

IRVIN D. YALOM

ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΥ MOLYN LESZCZ

ΘΕΩΡΙΑ

ΚΑΙ

ΠΡΑΞΗ

ΤΗΣ

ΟΜΑΔΙΚΗΣ

ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΑΝΔΡΙΤΣΑΝΟΥ – ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΚΑΚΑΤΣΑΚΗ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΓΙΑΝΝΗΣ ΖΕΡΒΑΣ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΑΓΡΑ

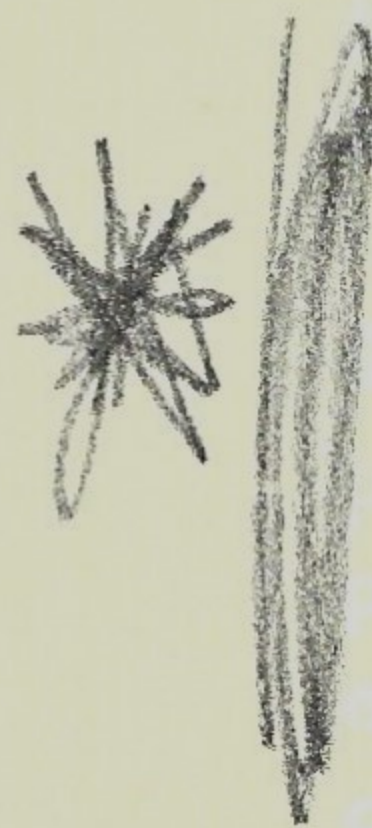
του και ή διάχυτη αίσθηση κενού είχαν όλα αντικατασταθεί από τα αντίστοιχα ζωτικά τους ισοδύναμα.

Σ' αυτές τις λίγες σελίδες είναι αδύνατο να συνοψίσω όλα τα σημαντικά σημεία της θεραπείας του Μπίλ και της Τζάν. Υπήρξαν πολύ περισσότερα γεγονότα, μεταξύ των οποίων πολλές σημαντικές αλληλεπιδράσεις με άλλα μέλη και μαζί μου. Η ανάπτυξη και ή θεραπευτική διεργασία της έκτας ομάδας σχέσης τους πιστεύω ότι ήταν όχι μια επιπλοκή, αλλά ένα αναπόσπαστο μέρος της θεραπείας τους. Είναι άπιθανο ή Τζάν να είχε το κίνητρο να παραμείνει σε θεραπεία, αν δεν υπήρχε ο Μπίλ στην ομάδα. Είναι άπιθανο, χωρίς την παρουσία της Τζάν, τα κεντρικά προβλήματα του Μπίλ να είχαν αναδυθεί καθαρά στην επιφάνεια και να είχαν γίνει προσβάσιμα σε θεραπεία.

Το τίμημα όμως που πλήρωσε ή ομάδα ήταν τεράστιο. Υπέρογκα ποσά ομαδικού χρόνου και ενέργειας καταναλώθηκαν από τον Μπίλ και την Τζάν. Τα άλλα μέλη παραμελήθηκαν, και πολλά σημαντικά θέματα παρέμειναν άθικτα. Το πιο συχνό είναι ένας τέτοιος σχηματισμός εξωτερικής υποομάδας να οδηγεί σε ένα καταστροφικό θεραπευτικό αδιέξοδο. † Το πιθανότερο είναι ότι για μια καινούργια ομάδα ή για μια ομάδα που θα συναντιόταν λιγότερο από δύο φορές την εβδομάδα, το τίμημα θα ήταν υπερβολικό. Το πιθανότερο επίσης είναι ότι ή Τζάν και ο Μπίλ δεν θα είχαν τη θέληση να επιμείνουν στη θεραπευτική τους δουλειά και να παραμείνουν στην ομάδα, αν δεν είχαν ήδη δεσμευτεί σ' αυτήν πολύ πριν ξεκινήσει ή ερευνητική τους σχέση.

Η ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ ΣΤΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Η σύγκρουση δεν μπορεί να εξαλειφθεί από τις ανθρώπινες ομάδες, είτε πρόκειται για δυάδες, για μικρές ομάδες, για μακροομάδες ή για μεγάλες ομάδες, όπως είναι τα έθνη και οι όμοσπονδίες εθνών. Αν υπάρχει άρνηση ή καταστολή της ανοιχτής σύγκρουσης, τότε αυτή θα εκδηλωθεί όπωσδήποτε με πλάγιους, διαβρωτικούς και συχνά άσχημους τρόπους. Μολονότι ο άμεσος συνειρμός μας για τη σύγκρουση είναι αρνητικός -καταστροφή, πικρία, πόλεμος, βία-, αν σκεφτούμε λίγο περισσότερο, μάς έρχονται στο νου θετικοί συνειρμοί: δράση, διέγερση, αλλαγή και ανάπτυξη. Έτσι συμβαίνει και στις θεραπευτικές ομάδες. Μερικές ομάδες γίνονται «υπερβολικά καλές» και αποφεύγουν επιμελώς τη σύγκρουση και την αντιπαράθεση, καθρεφτίζοντας συχνά την αποφυγή της επιθετικότητας από τον θεραπευτή. Ωστόσο ή σύγκρουση είναι τόσο αναπόφευκτη στην πορεία της ανάπτυξης μιας ομάδας, ώστε ή απουσία της υποδηλώνει κάποιο έλλειμμα στην αναπτυξιακή ακολουθία. Επιπλέον, ή σύγκρουση μπορεί να είναι εξαιρετικά



Ρ. 490
Ρ. 490
Ρ. 490

πολύτιμη για την πορεία τῆς θεραπείας, ἀρκεῖ ἡ ἔντασή της νὰ μὴν ὑπερβαίνει τὴν ἀντοχὴ τῶν μελῶν, καὶ νὰ ἔχουν καθιερωθεῖ στὴν ομάδα οἱ κατάλληλες νόρμες. Γιὰ νὰ μάθει κανεὶς πῶς νὰ διαχειρίζεται μὲ ἐπιτυχία τὴ σύγκρουση, εἶναι ἓνα σημαντικό θεραπευτικὸ βῆμα ποὺ συμβάλλει στὴν ἀτομικὴ ὠρίμαση καὶ στὴ συγκινησιακὴ προσαρμοστικότητα/ἀνθεκτικότητα.¹⁵ Στὴν ἐνότητα αὐτὴ ἐξετάζω τὴ σύγκρουση μέσα στὴ θεραπευτικὴ ομάδα – τίς πηγές της, τὴ σημασία της καὶ τὴ συμβολὴ της στὴ θεραπεία.

Πηγές ἐχθρότητας

Ὑπάρχουν πολλές πηγές ἐχθρότητας σὲ μιὰ θεραπευτικὴ ομάδα καὶ ἐξίσου πολλὰ ἐπεξηγηματικὰ μοντέλα καὶ θεωρητικὲς ἀπόψεις, ποὺ ἐκτείνονται ἀπὸ τὴν ψυχολογία τοῦ ἐγὼ μέχρι τίς ἀντικειμενοτρόπες σχέσεις καὶ τὴν ψυχολογία τοῦ ἑαυτοῦ.¹⁶ Εἶναι ἀπόλυτα ἀπαραίτητο ὁ συντονιστὴς τῆς ομάδας νὰ ἔχει τὴν ἱκανότητα νὰ προσδιορίσει τὴ συμβολὴ τῶν ἀτομικῶν, διαπροσωπικῶν καὶ ὁμαδικῶν δυναμικῶν στὴν ἐχθρότητα μέσα στὴν ομάδα.¹⁷

Ὅρισμένοι ἀνταγωνισμοὶ εἶναι προβολές τῆς αὐτοπεριφρόνησης τοῦ θεραπευόμενου. Πράγματι, συχνὰ περνοῦν πολλές συνεδρίες, ὥσπου κάποιος θεραπευόμενος ν' ἀρχίσουν πραγματικὰ ν' ἀκοῦν καὶ νὰ σέβονται τὴ γνώμη τῶν ἄλλων μελῶν. Ἐχουν σὲ τόσο χαμηλὴ ἐκτίμηση τὸν ἑαυτό τους, ποὺ ἀρχικὰ τοὺς φαίνεται ἀσύλληπτο ὅτι ἄλλοι ἄνθρωποι, οἱ ὁποῖοι ἔχουν ὁμοιότητες μαζί τους, μπορεῖ νὰ ἔχουν κάτι ἀξιόλογο νὰ προσφέρουν. Ἡ ἀπαξίωση γεννᾷ ἀπαξίωση καὶ μπορεῖ εὐκόλα νὰ θέσει σὲ λειτουργία ἓναν καταστροφικὸ διαπροσωπικὸ φαῦλο κύκλο.

