

Η Θεραπευτική Σχέση στην Υπαρξιακή-Ανθρωπιστική Προσέγγιση.

Ευγενία Γεωργαντά¹

«Εν αρχή ήν η σχέση»

Martin Buber

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το άρθρο αυτό έχει ως σκοπό του να αναδείξει την σημασία της θεραπευτικής σχέσης και τον τρόπο με τον οποίο αυτή προσεγγίζεται από την Υπαρξιακή-Ανθρωπιστική θεώρηση στην ψυχοθεραπεία και την συμβουλευτική. Η εισαγωγή περιλαμβάνει μια σύντομη αναφορά στις διαφορετικές υπαρξιακές προσεγγίσεις και στο πως όλες αντιλαμβάνονται την θεραπεία. Συνεχίζοντας αναπτύσσονται οι βασικές αρχές της Υπαρξιακής-Ανθρωπιστικής κατεύθυνσης που διέπουν τον τρόπο με τον οποίο αυτή βλέπει τον άνθρωπο και την θεραπευτική διαδικασία. Τέλος αναλύονται οι παράγοντες που συντελούν στην δημιουργία της θεραπευτικής σχέσης. Η Υπαρξιακή-Ανθρωπιστική προσέγγιση δίνει ιδιαίτερη έμφαση στην αξία ενός πραγματικού διαλόγου ανάμεσα σε δυο αληθινά και ισότιμα πρόσωπα που είναι εκεί για το καλώς έχειν του ενός. Για να λειτουργήσει θεραπευτικά η σχέση απαιτείται η δημιουργία ενός ασφαλούς πλαισίου το οποίο λειτουργεί ως «άδυτο» και εντός του οποίου θεραπευτής και θεραπευόμενος έχουν μια συνάντηση «Εγώ- Εσύ». Η «παρουσία» θεραπευτή και θεραπευόμενου αποτελεί το καταλυτικό στοιχείο της αλλαγής και των δύο μέσα από τον πραγματικό διάλογο που αναπτύσσεται.

¹ Κλινική ψυχολόγος, ψυχοθεραπεύτρια, Psy.D., ECP. Ιδρυτικό μέλος, διαχειρίστρια, εκπαιδεύτρια και επόπτρια της Ελληνικής Εταιρείας Υπαρξιακής Ψυχολογίας, «γίνεσθαι». Διομήδους Κυριακού 2, Κηφισιά 145-62. egeorganda@yahoo.gr www.egeorganda.com

Λέξεις κλειδιά: Θεραπευτική σχέση, Υπαρξισμός, Ανθρωπιστική σχολή, Φαινομενολογία, Παρουσία.

Εισαγωγή

Η Υπαρξιακή προσέγγιση στην ψυχοθεραπεία και την συμβουλευτική δεν είναι μια ενιαία προσέγγιση ούτε έχει ένα συγκεκριμένο προπάτορα. Είναι κατά κύριο λόγο μια φιλοσοφική προσέγγιση η οποία αποτελείται από 4 βασικές «σχολές», ή κατευθύνσεις. Αυτές είναι οι:

- ✓ Daseinanalysis που ξεκίνησε από τον Binswanger (1881-1966) και τον Boss (1903-1976) και είναι βασισμένη τόσο στην ψυχαναλυτική θεωρία του Freud όσο και στην φαινομενολογία των Husserl και Heidegger. Ο Binswanger (1956, 1958) θέλησε να εφαρμόσει την φαινομενολογική μέθοδο στην ψυχιατρική και την ψυχοπαθολογία ενώ ο Boss (1963, 1988) με την συνεχή βοήθεια και επαφή του με τον Heidegger (Zollikon seminars, 2015) εφάρμοσε την φαινομενολογική ερμηνευτική στην ψυχοθεραπευτική πρακτική. Η λέξη «Εδωνά-Είναι» (Dasein) είναι ένας όρος που χρησιμοποίησε ο Heidegger και δηλώνει την παρουσία, την ύπαρξη, το ον- αυτό το είδος του όντος που έχει την δυνατότητα να καταλάβει την Ύπαρξη, συμπεριλαμβανομένης και της δικής του ύπαρξης, και το οποίο ον βρίσκεται 'εκεί-έξω' ριγμένο μέσα στον κόσμο και αδιαχώριστο από αυτόν (Craig, 1986, 2019). Η λέξη analysis προέρχεται από την Ελληνική λέξη ανα-λύειν και σημαίνει το λύσιμο, το ξεδίπλωμα του αρχικού νοήματος των πραγμάτων. Έτσι η «Daseinanalysis»

είναι μια ερμηνευτική διαδικασία χειραφέτησης που απελευθερώνει το ανθρώπινο όν για να μπορέσει να αρχίσει να διεκδικεί το δικαίωμά του να *υπάρχει (να είναι)* και να αγκαλιάσει τις δυνατότητές του για ένα πιο πλήρη, πιο ελεύθερο και αυθεντικό τρόπο για να είναι μέσα στον κόσμο» (Craig, 2019, σελ.34)².

- ✓ Υπαρξιακή— Φαινομενολογική προσέγγιση: συχνά αναφέρεται και ως «η Βρετανική Σχολή». Βασίζεται τόσο στην φαινομενολογία των Brentano και Husserl όσο και στο έργο άλλων Ευρωπαίων υπαρξιακών φιλοσόφων, όπως οι Kierkegaard, Nietzsche, Sartre, Merleau-Ponty. Κατά την Van Deurzen (2019) οι ρίζες της Υπαρξιακής- Φαινομενολογικής προσέγγισης βρίσκονται στην Αρχαία Ελληνική φιλοσοφία και ιδιαίτερα στην διαλεκτική και μαιευτική μέθοδο του Σωκράτη. Έτσι, το άτομο οδηγείται να αναρωτηθεί για τις απόψεις του και να μάθει να είναι ανοικτό στην ‘απορία’ και στο «εν οίδα ότι ουδέν οίδα». Η Υπαρξιακή-Φαινομενολογική μέθοδος ξεκίνησε στη Βρετανία από το αντι-ψυχιατρικό κίνημα των Laing και Cooper (1964). Σήμερα έχει εξαπλωθεί πέρα από την Μεγάλη Βρετανία χάρη κυρίως στο έργο του Spinelli (2007, 2009) και της Van Deurzen (2011, 2012). Ο Υπαρξιακός-Φαινομενολόγος θεραπευτής εισέρχεται σε ένα πραγματικό διάλογο, σε μια ειλικρινή προσπάθεια να εξερευνήσει ενδελεχώς τον κόσμο του άλλου, αναζητώντας μεγαλύτερη επίγνωση της κοσμοθεωρίας του. Η διαλεκτική άποψη του κόσμου επιτρέπει την ύπαρξη πολλαπλών ερμηνειών και αναδεικνύει την περιπλοκότητα, τα παράδοξα, τις αντιφάσεις, τα διλήμματα και τις συγκρούσεις που η ζωή ενέχει.

² Μετάφραση της συγγραφέας.

