<http://www.aamindell.net/1143/processwork-theory-applications/relationship/process-oriented-theory-and-applications-to-relationship-work/>

title is hyperlinked to the English text

[Pathology or Path of Life: Taoism, Process Work and Disturbing Adolescents](http://www.aamindell.net/1143/processwork-theory-applications/relationship/process-oriented-theory-and-applications-to-relationship-work/) by Gene Hansen, PhD

**Παθολογία ή Το Μονοπάτι της Ζωής**

**Ταοϊσμός, Process Work and Ταραξίες Έφηβοι**

**By K.** **Gene Hansen****, Ph.D.**

Τίποτα στον κόσμο

δεν είναι τόσο μαλακό και υποχωρητικό όπως το νερό.

Κι όμως στο να διαλύει το σκληρό και αλύγιστο,

τίποτα δεν μπορεί να το ξεπεράσει.

Το μαλακό υπερισχύει του σκληρού

το πράο υπερισχύει του άκαμπτου.

Όλοι ξέρουν ότι αυτό είναι αλήθεια,

αλλά λίγοι μπορούν να το κάνουν πράξη.

Έτσι αυτός που το κατέχει παραμένει

γαλήνιος καταμεσής της θλίψης.

Το κακό δεν μπορεί να εισέλθει στην καρδιά της.

Γιατί παραιτήθηκε απ’ το να δίνει βοήθεια,

Αυτή είναι η μεγαλύτερη βοήθεια των ανθρώπων.

Τα αληθινά λόγια φαίνονται παράδοξα.

Τάο Τε Τσινγκ

Το Τάο Τε Τσίνγκ λέγεται ότι έχει γραφτεί από τον Lao Tzu τον 6ο αιώνα π.Χ.. Περιέχει περίπου 5.000 λέξεις που έχουν αντέξει σχεδόν 2.500 χρόνια. Ο όρος «Τάο¨ μεταφράζεται πρόχειρα το μονοπάτι, ο δρόμος, οι τρόποι της φύσης ή οι τρόποι του σύμπαντος. Το Τε¨ αναφέρεται στην αρετή ή στη δύναμη, και το ¨Τσίνγκ¨ στο αρχαίο ή στο κλασικό κείμενο. Ο Lao Tzu μας θυμίζει ότι «το Τάο που μπορεί να ειπωθεί δεν είναι το αιώνιο Τάο,» και «το Όνομα που μπορεί να ονοματιστεί δεν είναι το αιώνιο Όνομα». Επίσης, δηλώνει ότι «αυτοί που Ξέρουν δε δίνουν διαλέξεις και αυτοί που δίνουν διαλέξεις δεν Ξέρουν.» Το Τάο μπορεί επίσης να περιγραφεί σαν «το μονοπάτι της ζωής», το οποίο θα ήθελα να το αντιπαραβάλλω με το ιατρικό μοντέλο της ¨παθολογίας¨ . Η Παθολογία περιλαμβάνει παρελθοντικά αίτια, όπως η κληρονομικότητα, το περιβάλλον, το τραύμα, και άλλα γεγονότα που οδηγούν στην παρούσα στιγμή. Το Τάο ή το μονοπάτι της ζωής περιλαμβάνει γεγονότα του παρελθόντος αλλά επίσης εμπεριέχει προσδοκίες του μέλλοντος, στόχους, ονειρέματα και «το γίγνεσθαι».

Για πολλούς ανθρώπους, η εφηβική ηλικία είναι μια περίοδος που τελικά κάποιος γίνεται αποδεκτός ως μια αισθαντική ύπαρξη, αναλαμβάνοντας ευθύνες ενηλίκου, και δοκιμάζοντας πολλές νέες και διαφορετικές εμπειρίες. Οι έφηβοι μπορεί να πηγαίνουν στο σχολείο, να μιλάνε στο τηλέφωνο, να πειραματίζονται με το αλκοόλ, να καπνίζουν και να κάνουν χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών, να ¨αράζουν¨ με τους φίλους τους, και να ψάχνουν το σημαντικό άλλο που μπορεί, τελικά, να αποδεχτούν ως σύντροφο. Είναι περίοδος εξερεύνησης σεξουαλικών συναισθημάτων, σκέψεων, έλξεων και σωματικών αισθήσεων. Μπορεί να φτιάξουν έντονες αλλά σχετικά ασταθείς σχέσεις καθώς βγαίνουν στον κόσμο και ανακαλύπτουν το δικό τους φύλο και των άλλων και τις σεξουαλικές προτιμήσεις. Σε κάποιο σημείο μεταξύ 13 και 18 ετών πολλοί άνθρωποι πιάνουν την πρώτη τους δουλειά. Γίνονται όλο και περισσότερο συναισθηματικά ανεξάρτητοι από τους γονείς τους και σταθερά επιβάλλουν τη δική τους ταυτότητα. Οι έφηβοι, γενικά, ενδιαφέρονται να πάρουν άδεια οδήγησης, να βρουν ένα σύντροφο, να διατηρήσουν ή να βελτιώσουν την εικόνα τους, να τα πηγαίνουν καλά με τους κολλητούς τους, να πιάσουν μια δουλειά και/ή να σπουδάσουν και να αποκτήσουν ένα μεταφορικό μέσο. Μπορεί να επιδείξουν ενδιαφέρον για το σώμα τους, το ντύσιμό τους και άλλα πράγματα που έχουν στην κατοχή τους, για τα αδέλφια τους και τους γονείς τους (όχι απαραίτητα με αυτή τη σειρά).

Εκτός από τις παραπάνω εμπειρίες και προβλήματα μερικοί έφηβοι, σ’ αυτό το στάδιο της ζωής τους, μπορεί να βρεθούν σε διαρκείς συγκρούσεις με το σύστημα δικαιοσύνης των ανηλίκων, να αποκτήσουν μια ψυχιατρική διάγνωση της μιας ή της άλλης κατηγορίας, και/ή να βρεθούν σε κλειστά θεραπευτικά κέντρα ή σε ψυχιατρικά νοσοκομεία με τη συμπεριφορά τους υπό στενή παρακολούθηση και υποκείμενοι σε πολλά απροσδόκητα συμβάντα. Τα τελευταία 18 χρόνια έχω δουλέψει με αυτόν τον πληθυσμό ως ψυχολόγος σε διεπιστημονική ομάδα . Παρείχα σε πολλούς εφήβους χιλιάδες ώρες ατομικών, οικογενειακών και ομαδικών ψυχοθεραπευτικών συνεδριών. Αρχικά έχω δουλέψει στο ARTEC (Adolescent Residential Treatment and Education Center) ένα τμήμα του Valley Mental Health που βρίσκεται στο Kearns, Utah. Τον περισσότερο καιρό εργάστηκα με εφήβους σε κλειστό θεραπευτικό κέντρο όπου η τοποθέτησή τους εκεί διαρκεί κατά μέσο όρο από 6 έως 9 μήνες. Οι εγκαταστάσεις του κέντρου έχουν έναν αριθμό από συγκροτήματα κατοικιών και ένα σχολείο που είναι εγκατεστημένα σε ξεχωριστά κτίρια.

Οι τυπικοί έφηβοι με τους οποίους έχω δουλέψει έχουν μακρές ιστορίες εμπλοκής με δικαστήρια ανηλίκων, πολλαπλές νοσηλείες σε ψυχιατρικά νοσοκομεία, χαμηλή σχολική επίδοση, και προβλήματα κατάχρησης ναρκωτικών και αλκοόλ. Πολλοί είναι μπλεγμένοι με συμμορίες και ένας σημαντικός αριθμός από αυτούς έχουν καταδικαστεί για σεξουαλική κακοποίηση άλλων εφήβων. Κάποιοι μπορεί να αποκαλέσουν αυτούς τους έφηβους «διαταραγμένους» και αυτός ο χαρακτηρισμός χρησιμοποιείται συχνά σε εφήβους με τέτοιου τύπου προβλήματα. Στην πραγματικότητα, οι ίδιοι σπάνια ανησυχούν ή ενοχλούνται για τη συμπεριφορά τους και σπάνια νιώθουν άβολα γι’ αυτήν εκτός κι αν τους συλλάβουν και αντιμετωπίσουν σοβαρές συνέπειες. Συχνά είναι θεραπευτικά ωφέλιμο να αυξήσουμε τη δυσφορία τους για τη συμπεριφορά τους, και όπως ο προτείνει ο Stanton Samenow, αντί να «παρηγορήσει τον θιγμένο» κάποιος θα κατέληγε να «θίξει τον άνετο». Γενικά οι γονείς, οι καθηγητές, οι θεραπευτές, κοινωνικοί λειτουργοί ή οι αστυνομικοί είναι αυτοί που ενοχλούνται και η συμπεριφορά των εφήβων είναι αυτή που είναι ενοχλητική.

