

ΜΑΘΗΜΑ Νο 32

(απομαγνητοφωνημένο)

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΩΝ

Σήμερα θα δώσουμε όλο το μάθημα για το θέμα της ενεργητικής ακρόασης.

Μαθαίνετε πολλά πράγματα για να βοηθήσετε τους ανθρώπους και αυτά χωρίζονται σε κάποιες κατηγορίες. Ένα μεγάλο μέρος από αυτά που μαθαίνουμε θα τα αξιοποιήσετε όχι τόσο στο μάθημα αλλά σε προσωπικές συναντήσεις με τους ανθρώπους. Αυτό που χρειάζεται να ξέρετε για το μάθημα βασικά είναι η ενεργητική ακρόαση. Ακόμη κι αν δεν έχετε ιδιαίτερες πνευματικές γνώσεις αν ξέρετε απλώς πώς να έχετε μια εσωτερική περιέργεια και ξέρετε ότι σε κάθε περίπτωση υπάρχει

ένα ερέθισμα

κάποια συναισθήματα

κάποιες πεποιθήσεις και

η επιθυμία μας

να βρούμε εναλλακτικές πεποιθήσεις μπορείτε να κάνετε ενεργητική ακρόαση. Χωρίς όλα αυτά τα άλλα πράγματα που έχουμε μάθει δύο χρόνια τώρα όπου τα περισσότερα από αυτά είναι απλώς για να μπορούμε να βρίσκουμε τα συναισθήματά και το σύστημα πεποιθήσεων.

Άλλες τεχνικές είναι το EFT, TAT Ηο' οροποροπο, μέθοδος Σεντόνα αναδρομές κάθαρση, επαφή με το υποσυνείδητο ή μορφοποίηση συναισθημάτων. Οι περισσότεροι ψυχολόγοι δεν έχουν αυτά τα εργαλεία αλλά μόνο την ενεργητική ακρόαση και περιορίζονται μόνο σε αυτό δηλαδή με την συζήτηση και την συζήτηση που μπορεί να πάρει αρκετά χρόνια χωρίς ιδιαίτερα να ασχοληθούν με τεχνικές σαν όλα αυτά που μιλήσαμε. Αλλά τώρα καταλαβαίνουν ότι είναι βοηθητικό να μάθουν όλα αυτά και τα μαθαίνουν.

Θέλω να δώσουμε έμφαση σήμερα στο να γνωρίζετε καλά την ενεργητική ακρόαση και χρειάζεται να γνωρίζουμε επίσης του σύντομος δρόμους. Αν έχετε κάποιο άτομο που θα έρθει στο σπίτι σας μια φορά την εβδομάδα για κάποια χρόνια, μπορείτε να πάτε από δω να πάτε από κει, να κάνετε ότι θέλετε, αλλά όταν είστε σε μια ομάδα και έχετε μια ώρα μπροστά σας και δέκα άτομα δεν θα έχετε χρόνο να χάσετε με άσκοπες ερωτήσεις. Γι' αυτό θα πρέπει να έχετε σαν laser το μυαλό σας να προχωρήσετε και να βοηθήσετε τον άνθρωπο αυτό να εντοπίσει την συγκεκριμένη πεποίθηση που δημιουργεί το πρόβλημά του αυτή τη στιγμή.

Όταν συμβαίνει αυτό, θα μπορεί ο άνθρωπος να αλλάζει την πεποίθηση αλλά να μη φεύγει το πρόβλημα. Γιατί άλλο να αλλάξει την πεποίθηση κι άλλο να φύγει το ενεργειακό πεδίο που δημιουργεί τα συγκεκριμένα συναισθήματα. Τότε θα χρειαστεί να ασχοληθείτε με EFT και άλλες μορφές ενεργειακής ψυχολογίας.

Αν κοιτάξετε την σελίδα 130 που έχετε και θα γυρίσουμε στο πρώτο μάθημα της Συγκινησιακής αρμονίας και θα γράψετε ένα ερέθισμα, όσα συναισθήματα έχετε για το ερέθισμα αυτό, όσες πεποιθήσεις λειτουργούν μέσα σας και δημιουργούν τα συναισθήματα αυτά, παιδικά βιώματα που θα σκεφθείτε και που μπορεί να παίζουν ρόλο στην συγκεκριμένη περίπτωση κοινές αντίθετες πεποιθήσεις και αντιλήψεις.

Αυτά είναι τα πέντε πράγματα που θέλουμε κατ' αρχήν να διευκρινίσουμε με τον άνθρωπο. Τι ακριβώς τον ενοχλεί και εκεί θα υπάρχουν πολλές όψεις. Δηλ. σε ένα γεγονός μπορεί να υπάρχουν 5, 6, ή και 7 όψεις που πρέπει συγκεκριμένα να διευκρινίσουμε γύρω από το ερέθισμα αυτό τί τον ενοχλεί.

Δεύτερον, θέλουμε να βρούμε όλα τα συναισθήματα που έχει και αν εκφράζει επιθετικά συναισθήματα θέλουμε να ξέρουμε ποια είναι τα συναισθήματα και οι αδυναμίες πίσω από τα επιθετικά συναισθήματα. Αν νοιώθει οργή θυμό ή εκδίκηση ξέρουμε ότι πίσω υπάρχει φόβος αδικία ενοχή ή κάτι άλλο. Όταν φθάνουμε στις πεποιθήσεις θέλουμε να μπορούμε να εξηγήσουμε την ύπαρξη του κάθε συναισθήματος. Μια πεποίθηση μπορεί να εξηγεί την ύπαρξη ενός συναισθήματος αλλά όχι του άλλου. Η πεποίθηση που λέει κινδυνεύει η ασφάλειά μου εξηγεί το φόβο αλλά δεν εξηγεί το θυμό. Ο θυμός εξηγείται όταν πιστεύω ότι ο άλλος φταίει για τη πραγματικότητά μου. Δηλαδή πρέπει να έχω μια δεύτερη περίπτωση, ότι ο άλλος είναι υπεύθυνος.

