

## Γράμμα σ' έναν νέο θεραπευτή

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η τελική εργασία ως επιστέγασμα της τετραετούς πορείας στην εκπαίδευση είναι μια σκέψη που μπαίνει στον πρώτο χρόνο. Είναι μια σκέψη που ζυμώνεται, προκαλεί απορία, ενδιαφέρον και σηματοδοτεί την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Το ξεχωριστό της στοιχείο είναι ότι υπερβαίνει την ατομικότητα κάθε εκπαιδευόμενου και προσκαλεί τη σύνθεση και τη σύνδεση της ομάδας, προκειμένου να προκύψει ένα συνολικό αποτέλεσμα. Η προσπάθεια έγκειται στο να ακουστούν όλες οι φωνές, να χωρέσουν τα ιδιαίτερα στοιχεία και η προοπτική του καθένα -κομμάτια που εμπλουτίζουν το σύνολο- διατηρώντας όμως τη συνοχή που χαρακτηρίζει μια ομάδα, προσομοιάζοντας σε κάθε οικογένεια ή κοινωνική ομάδα.

Για να επιτευχθεί αυτό, σημαντική είναι η σταδιακή διαδικασία της διαμόρφωσης του θέματος και του τρόπου παρουσίασης, που καθοδηγείται από τους παράγοντες της ομάδας αλλά και από τους εκπαιδευτές. Συχνά στο επίκεντρο βρίσκεται μια θεωρητική προσέγγιση, επιλεγμένο κλινικό υλικό ή όπως στην περίπτωση αυτή η εξωτερική πραγματικότητα και οι κοινωνικο-οικονομικές συνθήκες κρίσης και οι προεκτάσεις τους στο σύστημα της οικογένειας, του ατόμου και του θεραπευτή-εκπαιδευόμενου.

Ένα ακόμα στοιχείο που εισάγεται είναι η παρουσία της ολομέλειας των εκπαιδευόμενων. Η σκέψη για την ενσωμάτωση των μελών και η ενεργή συμμετοχή τους στο δρώμενο, η δημιουργία ενός πλαισίου που θα αποτελέσει ερέθισμα για σκέψη και συμμετοχή, ενώ παράλληλα μπορούν να παρατηρούν, η δημιουργία των ευκαιριών να εκφραστούν, ενώ μπορούν να φανταστούν τους εαυτούς τους στη θέση των τελειόφοιτων, αποτελούν μία πρόκληση που καλούμαστε να επεξεργαστούμε.

Η προετοιμασία, η επεξεργασία και η παρουσίαση της εργασίας στην ολομέλεια των εκπαιδευομένων και των εκπαιδευτών αποτελεί τη σύνοψη της συστημικής θεωρίας και του συστημικού τρόπου εργασίας, καθώς θέτει το σύνολο των ατόμων σε μία κοινή κίνηση αλληλεπίδρασης, που σημαίνει την ολοκλήρωση, τον αποχωρισμό, αλλά και αποτελεί εφαλτήριο για μια νέα πορεία.

## Γράμμα σ' έναν νέο θεραπευτή

*“Έχε υπομονή με ό,τι δεν έχει επιλυθεί  
και προσπάθησε ν' αγαπήσεις τα ίδια τα ερωτήματα.”*

*Ράινερ Μαρία Ρίλκε, Γράμμα σ' έναν νέο ποιητή*

Αποφάσισα να σου μιλήσω για τη δική μου προσωπική διαδρομή. Πριν από τέσσερα χρόνια η ομάδα μας ξεκίνησε ένα ταξίδι προς τη χώρα του θεραπευτή. Στις αποσκευές του άλλος είχε πολλά, άλλος λιγότερα, άλλοι είχαν ξαναταξιδέψει, ενώ άλλοι έβλεπαν πρώτη φορά τη θάλασσα και κανείς δεν γνώριζε όλους τους κανόνες του ταξιδιού. Όλοι αναγνωρίζαμε στους εαυτούς μας μια αμφιθυμία - άλλοτε πιο κοντά στην επιφάνεια, άλλοτε δυσκολότερα ανιχνεύσιμη. Μας βασάνιζαν ερωτήματα όπως: Είμαι φτιαγμένος για θεραπευτής; Αυτό το ταξίδι είναι δικό μου όνειρο ή κάποιου άλλου; Να το τολμήσω; Στιγμές-στιγμές φτάναμε ακόμα ν' αμφιβάλλουμε και για τις δυνατότητες της ψυχοθεραπείας.

