

ΣΥΣΤΗΜΙΚΗ ΣΚΕΨΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ*

Η σημερινή Ημερίδα, μια εκδήλωση που οργανώσαμε για τα δέκα χρόνια από την ίδρυση του Εργαστηρίου, είναι ένα ορόσημο για μια μικρή ανθρώπινη ομάδα με τη δική της ιστορία και τους δικούς της προσανατολισμούς/ προβληματισμούς.

Οι ιδέες, οι θεωρητικές θέσεις, οι πρακτικές τους εφαρμογές και κυρίως τα βιώματα που θα θέλαμε να μοιραστούμε μαζί σας σήμερα αφορούν στη ζωτική ανάγκη και τη δυνατότητα που έχει ο σύγχρονος άνθρωπος για την οργάνωση της πολυπλοκότητας.

Το μήνυμα της Ημερίδας –ένα μήνυμα που αφορά όλους μας- είναι ότι η εσωτερική συγκρότηση, που απαιτεί η σύγχρονη ζωή και οι προοπτικές της μεταμοντέρνας εποχής, είναι εφικτή.

Στο κρίσιμο ορόσημο της δεκαετίας που διανύουμε, μέσα στον πολύπλοκο και ρευστό κόσμο που φτιάξαμε, το ζητούμενο είναι ένας καινούργιος τρόπος να σκεπτόμαστε, ένας τρόπος σκέψης που να μας βοηθάει να κατανοούμε τους εαυτούς μας, τη σχέση μας με τους άλλους, να ενεργούμε αποτελεσματικά και κυρίως να αισθανόμαστε ότι η ζωή έχει νόημα.

Μέσα στη γενικευμένη σύγχυση, τις κραυγαλέες εκδηλώσεις του χάους, την απαισιοδοξία, την αμφισβήτηση για όλους και για όλα που συχνά φτάνει στην απόγνωση, *εμείς* θα θέλαμε να δείξουμε ότι η αντίστροφη μέτρηση έχει αρχίσει.

Στο κρίσιμο σταυροδρόμι που βρίσκεται ο άνθρωπος, φαίνεται ότι αρχίζει να συνειδητοποιεί ότι για να συνεχίσει την ανοδική του πορεία καλείται να αλλάξει προσανατολισμό.

Κάτω από τα σημάδια της παρακμής, υπάρχουν ενδείξεις ότι έχουν δρομολογηθεί διεργασίες που αποτελούν μια υπέρβαση. Οι νέοι ορίζοντες και οι νέες προοπτικές αφορούν προσωπικές και συλλογικές εξερευνήσεις, που στόχο έχουν την οργάνωση του εσωτερικού μας χώρου.

Με τη δύναμη του μυαλού του και λάβαρο την πρόοδο, μέσα σε έναν αιώνα, ο άνθρωπος έφτασε στα άστρα και διερευνά τη θέση του στο σύμπαν. Όμως, ο φαντασμαγορικός κόσμος που ανακάλυψε μοιάζει απειλητικός, ανούσιος, χωρίς ειρμό και νόημα.

* Εναρκτήρια ομιλία της Χ. Κατάκη στην Ημερίδα για τα 10 χρόνια λειτουργίας του Εργαστηρίου Διερεύνησης Ανθρώπινων Σχέσεων.

Όσο απλωνόμαστε στο χώρο, όσο περισσότερα αγαθά και πληροφορίες συσσωρεύουμε, όσο αυξάνεται η γνώση μας για το γύρω κόσμο, όσο αυξάνονται οι επιλογές μας, τόσο δυσκολευόμαστε να οργανωθούμε εσωτερικά.

Όσο πιο μακριά κοιτάμε, όσο περισσότερο διεισδύουμε στην ύλη, τόσο χάνουμε την ικανότητά μας να βρίσκουμε σταθερά σημεία μέσα μας και γύρω μας.

Τρελαίνεται και πεθαίνει ο σύγχρονος άνθρωπος συμβολικά και κυριολεκτικά, γιατί ενώ αναζητά να επικοινωνήσει με όντα στο σύμπαν, που δεν ξέρει καν αν υπάρχουν, αδυνατεί να επικοινωνήσει με τους πιο κοντινούς του ανθρώπους και, το κυριότερο, με τον ίδιο του τον εαυτό.

Άτομα, οικογένειες και ολόκληρες κοινωνικές ομάδες, προσπαθώντας απεγνωσμένα να βρουν απαντήσεις σε καυτά ερωτήματα, εντοπίζουν μεμονωμένες, ορατές αιτίες, αιτίες έξω από τους ίδιους που φταίνε για το αδιέξοδό τους.