- ✓ Υπαρξιακή— Ανθρωπιστική προσέγγιση: αναπτύχθηκε στις Ηνωμένες Πολιτείες από τον May, Angel, and Ellenberger (1958), και May, (1975, 1977) και τον Bugental (1965, 1978, 1987). Έγινε ευρέως γνωστή χάρη στο έργο του Yalom (1980, 2003, 2004) και τώρα διευρύνεται στην Υπαρξιακή-Ανθρωπιστική και Υπαρξιακή-Συνθετική προσέγγιση κυρίως από το έργο του Schneider και της Krug (2010). Η Υπαρξιακή-Ανθρωπιστική σχολή ξεκίνησε σαν ένα μείγμα επιρροών τόσο από το «Τρίτο Ρεύμα» της ψυχολογίας στην Αμερική, το Ανθρωπιστικό ρεύμα (σε αντιδιαστολή με την ψυχανάλυση και τον συμπεριφορισμό) των Maslow, Rogers και Moustakas, όσο και από τον Rollo May, που εισήγαγε με το βιβλίο του Existence (May, Angel, and Ellenberger, 1958) την φιλοσοφία της φαινομενολογίας, και άλλων Ευρωπαίων υπαρξιακών φιλοσόφων. Έχει ως στόχο της «να απελευθερώσει» το άτομο» (Schneider, 2019) έτσι ώστε να μπορεί να σταθεί ως ξεχωριστή οντότητα και να απαντήσει στα διλήμματα και τις προκλήσεις της ζωής αντί απλά να αντιδρά σε αυτά. Η Υπαρξιακή-Ανθρωπιστική προσέγγιση δίνει έμφαση τόσο στις δυνατότητες του ανθρώπου (ανθρωπιστική επιρροή) όσο και στους περιορισμούς του, βιολογικούς, κοινωνικούς πολιτιστικούς, κλπ., που αποτελούν το «ρίξιμο» στη ζωή (υπαρξιακή επιρροή).
- ✓ Λογοθεραπεία και Υπαρξιακή Ανάλυση: ξεκίνησε ως το «Τρίτο Βιεννέζικο ρεύμα» από τον Frankl (1967, 1984) που πίστευε πως έπρεπε να δημιουργήσει μια «σχολή του ύψους» σε αντιδιαστολή με την ψυχολογία του «βάθους». Κατά τον Frankl έλειπε από την ψυχολογία της εποχής του η πνευματική διάσταση και ιδιαίτερα η σημασία της ανεύρεσης Νοήματος. Έδωσε έμφαση στην «θέληση για νόημα» αντί στην «θέληση για ευχαρίστηση» του Freud και την «θέληση για δύναμη» του Adler. Η Λογοθεραπεία και Υπαρξιακή

Ανάλυση του Frankl συνεχίζει να ανθίζει σε διάφορα μέρη του κόσμου. Στην Αυστρία το 1990 ξεκίνησε μια σημαντική αλλαγή στην Υπαρξιακή Ανάλυση από τον Langle (2019). Ο Langle εισήγαγε την φαινομενολογική μέθοδο ως τον τρόπο πρακτικής στην ψυχοθεραπεία (που δεν ακολουθούσε ο Frankl) και διεύρυνε την έννοια της αναζήτησης νοήματος σε ανεύρεση «εσωτερικής συναίνεσης» (inner consent). Έννοια που μοιάζει με την «συμβατότητα» (congruence) του Rogers (1965) από τον οποίο είναι ιδιαίτερα επηρεασμένος.

Παρά τις όποιες διαφορές τους οι τέσσερις αυτές υπαρξιακές προσεγγίσεις μοιράζονται κάποιες κοινές απόψεις για το τι είναι Υπαρξιακή Ψυχοθεραπεία και Συμβουλευτική καθώς και σε τι στοχεύει. Επίσης όλες χρησιμοποιούν στην θεραπευτική πρακτική την φαινομενολογική μέθοδο με την οποία ο θεραπευτής επιδιώκει να είναι όσο το δυνατόν πιο παρών, αφοσιωμένος και χωρίς προσδοκίες με τον άλλο σε μια αληθινή συνάντηση δυο ανθρώπινων όντων.

Έτσι βλέπουμε στο «The Wiley World Handbook of Existential Therapy» (το Παγκόσμιο Εγχειρίδιο Υπαρξιακής Θεραπείας του εκδοτικού οίκου Wiley) που εκδόθηκε το 2019 τον ακόλουθο ορισμό της υπαρξιακής προσέγγισης:

Η Υπαρξιακή θεραπεία είναι μια φιλοσοφικά εμπεριστατωμένη προσέγγιση στην ψυχοθεραπεία και την συμβουλευτική. Παρότι είναι δύσκολο να οριστεί χαρακτηρίζεται από την έμφασή της στο «σχετίζεσθαι» (relatedness), τον αυθορμητισμό, την ευελιξία και την ελευθερία από αυστηρά δόγματα..... Γενικά αποτελείται από μια υποστηρικτική και συνεργατική διερεύνηση της ζωής και των βιωμάτων του ασθενή/ πελάτη, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στην φύση της θεραπευτικής σχέσης στο εδώ-και-τώρα. ... Στόχος της είναι να φωτίσει τον τρόπο με τον οποίο κάθε μοναδικό άτομο- μέσα σε κάποια αναπόφευκτα όρια και περιορισμούς –αποφασίζει, δημιουργεί και διαιωνίζει τον τρόπο

με τον οποίο είναι στον κόσμο. ... Οι υπαρξιακοί θεραπευτές βλέπουν την πρακτική (της ψυχοθεραπείας) ως έναν αμοιβαίο διερευνητικό διάλογο ανάμεσα σε δυο άτομα που παλεύουν από κοινού ... και δίνουν ιδιαίτερη έμφαση στην καλλιέργεια μιας αληθινής σχέσης φροντίδας, ειλικρίνειας, στήριξης και ενσυναίσθησης αλλά και μια σχέση με προκλήσεις. (σελ.2,3)³

Οι βασικές θέσεις της Υπαρξιακής— Ανθρωπιστικής προσέγγισης

Το 1964 ο Bugental δημοσίευσε ένα άρθρο του στο Journal of Humanistic Psychology βάζοντας τις βάσεις τόσο για το κίνημα της Ανθρωπιστικής Ψυχολογίας όσο και της Αμερικάνικης Υπαρξιακής προσέγγισης. Σε αυτό το κείμενο αναφέρεται σε 5 βασικές αρχές/ αξίες:

1. *Ο άνθρωπος, ως ον, είναι κάτι περισσότερο από το απλό άθροισμα των μερών του και ως εκ τούτου δεν μπορεί να μειωθεί στα επιμέρους συστατικά του.*
2. *Ο άνθρωπος υπάρχει μέσα σε ένα μοναδικό ανθρώπινο περιβάλλον αλλά και σε μια «κοσμική οικολογία».*
3. *Ο άνθρωπος έχει συνείδηση και έχει επίγνωση της συνείδησης του. Η ανθρώπινη συνείδηση δυνητικά περιλαμβάνει την επίγνωση του εαυτού στο πλαίσιο των άλλων αλλά και του κόσμου.*
4. *Ο άνθρωπος έχει κάποιες επιλογές και έτσι έχει και ευθύνη.*
5. *Ο άνθρωπος είναι προθετικός, έχει στόχους και μπορεί να συνειδητοποιήσει ότι δημιουργεί μελλοντικά γεγονότα. Αναζητά νόημα, αξίες και δημιουργικότητα.*
(σελ. 19-25)⁴

³ Μετάφραση της συγγραφέας.

⁴ Μετάφραση της συγγραφέας.