Αισθάνομαι ότι στο ταξίδι αυτό διανύσαμε μεγάλες αποστάσεις έχοντας στην πλάτη ένα σακίδιο άλλες φορές βαρύτερο, άλλες ελαφρύτερο, σίγουρα πάντως γεμάτο εμπειρίες και γνώση. Το μοίρασμα αυτών των εμπειριών με την υπόλοιπη ομάδα μας στήριζε και μας ενίσχυε στις δυσκολίες του ταξιδιού, ήταν πηγή χαράς, έμπνευσης, δημιουργίας και ανθρώπινης επαφής. Και είναι κάτι που αποφασίσαμε ότι δεν θέλουμε να το χάσουμε, γιατί όπως στην εκπαίδευση μας πλαισίωνε η ομάδα, έτσι και στη μοναχική, από πολλές απόψεις, δουλειά του θεραπευτή, είναι σημαντικό να ανήκουμε σε μια ομάδα συνταξιδιωτών, συνοδοιπόρων, με τους οποίους να συνεχίσουμε να μοιραζόμαστε τους προβληματισμούς, τις ανασφάλειες, τους φόβους

μας, την κούρασή μας. Αλλά και τις επιτυχίες μας, τις κατακτήσεις μας, την ικανοποίησή μας.

Στο κατώφλι της δέσμευσής μας στο ρόλο του θεραπευτή ξεπηδούν κι άλλα ερωτήματα:

- Αρκεί η εκπαίδευσή μου ή μήπως όχι;
- Πως θα εφαρμόσω στην πράξη τις θεωρητικές πληροφορίες που πήρα τόσα χρόνια;
- Θα κάνω τη σωστή υπόθεση;
- Μήπως ο θεραπευόμενός μου διακρίνει τη νευρικότητα, το φόβο και την αγωνία που πηγάζουν από την ανασφάλειά μου;
- Θα καταφέρω να εντοπίσω κάτι θετικό στην αφήγηση του θεραπευόμενου και, αν όχι, πώς θα κάνω θετική αναπλαισίωση;
- Μπορώ και πρέπει να απαντάω σε κάθε ερώτηση, που μου κάνουν; *(Μα δεν έχω πάντα την απάντηση!)*
- Κάποιος πιο έμπειρος από εμένα δεν θα βοηθούσε περισσότερο έναν θεραπευόμενο; *(Μα θέλω κι εγώ να δουλέψω!)*
- Πώς θα βρω πελάτες, πώς θα τους φέρω σε μένα ή καλύτερα πώς θα έρθουν;
- Μήπως ο θεραπευόμενος αγγίζει κάτι δικό μου; Πως μπορώ να το αντιληφθώ και να το χειριστώ;
- Μπορώ να βοηθήσω τον άλλο, όταν κι εγώ ο ίδιος πολλές φορές δεν μπορώ να λύσω τα δικά μου προβλήματα;
- Είμαι επαρκής για τον θεραπευόμενο ή λίγος;
- Είμαι υπεύθυνος για τον άλλο; Είμαι υποχρεωμένος να τον κάνω καλά; *(Τι μεγάλο βάρος!)*

Μερικά από τα ερωτήματα αυτά θ' απαντηθούν με το χρόνο και την εμπειρία. Άλλα θ' αποτελέσουν υλικό για τις ώρες της εποπτείας μου. Υπάρχουν όμως και μερικά που η απάντησή τους ανάγεται στην προσωπική μου ψυχοθεραπεία, ένα άλλο παράλληλο με την

