

Οι Τρεις «Διαστάσεις» για το Σώμα
(Eugene T. Gendlin)

Εισαγωγή:

Θα ξεκινήσουμε με την ερώτηση:

“Πού στηρίζεται θεωρητικά η Διαδικασία Εστίασης (ΔΕ);”
και στην συνέχεια θα προσπαθήσουμε να εξηγήσουμε πώς λειτουργεί η ΔΕ στο ζών σώμα.

Από την αρχή χρειάζεται να τονισθεί, πάντως, ότι η βιωμένη αίσθηση *έρχεται*, δεν είναι εκεί περιμένοντας... Χρειάζεται να την αφήσουμε να μορφοποιηθεί και να έλθει... Για να γίνει αυτό χρειάζονται μερικές στιγμές, ίσως και περισσότερο. Είναι εμφανές ότι η βιωμένη αίσθηση είναι μία ιδιαίτερη ανάπτυξη, είναι μία αδιαφιλονίκητα – ελάχιστη (bit) μόν – αλλά περαιτέρω διαδικασίας ζωής. Αλλά από πού προέρχεται;

Η βιωμένη αίσθηση είναι κάτι εκεί, κάτι με μία δική του ζωή, κάτι που μπορούμε να του απευθυνθούμε άμεσα. Εάν «συνοδεύσουμε» τα σώματά μας - κάπου στο μέσον του σώματος - η βιωμένη αίσθηση *έρχεται*, και τότε περιέργως πως καταλαμβάνει το δικό της είδος χώρου.... μοιάζει να «φέρνει» το δικό της χώρο. Σ' αυτόν τον χώρο η βιωμένη αίσθηση γίνεται ένα άμεσο αντικείμενο, *αυτό, εκεί*.

Οι περισσότεροι από τους ανθρώπους όμως δεν γνωρίζουν πώς να γυρίσουν την προσοχή τους στα σώματά τους, ούτως ώστε αυτές οι βιωματικές διαδικασίες να μπορέσουν να μορφοποιηθούν και να αναπτυχθούν σε ευδιάκριτες βιωμένες αισθήσεις. Παρ' όλα αυτά όλοι οι άνθρωποι έχουν τέτοιες στιγμές (επαφής με την βιωμένη τους αίσθηση), αλλά μοιάζει να μην το αντιλαμβάνονται, οπότε και δεν συζητούν γι' αυτό.

Μοιάζει στην καθομιλουμένη μας να μὴν ἔχουμε κάποιο ὄνομα γι' αὐτὴν τὴν διαδικασία.

Κατωτέρω θα αναφερθούμε σε ιδιαίτερες βιωματικές διαδικασίες, σε σχέση με τὸ σῶμα, που εἶναι περισσότερο συνήθεις ἀπὸ ὅτι μίᾳ βιωμένη αἴσθηση

Παράδειγμα βιωμένης αἴσθησης:

Μερικές φορές περπατώντας τὸ πρωὶ συμβαίνει νὰ γνωρίζεις ὅτι τὸ προηγούμενο βράδυ εἶχες δεῖ κάποιο ὄνειρο, ἀλλὰ δὲν τὸ θυμάσαι. Τὸ ξέρεις, γιατί τὸ ὄνειρο ἔχει ἀφήσει κάποια περιέργη αἴσθηση, μίᾳ μοναδική ποιότητα. Ἐάν προσπαθήσεις ν' αναφερθεῖς σ' αὐτό, ἴσως πείς: « Ἐμοιάζε ..., δηλαδή..., ὄχι ακριβῶς τρομακτικό, ἀλλὰ οὔτε καὶ χαρούμενο, οὔτε ενοχλητικό, οὔτε καὶ θλιβερό..., χμμ...».

Μιάζει νὰ υπάρχει ἐκεῖ μίᾳ μὴ επακριβῶς ἀποδιδόμενη αἴσθηση που ἀνήκει σ' αὐτὸ τὸ ὄνειρο. Ἐάν κανεῖς παραμείνει, «αγγίξει» καὶ «γευθεῖ» αὐτὴ τὴν ανείπωτη ἀκόμη αἴσθηση, τὸ ὅλο ὄνειρο μπορεῖ νὰ ἐμφανισθεῖ ξαφνικά μέσα ἀπὸ αὐτὴ τὴν βιωμένη αἴσθηση. Για τὸν Gendlin, ὅλα ὅσα συνέβαιναν μέσα σ' αὐτὸ τὸ ὄνειρο, ἐνέχοντο σ' αὐτὴ τὴν ανεπαίσθητη, μὴ επακριβῶς ἀποδιδόμενη στὴν καθομιλουμένη, αἴσθηση τὴν ὁποῖαν ἐκεῖνος ὀνομάζει βιωμένη αἴσθηση.

Διαίσθηση/Προαίσθημα:

Πολλές φορές πάλι μοιάζει ν' ἀντιμετωπίζουμε μίᾳ κατάσταση ἡ ὁποῖα ἐπιφανειακά φαίνεται ἐν τάξει, ὅμως συμβαίνει κάτι ἐκεῖ που σε κάνει νὰ μὴ νιώθεις καλά μέσα σ' αὐτὴν. Προσπαθεῖς νὰ ἐκφράσεις αὐτὸ που μοιάζει νὰ πηγαινέι ἀσχημα, ἀλλὰ τὸ μόνο που μπορεῖς νὰ πείς εἶναι : «Εἶναι..., χμμ...». Τὰ ἀντικειμενικά γεγονότα ἀπὸ τὴν μίᾳ σε ὀδηγοῦν στο νὰ προχωρήσεις μ' αὐτὴ τὴν κατάσταση. Ἡ ἀνήσυχη

αίσθηση όμως λέει: «Όχι, μην προχωρείς». Πολλοί άνθρωποι έχουν μάθει να μην αγνοούν ένα τέτοιο προαίσθημα. Τουλάχιστον, αν μη τί άλλο εξετάζουν περαιτέρω την κατάσταση. Ένα προαίσθημα μπορεί επίσης να έλθει μ' ένα θετικό συναίσθημα, αν και τα γεγονότα δεν φαίνονται κατ' αρχήν ελπιδοφόρα.

Στον επαγγελματικό τομέα εξ άλλου, η ικανότητα του ν' αναγνωρίζεις και ακολουθείς το προαίσθημά σου είναι γνωστή ως «επιχειρηματικό ένστικτο». Επιτρέπει σε κάποιον να αδράξει μία καλή ευκαιρία, ή ν' αποφύγει μία αρνητική, πολύ ενωρίτερα από κάθε άλλον. Αυτή η αίσθηση συνήθως αποκαλείται «διαίσθηση». Αυτή η λέξη λοιπόν ονομάζει έναν τρόπο με τον οποίον, σε μερικούς ανθρώπους, συμβαίνουν σημαντικά πράγματα, παρ' όλο που δεν μπορούν να εξηγήσουν το πώς.

Αξίζει να σημειωθεί ότι πολλοί άνθρωποι δέχονται ότι αυτή η βιωματική διαδικασία είναι αληθινή και βάσιμη, παρ' όλο που δεν γνωρίζουν το πώς και το γιατί. Η διαίσθηση είναι μόνο ένα μικρό παράδειγμα από το είδος της βιωμένης διαδικασίας που εμείς εννοούμε. Αν εξετάσουμε έτι περαιτέρω την διαίσθηση, που δηλώνει «μή προχωρήσεις», και το τί είναι αυτό που λέει «μή προχωρήσεις», διαπιστώνουμε ότι δεν είναι οι λέξεις πίσω από την διαίσθηση, αλλά αυτή η ασταθής, γεμάτη αμφιβολία, ακαταννόητη, ενοχλητική σωματική αίσθηση (Αντί νά αισθάνεσαι καλά για όλα τα εμφανή θετικά πράγματα, νιώθεις σωματικά άβολα για την όλη κατάσταση).

