

ΤΑ ΜΙΚΡΑ ΒΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ: ΠΩΣ ΕΡΧΟΝΤΑΙ ΚΑΙ ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΜΕ ΓΙΑ ΝΑ ΕΡΘΟΥΝ

Eugene T. GENDLIN
University of Chicago, U.S.A

Αυτό το άρθρο είναι μια αναθεωρημένη έκδοση της πλήρους ομιλίας του συγγραφέα στη Leuven Conference (University of Leuven). Η Lieve De Wachter έκανε ένα αντίγραφο της κασέτας. Ο συγγραφέας προσέθεσε σ' αυτό το πρώτο σχέδιο μερικά σχόλια και διευκρινίσεις. Ο Germain Lietaer, τέλος, προέβη σε περαιτέρω συντακτική εργασία.

Η ΠΡΩΤΑΡΧΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣ

Θέλω να αρχίσω με το σημαντικότερο πράγμα που έχω να πω:

Η ουσία του να ευρίσκεσαι μ' ένα άλλο πρόσωπο είναι το να είσαι παρών ως ζώσα ύπαρξη. Και αυτό είναι το ευκταίο, γιατί εάν η ουσία ήταν να είμαστε έξυπνοι, ή καλοί, ή ώριμοι, ή σοφοί, τότε - το πιθανότερο - θα αντιμετωπίζαμε πρόβλημα. Αυτό λοιπόν που έχει σημασία είναι να είσαι ανθρώπινος με μία άλλη ανθρώπινη παρουσία, να αναγνωρίζεις το άλλο πρόσωπο σαν κάποια άλλη ύπαρξη εκεί. Ακόμα κι αν είναι μια γάτα ή ένα πουλί... Εάν προσπαθείτε για παράδειγμα να βοηθήσετε ένα πληγωμένο πουλί, το πρώτο πράγμα που οφείλετε να γνωρίζετε είναι ότι υπάρχει κάποιος «εκεί», και πρέπει να περιμένετε από εκείνη την "ύπαρξη" - την ύπαρξη που βρίσκεται εκεί μέσα - να έρθει σε επαφή μαζί σας. Αυτό για μένα μοιάζει να είναι το πιο σημαντικό!

Έτσι, όταν κάθομαι με κάποιον, «κρατώ» τα προβλήματα και τα συναισθήματά μου και τα βάζω εδώ, στη μια πλευρά, κοντά μου, μια και μπορεί να τα χρειαστώ, μπορεί να θελήσω να πάω εκεί ν' αναζητήσω κάτι. Επίσης κρατώ όλα όσα έχω μάθει - για την πελατοκεντρική θεραπεία, τις ανταποκρίσεις, την διαδικασία εστίασης (focusing), την Gestalt, τις ψυχαναλυτικές

έννοιες και ό,τι άλλο (εύχομαι να είχα ακόμη περισσότερα)- και τα βάζω εδώ, στην άλλη μου πλευρά, κοντά μου. Τότε είμαι ακριβώς εδώ, «όλος μάτια», εκεί που υπάρχει αυτή η άλλη ύπαρξη.

Εάν τύχει να κοιτάξουν τα μάτια μου, θα δουν ότι είμαι απλά ένα ασταθές τρεμάμενο ον. Πρέπει να το υποφέρω αυτό. Μπορούν και να μην κοιτάξουν. Αλλά εάν το κάνουν, αυτό θα δουν. Θα δουν την ελαφρώς ντροπαλή, την ελαφρώς εσωστρεφή, ανασφαλή ύπαρξη που είμαι. Έχω μάθει όμως ότι είναι εντάξει αυτό. Δεν χρειάζεται να είμαι συναισθηματικά ασφαλής και σταθερά παρών. Χρειάζεται μόνο να είμαι παρών. Δεν υπάρχει κάποιο προσόν για το είδος του προσώπου που πρέπει να είμαι. Αυτό που είναι επιθυμητό για τη σημαντική θεραπευτική διαδικασία, τη σπουδαία διαδικασία ανάπτυξης είναι ένα πρόσωπο που θα είναι παρόν. Και έτσι έχω σταδιακά πειστεί ότι μπορώ να γίνω αυτός. Ακόμα κι αν έχω τις αμφιβολίες μου, όταν είμαι μόνος με τον εαυτό μου, κάτω από μία αντικειμενική έννοια, ξέρω ότι είμαι ένα πρόσωπο.

Και τότε είναι αλήθεια ότι προσεγγίζω πολλά διαφορετικά πράγματα. Αλλά όταν η κατάσταση γίνεται ομιχλώδης και δεν είμαι βέβαιος ότι συνδέομαι με το άλλο πρόσωπο, τότε δεν φθάνω αυτά τα πράγματα, σ' αυτήν την περίπτωση πρέπει να καθρεφτίσω τα νοήματα αυτού του προσώπου και να μείνω πολύ κοντά, έτσι ώστε η σύνδεση να αποκατασταθεί. Όταν όμως ο πελάτης πηγαίνει γύρω σε κύκλους και δεν αγγίζει βαθιά μέσα του, τότε μπορεί να προσφέρω λίγο από το πώς να κάνει «focusing». Και όταν δω ότι υπάρχει πάρα πολύ focusing, και ένα είδος εσωτερίκευσης (internality) χωρίς να γίνεται καταφανής αρκετή ενέργεια, τότε μπορεί να κάνω κάτι σαν "Gestalt", ή μπορεί απλά να εκφραστώ, ή μπορεί να κάνω ένα σωρό άλλα πράγματα. Μπορεί να εκφράσω το συναίσθημά μου, αλλά πάντα ξέρω ότι δεν είναι παρά το συναίσθημά μου. Δεν ξέρω εν τούτοις τί έρχεται από εκείνο το πρόσωπο. Τη στιγμή που κάτι πάει στραβά, επιστρέφω αμέσως στην προσπάθεια να αισθανθώ αυτό το πρόσωπο, σε αυτό που του

συμβαίνει. Επειδή είναι μια άλλη ύπαρξη, μια διαφορετική ύπαρξη.

Όταν γυρίζω πίσω και σκέφτομαι τον αγώνα του Carl με την μη-κατευθυντική ανταπόκριση/καθρέφτισμα, προσπαθώντας πάντα ν' αφήσει ο,τιδήποτε είχε γράψει, για να αποκαταστήσει την πραγματικότητα της επαφής, αισθάνομαι ότι ακολουθώ τα βήματά του. Εγκατέλειψε την μη-κατευθυντική και επινόησε την πελάτο-κεντρική, εγκατέλειψε την πελάτο-κεντρική και επινόησε την πρόσωπο-κεντρική. Πρώτα είχε τη μέθοδο του καθρεφτίσματος, κατόπιν είπε: "Όχι δεν είναι αυτό, είναι οι ιδιότητες της παρουσίας..." Αλλά θα μπορούσαμε να πάρουμε αυτές τις τρεις ιδιότητές του και να γίνουμε πολύ τεχνικοί με αυτές. Θα μπορούσε να πει: "Όχι, όχι, είναι πρόσωπο-κεντρικό."

Συνεπώς, αυτός είναι ο τρόπος μου όταν λέω ότι: Μην αφήνετε το focusing, ή το καθρέφτισμα, ή ο,τιδήποτε άλλο, να μπουν ανάμεσα. Μην τα χρησιμοποιήσετε ως ενδιάμεσο. Μην πείτε: "Μπορώ να μείνω εδώ επειδή έχω την μέθοδο καθρεφτίσματος, έχω τη ρακέτα μου του πινγκ-πονγκ, οπότε δεν μπορείτε να με πιάσετε. Λέτε κάτι; Το παίρνετε πίσω." Υπάρχει μια αίσθηση ότι είμαστε οπλισμένοι, βλέπετε. Έχουμε μεθόδους. Γνωρίζουμε focusing. Έχουμε πιστοποιητικά. Έχουμε γιατρούς. Έχουμε όλο αυτό το «υλικό» και έτσι μας είναι εύκολο να καθίσουμε εκεί με το «υλικό» ενδιάμεσα. Μην το αφήσετε να παραμείνει ενδιάμεσα. Βγάλτε το από τη μέση. Μπορείτε να έχετε τουλάχιστον τόσο κουράγιο, όσο έχει ο πελάτης. Αν όχι, εγώ θα ντρεπόμουν για μένα, με όλο αυτό το «υλικό» που έχω, εάν παρ' όλα αυτά δεν μπορούσα να κοιτάξω πραγματικά όταν αυτό το άτομο μπορεί. Επομένως, θέλω να είμαι εκεί με αυτόν τον ίδιο τρόπο.

Αυτή, νομίζω, είναι η πρώτη δουλειά που έχουμε να κάνουμε. Και στην ερώτηση «τί είναι αυτό που εμείς οι πελατο-κεντρικοί χρειαζόμαστε να κάνουμε τώρα;», και σε αυτό επίσης, νομίζω ότι το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνουμε είναι να επικοινωνήσουμε αυτή τη στάση. Αυτό είναι τόσο απαραίτητο

σε έναν τομέα που γίνεται όλο και περισσότερο "επαγγελματικός", και μπορεί ν' αποβεί ανώφελος και δαπανηρός.

