

ΑΣΙΚΟΙ ΣΤΙ  
τόχοι α  
του θε  
θεραπευτ

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

### ΤΟ ΕΡΓΟ ΤΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ ΣΤΟ «ΕΔΩ-ΚΑΙ-ΤΩΡΑ»

**Η** ΚΥΡΙΟΤΕΡΗ ΔΙΑΦΟΡΑ ανάμεσα σε μια ψυχοθεραπευτική ομάδα που ελπίζει να επιφέρει εκτεταμένη και διαρκή συμπεριφορική και χαρακτηριστική αλλαγή, και σε ομάδες όπως είναι οι Άνώνυμοι Άλκοολικοί, οι ψυχοεκπαιδευτικές ομάδες, οι γνωσιακές-συμπεριφορικές ομάδες και οι ομάδες υποστήριξης καρκινοπαθών, είναι ότι η ψυχοθεραπευτική ομάδα δίνει πολύ μεγάλη έμφαση στη σπουδαιότητα της εμπειρίας του έδω-και-τώρα. Ωστόσο όλες οι ομαδικές θεραπείες, ακόμα και οι ομάδες με αυστηρή δομή, έχουν να κερδίσουν από την ικανότητα του θεραπευτή να αναγνωρίσει και να κατανοεί το έδω-και-τώρα. Οί θεραπευτές που αντιλαμβάνονται τις αποχρώσεις των σχέσεων ανάμεσα σε όλα τα μέλη της ομάδας, είναι πιο ικανοί να δουλέψουν πάνω στο έργο της ομάδας, ακόμα και όταν η βαθύτερη ομαδική και διαπροσωπική εξερεύνηση ή έρμηνεία δεν βρίσκονται στο επίκεντρο της θεραπείας.<sup>1</sup>

Στο 2ο κεφάλαιο παρουσίασα κάποιες από τις θεωρητικές βάσεις της χρήσης του έδω-και-τώρα. Ήρθε η ώρα να ασχοληθώ με την κλινική εφαρμογή του έδω-και-τώρα στην ομαδική θεραπεία. Πρώτα απ' όλα συζητάω την παρακάτω σημαντική αρχή - ίσως το σημαντικότερο πράγμα που έπισημαίνω σε ολόκληρο το βιβλίο: ο έστιασμός στο έδω-και-τώρα να είναι αποτελεσματικός, απαρτίζεται από δύο αλληλένδετα επίπεδα, κανένα από τα οποία δεν έχει θεραπευτική δύναμη χωρίς το άλλο.

Το πρώτο επίπεδο είναι βιωματικό: τα μέλη της ομάδας ζούν στο έδω-και-τώρα: αναπτύσσουν έντονα συναισθήματα για τα άλλα μέλη, για τον θεραπευτή και για την ομάδα. Τα συναισθήματα αυτά του έδω-και-τώρα αποτελούν τον κυριότερο διάλογο της ομάδας. Η ώθηση είναι ανιστορική: τα όμοια γεγονότα της συνάντησης παίρνουν προτεραιότητα τόσο απέναντι στα γεγονότα της τρέχουσας ζωής έξω από την ομάδα, όσο και απέναντι από μακρινά παρελθόν των μελών. Ο έστιασμός αυτός διευκολύνει εξαιρετικά την ανάπτυξη και την ανάδυση του κοινωνικού μικρόκοσμου του κάθε μέλους. Διευκολύνει την ανατροφοδότηση, την κάθαρση, την ουσιαστική

αυτοαποκάλυψη και την κατάκτηση τεχνικών κοινωνικοποίησης. Η ομάδα γίνεται πιο ζωντανή, και όλα τα μέλη της (όχι μόνο όσα δούλευαν άμεσα στη συγκεκριμένη συνεδρία) συμμετέχουν έντονα στη συνάντηση.

Άλλα ό έστιασμός στο έδω-και-τώρα φτάνει γρήγορα στα όρια της συμμότητάς του χωρίς το δεύτερο επίπεδο, που είναι ή επισήμανση παράγοντα δικασίας. Για να μπει σε κίνηση ό πανίσχυρος θεραπευτικός παράγοντας της διαπροσωπικής μάθησης, ή ομάδα πρέπει να αναγνωρίζει, να εξετάσει και να κατανοεί τη διαδικασία. Πρέπει να εξετάζει τον εαυτό της· πρέπει να μελετά τις ίδιες της τις συναλλαγές. Πρέπει να υπερβεί το άμυγές βιολογία και να άφοσιωθεί στην ένσωμάτωσή του.

Έτσι ή άποτελεσματική χρήση του έδω-και-τώρα άπαιτεί δύο βήματα ή ομάδα ζει στο έδω-και-τώρα και συγχρόνως άνατρέχει στον εαυτό της· άκτελεί έναν αυτοστοχαστικό κύκλο και εξετάζει τη συμπεριφορά που έμολις λάβει χώρα στο έδω-και-τώρα.

Για να είναι ή ομάδα άποτελεσματική, είναι άπαραίτητες και οι δύο πλευρές του έδω-και-τώρα. Αν είναι παρούσα μόνο ή πρώτη - ή βίωση του έδω-και-τώρα-, ή ομαδική έμπειρία θα είναι και πάλι έντονη, τα μέλη θινιώσουν να έμπλέκονται σε βάθος, ή συγκινησιακή έκφραση μπορεί να είναι ύψηλή, και οι θεραπευόμενοι θα τελειώσουν την ομάδα συμφωνώντας «Ποιώς, ήταν μια πολύ δυνατή έμπειρία!» Η έμπειρία τους όμως θα άποδειχτεί και φευγαλέα: δεν θα διαθέτουν ένα γνωστικό πλαίσιο που να τους έπιτρέπει να διατηρήσουν αυτή την ομαδική έμπειρία, να προχωρήσουν σε γενικεύσεις ξεκινώντας άπ'αυτήν, να αναγνωρίσουν και να τροποποιήσουν τη διαπροσωπική τους συμπεριφορά και να μεταφέρουν τη μάθηση αυτή από την ομάδα σε καταστάσεις της ζωής τους. Αυτό άκριβώς ήταν το λάθος που έκαναν πολλοί θεραπευτές ομάδων συνεύρεσης σε καλιότερες δεκαετίες.

Αν, άπό το άλλο μέρος, είναι παρόν μόνο το δεύτερο μέρος του έδω-και-τώρα - ή εξέταση της διαδικασίας-, τότε ή ομάδα χάνει τη ζωντανότητα και το νόημά της. Παρακμάζει σε μια στεία διανοητική άσκηση. Αυτό είναι το λάθος που κάνουν κάποιοι θεραπευτές υπερβολικά τυπικοί, έπιφυλακτικοί και άκαμπτοι.

Συνεπώς, ό θεραπευτής έχει δύο ξεχωριστές λειτουργίες στο έδω-και-τώρα: να κατευθύνει την ομάδα προς το έδω-και-τώρα και να διευκολύνει τον αυτοστοχαστικό κύκλο (self-reflective loop) (δηλαδή το σχολιασμό της διαδικασίας). Μεγάλο μέρος της λειτουργίας να κατευθύνει την ομάδα προς το έδω-και-τώρα μπορεί να το μοιράζεται ή θεραπευτής με τα μέλη της ομάδας, ό σχολιασμός της διαδικασίας όμως, για λόγους που θα συζητήσω άργότερα, παραμένει σε μεγάλο βαθμό εϋθύνη δική του.

Οι περισσότεροι ομαδικοί θεραπευτές κατανοούν ότι πρέπει να τοποθετούν την έμφαση στο έδω-και-τώρα. Μια μεγάλη έρευνα που έγινε σε πε-

πειραμένους ομαδικούς θεραπευτές υπογράμμισε ως κεντρική δεξιότητα του σύγχρονου ομαδικού θεραπευτή την ενεργοποίηση του έδω-και-τώρα.<sup>2</sup> Μια μικρότερη αλλά προσεκτική έρευνητική μελέτη κωδικοποίησε τις έρμηνείες κάποιων ομαδικών θεραπευτών και ανακάλυψε ότι περισσότερες από το 60% των έρμηνειών άφορούσαν το έδω-και-τώρα (άλλοτε κάποια μοτίβα συμπεριφορᾶς και άλλοτε τόν αντίκτυπο τῆς συμπεριφορᾶς), ενώ περίπου το 20% επικεντρωνόταν στις ιστορικές αιτίες και ένα άλλο 20% στα κίνητρα.<sup>3</sup>

### ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

Ο όρος *διαδικασία*, πού έδω τόν χρησιμοποιώ με τήν εύρεια του έννοια, σέ πολλούς χώρους έχει μιᾶ εξειδικευμένη σημασία, λόγου χάρη στή νομικά, στή ανατομία, στή κοινωνιολογία, στή ανθρωπολογία, στή ψυχανάλυση και στή περιγραφική ψυχιατρική. Άλλά και στή διαδραστική ψυχοθεραπεία ή διαδικασία έχει μιᾶ ειδική τεχνική σημασία: ἀναφέρεται στή φύση τῆς σχέσης πού ἀναπτύσσεται ἀνάμεσα σέ ἄτομα πού ἀλληλεπιδροῦν – μέλη και θεραπευτές. Ἐπιπλέον, ὅπως θά δοῦμε, γιά νά κατανοήσει κανείς πλήρως τήν διαδικασία, πρέπει νά λάβει ὑπόψη ἕναν μεγάλο ἀριθμό παραγόντων, ὅπως εἶναι ὁ ἔσωτερικός ψυχικός κόσμος τοῦ κάθε μέλους, οἱ διαπροσωπικές ἀλληλεπιδράσεις, οἱ δυνάμεις πού ἀναπτύσσει ἡ ὁμάδα ὡς σύνολο και τὸ κλιμακὸ περιβάλλον τῆς ὁμάδας.<sup>†</sup>

Εἶναι χρήσιμο νά ἀντιπαραβάλουμε διαδικασία και περιεχόμενο. Φανταστικὰ δυο ἄνθρωποι πού συζητοῦν. Τὸ περιεχόμενο τῆς συζήτησής τους ἀποκαλύπτεται ἀπὸ τίς συγκεκριμένες λέξεις πού λέγονται, ἀπὸ τήν οὐσία τῶν ἐπιχειρημάτων, ἀπὸ τὰ ἐπιχειρήματα πού προβάλλονται. Ἡ διαδικασία εἶναι ἡ ἀτελής διαφορετικὸ. Ὅταν ρωτᾶμε γιά τήν διαδικασία, ρωτᾶμε: «Τί εἶναι αὐτὸς οἱ συγκεκριμένες λέξεις, τὸ ὕφος τῶν συνομιλητῶν, ἡ φύση τῆς συζήτησης γιά τὴν διαπροσωπικὴ σχέση τῶν ἀνθρώπων πού παίρουν μέρος στή συζήτηση αὐτή;»

Οἱ θεραπευτές πού εἶναι προσανατολισμένοι πρὸς τὴν διαδικασία ἐνδιαφέρονται κυρίως ὄχι γιά τὸ λεκτικὸ περιεχόμενο τοῦ ἐκφωνήματος ἑνὸς θεραπευόμενου, ἀλλὰ γιά τὸ «πῶς» και τὸ «γιατί» τοῦ ἐκφωνήματος αὐτοῦ, ἀλλοίως ἂν ἐπὶ τὸ βαθμὸ πού τὸ πῶς και τὸ γιατί φωτίζουν κάποιες πλευρὲς τῆς σχέσης τοῦ θεραπευόμενου με τοὺς ἄλλους ἀνθρώπους. Ἔτσι οἱ θεραπευτές επικεντρώνουν τὴν προσοχή τους στίς μεταεπικοινωνιακὲς\* πλευρὲς

\* Ἡ μεταεπικοινωνία ἀναφέρεται στήν ἐπικοινωνία σχετικὰ με μιᾶ ἐπικοινωνία. Συγκεκριμένα ἡ παράδειγμα: «Κλείσε τὸ παράθυρο!» «Δὲν θέλεις νά κλείσεις τὸ παράθυρο;» «Πρέπει νά κρυώνεις». «Κρυώνω, κλείνεις σέ παρακαλῶ τὸ παράθυρο;» «Γιατί εἶναι

τοῦ μηνύματος καὶ ἀναρωτιοῦνται γιατί, ἀπὸ τὴν ἀποψη τῆς σχέσης, ἓνα ἄτομο κάνει μιὰ συγκεκριμένη δήλωση σὲ μιὰ συγκεκριμένη στιγμή μὲ συγκεκριμένο τρόπο πρὸς ἓνα συγκεκριμένο πρόσωπο. Ἐνα μέρος τῆς ἰσχύος τοῦ μηνύματος μεταδίδεται λεκτικὰ καὶ ἄμεσα· ἓνα ἄλλο μέρος τοῦ μηνύματος ἐκφράζεται παραγλωσσικά (μὲ τὴν ἀπόχρωση, τὸν κυματισμὸ, τὸ ὕψος καὶ τὸν τόνο τῆς φωνῆς) καὶ ἓνα ἄλλο μέρος τοῦ μηνύματος ἐκφράζεται συμπεριφορικὰ. † Ἡ ἀναγνώριση τοῦ πῶς συνδέεται ἡ πραγματικὴ ἰσχύς τοῦ μηνύματος μὲ τὴν πρόθεση ἐκείνου ποὺ τὸ ἐκπέμπει εἶναι ἡ καρδιὰ τῆς θεραπευτικῆς διαδικασίας.