Ἡ μεταβίβαση ἢ οἱ παραταξιακὲς διαστρεβλώσεις παράγουν συχνὰ ἐχθρότητα μέσα στὴ θεραπευτικὴ ομάδα. Ὁ ἄνθρωπος ἐνδέχεται νὰ ἀνταποκρίνεται στοὺς ἄλλους ὄχι μὲ βάση τὴν πραγματικότητα, ἀλλὰ μὲ βάση μιὰ εἰκόνα τοῦ ἄλλου, διαστρεβλωμένη ἀπὸ προηγούμενές του σχέσεις καὶ τρέχουσες διαπροσωπικὲς του ἀνάγκες καὶ φόβους. Ἄν ἡ διαστρέβλωση εἶναι ἀρνητικὰ φορτισμένη, τότε μπορεῖ εὐκόλα νὰ ξεκινήσει ἓνας ἀμοιβαῖος ἀνταγωνισμὸς. Ἡ ομάδα μπορεῖ νὰ λειτουργήσῃ σὰν «τὸ δωμάτιο μὲ τοὺς καθρέφτες»¹⁸, πράγμα ποὺ ἐνδέχεται νὰ ἐπιδεινώσει τὰ ἐχθρικά καὶ ἀπορριπτικὰ συναισθήματα καὶ συμπεριφορές. Οἱ ἄνθρωποι εἶναι πιθανὸ νὰ ἔχουν ἀπὸ καιρὸ καταστείλει κάποια χαρακτηριστικὰ ἢ ἐπιθυμίες, γιὰ τίς ὁποῖες κινδυνεύουν μεγάλη ντροπὴ ὅταν συναντοῦν ἓναν ἄλλον ἄνθρωπο ποὺ ἐνσαρκώνει αὐτὰ ἀκριβῶς τὰ χαρακτηριστικὰ, συνήθως τὸν ἀποφεύγουν ἢ νιώθουν ἓναν ἰσχυρό, ἀλλὰ ἀνεξήγητο ἀνταγωνισμὸ ἀπέναντί του. Ἡ διεργασία αὐτὴ ἐνδέχεται νὰ βρίσκεται κοντὰ στὸ συνειδητὸ καὶ νὰ ἀναγνωρίζεται εὐκόλα μὲ κάποια καθοδήγηση ἀπὸ τοὺς ἄλλους ἢ μπορεῖ νὰ εἶναι βαθιὰ θαμμένη καὶ νὰ γίνῃ κατανοητὴ μόνο μετὰ ἀπὸ πολλοὺς μῆνες διερεύνησης.

• Ένας ασθενής, ο Βίνσεντ, Ίταλοαμερικανός δεύτερης γενιάς πού μεγάλωσε στις φτωχογειτονιές τής Βοστόνης και με μεγάλη δυσκολία κατόρθωσε να πάρει καλή μόρφωση, είχε από πολύ καιρό διαχωρίσει τόν έαυτό του από τις ρίζες του. Έχοντας επενδύσει με μεγάλη περηφάνια τήν εϋφυΐα του, πρόσεχε ιδιαίτερα πώς μιλούσε, για ν' αποφύγει να προδώσει κάθε ίχνος τής προφοράς του ή τής καταγωγής του. Στην πραγματικότητα απεχθάνονταν τή σκέψη τοῦ ταπεινοῦ παρελθόντος του και φοβόταν ότι θά τόν ανακάλυπταν, ότι οί άλλοι θά διαπερνούσαν τήν επιφάνεια και θά έφταναν στόν πυρήνα του, τόν όποιο θεωρούσε άσχημο, βρόμικο και αποκρουστικό. Μέσα στην ομάδα ο Βίνσεντ βίωσε έναν άκραίο ανταγωνισμό για ένα άλλο μέλος, επίσης ιταλικής καταγωγής, πού είχε διατηρήσει τήν ταύτισή του με τήν εθνοτική του ομάδα τόσο στις αξίες του, όσο και στις εκφράσεις τοῦ προσώπου και στις χειρονομίες του. Διερευνώντας τόν ανταγωνισμό του άπέναντι σ' αυτόν τόν άνθρωπο, ο Βίνσεντ κατάφερε να αποκτήσει σημαντική εναισθησία για τόν έαυτό του.

• Σε μιá ομάδα ειδικευόμενων ψυχιάτρων ο Πάτ βασανιζόταν από τή σκέψη μήπως έπρεπε να στραφεί σε μιá πιό ακαδημαϊκά προσανατολισμένη ειδικότητα. Η ομάδα, με κύριο εκπρόσωπο ένα άλλο μέλος, τόν Κλέμ, δυσανασχέτησε για τόν ομαδικό χρόνο πού κατανάλωνε ο Πάτ για τó πρόβλημά του, επιπλήττοντάς τον για τήν αδυναμία και τήν αναποφασιστικότητα του και επιμένοντας «ή κάν'τα ή κατέβα άπ' τή λεκάνη». Όταν ο θεραπευτής οδήγησε τά μέλη να διερευνήσουν τις πηγές τοῦ θυμοῦ τους άπέναντι στόν Πάτ, έγιναν φανερά πολλά δυναμικά (μερικά από τά όποια θά συζητήσω στο 17ο κεφάλαιο). Μία από τις ισχυρότερες πηγές αποκάλυφθηκε από τόν Κλέμ, ο όποιος συζήτησε τή δική του παραλυτική αναποφασιστικότητα. Πριν από έναν χρόνο είχε αντιμετώπισει τó ίδιο δίλημμα με τόν Πάτ και, μὴν μπορώντας να δράσει αποφασιστικά, τó είχε λύσει παθητικά, καταστέλλοντάς το. Η συμπεριφορά τοῦ Πάτ ξύπνησε μέσα του αυτό τó επώδυνο σενάριο, κι έτσι δυσανασχέτησε με τόν συνθεραπευόμενό του, όχι μόνο γιατί τοῦ τάρραξε τόν ανήσυχο ύπνο του, αλλά και γιατί αγωνιζόταν να λύσει τó ζήτημα αυτό με περισσότερη ειλικρίνεια και θάρρος άπ' ό,τι είχε κάνει ο ίδιος.

Ο Τζ. Φράνκλ περιέγραψε μιá παλίνδρομη αντίδραση διπλοῦ καθρέφτη (double mirror reaction):

Σε μιá ομάδα αναπτύχθηκε μιá παρατεταμένη έχθρα ανάμεσα σε δύο Έβραίους, πού ο ένας τους έπιδείκνυε τήν καταγωγή του, ενώ ο άλλος προσπαθοῦσε να τήν κρύψει. Στο τέλος κατάλαβαν και οί δύο ότι ο καθένας τους πολεμοῦσε στόν άλλον μιá στάση, τήν όποία ο ίδιος είχε άπωθήσει.

Ο σ
μειο
τήν
ρηφ

Μιά
τικῆ
ποιων
ρύξει
έλεξη-ά
συναντῶ
πρωταγ
του και
τοῦ το
έκπληκ
τόν τρέ
και στ

Η
τικά.
λώνει,
μορφῆ
άνθρῶ
ται, δ
άλλου
και ἡ
ρεάζει
τικῆ
ο ένας
εί ένα

Τ
πα μ
βίσι
έπαν
σχίσι
έπνο
έπι
έπι
καί
έπι
U
κρη

και 'Ο στρατευμένος Έβραϊός κατάλαβε τελικά ότι τον ένοχλοῦσαν τὰ πολλά τὰ μειονεκτήματα πού σημαίνει τὸ νὰ εἶσαι Έβραϊός, ἐνῶ ἐκεῖνος πού ἔκρυβε τὴν καταγωγή του ὁμολόγησε ὅτι βαθιὰ μέσα του ἔτρεφε κρυφὰ μιὰ περὶ ἑρφηάνια γι' αὐτήν.¹⁹

Μιὰ ἄλλη πηγή σύγκρουσης στὶς ομάδες προέρχεται ἀπὸ τὴν προβλητική ταύτιση, μιὰ ἀσυνείδητη διεργασία πού συνίσταται στὴν προβολὴ κάποιων ἐσωτερικῶν χαρακτηριστικῶν μας (τὰ ὅποια ὅμως ἔχουμε ἀποκηρύξει) σὲ ἕναν ἄλλον, γιὰ τὸν ὁποῖο στὴ συνέχεια νιώθουμε μιὰ ἀλλόκοτη ἔλξη-ἀπόθηση. Ἐνα ἀδρὸ λογοτεχνικὸ παράδειγμα προβλητικῆς ταύτισης συναντᾶμε στὴν ἐφιαλτικὴ ἱστορία τοῦ Ντοστογιέφσκι 'Ο σωσίας, ὅπου ὁ πρωταγωνιστὴς συναντᾷ ἕναν ἄνθρωπο πού φυσιογνωμικὰ εἶναι ὁ σωσίας του καὶ συγχρόνως ἡ προσωποποίηση ὅλων τῶν μισητῶν πλευρῶν τοῦ ἑαυτοῦ του, τίς ὁποῖες ἀμυδρὰ ἀντιλαμβάνεται.²⁰ Ἡ ἱστορία ἀπεικονίζει μὲ ἐκπληκτικὰ ζωηρὰ χρώματα ἀπὸ τὴ μιὰ τὴν ἰσχυρὴ ἔλξη καὶ ἀπὸ τὴν ἄλλη τὸν τρόμο καὶ τὸ μῖσος πού ἀναπτύσσονται ἀνάμεσα στὸν πρωταγωνιστὴ καὶ στὸν σωσία του.