Είναι πράγματι το Σώμα?

Είναι γνωστό ότι ο κόσμος συνήθως πιστεύει ότι δέχονται την διαίσθηση μέσα από τα κεφάλια τους, όχι μέσα από το σώμα τους. Άλλοι πάλι λένε ότι τα συναισθήματά τους κινούνται

γύρω τους, παρό στα σώματά τους. Στην διαδικασία Εστίασης οφείλουμε να σκεφθούμε διαφορετικά, γύρω από το ζών σώμα.

Στη διαδικασία εστίασης χρησιμοποιούμε την λέξη «σώμα» μ' ένα ιδιαίτερο τρόπο: **Το χρησιμοποιούμε για να δώσουμε την αντιστοιχία του πώς αισθάνονται τα σώματά μας εσωτερικά.**

1. Η Σχέση του Σώματος με τις «καταστάσεις»

Είναι γνωστό σ' όλους μας ότι τα σώματά μας νιώθουν άνετα, ή άβολα γύρω από μία κατάσταση. Πώς όμως αυτό είναι δυνατόν;

Το σώμα γνωρίζει την κατάσταση! Συνήθως όμως λέμε ότι γνωρίζουμε την κατάσταση και ότι το σώμα μόνο αντιδρά σ' ό,τι γνωρίζουμε. Εάν θεωρούμε ότι περνούμε μία θετική κατάσταση, το σώμα υποτίθεται ότι νιώθει άνετα. Εάν περνούμε μία επικίνδυνη κατάσταση, το σώμα υποτίθεται ότι θα αντιδράσει με θυμό και φόβο. Οπωσδήποτε τα σώματά μας αντιδρούν ανάλογα μ' ό,τι σκεπτόμεθα, **αλλά όχι μόνο αυτό. Τα σώματά μας νιώθουν απευθείας την κατάσταση.**

Παράδειγμα: Συναντάς κάποιον στο δρόμο που τον γνωρίζεις, αλλά δεν τον θυμάσαι. Αυτό είναι κάτι τελείως διαφορετικό από το να δείς έναν τελείως άγνωστο. Αυτό το πρόσωπο σου παρέχει μία πολύ οικεία αίσθηση. Δεν μπορείς να τον «τοποθετήσεις», αλλά το σώμα γνωρίζει ποιός είναι. Και κάτι ακόμη περισσότερο, το σώμα γνωρίζει πώς νιώθει γι' αυτό το πρόσωπο. Παρ' όλο που δεν θυμάσαι ποιός είναι, η βιωμένη σου αίσθηση γι' αυτό το πρόσωπο έχει μία ιδιαίτερη ποιότητα.

Εάν περιέγραφες την βιωμένη σου αίσθηση γι' αυτό το πρόσωπο, που δεν μπορούσες ν' αναγνωρίσεις το πού και πώς γνωρίζεις, ίσως έλεγες: « Είναι μία αίσθηση κάπως

μπερδεμένη, μή καθαρή. Νιώθω κάπως ανήσυχος, σαν να μην έχω πολλά-πολλά με αυτό το πρόσωπο, αλλά υπάρχει και ένα περιέργο συναίσθημα περιέργειας που δεν μοιάζει και τόσο βάσιμη, και χμμ.....». Εάν συνέχιζες και προχωρούσες ενδεχομένως θα εύρισκες περισσότερα, και για το πρόσωπο και για σένα. Παρ' όλα αυτά ή όλη βιωμένη αίσθηση δεν θα έμπαινε σε λέξεις. Υπάρχει πάντα κάτι περισσότερο απ' ό,τι λέγεται....

Σ' αυτό το σημείο οφείλεται να σημειωθεί ότι αυτή η βιωμένη αίσθηση αφορά μοναδικά σ' αυτό το πρόσωπο. Κάθε άλλο πρόσωπο θα σου έδιδε μία διαφορετική σωματική αίσθηση. Όταν κάποια στιγμή ξαφνικά θυμηθείς ποιό είναι αυτό το πρόσωπο, μπορεί να μείνεις έκπληκτος γιατί όλα αυτά που ένιωσες μέσα από την βιωμένη σου αίσθηση είναι τελείως καινούργια για σένα. Δεν ήξερες ότι ένιωθες έτσι γι' αυτό το πρόσωπο!

Ομως πώς μπορούμε να το καταλάβουμε αυτό;

α) Θεωρούμε ότι τα σώματά μας έχουν τις δικές τους απόψεις για τους ανθρώπους που γνωρίζουμε;

β) Και εάν είναι έτσι, γιατί τις κρατούν για εκείνα αντί να τις πούν και σ' εμάς;

Δύσκολα ν' απαντηθούν και οι δύο ερωτήσεις. Ίσως η δεύτερη είναι πιά εύκολη. Μπορούμε να πούμε ότι δεν έχουμε συνήθως αυτή την διακριτή σωματική αίσθηση για ανθρώπους και γεγονότα. Μοιάζει να έρχεται ευκολότερα όταν οι συνήθειες λέξεις και σκέψεις ελλείπουν προσωρινά, όταν δεν βρίσκουμε τις λέξεις, ή, όπως στο πριν παράδειγμα, έχουμε ξεχάσει κάτι.

Είναι δύσκολο ν' εξηγήσουμε πως τα σώματά μας έχουν τις δικές τους απόψεις και πως μερικές φορές μπορούν να γνωρίζουν καλλίτερα και περισσότερο περίτεχνα από ό,τι εμείς

γνωρίζουμε. Βασιζόμενοι πάντως στο παράδειγμα της διαίσθησης μπορούμε να εικάσουμε ότι: *Τα σώματά μας σχετίζονται άμεσα με τις καταστάσεις που βιώνουμε.* Οι σωματικά βιωμένες καταστάσεις είναι το κυρίαρχο θέμα σ' αυτό το σημείο.

Αυτό το είδος βιωμένης διαδικασίας αποδίδεται μερικές φορές στο «ασυνείδητο», παρ' όλο που αυτή η σωματική αίσθηση είναι βεβαίως συνειδητή. Δεν υπάρχει αυτού του είδους απ' ευθείας βιωμένη σωματικά αίσθηση στο ασυνείδητο πρίν. Όταν την προσκαλούμε νά «έλθει», αισθανόμεθα ότι μορφοποιείται εκείνη την στιγμή. Δεν είναι ήδη εκεί, εσώτερα... Το μόνο που θα μπορούσε να πει κανείς είναι ότι μορφοποιείται από το «ασυνείδητο».

Χαρακτηριστικά αυτού του Είδους της Βιωμένης Διαδικασίας

1. Γι' αυτή τη βιωμένη διαδικασία, κατ' αρχήν, δεν υπάρχουν λέξεις ή εικόνες, αλλά μία σωματική αίσθηση. Την νιώθει κανείς, παρά ομιλεί για αυτήν, ή την παρακολουθεί οπτικά.
2. Δεν αποδίδεται ανάλογα με τα συνήθη ονόματα, ή τις τρέχουσες κατηγορίες αισθήσεων. Είναι μία μοναδική αίσθηση, σχετική με αυτό το πρόσωπο, ή αυτή την κατάσταση.
3. Παρ' όλο ότι αυτή η σωματική αίσθηση έρχεται ως ένα συναίσθημα, νιώθουμε ότι εμπεριέχει μία πολυπλοκότητα.