Ενώ ο May και οι Ευρωπαίοι ακαδημαϊκοί παρείχαν την φιλοσοφική βάση της Υπαρξιακής- Ανθρωπιστικής προσέγγισης, ο Bugental και οι μαθητές του συνέβαλαν στην εφαρμογή της υπαρξιακής θεωρίας στην καθημερινή θεραπευτική πρακτική (Schneider, 2019). Γενικά η Υπαρξιακή- Ανθρωπιστική προσέγγιση εστιάζει στο παρόν και στην παρούσα βιωμένη εμπειρία του θεραπευόμενου. Ο May (May, Angel, and Ellenberger, 1958) και ο Bugental (1987) αναλύουν την εμπειρία του θεραπευόμενου στο «εδώ-και-τώρα» της συνάντησης, ενώ ο Yalom (1980) δίνει ιδιαίτερη έμφαση στην εμπειρία του «εδώ-και-τώρα» αλλά στην σχέση μεταξύ θεραπευτή- θεραπευόμενου.

Ο Schneider (2019) γράφει:

*Τι σημαίνει λοιπόν Υπαρξιακή-Ανθρωπιστική θεραπεία; Ο υπαρξισμός ασχολείται με την βιωμένη εμπειρία του γίνεσθαι και προέρχεται από την Λατινική ρίζα *exsistere*, που σημαίνει σηκώνομαι όρθιος μπροστά ή γίνομαι (εξελίσσομαι). Ο ανθρωπισμός (προέρχεται) από την Ελληνική παράδοση του «γνώθις εαυτόν». Έτσι ο υπαρξιακός-ανθρωπισμός, αν και φαίνεται στατικός όρος, στην πραγματικότητα αναφέρεται στην δυναμική διαδικασία του γίνεσθαι και του γνώθις εαυτόν. (σελ.248)⁵*

Ο στόχος της Υπαρξιακής- Ανθρωπιστικής θεραπείας είναι να αυξήσει την ελευθερία του θεραπευόμενου (May, 1981, 1983). Η ελευθερία είναι η δυνατότητα επιλογών μέσα στους περιορισμούς της ύπαρξης, τόσο τους φυσικούς περιορισμούς (θνητότητα, αβεβαιότητα, βιολογικά δεδομένα, κλπ.) όσο και τους αυτό-επιβαλλόμενους (κουλτούρα, γλώσσα, κοινωνικούς περιορισμούς, κλπ.)⁶. Ο May (1981) διευκρινίζει πως υπάρχουν δυο ειδών ελευθερίες. Η ελευθερία δράσης, η

⁵ Μετάφραση της συγγραφέας.

⁶ Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το θέμα της ελευθερίας, του «ριξίματος» και της αυθεντικότητας βλέπε: Georganda, E. (2016). Thrownness, Freedom and the Will for Authenticity: An Existential -Developmental Approach to Psychotherapy. *Journal of the Society for Existential Analysis* 27(2): 261-276.

φυσική ελευθερία να κάνουμε πράγματα, που συνδέεται με εξωτερικές αποφάσεις και η ελευθερία να είμαστε, να παίρνουμε θέση απέναντι στα πράγματα και τις καταστάσεις, που σχετίζεται με την νοητική και συναισθηματική μας στάση. Μέσα σε αυτές τις ελευθερίες έχουμε την δυνατότητα να δίνουμε νόημα στην ζωή μας, να φανταζόμαστε, να εφευρίσκουμε, να επικοινωνούμε και να μεγαλώνουμε τον φυσικό και ψυχολογικό μας κόσμο. Έχουμε την δυνατότητα να διαφοροποιούμαστε από τους άλλους, να υπερβαίνουμε το παρελθόν και να αντιμετωπίζουμε τις «βασικές μας ανησυχίες» (Yalom, 1980).

Φυσικά η ελευθερία ενέχει και περιορισμούς. Όπως λέει και ο Bugental (1987), οτιδήποτε επιλέγουμε να κάνουμε σημαίνει πως κάτι άλλο αφήνουμε και μπορούμε να κάνουμε μόνο τόσο όσο. Αυτό το αναπόφευκτο γεγονός αποτελεί και την πηγή των υπαρξιακών ενοχών. Επίσης η ελευθερία έχει το τίμημά της. Όταν ξεχωρίζουμε γινόμαστε στόχος κριτικής, όταν αποκτάμε ευθύνες φλερτάρουμε με τις ενοχές, εάν απομονωνόμαστε χάνουμε την αίσθηση του ανήκειν, κλπ. Τέλος, κάθε ελευθερία έχει και το αντίστοιχό της στο πεπρωμένο (Schneider, 2019). Ο May (1981) μίλησε για τέσσερα είδη πεπρωμένου: το κοσμικό, το γενετικό, το πολιτισμικό και το περιστασιακό. Έτσι ενώ έχουμε τεράστιες δυνατότητες έχουμε και αντίστοιχα μεγάλους περιορισμούς. Μέρος της θεραπευτικής διαδικασίας είναι η αποδοχή των δεδομένων της ύπαρξης που είναι πέρα από τον έλεγχο μας. Επιδίωξη της Υπαρξιακής– Ανθρωπιστικής θεραπείας είναι η διευρυμένη αίσθηση του εαυτού, η αυξημένη ικανότητα για οικειότητα, νόημα και πνευματική σύνδεση στην ζωή του ανθρώπου (Bugental, 1978, May 1981).

Η θεραπευτική σχέση στην Υπαρξιακή- Ανθρωπιστική προσέγγιση

Η σημασία της θεραπευτικής σχέσης αναφέρεται σε όλες τις υπαρξιακές προσεγγίσεις, αλλά η αξία και σημασία της για την επιτυχή έκβαση της θεραπευτικής διαδικασίας έχει πλήρως τεκμηριωθεί και ερευνητικά ως ο κοινός θεραπευτικός παράγοντας ανεξαρτήτως θεραπευτικής προσέγγισης. Η Υπαρξιακή-Ανθρωπιστική θεωρία είναι βαθύτατα επηρεασμένη από το έργο του Martin Buber και ως εκ τούτου πιστεύει πως: «εν αρχή ήν η σχέση», (Buber, 1937/2004). Θα μπορούσαμε να πούμε πως αν η ψυχοθεραπεία είναι και τέχνη, είναι η «τέχνη του σχετίζεσθαι». Είναι δύσκολο να περιγράψει και να αναλύσει κανείς την τέχνη και κυρίως το τι αποτελεί «καλή τέχνη» αλλά θα γίνει προσπάθεια να προσδιορισθούν κάποιες βασικές παράμετροι που βοηθούν στην επίτευξη μιας θεραπευτικής σχέσης (εφόσον βέβαια είναι θεραπευτική είναι και "καλή", θετική, ευεργετική).

➤ **Το θεραπευτικό πλαίσιο και η σημασία του.**

Μια βασική ευθύνη του θεραπευτή, και αυτό στο οποίο καλείται να είναι «αυθεντία», είναι η δημιουργία του πλαισίου. Το πλαίσιο παρέχει τον ‘ασφαλή τόπο’ μέσα στον οποίο μπορούν να συντελεστούν οι θεραπευτικές διαδικασίες. Τον ασφαλή αυτό τόπο ο Craig (1986) τον ονόμασε «άδυτο» (sanctuary), για να υποδηλώσει την ιερότητά του. Είναι ο μυστικός και προστατευμένος χώρος μέσα στον οποίο μπορεί να αποκαλύψει κανείς την αλήθεια του, την πραγματική θέαση των πραγμάτων, απόψεων, στάσεων, εμπειριών και κυρίως βιωμάτων. Για να μπορέσει να αποκαλυφθεί η πραγματικότητα⁷ της ζωής του θεραπευόμενου χρειάζεται να νιώσει ασφαλής.

⁷ Ο Paul Stern (1972) στο ενδιαφέρον βιβλίο του “In Praise of Madness: Realness Therapy- the Self Reclaimed” αναφέρεται στον θεραπευτή ως την μαία που βοηθάει να έρθει στο φως η απαγορευμένη πραγματικότητα του άλλου.