Δεῖτε γιὰ παράδειγμα τὴν παρακάτω συναλλαγή: στὴ διάρκεια μιᾶς παράδοσης μιὰ φοιτήτρια σηκώνει τὸ χέρι τῆς καὶ ρωτᾷ: «Ποιά χρονιά πέθανε ὁ Φρόντ;» Ὁ καθηγητὴς ἀπαντᾷ: «Τὸ 1938», καὶ ἡ φοιτήτρια ξαναρωτᾷ: «Μὰ δὲν πέθανε τὸ 1939, κύριε καθηγητά;» Ἀφοῦ ἡ φοιτήτρια ἔκανε μιὰ ἐρώτηση, τῆς ὁποίας γνώριζε ἤδη τὴν ἀπάντηση, τὸ κίνητρό της δὲν ἦταν προφανῶς νὰ ζητήσῃ πληροφορίες. (Μιὰ ἐρώτηση δὲν εἶναι ἐρώτηση, ἀν γνωρίζεις τὴν ἀπάντηση.) Ποιά ἦταν ἡ διαδικασία αὐτῆς τῆς συναλλαγῆς; Τὸ πιθανότερο εἶναι ὅτι ἡ φοιτήτρια ἤθελε εἶτε νὰ κάνει ἐπίδειξη γνώσεων εἶτε νὰ ταπεινώσῃ τὸν καθηγητὴ ἢ νὰ τὸν διαψεύσῃ!

Συχνὰ ἡ κατανόηση τῆς διαδικασίας μέσα στὴν ομάδα εἶναι πιὸ περιπλοκὴ ἀπὸ τὴν ἀλληλεπίδραση δύο ἀτόμων· χρειάζεται νὰ ἀναζητήσουμε τὴ διαδικασία ὄχι μόνο πίσω ἀπὸ μιὰ ἀπλὴ δήλωση ἀλλὰ πίσω ἀπὸ μιὰ σειρά ἀπὸ δηλώσεις διαφόρων μελῶν. Ὁ θεραπευτὴς τῆς ομάδας πρέπει νὰ ἐπιχειρήσῃ νὰ κατανοήσῃ τί ἀποκαλύπτει μιὰ συγκεκριμένη ἀκολουθία ἐκφωνήσεων γιὰ τὴ σχέση ἀνάμεσα σὲ ἓναν θεραπευόμενον καὶ στὰ ἄλλα μέλη τῆς ομάδας, ἡ ἀνάμεσα σὲ ὑποομάδες ἢ σὲ κλίκες μελῶν, ἢ ἀνάμεσα στὰ μέλη καὶ στὸν συντονιστὴ ἢ, τέλος, ἀνάμεσα στὴν ομάδα ὡς σύνολο καὶ στὸ πρωταρχικὸ τοῦ ἔργου. †

Μερικὰ κλινικὰ παραδείγματα ἴσως κάνουν τὴν ἔννοια τῆς διαδικασίας ἀκόμα πιὸ σαφῆ.

Λίγο μετὰ τὸ ξεκίνημα μιᾶς συνάντησης τῆς θεραπευτικῆς ομάδας, ὁ Μπάρτ, ἓνας μεταπτυχιακὸς φοιτητὴς ποὺ ἔμοιαζε στὸ πρόσωπο μὲ μπουλντόγκ, ἔντονος καὶ ἰσχυρογνώμων, ἀναφώνησε πρὸς τὴν ομάδα γενικὰ καὶ πρὸς τὴν Ρόουζ εἰδικὰ – ἡ Ρόουζ ἦταν μιὰ ἀπλοϊκὴ αἰσθητικὸς μὲ ἀστρολογικὰ ἐνδιαφέροντα καὶ μὲ τέσσερα παιδιά: «Εἶναι ἐξευτελιστικὸ νὰ εἶναι κανεὶς γονιός!» Αὐτὴ ἡ προκλητικὴ δήλωση προκάλεσε μεγάλες

ἀνοιχτὸ αὐτὸ τὸ παράθυρο;» Καθεμιὰ ἀπὸ αὐτὲς τὶς προτάσεις περιέχει πολὺ περισσότερα ἀπὸ ἓνα ἀπλὸ αἴτημα ἢ μιὰ προσταγή. Ἡ καθεμιὰ τους μεταδίδει μιὰ μεταπεικωνία: δηλαδή, ἓνα μήνυμα γιὰ τὴ φύση τῆς σχέσης ἀνάμεσα στοὺς δύο ἀνθρώπους ποὺ ἀλληλεπιδροῦν.

αντιθέσεις από τα μέλη της ομάδας, που όλοι τους είχαν γονείς και αρκετοί ήταν γονείς οι ίδιοι. Ο καβγάς που ακολούθησε κατανάλωσε ολόκληρη την απόλοιπη συνεδρία.

Μπορεί κανείς να δει τη δήλωση του Μπάρτ άμιγώς από την άποψη του περιχομένου. Και άκριβώς αυτό συνέβη στην ομάδα: τα άλλα μέλη ξείσαι γονιός σε αντίθεση με τις κακές πλευρές της ιδιότητας του γονιού - μια συζήτηση συναισθηματικά φορτισμένη αλλά διανοητικοποιημένη που δεν έφερε ούτε ένα μέλος πιδ κοντά στους στόχους του μέσα στη θεραπεία. Κατά συνέπεια, η ομάδα ένωσε άπογοήτευση από τη συνάντηση και τα μέλη θύμωσαν με τον έαυτό τους και με τον Μπάρτ που είχε σπαταλήσει τη συνεδρία.

Από την άλλη μεριά, ο θεραπευτής θά μπορούσε να έχει εξετάσει τη διαδικασία της δήλωσης του Μπάρτ από διάφορες άποψεις:

1. Γιατί ο Μπάρτ έπιτέθηκε στη Ρόουζ; Ποιά ήταν η διαπροσωπική διαδικασία μεταξύ τους; Για την άκρίβεια, έδω και πολλές εβδομάδες σίβραζε μια σύγκρουση μεταξύ τους, και στην προηγούμενη συνάντηση η Ρόουζ είχε άναρωτηθεί γιατί ο Μπάρτ, άφοϋ ύποτίθεται ότι ήταν άξυπνος, ήταν άκόμα φοιτητής σε ηλικία τριανταδύο χρονών. Ο Μπάρτ θεωρούσε τη Ρόουζ ένα κατώτερο δν που λειτουργούσε κυρίως σαν μαστός. Μια φορά που εκείνη έλειπε, την είχε χαρακτηρίσει φοράδα για ζευγάρωμα.

2. Γιατί ο Μπάρτ ήταν τόσο έπικριτικός κι έδειχνε τέτοια έλλειψη άνοχης για όσους δέν ήταν διανοούμενοι; Γιατί, για να διατηρήσει την αυτοεκτίμησή του, έπρεπε πάντα να πατήσει πάνω στο κουφάρι ενός ήττημένου ή ταπεινωμένου αντιπάλου;

3. Αν ύποθέσουμε ότι η κύρια πρόθεση του Μπάρτ ήταν να έπιτεθεί στη Ρόουζ, γιατί το έκανε με τόσο έμμεσο τρόπο; Χαρακτηρίζει άραγε από τον τρόπο με τον όποιο έκφράζει την έπιθετικότητά του; Η μήπως είναι ένα χαρακτηριστικό της Ρόουζ ότι, για κάποιον άσαφη λόγο, κανείς δέν τολμά να της έπιτεθεί εύθέως;

4. Γιατί ο Μπάρτ, κάνοντας μια φανερά προκλητική και άστήριχτη δήλωση, έστησε τον έαυτό του άπέναντι σε μια καθολική έπίθεση της ομάδας; Παρότι τα δεδομένα άλλαζαν, το μοτίβο ήταν γνωστό και στην ομάδα και στον Μπάρτ, ο όποιος είχε βάλει τον έαυτό του πολλές άλλες φορές στην ίδια θέση. Γιατί; Μήπως αισθανόταν πιδ άνετα να σχετίζεται με τους άλλους με αυτόν τον τρόπο; Κάποτε είχε πεί ότι άνέκαθεν άγαπούσε τους καβγάδες. Πραγματικά, η έμφάνιση μιας φιλονικίας μέσα στην ομάδα τον έκανε να λάμπει από προσμονή. Το

νη της σχέσης, έν  
μένη στιγμή με συ  
να μέρος της ισχύο  
λο μέρος του μην  
τόν κυματισμό, το  
ι μηνύματος έκφρα  
εται ή πραγματικά  
πέμπει είναι ή καρ  
η διάρκειά μιās πα  
« Ποιά χρονιά πε  
αι ή φοιτήτρια ξα  
'Αφοϋ ή φοιτήτρια  
ση, το κίνητρό της  
ηση δέν είναι έρε  
ία αύτης της συ  
ε να κάνει επίθε  
διαφεύσει!  
δα είναι πιδ περ  
να άναζητήσουν  
λά πίσω από με  
ομάδας πρέπει να  
ριμένη άκολουθή  
νο και στα άλλα  
μελών, ή άνά  
ομάδα ως συν  
της διαδικασί  
τικης ομάδας  
το πρόσωπο  
ς την ομάδα  
η αισθητικός  
έξευτελιστική  
κάλεσε μεγά  
χει πολύ περι  
: μια μεταεπί  
ο ανθρώπους

πρώιμο οικογενειακό του περιβάλλον ήταν ευδιάκριτα φιλόνομο. Πως λοιπόν οι καβγάδες ήταν μια μορφή (ίσως ή μόνη διαθέσιμη φή) διασύνδεσης για τον Μπάρτ;

5. Μπορεί κανείς να εξετάσει τη διαδικασία και από την άκρως εύρύ- αποψη ολόκληρης της ομάδας. Πρέπει να συνυπολογιστούν και οι συναφή γεγονότα από τη ζωή της ομάδας. Τους δύο προηγούμενες μήνες στις συνεδρίες κυριαρχούσε η Κέητ, ένα αποκλίνο, διασπαστικό μέλος με μερική κώφωση, η οποία πριν από δύο εβδομάδες είχε χωρήσει από την ομάδα χρησιμοποιώντας ως δικαιολογία, για να αποχωρήσει από την υπόληψή της, ότι θα επέστρεφε, όταν έβαζε ακουστικό βαρκοκούσας. Μήπως η ομάδα είχε ανάγκη μια Κέητ, και ο Μπάρτ έπιτελούσε απλώς το ρόλο του αναγκαίου αποδιοπομπαίου τράγου;

Με το συνεχές κλίμα σύγκρουσης, με την προθυμία της να ξεδέψει με ολόκληρη συνεδρία συζητώντας με όρους μη προσωπικούς ένα και μόνο θέμα, μήπως η ομάδα απέφευγε κάτι - ένδεχομένως μια ειλικρινή συζήτηση γύρω από τα συναισθήματά που είχε προκαλέσει στα μέλη ή από την επιθυμία της Κέητ από την ομάδα, γύρω από την ένοχή τους ή το φόβο μήπως συμβεί κάτι παρόμοιο; Ή μήπως απέφευγαν τους προσδοκώμενους κινδύνους της αυτοαποκάλυψης και της οικειότητας; Μήπως η ομάδα έπιτελε κάποιον ρόλο μέσω του Μπάρτ (και μέσω της Κέητ); Για να απαντήσει σε αυτά τα ερωτήματα, ο Μπάρτ μπορεί να σήκωνε το βάρος μιας επίθεσης που στην πραγματικότητα είχε στόχο τους δύο συνθεραπευτές, αλλά είχε μετατοπιστεί. Οι θεραπευτές - δύο απόμακρες φιγούρες με μια τάση για πατριωτικά αποφθέγματα - δεν είχαν ποτέ δεχτεί την επίθεση ή την αντιπαράθεση της ομάδας. Ως τότε και η συνθεραπευτική τους σχέση είχε γλιτώσει από το σχολιασμό. Σίγουρα υπήρχαν ισχυρά συναισθήματα προς τους θεραπευτές, που τα μέλη τα απέφευγαν, και τα οποία ίσως να είχαν αναζωπυρωθεί από την άποτυχία των συντονιστών να υποστηρίξουν την Κέητ και από τη συνενοχή τους - μέσα από την άπραξία τους - στην αναχώρησή της από την ομάδα.

Ποιά απ' όλες αυτές τις πολλές παρατηρήσεις διαδικασίας είναι σωστή; Ποιά θα μπορούσαν να είχαν χρησιμοποιήσει οι θεραπευτές ως αποτελεσματική παρέμβαση; Ή απάντηση, φυσικά, είναι ότι οποιαδήποτε απάντηση αυτές μπορεί να είναι σωστή ή και όλες. Δεν αλληλοαποκλείονται: η καθένας βλέπει τη συναλλαγή από μια ελαφρά διαφορετική όπτική γωνία. Αυτό όμως που έχει αποφασιστική σημασία είναι ότι η επικέντρωση της προσοχής στη διαδικασία ξεκινάει με το στοχασμό του θεραπευτή για το πλήθος των παραγόντων που μπορεί να βρίσκονται στη βάση μιας διάδρασης. Ξεκινάει να έχει στρέψει την προσοχή της ομάδας σε πολλές διαφορετικές

πλευρές της ζωής της. Ποιά λοιπόν θα έπρεπε να είχαν επιλέξει εδώ οι θε-  
ραπευτές;

Η επιλογή του θεραπευτή πρέπει να βασίζεται σε μια θεμελιώδη σκέ-  
ψη τις άμεσες ανάγκες της ομάδας. Ποῦ βρισκόταν ἡ ομάδα εκείνη τὴν  
ώρα; Ο θεραπευτής είχε πολλές επιλογές. Ἄν ἔνιωθε ὅτι τελευταῖα ὁ  
Μπάρτ βρισκόταν πολὺ συχνά στὸ ἐπίκεντρο, καὶ αὐτὸ ἔκανε τὰ ἄλλα μέ-  
λη νὰ αἰσθάνονται ὅτι βαριοῦνται, ὅτι δὲν ἐμπλέκονται κι ὅτι εἶναι ἀποκλει-  
σμένα, τότε θὰ μπορούσε ν' ἀναρωτηθεῖ φωναχτὰ τί ἦταν αὐτὸ ποῦ ἀπέ-  
φαινε ἡ ομάδα. Στὴ συνέχεια θὰ μπορούσε νὰ ὑπενθυμίσει στὴν ομάδα προ-  
ηγουμένως συνεδρίες ποῦ εἶχαν ξοδευτεῖ σὲ παρόμοιες συζητήσεις, οἱ ὁποῖες  
τοὺς ἀφῆκαν ἀνικανοποίητους, ἢ θὰ μπορούσε νὰ βοηθήσει ἕνα ἀπὸ τὰ μέ-  
λη νὰ λεκτικοποιήσει αὐτὸ τὸ σημεῖο θέτοντας ἐρωτήματα γύρω ἀπὸ τὴν  
ἀπορία τῶν μελῶν ἢ τὴ φαινομενικὴ ἔλλειψη ἀνάμειξής τους στὴ συζή-  
τηση. Ἄν ἔνιωθε ὅτι ἡ ἐμμεσότητα τῆς ὀμαδικῆς ἐπικοινωνίας ἦταν ἕνα  
σημαντικὸ ζήτημα, θὰ μπορούσε νὰ σχολιάσει πόσο ἐμμεσες ἦταν οἱ ἐπι-  
στοις τοῦ Μπάρτ ἢ νὰ ζητήσει ἀπὸ τὴν ομάδα νὰ βοηθήσει νὰ ξεκαθαρι-  
στοῦν τὶ συνέβαινε ἀνάμεσα στὸν Μπάρτ καὶ στὴ Ρόουζ, παρέχοντας ἀνα-  
προσδόγη. Ἄν ἔνιωθε ὅτι γινόταν μιὰ ἔντονη προσπάθεια ἀποφυγῆς ἑνὸς  
ἐξαιρετικὰ σημαντικοῦ γεγονότος τῆς ὀμάδας (τῆς ἀποχώρησης τῆς Κέ-  
ρι), τότε θὰ μπορούσε νὰ ἐπικεντρώσει τὴν προσοχὴ σ' ἐκεῖνο τὸ συμβάν  
καὶ στὴ συνωμοσίᾳ σιωπῆς ποῦ τὸ περιέβαλλε.