Η ΠΕΛΑΤΟ-ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΘΡΕΨΙΣΜΑΤΟΣ ΩΣ ΒΑΣΙΚΗ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΣ ΓΙΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΟΠΟΙΑΣΔΗΠΟΤΕ ΑΛΛΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ

Το δεύτερο πράγμα που χρειαζόμαστε είναι να επικοινωνήσουμε την "ενσυναισθητική απόκριση", να επικοινωνήσουμε το πελατο-κεντρικό καθρέφτισμα σε εκείνους που χρησιμοποιούν άλλες μεθόδους, και χρειαζόμαστε πάντως να προσθέσουμε πολλές άλλες μεθόδους στη δική μας. Έχω πάντα υποστηρίξει ότι το πελατο-κεντρικό καθρέφτισμα είναι μια απαραίτητη κεντρική βάση, για τη χρήση άλλων πραγμάτων. Εάν δεν το έχετε, τότε δεν μπορείτε να μείνετε σε επαφή με το πρόσωπο. Εάν δεν ρωτάτε συνεχώς "Ω! δεν σας άρεσε αυτό;", ή "Ω! κάτι αστείο συνέβη τώρα". Εάν δεν σταματάτε συνεχώς για να ελέγχετε, τότε η χρήση οποιασδήποτε άλλης μεθόδου πρόκειται να αποβεί ανεπαρκής. Βεβαίως αυτό περιλαμβάνει και το Focusing. Εννοώ, τη στιγμή που συννεφιάζει η διαδικασία και το πρόσωπο μοιάζει σαν να λέει: "Τι μου κάνετε;" πρέπει να σταματήσετε οτιδήποτε κάνετε και πρέπει να πείτε: "Δεν σας άρεσε αυτό;" "Κάτι πήγε στραβά;" "Τί ακριβώς συνέβη;" Και τότε πρέπει να ακούσετε. Επίσης, όταν κάτι λειτουργήσει, ή τη στιγμή που κάποιο βήμα προσεγγίζεται από τον πελάτη, πρέπει να σταματήσουμε και να ακούσουμε ανταποκρινόμενοι, ακριβώς αυτό. Η πελατο-κεντρική μέθοδος καθρεφτίσματος είναι η κεντρική βάση με την οποία χρησιμοποιούμε κάθε τι άλλο.

Αλλά αυτό που θέλω να πω, και δεν το έχετε ακούσει, είναι ότι χρειάζεται να προσθέσουμε την πελατο-κεντρική διαδικασία ακρόασης στις άλλες μεθόδους. Είναι απίστευτο ότι μετά από όλα αυτά τα χρόνια, έχουμε ολοκληρωτικά αποτύχει να επικοινωνήσουμε την πελατο-κεντρική ακρόαση με τέτοιο τρόπο ώστε άλλοι θεραπευτές να μπορούν να την κατέχουν.

Πώς μπορεί να προχωρούν για τόσο μακρύ χρονικό διάστημα χωρίς αυτήν; Πώς μπορεί να είναι τόσο ηλίθιοι; Και τότε, κατάλαβα ότι αυτό είναι κατά ένα μεγάλο μέρος δικό μας σφάλμα. Τους έχουμε πει ότι εάν κάποιος κάνει πελατοκεντρική διαδικασία ακρόασης, τότε δεν κάνει τίποτα άλλο. Γι' αυτό, φυσικά, δεν μπορούν να την εφαρμόσουν, επειδή ήδη κάνουν κάτι άλλο και ξέρουν ότι αυτό είναι χρήσιμο. Δεν πρόκειται να το εγκαταλείψουν. Δεν μπορούν να "ξεμάθουν" αυτό που ξέρουν. Είναι σημαντικό να επικοινωνηθεί η πελατοκεντρική μέθοδος καθρεφτίσματος ως κάτι που μπορεί να προστεθεί σε ο,τιδήποτε κάνει κάποιος. Μπορούμε να τους πούμε ότι μερικοί από μας δεν κάνουν τίποτα άλλο. Αυτό αποδεικνύει πόσο ισχυρό είναι αυτό το πράγμα. Μερικοί από μας προτιμούν να μην κάνουν τίποτα άλλο παρά μόνο αυτό. Άλλοι από μας συνδυάζουν πολλά πράγματα. Έτσι μπορούν να προσθέσουν αυτό το πράγμα σε ο,τιδήποτε κάνουν. Αυτός είναι ο τρόπος να επικοινωνηθεί η ανακλαστική μέθοδος. Και εάν άλλοι την δοκιμάσουν, ακόμη και λίγες φορές, τότε θα ανακαλύψουν αυτό που εμείς ξέρουμε.

Η ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΦΥΣΗ: ΕΠΙΒΛΗΘΕΝ ΠΡΟΤΥΠΟ ΕΝΑΝΤΙ ΜΙΑΣ ΣΕΙΡΑΣ ΒΗΜΑΤΩΝ

Η τρίτη δουλειά που έχουμε να κάνουμε, είναι να επικοινωνήσουμε το πόσο πολύ διαφορετικά είναι τα φιλοσοφικά μας αξιώματα, σε σύγκριση με όλα τα άλλα σ' αυτόν τον τομέα. Πρόσφατα έχω εμβαθύνει σε αυτό όλο και περισσότερο. Μερικές από τις θεωρίες που θεωρούσα ότι σεβόμουν, δημιουργούν παραδοχές που δεν είχα ποτέ συνειδητοποιήσει. Βλέπω τώρα πως αυτό έχει δημιουργήσει τη δυσκολία στην επικοινωνία με πολλούς ανθρώπους, όχι μόνο δική μου δυσκολία αλλά δυσκολία όλων μας.

1. Η ψυχαναλυτική θεωρία υποστηρίζει ότι το σώμα δεν έχει καθόλου συμπεριφοριστική τάξη. Έχει μια σταθερή

βιολογική μηχανή, αλλά καμία συμπεριφοριστική οργάνωση. Για να το πούμε με τους όρους του Freud: Το «Id»/«Εκείνο», αποτελείται από ανοργάνωτες ενορμητικές-ενέργειες. Για να εκκενώσει (με αυτό τον όρο αναφέρεται στο τι κάνει το σώμα) αυτό το "καζάνι" (το ονομάζει κι έτσι) τις ενορμητικές ενέργειες, το σώμα χρειάζεται τα κοινωνικά πρότυπα. Κάθε ανθρώπινη δράση - υποστηρίζει - διαμορφώνεται από πρότυπα που επιβάλλονται από έξω στο σώμα. Διαφωνούμε μαζί τους για χρόνια, σχετικά με την επιβολή «πραγμάτων» στους πελάτες. Δεν υπάρχει τίποτε άλλο παρά επιβεβλημένη οργάνωση σ' αυτή τη θεωρία! Αυτό είναι το μόνο είδος τάξης που υπάρχει. Το σώμα υποτίθεται ότι δεν είχε καμία τάξη για συμπεριφορά, και καμία αλληλεπίδραση αυτό καθεαυτό.

Όπως οι περισσότεροι από σας ξέρουν, είμαι επίσης στη φιλοσοφία (Gendlin, 1962/1970). Τα τελευταία δέκα χρόνια περίπου, οι συνάδελφοί μου της φιλοσοφίας έχουν ανακαλύψει την ψυχοθεραπεία. Αλλά η ψυχοθεραπεία που ανακάλυψαν είναι φυσικά ψυχαναλυτική ψυχοθεραπεία. Αγαπούν τον Freud επειδή προέρχεται από τις ίδιες υποθέσεις που αυτοί γνωρίζουν. Όλη η τάξη -όπως αυτοί τη θεωρούν - είναι μια επιβληθείσα τάξη. Όλη η τάξη αποτελείται από πρότυπα που ενεργούν στο σώμα. Το μόνο είδος τάξης που κατανοούν είναι κάποιο είδος προτύπων. Παλαιότερα είχε να κάνει με συσχετιστικά (relational) πρότυπα, τώρα έχει να κάνει με κοινωνικά πρότυπα. Αυτό επίσης καθιστά τον πολιτιστικό σχετικισμό κυρίαρχο. Μερικές φορές μάλιστα αυτό ούτε καν αναφέρεται, επειδή μοιάζει ολοφάνερο. Προφανώς, άνθρωποι από διαφορετικούς πολιτισμούς είναι διαφορετικοί. Δεν υπάρχει καμία σωματική οργάνωση της συμπεριφοράς. Υπάρχει μόνο αυτό που οι διαφορετικοί πολιτισμοί επιβάλλουν. Υπάρχουν μόνο διαφορετικά πρότυπα "ανθρώπου." Δεν υπάρχει "ανθρώπινη φύση." Εάν δεν το καταλαβαίνουμε αυτό, τότε δεν είμαστε μόνο ανόητοι, αλλά και δεν έχουμε συναίσθηση του πολιτιστικού προγραμματισμού μας. Δεν