Χρειάζεται να βρούμε τις διάφορες πεποιθήσεις που εξηγούν την ύπαρξη των συναισθημάτων, τα παιδικά βιώματα που μπορεί να παίζουν ρόλο εδώ και νέες θετικές αντιλήψεις και πεποιθήσεις.

Ερωτήσεις που έχετε μέχρι εδώ πριν σας αφήσω λίγο χρόνο να επιλέξετε ένα θέμα που θέλετε να αναλύσετε.

Τώρα πάρτε λίγο χρόνο να κάνετε αυτή την αρχική ανάλυση και μετά θα προχωρήσουμε στην Ενεργητική ακρόαση.

Ας συνεχίσουμε τώρα κάνοντας την άσκηση που έχουμε κάνει κι άλλες φορές που όλοι μαζί θα κάνουμε Ενεργητική ακρόαση όπου θα σημειώνετε κάθε φορά την επόμενη ερώτηση και όταν συνειδητοποιήσετε ότι δεν έχετε σημειώσει την πιο κατάλληλη ερώτηση καταγράψτε αυτό στο νου σας και ρωτήστε τον εαυτό σας γιατί αμέλησα να ψάξω πρώτα να συγκεκριμενοποιήσω το ερέθισμα ή το συναίσθημα ή την πεποίθηση. Μαθαίνετε από αυτό.

(ΗΛ-Ηλίας, ΕΚΠ-εκπαιδευόμενος, ΣΥΜ- συμμετέχων)

ΠΡΩΤΗ ΆΣΚΗΣΗ

ΕΚΠ- Το θέμα που με απασχολεί είναι ότι ενώ είχα χωρίσει και ο άνδρας μου είχε φύγει από το σπίτι, τώρα με πρόσχημα το σοβαρό πρόβλημα της υγείας του, έχει

έρθει στο σπίτι και μένουμε μαζί. Βέβαια εγώ του ζήτησα να έρθει. Του είπα ότι μπορεί να έρθει, του επέτρεψα να έρθει, αλλά βλέπω ότι έχει αρχίσει και εκμεταλλεύεται την κατάσταση αυτή και δεν θέλει να φύγει, και δεν θέλει να γίνει και καλά.

ΗΛ- Ποια είναι η πρώτη σας ερώτηση. Σημειώστε την. Τι μας έχει πει μέχρι τώρα.

ΣΥΜ- Τι είναι ακριβώς αυτό που σε απασχολεί.

ΗΛ- Θέλουμε να συγκεκριμενοποιήσουμε το ερέθισμα. Πόσα ερεθίσματα μας έχει πει. (η ομάδα- πολλά 3-4). Βασικά τα ερεθίσματα ότι δεν θέλει να φύγει από το σπίτι και δεν ξέρουμε αν το ερέθισμα είναι ότι δεν θέλει να φύγει από το σπίτι ή πώς νοιώθει για κάτι συγκεκριμένο που συμβαίνει στο σπίτι. Επίσης είπε ένα πράγμα σαν ερέθισμα που δεν είναι ερέθισμα αλλά είναι ερμηνεία. «δεν θέλει να γίνει καλά».

Πολλές φορές οι άνθρωποι θα σας πουν συμπεράσματα σαν ερεθίσματα. Βέβαια είναι ερέθισμα στο νου. Βασικά είναι και μια πεποίθηση, ότι δεν θέλει να γίνει καλά, δεν ξέρουμε αν είναι γεγονός ή όχι. Αρα όντως χρειάζεται να συγκεκριμενοποιήσουμε το ερέθισμα.

Το πρώτο ερώτημα θα είναι: «Πες μου ακριβώς από όλα αυτά που μας είπες τι είναι ακριβώς το ερέθισμα που σε στεναχωρεί».

ΕΚΠ- Με στενοχωρεί το γεγονός ότι μένει, συνεχίζει να μένει στο σπίτι, ενώ είναι καλύτερα τώρα. Νομίζω ότι μπορεί να συντηρηθεί μόνος του πια.

ΗΛ- Επόμενη ερώτηση. Επιμένει να θέλει να μένει στο σπίτι παρ' όλο που θα μπορούσε τώρα να φύγει.

(σημειώστε πρώτα)

ΣΥΜ- Ποια συναισθήματα σου δημιουργεί αυτό που εσύ βλέπεις ενώ είναι καλύτερα δεν θέλει να φύγει.

ΗΛ: Τι συναισθήματα ; Είναι μια πιθανή ερώτηση.

ΣΥΜ: Πιστεύω ότι δεν είναι ακριβώς αυτό το ερέθισμα αλλά μια ερμηνεία. Ενώ θα μπορούσε να φύγει, δεν είναι ερέθισμα.

