Οι θεραπευτές ως κηπουροί[1]

Umberta Telfener[2]



"Είμαστε κηπουροί, εγείρουμε μια διαδικασία ζωής,

δημιουργούμε χώρο.

Γνωρίζοντας τους περιορισμούς μας,

ξεκινούμε μια διαδικασία ενεργού συμμετοχής".

Πέτρος Πολυχρόνης

"Το κλειδί είναι να θες να κοιτάξεις"

Ένας σαμάνος στο Περού

"Αλλά η αγάπη είναι το κεντρικό για να δεις"

Humberto Maturana

Ποια είναι τα τωρινά μου πάθη; Τι έχει νόημα για μένα στη ζωή και στη δουλειά μου; Σε τι αποδίδω προσωπικό νόημα και σπουδαιότητα; Αυτό που κάνω τώρα έχει σημασία για μένα; Τι μαθαίνω από τις σχέσεις μου; Πάνω σε τι μου ζητούν οι συνθήκες του κόσμου να αναστοχαστώ;

Αν με ρωτούσατε αυτές τις ερωτήσεις – που τόσο πολύ αντιπροσωπεύουν τον κεντρικό σκοπό της ζωής του Πέτρου Πολυχρόνη – θα απαντούσα ότι σε όλη μου τη ζωή με ενδιέφερε μια συστημική άποψη της ζωής, για να κατανοήσω καλύτερα το ανθρώπινο γίγνεσθαι και τα φαινόμενα που το κυβερνούν.

Τι σημαίνει να είσαι ανθρώπινο ον και ποιες δυνατότητες μπορούμε να ενισχύσουμε και να χρησιμοποιήσουμε;

Έχοντας ζήσει πολλές σημαντικές φάσεις ζωής και έχοντας φθάσει σε ασφαλέστερα και ηρεμότερα νερά (που ποτέ δεν λαμβάνονται ως δεδομένα, αλλά το να μεγαλώνεις θα πρέπει να έχει και μια θετική πλευρά!), μετά από

[1] Μετάφραση: Φανή Τριανταφύλλου. Επιμέλεια: Δημήτρης Μουζάς.

[2] Umberta Telfener: συστημική στοχάστρια, δασκάλα της σχολής οικογενειακής θεραπείας του Μιλάνου, Πρόεδρος της EFTA. Υπήρξε επίκουρη καθηγήτρια στο τετραετές μεταπτυχιακό πρόγραμμα Ψυχολογίας Υγείας του Πανεπιστημίου της Ρώμης La Sapienza.

"Θέλω να ευχαριστήσω τη Φανή Τριανταφύλλου, αγαπητή φίλη και Συντάκτρια του Μεταλόγου που με γενναιοδωρία διάβασε και σχολίασε αυτό το άρθρο προτού το υποβάλω. Υπογράμμισε κάποιες αποσαφηνίσεις και αλλαγές, από τις οποίες άλλες οφείλονταν στη μετάφραση και άλλες στη δυσκολία μου να θέσω με λέξεις αυτό που κάνουμε καθημερινά χορεύοντας με τους πελάτες μας".

περισσότερες από μία διαδικασίες προσωπικής ψυχοθεραπείας, και μετά από πολλές ώρες χορού με πελάτες/πελάτισσες και τις λύπες και τις ελπίδες τους, εξακολουθώ να αναζητώ το νόημα στη ζωή και στις σχέσεις. Εξακολουθώ να συνεπαίρνομαι από το μυστήριο της ύπαρξης και της αλλαγής, να γοητεύομαι από τις γέφυρες της καθαρής δυνατότητας.

Νομίζω ότι είμαστε εδώ, για να κάνουμε ένα εσωτερικό και ένα εξωτερικό ταξίδι. Έχουμε ενσωματώσει μια κατανόηση του τι σημαίνει να ζεις και να νιώθεις άνετα καθώς το κάνεις.

Κάθε άνθρωπος που έρχεται σε μένα με κάνει να αναρωτιέμαι για τους λόγους των συμπεριφορών του: γιατί αυτό το σύμπτωμα, γιατί τώρα, ποιος άλλος χορεύει μαζί του, τι χρειάζεται να καταλάβω, ποια οδό, ποιες ερωτήσεις/κατανοήσεις θα κάνουν τη συμπτωματική συμπεριφορά να αποκτήσει νόημα, και πώς εγώ μπορώ να συμβάλω στην εξέλιξή της;

Πώς έχει μάθει αυτό το πρόσωπο να σκέφτεται στις σχέσεις με τα μέλη της οικογένειας, τους φίλους και τους δασκάλους; Ποιες εμπειρίες έχουν οδηγήσει στη συμπεριφορά και τα συναισθήματα; Πώς μπορώ να συμμετάσχω στη διαδικασία μεταμόρφωσης, να προσθέσω κάποια αξία και βοήθεια για να νιώσει καλύτερα, σε διεργασία και σε μετασχηματισμό;…

Αλλά επίσης, ποιες αισθήσεις οργανώνουν το παρατηρούν σύστημα το οποίο συμπεριλαμβάνει και εμένα, ποια επίπεδα παρουσιάζονται, ποια είναι η συνοχή ανάμεσα στον κόσμο που φέρνει ο προσερχόμενος και τι συμβαίνει μεταξύ μας; Με αυτόν τον τρόπο, χρειάζεται να αυτορρυθμίζομαι μέσω των συναισθημάτων/εστιασμών/δράσεών μου για να βοηθήσω.

Έχω επίγνωση ότι αυτό που συν-δημιουργούμε στο δωμάτιο θεραπείας μάς διδάσκει για τον εαυτό μας και ότι κάθε συνάντηση διευκρινίζει τη διαδικασία και το δώρο του ζην. Ότι είμαστε σε μια σχέση συντροφικότητας και δημιουργίας με τους πελάτες και τον εαυτό μας: αποκωδικοποιώντας μια κλινική κατάσταση, αποκωδικοποιώ επίσης τον εαυτό μου, τον άλλον και τη θεραπευτική διαδικασία.

Κάθε πελάτης που έρχεται με κάνει να σκέφτομαι την ανθρώπινη συνθήκη, το πού είμαι στο ταξίδι μου, τι καταλαβαίνω από τη ζωή και το ζην.

Για τους ινδουιστές της Ινδίας η αναζήτηση του Εαυτού είναι ο σκοπός να φτάσεις στην αγάπη. Η αγάπη δεν θεωρείται ξεχωριστή από τους ανθρώπους αλλά ενσωματωμένη σε καθετί που κάνουμε/σκεφτόμαστε και νιώθουμε. Η αναζήτηση του Εαυτού είναι σαν τον αέρα που αναπνέουμε, σαν το νερό για τα ψάρια – οδηγεί από τον διαχωρισμό στην ολότητα γιατί η ενότητα είναι αγάπη – είναι η πρόσκληση στον χορό του κόσμου[3].

[3] Ο Sufi Rumi, ο Ιησούς (Gesù) στην Χριστιανική παράδοση και πολλοί άλλοι προφήτες έχουν διδάξει την αγάπη.

Η εκπαίδευση στη Συστημική απέρριψε τον αναγωγισμό, τον επιστημονικό υλισμό, ντετερμινισμό και τη μηχανιστική σκέψη. Με έφερε στην πολύπλοκη σκέψη, που φυσικά διευκόλυνε αυτή τη διαδικασία. Με/μας δίδαξε ότι όλα είναι συνδεδεμένα (από τον διαχωρισμό στην ενότητα), ότι ο κόσμος και τα πρόσωπα βρίσκονται σε συνεχή εξέλιξη, ότι το Σύμπαν έχει συνείδηση, ευφυΐα και είναι ζωντανό (η υπόθεση της Γαίας), η συνεργασία είναι οι κανόνες της ζωής όπως σε ένα σμήνος από ψαρόνια. Είμαστε το αποτέλεσμα συνεργασίας για τη διατήρησή μας. Είμαστε σύντροφος ενός Σύμπαντος μιας απεριόριστης συνειδητής συνείδησης (Huston, 2021). Το πώς παρατηρούμε είναι το πώς υπάρχουν τα πράγματα.

Το καπιταλιστικό πεδίο όπου ζούμε επιβραβεύει τον ατομικισμό, την ελευθερία της μοναδικότητας, την αποδοτικότητα της απομόνωσης απέναντι στην κοινοτική ζωή και το κοινωνικό αίσθημα. Ενθαρρύνει τον συμβιβασμό και τον καταναλωτισμό, την καριέρα και την επιτυχία. Σε αυτούς τους επιταχυμένους υπερ-μοντέρνους χρόνους[4], η ζωή έχει γίνει ένα πρόγραμμα όπου έχουμε απόλυτα ατομική ευθύνη για το ότι: λειτουργούμε μια αυτο-εκμετάλλευση του εαυτού μας για την οποία είμαστε ταυτόχρονα φυλακισμένοι και δεσμοφύλακες, θύματα και δήμιοι (Telfener, 2018). Πήγαμε από το "υπάρχειν" στο "κατέχειν" και μετά από το κατέχειν στο "φαίνεσθαι" (Debord,1967).

Ένα μικρό ανέκδοτο, έξι μέρες αφού είχα αρχίσει να γράφω αυτό το άρθρο, μια διαφήμιση ήρθε στο ηλ. ταχυδρομείο μου ενός παλιού συστημικού βιβλίου με τον υπέροχο τίτλο "*Το κουράγιο να αγαπάς"* (Gilligan, 1997). Αυτό το βιβλίο υποσχόταν να κάνει ποιητική την ψυχοθεραπευτική πράξη και να ξυπνήσει την καρδιά στη δουλειά μας. Το διάβασα με περιέργεια, ευχαριστώντας για τον συγχρονισμό, που ερμήνευσα ως ενθάρρυνση να συνεχίσω τις προσπάθειές μου να συνδέω την αγάπη με την ψυχοθεραπεία.

Καθώς γράφω αυτό το άρθρο, βρίσκομαι με όλο και πιο πολλές ερωτήσεις, σπάνια με απαντήσεις και πολλές σκέψεις. Θα ήθελα να τις μοιραστώ με τον αναγνώστη μέσα από λέξεις-κλειδιά.

