

## Για Ένα Εγώ χωρίς «Εγώ» - Η Ψυχολογία του Κρισναμούρτι

**Νίκος Ι. Μουρίκης**

Μηχανικός διεργασιών (Dipl.ing) Πολυτεχνείου Καρλσρούης

Σύμβουλος ψυχικής υγείας (COSCA) - Συστημικός θεραπευτής (EFTA)

Ποιητής



*Periklis Antoniou -photo*

### Περίληψη

Σκοπός του παρόντος είναι να διαλευκάνει μια φαινομενική αντίφαση. Πώς μπορεί να υπάρξει ένα εγώ χωρίς εγωτικό πυρήνα; Η απάντηση που δίνει ο Κρισναμούρτι είναι ότι το εγώ χωρίς «εγώ», είναι μια σιωπηλή κατάσταση όπου απουσιάζει η σύγκρουση και ο διαχωρισμός ανάμεσα στον παρατηρητή και το παρατηρούμενο. Απουσία σύγκρουσης σημαίνει και απουσία χρόνου. Η διαπίστωση αυτή εγείρει το επόμενο εύλογο ερώτημα. Πώς η αρετή, η ομορφιά και η αγάπη ως άχρονες να γίνουν επιτευκτές στον χωρόχρονο; Με την επίγνωση που είναι ακαριαία, θα μας «διδάξει» ο Ινδός διανοητής. Ο Κρισναμούρτι επηρεάστηκε από τους αρχαίους διανοητές κυρίως του 6<sup>ου</sup> π.Χ. αιώνα και με τη σειρά του ενέπνευσε σημαντικούς σύγχρονους, μεταξύ άλλων και συστημικούς θεραπευτές.

### Λέξεις-κλειδιά

Σύγκρουση, διχασμός, χρόνος, τάξη, διαφορά, επίγνωση, αρμονία των αντιθέτων, εναντιότητα, θάνατος της μνήμης, ένωση παρατηρητή και παρατηρούμενου, κυκλική αιτιότητα, σημασιολογική πολικότητα, εαυτός, εγώ

### Εισαγωγή

Ο Τζίντου Κρισναμούρτι (11 Μαΐου 1895 - 17 Φεβρουαρίου 1986) ήταν Αμερικανο-[Ινδός](#) διανοητής και ποιητής. Γεννήθηκε στην πόλη [Μαντανανάλ](#) της [Ινδίας](#). Ορφανός από μητέρα, υιοθετήθηκε από την Άννι Μπέσαντ πρόεδρο της Θεοσοφικής Εταιρείας, καθώς η πρόεδρος τον θεωρούσε ως παγκόσμιο δάσκαλο. Πραγματοποίησε πολλά ταξίδια στην [Ευρώπη](#) και στην [Αμερική](#) και το 1969 ανέλαβε διευθυντής του ιδρύματος που φέρει το όνομά του, στην [Καλιφόρνια](#). Δεν θεωρούσε ότι ανήκε σε κάποια εθνικότητα, θρήσκευμα ή κάστα και δίδασκε ως τον θάνατό του, το 1986.



Το να μιλήσει κανείς για τον Τζίντου Κρισναμούρτι είναι μία κατ' εξοχήν αιρετική πράξη, καθώς ο ίδιος μοναδική του διαθήκη άφησε, να μην γίνει κατανοητός ως «δάσκαλος» ή «αυθεντία» και επομένως το έργο του να μην θεωρηθεί «διδασκαλία». Δεν θέλησε ν' αφήσει επιγόνους. Ήδη από την πρώτη νιότη απαρνήθηκε τη θέση που του προοριζόταν ως επομένου ηγέτη της Θεοσοφικής Εταιρείας. Όλη τη του τη ζωή αφιέρωσε σε ομιλίες ανά τον κόσμο και στον διαλογισμό, όπως εκείνος τον εννοούσε, και όχι όπως από καθέδρας παραδίδεται από διάφορους φωτισμένους και μη γκουρού της Ανατολής.

Ας μου επιτραπεί ωστόσο μία συγκριτική αναφορά σε ορισμένες κεντρικές έννοιες του λόγου του, σε επιρροές που δέχθηκε και με τη σειρά του κληροδότησε. Ενδιαφέρον έχει μεταξύ άλλων να δούμε τις αναλογίες ανάμεσα στην ψυχολογία του Κρισναμούρτι και τα σύγχρονα ρεύματα της συστημικής ψυχοθεραπείας. Τα όσα παρατίθενται εδώ σύμφωνα με τα προλεγόμενα δεν θα πρέπει να εννοηθούν ως «σχολιασμός της διδασκαλίας» του και το περιεχόμενο του κειμένου απηχεί αυστηρά προσωπικές απόψεις, την ευθύνη των οποίων συνολικά αναλαμβάνω.

### Βιβλιογραφική επισκόπηση

Ομολογώ ότι αν ο Σωκράτης χαρακτήρισε το «Περί φύσεως» βιβλίο του Ηράκλειτου, ανάγνωσμα για δεινούς κολυμβητές, η έννοια του άνευ «εγώ» εγώ με παραξένεψε, για να μην πω με ξένισε. Ο λόγος διττός.

Θεωρώ πρόδηλο πως ο αναγνώστης του παρόντος πονήματος είναι εξοικειωμένος με την φροϋδική αντίληψη του εγώ, ως εξισορροπιστή ανάμεσα στο «υπερεγωτικό αξιακό» και τις ενορμήσεις του «εκείνο». Δίχως ισχύ, το εγώ ανάμεσα σ' αυτές τις μυλόπετρες συνθλίβεται και το ψυχικό σώμα πάσχει. Το εγώ είναι το συνειδητό κέντρο λήψης των αποφάσεων, κέντρο των επιλογών, κέντρο όλου του εαυτού κι αυτό ανεξάρτητα από το αν ο εαυτός γίνεται αντιληπτός ως συμπαγής και ομοιόμορφη οντότητα, ένας πυρήνας που καλείται να αφομοιώσει τις επιμέρους υποπροσωπικότητες, οι οποίες έρχονται στο φως κατά την σύναψη σχέσεων (Assagioli) ή ένα μόρφωμα ασυνάρτητων και αποσυνδεδεμένων σχέσεων, δίχως εσωτερική συνοχή και σταθερότητα, αποτέλεσμα αντιφατικών κοινωνικών δυναμικών (Gergen).