ΗΛ: Ναι είναι μία αξιολόγηση. Δεν ξέρουμε αν είναι ότι επιθυμεί να μείνει το πρόβλημα, η ύπαρξη του αν είναι το πρόβλημα. Και τι για την ύπαρξη του. Τι δεν μπορώ να κάνω επειδή είναι εδώ ή τι υποχρεώνομαι να κάνω. Είναι ένα γεγονός, απλώς νιώθω ότι κάποιος επιβάλλει την παρουσία του επάνω μου, ή κάτι συγκεκριμένο για την παρουσία του που μου δημιουργεί πρόβλημα. Χρειάζεται να διευκρινίσουμε ακριβώς τι είναι το ερέθισμα σε όλα αυτά. Θα ήθελες να διευκρινίσεις αυτό;

Βέβαια επίσης θα φανεί μέσα από τα συναισθήματα αλλά τι συγκεκριμένο; Το γεγονός ότι πιστεύεις ότι μπορεί να φύγει και δεν θέλει ή κάτι συγκεκριμένο που

κάνει η δεν κάνει καθώς είναι μέσα στο σπίτι. Τι είναι το συγκεκριμένο πράγμα που σε ενοχλεί.

ΕΚΠ: Με ενοχλεί ότι είχα αρχίσει να συνηθίζω στην ιδέα ότι θα είμαι μόνη μου και ότι θα έχω ελευθερία και άρα δεν θα έχω σύζυγο. Αυτή τη στιγμή έχω και σύζυγο έχω να φροντίζω και εκείνον συν όλα αυτά που έχω φορτωθεί λόγω του ότι είμαι μόνη μου δηλαδή τις ευθύνες που έχω αναλάβει.

ΗΛ: Επόμενη ερώτηση.

ΣΥΜ: Τι νιώθεις για αυτή την κατάσταση.

ΗΛ: Πάλι μπορούμε να πάμε σε συναίσθημα διότι δεν είμαστε σίγουροι ακριβώς για το ερέθισμα. Δεν ξέρουμε τι ακριβώς λέει. Δεν νιώθω ελεύθερη επειδή έχω ένα σύντροφο μέσα στο σπίτι. Μπορούμε να ερευνήσουμε ποια είναι ακριβώς η ελευθερία που θέλει να έχει και πως εμποδίζεται αυτή η ελευθερία. Πάλι δεν είμαστε σίγουροι για το ερέθισμα αλλά ας το πάρουμε απλώς ότι υπάρχει ένας σύντροφος μέσα στο σπίτι και είχα αποφασίσει ότι δεν θέλω να έχω σύντροφο μέσα στο σπίτι. Μπορούμε να πάμε πολύ πιο βαθιά στο ερέθισμα αλλά ας πάρουμε αυτό. Θα μας βοηθήσει αν ακούσουμε τα συναισθήματα να διευκρινίσουμε το ερέθισμα.

Τι συναισθήματα νιώθεις;

ΕΚΠ: Νιώθω φόβο για εκμετάλλευση και καταπίεση, θυμό, στέρηση της ελευθερίας μου .

ΗΛ: Επόμενη ερώτηση.

ΣΥΜ: Με πιο συναίσθημα θέλεις να δουλέψουμε η ποιο είναι πιο έντονο; ΗΛ: Ή αν υπάρχουν άλλα συναισθήματα επίσης αλλά ας πάμε με πιο συναίσθημα θέλεις να δουλέψεις.

ΕΚΠ: Με το φόβο της εκμετάλλευσης.

ΗΛ: Επόμενη ερώτηση.

ΣΥΜ: Τι ακριβώς φοβάσαι ποιος είναι ο φόβος της εκμετάλλευσης και τι προκαλεί το συναίσθημα της εκμετάλλευσης.

ΗΛ: Ψάχνεις για συγκεκριμένο ερέθισμα η ψάχνεις για πεποίθηση ; Εδώ ψάχνουμε το φόβο της εκμετάλλευσης. Τι συγκεκριμένα πιστεύεις ότι μπορεί να εμποδίζει την ελευθερία σου αυτή τη στιγμή. Ή με ποιο τρόπο κινδυνεύει η ελευθερία σου.

ΕΚΠ: Κινδυνεύει η ελευθερία μου με τον ίδιο τρόπο που κινδύνευε και πριν χωρίσω.

ΗΛ: Που είναι;

ΕΚΠ: Χώρισα γιατί κατά πιεζόμουν γιατί υπήρχε έλεγχος και κριτική γενικά δεν υπήρχε καλή επικοινωνία.

ΗΛ: Έλεγχος και κριτική. Ποια είναι η επόμενη ερώτηση.

ΣΥΜ: Πώς θα ήθελες να είναι τα πράγματα;

ΗΛ: Δε νομίζω ότι είναι η πιο σημαντική ερώτηση αυτή τη στιγμή. Θέλει να φύγει από το σπίτι και να είναι μόνη της. Αλλά έχει κάτι να μάθει και έλκει ξανά και ξανά την παρουσία του και τον τρόπο που την κάνει να νιώθει καταπίεση. Πιο σημαντικό είναι να δούμε πως δημιουργεί γιατί είπε κάτι εδώ που θα ήταν η επόμενη μου ερώτηση. Κριτικάρει και σε ελέγχει αυτή τη στιγμή η έχεις προβάλλει πάνω σ' αυτό μια πραγματικότητα του παρελθόντος; Συμβαίνει τώρα να σε κριτικάρει; Συμβαίνει τώρα να σε ελέγχει; Και ήδη έχει απαντήσει όχι αλλά το φοβάμαι.

ΕΚΠ: Φοβάμαι ότι άμα εδραιωθεί η κατάσταση θα ξαναρχίσει πάλι τα ίδια.

ΗΛ: Άρα αυτή τη στιγμή μόνο η παρουσία του θυμίζει μια κατάσταση του παρελθόντος και προβάλλει πάνω σ' αυτό την μνήμη του παρελθόντος. Επόμενη ερώτηση.

ΣΥΜ: Αν στην παιδική ηλικία είχε νιώσει έτσι.

ΗΛ: Αν στην παιδική ηλικία είχε νιώσει έτσι. Κάτι άλλο που θέλετε να ρωτήσετε σ' αυτό το στάδιο;

ΣΥΜ: Συγκεκριμένα τι φοβάται.