Ας γυρίσουμε στο παράδειγμα με το πρόσωπο που συναντήσαμε στον δρόμο και δεν τον θυμούμεθα. Η σωματική αίσθηση που είχαμε γι' αυτό το πρόσωπο, εμπεριείχε όλη την παρελθούσα ιστορία μας μ' αυτό το πρόσωπο και τί ελπίζαμε γι' αυτό το πρόσωπο. Επίσης εμπεριείχε ό,τι αυτό το πρόσωπο ξυπνούσε σ' εμάς και μερικά από τα άλυτα προβλήματά μας

μαζί του. Επίσης σ' αυτή τη σωματική αίσθηση ίσως ενείχετο και ο ακριβής τρόπος με τον οποίο σου άρεσε, ή δεν σου άρεσε το συγκεκριμένο πρόσωπο και – ενδεχομένως – κάτι ακόμη περισσότερο... Ολα αυτά μαζί είναι που ονομάζουμε **«πολυπλοκότητα»**. Συνήθως μπορείς να φέρεις στην σκέψη σου δύο ή τρία από αυτά, τα περισσότερα ενέχονται εκεί χωρίς να έλθουν στην επιφάνεια. Μία τέτοια σωματική αίσθηση εμπεριέχει μία **ενεχόμενη πολυπλοκότητα**.

Όταν αναφερόμεθα στην **ενεχόμενη πολυπλοκότητα** δεν ομιλούμε για ξεχωριστά νήματα, ή μέρη. Όταν όμως αυτά εμφανισθούν αργότερα - χωριστά - θεωρούμε ότι ήσαν εκεί με την απλή, ξεχωριστή αίσθηση που είχαμε απ' αρχής. Εκείνο που διακρίνει, το είδος της φυσικής αίσθησης που αναφερόμεθα, είναι ότι εμπεριέχει μία **ενεχόμενη πολυπλοκότητα** γύρω από το «όλον» αυτού του προσώπου. Μπορείς να νιώσεις αυτήν την **ενεχόμενη πολυπλοκότητα** ακόμη και εάν δεν βρεις κανένα ίχνος της, ακόμη και εάν δεν επιτύχεις να την ανοίξεις και εισέλθεις σ' αυτή. Και όταν ομιλούμε με φράσεις όπως: «να ανοίξουμε και εισέλθουμε», αυτομάτως μεταβάλλουμε αυτήν την σωματικά βιωμένη διαδικασία σε «πόρτα». Εάν την ανοίξουμε και εισέλθουμε μπορούμε να προχωρήσουμε με διαδοχικά βήματα ενδότερα.

Ο καθένας μπορεί να έχει μία βιωμένη αίσθηση – για το κάθε τι – μικρό, ή μεγάλο.

Τίποτε δεν είναι τόσο απλό και φανερό που η βιωμένη αίσθηση θα το απέδιδε ως απλό και φανερό. Το κάθε τι βιώνεται μέσα από τα σώματά μας με ένα πολύπλοκο τρόπο, ένα τρόπο μέσω του οποίου μπορούμε να ανοίξουμε και εισέλθουμε σ' αυτό...

Εάν θεωρήσουμε ότι ο κόσμος δεν αποτελείται από αδιαφανείς καταστάσεις που υπάρχουν ανεξάρτητα από εμάς, αλλά ότι υπάρχουν μέσα από τις καταστάσεις που ζούμε με τα σώματά μας, το κάθε τί αλλάζει. Πράγματα και καταστάσεις δεν

θεωρούνται πλέον προφανή και σε μεγάλο βαθμό μή δυνατά ν' αλλάξουν. Τώρα το κάθε τί ανοίγει σε μία ενεχόμενη πολυπλοκότητα στην οποία μπορούμε νά εισβάλουμε...

2. Τα Ανθρώπινα Σώματα σε Σχέση με Αυτά των Φυτών

Ερωτήσεις:

α) Πώς το ανθρώπινο σώμα γνωρίζει τις καταστάσεις και μάλιστα περισσότερο πολύπλοκα από ότι γνωρίζουμε εμείς;

β) Πώς μπορεί να σχεδιάσει νέους τρόπους δράσης και σκέψης;

Οι εν λόγω ερωτήσεις απαντώνται μέσα από πολύπλοκες φιλοσοφικές θέσεις και ψυχοθεραπευτικές έρευνες. Θα προσπαθήσουμε ν' αναφερθούμε σ' αυτές το δυνατόν απλούστερα και εν συντομία...

Στην τρέχουσα φυσιολογία και φιλοσοφία, λανθασμένα το σώμα θεωρείται ότι λαμβάνει τις πληροφορίες του για τον κόσμο μόνο μέσα από τις πέντε αισθήσεις του, κάτι που υποστηρίζεται από αιώνες τώρα. Το πώς το πνεύμα/νους και σώμα σχετίζονται, παραμένει ένα άλυτο πρόβλημα.

Πώς λοιπόν μπορούμε να στοχασθούμε περί αυτό το θέμα; Περί τη σωματική γνώση;

Το Φυτό δεν Έχει Πέντε Αισθήσεις

Δεν βλέπει, δεν ακούει, δεν γεύεται... καί όμως τα φυτά εμπεριέχουν τις πληροφορίες για να ζήσουν. Το φυτό ζει από μόνο του, οργανώνει τα επόμενά του βήματα μέσα από την σωματική του διαδικασία και θεσπίζει αυτά τα βήματα, εάν το περιβάλλον του συνεργάζεται στο να το εφοδιάσει με ό,τι αυτό

χρειάζεται. Το φυτό λοιπόν έχει τις πληροφορίες για την δική του διαδικασία ζωής μέσα από το χώμα, τον αέρα, το νερό και το φώς. *Έχει τις πληροφορίες, ή - θα μπορούσαμε να πούμε - αυτό είναι οι πληροφορίες, αφού το σώμα του φυτού είναι καμωμένο από χώμα, νερό, αέρα και φώς. Παρατηρούμε λοιπόν ότι τα φυτά δεν χρειάζονται τις πέντε αισθήσεις για να ενέχουν αυτές τις πληροφορίες.*

Τα σώματα των ζώων επίσης *εμπεριέχουν/είναι αυτά* το είδος των πληροφοριών. Και αυτά επίσης δημιουργούν τους εαυτούς τους από το είδος που τρώγουν και το οξυγόνο που αναπνέουν. Αυτή η σωματική πληροφόρηση επεξεργάζεται ό,τι λαμβάνουν μέσα από τις πέντε αισθήσεις.

Οι πέντε αισθήσεις δεν είναι «μόρια/υλικό» μέσα από τα οποία κατασκευάστηκε/συναρμολογήθηκε ο κόσμος. Αντιθέτως, ό,τι έρχεται μέσα από τις πέντε αισθήσεις φτάνει μέσα στο σώμα-φυτό, όπου εκεί αυτή η πολύπλοκη πληροφορία επεξεργάζεται και τροποποιείται.

Τα ζώα ζούν περισσότερο πολύπλοκες ζωές από ότι τα φυτά. Τα σώματα τους *έχουν/είναι* τόσες πληροφορίες, όσες *έχουν/είναι* και τα φυτά. Και αυτά οργανώνουν και θεσπίζουν τον πολύπλοκο τρόπο ζωής τους μέσα από τα σώματά τους. Οι πέντε αισθήσεις δεν αποτελούν τον κόσμο των ζώων. Εκείνο που κάνουν είναι να επεξεργάζονται τις ήδη πολύπλοκες πληροφορίες, της σωματικά βιωμένης ζωής, που το φυτό είναι.

Στους ανθρώπους εξ άλλου, η γλώσσα και η κουλτούρα κατά μεγάλο μέρος επεξεργάζει τη διαδικασία ζωής και τις πληροφορίες των φυτών-σωμάτων μας.

Γι' αυτό το δεύτερο σημαντικό θέμα είναι ότι : **Θα μπορούσαμε να θεωρήσουμε ότι η γλωσσολογική και σχετική με καταστάσεις γνώση μας, δεν είναι αυτόνομη και ρευστή, αλλά επεξεργασία των ήδη πολυπλόκων φυτο-σωμάτων μας.**

Κατ' αυτόν τον τρόπο μπορούμε να υποστηρίξουμε ότι το ζών σώμα γνωρίζει (νιώθει, ζει, είναι) τις καταστάσεις του από την εσωτερική πλευρά του.