Ο δεύτερος λόγος έχει να κάνει με μεταφυσικές θεωρήσεις. Εν συντομία στην κατά Πρόκλον Πρόοδο (ενσάρκωση) τα όντα εγκαταλείπουν την Μονή, δηλαδή μία κατάσταση ενότητας εν τω θείω, και ενσαρκώνονται ως εγώ, προικισμένα με μία αρχική πληροφορία, την οποία καλούνται να διερευνήσουν στον φυσικό κόσμο. Στη συνέχεια με νέες πληροφορίες εμπλουτισμένα επιστρέφουν στην αρχική κατάσταση, ως φορέας ανατροφοδότησης της θείας δημιουργικής φαντασίας. Και στην περίπτωση επίσης του Πρόκλου, τα εγώ αποσκοπούν στο να δομήσουν και να πραγματώσουν την προσωπικότητά τους, προκειμένου να διατηρήσουν τη μνήμη του όντος τους στην επόμενη ενσάρκωση.

Στο σημείο αυτό ίσως αποδειχτεί επωφελές όσο και τολμηρό να σκιαγραφήσω μίαν αναλογία με σύγχρονες θεωρήσεις του εαυτού.

Ως γνωστόν ο Henry James (1890) διακρίνει ανάμεσα στο Εγώ ή στον «εαυτό ως γνώστη» και στο Εμένα ή στον «εαυτό ως γνωστό». Οι Hermans και Konopka αναφέρονται στους Marcuso

και Sarbin (1983, 1986), οι οποίοι τοποθετούν αυτή τη διάκριση σε ένα αφηγηματικό πλαίσιο. Έτσι το «Εγώ» μετατρέπεται σε συγγραφέα και το «Εμένα» σε ηθοποιό. Το εγώ-συγγραφέας φαντάζεται μια ιστορία στο μέλλον, αναστοχάζεται ως προς το παρελθόν και εντέλει αφηγείται την ιστορία για το Εμένα ως πρωταγωνιστή.

Θα ισοδυναμούσε με την ανάληψη ενός πολύ μεγάλου ρίσκου ο ισχυρισμός ότι το Εν, η Μονάδα, το Θείο ή όπως αλλιώς αναλαμβάνει να φανταστεί την δημιουργία και την εξέλιξη του Κόσμου, μέσα στον οποίον οι επιμέρους εαυτοί-ηθοποιοί, τα κατά Πρόκλον Εγώ, κύριο ρόλο έχουν να ανατροφοδοτούν τον Εαυτό-γνώστη με πληροφορίες σχετικά με την πορεία του Έργου; Κι αυτό καθώς ο εαυτός συγγραφέας, η Μονάδα ενυπάρχει στη ζώσα φύση μόνο μέσω των πρωταγωνιστών, άρα μη υποκείμενων σε ντετερμινισμούς, εαυτών.

Είχα λοιπόν, τοιουτοτρόπως γαλουχημένος, να επιλύσω έναν δύσκολο γρίφο. Το μονοπάτι γι' αυτό τον προορισμό περνά μέσα από μια δεύτερη έννοια, τον χρόνο ή το άχρονο. Οπότε μια παρέκβαση είναι αναγκαία.

Ολόκληρο το έργο του Κρισναμούρτι κινείται στο άχρονο. Καμία αρετή, η αγάπη, η γαλήνη, ο διαλογισμός κοκ δεν μπορεί να επιτευχθεί στα πλαίσια του χρόνου.

Αυτή είναι η πρώτη διαπίστωση-κλειδί. Ο Κόσμος, όλο το δημιουργημένο Σύμπαν, γεννιέται ταυτόχρονα με τον και κινείται στον χωρόχρονο. Σ' αυτό το πεδίο, όμως, επικρατούν άλλοι νόμοι, κυριότερος εκ των οποίων είναι η διαπάλη των αντιθέτων και των εναντιοτήτων.

«Πόλεμος πάντων πατήρ», ισχυρίζεται ο Ηράκλειτος. Όπως επίσης: «Τα εναντιόδρομα έχουν ενιαία φορά - από τα αντίθετα γεννιέται η ωραιότερη αρμονία». Ειρήσθω εν παρόδω, ο Κρισναμούρτι έτρεφε μεγάλη εκτίμηση για τον Εφέσιο.

Η διαλεκτική των αντιθέτων είναι δημιουργική. Επί παραδείγματι, από την ένωση άντρα και γυναίκας γεννιέται ένα παιδί. Τότε η δυάδα γίνεται τριάδα. (Θα είχε ενδιαφέρον μια αντιπαραβολή με την Πυθαγόρειο αριθμολογία, η οποία, ωστόσο, θα υπερέβαινε τους σκοπούς του παρόντος).

Με σημερινούς όρους τα αντίθετα πρέπει να γίνονται αντιληπτά ως δύο αλληλογονιμοποιούμενα, διαφορετικά και όχι αντιμαχόμενα στοιχεία.

Θα δώσω, άκρως απλουστευτικά, ορισμένα ακόμα παραδείγματα: Η δημιουργία του σύμπαντος προήλθε από την ένωση πνεύματος και πρωθύλης ή κατ' αναλογία, νους και σώμα γεννούν την ψυχή και έτσι υπάρχει ο τρισυπόστατος άνθρωπος. Με τη σειρά της, κατά Πλάτωνα, η ψυχή είναι επίσης τρισυπόστατη (λογιστικό, θυμικό και επιθυμητικό), λειτουργώντας ως μεσολαβητής μεταξύ νου και σώματος. Η σύνδεση αριστερού και δεξιού εγκεφαλικού ημισφαιρίου επιτρέπει τον πλούτο και την πολυπλοκότητα των ανθρώπινων λειτουργιών. Ο Jay Lombard αναφέρει πως το αριστερό εγκεφαλικό ημισφαίριο αξιολογεί τις σχέσεις ως προς τη χρησιμότητά τους για τον ίδιο μας τον εαυτό. Ταυτόχρονα το δεξί ημισφαίριο αντιλαμβάνεται την ατομική ύπαρξη ως μέρος ενός πολύ μεγαλύτερου και αλληλεξαρτώμενου τοπίου.

Οι εναντιότητες, ωστόσο, οδηγούν σε σύγκρουση και διχασμό μέχρις ότου η μία υπερισχύσει εις βάρος της άλλης. Σύμφωνα με τον Αριστοτέλη το φως και το σκοτάδι είναι τα ενάντια που οριοθετούν τα άκρα του διαφανούς στοιχείου. Το ένα δεν γονιμοποιεί το άλλο.