Ἡ προβλητικὴ ταύτιση ἔχει καὶ ἐνδοψυχικὰ καὶ διαπροσωπικὰ συστατικά.²¹ Εἶναι συγχρόνως μιὰ ἀμυνα (πρωτόγονη στὴ φύση της, γιὰτὶ πολώνει, διαστρεβλώνει καὶ κατακερματίζει τὴν πραγματικότητα) καὶ μιὰ μορφή διαπροσωπικῆς σχέσης.†²² Στοιχεῖα τοῦ ἀποκηρυγμένου ἑαυτοῦ ἑνὸς ἀνθρώπου δὲν τοποθετοῦνται μόνο πάνω σὲ κάποιον ἄλλο καὶ ἀποφεύγονται, ὅπως στὴν ἀπλὴ προβολή, ἀλλὰ μέσα στὸν ἄλλο. Ἡ συμπεριφορὰ τοῦ ἄλλου πράγματι ἀλλάζει μέσα στὴ συνεχιζόμενη σχέση, γιὰτὶ καὶ ἡ φανερὴ καὶ ἡ συγκαλυμμένη ἐπικοινωνία τοῦ ἀνθρώπου ὁ ὁποῖος προβάλλει, ἐπηρεάζει τὴν ψυχολογικὴ ἐμπειρία καὶ συμπεριφορὰ τοῦ δέκτη. Ἡ προβλητικὴ ταύτιση μοιάζει μὲ δύο παραμορφωτικούς καθρέφτες πού βρίσκονται ὁ ἕνας ἀπέναντι στὸν ἄλλον παράγοντας ἀύξημένες παραμορφώσεις, καθὼς οἱ ἀνακλώμενες εἰκόνες ἀναπηδοῦν μπρὸς-πίσω.²³

Ὑπάρχουν πολλὲς ἄλλες πηγές θυμοῦ στὴν ὁμαδικὴ θεραπεία. Ἄνθρωποι μὲ μιὰ εὐάλωτη αἴσθηση ἑαυτοῦ μπορεῖ νὰ ἀντιδράσουν μὲ ὀργή ὅταν βιώσουν ντροπή, ἐνσυναισθητικὴ ἀστοχία (*empathic failure*) ἢ ἀπόρριψη, ἢ ὅταν νιώσουν ὅτι εἶναι ἀνεπιθύμητοι, καὶ ἐνδέχεται νὰ ἐπιδιώξουν νὰ ἐνισχύσουν τὸ ἀνάστημά τους μέσα ἀπὸ τὴν ἐκδίκηση ἢ τὸν διαπροσωπικὸ ἐξαναγκασμό. Ὅρισμένες φορές ὁ θυμὸς μπορεῖ νὰ εἶναι μιὰ ἀπεγνωσμένη ἀντίδραση στὴν αἴσθηση διάλυσης πού ἔχει ἕνας ἄνθρωπος, ὅταν ἔρχεται ἀντιμέτωπος μὲ τὴ διαπροσωπικὴ ἀπόρριψη, καὶ μπορεῖ νὰ ἀποτελεῖ τὴν καλύτερη προσπάθεια τοῦ θεραπευόμενου ν' ἀποφύγει τὴ συνολικὴ συναισθηματικὴ κατάρρευση.²⁴

Ὁ ἀνταγωνισμὸς καὶ ὁ φθόνος μπορεῖ ἐπίσης νὰ τροφοδοτήσουν σύγκρουση. Τὰ μέλη τῶν ὁμάδων μπορεῖ νὰ ἀνταγωνίζονται μεταξύ τους στὴν

ομάδα για τὸ μεγαλύτερο μερίδιο προσοχῆς τοῦ θεραπευτῆ ἢ για κάποιον συγκεκριμένο ρόλο: παραδείγματος χάρη, για τὸ ρόλο τοῦ πιὸ ἰσχυροῦ, τοῦ πιὸ ἀξιοσέβαστου, τοῦ πιὸ εὐαίσθητου, τοῦ πιὸ διαταραγμένου μέλους ἢ τοῦ μέλους μετὶ τις μεγαλύτερες ἀνάγκες μέσα στην ομάδα. Οἱ θεραπευόμενοι (ὑποκινούμενοι ἴσως ἀπὸ ἀσυνείδητα ὑπολείμματα ἀδελφικοῦ ἀνταγωνισμοῦ) ἀναζητοῦν σημάδια ὅτι ὁ θεραπευτῆς μπορεῖ νὰ εὐνοεῖ τὸν ἕναν ἢ τὸν ἄλλον. Σὲ μιὰ ομάδα, για παράδειγμα, ἕνα μέλος ρώτησε τὸν θεραπευτῆ ποῦ θὰ πῆγαινε διακοπές και ἐκεῖνος ἀπάντησε με ἀσυνήθιστη εὐθύτητα. Αὐτὸ προκάλεσε τὴν πικρόχολη ἀπάντηση μιᾶς ἄλλης θεραπευόμενης, ἢ ὁποία θυμήθηκε ὅτι ἡ ἀδελφή της ἔπαιρνε πάντα ἀπὸ τοὺς γονεῖς της πράγματα ποὺ στην ἴδια τὰ εἶχαν ἀρνηθεῖ.²⁵

Ἡ προσθήκη νέων μελῶν πυροδοτεῖ συχνὰ αἰσθήματα ἀντιπαλότητας:

Στὴν πεντηκοστὴ συνάντηση μιᾶς ομάδας προστέθηκε ἕνα νέο μέλος, ἢ Τζίνου.* Ἀπὸ πολλὲς ἀπόψεις ἢ Τζίνου ἔμοιαζε με τὸν Ντάγκλας, ἕνα ἀπὸ τὰ πρῶτα μέλη τῆς ομάδας: ἦταν και οἱ δύο καλλιτέχνες, προσέγγιζαν με μυστικισμό τὴ ζωὴ, ἦταν συχνὰ βυθισμένοι σὲ φαντασιώσεις και εἶχαν πολὺ στενὴ σχέση με τὸ ἀσυνείδητό τους. Δὲν ἦταν ὅμως ἔλξη, ἀλλὰ ἀνταγωνισμὸς αὐτὸ ποὺ σύντομα ἀναπτύχθηκε ἀνάμεσά τους. Ἡ Τζίνου ἐγκατέστησε ἀμέσως τὸν χαρακτηριστικό της ρόλο, συμπεριφερόμενη μέσα στην ομάδα με ἕναν ἀλαφροῖσκιωτο, παράλογο και ἀποδιοργανωμένο τρόπο. Ὁ Ντάγκλας, ποὺ τὴν ἔβλεπε νὰ σφετερίζεται τὸ ρόλο του, τοῦ πιὸ ἀρρωστοῦ και ἀποδιοργανωμένου μέλους, ἀντέδρασε ἀπέναντί της με δυσανεξία και ἐκνευρισμό. Μόνο ἔπειτα ἀπὸ τὴν ἐνεργητικὴ ἐρμηνεία τῆς σύγκρουσης τῶν ρόλων και τὴν ἀνάληψη ἀπὸ τὸν Ντάγκλας ἑνὸς νέου ρόλου («τοῦ μέλους ποὺ παρουσίαζε τὴ μεγαλύτερη βελτίωση»), ἐπιτεύχθηκε μιὰ ἀνακωχὴ ἀνάμεσα στὰ δύο μέλη.

Καθὼς προχωρεῖ ἡ ομάδα, τὰ μέλη μπορεῖ νὰ ἀνυπομονοῦν και νὰ θυμῶνουν ὅλο και περισσότερο με ὅσους δὲν ἔχουν υἰοθετήσῃ τις νόρμες συμπεριφορᾶς τῆς ομάδας. Ἄν κάποιος, για παράδειγμα, συνεχίζει νὰ κρύβεται πίσω ἀπὸ ἕνα προσωπεῖο, ἢ ὁμάδα μπορεῖ νὰ τὸν καλοπιᾶσει και νὰ προσπαθήσῃ νὰ τὸν πείσει νὰ συμμετάσχει. Ἐπειτα ἀπὸ κάποιο διάστημα ὅμως ἡ ὑπομονὴ ἐξαντλεῖται, και τὰ μέλη μπορεῖ νὰ ἀπαιτήσουν ὀργισμένα ἀπ' αὐτὸν νὰ εἶναι πιὸ εἰλικρινῆς με τὸν ἑαυτό του και με τοὺς ἄλλους.

Ὅρισμένα μέλη, λόγω τῆς δομῆς τοῦ χαρακτήρα τους, θὰ ἐμπλακοῦν ἀναπόφευκτα σὲ σύγκρουση και θὰ γεννήσουν τὴ σύγκρουση σὲ ὁποιαδῆ-

* Πρόκειται για τὴν ἴδια Τζίνου με τὴν ὁποία συγγράψαμε μαζί ἕνα βιβλίο για τὴν ψυχοθεραπεία μας: *Every Day Gets a Little Closer: A Twice Told Therapy* (New York: Basic Books, 1975· ἐπανεκδόση 1992). Κάθε μέρα και πιὸ κοντά. Μιὰ θεραπεία εἰπωμένη δύο φορές. [Θὰ κυκλοφορήσῃ στίς ἐκδόσεις Ἄγρα.]

ποτε ομάδα. Ἡ
κότητας, ὁ ὅτι
βάλλον ὑπάρχει
Ἐξετάζει ὅλα
ψάχνει για ἕνα
πείγουσες και
εἶδους συμπερι
μεταλλευτοῦν
παθῆ στὰ ἄλλα
ὁ θυμὸς· και
του, τόσο πιὸ
ρέσει ἢ θεράπε
γίσει και νὰ
ἀπὸ τὴν ἐχθρό
Στὸ 11ο κ
τὰ μέλη ἀπο
ταιώνει τις (ἢ
θέση νὰ ἀντιπ
ἀποδιοπομπᾶ
μα ὅσο και ἡ
διοπομπᾶίου
ἀποφορτίσει
κεραιότητα κ
θε θεραπευτικ
εἶναι αὐθαίρε
τὸ ρόλο τοῦ
Εἶναι χρήσιμ
δημιουργεῖται
μπαῖο τράγο
Ἡ ἐχθρότητα
προοπτικὴ τῆ
δα καλλιεργη
στων κομματι
ἄγχη (ἀπὸ
μία), τὰ ὅπο
(ποὺ εἶναι ἕ
σης ὅτι γνωστ
ομάδα και, ἡ
τὴν πορεία
(τραύματα κ
ἢ ὀφείλοντα

ποτε ομάδα. Σκεφτείτε έναν άνθρωπο με παρανοειδή διαταραχή προσωπικότητας, ο οποίος αντιλαμβάνεται τον κόσμο με δεδομένο ότι στο περιβάλλον υπάρχει κίνδυνος. Είναι αιωνίως καχύποπτος και επιφυλακτικός. Έξετάζει όλες τις εμπειρίες με εξαιρετικά μεγάλη προκατάληψη, καθώς ψάχνει για ένδειξεις και σήματα κινδύνου. Είναι σφιγμένος, έτοιμος για επείγουσες καταστάσεις. Δεν παίζει ποτέ και βλέπει με καχυποψία τέτοιου είδους συμπεριφορές στους άλλους, υποθέτοντας ότι προσπαθούν να τον εκμεταλλευτούν. Προφανώς, αυτά τα χαρακτηριστικά δεν τον κάνουν συμπαθή στα άλλα μέλη της ομάδας. Άργα ή γρήγορα θα ξεσπάσει γύρω του ο θυμός και όσο πιο αυστηρή και άκαμπτη είναι η δομή του χαρακτήρα του, τόσο πιο άκραία θα είναι η σύγκρουση. Κάποια στιγμή, για να μπορέσει ή θεραπεία του να επιτύχει, ο θεραπευόμενος θα πρέπει να προσεγγίσει και να διερευνήσει τα αίσθήματα τρωτότητας που βρίσκονται πίσω από την έχθρική του δυσπιστία.