Αναδρομικότητα και πολυδιαστασιμότητα

Έχω δηλώσει αλλού (Bianciardi & Telfener, 2014) ότι αυτό που διαφοροποιεί κάθε μοντέλο ψυχοθεραπείας από μια κουβέντα μεταξύ φίλων είναι ότι η θεραπεία είναι μια αναδρομική διαδικασία που επιτελεί λειτουργίες δεύτερης-τάξης.

[4] Δεν μου αρέσει να λέω αυτούς τους καιρούς μετα-μοντέρνους. Νομίζω ότι ο γκουρού του μεταμοντερνισμού είναι ο Bauman και η έννοιά του "ρευστότητα" ("liquidity") αλλά τα γραπτά του αναφέρονται στο τέλος του XXI αιώνα. Τώρα προτιμώ να μιλώ για τους υπερ-μοντέρνους χρόνους (hyper-modern) times (Telfener 2018, Recalcati 2009), που περιγράφονται πολύ καλά από τον Han Byung-Chul (σε πολλά ενδιαφέροντα βιβλία, 2021) και είναι αυτοί που ζούμε τώρα.

Μας ενδιαφέρει να αναστοχαζόμαστε πάνω στις κατηγορίες που χρησιμοποιούμε για να ερμηνεύσουμε ό,τι μας έρχεται.

Αναλύουμε τις κατηγορίες που χρησιμοποιούμε για να βάλουμε μια διάγνωση (διάγνωση της διάγνωσης), δίνουμε προσοχή στην αλλαγή των συνηθισμένων προτύπων αλλαγής, φροντίζουμε τη διαδικασία αλλαγής και αναστοχαζόμαστε για τους αναστοχασμούς μας.

Αυτή η αναδρομική διαδικασία μεταξύ του τι βλέπουμε και του πώς οργανώνουμε αυτό που καταλαβαίνουμε υποδηλώνει μια αυτο-αναστοχαστική και συμμετοχική τοποθέτηση: Για ποια πράγματα μιλούν οι πελάτες μας; Ποιο είναι το νόημα αυτών που λένε; Τι σχέση δομείται; Πώς λειτουργεί; Η θεραπεύτρια χρειάζεται να θέσει πολλές ερωτήσεις στον εαυτό της[5]. Γίνεται θεμελιώδες να αναστοχάζεται για τα πρότυπα που συνδέουν το άτομο/οικογένεια και τη θεραπεύτρια/κοινωνία.

Τα επίπεδα παρατήρησης γίνονται περισσότερο πολύπλοκα. Όχι μόνο από ό,τι φέρνει το σύστημα – την κύρια οργάνωσή του – αλλά επίσης από το πώς αυτή συνδέεται με την κυρίαρχη κουλτούρα όπου όλοι είναι εμπλεγμένοι και με τη θεραπεύτρια και την κατανόησή της όπως αναδύεται από τη συνάντηση. Εστιάζουμε με έναν αναστοχαστικό τρόπο στις συνθήκες της δυνατότητας.

Αναλαμβάνουμε πολλαπλές τοποθετήσεις: Τοποθετούμαστε προσωρινά μέσα στο παρατηρούν σύστημα και έξω: είμαστε σχεσιακά μέσα, με ενδιαφέρον για τις συνδέουσες σχεσιακές πλευρές. Είμαστε μέσα στο σύστημα, σε αναστοχασμό των τροχιών που αναδύονται, για το ποια κατεύθυνση να πάρουμε στο εδώ και τώρα. Παρατηρούμε από έξω τη διαδικασία του παρατηρούντος συστήματος που μας περιλαμβάνει. Η θεραπεία ως ζωή είναι μια διαδικασία που συνεπάγεται “Χίλια Πλατό” ("A Thousand Plateaus"), όπως λένε οι Deleuze & Guattari (1980) στο βιβλίο τους. Υπάρχουν πολλά επίπεδα, όχι απαραίτητα συνεκτικά, όχι περισσότερο επιφανειακά ή βαθιά, και επιλέγουμε ποιο θα προσέξουμε την κάθε στιγμή.

Ένα παράδειγμα: μια μητέρα μπορεί να σκεφτεί ότι το μωρό της την κάνει να νιώθει πάρα πολύ υπεύθυνη και ταυτόχρονα αγαπά το μωρό της βαθιά και τρυφερά – έχοντας συναισθήματα που επηρεάζονται επίσης από την αλληλεπίδραση του παιδιού και των άλλων που συμμετέχουν.

Ένα πρόσωπο μπορεί να σκεφτεί ότι είναι υπερβολική και ότι νιώθει ότι κατακλύζεται από ανασφάλεια, νιώθει ευτυχισμένη για κάτι και μένει εμβρόντητη για κάτι άλλο, και ταυτόχρονα αισθάνεται διάφορα συναισθήματα και θέσεις.

Ένα ίδρυμα μπορεί να λειτουργεί καλά σε ένα επίπεδο και άσχημα σε ένα άλλο. Αυτά τα επίπεδα δεν είναι ανεξάρτητα το ένα από το άλλο. Αντίθετα συνδέονται σε μια αναδρομική σχέση όπου το καθένα επηρεάζει ό,τι συμβαίνει σε όλα τα άλλα.

[5] Επιλέγω να αναφέρομαι σε θεραπεύτρια σε αυτό το άρθρο, γιατί είμαι γυναίκα.

Μια φορά άκουσα την J. Houston (2021), μια κβαντική στοχάστρια, να λέει, *"Τα κύτταρά μας έλκονται από τη συνείδησή μας και γίνονται "εγώ" μέσα από τη συνείδηση του "εμένα". Δεν είμαστε νησιά. Μπορούμε να απορροφούμε τα κύματα που έρχονται από το Σύμπαν και να χορεύουμε μαζί τους, αλλάζοντας ανάλογα"*.

Δεν κατάλαβα τελείως τη συμπλοκότητα του αντανακλαστικού βρόχου που πρότεινε. Όμως, μαγεύτηκα από την αναδρομική πολυδιάστατη διαδικασία κατά την οποία, σε κάθε επίπεδο, συμβαίνει το ίδιο πράγμα (*fractal effect*), αναλαμβάνοντας διαφορετικές σημασίες και εγείροντας μια εξελικτική διαδικασία.

Μπορεί μια τέτοια διαδικασία μοιράσματος/ανταλλαγής/εξέλιξης να συμβαίνει μεταξύ πελάτη και επαγγελματία; Απολύτως.

Ο Carl Gustav Jung (1967) και πιο πρόσφατα ο Rupert Sheldrake (2011) μιλούν για ένα κοινό (συλλογικό) ασυνείδητο, για το *μορφογενετικό πεδίο* όπου αναδύονται κοινά αισθήματα και ιδέες, με τις οποίες φθάνουμε στους ίδιους στόχους. Πώς συνδέεται με τη θεραπεία αυτή η δυνατότητα; Μοιραζόμαστε συναισθήματα σαν να είμαστε επικοινωνούντα δοχεία. Μπορούμε να συγκρίνουμε την κοινή μας ενέργεια, προσοχή, συστάσεις και ιδέες, κυρίως τη συνείδηση που μπορεί να περάσει από εμάς στους πελάτες και αντίστροφα.

Είναι απαραίτητο να γινόμαστε παρατηρητές της διαδικασίας της οποίας αποτελούμε μέρος, να παρακολουθούμε τις αντιδράσεις και τις υποθέσεις μας, να επεξεργαζόμαστε τα αισθήματα που νιώθουμε και να θέτουμε τον εαυτό μας σε μια *θέση αυτο-διερεύνησης* που θα μας δώσει πληροφορίες για το παρατηρούν και το παρατηρούμενο σύστημα.

Θα πρέπει να σημειώνουμε τι μας προκαλεί λύπη ή οποιοδήποτε άλλο συναίσθημα κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, σε ποιο σημείο καταλήγουμε σε κριτική, τι σχέση έχει αυτό με το σύστημα και τι ανήκει μόνο σε μας.

Ποια είναι τα σωματικά σινιάλα που μου έρχονται; Πώς *συνηχούμε* με το σύστημα με το οποίο δουλεύουμε και ποιοι νέοι *ισομορφισμοί* – τα ίδια πρότυπα που επαναλαμβάνονται σε διαφορετικά επίπεδα – αναδύονται; (Elkaim, 1990). Η συνείδηση ενημερώνεται μέσω της δημιουργίας της και εμείς δουλεύουμε με τις συνδέσεις σώματος/νου/καρδιάς/πνεύματος/ψυχής, για να διερευνήσουμε και να διαταράξουμε το σύστημα του οποίου είμαστε μέρος.

Ό,τι συμβαίνει στον έξω κόσμο συνηχεί με ό,τι συμβαίνει μέσα. Η συνήχηση εμφανίζεται, όταν κάτι στο άλλο πρόσωπο πυροδοτεί κάτι προσωπικό στα συναισθήματα ή στους συνειρμούς της θεραπεύτριας. Οι πελάτες ενισχύουν κάτι που "κοιμάται" μέσα μας, προκαλώντας την ανάδυση κάποιων συναισθημάτων, σκέψεων, αναμνήσεων και εικόνων.

Αυτές οι κοινές εμπειρίες ενισχύουν την κοινή κοσμο-θεώρηση και τον κοινό στόχο για μεταμόρφωση. Ό,τι φέρνει ο πελάτης σε μας έχει επίσης να κάνει με εμάς και τα βιώματά μας.

Ό,τι νιώθουμε είναι πλεονέκτημα. Έχει μια λειτουργία στο σύστημα και περιγράφει τι συμβαίνει. Επίσης, διατρέχει τον κίνδυνο να μην εκφραστεί ή να μη ληφθεί υπόψη, αφού δεν βλέπουμε ότι δεν βλέπουμε, όπως μας δίδαξε ο Moni Elkaim (Institut d'Anthropologie Clinique, 2018).

Είμαστε οργανωμένοι σε ένα fractal (μορφοκλασματικό) σχήμα: τα ίδια μοτίβα σε διάφορα επίπεδα αναδρομής. Με αυτόν τον τρόπο διατηρούμε προσωρινά μια ευρεία θέαση του όλου, που περιλαμβάνει το τι σημαίνει να είσαι άνθρωπος. Αναζητούμε τα ισχυρά στοιχεία της αφήγησης σε ό,τι μας φέρνουν και προσέχουμε τι συμβαίνει στο εδώ-και-τώρα, στο πλαίσιο και στον εαυτό μας.