Η έννοια της σύγκρουσης ως γενεσιουργού παράγοντα του άγχους κατέχει κεντρική θέση στην θεωρία του Freud περί του «εγώ». Ο Καναδός ψυχίατρος Eric Berne, επίσης, στα μέσα του 20ού αιώνα δημιούργησε τη θεωρία της συναλλακτικής ανάλυσης ως τρόπο εξήγησης της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Ο Berne πίστευε ότι η διορατικότητα των θεραπειών θα μπορούσε να ενισχυθεί με την ανάλυση των κοινωνικών συναλλαγών των ασθενών. Σύμφωνα με τον Berne η ψυχή του ανθρώπου είναι, επίσης, τρισυπόστατη: Ενήλικας (εγώ), γονέας (υπερεγώ) και παιδί (εκείνο). Και σ' αυτήν την προσέγγιση, η συναλλαγή δύο ατόμων από τη θέση του Ενήλικα αμβλύνει τις παρανοήσεις και τις συγκρούσεις.

Η σύγχρονη θεωρητικός και θεραπεύτρια Valeria Ugazio εξετάζει τη φοβία, την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, διατροφικές διαταραχές και την κατάθλιψη στο πλαίσιο της οικογένειας χρησιμοποιώντας μία διωποκειμενική προσέγγιση της προσωπικότητας. Η βασική της ιδέα είναι αυτή της σημασιολογικής πολικότητας.

Η σημασιολογική πολικότητα φέρνει σύγκρουση και διχασμό. Στην κατάθλιψη, παραδείγματος χάριν, το άτομο συνθλίβεται ανάμεσα στην αίσθηση του ανήκειν και την απομόνωση, μία αίσθηση μεγαλείου και την καταβράθρωση, για να αναφέρω ορισμένες μόνο πολικότητες.

Η πολικότητα πρέπει να αντικατασταθεί από την έννοια της διαφοράς, την οποία εισήγαγε ο Gregory Bateson. Και πώς ορίζεται η διαφορά; Ξεκινώντας από τον ισχυρισμό του Korzybski ότι ο χάρτης δεν είναι ο τόπος, ο Bateson καταλήγει στο συμπέρασμα ότι, σε αντιδιαστολή με τις θετικές επιστήμες όπου τα πάντα ορίζονται από δυνάμεις και ενέργειες, στον κόσμο της επικοινωνίας και της οργάνωσης οι «συνέπειες» προκαλούνται από διαφορές, δηλαδή από «πράγματα» που ανήκουν στον τόπο και δύνανται να εγγραφούν στον χάρτη.

Έτσι, αν αξιοποιηθεί η έννοια της διαφοράς, το άτομο δύναται να συνθέσει τις διάφορες πτυχές της προσωπικότητάς του και ν' αποφύγει τον διχασμό (Μανώλης Τσαγκαράκης).

Η αντίληψη αυτή έρχεται να αντικαταστήσει την πεπαλαιωμένη, πλέον, εγγεληνική διαλεκτική: Η θέση και η αντίθεση οδηγούν στη σύνθεση. Πολύ χρήσιμο γι' αυτόν τον σκοπό είναι να αποφεύγουμε, όταν αναφερόμαστε σε ψυχικά φαινόμενα, τη χρήση του αντιθετικού συνδέσμου «αλλά» και να τον αντικαταστήσουμε από τον παρατακτικό σύνδεσμο «και».

Παράδειγμα: «Όταν συναναστρέφομαι τους φίλους μου είμαι χαρούμενος και στη δουλειά μου αγχώνομαι», αντί του διχαστικού και βασανιστικού «γιατί ενώ με τους φίλους μου είμαι χαρούμενος στην εργασία μου αγχώνομαι»;

Επανερχόμενοι στον Κρισναμούρτι, η αρετή είναι τάξη που βγαίνει μέσα από την αταξία. Προϋπόθεση είναι να μάθει κανείς όλη τη φύση και τη δομή της αταξίας. Στον διχασμό και τη σύγκρουση, που είναι συνέπεια του φόβου της θλίψης και του θυμού, της κάθε λογής φιλοδοξίας, επιθυμίας κ.ο.κ., βρίσκεται η αρχή της αταξίας. Και η αρετή δεν είναι αποτέλεσμα διχασμού. Τάξη σημαίνει ομορφιά.

Όπου χρειάζεται προσπάθεια, δημιουργείται σύγκρουση ανάμεσα στο υποκείμενο και το σκοπούμενο. Προσπάθεια σημαίνει αγώνα και τριβή. Η ομορφιά της τάξης ή τάξη της ομορφιάς δεν επιτυγχάνονται αγκομαχώντας, αλλά με επίγνωση που οδηγεί σε ακαριαία δράση, μεταμόρφωση και αλλαγή.



Και τάξη μπορεί να υπάρξει μόνον όταν υπάρξει πλήρης άρνηση του εαυτού, όταν το «εγώ» δεν έχει καμιά σημασία.

Πώς να γίνει τούτο κατανοητό;

Ο Κρισναμούρτι ισχυρίζεται πως ο νους που βρίσκεται σε διαλογισμό είναι σιωπηλός.

Η θέση του αυτή δεν παραπέμπει στις συνήθεις πρακτικές διαλογισμού, όπως αυτές εφαρμόζονται σήμερα και στη Δύση, όπου το ζητούμενο είναι είτε η επανάληψη ενός μάντρα (μιας σύντομης ακολουθίας λέξεων) είτε η διακοπή της σκέψης μέσω της συγκέντρωσης και της παρακολούθησης της αναπνοής.

Το πρόταγμα της σιωπής υποδηλώνει την απουσία εσωτερικού διαλόγου. Ο εσωτερικός διάλογος με τη σειρά του προϋποθέτει την ύπαρξη διαφορετικών αντιπαρατιθέμενων φωνών, είτε αυτός είναι μεταξύ εσωτερικών θέσεων του εαυτού, μεταξύ εσωτερικών και εσωτερικευμένων εξωτερικών θέσεων και μεταξύ εξωτερικών θέσεων του εαυτού (Hermans), και τη σύγκρουση που αυτός συνεπάγεται, τουλάχιστον έτσι όπως την αντιλαμβάνεται ο Κρισναμούρτι.

Δεν θεωρώ πως το αίτημα του Κρισναμούρτι για τη σιωπή αναφέρεται στη διάρκεια του χρόνου. Κάτι τέτοιο θα ήταν ανέφικτο. Είμαι πεπεισμένος ότι ο μεγάλος Ινδός εννοεί χρονικά διαστήματα ή περιορισμένες χρονικές περιόδους. Έτσι δεν συμβαίνει και με την ευτυχία;

Εξάλλου, και ο Hermans με την ιδέα του διαλογικού εαυτού αποσκοπούσε να περιγράψει την όσο πιο ομαλή μετάβαση από το έσω του ανθρώπου στο κοινωνικό γίνεσθαι και αντιστρόφως, πράγμα που θα σήμαινε και τη ριζική άμβλυση της σύγκρουσης.

