

# Η Εργαλειοθήκη του Θεραπευτή

Η "Εργαλειοθήκη του Θεραπευτή" θα υπάρχει σε κάθε τεύχος με πληροφορίες/κατευθύνσεις για συγκεκριμένες παρεμβάσεις στα βήματα του EFT.

## «Η πρώτη συνεδρία στο EFT»,

της Zoya Simakhodskaya PhD Θεραπεύτρια, Επόπτρια & Εκπαιδευτρια EFT, Κέντρο Νέας Υόρκη

Παρά τα πολλά χρόνια δουλειάς μου με ζευγάρια, ακόμα και τώρα αισθάνομαι λίγο ενθουσιασμένη και αγχωμένη πριν από μια πρώτη συνεδρία. Είναι σχεδόν σαν ένα πρώτο ραντεβού όπου δεν είσαι καθόλου σίγουρος για το ποιοι είναι ούτε τι ακριβώς πρόκειται να συμβεί. Εκτός, φυσικά, από το ότι εκείνοι είναι πιο αγχωμένοι από εσένα!

Το ζευγάρι είναι σε δυσφορία, και ελπίζουν και οι δύο για βοήθεια ενώ ταυτόχρονα φοβούνται ότι δεν θα τη βρουν. Η πρώτη συνεδρία, επίσης, μοιάζει λίγο με την στιγμή που τα σκυλιά συναντιούνται σε ένα πάρκο: Ποιος είσαι; Πως θα μου συμπεριφερθείς; Θα παίξεις μαζί μου ή θα μου επιτεθείς;

Όλοι θυμόμαστε τη γνωστή ρήση του Yogi Berra (γνωστός Αμερικανός παίκτης baseball) «Εάν δεν γνωρίζεις προς τα που θέλεις να πας, θα βρεθείς κάπου αλλού.»

Γενικά τα ζευγάρια έρχονται στην θεραπεία προσπαθώντας να μας μιλήσουν για τον τρόπο που αντιλαμβάνονται τα προβλήματα στη σχέση τους και φέρνουν παραδείγματα και αποδεικτικά στοιχεία: Αγώνες δύναμης, ελαττώματα του χαρακτήρα και δυσκολίες στην επικοινωνία.

Είναι σημαντικό, η πρώτη συνεδρία να είναι εστιασμένη, προκειμένου να είναι παραγωγική.

Γενικά, έχω 3 βασικούς στόχους για την πρώτη συνεδρία:

1. Δημιουργία συμμαχίας
2. Αποτύπωση του φαύλου κύκλου
3. Ενστάλαξη ελπίδας

Τα κριτήριά μου για μια επιτυχημένη πρώτη συνεδρία είναι να:

- ✓ νιώθω συνδεδεμένη και με τους δύο συντρόφους
- ✓ αρχίζω να έχω την αίσθηση του κύκλου τους
- ✓ αναπλαισιώνω τις αλληλεπιδράσεις, το περιεχόμενο, καθώς και το πως αυτά επιδρούν στον καθένα, μέσα από την οπτική του Δεσμού
- ✓ είμαι σε θέση να επικεντρωθώ στην παρούσα στιγμή
- ✓ οργανώνω μία αναπαράσταση (enactment) και την επεξεργάζομαι
- ✓ κλείνω με ένα σχέδιο

## Πώς πετυχαίνω αυτούς τους στόχους;

Ξεκινώ από το να θυμάμαι ότι είμαι σύμβουλος διεργασίας και ότι ο ρόλος μου είναι να καθρεφτίζω το τι συμβαίνει στην σχέση τους, παρά να προσφέρω λύσεις σε προβλήματα περιεχομένου.

Ακούω τις ιστορίες τους και παρατηρώ τις αλληλεπιδράσεις τους μέσα από την οπτική του Δεσμού. Ποιος είναι θυμωμένος και διαμαρτύρεται για την απόσταση και αποσύνδεση; Ποιος αμύνεται στην κριτική και στα μηνύματα αποτυχίας;

Ποια είναι τα σινιάλα σύνδεσης και τι είδους απόκριση υπάρχει;

Είναι το «κλείσιμο» ένα σημάδι αντιδραστικότητας και αποσύνδεσης ή μια άλλη προσπάθεια να λάβει κανείς μια απόκριση;

Όπως πάντα, στο EFT χρησιμοποιούμε το RISSC (Επαναλαμβάνουμε, χρησιμοποιούμε Εικόνες, Απλές λέξεις, πηγαίνουμε Αργά, Χρησιμοποιούμε Απαλή φωνή. Χρησιμοποιούμε τα Λόγια του πελάτη) και επικεντρωνόμαστε στον καθρεφτισμό και την επικύρωση ξανά και ξανά.