Μετὰ τὰ λόγια, ὁ θεραπευτὴς πρέπει νὰ προσδιορίσει τί πιστεύει ὅτι ἡ  
ομάδα καὶ τὰ μέλη της ἔχουν μεγαλύτερη ἀνάγκη τῆ συγκεκριμένη στιγ-  
μῆ καὶ νὰ τοὺς βοηθήσει νὰ κινηθοῦν πρὸς τὴν κατεύθυνση αὐτῆ.

Σε μιὰ ἄλλη ὀμάδα, ὁ Σὼλ εἶχε ἀναζητήσει θεραπεία γιατί εἶχε μιὰ βα-  
θιὰ μίσση ἀπομόνωσης. Τὸν ἐνδιέφερε κυρίως ἡ ὀμαδικὴ θεραπευτικὴ  
ἐμπειρία, ἐπειδὴ δὲν εἶχε ὑπάρξει ποτὲ μέρος μιᾶς πρωταρχικῆς ὀμάδας.  
Ἄκουσε καὶ στὴν πρωταρχικὴ του οἰκογένεια ἔνιωθε σὰν παρείσακτος. Ὅλο-  
κληρὴ τὴ ζωὴ του εἶχε ὑπάρξει θεατῆς ποῦ κολλοῦσε τὸ πρόσωπό του στὰ  
παρῳμένα τζάμια καὶ κοίταζε μὲ λαχτάρᾳ τὶς ζεστές, χαρούμενες ὀμάδες  
καὶ εἶχαν μέσα.

Στὴν τέταρτη θεραπευτικὴ συνεδρία τοῦ Σὼλ, ἕνα ἄλλο μέλος, ἡ Μπάρ-  
μπρα, ἀνοίξε τὴ συνάντηση ἀνακοινώνοντας ὅτι εἶχε μόλις χωρίσει μὲ  
τὸν ἄντρα ποῦ ἦταν πολὺ σημαντικὸς στὴ ζωὴ της. Ὁ κύριος λόγος ποῦ  
ἡ Μπάρμπρα βρισκόταν σὲ θεραπεία, ἦταν ἡ ἀνικανότητά της νὰ διατη-  
ρήσει μιὰ σχέση μὲ ἄντρα καὶ στὴ συνάντηση αὐτῆ ἦταν βαθιὰ ἀναστα-  
τωμένη. Ἡ Μπάρμπρα εἶχε ἕναν ἐξαιρετικὰ σπαρακτικὸ τρόπο νὰ περι-  
γράψει τὸν πόνο της, καὶ ἡ ὀμάδα εἶχε παρασυρθεῖ ἀπὸ τὰ συναισθήματά  
της. Ὅλοι εἶχαν συγκινηθεῖ σημεῖωσα σιωπηλὰ ὅτι καὶ ὁ Σὼλ εἶχε δά-  
κρυμα στὰ μάτια.

Τὰ μέλη τῆς ομάδας (μὲ ἑξαίρεση τὸν Σὼλ) ἔκαναν ὅ,τι περνοῦσε ἀπὸ τὸ χέρι τους, γιὰ νὰ τῆς προσφέρουν ὑποστήριξη. Τῆς ἔδωσαν χαρτομολόγια· τῆς θύμισαν ὅλες τὶς ποιότητες καὶ τὰ προτερήματά της· τὴ διαβεβαίωσαν ὅτι εἶχε κάνει λάθος ἐπιλογή, ὅτι ὁ ἄντρας αὐτὸς δὲν ἦταν ἀρκετὰ καλὸς γιὰ κείνην, ὅτι ἦταν «τυχερὴ ποὺ τὸν ξεφορτώθηκε, τὸν γαλιό».

Ξαφνικὰ παρενόβη ὁ Σὼλ: «Δὲν μοῦ ἀρέσει αὐτὸ ποὺ γίνεται ἐδῶ στὴν ομάδα σήμερα, καὶ δὲν μοῦ ἀρέσει ὁ τρόπος μὲ τὸν ὁποῖο διευθύνεται αὐτὸ τὸ πράγμα» (μὴ ἐλάχιστα συγκαλυμμένη ἀναφορά σὲ μένα, σκέφτηκα). Ἄρχισε νὰ ἐξηγεῖ ὅτι ἡ κριτικὴ τῶν μελῶν γιὰ τὸν πρώην φίλο τῆς Μπάριμπαρα ἦταν ἀδικαιολόγητη. Στὴν πραγματικότητα, δὲν ἤξεραν καθόλου ἄνθρωπος ἦταν. Τὸν ἔβλεπαν μόνο μέσα ἀπὸ τὰ μάτια τῆς Μπάριμπαρα, ὅποια πιθανότατα τὸν παρουσίαζε μὲ διαστρεβλωμένο τρόπο. (Γιὰ τὸν Σὼλ τὸ ζήτημα αὐτὸ ἔπαιρνε προσωπικὲς διαστάσεις, γιὰτὶ εἶχε περάσει ἕνα διαζύγιο πρὶν ἀπὸ δυὸ-τρία χρόνια. Ἡ σύζυγός του πήγαινε τότε σὲ μὴ μὴ μία ομάδα ἀλληλοὑποστήριξης γυναικῶν, καὶ γιὰ τὴν ομάδα ἐκείνη ὁ «γαλιό» ἦταν ὁ Σὼλ.)

Ὅπως ἦταν φυσικό, τὰ σχόλια τοῦ Σὼλ ἄλλαξαν ἐντελῶς τὸν τόνο τῆς συνάντησης. Ἡ γλυκύτητα καὶ ἡ ὑποστήριξη ἐξαφανίστηκαν. Μὴ ψύχθη ἐπέσε στὸ δωμάτιο· ὁ θερμὸς δεσμὸς ἀνάμεσα στὰ μέλη εἶχε σπάσει. Ὅλοι ἔγιναν νευρικοί. Κι ἐγὼ ἔνωσα ὅτι δέχτηκα μὴ δικαιολογημένη ἐπίκριση. Τεχνικὰ ἡ θέση τοῦ Σὼλ ἦταν σωστή: ἡ ομάδα εἶχε ἄδικο νὰ καταδικάζει τὸν πρώην φίλο τῆς Μπάριμπαρα μὲ τέτοιο ὀλοκληρωτικὸ καὶ ἄκριτο τρόπο.

Αὐτὰ ὅσον ἀφορᾶ τὸ περιεχόμενο. Τώρα ἂς ἐξετάσουμε τὴ διαδικασία αὐτῆς τῆς διάδρασης. Σημειώστε πρῶτα ἀπ' ὅλα ὅτι τὸ σχόλιο τοῦ Σὼλ εἶχε ὡς ἀποτέλεσμα νὰ τὸν θέσει ἐκτὸς ομάδας. Ἡ ὑπόλοιπη ομάδα μετέπειτα εἶχε μὴ μὴ ζεστή, ὑποστηρικτικὴ ἀτμόσφαιρα, ἀπὸ τὴν ὁποία ἐκείνος ἀπέκλεισε τὸν ἑαυτό του. Θυμηθεῖτε τὸ κύριο παράπονό του, ὅτι ποτὲ δὲν ὑπῆρξε μέλος μιᾶς ομάδας καὶ ὅτι ἦταν πάντα ὁ παρείσακτος. Ἡ συνάντησή μου ἔδωσε μὴ μὴ ζωντανὴ ἀναπαράσταση τοῦ πῶς συνέβαινε αὐτό. Στὴν τέταρτη συνάντησή του μὲ τὴν ομάδα, ὁ Σὼλ εἶχε ἐπιθεθεῖ καὶ σὴν καμινάδα, ἐστὶν ὁποῖα ἐπιθυμοῦσε νὰ προσχωρήσει.

Ἐνα δεύτερο ζήτημα εἶχε νὰ κάνει ὅχι μὲ αὐτὸ ποὺ εἶπε ὁ Σὼλ ἀλλὰ μὲ αὐτὸ ποὺ δὲν εἶπε. Στὸ πρῶτο μέρος τῆς συνάντησης, ὅλοι ἐκτὸς ἀπὸ τὸν Σὼλ εἶχαν ἀπευθῶναι στὴν Μπάριμπαρα ζεστά, ὑποστηρικτικὰ σχόλια. Δὲν εἶχα ἀμφιβολία ὅτι ὁ Σὼλ ἔνωθε ὑποστηρικτικὰ ἀπέναντί της· τὸ εἶδειχναν τὰ δάκρυα στὰ μάτια του. Γιὰτὶ εἶχε ἐπιλέξει νὰ μείνει σιωπηλός; Γιὰτὶ ἐπέλεγε πάντα ν' ἀνταποκρίνεται μὲ τὸν ἐπικριτικὸ ἑαυτό του καὶ ὅχι μὲ τὸν πρῶτο ζεστό, πρῶτο ὑποστηρικτικὸ ἑαυτό;



Η εξέταση αυτής τής πλευράς τής διαδικασίας οδήγησε σε μερικά πο-  
 λο σημαντικά ζητήματα του Σώλ. Προφανώς του ήταν δύσκολο να εκ-  
 φράσει την πιο μαλακή, την πιο τρυφερή πλευρά του εαυτού του. Φοβό-  
 ταν να δείξει εύαλωτος και να εκθέσει τη λαχτάρα του για εξάρτηση. Φο-  
 βόταν ότι, αν έρχόταν πολύ κοντά σε κάποιον και γινόταν μέλος μιās ομά-  
 δας, θα έχανε τον εαυτό του και τη μοναδικότητά του. Πίσω από τόν επι-  
 θετικό, σε συνεχή επαγρύπνηση, σκληροπυρηνικό υπέρμαχο τής ειλικρινεί-  
 ας ( αλλά μιās επιλεκτικής ειλικρινείας: τής ειλικρινούς έκφρασης τών  
 δυναμικών αλλά όχι τών θετικών συναισθημάτων) συχνά υπάρχει ή πιο  
 μαλακή, υποτακτική παιδική δίψα για αποδοχή και αγάπη.

Σε μιὰ ομάδα T ( μιὰ βιωματική εκπαιδευτική ομάδα ) ειδικευόμενων κλι-  
 νικών ψυχολόγων, ένα από τὰ μέλη, ο Ρόμπερτ, σχολίασε ότι ειλικρινά  
 του έλεγαν αυτά που είχαν να συνεισφέρουν κάποια μέλη τὰ οποία γενικά  
 ήταν πολύ σιωπηλά. Στράφηκε σε δύο από αυτά τὰ μέλη και ρώτησε αν  
 ήθελαν κάτι που μπορούσε να κάνει ο ίδιος ή τὰ άλλα μέλη, πού θα τούς  
 βοηθούσε να συμμετέχουν περισσότερο. Και τὰ δύο μέλη και ή υπόλοιπη  
 ομάδα αντίδρασαν εξαπολύοντας στον Ρόμπερτ μιὰ συντριπτική επίθεση.  
 Του υπέθεσαν ότι και αυτά που έλεγε ο ίδιος δεν ήταν οδσιώδη, ότι  
 συχνά έμενε και ο ίδιος σιωπηλός σε ολόκληρες συναντήσεις, ότι δεν είχε  
 ποτέ εκφράσει πραγματικά τὰ συναισθήματά του στην ομάδα και ούτω  
 κατωτέρω.

Αν τή δοῦμε σε επίπεδο περιεχομένου, ή συναλλαγή αυτή μās φέρνει  
 αὐτή στιγμή: ο Ρόμπερτ εξέφρασε ειλικρινές ενδιαφέρον για τὰ σιωπηλά  
 μέλη, και σαν ἀπάντηση για τὸ νοιάξιμό του έφαγε ένα γερό χαστούκι. Ἐν-  
 τὸν τή δοῦμε σε επίπεδο διαδικασίας -δηλαδή σχέσεων-, εἶναι ἀπόλυτα  
 λογική: τὰ μέλη τής ομάδας είχαν εμπλακεί σ'έναν έντονο αγώνα κυριαρ-  
 χίας και ή εσωτερική τους αντίδραση στα λόγια του Ρόμπερτ ήταν:  
 «Ποιος εἶσαι ἐσὺ πού ἀπευθύνεις στους άλλους μιὰ πρόσκληση να μιλή-  
 σουν; Εἶσαι, οἰκοδεσπότης ή συντονιστής; Ἐάν σοῦ επιτρέψουμε να σχο-  
 λιάσεις τή σιωπή μας και να προτείνεις λύσεις, εἶναι σαν ν'αναγνωρίζουμε  
 τή κυριαρχία σου πάνω μας».

