ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ανθρωπινη φυση. «Αυτός ο κόσμος ο μικρός, ο μέγας»! Η κατανόηση της ανθρώπινης φύσης έχει ακόμη πολύ δρόμο να διανύσει από τα σκοτάδια των προϊστορικών παραψυχολογικών ερμηνειών έως τους σύγχρονους ψυχαναλυτικούς μύθους που δυναστεύουν την ανθρώπινη σκέψη.

Το βιβλίο *Λογική και ψυχοθεραπεία: Λογικοβιοψυχοκοινωνική μέθοδος* προσπαθεί να πατήσει στο στέρεο έδαφος των νευροεπιστημονικών ευρημάτων του εγκεφάλου των τελευταίων δεκαετιών και να ανοίξει ένα παράθυρο ελπίδας σε μια νέα θεώρηση της ανθρώπινης ύπαρξης του *Homo prospectus*.

Η εξάσκηση του λειτουργήματος της ψυχοθεραπείας απαιτεί απέραντο ενδιαφέρον για τον άνθρωπο που ζητά βοήθεια, αλλά και τυφλή υπακοή στην αλήθεια, ώστε ο θεραπευόμενος να απελευθερωθεί από τα δεινά της προσωπικής του δυσανεξίας και να βαδίσει στον δρόμο της αυτοπραγμάτωσης και της ευδαιμονίας.

Η συγγραφή του βιβλίου επιτελεί έναν διττό σκοπό: Να αντιπαρατεθεί σε όλες τις φανερές ή κρυφές σύγχρονες δεισιδαιμονίες που κρύβονται σε μια ασαφή ομίχλη περιγραφών και να ανοίξει τον δρόμο για νέες ελπιδοφόρες προσεγγίσεις στη δύναμη της ανθρώπινης σκέψης. Σύγχρονα επιστημονικά ευρήματα του εγκεφάλου έχουν αποδείξει ότι ο άνθρωπος στη μακραίωνη ιστορική του εξέλιξη ως είδος δεν καθηλώνεται στο παρελθόν, αλλά, αντίθετα, σχεδιάζει το μέλλον του ώστε να αντεπεξέρχεται νικηφόρα στις δυσκολίες της φύσης και του κοινωνικού περιβάλλοντος.

Στα κεφάλαια που θα ακολουθήσουν αναλύονται εκτεταμένα οι βασικές συνιστώσες της ανθρώπινης συμπεριφοράς, οι οποίες αποτελούν το αναγκαίο σκαλοπάτι για την ερμηνεία των ψυχικών διαταραχών. Η βιολογική, θυμική, ψυχολογική, κοινωνική συνιστώσα, μαζί με την ηγεμονεύουσα Λογική, αποτελούν το πεντάπλευρο οικοδόμημα της ανθρώπινης ύπαρξης. Επίσης, γίνεται προσπάθεια να ερμηνευθεί η ανθρώπινη συμπεριφορά από φιλοσοφική, κοινωνική, ιδεολογική και επιστημονική άποψη. Το κείμενο δεν περιορίζεται στα στεγανά μιας επιστημονικής ουδετερότητας,

αλλά αντιπαρατίθεται στις λανθασμένες δοξασίες. Το ανθρώπινο ον δεν είναι έρμαιο σκοτεινών υποσυνειδήτων δυνάμεων, αλλά ένα ανοιχτό βιβλίο που μπορεί με προσοχή και οξυδέρκεια να αναγνωστεί.

Στην παρούσα έκδοση, διατυπώνεται η *λογικοβιοψυχοκοινωνική μέθοδος*, μια νέα ψυχοθεραπευτική προσέγγιση, η οποία ελπίζω να αποδειχτεί χρήσιμη στους νέους ψυχοθεραπευτές. Προσδοκώ, επίσης, ο ήλιος της Λογικής να φωτίσει την πορεία κάθε ατόμου που ζητά ψυχοθεραπευτική βοήθεια προς την αυτογνωσία και το αριστοτελικό «ευ πράττειν».

Αισθάνομαι την ανάγκη να ευχαριστήσω όλους εκείνους και όλες εκείνες που συνέβαλαν στην υλοποίηση της ιδέας αυτού του βιβλίου. Ευχαριστώ θερμά τον καθηγητή Θεοδόση Πελεγρίνη για τις ενδιαφέρουσες συζητήσεις μας περί φιλοσοφίας και ψυχής· την επίκουρη καθηγήτρια Ιατρικής Βασιλική Μπρόζου και τη δόκτορα Ψυχολογίας και Ειδικής Αγωγής Αγγελική Μπαστέα, για τις γόνιμες παρατηρήσεις τους· τον ψυχολόγο Γεώργιο Κοντοπάνο, που πίστεψε στη νέα μέθοδο και την αξιολογεί θεραπευτικά στο Mid Sweden University· τον σύμβουλο εκπαίδευσης Μανώλη Τεντζέρη και τη συνεργάτιδά μου Εύη Πρίφτη για την πολύτιμη βοήθειά τους στην ανεύρεση της κατάλληλης βιβλιογραφίας και των επιστημονικών ερευνών· τον φίλο από τα παλιά, πολιτικό επιστήμονα Γιώργο Σεφερτζή για την πρόταση του τίτλου· επίσης, τον γιο μου δρ Διονύση Παπαδάτο-Παστό, διευθυντή Ογκολογικής Κλινικής του U.C.L., όπως και την κόρη μου Μαριέττα Παπαδάτου-Παστού, αναπληρώτρια καθηγήτρια Νευροψυχολογίας, για τις εύστοχες υποδείξεις της στο ανεξάντλητο πεδίο της Νευροψυχολογίας. Ομοίως, εκφράζω τις ειλικρινείς μου ευχαριστίες προς τον εκδότη Κώστα Δαρδανό για την πολύτιμη βοήθειά του. Τέλος, ευχαριστώ θερμά την Αφροδίτη Χαραλά για την άψογη επιμέλεια του κειμένου, καθώς και τον Γιάννη Μαμάη για την άριστη αισθητική εμφάνιση του βιβλίου.

Γιάννης Παπαδάτος
Ψυχίατρος, Ομότιμος Καθηγητής
Ψυχοφυσιολογίας και Ψυχικής Υγιεινής,
Ακαδημαϊκός Υπεύθυνος Προγράμματος
Ψυχοθεραπείας Πανεπιστημίου Αθηνών - ΕΚΠΑ

1.
ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τ' ανώτερα μαθηματικά μου τα έκανα στο Σχολείο της θάλασσας
Ιδού και μερικές πράξεις για παράδειγμα:
1. Εάν αποσυνδέσεις την Ελλάδα, στο τέλος θα δεις να σου απομένουν μια ελιά, ένα αμπέλι κι ένα καράβι. Που σημαίνει: με άλλα τόσα την ξαναφτιάχνεις.
[...]
3. Η ευτυχία είναι η ορθή σχέση ανάμεσα στις πράξεις (σχήματα) και στα αισθήματα (χρώματα). Η ζωή μας κόβεται, και οφείλει να κόβεται, στα μέτρα που έκοψε τα χρωματιστά χαρτιά του ο Matisse.

Οδυσσέας Ελύτης, *Μικρός ναυτίλος*

ΑΞΙΖΕΙ, ΕΞΑΡΧΗΣ, να δηλώσουμε ότι η ψυχοθεραπεία δεν θεραπεύει την ψυχή ούτε τις ανυπόστατες υποδιαιρέσεις της, διότι αυτή δεν υφίσταται ως υπαρκτή και δρώσα οντότητα. Όλα έχουν μόνο έναν παραλήπτη, τον ενιαίο, αδιαίρετο Εαυτό· μόνο το ίδιο, το αυτεξούσιο άτομο αποδέχεται, αρνείται ή αντιπροτείνει τα όποια λεκτικά ή εξωλεκτικά μηνύματα από ένα άλλο άτομο.

Η ψυχοθεραπεία επιδιώκει με τη χρήση της ομιλίας και με τις δυνατότητες που αυτή παρέχει, να αλλάξει τις σκέψεις, τις αποφάσεις και τις δράσεις του θεραπευόμενου. Το μοναδικό όπλο που διαθέτουν οι άνθρωποι για να πείσουν έναν συνάνθρωπό τους, αλλά και οι ψυχοθεραπευτές, είναι η Λογική. Η Λογική, όμως, δεν είναι μια αφηρημένη έννοια, αλλά η βασικότερη λειτουργία του ανθρώπινου νου. Ο ψυχοθεραπευτής έχει τον Λόγο και, κατ' επέκταση, την ευθύνη της σωστής χρήσης της Λογικής, δίνοντας την αναγκαία πυρηνική δύναμη στα

επιχειρήματά του, ώστε να πειστεί ο θεραπευόμενος για τις αναγκαίες αλλαγές στις σκέψεις, τις αποφάσεις και τις κρίσεις του, ελπίζοντας να βελτιωθούν τα δυσάρεστα συμπτώματα που βιώνει.[1] Ο ψυχοθεραπευτής δεν διαθέτει τις μαγικές ικανότητες του μάγου της φυλής, ούτε τις αποτελεσματικές πρακτικές της πλύσης εγκεφάλου των αυταρχικών καθεστώτων. Η κεντρική θέση της λογικής επιχειρηματολογίας στην ψυχοθεραπευτική διαδικασία τεκμηριώνεται από εκτεταμένη έρευνα στους θεραπευτικούς παράγοντες βελτίωσης (Frank & Frank, 1991).

