

Ο «πελάτης» του πελάτη... (Eugene Gendlin)

Ξεκινώντας από τον Τίτλο... Ποιός είναι αυτός (ο «πελάτης»); Το «σύνορο της συνειδητής/ ασυνειδητής» γνώσης, ή το «σύνορο της συνειδητότητας» μιας κατάστασης, ιδέας, θέματος....

Το συγκεκριμένο άρθρο βασίσθηκε στη έρευνα γύρω από την σημασία της πλευράς του πελάτη, στην θεραπευτική διαδικασία.

Βασιζόμενος σ' αυτή την γνώση ο Gendlin προχώρησε και δημιούργησε την πρακτική του Focusing (τη διαδικασία εστίασης) την δεκαετία του 1970.

Και σ' αυτό το σημείο σημειώσατε ότι παρ' όλο που υποστηρίζεται ότι θεωρία και βιωματική ιδιαιτερότητα απέχουν μεταξύ τους, δεν είναι έτσι. Οι βασικές αρχές της θεωρίας και οι πλέον ιδιαίτερες βιωματικές λεπτομέρειες αναπτύσσονται βασιζόμενες η μία στην άλλη.

Για να εξηγηθεί αυτό, σ' αυτό το άρθρο, θα παρουσιασθούν νέες βιωματικές λεπτομέρειες κατ' αρχήν και στην συνέχεια θα προκύψει ένας σύντομος θεωρητικός ορισμός .

Τι είναι «αυτό» ακριβώς από το οποίο ξεκινούν τα βήματα της αλλαγής?

Δηλαδή ... Σε τί – στον πελάτη – θα έπρεπε ο θεραπευτής να ανταποκριθεί?

Η συνήθης απάντηση μέχρι τώρα ήταν στο «συναίσθημα» (the feeling)...

Κί όμως δεν είναι αυτό ακριβώς, παρ' όλο που το «συναίσθημα» είναι η σωστή κατεύθυνση.

«Εκείνο» από το οποίο θα ξεκινήσουν τα βήματα της αλλαγής δεν είναι το «συναίσθημα» απλά, αλλά μία ασαφής «άκρη» (ένα ασαφές «όριο»), μία «αίσθηση» όλων εκείνων που δεν λέγονται και γνωρίζονται... μία αίσθηση του «περισσότερου» (...) από τον πελάτη.

Αυτή την αίσθηση, την ασαφή «άκρη της γνώσης» ονομάζουμε *“felt sense” βιωμένη αίσθηση*.

Και εδώ πρέπει να σημειωθεί ότι εφ’ όσον την νιώθουμε, χρειάζεται να είμεθα ακριβείς στο πώς διαφέρει από τα συνήθη καθαρά και αναγνωρήσιμα συναισθήματα.

Δύο διαφορές μεταξύ των συναισθημάτων και της βιωμένης αίσθησης: Η βιωμένη αίσθηση είναι ασαφής και ολιγότερο έντονη

Είναι γνωστό ότι πολλοί θεραπευτές πιστεύουν ότι βήματα αλλαγής μπορούν να προέλθουν από τα συναισθήματα, όπως ο θυμός, γι’ αυτό και οδηγούν τους πελάτες τους στο να αισθάνονται τον θυμό τους όλο και πιο έντονα. Συμβαίνει όμως οι άνθρωποι να νιώθουν συναισθήματα θυμού, ξανά και ξανά, και να μὴν προσεγγίζουν τα βήματα της αλλαγής...

Ας παρακολουθήσουμε όμως ένα πελάτη που βιώνει τα συναισθήματά του ως κατωτέρω:

Π:ναι.... υπάρχει μία αίσθηση «βάρους»... σαν να θέλει να παραμένει θυμωμένο..

Θ: ... κάτι εκεί θέλει να παραμείνει θυμωμένο..

Π: μμμ... ναι...ναι ... εάν σταματήσω να είμαι θυμωμένος δεν θα κάνω κάτι γι’ αυτό... ναι... Θα ήθελα να πώ είναι εν τάξει και να μὴν ασχοληθώ... ν’ αντιμετωπίσω επιτυχώς την κατάσταση... Το έχω κάνει αυτό τόσο συχνά.

Ίσως είναι εμφανές ότι τα εν λόγω «βήματα» δεν ήλθαν από το συναίσθημα του θυμού, αλλά από αυτήν την ποιότητα του «βάρους»... Αυτό ήταν που οδήγησε στα εν λόγω βήματα. Και αυτή η ποιότητα (το βάρος) είναι η βιωμένη αίσθηση. Περισσότερη ένταση του θυμού δεν θα έφερε αυτό το αποτέλεσμα. (Σημείωση: παρατηρήστε ότι αυτή η ποιότητα του βάρους δεν είναι τόσο έντονη όσο ήταν ο θυμός)

Συνοψίζοντας εδώ μπορούμε να πούμε ότι χωρίς την ανάλογη συγκέντρωση της προσοχής μας στην βιωμένη αίσθηση δεν μπορούμε να την «διακρίνουμε» μιά και κυρίως χαρακτηριστικό της είναι πως είναι λιγότερο έντονη από τα κοινά συναισθήματα. Αντιθέτως, αξίζει να σημειωθεί ότι από την βιωμένη αίσθηση αναδύονται εξαιρετικά έντονα συναισθήματα!

Παράδειγμα με το τρίγωνο: Εάν τα συναισθήματα είναι τόσο καθαρά όσο οι πλευρές ενός τριγώνου, η βιωμένη αίσθηση εμφανίζεται – εάν παρατηρήσει κανείς με προσοχή – στο τί συμβαίνει «πίσω» απ' αυτό... δηλαδή ένα μουντό ακαθόριστο σχήμα πίσω από το τρίγωνο.

Η διαφορά μεταξύ των συνήθων αισθήσεων και της βιωμένης αίσθησης σχετικά με κάτι που συμβαίνει στην ζωή μας

Όταν οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν προβλήματα, ή έχουν ενοχλητικά συναισθήματα, νιώθουν συνήθως δυσάρεστα και στο σώμα τους.

Αλλά όταν τα συναισθήματα βιώνονται σωματικά, διαφέρουν στον βαθμό αυτής της σωματικής ενόχλησης.

Εάν, δηλαδή, προταθεί στον πελάτη μας, κατά την διάρκεια ενός εντόνου συναισθήματος, να στραφεί στην περιοχή του στήθους και του στομάχου και να «δεί εάν αισθάνεται άνετα εκεί», η ανησυχία που υπάρχει εκεί είναι πολύ διαφορετική από το ενοχλητικό συναίσθημα.

Σ' αυτόν τον «χώρο» η ανησυχία μετατρέπεται σε ολιγώτερο έντονο βαθμό και όχι τόσο άγριο όπως το έντονο συναίσθημα. Υπάρχει εκεί (σ' αυτό τον χώρο) ένα περιεργό είδος ευγνωμοσύνης από μεριάς του σώματος, ως εάν να ευχαριστεί που του εδόθη η σχετική προσοχή.

Εδώ όμως υπάρχει μία δυσκολία, οι άνθρωποι συνήθως δεν μπορούν να στραφούν σ' αυτό τον χώρο του σώματος και να τον νιώσουν από «μέσα». Και αξίζει να σημειωθεί ότι για να προσεγγίσει κανείς την βιωμένη αίσθηση θα πρέπει να έχει ανακαλύψει αυτήν την απλή κατά τα άλλα ανθρώπινη ικανότητα του να νιώθει «από μέσα». Αναπτύξαμε λοιπόν ειδικά μικρά βήματα για ν' αντιμετωπισθεί αυτή η δυσκολία (της στροφής της προσοχής μας στο σώμα μας).