Υπάρχει μια σειρά που λέγεται *Manifest* (NBC, μετά Netflix, τρεις περίοδοι από το 2018) όπου κάποιοι άνθρωποι είχαν την εμπειρία της αναστολής του χρόνου. Μοιάζουν να είναι σε επαφή με το σύμπαν, είναι όλοι συνδεδεμένοι ο ένας με τον άλλον και όταν ο ένας πονά κάνει και τους άλλους να πονούν.

Ό,τι κάνουν επηρεάζει ό,τι συμβαίνει γύρω τους και αυτή η αναδραστικότητα γίνεται μια καθηλωτική ιστορία που με κράτησε στο ιντερνέτ, πολύ προβληματισμένη και συνεπαρμένη.

Αυτή η αλληλεξάρτηση πάντα ήταν εκεί – (τώρα) αρχίζουμε να τη σκεφτόμαστε και να προσπαθούμε να την εκφράσουμε στις ταινίες. Είναι πολύ λογικό.

Ένα παράδειγμα

Μια σπουδάστρια έρχεται για επίβλεψη. Μου λέει πολλά για μία μητέρα, τον δεύτερο σύζυγό της και τις τρεις κόρες από τους δύο γάμους της. Η μεγαλύτερη κόρη, εικοσιδύο ετών, έχει βγει έξω από την οικογένεια, η δεύτερη, 18 ετών, ζει σε καινούριο σπιτικό και εκδηλώνει κάποια συμπτώματα: κόβεται και έχει σταματήσει να τρώει τους τελευταίους έξι μήνες.

Τα δύο κορίτσια γεννήθηκαν από τον πρώτο γάμο, που έληξε πριν από έντεκα χρόνια, ενώ η μικρή προ-έφηβη, εννέα ετών, γεννήθηκε στον δεύτερο γάμο.

Σύμφωνα με τη θεραπεύτρια, η μεσαία κόρη δρα ως γονεϊκό παιδί που προσπαθεί να τους κρατήσει όλους ενωμένους. Η σπουδάστρια σε εποπτεία μού λέει πολλά για τη "νέα" οικογένεια και δεν ξέρει τίποτα για τον πατέρα των δύο μεγαλύτερων κοριτσιών.

Υπέθεσα ότι, καθώς η μητέρα ήθελε να κρύψει τον πρώτο της γάμο από τον νέο σύζυγο, η νέα θεραπεύτρια συμμάχησε και δεν ρώτησε τίποτα για τον προηγούμενο σύζυγο. Φαίνεται ότι στο σπίτι υπάρχει κάποιος άφατος κανόνας να μη μιλούν για τον προηγούμενο σύζυγο.

Όταν η θεραπεύτρια θέτει μερικές ερωτήσεις, παραβιάζοντας τον άφατο κανόνα, ο νυν σύζυγος προσπαθεί να μαλώσει με τη σύζυγο απειλώντας ότι θα φύγει από το δωμάτιο θεραπείας χρησιμοποιώντας κάποιες αφορμές. Όταν επιμένουμε, ανακαλύπτουμε ότι ο πρώην σύζυγος – ξάδελφος του νυν – έχει ξαναπαντρευτεί, και μια μπέμπα έχει γεννηθεί πριν από έξι μήνες – γεγονός που απεκρύβη τελείως από τις δύο κόρες, που προσποιούνταν ότι δεν ήξεραν.

Εδώ έχουμε πολλά επίπεδα οργάνωσης και νοήματος, δηλαδή, πολλές αφιερώσεις μεταξύ τους. Το ρίσκο από την πλευρά της επόπτριας είναι είτε να συμμετάσχει στον συνασπισμό ή να υπακούσει στον ίδιο άφατο κανόνα. Ο ισομορφισμός – το ίδιο μοτίβο που επαναλαμβάνεται σε πολλά επίπεδα – μπορεί να οργανώσει τη θεραπευτική διαδικασία, αν οι θεραπευτές δεν έχουν επίγνωση αυτού του ανοίγματος, το οποίο είναι και ρίσκο και ευκαιρία.

Κάνοντας συνδέσεις για μια σύμπλοκη εικόνα

Σύμφωνα με τον μέντορά μου Heinz von Foerster, οι ερωτήσεις που κάνουμε θα έπρεπε να κάνουν τους πελάτες να γίνουν ποιητές, οι οποίοι αμφισβητούν το παλιό τους σχήμα και επινοούν τον εαυτό τους, δημιουργώντας νέες συνδέσεις και νέες ιστορίες.

Τους προσκαλούμε να εκφράσουν, να διασαφηνίσουν, να αμφισβητήσουν και να αφήσουν τα παλιά τους πρότυπα – μια διαδικασία εγκατάλειψης για να γίνουν περισσότερο ελεύθεροι, δημιουργικοί και επικεντρωμένοι.

Οι ερωτήσεις που θέτουμε προσκαλούν τους ανθρώπους να απομακρυνθούν από τη συνηθισμένη τους αφήγηση και να επινοήσουν κάτι καινούριο που να τους επιτρέπει να σκεφτούν τις διαφορές και να δράσουν αλλιώς. Το να κάνεις συνδέσεις ισούται με το να κάνεις υποθέσεις.

Το να κάνεις να αναδυθούν ανήκουστα συμβάντα, να τα συνδέσεις μεταξύ τους με νέο τρόπο και να τα ενώσεις με γεγονότα που εξηγούνταν πάντα με τον ίδιο τρόπο, ίσως κάνει δυνατή την ανάδυση μιας διαφορετικής Gestalt (μορφής).

Αυτό που χρειάζεται να δημιουργήσω, μέσω της αποσταθεροποίησης αυτού που νομίζουμε ότι γνωρίζουμε προς χάρη αυτού που ακόμα δεν έχουμε φανταστεί, είναι η *αμοιβαιότητα* - για να συν-δημιουργηθούν γέφυρες καθαρής δυνατότητας.

Εμείς οι ίδιες ως θεραπεύτριες χρειάζεται να είμαστε ανοιχτές στις δυνατότητες και τις νέες ιδέες. Χρειάζεται να αφήσουμε τις τέλειες ιδέες (Cecchin & Apolloni, 2004) και να αναλαμβάνουμε με σεβασμό μια *οντολογική θέση*[6], η οποία

[6] Οι Viveiros De Castro (2016) και R. Wagner (2001), μεταξύ άλλων, προτείνουν να αποφεύγουμε τον εθνοκεντρισμό με το να θέτουμε οντολογικές ερωτήσεις χωρίς να θεωρούμε την οντολογία ως απάντηση. Δεν αμφισβητούν την πραγματική φύση του κόσμου, μάλλον αμφισβητούν τις αρχές που θεωρούμε εμείς, οι επαγγελματίες, δεδομένες. Οι συγγραφείς αυτοί μάς ωθούν να αναστατώνουμε ό,τι νομίζουμε ότι ξέρουμε για χάρη αυτών που ούτε καν έχουμε φανταστεί.

συνεπάγεται τη διευκόλυνση των πελατών να αποκαλύψουν τον εαυτό τους, επιτρέποντάς τους να υπαγορεύσουν τους δικούς τους όρους εμπλοκής, δίνοντας λογική προτεραιότητα στην εθνογραφία[7] παρά στην ερμηνεία της, ώστε να αποδεσμευτεί η πλήρης δυνατότητά της. Η οντολογική θέση μάς υποχρεώνει να προσπαθούμε να ουδετεροποιούμε τους κινδύνους των υποθέσεών μας, αναλύοντας την ικανότητά μας να περιγράφουμε/ερμηνεύουμε/εξηγούμε και αποκτώντας ένα αίσθημα σεβασμού για την "πραγματικότητα" του άλλου.

Χρειάζεται να βασιζόμαστε στην κατανόηση, εστιάζοντας σε ό,τι συνέβη στους πελάτες μας και τις άρρητες συναισθηματικές/σχεσιακές/γνωστικές υποθέσεις τους. Χρειάζεται να χρησιμοποιούμε τον εαυτό μας, για να εναρμονιστούμε με τις συχνότητες της ψυχής μας, για να βοηθήσουμε τους πελάτες μας να εναρμονιστούν με τις δικές τους και να κάνουν τις προτεραιότητές τους να τους καθοδηγούν στη ζωή.

Μια άλλη τάση που έχουμε είναι να συνδέουμε τους ανθρώπους με τα συναισθήματά τους, να μοιραζόμαστε κάποια από αυτά, και να είμαστε διαφανείς: να διευκολύνουμε την ικανότητα για αυτορρύθμιση με δράσεις μέσω σχέσεων.

Γνωρίζουμε ότι η σχέση θεραπεύει. Οι ψυχολόγοι θεωρούν ότι ο πιο βασικός φόβος είναι ότι δεν θα μας αγαπούν και ότι δεν θα μπορέσουμε να ξεπεράσουμε το αρχικό τραύμα, το βασικό τραύμα του χωρισμού.

Πώς μπορούμε να ελευθερώσουμε τους πελάτες και τον εαυτό μας από τη φυλακή του διαχωρισμού σε αυτούς τους υπερ-μοντέρνους καιρούς όπου ο τηλεματικός εικονικός κόσμος μάς προκαλεί να πιστέψουμε ότι όλοι είμαστε υπερ-συνδεμένοι, ενώ το αίσθημα της απομόνωσης μεγαλώνει;

Σήμερα επικοινωνούμε με τέτοιο μανιακό και υπερβολικό τρόπο, ακριβώς γιατί νιώθουμε μόνοι σε ένα κενό. Αυτή η υπερ-επικοινωνία δεν φαίνεται να είναι ικανοποιητική. Επιτείνει μόνο τη μοναξιά και υπάρχει η έλλειψη του Άλλου. Ο φόβος, η επίκριση και η ντροπή είναι τα κυρίαρχα αισθήματα σε αυτή την καταναλωτική κοινωνία. Ο καπιταλιστικός ατομικισμός μάς κάνει να νιώθουμε όλο και πιο μόνοι. Είμαστε μορφοκλάσματα του όλου. Θα μπορούσαμε να δουλέψουμε πάνω στη συλλογική ενέργεια και να μετατρέψουμε την αλληλεξάρτηση σε χρήσιμο συναίσθημα που μπορούμε να δομήσουμε στο θεραπευτικό πλαίσιο: είμαστε υποκείμενα όσο είμαστε σε σχέσεις με άλλους που μας δίνουν την αίσθηση του εαυτού μας.

