

Ψυχανάλυση: “ Η αποκάλυψη της αθέατης πλευράς σου”. Μια ενδιαφέρουσα συζήτηση με τον ψυχολόγο-ψυχαναλυτή Σάββα Μπακιρτζόγλου, για την ψυχαναλυτική διαδικασία.

Ελένη Μπεζιριάνογλου, δημοσιογράφος. Δημοσιεύτηκε στις 7 Οκτωβρίου 2015, στην [Athens Voice](#)

Τι είναι η ψυχανάλυση, πώς λειτουργεί;

Η ψυχανάλυση είναι μια θεωρία και μέθοδος θεραπείας η οποία, όπως μάλλον γνωρίζετε, ιδρύθηκε και αναπτύχθηκε από τον S.Freud (1856-1939). Βασίζεται στην παρατήρηση ότι συχνά οι άνθρωποι δεν έχουν συνειδητότητα των κινήτρων και παραμέτρων που καθορίζουν τις συγκινήσεις και συμπεριφορά τους. Αυτοί οι ασυνείδητοι παράγοντες δύνανται να συνιστούν την αιτία τόσο του stress όσο και ενός γενικότερου αισθήματος ανημπόριας, που εκφράζονται με την μορφή είτε αναγνωρίσιμων συμπτωμάτων, είτε διαταρακτικών χαρακτηριστικών προσωπικότητας, δυσχερειών στην έκβαση της εργασίας και των ερωτικών σχέσεων, διαταραχών στη διάθεση και την αυτοεκτίμηση.

Η ψυχαναλυτική διαδικασία επικεντρώνεται στους ελεύθερους συνειρμούς του αναλυόμενου, δηλαδή ο ασθενής καλείται να ομιλεί ελεύθερα χωρίς λογοκρισία για ό,τι του έρχεται στο νου, και ο αναλυτής τον ακούει και παρεμβαίνει σε μια ατμόσφαιρα διαλεκτικής (από το διαλέγομαι που σημαίνει *διεξάγω συζήτηση*). Όπως ίσως έχετε υπόψη, στην αρχαιότητα με τη διαλεκτική εννοούσαν την τέχνη να φτάνει κανείς στην αλήθεια μέσω της σύγκρουσης αντιθέτων απόψεων. Αμφότεροι, ψυχαναλυτής και αναλυόμενος κάθονται σε δύο πολυθρόνες αντικριστά (face en face / face to face), αλλά στις περιπτώσεις κατά τις οποίες η συχνότητα των συνεδριών υπερβαίνει τις δύο φορές εβδομαδιαίως ο αναλυόμενος δύναται, κατόπιν εκατέρωθεν συμφωνίας και εφόσον πληρούνται κάποιες προϋποθέσεις, να ομιλεί ξαπλωμένος στο ντιβάνι οπότε ο αναλυτής τον ακούει καθισμένος πίσω του σε μια πολυθρόνα (κλασική ψυχανάλυση).

Η έκβαση της διαδικασίας ερείδεται επί της ερμηνείας του συμβολικού νοήματος των λέξεων, των πράξεων και των φαντασιακών παραγώγων του αναλυόμενου (ονειροπόληση, όνειρο, παραλήρημα κ.λπ.).

Μέσα από ποια διαδικασία οδηγείται κάποιος στον ψυχαναλυτή;

