



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΟΥ ΑΡΘΡΟΥ: R. Holm-Hadulla (2012). Goethe's Anxieties, Depressive episodes από Self-Therapeutic Strategies: A contribution to Method Integration in Psychotherapy. *Psychopathology*, 1-9 .doi:10.1159/000345169

Εισαγωγή

Αδήριτη είναι η ανάγκη, αφηρημένες επιστημονικές αρχές στην ψυχοθεραπεία και στην ψυχιατρική, να αποσαφηνιστούν μέσα από το πρίσμα που δίνει η πρακτική προσέγγιση συγκεκριμένων περιπτώσεων. Το εν λόγω άρθρο πραγματοποιεί μία τέτοια προσέγγιση ικανοποιώντας την προαναφερθείσα ανάγκη. Διεξοδικότερα στο άρθρο αυτό, προσδοκάται να αποσαφηνιστεί η σχέση του άγχους, της κατάθλιψης και της δημιουργικότητας, όπως σκιαγραφείται μέσα από τη ζωή και το έργο του Goethe, ο οποίος αναντίρρητα υπήρξε ένας από τους μεγαλύτερους ποιητές και φιλόσοφους της ιστορίας. Το πώς ο σπουδαίος αυτός διανοητής αντιμετώπισε τις ψυχικές του συγκρούσεις, αποτελεί το κεντρικό θέμα και την κατευθυντήρια ιδέα του άρθρου τούτου.

Βασικοί άξονες του άρθρου

Λίγα λόγια για την ψυχοπαθολογία του.

Ο όρος που αποδίδεται στο είδος της ψυχοπαθολογίας του Goethe είναι αυτός της «ενορμητικής δυσθυμίας» (driven dysthymia). Πρόκειται για μια μορφή χαμηλού επιπέδου κατάθλιψης, με κάποια υπομανιακά στοιχεία.

Ο Goethe, πέρα από συναισθηματικές διαταραχές (3-4 καταθλιπτικά επεισόδια κατά τη διάρκεια της ζωής του), βίωνε και πολλά άγχη. Για τις διαταραχές του, ο ίδιος θεωρούσε από τη μία ότι είναι πηγαιές (free-floating), ενώ από την άλλη, ότι προκλήθηκαν από τραυματικά γεγονότα, όπως ήταν οι δυσμενείς συνθήκες κατά τη διάρκεια της γέννησής του και οι, καθ'ομολογίαν του συγγενικού του περιβάλλοντος, νυχτερινοί εφιάλτες του στην ηλικία των 9 εβδομάδων, γεγονότα που αποτέλεσαν δημιουργικό υλικό κατά τη διάρκεια της ζωής του.

Στρατηγικές αυτοθεραπείας (Self-therapeutic Strategies):

Ο Goethe επιστράτευσε στρατηγικές από διαφορετικές θεωρητικές ψυχολογικές προσεγγίσεις για να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες του.

Οι στρατηγικές αυτές είναι αδρομερώς οι εξής:

- *Χρήση του υποστηρικτικού δικτύου*

Ο Goethe αξιοποίησε ισοβίως το υποστηρικτικό του δίκτυο ως ψυχοθεραπευτική πηγή. Μέλη του δικτύου αυτού υπήρξαν οι γονείς και η αδελφή του, ο κατά 11 χρόνια μεγαλύτερος Behrish και η Augusta Stolberg. Αναλυτικότερα, οι γονείς και η αδελφή του τον βοήθησαν να αντιμετωπίσει τα παιδικά και εφηβικά του άγχη. Ο κατά 11 χρόνια μεγαλύτερος του Behrish, τον ενθάρρυνε να μη σταματήσει το γράνιμο και να αγνοήσει τη θλίψη του, ενώ μια άλλη σημαντική αναφορά αποτέλεσε η Augusta Stolberg, στην οποία απέδωσε πολλούς ρόλους, παρά την πλατωνική σχέση που διατηρούσαν.

Η γνησιότητα, η άνευ όρων αποδοχή και η ενσυναίσθηση, βασικές αρχές της θεωρίας του Rogers, διέπνεαν όλες τις σχέσεις του Goethe. Οι αρχές αυτές οι οποίες είναι αποδεκτές από όλες τις θεωρητικές προσεγγίσεις, τονίζουν εμφαντικά τη σημασία της θεραπευτικής σχέσης.