ΗΛ: Συγκεκριμένα ποια ελευθερία μπορεί να στερηθεί και τι είναι αυτό που θέλει να κάνει και φοβάται και δεν μπορεί να το κάνει δηλαδή ποια ελευθερία κινδυνεύει.

ΣΥΜ: Πως έχουν τα πράγματα τώρα δηλαδή πως σου συμπεριφέρεται πραγματικά τώρα.

ΗΛ: Ναι μπορείς να ρωτήσεις αλλά πάμε τώρα προς να συνειδητοποιήσουμε γιατί φοβάται αυτό και τι θέλει να κάνει μ' αυτό το φόβο.

ΣΥΜ: Μας είπε λοιπόν ότι κινδυνεύει η ελευθερία της και φοβάται τον έλεγχο και την κριτική παρόλο που μπορεί να μη γίνεται τώρα. Μπορούμε να ρωτήσουμε τώρα ποιο είναι το χειρότερο που μπορεί να πάθεις;

ΗΛ: Αυτό δένει με την άλλη ερώτηση. Τι ακριβώς κινδυνεύει. Ποια είναι η συγκεκριμένη ελευθερία της. Αόριστη απειλή της ελευθερίας βιώνουν αρκετά άτομα όταν κάποια στιγμή στη ζωή τους έχουν βιώσει καταπίεση. Αν σκέφτονται τώρα τι πραγματικά μπορεί να κινδυνεύει, πιθανόν να μη βρουν ότι όντως μπορεί κάποιος άλλος να τους καταπιέζει. Πολλές φορές προστατεύουμε μια ελευθερία που δεν ξέρουμε τι ακριβώς θέλουμε να κάνουμε με αυτή την ελευθερία.

Τότε ποια ακριβώς ελευθερία νιώθεις ότι κινδυνεύει αυτή τη στιγμή;

ΕΚΠ: Η ελευθερία του να επιλέγω εγώ τη ζωή μου. Να επιλέγω με ποιον θέλω να είμαι με ποιον θέλω να μένω, ποιον να φροντίζω και όλα αυτά. Νιώθω αυτή τη στιγμή ότι υποχρεώνομαι να κάνω αυτό, που μπορεί και να θέλω να κάνω, αλλά υποχρεώνομαι. Με θυμώνει πιο πολύ με τον τρόπο που με χειρίζεται αυτή τη στιγμή.

ΗΛ: Η ελευθερία να επιλέγω ποιον να έχω στο σπίτι μου και ποιον να φροντίζω. Επόμενη ερώτηση.

ΣΥΜ: Ποιος πιστεύει ότι της στερεί αυτή την ελευθερία.

ΗΛ: Ναι. Νομίζω το πιο σημαντικό είναι με ποιο τρόπο ο άλλος σε εμποδίζει να κάνεις αυτή την επιλογή. Γιατί αυτό θα το ακούμε και θα το συναντήσουμε πολλές φορές. Οι άνθρωποι κάνουν υποχωρήσεις επειδή ή η συνείδησή τους τους κάνει να κάνουν την υποχώρηση ή ο φόβος τους του να μην το κάνουν, τους οδηγεί να το κάνουν και νιώθουν καταπίεση ενώ έχουν την ελευθερία να επιλέξουν να μην το κάνουν. Είναι μια ελεύθερη επιλογή. Δε φταίει ο άλλος άνθρωπος. Ακόμη κι αν κάποιος βάλει ένα πιστόλι στο κεφάλι μας, ελεύθερα επιλέγουμε να ζούμε ή να πεθάνουμε, ακόμη κι αν κάνουμε αυτό που θέλει ο άλλος. Άρα το ερώτημα είναι με ποιον τρόπο υποχρεώνεται, τι κάνει ο άλλος, ή είναι ένας εσωτερικός κανόνας, ένας προγραμματισμός. Δηλαδή ο άλλος είναι το εμπόδιο της ελευθερίας μας ή ένας προγραμματισμός; Και με ποιο τρόπο μπορεί κάποιος άλλος να είναι το εμπόδιο της ελευθερίας μας, αν ένας προγραμματισμός που έχω δεν το δέχεται; Είναι πολύ σημαντικό. Θα το ξεκαθαρίσουμε εμείς πιο πολύ για την δική μας ζωή για να έχουμε αυτή την διαύγεια.

Τότε με ποιο τρόπο υποχρεώνεται, ποιος είναι ο μηχανισμός που σε υποχρεώνει να κάνεις αυτό που δεν θέλεις να κάνεις και ποια είναι η απάντηση.

ΕΚΠ: Είναι γεγονός ότι υποχρεώνομαι επειδή εγώ πιστεύω ορισμένα πράγματα και έχω ορισμένες πεποιθήσεις. Να μην τον αφήσω μόνο του τώρα που με έχει ανάγκη. Να είμαι καλή στα μάτια των άλλων στα μάτια των παιδιών μου στα μάτια τα δικά μου.

ΗΛ: Τι θα ρωτούσατε έτσι αυθόρμητα; Όταν συντονίζετε τι έρχεται στο νου σας όταν λέει ότι θέλω να είμαι καλή θέλω να τον βοηθήσω από τη μία πλευρά και θέλω και μια εικόνα από την άλλη πλευρά, είναι ανάμεικτα.