Η ψυχοθεραπεία ως ατομική ή ομαδική διαδικασία μπορεί να θεωρήσουμε ότι είναι χρήσιμη και για ευρύτερες κοινωνικές ομάδες. Άλλωστε διεθνείς μελέτες έχουν τεκμηριώσει ότι ένα στα δύο άτομα θα εμφανίσει κατά τη διάρκεια της ζωής του ψυχικά συμπτώματα και ένα στα πέντε ψυχική διαταραχή που χρειάζεται ψυχοθεραπεία (Kessler et al., 2005).

Μέχρι τη σύγχρονη επαγγελματική της κατοχύρωση, η ψυχοθεραπεία έχει διανύσει μια μακραίωνη πορεία, η οποία αρχίζει μαζί με τον ανθρώπινο πολιτισμό. Ψυχοθεραπευτικές διαδικασίες έχει εκτιμηθεί ότι υπήρχαν από τους προϊστορικούς χρόνους.[2] Πολλές μαγικές τελετουργίες των πρωτόγονων φυλών λειτουργούσαν ως μορφή θεραπείας. Αντίστοιχο παράδειγμα αποτελούν τα μοιρολόγια στους μεσογειακούς λαούς, με χαρακτηριστικό παράδειγμα τα μοιρολόγια της Μάνης. Ο πρώτος γνωστός ψυχοθεραπευτής της αρχαιότητας ήταν ο Μελάμπους της ομηρικής εποχής,[i] ο οποίος εφάρμοζε τη δύναμη της υποβολής, όπως και άλλες σύγχρονες ψυχοθεραπευτικές μεθόδους. Αναφέρουμε ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα που αφορά τη θεραπεία του Ίφικλου. Ο Ίφικλος ήταν γιος του βασιλιά της πόλης Φυλάκη στη Θεσσαλία, αλλά δεν μπορούσε να κάνει παιδιά. Ο Μελάμπους διερευνώντας το ιστορικό του, έμαθε ότι ο πατέρας του Ίφικλου ευνούχιζε ζώα παρουσία του γιου του. Ο Ίφικλος τρόμαξε από το θέαμα. Τότε, ο πατέρας του τού πέταξε ένα μαχαίρι που καρφώθηκε σε ένα δέντρο. «Τοῦ Ἰφίκλου

---

1. Ο Wampold (2015) σε εκτεταμένη μετα-ανάλυση επιβεβαίωσε ότι η ποιότητα της θεραπευτικής σχέσης και η πειστικότητα του λογικού πλαισίου που προσφέρει ο θεραπευτής, συνιστούν καθοριστικούς προγνωστικούς παράγοντες της θεραπευτικής έκβασης. Η αρχαιοελληνική παράδοση της ρητορικής, ιδίως όπως διατυπώθηκε από τον Αριστοτέλη στο έργο του *Ρητορική*, αναγνώριζε ήδη τη δύναμη του λόγου ως μέσο αλλαγής πεποιθήσεων (Kennedy, 2007).

2. Η ανθρωπολογική έρευνα έχει τεκμηριώσει συστηματικά την παρουσία θεραπευτικών τελετουργιών σε προϊστορικούς και παραδοσιακούς πολιτισμούς. Ο Eliade (1964) στο κλασικό του έργο για τον σαμανισμό ανέδειξε την παγκοσμιότητα τέτοιων διαδικασιών.

μὴ παιδοποιεῖν διὰ τὸ ἐκεῖθεν δέος» (Απολλόδωρος, περ. 180-120 π.Χ./1995). Ο Μελάμπους θεώρησε ότι η μη τεκνοποιία του Ίφικλου οφειλόταν στον έντονο φόβο που ένιωσε από το άγριο θέαμα του ευνουχισμού. Ο Μελάμπους για τον θεραπεύσει, συνοδευόμενος από τον Ίφικλο και τον πατέρα του, μετέβησαν τους αγρούς όπου είχε τελεσθεί ο ευνουχισμός των ζώων. Βρήκαν το μαχαίρι καρφωμένο σε ένα δέντρο. Τότε απέσπασαν το μαχαίρι, και ο Μελάμπους χρησιμοποιώντας την ψυχοθεραπευτική υποβολή δήλωσε με βεβαιότητα στον Ίφικλο ότι θα κάνει παιδί, εάν πίνει επί δέκα ημέρες τη σκουριά του μαχαιριού ανακατεμένη μέσα σε κρασί. Η θεραπεία είχε θετικά αποτελέσματα και ο Μελάμπους έλαβε ως αμοιβή τις ξακουστές αγελάδες του Ίφικλου (Παπαδημητρίου, 1973).

Μορφές ψυχοθεραπείας σε συνδυασμό με λήψη ουσιών ήκμασαν στην αρχαία Ελλάδα με τα Ελευσίνια Μυστήρια και τα Ασκληπιεία. Η ψυχοθεραπευτική τελετουργία είχε αρκετά στάδια προετοιμασίας του ασθενούς, όπως νηστεία, λουτρά, θυσίες, ψυχολογική προδιάθεση. Σύγχρονοι μελετητές έχουν αναγνωρίσει σε αυτές τις πρακτικές πρόδρομες μορφές αυτού που σήμερα ονομάζουμε θεραπευτική υποβολή και τελετουργική θεραπεία (Meier, 2003). Στα Ασκληπιεία, ύστερα από προετοιμασία ημερών και διαμονή στους ειδικούς χώρους που αυτά διέθεταν, οι θεραπευόμενοι έφταναν στην τελική φάση όπου εμφανιζόταν ο αρχιερεύς, ως εκπρόσωπος του θεού, πλησίαζε τον θεραπευόμενο, τον άγγιζε και απήγγειλε ευχές με υποβλητική φωνή και ανάλογες κινήσεις. Όταν επιτυγχάνετο η υποβολή, ο αρχιερέας έλεγε στον θεραπευόμενο, «Έγινες καλά [...] μπορείς να φύγεις» (Παπαδημητρίου, 1973).

Σημαντική ήταν και η συμβολή του Ιπποκράτη στη θεραπεία των ψυχικών διαταραχών, την οποία απέδιδε στην ανατροπή της ισορροπίας μεταξύ των χυμών του οργανισμού (αίμα, φλέγμα, κίτρινη χολή, μέλαινα χολή), αποδίδοντας στον εγκέφαλο τα αίτια της ιεράς νόσου (επιληψίας), «Ἀλλὰ γὰρ αἴτιος ὁ ἐγκέφαλος τούτου τοῦ πάθεος, ὥσπερ καὶ τῶν ἄλλων νοσημάτων τῶν μεγίστων» (περ. 460-370 π.Χ./1993, *Περί ιερής νούσου*). Ο Ιπποκράτης αναγνώριζε τη σημασία των διαπροσωπικών σχέσεων ιατρού και ασθενούς, του ύπνου, των ηθικών και σωματικών καταπονήσεων, των πιθανών καταχρήσεων, των μεταβολών των συνθηκών της ζωής και της εργασίας, όπως και των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας. Ιδιαίτερη έμφαση έδινε στη διαπροσωπική σχέση ιατρού-ασθενούς, μια προσέγγιση που προαναγγέλλει τη σύγχρονη έμφαση στη θεραπευτική συμμαχία ως κεντρικό προγνωστικό παράγοντα της θεραπευτικής έκβασης (Horvath et al., 2011). Η ιπποκράτειος στροφή προς τη φυσική ερμηνεία των ψυχικών διαταραχών απο-

τελεί, σύμφωνα με τον Porter (2002), την πιο αποφασιστική τομή στην ιστορία της ψυχιατρικής.

Σημαντικό σταθμό για το θεωρητικό υπόβαθρο της ψυχοθεραπείας αποτελούν οι στωικοί και οι επικούρειοι φιλόσοφοι. Όπως αναφέρει ο Hegel (1833-1836/1979), «Οι στωϊκοί ασχολούνται επίσης, όπως παρατηρήσαμε ήδη, ιδιαίτερα με τους λογικούς προσδιορισμούς. Επειδή θεώρησαν τη σκέψη ως Αρχή, καλλιέργησαν την τυπική Λογική. Μετά την αναγνώριση αυτής της Αρχής, κρίνεται τώρα τόσο η λογική όσο και η ηθική τους». Οι κυριότεροι επικούρειοι και στωικοί φιλόσοφοι ήταν ο Επικούρος, ο Επίκτητος, ο Μάρκος Αυρήλιος και ο Σενέκας. Ο Επίκτητος, ένας απελεύθερος δούλος –και όχι σοφός αριστοκράτης του πνεύματος–, διατύπωσε με ανεπανάληπτη σαφήνεια και διαύγεια, χρησιμοποιώντας μόνο δώδεκα λέξεις, την οδηγό ρήση του ανθρώπινου βίου, «Ταράσσει τοὺς ἀνθρώπους οὐ τὰ πράγματα, ἀλλὰ τὰ περὶ τῶν πραγμάτων δόγματα» (Επίκτητος, περ. 125 μ.Χ./1999, *Έγχειρίδιον*).