Η παραδοσιακή ψυχοθεραπεία έχει προσφέρει λίγα οφέλη στην αύξηση της ψυχολογικής ωρίμανσης και της υγιούς ανάπτυξης των εφήβων με τέτοια προβλήματα. Μερικοί συγγραφείς θεωρούν ότι εάν δεν βάλεις τα παιδιά που έχουν διαγνωσθεί με διαταραχή συμπεριφοράς, σε θεραπεία, πριν την ηλικία των 4 ετών, δεν μπορείς να καταφέρεις πολλά πράγματα μαζί τους. Αυτή δεν είναι η δική μου εμπειρία, και πρόσφατα στοιχεία που έχουμε συλλέξει εγώ και οι συνάδελφοί μου, δείχνουν ότι πολλοί απ’ αυτούς τους εφήβους μπορούν και αποκομίζουν σημαντικά οφέλη από τη θεραπεία. Η πρόθεση αυτής της ανέκδοτης εργασίας, είναι να μοιραστώ τις εμπειρίες που είχα δουλεύοντας με αυτό τον πληθυσμό και να καταγράψω την αποτελεσματική ψυχοθεραπευτική αγωγή αυτών των ατόμων. Θα ήθελα κυρίως να συζητήσω την αποτελεσματικότητα και την πρακτική της ομαδικής ψυχοθεραπείας μαζί τους.

Ο σκοπός μου γράφοντας αυτή την εργασία, είναι να πείσω κι άλλους να προσφέρουν σ’ αυτούς τους εφήβους που εμπλέκονται με τα σωφρονιστικά και/ή ψυχιατρικά συστήματα υγείας, περισσότερη ομαδική Ψυχοθεραπεία με Προσανατολισμό στη Διεργασία,. Κάνοντας αυτό απευθύνομαι σε δύο κατηγορίες κοινού, που αποτελείται από τους παραδοσιακούς ψυχοθεραπευτές που πιθανά να μη γνωρίζουν την Ψυχολογία με Προσανατολισμό στη Διεργασία ή τη δουλειά του Dr. Arnold Mindell, και τους process workers που ίσως νιώθουν άβολα με τις συμβατικές θεραπευτικές προσεγγίσεις και την ταμπελοποίηση, τη διάγνωση και το ιατρικό μοντέλο διαχείρισης που συνδέεται με πολλά ψυχιατρικά πλαίσια. Στην παρουσίαση αυτού του κειμένου αγκαλιάζω πολλές διαφορετικές οπτικές. Μερικές φορές γράφω ως πρώην πεζοναύτης άλλες φορές είμαι, ένας ανήσυχος πολίτης, ένας θεραπευτής εφήβων, ένας εμψυχωτής νέων, μαθητής του process work, ψυχολόγος και/ή γονέας. Συνειδητοποιώ ότι, παρ’ όλες τις προσπάθειες μου, δεν είναι πάντα ξεκάθαρο από ποια πλευρά γράφω. Έχω πολλές εμπειρίες ζωής από όλες αυτές τις πλευρές και ακόμα περισσότερες, και εύχομαι να ενσωματώσω και να μοιραστώ αυτές τις ιδέες, ονοματίζοντας τις πολλαπλές αιτίες ταλαιπωρίας και απελπισίας που αντιμετωπίζουν πολλοί έφηβοι στη σημερινή κοινωνία. Διαβάζοντας αυτή την εργασία παρακαλώ να είστε ενήμεροι ότι πολλές από τις ιδέες και τις θεραπευτικές προσεγγίσεις είναι ένα μείγμα από process work, πιο παραδοσιακές προσεγγίσεις και νεότερες καινοτομίες που έχουν ρίζες και στις δύο παραδόσεις.

Γιατί ομαδική ψυχοθεραπεία; Γιατί όχι ατομική θεραπεία; Γιατί όχι οικογενειακή θεραπεία; Γιατί όχι milieu[[1]](#footnote-1), wilderness[[2]](#footnote-2), ή ψυχαγωγική θεραπεία; Σ’ έναν ιδανικό κόσμο, κάποιος θα ήθελε να μπορούσε να προσφέρει όλα αυτά τα είδη θεραπείας στους εφήβους, και ακόμα περισσότερα. Με δεδομένους, όμως, τους περιορισμούς στον προϋπολογισμό της τρέχουσας διαχείρισης του τομέα της υγείας, έχουν γίνει αναγκαίες κάποιες δύσκολες επιλογές λαμβάνοντας υπ’ όψη τον τύπο, το ποσό και τη συχνότητα των διαφορετικών τύπων ψυχοθεραπείας. Έχοντας πολύ λίγα ερευνητικά δεδομένα να αντλήσουν οι διαχειριστές, οι νομοθέτες και οι υπάλληλοι των ασφαλιστικών εταιριών θεωρούν ότι η ατομική και η οικογενειακή ψυχοθεραπεία θα πρέπει να είναι η κύρια επιλογή της θεραπείας των εφήβων και ότι αυτές οι προσεγγίσεις είναι βοηθητικές σε ένα μεγάλο αριθμό εφήβων. Ωστόσο, αυτούς τους εφήβους που δεν ανταποκρίνονται καλά στην ατομική και οικογενειακή θεραπεία συχνά τους τοποθετούν σε μακράς διάρκειας δομημένα πλαίσια και συνεχίζουν με μια θεραπεία που αποτελείται κυρίως από φαρμακευτική αγωγή και οικογενειακή θεραπεία.

Πολλά από τα άτομα που επηρεάζουν στενά τις αποφάσεις για το σχεδιασμό θεραπευτικής αγωγής και/ή θεωρούν τους εαυτούς τους «ειδικούς» στο αντικείμενο της εφηβικής ψυχοπαθολογίας και θεραπείας, μπορεί στην πραγματικότητα να έχουν μικρή πρακτική εμπειρία στην παροχή ψυχοθεραπευτικών υπηρεσιών σ’ αυτό τον πληθυσμό. Όταν πριν 18 χρόνια ξεκίνησα να κάνω εβδομαδιαίες ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες σε εφήβους, νόμιζα ότι η μεγαλύτερη θεραπευτική επίδραση θα προέκυπτε από τις συνεδρίες οικογενειακής θεραπείας. Με την πάροδο του χρόνου άρχισα ν’ αμφισβητώ αυτή την υπόθεση καθώς είδα μικρή αλλαγή από οποιαδήποτε θεραπευτική παρέμβαση κάναμε στους ενήλικες, συμπεριλαμβανομένων και των γονιών, και πολύ μεγαλύτερη θεραπευτική ανταπόκριση από την ανατροφοδότηση των συνομηλίκων. Πρόσφατα, μερικοί συνάδελφοι κι εγώ διεξήγαμε μια εμπειρική έρευνα, που στον πληθυσμό που μελετήσαμε, δείχνει ξεκάθαρα ότι η ομαδική και η ατομική θεραπεία έχούν τη μεγαλύτερη επίδραση στη μείωση της εγκληματικότητας μετά τη θεραπεία, , ενώ η οικογενειακή θεραπεία μπορεί να μην έχει απολύτως καμία επίδραση σ’ αυτή την όποια μέτρηση.

Αρκετά συχνά στην ατομική θεραπεία, οι έφηβοι αρνιούνται, μειώνουν ή λένε ψέματα για τις δραστηριότητές τους κατά τη διάρκεια της προηγούμενης εβδομάδας. Μπορεί να συμμετέχουν, μόνο ελάχιστα, και προσπαθούν να πουν στον θεραπευτή ότι νομίζουν ότι θα της/του άρεσε να ακούσει. Μπορεί να απαντούν διαρκώς σε απλές ερωτήσεις με το «δεν ξέρω» ή «δεν μ’ ενδιαφέρει». Είναι εύκολο να ξεκινήσει ένα μοτίβο στο οποίο ο θεραπευτής δίνει διάλεξη στον πελάτη και ο πελάτης κατ’ επανάληψη υπόσχεται να το κάνει καλύτερα, με μικρή ανταπόκριση στη συμπεριφορά.