Αλλά τί είναι μία κατάσταση; *Μία κατάσταση δεν είναι ποτέ κάτι το εξωτερικό...*

Παράδειγμα: Μία κλειστή πόρτα. Αυτό δεν θεωρείται ως μία κατάσταση. Δεν θεωρείται κατάσταση κάτι που αφορά εξωτερικά γεγονότα που υπάρχουν εκεί από μόνα τους.

Η κατάσταση δημιουργείται όταν έρχομαι σπίτι και βρίσκω ότι έχω χάσει το κλειδί, ή όταν προσπαθώ να κρατήσω την πόρτα κλειστή όταν 3 άνθρωποι προσπαθούν να την παραβιάσουν, ή όταν είμαι κλειδωμένος και προσπαθώ να βγώ έξω.

Η κατάσταση πάντα εμπεριέχει κάποια ζώσα ενότητα, η οποία ευρίσκεται στην διαδικασία οργάνωσης μίας περαιτέρω βιώσιμης πτυχής.

Με άλλα λόγια μπορούμε να πούμε ότι το σώμα γνωρίζει τις καταστάσεις γιατί ζει μέσα από αυτές. Από το σώμα μας προέρχονται οι επόμενες κινήσεις μας...

Τίθεται λοιπόν το ερώτημα: Πώς εξηγείται να έχει αγνοηθεί για τόσο μεγάλο διάστημα αυτή η πραγματικότητα;

Η άποψή μας είναι ότι έχει αγνοηθεί γιατί τίποτα από αυτές τις θέσεις δεν είναι κατάλληλες σ' ένα κόσμο βασιζόμενο καθ' ολοκληρία στο διάστημα, χρόνο και τις πέντε αισθήσεις. Αυτός είναι ο κόσμος που πρωταρχικά βασίζεται η επιστήμη. Παρ' όλο που υπήρξε και υπάρχει μεγάλη φιλοσοφική κριτική γι' αυτό το μοντέλο, μόλις τώρα αναπτύσσουμε ένα βιώσιμο εναλλακτικό μοντέλο.

Πώς αυτού του Είδους η Βιωματική Διαδικασία Λειτουργεί στην Ψυχοθεραπεία

Στην ψυχοθεραπεία οι άνθρωποι μιλούν για τα προβλήματά τους και λένε ότι έχουν να πούν γι' αυτά. Κάποια στιγμή φθάνουν στο τέλος των όσων έχουν να πούν. Το πρόβλημα όμως δεν έχει επιλυθεί. Καθένας γνωρίζει ότι υπάρχουν πολύ περισσότερα να ειπωθούν, κι' όμως δεν ξέρουν τι να πούν... Σιωπή...

Η σιωπή συνήθως κάνει τους ανθρώπους να νιώθουν άβολα. Νιώθουν την ανάγκη να συνεχίσουν να μιλούν για να βρουν άλλους τρόπους να προσεγγίσουν το θέμα τους. Αν όμως παραμείνουν σιωπηλοί, τότε μόνο μπορεί να στρέψουν την προσοχή τους σ' αυτό το περισσότερο ... (επινόημα ...). Σ' αυτό το όριο όπου υπάρχει πάντα κάτι περισσότερο, αλλά δεν έχει ακόμη ειπωθεί.

Αυτή η σιωπηλή έρευνα/αναμονή είναι δυνατή μόνον αν εμπιστευθείς ότι υπάρχει κάτι εκεί για να το τσεκάρεις/εξετάσεις... Είναι κάτι εκεί που αισθάνεσαι, αλλά δεν το γνωρίζεις ακόμη. Υπάρχει η αίσθηση ότι είναι σημαντικό, αλλά δεν είναι άμεσα αναγνωρίσιμο. Είναι όμως εκεί..... Αυτό είναι που ονομάζουμε «βιωμένη αίσθηση». Το πρόσωπο μπορεί να έχει μία συζήτηση μ' αυτό το ... Παρ' όλο που το πρόσωπο δεν γνωρίζει τί ακριβώς υπάρχει σ' αυτό το περισσότερο... όταν κάποια στιγμή αναφερθεί σε κάτι μπορεί να γνωρίζει (να νιώθει) αν είναι οι κατάλληλες λέξεις που χρησιμοποίησε για να το εκφράσει...

Πώς γνωρίζει ότι δεν είναι οι κατάλληλες λέξεις;

Το γνωρίζει διότι αυτό που ακόμη δεν έχει λεχθεί, (το ... περισσότερο), δεν ενδίδει σε καμία από τις αναφορές που έχουν ήδη προταθεί. Όταν τελικά κάτι προκύψει από αυτή την

αίσθηση, έστω και πολύ μικρό, αυτό που μέχρι τώρα έμοιαζε να μην είναι ενδιαφέρον μπορεί ν' αποβεί ιδιαίτερα σημαντικό, διότι μαζί μ' αυτό η βιωμένη αίσθηση μετακινείται, αναδύεται, απελευθερώνεται, χαλαρώνει... Ο ερχομός του δημιουργήσε ένα βήμα προς την κατεύθυνση του περισσότερου...

Μέχρι τώρα αναφερόμεθα μόνο στο τί προσπάθειες κάνει το πρόσωπο για να ακούσει αυτό που έρχεται από το ... περισσότερο. Κί όμως αυτή η συζήτηση περιέχει περισσότερα από αυτό. Αυτή η διαδικασία κινείται από βήματα. Ο,τι προέρχεται από ένα βήμα δεν επιλύει συνήθως τίποτα, όμως αλλάζει κάπως την βιωμένη αίσθηση. Από αυτήν την αλλαγμένη βιωμένη αίσθηση ένα άλλο βήμα έρχεται και ούτως καθεξής.

Στην αρχή όταν κάποιος παραμένει σ' ένα τέτοιο όριο (*edge of awareness*), μοιάζει ότι δεν συμβαίνει τίποτα ιδιαίτερο. Φαίνεται ως ένα μη υποσχόμενο τίποτα, και μπλοκαρισμένο όριο. Όταν όμως μία βιωμένη αίσθηση παρουσιασθεί, μία αίσθηση του όλου προβλήματος, «όλο αυτό», νιώθει κανείς καλλίτερα, ακόμη και πριν την δημιουργία βημάτων, προερχομένων από αυτή τη βιωμένη αίσθηση.

Από την άλλη πλευρά, όταν τα μικρά καινούργια βήματα έλθουν, μία ελαφρά καινούργια ενέργεια παίρνει τη θέση αυτού που ήταν άκαμπτο πριν, μία αναπνοή, μία αφύπνιση ζωής συνοδεύουν αυτό, για το οποίο τώρα μπορούμε να μιλήσουμε.

Ιδιαίτερα χρειάζεται να τονίσουμε ότι εάν κανείς δεν είναι οικείος μ' αυτά τα μικρά βήματα μπορεί εύκολα να τ' αγνοήσει και να τα προσπεράσει. Όταν όμως κανείς ακολουθήσει αυτή τη βιωματική διαδικασία, αρχίζει να εκτιμά και να επιδιώκει ο,τιδήποτε μπορεί να φέρει μία ελαφρά βιωμένη αλλαγή στην βιωμένη αίσθηση. Τότε σύντομα το ένα βήμα ακολουθεί το άλλο και τελικά ένα μεγάλο βήμα έρχεται, μία μεγάλη βιωμένη αλλαγή στον τρόπο με τον οποίο ολόκληρο το σώμα νιώθει την

κατάσταση που ευρίσκεται. Και τότε αλλάζει και ο τρόπος που αντιλαμβάνεται την κατάσταση. Τότε η όλη εικόνα αλλάζει.

