

<https://www.hallofpeople.com/gr.php?user=Μινούτσιν>

# ΣΑΛΒΑΝΤΟΡ ΜΙΝΟΥΤΣΙΝ

**Άρθρο του για την οικογενειακή θεραπεία.  
(2016)**

*Αναδημοσίευση από :psychologynow.gr*

Το κίνημα της οικογενειακής θεραπείας ξεκίνησε το 1950 με μια ομάδα λαμπρών και «περίεργων» ατόμων διασκορπισμένων σε ολόκληρη τη χώρα των ΗΠΑ, εκ των οποίων ο καθένας ήταν γοητευμένος με το δικό του τρόπο στο να καταλάβει πώς λειτουργούν οι οικογένειες.

Αρχικά, το κίνημα είχε πραγματικά ένα χαρακτήρα αντιοικογενειακό, τονίζοντας το πώς οι οικογένειες δημιουργούν παθολογία στα μέλη τους, με τον Gregory Bateson και την ομάδα του να αναπτύσσουν την έννοια της επικοινωνίας του διπλού δεσμού ως έναν τρόπο κατανόησης του πώς οι οικογένειες μπορούν να προκαλέσουν ψύχωση στα παιδιά. Υπήρχε ο Murray Bowen στο Εθνικό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας που μιλούσε για ανθρώπους που εξαφανίζονταν κάτω από την αδιαφοροποίητη

μάζα του Εγώ της οικογένειας. Και υπήρχαν και άλλοι, όπως ο Carl Whitaker, η Virginia Satir και ο Nathan Ackerman. Το δικό μου πρώιμο έργο στο Σχολείο Αρρένων του Wiltwyck της Νέας Υόρκης, εξέτασε πώς τα χαρακτηριστικά των οικογενειών των παραγκουπόλεων, οδηγούσαν τα παιδιά στην παραβατικότητα. Μόνο όταν αρχίσαμε να προσελκύουμε φοιτητές που ενδιαφέρονταν για το έργο μας, τότε ο καθένας μας αντιμετώπισε την ανάγκη να αντιληφθεί με μεγαλύτερη σαφήνεια αυτό που κάναμε και να αναπτύξει μια συνεκτική θεωρία της πρακτικής που θα μπορούσαμε να διδάξουμε.

Το 1975, όταν έγραφα το βιβλίο «Οικογένειες και Οικογενειακή Θεραπεία», σκέφτηκα ότι αυτό που χρειαζόταν να κάνουν όλοι οι θεραπευτές για να μετατρέψουν το απλό ενδιαφέρον τους για την κατανόηση των οικογενειών στο να γίνουν αποτελεσματικοί θεραπευτές, ήταν ένα αλφαβητάρι δεξιοτήτων: πώς να κάνετε joining με τις οικογένειες, πώς να κάνετε αναπαραστάσεις, πώς να δημιουργείτε όρια και ούτω καθ' εξής. Πίστευα ότι η ποίηση της θεραπείας θα μπορούσε να προκύψει μέσα από αυτό το αλφάβητο.

Αλλά, καθώς έβλεπα ολοένα και περισσότερους έμπειρους εκπαιδευμένους θεραπευτές να χρησιμοποιούν αυτές τις τεχνικές, κατέστη σαφές σε μένα ότι οι τεχνικές από μόνες τους δεν ήταν καθόλου χρήσιμες. Ήταν οι ίδιοι θεραπευτές οι οποίοι ήταν τα όργανα της αλλαγής και για να είναι αποτελεσματικοί, θα έπρεπε να αναγνωρίζουν τον τρόπο που οι ίδιοι ήταν μέρος του συστήματος και της διαδικασίας στην αίθουσα της θεραπείας και όχι απλά ουδέτεροι παρατηρητές.