Μέσα από αμιγώς εσωτερικές-ψυχικές διεργασίες. Επειδή σε μια δεδομένη στιγμή της ζωής του κάποιος βρέθηκε σε αδιέξοδες και κρίσιμες συναισθηματικές συνθήκες, επειδή σταμάτησε να μπορεί να αγαπάει, να κάνει σχέσεις και δεσμούς, επειδή δε μπορεί να είναι δημιουργικός και παραγωγικός, επειδή πονάει ή αρρωσταίνει στο σώμα. Ακόμα επειδή μπορεί να έχει σοβαρά συμπεριφορικά προβλήματα, να είναι βίαιος, διαστροφικός, αυτοκαταστροφικός, εξαρτημένος ή να πάσχει από σοβαρή κατάθλιψη και μελαγχολία. Εν τέλει, ζητάει βοήθεια επειδή δε καταφέρνει να είναι λειτουργικός και να παίρνει ευχαρίστηση τουλάχιστον στους δυό βασικούς τομείς της ζωής: στην αγάπη και στη δουλειά. Τέλος, μπορεί να διανύει μια ιδιαίτερα κρίσιμη περίοδο της ζωής του εξαιτίας σύγχρονων ψυχοτραυματικών γεγονότων όπως δοκιμασίες απώλειας και πένθους, δυσμενείς συγκυρίες πτώχευσης /οικονομικής κατάρρευσης, δοκιμασίες επιθέσεων / βίας, φυσικών καταστροφών κ.λπ. Φτάνουν ακόμα σε ψυχανάλυση άτομα που επιθυμούν να συζητούν και να εμβαθύνουν με τον εξειδικευμένο συνομιλητή τους ερωτήματα, ανησυχίες και προβληματισμούς υπαρξιακής ή άλλης φύσεως.

Πώς ξέρεις ποιο είδος ψυχανάλυσης σου ταιριάζει;

Μα βέβαια δεν το ξέρεις, όπως δεν ξέρεις εξαρχής αν ένα συγκεκριμένο φάρμακο, κάποια εγχείρηση ή ένα είδος σωματικής θεραπείας θα σε βοηθήσει. Ο καθένας έχει ενδεχομένως τις δικές του προσλαμβάνουσες ως προς το τι σημαίνει η ψυχανάλυση μέσα από τυχόν ακούσματα, αναγνώσματα, συστάσεις από άλλους, φίλους, συγγενείς κ.λπ. Είναι διαμέσου αυτών των αναπαραστάσεων που θα κάνει -ή δεν θα κάνει- την επιλογή του ειδικού ψυχολόγου- ψυχαναλυτού ο οποίος με τη σειρά του υπηρετεί το είδος της ψυχανάλυσης την οποία πιστεύει, και στο οποίο έχει ειδικευθεί. Το αν τελικά ο ασθενής θα πετύχει να κάνει την βέλτιστη επιλογή ή όχι είναι κάτι που θα διαπιστώσει στην πορεία, γι'αυτό κάποιοι άνθρωποι αποτάνθηκαν σε περισσότερους από έναν ψυχαναλυτές πριν τελικά καταλήξουν σε αυτόν με τον οποίον συνέχισαν επί μακρόν τις συνεδρίες. Σημειωτέον βέβαια ότι, στην περίπτωση της ψυχανάλυσης, το τοπίο είναι πολυεπίπεδο και σύνθετο. Τω όντι, το να μην καταλήξει και να μην συνεχίσει κάποιος να βλέπει έναν δεδομένο ψυχαναλυτή, δε θα σήμαινε κατ'ανάγκη την

ακαταλληλότητα ή ασυμβατότητα του τελευταίου αλλά θα μπορούσε αντίθετα να παραπέμπει, σε ορισμένες περιπτώσεις, στην έλλειψη ετοιμότητας του υποψήφιου αναλυόμενου, στη δεδομένη στιγμή, να δεσμευθεί σε μια χρονοβόρα διερεύνηση της *terra incognita* του ασυνειδήτου του, μολονότι βέβαια, σε ένα έκδηλο επίπεδο μπορεί να εξακολουθεί να ζητάει βοήθεια (αντίφαση). Με άλλα λόγια, είναι πιθανόν να βρίσκεται σε μια εσωτερική συγκρουσιακή συνθήκη καθώς η φανερή πλευρά του, αυτή που έκδηλα ζητάει βοήθεια, υπονομεύεται από μια αθέατη όψη του ίδιου του εαυτού του η οποία *αντιστέκεται* στην ίαση, όπως λέμε στην ψυχανάλυση. Γίνεται έτσι κατανοητή η περίπτωση ασθενών οι οποίοι έχοντας επισκεφτεί πολλούς και μάλιστα έγκριτους, έμπειρους και σοβαρούς επιστήμονες ψυχαναλυτές δεν στέριωσαν σε κάποιον, υποστηρίζοντας ότι εν τέλει κανένας δεν τους ταίριαξε ή ότι δεν βρήκαν ακόμα τον κατάλληλο κ.π., φαινόμενο το οποίο συνήθως επαναλαμβάνεται και στην προσωπική, στην ερωτική τους ζωή. Εδώ μπορεί να σοβούν και παθογνωμικά στοιχεία αυτών των ατόμων που τους καθιστούν «ακατάλληλους» να λειτουργήσουν εντός των απαιτήσεων, πρακτικών και άλλων, της ψυχαναλυτικής εργασίας, και κατ'επέκταση των σχέσεων.