Η ασφάλεια, όπως θα δούμε και παρακάτω, σχετίζεται με τον ‘ασφαλή δεσμό’ της πρωταρχικής μας σύνδεσης με την ‘μητέρα’, τον πρώτο άλλο στην ζωή μας. Πέρα από την προσωπικότητα του θεραπευτή που θα διερευνήσουμε στη συνέχεια είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε την αξία και σημασία της δημιουργίας του πλαισίου για την βίωση της αίσθησης ασφάλειας που απαιτεί η θεραπευτική σχέση, ή όπως συχνά ονομάζεται, η ‘θεραπευτική συμμαχία’. Βασικά στοιχεία του πλαισίου είναι ο χώρος, ο χρόνος, η χρηματική αμοιβή καθώς φυσικά και η τήρηση του κώδικα δεοντολογίας.

Ο χώρος χρειάζεται να είναι σταθερός, φωτεινός, ιδιωτικός, ήσυχος και γενικά ένας χώρος που παρέχει την αίσθηση της ασφάλειας από εξωτερικές παρεμβάσεις και της ζεστασιάς για να εμπεριέχει μια δύσκολη και επίπονη εργασία. Φυσικά αυτές οι συνθήκες εξαρτώνται από το πλαίσιο μέσα στο οποίο καλείται να λειτουργήσει ο θεραπευτής. Συχνά οι συνθήκες δεν είναι ιδανικές και ο θεραπευτής χρειάζεται να έχει αυξημένη επίγνωση των εξωτερικών παραγόντων που μπορεί να επηρεάσουν την σχέση του με τον θεραπευόμενο. Στην Υπαρξιακή- Ανθρωπιστική προσέγγιση, διαφορετικά από άλλες προσεγγίσεις, δεν απαγορεύεται ο χώρος να έχει προσωπικά στοιχεία μιας και η θεραπευτική σχέση δεν αποτελεί μια ουδέτερη σχέση αυθεντίας αλλά μια αληθινή και ισότιμη συνάντηση δυο ανθρώπινων όντων.

Ο χρόνος και το τίμημα είναι επίσης δυο σημαντικές παράμετροι του πλαισίου και χρειάζεται να συμφωνούνται από κοινού στην αρχή της σχέσης βάση και των αναγκών και δυνατοτήτων του θεραπευόμενου. Η σταθερή μέρα και ώρα συνήθως υποβοηθούν την σταθερότητα του πλαισίου και βοηθούν τόσο τον θεραπευόμενο όσο και τον θεραπευτή. Η συχνότητα είναι συνήθως εβδομαδιαία αλλά εξαρτάται και από τις ανάγκες του θεραπευόμενου την συγκεκριμένη χρονική στιγμή (για παράδειγμα σε περιόδους κρίσης μπορεί να απαιτείται μεγαλύτερη συχνότητα ή σε φάση

κλεισίματος πιο αραιή). Η οικονομική συμφωνία είναι μια πολύ ιδιαίτερη και ατομική τοποθέτηση του θεραπευτή και της άποψης του για την αξία του χρόνου του. Η αμοιβή συμφωνείται με τον θεραπευόμενο στο αρχικό συμβόλαιο, όπως και η πολιτική που ακολουθεί ο θεραπευτής σχετικά με τις ακυρώσεις, αναβολές και απουσίες του θεραπευόμενου από τον προκαθορισμένο χρόνο συνάντησης.

Η θεραπευτική σχέση διέπεται από τον κώδικα δεοντολογίας που διασφαλίζει τόσο τον θεραπευόμενο όσο και τον θεραπευτή. Η εχεμύθεια και το απόρρητο, δηλαδή η αίσθηση ασφάλειας ότι όσα αποκαλύπτονται κατά την διάρκεια της συνάντησης παραμένουν μέσα στον χώρο και δεν μεταφέρονται, παρά μόνο στις ιδιαίτερες περιπτώσεις που υπάρχει κίνδυνος για την ζωή του θεραπευόμενου ή άλλου, είναι απαραίτητο να τηρούνται ευλαβικά από τον θεραπευτή. Στις περιπτώσεις που χρειάζεται να παραβιαστεί ο όρος της εχεμύθειας και του απορρήτου αυτό γίνεται κατόπιν πρότερης ενημέρωσης του θεραπευόμενου. Στην περίπτωση της εποπτείας χρειάζεται να διασφαλίζεται η ανωνυμία και μη πιθανή αναγνώριση των στοιχείων του θεραπευόμενου. Τέλος, η χρήση υλικού για δημοσιεύσεις και συνέδρια πρέπει να έχει την σύμφωνη γνώμη του θεραπευόμενου και να διασφαλίζεται η ανωνυμία του.

Πέραν της εχεμύθειας και του απορρήτου πρέπει να τηρείται ο γενικός κανόνας της μη εκμετάλλευσης του θεραπευόμενου από τον θεραπευτή προς ίδιον όφελος (δώρα, εξυπηρετήσεις, κλπ.) αλλά και ως βασικός καθοδηγητικός κανόνας σε θέματα αυτο-αποκάλυψης του θεραπευτή. Η Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία (2003) θέτει ως βασικό ερώτημα για την απάντηση θεμάτων του κώδικα δεοντολογίας αν αυτό που θέλει να κάνει ο θεραπευτής είναι προς το συμφέρον («in the best interest of the client») του θεραπευόμενου. Στην περίπτωση που αναγνωρίζει ότι η όποια ενέργεια

δεν είναι ξεκάθαρα προς το συμφέρον του θεραπευόμενου καλό είναι να την αποφεύγει.

Ένας επίσης σημαντικός κανόνας που διέπει την θεραπευτική σχέση είναι η αποφυγή πολλαπλών σχέσεων τόσο με τον ίδιο τον θεραπευόμενο (για παράδειγμα εποπτεία και θεραπεία ή άλλης μορφής πολλαπλή σχέση) όσο και με μέλη της οικογένειάς του. Φυσικά απαγορεύεται η όποια ερωτική σχέση μεταξύ θεραπευτή και θεραπευόμενου αλλά και με το άμεσο οικογενειακό περιβάλλον. Στην περίπτωση των πολλαπλών ρόλων ή της σχέσης με άλλα μέλη της ευρύτερης οικογένειας είναι δύσκολο να τηρηθούν τα όρια μεταξύ σχέσεων, να διασφαλιστεί σε τίνος το συμφέρον αναφερόμαστε όπως επίσης και να διατηρηθεί ο βασικός κανόνας της εχεμύθειας αφού θα υπάρχει πρόσβαση σε διαφόρων ειδών πληροφορίες. Οι κανόνες αυτοί διασφαλίζουν την εύρυθμη λειτουργία της σχέσης και βοηθούν τόσο τον θεραπευόμενο να νιώσει ασφάλεια όσο και τον θεραπευτή στο να λειτουργήσει θεραπευτικά.