Στο 11ο κεφάλαιο συζητήσα μια ακόμη πηγή έχθρότητας στην ομάδα: τα μέλη απογοητεύονται και αποκαρδιώνονται με τον θεραπευτή που ματαιώνει τις (μη ρεαλιστικές) προσδοκίες τους. † Αν η ομάδα δεν είναι σε θέση να αντιμετωπίσει άμεσα τον θεραπευτή, μπορεί να δημιουργήσει έναν αποδιοπομπαίο τράγο – μια λύση καθόλου ικανοποιητική, τόσο για το θύμα όσο και για την ομάδα. Για την ακρίβεια, ο προσδιορισμός ενός αποδιοπομπαίου τράγου είναι μια μέθοδος με την οποία η ομάδα μπορεί να αποφορτίσει θυμό, ο οποίος προέρχεται από γεγονότα που απειλούν την ακεραιότητα και τη λειτουργία της ομάδας, και είναι συχνό φαινόμενο σε κάθε θεραπευτική ομάδα. Η επιλογή του αποδιοπομπαίου τράγου συνήθως δεν είναι αυθαίρετη. Ορισμένοι άνθρωποι βρίσκονται επανειλημμένα να παίζουν το ρόλο του αποδιοπομπαίου τράγου σε ποικίλες κοινωνικές καταστάσεις. Είναι χρήσιμο οι θεραπευτές να βλέπουν το φαινόμενο αυτό σαν κάτι που δημιουργείται από κοινού από την ομάδα και από τον ίδιο τον αποδιοπομπαίο τράγο.²⁶

Η έχθρότητα μέσα στην ομάδα μπορεί επίσης να γίνει κατανοητή στην προοπτική των σταδίων ανάπτυξης της ομάδας. Στην πρώιμη φάση η ομάδα καλλιεργεί την παλινδρόμηση και την ανάδυση των άλογων, απολίτιστων κομματιών των ανθρώπων. Η νεαρή ομάδα επίσης βασανίζεται από άγχη (από φόβο έκθεσης, ντροπή, άγχος απέναντι στους ξένους, αδυναμία), τα οποία ενδέχεται να εκφραστούν ως έχθρότητα. Η προκατάληψη (που είναι ένας τρόπος μείωσης του άγχους, μέσω μιας ψευδούς πεποίθησης ότι γνωρίζουμε τον άλλο) μπορεί να κάνει την εμφάνισή της νωρίς στην ομάδα και, φυσικά, να προκαλέσει άμοιβαίο θυμό από τους άλλους. Σε όλη την πορεία της ομάδας συμβαίνουν συχνά ναρκισσιστικοί τραυματισμοί (τραύματα στην αυτοεκτίμηση που προέρχονται από την ανατροφοδότηση ή οφείλονται στο γεγονός ότι ο άνθρωπος παραμελείται, δεν εκτιμάται,

αποκλείεται ή δέν γίνεται κατανοητός), οί όποιοι πολλές φορές έκφράζονται με όργισμένη άντεκδίκηση. Άκόμα πιό άργά στην πορεία τής ομάδας ό θυμός μπορεί νά προέρχεται από άλλες πηγές: προβλητικές τάσεις, άδελφική άντιπαλότητα (*sibling rivalry*), μεταβίβαση ή από τόν πρόωρο τερματισμό κάποιων μελών.†

Διαχείριση τής έχθρότητας

Άπό τή στιγμή πού θα ξεκινήσει, άνεξάρτητα από τήν πηγή της, ή διαφωνία ακολουθεϊ μιá προβλέψιμη πορεία. Οί άνταγωνιστές αναπτύσσουν τήν πεποίθηση ότι οί ίδιοι έχουν δίκιο και οί άλλοι άδικο, ότι οί ίδιοι είναι καλοί και οί άλλοι είναι κακοί. Έπιπλέον, μολονότι εκείνη τήν ώρα αυτό δέν αναγνωρίζεται, οί απόψεις αυτές ύποστηρίζονται με τήν ίδια πεποίθηση και βεβαιότητα και από τις δύο άντιτιθέμενες πλευρές. Όπου ύπάρχει μιá τέτοια περίπτωση άντίθετων πεποιθήσεων, διαθέτουμε όλα τά συστατικά για μιá βαθιά και συνεχή ένταση πού μπορεί νά όδηγήσει και σε άδιέξοδο.

Συνήθως αυτό πού συμβαίνει είναι μιá διακοπή στην έπικοινωνία. Οί δύο πλευρές παύουν νά άκοϋν ή μιá τήν άλλη με κάποιον βαθμό κατανόησης. Άν οί δύο άντιτιθέμενοι βρίσκονταν σε μιá κοινωνική συνθήκη, τó πιθανότερο είναι ότι στο σημείο αυτό θα διέκοπταν έντελώς τή σχέση τους και δέν θα ήταν ποτέ σε θέση νά διορθώσουν τις παρανοήσεις τους.

Οί άντιτιθέμενοι όχι μόνο σταματοϋν νά άκοϋν, αλλά είναι πιθανό νά διαστρεβλώνουν άσυνείδητα τήν άντίληψή τους ό ένας για τόν άλλον. Η άντίληψή τους φιλτράρεται μέσα από μιá όθóνη στερεοτύπων. Τά λόγια και ή συμπεριφορά τοϋ άντιπάλου διαστρεβλώνονται, για νά χωρέσουν σε μιá άποψη πού έχει έγκατασταθει έκ τών προτέρων. Στοιχειά πού άντιβαίνουν σ' αυτήν άγνοοϋνται: τυχόν χειρονομίες συμφιλίωσης μπορεί νά έκληφθοϋν ως άπατηλά τεχνάσματα. (Είναι έντελώς προφανής ή άναλογία με τις διεθνεϊς σχέσεις.) Με δυό λόγια, οί άνθρωποι επενδύουν περισσότερο στην έπιβεβαίωση τών πεποιθήσεών τους, παρά στην κατανόηση τοϋ άλλου.²⁷

Η βάση αυτής τής άκολουθίας είναι ή δυσπιστία. Οί άντιτιθέμενοι βλέπουν τις δικές τους πράξεις ως έντιμες και λογικές και τή συμπεριφορά τών άλλων ως ύπολογιστική και δόλια. Άν δινόταν ή δυνατότητα σ' αυτή τήν άκολουθία πού είναι τόσο συνηθισμένη στα ανθρώπινα πράγματα, νά ξεδιπλωθει μέσα στις θεραπευτικές ομάδες, τά μέλη τους δέν θα είχαν τήν εύκαιρία για άλλαγή ή για μάθηση. Πρέπει πολύ γρήγορα στη ζωή τής ομάδας νά καθιερωθει ένα όμαδικό κλίμα και όμαδικές νόρμες πού νά αποκλείουν μιá τέτοια άκολουθία.

Για νά γίνει μιá έπιτυχημένη διαχείριση τής σύγκρουσης, ή πρωταρχική προϋπόθεση είναι ή συνεκτικότητα. Τά μέλη πρέπει νά αναπτύξουν ένα αίσθημα άμοιβαίας έμπιστοσύνης και σεβασμοϋ και νά φτάσουν νά

έκπαιδευτίν τήν
παιών τους ή
τήρησης τής
πρέπει νά συ
θυμάνουν. Έ
μιá ομάδα σ
δηλαδή οί άπ
τίτα ή έπιθε
έγκαταλειφθε
ένάμεσα στα
μέσους άπο
είναι δυσκό
σας, βάζει σ
ίθιως τó άμέ
φθάει μιá
... Η συνεκ
πια άναπτύ
άπό τή χρίστ
παιδικές τα
νά φάξουν βα
και νά προσδ
θυμάνουν. Π
τά μέλη είναι
πρωτότυποι ή
προσπαθούν
και περιομίσ
κλίμα) μιá
πας, και τίπο
Ένα μέλο
θύν νά κατα
μένο σε κάπο
σαι πλευρές
διακεί αυτά
νήτρα όπως
μερικές τους
έπιτευχθεϊ αυ
πίσταση και
μισοίτερους
... Η ένσυνα
κρίσειν και
νήση τοϋ πα

έκτιμοῦν τὴν ομάδα ὡς ἓνα σημαντικό μέσο γιὰ τὴν κάλυψη τῶν προσωπικῶν τους ἀναγκῶν. Πρέπει νὰ κατανοήσουν τὴ σπουδαιότητα τῆς διατήρησης τῆς ἐπικοινωνίας γιὰ τὴν ἐπιβίωση τῆς ομάδας: ὅλες οἱ πλευρὲς πρέπει νὰ συνεχίσουν νὰ συναλλάσσονται ἀπευθείας μεταξύ τους, ὅσο κι ἂν θυμώνουν. Ἐπιπλέον, ὅλοι θὰ πρέπει νὰ ἀντιμετωπίζονται σοβαρά. Ὄταν μιὰ ομάδα συμπεριφέρεται σ' ἓνα μέλος της σὰν νὰ εἶναι «μασκότ», ὅταν δηλαδή οἱ ἀπόψεις του καὶ ὁ θυμὸς του ἀντιμετωπίζονται μὲ ἐλαφρότητα, τότε ἡ ἐλπίδα γιὰ τὴν ἀποτελεσματικὴ θεραπεία τοῦ ἀνθρώπου αὐτοῦ ἔχει ἐγκαταλειφθεῖ, καὶ μόνο τυπικὰ παραμένει. Συγκαλυμμένες ἐπικοινωνίες ἀνάμεσα στὰ ἄλλα μέλη, πού μερικὲς φορές φτάνουν σχεδὸν ὡς τὶς γκριμάτσες ἀποτροπιασμοῦ σὰν ἀντίδραση στὴ συμμετοχὴ τῆς «μασκότ», εἶναι δυσοίωνα σημάδια. Ὄταν ἡ ομάδα ἀντιμετωπίζει ἓνα μέλος σὰν μασκότ, βάζει σὲ κίνδυνο τὴ συνεκτικότητά της: κανεὶς δὲν εἶναι ἀσφαλής, ἰδίως τὸ ἀμέσως λιγότερο περιφερειακὸ μέλος, πού θὰ ἔχει κάθε λόγο νὰ φοβᾶται μιὰ παρόμοια ἀντιμετώπιση.