Τι να περιμένει κανείς από την ψυχανάλυση, σε τι μπορεί να τον βοηθήσει;

Η ψυχανάλυση προσφέρει στον αναλυόμενο χώρο και χρόνο, εν είδει δεξαμενής ή μητρικής αγκαλιάς, για να αδειάσει και να εναποθέσει μέσα σ'αυτήν τα δικά του «αχώρεστα», ήτοι εντάσεις, αναστατώσεις, αγωνίες, ταραχές κ.λ.π που μόνος του δε μπόρεσε να διευθετήσει, με αποτέλεσμα να του βραχυκυκλώνουν/ταλανίζουν τη ζωή.

Το διακύβευμα στην άσκηση της ψυχαναλυτικής πράξης είναι η αποκάλυψη της αθέατης /λανθάνουσας πλευράς του αναλυόμενου, η οποία είναι ό,τι γνησιότερο εκείνος διαθέτει. Ακριβώς γι αυτόν το λόγο ζητάει βοήθεια, ακόμα και αν δεν το γνωρίζει. Ζει αποκομμένος από τον γνήσιο εαυτόν του, από τις εννομητικές του πηγές, συνωμοτεί θα λέγαμε σε ένα είδος «αποστασίας» εναντίον της αλήθειας του, που έχει ως συνέπεια την παραγωγή συναισθηματικών αναταράξεων και άγχους που τον κατακλύζουν. Καθώς αυτά τα επεξεργάζεται μαζί με τον αναλυτή του, έρχεται κοντύτερα σε αυτό που πραγματικά είναι οπότε αρχίζουν να αμβλύνονται οι εντάσεις του, τα συμπτώματα υποχωρούν, γίνεται

λειτουργικότερος, απενεχοποιείται, απολαμβάνει περισσότερο... Αυτό μπορεί να περιμένει κάποιος, σε αυτό ακριβώς, μεταξύ άλλων, βοηθάει η ψυχανάλυση.

Τι προσφέρει στην ψυχαναλυτική διαδικασία το να ξαπλώσει ο αναλυόμενος στο ντιβάνι;

Το ξάπλωμα του ασθενούς αποτελεί την συνθήκη *par excellence* στην κλασσική ψυχανάλυση. Προσφέρει περισσότερες δυνατότητες χαλάρωσης και ως εκ τούτου ευκαιρία αυτοσυγκέντρωσης και εμβάθυνσης χάρη όχι μόνο στην ύπτια στάση του αναλυόμενου, αλλά και στην έλλειψη της βλεμματικής επαφής, καθώς ο αναλυτής τον ακούει καθισμένος σε μια πολυθρόνα πίσω του. Αποτελεί δε το κατεξοχήν περιβάλλον προαγωγής της κυκλοφορίας των αναπαραστάσεων και των συνειρμικών αλυσίδων της σκέψης του, άλλως ειπείν ο ασθενής διευκολύνεται να μιλάει το κατά δύναμιν αλογόκριτα, χωρίς φόβο και ντροπή, για ό, τι σκέπτεται και φαντάζεται, διαδικασία η οποία προσιδιάζει στην ονειρική εργασία. Με τη διαφορά βέβαια ότι στο ψυχαναλυτικό ντιβάνι δεν κοιμάται αλλά, τουλάχιστον ιδεατά, μιλάει αυθόρμητα όπως συμβαίνει με τον αυτοματισμό μιας άλλης εικαστικής/ σκηνοθετούσας γλώσσας, της εικονοποιίας στα συμβολικά όνειρα που βλέπουμε.