Κοινές σωματικές αισθήσεις θεωρούνται: το σφίξιμο στο σώμα μας από μια ζώνη, ένας πόνος, στομαχικός πόνος, σεξουαλική στήση, ο κτύπος της καρδιάς. Αυτές οι αισθήσεις είναι μόνο σωματικές.

Η διαφορά με αυτές τις αισθήσεις είναι ότι δεν περιέχουν ένα «από»...

Δηλαδή δεν σημαίνει ότι υπάρχουν εκεί πολυπλοκότητες και αιτίες που καταλήγουν στο λόγο για τον οποίο έσφιξες την ζώνη. Είναι απλά το σφίξιμο της ζώνης.

Αντιθετως μία ανάλογη αίσθηση σφίξιματος, που έρχεται από αυτόν τον χώρο του στήθους, μπορεί να προέρχεται ως μία αίσθηση από μία πλήρη κατάσταση. Αυτή τη συγκεκριμένη αίσθηση (εξ ίσου φυσικό «σφίξιμο») είναι που ονομάζουμε βιωμένη αίσθηση της *όλης* κατάστασης. *Ενέχονται* (implicit) σε αυτήν περισσότερες από τις πολυπλοκότητες της κατάστασης, απ' ό,τι κανείς γνωρίζει, ή θα μπορούσε να σκεφτεί.

Οι περισσότερες από τις τρέχουσες μεθόδους που ασχολούνται με το σώμα αγνοούν την βιωμένη αίσθηση και ασχολούνται κυρίως με τις φυσικές σωματικές αισθήσεις, συνήθως τους περιφερειακούς μύες.

Είναι γεγονός ότι τα συναισθήματα προκαλούν σωματικές αισθήσεις, η καρδιά μας κτυπά, ή βήχουμε, ή τρέχουν τα σάλια μας, ή λαχανιάζουμε (συνέπεια συναισθημάτων...) όμως η φυσική αίσθηση της ενεχόμενης πολυπλοκότητας δεν ευρίσκεται σ' αυτές τις σωματικές αισθήσεις, ούτε στα συναισθήματα. Η βιωμένη αίσθηση διαφέρει και από τα δύο και συνήθως απαντάται στο μέσον του σώματος: λάρυγγα, στήθος, στομάχι ή κοιλιά.

Διαφορά με Gestalt: Δουλεύει με αναπτυσσόμενα εσωτερικά είδωλα, εικόνες, ή συναισθήματα που εμφανίζονται κατόπιν σωματικής προσοχής, αλλά χωρίς βιωμένη αίσθηση (Ο πελάτης δεν έχει την αίσθηση της «πηγής» από όπου αυτά έρχονται).

Η διαφορά μεταξύ της «αρνημένης εμπειρίας» και του τί προέρχεται από μία βιωμένη αίσθηση

Η σωματική αίσθηση μίας κατάστασης (η βιωμένη αίσθηση) είναι πάντα καινούργια, φρέσκια, δηλώνει τον τρόπο με τον οποίο το σώμα τώρα βιώνει το πρόβλημα. Οπωσδήποτε μπορεί να εμπεριέχει και κάτι από το παρελθόν, αλλά η βιωμένη αίσθηση είναι πάντα κάτι περισσότερο, το καινούργιο «όλο» του τώρα.

Αυτό συχνά παρεξηγείται. Μερικοί θεραπευτές θεωρούν ότι το περιεχόμενο αναφέρεται μόνον στο παρόν, ό,τι ονομάζουμε «εδώ και τώρα», όμως το παρελθόν ενέχεται (implicit) στο κάθε παρόν. Άλλοι πάλι θεραπευτές θεωρούν ότι τίποτε δεν έρχεται στον πελάτη παρά η επανάληψη του βιώματος ενός απωθημένου παρελθόντος. Όμως η εμπειρία είναι πάντα παρούσα. Το να ξαναζήσεις ένα γεγονός του παρελθόντος είναι μία παρούσα βιωματική διαδικασία αυτού του γεγονότος, και αυτή η διαδικασία είναι φρέσκια, τωρινή και έχει την ποιότητα της παρούσας αλληλεπίδρασης.

Ως θεραπευτικά βήματα δεν θεωρείται η επανεμφάνιση αρνημένης εμπειρίας. Εκείνο που έχει την ουσιαστικότερη σημασία για τα βήματα αλλαγής είναι ακριβώς η καινούργια ενεχόμενη πολυπλοκότητα της σωματικής βιωματικής διαδικασίας. Φυσικά το

παρελθόν εμπειρέχεται σ' αυτή. Όμως χρειάζεται να σημειωθεί ότι η βιωμένη αίσθηση του τώρα είναι πολύ περισσότερο από το περιεχόμενο του παρελθόντος, το οποίο μπορεί και ν' αντιστέκεται.

Οφείλει να υπογραμμισθεί λοιπόν ότι τα βήματα αλλαγής δεν προέρχονται από την επανεμφάνιση του παρελθόντος. Είχε θεωρηθεί έτσι, μιά και τα παρελθόντα περιστατικά της ζωής μας είναι συχνά δραματικά κομμάτια της τρέχουσας θεραπευτικής διαδικασίας μας και της άποψης ότι η εμπειρία προέρχεται πάντα από εξωτερικά ερεθίσματα. Σήμερα όμως αναγνωρίζεται ότι η κολοσσιαία δημιουργικότητα της φαντασίας ξεπερνά τις εξωτερικές εμπειρίες. Γι' αυτό και τα βήματα αλλαγής περικλύουν πολύ περισσότερη φαντασία.

Τα βήματα της αλλαγής λοιπόν θεωρούνται ότι εξαρτώνται από περισσότερες ταυτόχρονες απαιτήσεις απ' ότι κανείς θα μπορούσε να σκεφθεί. Αποδεικνύεται λοιπόν ότι η βιωμένη αίσθηση (η οποία χαρακτηρίζεται για την πολυπλοκότητά της) είναι αυτό το καινούργιο «όλο» από το οποίο τέτοια βήματα αλλαγής μπορούν να προέλθουν.

Όμως για να προσεγγίσει κανείς αυτή τη βιωμένη αίσθηση, πρέπει ήσυχα και σκόπιμα να επιτρέψει σ' αυτή την ολιστική αίσθηση να έλθει ως δεδομένο (datum).

Η διαφορά μεταξύ συναισθημάτων για το πρόβλημα και της βιωμένης αίσθησης του «όλου»

Παράδειγμα: Όταν υπάρχει μία τετραπληγική ασθενής στην οικογένεια υπάρχουν προβλήματα, συναισθηματικά, ηθικά, οικονομικά, πρακτικά κ.ά.

Εάν παραμένεις με την όλη κατάσταση, ή με ένα μέρος αυτής (αναφορά στα οικονομικά θέματα) η βιωμένη αίσθηση θα ήταν ένα «όλον» της κατάστασης. Ακούγεται αντιφατικό, αλλά η σωματική αίσθηση της μικρότερης δυνατόν άποψης ενός θέματος καλύπτει μία

ενεχόμενη πολυπλοκότητα ως ένα «όλον». Είναι πάντα η όλη σωματική βιωματική διαδικασία του.....

Γι' αυτό σημειώστε ότι η πληρότητα (wholeness) είναι το κεντρικό χαρακτηριστικό της βιωμένης αίσθησης.

Τα συνήθη συναισθήματα και αισθήματα είναι μόνο μέρη μιάς κατάστασης που ζουμε όταν είμεθα «μέσα» σ' αυτήν. Όταν γίνουμε αντικειμενικοί δεν αισθανόμεθα την κατάσταση καθόλου. Στην κοινή μας εμπειρία είναι αδύνατον να νιώσουμε ένα πρόβλημα στο όλον του. Μόνο όταν η σωματική βιωμένη διαδικασία (η βιωμένη αίσθηση) είναι δεδομένη, τότε βιώνεται ως «τό όλον». Τα βήματα αλλαγής προέρχονται από αυτό «το όλον». Ολόκληρος ο χάρτης αλλάζει.