Ἡ συνεκτικὴ ομάδα, ὅπου ὅλοι ἀντιμετωπίζονται μὲ σοβαρότητα, σύντομα ἀναπτύσσει νόρμες πού ὑποχρεώνουν τὰ μέλη νὰ προχωρήσουν πέρα ἀπὸ τὴ χρῆση χαρακτηρισμῶν. Τὰ μέλη πρέπει νὰ ἀσχοληθοῦν μὲ τὶς ὑποτιμητικὲς ταμπέλες καὶ νὰ τὶς διερευνήσουν, καθὼς καὶ νὰ εἶναι πρόθυμα νὰ ψάξουν βαθύτερα μέσα τους, γιὰ νὰ κατανοήσουν τὸν ἀνταγωνισμό τους καὶ νὰ προσδιορίσουν μὲ σαφήνεια ἐκεῖνες τὶς πλευρὲς τῶν ἄλλων πού τοὺς θυμώνουν. Πρέπει νὰ καθιερώνονται νόρμες πού νὰ καθιστοῦν ξεκάθαρο ὅτι τὰ μέλη εἶναι ἐδῶ γιὰ νὰ κατανοήσουν τὸν ἑαυτό τους, ὄχι γιὰ νὰ κατατροπώσουν ἢ γιὰ νὰ γελοιοποιήσουν τοὺς ἄλλους. Εἶναι πολὺ βοηθητικὸ νὰ προσπαθοῦν τὰ μέλη νὰ διακρίνουν βαθιὰ μέσα τους τέτοιου εἴδους τάσεις καὶ παρορμήσεις. Ὁ Τερέντιος (ἓνας Ρωμαῖος δραματουργὸς τοῦ 2ου π.Χ. αἰώνα) μᾶς ἔδωσε ἓναν πολύτιμο τρόπο θέασης, ὅταν εἶπε: « Εἶμαι ἄνθρωπος, καὶ τίποτε ἀνθρώπινο δὲν μοῦ εἶναι ξένο ». ²⁸

Ἐνα μέλος πού συνειδητοποιεῖ ὅτι οἱ ἄλλοι ἀποδέχονται καὶ προσπαθοῦν νὰ κατανοήσουν, τὸ θεωρεῖ λιγότερο ἀναγκαῖο νὰ μένει προσκολλημένο σὲ κάποιες πεποιθήσεις καὶ ἴσως νὰ εἶναι πιὸ πρόθυμο νὰ διερευνήσει πλευρὲς τοῦ ἑαυτοῦ του, τὶς ὁποῖες εἶχε ἀπαρνηθεῖ στὸ παρελθόν. Σταδιακὰ αὐτὰ τὰ μέλη μπορεῖ νὰ ἀναγνωρίσουν ὅτι δὲν εἶναι ὅλα τους τὰ κίνητρα ὅπως διακηρύσσουν, καὶ ὅτι κάποιες ἀπὸ τὶς στάσεις καὶ τὶς συμπεριφορὲς τους δὲν εἶναι τόσο δικαιολογημένες, ὅσο ἐκεῖνοι δηλώνουν. Ὄταν ἐπιτευχθεῖ αὐτὸ τὸ ριζοσπαστικὸ βῆμα, οἱ ἄνθρωποι ἐπανεκτιμοῦν τὴν κατάσταση καὶ ἀντιλαμβάνονται ὅτι τὸ πρόβλημα μπορεῖ νὰ ἰδωθεῖ μὲ περισσότερους ἀπὸ ἓναν τρόπο.

Ἡ ἐνσυναίσθηση εἶναι ἓνα σημαντικό στοιχεῖο γιὰ τὴν ἐπίλυση τῶν συγκρούσεων καὶ διευκολύνει τὸν ἐξάνθρωπισμὸ τῆς μάχης. Συχνὰ ἡ κατανόηση τοῦ παρελθόντος παίζει σημαντικό ρόλο στὴν ἀνάπτυξη τῆς ἐνσυν-

αίσθησης: από τη στιγμή που ένας άνθρωπος είναι σε θέση να εκτιμήσει πώς κάποιες πτυχές της προηγούμενης ζωής του αντιπάλου έχουν συμβάλει στην τωρινή του στάση, τότε η θέση του αντιπάλου όχι μόνο αποκτάνοημα, αλλά ενδέχεται ακόμα και να φανεί σωστή. *Tout comprendre, c'est tout pardonner.*

Η επίλυση της σύγκρουσης είναι συχνά αδύνατη, όταν η έχθρότητα είναι μετατοπισμένη ή πλάγια:

Η Μαρία ξεκίνησε μια ομαδική συνεδρία ζητώντας και παίρνοντας την άδεια του θεραπευτή να διαβάσει μία επιστολή που είχε γράψει εν όψει της άκροαματικής διαδικασίας για το επικείμενο διαζύγιο της, η οποία είχε να κάνει με σύνθετα ζητήματα, όπως ήταν ο διακανονισμός των περιουσιακών στοιχείων και η επιμέλεια των παιδιών. Η ανάγνωση της επιστολής κατανάλωσε πολύ χρόνο και διακόπηκε πολλές φορές από τα άλλα μέλη, τα οποία διαφωνούσαν με το περιεχόμενό της. Τα καυστικά σχόλια από την ομάδα και οι άμυντικές αντιπεθέσεις από την πρωταγωνίστρια συνεχίστηκαν, ώσπου η ατμόσφαιρα της ομάδας έφτασε σε σημεία μεγάλου έκνευρισμού. Η ομάδα δεν έκανε καμιά εποικοδομητική πρόοδο, ως τη στιγμή που ο θεραπευτής διερεύνησε μαζί με τα μέλη τη διαδικασία της συνάντησης. Ο θεραπευτής είχε έκνευριστεί με τον εαυτό του που είχε επιτρέψει την ανάγνωση της επιστολής και με τη Μαρία που τον είχε φέρει σ' αυτή τη θέση. Τα μέλη της ομάδας ήταν θυμωμένα με τον θεραπευτή, επειδή είχε δώσει την άδειά του, και με τη Μαρία, επειδή είχε καταναλώσει τόσο πολύ από το χρόνο της ομάδας, αλλά και επειδή σχετιζόταν μαζί τους με τον ματαιωτικό, απρόσωπο τρόπο της ανάγνωσης μιας επιστολής. Από τη στιγμή που ο θυμός απομακρύνθηκε από τον έμμεσο στόχο του περιεχομένου της επιστολής και κατευθύνθηκε στους σωστούς στόχους — τον θεραπευτή και στη Μαρία —, μπόρεσαν να γίνουν τα πρώτα βήματα για την επίλυση της σύγκρουσης.

Θα ήθελα εδώ να σημειώσω ότι ο τελικός σκοπός της θεραπευτικής ομάδας δεν είναι η μόνιμη κατάργηση της σύγκρουσης. Η σύγκρουση θα εμφανίζεται συνεχώς στην ομάδα, παρά την επιτυχημένη επίλυση προηγούμενων συγκρούσεων και παρά την παρουσία σημαντικού αμοιβαίου σεβασμού και ζεστασιάς. Ωστόσο ούτε η ασυγκράτητη έκφραση οργής είναι στόχος της θεραπευτικής ομάδας.

Μολονότι όρισμένοι άνθρωποι απολαμβάνουν τη σύγκρουση, για τη μεγάλη πλειονότητα των μελών (και των θεραπευτών) είναι πάρα πολύ δυσάρεστο να εκφράζουν ή να δέχονται θυμό. Η δουλειά του θεραπευτή είναι να χαλιναγωγεί τη σύγκρουση και να τη χρησιμοποιεί στην υπηρεσία της ωρίμασης. Μια σημαντική αρχή είναι να βρει κανείς το σωστό επίπεδο: ή

πολύ μεγάλα
Ο συντονιστής
κρούσης. Ο
φωνήσει σε
ομάδα αρνεί
σταθερά σε
ηση. Έτσι
κρούσης. Συ
αν τα μέλη
εϊλικρινή, θα
αναγκάζεται
δομητικά όρι

Έχετε υπ
κάθε συμπερ
τα: βίωμα
Είναι πιθανό
το πρώτο στ
ση έκκληση
άρνητικά συ
προστατέψου
νόημα να στι
κατανοήσουμ
συναισθήματ
χής απέναντι
μα της εϊκόν
της ομάδας
τάσταση, μ
όμως σχολία
εϋγνώμων γ
σιμο να σκέ
ένος χώρου
μέλη μπορού
ση. Η δημι
να έχει μεγά
ανάμεσα σε
Το να πα
αυτή δίνεται
Ο θεραπευτή
ραλήπτη τα
πευόμενο ως
λύνετε αυτή