ΣΥΜ: Είναι μια εσωτερική σύγκρουση;

ΗΛ: Είναι μια ερώτηση επειδή σίγουρα έχει εσωτερική σύγκρουση. Γιατί πιθανόν υπάρχει ένα κομμάτι που έχει προτείνει να έρθει ένα κομμάτι δυσκολεύεται να πει να φύγει και ένα κομμάτι νιώθει καταπίεση. Σίγουρα μπορούμε να απευθυνθούμε σε μια εσωτερική σύγκρουση αυτή τη στιγμή που όλος ο θυμός προς τον άλλον είναι κάτι που έχουμε δημιουργήσει εμείς. Άλλη πιθανότητα εδώ;

Εκτός από την εσωτερική σύγκρουση έχετε μια άλλη ερώτηση που είναι κατάλληλη;

ΣΥΜ: Ποιο είναι το χειρότερο που μπορεί να συμβεί αν δεν είναι καλή.

ΗΛ: Είπε δύο λόγους και μπορεί να υπάρχουν κι άλλοι. Ένας ότι τον συμπονώ και θέλω να τον βοηθήσω εφόσον είναι άνθρωπος που τον ξέρω τόσα χρόνια και τώρα δεν είναι καλά. Από την άλλη φοβάμαι τι θα πουν οι άλλοι αν δεν το κάνω. Θέλω να φαίνομαι καλή. Θα μπορούσαμε να ρωτήσουμε ξεκάθαρα με ποιο θέλεις να δουλέψεις. Ή τι θα γίνει αν αποφασίσεις να δηλώσεις την επιθυμία σου να φύγει

επειδή πιστεύεις ότι μπορεί να είναι και μόνος του. Άρα έχεις μια εσωτερική σύγκρουση. Θέλεις να μας πεις τι λέει το ένα κομμάτι και τι το άλλο.

ΕΚΠ: Το ένα κομμάτι λέει ότι αυτή τη στιγμή αυτός ο άνθρωπος είναι καλά και μπορεί να αναλάβει την ευθύνη να μείνει μόνος του.

ΗΛ: Είναι καλά ή μπορεί;

ΕΚΠ: Μπορεί να είναι και καλό για εκείνον γιατί νομίζω ότι κάνω κακό με το να αναλαμβάνω συνέχεια την προστασία του. Και το άλλο κομμάτι το λυπάται τον συμπονά και υπάρχει και μια άλλη σύγκρουση. Θυμώνω με τον εαυτό μου που επιτρέπω να με χειρίζεται και δε βάζω ξεκάθαρα όρια.

ΗΛ: Επόμενη ερώτηση.

ΣΥΜ: Από τις τρεις περιπτώσεις που μας είπε με ποια θέλει να δουλέψει.

ΗΛ: Υπάρχει μία πιθανότητα εκεί. Το ένα λέει ότι θέλω να τον βοηθήσω το άλλο μπορεί κι αυτός να φροντίσει τον εαυτό του μόνος του αλλά υπάρχει και ένα τελευταίο που με απασχολεί. Λέει ότι θυμώνω με τον εαυτό μου που τον επιτρέπω να με χειρίζεται και μέχρι τώρα δεν έχουμε καταλάβει πως την χειρίζεται εφόσον αυτή του έχει προτείνει να έρθει αυτή λέει ότι αυτός δεν θέλει να φύγει.

Με ποιο τρόπο σε χειρίζεται;

ΕΚΠ: Με χειρίζεται. Αυτό που γίνεται τώρα είναι ξεκάθαρο και έχει γίνει ήδη αρκετές φορές. Μόλις πάει λίγο καλύτερα και τον ρωτάω είσαι καλά είσαι καλύτερα σήμερα; Τότε εκείνος απαντάει: αχ πονάω, πονάω, πονάω. Αποφεύγει να μου πει ότι είναι καλύτερα ενώ είναι ξεκάθαρο ότι είναι καλύτερα και όταν το λέει ότι είναι καλύτερα μετά την άλλη μέρα είναι χειρότερα. Και όλο αυτό είναι ένα παιχνίδι στο οποίο μπαίνω και εγώ μέσα.

ΗΛ: Επόμενη ερώτηση.

ΣΥΜ: Μας είπε ότι αυτό είναι ένα παιχνίδι και ότι μπαίνει κι αυτή μέσα σ' αυτό.

ΗΛ: Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσουμε αυτό. Ότι είναι μια πεποίθηση. Δεν είμαστε σίγουροι υπάρχουν κάποια στοιχεία μπορεί να έχει δίκιο μπορεί και όχι αλλά είναι μια πεποίθηση που γίνεται ερέθισμα επίθεση ότι αξιοποιεί αυτό για να μείνει στο σπίτι. Ποια είναι η ερώτηση σου;

ΣΥΜ: Τι νιώθεις γι' αυτό ή τι μπορείς να κάνεις εσύ γι' αυτό.

ΗΛ: Μας έχει πει ότι νιώθει εκμετάλλευση και θυμό προς τον εαυτό της που επιτρέπει αυτή την εκμετάλλευση.

ΣΥΜ: Αν θυμάται άλλη φορά στη ζωή της να μην μπορεί να βάλει τα όρια της.

ΗΛ: Απλώς η ερώτηση εδώ είναι: τι είναι αυτό που σε εμποδίζει ανεξάρτητα από την κατάσταση όπως είναι, να δηλώσεις την επιθυμία σου να είσαι μόνη σου.

ΕΚΠ: Με εμποδίζει όταν αρχίζει να λέει: Εγώ δε σε ενοχλώ, δε σου κάνω τίποτα, τόσο πολύ βάρος σου είμαι, μόλις νιώσω καλύτερα θα φύγω κι άλλα τέτοια.

ΗΛ: Του είπες ότι θέλεις να φύγει;

ΕΚΠ: Όχι δεν του το είπα ξεκάθαρα. Φοβάμαι να το πω, αυτό είναι το πρόβλημα μου.

