

Eugene Gendlin (1926 – 2017)

Προσωποκεντρική θεραπεία.

H Focusing – βιωματική προσέγγιση.

“Experience is a myriad richness. We think more than we can say. We feel more than we can think. We live more than we can feel. And there is much more still” E.T.Gendlin

“What is true is already so. Owning up to it doesn’t make it worse. Not being open about it doesn’t make it go away. And because it’s true, it is what is there to be interacted with. Anything untrue isn’t there to be lived. People can stand what is true, for they are already enduring it.” E.T.Gendlin

Ο Eugene T. Gendlin ήταν Αμερικανός διδάκτωρ φιλοσοφίας, αλλά έμεινε περισσότερο γνωστός στο τομέας της ψυχολογίας. Μαθήτευσε δίπλα στον Carl Rogers και θεμελίωσε τη βιωματική ψυχοθεραπεία η οποία ανέπτυξε και εδραίωσε την Προσωποκεντρική Προσέγγιση. Στη διάρκεια της ζωής του διακρίθηκε πολλές φορές για τη προσφορά του. Βραβεύτηκε αρκετές φορές από το APA (American Psychological Association) και το 2016 τιμήθηκε για όλο το έργο της ζωής του από το παγκόσμιο σύνδεσμο της προσωποκεντρικής ψυχοθεραπείας (World Association for Person Centered and Experiential Psychotherapy and Counseling).

Ο Gendlin έδωσε έμφαση στη σοφία και τη γνώση του σώματος. Πίστευε πως η βιωματική διαδικασία έχει άμεση σχέση με σχεδόν όλες τις ψυχολογικές διαταραχές και πως η αποτελεσματική έκβαση της ψυχοθεραπείας υπάρχει όταν ο θεραπευόμενος εστιάζει τη προσοχή του στο άμεσο βίωμα του και σε ότι του προκαλεί πρόβλημα. Χρησιμοποίησε τον όρο «Διαδικασία Εστίασης» (Focusing) και είχε την πεποίθηση πως το ασυνείδητο είναι το σώμα και πως μέσα από τη διαδικασία εστίασης η θεραπεία αποκτά βάθος. Δεν πίστευε στη θεωρία της προσωπικότητας αλλά ότι η προσωπικότητα είναι σε μια διαδικασία συνεχόμενης αλλαγής. Επεσήμανε την αναγκαιότητα να κοιτάξουμε πέρα από κάθε εννοιολογικό σχήμα και στερεότυπο που επιβάλλει ο πολιτισμός μας και να εστιαστούμε στο τρόπο που αυτά καταγράφονται στο σώμα μας. Μας προέτρεψε να παρακολουθούμε την κάθε εμπειρία η οποία πάντοτε δομείται με ένα ιδιαίτερο, τις πιο πολλές κρυφό και ασαφή τρόπο. Όταν δώσουμε την προσοχή μας σε μία επώδυνη ή συγκρουσιακή εμπειρία μπορούμε να αποκρυπτογραφήσουμε όλη τη διαδικασία που καταγράφεται μέσα στο σώμα μας.

Μετά από πολύχρονη έρευνα, ο Gendlin, κατέληξε στο συμπέρασμα πως η ζωή μας επηρεάζεται από ένα είδος σωματικής επίγνωσης που όταν την προσεγγίσουμε με τον κατάλληλο τρόπο, τότε η βιωμένη αίσθηση αλλάζει. Διαπιστώνουμε πως και εμείς αλλάζουμε όπως και ολόκληρη η ζωή μας. Δεν προσεγγίζουμε ποτέ διανοητικά τη βιωμένη αίσθηση και δεν κάνουμε ερμηνείες. Ο Gendlin την ονομάζει σαν μια εσωτερική αύρα που περιστοιχίζει όλα όσα νιώθουμε και γνωρίζουμε για έναν άνθρωπο στη ζωή μας ή για ένα συγκεκριμένο γεγονός ή για μια κατάσταση. Μας παροτρύνει να δούμε

αυτή τη διαδικασία σαν μια ποιότητα ή μια γεύση ή σαν ένα μελωδικό μουσικό ήχο, που έχει μια καθοριστική επίδραση και που μοιάζει σαν ένα σφαιρικό, ακαθόριστο συναίσθημα. Αυτό το επίπεδο επίγνωσης είναι πολύ λεπτοφυές και κατά συνέπεια μη οικείο σε μας. Η εσωτερική αύρα αποτελείται από εκατομμύρια δεδομένα τα οποία δεν μπορούμε να ανακαλέσουμε ένα προς ένα. Είναι, όμως, όλα αποθηκευμένα στο σώμα μας. Η βιωμένη αίσθηση δεν είναι συναίσθημα ούτε λογική, αλλά είναι πολυσύνθετη και πιο πέρα από αυτά τα δύο.