Η οικογενειακή θεραπεία είναι βοηθητική για την αντιμετώπιση κάποιων από τα παραπάνω προβλήματα. Εάν οι έφηβοι προσπαθούν να πουν ψέματα σχετικά με τις δραστηριότητές τους ή τους στόχους τους, οι γονείς μπορούν εύκολα να διορθώνουν αυτούς τους ισχυρισμούς. Εάν τα προβλήματα του οικογενειακού συστήματος επηρεάζουν τον έφηβο είναι συχνά δυνατό να κάνουν αλλαγές τα άλλα μέλη της οικογένειας και έτσι να καταφέρουν επιθυμητές θεραπευτικές αλλαγές και στον ταυτοποιημένο πελάτη. Όμως, αν ο έφηβος αρνηθεί να πάρει την ευθύνη για τις συνέπειες των πράξεων του και αντί γι’ αυτό κατηγορεί τους γονείς του και τα άλλα μέλη της οικογένειας για όλα τα προβλήματα του, τότε οι συνεδρίες μπορεί πολύ σύντομα να εκφυλιστούν - υποστηρίζοντας περαιτέρω και εκλογικεύοντας τις εγκληματικές και παραβατικές τους δραστηριότητες.

Αν οι οικογένειες ήταν, κάποια στιγμή, σχετικά λειτουργικές και μετά εξαιτίας κάποιου στρεσογόνου γεγονότος, όπως ένας θάνατος ή ένα διαζύγιο, γίνουν λιγότερο λειτουργικές, τότε η πρόγνωση για αποτελεσματική οικογενειακή θεραπεία είναι αρκετά καλή. Ωστόσο υπάρχουν οικογένειες, που για τον ένα ή τον άλλο λόγο, εμποδίζουν την ψυχολογική ανάπτυξη και τελικά την εξατομίκευση των εφήβων. Κάποιες κακοποιούσαν και παραμελούσαν αυτούς τους εφήβους όταν ήταν παιδιά και/ή τους κακοποιούν ακόμα. Άλλες οικογένειες απλά δεν νοιάζονται ή είναι εμπλεγμένες σε μακροχρόνια εγκατεστημένα πρότυπα εγκληματικών δραστηριοτήτων και κατάχρηση ναρκωτικών και αλκοόλ. Σε τέτοιες περιπτώσεις, είναι, μάλλον, αφελές να θεωρούμε ότι μερικές συνεδρίες οικογενειακής θεραπείας και έξυπνα σχόλια ή παρεμβάσεις πρόκειται να έχουν θεραπευτική επίδραση διαρκείας και ριζικά να αλλάξουν τα συστημικά προβλήματα που υφίστανται για μεγάλο χρονικό διάστημα. Στην πραγματικότητα, τέτοιες προσπάθειες παρέμβασης ενδέχεται να είναι ιατρογενής εάν υποστηρίζουν ή ενισχύουν μια διεφθαρμένη αυταρχική δομή στην οποία ο έφηβος θυματοποιείται, γίνεται αντικείμενο εκμετάλλευσης ή εξαναγκάζεται στο ρόλο του «ταυτοποιημένου ασθενούς». Σ’ αυτά τα περιστατικά έχει νόημα να εξερευνούμε άλλες θεραπευτικές επιλογές.

Σε ένα πρόσφατο ετήσιο ερωτηματολόγιο με αναφορές καταναλωτών (1994) το οποίο βοήθησε να σχεδιαστεί, ο Martin Seligman, δε βρέθηκε διαφορά στα αποτελέσματα μεταξύ συζυγικής, ατομικής, και ομαδικής θεραπείας όταν εφαρμόζεται στους ενήλικες. Οι έφηβοι είναι πολύ πιο ευαίσθητοι στην πίεση των συνομηλίκων τους. Συχνά, έχουν την τάση να δημιουργούν λέσχες, ομάδες, συναθροίσεις, και συμμορίες, ακόμα και χωρίς παρέμβαση, βοήθεια, ή ενθάρρυνση από ενήλικες. Συχνά αναφέρονται στις συμμορίες τους ή στους συντρόφους - μέλη των συμμοριών σαν να είναι η οικογένειά τους. Ποια δύναμη τους σπρώχνει να το κάνουν αυτό; Τι ψάχνουν; Τι είναι σωστό γι’ αυτούς, σχετικά με το να ανήκουν σε μια ομάδα με μια εσωτερική τάξη, θέση και ιεραρχία που έχει ξεκάθαρους ορισμένους κανόνες και καθορισμένα όρια; Πως θα μπορούσαμε, πιθανά, να αξιοποιήσουμε και να κατευθύνουμε αυτή την ενέργεια για να ενισχύσουμε την προσωπική ανάπτυξη και να πετύχουμε θεραπευτική αλλαγή;

Οι συνάδελφοί μου κι εγώ πρόσφατα δημοσιεύσαμε ένα άρθρο στο The International Journal of Group Psychotherapy με τίτλο “Reductions in Criminality Subsequent To Group, Individual and Family Therapy In Adolescent Residential and Day Treatment Settings” (Byrnes, Hansen, Malloy, Carter and Curry, 1999). Βρήκαμε μια ισχυρή στατιστική συσχέτιση μεταξύ της αύξησης της παροχής ομαδικής και ατομικής ψυχοθεραπείας και των επακόλουθων μειώσεων σε εγκληματικές δραστηριότητες. Δεν βρήκαμε τέτοια συσχέτιση σε ακόλουθες αυξήσεις στην παροχή οικογενειακής θεραπείας. Επίσης βρήκαμε ότι, αν και, τα άμεσα αποτελέσματα στη μείωση της εγκληματικότητας ήταν ίδια και για την Θεραπεία Ημέρας και για τους πελάτες σε οικιστικό κέντρο θεραπείας, το ποσοστό φυλάκισης στους ενήλικες που ήταν σε Θεραπεία Ημέρας ως έφηβοι, ήταν διπλάσιο από αυτούς που είχαν Θεραπεία σε οικιστικό κέντρο.

Για πολλούς εφήβους, οι απόψεις των συνομηλίκων τους είναι πολύ πιο σημαντικές απ’ ότι μπορεί να σκεφτεί, να πει ή να κάνει ένας ενήλικας. Οι ενήλικες μπορεί να παραπονιούνται επειδή κάνοντας κάποιο σχόλιο στον έφηβο το μόνο που εισπράττουν απ’ αυτόν είναι μια περιορισμένη ή απόλυτη έλλειψη ανταπόκρισης από το πρόσωπο στο οποίο απευθύνθηκαν και ελάχιστη επίδραση. Ίσως, αργότερα, παρατηρήσουν τον έφηβο να προσέχει και να κατανοεί ολοφάνερα την έννοια όταν ένας συνομήλικος του λέει ακριβώς το ίδιο πράγμα. Εξαιτίας αυτής της αυξημένης ευαισθητοποίησης τους στην πίεση των συνομηλίκων και στη γνώμη της ομάδας, το μόνο που έχει νόημα είναι να ενσωματωθεί και να ληφθεί υπόψιν αυτό το φυσικό φαινόμενο όταν μελετάμε τον θεραπευτικό σχεδιασμό και τις επιλογές υλοποίησης του.

Αν οι παραπάνω ισχυρισμοί είναι αληθινοί, τότε γιατί δεν προσφέρεται περισσότερη ομαδική θεραπεία; Ίσως ο λόγος να είναι ότι αυτοί που είναι υπεύθυνοι για τις καθημερινές λειτουργίες και παρέχουν milieu υπηρεσίες δεν επιθυμούν να σχηματίσουν μια συνεκτική ομάδα συνομηλίκων και προτιμούν περισσότερο το «διαίρει και βασίλευε». Ίσως δεν θέλουν να αντιμετωπίσουν τα συναισθηματικά επακόλουθα των ομάδων ή να είναι παρόντες στην εμφάνιση των έντονων συναισθημάτων ή της σύγχυσης των εφήβων.

Είναι επίσης δύσκολο για τους θεραπευτές να διεξάγουν ομαδική θεραπεία. Αυτό σημαίνει να εγκαταλείψουμε τα ασφαλή καταφύγια των ατομικών μας γραφείων και την υποστήριξη από άλλους ενήλικες. Έχουμε να αντιμετωπίσουμε μόνοι μια ομάδα εφήβων χωρίς την παρουσία και την υποστηρικτική πειθαρχία των γονιών και των οικογενειών τους. Επίσης σημαίνει ότι είμαστε μειοψηφία σε μια ομάδα νέων ανθρώπων, πολλοί από τους οποίους έχουν παραμεληθεί και κακοποιηθεί σεξουαλικά και σωματικά από τους ίδιους τους γονείς τους, αρχηγούς των προσκόπων, καθηγητές και θεραπευτές. Καθώς είμαστε ο εκπρόσωπος του ενήλικα στην ομάδα, είναι πιθανόν να αναπτυχθεί μια σειρά από ανεπιθύμητες καταστάσεις μεταβίβασης. Μπορεί να γίνεται όλο και περισσότερο φανερό ότι ο ένας είναι η μειοψηφία και αν επρόκειτο να ξεκινήσει βία που κατευθύνεται προς τον θεραπευτή, τότε η ομάδα θα είχε σίγουρα ένα φυσικό πλεονέκτημα. Για τους θεραπευτές που έχουν θέματα με τον έλεγχο, ισχυρή ανάγκη να είναι αρεστοί, ή φοβούνται υπερβολικά τις απειλές βίας ή την έντονη προσβολή, η ομαδική θεραπεία θα πρέπει να αποφευχθεί εντελώς ή θα αποδυναμωνόταν σε τέτοιο σημείο, που δεν θα μπορούσε ποτέ να επιτευχθεί ένα αποτελεσματικό και ασφαλές πλαίσιο θεραπείας.