Στο Μεσαίωνα, η Ιερά Εξέταση, εκτός από άλλα εγκλήματα, διενήργησε δίκες με αφορμή τη μαγεία, με θύματα άτομα με ψυχικές διαταραχές. Νεότερες ιστορικές μελέτες αναφέρουν δεκάδες χιλιάδες άτομα που θανατώθηκαν στην πυρά. Η σύνδεση των ψυχικών συμπτωμάτων με τη δαιμονοληψία έχει τεκμηριωθεί από τον Zilboorg (Zilboorg & Henry, 1941). Η θρησκευτική αιτιολογία ήταν η απελευθέρωση από τον διάβολο που είχε μπει στην ψυχή τους και τους κατηύθυνε σε ανάρμοστες σκέψεις και πράξεις. Οι Δομινικανοί καλόγεροι Jacob Sprenger και Heinrich Kramer σύνταξαν το βιβλίο *Malleus maleficarum* [Σφυρί της μαγείας], το οποίο εκδόθηκε αρχικά στην πόλη Σπάιερ της Γερμανίας το 1486-1487 και γνώρισε είκοσι εννέα εκδόσεις μέχρι το 1669, όπου περιγράφουν τις συμπεριφορές ατόμων που ο διάβολος κατέχει την ψυχή τους (Mackay, 2009).

Στους νεότερους χρόνους, ο Frantz Adon Mesmer, τον 18ο αιώνα, διατύπωσε τη θεωρία του «ζωικού μαγνητισμού» ως αιτία των ψυχικών διαταραχών. Κατά την εφαρμογή της θεωρίας του, με τη χρήση μεταλλικών αντικειμένων και σε έναν ειδικά διαμορφωμένο χώρο, υπνώτιζε τον ασθενή και κατά αυτό τον τρόπο άλλαζε την αρνητική ροή του μαγνητισμού στο σώμα του. Κατά τη φάση του υπνωτισμού, χρησιμοποιούσε τη λεκτική υποβολή για να επηρεάσει τον ασθενή και να επιφέρει τη θεραπεία του.

Η μέθοδος είχε τεράστια επιτυχία στις ελίτ της εποχής του. Απέκτησε πολλούς οπαδούς, μεταξύ των οποίων και η βασίλισσα Μαρία Αντουανέτα. Επίσης, ο συγγραφέας Honoré de Balzac πίστεψε στον

μαγνητισμό και υπάρχουν εκτεταμένες αναφορές στο σύνολο του έργου του (La Comédie humaine [Ανθρώπινη κωμωδία]). Ωστόσο, οι ιατρικοί κύκλοι του Παρισιού διατύπωσαν αντιρρήσεις για τη μέθοδο του ζωικού μαγνητισμού και διορίστηκε από τη γαλλική κυβέρνηση ειδική επιτροπή για να κρίνει την αποτελεσματικότητά της. Στην επιτροπή συμμετείχαν κορυφαίοι επιστήμονες, όπως ο Benjamin Franklin, ο χημικός Antoine-Laurent de Lavoisier και ο ιατρός Joseph-Ignace Guillotin, οι οποίοι χρησιμοποιώντας για πρώτη φορά το διπλό τυφλό πείραμα απέρριψαν τη μέθοδο του μαγνητισμού, θεωρώντας ότι η υποβολή ήταν απλώς μια έξαψη της φαντασίας. Μετά την απόρριψη της θεωρίας από την επιτροπή, ο Mesmer θεωρήθηκε τσαρλατάνος και είχε την ανάλογη τύχη, παρ' όλα αυτά, τόσο ο υπνωτισμός όσο και η υποβολή παρέμεναν ως τρόποι θεραπείας. Το 1840, ο Σκοτσέζος ιατρός James Braid χρησιμοποίησε τον υπνωτισμό θεραπευτικά, απορρίπτοντας, όμως, τη μαγνητική θεωρία. Ο, επίσης, Σκοτσέζος γιατρός, James Esdaile, ο οποίος εργαζόταν στην Ινδία, περιγράφει στο βιβλίο του *Mesmerism in India, and its practical application in surgery and medicine* (1851) ότι χρησιμοποίησε την ύπνωση ως μοναδικό αναισθητικό σε περισσότερες από τριακόσιες μεγάλες εγχειρίσεις (Axelrad et al., 2025).

Επηρεασμένος από τις υπάρχουσες ακόμη αναφορές στις επιτυχίες του υπνωτισμού του Mesmer, ο Γάλλος νευρολόγος Jean-Martin Charcot θεράπευε στο νοσοκομείο La Salpêtrière στο Παρίσι, το 1880, υστερικές γυναίκες, χρησιμοποιώντας την ύπνωση. Θεώρησε ότι κατά τη διάρκεια της ύπνωσης, οι θεραπευόμενοι εξέφραζαν τις κρυμμένες σεξουαλικές επιθυμίες τους και το γεγονός αυτό προκαλούσε τη θεραπεία τους. Ο ίδιος, ο Sigmund Freud, μετέβη στο La Salpêtrière και μαθήτευσε δίπλα στον Charcot. Ο Freud επιστρέφοντας στη Βιέννη, εφάρμοσε την ύπνωση ως ψυχοθεραπευτική μέθοδο. Μάλιστα, η κλασική του εργασία για την υστερία που πραγματοποίησε με τον Joseph Breuer στηρίχθηκε κυρίαρχα στον υπνωτισμό (Axelrad et al., 2025). Ωστόσο, θεώρησε ότι το ίδιο αποτέλεσμα με την ύπνωση θα είχε η ψυχαναλυτική τελετουργία, κατά την οποία ένας θεραπευόμενος ξαπλώνει σε ένα ντιβάνι, χωρίς να υπάρχει οπτική επαφή με τον θεραπευτή, διηγούμενος μέσω του ελεύθερου συνειρμού και χωρίς αυτολογοκρισία τις σκέψεις του, που θα αφορούσαν κυρίως τα περασμένα χρόνια και ιδιαίτερα τα παιδικά του χρόνια. Επίσης, η φροϋδική ψυχανάλυση δίνει ιδιαίτερη σημασία στα όνειρα του θεραπευόμενου, τα οποία ερμηνεύει μόνο ο θεραπευτής. Το πρώτο σημαντικό βιβλίο του Freud ήταν *Η ερμηνεία των ονείρων* [*Die Traumdeutung*] (1899) που υποστηρίζει ότι τα όνειρα είναι αποτέλεσμα ασυνείδητων σκέψεων – άποψη

η οποία έχει καταρριφθεί από τη σύγχρονη νευροψυχολογία.[3] Στη συνέχεια, ο Freud (1915) όρισε το ασυνείδητο ως βασικό συντελεστή των ανθρώπινων σκέψεων και πράξεων ως εξής: «Στην ψυχανάλυση δεν έχουμε άλλη επιλογή από το να υποστηρίξουμε ότι οι ψυχικές διεργασίες είναι καθαυτές ασυνείδητες, και να παρομοιάσουμε την αντίληψή τους μέσω της συνείδησης με την αντίληψη του εξωτερικού κόσμου μέσω των αισθητηρίων οργάνων». Ο Freud θεωρεί ότι οι ψυχικές διαταραχές είναι αποτέλεσμα «άλυτων ενδοψυχικών συγκρούσεων».