Η διαφορά μεταξύ πολύ βαθιάς χαλάρωσης και βιωμένης αίσθησης

Η ύπνωση καθώς και η βαθιά χαλάρωση θεμελιώθηκαν από τον Freud και άλλους, αλλά και θεωρήθηκαν χωρίς συνέχεια και συνέπεια. Στηρίχθηκαν κατ' αρχήν σ' αυτές, μιά και υπήρξε η ανάγκη για κάτι περισσότερο, πέρα από την «συνειδητότητα», αλλά όχι για να περιορίζεται, ή να παρακάμπτεται ο συνειδητός πελάτης.

Η βιωμένη αίσθηση (ονομαζόμενη και «σύνορο/όριο της συνειδητότητας») θεωρείται, από τον Gendlin, ως το κέντρο της προσωπικότητας. Ευρίσκεται μεταξύ του συνήθους συνειδητού προσώπου και των μυστηριωδών οικουμενικών βαθμίδων της ανθρώπινης φύσης, όπου δεν είμεθα πιά οι εαυτοί μας (στα έγκατα της ύπαρξής μας). Είναι δέ ανοικτή στο ό,τι έρχεται από αυτήν την οικουμενική βαθμίδα, αλλά νιώθει ως «πραγματικό εμένα» (really me). Η βιωμένη αίσθηση, και κάθε μικρό βήμα προς αυτήν, έρχεται ήδη «ολοκληρωμένο», καί δεν έχει καμία σχέση μέ το επονομαζόμενο «ασυνείδητο υλικό».

Η θέση μας είναι ενάντια στην «ζωτοτομία» (vivisection), ανατομία, ανάλυση, κατηγοριοποίηση...

Διερωτώμαι εάν μέχρι τώρα είναι εμφανής η εν λόγω προδιαγραφή της βιωμένης αίσθησης... Μιά και θεωρώ ότι το πλέον κοινόν είδος εσώτερης ενασχόλησης των ανθρώπων σήμερα είναι, όχι μόνο η τάση μας για λογικοποίηση, ή η ορθολογική θέση, αλλά και η εμπλοκή μας με τα ίδια συναισθήματα ξανά και ξανά. Σήμερα η πλέον κοινή – αλλά αναποτελεσματική – προσπάθειά μας για να βοηθήσουμε τον εαυτό μας, είναι αυτό που αποκαλούμε ανάλυση. Ο καθένας προσπαθεί να λειτουργεί «άνω», στο κεφάλι του, να δημιουργεί χάρτες μ' αυτό και να προσπαθεί να αντιληφθεί τα βάσανά του με το να σκέπτεται αυτό και εκείνο. Πέραν όμως από την τάση διανοητικοποίησης, ο άνθρωπος νιώθει στα σωθικά του κάθε «κίνηση» που κάνει «εκεί επάνω». Έτσι όλες αυτές οι κινήσεις πληγώνουν.

Το να παρακολουθεί κανείς τα ενδότερα σωθικά του και όλα αυτά που πληγώνουν, δημιουργημένα από τα δικά του «κοψίματα», δεν είναι Focusing και σαφώς δεν το συνιστούμε!

Αυτό που εμείς συνιστούμε είναι η εσώτερη διαδικασία του να παραμείνουμε ήσυχοι στο να αισθανθούμε την «ανησυχία» στο σώμα απ' ευθείας, πλήρη καθώς έρχεται, χωρίς να θέσουμε χάρτες, αλλάξουμε πορεία, και κάνουμε διακρίσεις σ' αυτή. Εάν επιτρέψουμε στην προσοχή ν' ακολουθήσει άμεσα αυτήν την σωματική αμηχανία θα νιώσουμε κάπως καλύτερα.

Τότε, αφήνουμε εκείνο να κάνει τον χάρτη, αφήνουμε εκείνο να διαιρείται σ' ό,τιδήποτε μέρη/η κομμάτια, από μόνο του. Ομως αρχίζει πάντα με «τό όλον του πράγματος» και όχι με ό,τι καθορίζεις απ' αυτό που ζεις εσωτερικά..

Όσο και αν θεωρείς ότι έχεις ορίσει ένα πρόβλημα, θεώρησέ το ως μη ορισμένο ήδη. Χρησιμοποίησε αυτό που μόλις έχει ονοματίσει ως ένα δείκτη, και αναφέρσου σ' αυτό ως το «όλο αυτό» (all that), ο,τιδήποτε

μπορεί να είναι αυτό και μ' ό,τιδήποτε μπορεί να πηγαίνει μαζί, χωρίς να βιαστείς να το κόψεις πρώτα σε κομμάτια και να νιώσεις τα αποτελέσματα αυτού το κοψίματος.

Η διαδικασία του να διδάξεις τον ρόλο του πελάτη

Ξεκινήσαμε με το να διδάξουμε Focusing τον πελάτη (πώς να «βρεί» τη βιωμένη του αίσθηση). Στη συνέχεια επιλέξαμε να διδάσκουμε μαζί με το focusing και την διαδικασία του πώς ν' ακούμε (δηλαδή, τον ρόλο του θεραπευτή) στο ευρύτερο κοινό.

Ας ακολουθήσουμε την ερώτηση:

Τί είναι αυτό από το οποίο βήματα αλλαγής προέρχονται;

Ας υποθέσουμε ότι ο Θ. λέει:

«Σε παρακαλώ μη συμφωνείς λόγω ευγένειας. Πές μου, ήταν ότι σου απήντησα απολύτως σωστό;» Ο πελάτης θα μπορούσε να ελέγξει μόνο τις λέξεις και να πεί: Ναι, αυτό είναι που είπα.

Ομως, όπως η έρευνα έχει αποδείξει, όταν η θεραπεία είναι αποτελεσματική ο πελάτης κάνει κάτι περισσότερο από του να ελέγξει μόνο τις λέξεις, όταν ανταποκρίνεται σε μία θεραπευτική απάντηση.

Τί είναι αυτό το κάτι περισσότερο?

Ελπίζουμε, και «αξιώνουμε» τρόπον τινά, ότι ο πελάτης θα ελέγξει την απόκριση, όχι μόνο με το τί ήταν ειπωμένο, ή τί άκουσε, ή τί σκέφτηκε, αλλά με μία εσωτερική αίσθηση επί πλέον ουσίας, «χώρου», δεδομένων... με την «βιωμένη αίσθηση» (δεν έχουμε άλλη συνηθισμένη λέξη γί' αυτό το «κάτι» που θα προσπαθήσει να ελέγξει ο πελάτης την θεραπευτική απόκριση).

Το αποτέλεσμα, μετά αυτόν τον «έλεγχο» με την βιωμένη αίσθηση, θα είναι μία κάποια εσωτερική χαλάρωση, μία αντήχηση (resonance). Δηλαδή ό,τι ακριβώς ήταν «εκεί», μοιάζει να εξεφράσθη και να ακούσθηκε. Δεν χρειάζεται να ειπωθεί ξανά. Για μερικές στιγμές υπάρχει μία άνεση (easiness) μέσα του (με θεωρητικούς όρους η διαπροσωπική απόκριση έχει λειτουργήσει την προαγωγική τάση). Σύντομα κάτι ακόμη έρχεται. Ό,τι «υπήρχε» εκεί αποδεικνύεται ότι έχει κάτι περισσότερο (...)

Μοιάζει λοιπόν ότι ο πελάτης δεν «ελέγχει» μόνον ότι ακούει από τον θεραπευτή του, αλλά επίσης ελέγχει την θεραπευτική απόκριση με αυτό το κάτι το εσώτερο (την βιωμένη αίσθηση). Ως εκ τούτου αναφερόμεθα σε μία εσώτερη διάκριση που πραγματοποιείται στον πελάτη: Ο συνήθης εαυτός «ελέγχεται» μέσα από την βιωμένη αίσθηση.