- *Συμπεριφορά*

Ο Goethe αξιοποίησε συμπεριφοριστικές τεχνικές, που έχουν ως έρεισμα τους τη συμπεριφοριστική θεραπεία σύμφωνα με την οποία οι εμπειρίες της μάθησης αποτελούν βασικά συστατικά της συμπεριφοράς μας. Μια από αυτές τις τεχνικές είναι η *έκθεση* την οποία χρησιμοποίησε για να υπερκεράσει τις φοβίες του για το ύψος και το σκοτάδι. Επίσης, στην καθημερινότητα έμαθε να ρυθμίζει τις καθημερινές του συνήθειες (τακτικά γεύματα, ώρες για περπάτημα), αξιοποιώντας την αρχή της αυτορρύθμισης.

Γνωσίες Ο Goethe χρησιμοποιώντας γνωστικές τεχνικές, διαχειρίστηκε πολλά δυσάρεστα, τραυματικά γεγονότα της παιδικής του ηλικίας. Ακριβέστερα, η πιο σημαντική γνωσιακή τεχνική που χρησιμοποίησε είναι αυτή της συγγραφής, η οποία λειτούργησε γι' αυτόν ως μια μορφή « αντίδοτου », το οποίο τον βοήθησε να αντιμετωπίσει την κατάθλιψη και τα άγχη του κατά τη διάρκεια της ζωής του.

Επικουρικά έκανε χρήση του Σωκρατικού διαλόγου στην επικοινωνία του με τους γονείς και την αδελφή του. Τέλος, από πολύ μικρή ηλικία υιοθέτησε στη ζωή του το βασικό στόχο της γνωσιακής θεραπείας που δεν είναι άλλος από την τροποποίηση των δυσπροσαρμοστικών πεποιθήσεων σε προσαρμοστικές.

- *Ψυχοδυναμική*

Ο Goethe χρησιμοποιούσε πολύ συχνά μέχρι το τέλος της ζωής του τις αναμνήσεις της παιδικής και εφηβικής του ηλικίας, ως θεραπευτική τεχνική.

Ανακαλούσε είτε τις ευχάριστες, είτε τις δυσάρεστες εμπειρίες, μετατρέποντάς τις σε κάτι καινούργιο. Επίσης, εκδραμάτιζε ασυνείδητα τις συγκρούσεις του με ένα συγκεκριμένο τρόπο. Σύμφωνα με αυτόν αφού διένυε διανοητικά, συγκεκριμένα στάδια έφτανε στην δημιουργία, στην ποίηση. Τέτοια ακολουθία σταδίων ήταν: ενθουσιασμός → προσέγγιση → ναρκισσιστική απαίτηση → απότομη απογοήτευση → δημιουργική έκφραση. Ούτε λίγο, ούτε πολύ η απελπισία αποτελούσε αφορμή για δημιουργική έκφραση.

- *Υπαρξιακή προσέγγιση*

Ο Goethe αντιμετώπιζε τη ζωή ως δημιουργική πρόκληση - βασική αρχή της υπαρξιακής του προσέγγισης. Η αποδοχή της ζωής ως ένα δημιουργικό εγχείρημα τον βοήθησε να αντιμετωπίσει τα άγχη του, τις συγκρούσεις του και την καταθλιπτική του διάθεση.

Συμπεράσματα

Μπορούμε να συμπεράνουμε ότι το σύνολο της δημιουργικής παραγωγής του Goethe, πασίδηλα συνοδεύονταν από ψυχική αστάθεια, δυσθυμία και καταθλιπτικά επεισόδια. Η δημιουργικότητά του πυροδοτήθηκε από τις διαταραχές αυτές και την ίδια στιγμή αυτή η δημιουργικότητα, ως αιτιατό των διαταραχών, αποτέλεσε τον μέντορά του για να τις αντιμετωπίσει. Στις θεραπευτικές στρατηγικές που χρησιμοποίησε φαίνεται να συνυπάρχουν ποικίλες τεχνικές και μοντέλα σ' ένα κοινό μεταθεωρητικό πλαίσιο.

Αντί Επιλόγου

« Ο Θεός μου χάρισε το λόγο για να μπορώ να εκφράζομαι, όταν σιωπηλός βυθίζομαι στο χάος της αγωνίας μου. »

Παρουσίαση του Άρθρου: Κατερίνα Φαλτσέτα

ΠΜΣ Συμβουλευτική Ψυχολογία και Συμβουλευτική στην Εκπαίδευση, την Υγεία, την Εργασία.

Ασκούμενη στο Εργαστήριο Ψυχολογικής Συμβουλευτικής Φοιτητών.ΕΚΠΑ

21/5/2013