Ένας σημαντικός παράγοντας που βοηθάει στην δημιουργία μιας σχέσης ασφάλειας και εμπιστοσύνης είναι η σταθερότητα όχι μόνο του πλαισίου αλλά και του ίδιου του θεραπευτή. Η αίσθηση ότι ο θεραπευτής είναι αξιόπιστος και συνεπής με όσα λέει και κάνει ή έχει συμφωνήσει με τον θεραπευόμενο είναι ιδιαίτερα σημαντική. Έτσι είναι σημαντικό να γνωρίζουμε πως και ο θεραπευτής, και όχι μόνο ο θεραπευόμενος, δεσμεύεται από την αρχική συμφωνία/ συμβόλαιο. Χρειάζεται να είναι παρών στις ημέρες και ώρες που έχουν οριστεί και να μην αλλάζει τακτικά και απρόοπτα τα ραντεβού. Επίσης χρειάζεται να αναγνωρίζει την πιθανά τραυματική επίπτωση που μπορεί να έχει να ξεχάσει το ραντεβού του ή να παραπέμψει τον θεραπευόμενο, αφού έχει διαμορφωθεί μια θεραπευτική συμμαχία, γιατί νιώθει ελλιπής ή ανίκανος να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις της σχέσης. Η παραπομπή μπορεί να γίνει σχετικά

ανώδυνα στην αρχή της σχέσης αλλά μπορεί να αποβεί τραυματική αργότερα. Φυσικά πάντα μπορεί να υπάρξουν απρόοπτες περιστάσεις που θα αναγκάσουν τον θεραπευτή να λήξει πρόωρα την θεραπευτική σχέση. Χρειάζεται όμως να έχει επίγνωση της σημασίας και σοβαρότητας μιας τέτοιας ενέργειας η οποία απαιτεί ιδιαίτερο χειρισμό και έγκαιρη προειδοποίηση (εκτός φυσικά από τον απροσδόκητο θάνατο του θεραπευτή).

Η δόμηση της εμπιστοσύνης είναι μια αργή διαδικασία που συχνά ενέχει δοκιμασίες από την πλευρά του θεραπευόμενου προς το πρόσωπο του θεραπευτή. Η διατήρηση της αποδοχής του άλλου αλλά και των κανόνων του πλαισίου για ακυρώσεις, καθυστερήσεις, μη καταβολή της αμοιβής κλπ. χρειάζεται την σταθερότητα του θεραπευτή αλλά συχνά και την στήριξη του από την εποπτεία. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι όσο μεγαλύτερες δυσκολίες αντιμετωπίζει ένας άνθρωπος στη ζωή του τόσο περισσότερο, πιθανότατα, θα δοκιμάσει την θεραπευτική σχέση και τις αντοχές του θεραπευτή. Οι δυσκολίες του “σχετίζεσθαι” είναι άλλωστε οι πιο συχνές δυσκολίες που αντιμετωπίζουμε στην θεραπεία.

➤ Η σχέση «Εγώ-Εσύ».

Η Υπαρξιακή- Ανθρωπιστική προσέγγιση δίνει ιδιαίτερη έμφαση στην σχέση Εγώ-Εσύ. Όπως αναφέρει και ο Buber (1937/2004) «η σχέση με το *Εσύ* είναι άμεση. Δεν υπάρχει πρότερο σχήμα ιδεών και γνώσεων, καμία φανταχτερή διαμεσολάβηση μεταξύ του Εγώ και του Εσύ» (σελ.17)⁸. Η σχέση Εγώ-Εσύ είναι μια αληθινή συνάντηση δυο προσώπων όπου ο θεραπευόμενος προσεγγίζεται ως υποκείμενο που βρίσκεται σε διαλεκτική σχέση με τον θεραπευτή. Η συνάντηση με τον άλλο είναι στο παρόν με σεβασμό στην ετερότητά του. Μια τέτοιου είδους σχέση απαιτεί από το

⁸ Μετάφραση της συγγραφέας.

Εγώ (τον θεραπευτή) να ρισκοκινδυνεύσει για να μετάσχει ολοκληρωτικά στη συνάντηση, να συναινέσει στο απρόβλεπτο ενός ειλικρινούς διαλόγου με όλο του το Είναι, ανοιχτό στη πιθανότητα να μεταμορφωθεί ριζικά από τη συνάντηση με το Εσύ, τον θεραπευόμενο. Ο Yalom (2004) στο βιβλίο του «Το Δώρο της Ψυχοθεραπείας» αναφέρεται σε αυτή την αλλαγή του θεραπευτή μέσα από την σχέση με τον θεραπευόμενο και είναι αλήθεια ότι σε μια πραγματική συνάντηση δυο προσώπων και οι δυο μεταβάλλονται. Όπως γράφει και ο Buber (1937/2004) «η σχέση είναι αμοιβαία. Το δικό μου *Εσύ* με επηρεάζει, όπως και *Εγώ* επηρεάζω εκείνο. Διαμορφωνόμαστε από τους μαθητές μας ... μαθαίνουμε από τα παιδιά και τα ζώα» (σελ.20).⁹

Για τον Buber διάλογος είναι η στροφή προς τον άλλο με ολόκληρη την ύπαρξή μας με στόχο την εδραίωση μιας ζωντανής αμοιβαίας σχέσης. Ξεχωρίζει τρία είδη διαλόγου:

- ✓ Ο *αυθεντικός διάλογος*: εστιάζει το ενδιαφέρον στον άλλο, στο παρόν και με πρόθεση την εγκαθίδρυση μιας ζωντανής αμοιβαίας σχέσης.
- ✓ Ο *τεχνικός διάλογος*: υπαγορεύεται από την ανάγκη να γίνει κάτι κατανοητό χωρίς να υπάρχει δέσμευση.
- ✓ Ο *μονόλογος* μεταμορφωμένος σε διάλογο.

Τα χαρακτηριστικά μιας πραγματικής συνάντησης για τον Buber είναι: η αποδοχή του άλλου ως μοναδικό και ισάξιο πρόσωπο στο οποίο απευθυνόμαστε και ανταποκρινόμαστε ακόμα κι εν μέσω εντάσεων. Ενώ τα χαρακτηριστικά της μη-συνάντησης είναι η απόρριψη του άλλου βάζοντας του ετικέτες, διαστρεβλώνοντας,

⁹ Μετάφραση της συγγραφέας.

παρερμηνεύοντας, κρίνοντας και εντάσσοντας τον άλλο σε πολιτιστικά στερεότυπα.

Για τον Buber (1937/2004) «όλη η πραγματική ζωή είναι η συνάντηση» (σελ. 17).¹⁰

Όπως έχει επισημανθεί στο βιβλίο «Η Διαδικασία της Ψυχοθεραπείας» (Γεωργαντά, 2012) *«ο υπαρξισμός και ιδιαίτερα η φαινομενολογική προσέγγιση στον υπαρξισμό θεωρούν πρωτίστης σημασίας το να είμαστε «ανοικτοί» στο φαινόμενο της ύπαρξης. Να μην κρίνουμε. Ή όσο μπορούμε να «βάζουμε σε παρένθεση»¹¹ τις όποιες προκαταλήψεις μας. Η έννοια της «ανοικτότητας» σχετίζεται με την έννοια της «αυθεντικότητας» του Heidegger ή της «καλής πίστης» του Sartre. Και οι δυο επισημαίνουν ότι δεν είναι δυνατόν να είμαστε σε αυτή την κατάσταση συνέχεια»* (σελ.35). Παρόλα αυτά η ικανότητά μας να παραμένουμε ανοικτοί, με αυθεντικό ενδιαφέρον και φροντίδα για τον άλλο αποτελεί την ουσία της θεραπευτικής σχέσης. Η αυθεντικότητα, η μη-επικριτική και μη-κατευθυντική στάση του θεραπευτή που αντιμετωπίζει με σεβασμό και ισοτιμία τον θεραπευόμενο αναφέρονται από όλες τις υπαρξιακές κατευθύνσεις και αποτελούν τον ακρογωνιαίο λίθο της θεραπευτικής συμμαχίας.