έχουμε συναίσθηση για το πόσο ελεγχόμενοι είμαστε. Έχουμε εσωτερικοποιήσει τα κοινωνικά πρότυπα τόσο βαθιά που τα ανακαλύπτουμε μέσα μας, και έπειτα νομίζουμε ότι είμαστε ελεύθεροι. Αυτό είναι ένα σοβαρό ερώτημα. Εάν πούμε ότι τα πρόσωπα και τα σώματα έχουν μία εσωτερική αυτο-οργάνωση, θα έχουν συμπόνια για μας. Πώς μπορούμε να δείξουμε, πώς μπορούμε ακόμη και να ξέρουμε, τότε είμαστε προγραμματισμένοι εξωτερικά, και τότε όχι;

Από τον Καρτέσιο στον Heidegger (τον οποίο συμπαθώ πολύ) υπάρχουν μόνο πολιτισμικοί άνθρωποι. Δεν υπάρχει πουθενά άνθρωπος. Ο Heidegger συνομιλεί με έναν Ιάπωνα μελετητή. Του λέει: Δεν μπορούμε να συζητήσουμε μεταξύ μας. Πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί, επειδή τίποτα από ότι λέμε δεν είναι το ίδιο. Όλα είναι εντελώς διαφορετικά. Θα ήταν προτιμότερο αν έλεγε ότι οι πολιτισμοί διαφέρουν, αλλά θεωρεί ότι όλα είναι εντελώς διαφορετικά, επειδή δεν υπάρχει τίποτα πίσω από αυτό: Ούτε σώμα, ούτε πρόσωπο.

Λοιπόν, η μόνη τάξη είναι επιβεβλημένα πρότυπα. Αλλά τώρα, οι φιλόσοφοι συνάδελφοί μου αμφισβητούν τα πρότυπα, που γι' αυτούς σημαίνει ότι αμφισβητούν τα πάντα. Τώρα, δεν έχουν τίποτα. Όλοι λένε ότι δεν υπάρχει ανθρώπινο υποκείμενο. Αυτό που πραγματικά λένε είναι: Δεν ξέρουν πώς να στοχασθούν για τα ανθρώπινα υποκείμενα. Αλλά υπάρχουν άνθρωποι που μπορούν, και αυτοί είστε εσείς. Θα ήθελα να αναλάβετε αυτή τη δουλειά. Η φιλοσοφική κοινότητα δεν έχει ανακαλύψει ακόμα την ψυχοθεραπεία, πέρα από την ψυχανάλυση. Δεν σας έχουν ακούσει ακόμη. Νομίζω πως θα μπορούσαν να το κάνουν. Νομίζω ότι θα έπρεπε να γνωρίζετε ότι ακριβώς τώρα είναι πολύ "ανοικτοί" στο να σας ακούσουν, επειδή έχουν εξαντλήσει όσα έχουν, και δεν μπορούν να σκεφτούν για τους εαυτούς τους και ο ένας για τον άλλο. Βρισκόμαστε σε μία πολύ ενδιαφέρουσα και κρίσιμη στιγμή, και σας παροτρύνω να βρείτε κάποιους φιλόσοφους για να μιλήσετε μαζί τους. Με τον Carl Rogers είμαστε πρωτοπόροι για

τριάντα χρόνια. Τώρα οι άνθρωποι έχουν σχεδόν φθάσει στο σημείο όπου θα μπορούσαν να είναι σε θέση να μας ακούσουν.

2. Τώρα θα ήθελα να σας πληροφορήσω για το φιλοσοφικό μου μοντέλο. Θέλω να μιλήσω για ένα είδος τάξης το οποίο δεν είναι "πρότυπα". Υπάρχει ένα άλλο είδος τάξης. Πρόσωπα και οργανισμοί έχουν αυτό το άλλο είδος. Δεν μιλούμε για σχήματα που αποτυπώνονται, ούτε πρότυπα, σχέδια και ξεχωριστούς, σταθερούς νόμους. Αντ' αυτών, πρόκειται για μια "σειρά βημάτων." Επιτρέψτε μου να εξηγήσω τι είδος βημάτων εννοώ.

Υπάρχει αυτός ο ρυθμός στην πελατο-κεντρική θεραπεία: Πρώτα, ο πελάτης λέει κάτι. Του το καθρεπτίζετε και βρίσκεται ότι είναι λανθασμένο. Τότε ο πελάτης το διορθώνει. Δέχεστε τη διόρθωση και συνεχίζει: "Ναι, αυτό είναι σωστό... αλλά... όχι εντελώς". Σας δίνει την επόμενη διευκρίνιση. Τη δέχεστε και αυτή. Και τότε ο πελάτης λέει: "ναι," με μια αναπνοή ανακούφισης.

Και στην συνέχεια υπάρχει μια χαρακτηριστική σιωπή εκεί. Και σε εκείνη την σιωπή, έρχεται το επόμενο «πράγμα». Συνήθως αυτό είναι βαθύτερο (ίσως όχι κάθε φορά). Το καθρεπτίζετε, πάλι το διορθώνει, το δέχεστε και περιλαμβάνετε και την διόρθωση, προσθέτει μία λεπτομέρεια, την οποία περιλαμβάνετε επίσης. Πάλι υπάρχει μια αναπνοή, ένας αναστεναγμός - και εκείνη η σιωπή.

Εκείνη η σιωπή είναι πολύ χαρακτηριστική. Όταν διδάσκω την διαδικασία ακρόασης σε κύκλο, στην τάξη, το επισημαίνω αυτό. Κάθε σπουδαστής ακούγεται από αυτόν που βρίσκεται δεξιά του. Καθένας μιλά έως ότου έρχεται αυτή η σιωπή. Μετά από μερικές σιωπηλές στιγμές, ο σπουδαστής λέει "Τελείωσα, προχωρήστε στο επόμενο πρόσωπο". Απευθύνομαι στην τάξη: "Προσέξτε τη σιωπή που έρχεται εκεί. Είναι μέρος της διαδικασίας ακρόασης και αυτό. Αυτό που είχατε να πείτε έχει ακουστεί και έχει αποκριθεί. Τώρα δεν έχετε τίποτα να πείτε,

και όμως αισθάνεστε το πρόβλημα. Δεν έχει επιλυθεί ολόκληρο, φυσικά. Έχετε μια ασαφή αίσθησή του - ακριβώς εκεί – ένα ασαφές όριο. Το αισθάνεστε σωματικά, χωρίς περισσότερες λέξεις. Εδώ, στην τάξη, δεν θέλετε να αφήσετε τους άλλους να περιμένουν, έτσι λέτε: "Προχωρήστε στο επόμενο πρόσωπο." Αλλά όταν είστε μόνοι με τον θεραπευτή-συνεργάτη σας, ελπίζω ότι θα μείνετε σε εκείνη την σιωπή, με εκείνη την ασαφή αίσθηση, ακριβώς εκεί, μέχρι να έρθει το επόμενο «πράγμα», προερχόμενο από αυτό.

Η λέξη "Focusing" σημαίνει να αφιερώσουμε/διαθέσουμε χρόνο, συνοδεύοντας αυτό το εσωτερικά αισθανόμενο όριο. Όταν αυτό συμβαίνει στη σιωπή, το επόμενο «πράγμα», και το μεθεπόμενο, προέρχονται βαθμιαία από βαθύτερα και βαθύτερα. Μερικοί πελάτες μιλούν όλη την ώρα, και προσπερνούν αυτήν τη σιωπή. Μερικοί χρησιμοποιούν τη σιωπή για να σκεφτούν μόνο κάτι για να πουν. Άλλοι πάλι αισθάνονται μόνο τα ίδια συναισθήματα, ξανά και ξανά. Το να μιλάμε και εκφραζόμαστε μόνο μπορεί να βοηθήσει, και βήματα αλλαγής μπορούν να έρθουν στη συνομιλία, και με άλλους τρόπους, ακούσια – αλλά αυτό δεν συμβαίνει συχνά. Όταν ο πελάτης προσπερνά όλα τα σημαντικά σημεία, θα μπορούσατε ίσως να επιβραδύνετε το ρυθμό, με το να καθρεπτίζετε πιο αργά, πιθανόν ένα σημείο αρκετές φορές. Μερικές φορές μπορείτε να ρωτήσετε τους πελάτες άμεσα, τί αισθάνονται, εδώ, στη μέση του σώματος. Επίσης, δεν είναι παρεισφρητικό να πούμε ότι μπορούμε να μείνουμε με εκείνο το ασαφές όριο, εκεί, όπου ολόκληρο το «πράγμα» δεν αισθάνεται εντάξει. Συχνά αναφέρω: "Είναι εντάξει να μείνετε εδώ για μια στιγμή, μόνο για να το αισθανθείτε." Αυτά είναι μικρά μέρη των οδηγιών Focusing, που δίνονται κατά τη διάρκεια των συνεδριών θεραπείας.