Αυτός ο τρόπος, δεν επιβραδύνει μόνο τη διεργασία και δίνει στο ζευγάρι την αίσθηση ότι έχει ακουστεί, κατανοηθεί και έχει γίνει αποδεκτό, αλλά μας δίνει επίσης την ευκαιρία να συντονιστούμε με τα συναισθήματά τους και να δημιουργήσουμε μια καλύτερη συμμαχία.

Αξιοποιούμε κάθε ευκαιρία να αγγίξουμε πρωτογενή συναισθήματα, να τα συνδέσουμε με τα δευτερογενή καθώς και να επικυρώσουμε τους λόγους για τις αρνητικές τάσεις δράσης.

Η οικοδόμηση μιας αναπαράστασης (enactment) θα μας δώσει την ευκαιρία να δούμε αν μπορούν να το κάνουν και κατά πόσο ανταποκρίνονται.

Συχνά, μια αναπαράσταση (enactment) μπορεί να δημιουργήσει μια νέα θετική στιγμή για το ζευγάρι, την οποία θα χρησιμοποιήσω για να γιορτάσω τα δυνατά τους σημεία καθώς και να προσφέρω ελπίδα. «Εσύ (προς την γυναίκα σύντροφο) ποτέ δεν ήξερες πόσο συγκλονισμένος ήταν από την σύγκρουση, νιώθοντας σαν να είναι σε ένα αυτοκίνητο που περιστρέφεται εκτός ελέγχου και δεν ξέρει πώς να το σταματήσει, και το μόνο που μπορεί να κάνει είναι να σταματήσει να μιλάει και να κλείνεται... Και βλέπω πώς ολόκληρο το σώμα σου στράφηκε σε αυτόν ακριβώς τώρα και του λες: Δεν ήξερα ποτέ, πόσο φοβιστικό ήταν αυτό για σένα και νιώθω άσχημα που το προκάλεσα.

«Και εσύ (προς τον άντρα σύντροφο) για πρώτη φορά νιώθεις ότι ακούστηκες από κείνη. Είμαι τόσο εντυπωσιασμένη που και οι δύο μπορέσατε να είστε ανοιχτοί εδώ σήμερα. Αυτός είναι ο τρόπος που θα δουλεύουμε και θα το χτίσουμε όλο αυτό μαζί.»

Υπάρχουν ορισμένες ιδιαίτερες σκέψεις σε αυτήν την γενική διεργασία. Εάν ένα ζευγάρι έλθει για θεραπεία στην κορύφωση μιας κρίσης με κλιμακωμένα συναισθήματα, μπορεί να μην εστιάσω τόσο πολύ στο να κάνουν αναπαραστάσεις και θα προσπαθήσω να αποκτήσω μια πλήρη αίσθηση του κύκλου τους.

Θα δουλέψω στο να περιορίσω την υψηλή αντιδραστικότητα, επικυρώνοντας τον πόνο και τον φόβο, ενώ θέτω και όρια. Είναι επίσης σημαντικό να δοθεί προσοχή στα σημάδια πιθανών αντενδείξεων για θεραπεία, όπως σωματική βία, συνεχιζόμενη εξωσυζυγική σχέση ή σοβαρή κατάχρηση ουσιών. Για παράδειγμα, εάν υπάρχει αναφορά σωματικής βίας, θα κάνω ερωτήσεις για να μάθω την έκταση, εάν ένας από τους συντρόφους φοβάται και αν υπάρχει δέσμευση για διακοπή της βίας.

Ένα άλλο παράδειγμα εφαρμογής της προσέγγισης είναι όταν αρχίζω να έχω την αίσθηση ότι οι σύντροφοι έχουν διαφορετικές ατζέντες για τη σχέση και την θεραπεία ζεύγους. Είναι σημαντικό να τους καθρεφτίσουμε αυτήν την πληροφορία και να ορίσουμε την εστίαση της διαδικασίας αξιολόγησης, υπολογίζοντας εάν μπορούμε να βρούμε έναν κοινό στόχο για την θεραπεία.