[7] *Σχόλιο της Συντ. Επιτροπής*: Δείτε το βίντεο: P. Barbetta & U. Telfener, (2021). Μιλώντας για τον ακτιβισμό και την πολιτική πλευρά της ψυχοθεραπείας, *Μετάλογος*, 39.

Ροή και πρόθεση

Ζούμε σε μια κατάσταση ροής, συνεχούς αλλαγής, ακόμα κι αν δεν το συνειδητοποιούμε. Είμαστε σε συνεργασία με το Σύμπαν και μεταμορφωνόμαστε όπως αυτό. Όταν εμφανίζονται συμπτώματα, κάνουν την πραγματικότητά μας σταθερή σαν ξόρκι: ο χρόνος φαίνεται να σταματά και να γίνεται επαναλαμβανόμενος. Μοιάζει σαν να παραμένεις παιδί σε μια κατάσταση θαυμασμού, φρίκης και θλίψης.

Ως θεραπευτές μαθαίνουμε να μην κρίνουμε ποτέ: *"Πώς γίνεται να δρουν όπως δρουν και να μιλούν όπως μιλούν"* μπορεί να αναρωτηθούμε. Η περιέργεια πρέπει να είναι πάντα η κινητήρια δύναμή μας. Οι θεραπευτές, ωστόσο, μπορούν να διακόψουν τη ροή, όταν πιστεύουν πάρα πολύ σε μια διάγνωση ή ακολουθούν την επιθυμία του πελάτη και δεν σκέφτονται τι χρειάζεται και πώς να το φτάσουν.

Ως επαγγελματίας, δεν θα ξέρω πώς αλλάζει ένας άνθρωπος, πού θα πάει ψυχικά από το παράπονο της πρώτης συνεδρίας. Δεν κρατιόμαστε χέρι-χέρι και δεν συνοδεύουμε τους πελάτες μας σε γνωστά επιτεύγματα. Είμαστε υπεύθυνοι να μοιραστούμε μαζί τους την ενέργεια για εξερεύνηση, χωρίς να ξέρουμε πού θα φτάσουν/σουμε.

Πρέπει να φανταστώ ότι εμπλέκομαι σε μια εξελικτική διαδικασία που δεν θα παραμείνει η ίδια. Μπορώ να φανταστώ μια διαφορετική ψυχική κατάσταση για τον άλλον στην οποία θα μπορεί να χρησιμοποιήσει τα αποθέματά της, ακόμα κι αν δεν ξέρω ακριβώς πώς θα είναι ούτε τι ακριβώς το κατέστησε δυνατό να συμβεί. Εάν πιστεύω ότι μια κατάσταση έχει κολλήσει και ένα άτομο είναι ανίκανο να κάνει/να αισθανθεί διαφορετικά, αναπόφευκτα θα συμπράξω με την ομοιόσταση.

Η ανάγκη μου για σκοπό στη θεραπεία είναι έντονη. Τι εννοώ με τον όρο σκοπό; Είναι στρατηγική κίνηση; Η στρατηγική φαίνεται πολύ άμεση δράση, για να φτάσει την εξέλιξη. Αυτή η κατασκευή έχει πολύ κακή φήμη στον αγγλοσαξονικό επαγγελματικό κόσμο. Ο σκοπός είναι τόσο η πίστη ότι οποιαδήποτε ψυχική κατάσταση αλλάζει συνεχώς και ότι οι άνθρωποι δεν θα μείνουν για πάντα σε αγωνία και ότι μια στρατηγική στάση που κάνει τους επαγγελματίες να πιστεύουν ότι αυτό που κάνουμε μετράει, ότι δεν είναι όλα σωστά, ότι δεν δίνουν αποτελέσματα όλα όσα προτείνουμε ή ακολουθούμε.

Δεν μιλώ για αυτό που ο Bateson μπορεί να αποκαλούσε «συνειδητό σκοπό» δίνοντας σε αυτή την έννοια μια πολύ αρνητική σημασία: σύμφωνα με τον δάσκαλό μας, ο ανθρώπινος συνειδητός σκοπός διαστρεβλώνει την αντίληψη έτσι που να συσκοτίζει τη συστημική («κυβερνητική») φύση τόσο του εαυτού όσο και του περιβάλλοντος, αφού ο συνειδητός σκοπός προέρχεται σαν σκέψη από έξω και χρησιμοποιεί μια τελική πρόθεση. Μιλάω για μια διαδικαστική δράση που δρα σύμφωνα με ιστορίες που ειπώθηκαν και βιώθηκαν, και που αλληλοϋφαίνουν τη

δράση με την εκδραμάτιση σε μια συνεξελικτική αρμονία. Δράσεις που δεν υπόκεινται ούτε σε συνειδητούς σκοπούς, ούτε σε μια τελική ενέργεια που θέλει να σπάσει τον κόσμο για να τον ξαναχτίσει ενεργώντας απ' έξω, αλλά μάλλον επιλογές που προκύπτουν από τον χορό και χρησιμοποιούν έναν εσωστρεφή σκοπό: την επιθυμία να αλλάξουμε και τον εαυτό μας, με σεβασμό στις αυτορυθμιζόμενες και αυτόνομες ώσεις που υπάρχουν. Δεν πρέπει να διστάσουμε να προτείνουμε διαδικαστικές ενέργειες, ακόμη κι αν, όταν με τον καιρό γινόμαστε αυταρχικές ως θεραπεύτριες, έρχεται μια στιγμή που η δράση γίνεται αυθόρμητη και η δράση δεν σημαίνει ότι αποφασίζουμε να κάνουμε κάτι, για να έχουμε ένα συγκεκριμένο αποτέλεσμα: Η δράση γίνεται η έκφραση όχι του τι θέλουμε αλλά μάλλον του ποιες είμαστε. Συνεπάγεται την ικανότητα να νιώθεις συνδεδεμένη με τον/τους άλλον/ους, όντας μέρος του συστήματος παρατήρησης, αναζητώντας τη μικρότερη δυνατή αντίσταση, σαν νερό που ρέει.

Δεν αρκεί να μπούμε σε ένα πλαίσιο ως ειδικοί για να δημιουργήσουμε αλλαγές. Πρέπει να γνωρίζουμε τις τοποθετήσεις μας και να προτείνουμε λειτουργίες δεύτερης τάξης που οργανώνονται από την αναστοχαστικότητα. Πρέπει να ξέρουμε πού βρισκόμαστε και τι κάνουμε και να είμαστε διαθέσιμες να παραποιήσουμε τη διαδικασία για να συμβεί κάτι διαφορετικό, εάν η διαδικασία γίνεται όλο και περισσότερο η ίδια. Πρέπει να αναλάβουμε την ευθύνη για ό,τι συμβαίνει στο πλαίσιο, αφού έχουμε ένα κοινωνικό καθήκον και θεωρούμαστε κοινωνικοί φορείς με πολιτική εντολή. Ποιες εξελικτικές γενεσιουργές τροχιές πρέπει να ακολουθήσω για να ευνοήσω την αλλαγή; Η προθυμία να συμπεριφέρομαι και να αισθάνομαι διαφορετικά είναι απαραίτητη, καθώς και η πίστη στη δυνατότητα της εξέλιξης. Αυτές είναι οι προτεινόμενες τροχιές.

Ως συστημικές θεραπεύτριες, επιθυμούμε πολύ να αναδιατυπώσουμε θετικά τις περισσότερες από τις αφηγήσεις που μας ήρθαν. Ο Han Byung-Chul (2021), ένας Νοτιοκορεάτης κοινωνιολόγος, πολύ ικανός να ερμηνεύσει τη δυτική μας κουλτούρα, αποκαλεί αυτούς τους υπερ-μοντέρνους καιρούς «κοινωνία της θετικότητας», στην οποία τείνουμε να λατρεύουμε την υγεία και την ευημερία, τον φόβο της αρνητικότητας και του πόνου και έχουμε πάθος για τη συναίνεση.

Ο πόνος κάνει τον κόσμο πολύ μικρό. Ζούμε σε μια περίοδο που τείνουμε να θεωρούμε τη σκιά και τον πόνο ως σημάδια αδυναμίας, υποτάσσοντας τον πόνο σε μια λογική επιτέλεσης παρά τους πολέμους γύρω μας και πολλές άλλες καταστροφές.

Σύμφωνα με τον Νίτσε, η ευτυχία και η απελπισία είναι δύο δίδυμες αδερφές που ωριμάζουν μαζί ή παραμένουν ανώριμες μαζί. Η βαθιά ευτυχία δεν παραμένει διαθέσιμη σε όποιον δεν είναι ανοιχτός στη θλίψη. Στη θεραπεία δεν πρέπει να φοβόμαστε να αντιμετωπίσουμε τον πόνο και να μπούμε στη θλίψη. Ακόμη και να παραμείνεις για ένα διάστημα στην αρνητικότητα.

Πιστεύω ότι στη θεραπεία, κάθε συμμετέχων πρέπει να αγγίζεται από τους άλλους όπως είναι, χωρίς φόβο για αρνητικά συναισθήματα. Προτείνω να προσπαθήσουμε να σπάσουμε τα συνήθη πρότυπα συμπεριφοράς και να σκεφτούμε τις στιγμές της άμεσης αντιπαράθεσης, όταν διαταράσσουμε τον άλλον. Ταυτόχρονα, κι εμείς διαταρασσόμαστε από τον άλλον καθώς ακούμε αυτό που χρειάζεται.

Η Τζούλια είναι μια 46χρονη επαγγελματίας που μόλις την εγκατέλειψε ο σύντροφός της, μετά από 15 χρόνια μιας διακοπτόμενης σχέσης. Το μωρό της είναι ενός έτους: έκανε τεχνητή γονιμοποίηση σπέρματος και ωαρίου από δότες. Ήλπιζε ότι το παιδί θα κρατούσε τον σύντροφό της μαζί της και ότι θα μπορούσαν επιτέλους να δημιουργήσουν μια οικογένεια. Εκείνος τη στήριξε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, αλλά έφυγε μόλις το μωρό ήρθε σπίτι και εκείνη δεν έχει σταματήσει ακόμα να κλαίει.