Σε μιὰ ἄλλη ομάδα ο Κέβιν, ένα αὐταρχικό στέλεχος μιās ἐπιχείρησης,  
 ανέβηκε τή συνάντηση ζητώντας από τὰ ἄλλα μέλη -νοικοκυρές, δασκάλους,  
 δικηγόρους ὑπαλλήλους και μαγαζάτορες- να τὸν βοηθήσουν να λύσει ένα  
 πρόβλημα. Εἶχε πάρει ἐντολές για μείωση προσωπικοῦ. Ἐπρεπε να μειώ-  
 σει αμέσως τούς ὑπαλλήλους του στους μισούς - να ἀπολύσει τούς εἴκοσι  
 πέντε σαράντα.

Τὸ περιεχόμενο του προβλήματος ξύπνησε τὸ ενδιαφέρον, και ή ομάδα  
 έπαιξε σαρανταπέντε λεπτά συζητώντας πλευρές του θέματος ὅπως ήταν

τὸ δίλημμα «δικαιοσύνη ἢ εὐσπλαχνία»: κρατάει δηλαδή κανείς τοὺς ἱκανοὺς ἐργαζόμενους ἢ τοὺς ἐργαζόμενους ποὺ ἔχουν τὶς μεγαλύτερες οἰκογένειες ἢ ἐκείνους ποὺ θὰ εἶχαν τὶς σοβαρότερες δυσκολίες νὰ βρῶν ἄλλες δουλειές; Παρόλο ποὺ τὰ περισσότερα μέλη πῆραν μέρος ζωηρῶν συζήτησης, ἢ ὅποια εἶχε νὰ κάνει μὲ σημαντικὰ προβλήματα τῶν ἀνθρώπων σχέσεων, οἱ δύο συνθεραπευτὲς θεώρησαν τὴ συνάντηση μὴ παραγωγική: ἦταν ἀπρόσωπη, τὰ μέλη παρέμεναν σὲ ἀσφαλὲς ἔδαφος, καὶ ἡ ζήτησις αὐτὴ θὰ μπορούσε κάλλιστα νὰ εἶχε γίνει σὲ μιὰ δεξίωση ἢ ὅποιαδήποτε ἄλλη κοινωνικὴ συγκέντρωση. Ἐπιπλέον, καθὼς ὁ χρόνος περνοῦσε, γινόταν ἀπόλυτα ξεκάθαρο ὅτι ὁ Κέβιν εἶχε ἤδη ξοδέψει πρὸς ἄλλο χρόνο σκεπτόμενος ὅλες τὶς πλευρὰς τοῦ προβλήματος, καὶ κανεὶς δὲν πρόσφερε μιὰ καινούργια προσέγγιση ἢ πρόταση. Ἡ συνεδρία στὴν πραγματικότητα δὲν ἦταν μιὰ συνεδρία ἐργασίας (work session): ἀντίθετα, ἦταν μιὰ συνεδρία ἀπόδρασης ἀπὸ τὴν ἐργασία (flight-from-work session).

Ὅταν ἡ προσοχὴ ἐπικεντρώνεται μὲ τόση ἀφοσίωση στὸ περιεχόμενον ἢ ὁμάδα πάντα βιώνει μιὰ ματαίωση, γι' αὐτὸ οἱ θεραπευτὲς ἀρχισυνειδητοποιοῦνται ὡς πρὸς τὴ διαδικασία – δηλαδή, τί ἀποκάλυπτε τὸ περιεχόμενο αὐτὸ γιὰ τὸ εἶδος τῆς σχέσης τοῦ Κέβιν μὲ τὰ ἄλλα μέλη. Καθὼς προχωροῦσε ἡ συνάντηση, ὁ Κέβιν ἄφησε σὲ δύο περιπτώσεις νὰ τοῦ ἐκφύγει τὸ ἔμφος τοῦ μισθοῦ του (ποὺ ἦταν παραπάνω ἀπὸ διπλάσιος ἀπὸ τὸ μισθὸ τῶν ὑπόλοιπων μελῶν). Στὴν πραγματικότητα, τὸ γενικὸ διαγνωστικὸ ἀποτέλεσμα τῆς παρουσίας τοῦ Κέβιν ἦταν νὰ γνωστοποιήσῃε στους ἄλλους πόσο πλούσιος καὶ πόσο ἰσχυρὸς ἦταν.

Ἡ διαδικασία ἔγινε ἀκόμα πιὸ ξεκάθαρη, ὅταν οἱ θεραπευτὲς θυμήθηκαν τὶς προηγούμενες συναντήσεις, στίς ὁποῖες ὁ Κέβιν εἶχε μάταια προσπαθήσει νὰ θεμελιώσῃ μιὰ εἰδικὴ σχέση μὲ τὸν ἕναν ἀπὸ τοὺς συνθεραπευτὲς (εἶχε ζητήσῃ κάποιες τεχνικὲς πληροφορίες γιὰ τὰ ψυχολογικὰ τὲστ προσωπικοῦ). Ἐπιπλέον, στὴν ἀμέσως προηγούμενη συνάντηση ἡ ὁμάδα τοῦ Κέβιν εἶχε ἐπιτεθεῖ ἔντονα γιὰ τὶς φονταμενταλιστικὲς θρησκευτικὲς πεποιθήσεις του, τὶς ὁποῖες χρησιμοποιοῦσε γιὰ νὰ ἐπικρίνει τὴ συμπεριφορὰ τῶν ἄλλων, ὄχι ὁμως καὶ τὴ δική του κλίση πρὸς τὶς ἐξωσυζυγικὲς σχέσεις καὶ τὰ ἐπίμονα φέματά του. Στὴ συνάντηση ἐκείνη τὸν εἶχαν ἐπίσης ἀποκαλέσει «χοντρόπετσο» ἐξαιτίας τῆς φαινομενικῆς ἔλλειψης εὐαισθησίας ἀπέναντι στους ἄλλους. Ὅμως, παρὰ τὴν κριτικὴν ποὺ εἶχε δεχτεῖ, ὁ Κέβιν ἦταν ἕνα ἀπὸ τὰ κυρίαρχα μέλη: ἦταν τὸ πιὸ δραστήριον καὶ κεντρικὸ πρόσωπο σχεδὸν σὲ κάθε συνάντηση.

Γνωρίζοντας αὐτὰ σὲ σχέση μὲ τὴ διαδικασία, ἂς ἐξετάσουμε τὶς διαθέσιμες ἐπιλογές. Οἱ θεραπευτὲς θὰ μπορούσαν νὰ δώσουν τὸ βᾶρος στὴ προσπάθεια τοῦ Κέβιν νὰ ἀποκτήσῃ κύρος, ἰδιαίτερα μετὰ τὴν ἐπίθεση ποὺ δέχτηκε καὶ τὴν ταπείνωσίν του στὴν προηγούμενη συνάντηση. Ἄν διατυπώνωταν μὲ τρόπο ποὺ νὰ μὴν ἀκουστεῖ ὡς κατηγορία, μιὰ ἐπισήμανση

τῆς ἀκολουθίας αὐτῆς ἴσως νὰ βοηθοῦσε τὸν Κέβιν νὰ συνειδητοποιήσει τὴν ἀπεγνωσμένη ἀνάγκη του νὰ τὸν ἐκτιμοῦν καὶ νὰ τὸν θαυμάζουν τὰ μέλη τῆς ὁμάδας. Ταυτόχρονα, θὰ μπορούσαν νὰ ἐπισημανθοῦν οἱ αὐτοῦπονομευτικές πλευρὲς τῆς συμπεριφορᾶς του. Παρ' ὅλη τὴ λαχτάρα του νὰ τὸν σέβονται, ἡ ὁμάδα εἶχε καταλήξει νὰ δυσανασχετεῖ μαζί του καὶ μερικές φορές νὰ τὸν περιφρονεῖ. Ἴσως ἐξάλλου ὁ Κέβιν νὰ προσπαθοῦσε νὰ ἀποποιηθεῖ τὴν κατηγορία ὅτι ἦταν χοντρόπετσος, μοιραζόμενος μὲ τὴν ὁμάδα μὲ μελοδραματικό ὕφος τὴν ἀγωνία ποῦ τοῦ προκαλοῦσε ἡ ἀπόφαση γιὰ τὸ πῶς θὰ μειώσει τὸ προσωπικό του.

Τὸ ὕφος τῆς παρέμβασης τῶν θεραπευτῶν θὰ ἐξαρτιόταν ἀπὸ τὸ βαθμὸ ἀμνηστικότητας τοῦ Κέβιν: ἂν φαινόταν ἰδιαίτερα εὐθικτος, τότε οἱ θεραπευτὲς ἴσως νὰ ὑπογράμμιζαν πόσο θὰ πρέπει νὰ εἶχε πληγωθεῖ στὴν προηγούμενη συνάντηση. Ἄν ἦταν πιὸ ἀνοιχτός, οἱ θεραπευτὲς ἴσως νὰ τὸν ρωτοῦσαν εὐθέως τί εἶδους ἀνταπόκριση θὰ ἤθελε νὰ εἶχε ἀπὸ τοὺς ἄλλους.

Ἄλλοι θεραπευτὲς ἴσως νὰ προτιμοῦσαν νὰ διακόψουν τὴ συζήτηση τοῦ περιεχομένου καὶ νὰ ρωτήσουν ἀπλῶς τὴν ὁμάδα ποιά σχέση εἶχε ἢ ἐρώτηση τοῦ Κέβιν μὲ τὴ συνεδρία τῆς προηγούμενης ἐβδομάδας. Μία ἄλλη ἐναλλακτικὴ λύση θὰ ἦταν νὰ στρέψουν τὴν προσοχή σὲ ἕναν ἐντελῶς διαφορετικό τύπο διαδικασίας, σχολιάζοντας τὴ φαινομενικὴ προθυμία τῆς ὁμάδας νὰ ἐπιτρέπει στὸν Κέβιν νὰ πρωταγωνιστεῖ κάθε ἐβδομάδα. Ἐνθαρρύνοντας τὰ μέλη νὰ συζητήσουν τὴν ἀντίδρασή τους ἀπέναντι στὴ μονοπώληση τοῦ ἐνδιαφέροντος ἀπὸ κεῖνον, ὁ θεραπευτής θὰ μπορούσε νὰ βοηθήσει τὴν ὁμάδα νὰ ἐγκαινιάσει μιὰ διερεύνηση τῆς σχέσης της μὲ τὸν Κέβιν.

Μὴν ξεχνᾶτε ὅτι γιὰ νὰ κάνουν μιὰ ἐρώτηση διαδικασίας, οἱ θεραπευτὲς δὲν χρειάζεται νὰ περιμένουν ὥσπου νὰ γνωρίζουν ὅλες τίς ἀπαντήσεις. Μποροῦν νὰ ξεκινήσουν τὴ διερεύνηση τῆς διαδικασίας ρωτώντας ἀπλῶς τὰ μέλη: « Πῶς βιώνει ὁ καθένας σας αὐτὴ τὴ συνάντηση μέχρι τώρα; » Ἡ μποροῦν νὰ μιλήσουν κάπως πιὸ συμπερασματικά: « Αὐτὸ φαίνεται νὰ σᾶς προκαλεῖ κάποιες ἀντιδράσεις ». Ἄλλες φορές τὸ ἐπίπεδο ἐξαγωγῆς συμπερασμάτων τοῦ θεραπευτῆ μπορεῖ νὰ ἀνέβει καὶ οἱ παρεμβάσεις του νὰ εἶναι πιὸ ἀκριβεῖς καὶ πιὸ ἐρμηνευτικές: « Κέβιν, ἔχω τὴν αἴσθηση ὅτι ἔχεις μεγάλη λαχτάρα νὰ σὲ ἐκτιμοῦν, ἐδῶ στὴν ὁμάδα, καὶ ἀναρωτιέμαι μήπως τὸ σχόλιο τῆς περασμένης ἐβδομάδας ὅτι εἶσαι "χοντρόπετσος" συνδέεται μὲ κάποιον τρόπο μὲ τὸ γεγονός ὅτι ἔφερες σήμερα αὐτὸ τὸ ἐπαγγελματικό σου δῖλημμα ».

## ΕΣΤΙΑΣΜΟΣ ΣΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ:

## Η ΠΗΓΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΠΟΙΑ ΑΝΤΛΕΙ Η ΟΜΑΔΑ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ

Ο έστιασμός στη διαδικασία –στο έδω-και-τώρα– δεν αποτελεί απλώς έναν από πολλούς διαδικασιακούς προσανατολισμούς: αντίθετα, είναι αναντικατάστατος και αποτελεί τον κοινό παρονομαστή όλων των αποτελεσματικών διαδραστικών ομάδων. Ακοῦμε πολύ συχνά να υποστηρίζεται τὸ ἐξῆς: «Ό,τι και να μπορεί κανείς να πει για τις βιωματικές ομάδες (θεραπευτικές ομάδες, ομάδες συνεύρεσης, και οὔτω καθεξῆς), δεν μπορεί να ἀρνηθεῖ ὅτι εἶναι πολὺ δραστικές – ὅτι προσφέρουν μιὰ ἰσχυρὴ ἐμπειρία στοὺς συμμετέχοντες». Γιατί εἶναι δραστικές αὐτὲς οἱ ομάδες; Ἀκριβῶς ἐπειδὴ ἐνθαρρύνουν τὴ διερεύνηση τῆς διαδικασίας. Ὁ έστιασμός στη διαδικασία ἀποτελεῖ τὴν πηγὴ ἐνέργειας τῆς ομάδας.