Όπως ο Bateson αντιλαμβάνεται τον νου ως μια οντότητα που δεν περιορίζεται στον ανθρώπινο εγκέφαλο αλλά, αντιθέτως, περιλαμβάνει και το κάθε φορά υφιστάμενο πλαίσιο ή περιβάλλον που το άτομο κινείται (ας θυμηθούμε για μια στιγμή την εικόνα του τυφλού που περιπλανιέται σε ένα δάσος με το ραβδί του. Ο νους του ενοικεί στο συνολικό Όλον), έτσι και ο Hermans θεωρεί τον διαλογικό εαυτό εκτεταμένο. Η ιδέα του διαλογικού εαυτού τοποθετεί τον εξωτερικό κόσμο (το φυσικό περιβάλλον και την κοινωνία) εντός του ατόμου και αντιστρόφως. Ο άλλος δεν υπάρχει μόνο εξωτερικά αλλά και ως εσωτερικευμένη φωνή ή θέση του εξωτερικού άλλου. Το ζήτημα είναι ο διάλογος να είναι ισότιμος και πολυφωνικός, πράγμα που σημαίνει να μην κυριαρχούν ορισμένες φωνές έναντι άλλων, οι οποίες αναγκαστικά, σ' αυτή την περίπτωση, θα είναι αποδυναμωμένες. Στην πρώτη περίπτωση ο εκτεταμένος εαυτός γίνεται περισσότερο διαλογικός και λειτουργικός, στη δεύτερη καταντά μονολογικός και μονόπλευρος.

Για τον Κρισναμούρτι ικανή και αναγκαία συνθήκη για τη σιωπή είναι η εξάλειψη του διαχωρισμού μεταξύ παρατηρητή και παρατηρούμενου. Αν ο παρατηρητής, ο οποίος στον σύγχρονο άνθρωπο έχει τα χαρακτηριστικά ενός εσωτερικού αυστηρού κριτή, εκλείψει, τότε ταυτίζεται με το αντικείμενο της παρατήρησής του και, επιτέλους, επέρχεται ενότητα με το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον, γαλήνη και σιωπή. (Φανταστείτε μόνο για μια στιγμή, μια κατάσταση κατά την οποία ακούγεται μόνο η φωνή, ο μονόλογος του αυστηρού εισαγγελέα, και υπάρχει απουσία συνηγόρου υπεράσπισης και επιεικούς δικαστού). Και αυτό είναι δυνατόν γιατί το Εγώ-πρωταγωνιστής, όπως προείπαμε, είναι αδιαχώριστος από το Εγώ-συγγραφέα, ευρισκόμενα και τα δύο σε μια σιωπηλή σύνδεση, ακριβώς όπως το Εγώ-



πρωταγωνιστής καθοδηγεί το εγώ (εδώ με την έννοια της ψυχολογίας). Φιλοσοφικά το Εγώ-πρωταγωνιστής δεν έχει «εγώ». Ο Κρισναμούρτι μας καλεί να επιβάλλουμε σιωπή στο καθημερινό εγώ μας έτσι ώστε το τελευταίο να βρεθεί σε ενότητα με το Εγώ-πρωταγωνιστή και το Εγώ-συγγραφέα.

Μια άλλη θεώρηση της σιωπής εισήχθη από τον μυστικιστή Δημήτριο Σεμελά στις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα μέσω την ιδέας του περί μονοϊδεατικού διαλογισμού, δηλαδή της εξέτασης μίας και μοναδικής σκέψης από όλες τις δυνατές πλευρές της. Αντίθετα με τη συνήθη κατάσταση του νου που σαν πίθηκος πηδά από σκέψη σε σκέψη, εδώ ο νους παραμένει εστιασμένος και άρα σιωπηλός.

Αν πάλι φέρουμε στον νου μας τη συστημική θεωρία από τον ριζοσπαστικό κονστρουκτιβισμό και μετά, αυτομάτως θα διαπιστώσουμε μιαν αναλογία πραγματικά θαυμαστή. Ο θεραπευτής παύει να θεωρείται έξω, απέναντι, ή, άλλως πώς αντιθετικά προς το σύστημα ευρισκόμενος, αλλά μέρος του. Πρόκειται για αναλογία, γιατί ο θεραπευτής ακόμα και ως μέρος του συστήματος δεν παύει να κρατά τη θέση του, τα συναισθήματά του και τον εσωτερικό του διάλογο. Η θέση του μη γνωρίζοντος κάνει ένα περαιτέρω βήμα προς την κατεύθυνση του Κρισναμούρτι, καθώς ο θεραπευτής αφήνεται στην καθοδήγηση του πελάτη. Αλλά και πάλι δεν πρόκειται για ταύτιση. Κάτι τέτοιο θα ήταν καταστροφικό και για τις δύο πλευρές. Εξάλλου οι σκοποί διαφέρουν.

Ο Κρισναμούρτι, ο λόγος του οποίου είναι αυτογνωσιακός και όχι διδακτικός ή θεραπευτικός, προσπαθώντας να διαλευκάνει τον θάνατο του εγώ, διερωτάται αν ο παρατηρητής (εγώ) είναι διαφορετικός από το αντικείμενο της παρατήρησης του (φύση - θεία ενότητα). Φέρνει σαν παράδειγμα έναν θυμωμένο άνθρωπο. Όσο ο άνθρωπος αντιπαρατίθεται στον θυμό του, που σημαίνει πως τον αρνείται ή τον αποδίδει σε παράγοντες έξω απ' αυτόν, τόσο ο διχασμός, και κατά συνέπεια ο θυμός, διατηρείται, για να μην πω φουντώνει. Αν το άτομο πάψει να διαχωρίζεται από τον θυμό του, δηλαδή τον αποδεχθεί, γίνεται ο θυμός του και, εν τέλει, ο θυμός ακαριαία εξαφανίζεται.

Εδώ θεωρώ σκόπιμο να παρεμβάλλω μια ιστορία από το Ζεν. Κάποτε δυο μοναχοί, μετά από μακρά απουσία, αποφάσισαν να γυρίσουν στο μοναστήρι τους. Σ' ένα ποτάμι συνάντησαν μια νεαρή γυναίκα η οποία τους παρακάλεσε να την περάσουν απέναντι. Ο πρώτος μοναχός με προθυμία την κουβάλησε απέναντι και κατόπιν η πορεία τους συνεχίστηκε. Μετά από κάμποσες ώρες ο δεύτερος μοναχός ρώτησε επικριτικά: «Αδερφέ, δεν ξέρεις ότι είναι αμαρτία να αγγίζεις γυναίκα»; Τότε ο πρώτος απάντησε αφοπλιστικά: «Εγώ την βάστηξα στην πλάτη μου όσο να διασχίσουμε το ποτάμι. Εσύ όμως ακόμα την κουβαλάς μέσα σου!»