Ξαπλωμένος στο ντιβάνι, ο ασθενής είναι μόνος παρουσία του αναλυτή του και αυτό παραπέμπει στο παιδικό του παρελθόν όπου, καλώς εχόντων των πραγμάτων, είχε την ικανότητα να είναι μόνος του και να παίζει ενώ η μαμά του ήταν εκεί παρούσα στον περιβάλλοντα χώρο. Ούτως η άλλως κατά την ψυχαναλυτική συνεδρία ο ασθενής και ο αναλυόμενος *παίζουν*, είναι ο καθένας μόνος του, διαμέσου των ιδεών τους, των εικόνων τους, των φαντασιών τους και στη συνέχεια παίζουν μαζί, εκεί όπου συναντώνται οι συνειρμικές διαδικασίες των δύο, κάθε φορά όπου αυτή η συνάντηση των δύο επιτρέπει στον αναλυτή να εγκαταστήσει μια σύνδεση ανάμεσα στο παρόν και το παρελθόν του ασθενούς του. Μπορούμε να ορίσουμε την ψυχανάλυση ως μια ύψιστα εξειδικευμένη μορφή του *παίξιν*, στην υπηρεσία της επικοινωνίας με τον εαυτόν και τους άλλους.

Επιπροσθέτως, στην εργασία της κλασσικής ψυχανάλυσης (ντιβάνι), οι εβδομαδιαίες συνεδρίες είναι συχνότερες και αυτό είναι προς όφελος της ενδοσκόπησης. Ο συγχρωτισμός με τον αναλυτή εντείνεται, πολλαπλασιάζονται οι «τριβές» μαζί του, μοιραία και οι συγκρούσεις, οι οποίες σε τελευταία ανάλυση, δεν είναι παρά αναζωπυρώσεις και μεταφορές στο *εδώ και*

τώρα άλυτων ανοιχτών λογαριασμών του παρελθόντος του αναλυόμενου με τους σημαντικούς άλλους στη ζωή του, που ζητάνε να διευθετηθούν.

Πόσος χρόνος μπορεί να χρειαστεί μέχρι να δει κάποιος αποτελέσματα;

Αυτό διαφέρει κατά περίπτωση. Ο καθένας φτάνει στο αναλυτικό ντιβάνι με την αδήριτη ατομικότητά του και, ως ζων οργανισμός, κομίζει μια ιστορικότητα, αποτελώντας έναν ξεχωριστό πακτωλό μυστηρίου προς εξιχνίαση. Ο χρόνος βελτίωσης εξαρτάται πρωτίστως από την σοβαρότητα της παθολογίας του αναλυόμενου, συνδυαστικά με τη σθεναρότητα των αντιστάσεων του στην ίαση. Γενικότερα φαίνεται ότι η θεραπεία αρχίζει να δουλεύει - σε κάποιες περιπτώσεις μάλιστα πολύ νωρίς- από τη στιγμή που ο αναλυόμενος θα αρχίσει να βλέπει όνειρα που άμεσα ή έμμεσα/συμβολικά περιλαμβάνουν τον ψυχαναλυτή του και τα διάφορα στοιχεία των συνεδριών στο περιεχόμενό τους (π.χ. τον χώρο/γραφείο εντός του οποίου διαδραματίζεται η ψυχανάλυσή του κ.λπ), ένδειξη ότι ο ασθενής έχει αρχίσει να εισάγει εντός του την ευεργετική δράση της διαδικασίας. Από αυτήν τη στιγμή τα συμπτώματα συνήθως αρχίζουν να αμβλύνονται, μολονότι μπορεί να εξακολουθούν ακόμα να υφίστανται.