πολύ μεγάλη σύγκρουση είναι αντιπαραγωγική, τὸ ἴδιο καὶ ἡ πολύ μικρή. Ὁ συντονιστὴς ρυθμίζει συνεχῶς πολὺ προσεκτικὰ τὰ ἐπίπεδα τῆς σύγκρουσης. Ὄταν ἡ σύγκρουση ἐπιμένει, ὅταν ἡ ὁμάδα δὲν μπορεῖ νὰ συμφωνήσει σὲ τίποτε, ὁ συντονιστὴς ἀναζητεῖ λύση καὶ διερωτᾶται γιατί ἡ ὁμάδα ἀρνεῖται καθετὶ κοινό· ἀπὸ τὸ ἄλλο μέρος, ὅταν ἡ ὁμάδα συμφωνεῖ σταθερὰ σὲ ὅλα, ὁ συντονιστὴς ἀναζητᾶει τὴν ποικιλία καὶ τὴ διαφοροποίηση. Ἔτσι λοιπόν, πρέπει νὰ κάνει μιὰ προσεκτικὴ δοσολόγηση τῆς σύγκρουσης. Συνήθως εἶναι ἄχρηστο νὰ προκαλεῖτε μιὰ σύγκρουση σκόπιμα· ἂν τὰ μέλη τῆς ὁμάδας ἀλληλεπιδροῦν μεταξύ τους μὲ τρόπο ἀνοιχτὸ καὶ εἰλικρινή, θὰ προκύψει ἡ σύγκρουση. Τὶς περισσότερες φορές ὁ θεραπευτὴς ἀναγκάζεται νὰ παρέμβει, γιὰ νὰ κρατήσῃ τὴ σύγκρουση μέσα σὲ ἐποικοδομητικὰ ὅρια.†

Ἔχετε ὑπόψη σας ὅτι ἡ θεραπευτικὴ χρῆση τῆς σύγκρουσης, ὅπως καὶ κάθε συμπεριφορὰ στὸ ἐδῶ-καὶ-τώρα, εἶναι μιὰ διαδικασία σὲ δύο βήματα: βίωμα (ἐκφραση συναισθήματος) καὶ στοχασμὸς πάνω στὸ βίωμα. Εἶναι πιθανὸ νὰ ἐλέγξετε τὴ σύγκρουση, ἂν μετακινήσετε τὴν ὁμάδα ἀπὸ τὸ πρῶτο στὸ δεύτερο στάδιο. Συχνὰ εἶναι ἀποτελεσματικὴ μιὰ ἀπλή, ἄμεση ἐκκλιση· γιὰ παράδειγμα: «Ἐκφράζουμε ἐδῶ σήμερα κάποια ἔντονα ἀρνητικὰ συναισθήματα, ὅπως καὶ τὴν προηγούμενη ἐβδομάδα. Γιὰ νὰ προστατέψουμε τὸν ἑαυτό μας ἀπὸ μιὰ μεγάλη ἐπιβάρυνση, ἴσως νὰ εἶχε νόημα νὰ σταματήσουμε αὐτὸ ποὺ κάνουμε καὶ νὰ προσπαθήσουμε μαζὶ νὰ κατανοήσουμε τί συμβαίνει καὶ ἀπὸ ποῦ προέρχονται ὅλα αὐτὰ τὰ ἰσχυρὰ συναισθήματα». Τὸ κάθε μέλος τῆς ὁμάδας ἔχει διαφορετικὸ βαθμὸ ἀντοχῆς ἀπέναντι στὴ σύγκρουση. Ἐνας θεραπευόμενος ἀπάντησε στὸ «πάγωμα τῆς εἰκόνας» (*freezing the frame*) ἀπὸ τὸν θεραπευτὴ (στὴ μετατόπιση τῆς ὁμάδας στὴ στοχαστικὴ θέση), ἐπικρίνοντάς τον ὅτι ψύχρανε τὴν κατάσταση, μόλις εἶχε ἀρχίσει νὰ ἀποκτᾶ ἐνδιαφέρον. Μιὰ συνθεραπευόμενη ὅμως σχολίασε ἀμέσως ὅτι δὲν θὰ ἄντεχε περισσότερη ἔνταση καὶ ἦταν εὐγνώμων γιὰ τὴν εὐκαιρία ποὺ δόθηκε γιὰ ἀνασύνταξη. Ἴσως εἶναι χρήσιμο νὰ σκέφτεστε τὴ μετατόπιση πρὸς τὴ διαδικασία ὡς τὴ δημιουργία ἐνὸς χώρου γιὰ στοχασμὸ (*a space for reflection*) – ἐνὸς χώρου, ὅπου τὰ μέλη μποροῦν νὰ διερευνήσουν τὴν ἀμοιβαία συμβολή τους στὴ σύγκρουση. Ἡ δημιουργία αὐτοῦ τοῦ χώρου γιὰ στοχαστικὴ περισυλλογὴ μπορεῖ νὰ ἔχει μεγάλη σημασία – μπορεῖ μάλιστα νὰ εὐθύνεται γιὰ τὴ διαφορὰ ἀνάμεσα σὲ θεραπευτικὸ ἀδιέξοδο καὶ σὲ θεραπευτικὴ ὠρίμαση.²⁹

Τὸ νὰ παίρνει κανεὶς ἀρνητικὴ ἀνατροφοδότηση εἶναι ἐπώδυνο, ἂν ὅμως αὐτὴ δίνεται μὲ ἀκρίβεια καὶ εὐαισθησία, μπορεῖ νὰ γίνῃ πολὺ βοηθητικὴ. Ὁ θεραπευτὴς μπορεῖ νὰ τὴν κάνει πιὸ εὐπεπτη, διευκρινίζοντας στὸν παραλήπτη τὰ ὀφέλη τῆς ἀνατροφοδότησης καὶ στρατολογώντας τὸν θεραπευόμενο ὡς σύμμαχο στὴ διαδικασία. Μπορεῖτε πολλές φορές νὰ διευκολύνετε αὐτὴ τὴν ἀκολουθία, ἂν ἀναλογιστεῖτε τὰ ἀρχικὰ διαπροσωπικὰ

προβλήματα που έφεραν τόν άνθρωπο αυτόν σε θεραπεία ή εξασφαλίζοντας στα αρχικά στάδια της θεραπείας προφορικές συμφωνίες με τὰ μέλη, στις οποίες μπορείτε να αναφερθείτε όταν τὸ μέλος αὐτὸ παίρνει ἀνατροφοδότηση.

Γιὰ παράδειγμα, ἂν στὸ ξεκίνημα τῆς θεραπείας μιὰ θεραπευόμενη σχολιάσει ὅτι ὁ ἀρραβωνιαστικὸς της τὴν κατηγορεῖ πῶς προσπαθεῖ νὰ τὸν διαλύσει, καὶ ὅτι ἡ ἴδια θέλει νὰ μπορέσει νὰ δουλέψει αὐτὸ τὸ πρόβλημα μέσα στὴν ὁμάδα, μπορείτε νὰ ἐγκαταστήσετε ἕνα συμβόλαιο με μιὰ δήλωση τοῦ τύπου: «Κάρολυν, φαίνεται ὅτι θὰ σὲ βοηθοῦσε, ἂν μπορούσαμε νὰ ἀναγνωρίσουμε παρόμοιες τάσεις στις σχέσεις σου με τοὺς ἄλλους μέσα στὴν ὁμάδα. Πῶς θὰ ἐνιωθες, ἂν ἀπὸ δῶ καὶ πέρα σοῦ τὸ ἐπισημαίναμε κάθε φορά που θὰ βλέπουμε νὰ συμβαίνει κάτι τέτοιο;» Ἀπὸ τὴ στιγμή που ἔχει γίνει μιὰ τέτοια συμφωνία, κρατῆστε τη στὸ μυαλό σας καί, ὅποτε προκύψει ἡ εὐκαιρία (γιὰ παράδειγμα, κάποια φορά που ἡ θεραπευόμενη παίρνει σχετικὴ ἀνατροφοδότηση ἀπὸ τοὺς ἄντρες τῆς ὁμάδας), υπενθυμίστε της ὅτι, παρὰ τὴ δυσφορία που τῆς προκαλεῖ, αὐτὴ ἀκριβῶς ἡ ἀνατροφοδότηση μπορεῖ νὰ εἶναι ἐξαιρετικὰ ὠφέλιμη, γιὰ νὰ κατανοήσει τὴ σχέση της με τὸν ἀρραβωνιαστικὸ της.

Σχεδὸν πάντοτε δύο μέλη που νιώθουν μεγάλο ἀμοιβαῖο ἀνταγωνισμό, ἔχουν τὴ δυνατότητα νὰ ἀποδειχτοῦν πολύτιμα τὸ ἕνα γιὰ τὸ ἄλλο (βλ. τὸ μυθιστόρημά μου *Ἡ θεραπεία τοῦ Σοπενάουερ* γιὰ ἕνα ἀκραῖο παράδειγμα τοῦ φαινομένου αὐτοῦ). † Εἶναι προφανές ὅτι ὁ καθένας τους νοιάζεται γιὰ τὸ πῶς τὸν βλέπει ὁ ἄλλος. Συνήθως ὑπάρχει μεγάλος φθόνος ἢ πολλές ἀμοιβαῖες προβολές που προσφέρουν τὴν εὐκαιρία νὰ ἀποκαλυφθοῦν κρυμμένα κομμάτια τοῦ ἑαυτοῦ τους. Πάνω στὸ θυμὸ του ὁ ἕνας μπορεῖ νὰ ἐπισημάνει στὸν ἄλλον σημαντικὲς (ἂν καὶ δύσπεπτες) ἀλήθειες. Ἡ σύγκρουση μπορεῖ νὰ αὐξήσει τὴν αὐτοεκτίμηση τῶν ἀνταγωνιστῶν. Ὅταν οἱ ἄνθρωποι θυμώνουν ὁ ἕνας με τὸν ἄλλον, αὐτὸ ἀπὸ μόνο του μπορεῖ νὰ θεωρηθεῖ ἐνδειξη ὅτι εἶναι σημαντικοὶ ὁ ἕνας γιὰ τὸν ἄλλον καὶ ὅτι παίρνουν ὁ ἕνας τὸν ἄλλον στὰ σοβαρά. Ὅρισμένοι ἔχουν πολὺ σωστὰ ἀναφερθεῖ σε τέτοιες ὀργισμένες σχέσεις με τὸν ὄρο «σκληρὴ ἀγάπη» (*tough love*) (ὁ ὁποῖος προέρχεται ἀπὸ τὶς ὁμάδες Synanon γιὰ ἀνθρώπους με ἐξαρτήσεις). Οἱ ἄνθρωποι που πραγματικὰ δὲν ἐνδιαφέρονται γιὰ τὸν ἄλλον, τὸν ἀγνοοῦν. Οἱ θεραπευόμενοι μποροῦν νὰ πάρουν καὶ ἄλλο ἕνα σημαντικό μάθημα: ὅτι οἱ ἄλλοι μπορεῖ νὰ ἀντιδροῦν ἀρνητικὰ σε κάποιο γνώρισμά τους, σε κάποια χαρακτηριστικὴ συμπεριφορὰ ἢ στάση τους, καὶ ὅμως νὰ συνεχίζουν νὰ τοὺς ἐκτιμοῦν.