Ὁ έστιασμός στη διαδικασία εἶναι ἓνα ἀληθινὰ μοναδικὸ γνῶρισμα τῆς βιωματικῆς ομάδας. Ἄλλωστε ὑπάρχουν πολλὲς κοινωνικὰ θεσμοθετημένες δραστηριότητες, στὶς ὁποῖες μπορεῖ κανεὶς νὰ ἐκφράσει συναισθήματα, νὰ βοηθήσει τοὺς ἄλλους, νὰ δώσει και νὰ πάρει συμβουλές, νὰ ἐξομολογηθεῖ και νὰ ἀνακαλύψει ὁμοιότητες ἀνάμεσα στὸν ἑαυτό του και στοὺς ἄλλους. Ποῦ ἄλλοῦ ὅμως ἐπιτρέπεται, γιὰ τὴν ἀκρίβεια ἐνθαρρύνεται, νὰ σχολιάζει κανεὶς σὲ βάθος τὴ συμπεριφορὰ τῶν ἀνθρώπων ἐδῶ-και-τώρα, τὴ φύση τῆς ἄμεσης, τῆς τρέχουσας σχέσης μεταξύ ἀνθρώπων; Ἴσως μόνο στη σχέση γονιοῦ-μικροῦ παιδιοῦ, ἀλλὰ ἀκόμα κι ἐκεῖ ἡ ροὴ δὲν εἶναι ἀμφίδρομη. Στὸν γονιὸ ἐπιτρέπονται τὰ σχόλια διαδικασίας, ὄχι στὸ παιδί: «Μὴν κοιτᾶς ἄλλοῦ ὅταν σοῦ μιλάω!», «Νὰ σωπαίνεις ὅταν μιλάει κάποιος ἄλλος», «Σταμάτα νὰ λὲς “δὲν ξέρω”».

Φέρτε στὸ νοῦ σας ἓνα πάρτυ. Φανταστεῖτε ὅτι ἔρχεστε ἀντιμέτωποι μὲ ἓνα ναρκισσιστικὸ ἄτομο ἀπορροφημένο στὸν ἑαυτό του, ποῦ ἐνῶ σᾶς μιλάει, εἶναι σὰν νὰ μὴ σᾶς βλέπει ἢ σὰν τὸ βλέμμα του νὰ σᾶς προσπερνᾶ ψάχνοντας κάποιον πιδ ἑλκυστικὸ ἢ πιδ εὐχάριστο. Ἄντι νὰ ἔχουμε μιὰ αὐθεντικὴ ἀντιπαράθεση, τὸ πιθανότερο εἶναι νὰ σχολιάσουμε – «Χάρηκα ποῦ τὰ εἴπαμε...» ἢ «Πᾶω νὰ ξαναγεμίσω τὸ ποτήρι μου...» Σ' ἓνα πάρτυ δὲν ταιριάζει ἡ διαδικασία. Μιὰ ἀντίδραση αὐθεντικὴ και προσανατολισμένη στη διαδικασία πιθανότατα θὰ ἀραίωνε δραματικὰ τὶς προσκλήσεις μας σὲ κοινωνικὲς συγκεντρώσεις.

Ὁ σχολιασμός τῆς διαδικασίας ἀνάμεσα σὲ ἐνήλικους εἶναι μιὰ κοινωνικὴ συμπεριφορὰ ταμπού. Θεωρεῖται ἀγένεια ἢ αὐθάδεια. Τὰ θετικὰ σχόλια γιὰ τὴν ἄμεση συμπεριφορὰ κάποιου ἄλλου συχνὰ δηλώνουν ὅτι στη σχέση λειτουργεῖ ἡ σαγήνη ἢ ἡ ἐρωτοτροπία. Ὅταν ἓνας ἄνθρωπος σχολιάζει ἀρνητικὰ τοὺς τρόπους, τὶς χειρονομίες, τὴν ὁμιλία ἢ τὴ σωματικὴ ἐμφάνιση τοῦ ἄλλου, μποροῦμε νὰ εἴμαστε βέβαιοι ὅτι ἡ μάχη εἶναι πικρὴ και ἡ πιθανότητα συμφιλίωσης ἀπομακρυσμένη.

Γιατί νὰ εἶναι Ὁ Miles, σὲ ἓνα τ διαδικασίας στήν ἄγχος κοινωνικοτ τήρηση τῆς ἐξου

Ἄγχος κοινωνικο

Ὁ σχολιασμός τ' συνδέονται μὲ τῆ νεῖς σχολιάζουν τ τοῦ έστιασμοῦ σ' ἐπικριτικὸ και χρ ριφορὰ τοῦ παιδι χνὰ ζυπνάει ἓνα ῆση και βιώνεται

Κοινωνικὲς νόρμι

Ἄν οἱ ἄνθρωποι ἔ περιφορὰ τῶν ἄλι τηρητικῆ, περίπλι δρασης ὑπονοεῖται περιφορᾶς θὰ εἶνο τὴν ἀσφάλεια τῆς ἐλέγχεται) ἀπὸ τ μιὰ ἐλευθερία ποῦ τὸ γεγονός ὅτι οἱ ροι νὰ τὴ σχολιά

Φόβος γιὰ ἀντίπι

Δὲν μποροῦμε νὰ ἔντονα, γιατί (ἐκ τέτοιου εἴδους πα και προκαλεῖ τὴν ἀπὸ σκόπημα συσι ἀλληλεπιδροῦν νὰ ρήσεις ποῦ κάνει

Διατήρηση τῆς ἐ

Ὁ σχολιασμός τῆ Οἱ σύμβουλοι ἀνά ἢ ἀνοιχτὴ διερεῦνι

Γιατί να είναι έτσι τὰ πράγματα; Ἀπὸ ποῦ πηγάζει αὐτὸ τὸ ταμπού; Ὁ Miles, σὲ ἓνα πολὺ προσεγμένο δοκίμιο<sup>5</sup>, εἰσηγεῖται ὅτι ὁ σχολιασμὸς τῆς διαδικασίας στὴν κοινωνικὴ ἐπαφὴ ἀποφεύγεται γιὰ τοὺς ἐξῆς λόγους: ἄγχος κοινωνικοποίησης, κοινωνικὲς νόρμες, φόβος γιὰ ἀντίποινα καὶ διατήρηση τῆς ἐξουσίας.

#### *Ἄγχος κοινωνικοποίησης*

Ὁ σχολιασμὸς τῆς διαδικασίας ἀνακαλεῖ πρώιμες μνήμες καὶ ἄγχη ποὺ συνδέονται μὲ τὴ γονεϊκὴ κριτικὴ γιὰ τὴ συμπεριφορὰ τοῦ παιδιοῦ. Οἱ γονεῖς σχολιάζουν τὴ συμπεριφορὰ τῶν παιδιῶν. Μολονότι ἓνα κομμάτι αὐτοῦ τοῦ ἐστιασμοῦ στὴ διαδικασία εἶναι θετικό, πολὺ μεγαλύτερο μέρος εἶναι ἐπικριτικό καὶ χρησιμεύει γιὰ νὰ ἐλέγχεται καὶ νὰ τροποποιεῖται ἡ συμπεριφορὰ τοῦ παιδιοῦ. Ὁ σχολιασμὸς τῆς διαδικασίας μεταξὺ ἐνηλίκων συχνὰ ξυπνάει ἓνα παλιὸ ἄγχος ποὺ ἔχει τὶς βάσεις του στὴν κοινωνικοποίηση καὶ βιώνεται σὰν ἐπίκριση καὶ ἀπόπειρα ἐλέγχου.

#### *Κοινωνικὲς νόρμες*

Ἄν οἱ ἄνθρωποι ἐνιωθάν ἐλεύθεροι νὰ σχολιάζουν ἀνὰ πάσα στιγμή τὴ συμπεριφορὰ τῶν ἄλλων, ἡ κοινωνικὴ ζωὴ θὰ γινόταν ἀνυπόφορα αὐτοπαρατηρητικὴ, περίπλοκη καὶ συγκρουσιακὴ. Στὴ βάση τῆς ἐνήλικης ἀλληλεπίδρασης ὑπονοεῖται ἡ σύμβαση, ὅτι ἓνα πολὺ μεγάλο μέρος τῆς ἀμεσῆς συμπεριφορᾶς θὰ εἶναι ἀόρατο στὰ ἐμπλεκόμενα μέρη. Τὸ κάθε μέρος δρᾷ μὲ τὴν ἀσφάλεια τῆς γνώσης ὅτι ἡ συμπεριφορὰ του δὲν παρατηρεῖται (ἢ δὲν ἐλέγχεται) ἀπὸ τοὺς ἄλλους· ἡ ἀσφάλεια αὐτὴ παρέχει μιὰ αὐτονομία καὶ μιὰ ἐλευθερία ποὺ θὰ ἦταν ἀδύνατες, ἂν ὁ καθένας ἀσχολιόταν συνεχῶς μὲ τὸ γεγονός ὅτι οἱ ἄλλοι παρατηροῦν τὴ συμπεριφορὰ του καὶ εἶναι ἐλεύθεροι νὰ τὴ σχολιάσουν.

#### *Φόβος γιὰ ἀντίποινα*

Δὲν μπορούμε νὰ παρακολουθοῦμε κάποιον στενὰ ἢ νὰ τὸν κοιτάζουμε ἐντονα, γιατί (ἐκτὸς ἀπὸ τὴν περίπτωση μιᾶς σχέσης πάρα πολὺ στενῆς) τέτοιου εἶδους παρείσφρηση εἶναι σχεδὸν πάντα ἐπικίνδυνη καὶ ἀγχογόνα καὶ προκαλεῖ τὴν τιμωρία. Δὲν ὑπάρχουν χώροι διακίνησης ἰδεῶν, ἐκτὸς ἀπὸ σκόπιμα συστήματα ὅπως οἱ θεραπευτικὲς ομάδες, ὅπου τὰ άτομα ποὺ ἀλληλεπιδροῦν νὰ μποροῦν νὰ δοκιμάζουν καὶ νὰ διορθώνουν τὶς παρατηρήσεις ποὺ κάνει τὸ ἓνα γιὰ τὸ ἄλλο.

#### *Διατήρηση τῆς ἐξουσίας*

Ὁ σχολιασμὸς τῆς διαδικασίας ὑπονομεύει τὴν αὐθαίρετη δομὴ ἐξουσίας. Οἱ σύμβουλοι ἀνάπτυξης ἐργασιακῶν ὀργανισμῶν γνωρίζουν ἀπὸ παλιὰ ὅτι ἡ ἀνοιχτὴ διερεύνηση ἀπὸ ἓναν ὀργανισμό τῆς ἴδιας του τῆς δομῆς καὶ δια-

δικασίας οδηγεί σε ίσοπέδωση της εξουσίας— δηλαδή, σε μιὰ ίσοπέδωση της πυραμίδας της ιεραρχίας. Συνήθως τὰ άτομα που βρίσκονται ψηλά στην πυραμίδα δὲν εἶναι μόνο καλύτερα ἐνημερωμένα ἀπὸ τεχνική ἀποψη ἀλλὰ κατέχουν καὶ κάποιες πληροφορίες γιὰ τὸν ὄργανισμό που τοὺς ἐπιτρέπουν νὰ ἀσκοῦν ἐπιρροή καὶ χειρισμό: δὲν κατέχουν, δηλαδή, μόνο κάποιες δεξιότητες που τοὺς ἐπέτρεψαν νὰ κατακτήσουν μιὰ θέση ἰσχύος ἀλλὰ, ἀφοῦ τὴν ἀπέκτησαν, ἔχουν μιὰ τόσο κεντρικὴ θέση στὴ ροὴ τῆς πληροφοροφόρησης, ὥστε μποροῦν νὰ ἐνισχύουν τὴ θέση τους. Ὅσο πιὸ ἀκαμπτὴ εἶναι ἡ δομὴ ἐξουσίας ἐνὸς ὄργανισμοῦ, τόσο πιὸ αὐστηρὲς εἶναι οἱ προφυλάξεις ἐναντίον τοῦ ἀνοιχτοῦ σχολιασμοῦ τῆς διαδικασίας (ὅπως συμβαίνει, γιὰ παράδειγμα, στὸ στρατὸ ἢ στὴν ἐκκλησία). Ἐνας ἄνθρωπος που ἐπιθυμεῖ νὰ διατηρήσει μιὰ θέση μὴ αἰρετῆς ἐξουσίας, ἔχει συμφέρον νὰ ἀναχαιτίσει τὴν ἀνάπτυξη κανόνων που νὰ ἐπιτρέπουν τὴν ἀμοιβαία παρατήρηση καὶ τὸ σχολιασμὸ τῆς διαδικασίας.

Στὴν ψυχοθεραπεία ὁ σχολιασμὸς τῆς διαδικασίας συνεπάγεται γιὰ τὸν θεραπευτὴ μεγάλο βαθμὸ διαφάνειας, ἐκθεσης, ἀκόμα καὶ οἰκειότητος. Γι' αὐτὸ πολλοὶ θεραπευτὲς ἀντιστέκονται σ' αὐτὴν τὴν προσέγγιση ἀπὸ δική τους ἀμνηχανία ἢ ἄγχος. Τὸ νὰ κινεῖσαι πρὸς τὴ διαδικασία σημαίνει ὅτι προχωρεῖς πρὸς τὴν ἀναγνώριση ὅτι οἱ σχέσεις δημιουργοῦνται ἀπὸ κοινοῦ καὶ ἀπὸ τὶς δύο πλευρὲς που συμμετέχουν καὶ ἔχουν ἀμοιβαῖο ἀντίκτυπο.