Το αίτημά της είναι να σταματήσει να κλαίει και να αρχίσει να φροντίζει την κόρη της. Δεν θέλω να «μειώσω» το αίσθημά της της εγκατάλειψης ή ότι είναι θύμα. Ξέρω ότι υπάρχουν πολλαπλές αντιδράσεις στην απώλεια, και υποθέτω ότι είναι στη μελαγχολική πλευρά, ανίκανη να ξεχάσει. Φαίνεται να έχει κολλήσει στο χαμένο αντικείμενο-σύντροφό της, φοβούμενη το ενδεχόμενο να χάσει και τον εαυτό της. Εξηγεί ότι νιώθει «κατασπαραγμένη» από την εξαφάνισή του, σαν να έχει πέσει σε πηγάδι.

Νιώθω πολύ λυπημένη για το μωρό, ακόμα και αγανακτισμένη για την παραμέλησή της ως μητέρας. Προσπαθώ να της αντιπαραθέσω τα καθήκοντά της ως μητέρας, ενώ διερευνώ το υποστηρικτικό της σύστημα. Πιθανόν να αρνούμαι τη λύπη της με τον ίδιο τρόπο που εκείνη αρνείται το μωρό της και ο «τρομερός» σύντροφός της έχει ακυρώσει εκείνη. Όλοι βιώνουμε μια ισόμορφη διαδικασία που διατρέχει το σύστημα και γίνεται ένας ελκυστής, ωθώντας κάθε ανίκανο να προσφέρει φροντίδα, σε κατηγορίες και σε δυσφορία. Ευτυχώς, στην τρίτη συνεδρία, η Τζούλια μού ζητά ρητά να ασχοληθώ με την εγκατάλειψη και τίποτα άλλο και να τη βοηθήσω να ξεπεράσει την απελπισία της. Συμφωνώ να εμπιστευτώ το αίτημά της, να της εξηγήσω γιατί είχα πάει αλλού στη διερεύνησή μου και να συμφωνήσω μαζί της για τη φροντίδα της ψυχής της που κλαίει. Παραμένουμε σε θλίψη και απόγνωση για κάποιο χρονικό διάστημα. Ακούω την ιστορία της περισσότερες από μία φορές και μπαίνω στις λεπτομέρειες.

Εν τω μεταξύ, μερικές φορές, μου λέει αόριστα κάποια ανέκδοτα της Σίλβιας, της κόρης, και τα μάτια της –πολύ αργά– αρχίζουν να αστράφτουν όταν μιλάει για αυτήν. Προσποιούμαι ότι δεν παρατηρώ. Δεν σχολιάζω ακόμη την αλλαγή, φοβούμενη ότι θα ένιωθε ότι προδίδει τον εραστή της. Συνεχίζω να διαχειρίζομαι τη θλίψη της μέχρι που μου λέει για το πάρτι που σκοπεύει να οργανώσει για τα γενέθλια του δεύτερου έτους της Σίλβιας. Μιλάει για τους νέους φίλους που έχει καλέσει. Συμφωνούμε ότι το κλάμα έχει σταματήσει ακόμα και αν εξακολουθεί να σκέφτεται τον άντρα κάθε μέρα και θα το κάνει πάντα, για πάντα.

Η αντιπαράθεση ούτως ή άλλως συνεπάγεται σεβασμό: Πρέπει να σκεφτόμαστε ότι κάθε άτομο κάνει ό,τι καλύτερο μπορεί, για να ζήσει όπως ζει. Κάθε άτομο αναπτύσσει την ικανότητα να ζει και το μαθαίνει αυτό μέσω του ζην, παρά τις περιόδους όπου βρισκόμαστε σε πόλεμο με τον εαυτό μας (μοναξιά, απομόνωση, αυτοτραυματισμοί, αυτοκαταστροφή, νεύρωση…).

Αγάπη

«Υπάρχουμε γιατί αγαπάμε», το άκουγα συχνά από σαμάνους διαφορετικής προέλευσης, στην ανατολή και τη δύση του κόσμου. Αν η αγάπη είναι η πιο σημαντική συζήτηση που μπορούμε να κάνουμε, πώς μπορούμε να βοηθήσουμε τους πελάτες να βρουν αγάπη παντού και να χρησιμοποιήσουν αυτό το πλαίσιο στη ζωή τους;

Το 1991 υπήρξε μια πολύ ενδιαφέρουσα ανακάλυψη (Armour & Ardell, 1994), ότι η καρδιά έχει 40.000 εξειδικευμένα κύτταρα που αποτελούν το νευρικό της σύστημα: εξειδικευμένους νευρώνες που ρυθμίζουν τη ροή του αίματος. Μιλάμε σε αυτούς τους νευρώνες μέσω των συναισθημάτων μας. Η καρδιά μαθαίνει, θυμάται, αισθάνεται και σκέφτεται. Αυτοί οι νευρώνες μαθαίνουν ανεξάρτητα από τον εγκέφαλο. Έχουν μια νοημοσύνη που υπερβαίνει τη νοημοσύνη του εγκεφάλου. Οι ειδικοί και οι δυτικοί σαμάνοι (Joe Dispenza, 2019, και Greg Braden, 2020, μεταξύ άλλων) μας διδάσκουν να εναρμονίζουμε την καρδιά και τον εγκέφαλο με ένα ολόκληρο σύστημα, ώστε να συνεργάζονται, αποδεικνύοντας ότι μπορούμε να το κάνουμε συνειδητά. Τα δύο όργανα μπορούν να λειτουργήσουν ως ένα μόνο σύστημα, το οποίο εντείνει τη ζωή και προσαρμόζεται καλύτερα στη ζωή.

Νομίζω ότι η αγάπη είναι το αντικείμενο αυτής της παρέμβασης. Ως εκ τούτου, μιλώ για αγάπη σε κάθε παράγραφο. Πώς μπορούμε να φέρουμε τους ανθρώπους στην αυτο-αγάπη, η οποία είναι προϋπόθεση για να αγαπάμε τους άλλους; Η αγάπη για τον εαυτό έχει να κάνει με την αυτοεκτίμηση, την αποδοχή του εαυτού, τη διεκδίκηση και την προσωπική ακεραιότητα. Υπονοεί να ζει κανείς συνειδητά, να ζει με σκοπό και να αναλαμβάνει την ευθύνη για τη ζωή του. Είναι μια μορφή ακεραιότητας, να νιώθεις ολοκληρωμένος. Η αγάπη του εαυτού δεν έχει καμία σχέση με τον ναρκισσισμό, αφού δεν μιλώ για το Εγώ αλλά για την ικανότητα να νιώθεις εγωκεντρικός και σίγουρος ανάμεσα στην ανθρώπινη φυλή και στη ζωή.

Πόσο χρειάζεται να έχουμε στοχαστεί και βιώσει την αγάπη ως θεραπεύτριες για να μπορέσουμε να περάσουμε αυτό το μήνυμα; Αν αναζητούμε ρητά την αγάπη, κινδυνεύουμε να την τοποθετήσουμε έξω από τον εαυτό μας. Το πεπρωμένο μας δεν είναι να βρούμε αγάπη, αλλά μάλλον να γίνουμε άνθρωποι που αγαπούν, τα πιο στοργικά άτομα που μπορούμε να είμαστε. Να μπορούμε να μιλήσουμε μέσα από την καρδιά μας, που είναι μια πρακτική. *«Μπορούμε να ζητήσουμε από την αγάπη να μας δείξει πώς να αγαπάμε, αφού η αγάπη είναι έξυπνη»*, λέει ο Robert

Holden (2021). Με έκανε να σκεφτώ ότι πρέπει να προσεγγίσουμε τη θεραπεία με μια στάση αγάπης και ελπίδας και να οργανώνουμε τη διαδικασία σαν να είναι αφιερωμένη στην αγάπη, η οποία μπορεί να μας εμπνεύσει και να μας κάνει δημιουργικούς ως επαγγελματίες.

Μια κουλτούρα αγάπης δημιουργείται τώρα μέσω του πνευματιστικού κινήματος και η ίδια η θεραπεία μπορεί να αγκαλιάζει έναν πνευματικό τομέα που είναι κάτι διαφορετικό από τον ψυχικό (Telfener, 2015, 2017). Η αγάπη με πνευματικότητα γίνεται δύναμη, μια υπέρτατη ενωτική αρχή της ζωής. Γίνεται ένα κοινωνικό φαινόμενο στο οποίο δεσμευόμαστε να αγαπήσουμε την ηθική που συνεπάγεται ειλικρίνεια, διαφάνεια και προσωπική ακεραιότητα, πιθανώς το ξεθώριασμα του μίσους και της απληστίας. Έμαθα τις ρίζες του Σύμπαντος στην επαφή μου με σαμάνους σε όλο τον κόσμο. Έμαθα να αγαπώ τον πλανήτη αυτά τα χρόνια της κλιματικής κρίσης.

Χρειάζεται οι πελάτες να περπατήσουν ένα πνευματικό μονοπάτι όπου η αναζήτηση γίνεται ουσιαστική; Όχι πάντα και όχι όλοι. Μερικοί πελάτες αρχίζουν να ρωτούν στην πρώτη συνάντηση εάν η επαγγελματίας γνωρίζει την άλφα-βήτα της πνευματικότητας και έχουν περιέργεια για το μονοπάτι που ακολουθεί. Μερικοί έρχονται με έναν «πρωτόγονο» τρόπο ζωής, μη συνειδητοποιώντας ότι οι πράξεις και τα συναισθήματά τους μπορούν να μεταμορφωθούν, αγνοώντας ότι ο τρόπος ζωής τους επηρεάζει την ικανοποίησή τους και την ευημερία των ανθρώπων γύρω τους. Μερικοί εξακολουθούν να είναι σε θυμό και επίκριση και πιστεύουν ότι είναι βέβαιο ότι θα παραμείνουν εκεί. Μερικές φορές, εκτιμούν ότι τα συναισθήματά τους είναι αναπόφευκτα και δείχνουν ότι ο θυμός και η απελπισία τους δεν μπορούν να αποφευχθούν.