ΗΛ: Τότε αυτό που σε καταπιέζει είναι αυτός η εσύ;

ΕΚΠ: Εγώ! με μένα θυμώνω.

ΗΛ: Επόμενη ερώτηση.

ΣΥΜ: Ποια πεποίθηση πρέπει να αλλάξεις.

ΗΛ: Ποια πεποίθηση σε εμποδίζει να δηλώσεις πιο ξεκάθαρα την επιθυμία σου αυτή; Πολλές φορές έχει κάνει νύξη και παίζεται ένα παιχνίδι μεταξύ τους «α είσαι καλύτερα τώρα και τι θα κάνεις τώρα». Δεν έχει πει ξεκάθαρα «ξέρεις σε αγαπώ σε συμπονώ έχουμε περάσει πολλά μαζί αλλά αρχίζω να νιώθω αρνητικά αρχίζω να νιώθω καταπίεση και εκμετάλλευση και χρειάζομαι να κάνουμε ένα πρόγραμμα για το πως θα γίνει αυτό τώρα πως θα γυρίσεις στο σπίτι σου». Δηλαδή τι είναι αυτό που σε εμποδίζει να κάνεις ένα εγώ μήνυμα γύρω από αυτό που νιώθεις και χρειάζεσαι;

ΕΚΠ: Μμμμ, μ εμποδίζει.....

ΗΛ: Πως θα ένιωθες αν φανταζόσουν τον εαυτό σου να κάνεις αυτό το μήνυμα γύρω από αυτό που νιώθεις και τις ανάγκες σου αυτή τη στιγμή.

ΕΚΠ: Φοβάμαι ότι θα ξανά αρρωστήσει .

ΗΛ: Αυτό είναι που σε εμποδίζει να μιλήσεις ειλικρινά;

ΕΚΠ: Δεν ξέρω δεν ξέρω είμαι μπερδεμένη.

ΗΛ: Μπορείτε να κάνετε στην ομάδα ένα μικρό ψυχόγραμμα για 2 λεπτά. Φαντάσου ότι κάνεις αυτό το εγώ μήνυμα στον Σ.

ΕΚΠ: Έχω ανάγκη να σου ζητήσω να συζητήσουμε έχω ανάγκη να καταλάβεις ότι χρειάζομαι να κάνουμε ένα πρόγραμμα τώρα που είσαι καλύτερα. Να προγραμματίσουμε τι θα κάνουμε από δω και πέρα με την ζωή μας. Θα φύγεις θα πας σπίτι σου.

ΗΛ: Και γιατί έχεις αυτή την ανάγκη;

ΕΚΠ: Έχω την ανάγκη να μείνω μόνη μου να συντονιστώ με τον εαυτό μου και να ξέρω τι μου γίνεται.

ΗΛ: Και τι νιώθεις που δεν είσαι μόνη σου;

Και τι νιώθεις που διατηρείται αυτή η κατάσταση;

Αρχίζεις να νιώθεις τι;

ΕΚΠ: Αρχίζω να νιώθω καταπίεση και θυμό με τον εαυτό μου γιατί δεν έχω βάλει ξεκάθαρα τα όρια μου μέχρι τώρα. «Άφησα να δω πως θα πας αν θα πας καλύτερα και τώρα χρειάζομαι να μπουν κάποια όρια να ξέρω τι θα γίνει»

ΗΛ: Και πως νιώθεις λέγοντας το μήνυμα αυτό; και πως φαντάζεσαι ότι θα νιώθεις αν το λες στον άντρα σου;

ΕΚΠ: Νιώθω ένα άγχος ότι θα αρχίσει πάλι.

ΗΛ: Τι θα ήθελες να κάνεις και πως θα νιώσεις όταν θα λέει αυτά;

ΕΚΠ: Θα νιώθω πάλι ένοχη. Αυτός είναι ακόμη χάλια και εγώ κοιτάζω πως θα τον διώξω.

ΗΛ: Και ποια είναι η πραγματικότητα για σένα; Είναι σε θέση να ζήσει μόνος του ή όχι; Θέλεις να συνεχίσεις να τον υπηρετείς αλλά με αγάπη; Θέλεις να απελευθερωθείς από την εκμετάλλευση και να νιώθεις αγάπη γι' αυτό που κάνεις ή να έχεις την ικανότητα να πεις εδώ σταματάει.

ΕΚΠ: Θέλω και τα δύο. Και να μπορώ να αποφασίσω εγώ αν θέλω να μείνει λίγο καιρό ακόμη να το κάνω με αγάπη και όχι με καταπίεση ή αν αποφασίσω να μπορώ να το εκφράσω ελεύθερα χωρίς να νιώθω ενοχές.

ΗΛ: Και τι θα σε βοηθήσει να νιώθεις αυτή τη στιγμή ότι το κάνεις από αγάπη; πως μπορείς να αλλάξεις τις πεποιθήσεις σου και να το κάνεις από αγάπη;

ΕΚΠ: Να σταματήσω να σκέφτομαι ότι με εκμεταλλεύεται.

ΗΛ: Και ποια είναι η αντίθετη θετική πεποίθηση που θα σε βοηθήσει να το κάνεις με αγάπη;

ΕΚΠ: Ότι είμαστε όλοι ψυχές την εξέλιξη και ότι κάτι έχω στο κάρμα μου να προσφέρω.

ΗΛ: Σ' όλο αυτό έχω καταλάβει εγώ ότι εσύ έχεις πάρει την πρωτοβουλία να έρθει στο σπίτι σου και δεν έχω ακούσει ότι αυτός σου επιβάλλει την παρουσία του.