Μια ενδιαφέρουσα λογοτεχνική κριτική παρουσίαση του φροϋδικού ασυνειδήτου έχει διατυπώσει ο Aldous Huxley (2007), ένας από τους κορυφαίους διανοούμενους του 20ού αιώνα, σε μια δημοσίευσή του με τίτλο «Μια απάτη του αιώνα μας»:

> Η ψυχαναλυτική υπόθεση, σύμφωνα με την οποία τα όνειρα έχουν την πλέον καταδηλωτική σημασία, έγινε, κατ' ουσίαν, αναγκαία από μια άλλη, ακόμα πιο θεμελιακή υπόθεση: την ύπαρξη του φροϋδικού ασυνειδήτου. Όταν διαβάζεις μια περιγραφή του ασυνειδήτου, γραμμένη από ψυχαναλυτή, είναι σαν να διαβάζεις παραμύθια. Όλα είναι φοβερά διεγερτικά και δραματικά. Το ασυνείδητο, μας εξηγούν, είναι ένα είδος σπηλαίου ή κόλασης, όπου αποστέλλονται όλες οι κακές σκέψεις και οι πονηρές επιθυμίες, οι οποίες συγκρούονται με τις κοινωνικές υποχρεώσεις που μας επιβάλλει ο εξωτερικός κόσμος. Στην είσοδο αυτού του κρησφύγετου, ένα μυστηριώδες ον, που αποκαλούμε λογοκριτή, φυλάει σκοπιά για να σιγουρευτεί ότι δεν θα δραπετεύσουν. Υπάρχει μεγάλη δραστηριότητα στον υπόγειο ψυχικό κόσμο: οι ευτελείς επιθυμίες που πλημμυρίζουν αυτό το άτομο του ασυνειδήτου αποζητούν αδιάκοπα να διαφύγουν, ενώ ο λογοκριτής οφείλει να τις εμποδίσει να φτάσουν στη συνείδηση. Οι δύο αντίπαλοι επινοούν τα πιο ασυνήθιστα και έξυπνα στρατηγήματα: οι κακές σκέψεις μεταμφιέζονται, παίρνουν τη μορφή αλαφιασμένων παρθένων και ξεπροβάλλουν σαν αθώες σκέψεις, αυτό συμβαίνει με τα όνειρα. Εξού και η σημασία των ονείρων και η αναγκαιότητα για συμβολική ερμηνεία τους, προκειμένου να προσεγγίσει κανείς το κρυμμένο τους νόημα, να ανακαλύψει δηλαδή ποια είναι η επιβλαβής σκέψη που κρύβεται πίσω από τις μεταμφιέσεις.

---

3. Ο Hobson (Hobson, 2009· Hobson & Friston, 2012) με τη θεωρία της ενεργοποίησης-σύνθεσης και αργότερα του πρωτοσυνείδητου έχει δείξει ότι τα όνειρα προκύπτουν από την ενεργοποίηση συγκεκριμένων εγκεφαλικών δικτύων κατά τον ύπνο REM και δεν συνιστούν συγκαλυμμένη πραγμάτωση επιθυμιών.

Η ύπαρξη, όμως, του ασυνειδήτου[4] είναι μια αυθαίρετη νοητική κατασκευή, η οποία δεν αντιστοιχεί σε καμία ανατομική θέση, νευροψυχολογική λειτουργία ή γνωστική διαδικασία. Είναι εντελώς αυθαίρετη και παράλογη. Ο Freud δεν ανακάλυψε καμία κρυμμένη αλήθεια, όπως ο ίδιος λανθασμένα υποστήριζε. Η αποδοχή της έννοιας του ασυνειδήτου αμφισβητεί ευθέως τη δυνατότητα κάθε συνειδητής σκέψης, απόφασης και πράξης που εμφανίζεται κάθε στιγμή σε χιλιάδες έμβια όντα στον πλανήτη Γη, τα οποία λειτουργούν συνειδητά και αποβλέπουν με τη χρήση της λογικής την προσαρμογή και την επιβίωσή τους στο υπάρχον περιβάλλον. Χρησιμοποιώντας την τήβεννο της αυθεντίας και τις ιδρυθείσες ψυχαναλυτικές εταιρείες, κατάφερε να δημιουργήσει πιστούς οπαδούς αναδεικνύοντάς τον σε «θεϊκή μορφή». Η ψυχανάλυση, στην ουσία, προσπάθησε να ακυρώσει τα μεγάλα επιτεύγματα της ορθολογικής σκέψης, που ξεκίνησαν από την Αναγέννηση, γιγαντώθηκαν με τη Γαλλική Επανάσταση και τον Πόλεμο Ανεξαρτησίας των ΗΠΑ και συγκρότησαν τον νεότερο δυτικό πολιτισμό. Είναι μια οπισθοδρομική θεωρία, η οποία χρησιμοποιήθηκε από ηγετικές ομάδες ως ο κυριότερος αντίπαλος της ορθολογικής σκέψης, αφήνοντας τον δυτικό άνθρωπο έρμαιο κάθε παράλογης και αστήριχτης δοξασίας. Ο κίνδυνος που προέρχεται από την ψυχανάλυση δεν είναι ότι αποτυγχάνει στη θεραπεία των ψυχικών διαταραχών, αλλά κυρίως διότι έχει επηρεάσει σημαντικά τον δημόσιο λόγο στις δυτικές κοινωνίες, και γι' αυτό έχουμε υποχρέωση να αντιπαρατεθούμε δημόσια στις φροϋδικές μυθοπλασίες. Οι όποιες θεραπευτικές επιτυχίες των ψυχαναλυτών δεν οφείλονται στο περιεχόμενο της θεωρίας τους, αλλά στην κατάλληλη προσωπικότητά τους.

Ανεξάρτητα από την αλήθεια της ψυχαναλυτικής θεωρίας, το κρίσιμο στοιχείο είναι εάν προσφέρει καλύτερα θεραπευτικά αποτελέσματα από τις θεραπείες με placebo ή από τις συμβουλές ενός γενικού ιατρού. Αποτελέσματα συγκριτικών μελετών δείχνουν ότι οι συμβουλές των γενικών ιατρών, χωρίς ψυχαναλυτική κατάρτιση, υπερτερούν των ψυχαναλυτικών θεωριών (Cuijpers et al., 2023). Επιπλέον, όμως, σύμφωνα με λεπτομερείς ιστορικές μελέτες, εντοπίστηκαν περιστατικά ασθενών με ψευδώνυμο από τον Freud, και διαπιστώθηκε η μη αποτελεσματική θεραπεία τους, η οποία θεωρήθηκε ως «ψευδοΐαση»

4. Η σύγχρονη νευροεπιστήμη αναγνωρίζει εκτεταμένες μη συνειδητές γνωστικές διεργασίες (Kahneman, 2011· Kihlstrom, 1987), όμως αυτές δεν έχουν τα χαρακτηριστικά του φροϋδικού ασυνειδήτου με τις απωθημένες σεξουαλικές επιθυμίες και τη δυνατότητα ερμηνευτικής αποκάλυψης.

(Borch-Jacobsen et al., 2005). Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η Άννα Ο., με πραγματικό όνομα Bertha Pappenheim (Borch-Jacobsen, 1996). Είναι γνωστό ότι ο Freud την παρουσίαζε συχνά ως την πρώτη περίπτωση στην ιστορία της ψυχανάλυσης που θεραπεύτηκε με τη μέθοδό του. Η Άννα Ο. εμφάνιζε υστερικά συμπτώματα και θεραπεύτηκε από τον Josef Breuer, το 1882 (Hirschmüller, 1989). Η αλήθεια είναι ότι υποτροπίασε και χρειάστηκε να μπει σε ψυχιατρική κλινική, αφού λάμβανε άλλωστε κατά τη διάρκεια των θεραπειών της υψηλές δόσεις μορφίνης (Israëls, 2005). Το 1887, συνέχισε να υποφέρει από νυχτερινές ψευδαισθήσεις, όπως αναφέρει η κόρη του Freud, Anna, στην αλληλογραφία τους. Ο Freud πίστεψε, επίσης, ότι τα υστερικά συμπτώματα έχουν αποκλειστικά αίτια ασυνείδητες αναμνήσεις και σεξουαλικές επιθέσεις που έχουν συμβεί σε πολύ μικρή ηλικία (Esterson, 2005).

Πρωτοπόρος στην αντιπαράθεση σε επίπεδο κλινικής αμφισβήτησης των ψυχαναλυτικών θεωριών υπήρξε έγκαιρα ο John Watson (1913), αλλά και ο Hans Eysenck (1965). Ο Watson ήταν ο θεμελιωτής της συμπεριφορικής ψυχοθεραπείας. Πίστευε ότι η ανεύρεση ασυνείδητων μηχανισμών για τη θεραπεία των ψυχικών διαταραχών ήταν απόλυτα λανθασμένη και έκρινε ότι οι πράξεις των θεραπευόμενων ατόμων ήταν αποτέλεσμα μαθησιακών διεργασιών και γι' αυτό η θεραπεία τους έπρεπε να στηρίζεται στην εκμάθηση νέων εμπειριών. Για να αποδείξει την αλήθεια της συμπεριφορικής μεθόδου, δημιούργησε φοβία στον μικρό Albert, ως αντίπαλο περιστατικό του Freud με τον μικρό Hans. Στη συνέχεια, ο Eysenck (1952), εξετάζοντας 19 μελέτες αποτελεσματικότητας ψυχοθεραπείας σε περισσότερους από 7.000 ασθενείς, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι ψυχαναλυτικές θεραπείες παρουσίαζαν βελτίωση μόνο 44%, ενώ όλες οι άλλες μορφές ψυχοθεραπείας 64%.