Η Focusing - Βιωματική διαδικασία είναι Προσωποκεντρική, γιατί δίνει μεγάλη προσοχή στην απελευθέρωση των καταπιεσμένων συναισθημάτων και υποστηρίζει ότι τις περισσότερες φορές εκεί βρίσκεται η ουσία της ψυχοθεραπείας. Όλα τα συναισθήματα που προκύπτουν είναι καλοδεχούμενα και ενθαρρύνονται από το συνοδό, ο οποίος βοηθά το συνοδευόμενο να σχετιστεί με αυτά και να αναγνωρίσει τις αλλαγές που επιφέρει αυτή η απελευθέρωση. Αναγνωρίζει πως δεν αποτελείται μόνο από τα συναισθήματα του, γι' αυτό και δεν κατακλύζεται από αυτά, μένει μαζί τους και τα παρατηρεί από μια απόσταση ασφαλείας.

Μέσα από τη διαδικασία εστίασης έχουμε τη δυνατότητα να βιώσουμε και να αναγνωρίσουμε πότε συμβαίνει μια πραγματική αλλαγή μέσα μας και πότε όχι. Αυτή η άμεση αίσθηση αλλαγής μπορεί να αναγνωριστεί μόνο από αυτούς που την έχουν βιώσει. Η βιωμένη αλλαγή (felt shift) είναι ένα βήμα προς την επίλυση του προβλήματος και πολλές φορές μπορεί να συμβεί μόνο σε λίγα λεπτά. Η διαδικασία της πραγματικής αλλαγής είναι ευχάριστη και αυτό καταρρίπτει τη γενική άποψη πως η εργασία με τον εαυτό μας είναι συνήθως μια επώδυνη και πολύχρονη διαδικασία. Το σώμα μας βιώνει με ένα φυσικό τρόπο την αλλαγή γιατί η ίδια η διαδικασία είναι αβίαστη και φυσική.

Η παύση είναι απαραίτητη για να έρθουμε σε επαφή και με τις πέντε μας αισθήσεις. Το σώμα εμπεριέχει την εμπειρία, όπως το πνευμόνι τον αέρα. Αν δεν υπάρχει αέρας δεν υπάρχει πνευμόνι. Το σώμα ξέρει πάντοτε την αλήθεια γι' αυτό χρειάζεται να μάθουμε να το ακούμε και να το κατανοούμε. Όταν στρέψουμε τη προσοχή μας στο σώμα μας βλέπουμε πως κάτι αναδύεται και μας καλεί να το υποδεχτούμε. Αν στραφούμε μέσα μας, με γνήσιο ενδιαφέρον και πουμε: "πώς είσαι ;» ή « γειά σου .. είμαι εδώ...» τότε, ο χώρος της αναπνοής μας δίνει την απάντηση. Όσο πιο πολύ μένουμε σε αυτή τη διαδικασία άλλο τόσο πιο βαθιά και πιο μακριά πάμε. Όταν είμαστε απόλυτα παρόντες στο χώρο της αναπνοής για να αποδεχτούμε αυτό που μας συμβαίνει εκεί, τότε έχουμε την επίγνωση της «εσωτερικής διαρρύθμισης» μας. Όπως, είπε ο Gendlin , στο σημείο αυτό, το παρελθόν, το παρών και το μέλλον γίνονται ένα.

Καθόρισε έξι βήματα, τα οποία δεν είναι απαραίτητο να ακολουθούνται πιστά ή με την συγκεκριμένη σειρά : Τη Δημιουργία εσωτερικού χώρου, τη Βιωμένη αίσθηση, την Εύρεση συμβόλου, την Αντήρηση ή Καθρέφτισμα, το Διάλογο και την Αποδοχή. Είναι σημαντικό να δούμε πως ο Gendlin μέσα στα κείμενα του πολλές φορές παραλληλίζει την ανθρώπινη φύση με άλλες μορφές οργανικής ζωής, όπως τα ζώα και τα φυτά. Δίνει το παράδειγμα πως ένας σπόρος μπορεί να καθυστερήσει τη φυσιολογική του εξέλιξη λόγω μιας πέτρας που συναντά. Αντί να αναπτυχθεί προς τα πάνω αναγκάζεται να βρει άλλες διεξόδους μέχρις ότου είναι έτοιμο να συνεχίσει την ανοδική του πορεία. Αν η πέτρα μετακινηθεί τότε ο σπόρος αναπτύσσεται ώσπου να γίνει φυτό.