Καταλήγουμε λοιπόν ότι οι θεραπευτικές μας αποκρίσεις δεν απευθύνονται σκόπιμα στον πελάτη μας, αλλά ελπίζουμε ότι εκείνος (ο πελάτης) θα μεταφέρει την απόκρισή μας και θα «ενημερώσει» την βιωμένη αίσθηση, και στην συνέχεια θα την αφήσει να μιλήσει εκείνη, θα περιμένει για ό,τι έλθει από αυτήν, ενώ θα ασχοληθεί να βρει λέξεις που «καθρεπτίζουν» (resonate) την βιωμένη αίσθηση, αντί να την διακόψει, νά την επιπλήξει, ή νά την ερμηνεύσει.

Ο «πελάτης» του πελάτη

Στην προσπάθειά μας να προσδιαγράψουμε τον ρόλο του πελάτη στην θεραπευτική διαδικασία, ανακαλύψαμε μία διάκριση (distinction) μέσα στον πελάτη. Αυτή η διάκριση λειτουργεί σαν μία δυνατή επιβεβαίωση της πελατοκεντρικής θεραπείας.

Η βιωμένη αίσθηση μπορεί να θεωρηθεί ως ο «πελάτης» μέσα μας. Ο συνήθης συνειδητός εαυτός μας θα μπορούσε να θεωρηθεί ως ο «θεραπευτής», συχνά ένας ωμός κατευθυντικός θεραπευτής που

επεμβαίνει στον εσωτερικό μας πελάτη όλη την ώρα. Αυτός ο συγκεκριμένος θεραπευτής πολύ συχνά επιτίθεται με ένα πολύ εχθρικό τρόπο, ή τουλάχιστον θέλει να χρησιμοποιεί όλες τις παλιές πληροφορίες που έχει. Αξιώνει να θεωρείται πιά έξυπνος από τον πελάτη, ομιλεί όλη την ώρα, διακόπτει, παίρνει τον χρόνο μέ μακρινές αναφορές και ερμηνείες, και σχεδόν καθόλου δεν αντιλαμβάνεται ότι «ο πελάτης» εμποδίζεται από το να μιλά. Αυτός ο «κατευθυντικός θεραπευτής» ούτε που αντιλαμβάνεται ότι ο πελάτης είναι εκεί. Αυτός ο «θεραπευτής» ξεκινά χωρίς τον πελάτη και προχωρεί αόριστα χωρίς τον πελάτη.

Η έρευνα απέδειξε ότι στην θεραπεία επιτυγχάνουν πελάτες που πλησιάζουν την βιωμένη τους αίσθηση με μία προσωποκεντρική προσέγγιση.

Φυσικά εδώ δεν ομιλούμε για ένα «πρόσωπο» μέσα σ' ένα πρόσωπο, αλλά για μία συγκεκριμένου είδους διαδικασία αυτό-απόκρισης.

Επίσης, ίσως θεωρηθεί ανακριβές το ότι ονομάζουμε αυτή την διαδικασία ως πελατοκεντρική προσέγγιση με «τον εαυτό» μας. Ίσως εκείνο που χρειάζεται να υπογραμμισθεί είναι η διάκριση μέσα στον πελάτη μεταξύ του συνήθους εαυτού και της βιωμένης αίσθησης. Η τελευταία είναι ακριβώς εκείνο το κομμάτι προς το οποίο οι πελατοκεντρικές αποκρίσεις απευθύνονται.

Μήν μας παραξενεύει λοιπόν αυτή η «διάκριση» μια και από την εποχή του Πλάτωνα μέχρι τον Freud οι άνθρωποι συνήθιζαν να διακρίνουν διάφορα κομμάτια της ψυχής. Τώρα εμείς επιχειρούμε «την διάκριση», η οποία απεικονίζεται καλλίτερα με πελατοκεντρικούς όρους.

Η βιωμένη αίσθηση είναι ο «πελάτης» του πελάτη

Μια και η στάση προς την βιωμένη αίσθηση είναι ανάλογη με εκείνη ενός πελατοκεντρικού θεραπευτή, χρειάζεται να λάβουμε υπ' όψιν μας και να αναφερθούμε σε ορισμένες αρχές της προσωποκεντρικής προσέγγισης.

Κατωτέρω θα μιλήσουμε, λοιπόν, για μερικά πελατοκεντρικά αποφθέγματα τα οποία αποκτούν μία άλλη έννοια όταν εφαρμόζονται εσώτερα, μέσα σ' ένα πρόσωπο.

Όπως ήδη έχει υπογραμμισθεί η βιωμένη αίσθηση δεν μπορεί να μορφοποιηθεί εάν ο εσωτερικός «θεραπευτής» δεν δείξει την ανάλογη προσοχή και σιωπηλά προσφέρει τον χρόνο του. Του πελάτη ο εσωτερικός «θεραπευτής» (ο συνειδητός εαυτός του) χρειάζεται να βάλει στο «ράφι» την ήδη αποκτηθείσα γνώση, τις εικασίες του εν γένει, και ν' αποφύγει κάθε είδους ερμηνείες. Αντίθετα, θα πρέπει να παραμένει, σιωπηλός, ενώ για αρκετή ώρα τίποτε το ιδιαίτερο δεν εμφανίζεται.

Είναι γεγονός ότι αποδεικνύεται πολύ δύσκολο να βάλουμε κατά μέρος ό,τι γνωρίζουμε για τον εαυτό μας και το συγκεκριμένο πρόβλημα και να περιμένουμε ν' «ακούσουμε» τί θα έλθει από την βιωμένη αίσθηση.

Έτσι ο «κατευθυντικός μας θεραπευτής» (ο συνειδητός εαυτός μας) μας διακόπτει συνέχεια. Ερμηνείες και αναφορές συνεχίζουν να διαπερνούν το κεφάλι μας. Υποχρεωνόμαστε να τις βάλουμε στο «ράφι» ξανά και ξανά, για να μπορέσουμε ν' ακούσουμε την βιωμένη μας αίσθηση.

Είναι πραγματικότητας ότι το «υλικό» της βιωμένης αίσθησης δεν είναι ραφινάτο (εκλεπτυσμένο) στην αρχή. Εάν όμως παραμείνουμε μ' αυτό, τ' αποδεχθούμε τρόπον τινά και αρχίσουμε την διαδικασία του «καθρεπτίσματος» (resonate), τότε γίνεται σιγά-σιγά περισσότερο περίπλοκο και περισσότερο σωστό από ότι θα περιμέναμε.

Σιγά σιγά αρχίζουμε να μαθαίνουμε πως ό,τι έρχεται από την βιωμένη αίσθηση έχει τη δική του λογική και τους δικούς του λόγους, ακόμη και εάν δεν είναι αυτοί άμεσα φανεροί.

Δεν επιβάλλουμε τις αξίες μας για να δώσουμε κατεύθυνση στα επόμενα βήματα. Αντιθέτως, συχνά μαθαίνουμε, μέσω της βιωματικής διαδικασίας του «πελάτη», ότι μερικοί τρόποι με τους οποίους ζούμε και αισθανόμαστε μπορεί να είναι καλοί, παρ' όλο που οι αξίες μας μοιάζει ν' ανθίστανται.

Τώρα, μέσω αυτής της βιωματικής διαδικασίας του εσωτερικού «πελάτη», οι αξίες μας δεν συγκρούονται - και αυτό δεν σημαίνει ότι τις έχουμε απορρίψει – όχι, οι αρχικές μας αξίες παίζουν ένα ρόλο και είναι επίσης αλλαγμένες σ' αυτά τα «βήματα».