Στο Βέλγιο έμαθα ότι μερικοί θεραπευτές συνεννοούνται να διδάξουν το Focusing ο ένας στους πελάτες του άλλου, εκτός θεραπείας (Leijssen, 1989). Στο Σικάγο, επίσης, έχουμε διδάξει Focusing στους πελάτες σε εργαστήρια Σαββατοκύριακου. Το

βρήκαμε εξαιρετικά χρήσιμο για την τρέχουσα θεραπεία. Υπάρχουν πολλοί τρόποι να διδαχθεί το Focusing. Χρησιμοποιώ κάθε μέθοδο που έχω μάθει σε πελατο-κεντρική βάση. Δίνω κάποια κομμάτια οδηγιών Focusing κατά τη διάρκεια των συνεδριών. Αλλά μπορώ να καταλάβω ότι θα μπορούσε να υπάρξει αντίσταση στο να το κάνετε αυτό. Από την άλλη πλευρά, ξέρω ότι δεν αντιτίθεσθε στο να διατίθεται χρόνος από τους ανθρώπους για αυτό το βιωμένο όριο, απ'όπου αυτά τα βήματα έρχονται. Υπό αυτήν την έννοια κανείς δεν αντιτάσσεται στο Focusing. Το εάν και πώς θα το διδάξουμε, είναι ένα άλλο θέμα.

Πρέπει επίσης να εκπαιδύσουμε τους θεραπευτές μας ώστε να αναγνωρίζουν και ανταποκρίνονται στο Focusing, μια και συμβαίνει συχνά από μόνο του, φυσιολογικά. Μερικοί θεραπευτές δεν καταλαβαίνουν πότε ένας πελάτης αναφέρεται στο βιωμένο όριο (felt edge). Μια και δεν απευθύνουν την ανταπόκριση τους εκεί (σ' αυτό το όριο), αυτοί οι θεραπευτές χάνουν την βιωμένη πολυπλοκότητα (intricacy), η οποία δεν μπορεί ακόμα να αρθρωθεί. Αυτό που κάνουν είναι να γυρίζουν πίσω μόνο απλές, κλειστές, κοινές έννοιες και καθορισμένα συναισθήματα. Και αυτό εμποδίζει (Hendricks, 1986).

Θα ήθελα τώρα να στραφώ στη φιλοσοφική ερώτηση, την οποία σας προτρέπω να επικοινωνήσετε στους φιλοσόφους (Gendlin, 1987). Νομίζουν ότι όταν ένας πελάτης λέει κάτι παθολογικό, φαινομενικά παράλογο, ή παρουσιάζει κάποιο «έλλειμμα», πρέπει να επιβάλλετε κάποιο καλύτερο υπόδειγμα. Οι φιλόσοφοι θεωρούν ότι τέτοια βήματα μπορούν να επιβληθούν βασιζόμενα μόνο στην εμπειρία του θεραπευτή. Έχετε όλοι ακούσει για τέτοια βήματα. Αυτό που προτείνουμε έχει μια χαρακτηριστική καινοτομία και πολυπλοκότητα. Μπορείτε να πείτε ότι ούτε εσείς, ούτε ο πελάτης θα μπορούσε να τα έχει επινοήσει. Οι φιλόσοφοι υποστηρίζουν ότι, εκτός από τον κοινωνικά επιβαλλόμενο ορθολογισμό, δεν υπάρχει τίποτα άλλο στους ανθρώπους, παρά παραλογισμός. Έχετε συχνά

παρατηρήσει και κάτι άλλο: Τέτοια βήματα δεν χαρακτηρίζονται από τη λογική, και όμως έχουν νόημα - μπορούμε να τα ακολουθήσουμε. Έχουν ένα συγκεκριμένο είδος τάξης, διαφορετική από τη λογική και τον παραλογισμό, κάτι βαθύτερο, ακριβέστερο, πιο συγκεκριμένο, πιο περίπλοκο, ίσως όχι κάθε φορά, αλλά συχνά.

Είμαστε αρκετά εξοικειωμένοι με αυτή την "τάξη βημάτων." Την ονομάζω "διαδικασία προαγωγικής τάσης". Αλλάζει καθώς κινείται μπροστά. "Μια τάξη βημάτων," ή μπορείτε να πείτε: "Μια τάξη προαγωγικής τάσης". Όταν κοιτάξετε πίσω στο τέταρτο, ή πέμπτο, ή δέκατο έβδομο βήμα, όπου άρχισε εκείνο το φαινομενικά ανόητο, λανθασμένο, ή παθολογικό πράγμα, ή έλλειμμα, δεν θα θυμάστε όλες τις μεταβολές που πέρασε. Αλλά, σε μια κασέτα μπορείτε να παρακολουθήσετε τα βήματα για τα οποία μιλώ. Τα βήματα αυτά έχουν μια συνέχεια, αλλά δεν είναι μια λογική συνέχεια. Δεν είναι μια συνέχεια είδους/τύπου. Εάν ήταν μια συνέχεια είδους, θα ήταν μια λογική συνέχεια. Θα παρέμενε ανόητο, ή παθολογικό, ή έλλειμμα. Εάν εκείνο το πράγμα κρατούσε το είδος του, δεν θα καταλήγαμε πουθενά. Η θεραπευτική μας μέθοδος δεν θα λειτουργούσε, και πιστεύω ότι η θεραπεία γενικά δεν θα λειτουργούσε.

Αυτό το περιεχόμενο, που έχει ένα ακριβή τύπο - που τον καθρεπτίζουμε - και πιεζόμαστε έως ότου τον βρούμε ακριβώς, αυτός ακριβώς ο τύπος με κάποιο τρόπο δεν είναι επίσης ακριβώς εκείνος ο ακριβής τύπος, αφού προκαλεί αυτά τα βήματα. Αυτή είναι η τάξη για την οποία θέλω να μιλήσω, μια τάξη που έχει πολύ ακριβείς τύπους και όμως δεν είναι μόνο αυτοί οι ακριβείς τύποι. Μπορεί να προκαλέσει μια πρόοδο, η οποία, κοιτάζοντας πίσω, δείχνει ότι ήταν κάτι περισσότερο από εκείνους τους τύπους, ακόμα κι αν φαινόταν να ακολουθούσε εκείνους τους τύπους. Για να πετύχουμε τα βήματα, χρειάζεται να καθρεφτίζουμε επακριβώς. Δεν λέω πως εκείνοι οι τύποι δεν είναι εκεί. Δεν λέω πως εκείνοι οι τύποι δεν έχουν σημασία. Αυτό που λέω είναι ότι: Κάτι εδώ το οποίο είναι

πολύ-πολύ ακριβές και διαμορφωμένο, είναι επίσης όχι ακριβώς διαμορφωμένο, αλλά προκαλεί την δημιουργία των βημάτων (υπογράμμιση_της μεταφράστριας). Αυτό είναι το είδος της τάξης και του μοντέλου που θέλω να μιλήσω.

Θα έχετε διαφωνήσει με άλλους ανθρώπους. Θα έχουν πει ότι αυτά τα βήματα προέρχονται από το γεγονός ότι εσείς ως θεραπευτές είστε με κάποιο τρόπο προκατειλημμένοι. Συνήθιζαν να λένε ότι ο Carl Rogers χαμογελούσε σε ορισμένες στιγμές και αυτό έκανε τον πελάτη να πάει από δω, ή από κει. Θυμάστε αυτή την βιβλιογραφία; Ότι έδωσε ασυναίσθητη ενίσχυση. Επίσης λένε ότι το να καθρεφτίσει κανείς ακριβώς είναι αδύνατο. Κανένας δεν μπορεί να παραμείνει ουδέτερος, εφόσον οι λέξεις που λέμε φέρνουν κάποιο νέο πράγμα στον πελάτη. Αλλά, τα βήματα δεν προέρχονται από μας. Μας εκπλήσσουν συνεχώς. Δεν μπορούμε να έλξουμε το επόμενο βήμα.

Αυτοί οι άνθρωποι γνωρίζουν μόνο μια τάξη τύπων/ειδών. Έτσι, λένε: "Εάν κάτι νέο συμβεί, πρέπει να το κρύψετε κάπως μέσα, επειδή αυτό μπορεί να προέλθει μόνο από έξω, επειδή δεν υπάρχει τίποτα εκεί μέσα που θα μπορούσε να δημιουργήσει κάτι. Και φυσικά το μόνο πράγμα που θα μπορούσατε να επιβάλετε είναι κάποιο είδος κοινωνικοποίησης, κάτι που επίσης αποκτήσατε από έξω." Αυτός είναι και ο μόνος τρόπος με τον οποίο μπορούν να σκεφτούν γύρω από αυτό. Και, εάν κανείς σκέφτεται για αυτό μόνο σύμφωνα με το είδος/τύπο, τότε θα ήσαν σωστοί. Στα είδη/τύπους δεν υπάρχει καμία ανθρώπινη φύση. Κανένας δεν μπορεί να βρει ένα σύνολο τύπων/ειδών που είναι αυτό που είναι τα ανθρώπινα όντα. Αλλά εάν παρατηρήσετε τη διαδικασία των βημάτων, εάν παρατηρήσετε την προαγωγική τάση, εάν αναφέρεσθε σε μια τάξη όπου κάτι περισσότερο εξακολουθεί να συμβαίνει, τότε νομίζω ότι είμαστε όλοι ίδιοι. Και αυτό το είδος τάξης δεν είναι τόσο ανόητο. Και δεν έχουν σκεφτεί τίποτα γι' αυτό. Αλλά εμείς το βλέπουμε συνεχώς, μέσα από την πελατο-κεντρική θεραπεία.