Ο Fritz Perls είναι γνωστός ως θεμελιωτής της ψυχοθεραπευτικής θεραπείας Γκεστάλτ, η οποία βασίζεται στην εμπειρία και την παρατήρηση, επιδιώκει να διδάξει στον άνθρωπο να γίνει ο ίδιος το κέντρο μιας παραγωγικής δημιουργικής ζωής και να χρησιμοποιεί στο έπακρο τις έμφυτες ικανότητές του. Όπως σημειώνει η Δέσπω Κωβαίου, στο προλογικό της σημείωμα στο βιβλίο του Fritz Perls, «Η προσέγγιση Γκεστάλτ», η θεραπεία Γκεστάλτ παρέχει μια φιλοσοφία, μια θεώρηση ζωής και, κυρίως, μια πρακτική συνεχούς συνειδητοποίησης τού τι συμβαίνει κάθε στιγμή μέσα μας και γύρω μας.



Έτσι, ο Fritz Perls, την καινοτόμο του προσέγγιση ανάλυσης ονείρων εξασκώντας, έδειχνε ότι αν, παραδείγματος, χάριν ο θεραπευόμενος είχε δει στο όνειρό του ένα τρένο, τον προέτρεπε «να γίνει το τρένο».

Δηλαδή, με όρους του Κρισναμούρτι, ο Perls έτεινε να γεφυρώσει το χάσμα ανάμεσα στον «παρατηρητή» και το «παρατηρούμενο».

Λαμβάνοντας υπ' όψιν όλα τα ανωτέρω μπορεί να γίνει κατανοητή η ιδέα ενός Εγώ χωρίς «εγώ».

Όπως προείπα, όλος ο λόγος του Κρισναμούρτι αναφέρεται στο άχρονο. Πώς όμως να προσεγγιστεί το άχρονο στο δεδομένο και αναπόφευκτο πλαίσιο του χωροχρόνου;

Πρώτη συνέπεια είναι να μην αντιμετωπιστεί ο Κρισναμούρτιος λόγος ως ένα κλειστό και αυστηρό φιλοσοφικό σύστημα, με κανόνες και αρχές, τα οποία πρέπει να τηρούνται (Εβραϊο-χριστιανισμός) ή να καλλιεργούνται (Κομφουκιανισμός) ευλαβικά και απαρέγκλιτα. Γιατί κάτι τέτοιο θα σήμαινε προσπάθεια, αγώνα, προσδοκία για εξέλιξη. Και η εξέλιξη μπορεί να γίνει νοητή μόνο στον χρόνο.

Αυτό για το οποίο μιλά ο Κρισναμούρτι είναι μια Τέχνη. Και όπως κάθε τέχνη δεν μπορεί να διδαχθεί. Σημασία έχει να διδασκόμαστε από την ίδια μας την παρατήρηση -πάντα σε ενότητα με το αντικείμενο της παρατήρησής μας- και να είμαστε αυτόφωτοι.

Το βέλος του φυσικού χρόνου δεν μπορεί να σταματήσει. Κάτι τέτοιο θα σήμαινε παραβίαση του 2<sup>ου</sup> νόμου του θερμοδυναμικής. Όμως ο ψυχολογικός χρόνος είναι εγκατεστημένος στη μνήμη. Ο Κρισναμούρτι μας προσκαλεί στον θάνατο του Εγώ, που σημαίνει σβήσιμο της μνήμης, των πεποιθήσεων, των προκαταλήψεων, των επιθυμιών (θέση του μη γνωρίζοντος). Έτσι επιτυγχάνεται το άχρονο ή αλλιώς η σύνδεση με το Εγώ-συγγραφέα.

Κι αυτό, είτε πρόκειται για τραύμα είτε για μια ευτυχισμένη στιγμή. Η προσκόλληση ή η απώθηση του τραύματος προκαλεί πόνο και δυστυχία, η νοσταλγία του παρελθόντος μάς κρατά δέσμιους στον παρελθόντα χρόνο και, κυρίως, κλείνει τον οριζοντά μας για ευτυχέστερες και δυνατότερες εμπειρίες. Το να προβάλλουμε στόχους και επιθυμίες στο μέλλον δημιουργεί τον φόβο, ο οποίος πάντοτε είναι συνοδός του αγνώστου.

Εδώ ας μου επιτραπεί να παραθέσω αυτούσιο ένα σχετικό απόσπασμα από την «Τέχνη του Διαλογισμού».

*«Η αλήθεια δεν είναι κάτι που μπορεί να έχει κανείς την εμπειρία του, αυτό είναι και η μορφή της, γιατί είναι πάντα καινούρια, δεν είναι ποτέ κάτι που συνέβη χθες».*

Ο Ελβετός διανοητής Manuel Schoch, επηρεασμένος από έναν από τους σημαντικότερους μυστικιστές και ιδρυτή της Κλασικής Ινδικής Σχολής Γιόγκα, τον Patanjali, αναπτύσσει έναν αντίστοιχο προβληματισμό. Προτείνει να μην κινούμαστε ούτε στο παρελθόν, ούτε στο μέλλον και ούτε, φυσικά, στο τώρα. Απλώς γιατί το τώρα δεν υφίσταται, είναι μια ψευδαίσθηση, επειδή ο εγκέφαλος δίνει την αίσθηση της συνέχειας. Και αυτή η συνέχεια αφορά όχι μόνο στον χρόνο αλλά και στην αντίληψη του «εγώ». Ο Schoch εισάγει την έννοια του προ-μέλλοντος, δηλαδή ενός κλάσματος χρόνου μετά το τώρα.

Το τώρα είναι στην πραγματικότητα το προ-μέλλον. Σε αυτό ακριβώς το προ-μέλλον εδρεύει η διαδικασία της μνήμης.