Αλλά μήπως και η κυρίαρχη αναζήτηση στην ψυχοθεραπεία δεν είναι η αλλαγή; Ν' αλλάξει η φιλοσοφία μας για την ζωή, ν' αλλάξει η οπτική γωνία του πώς βλέπουμε τα πράγματα...

Για να το επιτύχουμε αυτό, θα πρέπει να αφήσουμε το μέρος που εύχεται και προσμένει αυτή την αλλαγή να σχετισθεί με την βιωμένη αίσθηση του πώς είμεθα τώρα. Τότε νέα και περισσότερο πολύπλοκα μικρά βήματα αλλαγής θα αναδυθούν και θα μας οδηγήσουν όχι σ' ό,τι έχουμε ήδη σχεδιάσει, αλλά σε κάτι πολύ καλλίτερο και περισσότερο περίτεχνα σφυρηλατημένο... Γιατί ό,τι αναδύεται είναι συχνά πολύ πολυπλοκώτερο απ' ό,τι οι συνήθεις φράσεις/ προτάσεις πού λέγονται στην ψυχοθεραπεία. Στην ψυχοθεραπεία κανείς χρειάζεται να «στραμπουλίσει» την γλώσσα, χρειάζεται να συνθέσει ποίηση και να μιλάει μέσα από αυτή....

Το Περισσότερο... στην Ποίηση

Φαντασθείτε ένα ποιητή στην διαδρομή της γραφής του ενός ποιήματος.

Έχει γράψει 6 – 7 γραμμές και μοιάζει ικανοποιημένος. Τώρα τί γίνεται;

Ο ποιητής φαίνεται μάλλον χαμένος και «κολλημένος», ή πιθανώτατα υπάρχει εκεί μία ορισμένη βιωμένη αίσθηση, του τί χρειάζεται το ποίημα να εκφράσει περαιτέρω. Καθώς ο ποιητής διαβάζει και ξαναδιαβάζει τις γραμμές που ήδη έχει γράψει, έρχεται κάτι περαιτέρω... Εκεί που οι γραμμές σταματούν, το ποίημα συνεχίζεται, αλλά όχι σε λέξεις. Οι γραμμές σταματούν, αλλά το ποίημα...

Πολλές φράσεις υποδηλώνονται αλλά δεν ταιριάζουν μ' αυτό. Μερικές από αυτές είναι ενδιαφέρουσες. Ο ποιητής ακούει αυτές τις προτεινόμενες γραμμές. Γυρίζοντας στους ήδη γραμμένους στοίχους, διερωτάται αν αυτές οι καινούργιες γραμμές μπορούν εδώ να πούν κάτι, σ' αυτό το σημείο ... όπου το ατελείωτο ποίημα συνεχίζει.

Οι περισσότερες από αυτές τις γραμμές απορρίπτονται. Παρ' όλα αυτά πολλές φορές κάποια γραμμή δελεάζει τον ποιητή: «Βάλε αυτή τη γραμμή, είναι καλή – κανείς δεν γνωρίζει ότι δεν εκφράζει αυτό που χρειάζεται εδώ». Ο ποιητής προσπαθεί να πιέσει αυτή την καλή γραμμή στο ... Αλλά όχι. Το ... δεν δέχεται αυτή την γραμμή. Αντίθετα, συνεχίζει να σχετίζεται με ό,τι εκεί ενέχεται και να παραμένει ξεχωριστό από αυτή την «καλή γραμμή». Επιμένει να παραμένει ανείπωτο, μη εκφρασμένο από αυτή την γραμμή. Ευρίσκεται εκεί, τόσο επακριβώς ενεχόμενο, όσο πρίν, ανέγγιχτο από την «καλή νέα γραμμή». 'Η ακόμη χειρότερα, το ... νιώθει προσβεβλημένο από την γραμμή. Μαραίνεται, συρρικνώνεται και είναι έτοιμο να εξαφανισθεί, απειλώντας να αφήσει το ποιητή εκτεθειμένο. Γρήγορα: η λανθασμένη γραμμή βγαίνει έξω από τον στοίχο. Γράφεται στο περιθώριο, φυλάσσεται για μιά άλλη ημέρα, για ένα άλλο ποίημα ίσως. Αλλά επίσης γρήγορα ο ποιητής ξαναδιαβάει τις γραμμένες γραμμές και ααα., ναι - εκεί είναι ξανά: το ... η βιωμένη αίσθηση του πώς το ποίημα προχωρεί, του πού σταματά...

Το ... απαιτεί, εξωθεί, επιμένει για κάτι, γνωρίζει, προμηνύει, θέλει, ενέχει ...

για κάτι τόσο ακριβές, σαν να ήταν ήδη εκεί, σαν να είχε ήδη ειπωθεί, και όμως χωρίς λέξεις. Το χέρι του ποιητή χειρονομεί, γυρνά στον αέρα. Αυτό το ... είναι τόσο απαιτητικό, τόσο συγκεκριμένο, περισσότερο ακριβές από ότι όλες οι κοινές φράσεις.

Το ... δεν είναι προ-λεκτικό. Καταλαβαίνει την γλώσσα, είναι φανερό από το γεγονός ότι ανταποκρίνεται στις προτεινόμενες φράσεις και αναγνωρίζει ότι δεν κάνουν. Το ... δεν υφίσταται χωρίς λέξεις, αντίθετα είναι γεμάτο από *ενεχόμενες* λέξεις και από *ενεχόμενες* καταστάσεις. Ένα μεγάλο μέρος από ιστορία και κουλτούρα *ενέχεται* σ' αυτό επίσης. Αλλά αυτό το οποίο θέλει να πεί δεν έχει λεχθεί μέχρι τώρα. Το ... είναι γεμάτο από λέξεις που αγωνίζονται να αποδωθούν σε καινούργιες φράσεις. Οι καινούργιες φράσεις δεν υπάρχουν ακόμη. Και ίσως να μην υπάρξουν ποτέ – το ποίημα μπορεί να παραμείνει ατελείωτο.

Το ποίημα όμως *ενέχει* κάτι που είναι *πιό πολύπλοκο, πιό επακριβώς χαρακτηρισμένο* από ο,τιδήποτε έχει ήδη λεχθεί. Τελικά μία συγκεκριμένη φράση προτείνεται. Αυτή τη φορά το ... δεν εξακολουθεί να εξαρτάται από κάτι άλλο, να *ενέχει* κάτι διαφορετικό από αυτή την γραμμή. Δεν μαραίνεται, ούτε μαζεύεται, ή εξαφανίζεται. Ρέει μέσα σ' αυτή τη νέα γραμμή. Η γραμμή το «*παίρνει μαζί της*», το «*μεταφέρει*».

Αλλά και η γραμμή τώρα *μιλάει για περισσότερα* από ότι το ... *ενείχε*. Ο ποιητής θεωρεί ότι αυτή η γραμμή τώρα εκφράζει ό,τι *ενείχε* το ... αλλά αυτό δεν είναι τελείως ακριβές. Η γραμμή επιτρέπει στο ποιητή ν' ανακαλύψει περισσότερα από ό,τι πριν. Η γραμμή αποκαλύπτει, ανοίγει, εξαπλώνει, αναπτύσσει το ... Η γραμμή *προάγει* το ... *περαιτέρω*. Το ... *πυροδοτεί* την *προαγωγική τάση*. Καινούργιες γραμμές μπορεί να προέλθουν ομαλά για λίγο, μέχρις ότου υπάρξει ξανά μία ακινητοποίηση. Οπότε, ξανά ο ποιητής θα διαβάσει τις ήδη γραμμένες φράσεις, ένα νέο ... θα παρουσιασθεί, πολλές γραμμές θα αγνοηθούν, και με λίγη τύχη μία καινούργια γραμμή θα πυροδοτήσει την *προαγωγική τάση*.