Καθώς τερματίζω την συνεδρία, θα έλεγα κάτι σαν αυτό: «Έχω μια αίσθηση από τον σύντομο χρόνο που είχαμε μαζί ότι και οι δύο είστε δυσαρεστημένοι και έχετε κολλήσει σε ένα αρνητικό μοτίβο για πολύ καιρό. Εσείς (απευθυνόμενη στον έναν σύντροφο) έχετε φτάσει σε σημείο που δεν είστε σίγουροι ότι υπάρχει ελπίδα για τη σχέση. Και εσείς (απευθυνόμενη στον άλλο σύντροφο) δεν είχατε συνειδητοποιήσει πόσο απελπισμένος έχει γίνει και θέλετε να δουλέψετε πάνω στη σχέση για να την κάνετε καλύτερη... Αυτό που μπορώ εγώ να προσφέρω, είναι μια ευκαιρία να ξεκαθαρίσουμε ποιο είναι το αρνητικό σας μοτίβο και πώς φτάσατε εδώ. Τότε, μπορείτε να πάρετε μια καλύτερη απόφαση για το αν θα μείνετε μαζί ή θα απομακρυνθείτε.»

Ως θεραπεύτρια EFT, είμαι πιθανά μια φιγούρα δεσμού για το ζευγάρι, «Ο σοφότερος άλλος» όπως αναφέρει ο John Bowlby. Και αυτή η σοφία προέρχεται από τη γνώση ότι από την πρώτη στιγμή που το ζευγάρι μπαίνει στο γραφείο μου, έχω τον χάρτη του EFT και την Θεωρία του Δεσμού να με γειώνει και να με καθοδηγεί.

## Το άρθρο του τεύχους

"Συγκινησιακά Εστιασμένη Ατομική Θεραπεία: μια βιωματική / συστημική προσέγγιση βασισμένη στην θεωρία του δεσμού", της Lorrie Brubacher, M.Ed. Θεραπεύτρια, Επόπτρια & Εκπαιδύτρια EFT, υπεύθυνη κέντρου EFT Καρολίνας ΗΠΑ (Απόσπασμα από το άρθρο):

...Αλλά η αγάπη δεν είναι μόνο το τέλος για τη θεραπεία. Είναι επίσης το μέσο με το οποίο φτάνει κανείς εκεί. (Lewis, Amiri, & Lannon, 2000, σελ. 169).

Η συγκινησιακά εστιασμένη ατομική θεραπεία, είναι μια προσέγγιση που στηρίζεται και καθοδηγείται από τη δυαδική οπτική που προσεγγίζει την ανθρώπινη φύση, η οποία υποστηρίζει ότι οι άνθρωποι, όπως όλα τα θηλαστικά, είναι φτιαγμένοι να συνδέονται και να συν-ρυθμίζονται. Παρά τα πολλά οφέλη της δημιουργίας ασφαλούς σύνδεσης μέσω της θεραπείας ζευγαριού ή οικογένειας, η ατομική προσέγγιση ενδείκνυται για περιπτώσεις όπου η κοινή θεραπεία δεν είναι δυνατή.

Η θεωρία του δεσμού θέτει τη βάση στην οποία η ατομική ψυχοθεραπεία πρέπει να θεωρηθεί ως μια διαδικασία "αγάπης", που ορίζεται ως ανάπτυξη "ασφαλούς" σύνδεσης, σε τρία αλληλένδετα επίπεδα: μεταξύ θεραπευτή και πελάτη, μεταξύ πελάτη και προηγούμενων και τωρινών σημαντικών σχέσεων του, και μέσα στην ενδοπροσωπική διαδικασία του πελάτη. Παρουσιάζονται δύο βιωματικές / συστημικές διεργασίες αλλαγής: (1)ο εντοπισμός των προτύπων ρύθμισης συγκινήσεων και εμπάθουσας των υποκείμενων συγκινήσεων και (2) η δημιουργία επανορθωτικών συγκινησιακών εμπειριών που μπορούν να αλλάξουν τα πυρηνικά συναισθήματα που είναι ενσωματωμένα σε αυτούς τους κύκλους με ασφαλείς συνδέσεις ενδοπροσωπικές και διαπροσωπικές.