Η πνευματικότητα είναι κάτι που έχει γίνει απαραίτητο σε αυτούς τους ταραγμένους καιρούς. Ωστόσο, φαίνεται εγγενώς περιττό. Το χρειαζόμαστε για να το υπενθυμίζουμε στον εαυτό μας, να ενισχύουμε τον εαυτό μας, να συμμετέχουμε και να εκπληρώνουμε τον εαυτό μας και την αποστολή που έχουμε σε αυτήν τη γη: να κατανοούμε και να μαθαίνουμε να ζούμε. Άκουσα τους σαμάνους να λένε ότι, όσο υπάρχει η ανατολή και η δύση του ηλίου, υπάρχει η πιθανότητα να αντικρίσουμε όλες τις θλίψεις μας και να γιορτάσουμε όλες τις ευλογίες μας. Προσωπικά πιστεύω ότι υπάρχει μια διεργασία από τη δυσαρέσκεια και τη λύπη στην ικανοποίηση και την εσωτερική γαλήνη που μεγαλώνει μέσα στην προσωπική μας εξέλιξη.

Μας αγαπάει η ζωή; Είναι σωστή ερώτηση αυτή; Αν ναι –και πιστεύω ότι είναι– επίσης και τα συμπτώματα και τα προβλήματα, ακόμη και τα σωματικά προβλήματα, έχουν νόημα και μπορούν να μας διδάξουν πώς να εξελισσόμαστε και να αντιμετωπίζουμε διαφορετικά τη διαδικασία της ζωής.

Οι ψυχοθεραπευτές/τριες πρέπει να συνειδητοποιήσουν ότι η αγάπη είναι περισσότερο δράση παρά συναίσθημα, μια δράση για την οποία πρέπει να

νιώθουμε υπεύθυνοι/ες. Αγαπάμε τον εαυτό μας αρκετά ώστε να κατανοήσουμε τον βαθύ πυρήνα της ύπαρξής μας στην καθημερινή μας ζωή; Η απάντηση εξαρτάται από τις επιλογές που κάνουμε κάθε στιγμή, κάθε μέρα στην ιδιωτική μας ζωή και κάθε στιγμή σε κάθε συνεδρία: Μπορούμε να "κλείσουμε" προς τις πιθανότητες ή αντίθετα να ανοιχτούμε προς αυτές στις παρεμβάσεις μας.

Η καρδιά συνδέεται με το ιερό. Για να ηρεμήσει κανείς τον εαυτό του, μπορεί να είναι χρήσιμο να αναπνεύσει στην/με την καρδιά, να πέσει στην καρδιά και να λάβει υπόψη του τι νιώθει η καρδιά.

Παράδοση και σεβασμός

Αυτό που πρέπει να μάθουμε ως ψυχοθεραπευτές/τριες είναι η παράδοση, το αντίθετο του ελέγχου. Μπορούμε να ελέγξουμε τις δικές μας απαντήσεις, όχι το τι συμβαίνει έξω από εμάς. Συχνά χρειάζεται να αλλάξουμε την άποψή μας για έναν πελάτη ή για ένα γεγονός, σύμφωνα με την ανατροφοδότηση που λαμβάνουμε.

Οι άνθρωποι έρχονται σε εμάς φέρνοντας τον καλύτερο τρόπο του ζην τους. Κάθε πρόσωπο κάνει ό,τι καλύτερο μπορεί για να επιβιώσει. Τα συμπτώματα περιλαμβάνονται στην προσπάθεια του ζην και συχνά είναι ο καλύτερος τρόπος που έχουν βρει για να τα βγάλουν πέρα. Είμαστε τυφλοί και αδαείς, αφού πρέπει να αντιμετωπίσουμε απρόβλεπτα γεγονότα και απροσδιόριστες αποφάσεις (Telfener, 2022). Χρειαζόμαστε ούτως ή άλλως να αφεθούμε στην καρδιά, να νιώθουμε χαρά και να είμαστε ευγνώμονες για όσα μας φέρνουν, ενώ διατηρούμε κάποιες προσδοκίες ότι ο χορός μαζί μας θα εξελιχθεί.

Ένα παράδειγμα: Η Ζολί είναι μια 37χρονη γυναίκα που μοιάζει με επαναστάτρια έφηβη. Μου τηλεφωνεί από απελπισία, κλαίει και φωνάζει ότι την κακοποιούσε ο παππούς της μέχρι που πέθανε όταν εκείνη ήταν 18 ετών. Μου λέει ότι στα 14 της άρχισε να έχει ανορεξία και ότι, μέσα από τη δουλειά με τους προηγούμενους θεραπευτές της, πίστευε ότι αυτός ήταν ο δημιουργικός της τρόπος για να παραμερίσει τον παππού. Χρειάζεται βοήθεια αμέσως, επειγόντως και απελπισμένα. Ζήτησε επανειλημμένα βοήθεια στη ζωή της χωρίς καμία ελπίδα. Είχε πει στη μητέρα της – ηθοποιό – τι συνέβαινε με τον πατέρα της, αλλά η μητέρα της επέμενε ότι τα επινοούσε όλα. Το είχε πει στον πατέρα της –έναν γνωστό μηχανικό– που την έπαιρνε μαζί του, της αγόραζε ρούχα για αγόρια, και ζητούσε από τον κουρέα του να της ξυρίσει τα μαλλιά για να μην είναι σαγηνευτική.

Η Ζολί έχει έναν μικρότερο αδερφό, 34 ετών, ο οποίος ζει μαζί της από τότε που και οι δύο γονείς τους πέθαναν νέοι. Η ίδια περιγράφει τον εαυτό της ως "γονικό" παιδί, μεγαλύτερο και πιο συνειδητοποιημένο από τους γονείς της. Τα τελευταία λόγια του ετοιμοθάνατου πατέρα της ήταν: *"Ήμασταν εγκληματίες μαζί σου. Συγχώρεσέ μας"*. Και οι δύο γονείς έπρεπε να είναι το επίκεντρο της προσοχής και

ανταγωνίζονταν για θαυμασμό και θέση. Επίσης ο πατέρας της κατέστρεψε τη ζωή του με το πιοτό.

Η Ζολί είναι μία ανερχόμενη ζωγράφος. Περιγράφει τον εαυτό της σε μια ταραχώδη σχέση με έναν άνδρα δέκα χρόνια μεγαλύτερο, πολύ καταστροφικό, παρόμοιο με τον πατέρα της. Επίμονα ζητά τη γαλήνη που δεν έχει βιώσει ποτέ στη ζωή της.

Να πέσω στην παγίδα του επείγοντος; Σίγουρα όχι. Να συμμαχήσω με την επαναλαμβανόμενη ιστορία της θα ήταν λάθος. Είμαι περίεργη για την Jolie και το τραγικό της πάθος; Μου αρέσει και συμπάσχω με την ιστορία της, με το γεγονός ότι κανείς δεν την αποδέχτηκε όπως ένιωθε ότι ήταν. Δεν αναγνώρισαν ούτε σεβάστηκαν την ουσία της.

> *«Ένιωθα σαν ένα άσχημο παπάκι σε σύγκριση με τη μητέρα μου, που ποτέ δεν με προστάτευσε· με τον πατέρα μου, που έπρεπε να είμαι όπως ήθελε εκείνος: ένα τέλειο και χωρίς ανάγκες αγόρι· ο παππούς μου μου έδινε χαρά, αλλά οι πράξεις του ήταν αμαρτία, και ένιωθα υπεύθυνη για τον σαγηνευτικό μας χορό. Και οι τρεις ήταν οι βασανιστές μου· με έκαναν επίσης να νιώσω πολύ μεγάλη».*

Το να αποδεχτώ την Ζολί σημαίνει να προχωρήσω πέρα από τη διάγνωση της μεταιχμιακής διαταραχής της προσωπικότητας, πέρα από τους τρεις ανεύθυνους ενήλικες στα νιάτα της, να σεβαστώ την ολότητά της και να παραδοθώ στις συμπεριφορές και τις θλίψεις της, αναζητώντας αυτό που της έχει μάθει η ζωή.

Δουλεύω με τον εαυτό μου για να ξεπεράσω την οργή μου για τους ενήλικες στη ζωή της και να μην κρίνω - να έχω περιέργεια για τις αντιδράσεις της σε μικρά γεγονότα, να μπορώ να την καλωσορίζω πάντα και να δονούμαι μαζί της. Το να την αποδεχτώ έχει γίνει το μάντρα μου.

Νομίζω επίσης ότι πολλοί θεραπευτές έχουν εργαστεί μαζί της στο παρελθόν και πρέπει να έχουν κάνει το καλύτερο για να ξεπεράσει τα τραύματά της. Ελπίζω να τη βοήθησαν να απορροφήσει τη λύπη της και να τη μεταμορφώσει. Είναι χρήσιμο να επιστρέψω σε αυτούς ή να παραμείνω στο εδώ και τώρα της καθημερινότητάς της και να ανοίξω κάποιο σχέδιο για το μέλλον;

Προσπαθώ να μην πέφτω στην παγίδα να νιώθω υπεύθυνη για την επιδιόρθωση του παρελθόντος της, αλλά να αναπλαισιώνω σε ό,τι επέζησε ως ανθεκτικότητα και μάθηση, λαμβάνοντας υπόψη την ανατροφοδότησή της. Αντιδρά καλά, σαν η μη καταδίκη των συγγενών της να είναι ένας τρόπος απελευθέρωσης από τα αισθήματα ενοχής της. Μπορούμε να προχωρήσουμε στη διευκόλυνση της ανάδυσης μεγαλύτερης επίγνωσης των πραγματικών επιθυμιών και αναγκών της - ένας τομέας άγνωστος σε αυτήν. Τι επιθυμεί, λαμβάνοντας υπόψη το παρελθόν που έζησε; Θα ήθελε να συνεχίσει να ζωγραφίζει και να αρχίσει να τραγουδάει και να παίζει πιάνο με ένα συγκρότημα για να διαρκέσει αυτό που κάνει τώρα

ερασιτεχνικά. Θα ήθελε να τη βοηθήσω να είναι στη σχέση της με λιγότερο απαιτητικό τρόπο, να μη ζητά πολλές διαβεβαιώσεις και να μη σαμποτάρει τη σχέση.