Δυστυχώς, τα σημερινά πανεπιστημιακά προγράμματα κατάρτισης έχουν μετατοπιστεί από την εστίαση του θεραπευτή στον εαυτό του, στην απόκτηση βασικών ικανοτήτων. Αυτές οι ικανότητες αφορούν κατά κύριο λόγο το πώς μπορούν να αντιληφθούν τα περιστατικά, πώς να δομήσουν και να συμμετέχουν σε θεραπευτικές συνεδρίες. Αρκετές ικανότητες αναφέρονται στην ευαισθητοποίηση του θεραπευτή για τις επιπτώσεις που η οικογένεια έχει για αυτόν, αλλά κατά κύριο λόγο, οι εκπαιδευόμενοι αναμένεται να σκεφτούν τι πρέπει να κάνουν, αντί για το ποιοί είναι στην αίθουσα με τους θεραπευόμενούς τους. Ο καλύτερος τρόπος που έχω βρει για να κατανοήσουμε αυτό το είδος της αυτογνωσίας είναι να οραματιστούμε έναν θεραπευτή με ένα ανθρωπάκι στον αριστερό ώμο του, παρατηρώντας τις ψυχικές διεργασίες του θεραπευτή και να εμπλέκεται με σιωπηλούς διαλόγους με τον θεραπευτή ενώ εργάζεται.

Όλοι οι θεραπευτές χρειάζονται μια σειρά από εργαλεία για να τελειοποιήσουν την τέχνη τους, όμως τα εργαλεία είναι ακριβώς αυτό: ένα μέσο για την επίτευξη ενός στόχου. Όταν ο ξυλουργός ξεκινά την εργασία του με ένα κομμάτι ξύλο, έχει ένα τελικό στόχο στο μυαλό: να μετατρέψει αυτό το ξύλο σε κάτι άλλο. Το πριόνι, το καλέμι, το σφυρί και το καρφί, είναι όλα μέσα για το μετασχηματισμό αυτού που ο ξυλουργός βλέπει για πρώτη φορά ότι θέλει να γίνει. Ο αποτελεσματικός οικογενειακός θεραπευτής χρησιμοποιεί επίσης τα εργαλεία ως μέσα για την επίτευξη του στόχου, όχι ως αυτοσκοπό. Η τέχνη της οικογενειακής θεραπείας συνίσταται από το πώς αυτά τα εργαλεία χρησιμοποιούνται για να

παράξουν διαφοροποίηση στην οικογένεια: μια χρήσιμη αλλαγή. Μια αναπαράσταση από μόνη της δεν αλλάζει την οικογένεια, αλλά ένας θεραπευτής που καταλαβαίνει ότι η αναπαράσταση είναι ένας τρόπος για να δει την αλληλεπίδραση της οικογένειας, μπορεί να αλλάξει τη διαδικασία.

Έτσι, το πιο σημαντικό εργαλείο είναι η χρήση του εαυτού του θεραπευτή στην καθοδήγηση της διαδικασίας αλλαγής και η κατανόηση του πώς να χρησιμοποιήσουν αυτό το εργαλείο είναι το μεγαλύτερο εμπόδιο για τους νέους θεραπευτές. Τελικά, μαθαίνοντας πώς να χρησιμοποιήσετε το σιωπηλό διάλογο με το ανθρωπάκι στον ώμο σας, είναι κεντρικής σημασίας στην τελειοποίηση της τέχνης της οικογενειακής θεραπείας.

Παρά την κατανόηση μου για την τέχνη της θεραπείας, οι σχετικές ιδέες του ανήκειν και των πολλαπλών εαυτών, έγιναν όλο και πιο σημαντικές στη δουλειά μου όλα αυτά τα χρόνια. Τα συστήματα που ανήκετε, τα οποία σας δίνουν την αίσθηση του ποιο είστε και σας κάνουν να αισθάνεστε αποδεκτοί, είναι η είσοδος στην εμπειρία των πολλαπλών ταυτοτήτων. Το βλέπω τώρα τόσο καθαρά, τόσο στη δουλειά μου όσο και στη ζωή μου.