### ΟΙ ΕΥΘΥΝΕΣ ΤΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ ΣΤΟ ΕΔΩ-ΚΑΙ-ΤΩΡΑ

Στὸ πρῶτο στάδιο ἐστιασμοῦ στὸ ἐδῶ-καὶ-τώρα —τὴ φάση τῆς ἐνεργοποίησης— ὁ στόχος τοῦ θεραπευτῆ εἶναι νὰ μεταφέρει τὴν ὁμάδα στὸ ἐδῶ-καὶ-τώρα. Μὲ μιὰ ποικιλία ἀπὸ τεχνικές, πολλὲς ἀπὸ τὶς ὁποῖες θὰ συζητήσω σὲ λίγο, οἱ συντονιστὲς ὁμάδων κατευθύνουν τὰ μέλη τῆς ὁμάδας μακριὰ ἀπὸ τὸ ἐξωτερικὸ ὕλικό, γιὰ νὰ ἐπικεντρωθοῦν ἀντίθετα στὴ μεταξύ τους σχέση. Οἱ ὁμαδικοὶ θεραπευτὲς ἀφιερώνουν περισσότερο χρόνο καὶ προσπάθεια στὸ ἔργο αὐτὸ στὰ ἀρχικὰ στάδια τῆς ὁμάδας ἀπ' ὅ,τι στὰ ἐπόμενα, γιατί, καθὼς ἡ ὁμάδα ἐξελίσσεται, τὰ μέλη ἀρχίζουν νὰ μοιράζονται μεγάλο μέρος αὐτοῦ τοῦ ἔργου, καὶ ὁ ἐστιασμὸς τῆς προσοχῆς στὸ ἐδῶ-καὶ-τώρα γίνεται συχνὰ ἕνα φυσικὸ μέρος τῆς ὁμαδικῆς ροῆς που δὲν ἀπαιτεῖ προσπάθεια. Μάλιστα πολλὲς ἀπὸ τὶς νόρμες που περιγράφονται στὸ τελευταῖο κεφάλαιο, καὶ τὶς ὁποῖες πρέπει ὁ θεραπευτὴς νὰ καθιερώσει μέσα στὴν ὁμάδα, καλλιεργοῦν τὸν ἐστιασμὸ στὸ ἐδῶ-καὶ-τώρα. Παραδείγματος χάριν, ὁ συντονιστὴς που ὀρίζει νόρμες διαπροσωπικῆς ἀντιπαράθεσης, συγκινησιακῆς ἐκφραστικότητος, αὐτορρύθμισης, ἀξιολόγησής τῆς ὁμάδας ὡς μιᾶς σημαντικῆς πηγῆς πληροφοροφόρησης, στὴν πραγματικότητά ἐνισχύει τὴ σημασία τοῦ ἐδῶ-καὶ-τώρα. Προοδευτικὰ ἀρχίζουν καὶ τὰ μέ-

λη νὰ ἐκτιμοῦν διάφορα μέσα,

Ἡ δευτέρη ἐπισήμανση τῆς πάρχουν δυνάμι ἔργο μὲ τὸν θε ρουσίασα νωρίτ τὸν τρόπο ἀποι καχυποψία, σὰν ὁμάδας κάνει ἄλλοι συχνὰ δυ πάνω ἀπὸ τοὺς

Ἄν ἕνα μέλ τίποτα», ἢ ὅτι λύπτεται», ἢ ἰ θεραπευτῆ», τὶ ἄλλων μελῶν ε «Κάνε ἐσὺ νὰ ἢ «Μίλα γιὰ τ ραπευτῆς ἐξαιρ ἔχει τὸ δικαίωφ ψουν τὸν ἑαυτὸ προτείνει.

Σὲ ὁλόκληρ ἕναν ἀγώνα γι κρουση γιὰ τὸ εἶναι πιὸ ἥπια. στὴ θεραπεία, τὴν ἐμποδίζει σύγκρουσης.

Κάποια μέλ γεια: κάποια τ μως υἰοθετοῦν μελῶν που ὑπα ὁμάδα προκαλο ἀγώνα γιὰ τὴν Ἄκόμα καὶ οἱ κληση τέτοιων κὴ εὐαισθησία σκονται στὴν τ σουν βοήθεια

λη να εκτιμούν το έδω-και-τώρα, να εστιάζουν και τα ίδια σ' αυτό και, με διάφορα μέσα, να ενθαρρύνουν τα άλλα μέλη να κάνουν το ίδιο.

Η δεύτερη φάση του προσανατολισμού προς το έδω-και-τώρα όμως, ή επισήμανση της διαδικασίας, είναι ένα έντελως διαφορετικό ζήτημα. Υπάρχουν δυνάμεις που εμποδίζουν τα μέλη να μοιραστούν πλήρως αυτό το έργο με τον θεραπευτή. Ουμνηθείτε το παράδειγμα της ομάδας Τ που παρουσίασα νωρίτερα, όπου ο Ρόμπερτ σχολίασε τη διαδικασία και μ' αυτόν τον τρόπο αποστασιοποιήθηκε από τα άλλα μέλη και αντιμετώπιστηκε με καχυποψία, σαν κάποιος που «δεν είναι σαν κι εμάς». Όταν ένα μέλος της ομάδας κάνει κάποιες παρατηρήσεις για το τί συμβαίνει στην ομάδα, οι άλλοι συχνά δυσανασχετούν με την ξιπασιά του, να ύψώσει τον εαυτό του πάνω από τους άλλους.

Αν ένα μέλος σχολιάσει, για παράδειγμα, ότι «σήμερα δεν συμβαίνει τίποτα», ή ότι «η ομάδα έχει κολλήσει», ή ότι «κάνεις δεν αυτοαποκαλύπτεται», ή ότι «φαίνεται να υπάρχουν έντονα συναισθήματα προς τον θεραπευτή», τότε αυτό το μέλος παίζει με τον κίνδυνο. Η αντίδραση των άλλων μελών είναι προβλέψιμη. Θα προκαλέσουν το μέλος που προκαλεί: «Κάνε εσύ να συμβεί κάτι σήμερα», ή «Αποκάλυψε εσύ τον εαυτό σου», ή «Μίλα για τα δικά σου συναισθήματα για τον θεραπευτή». Μόνο ο θεραπευτής εξαιρείται εν μέρει από αυτή την επίθεση. Μόνο ο θεραπευτής έχει το δικαίωμα να προτείνει στους άλλους να δουλέψουν, ή να αποκαλύψουν τον εαυτό τους, χωρίς να πρέπει να εκτελέσει ο ίδιος την πράξη που προτείνει.

Σε ολόκληρη τη διάρκεια ζωής μιας ομάδας, τα μέλη εμπλέκονται σ' έναν αγώνα για μια κυρίαρχη θέση στην ιεραρχία. Κάποιες φορές, ή σύγκρουση για τον έλεγχο και την κυριαρχία είναι κατάφορη· άλλες φορές είναι πιο ήπια. Ποτέ όμως δεν εξαφανίζεται και θα πρέπει να διερευνάται στη θεραπεία, τόσο επειδή είναι μια πλούσια πηγή ύλικού, όσο και για να την εμποδίσει κανείς να μετατραπεί σε μια πηγή συνεχούς διασπαστικής σύγκρουσης.

Κάποια μέλη αγωνίζονται φανερά για δύναμη· άλλα αγωνίζονται ύποψια· κάποια την επιθυμούν αλλά φοβούνται να το δηλώσουν· άλλα μονίμως υιοθετούν μια στάση δουλοπρεπή και πειθήνια. Κάποιες δηλώσεις μελών που υπαινίσσονται πως θέτουν τον εαυτό τους πάνω ή έξω από την ομάδα προκαλούν συνήθως αντιδράσεις, οι οποίες αναδύονται μέσα από τον αγώνα για την κυριαρχία και όχι τόσο από το περιεχόμενο της δήλωσης. Ακόμα και οι θεραπευτές δεν είναι έντελως προστατευμένοι από την πρόκληση τέτοιων αντιδράσεων· κάποιοι θεραπευόμενοι εκδηλώνουν υπερβολική ευαισθησία στον έλεγχο ή στο χειρισμό τους από τον θεραπευτή. Βρίσκονται στην παράδοξη θέση να στρέφονται στον θεραπευτή για να ζητήσουν βοήθεια κι όμως να μην μπορούν να δεχτούν τη βοήθειά του, γιατί

βλέπουν ότιδήποτε πεϊ ό θεραπευτής μέσα από τὸ φίλτρο τῆς δυσπιστίας. Αὐτὴ εἶναι μιὰ λειτουργία τῆς συγκεκριμένης παθολογίας κάποιων θεραπευόμενων (καὶ ἀποτελεῖ φυσικὰ ὕλικὸ γιὰ τὴν ψυχοθεραπεία). Δὲν εἶναι καθολικὴ ἀντίδραση ὁλόκληρης τῆς ομάδας.

Μέσα στὴν ομάδα ὁ θεραπευτής εἶναι ἕνας παρατηρητῆς-συμμέτοχος (observer-participant). Ἡ θέση τοῦ παρατηρητῆ τὸν ἐφοδιάζει μὲ τὴν ἀπαραίτητὴ ἀντικειμενικότητα γιὰ νὰ ἀποθηκεύει πληροφορίες, νὰ κάνει παρατηρήσεις γιὰ τὶς ἀκολουθίες ἢ γιὰ τὰ κυκλικὰ μοτίβα τῆς συμπεριφορᾶς, νὰ συνδέει γεγονότα πὸν τὰ χωρίζει μεγάλη χρονικὴ ἀπόσταση. Οἱ θεραπευτὲς δροῦν σὰν ἱστορικοὶ τῆς ομάδας. Μόνον σ' αὐτοὺς ἐπιτρέπεται νὰ διατηροῦν μιὰ χρονικὴ προοπτικὴ· μόνον αὐτοὺς δὲν προσβάλλει ἡ μομφὴ ὅτι δὲν ἀποτελοῦν μέρος τῆς ομάδας, ὅτι ὑψώνουν τὸν ἑαυτὸ τους πάνω ἀπὸ τοὺς ἄλλους. Ἐπίσης μόνον οἱ θεραπευτὲς κρατοῦν στὸ μυαλό τους τοὺς ἀρχικοὺς στόχους τῶν μελῶν τῆς ομάδας καὶ τὴ σχέση ἀνάμεσα στοὺς στόχους αὐτοὺς καὶ στὰ γεγονότα πὸν ξεδιπλώνονται σταδιακὰ μέσα στὴν ομάδα. Ὁ ὁμαδικὸς θεραπευτής εἶναι ὁ κυριότερος φορέας τῆς ὁμαδικῆς κουλτούρας, ὑποστηρίζει καὶ συντηρεῖ τὴν ομάδα καὶ τὴν ὠθεῖ πρὸς τὰ ἔμπρὸς στὸ ἔργο της.<sup>6</sup>

Δύο μέλη μιᾶς ομάδας, ὁ Τίμ καὶ ἡ Μάρτζορι, εἶχαν μιὰ σεξουαλικὴ σχέση πὸν τελικὰ ἤρθε στὸ φῶς στὴν ομάδα. Τὰ ἄλλα μέλη ἀντέδρασαν μὲ διάφορους τρόπους, κανεὶς ὅμως δὲν τοὺς καταδίκασε μὲ τόσο πάθος ὅσο ἡ Νταϊάνα, μιὰ σαρανταπεντάχρονη νεοθητικολόγος, ἡ ὁποία κατέκρινε καὶ τοὺς δύο ἐπειδὴ παρέβησαν τοὺς κανόνες τῆς ομάδας: τὸν Τίμ γιὰ τὴν «παραῖτητὴν ἐξυπνος γιὰ νὰ φέρεται σὰν ἡλίθιος», τὴ Μάρτζορι γιὰ τὴν «ἀνεύθυνη περιφρόνηση γιὰ τὸν ἄντρα καὶ τὸ παιδί της» καὶ τὸν Ἐωσφόρο θεραπευτὴ (ἐμένα) πὸν «δὲν ἔκανε τίποτα γιὰ νὰ τὸ ἐμποδίσει νὰ συμβεῖ». Στὸ τέλος ἐγὼ ἐπισήμανα ὅτι μέσα στὴν τρομερὴ ἠθικολογικὴ φραστικὴ ὁμοβροντία της εἶχε σβῆσει κάποιους ἀνθρώπους, ὅτι ἡ Μάρτζορι καὶ ὁ Τίμ πὸν γνώριζε ἡ Νταϊάνα ἐδῶ καὶ τόσο καιρό, μὲ τοὺς ἀγῶνες τους, μὲ τὶς ἀμφιβολίες τους καὶ μὲ τοὺς φόβους τους, εἶχαν ξαφνικὰ ἀντικατασταθεῖ ἀπὸ ἀπρόσωπα μονοδιάστατα στερεότυπα. Ἐπιπλέον, ἤμουν ὁ μόνος πὸν θυμήθηκε καὶ θύμισε στὴν ομάδα τοὺς λόγους γιὰ τοὺς ὁποίους ἡ Νταϊάνα εἶχε ζητήσει θεραπεία (πὸν τοὺς εἶχε ἐκφράσει στὴν πρώτη συνάντηση τῆς ομάδας): ἐπειδὴ χρειαζόταν βοήθεια γιὰ νὰ διαχειριστεῖ τὴν ὀργὴ της ἀπέναντι στὴν ἐπαναστατημένη δεκαεπεντάχρονη κόρη της, πὸν ξυπνοῦσε σεξουαλικὰ καὶ βρισκόταν καταμεσῆς στὴν ἀναζήτηση τῆς ταυτότητας καὶ τῆς αὐτονομίας της! Ἀπὸ τὸ σημεῖο αὐτὸ ἀρκοῦσε ἕνα μικρὸ βῆμα γιὰ νὰ κατανοήσει ἡ ομάδα, καὶ στὴ συνέχεια ἡ ἴδια ἡ Νταϊάνα, ὅτι στὸ ἐδῶ-καὶ-τώρα τῆς ομάδας εἶχε παιχτεῖ ἡ σύγκρουση μὲ τὴν κόρη της.