Παρά τα παραπάνω μειονεκτήματα, μπορεί κάποιος να προχωρήσει και να προσφέρει ομαδική ψυχοθεραπεία στους εφήβους. Γιατί Θεραπεία με Προσανατολισμό στη Διεργασία; Ας κάνουμε πρώτα ένα βασικό διαχωρισμό μεταξύ της ομαδικής δουλειάς με προσανατολισμό στο περιεχόμενο και στην ομαδική δουλειά με προσανατολισμό στη διεργασία. Στη δουλειά με προσανατολισμό στο περιεχόμενο υποτίθεται ότι υπάρχει εκεί ένα σώμα γνώσης το οποίο, φτάνει μόνο να το κατανοήσει ο έφηβος για να κάνει τις κατάλληλες προσωπικές αλλαγές. Τα παραδείγματα αφθονούν: τα 12 Βήματα από τους Ανώνυμους Αλκοολικούς και Ναρκομανείς, Τάξεις Αυτοεκτίμησης, DARE[[3]](#footnote-3), Χρώματα, διάφορα θρησκευτικά υλικά, Σαϊεντολογία, Σκληρή Αγάπη, Scared Straight[[4]](#footnote-4), Louis Busgalia, Διαλογισμός, EST, the Forum, Εκπαιδευτικά Προγράμματα Πρόληψης για τη Σεξουαλική Κακοποίηση, Γνωστική Συμπεριφορική Προσέγγιση, τεχνικές αποφυγής λάθους κλπ. Υπάρχει ο χρόνος και ο τόπος για όλες αυτές τις παρεμβάσεις αλλά η βασική υπόθεση παραμένει ότι κάποιος ή γνωρίζει κάτι περισσότερο ή καταλαβαίνει τον πελάτη καλύτερα.

Στην ομαδική δουλειά με Προσανατολισμό στη Διεργασία, θεωρείτε ότι υπάρχει όφελος όταν επιτρέπεται στην ομάδα και τα μέλη της να καθορίσουν τι είναι προς συζήτηση. Μια συνεδρία μπορεί να εστιάσει στη βία, μια άλλη στις σχέσεις των συνομηλίκων, στην αγάπη, στην παιδική σεξουαλική κακοποίηση, στο σωφρονιστικό σύστημα, στα προβλήματα του αλκοόλ και των ναρκωτικών, στο ρατσισμό, στο σεξισμό, κ.ά. Ο συντονιστής αντί να προσπαθήσει να κατευθύνει, να καθοδηγήσει και να διδάξει, επιχειρεί να ακολουθήσει, να καταλάβει και να «ξεδιπλώσει» το υλικό. Μερικές φορές η ομάδα ζητάει περισσότερες πληροφορίες ή διευκρινίσεις και σ’ εκείνο το σημείο το περιεχόμενο της πληροφορίας μπορεί να παρασχεθεί και να συζητηθεί.

Γιατί θα ήταν ευεργετικό να επιτραπεί στα μέλη της ομάδας να καθοδηγήσουν τη συζήτηση; Μπορεί να υπάρχει μια συγκεκριμένη σοφία σε μια ομάδα και οι δεξιότητες επίλυσης των προβλημάτων της ομάδας μπορεί να είναι χρήσιμες. Η θετική πίεση των συνομηλίκων έχει την ικανότητα να επηρεάσει τις ατομικές αποφάσεις των μελών. Τα μέλη της ομάδας μπορούν να μάθουν από τις εμπειρίες των άλλων. Αυτό το σχήμα επίσης επιτρέπει στα άτομα να εκφραστούν με τρόπους που δεν θα τους επιτρεπόταν σε άλλα πλαίσια.

Οι γονείς, οι κοινωνικοί λειτουργοί, οι σύμβουλοι, οι θεραπευτές και άλλοι που εργάζονται με ταραξίες εφήβους μπορούν να κάνουν λάθη τύπου I και τύπου II. Τα λάθη τύπου I αφορούν στις συμπεριφορές, από το πρόσωπο φροντίδας, που επιτρέπει ή υποστηρίζει, ελαχιστοποιεί ή δικαιολογεί, και/ή συγχωρεί ή κατηγορεί τους άλλους για τις εγκληματικές δραστηριότητες των εφήβων. Ο διευκολυντής συχνά έχει καλές προθέσεις και έχει μεγάλη συμπάθεια προς τον έφηβο. Συχνά απολαμβάνουν το ρόλο του σωτήρα και ελπίζουν να βελτιώσουν τις σχέσεις τους με τους εφήβους δυσφημώντας τις προσπάθειες των άλλων που θεωρούν τους έφηβους υπεύθυνους για τις συνέπειες των πράξεών τους. Κατά καιρούς βάζουν τον εαυτό τους ή τους αγαπημένους τους σε ρίσκο. Δεν είναι πράξη καλοσύνης ή αγάπης να επιτρέψεις σε έναν κλέφτη να μπει στο σπίτι σου ή σε έναν παιδόφιλο να έχει πρόσβαση στα παιδιά σου. Οι γονείς μπορεί να πληρώνουν τα πρόστιμα των παιδιών τους, να προσλαμβάνουν εξαιρετικούς δικηγόρους, να τοποθετούν τα παιδιά τους σε ψυχιατρικά και όχι σε σωφρονιστικά πλαίσια. Όταν το παιδί γίνει 18 ετών και εμπλακεί με το σωφρονιστικό σύστημα των ενηλίκων, ίσως ανακαλύψουν προς απογοήτευση τους, ότι δεν μπορούν πλέον να παρέχουν τέτοιου τύπου προστασίες. Το παιδί τότε καταλήγει να πληρώνει για την υπερ-προστατευτική στάση του διευκολυντή.

Τα λάθη τύπου II γίνονται από αυτούς που είναι υπερβολικά τιμωρητικοί ή σκληροί με τους ανήλικους παραβάτες. Οι επικριτικοί αντιδρούν υπερβολικά στις συνηθισμένες άσχημες συμπεριφορές, στη λανθασμένη κρίση ή στους πειραματισμούς του παιδιού ή του έφηβου. Μπορεί να μπερδέψουν το παιδικό σεξουαλικό παιγνίδι με την εγκληματική σεξουαλική παιδική κακοποίηση ή τον πειραματισμό με ψυχοτρόπες ουσίες με τον εθισμό ή την εξάρτηση απ’ τα ναρκωτικά. Με τους επικριτικούς η τιμωρία σπάνια αντιστοιχεί στο έγκλημα, και συχνά το υπερβαίνει. Όταν οι επικριτικοί είναι στο ρόλο του θεραπευτή συχνά κάνουν δηλώσεις του τύπου ‘αν δεν προλάβεις αυτά τα αντικοινωνικά στοιχεία πριν την ηλικία των τεσσάρων, τίποτα δεν μπορεί να γίνει μ’ αυτά’ ή πιέζουν για υποχρεωτική ελάχιστη ποινή. Η προσέγγισή τους είναι τιμωρητική και σπάνια αναγνωρίζουν την τεράστια ικανότητα για αλλαγή που είναι δυνατή στους εφήβους. Πόσους εφήβους μπορείτε να θυμηθείτε από τα δικά σας εφηβικά χρόνια που πέρασαν απ’ την κόλαση και πρoκάλεσαν προβλήματα οι οποίοι τώρα είναι δικηγόροι, ιατροί και επιτυχημένοι επιχειρηματίες;

‘Abling’[[5]](#footnote-5) δεν είναι λέξη, αλλά ίσως θα έπρεπε να είναι. Χρησιμοποιώ αυτή τη λέξη για να περιγράψω αυτούς που μπορούν να κρατούν τους εφήβους υπεύθυνους για τις πράξεις τους με συνεπή και στοργικό τρόπο. Αυτοί μπορούν να προσαρμόσουν τις συνέπειες έτσι ώστε να αντιστοιχούν στα παραπτώματα με ένα τρόπο δίκαιο, σταθερό και φιλικό. Αυτοί μπορούν να προστατέψουν τα όρια τα δικά τους και των άλλων και μπορούν με ευθύ τρόπο να συζητήσουν τη συμπεριφορά των άλλων. Οι Ablers ανατρέφουν χωρίς να πνίγουν, δημιουργούν προκλήσεις παραμένοντας συνεργατικοί, και καταλαβαίνουν χωρίς να δικαιολογούν – καθόλου εύκολο έργο αλλά είναι έργο που μπορεί να έχει ανταμοιβή και επιτυχία όταν δουλεύεις με αυτό τον πληθυσμό.