εκπαίδευση ταξίδι, κι ένα άλλο πολύτιμο “εργαλείο” για τη δουλειά του ψυχοθεραπευτή. Απ’ αυτή την παράλληλη διαδρομή έμαθα πολύ περισσότερα για το ποιος είμαι, από πού προέρχομαι και πού βαδίζω. Κι έζησα άλλωστε από πρώτο χέρι όλα τα στάδια που περνάει ο θεραπευόμενος στη σχέση του με τον θεραπευτή και όλες τις φάσεις της εξελικτικής διαδικασίας της θεραπείας.

Από την άλλη, επειδή κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός, ποτέ δεν υπάρχει βεβαιότητα για το πώς ακριβώς θα εξελιχθεί η θεραπεία του και η σχέση του με τον θεραπευτή του. Επομένως είναι ουτοπία να αναζητούμε τη βεβαιότητα στη δουλειά μας. Πρέπει να μάθουμε να ζούμε με την αβεβαιότητα – η οποία, όσο κι αν φαντάζει μερικές φορές απειλητική, έχει και μερικά εκπληκτικά προτερήματα: πρώτον, μας κρατάει σε εγρήγορση και αποκλείει την πλήξη, δεύτερον, μπορεί να μας επιφυλάσσει ευχάριστες εκπλήξεις και απρόσμενα δώρα. Τρίτον, μας αναγκάζει να δρούμε (έστω και μόνο μέσα μας) και εγγυάται ότι κι εμείς οι ίδιοι προχωράμε, εκτός από τους θεραπευόμενους.

Σκέφτομαι πως εκείνο που μας ώθησε να ξεκινήσουμε αυτό το επάγγελμα, είναι η αρχική μαγιά, αυτό που περιέχει όλα τα ποιοτικά χαρακτηριστικά που είναι απαραίτητα για έναν θεραπευτή. Αρκεί να τα εμπιστευτούμε, να τους δώσουμε χώρο και χρόνο να εξελιχθούν. Άλλωστε εμείς που παλεύουμε με όλες αυτές τις αγωνίες στο ξεκίνημά μας, είμαστε άνθρωποι που μας ενδιαφέρει βαθύτατα αυτό που κάνουμε και θέλουμε να το κάνουμε όσο πιο αποτελεσματικά γίνεται. Ξέρω επίσης πως μέσα στη θεραπευτική διαδικασία υπάρχουν στιγμές που σου δίνουν ικανοποίηση, δύναμη και κίνητρο για το έργο του ψυχοθεραπευτή.

Αισθάνομαι βαθιά ευγνωμοσύνη γι’ αυτή τη διαδρομή, για όλους όσους γνώρισα και υπήρξαν δάσκαλοι και συνοδοιπόροι μου. Τελικά όμως καταλαβαίνω ότι η πορεία του καθενός είναι απολύτως προσωπική κι αυτό με κάνει από τη μια περήφανο που βρίσκομαι σ’ αυτό το σημείο κι από την άλλη με γεμίζει περιέργεια και όρεξη για τη

συνέχεια. Κάθε ξεκίνημα θέλει τη δική του τόλμη. Άλλωστε αυτό το μονοπάτι που έχει να κάνει με την ψυχή δεν έχει τέλος, μόνο αρχή.

Εύχομαι και σ' εσένα τόλμη, όρεξη και δύναμη!

Το Δ' έτος του 2011-2012:

Δήμητρα Αγγελοπούλου

Ευαγγελία Ανδριτσάνου

Μαρία Γοδενοπούλου

Αναστασία Κορίλη

Αθηνά Παπακωνσταντίνου

Χριστίνα Ρούσσου

Μαρία Σιμπερά

Πέπη Σκορδέλη

Σοφία Σούγελα

Ράνια Φιλίνδρα