Σημαντική, επίσης, στην ψυχοθεραπεία είναι η προσφορά του ψυχιάτρου Viktor Frankl, ο οποίος επέζησε από τα ναζιστικά στρατόπεδα συγκέντρωσης. Η ψυχοθεραπεία του Frankl εκπροσωπεί την υπαρξιακή προσέγγιση, υπερβαίνει τις ψυχαναλυτικές δοξασίες και θεωρεί ότι ο θεραπευόμενος βελτιώνεται μέσω της αναζήτησης ενός ευρύτερου νοήματος της ζωής του. Αναφέρει χαρακτηριστικά, ότι «η αναζήτηση του ανθρώπου για νόημα και σκοπό αποτελεί πρωταρχική δύναμη στη ζωή του και όχι "δευτερογενή εκλογίκευση" ενστικτικών παρορμήσεων [...] εν πάση περιπτώσει, ο άνθρωπος είναι ικανός να ζει, ακόμα και να πεθαίνει χάρη των ιδανικών του και των ηθικών αξιών στις οποίες Πιστεύει» (Frankl, 1946/1985). Σύγχρονες έρευνες έχουν επιβεβαιώσει εμπειρικά τη σχέση ανάμεσα στην αίσθηση νοήματος της ζωής και την ψυχική ανθεκτικότητα (Park, 2010· Steger et al., 2006), ενώ θε-

ραπευτικές παρεμβάσεις βασισμένες στο νόημα έχουν δείξει αποτελεσματικότητα σε ασθενείς με χρόνιες παθήσεις (Breitbart et al., 2015).

Μετεξέλιξη της συμπεριφορικής ψυχοθεραπείας υπήρξε η λογικοσυναισθηματική συμπεριφορική μέθοδος του Albert Ellis, ο οποίος υποστήριξε ότι έχουμε ανάγκη τη λογική για να αλλάξουμε τα συναισθήματα του θεραπευόμενου. Όμως η χρήση της λογικής από τον Albert Ellis δεν αποτελεί το βασικό εργαλείο κατανόησης, ερμηνείας και θεραπευτικών παρεμβάσεων, τις οποίες εισηγούμεθα στο παρόν βιβλίο με τη *λογικοβιοψυχοκοινωνική μέθοδο* και την κατάστρωση του αρχιτεκτονικού σχεδίου της ζωής του ατόμου.

Ο Aaron Beck είναι ο θεμελιωτής της γνωσιακής ψυχοθεραπείας. Με την εισαγωγή της γνωσιακής ψυχοθεραπείας υπήρξε πρόοδος σε σχέση με τις προηγούμενες προσεγγίσεις. Έκρινε ότι οι λανθασμένες «γνωσίες» ήταν η αιτία των ψυχικών διαταραχών και γι' αυτό η ψυχοθεραπεία έχει ως αντικείμενο την αλλαγή τους. Όμως η γνωσιακή ψυχοθεραπεία παρακάμπτει το γεγονός ότι ο άνθρωπος είναι ένα πολυσύνθετο ον με βιολογικές, λογικές, θυμικές, ψυχολογικές και κοινωνικές παραμέτρους· ούτε αναγνωρίζει τον κυρίαρχο ρόλο της λογικής στη ζωή του ατόμου όπως η λογικοβιοψυχοκοινωνική μέθοδος.

Σε αυτό το βιβλίο, θα ασχοληθούμε με τη διατύπωση και τεκμηρίωση μιας νέας προσέγγισης και ερμηνείας της φύσης του ανθρώπου της λογικοβιοψυχοκοινωνικής, προτείνοντας τρόπους εφαρμογής της στην ψυχοθεραπευτική πράξη ως μέθοδο θεραπείας. Ωστόσο, χωρίς την κριτική στην ψυχανάλυση και τα αποτελέσματά της στην κοινωνία και τη θεραπεία δεν θα επιτελέσουμε σωστά τον σκοπό μας. Γι' αυτό και θα αναφερθούμε στις επιπτώσεις της ψυχαναλυτικής θεωρίας στην κοινωνία και στη θεραπεία. Οι θεωρίες που αφορούν την ανθρώπινη φύση είναι πεδίο μάχης και δεν πρέπει να αντιμετωπίζονται με τη σιγή ενός νεκροταφείου ιδεών.

Παρά τον σεβασμό μου προς τον Sigmund Freud ως ανθρώπινο υποκείμενο, και συμφωνώντας επίσης με αρκετές από τις τοποθετήσεις του για τη φύση του χιτλερισμού και των ολοκληρωτικών καθεστώτων, έχω την υποχρέωση να αντιπαρατίθεμαι αξιακά στη λανθασμένη και οπισθοδρομική θεωρία του. Ο ίδιος ο Freud, σε γράμμα του στον Romain Rolland, αναφέρει ότι, «έχω περάσει πράγματι μεγάλο κομμάτι της ζωής μου προσπαθώντας να διαλύσω και τις δικές μου αυταπάτες και εκείνες της ανθρωπότητας» (Freud & Rolland, 1993). Φοβάμαι πολύ, όμως, ότι δημιούργησε καινούριες αυταπάτες στον εαυτό του και ελπίζω η θεωρία του να μη δημιουργήσει καινούριες αυταπάτες στην ανθρωπότητα. Ο Crews (2017), στο βιβλίο του *Freud: The*

making of an illusion, παρέχει την πιο πρόσφατη ολοκληρωμένη ιστορική και κλινική κριτική σχετικά με το θέμα.

Η αντιπαράθεση προς την ψυχανάλυση, ως εφαρμοσμένη ψυχαναλυτική σχολή, είναι απαραίτητη όχι μόνο για την ψυχιατρική και την ψυχοθεραπεία, αλλά κυρίως για την ακύρωση του μύθου της αποτελεσματικής μεθόδου, ο οποίος αποτελεί το εφαλτήριο για να λειτουργεί ως εν δυνάμει κοσμική θρησκεία στις δυτικές κοινωνίες. Το 2005, κυκλοφόρησε στη Γαλλία το βιβλίο *Η μαύρη βίβλος της ψυχανάλυσης: Ζώντας καλύτερα χωρίς τον Φρόιντ*, με επιμέλεια της Catherine Meyer, όπου σε άρθρο του ο Frank J. Sulloway (2005), ιστορικός της Επιστήμης στο Πανεπιστήμιο Berkeley της Καλιφόρνια, αναφέρει:

> Είμαι πεπεισμένος, όμως, ότι η ψυχανάλυση καλύπτει όλες τις ανάγκες τις οποίες ικανοποιούσε η θρησκεία στο παρελθόν. Και ότι μεμιάς υιοθέτησε ορισμένα θεσμικά χαρακτηριστικά της θρησκείας [...] Όταν κατέχουμε μια θεωρία που εξηγεί σχεδόν τα πάντα, τότε τίποτα πλέον δεν είναι δυνατόν να αναιρεθεί και αυτό που μένει φαντάζει περισσότερο με μια θρησκεία ή μια ψευδοεπιστήμη παρά με επιστήμη. Κατά την άποψή μου, η ψυχανάλυση δεν είναι τίποτα περισσότερο από μια ψευδοεπιστήμη και δεν μπορούμε να αρνηθούμε ότι έχει όλα τα χαρακτηριστικά μιας θρησκείας.

Ο Karl Popper (1963), ένας από τους μεγαλύτερους φιλοσόφους της επιστήμης, αναπολώντας τις θεωρίες που είχε διαβάσει στα νιάτα του –μαρξισμός, φροϋδική ψυχανάλυση και ψυχοθεραπεία του Adler– επισημαίνει:

> [...] η μελέτη κάποιας από αυτές τις τρεις θεωρίες φαινόταν να έχει το αποτέλεσμα ενός πνευματικού προσηλυτισμού, ή μιας αποκάλυψης, που σας επέτρεπε να ανακαλύψετε μια νέα αλήθεια, την οποία δεν μπορούσαν να δουν όσοι δεν είχαν ακόμη μυηθεί. Μόλις ανοίγατε τα μάτια σας ανακαλύπτατε ότι οι θεωρίες αυτές επιβεβαιώνονται από τα πάντα: ο κόσμος ήταν γεμάτος επαληθεύσεις της εκάστοτε θεωρίας. Ό,τι και να συνέβαινε, πάντα την επιβεβαίωνε. Η αλήθεια ήταν πρόδηλη. Όσοι αρνούνταν τη θεωρία ήταν χωρίς αμφιβολία άνθρωποι που δεν ήθελαν να δουν την προφανή αλήθεια, την αρνούνταν γιατί έθετε υπό αμφισβήτηση τα ταξικά τους συμφέροντα ή επειδή οι απωθήσεις τους δεν είχαν ακόμα αναλυθεί και ζητούσαν, με κραυγαλέο τρόπο, μια θεραπεία.

Ο μεγάλος φιλόσοφος της γλώσσας και του πνεύματος Ludwig Wittgenstein (1978) παρατηρεί ότι «Ο Freud με τις φανταστικές ψευδοεξη-

γήσεις του (επειδή ακριβώς ήταν πνευματώδης) προσέφερε μια κακή υπηρεσία. Διότι τώρα, ο οποιοσδήποτε ηλίθιος έχει στη διάθεσή του τούτα τα μοντέλα για να "εξηγεί" μέσα από αυτά τα συμπτώματα κάθε αρρώστιας».