Δουλεύουμε για το θάρρος της να είναι αυτή που είναι, με το παρελθόν που είχε, με τα δυνατά της σημεία και με τις αδυναμίες που νιώθει. Όσο περισσότερο νιώθει γνήσια αποδεκτή, τόσο πιο δημιουργική γίνεται (*«Αισθάνομαι ότι είμαι ο εαυτός μου όταν μιλάω μαζί σου»*, μου λέει μια φορά). Έρχονται περισσότερες προτάσεις για παραστάσεις και εκθέσεις. Η ζωή της μοιάζει να απογειώνεται και μόνο με το να γίνεται ορατή και αποδεκτή. Όπως είναι φυσικό, οι στιγμές απόγνωσης δεν εξαφανίζονται. Νιώθω έκπληξη, όπως και εκείνη - έκπληξη και ευγνωμοσύνη προς το Σύμπαν. Παρακολουθούμε μαζί την απίστευτη ικανότητά της να σαμποτάρει τον εαυτό της και καταφέρνουμε να σταματήσουμε κάποιες προσπάθειες, όχι όλες. Η αλληγορία είναι ότι παίζουμε ναυμαχία ενάντια στις βόμβες που στέλνει ενάντια στα σχέδιά της για να κάνει τη ζωή ενδιαφερόντως δύσκολη.

Το σώμα της θα συμμετάσχει στις συνεδρίες μας μετά από λίγο. Ένα σώμα που ουρλιάζει για προσοχή, για το οποίο τίποτα δεν είναι αρκετό. Ένα σώμα που νιώθει ότι είναι πάντα σε κίνδυνο και ανικανοποίητο. Μιλάμε στο σώμα της. Γίνεται το τρίτο στις συνεδρίες μας. Καταφέρνουμε να το αμφισβητήσουμε, να ζητήσουμε κάποιες διαφορετικές συμπεριφορές και ισχυρισμούς. Συνειδητοποιούμε ότι στις ταραγμένες στιγμές της νιότης της, το σώμα της έμαθε πολλά και έχει πολλά να της διδάξει.

Ζητώ από την Ζολί να γίνει φίλη με το σώμα της σε μια ατμόσφαιρα ελαφρότητας που ελπίζω να οδηγήσει σε μια επανορθωτική συναισθηματική εμπειρία. Συμμετέχω στην ατμόσφαιρα, ρωτάω ελάχιστα στις συναντήσεις μας, απολαμβάνω τον χορό μας και την περιέργειά μου, προσέχοντας να μην παρασυρθώ ούτε από το επείγον ούτε από το τραγικό και το ανήμπορο. Σέβομαι την Jolie και έχω πίστη στο Σύμπαν και στις ευκαιρίες που προσφέρει η ζωή σε όσους τη γιορτάζουν.

Το να σέβεσαι την πελάτισσα δεν σημαίνει να την πατρονάρεις ούτε να προστατεύεις κάποιον από το περιεχόμενο που μπορεί να προκύψει στις συνεδρίες. Δεν ενεργούμε με προστατευτική λειτουργία – κάτι που θα μπορούσε να κάνει την πελάτισσα να αισθάνεται ασθενής και ευάλωτη. Είμαστε εκεί για τους πελάτες, αλλά πρέπει να εμπιστευτούμε τις ικανότητές τους για να αντιμετωπίσουν το παρελθόν/παρόν και το μέλλον τους. Εάν εμπιστεύομαι έναν πελάτη, αυτός θα αντιμετωπίσει πιθανώς μια φοβερή και απευκταία ανάμνηση και θα αισθανθεί δυνατός που το έκανε. Κατά τη συνεργασία με τους πελάτες μας, είναι επίσης σημαντικό να μην διεγείρουμε την τάση για προσκόλλησή τους, η οποία θα μπορούσε να προσκαλέσει τα συνήθη νευρωτικά σχεσιακά μοτίβα (ο κίνδυνος να ενεργοποιηθεί η αποδιοργανωμένη προσκόλληση του πελάτη: φόβος, δοκιμή και αίτημα για επιβεβαίωση). Χρειάζεται μάλλον να ενεργοποιήσουμε τη συνεργατική λειτουργία, η οποία απελευθερώνει περισσότερα ουδέτερα

ερεθίσματα και μια ίση αλλά ασύμμετρη τοποθέτηση. Η θεραπευτική σχέση βασίζεται στην εναρμόνιση των συστημάτων των κινήτρων προς έναν ρητό κοινό στόχο, μεταξύ των ανθρώπων που μοιράζονται το ίδιο αίτημα/πρόβλημα/πλαίσιο. Η θεραπευτική σχέση βασίζεται σε μια αναστοχαστική στάση. Εάν αυτή η αναστοχαστικότητα λείψει, υπερισχύει η φροντίδα και ο επαγγελματίας διακινδυνεύει με συμπαιγνία.

Χρόνος/συγχρονισμός και φαντασία

Ο χρόνος θεραπεύει χωρίς τη βοήθειά μας. Είναι σημαντικό σε κάθε ψυχοθεραπεία να οργανώνονται οι αναμνήσεις, να συνδημιουργείται η διαδικασία και να εδραιώνεται ο ρυθμός. Η συστημική σκέψη μάς λέει ότι ανά πάσα στιγμή μπορούμε να αλλάξουμε τους κανόνες με τους οποίους ζούμε και τα σχήματα δράσης που έχουμε μάθει στη ζωή μας.

Στη Σχολή του Μιλάνου προτείναμε τις ερωτήσεις μέλλοντος, επειδή η πρόσβαση στο μελλοντικό φαντασιακό επιτρέπει την πρόσβαση στα οράματα και στις κατασκευές που οργανώνουν τον παρόντα χρόνο μας. Είναι ένας τρόπος να ξεκαθαρίσει κανείς τις εικασίες και τις αξίες του, να προσπαθήσει να κόψει την παγίδα του παρελθόντος και να προχωρήσει στο μέλλον.

Χρειάζεται να είμαστε προσγειωμένοι για να λαμβάνουμε, αλλά πρέπει επίσης να προβάλλουμε τον εαυτό μας στο μέλλον αφήνοντας το παρελθόν και τα τραύματά του. Να οπτικοποιήσουμε μελλοντικές υποθέσεις, να ζητήσουμε από τους πελάτες να ζήσουν στο εδώ και τώρα μιας συνεδρίας, να φανταστούμε επιλογές σαν να βοηθούσαν τους πελάτες να γνωριστούν με κάτι που τους φοβίζει – να μπουν σε κρίσιμες σκηνές του παρελθόντος τους, διευκολύνοντας τις λεπτομέρειες.

Ύστερα υπάρχει η χρονική στιγμή της παρέμβασης: τι να πούμε και πότε να μην λέμε ρητά την υπόθεσή μας. Διδάσκω τους σπουδαστές ότι κάθε συνεδρία πρέπει να προτείνει μια στιγμή διατάραξης, κατά την οποία προτείνεται κάτι άβολο και απροσδόκητο, ώστε ο πελάτης/ες να πρέπει να το αντιμετωπίσει. Σαν ένας κόκκος άμμου που μπαίνει στο μάτι και το αναγκάζει να οργανωθεί για να το διώξει, έτσι και οι πελάτες θα πρέπει να έρθουν αντιμέτωποι με νέες συνδέσεις, νέες υποθέσεις που κάνουν τις εξηγήσεις τους να κλονίζονται και να αναπροσαρμόζονται ανάλογα με το τι είναι ικανοί να κάνουν.

Εάν ένας πελάτης δεν μπορεί να εξηγήσει τι αισθάνεται ή τι σκέφτεται, μπορούμε να ανασύρουμε με τη φαντασία τη στιγμή που θέλει να μοιραστεί και να ζητήσουμε λεπτομέρειες, και με την επιβράδυνση της ακολουθίας, μπορούμε να επαναλάβουμε και για να κάνουμε πρόβα θεματικών στιγμών. Αυτές οι *στατικές εικόνες και οι τεχνικές αργής κίνησης* βοηθούν στην επανάληψη μιας σκηνής όλο και περισσότερες φορές και στην προσπάθεια να κατανοηθεί αυτή καλύτερα έχοντας ενσωματωθεί. Μας δίνει τη δυνατότητα να επαναφέρουμε ή να φανταστούμε κάτι που επιθυμούμε για το μέλλον, να αναγνωρίσουμε και να

ζήσουμε για άλλη μια φορά σημαντικές προηγούμενες στιγμές και να ανασύρουμε συναισθήματα και νοοτροπίες για να τις αναλύσουμε καλύτερα.

Συνήθως χρησιμοποιώ μεταβατικά αντικείμενα, ταχυδρομικές κάρτες, κάρτες Dixit και άλλες συσκευές για να προσεγγίσω την πλευρά της φαντασίας ενός πελάτη και να ξεφύγω πολύ από το επίσημο σχέδιο με το οποίο έρχεται. Τους ζητώ να κλείσουν τα μάτια και να μου πουν τις λέξεις που έρχονται στο μυαλό καθώς επαναλαμβάνουν ένα συγκεκριμένο γεγονός για να φτάσουν στις αρχές πίσω από τις εικόνες και τα συναισθήματα.

Επίσης, ο "διάλογος φωνών"[8] μπορεί να είναι χρήσιμος για να διερευνήσουμε τις πολλές φωνές που είναι ενσωματωμένες μέσα στον καθένα και στην καθεμιά μας, "κομμάτια" στα οποία μπορούμε να δώσουμε ένα όνομα και να τα ανακαλέσουμε σε άλλες στιγμές. Θα γίνουν διαδραστικά μέρη του πλαισίου και ο πελάτης ή η πελάτισσα –συμμετέχοντας με τον κεντρικό Εαυτό, αναγκαστικά παρόντα– θα εφεύρει διαδραστικές φωνές από το παρελθόν για να κάνει τον χορό μας και την ιστορία που γράφουμε μαζί πιο περίπλοκα και ενδιαφέροντα.

Το φαντασιακό σενάριο επιτρέπει σε κάποιον να επεξεργαστεί, να ξαναγράψει εικόνες/αναμνήσεις του παρελθόντος και να προβάλει τον εαυτό του στο επιθυμητό ή το επίφοβο μέλλον.

Η ευθύνη της συνυπευθυνότητας

Μέχρι τώρα, έχω προτείνει μια άποψη που συνδέει τα συστήματα και τα capta[9] μεταξύ τους: ο επαγγελματίας και αυτοί/ές που ζητούν βοήθεια είναι συνυφασμένοι σε έναν χορό που λαμβάνει υπόψη τόσο τις ομοιοστατικές όσο και τις εξελικτικές τάσεις.