Για τον υπαρξισμό είμαστε δυο ανθρώπινα όντα που συναντώνται σε μια αληθινή και πραγματική σχέση για να διερευνήσουμε από κοινού τον κόσμο του ενός. Η εστίαση είναι και πρέπει να παραμένει στο «συμφέρον» του ενός και ο θεραπευτής χρειάζεται να βάζει σε παρένθεση την δική του ζωή (σκέψεις, απόψεις, αντιλήψεις, κλπ.) για να συναντήσει τον κόσμο του άλλου όσο το δυνατόν πιο ανοικτά και χωρίς πρότερες προκαταλήψεις, πεποιθήσεις και θεωρητικές προκατασκευές. Καλούμαστε να γνωρίσουμε τον κόσμο του άλλου μέσα από την βιωμένη εμπειρία τού τώρα της

¹⁰ "All real living is meeting".

¹¹ Ο «κανόνας της παρένθεσης» είναι ένας βασικός κανόνας της φαινομενολογικής μεθόδου. Μαζί με τον «κανόνα της περιγραφής» και της «οριζόντιας προσέγγισης» αποτελούν τις βασικές «τεχνικές» της υπαρξιακής μεθόδου.

συνάντησης. Έτσι ο θεραπευτής χρειάζεται να αφουγκράζεται την δική του βιωμένη εμπειρία στην συνάντηση με τον θεραπευόμενο και να τον βοηθά να είναι σε επαφή με την δική του βιωμένη εμπειρία.

Ο Craig¹² διαχωρίζει δυο είδη αυτό-αποκάλυψης. Την αποκάλυψη προσωπικών δεδομένων (self-disclosure) με την οποία χρειάζεται να είμαστε φειδωλοί και προσεκτικοί και την αποκάλυψη τού πως βιώνουμε τον θεραπευόμενο και την σχέση μας στο εδώ-και-τώρα (self-revelation). Η αυτό-αποκάλυψη που σχετίζεται με το πώς ο θεραπευτής βιώνει τον θεραπευόμενο και την μεταξύ τους σχέση είναι ιδιαίτερα σημαντική και βοηθητική για την ψυχοθεραπευτική διαδικασία. Χρειάζεται βέβαια πάντα να λαμβάνει υπόψη του την καταλληλότητα της χρονικής στιγμής για τον θεραπευόμενο και για την μεταξύ τους σχέση.

Το σώμα και οι σωματικές αισθήσεις αποτελούν σημαντικό στοιχείο ανάδειξης του κόσμου θεραπευτή-θεραπευόμενου και διερευνώνται σε βάθος. Συχνά το ξετύλιγμα του κουβαριού της ζωής και της εμπειρίας του θεραπευόμενου καθοδηγείται από την σωματική διάσταση. Το σώμα δεν ξεχνά και οι καταγεγραμμένες, βιωμένες εμπειρίες αποτελούν τον πυρήνα αυτού που είμαστε. Για τον υπαρξισμό δεν έχουμε σώμα, είμαστε το σώμα μας (Merleau-Ponty, 2002) και αυτό που αποκαλούμε «εαυτό» σχετίζεται με ολόκληρη την βιωμένη εμπειρία μας.

Ο Cooper κατά την διάρκεια σεμιναρίου του στην Αθήνα για την παρουσίαση του βιβλίου του «Ο Υπαρξισμός στην Ψυχοθεραπεία» (2007), αναφέρθηκε στα εξής στοιχεία για την σχέση «Εγώ -Εσύ»:

- Ο τρόπος που σχετίζεται ο θεραπευτής με τον «άλλο» είναι με το να «στέκεται στο πλάι του».

¹² Προσωπική επικοινωνία

- ☐ Να τον αντιλαμβάνεται ως ένα όλον, δυναμικό και φωτεινό.
- ☐ Να του αναγνωρίζει την δυνατότητα να επιλέγει ελεύθερα και αυθόρμητα για την ύπαρξή του.
- ☐ Να τον αποδέχεται και να επικυρώνει/ επιβεβαιώνει την μοναδικότητά του.
- ☐ Να συνδέεται με τον «άλλο» με αυθορμητισμό, ανοικτότητα και διαφάνεια και να είναι διατεθειμένος να αλλάξει μέσα από την σχέση με απρόβλεπτους τρόπους.
- ☐ Να μπορεί να είναι παρών στην σχέση με τον άλλο ακόμα και στην σιωπή.

➤ **Η «παρουσία» στην θεραπευτική σχέση.**

Για να μπορέσει ο θεραπευτής να αντιληφθεί την ολότητα της ύπαρξης του θεραπευόμενου, και έτσι να τον βοηθήσει να την αντιληφθεί και ο ίδιος, χρειάζεται να φέρει την πλήρη και ειλικρινή παρουσία του στην θεραπευτική συνάντηση. Όπως μας πληροφορεί ο Schneider (2019) η λέξη presence προέρχεται από τα Λατινικά (prae=πριν και esse=είμαι) και υποδηλώνει την ικανότητα να είναι κανείς μπροστά στον άλλο ή να είναι με όλη του την ύπαρξη μαζί με μια άλλη ανθρώπινη ύπαρξη. Στα Ελληνικά η λέξη παρουσία προέρχεται από την λέξη πάρειμι, δηλαδή παρά και εμί και σημαίνει να είναι κάποιος παρών. Η παρουσία υποδηλώνει λοιπόν ότι ο θεραπευτής παρευρίσκεται στην συνάντηση με τον άλλο με ολόκληρη την ‘ουσία’ του. Είναι παρών όχι μόνο σωματικά αλλά και ψυχικά και συναισθηματικά. Αφουγκράζεται την ύπαρξη του άλλου με όλο του το είναι και όχι μόνο εγκεφαλικά.

Όπως αναφέρει τόσο ο Schneider (2019) όσο και οι May (May, and Yalom, 1995), Bugental (1978) και Yalom (1975), κατά την διάρκεια της συνάντησης ο θεραπευτής

χρειάζεται να είναι ενήμερος και να χρησιμοποιεί τις πληροφορίες που του παρέχει η δική του αίσθηση, αντίληψη και διαίσθηση του άλλου που είναι απέναντι του. Η ανατροφοδότηση δεν βασίζεται τόσο στο περιεχόμενο της συζήτησης όσο στην διαδικασία. Συχνά οι μικρές μη λεκτικές συμπεριφορές, εκφράσεις και τρόπος που είναι ο θεραπευόμενος μέσα στην θεραπευτική σχέση έχουν ιδιαίτερη σημασία. Ως εκ τούτου ο θεραπευτής χρειάζεται να είναι σε εγρήγορση και επαφή με τα συναισθήματα του άλλου αλλά και αυτά που ο ίδιος βιώνει κατά την διάρκεια της θεραπευτικής ώρας. Ο Freud αναφερόταν σε αυτά ως μεταβίβαση και αντι-μεταβίβαση. Για τους υπαρξιακούς θεραπευτές είναι ο τρόπος που είμαστε στο τώρα με τον άλλο και όχι μια προβολή του παρελθόντος στον άλλο. Η σχέση είναι μια αληθινή σχέση που διαδραματίζεται στο εδώ-και-τώρα και αναμφίβολα φέρνει το παρελθόν στο παρόν με τον τρόπο που είναι κανείς σε όλες του τις σχέσεις. Ο Winnicott (1971) χρησιμοποίησε την έκφραση “going-on-being” για να υποδηλώσει αυτή την συνέχεια που αναγνωρίζουμε ως εαυτό και αποκαλούμε εγώ (I- I am).