Με αφορμή την περίπτωση της Λία θα δούμε πως εφαρμόζεται το e.f.t. στην ατομική θεραπεία. Η Λία, μια εκπαιδευτικός και μητέρα τριών παιδιών, έχει κίνητρο της την επιτυχία. Πριν από οκτώ χρόνια, έφυγε από το γάμο της με έναν άνδρα που είχε εξάρτηση από το αλκοόλ. Αυτή τη στιγμή, συγκρούεται εσωτερικά αν πρέπει να σώσει τη σχέση της με τον πρώην φίλο της.

Εντοπίζοντας τον εσωτερικό κύκλο και το πρωτογενές συναίσθημα.

Ο θεραπευτής και η Λία συνεργάστηκαν να εντοπίσουν τον κύκλο ρύθμισης των συγκινήσεων της, κυρίως απορρίπτοντας και αγνοώντας τα συναισθήματα της. Η Λία ανέπτυξε αυτό το μοτίβο ρύθμισης για να αντιμετωπίσει το γεγονός ότι οι άλλοι δεν ήταν διαθέσιμοι για ανακούφιση και υποστήριξη. Ο θεραπευτής επικυρώνει τον προστατευτικό χαρακτήρα αυτής της λειτουργίας και τη βοηθάει να αποκτήσει πρόσβαση στον πρωταρχικό πόνο και τη μοναξιά που κρύβεται κάτω από την απογοήτευση της.

Θεραπευτής (Θ): Πάρα πολλά χρόνια «τα αφήνεις στην άκρη». Και ο πόνος είναι ακόμα εκεί;( καθρεφτισμός και ενσυναίσθηση εικασία στο «πόνο» από τα δάκρυα της Λία).

Λία (Λ): Ναι. Ενώω ότι ίσως δεν θέλω να το παραδεχτώ. θέλω να προχωρήσω.

Θ: Και να ξεχάσεις τον πόνο. (Καθρεφτίζει την τάση δράσης - να προχωρήσει και να αγνοήσει το πρωτογενές συναίσθημα).

Λ: Ξεχνάω τον πόνο.

Θ: (Γνέφοντας με το κεφάλι) Λες- «Ξέχνα τον πόνο». - Ζούσες 10 χρόνια σε μια σχέση - στην οποία δεν αισθανόσουν επιθυμητή και είπες: «Ξέχνα αυτόν τον πόνο και ανέξου το» και σήμερα, 8 χρόνια αργότερα, όταν μιλάς για τις απογοητεύσεις σου με τον πρώην φίλο σου,λες: «Θέλω απλώς να το αφήσω πίσω μου» (Εντοπίζοντας το τυπικό μοτίβο ρύθμισης των συναισθημάτων της).

Λ: Συνεχίζω να προχωράω.

Θ: Αυτό είναι - αυτός είναι ο τρόπος που αντιμετωπίζεις τα πληγωτικά, τα οδυνηρά, οδυνηρά πράγματα - είναι αλήθεια προχώρημα; (Καθρεφτίζει τον κύκλο ρύθμισης των συναισθημάτων της, που δείχνει ότι απορρίπτει την πυρηνική συναισθηματική της εμπειρία, χάνοντας έτσι τις ανάγκες δεσμού που είναι αναπόσπαστα μέρη του πρωτογενούς συναισθήματος).

Εντοπίζοντας τον διαπροσωπικό κύκλο με αναδυόμενο το πρωτογενές συναίσθημα.

Η Λία μεταφορικά περιγράφει μια επαναλαμβανόμενη εμπειρία «σαν να μπαίνει σε κουτί, να παραμελείται και να παραμερίζεται» από τη μητέρα της, τον παππού, τη γιαγιά, τους συνομηλίκους στην εφηβεία, από τον πρώην σύζυγό της, και τον πρώην φίλο της.

Λ: Ξέρεις όπως όταν τυλίγεις κάτι και το βάζεις σε ένα κουτί και το αποθηκεύεις, το αφήνεις στην άκρη; (Τα χέρια της σπρώχνουν πολύ μακριά).

Θ: Έτσι, μια πλευρά της εμπειρίας όσο ήσουν συμβολικά στο κουτί, στο μοτίβο <απλά προχωρώ> - αισθάνεται πολύ μοναξιά - παραμέληση; (Καθρεφτίζοντας την εικόνα του δεξιού τμήματος του εγκεφάλου, εικάζοντας το σιωπηρό πρωτογενές συναίσθημα.)

Λ: Να!