Φταίνε κάποιες ιδέες, φταίνε κάποιοι άνθρωποι, φταίνε κάποια κέντρα αποφάσεων, φταίει η τεχνολογία και η πρόοδος. Με την ίδια λογική, ψάχνουμε να βρούμε λύσεις πάλι έξω από εμάς. Κάποιες ιδέες, κάποιοι άνθρωποι, κάποιες κοινωνικές παροχές, κάποια νέα εφεύρεση, κάποιο μαγικό υγρό, που θα μας βγάλει από το αδιέξοδο. Έτσι, διαιώνίζονται οι φαύλοι κύκλοι, οι επικρίσεις, οι ανταγωνισμοί, οι ψεύτικες ελπίδες και προσδοκίες για έτοιμες λύσεις.

Ενώ εξακολουθούμε να αντιμετωπίζουμε τον κόσμο με τα μάτια του χθες, που χάθηκε για πάντα, ενώ συνεχίζουμε να σκεπτόμαστε με στατικές αλήθειες που εκφράζουμε με ξύλινη γλώσσα, ενώ προσπαθούμε να βρούμε μεμονωμένες αιτίες για τα φαινόμενα, ενώ ψάχνουμε τις *a priori* προδιαγραφές, ενώ αναλύουμε με βάση γραμμικές σχέσεις, **όλο και πιο έντονα** βιώνουμε καθημερινά ότι στον πολύπλοκο κόσμο μας όλα είναι αλληλένδετα και τίποτα δεν μένει αναλλοίωτο.

Η ψυχική υγεία νοσεί σοβαρά, γιατί άτομα, οικογένειες αλλά και ολόκληρες κοινωνικές ομάδες, μη βρίσκοντας τρόπο να οργανώσουν μέσα τους την όλο και αυξανόμενη πολυπλοκότητα, μάταια προσπαθούν να θωρακιστούν από το χάος. Είτε κλείνουν τα μάτια τους και τα αυτιά τους, είτε μένουν ξέφραγο αμπέλι, δεν καταφέρνουν να προστατευτούν. Η αίσθηση του κενού είναι αφόρητη και το κόστος τεράστιο.

Από αυτήν τη σκοπιά και με την ορολογία της πληροφορικής, η ψυχική υγεία ταυτίζεται με την οργάνωση της πληροφορίας.

Οι δυνατότητες του ανθρώπινου μυαλού είναι απέραντες. Ο εγκέφαλός μας –μας λένε οι ειδικοί- είναι τόσο σύμπλοκος όσο και το σύμπαν -το super computer που χρειαζόμαστε να έχουμε το κουβαλάμε μέσα μας. Τον εσωτερικό προγραμματισμό καλούμαστε να φτιάξουμε, έναν προγραμματισμό που να μας επιτρέπει να προωθούμε τη δημιουργικότητα και τη συλλογικότητα, αξίες αναλλοίωτες και πανανθρώπινες, ταυτισμένες με την ίδια τη ζωή. Συγκροτημένα ανθρώπινα συστήματα είναι αυτά που διεργάζονται τις πληροφορίες που αφορούν τα ίδια και τη σχέση τους με το φυσικό και κοινωνικό τους περίγυρο. Τελικά, η μόνη ουσιαστική θωράκιση ενάντια σε κάθε είδους ασθένεια (ψυχική, σωματική, κοινωνική) είναι η δυνατότητα να αφομοιώνουμε την εξωτερική πολυπλοκότητα, χωρίς να χάνουμε την ικανότητα να αυτοκατευθυνόμαστε.

Την τελευταία δεκαετία του 20^{ου} αιώνα, έναν αιώνα που γεφυρώνει δύο χιλιετίες, τα συμπτώματα της αποσύνθεσης φαίνονται αξεπέραστα.

Επειδή όμως ο άνθρωπος δεν αποφάσισε να αυτοκτονήσει, συνειδητοποιώντας ότι αν δεν κάνει κάτι θα πνιγεί στα σκουπίδια του, άρχισε την αγωνιώδη αναζήτηση. Πριν λίγες μέρες, μέσα στο θόρυβο και την ασυναρτησία της προεκλογικής περιόδου, που ξεπέρασε κάθε προηγούμενο, μέσα σ'ένα κατάμεστο Ηρώδειο, ένα ενθουσιώδες πλήθος με αγωνιστική διάθεση τραγουδούσε:

«Για να γυρίσει ο ήλιος θέλει δουλειά πολύ».