Ο Gendlin χρησιμοποίησε σαν βάση τη θεωρία του Rogers αλλά την εξέλιξε με τέτοιο τρόπο ώστε πολλές ψυχοθεραπευτικές σχολές παγκοσμίως να την ασπάζονται και να εκπαιδεύονται σε αυτήν. Η Focusing διαδικασία εστίασης μας προσφέρει μια ολοκληρωμένη τεχνική αλλά είναι παράλληλα, μια στάση ζωής. Ένας τρόπος ύπαρξης με τον εαυτό μας και τους άλλους, που εμπεριέχει σεβασμό, κατανόηση και αποδοχή.

Στη βιωμένη ψυχοθεραπεία ο Οδηγός/Συνοδός ενθαρρύνει τον εστιαζόμενο να καλλιεργήσει αυτή τη στάση ο ίδιος στον εαυτό του. Ο απώτερος στόχος της Focusing διαδικασίας είναι να δημιουργήσουμε μια εσωτερική σχέση, μια αυθεντική συνομιλία με τη Σωματική Αίσθηση και να τιμήσουμε κάτι που είναι ασαφές και αόριστο. Μας διδάσκει τη σωματική γνώση και τη σωματική γλώσσα. Μια καινούργια γλώσσα και μια καινούργια αντίληψη για να επιλύσουμε ψυχολογικά προβλήματα, φοβίες, σωματικούς πόνους ή εσωτερικά μπλοκαρίσματα και μας διευκολύνει στη λήψη σημαντικών και δύσκολων αποφάσεων.

Η Focusing –βιωματική προσέγγιση μας έδωσε ένα απαραίτητο και καθοριστικό εργαλείο. Όταν αναγνωρίσουμε πως το ίδιο το σώμα μας φυλάει μέσα του όλες τις διαδικασίες που μας έχουν τραυματίσει τότε αναγνωρίζουμε πως δεν έχει τα εφόδια του νου, για να μας ξεγελάσει με αμυντικούς μηχανισμούς. Ο Gendlin μας πρόσφερε ένα καινούριο ορίζοντα στη ψυχοθεραπευτική εργασία. Το σώμα μας κρύβει μια σοφία και μια γλώσσα αλλιώςτική από αυτή που μιλούμε, που διαβάζουμε και κατανοούμε. Όσο πιο ακατανόητη είναι, άλλο τόσο πιο μεγάλος ο θησαυρός. Ο πιο κατάλληλος τρόπος για να «ακούσουμε» αυτά που μας λέει, είναι να μάθουμε να σεβόμαστε το χώρο και το χρόνο που χρειάζεται αυτή η φωνή για να αναδυθεί.

Είναι αναγκαίο να μάθουμε να προσεγγίζουμε τις βιωμένες μας αισθήσεις με ένα ουσιαστικό τρόπο. Ακολουθούμε ένα καινούριο δρόμο που περνά πρώτα από το σώμα μας, μετά φτάνει στην καρδιά μας και προχωρά στο συνειδητό μας. Είμαστε ανοικτοί και εξερευνούμε όσα δεν είναι οικεία σε μας και που μοιάζουν με ένα κόσμο μυστηρίου, σε όλα αυτά που μας βοηθούν να απομακρυνθούμε από τα επαναλαμβανόμενα μοτίβα της ζωής μας. Διευρύνουμε τη δημιουργικότητα μας και εκπαιδευόμαστε σε ένα αυθεντικό εσωτερικό διάλογο που μας οδηγεί σε όλες τις αλλαγές που πάντοτε επιθυμούσαμε και που δίνουν νόημα στην ύπαρξη μας.

Μέσα σε αυτή την άγνωστη σωματική φωνή μπορούμε να ακούσουμε τον παλμό μέσα στα έγκατα της ύπαρξης μας και τις κραυγές που έρχονται μέσα από το πηγάδι όλων των προβλημάτων μας ...

Αυγή Γεωργίου, Μέλος Δ.Σ. Κυπριακού Συνδέσμου Προσωποκεντρικής Ψυχοθεραπείας και Συμβουλευτικής