Αξίζει να σημειωθεί ότι λαμβάνουμε ό,τι εξ αρχής έρχεται από την βιωμένη αίσθηση. Τ' αφήνουμε να υπάρξει ως έχει, τουλάχιστον για λίγο. Προσπαθούμε να μην το διορθώσουμε, ή αλλάξουμε, ή άμεσα ωθήσουμε μακράν. Παράλληλα όμως δεν συμφωνούμε και με ό,τι έλθει αρχικά από την βιωμένη αίσθηση.

Δεν πρέπει να ξεχνούμε ότι θα υπάρξουν περαιτέρω βήματα. Καλλιεργούμε μία στάση αποδοχής για ό,τι έρχεται, ακόμη και εάν μοιάζει αρνητικό, ή μή ρεαλιστικό. Γνωρίζουμε ότι περαιτέρω βήματα μπορεί να το αλλάξουν. Αυτά τα βήματα μπορούν να έλθουν μόνον εάν εξ αρχής δεχθούμε και καλοδεχθούμε ότι είναι τώρα εδώ.

Νέα Ιδιαιτερότητα

Αναφορά στα έξι βήματα....

Τώρα τα διδάσκουμε ξεχωριστά, δίδοντας χρόνο και προσωπική προσοχή στον κάθε πελάτη για το καθένα.

- 1) Όπως κάνουμε με τους πελάτες μας και δεν τους ρωτάμε στην αρχή της ώρας με τί θα ασχοληθούμε, τό ίδιο κάνουμε και με τον κατευθυντικό εσωτερικό θεραπευτή μας, δεν τον αφήνουμε γρήγορα να βρει το θέμα.

Δημιουργία εσωτερικού ελεύθερου χώρου: Ένα είδος καταλόγου των όσων υπάρχουν εκεί (στο χώρο της αναπνοής) και μας εμποδίζουν από του να νιώθουμε καλά.

Ανάπτυξη αυτού του βήματος: Προτείνεται ψυχοθεραπευτική μέθοδος εργασίας με ασθενείς που πάσχουν από καρκίνο. Αυτό το project ξεκίνησε διότι θεωρείτο ότι οι συγκεκριμένοι ασθενείς είναι εξαιρετικά αρνητικοί στο να δουλέψουν με τα σώματά τους εκ των έσω. Γι' αυτό προεβλέπετο ότι θα ήσαν ανίκανοι να κάνουν το πρώτο βήμα του Focusing. Αντίθετα μ' όλα αυτά απεδείχθη ότι μπορούσαν να δημιουργήσουν ελεύθερο χώρο, και να βρουν την καλή σωματική ενέργεια που έρχεται από αυτόν τον χώρο.

2. Του ν' αφεθεί να δημιουργηθεί η βιωμένη αίσθηση είναι το πλεον δύσκολο μέρος του Focusing.

Θα προσπαθήσω να εξηγήσω τί εννοώ μ' αυτό:

Ας πάρουμε μια θεραπευτική σχέση με βάση την προσωποκεντρική προσέγγιση.

Ενας προσωποκεντρικός θεραπευτής περιμένει από τον πελάτη του να διορθώνει τις θεραπευτικές του αποκρίσεις. Συχνά όταν κάτι δεν είναι σωστό σε μία απόκρισή του, αυτό δημιουργεί την δυνατότητα στον πελάτη του να οδηγηθεί πιο γρήγορα στο σωστό.

Όμως και στις εσωτερικές μας «συζητήσεις», κάτι μπορεί να έλθει και να διορθώσει αυτό που προσπαθούμε να πούμε στον εαυτό μας.

Π.χ. κάτι όχι ιδιαίτερης σημασίας πήγε στραβά σήμερα. Λέμε στον εαυτό μας: «Είναι εν τάξει... Δεν πειράζει... σύντομα θα το έχω ξεχάσει... οι ώριμοι άνθρωποι δεν αναστατώνονται με τέτοια ασήμαντα πράγματα... είναι εντάξει... είναι εντάξει... δές το έτσι...» και ούτω καθεξής. Κάθε τι από αυτά που λέμε αντικρούεται από την ενόχληση, η οποία «αντιμιλά» και έντονα αντιδρά στις προσπάθειές μας ν' απομακρύνουμε την σκέψη μας.

Οπότε μία ενόχληση υπάρχει ήδη εκεί, ο καθένας μπορεί να γυρίσει και να απευθυνθεί σ' αυτήν. Όμως συχνά υπάρχουν εκεί μόνο τα συνήθη οικεία συναισθήματα.

Του να επιτρέψουμε να δημιουργηθεί μία βιωμένη αίσθηση είναι το πιο δύσκολο μέρος του Focusing. Ένας συγκεκριμένος τρόπος μεταξύ άλλων βασίζεται στην επίδραση που ήδη περιγράψαμε. Υπάρχει μία ειρωνία στο να χρησιμοποιούμε αυτήν την επίδραση. Παρ' όλο που γνωρίζουμε ότι υπάρχει εκεί ένα θέμα που δεν είναι ΟΚ, σκόπιμα λέμε μέσα μας «είναι ΟΚ, το όλο πράγμα είναι εντάξει, είμαι μιά χαρά μ' αυτό». Όταν κανείς στρέψει την προσοχή του στο χώρο του στήθους, συνήθως αισθάνεται ξαφνικά και έντονα το σώμα ν' ανταποκρίνεται, παρέχοντας μία ευδιάκριτη σωματική-αίσθηση αυτού του ειδικού προβλήματος, ή κατάστασης. Είναι πράγματι μία πολύ ενδιαφέρουσα επίδραση!!

Μία σωματική αίσθηση μπορεί να έλθει και να μας απευθύνει τον λόγο πίσω, μ' ένα τρόπο που μπορεί να διορθώσει τις λανθασμένες δηλώσεις.

Ένα μέσο επίπεδο χαλάρωσης χρειάζεται γι' αυτή την σωματική συνομιλία. Οι περισσότεροι άνθρωποι σπαταλούν την ημέρα τους με υψηλού βαθμού εντάσεις στα σώματά τους, γι' αυτό τον λόγο δεν μπορούν παρά να νιώσουν ελάχιστες μεταβολές σ' αυτό. Από την άλλη, χαλάρωση υψηλού βαθμού απαγορεύει αυτή την ομιλία με το σώμα

- 3) Οι θεραπευτές παρ' όλο που παραφράζουν, διατηρούν πάντα τις κρίσιμα φορτισμένες λέξεις. Έτσι και στο Focusing δεν θ' αλλάξουμε λέξεις που χρησιμοποιεί ο εστιαζόμενος. Εάν μιλήσει για «αγωνία» δεν θα την αλλάξουμε σε «ανυπομονησία», ή «αμφιβολία». Μόνο η λέξη που είπε ο εστιαζόμενος μπορεί να είναι η «λαβή» που βοηθά να κρατά τόν «όλον» της «βαλίτσας».

Στο Focusing, όταν έρχεται μία βιωμένη αίσθηση, συγκεντρώνεσαι στην ποιότητά της και προσπαθείς να βρεις μία λέξη-λαβή_γι' αυτήν την ποιότητα. Με το να παραμένεις σ' αυτή τη βιωμένη αίσθηση και να προσπαθείς να βρεις τί αποδίδει την ποιότητά της, απομακρύνεσαι από τα συνήθη οικεία συναισθήματα, ή σκέψεις που σου προκαλεί το πρόβλημα. Σε βοηθά να μείνεις με την βιωμένη αίσθηση. Εάν τίποτε δεν είναι κατάλληλο, ονόμασέ το «αυτή η ποιότητα».

- 4) Όταν μία λέξη-ποιότητας μοιάζει σωστή, τότε την «αντηχούμε/καθρεπτίζουμε», όπως σε μία προσωποκεντρική απόκριση.

Ρωτάμε: Αυτή η λέξη, ή εικόνα είναι η κατάλληλη? Περιμένουμε από την βιωμένη αίσθηση ν' «απαντήσει».