Σε όλες τις περιπτώσεις μια ψυχαναλυτική πράξη διαρκεί, ο χρόνος συνιστά τον κατεξοχήν αστάθμητο σύμμαχό της. Η έκβασή της έγκειται στο χτίσιμο και την εγκατάσταση της σχέσης των δύο, του αναλυόμενου με τον αναλυτή, η οποία, ως αντικειμενοτρόπο φαινόμενο, δε μπορεί παρά να περιλαμβάνει την παράμετρο της διαχρονίας. Ταυτόχρονα η διαδικασία στοχεύει στην αθέατη, ωστόσο καθόλου βουβή πλευρά του ψυχισμού, έτσι ώστε η ψυχαναλυτική τέχνη και τεχνική να αναμετρώνται μοιραία με την *αχρονικότητα* του ασυνειδήτου του ασθενούς και τις όποιες «αντιρρήσεις» του στην αλλαγή.

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η ψυχαναλυτική μέθοδος εκ της φύσεώς της αδυνατεί να προσφέρει μαγικές λύσεις με την έννοια των στιγμιαίων απολαβών και αποτελεσμάτων όπως ατυχώς εξακολουθούν να μας υπόσχονται σήμερα *ψευδώς και ασυστόλως* οι πάσης φύσεως

μαθητευόμενοι ταχυδακτυλουργοί, σε όλους τους τομείς, από την επιστήμη, την ιατρική και την ψυχολογία, ως την οικονομία και την πολιτική: άμεσο τάχα κέρδος, μετρητά στο χέρι εδώ και τώρα, αλματώδη και εξασφαλισμένη επιτυχία, ακαριαία και απόλυτη ίαση, αβασάνιστη και γρήγορη έξοδο από την κρίση κ.λ.π. Έχετε ακούσει επί παραδείγματι σε έναν άλλο τομέα, αυτόν της διατροφής, για τις δίαιτες express που είναι ικανές, όπως διατυμπανίζουν τα τζίνια τους, να μεταμορφώνουν σε χρόνο ρεκόρ αδενικούς υπέρβαρους σε μοντέλα έτοιμα για την πασαρέλα; Αυτό που μας κρύβουν εδώ οι μάγοι «ειδικοί» είναι ότι, ούτε λίγο ούτε πολύ, οι *quicky* δίαιτες καταλήγουν να παχαίνουν (!) όταν η αποτελεσματικότητά τους δεν βασίζεται στην προοδευτική εγκατάσταση υγιών διατροφικών συνηθειών. Οι τελευταίες οδηγούν αναμφισβήτητα αργά, ωστόσο σταθερά και σίγουρα, σε μια εντατικοποίηση της εργασίας του μεταβολισμού, έτσι ώστε τα αποτελέσματα της απώλειας βάρους να κρατάνε, αλλά για να φτάσεις μέχρι εκεί, πρέπει να το παραδεχτούμε, χρειάζεσαι πολύ χρόνο, δέσμευση και μεθοδικότητα. Σε αυτήν την περίπτωση, όπως και σε κάθε εσωτερικό ταξίδι αλλαγής, θα ταίριαζαν τα λόγια του Ευριπίδη από την Ηλέκτρα του: «*φιλεί γαρ οκνείν πράγμ'ανήρ πράσσειν μέγα*», πώς να μην χρειάζεται πολύς χρόνος, όταν κανείς αναλαμβάνει μεγάλο έργο...