Επίσης, ο Aldous Huxley (2007) έχει γράψει ίσως την πλέον αυστηρή καταδίκη της ψυχανάλυσης:

> Η φρενολογία, η φυσιογνωμική και ο ζωικός μας μαγνητισμός μας φαίνονται σήμερα αρκετά αστείες και περίεργες επιστήμες. Πάψαμε να πιστεύουμε στα εξογκώματα και στις εξοχές του κρανίου [...] για να δώσουμε μια εξήγηση στα φαινόμενα του υπνωτισμού και της υποβολής δεν χρειάζεται πια να καταφύγουμε σε μια καρικατούρα της θεωρίας του ζωικού μαγνητισμού [...] Περηφανευόμαστε ότι στον τόσο φωτισμένο αιώνα μας κάτι τέτοιο θα ήταν αδύνατον. Και όμως, δυστυχώς, είναι δυνατόν. Ορισμένοι ερασιτέχνες του πνεύματος αλλά και συνετά σκεπτόμενα άτομα, τα οποία, στο 1925, θεώρησαν ότι είναι όντα φωτισμένα σχετικά με επιστημονικά ζητήματα, ανακάλυψαν με περισσή ευχαρίστηση κάτι σχεδόν εξίσου ανόητο, βολικό και ανακριβές, κάτι σχεδόν εξίσου διασκεδαστικό, εντυπωσιακό και ακαταμάχητα «φιλοσοφικό», όσο οι θεωρίες του Gall ή του Mesmer. Η φρενολογία και ο ζωικός μαγνητισμός συνάντησαν τη μαύρη μαγεία, την αλχημεία και την αστρολογία. Όμως δεν υπάρχει καμία ανάγκη να θρηνήσουμε την απώλεια. Τα φαντάσματα των προγόνων μας δεν έχουν κανέναν λόγο να μας συμπονούν. Στην πραγματικότητα, θα μπορούσαν ίσως και να μας ζηλεύουν. Διότι επινοήσαμε κάτι ακόμα πιο διασκεδαστικό από τη φρενολογία, την ψυχανάλυση.

Η θεωρία της ψυχανάλυσης είναι αδύνατον να τεθεί σε εμπειρική αξιολόγηση. Οι εκπρόσωποι της ψυχαναλυτικής σχολής αρνούνται την αξιολόγησή της σε μια ουδέτερη τεκμηριωμένη διαδικασία, όπως το παράδειγμα με το διπλό τυφλό πείραμα, σε αντίθεση με τις άλλες σχολές ψυχοθεραπείας. Αξίζει να επαναλάβουμε ότι ο μαγνητισμός του Mesmer απορρίφθηκε πανηγυρικά με το πρώτο διπλό τυφλό πείραμα στην ψυχιατρική τον 18ο αιώνα. Παράλληλα αυτή η άρνηση αξιολόγησης αποτελεί αρνητικό παράδειγμα για τα πεδία της Ψυχολογίας και των Κοινωνικών Επιστημών. Μια θεωρία που δεν δέχεται μεθόδους αξιολόγησης και αποφεύγει τη δημόσια αυτοκριτική των λαθών της, είναι ένα ψευδοεπιστημονικό σύστημα που υπονομεύει ακόμα και την ίδια την ποιότητα της δημοκρατίας.

Είναι αλήθεια ότι η ψυχαναλυτική θεωρία επέδρασε στον σύγχρονο τρόπο ζωής του δυτικού κόσμου και ευθύνεται εν μέρει για την

ανορθολογική ερμηνεία των κοινωνικών και πολιτιστικών φαινομένων. Αλήθεια, πώς θα χαρακτήριζε ένας ψυχίατρος ένα άτομο που υποστηρίζει ότι έχει δημιουργήσει μια νέα επιστημονική θεωρία, η οποία έχει μεγαλύτερη επίδραση στα πιστεύω του ανθρώπου για το Σύμπαν και τον άνθρωπο, από όλες τις άλλες γνωστές θεωρίες, μη εξαιρουμένων εκείνων του Κοπέρνικου και του Δαρβίνου;[ii] Παρόλο που σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες, και όχι μόνο, η ψυχαναλυτική θεωρία του Freud αμφισβητείται πλέον ανοιχτά, στην Ελλάδα τυγχάνει μιας ιδιαίτερης μεταχείρισης και ανοχής. Ίσως γι' αυτό να ευθύνεται η πριγκίπισσα-ψυχαναλύτρια Marie Bonaparte[5] και οι κύκλοι των ανακτόρων ή ακόμα να είναι ένα βολικό καταφύγιο για απογοητευμένους αριστερούς διανοουμένους καλλιτέχνες και δημοσιολογούντες, που απογοητεύτηκαν από τον μαρξισμό και αναζήτησαν νέες επιστημονικοφανείς ουτοπίες.

Η *λογικοβιοψυχοκοινωνική προσέγγιση* είναι μια νέα ψυχοθεραπευτική μέθοδος, η οποία θεωρεί ότι ο άνθρωπος δεν είναι έρμαιο των βιολογικών προδιαγραφών ούτε αποτελεί αποκλειστικό προϊόν των περιβαλλοντικών επιδράσεων, αλλά μέσω των συνειδητών αποφάσεων και της δράσης του καθορίζει το μέλλον του. Θεωρεί ότι η ανθρώπινη ύπαρξη αποτελείται από πέντε συνιστώσες (λογική, βιολογική, ψυχολογική, θυμική και κοινωνική) που αλληλεπιδρούν. Με τη χρήση της λογικής, ο θεραπευόμενος ύστερα από συνεργασία με τον ψυχοθεραπευτή δύναται να βελτιώσει τη βιοψυχοκοινωνική του ομοιόσταση, μειώνοντας ή μηδενίζοντας τα συμπτώματά του.

Η διατύπωση μιας νέας πρότασης ίσως προσεγγίσει πληρέστερα και πιο ολοκληρωμένα την ανθρώπινη φύση και τις ψυχικές διαταραχές της. Κρίνουμε ότι κάθε προσπάθεια ερμηνείας της βιοψυχοκοινωνικής οντότητας του ανθρώπινου είδους με τη διατύπωση απλουστευτικών αρχών μοιραία αποτυγχάνει και εγκλωβίζει την κατανόηση σε πεπερασμένα ερμηνευτικά σχήματα. Ως εκ τούτου, η διατύπωση μιας νέας σφαιρικότερης προσέγγισης είναι χρήσιμη. Η λογικοβιοψυχοκοινωνική μέθοδος εδράζεται στις πέντε βασικές συνιστώσες που διαμορφώνουν την ανθρώπινη ύπαρξη τη Λογική, τη Βιολογία, την Ψυχολογία, το Θυμικό και την Κοινωνία, και λαμβάνει υπόψη τα συνεχώς ανανεούμενα ευρήματα των πεδίων των Νευροεπιστημών και της Ψυχοφυσιολογίας.

---

5. Η Marie Bonaparte (1882-1962), δισέγγονη του Λουκιανού Βοναπάρτη και σύζυγος του πρίγκιπα Γεωργίου της Ελλάδας, υπήρξε στενή φίλη και χρηματοδότρια του Freud, διαδραμάτισε δε καθοριστικό ρόλο στη φυγάδευσή του από τη Βιέννη το 1938 (Bertin, 1982).

Ειδικότερα, αναφερόμαστε στη Λογική ως το κορυφαίο προϊόν της εξέλιξης των έμβιων όντων, τα οποία απέκτησαν σταδιακά συνείδηση του εαυτού τους και του κόσμου που τα γέννησε και τα περιβάλλει εσαεί. Η εξελικτική θεώρηση της λογικής ως κορυφαίας ανθρώπινης ικανότητας τεκμηριώνεται από εκτενή έρευνα στην εξελικτική γνωσιακή ψυχολογία και την εξελικτική ανθρωπολογία (Tomasello, 2014). Η Λογική είναι το μοναδικό και αναντικατάστατο εργαλείο ενεργητικής εξαγωγής έλλογων συμπερασμάτων από την παρατήρηση του περιβάλλοντος του υλικού κόσμου, αλλά και από την αναγκαία αυτοπαρατήρηση των εργασιών της σκέψης και της σύγκρισής τους με τις αναπαραστάσεις του εξωτερικού κόσμου.

Έχοντας μια μακρά πορεία στην ψυχιατρική, την επιστήμη, την εκπαίδευση και την πολιτική, όπως και στους κοινωνικούς αγώνες, έκρινα ότι είναι χρήσιμο να διατυπωθεί η *λογικοβιοψυχοκοινωνική μέθοδος*, σεβόμενος πάντα τα επιστημονικά ευρήματα για τη φύση του ανθρώπου και τις αλληλεπιδράσεις του με το κοινωνικό περιβάλλον, και επιδιώκοντας ταυτόχρονα τη βαθύτερη κατανόηση των μηχανισμών της νοητικής και συναισθηματικής ζωής.