Τα εμπόδια της ζωής έρχονται και φεύγουν... σαν τον άνεμο.
Οι μόνιμες λύσεις σε προσωρινά προβλήματα,

Δεν θα επιτρέψουν σε κάποιον να διασχίσει το σπουδαίο νερό.
Έτσι η θεότητα θα ισορροπήσει τα πανιά της σαν απάντηση,
Στη θέληση του ανέμου

---Tao Te Gene

**ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ**

Η κατανόηση της συνειδητότητας και των συνδέσεων της με τη συμπεριφορά είναι ουσιώδης για να ακολουθήσουμε την επίγνωση και τη διεργασία των άλλων, συμπεριλαμβανομένων και των εφήβων. Η αλλαγή συμπεριφοράς συμβαίνει συχνά όταν ακολουθούμε μια ενόραση, μια Ah-Ha εμπειρία, ή όταν αντιλαμβανόμαστε μια κατάσταση από διαφορετική οπτική. Όπως γνωρίζουν οι περισσότεροι θεραπευτές - μπορεί να επισημάνουν πολλά δυσπροσαρμοστικά μοτίβα συμπεριφοράς, όμως μέχρι να ανακαλύψει ο πελάτης αυτά τα θέματα με το δικό του τρόπο και με τους δικούς του όρους, υπάρχει μικρής διάρκειας αλλαγή στη συμπεριφορά ή στην ψυχολογική ανάπτυξη.

Στη συζήτησή μας για τη συνειδητότητα, ας μας επιτρέψετε, να διερευνήσουμε, για λίγο, το ψυχολογικό φαινόμενο των διπλών σινιάλων επικοινωνίας. Για παράδειγμα, τι κι αν ένας νέος άντρας δηλώνει ‘Δεν είμαι θυμωμένος’, με δυνατή φωνή ενώ με γροθιά χτυπάει το τραπέζι που βρίσκεται μπροστά του ή ένα πρόσωπο να μπορεί να δηλώνει στον καθηγητή του ‘Με ενδιαφέρει – με αφορά η διαδικασία μετασχηματισμού που περιγράφετε’, ενώ χαμογελά και κοκκινίζει ή ίσως ένας γνωστός δηλώνει πόσο νοιάζεται για σένα και πόσο κοντά αισθάνεται ενώ στέκεται στο πλάι, σε απόσταση, με μικρή βλεμματική επαφή και μια έκφραση συνοφρύωσης. Τι μπορούμε να συμπεράνουμε με αυτές τις απόπειρες επικοινωνίας και τις φανερές αντιφάσεις στο νόημά τους; Είναι προφανές ότι τα διπλά σινιάλα επικοινωνίας είναι ένας σύνθετος αν και κοινός τρόπος της ανθρώπινης έκφρασης, και αν και είναι δύσκολο να έχεις επίγνωση των δικών σου διπλών σινιάλων επικοινωνίας, η προσεκτική παρατήρηση των άλλων αποκαλύπτει μια τάση για επικοινωνία με αυτόν τον τρόπο.

Όλα αυτά τα χρόνια, οι θεωρητικοί της ψυχολογίας έχουν προσπαθήσει να ασχοληθούν με αυτό το φαινόμενο με ποικίλους τρόπους. Μερικοί έχουν αγνοήσει τα στοιχεία της συμπεριφοράς και αντί γι’ αυτό έχουν εστιάσει στο εκφρασμένο περιεχόμενο. Αν ρωτήσετε τους ανθρώπους, που εκπέμπουν διπλά σινιάλα επικοινωνίας, να σας εξηγήσουν ή να διευκρινίσουν το μήνυμά τους τυπικά περιγράφουν το μέρος του μηνύματος που αφορά τη συμπεριφορά σαν ακούσιο ή τυχαίο. Άλλοι θεωρητικοί έχουν εστιάσει στις πλευρές της συμπεριφοράς και έχουν αγνοήσει το εκφρασμένο περιεχόμενο σαν ασήμαντο, υποκειμενικό ή εκλογίκευση. Άλλοι θεωρητικοί ακόμα χρησιμοποιούν τις στατικές έννοιες όπως είναι το φανερό και το λανθάνον περιεχόμενο ή τον συνειδητό και τον ασυνείδητο νου ή την προσωπικότητα και τη συμπλεγματική ή την αποσχισμένη προσωπικότητα.

Αυτές οι στατικές δυαδικές έννοιες έχουν ρίξει φως στο φαινόμενο των διπλών σινιάλων επικοινωνίας αλλά, επίσης, με κάποιους τρόπους έχουν γίνει προβληματικές. Για παράδειγμα, αν έχετε δουλέψει με ασθενείς που είναι σε κώμα ή σε επιθανάτια κατάσταση γίνεται ξεκάθαρο ότι οι έννοιες του συνειδητού και του ασυνείδητου είναι ακατάλληλες για να περιγράψουν τις ψυχολογικές διεργασίες που βιώνει ο πελάτης. Αυτές οι έννοιες μπορούν να οδηγήσουν σε μια σειρά παράδοξων, μπερδεμένων και λογικά ασύμβατων προτάσεων όπως είναι, ‘Ενώ ο συνειδητός νου σας επανεξετάζει το υλικό που έχω παρουσιάσει μέχρι στιγμής, ο ασυνείδητος νου σας, μπορεί να έχει ή να μην έχει επίγνωση του γεγονότος ότι μπορεί να ξέρετε όλα αυτά που ξέρετε ότι δεν ξέρετε ότι ξέρετε, ακόμα’ Αν και τέτοιες προτάσεις και έννοιες ίσως βοηθούν να επέλθει τρανς μπορούν επίσης να παρέμβουν στην κατανόηση και στην εννοιολόγηση άλλων εμπειριών. Ο Jean Sartre έχει καταγράψει αυτά τα προβλήματα των παραδοσιακών μοντέλων του συνειδητού και του ασυνείδητου νου σε ένα εξαιρετικό άρθρο με τίτλο ‘The Nature of Self Deceit’. Σ’ αυτό το άρθρο ο Sartre ρωτάει πως θα μπορούσε κάποιος να ασχοληθεί με την αναγνώριση αυτών των πραγμάτων ή των σκέψεων του για τις οποίες δεν μπορεί να έχει επίγνωση γιατί ανήκουν στο ασυνείδητο. Στη συνέχεια, τονίζει, ότι το έμφυτο παράδοξο, στο να αναγνωρίσει, αρχικά, κάποιος, ένα πράγμα που δεν μπορεί να δει.

Μια σημαντική θεωρητική συμβολή της Ψυχολογίας με Προσανατολισμό τη Διεργασία είναι ότι περιγράφει τη συνειδητότητα σαν μια δραστηριότητα παρά σαν μία οντότητα. Η διεργασία που αποδίδεται στο “Process Work” μπορεί να ειδωθεί ως διεργασία της συνειδητότητας μέσα από τις πολλές εκδηλώσεις της. Προσπαθώντας να περιγράψουμε τη συνειδητότητα πιο πολύ σαν μια δραστηριότητα παρά σαν μια αποθήκη πληροφοριών πέφτουμε πάνω σε μια σειρά περιορισμών της γλώσσας και της φαντασίας, όμως ο καθένας που με συμπόνια παρατηρεί την δική του εσωτερική συνειδητότητα γνωρίζει ότι είναι μια ενεργή, μεταβαλλόμενη, κυκλική εμπειρία. Μπορεί, επίσης, να παρατηρήσουν ορισμένα συνήθη σχήματα της συνειδητότητας στα οποία μια απαγορευμένη σκέψη, επιθυμία ή εικόνα οδηγεί σε μια απότομη αλλαγή της προϋπάρχουσας αλυσίδας συνειδητότητας. Συχνά, η απαγορευμένη σκέψη που επιταχύνει την αλλαγή στη συνειδητότητα συνδέεται με βαθιά ριζωμένες πεποιθήσεις σχετικά με την ταυτότητα, την προσωπικότητα ή τον εαυτό κάποιου. Ίσως να έχει αξία το να βάλουμε σε αναμονή το συνηθισμένο πρότυπο και να επιδιώξουμε να ακολουθήσουμε ή να ξεδιπλώσουμε το απαγορευμένο υλικό, συμπληρώνοντας ψυχικά το αρχικό πρότυπο και ανακαλύπτοντας τι συμβαίνει μετά; Θα μπορούσε αυτό να είναι μια διαφορετική οπτική απ’ την οποία περιγράφουμε τη διεργασία της συνειδητότητας και ένας άλλος τρόπος να φέρουμε ασυνείδητα περιεχόμενα στη συνείδηση; Κατά κάποιο τρόπο η συνειδητότητα είναι σαν το Τάο.