Η γνώση του σώματος γύρω από τις λέξεις σ' εκπλήττει μια και αποδεικνύεται εκλεπτισμένη και απαιτητική. Μία συγκεκριμένη λέξη-ποιότητας θα αποβεί κατάλληλη. Άλλες λέξεις, παρ' όλο ανάλογες, δεν γίνονται δεκτές από το σώμα. Εάν η λέξη, ή η φράση, ή η εικόνα είναι κατάλληλη, μία ελαφριά, αλλά μ' ευγνωμοσύνη φυσική ανακούφιση έρχεται κάθε φορά που σκέπτεσαι αυτή την λέξη (ή την εικόνα, ή την φράση).

Με αυτό το φυσικό αποτέλεσμα το όλο πρόβλημα μαλακώνει και αποδίδεται με μία χαλαρωτική αίσθηση στο σώμα. Τώρα συμβουλεύουμε τους εστιαζόμενους να το κάνουν αυτό αρκετές φορές, όχι μόνο μία.

- 5) Διερωτηθήκατε ποτέ ως θεραπευτές πόσες φορές είσθε ικανοποιημένος που δεν παρασυρθήκατε να κάνετε μία ερμηνεία που φαινόταν τόσο σωστή? Μερικά λεπτά αργότερα η ασάφεια του πελάτου σας εξαφανίζεται και το πρόβλημά του καθ' ολοκληρίαν αλλάζει. Συχνά η ερμηνεία μας δεν αφορούσε ακόμη και το σωστό θέμα.

Αυτό το φαινόμενο συμβαίνει και στην «εσωτερική σχέση». Ο καθένας μας γνωρίζει αρκετά για τον εαυτό του. Καί όμως αυτή η ολιστική ασαφής βιωμένη αίσθηση «γνωρίζει» περισσότερο. Όταν ένα βήμα έρχεται από αυτήν, ολόκληρος ο «χάρτης» διαφόρων ανησυχιών μεταβάλλεται.

Βεβαίως αξίζει να σημειωθεί ότι αν δεν είναι ακόμη «εκεί» η βιωμένη αίσθηση δεν μπορεί ν' ανταποκριθεί. Με το να την θυμάσαι ότι ήταν εκεί πριν μερικά λεπτά δεν σημαίνει τίποτε. Χρειάζεται να την αναζητήσεις ξανά: «Είναι η βιωμένη αίσθηση ακόμη εκεί? Α.. νάτην είναι εκεί ξανά».

Εχω γράψει ότι η βιωμένη αλλαγή μοιάζει σαν μία πλημμυρίδα φυσικής ανακούφισης. Ακόμη και ένα ελάχιστο «δίδω» αλλάζει την όλη κατάσταση, και κάνει ένα πρόβλημα, που είναι στάσιμο για πολύ καιρό, να νιώθει καλά. Εάν όμως υπάρχει ένταση και κινητοποίηση εύκολα μπορεί να χαθεί αυτή η βιωμένη αλλαγή. Η βιωμένη αίσθηση μπορεί να θεωρηθεί ως συσκευή ανεύρεσης (monitor) «κομματιών» ανεπαίσθητης ανακούφισης.

Ακολούθησε κάθε σκέψη, εικόνα ή ό,τιδήποτε φέρει μία αίσθηση ανακούφισης.

6. Δεν αντιδρούμε σε τίποτα από αυτά που «λαμβάνει» ο εστιαζόμενος, με το να τα ονομάσουμε φανταστικά, εγωϊστικά, ή βλαβερά. «Δεχόμεθα» ο,τιδήποτε ο πελάτης προσφέρει. Του παραχωρούμε χρόνο. Δεν λέμε άμεσα «και γιατί είναι αυτό?», ή «ποιό είναι το επόμενο βήμα?»

Το βήμα αλλαγής έρχεται από αυτό που «έλαβε» ο εστιαζόμενος. Γι' αυτό χρειάζεται να το αφήσουμε να παραμείνει εδώ για λίγο.

Πρόσφατα έχουμε διαπιστώσει ότι βοηθά να προειδοποιούμε τους πελάτες να παρατηρήσουν πώς ο εσώτερος «κατευθυντικός θεραπευτής» μπορεί να ανασκευάζει και ακυρώνει αυτό που έρχεται μέ (που συνοδεύει) μία βιωμένη αλλαγή. Αυτό μπορεί να συμβεί τόσο άμεσα που μπορεί και να μη προλάβουμε να το παρατηρήσουμε.

Χωρίς να το καταλάβουμε κάποιος μέσα «ακούγεται» να λέει: «Αυτό είναι τελείως φαντασία, ανόητο, δεν μπορώ να το δεχθώ, θα μπορούσε να είναι ηττοπαθές, δεν μπορεί να είναι σωστό».

Γι' αυτούς τους λόγους το τελευταίο αυτό βήμα, του «λαμβάνειν», χρειάζεται ιδιαίτερη διδασκαλία. Με την πρακτική ο καθένας μαθαίνει πώς θα τοποθετεί όλες τις φωνές παράμερα για να μην επισκιάσουν την φυσική αίσθηση της βιωμένης αλλαγής. Χρειάζεται λοιπόν, να επαναλαμβάνουμε όποιες λέξεις ήλθαν με την βιωμένη αλλαγή, για να νιώσουμε εάν δημιουργούν αυτή την βιωμένη αλλαγή ξανά.

Ας προσπαθήσουμε να δούμε αν μπορούμε να νιώσουμε αυτή τη βιωμένη αλλαγή αλλη μιά φορά..

Περί Οδηγιών

Παρόλο που αυτά τα 6 βήματα θεωρούνται πολύ βοηθητικά και αποτελεσματικά, δεν ακολουθούνται άκαμπτα. Οι άνθρωποι είναι απείρως περισσότερο πολύπλοκοι και μας ξαφνιάζουν περισσότερο από κάθε σχήμα έξι βημάτων.

Γι' αυτό δίδουμε διασπύμενο (split-level) επίπεδο οδηγιών: «Αφήνεστε ελεύθεροι να εφαρμόσετε αυτές τις οδηγίες, όπως εσείς ακριβώς μπορείτε, αλλά τη στιγμή που αισθάνεσθε ότι υφίστασθε κάποια παραβίαση, σταματήστε, μην τρέξετε μακριά, αλλά αντιθέτως παρατηρείστε τί ακριβώς έχετε εκεί». Στο ένα επίπεδο «παρακαλώ ακολουθείστε» και στο άλλο επίπεδο «παρακαλώ μην ακολουθείτε» τις οδηγίες.

Μη ξεχνάτε ότι εκείνο που καθορίζουμε και διδάσκουμε είναι το να προκαλούμε την εσωτερική διαδικασία. Το διασπύμενο επίπεδο οδηγιών επιτρέπει να βρεις την διαδικασία σου μέσα από το διάγραμμα των 6 βημάτων, ή σου επιτρέπει να ανακαλύψεις πού το διάγραμμα αποτυγχάνει.

Συνήθως στην αρχή της εκπαίδευσης στην διαδικασία εστίασης οι περισσότεροι εστιαζόμενοι φθάνουν σ' ένα σημείο όπου γελούν και λένε:

«Ω... αυτή ήταν η δυσκολία, προσπαθούσα να το «κάνω σωστά» και αυτό μπήκε εμπόδιο στην διαδικασία μου». Μετά αυτό το γέλιο ξέρουν....

Για παράδειγμα μία βιωμένη αλλαγή σύμφωνα με το διάγραμμά μας έρχεται στο 5^ο βήμα. Στην πραγματικότητα όμως μπορεί να έλθει οποιαδήποτε στιγμή.

