

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ποτέ δεν πρέπει κανείς να λέει βιαστικά «ναι».

Όταν ο Michel Lacroix μού ζήτησε να γράψω τον πρόλογο του βιβλίου του *Η προσωπική ανάπτυξη*, δέχθηκα αμέσως, χωρίς να το πολυσκεφτώ: τον συμπαθώ και τον εκτιμώ, το βιβλίο του είναι εξαιρετικό και η πρότασή του με τιμούσε. Αλλά όταν άρχισα να ξαναδιαβάζω το βιβλίο για να γράψω τον πρόλογο, μετάνιωσα για το τόσο αυθόρμητο «ναι» μου: τι παραπάνω να πω από ό,τι είχε ήδη γράψει; Το βιβλίο του αποτελεί πρότυπο του είδους. Τι θα μπορούσα εγώ να προσθέσω; Μετά από πολλούς δισταγμούς και καθώς δεν ήθελα να αθετήσω το λόγο μου, αποφάσισα να είμαι όσο το δυνατόν πιο λιτός: είμαι γιατρός και ψυχοθεραπευτής και η προσωπική ανάπτυξη με απασχολεί εδώ και πάρα πολύ καιρό. Θα καταθέσω, λοιπόν, την άποψη ενός ψυχοθεραπευτή γιατρού για την ανθρώπινη ανάπτυξη. Ουσιαστικά, νομίζω ότι αυτό ακριβώς περίμενε ο Michel από μένα. Έτσι τουλάχιστον ελπίζω...

Εμείς οι ψυχοθεραπευτές έχουμε, μερικές φορές, την τάση να αντιμετωπίζουμε αφ' υψηλού την προσωπική ανάπτυξη και να τη θεωρούμε μια δευτερεύουσας σημασίας θεραπευτική προσέγγιση...

Στο επίπεδο των χρησιμοποιούμενων τεχνικών, καταρ-

χίν. Είναι αλήθεια ότι πολλές μέθοδοι προσωπικής ανάπτυξης αποτελούν απλουστευμένες προσαρμογές ψυχοθεραπευτικών προσεγγίσεων: η διαδραστική ανάλυση, με τις τρεις «καταστάσεις του Εγώ» (γονιός, ενήλικος, παιδί) προέρχεται σαφώς από τη ψυχανάλυση (Υπερεγώ, Εγώ και Αυτό)· ο νευρογλωσσικός προγραμματισμός (NLP) δανειάζεται πολλά από τις γνωστικές και συμπεριφορικές προσεγγίσεις... Ωστόσο, σε τελική ανάλυση, μια απλούστευση, αν αποτελεί προϊόν καλής επεξεργασίας και είναι λειτουργική, δεν αποτελεί αυτή καθαυτή έγκλημα.

Άλλο επιχείρημα που τροφοδοτεί το σύμπλεγμα ανωτερότητας των ψυχοθεραπευτών: η θεραπεία εφαρμόζεται στους πραγματικά ασθενείς, σε αυτούς που πραγματικά υποφέρουν, ενώ η προσωπική ανάπτυξη απευθύνεται μόνο στους υγιείς. Θα ήταν λοιπόν ευκολότερο να ασχοληθεί κανείς με την προσωπική ανάπτυξη παρά με την ψυχοθεραπεία. Στην πραγματικότητα, είναι το ίδιο χρήσιμο και, μερικές φορές, το ίδιο δύσκολο να βοηθά κανείς τους υγιείς ανθρώπους να παραμείνουν υγιείς, από το να θεραπεύει τους αρρώστους.

Τέλος, οι ψυχοθεραπευτές είναι συχνά ψυχολόγοι, ψυχίατροι ή γιατροί, ενώ οι ειδικοί της προσωπικής ανάπτυξης προέρχονται από όλα τα επαγγελματικά πεδία (είναι θεραπευτές αλλά και φιλόσοφοι, εκπαιδευτικοί, μηχανικοί, καθηγητές γυμναστικής ή δάσκαλοι της γιόγκα...). Επομένως, εκείνοι που «ασχολούνται με την προσωπική ανάπτυξη» θεωρούνται, κατά μέσο όρο, λιγότερο αξιόπιστοι από τους ψυχοθεραπευτές. Εξάλλου, η ψυχοθεραπεία ασκείται στο ιατρείο του ψυχοθεραπευτή, ενώ η προσωπική ανάπτυξη μπορεί να λάβει χώρα σχεδόν παντού: στο σχολείο, στην επιχείρηση ή σε οποιονδήποτε άλλο χώρο. Άραγε, κατ' αυτήν την

έννοια, οι κίνδυνοι σύγχυσης ή ολισθήματος είναι μεγαλύτεροι στη θεραπευτική προσέγγιση της προσωπικής ανάπτυξης απ' ό,τι στην ψυχοθεραπεία;