Θ: Ακόμα κι αν διώχνεις μακριά το άτομο που σε βάζει στο κουτί - εξακολουθείς να αισθάνεσαι τον πόνο- αυτή τη μοναξιά - αυτή τη λαχτάρα για αγάπη και προσοχή; (Επανάληψη της εικόνας ότι δεν λαμβάνεται υπόψη / μπαίνει σε κουτί, προσκαλώντας τη να δει τις βαθύτερες ανάγκες δεσμού που συνδέονται με το πρωτογενές συναίσθημα).

Λ: Να! Ήταν πάντα εκεί! Δεν το χα κατάλαβα αλλά ήταν εκεί! Γίνεται πρόσβαση στο πρωταρχικό συναίσθημα δεσμού).10 δευτερόλεπτα σιωπή

Λ: Τώρα τι πρέπει να κάνω; (Δείχνοντας στην καρδιά / σωματική αφύπνιση του πρωτογενούς συναισθήματος.) Τώρα που ξέρω ότι υπάρχει εκεί- τι να κάνω; Δεν θέλω να το νιώθω.

Θ: Έχεις γίνει πολύ καλή στο να μην αισθάνεσαι. (Αντανακλώντας το μοτίβο της, ώστε να επικυρώσει τη νέα επίγνωση και τη δυσφορία που προκύπτει.)

Λ: Aaaa! Αγνοώντας..... - έχω αγνοήσει τον πόνο μου! (Ονομάζει το δικό της δευτερογενές αμυντικό μοτίβο)

Η διαπροσωπική εμπειρία αντικατοπτρίζει την εσωτερική της εμπειρία.

Ο θεραπευτής εξερευνά την μεταφορά από την εμπειρία της Λία:

«Μπαίνω σε κουτί και παραμερίζομαι». Οι διαπροσωπικές της εμπειρίες αντικατοπτρίζουν την εσωτερική της διαδικασία, σύμφωνα με την περιγραφή του Bowlby (1973) για τον εσωτερικό κύκλο της συγκινησιακής διεργασίας ο οποίος αντικατοπτρίζει τον εξωτερικό κύκλο των διαπροσωπικών μοτίβων που λειτουργεί το άτομο στις κοντινές του σχέσεις.

Θ: Πώς είναι να παρατηρείς ότι αγνοείς τον πόνο σου, όπως έκαναν και όλοι οι άλλοι μαζί σου;(Δείχνοντας την άδεια καρέκλα δίπλα στη Λία.) Λέγοντας, "ξέρω ότι είσαι εκεί αλλά θα σε αγνοήσω; (Μια ενσυναίσθηση εικασία που επιτείνει την επίγνωση του μοτίβου και του πρωταρχικού συναισθήματος).

Λ: (Χαμόγελο - δείχνοντας την άδεια καρέκλα.

Θ: [Όπως είπες ] υπάρχει ένα μοναχικό, μικρό, αξιαγάπητο μέρος σου εκεί (αναπλαισιώνοντας το τμήμα του εαυτού που η Λία είδε ως «αξιολύπητο και αδύναμο» ως «μοναχικό και στοργικό») και λες :πρόκειται να σε αγνοήσω; (Ενσυναίσθηση εικασία για την αύξηση της επίγνωσης του μοτίβου και πρωταρχικού συναισθήματος). Πώς είναι να το λες αυτό; (ερώτηση για την εμβάθυνση της επίγνωσης του πελάτη και την εστίαση στην εμπειρία της παρούσας στιγμής.)

## Διαμόρφωση διορθωτικών συγκινησιακών εμπειριών

Η δεύτερη βασική διαδικασία αλλαγής περιλαμβάνει την επανεπεξεργασία της συγκίνησης και τη διαμόρφωση ασφαλών δεσμών. Αυτό μπορεί να γίνει σε διάλογο με τον θεραπευτή, έχοντας πρόσβαση και επανεπεξεργάζοντας τους υποκείμενους φόβους δεσμού σε ένα μοτίβο μεταξύ πελάτη και θεραπευτή. Το μοτίβο θεραπευτή/πελάτη, πιθανώς αντικατοπτρίζει μοτίβα με άλλους στη ζωή του πελάτη, όπως η απομάκρυνση κάθε φορά που ο θεραπευτής ή κάποιος άλλο άτομο πλησιάζει σε ευάλωτη συγκινησιακή εμπειρία. Η συγκινησιακή επανεπεξεργασία μπορεί επίσης να γίνει μέσω αναπαραστάσεων μεταξύ πλευρών του εαυτού ή μεταξύ του εαυτού και ενός φανταστικού «άλλου».