Πολλοί θεραπευτές το βρίσκουν αποτελεσματικό να διδάξουν Focusing κατ' ευθείαν στους πελάτες τους. Αυτή η διδασκαλία πάντως χρειάζεται να διαχωρισθεί πλήρως από την κανονική θεραπευτική αλληλεπίδραση.

Η διαδικασία εστίασης κατά την διάρκεια της θεραπείας

Όλες αυτές οι οδηγίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά την διάρκεια της ψυχοθεραπείας, αλλά μέ ένα συγκεκριμένο τρόπο.

Υπάρχουν πολλές θεωρίες και πολλές άλλες λεωφόροι θεραπειών. Θεωρώ ότι όλες οι θεραπείες μπορούν να εφαρμοσθούν βασισμένες στην Προσωποκεντρική Προσέγγιση.

Τί εννοώ:

Ό,τιδήποτε λέω, ή κάνω στην θεραπεία αμέσως επιβεβαιώνεται από την εσωτερική απόκριση του πελάτου (την βιωμένη του αίσθηση). Αυτό σημαίνει ότι σπανίως λέω, ή κάνω, δύο συνεχόμενα πράγματα χωρίς πριν να έχω την εσωτερική απόκριση του πελάτου. Προσπαθώ να αποκρίνομαι με μία διαδικασία ακρόασης σε ό,τιδήποτε ο πελάτης εκφράζει και σ' ό,τι άλλο έρχεται περαιτέρω. Πάντα δίνω προτεραιότητα στον πελάτη το βήμα. Ό,τι άλλο θέλω να κάνω το αφήνω να περιμένει...

Αυτό μεταμορφώνει πράγματι τον χαρακτήρα της ερμηνείας, των οδηγιών, ή όποια άλλη χρήσιμη λεωφόρο θεραπείας χρησιμοποιήσω.

Οφείλω άμεσα ν' απορίψω ό,τι προσεπάθησα να χρησιμοποιήσω, εάν δεν εβοήθησε, για να ελευθερώσω έτσι την διαδικασία του πελάτη μου.

Τις περισσότερες φορές οι πελάτες νομίζουν ότι πρέπει να εξηγήσουν γιατί ό,τι είπα ήταν λάθος. Συνήθως τους διακόπτω : «Ναι... το βλέπω ήμουν λάθος. Νιώσε πάλι πώς είναι για σένα...». Οι πελάτες μου γρήγορα καταλαβαίνουν πώς ό,τι λέω δεν είναι εντολή για εκείνους αλλά μία πρόσκληση σε αυτούς να νιώσουν πώς είναι η εσωτερική κατάστασή τους.

Συχνά πάντως, για να τους διευκολύνω, αναφέρομαι ως εξής:

«Αλλά... ακούγεται αυτό καλά... ή πώς θα λεγόταν αυτό καλλίτερα?»
Από τη στιγμή που γνωρίζουν ότι αυτή είναι η πρόθεσή μου, ό,τι και να πώ λάθος δεν τους απασχολεί και παραβλέπεται άμεσα.

Σημειώστε πάντως, ότι όσο και να είναι βοηθητικές διάφορες μέθοδοι στην ψυχοθεραπεία, δεν πρέπει να αντικαθιστούν την διαδικασία του ακούειν (σ' αυτές φυσικά συμπεριλαμβάνονται και οι οδηγίες για την διαδικασία εστίασης).

Οι πολλές βοηθητικές οδηγίες τελικά εμποδίζουν την δημιουργία της εσωτερικής διαδικασίας του πελάτη, ή ακόμη χειρότερο δεν της επιτρέπουν να ξεκινήσει. Επιβάλλεται να υπάρχουν μακριές περιόδους όπου μόνο ακούμε και δέν ανταποκρινόμαστε.

Πώς το Focusing μεταμορφώνει την θεραπευτική συζήτηση σε βιωματική διαδικασία

Οι περισσότεροι άνθρωποι ζούν μέσα από τις συζητήσεις τους. Ιδίως στην προσωποκεντρική θεραπεία οι πελάτες είναι συνηθισμένοι να εκθέτουν τα προβλήματά τους και τις υποθέσεις που τους απασχολούν, συζητώντας. Όλη η προσοχή στηρίζεται σ' ό,τι εκφράζεται λεκτικά.

Η διαδικασία εστίασης το αλλάζει αυτό. Φυσικά ο,τιδήποτε ο πελάτης θέλει να πεί είναι καλοδεχούμενο, αλλά τώρα δεν περιμένουμε από αυτή την λεκτική έκθεση των προβλημάτων να κάνουμε την δουλειά μας ως ψυχοθεραπευτές. Οπως επανειλημμένα έχουμε τονίσει, τα βήματα αλλαγής θα έλθουν από την εσωτερική επικοινωνία με **αυτό** που αποκαλούμε «*σύνορο της συνειδητότητας μας*» (την βιωμένη αίσθηση). Εχει ήδη επιβεβαιωθεί με έρευνα ότι όταν αυτό το σύνορο ανοίξει, η διαδικασία προχωρεί.

Αυτό όμως απαιτεί από τις προσωποκεντρικές αποκρίσεις να είναι συγκεκριμένες. Δεν κερδίζουμε, εάν οι αποκρίσεις είναι σωστές περισσότερο, ή λιγώτερο. Η αποδοτική απόκριση είναι εκείνη που στοχεύει και κάνει επαφή με «αυτό» από το οποίο ο πελάτης ομιλεί, παρά του να επαναλαμβάνει ό,τι έχει λεχθεί.

Όταν ο πελάτης, όπως συχνά γίνεται, δεν εκφράζεται μέσω αυτού του ασαφούς «συνόρου», προσπαθούμε να τον κατευθύνουμε σ' «αυτό».

Για να το κάνουμε αυτό οδηγούμεθα σ' αποκρίσεις που δίδονται μ' ένα ιδιαίτερο τρόπο.

α) Επαναλαμβάνουμε, ήρεμα και αργά, για αρκετές φορές ένα σημείο της συζήτησης όπου υπήρξε ένα βαθειά αισθανόμενο σημείο. Αυτό μπορεί να βοηθήσει τον πελάτη ν' αντιληθεί μία ευρύτερη αίσθηση από την οποία – όπως έχουμε σημειώσει τα βήματα αλλαγής ξεκινούν...

β) Κάποια στιγμή, κατά την διάρκεια της συνεδρίας, ο θεραπευτής μπορεί να πει: «Θα μπορούσες να μείνεις ήσυχος για λίγο και να δώσεις χώρο για να αισθανθείς όλη αυτή την αίσθηση...». Η, εάν είναι όμως αληθινό, ο θεραπευτής θα μπορούσε να πει: «Ένα λεπτό ακόμη... νιώθω ότι έχεις πει... χμ...».

Υπάρχουν τρόποι που μπορείς να σταματήσεις για λίγο την συζήτηση για ν' αφήσεις χώρο να συμβούν περισσότερα πράγματα. Εάν όμως ο πελάτης συνεχίζει με την συζήτησή του, τότε θα πρέπει ν' ανταποκριθούμε, όπως συνήθως, και να μὴν επιμένουμε στις δικές μας προτάσεις.

γ) Θα μπορούσαμε επίσης να προσθέσουμε κάτι όπως:

«...και αυτό δεν είναι ακόμη καθαρό»,

ή «..... και δεν γνωρίζεις ακόμη τί είναι αυτό»,

ή «... και υπάρχει εκεί αυτή η αίσθηση ότι μπορούσε να γίνει διαφορετικό, αλλά δεν είναι ακόμη καθαρό τό πώς».

Οι άνθρωποι είναι κοινωνικά συνηθισμένοι να σταματούν να συζητούν, όταν εγγίζουν ένα «σύνορο» που δεν επιδέχεται λύση. Έχει εξακριβωθεί ότι βοηθά να αναφερθούμε σ' αυτό το «σύνορο»...