Τα μηνύματα εκείνης της βραδιάς για ζωή, για της αγάπης τα αίματα, μηνύματα για προσωπική και συλλογική ευθύνη, δεν φαίνεται να ήταν μια μεμονωμένη εκδήλωση μιας προσωρινής εκτόνωσης. Την τελευταία δεκαετία, οι Έλληνες που κάνουμε κυκλώματα, τραγουδάμε στις παρέες:

«Από το τούνελ βγαίνουμε»

«Η σωτηρία της ψυχής είναι πολύ μεγάλο πράγμα».

Τι τελευταίες δεκαετίες, ολόκληρη η επιστήμη, που έπαιξε κεντρικό ρόλο στις εκπληκτικές κατακτήσεις του ανθρώπου, κάνει τώρα μια εξίσου σημαντική για την ανθρωπότητα στροφή, μια στροφή που αποτελεί μιας καθοριστικής σημασίας υπέρβαση.

Ενώ οι επιμέρους κλάδοι συνεχίζουν την εξονυχιστική έρευνα για κάθε μικρό κομμάτι της φύσης και του ανθρώπινου οργανισμού, στο επίκεντρο του επιστημονικού προβληματισμού βρίσκεται η έρευνα για την κατανόηση της ανθρώπινης νόησης.

Η σύγχρονη ερμηνεία της επιστημονικής προόδου, όπως και της ψυχικής υγείας, ταυτίζεται πλέον με την οργάνωση της πληροφορίας που αποτελεί σήμερα το σπουδαιότερο αλλά και το πιο δυσεύρετο αγαθό.

Η επιδιωκόμενη σύγκλιση στη σύγχρονη επιστημονική σκέψη αφορά στην αναζήτηση της γνώσης *για τη γνώση*.

Το καιτό ερώτημα: *πώς μαθαίνει ο άνθρωπος* ξεκίνησε από την αναγνώριση της επιστημονικής κοινότητας ότι η επιστήμη δεν μπορεί πλέον να επιτελέσει το έργο της, αν δεν αναπτύξει συνθετικές θεωρήσεις και προσεγγίσεις. Πλαίσια, δηλαδή, αναφοράς που να δίνουν τη δυνατότητα να συλλαμβάνουμε τη φύση και τη ζωή συνολικά. Με άλλα λόγια, η επιστημονική κοινότητα αναζητά η ίδια να αυτοοργανωθεί, για να μπορέσει να ανταποκριθεί στις συνθήκες της σύγχρονης ζωής και τις μελλοντικές της επιταγές.

Μέσα από αυτές τις συναινετικές διαδικασίες, η προωθημένη επιστημονική σκέψη συνειδητοποιεί και διακηρύσσει ότι φύση και γνώση αποτελούν αδιαίρετη ενότητα. Νέοι επιστημονικοί κλάδοι, όπως πληροφορική, κυβερνητική, η θεωρία του χάους, διεπιστημονικές προσπάθειες που συνδέουν πεδία γνώσεων ως πολύ πρόσφατα αγεφύρωτα, επιδιώκουν να εκφράσουν συνολικές, συνοπτικές, περιεκτικές αλήθειες.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα τέτοιου είδους συνοπτικών πλαισίων είναι έννοιες με πρώτο συνθετικό την ελληνική λέξη *αυτο-*, όπως *αυτοοργάνωση*, *αυτοποίηση*, *αυτοαναφορά*.

Την τελευταία δεκαετία απονεμήθηκαν δύο Νόμπελ σε δύο επιστήμονες, που, ανεξάρτητα ο ένας από τον άλλον, έδειξαν ότι τόσο τα φυσικά όσο και τα έμβια συστήματα αυτοοργανώνονται.

Η *Συστημική Σκέψη* αναπτύχθηκε στα μέσα του αιώνα ως μια διεπιστημονική κίνηση μιας μικρής ομάδας ερευνητών και θεωρητικών. Ήταν ίσως η πιο συγκεκριμένη έκφραση της ανάγκης για μια κοινή γλώσσα – μια γλώσσα *esperando-*, που στο τέλος του αιώνα αποτελεί πλέον μια γενικευμένη επίγνωση.