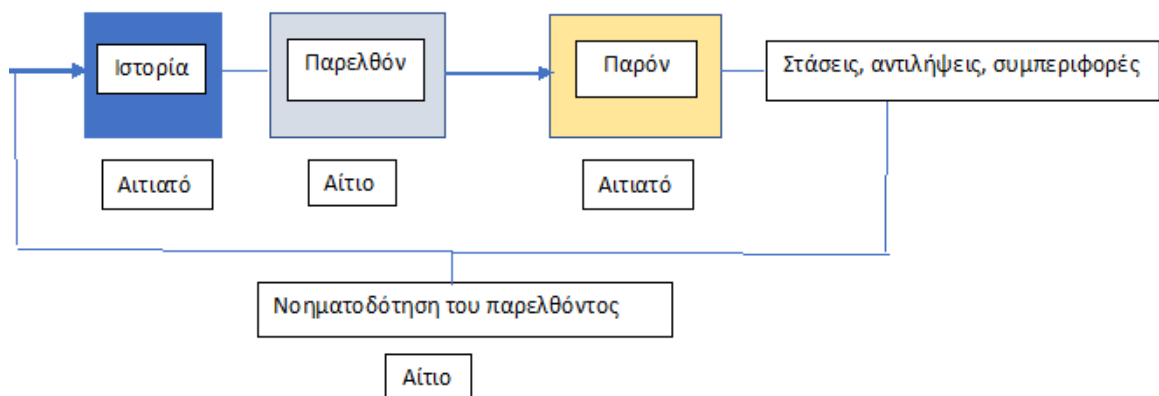
Αυτός είναι ένας εξαιρετικά ενδιαφέρων ισχυρισμός. Συνήθως, συνδέουμε τη μνήμη με τον παρελθόντα χρόνο και αυτό γιατί το τώρα κατά την επόμενη στιγμή θα είναι παρελθόν, μια απύθμενη δεξαμενή συσώρευσης μνημών. Αν, όμως, η μνήμη είναι εγκατεστημένη στο προ-μέλλον, συνεπάγεται πως ένα από τα βασικά ζητούμενα του Κρισναμούρτι, το σβήσιμο της μνήμης, θα ήταν εφικτό να πραγματοποιηθεί, καθώς αυτό το προ-μέλλον είναι ένα κλάσμα του χρόνου. Ας αφήσουμε, λοιπόν, αυτή τη στιγμή, αυτό το υποπολλαπλάσιο της μονάδας του χρόνου, και τις μνημονικές εγγραφές που αυτό φέρει, να φύγει. Ας εμπιστευτούμε την κυτταρική μνήμη, η οποία σαν νευρωνικός νεφρός, θα διαχωρίσει το σημαντικό από το περιττό.

Το τελευταίο εμπόδιο που πρέπει να υπερνικηθεί είναι να υπερβούμε την ψευδαίσθηση της συνέχειας του ψυχολογικού χρόνου, η οποία προκύπτει από την ανάγκη του εγκεφάλου να γεφυρώνει τα κενά. Και πώς γίνεται η πλήρωση του κενού; Μα με σκέψεις, άγχη, επιθυμίες, προβολές. Μοιραία επανερχόμαστε στην ανάγκη για έναν κατά το δυνατόν σιωπηλό νου.

Ο Schoch, στο βιβλίο του «Τα χαρίσματα θεραπεύουν», παραθέτει αυτούσια αποσπάσματα από τις σούτρες του Patanjali. Συνεπώς δεν θεωρώ αναγκαίο να παραφράσω.

«Όταν υπάρχει ένας μοναδικός νους, όταν υπάρχει μόνο μία σκέψη, τότε, εκείνη τη στιγμή, παρελθόν και μέλλον είναι το ίδιο πράγμα. Όταν υπάρχει συνειδητότητα, χωρίς λόγια, παρελθόν και μέλλον λιώνουν το ένα μέσα στο άλλο».

Για να κατανοήσουμε τη σκέψη του Schoch πρέπει να σταθούμε στο βασικό του αξίωμα, ότι το τώρα (και κατά συνέπεια το μέλλον) επηρεάζει το παρελθόν. Αυτό αρχικά ξενίζει, καθώς είμαστε εξοικειωμένοι με τη γραμμική αιτιότητα. Αν όμως υπενθυμίσουμε στον εαυτό μας την κυκλική αιτιότητα, όπως σήμερα πλέον την αντιλαμβανόμαστε, και την εφαρμόσουμε στο κατωτέρω αναδραστικό κύκλωμα,



θα διαπιστώσουμε ότι το τώρα δημιουργεί την ιστορία μας.





Όταν, λοιπόν, το τώρα, το οποίο διαρκώς επηρεάζει το παρελθόν, και το παρελθόν είναι το ίδιο πράγμα, το μόνο που απομένει είναι αυτή η ελάχιστη κίνηση προς τα εμπρός, σε αυτό που ο Schoch αποκαλεί προ-μέλλον.

Η κίνηση αυτή διαφέρει εντελώς από ένα τεράστιο βήμα στο μέλλον, στο οποίο συνήθως προβάλλονται οι επιθυμίες. Η ανησυχία για το μέλλον προκαλεί φόβο.

Το προ-μέλλον δεν είναι μια διαδικασία σκέψης. Το προ-μέλλον συμβαίνει χάρις στην επίγνωση και, συνεπώς, δεν προκαλεί φόβο. Αν δεν εμμένουμε στο παρελθόν, τότε δεν χτίζουμε μια εσφαλμένη δομή «αιτίας και αποτελέσματος» (γραμμική αιτιότητα).

Θα κλείσουμε αυτή την ενότητα με τον ισχυρισμό του Ratanjali ότι διαλογισμός είναι η τέχνη μέσα από την οποία μπορούμε να διαπιστώσουμε ότι, όσο η προσωπικότητά μας βασίζεται αποκλειστικά στον χρόνο, και αυτό θα εξακολουθεί όσο αναλύουμε το παρελθόν, τα χαρίσματά μας δεν θα γίνει ποτέ εφικτό να ενεργοποιηθούν.

Μια τελευταία σύντομη αναφορά σε έναν τρίτο παράγοντα, έτσι ώστε να αποσαφηνισθεί πλήρως το ότι Κρισναμούρτι δεν έχει κατά νου την πραγματικότητα, αλλά την ακαριαία υπέρβασή της, θα ήταν χρήσιμη. Κι αυτός είναι η διάκριση ανάμεσα στην αλήθεια, την πραγματικότητα και το υπαρκτό.

Ο Michel Foucault ισχυρίζεται πως η «αλήθεια» είναι παράγωγο των εξουσιαστικών δομών που επικρατούν σε κάθε ιστορική περίοδο και γίνεται αντιληπτή διαφορετικά σε κάθε γλωσσική κοινότητα που αναγνωρίζει και μοιράζεται την εγκυρότητά της. Αυτή είναι η κυρίαρχη περί «αλήθειας» άποψη στο μετα-νεωτερικό, μετά-δομικό φιλοσοφικό ρεύμα σκέψης.