Γιὰ τοὺς θεραπευόμενους που στὸ παρελθὸν ἦταν ἀνίκανοι νὰ ἐκφράσουν θυμὸ, ἡ ὁμάδα μπορεῖ νὰ χρησιμεύσει σὰν ἕνα πεδίο δοκιμῶν, γιὰ νὰ ἀναλάβουν ρίσκα καὶ γιὰ νὰ μάθουν ὅτι μιὰ τέτοια συμπεριφορὰ δὲν εἶναι οὔτε ἐπικίνδυνη οὔτε ἀπαραίτητα καταστροφικὴ. Στὸ 2ο κεφάλαιο ἀνέφερα τὰ

... γινόντα
... θεραπεία
... κῆρι με
... ταν. Εἶναι
... ρῶν νὰ ἀν
... παρὶ ἀνθε
... λειῖς που

... Ἄνθρωπ
... τὶς διατρο
... τους. Μέσ
... που ἔχουν
... καὶ μοτίβ
... ρῶν νὰ πρ
... σι, ἀπὸ τ
... νουν σε μ

... Οἱ θερα
... ἔμεσα καὶ
... χουν σιαπ
... τελῆς ἀδύ
... ραπειτικὲς
... χρησιμεύ
... προηγουμέ
... νίσουν. Ἡ

... τας ὅτι εἶ
... νὰ χάσουν
... ρέμβαση τ
... ὅτι μετὰ
... τική, πρέπ
... φορά ἀνάμ
... τη ἔχουν κ

... Μερικὲ
... ἀσυνήθιστα
... καὶ νὰ θέσ
... ριστεῖ μόν
... ἐλευθερία
... περιγραφῆ

... Ὁ Γκό
... τε καὶ
... Ὅταν
... «Ἄκου

γεγονότα που μνημόνευσαν κάποια μέλη ομάδων ως σημεία καμπής στη θεραπεία τους. Η πλειονότητα αυτών των κρίσιμων περιστατικών είχε να κάνει με την έκφραση, για πρώτη φορά, ισχυρών αρνητικών συναισθημάτων. Είναι επίσης σημαντικό για τους θεραπευόμενους να μάθουν ότι μπορούν να αντέχουν τις επιθέσεις και την πίεση των άλλων. Η συναισθηματική ανθεκτικότητα και η υγιής μόνωση μπορεί να είναι προϊόντα της δουλειάς που γίνεται γύρω από τη σύγκρουση.†

Άνθρωποι με μεγάλη επιθετικότητα μπορούν να διδαχτούν κάποιες από τις διαπροσωπικές συνέπειες της ανεξέλεγκτης έκφρασης των σκέψεών τους. Μέσα από την ανατροφοδότηση φτάνουν να εκτιμούν την επίδραση που έχουν στους άλλους και σταδιακά συνειδητοποιούν το αυτότοπονομητικό μοτίβο της συμπεριφοράς τους. Οί όργισμένες αντιπαραθέσεις μπορούν να προσφέρουν σε πολλούς ανθρώπους πολύτιμες ευκαιρίες για μάθηση, αφού τα μέλη της ομάδας μαθαίνουν παρά το θυμό τους να παραμένουν σε μια έπαφή που είναι ωφέλιμη και για τις δύο πλευρές.

Οί θεραπευόμενοι μπορεί να βοηθηθούν να εκφράζουν το θυμό τους πιο άμεσα και πιο δίκαια. Ακόμη και στην πιο κατάφωρη σύγκρουση, υπάρχουν σιωπηροί κανόνες πολέμου, οί όποιοι, αν παραβιαστούν, καθιστούν έντελώς αδύνατη την ικανοποιητική επίλυση. Για παράδειγμα, μέσα στις θεραπευτικές ομάδες οί αντιμαχόμενες πλευρές ενδέχεται κατά καιρούς να χρησιμοποιήσουν πληροφορίες που τους είχε αποκαλύψει ο άλλος σε ένα προηγούμενο κλίμα εμπιστοσύνης, για να τον κοροϊδέψουν ή να τον ταπεινώσουν. Η μπορεί να αρνηθούν να εξετάσουν τη σύγκρουση υποστηρίζοντας ότι είναι τόσο μικρή ή εκτίμησή τους για τον άλλον, που δεν θέλουν να χάσουν περισσότερο χρόνο. Αυτές οί στάσεις απαιτούν τη δραστική παρέμβαση του θεραπευτή. Όταν οί θεραπευτές αντιληφθούν καθυστερημένα ότι μια πιο έγκαιρη ή διαφορετική παρέμβαση θα είχε υπάρξει πιο βοηθητική, πρέπει να παραδεχτούν ότι –όπως είπε κάποτε ο Winnicott– ή διαφορά ανάμεσα στους καλούς και στους κακούς γονείς δεν είναι τὸ πόσα λάθη έχουν κάνει, ἀλλὰ τὸ τί ἔκαναν ὅταν συνειδητοποίησαν τὰ λάθη τους.³⁰

Μερικές φορές, σε συγκρούσεις πολύ καταστροφικές ή που διαρκούν ασυνήθιστα πολύ, ο θεραπευτής πρέπει να αναλάβει δυναμικά τὸν ἔλεγχο και να θέσει ὅρια. Ο συντονιστής δεν μπορεί να αφήσει τὴν ομάδα να χειριστεί μόνη τέτοιες καταστάσεις, αν κάνουν τὸ αὐτὸ δίνει ἀπεριόριστη ἐλευθερία στην καταστροφική συμπεριφορά ἑνὸς ἀτόμου. Δείτε αὐτὴ τὴν περιγραφή τῆς Ormont για τὴν ὀριοθέτηση:³¹

Ὁ Γκάμπριελ ἦταν γεμάτος ἀρνητικὴ διάθεση ἀπέναντι σὲ ὅλους. Δὲν ἄφηνε κανέναν νὰ μιλήσει, χωρὶς νὰ τὸν κατατροπώσει μὲ τὶς φωνές του. Ὅταν τὰ μέλη ἀπαίτησαν νὰ τὸν διώξω, ἐγὼ τοῦ μίλησα μὲ ὀξύτητα: «Ἄκουσε, Γκάμπριελ, καταλαβαίνω πῶς νιώθεις. Ἴσως νὰ ἔλεγα κι ἐγὼ

τὰ ἴδια πράγματα, ἀλλὰ σὲ πιὸ ἥπιο τόνο. Ἡ διαφορὰ εἶναι ὅτι ἐσὺ εἶσαι ἐκτὸς ἐλέγχου. Ἔχεις μιὰ γόνιμη φαντασία. Ἀλλὰ δὲν προχωρεῖς τὰ πράγματα στὴν ομάδα – ἀπλῶς κατηγορεῖς ἀνθρώπους καὶ πληγώνεις τὰ αἰσθήματά τους».

Φαινόταν νὰ μὲ ἀκούει, ἔτσι ἐπιχείρησα μιὰ ἐρμηνεία. «Μᾶς λὲς ὅτι ἡ Μύριαμ εἶναι ἀχρηστή. Ἔχω τὴν ἐντύπωση ὅτι λὲς πὼς ἐσὺ εἶσαι ἀχρηστος – ἓνας τύπος ἐντελῶς ἀνάξιος. Ἡ θὰ συνεργαστεῖς ἢ θὰ φύγεις!» Ἡ ἀντίδρασή του μᾶς κατέπληξε. Χωρὶς νὰ πεῖ λέξη σ' ἐμένα, γύρισε στὴ Μύριαμ καὶ τῆς ζήτησε συγγνώμη. Ἀργότερα μᾶς εἶπε ὅτι ἡ ἰκανότητά μου νὰ βάζω ὅρια τὸν ἔκανε νὰ νιώσει ἀσφάλεια. Κάποιος εἶχε τὸν ἔλεγχο.