ΕΚΠ: Τώρα την επιβάλλει.

ΗΛ: Με ποιο τρόπο;

ΕΚΠ: Με το να προσπαθεί συνέχεια να είναι χάλια. Όταν βλέπω ότι πάει καλύτερα ότι είναι καλύτερα και μόλις μπαίνει θέμα από κάποιον όχι μόνο από μένα αλλά κι από τα παιδιά και από κάποιους φίλους τι θα γίνει τώρα δε θα πας σπίτι σου; Μόλις του λένε έτσι την άλλη μέρα είναι χάλια.

ΗΛ: Το θέμα όμως είναι ότι εσύ σ' αυτή την περίπτωση καταπιέζεις τον εαυτό σου με κάποιο σύστημα πεποιθήσεων; Ποιο είναι αυτό το σύστημα πεποιθήσεων που αυτή τη στιγμή σε καταπιέζει; Υπάρχει κάποιο «πρέπει» μέσα στο μυαλό σου τι είναι αυτό το πρέπει;

ΕΚΠ: Το «πρέπει» ότι έχω υποχρέωση να φροντίσω αυτό τον άνθρωπο.

ΗΛ: ΟΚ! Τι θέλεις να κάνεις τώρα; να απελευθερωθείς από το πρέπει αυτό, η να το κάνεις έτσι ώστε ελεύθερα να επιλέγεις με αγάπη να προσφέρει στον άνθρωπο αυτό. Έχεις δύο πιθανότητες. Να το κάνεις με αγάπη ή να μην το κάνεις. Πιο από τα δύο επιλέγεις να μπορείς να κάνεις αυτή τη στιγμή;

ΕΚΠ: Δεν θέλω να το κάνω άλλο με αγάπη. Το έκανα τόσο καιρό.

ΗΛ: Τι θέλεις να κάνεις τώρα (Μη πάρετε θέση παιδιά. Γιατί έχετε μια αντίληψη του τι πρέπει να κάνει;)

ΕΚΠ: Θέλω να μπορώ να πω ξεκάθαρα αυτό: «Έχω αυτή τη στιγμή την ανάγκη να μείνω μόνη μου».

ΣΥΜ: Δεν θέλει. Ούτε με αγάπη ούτε χωρίς αγάπη.

ΗΛ: Αυτό είναι για την ίδια να αποφασίσει. Μπορεί να θέλει να φύγει. Αλλά αυτό εξυπηρετεί την εξέλιξή της; Δεν ξέρουμε. Ξέρω ότι έχει ένα θέμα με την καταπίεση από τη μέρα που γεννήθηκε . Και ξέρω πως ότι και να κάνει, εμφανίζεται μπροστά της ένα θέμα προς αυτό. Για μένα δεν είναι τυχαίο αυτό. Και ξέρω ότι αυτή τη στιγμή τον κάλεσε στο σπίτι και ήδη οι προγραμματισμοί της την εμποδίζουν να κάνει αυτό το εγώ μήνυμα. Ο άλλος δεν κάνει κάτι εδώ, βολεύεται. Αν βολεύεται. Πες ότι βολεύεται. Από κει και πέρα η πραγματικότητα της καταπίεσης είναι αυτοδημιούργητη. Εμείς δεν ξέρουμε τι μάθημα έχει. Σε κάθε τέτοια περίπτωση υπάρχει το ενδεχόμενο το μάθημα να είναι να αλλάξω το αίσθημα της καταπίεσης και να συνειδητοποιώ ότι ελεύθερα επιλέγω να αγαπώ και να βοηθώ ή μπορώ να έχω την διαύγεια και τη δύναμη να δημιουργώ τα όρια που θέλω να δημιουργήσω πάλι με αγάπη.

Εμείς δεν πρέπει να έχουμε θέση πάνω σε αυτό. Και σε ότι κι αν λέει ο άλλος μη ταυτιστείτε και κατευθύνεται τον άνθρωπο στη μια ή στην άλλη κατεύθυνση. Εντάξει; Δεν ξέρουμε!

Ποια από τα δύο, ή μήπως και τα δυο θέλεις να κάνεις εδώ.

ΕΚΠ: Θέλω να μπορώ να κάνω και τα δύο.

ΗΛ: Ωραία! Τι θα σε βοηθήσει στο ένα και τι θα σε βοηθήσει στο άλλο.

ΕΚΠ: Στο ένα να κάνω ένα ξεκάθαρο μήνυμα ότι μέχρι τώρα ότι έκανα το έκανα με αγάπη. Αλλά τώρα έχω φτάσει σ' ένα σημείο πια που νομίζω ότι επιτρέπω..... επιτρέπω να καταπιέζομαι από δω και πέρα νιώθω ότι καταπιέζομαι.

ΗΛ: Αρχίζεις να νιώθεις καταπίεση.

ΕΚΠ: Νιώθω καταπίεση. Και θέλω να βοηθήσω, και πάλι θα είμαι κοντά του, δεν θα τον αφήσω αλλά θέλω σ' αυτή τη φάση να πάει στο σπίτι του.

ΗΛ: Πώς νιώθεις με το μήνυμα αυτό;

ΕΚΠ: Νιώθω καλά.

ΗΛ: Ωραία. Αυτό θα είναι η λύση;

ΕΚΠ: Η άλλη λύση το να μείνεις στο σπίτι και να το κάνω σαν προσφορά για την εξέλιξη μου νομίζω ότι με καταπιέζει πάλι.

ΗΛ: Εγώ δεν έχω γνώμη. Ότι θέλεις εσύ.