Παρατηρείστε ότι η *προαγωγική τάση* είναι απόλυτα διακριτή από όλες τις άλλες φορές όπου το ... δεν *ενέδιδε*.

Βλέπουμε λοιπόν ξανά ότι το σώμα γνωρίζει την κατάσταση, την άποψη που ο ποιητής θέλει να εκφράσει, άλλως δεν θα μπορούσε να γνώριζε τόσο επακριβώς ότι οι προτεινόμενες λέξεις δεν ταιριάζουν.

Το ... του ποιητή ενεργεί ακριβώς ως οι γραμμές να είχαν ξεχασθεί και τελικά τις θυμήθηκε, μόνο που δεν είναι έτσι. Είναι καινούργιες! Γι' άλλη μια φορά αναγνωρίζουμε ότι το σώμα ενέχει κάτι καινούργιο.

Χρειάζεται να επαναληφθεί, και σ' αυτό το σημείο, ότι στην ψυχοθεραπεία πολλές θεωρίες υποστηρίζουν ότι μπορούμε να αναζητήσουμε στην εμπειρία μας ό,τι μας έχει ήδη τεθεί από το περιβάλλον (από εξωτερικούς παράγοντες). Δεν είναι έτσι. Τα σώματά μας είναι πολύ πιο πολύπλοκα από ο,τιδήποτε έχουμε βιώσει, έχουμε διδαχθεί, ή και από καταστάσεις που έχουμε ζήσει. Ο,τι προέρχεται από τα πολύπλοκα σώματά μας δεν είναι εκεί καταγεγραμμένο. *Βιώνεται περαιτέρω!*

Οι εμπειρίες του παρελθόντος καθιστούν ένα σημαντικό κομμάτι της περαιτέρω ζωής του καθενός από εμάς. Και ό,τι απορρέει από την βιωμένη αίσθηση είναι επίσης μία περαιτέρω βιωματική διαδικασία. Κάτι καινούργιο και πολύ πιο πολύπλοκο απ' ό,τι έχουμε ήδη γνωρίσει απορρέει από αυτήν.

Το ... (περισσότερο) στη Διαδικασία του Σκέπτεσθαι

Αυτό το ... (περισσότερο) απαντάται επίσης εις τα όρια της σκέψης, όταν ανανεωμένα σκεπτόμεθα για το κάθε τί. Τα περαιτέρω βήματα της σκέψης ενέχονται και οδηγούνται από την βιωμένη αίσθηση των ορίων της σκέψης, (το ...) Και παρ' όλο που θα μπορούσαμε να προσπεράσουμε αυτό το όριο και να κινηθούμε προς οικείους και ακριβείς τρόπους, όχι, παραμένουμε σ' αυτό το όριο, προτιμούμε να μείνουμε προσκολλημένοι εκεί. Αγαλλόμεθα να μείνουμε εκεί –

Πρωτοπορούμε με το να μένουμε εκεί! Γιατί κάτι καινούργιο θα έλθει εκεί!

3. Το Σώμα Ενέχει το Επόμενο Σωστό Βήμα του

Στην αυτοβιογραφία του ο Einstein αναφέρει ότι, στά δέκα πέντε χρόνια που εργαζόταν στο έργο, που τελικά τον οδήγησε στη θεωρία της σχετικότητας, ήταν καθοδηγούμενος από μία «αίσθηση», σχετική με την απάντηση που αναζητούσε. Οποσδήποτε με την έννοια «αίσθηση» δεν αναφερόταν σε κάποια συναισθηματική αντίδραση, αλλά σ' αυτό το ... που υποκινούσε/ενείχε (implied) ένα περαιτέρω βήμα, το οποίο ήταν δύσκολο να μορφοποιηθεί. **Το σώμα μπορεί να υποκινήσει κάτι καινούργιο, αφού έχει αφομοιώσει την γλώσσα και την ανθρωπίνως ραφιναρισμένη γνώση.** Το «σώμα» του Einstein είχε βαθύτατη γνώση των μαθηματικών και της φυσικής, αλλά το καινούργιο βήμα δεν προήλθε από τα μαθηματικά και τη φυσική. Καμία θεωρία δεν απέρρευσε από αυτά. Εκεί είναι που δημιουργείται το πρόβλημα. **Μετά την αφομοίωση όλου αυτού, το σώμα του προχώρησε να υποκινήσει το επόμενο σωστό βήμα.**

Όταν σκεπτόμεθα, επεξεργαζόμεθα - στην διαδικασία της σκέψης - περισσότερα στοιχεία από ό,τι εξωτερικούς παράγοντες και μόνο. Έτσι και ο Einstein μπορούσε να κερδίσει γνώση, πέρα από ό,τι μόνο τα μαθηματικά και η φυσική μπορούσαν να του προσφέρουν.

Ας εξετάσουμε τώρα πώς το σώμα δεν ενέχει μόνο το ... (περισσότερο), αλλά και το σωστό επόμενο βήμα. Και σ' αυτό το σημείο αξίζει να σημειωθεί ότι αυτή η έννοια του «σωστού» αφορά στην έννοια της ηθικής, αλλά μ' ένα πολύπλοκο τρόπο. Ως γνωστόν το σώμα μπορεί εξ άλλου να καταστεί εξαρτημένο από τον τρόπο που συνήθως εκείνο εκφράζεται και έτσι ανατρέπει/υπονομεύει την υποκίνηση του σωστού επόμενου βήματος. Επίσης δεν παύει να υπάρχει και μία απ' ευθείας

αίσθηση του λάθους, της νοσηρότητας. Υπάρχουν πολλές ανάλογες επιπλοκές που αξίζει κανείς να μελετήσει, γιατί γνωρίζοντάς τες αφήνεται περισσότερος χώρος για την αποτελεσματική υποκίνηση του σωστού επόμενου βήματος. Δεν θα δώσουμε όμως περισσότερο χρόνο σ' αυτές τις επιπλοκές, αλλά θα παραμείνουμε στην προσπάθεια κατανόησης της υποκίνησης του επόμενου σωστού βήματος.

Για ν' αντιληφθούμε περί τίνος ομιλούμε όταν αναφερόμεθα στο «σωστό», χρειάζεται ν' αναφερθούμε σε σαφείς - το δυνατόν - περιπτώσεις, ως κατωτέρω:

Κάθε ζων σώμα ενέχει τα επόμενα βήματα της διαδικασίας της ζωής του.

Το φυτό ενέχει την παρουσία του ήλιου, και γι' αυτό ενέχει την διαδικασία της φωτοσύνθεσης με τον ήλιο.

Επιστήμονες της ηθολογίας* ανεκάλυψαν ότι σύνθετες συμπεριφορές, όπως χοροί ζευγαρώματος, κτήσιμο φωλιάς, και αναζήτηση τροφής είναι κληρονομικές. Το ζών σώμα των ζώων είναι που υποκινεί το επόμενο σωστό βήμα αυτής της σύνθετης διαδικασίας ζωής.

Το σώμα-φυτό μιάς γάτας ενέχει μία ολόκληρη ομάδα επιπρόσθετων πολυπλοκοτήτων. Όταν π.χ. λιμοκτονεί, το σώμα της την υποκινεί να πάρει την στάση του να καθήσει μπροστά σε μία τρύπα στο έδαφος. Το σώμα της ενέχει αφ' ενός την πληροφορία ότι κάτι θα έλθει από την τρύπα, και αφ' ετέρου μία σειρά από σύνθετα πηδήματα. Το σώμα της γάτας επίσης μπορεί να υπονοεί καινοτομικά επόμενα βήματα, όταν το συνηθισμένο επόμενο βήμα της δεν μπορεί να πραγματοποιηθεί εξ αιτίας των καινούργιων καταστάσεων. Το σώμα της μπορεί να μάθει καινούργιες εξ ολοκλήρου

* Ηθολογία: η επιστημονική μελέτη της συμπεριφοράς των ζώων (σημ.μτφ.)