Μεγάλωσα σε μια εβραϊκή οικογένεια σε μια μικρή πόλη στην Αργεντινή και μέχρι την ηλικία των 12 ετών, δεν ήξερα κανέναν που να μην ήταν Εβραίος. Στη συνέχεια, στα 18 μου, πήγα στην ιατρική σχολή και ο κόσμος μου μεγάλωσε. Στα 20 μου, ήμουν στη φυλακή για τρεις μήνες με μια ομάδα άλλων φοιτητών για τη διαμαρτυρία ενάντια του Περόν και η έννοια μου για τον εαυτό

μου άλλαξε και πάλι: έγινα ένας Αργεντίνος Εβραίος που είχε στόχο την κοινωνική δικαιοσύνη. Από τότε, ήμουν ένας επαναστάτης και ένας μαχητής υπέρ της κοινωνικής δικαιοσύνης και μου φάνηκε φυσικό να ενταχθώ στον ισραηλινό στρατό, στον οποίο υπηρέτησα ως γιατρός κατά τη διάρκεια του Πολέμου της Ανεξαρτησίας.

Αργότερα, όταν μετανάστευσα στις Ηνωμένες Πολιτείες και ήμουν στο προσωπικό του σχολείου Wiltwyck, ήμουν ένας πολιτιστικά περιθωριακός και βρέθηκα να ταυτίζομαι με φτωχούς μαύρους ανθρώπους καθώς μάθαινα να μιλάω αγγλικά. Και καθώς έφτασα να αισθάνομαι ότι ανήκα στο προσωπικό, στα παιδιά και στις οικογένειες στο Wiltwyck, ένιωσα το κόσμο μου να μεγαλώνει και πάλι.

Η ιδέα μου ότι όλοι έχουμε πολλαπλούς εαυτούς με οδήγησε να αναπτύξω μια θεραπεία πρόκλησης, παρά μια θεραπεία που να είναι ήπια με τους ανθρώπους. Στόχος μου ως θεραπευτής δεν ήταν να είμαι προσεκτικός και να έχω ενσυναίσθηση, αλλά να παρεμβαίνω δημιουργώντας αβεβαιότητα στους θεραπευόμενούς μου σχετικά με το ποιοι ήταν, ποιοι είναι και τι είναι ικανοί να γίνουν. Δεν ενδιαφερόμουν για τον «αληθινό εαυτό» τους: Ήθελα να βιώσουν έναν αριθμό εαυτών και την επέκταση της δυνατότητας που μπορεί να αυξηθεί από αυτή την εμπειρία. Πάνω απ' όλα, θα ήθελα να αναγνωρίσουν ότι υπήρχαν περισσότεροι τρόποι ύπαρξης από εκείνους που είχαν βιώσει στην εμπειρία της ζωής τους μέχρι τώρα, όποια και αν ήταν αυτή. Αυτό που έκανα στη θεραπεία ήταν να λέω στους ανθρώπους: «Ξέρεις, η αίσθηση του ανήκειν μπορεί να σου δώσει μια αίσθηση

ασφάλειας, προστασίας, αρμονίας, αλλά σε περιορίζει και δημιουργεί ένα αόρατο μοτίβο σχέσης που ξεγελάει και σε κάνει να πιστέψεις ότι είναι ο μόνος τρόπος να υπάρξεις».

Έτσι, όταν κοιτάζω πίσω τη ζωή μου, βλέπω ένα προστατευμένο εβραϊκό παιδί, έναν αντιστασιακό νεαρό ενηλικά, ένα επαναστάτη, έναν στρατιώτη, έναν ανήμπορο μετανάστη με τραύλισμα και πολλά, πολλά άλλα πράγματα. Στα 95 μου πλέον, θεωρώ τον εαυτό μου ότι έχει ταξιδέψει μέσα από τη ζωή, ως πολλοί διαφορετικοί άνθρωποι και συλλογίζομαι μια φράση από τον Antonio Machado, έναν από τους αγαπημένους μου Ισπανούς ποιητές: «Ο δρόμος δεν είναι ο δρόμος. Φτιάχνετε το δρόμο περπατώντας τον».

Ελπίζω με το δικό μου περπάτημα να έχω καθαρίσει κάπως το δρόμο, για εκείνους που θα τον ακολουθήσουν.