Με τον ίδιο τρόπο συνδέουμε τις πληροφορίες και τις πιθανές διαδικασίες. Έχουμε υπόψη μας ότι αυτό που βλέπουμε οργανώνεται από τις αρχές που μας οργανώνουν. Πρέπει να υποθέσουμε τουλάχιστον την πολλαπλή μας τοποθέτηση: συμμετέχουμε στη συζήτηση, και ταυτόχρονα συλλογιζόμαστε τις κατηγορίες που χρησιμοποιούμε στη συνομιλία, και στη συνέχεια αναστοχαζόμαστε πάνω στην όλη διαδικασία που συμβαίνει. Αυτό σημαίνει ότι αναλαμβάνουμε τουλάχιστον τρεις θέσεις διαφορετικής λογικής τάξης.

[8] Ο *"διάλογος των φωνών"* είναι ένα ψυχοθεραπευτικό μοντέλο που πρότειναν οι Hall & Sidra Stone (1985). Μου αρέσει, γιατί προτείνει τις πολλές φωνές μέσα σε κάθε πρόσωπο και έναν Κεντρικό Εαυτό, που εποπτεύει τις πολλές φωνές, σαν αμαξάς με τα άλογα της άμαξας (το σώμα) που οδηγεί.

[9] "Capta" (από το λατινικό "πιάνω"/"αντιλαμβάνομαι") είναι ένας όρος που πρότεινε ο Ronald Laing (1971) αντί του όρου "data" ("δεδομένα") αφού θεώρησε ότι επιλέγουμε υποκειμενικά ό,τι θα αντιληφθούμε από το περιβάλλον. Επίσης ο Boscolo συνήθιζε να χρησιμοποιεί αυτόν τον όρο.

Η κονστρουξιονιστική επαγγελματίας δεν μπορεί να αρνηθεί τις αξίες. Δεν μπορεί να αποφύγει να υιοθετήσει μια πολιτική στάση. Πρέπει να αναλάβει την ευθύνη των πράξεών της. Δουλεύοντας με την υποκειμενικότητα του άλλου ανθρώπου και τη δική της, με τις ιδέες και τα συναισθήματα που υπάρχουν στη συνάντηση, δεν εφαρμόζουμε πλέον τεχνικές στους ανθρώπους. Τόσο εμείς οι θεραπευτές και θεραπεύτριες όσο και οι πελάτες/τισσες, δεν μπορούμε να ελέγξουμε τι θα συμβεί στη συνάντηση. Το τι θα συμβεί προκύπτει από τον χορό.

Μιλάμε για ευθύνη της συνυπευθυνότητας, αφού οι θεραπεύτριες/ές αναλαμβάνουν την ευθύνη του χορού και μπορούν να παρέμβουν για να τον αλλάξουν (Bianciardi & Telfener, 2014), ενώ οι πελάτες/τισσες χρειάζεται να αναλάβουν την ευθύνη της ζωής τους. Πρέπει να γνωρίζουμε ότι ενεργούμε στα πεδία της παραγωγής – της δράσης που επιτελούμε –, των επεξηγήσεων – των ιστοριών μάθησης που έχουμε χτίσει σχεσιακά μαζί – και της ηθικής και της αισθητικής: το μοντέλο μέσω του οποίου επιτελούμε τις δύο πρώτες δράσεις (Lang, Little & Cronen, 1990). Ούτε οι θεωρίες, ούτε οι επιστημολογίες, ούτε η καλή χρήση τεχνικών μπορούν να εγγυηθούν το αποτέλεσμα της ψυχοθεραπείας. Υπάρχει και η προσωπική εμπλοκή στο τι θα αναδυθεί από τη συνάντηση. Το νόημα αυτού που συμβαίνει προκύπτει από την αλληλεπιδραστική διαδικασία της συν-γραφής.

Πλησιάζοντας στο τέλος

Οι σαμάνοι που πήγα να συναντήσω σε όλο τον κόσμο στη ζωή μου, μου είπαν ότι είμαστε ολόκληρο το Σύμπαν. Για να θυμηθούμε ποιοι είμαστε και να γίνουμε οι κυβερνήτες της ζωής μας, πρέπει να θυμόμαστε το παρελθόν και να σκεφτόμαστε το μέλλον, μια διαδικασία που ο Πέτρος είχε ονομάσει «αυτο-υπέρβαση» - η δημιουργικότητα κάθε ανθρώπινου συστήματος για να ενισχύσει την συμπλοκότητα και την πυκνότητα μέσω σχέσεων.

Μέσω των chakras, συνδεόμαστε με το Σύμπαν και λαμβάνουμε ενέργεια. Μοιραζόμαστε τη θεία θέληση και σοφία. Μέσω της συνείδησης, φροντίζουμε για την προσωπική μας εξέλιξη. Η ενέργεια και τα συναισθήματα είναι πόρτες στον κόσμο και στον εαυτό μας. Πρέπει να θεωρούμε ότι ο νους και το σώμα συνδέονται. Ό,τι συμβαίνει σε ένα πεδίο μάς μιλά και για το άλλο. Λαμβάνουμε πληροφορίες και από τα δύο και πρέπει να δίνουμε ανατροφοδότηση και στα δύο, μια διαδικασία που χρειάζεται συνεχώς προσαρμογή. Ο τελικός στόχος αυτής της ιερής ένωσης είναι να υπάρχει μια αίσθηση ροής.

Θα ήθελα να ολοκληρώσω αυτό το άρθρο με ένα δώρο, την προσευχή των Navajo για την ομορφιά, που αναθεωρήθηκε από τον Greg Braden: *«Beauty with which I live/ beauty through which I live/beauty on that I based my life»* (*"Ομορφιά με την οποία ζω/ομορφιά μέσω της οποίας ζω/ομορφιά πάνω στην οποία βάσισα τη ζωή μου"*).

Διαφορετικές θέσεις να περιβάλλονται από ομορφιά.

Η ανάγκη για αναγνώριση και εμπιστοσύνη από τους πελάτες του σήμαινε πολλά για τον Πέτρο. Τον έκανε ζεστό και προσεκτικό στη θεραπεία, έξυπνο και φροντιστικό, ικανό να δημιουργεί ένα ουσιαστικό πλαίσιο και να μοιράζεται πάντα την ευθύνη με τον πελάτη για τη διαδικασία που θα γινόταν. Ενσάρκωσε τις ιδέες του και έζησε ενεργά τη σύνδεση μεταξύ θεωρίας και πράξης, θεωρώντας τη θεραπεία ως πολιτικό ακτιβισμό.

Σε ευχαριστούμε, Πέτρο! Και μόνο μέσα από τη ζωή σου και τη σχεσιακή σου φροντίδα, μας έμαθες πολλά!

Βιβλιογραφία

Armour, J. A. & Ardell J. L. (1994). *Neurocardiology*, Oxford Univ. Press., Oxford.

Barbetta, P., Cavagnis, M. E., Krause, B. & Telfener, U. (2022). *Ethical and Aesthetic Explorations of Systemic Practice*, Routledge, London.

Bianciardi, M. & Telfener, U. (2014). *Ricorsività in psicoterapia*, Bollati Boringhieri, Torino.

Byung-Chul, H. (2021). *The Palliative Society: Pain Today*, Polity Press, Cambridge, UK.

Braden, G. (2020). *The Wisdom Codes: Ancient Words to Rewire Our Brains and Heal Our Hearts,* Hay House Inc., Carlsbad, CA.

Cecchin, G. & Apolloni, T. (2004). *Idee perfette. Hybris delle prigioni della mente*, Franco Angeli, Milano.

Danowski D. & Viveiros de Castro, E. (2016). The Ends of the World, Polity Press, Oxford, UK.

Debord, G. (1967). *The Society of the Spectacle*, Black & Red, Seattle 1970.

Deleuze, J. & Guattari, F. (1980). *A thousand plateaus, Capitalism and schizophrenia*, University of Minnesota Press, Minneapolis.

Dispenza, J. (2019). *Becoming Supernatural: How Common People Are Doing the Uncommon*, Hay House Inc., California.

Elkaim, M. (1990). *If you love me, don't love me*, *Undoing Reciprocal Double Binds and Other Methods of Change in Couple and Family Therapy*, Jason Aronson, Lanham, Maryland, 1997.

Foerster, (von) H. (1984). *Observing Systems*, Seaside, CA, Intersystems.

Gilligan, S. (1997). *The Courage to Love: Principles and Practices of Self-Relations Psychotherapy,* W. W. Norton and Co, New York.

Holden, R. (2022). Conference at the Scientific and Medical Network (international forum for transformative learning), London, England, 27.4.2022.

Houston, J. (2021). *Future Humans, a Conversation on Human Capacity*, The Marianne Williamson Podcast, YouTube.

Institut d'Anthropologie Clinique (2018, December 3). CONFERENCE – Mony Elkaïm – La résonance [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=iSE_sTmECJk

Jung, C. G. (1967). The Structure of the Unconscious (2016). In *Collected Works of C. G. Jung*, Volume 7: Two Essays in Analytical Psychology. Bollingen Series II, Pantheon.

Laing. R. (1961). *The Self and Others. Further Studies on Sanity and Madness*. London: Tavistok.

Lang, P., Little, M. & Cronen, V. (1990). The Systemic Professional Domains of Action and the Question of Neutrality, *Human Systems*, 1, 1. 39-55.

Recalcati, M. (2009). *L'uomo senza inconscio (The man without an unconscious)*, Cortina Editore, Milano.

Sheldrake, R. (2011). *The Presence of the Past: Morphic Resonance and the Habits of Nature*; Icon Books, London.

Stone, H. & Stone, S. (1985). *Embracing Our Selves*, *The Voice Dialogue Manual*, The Voss & Co., Marina del Rei, CA.

Telfener, U. (2022). Getting sick from psychotherapy, Our Co-responsibility in Unintended and Undesired Outcomes; in Barbetta P., Cavagnis M. E., Krause B., Telfener U., *Ethical and Aesthetic Explorations of Systemic Practice*, pp. 75-95, Routledge, London.

Telfener, U. (2018). *Letti sfatti*, Giunti, Firenze.

Telfener, U. (2017). Becoming through belonging, the spiritual dimension in psychotherapy, *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy,* Vol 38, N°1 pp. 206-220.

Telfener, U. (2015). The Spiritual Dimension in Psychotherapy, Metalogos, 28.

Wagner, P. (2001). *A history and theory of the social sciences*, Sage, London.