Στα αρχικά της στάδια, η Συστημική Σκέψη πρόσφερε μια καλά διαρθρωμένη επιστημολογία, μια συγκροτημένη γενική θεωρία συστημάτων, που αποσκοπούσε σε μια καθολική θεώρηση του κόσμου και της κοινωνίας. Μένοντας όμως πιστή στο στόχο να αποτελέσει ένα διευρυμένο ενοποιητικό και ευέλικτο πλαίσιο αναφοράς, η συστημική προσέγγιση μετεξελίχθηκε σε έναν τρόπο σκέψης που απορροφά και

ενσωματώνει όλες τις συνθετικές επιστημονικές και κοινωνικές θεωρήσεις και τάσεις.

Προσωπικά αισθάνομαι τυχερή που είχα το προνόμιο να βρίσκομαι δίπλα στους δασκάλους μου Γιώργο και Βάσω Βασιλείου, που πριν από ακριβώς τριάντα χρόνια εισήγαγαν τη συστημική σκέψη στην Ελλάδα.

Για πολλά χρόνια, μια μικρή ομάδα κοινωνικών επιστημόνων στο Αθηναϊκό Κέντρο Μελέτης του Ανθρώπου, με την εμπνευσμένη καθοδήγηση των δασκάλων μας, ψάχναμε απαντήσεις σε καυτά ερωτήματα για το ποιο είμαστε, πού πάμε και γιατί, ως άτομα, οικογένειες, πολίτες αυτού του τόπου και μέλη της πανανθρώπινης σύγχρονης κοινωνίας.

Η συμμετοχή μου σε αυτήν τη δημιουργική διαδικασία, μου έδωσε τα πνευματικά και ψυχικά εφόδια και με προετοίμασε για τη δημιουργία της δικής μου «οικογένειας»: Το Εργαστήριο. Εδώ και δέκα χρόνια, με τους συνεργάτες μου, τους θεραπευόμενους και τους εκπαιδευόμενους, που συχνά μέσα από μια επίμονη, επώδυνη και ανοδική πορεία περνούν από τον ένα στον άλλο ρόλο, αγωνιζόμαστε συλλογικά για την αξιοποίηση του ανθρώπινου δυναμικού• ενός ανθρώπινου δυναμικού που, όπως βιώνουμε καθημερινά, διαλύει το νέφος, γκρεμίζει εσωτερικούς και διαπροσωπικούς τοίχους, φέρνει στο φως προωθητικές αλήθειες, διευρύνει τους προσωπικούς και επαγγελματικούς ορίζοντες και προωθεί την υγεία και τη συλλογικότητα.

Αυτά τα βιώματα με έχουν πείσει ότι η Ελληνική Συστημική Σκέψη αποτελεί μια σημαντική συμβολή στο χώρο της Ψυχικής Υγείας και γενικότερα στη σύγχρονη επιστημονική σκέψη.

Πράγμα όμως ακόμα πιο ουσιαστικό, πιστεύω ότι η Ελληνική Συστημική Σκέψη αποτελεί μια συμβολή στην αναζήτηση για μια πιο υγιή και πιο ανθρώπινη κοινωνία. Οι έννοιες, οι αρχές, οι μέθοδοι και οι τεχνικές που έχουν αναπτυχθεί προωθούν τη βιωματική μάθηση.

Είναι πια για μας μια βιωμένη πεποίθηση ότι ο μόνος τρόπος να οργανωθεί η πληροφορία είναι με τη συναισθηματική συμμετοχή στα πράγματα. Μόνο ό,τι μας κάνει νόημα γιατί το βιώσαμε καταγράφεται και δημιουργεί πληροφορία.

Το συναίσθημα είναι όπως το νερό της βροχής που πέφτει στο άγονο λιβάδι για να δημιουργήσει τις προϋποθέσεις για γόνιμες εσωτερικές και διαπροσωπικές διεργασίες, που προωθούν τις νέες συλλογικές αλήθειες που φτιάχνουμε και στη

συνέχεια αναθεωρούμε για να μένουμε σε επαφή με τις συνεχείς εξωτερικές μεταλλάξεις.

Η σύγχρονη Αλίκη στη Χώρα των Θαυμάτων, η Λορέτα η Ποντικίνα, η ηρώιδα του συστημικού παραμυθιού του Axel Duwe που θα εκδώσει το Εργαστήριο σε συνεργασία με τον εκδοτικό οίκο «Ελληνικά Γράμματα», σε διασκευή της συνεργάτιδάς μας Εύης Ψάλτη, ατενίζοντας τον 21^ο αιώνα τραγουδά:

Ό,τι δεν αναγνωρίζω

Λέω πως είναι μαγικό

Μα είν'αληθινά μαγεία

όταν το κατανοώ...