Αυτά τα βήματα έρχονται μέσα από την αλληλεπίδραση. Αλλά η αλληλεπίδραση, όταν σκέφτονται γύρω από αυτήν, "επιβάλλει κάποιο είδος προτύπου." Η αλληλεπίδραση, όταν εμείς σκεφτόμαστε για αυτήν, οδηγεί στην "προαγωγική τάση," διαλέγοντας το σημείο όπου είναι το πρόσωπο, κάνοντας επαφή με το πού το πρόσωπο είναι πραγματικά. Και ακριβώς αυτή η επαφή αλλάζει το είδος. Τώρα, με το Focusing, μπορείτε να αποδείξετε το σημείο. (Χαριτολογώ τώρα.) Όταν καθρεφτίζετε προφορικά με πελατο-κεντρικό τρόπο, μπορούν να συνεχίζουν να λένε: "Φέροντε κάτι νέο." Αλλά βρίσκουμε στο Focusing ότι όταν κάποιος κάθεται μαζί σας σε απόλυτη σιωπή, μπορείτε να εστιασθείτε πολύ βαθύτερα και πολύ ευκολότερα από ότι μπορείτε όταν είστε μόνοι σας.

Έχω διεξαγάγει χιλιάδες δοκιμές γι' αυτό το συγκεκριμένο πράγμα με ένα θέμα, δηλαδή εμένα: Κάνω Focusing μόνος μου. Κατόπιν ζητώ από κάποιο άλλο πρόσωπο να με συντροφεύει ενώ εστιάζομαι στο ίδιο πράγμα. Πάντα προχωρώ περισσότερο. Σχεδόν πάντα. Εάν δεν έχω κάποιο πρόβλημα με αυτό το πρόσωπο. Η αλληλεπίδραση είναι μια διαφορετική μεταβλητή από το περιεχόμενο. Η αλληλεπίδραση συνεχίζεται στη σιωπή, αυτήν την ίδια σιωπή για την οποία μιλούσα. Τα βήματα έρχονται με μια αλληλεπιδραστική διαδικασία.

Τώρα θ' αναφερθώ στο εξής: Τα βήματα είναι μια αλληλεπιδραστική διαδικασία.

Όταν συνεργάστηκα με τον Carl Rogers: Είτε αυτός πήρε μερικές από τις θεωρητικές μου ιδέες, είτε εγώ πήρα από τις δικές του και φυσικά, εγώ πήρα περισσότερα δικά του, από ότι πήρε αυτός από μένα, αλλά η πτυχή που δεν μπορώ να πω ότι κατάφερα να του πουλήσω ήταν το επιχείρημά μου ότι οι τρεις συνθήκες είναι ικανοποιητικές χωρίς τον όρο ότι ο πελάτης πρέπει να τις αντιληφθεί. Υπεστήριξε: Αυθεντικότητα, ενσυναίσθηση και άνευ όρων αποδοχή, και ότι ο πελάτης χρειάζεται τα αντιλαμβάνεται. Δεν νομίζω ότι αυτό είναι απαραίτητο. Ξέρω ότι η αντίληψη δεν είναι απαραίτητη, επειδή

πολλοί πελάτες είναι πεπεισμένοι για ένα δύο χρόνια ότι κανένας δεν θα μπορούσε ενδεχομένως να τους συμπαθήσει, ή να τους καταλάβει, και όμως η διαδικασία δουλεύει και τελικά αλλάζει την αντίληψή τους. Πώς θα έφταναν να αντιληφθούν ότι ο θεραπευτής πραγματικά κατάλαβε; Αυτό είναι μια αλλαγή. Το ξέρω, επειδή ήμουν τέτοιου είδους πελάτης. Πάντα ήξερα ότι αυτός ο συμπαθητικός άνθρωπος ήταν αδύνατο να μπορούσε να καταλάβει την ουσία μου. Μου πήρε πολύ χρόνο μέχρι να παρατηρήσω ότι όταν έμπαινα στο δωμάτιο, ήμουν ήδη διαφορετικός. Η αλληλεπίδραση σε επηρεάζει, πολύ πριν μπορέσεις να το σκεφτείς. Τουλάχιστον μερικές φορές. Έγκειται στην αλληλεπίδραση... ή αυτά τα βήματα έρχονται ως αλληλεπίδραση.

Υπάρχει επίσης μια ειδική περίπτωση αλληλεπίδρασης, όταν αποκρινόμαστε στους εαυτούς μας. Και αυτό είναι μια αλληλεπίδραση. Δεν ανακαλύπτετε μόνο: Δεν είστε μόνο ένα είδος φωτός που δεν αλλάζει τίποτα. Όταν δίνετε τη προσοχή σας σε κάτι, αυτό προάγεται. Αυτός είναι ο λόγος που είναι τόσο ισχυρό το να στρέψουμε την προσοχή μας μέσα μας. Αν και φαίνεται σαν να μην κάνετε τίποτα - όπως ακριβώς η παρουσία ενός ανθρώπου μοιάζει σαν τίποτα - το να στρέψει κανείς την προσοχή του άμεσα μέσα του, είναι μια διαδικασία προαγωγής. Αλλά η αλληλεπίδραση με ένα άλλο πρόσωπο αποδεικνύεται ισχυρότερη, και αυτό πάντα το υπογραμμίζω.

Η προαγωγική τάση δεν γίνεται πάντα κατανοητή. Παραδείγματος χάριν, τώρα υπάρχει μια νέα θεωρία για "το αφήγημα". Οι άνθρωποι θεωρείται ότι δίνουν νόημα στις ζωές τους με το ν' αναλύουν τη ζωή σαν μια ιδιαίτερη ιστορία. Νομίζω ότι γίνονται τελείως ανόητοι με το να γράφουν μ' αυτό τον τρόπο, σαν να μπορούσες να θέσεις κάθε ιστορία σε κάθε ομάδα γεγονότων της ζωής σου. Από την άλλη, νομίζω ότι είναι αλήθεια, αυτό που προσπαθούν να πουν: Ότι κοιτάζουμε πίσω και προσπαθούμε να ερμηνεύσουμε τη ζωή που είχαμε. Αλλά το νόημα που προσπαθούμε να δώσουμε πρέπει να προαχθεί. Πρέπει να συνδέεται με τη σωματική μας εμπειρία, ώστε να

μπορούμε να πούμε: "Ω!, ναι (αναπνοή, αίσθηση σωματικής ανακούφισης), μπορεί να σημαίνει ότι...". Δεν γνωρίζουν την αρχή της προαγωγικής τάσης (carry forward), έτσι γράφουν για την ζωή τους σαν να είναι αυτοί οι ίδιοι οι άνθρωποι συγγραφείς της μυθιστοριογραφίας τους, σαν, με την ευρηματικότητα, να μπορούσες να βγάλεις κάτι από οτιδήποτε. Δεν είναι έτσι.

Και αυτό ισχύει επίσης και για τη "γνωστική διαδικασία αναδόμησης" (cognitive restructuring.) Πρέπει να ρωτήσετε: Πότε λειτουργεί και πότε όχι; Προσπαθείτε να σκεφτείτε με έναν διαφορετικό τρόπο. Το κάνουμε αυτό όλη την ώρα. Όταν αισθανόμαστε άσχημα για κάτι, λέμε στους εαυτούς μας: "Δες το με έναν άλλο τρόπο, τότε δεν είναι τόσο δύσκολο." Αλλά δεν πρέπει να ξεχνάτε να έρχεστε εδώ στη μέση του σώματός σας, για να δείτε εάν σας κάνει να αισθάνεστε κάποια διαφορά. Εάν όχι, δεν έχετε «αναδομήσει» τίποτα. Έτσι θα πρέπει να δοκιμάσετε ξανά και ξανά.

Τώρα τι είναι πραγματικά αυτό που είναι σε θέση να προαχθεί (being carried forward); Αρχισα αναφέροντας την κοινή υπόθεση ότι το σώμα είναι ένα σταθερό κομμάτι μιας βιολογικής μηχανής. Το σώμα είναι όπως το αυτοκίνητό σας, το θεωρούν: Σταθερό και υπάκουο σε συγκεκριμένους νόμους.