Στο θέμα της καταπίεσης αυτοί είναι οι δύο βασικοί δρόμοι εκτός βέβαια αν υπάρχουν παιδικά βιώματα που δημιουργούν την προκατάληψη προς το να νιώθουμε έτσι. Και για αυτά σίγουρα θα κάναμε κάποια άλλα ραντεβού να δουλέψουμε τα παιδικά βιώματα αλλά αυτή τη στιγμή αυτή είναι η επιλογή.

Πρώτο: Νιώθω καλύτερα με το να συνειδητοποιώ ότι επιλέγω με αγάπη να θυσιάσω κάποια ελευθερία για το καλό του άλλου και δε νιώθω καταπίεση επειδή είναι από αγάπη και όχι από φόβο ή πρέπει και

Δεύτερο: Δημιουργώ όρια με αγάπη κάνοντας εγώ μήνυμα ότι ξέρεις χρειάζομαι την ελευθερία μου αρχίζω να νιώθω άσχημα, με χαρά σου πρόσφερα τόσο καιρό και πραγματικά είσαι σημαντικός για μένα, αλλά τώρα αρχίζω να νιώθω άσχημα και για μένα. Αλλά αρχίζω να υποψιάζομαι ότι ίσως υποσυνείδητα διαιωνίζεις την κατάσταση αυτή για να μένεις κοντά μου. Δεν ξέρω αν το συνειδητοποιείς ή όχι αλλά είναι μια σκέψη που περνάει από το μυαλό σου και όταν σκέφτομαι αυτό αρχίζω να νιώθω αρνητικά προς εσένα. Πρέπει να βρούμε μια λύση ένα χρονοδιάγραμμα πως θα προχωρήσουμε.

Δεν είναι ανάγκη με επιθετικότητα ή θυμό. Μπορεί να γίνει και με απέραντη αγάπη ο άλλος να ακούσει ένα τέτοιο μήνυμα.

ΣΥΜ: Στις περιπτώσεις που κάποιος θέλει να πει το πρόβλημα του αλλά δεν θέλει να κάνει κάτι και περιμένει από μένα να το λύσω. Τι κάνω εγώ;

ΗΛ: Δεν είναι τέτοια περίπτωση εδώ. Το μόνο πρόβλημα που έχεις εσύ είναι αν θέλεις να δώσεις κι άλλο χρόνο στον άνθρωπο αυτό. Αν έχει γίνει αυτό σε 3,4,5 συναντήσεις και συνεχίζεις να το βλέπεις κάνεις ένα «εγώ μήνυμα» και λες: Συζητάμε και συζητάμε το πρόβλημα σου αλλά δεν βλέπω μια συμμετοχή εκ μέρους σου και αρχίζω να νιώθω ότι τελικά οι συναντήσεις μας δεν σε ωφελούν. Όταν θα έχεις κάνει ένα βήμα έλα να ξανά συζητήσουμε. Άλλο ότι εγώ δεν θέλω να δώσω άλλο χρόνο κι άλλο ότι πρέπει να βρω μια λύση και να κάνω τον άλλον να κάνει μία κίνηση. Αυτό είναι ευθύνη του άλλου.

ΣΥΜ: Θα μπορούσαμε να ρωτήσουμε; Πως νιώθεις πραγματικά με την ιδέα να νιώθεις ελεύθερη έχοντας τον άντρα σου μέσα στο σπίτι σου;

ΗΛ: Αν υπάρχει περίπτωση να νιώθει ελεύθερη;

Τι σ' εμποδίζει να νιώθεις ελεύθερη μέσα στο σπίτι σου με τον άντρα σου εκεί;

ΕΚΠ: Αυτό τον καιρό ένιωθα έτσι. Δεν ένιωθα καταπίεση δεν είχα πρόβλημα με αυτό. Δεν μου έλεγε τι κάνεις που πας τι ώρα γύρισες τι έκανες. Η έλλειψη της ελευθερίας

μου που νιώθω είναι στο ότι με χειρίζεται. Στην καταπίεση που νιώθω από το χειρισμό.

ΗΛ: Αυτό είναι μια ερμηνεία που κάνεις συνέχεια ότι θέλει να σε καταπιέζει.

ΕΚΠ: Εγώ καταπιέζομαι.

ΗΛ: Αλλά έχεις τη σκεπτομορφή ότι ο άλλος σε εμποδίζει.

ΕΚΠ: Έχω τη σκεπτομορφή γιατί το έκανε και η μητέρα μου αυτό. Αρρώστια να μας χειρίζεται.

ΗΛ: Το γεγονός ότι έχεις επιλέξει δύο σημαντικά πρόσωπα να παίξουν το ρόλο αυτό σημαίνει ότι έχεις κάτι να μάθεις εκεί. Δες τι είναι αυτό που έχεις να μάθεις. Έτσι βλέπουμε πως μας ξανά έρχεται και ξανά έρχεται αυτό που χρειαζόμαστε για να δουλέψουμε. ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ.

ΣΥΜ: Θα ήταν σκόπιμο να ρωτήσουμε σε τι ρόλο έχουν μπει; Είπε ότι παίζουμε ένα παιχνίδι.

ΗΛ: Ναι όλα αυτά μπορούμε να τα ρωτήσουμε. Αλλά εδώ καθρεφτίζεται η βασική πεποίθηση ότι κινδυνεύει η ελευθερία μου. Έχοντας βιώσει αυτό έλκει διάφορες παραστάσεις και καταστάσεις και δεύτερον ότι δεν θα είμαι καλός άνθρωπος αν δεν κάνω αυτό που θέλει ο άλλος ή κινδυνεύω αν δεν κάνω αυτό που θέλει ο άλλος. Όταν τα συνδυάσεις αυτά μαζί έχεις καταπίεση.