Ἐπάρχουν πὸν ὅλα τὰ μέλη τῆς γο ὅτι ἡ κατάστασο μεγάλο βαθμὸ τὸν ἑαυτὸ τους ἀρότι βρίσκεται σὲ τὰ πράγματα μὲ μπορεῖ νὰ θεωρηθῆ σθάνεται μεγάλο δας. Αὐτὸ συνήθιτα νὰ πεῖ αὐτὸ πσει δυσάρεστα πρστέρι γιὰ τὸν χει

Ἐνας νεοφώτι λευτριῶν εἰδικῆς πὸν εἶχε βίωσαν στὴ διμοτικὲς ματιεῖ ἐκφραζόταν μστὶς μεγαλύτερθεραπευτῆς ἐν ἐξουσίας καὶ : κό, ἂν κανεὶς : τημα ἐξαιρετικε νὰ τὸ ἀνοίε στὴν ομάδα νι

Στὴν ἐπόμε πὸν εἶναι σχειτικότητας: πε στὴν ομάδα δι νοσηλεύτριες : ζε νὰ τὸ ἀναινοῦνταν εἴτε θ πληγώνονταν : ομάδα. Τὸ σχι μιὰ ἀνοιχτὴ κ

Τὸ νὰ ἀρθρώσ νὰ κατηγορεῖ καν ὤσει τὴν ἔνταση



Υπάρχουν πολλές περιστάσεις, όπου ή διαδικασία είναι προφανής σέ όλα τὰ μέλη τῆς ομάδας ἀλλὰ δὲν μπορεῖ νὰ σχολιαστεῖ, γιὰ τὸν ἀπλό λόγο ὅτι ή κατάσταση είναι ὑπερβολικὰ τεταμένη: τὰ μέλη ἀποτελοῦν σέ τόσο μεγάλο βαθμὸ μέρη τῆς διάδρασης, ὥστε δὲν μποροῦν νὰ διαχωρίσουν τὸν ἑαυτὸ τους ἀπὸ αὐτήν. Συχνὰ μάλιστα καὶ ὁ ἴδιος ὁ θεραπευτής, παρότι βρίσκει σέ κάποια ἀπόσταση, νιώθει τὴν ἔνταση καὶ φοβᾶται νὰ πει τὰ πράγματα μὲ τὸ ὄνομά τους. Μερικὲς φορές ἕνας ἀπειρος θεραπευτής μπορεῖ νὰ θεωρήσει ἀφελῶς ὅτι είναι καλύτερο, ἕνα θέμα ποὺ ὁ ἴδιος αἰσθάνεται μεγάλο ἄγχος νὰ τὸ ἀγγίξει, νὰ τὸ θίξει κάποιο μέλος τῆς ομάδας. Αὐτὸ συνήθως εἶναι λάθος: ὁ θεραπευτής ἔχει μεγαλύτερη δυνατότητα νὰ πει αὐτὸ ποὺ δὲν λέγεται καὶ νὰ βρεῖ εὐπεπτούς τρόπους νὰ ἐκφράσει δυσάρεστα πράγματα. Ἡ γλώσσα εἶναι γιὰ τὸν θεραπευτὴ ὅ,τι τὸ νύστερι γιὰ τὸν χειρουργό.

Ἐνας νεοφώτιστος θεραπευτής ποὺ συντόνιζε μιὰ βιοματικὴ ομάδα νοσηλευτριῶν εἰδικευμένων στὴν παιδιατρικὴ ὀγκολογία (μιὰ ομάδα ὑποστήριξης ποὺ εἶχε σκοπὸ νὰ βοηθήσει τὰ μέλη τῆς νὰ μειώσουν τὸ στρὲς ποὺ βίωναν στὴ δουλειά τους), ἔμαθε στὴν πρώτη συνάντηση, ἀπὸ τίς συνωμοτικὲς ματιὲς ἀνάμεσα στὰ μέλη, ὅτι ὑπῆρχε σημαντικὴ ἔνταση ποὺ δὲν ἐκφραζόταν μὲ λόγια ἀνάμεσα στίς νέες, προοδευτικὲς νοσηλεύτριες καὶ στίς μεγαλύτερες, συντηρητικὲς προϊστάμενες ποὺ ὑπῆρχαν στὴν ομάδα. Ὁ θεραπευτής ἔνωσε ὅτι τὸ ζήτημα, ποὺ ἔφτανε βαθιὰ σέ περιοχὲς ταμπού ἐξουσίας καὶ παράδοσης, ἦταν ἐξαιρετικὰ εὐαίσθητο καὶ δυνάμει ἐκρηκτικό, ἂν κανεῖς τὸ ἀγγίξει. Ὁ ἐπόπτης του τὸν διαβεβαίωσε ὅτι ἦταν ἕνα ζήτημα ἐξαιρετικὰ σοβαρὸ, γιὰ νὰ τὸ ἀφήσει ἀνεξερευνήτο, καὶ ὅτι θὰ ἔπρεπε νὰ τὸ ἀνοίξει, γιατί ἦταν ἐντελῶς ἀπίθανο νὰ μποροῦσε κάποιος ἄλλος στὴν ομάδα νὰ κάνει αὐτὸ ποὺ ὁ ἴδιος δὲν τολμοῦσε.

Στὴν ἐπόμενη συνάντηση ὁ θεραπευτής ἀνοίξε τὸ θέμα μ' ἕναν τρόπο ποὺ εἶναι σχεδὸν πάντα ἀποτελεσματικὸς στὴν ἐλαχιστοποίηση τῆς ἀμυντικότητας: περιέγραψε τὸ ἴδιο του τὸ δίλημμα σχετικὰ μὲ τὸ θέμα. Εἶπε στὴν ομάδα ὅτι διαισθανόταν ἕναν ἀγῶνα ἱεραρχίας ἀνάμεσα στίς νεότερες νοσηλεύτριες καὶ στίς ἰσχυρὲς προϊστάμενες νοσηλεύτριες, ἀλλὰ ὅτι δίσταζε νὰ τὸ ἀναφέρει, ἀπὸ φόβο ὅτι οἱ νεότερες νοσοκόμες εἴτε θὰ τὸ ἀρνοῦνταν εἴτε θὰ ἐξαπέλυαν ἐπίθεση στίς προϊστάμενες, οἱ ὁποῖες μπορεῖ νὰ πληγῶνόνταν τόσο πολὺ, ὥστε ν' ἀποφάσιζαν νὰ φύγουν τρέχοντας ἀπὸ τὴν ομάδα. Τὸ σχόλιό του ἦταν ἐξαιρετικὰ βοηθητικὸ καὶ βύθισε τὴν ομάδα σέ μιὰ ἀνοιχτὴ καὶ δημιουργικὴ ἐξερεύνηση ἑνὸς ζωτικῶς θέματος.

Τὸ νὰ ἀρθρώσει κανεῖς τὸ δίλημμα μὲ τρόπο ἰσορροπημένο καὶ χωρὶς νὰ κατηγορεῖ κανέναν, εἶναι συχνὰ ὁ πιὸ ἀποτελεσματικὸς τρόπος νὰ μειώσει τὴν ἔνταση ποὺ παρεμποδίζει τὸ ἔργο τῆς ομάδας. Οἱ συντονιστές

της ομάδας δεν είναι απαραίτητο να είναι σε θέση να δώσουν στο δίλημμα μια ολοκληρωμένη απάντηση - χρειάζεται όμως να μπορούν να το αναγνωρίσουν και να μιλήσουν γι' αυτό. †

Δεν έννοω ότι μόνο ο συντονιστής πρέπει να κάνει σχόλια διαδικασίας. Όπως θα συζητήσω αργότερα, και τα άλλα μέλη είναι απολύτως ικανά να επιτελέσουν αυτή τη λειτουργία για την ακρίβεια κάποιες φορές οι δικές τους παρατηρήσεις για τη διαδικασία θα γίνουν πιο εύκολα αποδεκτές από τις παρατηρήσεις των θεραπευτών.

Μια μεγαλύτερη ικανότητα να αναγνωρίζει κανείς τη διαδικασία στις αλληλεπιδράσεις, ίσως μια μορφή συναισθηματικής εύφυας, είναι ένα σημαντικό αποτέλεσμα της ομαδικής θεραπείας που θα αποδειχτεί πολύ χρήσιμο στα μέλη για τη ζωή τους. † (Συχνά οι φοιτητές που παρακολουθούν μια ώριμη ομάδα να δουλεύει, μένουν κατάπληκτοι από το ύψηλο επίπεδο ψυχολογικής σκέψης των μελών της.) Έπομένως, είναι καλό για τα μέλη να μάθουν να αναγνωρίζουν και να σχολιάζουν τη διαδικασία. Έχει σημασία όμως να μην αναλαμβάνουν τη λειτουργία αυτή για λόγους άμυντικούς - για να αποφύγουν, λόγου χάρη, το ρόλο του θεραπευόμενου ή για να εξαιρέσουν με όποιονδήποτε άλλο τρόπο τον εαυτό τους από τη δουλειά της ομάδας.

Ός τώρα στη συζήτηση αυτή έχω υπερτονίσει, για παιδαγωγικούς λόγους, δύο βασικά σημεία που τώρα πρέπει να τα μετριάσω. Τα σημεία αυτά είναι: (1) ότι η προσέγγιση του έδω-και-τώρα είναι ανιστορική, και (2) ότι υπάρχει σαφής διάκριση ανάμεσα στην εμπειρία του έδω-και-τώρα και στην επισήμανση της διαδικασίας του έδω-και-τώρα.

Για να ακριβολογούμε, η ανιστορική προσέγγιση είναι κάτι αδύνατο: κάθε σχόλιο διαδικασίας αναφέρεται σε μία πράξη που ανήκει ήδη στο παρελθόν. (Ο Sartre είπε κάποτε: «Η ενδοσκόπηση είναι ανασκόπηση».) Και ο σχολιασμός της διαδικασίας αναφέρεται όχι μόνο σε κάποια συμπεριφορά που μόλις έλαβε χώρα αλλά συχνά και σε κύκλους συμπεριφοράς ή σε επαναληπτικές πράξεις που έχουν συμβεί στην ομάδα σε μια διάρκεια εβδομάδων ή μηνών. Έτσι, τα προηγούμενα συμβάντα της θεραπευτικής ομάδας είναι κομμάτι του έδω-και-τώρα και αναπόσπαστο τμήμα των δεδομένων, πάνω στα οποία βασίζεται ο σχολιασμός της διαδικασίας.

Συχνά βοηθάει να ζητάμε από τους θεραπευόμενους να κάνουν μια ανασκόπηση των προηγούμενων εμπειριών τους μέσα στην ομάδα. Αν μία θεραπευόμενη νιώθει ότι, κάθε φορά που εμπιστεύεται κάποιον ή αποκαλύπτει τον εαυτό της, πέφτει θύμα έκμετάλλευσης, ρωτώ συχνά το ιστορικό της εμπειρίας αυτού του συναισθήματος μέσα σ' αυτή την ομάδα. Άλλοι θεραπευόμενοι, ανάλογα και με τα ζητήματα που συζητιούνται, ίσως ένθαρρυνθούν να μιλήσουν για τις φορές που ένιωσαν πιο κοντά στους άλλους, πιο θυμωμένοι, πιο αποδεκτοί ή πιο άγνοημένοι από την ομάδα.

Ο μετριασμός  
ρα. Όπως θα συζητήσω  
δεν μπορεί να δια  
ρα. Θα υπάρχουν  
προσωπική ιστορία  
Για την ακρίβεια,  
δεν συμβαίνουν μι  
ται με το παρελθί  
έργο δεν είναι να  
ως το παρελθόν,  
που προσφέρει στ  
ποιο σχετίζεται τ

Η διάκριση με  
σιμού της διαδικασ  
μεγάλη αλληλοεπι  
νει μόνο μικρή εξ  
χρονα εμπειρία κο  
κάποια άλλη θερα  
κάποιο άλλο μέλο  
κασία και ταυτόχρ  
ώρα της ομάδας.  
τομο χρονικό διά  
ένσωματώνεται στ  
δομένων, από τα δ

Για παράδειγμα  
τιών ψυχικής υγεί  
τους προγράμματο  
μέλος, ο Τζών, ξεκ  
στήματα κατάθλιψη  
φορία του, ή ομάδα  
για τα προβλήματα  
- το γεγονός ότι ή  
τά όσα ένιωθε ο Γ  
τά μέλη της ομάδα  
φοροι είπαν πόσο θ  
ίδιοι φοβούνταν να

Σε λίγο όμως δι  
του συντονιστή. Έ  
την απόδοσή τους  
σμένο του έμμεσο  
σ' αυτό που είχε πρ

Ὁ μετριάσιμος τῆς ἀνιστορικῆς προσέγγισης προχωρεῖ ἀκόμα μακρύτερα. Ὅπως θὰ συζητήσω παρακάτω, σέ ξεχωριστὴ ἐνότητα, καμιὰ ομάδα δὲν μπορεῖ νὰ διατηρήσει μιὰ ὀλοκληρωτικὴ προσέγγιση στὸ ἐδῶ-καί-τῶρα. Θὰ ὑπάρχουν συχνές ἐξορμήσεις στὸ «ἐκεῖ-καί-τότε» – δηλαδή, στὴν προσωπικὴ ἱστορία καὶ στὶς τρέχουσες καταστάσεις τῆς ζωῆς τῶν μελῶν. Γιὰ τὴν ἀκρίβεια, οἱ ἐξορμήσεις αὐτές εἶναι τόσο ἀναπόφευκτες, ὥστε ἂν δὲν συμβαίνουν μπαίνουμε σὲ σκέψεις. Δὲν εἶναι ὅτι ἡ ομάδα δὲν ἀσχολεῖται μὲ τὸ παρελθόν· τὸ θέμα εἶναι τί κάνει μὲ τὸ παρελθόν: τὸ οὐσιαστικὸ ἔργο δὲν εἶναι νὰ ξεσκεπάσουμε, νὰ συγκολλήσουμε, νὰ κατανοήσουμε πλήρως τὸ παρελθόν, ἀλλὰ νὰ χρησιμοποιήσουμε τὸ παρελθόν γιὰ τὴ βοήθεια ποὺ προσφέρει στὴν κατανόηση (καὶ στὴν ἀλλαγὴ) τοῦ τρόπου μὲ τὸν ὁποῖο σχετίζεται τὸ ἄτομο μὲ τοὺς ἄλλους στὸ παρόν.