Είτε ως διάλογο με το θεραπευτή, είτε ως αναπαράσταση, το πρωταρχικό συναίσθημα επεκτείνεται, εκφράζεται και επανεπεξεργάζεται. Αυτά τα διορθωτικά συναισθήματα ως «γεγονότα σύνδεσης» δημιουργούν νέα πρότυπα «διεύρυνσης και κατασκευής» (Mikulincer & Shaver, 2016) της συγκινησιακής ρύθμισης. Η διαμόρφωση ασφαλών δεσμών αλλάζει τον τρόπο με τον οποίο ο εγκέφαλος κωδικοποιεί και ανταποκρίνεται στην απειλή (Johnson et al., 2013), αυξάνοντας έτσι την

ευελίξια να δίνει κάποιος και να λαμβάνει υποστήριξη, και να βιώνει εσωτερική ρύθμιση και συμπίνα. Αυτό αναμορφώνει μοντέλα ασφάλειας και συμβάλλει στη διαρκή αλλαγή. Μια «ενδοπροσωπική αναπαράσταση» μεταξύ δύο πλευρών της Λία προκαλεί ένα διορθωτικό συγκινησιακό γεγονός σύνδεσης, το οποίο ολοκληρώνεται μετά από πολλές διαπροσωπικές αναπαραστάσεις. Το ενδοψυχικό μέρος της Λία που έχει αναγνωρίσει ως η Παρελάνουσα Λία (ΠΛ), που απορρίπτει τον πόνο της και προχωράει μπροστά, βρίσκεται σε διάλογο με την Κλεισμένη Λία (ΚΛ) που αισθάνεται εγκαταλειμμένη, απορριφθείσα και παραμερισμένη.

Θ: Μπορείς(ως ΠΛ) να μιλήσεις στην πλευρά της ΚΛ που έχει περάσει αυτές τις επώδυνες σχέσεις; Μπορείς να γυρίσεις σε αυτήν την πλευρά και να της πεις - «Δεν θέλω να σε αγνοήσω - θέλω να αρχίσω να σε βλέπω;» (Δόμηση της αναπαράστασης, διευκολύνοντας τα αναδυόμενα συναισθήματα και τις επιθυμίες της ΠΛ προς την ΚΛ και τον πόνο της.)

Λ: (ως ΠΛ): (Γυρνά στην κενή καρέκλα. Ξεσπάει σε λυγμούς). Δεν θέλω να σε αγνώπια. (Κουνώντας το κεφάλι, στραμμένο προς τα κάτω.) (Παύση.) Λυπάμαι που σε αγνόησα όλα αυτά χρόνια και που δεν μπόρεσα - να σε παρηγορήσω - και να σε βοηθήσω. (Ανάδυση πρωτογενούς συναισθήματος.)

Θ: Αχά, πώς είναι να της το λες αυτό; (υποκινούμενη ερώτηση για την επεξεργασία της εμπειρίας του να μιλάς σε ένα πρόσωπα ανακαλυφθέν μέρος του εαυτού σου.)

Λ: (Ρίχνει μια ματιά στην καρέκλα) Είναι - είναι σαν να μπορώ να αναπνέω τώρα! (Χειρονομίες από το κέντρο του στήθους.) Είναι μια τεράστια ανακούφιση!

Αργότερα:

Λ: Έχω μια καλή μισή πλευρά που "συνεχίζει", ξέρεις. (Θ: Ναι!). Η Λία που κάνει παρέλαση. (Τα χέρια κάνουν χειρονομίες παρέλασης.) (Και οι δύο γελούν -συντονισμός.) Αλλά τότε η άλλη Λία πάντα μπαίνει πίσω στο κουτί. Δεν μπορούν και οι δύο να είναι μαζί; (Λαχτάρα δεσμού που επιθυμεί να ενοποιήσει τα διασπασμένα μέρη του εαυτού.)

Θ: Αυτή είναι η ερώτησή σου. Μπορώ να ακούω και τον εαυτό μου μέσα στο κουτί και να έχω τη δύναμη να προχωράω; (Κοινό βλέμμα - συντονισμός. Καθρέφτισμα, για να επιταθεί η εμφανής επιθυμία για ενδοψυχική ολοκλήρωση / σύνδεση.)