καταστάσεις και ακόμη μπορεί να ενέχει και το άνοιγμα του παραθύρου για να βγεί έξω από το σπίτι. Μερικές φορές μπορεί ακόμη και ν' ανοίξει το παράθυρο.

Τα ανθρώπινα-φυτά-σώματά μας, είτε όταν οδηγούμε αυτοκίνητο, ή πετούμε μ' αεροπλάνο, έχουν αφομοιώσει τις λεπτομέρειες που μπορούν να υποκινήσουν το επόμενο σωστό βήμα, πού τώρα είναι καινούργιο και πολυπλοκώτερο απ' όταν αρχικά το μάθαμε. Από την άλλη πλευρά, βεβαίως αυτά τα ανθρώπινα-φυτά-σώματά μας έχουν πολλές ελλείψεις. Ο Einstein π.χ. χωρίς όλη αυτή τη γνώση των μαθηματικών και φυσικής δεν θα είχε υποκινήσει αυτό το επόμενο βήμα που απέδωσε. Αξίζει πάντως να σημειωθεί ότι, αφού είχε την γνώση, τότε ένωσε το επόμενο βήμα. Το σώμα του ενείχε το επόμενο βήμα. Αυτή η ενεχόμενη διαδικασία τον οδήγησε στο να εφεύρει καινούργιες λεπτομέρειες, καινούργιες διακρίσεις που τελικά θέσπισαν το επόμενο βήμα του. Το σώμα αθροίζει λοιπόν τις καταστάσεις του και τότε υποκινεί το επόμενο βήμα.

Σωματικά Προερχόμενες Καταστάσεις

Δεν μπορούμε απλά να επιβάλλουμε θεληματικά τον οργασμό, τον ύπνο, τα δάκρυα. Για να φέρουμε τα δάκρυα χρειάζεται ένα λυπηρό γεγονός. Ίσως τότε τα δάκρυα θα έλθουν. Ίσως και όχι. Δεν μπορούμε επίσης να προσκαλέσουμε τον ύπνο.

Μπορεί να ξαπλώσουμε και να προσπαθήσουμε να σκεπτόμεθα. Συνήθως περιμένουμε ότι μ' αυτό τον τρόπο θα έλθει. Το ίδιο συμβαίνει με τις λέξεις. Όταν όλα πάνε καλά, ξεκινούμε να μιλούμε και οι σωστές λέξεις μας συνοδεύουν. Αλλά αν δεν έλθουν, τί μπορούμε να κάνουμε; Περιμένουμε μέχρι να έλθουν.

Το ίδιο συμβαίνει με τις καινούργιες σκέψεις. Χαιρόμεθα, αφού τις έχουμε πεί, αλλά δεν αντιλαμβανόμεθα την διαδικασία επιλογής τους. Όταν επιτρέψουμε στους εαυτούς μας να πάμε

πίσω – όπως ο ποιητής που διαβάζει τις ήδη γραμμένες γραμμές, παραμένουμε εκεί, όπου οι παληές ιδέες σταματούν, ελπίζοντας στο ... που θα ενέχει αυτό το περισσότερο απ' ό,τι έχουμε σκεφθεί έως τώρα. Εάν δεν έλθει δεν μπορούμε να το κατασκευάσουμε εμείς. Ο ερχομός του βιώνεται μόνο μέσα από το σώμα.

Το ... (περισσότερο) σε Καταστάσεις Σύγχυσης

Η δημιουργία είναι απαραίτητη στη ζωή μας. Δεν χαρακτηρίζεται πλέον ως μία ιδιαίτερη επιδεξιότητα για ειδικά επαγγέλματα μόνο.

Στην εποχή μας δεν θα τα καταφέρναμε να απολαύσουμε την ημέρα μας, εάν ακολουθούσαμε μόνο κανόνες, ρόλους, και συνήθειες που έχουμε από καιρού διδαχθεί.

Περιέργως πως δεν μπορούμε να κάνουμε όμως χωρίς αυτές τις παληές συνήθειες, γι' αυτό και χρειάζεται να τις τροποποιήσουμε και επεξεργασθούμε, γιατί οι περισσότερες από τις καταστάσεις που βιώνουμε τώρα είναι πολύ πολύπλοκες και μερικές φορές μοναδικές.

Στην καθημερινότητά μας με τους ανθρώπους στην δουλειά, ή και του στενού περιβάλλοντός μας, ευρισκόμεθα απέναντι σε καταστάσεις τις οποίες δεν μπορούμε να αντιμετωπήσουμε, με τον συνήθη τρόπο που μέχρι σήμερα γνωρίζαμε. Χρειάζεται να επινοήσουμε ένα καινούργιο τρόπο για να προχωρήσουμε.

Η κοινωνία έχει αποβεί περισσότερο πολύπλοκη από τις συνήθειες και τις αρχές που διδάσκει.

Οι περισσότεροι σχολιαστές της σημερινής κοινωνίας αδυνατούν να δούν αυτήν την αυξανόμενη πολυπλοκότητά της. Το μόνο που βλέπουν είναι η κατάρρευση των παλαιών προτύπων και οι παγίδες και απώλειες που προκαλούνται από

αυτήν την κατάρρευση. Οι εν λόγω κριτές θεωρούν ότι χωρίς τὰ κοινωνικά πρότυπα θα υπάρχει μόνο διαταραχή στην κοινωνία. Έτσι λοιπόν οι τρέχουσες δυσκολίες μας, επαληθεύουν ακριβώς αυτά που οι κριτές θα περίμεναν. Οι άνθρωποι έπαψαν να υπηρετούν/υποστηρίζουν πιά κοινωνικά οριζόμενες ταυτότητες εργασίας. Ο γάμος έπαψε να είναι ιερός. Οι σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων δεν διαρκούν. Οι άνθρωποι δεν γνωρίζουν πώς ν' αντιμετωπίσουν ποικίλες καταστάσεις στη ζωή τους. Τα παλιά πρότυπα κάλυπταν όλες αυτές τις ανάγκες, και οι κριτές συνεχίζουν να θεωρούν ότι μόνο εξωτερικά επιβαλλόμενα πρότυπα μπορούν να ικανοποιήσουν αυτές τις ανάγκες.

Η κατάρρευση των παλαιών προτύπων στην πραγματικότητα προκαλείται από μία νέα εξέλιξη, που μόλις έχει ξεκινήσει. Δεν είναι όμως απλώς μία απώλεια και μία κατάρρευση, αλλά και ένα άνοιγμα σε μία περαιτέρω εξέλιξη. Προσπαθούμε να δείξουμε από πού προήλθε το τρέχον στάδιο και πώς τώρα εισέρχεται σ' ένα απώτερο στάδιο. Αυτό το απώτερο στάδιο μπορεί να φέρει καινούργιες παγίδες, αλλά κινείται πέραν από τα τρέχοντα στάδια. Ξετυλήγει έναν ολοκαίνουργιο νέο τρόπο διαδικασίας ζωής.

Το είδος της βιωματικής διαδικασίας, το οποίο επισημαίνουμε, έχει να παίξει ένα κεντρικό ρόλο στην διαδικασία μετακίνησης στο απώτερο στάδιο.

Αληθεύει ωστόσο, ότι η κατάρρευση αυτών των συμπαγών κοινωνικών συνηθειών μπορεί να μας αφήσει ένα κενό. Όταν οι παλιές και οικείες επίσημες έννοιες, των κοινωνικών μας διασυνδέσεων, χάσουν την δύναμή τους, μπορεί για ένα χρονικό διάστημα να μην βρεθεί κάτι να τις αντικαταστήσει. Καί τότε ίσως βρεθούμε σε απόλυτη αδυναμία, διότι οι παλιοί πειθαρχημένοι τρόποι ζωής τώρα φαντάζουν άστοχοι. Όταν τα «ανώτερα» κίνητρα μας εγκαταλείπουν, τείνουμε να πέσουμε στα κατώτερα... Ή χάνουμε εντελώς το γνήσιο κίνητρό μας.