Σε αυτό το βιβλίο, δεν υπηρετούνται αλάνθαστα δόγματα ούτε η εξ αποκαλύψεως αλήθεια στη φιλοσοφία, την επιστήμη, την ιατρική και στην ψυχοθεραπεία. Κρατώντας τον καρτεσιανό ρασιοναλισμό μαζί με τη ρομαντική καχυποψία, παραμένω άγρυπνος φρουρός της αντικειμενικής αλήθειας και πιστός υπηρέτης της ανθρώπινης λογικής.

2.
Η ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΦΥΣΗ

Χιλιάδες χρόνια περπατάμε. Λέμε τον ουρανό «ουρανό» και τη θαλασσα «θάλασσα». Θ' αλλάξουν όλα μια μέρα και εμείς μαζί τους θ' αλλάξουμε, αλλά η φύση μας ανεπανόρθωτα θα' ναι χαραγμένη πανω στη γεωμετρία που καταφρονέσαμε στον Πλάτωνα.

Οδυσσέας Ελύτης, *Ο μικρός ναυτίλος*

Η ΒΕΛΤΙΩΣΗ της νοητικής και ψυχικής κατάστασης ενός ατόμου που ζητά βοήθεια από έναν ψυχοθεραπευτή αποτελεί ένα σύνθετο έργο το οποίο προϋποθέτει την επαρκή κατανόηση της γενικότερης ανθρώπινης ύπαρξης, ώστε να είναι δυνατή η ερμηνεία της συμπεριφοράς του εκάστοτε θεραπευόμενου. Απαραίτητη, επίσης, προϋπόθεση για την εξάσκηση της ψυχοθεραπείας είναι η κατανόηση από τον ψυχοθεραπευτή της ανθρώπινης φύσης και των ψυχικών διαταραχών της, ώστε αυτός να είναι σε θέση να αξιολογήσει το συγκεκριμένο άτομο που ζητά βοήθεια, όπως επίσης να ερμηνεύσει για ποιους λόγους δεν λειτούργησαν οι λογικοβιοψυχοκοινωνικοί ομοιοστατικοί μηχανισμοί (βλ., εδώ, Κεφάλαιο 11), με αποτέλεσμα να παρουσιάζει το άτομο την παρούσα ανεπιθύμητη εικόνα.

Οι ομοιοστατικοί μηχανισμοί αντιμετωπίζουν τις εσωτερικές και εξωτερικές απειλές μέσω μηχανισμών αυτορρύθμισης. Τα προειδοποιητικά επικίνδυνα εσωτερικά μηνύματα (π.χ. πόνος) και οι εξωτερικές απειλητικές καταστάσεις του περιβάλλοντος (π.χ. φωτιά) απειλούν την ατομική βιοψυχοκοινωνική ισορροπία. Εάν οι ψυχοσωματικοί μηχανισμοί ομοιόστασης δεν υπερνικήσουν ακραίες εσωτερικές καταστάσεις (π.χ. εγκεφαλική αιμορραγία) ή εξωτερικές βίαιες καταστάσεις (π.χ. ένα τροχαίο), τότε επέρχεται σωματική νόσος ή ψυχική διαταραχή. Η

σύγχρονη ιατρική ακολουθεί πλέον το βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο που πρότεινε ο Engel –το οποίο αντικατέστησε το μονοδιάστατο βιοϊατρικό μοντέλο– και κατανοεί την ασθένεια ως το αποτέλεσμα αλληλεπίδρασης βιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών παραγόντων (Engel, 1977). Αυτό, όμως, το ιατρικό μοντέλο δεν δίνει τον πρωταγωνιστικό ρόλο στη Λογική, που είναι απαραίτητο στοιχείο για να κατανοήσουμε το σύνολο της ανθρώπινης ύπαρξης και των αιτίων της ψυχικής διαταραχής.

Η έννοια της ομοιόστασης εισήχθη στη σύγχρονη φυσιολογία από τον Αμερικανό φυσιολόγο Walter Bradford Cannon, στο έργο του *The wisdom of the body* (1932), στηριζόμενος στην πρωτοπόρο σκέψη του Γάλλου Claude Bernard για το «σταθερό εσωτερικό περιβάλλον» (milieu intérieur, 1865). Ο Cannon υπογράμμισε ότι ένας ζων οργανισμός έχει αυτόνομους μηχανισμούς επιβίωσης. Επίσης, διατηρεί αυτοδύναμα σταθερές τιμές σε πλήθος μεταβλητών –θερμοκρασία, γλυκόζη αίματος, pH, οσμωτική πίεση κ.ά.– μέσω περίπλοκων μηχανισμών αρνητικής ανάδρασης. Η διεύρυνση της έννοιας σε ψυχολογικό και κοινωνικό επίπεδο θεμελιώθηκε, στη συνέχεια, από τη θεωρία των γενικών συστημάτων του βιολόγου Ludwig von Bertalanffy (General System Theory, 1968), σύμφωνα με την οποία κάθε σύνθετο σύστημα, από το κύτταρο έως την ανθρώπινη κοινωνία, διαθέτει μηχανισμούς αυτορρύθμισης.

Στην ψυχιατρική, η έννοια της ομοιοστατικής αποτυχίας έχει εμπλουτιστεί με την έννοια της αλλοστατικής φόρτισης (allostatic load), την οποία εισήγαγαν οι Bruce McEwen και Eliot Stellar (1993). Η αλλόσταση περιγράφει τη δυναμική προσαρμογή των φυσιολογικών συστημάτων σε επαναλαμβανόμενες προκλήσεις.

Εξέλιξη των ειδών

Η ύπαρξή μας ως βιοψυχοκοινωνική οντότητα συνδέεται άρρηκτα με την εξέλιξη των ειδών. Υπάρχει μια συνεχής εξέλιξη από απλούστερους οργανισμούς σε πλέον σύνθετους, μια αλυσίδα ζωής. Οι μονοκύτταροι οργανισμοί έγιναν πολυκύτταροι, δημιουργώντας ποικίλες μορφές ζωής, όπως, παραδείγματος χάρη, ψάρια, αμφίβια, θηλαστικά. Τα θηλαστικά κατέληξαν στον άνθρωπο. Αυτή η βιολογική εξέλιξη είναι απόλυτα επιστημονικά τεκμηριωμένη από τον Charles Darwin και άλλους. Γιατί αναφερόμαστε σε όλα αυτά; Γιατί ο *Homo sapiens* ανήκει σε ένα ζωικό είδος που εξελίσσεται ακόμη και τώρα, συνεχώς. Γνωσιακοί επιστήμονες έχουν προτείνει την αλλαγή του ορισμού του είδους μας, από *Homo sapiens* σε *Homo prospectus* (Seligman et al., 2016).

Η μνήμη συνδέεται με τη γενετικά προσδιορισμένη ικανότητα του εγκεφάλου να προσλαμβάνει, να επεξεργάζεται, να αποθηκεύει και να ανακαλεί πληροφορίες.

Ο Charles Darwin (1809-1882) διατύπωσε τη θεωρία της εξέλιξης μέσω της φυσικής επιλογής στο μνημειώδες έργο του *On the origin of species by means of natural selection* (24 Νοεμβρίου 1859). Το βιβλίο εξαντλήθηκε την πρώτη κιόλας ημέρα της κυκλοφορίας του και άλλαξε ριζικά την αντίληψή μας για τον ζώντα κόσμο. Σημαντικό μεταγενέστερο έργο του ιδίου είναι το *The descent of man, and selection in relation to sex* (1871), όπου εφάρμοσε τις εξελικτικές αρχές στον ίδιο τον άνθρωπο, υποστηρίζοντας την κοινή καταγωγή του με τους ανθρωποειδείς πιθήκους. Παράλληλα και ανεξάρτητα, ο Alfred Russel Wallace είχε καταλήξει σε παρόμοιες ιδέες από τις παρατηρήσεις του στην Ινδονησία, και η κοινή τους εργασία παρουσιάστηκε στη Linnean Society του Λονδίνου την 1η Ιουλίου 1858 (Darwin & Wallace, 1858).

Η σύγχρονη συνθετική θεωρία της εξέλιξης, που διαμορφώθηκε μεταξύ των δεκαετιών 1930 και 1950, συνδύασε τη δαρβινική φυσική επιλογή με τη μεντελιανή γενετική και τη γενετική πληθυσμών. Από εξελικτική σκοπιά, ο ανθρώπινος εγκέφαλος κοστίζει ενεργειακά περίπου το 20% της συνολικής βασικής μεταβολικής δαπάνης του οργανισμού –ένα υπέρογκο ποσοστό σε σχέση με το 2% της σωματικής του μάζας– γεγονός που αποδεικνύει την εξελικτική αξία των νοητικών λειτουργιών για την επιβίωση του είδους.