Αλλά, το μυαλό σας είναι δημιουργικό, υποστηρίζουν. Δεν εξηγούν πώς. Λοιπόν, επιτρέψτε μου να το αντιστρέψω αυτό. Το πώς σκέφτεστε και διατυπώνετε ένα γεγονός, αυτός ο τύπος είναι καθορισμένος. Αλλά, η σωματική αίσθηση αυτού του τύπου είναι που μπορεί να προαχθεί. Θέλω να αλλάξω την έννοια του σώματος εντελώς. Το σώμα δεν είναι μόνο μια μηχανή. Το σώμα είναι ακριβώς αυτό που έχει την δυνατότητα να κάνει τα βήματα αυτά. Το περιεχόμενο αυτό καθεαυτό, ο τύπος μόνο, δεν πρόκειται να καταλήξει κάπου. Θα έχει κάποιες λογικές επιπτώσεις αλλά δεν πρόκειται να αλλάξει. Η "σωματική αίσθηση" αυτού του τύπου είναι εκείνη που έχει την δυνατότητα να προαχθεί. Το σώμα μας είναι καμωμένο έτσι

ώστε να απορροφά όλη την εκπαίδευση, τη γλώσσα, τα κοινωνικά πρότυπα, την κουλτούρα, όλα όσα διαβάζουμε και επιπλέον ενέχουν ακόμα περισσότερα... Ειδικά όταν έχετε ένα πρόβλημα είναι κάπως έτσι. Παρ' όλο που σκέφτεστε όλα τα συμβάντα, αυτό ακόμα λέει: "Αααα" Ψάχνει μια λύση, ή ένα επόμενο βήμα, το οποίο παρ' όλο ότι με ένα πολύπλοκο τρόπο θα λάβει υπόψη όλα αυτά που σκέφτεστε, θα πάει ακόμα παραπέρα. Είναι η σωματική αίσθηση, η οποία μπορεί να πάει παραπέρα.

Όταν αναφέρονται σε κάτι, μπορείτε να προχωρήσετε με δύο διαφορετικούς τρόπους: Μπορείτε να το αντιμετωπίσετε λογικά: Είπαν αυτό. Έτσι αυτό ακολουθεί, και αυτό ακολουθεί, και αυτό ακολουθεί. Εσείς όμως μπορείτε να πείτε: "Κοιτάξτε, αυτό που λέτε υπονοεί αυτό και αυτό και αυτό." Ο άλλος τρόπος που μπορείτε να ακολουθήσετε, ο τρόπος που ακολουθούν οι πελατο-κεντρικοί θεραπευτές, είναι ν' αποκριθείτε σε αυτό που δημιουργεί βήματα. Το ονομάζουμε "συναίσθημα" αλλά δεν είναι η κατάλληλη λέξη. Αυτό που εγώ υποστηρίζω είναι ότι τα βήματα προέρχονται από τη "σωματική αίσθηση." Οποιοδήποτε γεγονός, οτιδήποτε λέει κανείς, μπορεί να ληφθεί με αυτούς τους δύο τρόπους: Έτσι όπως διαμορφώνεται, ή ως η σωματική αίσθηση αυτού που έχει διαμορφωθεί. Θέλω να υπογραμμίσω ότι η σωματική αίσθηση περιέχει όλες τις μορφές και ακόμη είναι πάντα πάλι εκεί, ενέχοντας περισσότερα, ενέχοντας επί πλέον.

Μερικές φορές θέλουμε να αποκριθούμε στο γεγονός όπως συνέβη, όπως μορφοποιήθηκε, με τη λογική μορφή. Αλλά ως θεραπευτές, θέλουμε φυσικά να αποκριθούμε σε αυτό που θα δημιουργήσει τα βήματα.

Τώρα χρειάζομαι να το φέρω λίγο «κοντά» μας (εννοεί στην δική μας προσέγγιση). Κάθε πρόταση που εκφράζουμε, προετοιμάζει τον ακροατή για "κάτι." Αυτό αρχίζει, έπειτα ξετυλίγεται και... Τώρα δεν ξέρετε πώς πρόκειται να το τελειώσω, αλλά αισθάνεστε τί συμβαίνει εκεί. Το ίδιο πράγμα

ισχύει και για τη συζήτησή μου, μέχρι τώρα. Την έχετε αντιληφθεί, μαζί με το κάθε τι που γνωρίζετε, έχετε βιώσει και διαβάσει. Τώρα... κάθεστε εκεί έτοιμοι για... και ελπίζω να το έχω αυτό.

Η σωματική αίσθηση έχει μέσα της όλες τις μορφές, όλη την κουλτούρα σας και ζωή. Εν τούτοις υποδηλώνει/ενέχει ακόμη περισσότερα. Δεν είναι μόνο ένα προϊόν γεγονότων και πολιτισμού. Μπορείτε να το δείτε αυτό στις σιωπές, όταν η θεραπεία λειτουργεί. Μπορείτε να το δείτε ακόμα πιο εντυπωσιακά όταν λένε οι πελάτες: "Αισθάνομαι κάτι, αλλά δεν υπάρχουν λέξεις για αυτό." Λένε ότι δεν υπάρχουν κοινωνικές φόρμες για αυτό. Οι λέξεις είναι κοινωνικές φόρμες. Χρειάζεται να περιμένουμε λίγο, έως ότου η γλώσσα ρυθμιστεί εκ νέου για να το πει παράδοξα, επειδή δεν υπάρχουν κοινές φράσεις για αυτό. Μπορείτε να το βοηθήσετε να συμβεί, εάν δεν έχει συμβεί. Ένας τρόπος να το κάνετε αυτό είναι με το να μειώσετε άμεσα την «ταχύτητά» σας. Με το να καθίσετε και αισθανθείτε την αίσθηση του πελάτη, όταν εκείνοι δεν το κάνουν. Μπορείτε να πείτε: "Τώρα, περιμένετε ένα λεπτό, θέλω να αισθανθώ αυτό που μου είπατε." Αυτό τους δίνει μια ευκαιρία να έρθουν και εκείνοι «εκεί». Το ονομάζω αυτό "σωματική αίσθηση" επειδή για να την βρω, πρέπει να ανταποκριθώ κυριολεκτικά στο σώμα. Χρειάζεται να φθάσω εδώ, στη μέση αυτού του σώματος, και να στρέψω την προσοχή μου εδώ. Δεν μπορώ να το κάνω πάρα πολύ καλά ενώ μιλώ, αλλά μπορώ να το κάνω με μικρές παύσεις. Αυτό είναι το σώμα για το οποίο μιλώ. Τώρα, μόλις φθάσουμε εκεί, τότε είναι κάτι περισσότερο από αυτό που συνήθως ονομάζουμε "σώμα." Θα ήθελα να αλλάξω αυτήν την έννοια έτσι ώστε να περιλαμβάνει κι αυτό (το περισσότερο).

Οποτεδήποτε μιλάτε, εκτός αν διαβάζετε, ή απομνημονεύετε πράγματα εκ των προτέρων, πώς βρίσκετε τις λέξεις; Είναι το σώμα σας που μιλά. Το έχω ήδη προετοιμάσει, αλλά ακόμα κι έτσι, ανοίγω το στόμα μου και ελπίζω ότι οι σωστές λέξεις θα έλθουν. Είναι ο,τι μπορώ να κάνω. Εάν δεν έλθουν, συνεχίζω

να μιλάω, ελπίζοντας ότι παρ' όλα αυτά θα έλθουν. Αυτό που μιλά είναι το σώμα μου. Θέλω η έννοια του «σώματος» να γίνει πολύ ευρύτερη από τη φυσιολογία. Είμαι ευτυχής που υπάρχει η φυσιολογία, όταν αρρωσταίνω. Είμαι ευτυχής που ξέρουν ό,τι ξέρουν. Αλλά η έννοια του σώματος είναι ευρύτερη από αυτή, πολύ ευρύτερη από αυτή. Ζούμε κάθε κατάσταση με το σώμα. Εάν προσπαθείτε να το κάνετε αυτό με ρητές οδηγίες, πιθανόν να σκοντάψετε. Το σώμα σας οφείλει να αισθάνεται πολλά πράγματα συγχρόνως: Το πάτωμα, τη καρέκλα, τους ανθρώπους, την κατάσταση, τι σας συνέβη χρόνια πριν και τί προσπαθείτε να κάνετε. Ζείτε με αυτό που ονομάζω "σώμα σας." Το σώμα δημιουργεί και ακολουθεί το επόμενο βήμα, θέλει μια λύση, μια θεραπεία, κάτι καλύτερο, τώρα, από αυτό που είχε. Συνήθως δεν υπάρχουν λέξεις για αυτό, επειδή αυτό δεν έχει συμβεί ακόμα. Το σώμα μου είναι σε θέση να παράγει βήματα που δεν έχουν συμβεί ποτέ στην ιστορία του κόσμου. Δεν είναι αυτό φανταστικό;! Ειδάλλως μπορείτε να πείτε ότι είμαι σ' ένα χειρίστο μπέρδεμα όπου κανείς δεν γνωρίζει πώς να με βοηθήσει.

ΣΧΟΛΙΑ ΓΙΑ ΔΥΟ ΑΠΟΣΠΑΣΜΑΤΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Τέλος, θα ήθελα να σας διαβάσω μερικά αποσπάσματα θεραπείας. Σας ζητώ να παρακολουθήσετε τα βήματα. Αυτά είναι τα βήματα του Focusing. Αυτό σημαίνει ότι κάποια σιωπή συχνά γίνεται αισθητή, μεταξύ του ενός βήματος και του επόμενου. Το δεύτερο απόσπασμα που θα διαβάσω είναι από ένα πρόσωπο που έχει κάνει Focusing για μακρύ χρόνο. Είναι «παλιός» στη θεραπεία. Ο πρώτος είναι "καινούργιος στη θεραπεία" και μπορείτε να με παρακολουθήσετε να προσπαθώ να βοηθήσω να συμβεί.