δ) Ακόμη και αν δεν υπάρχει αυτό το «σύνορο», ο πελάτης μπορεί να βοηθηθεί να βρεί ένα, εάν ο θεραπευτής αναφερθεί σ' αυτό, ως να ήταν εκεί..

π.χ. ο πελάτης λέει: «Θα πρέπει να μη θελω να το κάνω αυτό (το να πιάσω μια δουλειά, να συναντήσω νέους ανθρώπους, να γράψω μία εργασία) αφού όταν έρχεται η ώρα δεν το κάνω».

Μία προσωποκεντρική απόκριση θα μπορούσε να είναι ως εξής:

«θεωρείς ότι θα πρέπει να μη θέλεις να το κάνεις, αφού κατά κάποιο τρόπο δεν το κάνεις...».

Μία διαδικασίας εστίασης πρόσκληση/απάντηση θα μπορούσε να έχει ως εξής:

«Κάτι σ' εσένα δεν θέλει να το...», ή
«Υπάρχει η αίσθηση του να μη θέλεις να ...», ή
«Όταν η ώρα έρχεται, κάτι σε σταματά...»

Άλλο παράδειγμα:

Πελάτης: «Πραγματικά πιστεύω ότι αυτός είναι ο λόγος που μένω μαζί του, είναι γιατί χρειάζομαι ασφάλεια».

Μία διαδικασίας εστίασης πρόσκληση/απάντηση θα ήταν:

«Είσαι σχεδόν βέβαιος ότι έχει σχέση με την ασφάλεια, αυτή η αίσθηση εκεί είναι που σε κρατά μαζί του».

Ο,τι αναφέρεται εδώ μπορεί να μιάζει σαν ένα πρότυπο γραμματικής έκφρασης. Όμως εδώ θέλουμε να υπογραμμίσουμε την διαφορά μεταξύ

συζήτησης και κατεύθυνσης. Πολλοί πελάτες ομιλούν, μερικοί όμως από αυτούς μπορούν να γυρίσουν εσώτερα και να απευθυνθούν άμεσα σ' αυτό το «σύνορο» (την βιωμένη αίσθηση).

ε) Η διαδικασία εστίασης μπορεί να διδαχθεί και με σποραδικές οδηγίες. Οπωσδήποτε όμως μία σαφή διδακτική εκπαίδευση στη διαδικασία εστίασης μπορεί να γίνει σε μία συγκεκριμένη περίοδο, και όχι κατά την διάρκεια της ψυχοθεραπείας.

Χρειάζεται και πάλι να υπογραμμισθεί όμως ότι κατά την διάρκεια της ψυχοθεραπείας μπορούν να δοθούν οδηγίες στον πελάτη που θα είναι κατάλληλες για την περίπτωση.

Μπορούμε με σαφήνεια να προσκαλέσουμε τον πελάτη να δει εάν είναι δυνατόν να προσεγγίσει αυτήν την αίσθηση εσωτερικά. Θα μπορούσαμε να προτείνουμε:

«Μπορείς να το νιώσεις αυτό τώρα;», ή

«Μπορείς να νιώσεις αυτή την αίσθηση του δεν-θέλω, τώρα;», ή

«Εάν μείνεις ήσυχος για ένα λεπτό μέσα σου, μπορείς να νιώσεις αυτή την αίσθηση του δεν-θέλω... Πρέπει να είναι εκεί;»

Περισσότερα παραδείγματα:

«Εάν σκεφθείς τώρα ότι πηγαίνεις στην εφημερίδα και ζητάς μία εργασία... τί είδος, τί ποιότητα αίσθησης έρχεται στο σώμα σου;», ή

«Σταμάτα για ένα λεπτό. Θα ήθελα να σε ρωτήσω κάτι. Μπορείς να στρέψεις την προσοχή σου στον χώρο της αναπνοής; Πώς είναι εκεί τώρα; (ο πελάτης απαντά είναι καλά εκεί). Τώρα σκέψου για όλο αυτό το θέμα του να ψάξεις για δουλειά... τί έρχεται εκεί; (εκφράσεις προσώπου)... Εν τάξει, μείνε μ' αυτό για ένα λεπτό, ευγενικά, ήρεμα».

Συχνά είναι σημαντικό να βοηθάς ανθρώπους να ανακαλύψουν την σωματική άποψη του μή σαφούς «συνόρου». Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν έχουν ποτέ παραμείνει εσωτερικά μ' αυτόν τον τρόπο και χρειάζονται χρόνο για να το ανακαλύψουν.

Άλλο παράδειγμα:

Π: «Είμαι τόσο θυμωμένος»

Θ: «Ο θυμός σου είναι ακριβώς εκεί...»

Π: «Ω.. είναι πάντα εκεί... Αρρωσταίνω μ' αυτόν τον θυμό»

Θ: «Ας κάνουμε κάτι. Πάρε «όλη» αυτή την αίσθηση της συγκεκριμένης κατάστασης, όλο αυτό, περισσότερο απ' ό,τι γνωρίζεις, το κάθε τι που πάει μ' αυτό, και κατά κάποιο τρόπον βημάτισε πίσω, σαν νά ήθελες να κοιτάξεις «όλο» αυτό από απόσταση, σαν μια μεγάλη εικόνα που καλύπτει έναν ολόκληρο τοίχο ενός μεγάλου κτιρίου... Τί έρχεται στο σώμα σου όταν το κάνεις αυτό;»

Με αυτόν τον τρόπο ο θεραπευτής μπορεί ενίοτε να συμπεριλάβει όλες τις οδηγίες και λεπτομέρειες της διαδικασίας εστίασης, σε σημεία όπου ο πελάτης – ο οποίος πιθανόν γνωρίζει την διαδικασία εστίασης – θα μπορούσε να βοηθήσει να σχηματισθεί μία βιωμένη αίσθηση.

Αξίζει να σημειωθεί πάντως ότι αυτές οι οδηγίες χρειάζεται να παραμείνουν σποραδικές και να μην διασπών την εσώτερη ώθηση της διαδικασίας του πελάτου. Χρειάζεται να υπάρχει εκεί στάσιμος και άδειος χώρος, καθώς και χρόνος για την εσώτερη παρότρυνση του πελάτη για να κινήσει αυτήν την διαδικασία.

Εάν η αλληλεπίδραση πελάτου θεραπευτού δημιουργήσει ενόχληση στον πελάτη, ή ο πελάτης δυσανασχετίσει, που λαμβάνει οδηγίες από τον θεραπευτή του, αυτό πρέπει αυτομάτως ν' ακουσθεί. Η διδασκαλία στην διαδικασία εστίασης μπορεί να γίνει κάποια άλλη στιγμή αργότερα.

Παράδειγμα:

Θ: Θα μπορούσες να μείνεις μ' αυτή την οδυνηρή αίσθηση τώρα, εάν έθετες όλη την προσοχή σου στο σώμα σου και, πολύ τρυφερά, μείνεις δίπλα σ' αυτή;

Π: Δεν μου αρέσει το να μου λές τί να κάνω μέσα στον εαυτό μου.

Θ: Δεν σου αρέσει να σε κατευθύνω μέσα σου, με θέλεις έξω από αυτόν τον χώρο. Βεβαίως. Θα σταματήσω να το κάνω αυτό.

Π: Αλλα... χμ... Θέλω να μάθω τί ξέρεις γι' αυτό...

Θ: Ω, βεβαίως, θα σου μάθω αυτή την μέθοδο κάποια στιγμή... Με θέλεις έξω από τον χώρο, αλλά δεν θέλεις και να πάω μακριά... Είναι έτσι;

Ελληνικό Κέντρο Focusing
Λεωφ. Αλεξάνδρας 79
114 74 Αθήνα – Ελλάδα
Τηλ./Fax: +30 210 64 59 459
www.focusing.gr