Φυσικά, εμείς οι άλλοι θεραπευτές θα κάναμε λάθος αν πιστεύαμε κάτι τέτοιο. Και θα ανακαλύψετε γιατί, διαβάζοντας το βιβλίο αυτό. Διότι, στην πραγματικότητα, οι σχέσεις μεταξύ ψυχοθεραπείας και προσωπικής ανάπτυξης είναι αρκετά περίπλοκες. Ένωσα συχνά έκπληξη, όταν βρέθηκα στη θέση να ασχολούμαι με την προσωπική ανάπτυξη των ασθενών μου: όταν ένα άτομο που πάσχει από κατάθλιψη ή φοβία θεραπευτεί, εκείνο που με απασχολεί είναι να μην ξανακυλήσει. Συζητάμε τότε τον τρόπο με τον οποίο θα μπορέσει να συνεχίσει τη ζωή του, ώστε να μην ξαναπέσει σε κατάθλιψη ή καταληφθεί και πάλι από άγχος. Η γνωστική θεραπεία (πώς να μη βλέπουμε τον κόσμο πιο μαύρο από ό,τι είναι στην πραγματικότητα) περνά έτσι στην πλευρά της φιλοσοφίας ζωής (πώς να επωφεληθούμε από τις στιγμές ευτυχίας), οι αρχές της συμπεριφορικής θεραπείας (πώς να μην αποφεύγει κανείς τα προβλήματα, να μάθει να χαλαρώνει...) μετατρέπονται σε τρόπο ζωής κλπ. Χρησιμοποιούμε κατά καιρούς τα ίδια «εργαλεία», τις ίδιες «ψυχοτεχνικές», όπως λέει ο Michel Lacroix, αλλά στοχεύουμε στην εκπλήρωση διαφορετικών στόχων: όχι πλέον στη θεραπεία ή στην ανακούφιση του πόνου, αλλά στην αντιμετώπιση της ζωής από τη θετική της πλευρά και στη διατήρηση της συναισθηματικής ισορροπίας για μια ζωή πιο ευτυχισμένη, πιο συγκροτημένη, με περισσότερο νόημα... Εν συντομία, η προσωπική ανάπτυξη μπορεί να γίνει αντιληπτή –μέσα από την πολυπρισματική οπτική του θεραπευτή– ως ενέργεια πρόληψης. Πρωτογενούς πρόληψης (να αποφύγουμε την εμφάνιση

ψυχολογικών προβλημάτων και να διατηρήσουμε μια καλή υγεία) ή δευτερογενούς πρόληψης (μόλις εμφανιστούν τα προβλήματα, να διευκολύνουμε την επίλυσή τους ή να προλάβουμε τις υποτροπές).

Όλα λοιπόν είναι τέλεια στον καλύτερο δυνατό κόσμο; Όχι ακριβώς, κι αυτό για δύο λόγους που καθιστούν το βιβλίο αυτό απαραίτητο.

Ο πρώτος είναι πολύ πεζός, αλλά κεφαλαιώδης: πώς να τα βγάλει κανείς πέρα μέσα στη ζούγκλα των θεωριών, την πολλαπλότητα των μεθόδων, την πληθώρα των ειδικών, αναγνωρισμένων ή αυτόκλητων; Πώς να αποφύγει κανείς τις επιφανειακές λύσεις, τις πρόχειρες συνταγές που προτείνει ο οποιοσδήποτε; Η απάντηση είναι απλή: πρέπει να γνωρίζει τις μεθόδους, τους στόχους τους, την ιστορία τους. Στην κατεύθυνση αυτή, ο Michel Lacroix παρουσιάζει μια ολοκληρωμένη και πρακτική σύνθεση η οποία θα επιτρέψει στον αναγνώστη να κατανοήσει καλύτερα τι είναι η προσωπική ανάπτυξη, να βρει το δρόμο του μέσα από όλα αυτά τα ρεύματα, να ξέρει τι να περιμένει από αυτά.

Ο δεύτερος λόγος ύπαρξης του βιβλίου αυτού είναι ότι δεν προτείνει μόνο μια απλή καταγραφή της κατάστασης, αλλά προσφέρει και μια εμπειριστατωμένη ξενάγηση: ο Michel Lacroix περιγράφει, σχολιάζει, αλλά, όποτε αυτό είναι αναγκαίο, δίνει και τη δική του αίσθηση. Προκαλεί και τροφοδοτεί τη σκέψη μας. Είναι ο τέλειος ξεναγός, διότι είναι ουδέτερος –δεν είναι ούτε «ψυχολόγος» ούτε «καθοδηγητής»– και ξέρει, ως φιλόσοφος, να βλέπει τη συνολική εικόνα. Τα κοινωνικά διακυβεύματα της προσωπικής ανάπτυξης είναι πράγματι σημαντικά: μέχρι ποιου σημείου η θεραπεία του εαυτού είναι συμβατή με την ηθική, το κοινό καλό,

τον αλτρουισμό, την αυταπάρνηση, τη θυσία, στοιχεία απαραίτητα για κάθε κοινωνική ζωή; Μπορεί μια όμορφη ζωή να είναι και καλή ζωή; Για τον Michel Lacroix, η προσωπική ανάπτυξη έχει νόημα και χρησιμότητα μόνον όταν στηρίζεται στις ηθικές αξίες.

Να γιατί αυτό το βιβλίο που είναι, πάνω από όλα, ένα βιβλίο για την προσωπική ανάπτυξη, είναι ταυτόχρονα, χάρη στην έξυπνη γραφή του και τον ανθρωπισμό που αποπνέει, βιβλίο προσωπικής ανάπτυξης.

Christophe André,
ψυχίατρος
στο νοσοκομείο Sainte-Anne στο Παρίσι.

Σημείωση του επιμελητή: Την πρώτη φορά που εμφανίζεται ένας εξειδικευμένος όρος, θα ακολουθείται από έναν αστερίσκο (*). Η σημασία του μπορεί να αναζητηθεί στο γλωσσάριο της σελίδας 127.