Κοντά στον χρόνο, εκμηδενίσαμε τις αποστάσεις και ως ισόθεοι καταλήγουμε να πιστεύουμε ότι μπορούμε να ακυρώσουμε το πεπερασμένο των δυνατοτήτων μας αφού είμαστε σε θέση, χάρη στα τεχνολογικά επιτεύγματα, να φέρνουμε δίπλα μας όποιον θέλουμε, να ακούμε εδώ και τώρα ή ακόμα και να βλέπουμε «ζωντανά» στην οθόνη το αντικείμενο της ανάγκης ή της επιθυμίας μας, παίρνοντας ακαριαία και επιτόπια ανακούφιση και ικανοποίηση. Η ματαιωτική πραγματικότητα μόνο λίγο μας αντιστέκεται πια, την φέρνουμε εμείς στα δικά μας μέτρα. Ωστόσο, μήπως είναι τελικά αυτή ακριβώς η κακώς εννοούμενη «μαγικότητα» ο κοινός τόπος ανάμεσα στην παρηκμασμένη ενεστώσα εποχή και τον ερεβώδη Μεσαίωνα με το κυνήγι των μαγισσών;

Τι προσφέρει ένα εκπαιδευτικό σεμινάριο ψυχανάλυσης και σε ποιους απευθύνεται;

Τα εκπαιδευτικά σεμινάρια ψυχανάλυσης που οργανώνουμε (Πρόγραμμα «Επέκεινα»- Ψυχαναλυτική Πράξη www.epekeina.gr), είναι δύο κατηγοριών: αυτά που απευθύνονται στους

ειδικούς, και αυτά που απευθύνονται σε όλους. Τα πρώτα απευθύνονται σε ψυχολόγους, σε φοιτητές κρατικών ΑΕΙ/ΤΕΙ, επίσης σε εκπαιδευτικούς, παιδαγωγούς, σε επιστήμονες των ανθρωπιστικών και των κοινωνικών επιστημών και γενικότερα των επαγγελμάτων της υγείας. Ο σχεδιασμός τους είναι τριετής και προσφέρουν εισαγωγική εκπαίδευση στην ψυχαναλυτική πράξη (θεωρία, πρακτική και τεχνική), και ομαδική εποπτεία περιπτώσεων σε ψυχοθεραπεία. Ξεκινούν τον Οκτώβρη και σταματούν τον Ιούνιο εκάστου έτους.

Τα σεμινάρια **για όλους** είναι τριήμερα με έμφαση στην αυτογνωσία και την ενδοσκόπηση. Γίνονται πέντε κάθε χρονιά και απευθύνονται σε ενήλικες που επιθυμούν να αναπτυχθούν, να προάγουν την εσωτερικότητά τους και να απαντήσουν σε τυχόν ερωτήματα και προβλήματα που τους απασχολούν.

Ξεκινάμε την φετινή περίοδο των τριήμερων σεμιναρίων στις **13 Νοεμβρίου** 2015, με την θεματική **«Η Ψυχανάλυση πάει κινηματογράφο»** στα πλαίσια της οποίας θα προβάλλουμε το πολυβραβευμένο αριστούργημα του Asghar Farahdi, **«Ένας χωρισμός»** (2011). Με τη διαμεσολάβηση της ταινίας επιχειρείται η κατανόηση των έκδηλων αλλά προεξαρχόντως ασυνείδητων κινήτρων τα οποία μπορεί να οδηγούν ανθρώπους στα όρια της καθημερινής τους απελπισίας να συγκρούονται μεταξύ τους, και τις σχέσεις να θρυμματίζονται. Πρόκειται για ένα βιωματικό/εκπαιδευτικό σεμινάριο επί των σχέσεων, πρωτίστως του θεσμού του **γάμου**, των αιτίων της διάλυσής του και των συνεπειών της.

Πληροφορίες επικοινωνίας: Σάββας Μπακιρτζόγλου Ψυχολόγος – Ψυχαναλυτής

Τηλ.: 210 8958269 – Fax: 210 8995436 Κιν.: 6977 651489. e-mail: info@epekeina.gr, sbakirtzoglou@yahoo.gr <http://www.epekeina.gr>