## Διαπροσωπική σύνδεση.

Αποκτά σταδιακά επίγνωση πολλών ανασφαλών δεσμών στη ζωή της, που την εμποδίζουν και αντανακλούν την εσωτερική της εμπειρία. Η Λία κάνει πολλές αναπαραστάσεις με «φανταστικούς άλλους», που απευθύνονται σε εικόνες των βασικών φροντιστών της. Για παράδειγμα, σε μια αναπαράσταση του παππού της, αναφωνεί, «Γιατί πήγες μακριά τόσες πολλές φορές;» (πρόσβαση στον πρωταρχικό δεσμό, στο πένθος και στη θλίψη). Αναρωτιέται, «Γιατί δεν μου είχε επιτραπεί ποτέ να πω ότι μου λείπεις;» «Δεν ήταν σωστό αυτό, μπορούσα μόνο να σου δείχνω τους καλούς βαθμούς μου και τα χαρούμενα μου συναισθήματά! Χρειαζόμουν να σου πω πόσο πολύ μου λείπεις!». Συναφείς εκφράσεις μη ικανοποιημένων επιθυμιών και αναγκών δεσμού ακολουθούνται από αποκρίσεις σε ένα «φανταστικό άλλο» στην άλλη καρέκλα. Οι απαντήσεις αλλάζουν από την αρχική αμυντικότητα στην ενσυναίσθηση, επικύρωση, στις τύψεις και την αγάπη, δημιουργώντας μια διορθωτική συγκινησιακή εμπειρία.

Σε διάλογο με τον θεραπευτή (χωρίς τη χρήση αναπαραστάσεων), η Λία επανεπεξεργάζεται τα συναισθήματα της σχετικά με την αλκοολική, μητέρα της που την παραμελούσε και διατυπώνει καθαρά και ρεαλιστικά το είδος της σχέση που θέλει να έχει μαζί της στο παρόν. Αυτές οι μετασηματιστικές εμπειρίες δημιουργούν αισθητές αλλαγές στο μοντέλο του εαυτού, ως άξιου εκτίμησης και αγάπης: μπορούν επίσης να δημιουργήσουν την ικανότητα διάκρισης των άλλων που είναι ασφαλείς για το άτομο, από εκείνους που πρέπει κάποιος να αποκοπεί.

## Ενδοψυχικός δεσμός.

Μετά από διαπροσωπικές αλλαγές, η Λία έχει βοηθηθεί στην ενοποίηση δύο συγκρουόμενων ενδοπροσωπικών πλευρών της. Από μια νέα βάση ασφάλειας και εμπιστοσύνης στο πλαίσιο της θεραπευτικής σχέσης και τις νέες ασφαλείς συνδέσεις με κάποιους σημαντικούς άλλους, επανεπεξεργάζεται τις κύριες επιθυμίες και φόβους σύνδεσης, έτσι ώστε να συνδεθούν δύο παλαιότερα συγκρουόμενα μέρη της, η Παρελάνουσα Λία (ΠΛ) και η Κλεισμένη Λία (ΚΛ) σε έναν ασφαλή ενδοψυχικό δεσμό. Στην παρακάτω αναπαράσταση, η προηγούμενως αποσυρμένη, «αξιολύπητη, αδύναμη» ΚΛ βγαίνει μπροστά, καθησυχάζοντας τη κυρίαρχη ΠΛ ότι είναι ασφαλείς να την αφήσει έξω από το κουτί.

Θ: Πιο πριν, η ΠΛ είπε ότι φοβόταν να αφήσει την ΚΛ να βγει έξω. Τι έχει να πει η ΚΛ στην ΠΛ τώρα; (καθρέφτισμα, προκαλώντας επίγνωση, δόμηση της αναπαράστασης.)

Λ: (ως ΚΛ): (Σηκώνει το χέρι στην άλλη καρέκλα, ξέσπασμα σε λυγμό, πολύ ψιλή φωνή.) Ξέρω ότι φοβάσαι. (Τρίψιμο του βραχίονα της καρέκλας της ΠΛ): Ξέρω ότι είσαι φοβισμένη, γιατί δεν ξέρεις τι πρόκειται να συμβεί (η ΚΛ εκφράζει την ενσυναίσθηση για την ΠΛ) - αλλά - (η φωνή ενισχύεται) – είσαι εσύ! Και είναι εντάξει να είσαι ο εαυτός σου. Εγώ είμαι μέρος σου - και βγαίνω έξω - και θα είσαι εντάξει μαζί μου! (Τάσεις δράσης να πλησιάσει να παρηγορήσει και να καθησυχάσει την ΠΛ, το μέρος που είχε προηγουμένως θεωρηθεί ότι την κρατούσε πίσω. Το προηγουμένως αποσυρμένο μέρος του εαυτού (ΚΛ) βγαίνει μπροστά εκφράζοντας κατηγορηματικό θυμό και διαβεβαίωση.

