

Η Ψυχοθεραπεία ως γενική πρόβα για τη ζωή

Πολλοί θεραπευτές ενοχλούνται όταν ακούνε κάποιους να χαρακτηρίζουν τη δουλειά τους απλώς ως μια «φιλία επί πληρωμή». Παρόλο που ο χαρακτηρισμός αυτός έχει μια μικρή δόση αλήθειας, δεν αξίζει να μας οδηγήσει σε σημείο ενόχλησης. Η φιλία ανάμεσα σε θεραπευτή και θεραπευόμενο είναι μια αναγκαία συνθήκη στη διαδικασία της θεραπείας – αναγκαία, όχι όμως επαρκής. Η ψυχοθεραπεία δεν είναι υποκατάστατο της ζωής αλλά μια γενική πρόβα για τη ζωή. Μ' άλλα λόγια, παρόλο που η ψυχοθεραπεία απαιτεί μια στενή σχέση, η σχέση δεν είναι σκοπός – είναι το μέσο για την επίτευξη ενός σκοπού.

Η εγγύτητα της θεραπευτικής σχέσης εξυπηρετεί πολλούς σκοπούς. Παρέχει μια ασφαλή περιοχή, στην οποία οι θεραπευόμενοι μπορούν ν' αποκαλυφθούν όσο πληρέστερα γίνεται. Επιπλέον τους προσφέρει την εμπειρία ότι κάποιος τους αποδέχεται και τους καταλαβαίνει, ενώ έχουν αποκαλύψει τον βαθύτερο εαυτό τους. Τους διδάσκει κοινωνικές δεξιότητες: ο θεραπευόμενος μαθαίνει τι απαιτείται για να έχει μια στενή σχέση. Μαθαίνει επίσης ότι η δημιουργία στενής σχέσης δεν είναι αδύνατη, αντίθετα είναι εφικτή. Τελευταίο και ίσως πιο σημαντικό απ' όλα είναι αυτό που έλεγε ο Κάρλ Ρότζερς, ότι η θεραπευτική σχέση χρησιμεύει ως εσωτερικό σημείο αναφοράς, στο οποίο οι θεραπευόμενοι μπορούν να επανέρχονται με τη φαντασία τους. Έχοντας κατακτήσει μια φορά αυτό το επίπεδο οικειότητας, μπορούν να διατηρήσουν μέσα τους την ελπίδα και την προσδοκία παρόμοιων σχέσεων.

Ακούει κανείς συχνά για ασθενείς που είναι εξαιρετικοί θεραπευόμενοι ή εξαιρετικά μέλη της ομάδας, κι όμως παραμένουν ουσιαστικά अपαράλλαχτοι στη ζωή τους έξω από τη θεραπεία. Μπορεί να έχουν μια καλή σχέση με τον συγκεκριμένο θεραπευτή ή μπορεί να είναι μέλη – κλειδιά της ομάδας – που αυτοαποκαλύπτονται, που δουλεύουν σκληρά, καταλυτικοί για την αλληλεπίδραση ανάμεσα στα μέλη – κι όμως δεν εφαρμόζουν αυτά που έμαθαν στη ζωή τους έξω από εκεί. Μ' άλλα λόγια χρησιμοποιούν τη θεραπεία ως υποκατάστατο κι όχι ως πρόβα για τη ζωή.

Η διάκριση αυτή μπορεί να αποδειχτεί ωφέλιμη σε αποφάσεις τερματισμού της θεραπείας. Η αλλαγή της συμπεριφοράς στις συνθήκες της ψυχοθεραπείας προφανώς δεν αρκεί: οι θεραπευόμενοι πρέπει να μεταφέρουν την αλλαγή τους στο περιβάλλον της ζωής τους. Στα όψιμα στάδια της ψυχοθεραπείας αφιερώνω τη μεγαλύτερη ενέργεια στο να εξασφαλίσω τη μεταφορά της μάθησης. Αν το θεωρήσω απαραίτητο, αρχίζω να προπονώ ενεργά τον θεραπευόμενο, να τον πιέζω να πειραματιστεί με νέες συμπεριφορές στο εργασιακό, στο κοινωνικό και στο οικογενειακό του πλαίσιο.

Από το βιβλίο του I. Yalom, «Το δώρο της Ψυχοθεραπείας».