Το Τάο που μπορεί να ειπωθεί

Δεν είναι το αιώνιο Τάο.
Το όνομα που μπορεί να ονοματιστεί

Δεν είναι το αιώνιο Όνομα.

Το μη ονομασμένο είναι το αιώνια πραγματικό.
Η ονομασία είναι η προέλευση

Του καθενός πράγματος.
Τάο Τε Τσινγκ

**ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΜΕ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟ ΣΤΗ ΔΙΕΡΓΑΣΙΑ**

Βρήκα εξαιρετικά χρήσιμο, στη δουλειά μου με τους ταραξίες εφήβους, να εφαρμόσω τις θεωρητικές κατασκευές και τις εφαρμογές που συνδέονται με την Ψυχολογία με Προσανατολισμό στη Διεργασία. Το Process Work, όπως αναπτύχθηκε από τον Δρ. Άρνολντ Μιντέλ και τους συναδέλφους του, έχει τις ρίζες του στη Γιουνγκιανή ψυχολογία, τον Ταοϊσμό, και τη μοντέρνα φυσική και στηρίζεται στην πεποίθηση ότι τα ίδια τα προβλήματα φέρουν μέσα τους τους σπόρους για τη λύση τους. Θα παρουσιάσω σύντομα μερικά από τις κεντρικές θεωρητικές έννοιες του Process Work και θα επιστρέψω αργότερα στη συζήτηση γύρω από το πως μπορούν αυτές οι διατυπώσεις να εφαρμοστούν στην ομαδική ψυχοθεραπεία με τους εφήβους που έχουν αντιδράσεις εκδραμάτισης (acting out).

Ο Δρ. Άρνολντ Μιντέλ – ψυχοθεραπευτής, καθηγητής αναλυτής, συγγραφέας και συντονιστής στην επίλυση συγκρούσεων – πρότεινε ένα μοντέλο με Προσανατολισμό στη Διεργασία που μπορεί να μας βοηθήσει όχι μόνο να κατανοήσουμε τα διπλά σινιάλα επικοινωνίας, αλλά επίσης να δημιουργήσουμε, γενικότερα, ένα σύνολο εννοιών για την ανθρώπινη εμπειρία και επικοινωνία.

Ο Δρ. Μιντέλ προτείνει ότι τα διπλά σινιάλα επικοινωνίας μπορούν να περιγραφούν καλύτερα με όρους των δύο διαστάσεων. Η πρώτη διάσταση έχει να κάνει με το πόσο κοντά ή μακριά από την επίγνωση μας είναι η πληροφορία της διεργασίας. Είναι πρωτογενής ή δευτερογενής διεργασία; Η δεύτερη διάσταση αφορά το κανάλι ή παραστατικό σύστημα μέσα από τα οποίο μεταφέρεται η πληροφορία. Αυτά τα κανάλια είναι βασισμένα στη συνήθη αισθητηριακή εμπειρία.

Εύκολα μπορούμε να αναγνωρίσουμε και γενικά να χρησιμοποιήσουμε προτάσεις με το Εγώ για να περιγράψουμε μια πρωτογενή διεργασία. ‘Εγώ είμαι γενναιόδωρος’, ‘Εγώ είμαι φωτεινός’, ‘Εγώ είμαι γοητευτικός’, και παρόμοιες προτάσεις εμπίπτουν σ’ αυτή την κατηγορία. Η δευτερογενής διεργασία είναι αυτή την οποία δεν μπορούμε εύκολα να αναγνωρίσουμε, παρ’ όλα αυτά, μοιάζει αληθινή για μας κατά κάποιο τρόπο. Δηλώσεις όπως ‘Αυτός είναι τσιγκούνης’, ‘Το αυτοκίνητό μου είναι δυνατό’, ή ‘Το κομπιούτερ είναι ανακατεμένο’, μπορούν να είναι παραδείγματα της δευτερογενούς διεργασίας, αν στην πραγματικότητα είναι το Εγώ που είναι τσιγκούνης, δυνατός και/ή ανακατεμένος

Τι διαχωρίζει και διακρίνει την πρωτογενή από την δευτερογενή διεργασία; Οι process workers αναφέρουν το ‘φραγμό’ σαν τον διαχωριστικό μηχανισμό. Ο φραγμός είναι σαν το όριο της ταυτότητας. Υποστηρίζεται από τη φιλοσοφία ζωής και από ένα ολόκληρο σύστημα πεποιθήσεων που ένα άτομο θεωρεί αληθές για τον εαυτό του. Για παράδειγμα, αν κάποιος είναι πεπεισμένος, σε μια πρωτογενή διεργασία, ότι είναι ειρηνιστής και άτομο που θέλει να αποφεύγει τη σύγκρουση και τη βία με οποιοδήποτε τίμημα, μπορεί να μην είναι ενήμερος μιας δευτερογενούς διεργασίας που εμπλέκει επιθετική στάση σώματος, σινιάλα επικοινωνίας που δείχνουν εκνευρισμό, ή παθητική/επιθετική συμπεριφορά προς τον εαυτό του ή τους άλλους. Εκείνο που είναι απαγορευμένο στην πρωτογενή διεργασία θα συμβεί στη δευτερογενή διεργασία, σ’ αυτή την περίπτωση το πρόσωπο που θεωρεί τον εαυτό του ειρηνιστή μπορεί να ονειρευτεί μάχες ή πολέμους, να δείχνει ενδιαφέρον για ανθρώπους που είναι επιθετικοί, ή να βρίσκεται συχνά παρατηρητής άλλων ανθρώπων που είναι θυμωμένοι ή σε σύγκρουση.

Το σημείο στο οποίο ο πελάτης λέει ‘αυτό δεν μπορώ ή δεν θα το κάνω’ μπορεί να είναι το σημείο που έχει φτάσει σ’ έναν φραγμό. Μπορεί να μην είναι σε θέση να παρατηρήσει κάτι, ν’ ακούσει μια συγκεκριμένη φωνή ή θόρυβο, να κάνει μια συγκεκριμένη κίνηση, ή να αισθανθεί ένα συγκεκριμένο συναίσθημα. Το όριο, οι περιορισμοί, τα σύνορα της προσωπικής ικανότητας μας λένε που βρίσκεται ο φραγμός ανάπτυξης. Το Process Work ασχολείται με τον φραγμό μένοντας κοντά του, αλλάζοντας κανάλια και τριγυρίζοντάς τον, αφήνοντας τον να υπάρχει, ή περνώντας τον. Η έμφαση δίνεται σ’ αυτά μέσα που μπορούν να επιτύχουν θετική ανατροφοδότηση απ’ τον πελάτη.

Όπως υποδεικνύει ο Δρ. Μιντέλ στο βιβλίο του ‘Rivers Way’, ο φραγμός διαχωρίζει τις διεργασίες σε πρωτογενείς με τις οποίες ο πελάτης ταυτίζεται και δευτερογενείς με τις οποίες ο πελάτης δε νιώθει ότι συνδέονται άμεσα μ’ αυτόν. Ο φραγμός συμβάλλει στο να κάνει το άτομο συνεπές και ασυνεπές με τις πρωτογενείς διεργασίες’. Ο Δρ. Μιντέλ μας ενθαρρύνει να θυμόμαστε ότι ‘Τα διπλά σινιάλα επικοινωνίας είναι φυσικά, κανονικά ανθρώπινα φαινόμενα που συμβαίνουν ως διαταράξεις στην επικοινωνία με τον εαυτό και επίσης με κάποιον άλλον. Είναι ένα προϊόν που συνδυάζει την αυθόρμητη δημιουργικότητα σας, την ύπαρξη καναλιών που δεν σας είναι διαθέσιμα, των συνειδητών αναστολών και της αδυναμίας σας να αποδεχτείτε το παράδοξο’.

Τα κανάλια είναι παραστατικά συστήματα ή χάρτες της πραγματικότητας. Τα τέσσερα κύρια κανάλια είναι το οπτικό, το ακουστικό, το ιδιοδεκτικό και το κιναισθητικό.