Είμαστε όλα αυτά που μας έχουν συμβεί, που έχουμε βιώσει μέσα στις σχέσεις μας με τους άλλους. Οι σύγχρονες θεωρίες της διαχείρισης του συναισθήματος (affect regulation theories) αποδεικνύουν πως ο πρωταρχικός δεσμός με τον κύριο φροντιστή, συνήθως την μητέρα, παίζει καταλυτικό ρόλο στην διαμόρφωση των νευρώνων του εγκεφάλου, τις συνδέσεις τους, την διαμόρφωση των μοτίβων εγρήγορσης του αυτόνομου νευρικού συστήματος και τελικά του τρόπου με τον οποίο συνδεόμαστε και αντιδρούμε μέσα στις σχέσεις¹³. Η δυνατότητα να φωτίσουμε και να αντιληφθούμε αυτά τα αυτοματοποιημένα μοτίβα αυξάνει την δυνατότητά μας ελεύθερης βούλησης. Η ελευθερία μας να δρούμε με επίγνωση αντί να αντιδρούμε

¹³ Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την σχέση του πρωταρχικού δεσμού, την διαχείριση των συναισθημάτων και της εμπιστοσύνης στην σχέση βλέπε: Georganda, E. (2019). Attachment and Affect Regulation Theories and the Existential-Developmental Model. *Journal of the Society for Existential Analysis*.30(2) Pearl Edition: 239-248

βάση παλαιών και γνώριμων μοτίβων είναι αυτός ο στόχος που ο May (1981) ονόμασε “set the client free”, να βοηθήσουμε να ελευθερωθεί ο θεραπευόμενος από αυτά που φέρνει στο σήμερα χωρίς την ενσυνείδητη, αναστοχαστική του ικανότητα.

Ο θεραπευτής με την ειλικρινή, αυθεντική του παρουσία παίζει ένα σημαντικό ρόλο σε αυτή την αναστοχαστική διαδικασία μέσω της δικής του ανατροφοδότησης. Συχνά βλέπουμε ότι ο θεραπευόμενος δεν είναι ενήμερος του τρόπου που είναι και του αντίκτυπου που αυτός ο τρόπος έχει στον άλλο που είναι απέναντί του. Ο Rogers (1965) αναφερόταν στον θεραπευτή ως καθρέφτη αλλά στην Υπαρξιακή-Ανθρωπιστική προσέγγιση δεν είναι ένας απλός καθρέφτης. Ο Schneider (2019) αναφέρεται σε 4 τρόπους /θέσεις του θεραπευτή που λειτουργούν ως ενεργοί ή παθητικοί καθρέφτες για τον θεραπευόμενο υποβοηθώντας τον να δει τον τρόπο με τον οποίο δημιουργεί τον προσωπικό και διαπροσωπικό του κόσμο.

α) ως παρουσία, που είναι η κύρια μέθοδος και ο βασικός στόχος της Υπαρξιακής-Ανθρωπιστικής προσέγγισης,

β) παρακινώντας το πραγματικό, με δημιουργικούς τρόπους ο θεραπευτής καλεί τον θεραπευόμενο να είναι παρών στην συνάντηση βοηθώντας τον να εστιάζει στην βιωματική, σωματική και συναισθηματική διαδικασία περισσότερο από ότι στο διανοητικό και λεκτικό περιεχόμενο,

γ) ζωντανεύοντας και αντιμετωπίζοντας, με σύνεση, τους αυτό-προστατευτικούς μηχανισμούς που εμποδίζουν την ενσώματη παρουσία του θεραπευόμενου και

δ) ξανα-ανακαλύπτοντας το νόημα και το δέος έτσι ώστε να μπορεί ο θεραπευόμενος να ανακτήσει την ικανότητά του να κάνει όνειρα και να αποκτήσει νέους τρόπους για να σχετίζεται και να βιώνει την ζωή στην ολότητά της.

Η ικανότητα του θεραπευτή να «ξυπνήσει» την παρουσία του άλλου στην θεραπευτική σχέση εξαρτάται από το βαθμό και της δικής του παρουσίας. Η ικανότητά του να είναι παρών με όλο του το είναι μπορεί να καλλιεργηθεί μέσα από την δική του θεραπεία και την όσο το δυνατόν μεγαλύτερη «ανοικτότητα» απέναντι στον άλλο και την ζωή. Αυτό απαιτεί την απομάκρυνση από δόγματα και την πεποίθηση της γνώσης και παντοδυναμίας του θεραπευτή να δώσει λύσεις ή απαντήσεις στα ερωτήματα της ύπαρξης γενικότερα και του άλλου που έχει απέναντι του ειδικότερα. Για αυτό στην υπαρξιακή προσέγγιση δεν υπάρχει η έννοια της αυθεντίας του θεραπευτή αλλά της αυθεντικότητας και γνησιότητάς του. Είναι ένας άνθρωπος που παλεύει και αυτός με τα ερωτήματα που του θέτει η ζωή και που καλείται να προσπαθήσει να απαντήσει, πρωτίστως, για τον εαυτό του.

Κλείνοντας θα θέλαμε να επισημάνουμε ότι η παρουσία του θεραπευτή δεν είναι μια τεχνική που μπορεί να παιχτεί ως ένας ρόλος. Απαιτεί την γνήσια και ειλικρινή ύπαρξη του θεραπευτή στην ολότητά της. Ο Craig (2008, 2012) αναφέρεται επίσης στην αυτό-πειθαρχία της γνήσιας παρουσίας (*disciplined original presence*) εξηγώντας πως η παρουσία δεν έρχεται να αντικαταστήσει την γνώση που απαιτείται για τον χειρισμό της θεραπείας. Η κατάρτιση του θεραπευτή είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την λειτουργία της θεραπευτικής διαδικασίας. Ταυτόχρονα ο θεραπευτής καλείται να είναι ικανός να έχει την αυτό-πειθαρχία που χρειάζεται για να βάλει σε παρένθεση τις γνώσεις του, να παραμείνει ανοιχτός στον άλλο αλλά και στην δική του εμπειρία, να αφιερωθεί στην διαδικασία και να υπερβεί τις δικές του ανάγκες και επιθυμίες, αναγνωρίζοντας την προτεραιότητα που έχει ο άλλος στην θεραπευτική σχέση.

Βιβλιογραφία

- Binswanger, L. (1956). Existential Analysis and Psychotherapy. In F.Fromm-Reichmann and J. Moreno (Eds). *Progress in Psychotherapy*, (pp. 144-148) N.Y.:
- Grune and Stratton.
- Binswanger, L. (1958). The Existential Analysis school of thought (transl. E. Angel). In R. May, E. Angel and H.F. Ellenberger (Eds). *Existence: A New Dimension in Psychology and Psychiatry*. (pp.119-213), New York: Basic Books.
- Boss, M. (1963). *Psychoanalysis and Daseinsanalysis*. New York: Basic Books.
- Boss, M. (1988). Recent Considerations in Daseinanalysis. *The Humanistic Psychologist* 16(1):58-74.
- Buber, M. (1937/2004). *I and Thou*. N.Y.: Continuum.
- Bugental, J.F.T. (1964). The third force in psychology. *Journal of Humanistic Psychology* 4:19-26.
- Bugental, J. F.T. (1965). *The Search for Authenticity*. N.Y.: Holt, Rinehart and Winston.
- Bugental, J.F.T. (1978). *Psychotherapy and Process*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Bugental, J.F.T. (1987). *The Art of the Psychotherapist*. New York: Norton Press.
- Craig, E. (1986). Sanctuary and presence: An existential view of the therapist's