Για τον Κρισναμούρτι η πραγματικότητα (Reality, από τη λατινική ρίζα res=πράγμα) περιλαμβάνει όλα τα αποτελέσματα της σκέψης, ακόμη και τις ψευδαισθήσεις, καθώς μπορούν να επιφέρουν συνέπειες αν γίνουν πράξεις».

Διαχρονικά, οι πολιτισμοί έχουν αναζητήσει την «αλήθεια» φιλοσοφικά ή θεολογικά, προκειμένου να ζήσουν εντός αυτής. Στην προσπάθειά τους για την αποκάλυψη της αλήθειας απεργάστηκαν, χρησιμοποίησαν και, εντέλει, προέβαλαν μορφές, σύμβολα, εικόνες και φαντασιώσεις, προϊόν του νου ή των χεριών τους. Ως εδώ υπάρχει συμφωνία με τις σύγχρονες θεωρήσεις.

Τώρα, προκειμένου να αποφευχθούν και οι παραμικρότατες παρανοήσεις, παραθέτω αυτούσιο τον ορισμό της «αλήθειας» που συνέλαβε ο Κρισναμούρτι:

«Η αλήθεια (truth) εμφανίζεται όταν ο νους και η καρδιά σου έχουν καθαριστεί από κάθε αίσθηση πάλης και δεν προσπαθείς πια να γίνεις κάποιος· είναι εκεί όταν ο νους είναι πολύ ήσυχος και αφουγκράζεται ασταμάτητα ό,τι συμβαίνει».

Έχω υπογραμμίσει το ρήμα «αφουγκράζομαι» γιατί, αν έλεγε π.χ. «γνωρίζω», θα εμπλεκόμασταν πάλι με την κατά Foucault διαλεκτική γνώσης και εξουσίας. Επίσης, αξίζει να σημειωθεί εδώ η ετυμολόγηση της λέξης «αλήθεια» από το στερητικό «α» και το ρήμα «λανθάνω», που σημαίνει ότι κάτι διαφεύγει της προσοχής μου.



Και συνεχίζει ο Κρισναμούρτι, λέγοντας ότι «εκείνο που όντως υπάρχει κι εκείνο που όντως συμβαίνει είναι το υπαρκτό (Actuality)».

Θα κλείσω με την επισήμανση του Νίκου Πιλάβιου, επίσημου μεταφραστή της Βιβλιοθήκης Κρισναμούρτι της Αθήνας, ότι το ουσιαστικό υπαρκτό προέρχεται από το αρχαιοελληνικό ύπαρ, δηλαδή: Σε εγρήγορση, όντως, πράγματι, αληθώς, τω όντι.

## Συμπέρασμα

Το κλειδί για την κατανόηση του Κρισναμούρτι (πάντοτε σύμφωνα με τη δική μου ανάγνωση, η οποία μπορεί και να είναι εσφαλμένη) είναι η μελέτη, κατανόηση, συνειδητοποίηση της συνέργειας και σύζευξης μεταξύ των εννοιών. Η μία είναι συνυφασμένη με την άλλη. Παράδειγμα: Για να κατανοήσουμε τη σιωπή επικαλούμαστε το άχρονο και τανάπαλιν. Για να κατανοήσουμε την ενότητα των όντων οδηγούμαστε στην άρνηση του «εγώ» και αντίστροφα.

Κι αυτό να γίνεται κατ' αναλογία με τη θεραπευτική συνεδρία. Εκεί δεν προσκαλούμε τον πελάτη να δοκιμάσει ορισμένες δεξιότητες; Έτσι, λοιπόν, ας προχωρήσουμε, «δοκιμάζοντας να εφαρμόσουμε» τα αιτήματα ή την αρετή, αν θέλετε, που μας παρέδωσε ο Κρισναμούρτι... Όσο τον μελετάμε, δηλαδή προσεγγίζοντας τον λόγο του με αγάπη και τρυφερότητα, εν πλήρη σιωπή και εγρηγόρσει, και «ενωμένοι» με το κείμενο, που δεν σημαίνει με τυφλή υπακοή αλλά με κριτική σκέψη, που σημαίνει με ανοιχτό, αθώο νου και μ' εμπιστοσύνη. Τότε, πάντοτε σε συνθήκες εργαστηρίου ή στην προστατευμένη και ελεύθερη συνθήκη της εστιασμένης μελέτης, θα βιώσουμε, έστω και για λίγο, ανάταση, γαλήνη κι ομορφιά. Κατόπιν, σειρά έχει η πραγματική ζωή.

Όπως έγραψε ο Bateson (1972) «...Μια ιδέα είναι μια διαφορά που κάνει τη διαφορά...»

Έτσι, ανοίγουμε την πόρτα της επίγνωσης, όπως ζητά ο Κρισναμούρτι. Ύστερα δεν θα υπάρξει άλλο χρειαζόμενο. Η «νέα» ζωή είναι έτοιμη να μας υποδεχθεί.

Τόσο δύσκολο και τόσο απλό.

## Επίλογος

Σε ποιον απευθύνεται ο λόγος του Κρισναμούρτι;

Κατ' αρχήν, σε όλους όσους είναι έτοιμοι να τον ακούσουν, ανεξαρτήτως ηλικίας, φύλου, εθνικότητας, θρησκευτικών, πολιτικών ή σεξουαλικών προτιμήσεων.

Τι έχει να κερδίσει ο μελετητής του Κρισναμούρτι;

Μα τι άλλο εκτός από σωκρατικές απορίες, περιέργεια και την, κατά Gianfranco Cecchin ασέβεια, ομορφιά και γαλήνη.

Και, επιπρόσθετα, ένα απότομο αλλά εκάεργο μονοπάτι στη διά βίου πορεία προς την αυτογνωσία, σοφία και φώτιση.



Είναι αυτονόητο ότι δεν αρκεί η απλή ανάγνωση ενός βιβλίου. Απαιτείται κριτικός στοχασμός και έρευνα. Και, φυσικά, όπως συμβαίνει με κάθε βιβλίο, κάθε φορά που το διαβάζουμε, ανακαλύπτουμε νέα επίπεδα κατανόησης. Και ενώ στο μεσοδιάστημα ο νους μας επεξεργάζεται υποσυνείδητα τις ιδέες του Κρισναμούρτι, κάθε ανάγνωση ισοδυναμεί με θάνατο και αναγέννηση. Είναι σαν να διαβάζουμε ένα νέο βιβλίο.

Γιατί, σύμφωνα με τον Bateson, η «διαφορά» ιδωμένη στον χρόνο ισοδυναμεί με αλλαγή.