Έχω γράψει αρκετά για το πώς βρίσκουμε αυτήν την σωματική αίσθηση, είναι όμως δύσκολο να μεταφέρει κανείς το αλληλεπιδραστικό κλίμα γύρω από αυτό. Αυτό είναι κάτι που θα ήθελα να παρατηρήσετε προσεκτικά. Και μετά από αυτό επίσης το εξής: Μόλις κάποιος γνωρίζει πώς να βρει αυτό το

εσωτερικό όριο, τότε αποδεικνύεται ότι υπάρχει πολύ σύνθετη πολυπλοκότητα εκεί. Τελείως ωμά, προτείνουμε πάντα: "Μην πιέζετε και μην εγκαταλείψετε." Αλλά τι κάνετε; Λοιπόν, κάντε του συντροφιά, ειδικά εάν είναι πληγωμένο. Συντρόφευσέ το. Αυτό «το», είναι ένας αστείος τρόπος να το αποκαλούμε «το». Μερικές φορές όταν λέω αυτά τα πράγματα, κάποιος μπορεί να πει: "Μιλάτε αστεία" και λέω: "Ναι, το ξέρω." Το συντροφεύετε. Συνήθως προτείνω: "Ας το συντροφεύσουμε".

Ο πελάτης και εγώ, πρόκειται να το συντροφεύσουμε, «εκεί». Όπως θα κάνατε συντροφιά σ' ένα φοβισμένο παιδί. Δεν θα το πιέζατε, ή θα λογομαχούσατε μαζί του, ή θα το σηκώνατε, γιατί είναι πάρα πολύ πληγωμένο, φοβισμένο, ή σε ένταση. Θα καθόσαστε ακριβώς εκεί, ήσυχα. Το ανέφερα από την αρχή: Αυτό που εκείνο το όριο χρειάζεται για να παράγει τα βήματα, είναι μόνο κάποια μη παρεισφορητική επαφή, ή συντροφιά. Εάν πάτε εκεί γνωρίζοντας και μέινετε εκεί, ή επιστρέψετε εκεί, αυτό είναι ό,τι χρειάζεται. Θα κάνει όλα τα υπόλοιπα για σας. Εάν δεν γνωρίζετε ότι η ενημερότητα είναι μια διαδικασία από μόνη της, θα φανεί πολύ μυστηριώδες. Σας χρειάζεται εκεί και αυτό είναι όλο που χρειάζεται. Αυτό είναι που θα ήθελα να διασαφηνίσω με αυτά τα δύο αποσπάσματα.

Απόσπασμα 1

Π: "Δεν ήθελα να έρθω σήμερα. Δεν έχω τίποτα περισσότερο να πω (γέλια). Πραγματικά, υπάρχει ένα επίπεδο που δεν θέλω να αγγίξω. Έφτασα εκεί μια φορά πριν και άρχισα να κλαίω και δεν μπορούσα να βγω από αυτό. Δεν μπορούσα να σταματήσω να κλαίω. Η θεραπεύτρια μου δεν ήξερε τι να κάνει. Έκλαιγε και εκείνη. Την παρατηρούσα και μπορούσα να δω ότι έκλαιγε και σκέφτηκα: "Καλά, ούτε και αυτή δεν ξέρει τί να κάνει."

Ενώ μου τα λέει αυτά, σκέφτομαι: "Λοιπόν, αυτή είναι εμφανώς καλή θεραπεύτρια." Θεωρώ ότι, εάν αυτό με κάνει να κλάψω, ας το αφήσω να γίνει εμφανές. Αλλά εκείνη την στιγμή, δεν ήταν τόσο ευχάριστο. Επομένως, δεν ξέρεις ποτέ. Ή μπορεί

κανείς να πει: Ήταν εντάξει, αλλά θα έπρεπε να έχει υπάρξει κάτι περισσότερο. Ας ελπίσουμε να συμβεί εδώ.

Θ: "Δεν θέλετε να ξαναβρεθείτε πάλι εκεί μ' αυτόν τον τρόπο."

Π: "Σωστά. Συνήθως, πιστεύω στα συναισθήματα και σκέφτομαι: Εάν το αισθάνεσαι, καλύτερεύει. Αλλά γι' αυτό, δεν ξέρω."

Θ: "Έτσι δεν θα πούμε: Απλά αισθανθείτε το. Το κάνατε αυτό και δεν ήταν καλύτερα. Οτιδήποτε και να κάνουμε εδώ, θα θέλατε να γίνει με έναν διαφορετικό τρόπο ..."

(Δεν περιμένω απαραίτητα να συμφωνήσει με αυτό, βλέπετε, κάνω κάτι, προετοιμάζω κάποιο είδος focusing.)

Π: "Σωστά." (Και έπειτα υπάρχει μια μακρά σιωπή.) "Μπορώ να το αισθανθώ ακριβώς εκεί, ακριβώς κάτω από όπου είμαι."

(Τώρα αυτό δεν είναι δικά μου κορακίστικα, Εντάξει; Συνεπώς μην με κατηγορήστε για αυτό. Απλά σκεφτείτε γιατί κάποιος θα το έλεγε αυτό. Αυτό τα έχει όλα, ακριβώς αυτή η μια πρόταση: "Μπορώ να το αισθανθώ ακριβώς εκεί, ακριβώς κάτω από όπου είμαι.")

Θ: "Ας μείνουμε εδώ για λίγο, απλά για να σχετιστούμε με αυτό εκεί κάτω, χωρίς να πάμε εκεί." Ή ένας άλλος τρόπος να το πούμε: "Εάν είναι να κάνουμε κάτι, ας το κάνουμε πολύ αργά." (Μακρά σιωπή)

Π: "Ο τρόπος που με κάνει να νιώθω όλο αυτό το πράγμα είναι ότι δεν είμαι καλή, και είμαι ανίσχυρη να κάνω κάτι για αυτό. Και μετά βίας μπορώ να το αγγίξω."

Θ: "Είναι δύσκολο να σταθούμε. Πηγαίνετε αργά. Είναι δύσκολο ακόμα και απλά να το αγγίξουμε."

Τώρα θα σταματήσω αυτό το απόσπασμα, σ' αυτό το σημείο.

Απόσπασμα 2

Εδώ έχουμε ένα διαφορετικό πρόσωπο:

Π: "Θέλω να φύγω από το Σικάγο. Ο εξωτερικός θόρυβος με ενοχλεί."

(Ο θεραπευτής παραμένει σιωπηλός.)

Π: "Δεν αντιλαμβάνεσθε αυτή την πραγματικότητα. Μπορώ να πω"

Ο θεραπευτής κινητοποιείται να δώσει μια αντανάκλαση. Λέει (λέω):

Θ: "Ο θόρυβος πληθαίνει μέσα σας, εισβάλλοντας "βαθειά" σας."

(Πραγματικά ήξερα τι έλεγε επειδή την έβλεπα για μία μακρά χρονική περίοδο.)

Π: "Είναι σαν να χτυπούν το σώμα μου βελάκια. Δεν το αντέχω."

Θ: "Πονάει πραγματικά."

Και τώρα υπάρχει μια από αυτές τις σιωπές. Ήμουν πρόθυμος να την ακούσω, έτσι μπόρεσε ν' ακουστεί και τώρα υπάρχει η σιωπή. Και μετά λέει:

Π: "Συνεχίζω να έχω μια αίσθηση "κανενός νοήματος στη ζωή μου." (Περισσότερη σιωπή.) "Το μόνο που θέλω είναι ν' αφήσω το κάθε τι. Είναι εκείνο το ίδιο σημείο όπου θέλω να πεθάνω. Η επιθυμία μου του να ζήσω και να πεθάνω είναι τόσο κοντά αυτές τις μέρες. Γι' αυτό δεν ήμουν σε θέση ν' αγγίξω αυτό το σημείο. Γίνεται ομιχλώδες εκεί. Είναι πραγματικά ομιχλώδες."

(Το εκλαμβάνω αυτό σαν ένα βήμα. Πρώτα έλεγε: "είμαι σε αυτό το μέρος όπου ο θόρυβος με βλάπτει" και τώρα λέει: "Ω αυτό είναι το μέρος της ζωής και του θανάτου μου και όταν το

αγγίζω, γίνεται ομιχλώδες." Λοιπόν, μπορείτε να αντλήσετε το ένα από το άλλο; Εάν δεν το είχα διαβάσει, θα μπορούσατε να ξέρατε ότι αυτό ερχόταν; Δεν βλέπω πώς θα το μπορούσατε. Εγώ δεν μπόρεσα.)

Θ: "Αισθάνεστε την επιθυμία του να ζείτε αλλά και να πεθάνετε, και τα δύο ακριβώς εκεί, στο ίδιο εσωτερικό σημείο και μετά αυτό γίνεται ομιχλώδες εκεί."

(Τώρα άλλη μια από αυτές τις σιωπές έρχεται. Σχεδόν κάθε φορά, υπάρχει αυτό το είδος του βήματος εκεί.)