Το οπτικό κανάλι είναι συνήθως το πιο πολύ αναπτυγμένο. Μας επιτρέπει να βλέπουμε τα σχήματα από διαφορετικές οπτικές και να αποκτούμε συναισθηματική απόσταση. Συνεισφέρει σ’ αυτό που συνήθως ονομάζουμε ενόραση (insight). Η δουλειά με όνειρα, εικόνες, και το οπτικό στοιχείο της ενεργητικής φαντασίας βρίσκουν όλα εφαρμογή σ’ αυτό το κανάλι. Δηλώσεις όπως ‘Αυτό χρειάζεται να το παρατηρήσεις’, ‘Βλέπω τι εννοείς’, και ‘Χρειάζεται να αλλάξεις την ματιά σου για την πραγματικότητα’, όλα αυτά δείχνουν ότι η διεργασία της πληροφορίας γίνεται στο οπτικό κανάλι.

Το ακουστικό κανάλι μας επιτρέπει να συντονιστούμε με λεκτικές επικοινωνίες, τον μουσικό τόνο, το ρυθμό, το ύψος και την ένταση. Ο εσωτερικός διάλογος, επίσης, γίνεται, σ’ αυτό το κανάλι. Όταν υπάρχουν προτάσεις όπως είναι ‘Ακούγεται καλά’, ‘χαίρομαι να σου μιλάω’, και ‘Άκουσέ με’ τότε σημαίνει ότι η διεργασία της πληροφορίας γίνεται στο ακουστικό κανάλι.

Το ιδιοδεκτικό κανάλι αφορά τις εσωτερικές αισθήσεις και τα συναισθήματα. Όταν συζητάμε για πόνους στο στομάχι, για σεξουαλική διέγερση και σωματικά συναισθήματα αυτό σημαίνει ότι είναι το ιδιοδεκτικό το ενεργό κανάλι. Μπορεί να ακούσουμε κάποιον στο ιδιοδεκτικό κανάλι να μιλάει για το συναίσθημα της πίεσης, της κατάθλιψης, του πόνου ή της χαράς, ή να ενθουσιάζεται ή να κλείνεται

Το κιναισθητικό κανάλι εστιάζει στη θέση και την κίνηση του σώματος. Η ενέργεια του σώματος συχνά εξελίσσεται από μια κίνηση σε άλλες κινήσεις, σε χορό, ή σε άλλα κανάλια. Οι Process workers δίνουν ιδιαίτερη προσοχή στην κίνηση ή στην έλλειψη κίνησης στο πρόσωπο, στα χέρια, στα πόδια ή στον κορμό.

Υπάρχουν τρία σύνθετα κανάλια που συχνά αναφέρονται στο process work. Αυτά είναι οι σχέσεις, ο κόσμος και το πνευματικό κανάλι. Ο όρος σύνθετα αναφέρεται στο γεγονός ότι αυτά τα κανάλια σχηματίζονται σε συνδυασμό με άλλα κανάλια.

Όταν πρώτο-συνάντησα την έννοια της σχέσης ως κανάλι δυσκολεύτηκα να το καταλάβω. Όσο περισσότερο μελετώ το Process Work τόσο περισσότερο σημαντική αισθάνομαι αυτή την έννοια, και τόσο περισσότερα έχει να προσφέρει. Μέσα στη σχέση, είναι συχνά δύσκολο να πούμε, ψυχολογικά, που τελειώνει το ένα πρόσωπο και που αρχίζει το άλλο. Συχνά, μπαίνουν στο παιγνίδι, τέτοιες δυνάμεις όπως είναι η ‘προβολική ταύτιση’, η ‘μεταβίβαση’ ή αυτό που το Process Work αναφέρει ως ‘dreaming up’. Η έννοια του ‘dreaming up’ υποδηλώνει ότι όταν κάποιος σε μια σχέση κάνει προβολές πάνω στον άλλο, υπάρχει η τάση σ’ αυτόν τον άλλον να γίνει περισσότερο σαν τη φιγούρα προβολής. Το κανάλι της σχέσης μπορεί να ευνοήσει την ανάπτυξη ενός ονειρικού πεδίου το οποίο είναι τόσο εκφραστικό όσο κάθε νυχτερινό όνειρο που μπορεί να εκφραστεί μέσω του οπτικού καναλιού. Οι Process workers συχνά προσπαθούν να προσδιορίσουν διαφορετικά επίπεδα όταν δουλεύουν με τις σχέσεις. Αυτά τα επίπεδα περιλαμβάνουν την παρατήρηση του πεδίου της σχέσης και το μύθο ή το όνειρο της σχέσης, τα πρότυπα επικοινωνίας, την ατομική δουλειά με το κάθε μέλος της σχέσης, τη δουλειά με τις συναισθηματικές διαθέσεις και την παρατήρηση της κυκλικότητας μεταξύ υψηλών και χαμηλών προσδοκιών ή ονείρων που αφορούν τη σχέση. Για αρκετό καιρό είχα τη γνώμη ότι ο ουσιαστικός θεραπευτικός παράγοντας στην ψυχοθεραπεία είναι συχνά η σχέση μεταξύ πελάτη και θεραπευτή πολύ περισσότερο από κάθε έξυπνη παρέμβαση, θεραπευτική προσέγγιση ή θεωρητικό προσανατολισμό.

Το κανάλι του κόσμου αναφέρεται στην πολιτική, εργασιακά και οικονομικά προβλήματα, σε άγνωστους ανθρώπους, σε ξένα αντικείμενα και γεγονότα, και στην οικολογία. Όταν η εσωτερική δουλειά και άλλοι συγχρονιστικοί παράλληλοι παρατηρούνται μεταξύ της προσωπικής δουλειάς και αυτού που διαβάζουμε στην πρώτη σελίδα στα πρωινά νέα, αυτό δείχνει την επιρροή του καναλιού του κόσμου.

Το πνευματικό κανάλι μπορεί να αναφέρεται στο σαμανισμό, στο μυστικισμό ή πιο παραδοσιακές θρησκευτικές εμπειρίες. Είτε έχει κάποιος είτε δεν έχει μια προσωπική πίστη στο Θεό, είναι φανερό ότι οι πνευματικές πεποιθήσεις είχαν και έχουν τεράστια επίδραση στην ανθρώπινη ιστορία και συνεχίζουν να επηρεάζουν τη συμπεριφορά και τη συνειδητότητα. Ο Δρ. Μιντέλ συχνά, επίσης, διδάσκει με αναφορά στον Δον Χουάν Ματέους και στα βιβλία του Κάρλος Καστανέντα. Έννοιες όπως ‘ας δεχτούμε τον θάνατο ως σύμβουλο’, ‘ας καθαρίσουμε την προσωπική ιστορία’ και ‘εμπιστοσύνη στη δεύτερη προσοχή’ βρίσκουν όλες εφαρμογή στο process work.

Υπάρχει και μια άλλη εξαιρετικά σημαντική έννοια που πρέπει να κατανοήσουμε αν θέλουμε να εξοικειωθούμε με το process work, που είναι η έννοια του ‘ονειροσώματος’. Ο Δρ. Μιντέλ ορίζει το ονειρόσωμα σαν έναν αποστολέα πληροφοριών από πολλαπλά κανάλια που σας ζητάει να παραλάβετε το μήνυμά του με πολλούς τρόπους και παρατηρεί πώς αυτή η πληροφορία εμφανίζεται ξανά και ξανά στα όνειρα και στα σωματικά συμπτώματα. Είχε παρατηρήσει ότι συχνά γίνεται ένας μεταφορικός αγώνας μεταξύ του συμβολισμού του ονείρου, των σωματικών συμπτωμάτων και της επικοινωνίας του καναλιού – που είναι όλα λειτουργίες της δευτερογενούς διεργασίας. Σ’ αυτή τη διεργασία η συνειδητότητα φαίνεται να είναι πολυδιάστατη, αν κάποια απ’ τα δύο από τα παραπάνω τρία στοιχεία είναι γνωστά τότε είναι αρκετά εύκολο να μαντέψεις τα συστατικά της τρίτης λειτουργίας. Αυτό σημαίνει, ότι αν ακολουθήσουμε τα διπλά σινιάλα επικοινωνίας ή τα αταίριαστα μηνύματα και ξέρουμε τα συμπτώματα ενός προσώπου, τότε είναι αρκετά εύκολο να μαντέψουμε το περιεχόμενο των ονείρων του... και ούτω καθεξής.

Το Process work είναι μάλλον περιγραφικό παρά κανονιστικό. Ο στόχος είναι να περιγράψουμε αυτό που συμβαίνει κάθε στιγμή, με όση περισσότερη ακρίβεια μπορούμε. Το βασικό εργαλείο είναι η ενίσχυση που συμβαίνει είτε αυξάνοντας τη δύναμη του σινιάλου ή μη επιτρέποντας στο σινιάλο να σταλεί αναστέλλοντας την κίνησή του.