Πολλοί θα βιαστούν να πουν ότι ο λόγος του Κρισναμούρτι αποτελεί μια ουτοπία. Σ' αυτό τον ισχυρισμό θέλω ν' απαντήσω με τρεις τρόπους.

#### α'

Όλα τα μεγάλα οράματα είναι ουτοπικά. Σ' αυτά συμπεριλαμβάνω την Πολιτεία του Πλάτωνος, την Πόλη του Ήλιου του Τζιάκομο Καμπανέλα, τον κομμουνισμό και την σε μικρές αυτοοργανωμένες κοινότητες ζώσα, ελεύθερη πολιτεία (αναρχία). Ο ου τόπος, δηλαδή η ασύμπτωτη πορεία ένωσης με ανώτερες κατηγορίες, τον Θεό ή την συμπαντική σοφία, όπως θέλετε εκφράστε το, όπως και το όνειρο, πάντα ενδυναμώνουν τη διάθεσή μας ν' αγωνιστούμε για έναν καλύτερο κόσμο.

#### β'

Το πόσο ουτοπική μας παρουσιάζεται μια ιδέα εξαρτάται από το σημείο αφετηρίας. Κάτι που για κάποιον εμφανίζεται σχετικά εύκολο, π.χ. η ιδέα του κατά Hermans διαλογικού εαυτού, από έναν άλλον μπορεί να θεωρηθεί ανέφικτο και ανυπέρβλητο.

Και μπορώ να το εκφράσω με μερικούς εκπληκτικούς στίχους του Οδυσσέα Ελύτη από τον «Μικρό Ναυτίλο»:

«Και η Ποίηση πάντοτε είναι μία όπως ένας είναι ο ουρανός.

Το ζήτημα είναι από πού βλέπει κανείς τον ουρανό.

Εγώ τον έχω δει από καταμεσής της θάλασσας».

#### γ'

Ο άνθρωπος διαφέρει από τα άλλα ζώα επειδή έχει επίγνωση του θανάτου του, τα εγκεφαλικά του ημισφαίρια και τα άκρα του είναι συνδεδεμένα σε χιαστί διάταξη, επειδή έχει ατομικό πνεύμα και, τέλος, διότι είναι προικισμένος με ελεύθερη βούληση.

Αν ο άνθρωπος αποφασίσει να ενεργοποιήσει τη βούλησή του, τα πάντα είναι εφικτά (Roberto Assagioli).

Αν μπορούσε να διατυπωθεί μια κριτική -και αυτή δεν αφορά στον ίδιο τον Κρισναμούρτι, οποίος με κάθε ευκαιρία τόνιζε ότι δεν είναι αυθεντία ούτε ο λόγος του ένα κλειστό φιλοσοφικό σύστημα- είναι ότι πολλοί άνθρωποι, αντί να επουλώσουν τα όποια θέματά τους με ψυχοθεραπευτικές μεθόδους, καταφεύγουν σε «αυθεντίες», δηλαδή γκουρού και τις ακολουθούν τυφλά.

Πριν από χρόνια με επισκέφτηκε ένας θεραπευόμενος σε ανώτατη κρατική θέση, ο οποίος βρισκόταν σε ανοιχτή παραληρηματική ψύχωση. Όταν τον προέτρεψα να συμβουλευθεί και έναν ψυχίατρο, αρνήθηκε και διέκοψε τη θεραπεία. Ο άνθρωπος αυτός εμπιστευόταν έναν «γκουρού».

Σε κάθε περίπτωση ο Κρισμαμούρτι από πολλούς θεωρείται ως ένας από τους μεγαλύτερους διανοητές του 20<sup>ου</sup> αιώνα και άξιος συνεχιστής του Πυθαγόρα στην Κάτω Ιταλία, του Ηρακλείτου από την Έφεσο, του Λάο Τσε καθώς και του Σωκράτη που τόσο θαύμαζε.

## Βιβλιογραφία

Αριστοτέλης, «Περί ψυχής», 418b.

Roberto Assagioli, «Η δράση της θέλησης», Ιάμβλιχος, Αθήνα 1987.

Gregory Bateson, «Βήματα για μια οικολογία του Νου», University Studio Press, Θεσσαλονίκη 2017.

Οδυσσέας Ελύτης, «Ο Μικρός Ναυτίλος», Ίκαρος, Αθήνα, 1985.

Michel Foucault, "Power/knowledge: Selected interviews and other writings", New York: Pantheon, 1980.

Kenneth Gergen, «Ο κορεσμένος εαυτός», Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 2007.

Hubert J. M. Hermans and Agnieszka Hermans - Κοπορκα, «Η θεωρία του Διαλογικού Εαυτού - Τοποθέτηση και Αντιτοποθέτηση σε μια Παγκοσμιοποιημένη Κοινωνία», Εκδόσεις Παρισιάνου Α.Ε., Αθήνα 2016.

Ηράκλειτος, «Άπαντα», Ζήτρος, Θεσσαλονίκη, 1999.

Jay Lombard, «Ο Νους του Θεού - Νευροεπιστήμη, Πίστη και η Αναζήτηση της Ψυχής», Πεδίο, Αθήνα, 2018.

Κρισμαμούρτι, «Η τέχνη του Διαλογισμού», ΣΩΜΑΝΟΥΣ, Αθήνα 2000.

Κρισμαμούρτι, «Εγώ χωρίς «εγώ»», Καστανιώτης, Αθήνα, 2013.

Κρισμαμούρτι, «Η αγάπη δεν υπακούει - Ομιλίες στην Ευρώπη 1967», Καστανιώτης, Αθήνα, 1977.

Κρισμαμούρτι, «Η αλήθεια και το υπαρκτό», Καστανιώτης, Αθήνα 2000.

Friedrich Perls, «Η προσέγγιση Γκεστάλτ», Γλάρος, Αθήνα 1989.

Δημήτριος Σεμελάς, <https://eon.gr/>.

Manuel Schoch, «Τα χαρίσματα θεραπεύουν», Ισόρροπον, Αθήνα 2006.

Ian Stewart – Vann Joines, «Η ΣΥΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΗΜΕΡΑ: Μια νέα εισαγωγή στη Συναλλακτική Ανάλυση», Ασημάκης, Αθήνα 2006.

Μανώλης Τσαγκαράκης, προφορική επικοινωνία, Αθήνα 2021.

Valeria Ugazio, Semantic Polarities and Psychopathologies in the Family -Permitted and Forbidden Stories, Routledge, N. Υόρκη-Λονδίνο, 2013.