Τότε λοιπόν έχουμε πολύ λιγότερα ν' ασχοληθούμε από ό,τι οι παλιές οδηγίες εξασφάλιζαν.

Ας στρέψουμε την προσοχή μας σοβαρά και προσεκτικά σ' αυτό. Δεν είναι αλήθεια ότι τουλάχιστον μερικές φορές είναι σωστό για εμάς να μην θεσπίσουμε μία από τις παλιές φόρμουλες; Αναμφισβήτητα μερικές φορές απορρίπτουμε τις παλιές φόρμουλες γιατί είναι ευκολώτερο. Μικραίνουμε τον πήχυ, επιχειρούμε να μικρύνουμε τον πήχυ. Μερικές φορές επίσης δεν μπορούμε να κάνουμε αυτό που έχουμε μάθει, διότι νιώθουμε κάτι *περισσότερο* σε μία κατάσταση, απ' ό,τι οι παλιές φόρμουλες μπορούν να ικανοποιήσουν.

Σε μία δύσκολη κατάσταση, εάν δεν μπορούμε να ενεργήσουμε με έναν εύκολο και συνήθη τρόπο, και εάν δεν επινοήσουμε γρήγορα ένα καινούργιο τρόπο, τί μας συμβαίνει και πώς νιώθουμε; Σύγχυση, ματαίωση, ίσως. Μπορεί να παραμείνουμε «κολλημένοι». Αλλά τί είναι αυτό που μας υπαγορεύει, ότι οι συνήθεις ενέργειες και φράσεις δεν μας κάνουν, ή δεν είναι αυτό που χρειαζόμαστε τώρα; Εάν ερωτήσουμε τον εαυτό μας, και παράλληλα στρέψουμε την προσοχή μας απευθείας σ' αυτό που μας σταματά, ίσως βρούμε ότι έχουμε ένα ... (περισσότερο) εκεί, μία αίσθηση του τί χρειάζεται, του τί θα λειτουργούσε, εάν μπορούσαμε να το επινοήσουμε φυσικά.

Όταν δεν γνωρίζουμε τί να κάνουμε, νιώθουμε περισσότερα απ' ό,τι μπορούμε να εκφράσουμε. Από την στιγμή που στρέφουμε την προσοχή μας απευθείας σ' αυτό που νιώθουμε, είναι κάτι σαν διαίσθηση: το ... γνωρίζει περισσότερα απ' ό,τι μπορούμε να πούμε, ή κάνουμε. Όπως ο Einstein, έχουμε μία «αίσθηση», μία ασαφή αίσθηση για την επίλυση που επιζητούμε. Αυτή η αίσθηση είναι ικανή να μας κάνει να απορρίψουμε όλους τους υπάρχοντες τρόπους, παρ' όλο που η καινούργια ενέργεια, που θα προάγει αυτό το *περισσότερο* σε δράση, δεν υπάρχει ακόμη.

Από το ... μπορούμε, ή όχι, να σχεδιάσουμε το επόμενο βήμα δράσης που χρειαζόμαστε. Μπορεί αυτό το βήμα να μὴν ἔλθει, παρὰ μετὰ ἀπὸ ἀρκετὸ χρόνο, ἴσως και καθόλου. Ἀλλὰ εἶναι πιθανώτερο νὰ ἐπινοήσουμε ἕναν ἀνάλογο καινούργιο τρόπο, εἴαν κατ' ἀρχὴν ἔχουμε μίαν σωματικὰ βιωμένη αἴσθησι ἀυτοῦ που χρειαζόμαστε, και μπορέσουμε τελικὰ νὰ στρέψουμε τὴν προσοχή μας πρὸς αὐτὴ τὴ βιωμένη αἴσθησι, που ἐνέχει και μπορεῖ νὰ μορφοποιήσει τρόπους, που μέχρι τώρα δεν ἔχουν σχηματισθεῖ.

Για παράδειγμα: Ὄταν λειτουργῶ σε κάποια περίπτωση σαν πατέρα, μπορεῖ νὰ ἀνακαλέσω τὸ τί θα ἔκανε ὁ πατέρας μου σε μίαν ἀνάλογη περίπτωση. Σαφῶς θέλω νὰ διαφοροποιηθῶ ἀπὸ ἐκεῖνον σε κάποιες πτυχές, ἀλλὰ δεν μπορῶ νὰ κάνω οὔτε αὐτὸ που ἔκανε και μου ἄρεσε, γιατί δεν θα ἦταν ἀποτελεσματικὸ, μίαν και τὰ σύγχρονα παιδιὰ εἶναι διαφορετικὰ ἀπ' ὅτι εἴμεθα ἐμεῖς κάποτε. Δεν εἶναι ἔτσι; Ἀλλὰ μου ἀρέσει τὸ πὼς εἶναι τὰ παιδιὰ μου. Τὰ ἔχω ἐνθαρρύνει νὰ γίνουν διαφορετικὰ ἀπὸ ἐμένα. Τὸ θέμα εἶναι ὅτι ὑπάρχει κάτι περισσότερο σ' αὐτὴ τὴν κατάσταση, που πρέπει νὰ προωθηθεῖ μ' ἕνα τρόπο που δεν μπορῶ νὰ σκεφθῶ ευκρινῶς τώρα. Μόνον εἴαν στρέψω τὴν προσοχή μου σ' αὐτὸ που με σταματᾷ, τότε ἴσως μπορέσω νὰ αἰσθανθῶ αὐτὸ τὸ περισσότερο (...).

Τί θα ἔλεγα εἴαν μιλούσα ἀπὸ αὐτὸ τὸ ...; Εἴαν κάποιος μ' ἀκουγε, ἴσως θα εἶχα νὰ πῶ πολλά. Θα μπορούσα νὰ πῶ ὅ,τι μπορῶ νὰ πῶ γι' αὐτὸ. Ἰσως θα ἔλεγα ὅτι γνωρίζω τὴν συνήθη συμβουλή που μου δίδει. Θα μπορούσα νὰ συζητήσω γιὰ τὸ πὼς εἶναι τὰ παιδιὰ μου. Θα μπορούσα νὰ ἐξιστορίσω τί προσπάθειες ἔχω ἤδη κάνει και τί ακριβῶς ἔχει συμβεῖ. Ἀλλὰ ἀφοῦ τὰ ἔχω πει ὅλα αὐτὰ, που μπορούσα νὰ πῶ, ἀκόμη θα παρέμενα με τὸ δίλημμα. Μετὰ τὴν ἐξιστὴρηση ὅλων αὐτῶν, θα ὑπῆρχε ἀκόμη ἐκεῖ τὸ «...» - αὐτὴ ἡ αἴσθησι τοῦ περισσότερο ἀπὸ ὅ,τι μπορεῖ νὰ λεχθεῖ, ἡ αἴσθησι τοῦ τί θα μπορούσε νὰ εἶναι τὸ σωστὸ που θα ὠφέιλα νὰ κάνω, εἴαν μπορούσα νὰ τὴν μορφοποιήσω. Τὸ «...» εἶναι ἡ

αίσθησή μου για το περισσότερο μίας πορείας, που χρειάζεται
για να κινητοποιηθεί η προαγωγική τάση.

Ελληνικό Κέντρο Focusing

Λεωφ. Αλεξάνδρας 79

114 74 Αθήνα – Ελλάδα

Τηλ./Fax: +30 210 64 59 459

www.focusing.gr