Ἡ διάκριση μεταξύ τῆς ἐμπειρίας τοῦ ἐδῶ-καί-τώρα καὶ τοῦ σχολιασμοῦ τῆς διαδικασίας τοῦ ἐδῶ-καί-τώρα δὲν εἶναι πολὺ ξεκάθαρη: ὑπάρχει μεγάλη ἀλληλοεπικάλυψη. Γιὰ παράδειγμα, ὁ σχολιασμός ποὺ περιλαμβάνει μόνον μικρὴ ἐξαγωγή συμπερασμάτων (ἀνατροφοδότηση) εἶναι ταυτόχρονα ἐμπειρία καὶ σχολιασμός. Ὅταν μιὰ θεραπευόμενη ἐπισημαίνει ὅτι κάποιον ἄλλον θεραπευόμενον ἀρνεῖται νὰ τὴν κοιτάξει ἢ ὅτι εἶναι ἕξαλλη μὲ κάποιον ἄλλο μέλος ἐπειδὴ τὴν ἀποδοκιμάζει συνεχῶς, σχολιάζει τὴ διαδικασία καὶ ταυτόχρονα συμμετέχει στὴ συγκινησιακὴ ἐμπειρία τοῦ ἐδῶ-καί-τώρα τῆς ομάδας. Ὁ σχολιασμός τῆς διαδικασίας ὑπάρχει μόνον γιὰ σύντομο χρονικὸ διάστημα, ὅπως ὀξυγόνο σὲ στοιχειακὴ μορφή· γρήγορα ἐνσωματώνεται στὴ βιωματικὴ ροὴ τῆς ομάδας καὶ γίνεται μέρος τῶν δεδομένων, ἀπὸ τὰ ὁποῖα θὰ ξεπηθήσουν μελλοντικὰ σχόλια διαδικασίας.

Γιὰ παράδειγμα, σὲ μιὰ βιωματικὴ ομάδα ἐκπαιδευόμενων ἐπαγγελματιῶν ψυχικῆς υγείας (ἡ ὁμαδικὴ ἐμπειρία ἦταν τμῆμα τοῦ ἐκπαιδευτικοῦ τους προγράμματος γιὰ τὴν ὁμαδικὴν θεραπεία – βλ. 170 κεφάλαιο), ἓνα μέλος, ὁ Τζῶν, ξεκίνησε τὴ συνεδρία περιγράφοντας κάποιον ἀκραῖα συναισθηματικὰ κατάθλιψης καὶ ἀποπροσωποποίησης. Ἄντι νὰ διερευνήσει τὴ δυσφορία του, ἡ ομάδα ἄρχισε ἀμέσως νὰ τοῦ προσφέρει πρακτικὲς συμβουλές γιὰ τὰ προβλήματα τῆς ζωῆς του. Ὁ συντονιστὴς σχολίασε τὴ διαδικασία – τὸ γεγονός ὅτι ἡ ομάδα ἀπέφυγε νὰ κάνει περισσότερες ἐρωτήσεις γιὰ τὰ ὅσα ἔνωθε ὁ Τζῶν. Ἡ παρέμβαση τοῦ συντονιστῆ ἔμοιαζε ὠφέλιμη: τὰ μέλη τῆς ομάδας ἄρχισαν νὰ συμμετέχουν πρὸ συναισθηματικὰ, καὶ διάφοροι εἶπαν πόσο θαύμασαν τὸν Τζῶν ποὺ πῆρε τέτοιο ρίσκο καὶ πόσο οἱ ἴδιοι φοβοῦνταν νὰ αὐτοαποκαλυφθοῦν.

Σὲ λίγο ὅμως δύο ἀντιεξαρτητικὰ μέλη διαφώνησαν μὲ τὴν παρέμβαση τοῦ συντονιστῆ. Ἐνῶσαν ὅτι ὁ συντονιστὴς δὲν ἦταν ἱκανοποιημένος μὲ τὴν ἀπόδοσή τους στὴν ομάδα, ὅτι τοὺς ἐπέκρινε καὶ ὅτι, μὲ τὸν συνηθισμένο του ἕμμεσο τρόπο, χειριζόταν τὴν ομάδα, γιὰ νὰ τὴν προσαρμόσει σ' αὐτὸ ποὺ εἶχε προκαταβολικὰ στὸ μυαλό του ὡς σωστὴ διεξαγωγὴ μιᾶς

συνεδρίας. Άλλα μέλη αντιτάχτηκαν στην τάση κάποιων μελών να αμφισβητούν κάθε κίνηση του θεραπευτή. Έτσι, τα σχόλια διαδικασίας του θεραπευτή έγιναν μέρος της βιωματικής παύσης της ομάδας. Άκόμα και η κριτική που άσκησαν τα μέλη στον συντονιστή (που στην αρχή ήταν ένας σχολιασμός της διαδικασίας), έγινε σε λίγο κι αυτή μέρος της ομαδικής εμπειρίας, αποτελώντας ή ίδια θέμα για σχολιασμό της διαδικασίας.

### Περίληψη

Η αποτελεσματική χρήση του εστιασμού στο έδω-και-τώρα απαιτεί δύο βήματα: εμπειρία στο έδω-και-τώρα και επισήμανση της διαδικασίας. Ο συνδυασμός αυτών των δύο βημάτων προσδίδει σε μια βιωματική ομάδα έντυπωσιακή δύναμη.

Ο θεραπευτής έχει διαφορετικό στόχο σε κάθε βήμα. Πρώτον, η ομάδα πρέπει να βυθιστεί στην εμπειρία του έδω-και-τώρα. Δεύτερον, πρέπει να βοηθήσει την ομάδα να κατανοήσει τη διαδικασία της εμπειρίας του έδω-και-τώρα: δηλαδή, τί μεταδίδει ή αλληλεπίδραση για τη φύση των σχέσεων των μελών μεταξύ τους.

Το πρώτο βήμα, ή ενεργοποίηση του έδω-και-τώρα, γίνεται μέρος της δομής της νόρμας της ομάδας: τελικά, τα μέλη της ομάδας θα βοηθήσουν τον θεραπευτή στο έργο αυτό.

Το δεύτερο βήμα, ή επισήμανση της διαδικασίας, είναι πιο δύσκολο. Υπάρχουν κάποιες πολύ ισχυρές επιταγές που απαγορεύουν το σχολιασμό της διαδικασίας στην καθημερινή κοινωνική επαφή, τις οποίες ο θεραπευτής πρέπει να ξεπεράσει. Το έργο του σχολιασμού της διαδικασίας σε μεγάλο βαθμό (άλλα όχι αποκλειστικά) παραμένει εθνήνη του θεραπευτή και συνίσταται, όπως θα αναλύσω σε λίγο, σε ένα ευρύ και σύνθετο φάσμα συμπεριφορών - από το χαρακτηρισμό μεμονωμένων πράξεων συμπεριφοράς και τη συγκριτική αντιπαράθεση διαφόρων πράξεων, την κοινή ένταξη πράξεων που απέχουν χρονικά στο ίδιο μοτίβο συμπεριφοράς, την επισήμανση των ανεπιθύμητων επιπτώσεων των μοτίβων συμπεριφοράς ενός θεραπευόμενου, την αναγνώριση κάποιων συμπεριφορών στο έδω-και-τώρα που είναι ανάλογες με τη συμπεριφορά των μελών στον έξω κόσμο γενικότερα, ως τις πιο σύνθετες συμπερασματικές επεξηγήσεις ή ερμηνείες για τη σημασία και τα κίνητρα τέτοιων συμπεριφορών.

### ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΟΥ ΕΔΩ-ΚΑΙ-ΤΩΡΑ

Στην ένότητα αυτή θα ήθελα να περιγράψω (όχι όμως να υπαγορεύσω) κάποιες τεχνικές: ο κάθε θεραπευτής πρέπει να αναπτύξει τεχνικές που να συνάδουν με το προσωπικό του ύφος. Στην πραγματικότητα, οι θεραπευτές

έχουν ένα προσωπική: πρέπει βάσεις, πάνω προσωπική.

Πρώτο βί: "Όταν συνηθί και την ομάδ οδηγεί το κο: ξεστρατίζουν τις τρέχουσες φέρω στον κ « Πώς μπορώ μπορώ να τι είμαι άνοποχ ομάδας.

Σκεφτείτε τομη, άχαρη νούν, συχνά μ στο γιατί άνο αίσθημάτων μείο, αφού έ ρηση του τύ σας μοιραστί πόνο σας, τι όμως ότι συ άποψη ο ένα πώσεις για λοιπους. Άνο σουμε σε τί Αυτό βέβαια μια όριστική ομάδες άντα: και έκτιμοϋν

Ο θεραπευ εσωτερικό, ά σωπικό, από μια έχθρική πευτής μπορ ποιον από τ: δα μπορείς ν ποιο μέλος ι

έχουν ένα πολύ σπουδαιότερο καθήκον από την τελειοποίηση μιᾶς τεχνικής: πρέπει να κατανοήσουν πλήρως τὴ στρατηγική και τις θεωρητικές βάσεις, πάνω στις οποίες πρέπει να στηρίζεται κάθε αποτελεσματική τεχνική.

**Πρώτο βήμα:** προτείνω να σκέφτεστε με ὄρους τοῦ ἐδῶ-καί-τώρα. Ὅταν συνηθίσετε να σκέφτεστε στοῦ ἐδῶ-καί-τώρα, αὐτόματα κατευθύνετε και τὴν ομάδα στοῦ ἐδῶ-καί-τώρα. Μερικές φορές νιώθω σαν βοσκός που ὀδηγεῖ τὸ κοπάδι του σὲ ἕναν κύκλο που ὄλο στενεύει. Καλῶ πίσω ὄσους ξεστρατίζουν -ἐπιμένοντας στοῦ ἀτομικὸ ἱστορικὸ ὕλικό, σὲ συζητήσεις για τις τρέχουσες καταστάσεις ζωῆς, σὲ διανοητικοποιήσεις- και τοὺς ἐπαναφέρω στοῦν κύκλο. Ὅποτε τίθεται ἕνα ζήτημα στην ομάδα, σκέφτομαι: « Πῶς μπορῶ να τὸ συσχετίσω με τὸ πρωταρχικὸ ἔργο τῆς ομάδας; Πῶς μπορῶ να τὸ ζωντανέψω στοῦ ἐδῶ-καί-τώρα; » Σ' αὐτὴ τὴν προσπάθεια εἶμαι ἀνυποχώρητος, και τὴν ξεκινῶ ἀπὸ τὴν πρώτη κιόλας συνάντηση τῆς ομάδας.

Σκεφτεῖτε μιὰ τυπικὴ πρώτη συνάντηση ομάδας. Ἐπειτα ἀπὸ μιὰ σύντομη, ἀχαρη παύση, τὰ μέλη συνήθως συστήνονται και στη συνέχεια περνούν, συχνά με τὴ βοήθεια τοῦ θεραπευτῆ, στα προβλήματα τῆς ζωῆς τους, στοῦ γιατί ἀναζήτησαν θεραπεία και ἐνδεχομένως στοῦ εἶδος τῶν δυσάρεστων αἰσθημάτων που νιώθουν. Ἐγὼ συνήθως παρεμβαίνω σὲ κάποιον εὐλογο σημεῖο, ἀφοῦ ἔχει προχωρήσει ἀρκετὰ ἢ συνάντηση, και κάνω μιὰ παρατήρηση τοῦ τύπου: « Ὡς τώρα κάναμε πολλὰ πράγματα ἐδῶ σήμερα. Ὅλοι σας μοιραστήκατε με τοὺς ἄλλους, πολλὰ πράγματα για τὸν ἑαυτό σας, τὸν πόνο σας, τοὺς λόγους για τοὺς ὁποίους ζητᾶτε βοήθεια. Διαισθάνομαι ἕμως ὅτι συμβαίνει και κάτι ἄλλο, ὅτι προσπαθεῖτε να διαμορφώσετε μιὰ ἀποψη ὁ ἕνας για τὸν ἄλλον, ὅτι ὁ καθένας σας καταλήγει σὲ κάποιες ἐντυπώσεις για τοὺς ἄλλους, ὅτι ἀναρωτιέται πῶς θὰ ταιριάζει με τοὺς ὑπολοίπους. Ἀναρωτιέμαι τώρα ἀν θὰ μπορούσαμε για λίγη ὥρα να συζητήσουμε σὲ τί συμπεράσματα ἔχει καταλήξει ὁ καθένας σας μέχρι τώρα ». Αὐτὸ βέβαια δὲν εἶναι μιὰ δήλωση διακριτικῆ, κομψὰ διατυπωμένη: εἶναι μιὰ ὀριστικῆ, ρητὴ ὀδηγία. Ἐχω παρατηρήσει ὅμως ὅτι οἱ περισσότερες ομάδες ἀνταποκρίνονται θετικὰ σὲ τέτοιες σαφεῖς κατευθυντήριες γραμμές και ἐκτιμοῦν ἀμέσως τὴ θεραπευτικὴ διευκόλυνση.

Ὁ θεραπευτῆς μετακινεῖ τὸ κέντρο τῆς προσοχῆς ἀπὸ τὸ ἐξωτερικὸ στοῦ ἐσωτερικὸ, ἀπὸ τὸ ἀφηρημένο στοῦ συγκεκριμένο, ἀπὸ τὸ γενικὸ στοῦ προσωπικὸ, ἀπὸ τὸ προσωπικὸ στοῦ διαπροσωπικὸ. Ἄν ἕνα μέλος περιγράφει μιὰ ἔχθρική ἀντιπαράθεση μ' ἕναν σύντροφο ἢ μ' ἕναν συγγάτοικο, ὁ θεραπευτῆς μπορεῖ σὲ κάποιον σημεῖο να ρωτήσσει: « Ἄν θύμωνες ἔτσι με κάποιον ἀπὸ τὴν ομάδα, ποιός θὰ ἦταν αὐτός; » ἢ « Με ποιόν ἀπὸ τὴν ομάδα μπορεῖς να προβλέψεις ὅτι θὰ μπεῖς σὲ τέτοιου εἶδους κόντρα; » Ἄν κάποιον μέλος σχολιάσει ὅτι ἕνα ἀπὸ τὰ προβλήματά του εἶναι ὅτι λείπει ψέ-