Αργότερα...

Λ: Δεν είναι πλέον τρομακτικό - Και νιώθω πιο πλήρης. Σαν να μην είμαι πια χωρισμένη! (Θ: Ναι)- (Κοινό βλέμμα - ασφάλεια σύνδεσης.) Είμαι ολόκληρη τώρα! (Διορθωτική συναισθηματική εμπειρία - και τα δύο μέρη εννοποιημένα σε ασφαλή δεσμό.)

Θ: Τι συμβαίνει στο στήθος σας; (Προκαλώντας σωματική επίγνωση του συναισθήματος.)

Λ: Δεν είναι πλέον βαρύ. (Βάζει το χέρι στο στήθος όπου ένωσε την πίεση.) Με εκπλήσσει. Απλώς δεν ήξερα ότι την αγνοούσα όλο αυτό το διάστημα! Και ήταν - πάντα εκεί. (Γέλιο - δείχνοντας την άδεια καρέκλα.) Ήταν πάντα εκεί!

Αυτή η διορθωτική εμπειρία σύνδεσης μεταξύ των εσωτερικών πλευρών αλλάζει το μοτίβο ρύθμισης από την καταστολή, στην αναγνώριση των πρωταρχικών της συναισθημάτων και των συνδεδεμένων με αυτά αναγκών της. Έτσι, είναι ενδυναμωμένη να φτάνει σε ασφαλείς άλλους για υποστήριξη και να κάνει ένα βήμα πίσω στην αδιάκοπη αναζήτηση μη διαθέσιμων άλλων. Η Λία βιώνει σημαντική μείωση του άγχους και αποκτά χαρά, άνεση και αυτοπεποίθηση καθώς εξερευνά τις ανάγκες της σύνδεσης και τις επιθυμίες που είναι ενσωματωμένες στη θλίψη, τη μοναξιά και τον προηγούμενος αγνοημένο πόνο. (Διατίθεται πλήρες βίντεο και κείμενο με τη Lia, Brubacher, 2014).

## Μετασχηματισμός

Μέσα από εκφράσεις προηγούμενων παρεμποδισμένων συναισθημάτων, οι πελάτες ανακαλύπτουν, δουλεύοντας με πλευρές του εαυτού τους ή με «φανταστικούς άλλους», τρωτά σημεία, φόβους και άγνωστες θετικές προθέσεις που προηγουμένως είχαν παραμορφωθεί ή μπλοκαριστεί. Με την επανεπεξεργασία συναισθημάτων και τη χορογράφιση νέων αλληλεπιδράσεων μεταξύ διαφορετικών τμημάτων του εαυτού τους ή των διαπροσωπικών τους σχέσεων μπορεί να μετατραπούν πρώην αντίπαλοι σε υποστηρικτικούς συμμάχους. Οι παλιές πληγές με την εσωτερικευμένη εικόνα ενός άλλου ατόμου ή μεταξύ εσωτερικών τμημάτων του εαυτού δουλεύονται μέχρι να βρεθεί σύνδεση ή κάποια επίλυση. Όταν κάτι από αυτά παραμένει ουσιαστικά αποσπασμένο ή ανασφαλές και δεν μπορεί να μετατραπεί σε φιγούρα θετικής σύνδεσης, η κατάληξη μπορεί να αποσυνδέσει το άτομο. Όταν δεν υπάρχουν εμφανείς άλλοι με τους οποίους ένας πελάτης μπορεί να δημιουργήσει έναν ασφαλή δεσμό, ακόμη και με έναν φανταστικό τρόπο με έναν εσωτερικευμένο άλλο, μια ζεστή και φροντιστική θεραπευτική σχέση μπορεί να παρέχει μια ασφαλή σύνδεση αγάπης που είναι επαρκής συνθήκη από την οποία ένας πελάτης μπορεί να δημιουργήσει αλλαγή.

(το site για το πλήρες άρθρο στα αγγλικά: <http://dx.doi.org/10.1080/14779757.2017.1297250> )