Οι Process workers συχνά δουλεύουν με τις οικογένειες των παιδιών ή των εφήβων που έχουν την ετικέτα του ταυτοποιημένου ασθενή. Κάνοντας το αυτό προσπαθούν να εντοπίσουν τους διάφορους οικογενειακούς ρόλους και τους φραγμούς και ακόμα να προσδιορίσουν τα ενοχλητικά στοιχεία χωρίς να πολωθούν απέναντι σ’ αυτά. Οι Process workers δίνουν ιδιαίτερη προσοχή στις οικογενειακές σχέσεις και στην ατμόσφαιρα και στο πεδίο μέσα στο οποίο αυτά συμβαίνουν. Κατά καιρούς μπορεί να χρησιμοποιήσουν στρατηγικές αναπλαισίωσης ή παρεμβάσεις. Αυτοί δηλώνουν τη δέσμευση τους στη βαθιά δημοκρατία, δηλαδή, ένα συναίσθημα ή μια στάση όπου όλοι οι άνθρωποι, τα συναισθήματα, οι εμπειρίες, τα όνειρα και τα πνεύματα είναι πολύτιμα και χρειάζεται να γίνονται γνωστά. Μια οικογένεια είναι ένα ιδιαίτερο είδος ομάδας με μια συνεχιζόμενη σταθερότητα και ισορροπία που χρειάζεται σεβασμό και κατανόηση μέσα σε ένα πλαίσιο με νόημα.

Οι Process workers συχνά αναφέρονται στην ομαδική δουλειά ως ‘δουλειά με τον κόσμο’ και εστιάζουν στις αλληλεπιδράσεις μεταξύ των μελών μεγάλων ομάδων που αποτελούνται από εκατοντάδες μέλη. Οι έννοιες που συζητήθηκαν παραπάνω εφαρμόζονται σε ομάδες όπως επίσης σε άτομα, ζευγάρια και οικογένειες. Μπορούμε να αναρωτηθούμε, ποια είναι η πρωτογενής διεργασία της ομάδας; Ποιες διεργασίες είναι περισσότερο δευτερογενείς; Σε ποιο κανάλι γίνεται η διεργασία της πληροφορίας; Ποια είναι τα θερμά σημεία ή οι φραγμοί της ομάδας; Τα θερμά σημεία είναι πολύ έντονες στιγμές. Οι ομάδες έχουν συχνά την τάση να αλλάζουν το θέμα και όταν υπάρχουν θερμά σημεία να προχωρούν σε διαφορετική κατεύθυνση. Μια άλλη έννοια που είναι σημαντική στη δουλειά με την ομάδα με προσανατολισμό στη διεργασία είναι η σκέψη με όρους πεδίων. Το πεδίο φτιάχνει ένα σχήμα και κάθε τι σ’ αυτό το σχήμα είναι μέρος του πεδίου. Πολλοί μύθοι απεικονίζουν το πεδίο σαν μια ανθρωπόμορφη φιγούρα που αφυπνίζει και έχει το δικό της νου. Το πεδίο εκφράζει τη δική του σοφία του όταν γίνεται συνειδητό, για παράδειγμα, όταν όλα τα μέρη του πεδίου εκπροσωπούνται και εκτιμούνται και όταν οι φραγμοί της ομάδας αναγνωρίζονται και διερευνώνται. Ένας process worker που εμπλέκεται σε δουλειά με ομάδες μπορεί επίσης να ρωτήσει ποιοι ρόλοι ή πνεύματα χρόνου είναι παρόντα; Τα πνεύματα χρόνου είναι διαφορετικοί ρόλοι στο συνολικό παγκόσμιο πεδίο. Βρίσκονται σε ολόκληρο τον κόσμο. Τα παραδείγματα είναι οι φτωχοί και οι πλούσιοι, οι άντρες και οι γυναίκες, η μειονότητα και η πλειοψηφία. Ποιοι ρόλοι είναι παρόντες αλλά δεν εκφράζονται (ρόλοι φάντασμα); Ποια μέρη της ομάδας είναι αποκηρυγμένα; Τι μοιάζει σαν να είναι έτοιμο να συμβεί;

Πιο πρόσφατα ο Άρνυ και η Άμυ Μιντέλ έχουν περιγράψει τρία επίπεδα της διεργασίας της συνειδητότητας που περιλαμβάνουν τη συμβατική πραγματικότητα (που ο Μίλτον Έρικσον περιγράφει ως τη συνηθισμένη καθημερινή έκσταση), την ονειρική διάσταση, και ένα ανείπωτο επίπεδο που το ονομάζουν αισθαντικότητα.

Προφανώς υπάρχουν πολλά περισσότερα στο process work απ’ όσα έχω περιγράψει σ’ αυτή τη σύντομη εισαγωγή. Παρακαλώ να δείτε τη βιβλιογραφία για περαιτέρω προτεινόμενο διάβασμα. Ελπίζω, ότι ο αναγνώστης πήρε μια κάποια αίσθηση των βασικών εννοιών της πρωτογενούς και δευτερογενούς διεργασίας, των καναλιών, των φραγμών, του ονειροσώματος και της ενίσχυση. Σ’ αυτό το σημείο θα συνιστούσα να επωφεληθείτε από την επόμενη ευκαιρία να δείτε και/ή να βιώσετε το process work στην πράξη και να παρατηρήσετε την εφαρμογή αυτών των θεωρητικών κατασκευών σε πραγματικές συνθήκες ζωής.

Ένας καλός ταξιδιώτης δεν έχει συγκεκριμένα σχέδια
και δεν είναι η πρόθεσή του ο προορισμός.
Ένας καλός καλλιτέχνης αφήνει τη διαίσθηση του
να τον οδηγήσει οπουδήποτε αυτή θέλει.

Ένας καλός επιστήμονας έχει ελευθερώσει τον εαυτό του από τις έννοιες
Και κρατά τον εαυτό του ανοιχτό στο οτιδήποτε

Έτσι ο master είναι διαθέσιμος σε όλους τους ανθρώπους
Και δεν απορρίπτει κανέναν.

Είναι έτοιμος να χρησιμοποιήσει όλες τις καταστάσεις
Και δεν σπαταλά τίποτα.
Αυτό λέγεται ενσάρκωση του φωτός.

Τι είναι ένας καλός άνθρωπος αν όχι ο δάσκαλος ενός κακού ανθρώπου;

Τι είναι ένας κακός άνθρωπος αν όχι η δουλειά ενός καλού ανθρώπου;

Εαν δεν το καταλαβαίνετε αυτό, θα χαθείτε,
Ανεξάρτητα από το πόσο έξυπνοι είστε.
Αυτό είναι το σπουδαίο μυστικό.
Τάο Τε Τσινγκ

Σελ 12 γράφει ότι θα εξηγήσει την ψυχολογία με προσανατολισμό στη διεργασία και μετά θα επανέλθει στη συζήτηση για τους εφήβους αλλά δεν το κάνει

1. **Milieu therapy:** είναι μια μορφή θεραπείας, που ενέχει την χρήση θεραπευτικών κοινοτήτων. Οι ασθενείς συμμετέχουν σε μια ομάδα 30 περίπου ατόμων για 9-18 μήνες. Κατά τη διάρκεια της παραμονής τους, ενθαρρύνονται να αναλάβουν υπευθυνότητα για τον εαυτό τους και τους άλλους μέσα στην ομάδα. [↑](#footnote-ref-1)
2. **Wilderness therapy:** είναι μια υποκατηγορία της θεραπείας βασισμένης στην περιπέτεια (adventure -based therapy.). Είναι η χρήση των αποστολών στη φύση με στόχο τις θεραπευτικές παρεμβάσεις. [↑](#footnote-ref-2)
3. **Drug Abuse Resistance Education** (**DARE**), stylized as **D.A.R.E.**, is an international education program founded by [Daryl F. Gates](http://en.wikipedia.org/wiki/Daryl_F._Gates) that seeks to prevent use of [controlled drugs](http://en.wikipedia.org/wiki/Controlled_drugs), membership in [gangs](http://en.wikipedia.org/wiki/Gang), and violent behavior. [↑](#footnote-ref-3)
4. Scared Straight’ is a program designed to deter juvenile participants from future criminal offenses. Participants visit inmates, observe first-hand prison life and have interaction with adult inmates. These programs are popular in many areas of the world. [↑](#footnote-ref-4)
5. Από την αγγλική λέξη able που σημαίνει ικανός [↑](#footnote-ref-5)