Κάποτε οι πρόγονοί μας λειτουργούσαν μ' έναν ορισμένο τρόπο, όπως λειτουργούν όλα τα θηλαστικά. Ο τρόπος που λειτουργεί ο εγκέφαλός μας είναι ανάλογος με τον τρόπο που λειτουργούν και οι άλλοι εγκέφαλοι των θηλαστικών. Τα θηλαστικά που υπάρχουν στον πλανήτη μας έχουν μνήμη, αντίληψη, κρίση, ίσως λιγότερη από εμάς, όμως έχουν· μαθαίνουν, λύνουν προβλήματα, όπως και οι άνθρωποι, και μελετώντας το πώς λειτουργούν, εξάγουμε συμπεράσματα και για τους ανθρώπους.

Οι προϊστορικές πρωτόγονες φυλές ερμήνευαν τον κόσμο και προσαρμόζονταν σ' αυτόν με τρόπους που έμοιαζαν σε αρκετά σημεία με εκείνους των άλλων θηλαστικών. Έτσι, ότι ακόμη και σήμερα κάποιες πρωτόγονες «απολίτιστες φυλές», αλλά και πολλοί σύγχρονοι «παρίες» της σκέψης, στερούνται σωστές απόψεις δεν αποτελεί παράδοξο γεγονός. Είναι το πιο φυσικό – η δυσκολία βρίσκεται στην εύρεση των σωστών απόψεων. Και αυτές τις βρίσκουμε μέσα από επιστημονικές μεθόδους με τη χρήση της λογικής. Εκείνο που διαφοροποιεί την επιστημονική από την προεπιστημονική προσέγγιση δεν είναι η λογι-

κή ικανότητα των υποκειμένων, αλλά η συστηματική μέθοδος ελέγχου των υποθέσεων μέσω πειραματισμού, εγκυρότητας και διαψευσιμότητας (Popper, 1959).

Όμως συχνά τα άτομα των σύγχρονων κοινωνιών δεν χρησιμοποιούν τα λογικά και επιστημονικά επιχειρήματα, αλλά διαισθητικές και πρόχειρες σκέψεις. Ο Ισραηλινοαμερικανός ψυχολόγος Daniel Kahneman στο βιβλίο του *Thinking, fast and slow* [*Σκέψη, αργή και γρήγορη*] (2011) υποστήριξε ότι πολλοί άνθρωποι χρησιμοποιούν ταχείς αλλά ενίοτε λανθασμένους υπολογισμούς που ανήκουν στο Σύστημα 1 της γρήγορης σκέψης, ενώ για δύσκολες αποφάσεις υπάρχει το Σύστημα 2 της αργής σκέψης και της συνειδητής ανάλυσης. Η αργή σκέψη χρησιμοποιεί την αποδεικτική λογική μέθοδο στη λήψη αποφάσεων. Είναι αυτονόητο ότι το άτομο διατηρεί πάντα την ικανότητα να επιλέξει τη διαδικασία σκέψης που επιθυμεί, αγνοώντας το Σύστημα 1 της γρήγορης σκέψης. Η παραπληροφόρηση και οι ψεύτικες ειδήσεις σε πολλά ΜΜΕ και κοινωνικά δίκτυα εκμεταλλεύονται έντεχνα τη γρήγορη και πρόχειρη σκέψη των θεατών, αναγνωστών, ακροατών και χρηστών, για να επιτύχουν τους σκοπούς τους.

Η ικανότητά μας για γνώση συνδέεται άμεσα με τις προηγούμενες σειρές των προγόνων μας. Όλη η προγενέστερη «βιολογική μνήμη» ενυπάρχει μέσα μας, όπως και όλες οι γνώσεις που μεταφέρονται από γενιά σε γενιά μέσω του πολιτισμού. Ο πρωτόγονος άνθρωπος δεν μπορούσε προφανώς να ερμηνεύσει τις σύνθετες εγκεφαλικές λειτουργίες και προσπαθούσε με όποιον βολικό τρόπο έβρισκε να δώσει τις δικές του ερμηνείες. Αγνοούσε μάλιστα το πού βρίσκεται η σκέψη ή η λεγόμενη «ψυχή».

Κάθε συγκεκριμένο άτομο του ανθρώπινου είδους έχει ορισμένα χαρακτηριστικά που οικοδομούνται σταδιακά κατά τη διάρκεια της εμβρυϊκής, παιδικής, εφηβικής και ενήλικης ζωής, τα οποία προέρχονται από τον γενετικό του κώδικα και την αναγκαία αλληλεπίδραση με το περιβάλλον, την προϊστορία των προγόνων του είδους του (π.χ. μονοκύτταρος οργανισμός, ψάρια, αμφίβια, θηλαστικά, πίθηκοι, άνθρωπος). Η βιολογική εξέλιξη των έμβιων όντων δημιούργησε το νευρικό σύστημα, τον εγκέφαλο και ως επιστέγασμα όλων τη Συνείδηση.

Στην εξέλιξη κάθε είδους με νευρικό σύστημα, η κρίσιμη και ανεπανάληπτη στιγμή του «θαύματος» της φύσης είναι η δημιουργία της Συνείδησης, και η υποκειμενική κατανόηση του εαυτού και του περιβάλλοντος κόσμου. Η Συνείδηση δεν είναι υλικό φαινόμενο, έστω και εάν απαιτεί την ύλη για την ύπαρξή της.

Ο τρόπος κατανόησης της πραγματικότητας απαιτεί τη λειτουργία αισθητηρίων οργάνων, τα οποία προσλαμβάνουν τα υλικά μηνύματα που μεταφέρονται μέσω νευρικών ώσεων στον εγκέφαλο, ο οποίος τα μετασχηματίζει και τα μετουσιώνει σε συνειδητή απεικόνιση της πραγματικότητας. Ο εγκέφαλος δεν είναι παντογνώστης, όπως ο μυθικός θεός των πρωτόγονων, αλλά ένα βιολογικό όργανο με συγκεκριμένες γνωσιακές δυνατότητες, μικρές ή μεγάλες.

Ο κάθε συγκεκριμένος άνθρωπος κουβαλά την προϊστορία των έμβιων όντων και τις προδιαγραφές του είδους του. Μέσω της λειτουργίας του εγκεφάλου και της απόκτησης της Συνείδησης, κατανόησε τον εαυτό του και τον περιβάλλοντα κόσμο. Το πώς η ανόργανη ύλη έγινε οργανική και δημιούργησε τους ζώντες οργανισμούς έχει ερμηνευθεί επαρκώς από την επιστήμη. Άλλωστε, έχει δημιουργηθεί εργαστηριακά ζώσα ύλη από την ανόργανη (Gibson et al., 2010). Όμως, η χρονική στιγμή κατά την οποία το νευρικό σύστημα ενός οργανισμού δημιούργησε τη Συνείδηση αποτελεί ένα παράλογο και ανερμήνευτο γεγονός. Ένα μοναδικό και μη ερμηνεύσιμο θαύμα του Σύμπαντος. Οι συναισθηματικές αντιδράσεις των ζώντων οργανισμών είναι μεν πηγή προσωπικής ικανοποίησης κάθε οργανισμού, αλλά απέχουν εκατομμύρια έτη φωτός από την κορυφαία λειτουργία του εγκεφάλου που είναι η συνείδηση της πραγματικότητας και η λογική της ερμηνεία. Επομένως, η θεραπεία κάθε ατόμου οφείλει να στηρίζεται πρωτίστως στη νόηση και τη λογική του και ουχί σε αφελείς αντιεπιστημονικές απόψεις για ανύπαρκτες υποσυνείδητες δυνάμεις, όπως υποστηρίζει η φροϋδική ψυχανάλυση.

Η επιστημονική κριτική της φροϋδικής ψυχανάλυσης έχει διατυπωθεί συστηματικά από πολλούς σημαντικούς στοχαστές. Ο Karl Popper έδειξε ότι η ψυχανάλυση δεν ανήκει στην επιστήμη με την αυστηρή έννοια του όρου, διότι οι βασικές της θέσεις δεν δέχονται λογική τεκμηρίωση: οποιοδήποτε συμβάν μπορεί να ερμηνευθεί ως επιβεβαίωση της θεωρίας, με αντιφατικά ενίοτε επιχειρήματα. Ο φιλόσοφος της επιστήμης Adolf Grünbaum (1984) εξετάζει ενδελεχώς και τεκμηριώνει ότι οι ψυχαναλυτικές θεραπείες δεν έχουν στέρεη εμπειρική βάση.

Ο ίδιος ο Eric Kandel (2012), βραβευμένος με Νόμπελ Φυσιολογίας/Ιατρικής το 2000, αποσαφηνίζει ότι οι σύγχρονες έννοιες του «ασυνειδήτου» των νευροφυσιολογικών ερευνών διαφέρουν θεμελιωδώς από τη φροϋδική ερμηνεία. Δεν αναφέρονται σε απωθημένες σεξουαλικές ή επιθετικές ορμές αλλά σε αυτοματοποιημένες γνωστικές διαδικασίες των βιολογικών λειτουργιών του *εγκεφάλου*.