- contribution. *The Humanistic Psychologist* 14(1):22-28. (Reprinted in Classics in humanistic psychology (2000) a special issue of *The Humanistic Psychologist* 28 (1-3):267-274.)
- Craig, E. (2008). The human and the hidden: Existential wonderings about depth, soul and the unconscious. *The Humanistic Psychologist* 36(3-4): 227-282.
- Craig, E. (2012). Existential psychotherapy: Discipline and demarche. In L.Barnett and G. Madison (Eds): *Existential Psychotherapy: Legacy, Vibrancy and Dialogue* (pp.7-19).
- Craig, E. (2019). The History of Daseinanalysis. In E.Van Deurzen, E. Craig, A. Langle, K.J. Schneider, D. Tantam, S. DuPlock (Eds). *The Wiley World Handbook of Existential Therapy*. (pp. 33-54) NJ: Wiley Blackwell.
- Frankl, V. (1967). *Psychotherapy and Existentialism*. New York: Touch stone Books.
- Frankl, V. (1984). *Man's Search for Meaning*. New York: Touch stone Books.
- Georganda, E. (2016). Thrownness, Freedom and the Will for Authenticity: An Existential -Developmental Approach to Psychotherapy. *Journal of the Society for Existential Analysis* 27(2): 261-276.
- Georganda, E. (2019). Attachment and Affect Regulation Theories and the Existential Developmental Model. *Journal of the Society for Existential Analysis* 30(2) Pearl Edition: 239-248
- Laing, R.D. and Cooper, D. 1964). *Reason and Violence: A decade of Sartre's*

Philosophy, 1950-1960. London: Tavistock.

Langle, A. (2019). The History of Logotherapy and Existential Analysis. In E. Van Deurzen, E. Craig, A. Langle, K.J. Schneider, D. Tantam, S. DuPlock (Eds). *The Wiley World Handbook of Existential Therapy.* (pp. 309-323) NJ: Wiley Blackwell.

May, R., Angel, E., and Ellenberger, H. (Eds). (1958). *Existence: A New Dimension in Psychology and Psychiatry.* N.Y.: Basic Books.

May, R. (1975). *The Courage to Create.* New York: Norton Press.

May, R. (1977). *The Meaning of Anxiety.* N.Y.: Norton Press.

May, R. (1981). *Freedom and Destiny.* New York: Norton Press.

May, R. (1983). *The Discovery of Being.* N.Y.: W.W. Norton & Company, Inc.

May, R. and Yalom, I. (1995). Existential Psychotherapy. In R.Corsini, and D.Wedding, (Eds). *Current Psychotherapies.* Illinois: Peacock, Inc.

Merleau-Ponty, M. (2002). *Phenomenology of Perception* (trans. C. Smith). London: Routledge.

Rogers, C. (1965). *Client Centered Therapy.* Boston: Houghton Mifflin Company.

Schneider, K.J. (2019). Existential-Humanistic and Existential-Integrative Therapy:

- Philosophy and Theory. In E. Van Deurzen, E. Craig, A. Langle, K.J. Schneider, D. Tantam, S. DuPlock (Eds). *The Wiley World Handbook of Existential Therapy* (pp. 247-256) NJ: Wiley Blackwell.
- Schneider, K.J. and Krug, O.T. (2010). *Existential- Humanistic Therapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Smith, D. (2003). 10 Ways practitioners can avoid frequent ethical pitfalls. *Monitor on Psychology. A publication of the American Psychological Association*. 34(1), 50-60.
- Spinelli, E. (2007). *Practicing Existential Psychotherapy: The relational world*. London: Sage publications.
- Stern, P. (1972). *In Praise of Madness: Realness Therapy-the Self Reclaimed*. New York: W.W. Norton & Company.
- Van Deurzen, E. (2019). Existential-Phenomenological Therapy. In E. Van Deurzen, E. Craig, A. Langle, K.J. Schneider, D. Tantam, S. DuPlock (Eds). *The Wiley World Handbook of Existential Therapy*. (pp. 128-131) NJ: Wiley Blackwell.
- Van Deurzen, E., Craig, E., Langle, A., Schneider, K., Tantam, D., and Du Plock, S. (Eds.) (2019). *The Wiley World Handbook of Existential Therapy*. NJ: Wiley Blackwell.
- Winnicott, D.W. (1971). *Playing and Reality*. New York: Tavistock.
- Yalom, I. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books.

Yalom, I. (1975). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. New York:
Basic Books

Βαν Ντόϋρζεν, Ε. (2011). *Η Ψυχοθεραπεία και η Αναζήτηση της Ευτυχίας*. Αθήνα:

Εκδόσεις Κοντόλι.

Βαν Ντόϋρζεν, Ε., Μαρτιν, Α. (2012). *Αναπτύσσοντας Δεξιότητες στην Υπαρξιακή*

Συμβουλευτική και Ψυχοθεραπεία. Αθήνα: Εκδόσεις Κοντόλι.

Γεωργαντά, Ε. (2012). *Διαδικασία της Ψυχοθεραπείας*. Αθήνα: εκδόσεις Ιδεότοπος.

Γιάλομ, Ι. (2003). *Ο δήμιος του έρωτα και άλλες ιστορίες ψυχοθεραπείας*. Αθήνα:

Εκδόσεις Άγρα.

Γιάλομ, Ι. (2004). *Το δώρο της ψυχοθεραπείας*. Αθήνα: Εκδόσεις Άγρα.

Κούπερ, Μ. (2007). *Ο υπαρξισμός στην Ψυχοθεραπεία*. Αθήνα: Εκδόσεις Άσπρη

Λέξη.

Σπινέλλι, Ε. (2009). *Ερμηνεύοντας τον Κόσμο: Η Φαινομενολογία στον Υπαρξισμό και*

την Ψυχοθεραπεία. Αθήνα: Εκδόσεις Άσπρη λέξη.

Χάϊντεγκερ, Μ. (2015). *Σεμινάρια για Ψυχιάτρους και Ψυχοθεραπευτές: Τα σεμινάρια
του Τσόλλικον*. Αθήνα: Εκδόσεις Ροές

The Therapeutic Relationship in the Existential-Humanistic Approach

Evgenia T. Georganda¹⁴

ABSTRACT

This article intends to highlight the importance of the psychotherapeutic relationship and the way with which it is viewed by the Existential-Humanistic approach to psychotherapy and counseling. The introduction includes a brief overview of the various existential approaches and the common way with which they all view therapy. The article continues by relating the basic premises of the Existential-Humanistic approach as well as its understanding of human beings and of the process of psychotherapy. Furthermore, the factors that contribute to the establishment of the psychotherapeutic relationship are being analyzed. The Existential-Humanistic approach to psychotherapy gives emphasis to the value of a true dialogue between two human beings who are there serving the interests of the one. In order for the therapeutic relationship to be effective there needs to be a clear framework that helps the members feel safe. In this “sanctuary” the two individuals have an “I-Thou” meeting. The “presence” of both serves as the catalyst for change through this mutual and honest way of relating.

Key words: Therapeutic relationship, Existential theory, Humanistic approach, Phenomenology, Presence.

¹⁴ Clinical Psychologist, psychotherapist, Psy.D., ECP. Founding member, chief administrator, trainer and supervisor of the Hellenic Association for Existential Psychology, “gignesthai”. Diomidous Kyriakou 2, Kifissia 145-62. egeorganda@yahoo.gr www.egeorganda.com