Ἐνας ἀπὸ τοὺς πιὸ συνηθισμένους ἔμμεσους καὶ αὐτοῦπονομευτικούς τρόπους διαπληκτισμοῦ εἶναι αὐτὸς ποὺ χρησιμοποίησε ἡ Τζᾶν στὸ κλινικὸ παράδειγμα γιὰ τὴ δημιουργία ὑποομάδων, ποὺ παρουσίασα νωρίτερα στὸ κεφάλαιο αὐτό. Ἡ στρατηγικὴ αὐτὴ προϋποθέτει ὁ θεραπευόμενος νὰ βλάψει μὲ τὸν ἓναν ἢ τὸν ἄλλο τρόπο τὸν ἑαυτό του, μὲ τὴν ἐλπίδα ὅτι θὰ προκαλέσει ἐνοχὴ στὸν ἄλλον – «κοίτα τί μοῦ ἔκανες». Συνήθως γιὰ ν' ἀλλάξει αὐτὸ τὸ μοτίβο, ἀπαιτεῖται πολλὴ θεραπευτικὴ δουλειά. Τὶς περισσότερες φορές εἶναι ἓνα μοτίβο βαθιὰ ἐμπεδωμένο, μὲ ρίζες ποὺ φτάνουν ὡς πίσω στὴν πρώιμη παιδικὴ ἡλικία (ὅπως στὴ συνηθισμένη παιδικὴ φαντασίωση ὅτι παρακολουθεῖς τὴν ἴδια σου τὴν κηδεῖα, ἐνῶ οἱ γονεῖς σου καὶ οἱ ἄλλοι βασανιστὲς σου χτυπημένοι ἀπὸ τὸ πένθος αὐτομαστιγώνονται ἀπὸ ἐνοχὴ).

Οἱ συντονιστὲς ομάδων πρέπει νὰ ἐπιχειροῦν νὰ μετατρέψουν τὴ διαδικασία τῆς διαφωνίας σὲ κάτι θετικὸ – σὲ μιὰ συνθήκη μάθησης ποὺ ἐνθαρρύνει τὰ μέλη νὰ ἀξιολογήσουν τὶς πηγές ἀπ' ὅπου κατάγεται ἡ θέση τους καὶ νὰ ἐγκαταλείψουν ὅσες ἀπὸ αὐτὲς ἔχουν παράλογη βάση. Οἱ θεραπευόμενοι πρέπει ἐπίσης νὰ βοηθηθοῦν νὰ καταλάβουν ὅτι ἀνεξάρτητα ἀπὸ τὴν πηγὴ τοῦ θυμοῦ τους, ὁ τρόπος μὲ τὸν ὁποῖο τὸν ἐκφράζουν μπορεῖ νὰ εἶναι αὐτοῦπονομευτικὸς. Στὴ διαδικασία αὐτὴ συντελεῖ ὀργανικὰ ἡ ἀνατροφοδότηση. Τὰ μέλη μπορεῖ, λόγου χάρι, νὰ μάθουν ὅτι ἐν ἀγνοίᾳ τους ἐκφράζονται χαρακτηριστικὰ μὲ περιφρόνηση, ἐκνευρισμὸ καὶ ἀποδοκιμασία. Ἡ ἀνθρώπινη εὐαισθησία ἀπέναντι στὴ μιμικὴ τοῦ προσώπου καὶ στὶς λεπτὲς ἀποχρώσεις τῆς ἔκφρασης ὑπερβαίνει κατὰ πολὺ τὴν ἰδιοδεκτικὴ εὐαισθησία.³² Μόνο μέσω τῆς ἀνατροφοδότησης μαθαίνουμε ὅτι μεταδίδουμε κάτι, τὸ ὁποῖο δὲν εἶχαμε τὴν πρόθεση νὰ μεταδώσουμε ἢ, ἀκόμα περισσότερο, κάτι ποὺ δὲν τὸ βιώνουμε κἂν συνειδητὰ. Ὁ ἐστιασμὸς τῆς προσοχῆς στὴν ἀπόκλιση ἀνάμεσα στὴν πρόθεση τοῦ θεραπευόμενου καὶ στὸν πραγματικὸ ἀντίκτυπο τῆς πράξης του μπορεῖ νὰ αὐξήσει σημαντικὰ τὴν αὐτεπίγνωση.^{†33}

Ὁ θεραπευτὴς πρέπει ἐπίσης νὰ προσπαθεῖ νὰ βοηθήσει τὰ συγκρουό-

μενα μέλη νὰ
θεραπευτὲς π
νὰ φανεῖ χρῆ
λη νὰ πάρουν
σουν νὰ ἀντιλ
θεραπεία που
τελεσματικά
τὰ μέλη οἰκ
μὲ ἀνοῖα μέ
ραχὴ μετατρι
ψυχοεκπαίδευ
στά συναισθη

Πολλὰ μὲ
ἀποφυγῆς τῆ
ἄλλοι στὴ θέ
γλώσσα τοῦ
νὰ ἔχω θυμῶ
τα σκιρτήμα
πρὸς τὸ συμ
ζούν. Καὶ τὸ
σορὰ σβήνει
τους δὲν ὀδη

Ὅταν κιν
τὴ σπουδαί
κτικότητα τῆ
συρραησιακῆ
τὸν τὸν τρόπο
τὰ μέλη μιᾶς
ἔχουν διαμάχ
σύνδεσμο. Ἐ
τυχία μεγάλ
περίπτωση δ
ἐκτονο ἀμοιβ
τοὺς μηχανικ
ἀμοιβαία κ

Ἡ αὐτοαπαι
δίδουν μεγάλ

μενα μέλη να μάθουν περισσότερα για τή θέση του αντιπάλου τους. Στους θεραπευτές που χρησιμοποιούν με άνεση τις δομημένες ασκήσεις, μπορεί να φανεί χρήσιμη ή παρέμβαση τής ανταλλαγής ρόλων. Ζητούν από τὰ μέλη να πάρουν για λίγα λεπτά τή θέση του αντιπάλου τους, για να μπορέσουν να αντιληφθούν τους λόγους και τὰ αίσθήματα του άλλου. Ἡ ομαδική θεραπεία που ἐστιάζεται στη διαχείριση του θυμού, ἔχει ἐφαρμοστεί ἀποτελεσματικά σέ ἕνα εὐρὸ φάσμα πλαισίων και κλινικῶν πληθυσμῶν: ἀπὸ τὰ μέλη οἰκογενειῶν που ἔχουν ἐπιβαρυνθεῖ με τή φροντίδα συγγενῶν τους με ἄνοια μέχρι τους βετεράνους του πολέμου που ὑποφέρουν ἀπὸ διαταραχή μετατραυματικοῦ στρές. Οἱ ὁμάδες αὐτές συνδυάζουν συνήθως τήν ψυχοεκπαίδευση (που δίνει τὸ βάρος στις συνδέσεις ἀνάμεσα στις σκέψεις, στὰ συναισθήματα και τή συμπεριφορά) με τήν οἰκοδόμηση δεξιοτήτων. †

Πολλὰ μέλη ὁμάδων ἔχουν τὸ ἀντίθετο πρόβλημα τής καταπίεσης και ἀποφυγῆς τῶν συναισθημάτων θυμού. Μέσα στις ὁμάδες μαθαίνουν ὅτι οἱ ἄλλοι στη θέση τους θὰ ἔνιωθαν θυμωμένοι· μαθαίνουν να διαβάζουν τή γλώσσα του σώματός τους («οἱ γροθιές μου εἶναι σφιγμένες, ἄρα πρέπει να ἔχω θυμώσει»): μαθαίνουν να μεγαθύνουν ἀντὶ να καταστέλλουν τὰ πρῶτα σκιρτήματα του θυμού· μαθαίνουν ὅτι εἶναι ἀσφαλές, ἐπιτρεπτό και πρὸς τὸ συμφέρον τους να εἶναι ἄμεσοι, να νιώθουν θυμὸ και να τὸν ἐκφράζουν. Καὶ τὸ πιὸ σημαντικό, ὁ φόβος που συνδέεται μ' αὐτὴ τή συμπεριφορά σβήνει: ἡ καταστροφή που φαντασιώνουν δὲν συμβαίνει, τὰ σχόλιά τους δὲν ὀδηγοῦν σὲ διάλυση, ἐνοχή, ἀπόρριψη ἢ κλιμάκωση του θυμού.

Ὅταν κανεὶς μοιράζεται ἰσχυρὰ συναισθήματα, αὐτὸ μπορεί να αὐξήσει τή σπουδαιότητα τής σχέσης. Στὸ 3ο κεφάλαιο περιέγραψα πῶς ἡ συνεκτικότητα τής ὁμάδας αὐξάνεται, ὅταν τὰ μέλη της βιώνουν μαζί ἔντονες συγκινησιακές ἐμπειρίες, ἀνεξάρτητα ἀπὸ τή φύση τής συγκίνησης. Μ' αὐτὸν τὸν τρόπο, τὰ μέλη μιᾶς ἐπιτυχημένης θεραπευτικῆς ὁμάδας εἶναι σὰν τὰ μέλη μιᾶς στενὰ συνδεδεμένης οἰκογένειας, που μπορεί μεταξύ τους να ἔχουν διαμάχες, ἀλλὰ ἀντλοῦν πολλή ὑποστήριξη ἀπὸ τὸν οἰκογενειακό τους σύνδεσμο. Ἐπίσης και μιὰ δυαδική σχέση που ἔχει ἀντιμετωπίσει με ἐπιτυχία μεγάλα στρές, εἶναι πιθανὸ να προσφέρει μεγάλες ἱκανοποιήσεις. Ἡ περίπτωση δύο ἀνθρώπων που βρίσκονται σὲ ομαδική θεραπεία και βιώνουν ἔντονο ἀμοιβαῖο μίσος, και οἱ ὅποιοι στη συνέχεια, μέσα ἀπὸ μερικούς ἀπὸ τοὺς μηχανισμούς που περιέγραψα, ἐπιλύουν τὸ μίσος και φτάνουν στὴν ἀμοιβαία κατανόηση και σεβασμὸ, ἔχει πάντα μεγάλη θεραπευτικὴ ἀξία.

ΑΥΤΟΑΠΟΚΑΛΥΨΗ

Ἡ αὐτοαποκάλυψη, που οἱ θεραπευόμενοι και τή φοβοῦνται και τής ἀποδίδουν μεγάλη ἀξία, παίζει ἕναν ὀργανικὸ ρόλο σὲ ὅλες τις ομαδικές θερα-