Π: "Δεν θέλω να σχετιστώ με κανένα. Εύχομαι να μην υπήρχαν άνθρωποι που έπρεπε να δω. Δεν σημαίνουν τίποτα για μένα. (Πρέπει να πάει στη δουλειά μετά από αυτήν την ώρα.) Δεν υπάρχει κανένα νόημα. Πότε η ζωή μου πια θα αποκτήσει πια νόημα; Μοιάζει ότι ποτέ και χρειάζομαι νόημα αμέσως τώρα." (Σιωπή... Ο θεραπευτής δεν αποκρίθηκε.) "Αισθάνομαι επίσης ότι έχει να κάνει με τη σχέση μου μαζί σας. Ξέρω ότι είστε εκεί για μένα, αλλά μοιάζει να μην μου επιτρέπεται να το θέλω αυτό."

Τώρα πολύ συχνά σε τέτοιου είδους καταστάσεις, θα πω: "Θα μπορούσαμε, εσείς κι εγώ, να παραμείνουμε πραγματικά κοντινά και συνδεμένοι γύρω από αυτό το «χώρο», γιατί μέσα σ' αυτό, δεν αισθάνεστε καμιά σύνδεση." Κάτι τέτοιο είναι πολύ συχνά πραγματικά πολύτιμο να ειπωθεί. "Ας σχετιστούμε γύρω από αυτό." Είναι σαν να λέμε: "Ας είμαστε κοντά," αλλά αναγνωρίζοντας παράλληλα ότι ακριβώς στο κέντρο μοιάζει να μην υπάρχει καμιά σύνδεση, υπάρχει μια απομόνωση. Δεν έκανα όμως αυτό εδώ. Κάτι άλλο συνέβη. Εκείνη είπε: "Αισθάνομαι επίσης ότι έχει να κάνει με τη σχέση μου μαζί σας. Ξέρω ότι είστε εκεί για μένα, αλλά μοιάζει να μην μου επιτρέπεται να το θέλω αυτό." Έτσι άκουσα το "να μην μου επιτρέπεται" και μου ήχησε διαφορετικά. Γι' αυτό είπα:

Θ: " Αυτό που είπατε πριν είναι για τον πατέρα σας;"

Και θέλω να τονίσω αυτήν την μεμονωμένη προσπάθεια του θεραπευτή για μια γνήσια ψυχαναλυτική ερμηνεία. Και αποδεικνύεται πολύ χρήσιμη επίσης. Προσέξτε αυτό: Πολύ χρήσιμη. Εννοώ πραγματικά, αλλά φυσικά λανθασμένα, αλλά πολύ χρήσιμο. "Αυτό που είπατε πριν είναι για τον πατέρα σας;" Τώρα

Π: "Όχι, αισθάνομαι ότι δεν έχει να κάνει με αυτόν. Αυτό είναι διαφορετικό. Δεν είναι όπως με τον πατέρα μου."

Βλέπετε, το δοκίμασε: "Δεν είναι όπως αυτό." Και μετά, ο θεραπευτής λέει:

Θ: "Δεν έχει να κάνει με αυτόν."

Αυτή είναι η μεγάλη διαφορά. Η μεγάλη διαφορά δεν είναι ότι το ερμηνεύουμε, ή δεν το ερμηνεύουμε. Η μεγάλη διαφορά είναι ότι μένουμε με το πρόσωπο με οτιδήποτε έρχεται εκεί. Και οποιοσδήποτε συνεργάζεται μαζί μου ξέρει ότι προσπαθώ να το κάνω αυτό. Έτσι δεν ενοχλούνται με κάποια πράγματα που λέω. Αλλά εκείνη ασχολείται. Λέει: "Δεν έχει να κάνει με αυτόν. Δεν είναι όπως με τον πατέρα μου." Και λέω: "Δεν έχει να κάνει με αυτόν." Και έπειτα υπάρχει μια άλλη σιωπή.

Π: "Μπορώ μετά βίας να το αγγίξω. Υπάρχει κάτι και είναι ακριβώς εδώ στην άκρη, μπορώ μετά βίας να το αγγίξω. Είναι... Δεν μπορώ να θέλω τη μητέρα μου, μπορώ μετά βίας να το πω."

Και καθρεφτίζω:

Θ: "Δεν μπορείτε να την θέλετε." (Σιωπή.)

Π: "Εκεί είναι όπου αισθάνομαι το θόρυβο σαν τα βελάκια." (Περισσότερη σιωπή.)

Π: "Είναι πραγματικά νωρίς, πραγματικά πρόωρο."

Θ: "Μοιάζει σαν μια πολύ πρόωρη εμπειρία." (Σιωπή.)

Π: "Δεν μπορώ να θέλω τίποτα."

Σιωπή.

Εδώ έρχονται τα βήματα. Σιωπή.

Π: "Αυτό χρειάζεται να ξεκουραστεί και δεν μπορεί να ξεκουραστεί. Εάν καθίσει και ξεκουραστεί, θα πεθάνει. Πρέπει να κρατήσει τη προσοχή/επιτήρηση του ζωντανή."

Θ: "Υπάρχει μια τόσο μεγάλη ανάγκη και λαχτάρα για να ξεκουραστεί, να αφηθεί και να χαλαρώσει. Αλλά με κάποιο τρόπο επίσης αυτό το κομμάτι σας δεν μπορεί να ξεκουραστεί. Μοιάζει ότι θα πεθάνει εάν αυτό σταματήσει να κρατά την επιτήρησή του."

Σιωπή. Μακρά σιωπή. Αυτό που έρχεται είναι ένα βήμα.

Π: "Ίσως να μπορούσε, εάν θα μπορούσα να εμπιστευθώ κάτι."

Θ: "Θα μπορούσε να ξεκουραστεί εάν θα μπορούσατε να εμπιστευθείτε κάτι."

Π: "Όχι, όχι. ΙΣΩΣ να μπορούσε να ξεκουραστεί εάν θα μπορούσα να εμπιστευθώ κάτι."

Θ: "Είναι σημαντικό να πείτε "ίσως": "Ίσως θα μπορούσε να ξεκουραστεί εάν θα μπορούσα να εμπιστευθώ κάτι"."

(Σιωπή.)

Π: "Τώρα, ξαφνικά το αισθάνομαι σαν ένα σπίτι πάνω σε ξυλοπόδαρα, και ότι τα ξυλοπόδαρα πηγαίνουν μέσα στη γη. Ολόκληρη εγώ στην κορυφή όπου βρίσκεται ο θόρυβος, αυτό είναι το σπίτι. Και είναι σε ξυλοπόδαρα. Ανασηκώθηκε από αυτό το επώδυνο μέρος. Τώρα αυτό το επώδυνο μέρος είναι σαν ένα στρώμα και μπορεί να αναπνεύσει. Ξέρετε αυτές τις ατσάλινες κολώνες που βάζουν στο έδαφος για να κρατήσουν ένα κτήριο; Αυτά τα ξυλοπόδαρα είναι κάπως έτσι. Όλος ο

θόρυβος, αυτός που έρχεται και αυτός που φεύγει, είναι μέσα στο σπίτι και το σπίτι είναι στα ξυλοπόδαρα, ανασηκωμένο και τα ξυλοπόδαρα καταλήγουν μέσα στο έδαφος."

Θ: "Εκείνα τα ατσάλινα ξυλοπόδαρα πηγαίνουν μέσα στο έδαφος και τα αισθάνεστε να ανυψώνουν ολόκληρο το σπίτι, επάνω σας και κάτω σας, εκείνο το επώδυνο μέρος μπορεί να αναπνεύσει." (Σιωπή.)

Π: "Ναι, τώρα αναπνέει." (Περισσότερη σιωπή.)

Π: "Κάνει μπάνιο σε ζεστό νερό."

Και έπειτα, είπε (δεν είναι ακριβώς αυτές οι λέξεις της):

Π: "Όταν ήμουν μικρή, έπαιζα πολύ με τα ξυλοπόδαρα. Συνήθιζα με αυτά να πηγαίνω μεταξύ των ηλεκτροφόρων καλωδίων. Ήταν επικίνδυνο, αλλά ήταν παιχνίδι. Συνήθιζα να τα φτιάχνω όλο και ψηλότερα και να ανεβαίνω πάνω τους. Ξυλοπόδαρα, δεν τα έχω σκεφτεί για χρόνια. Παιχνίδι και κίνδυνος."

Και συνειδητοποιεί ότι τα θέματα συσχετίζονται. Υπήρχε εδώ αυτό το μέρος ζωής και θανάτου, και τα ξυλοπόδαρα έχουν κάτι να κάνουν με αυτό και το παιχνίδι έχει κάποια διάσταση ελευθερίας. Έτσι συνεχίζει:

Π: "Πώς το επιτυγχάνει αυτό η διαδικασία αυτή; Χρησιμοποιεί όλα αυτά τα πράγματα για"

Εδώ είναι ένα καλό σημείο να σταματήσω...

Ελληνικό Κέντρο Focusing

Λεωφ. Αλεξάνδρας 79

114 74 Αθήνα – Ελλάδα

Τηλ./Fax: +30 210 64 59 459

www.focusing.gr

