

ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ ΥΠΝΩΣΗΣ

ΜΑΡΙΑ ΜΑΥΡΟΠΟΥΛΟΥ

Συνεδρίες στο πλαίσιο της πρακτικής άσκησης – Δρ. Β. Σίμου

Συνεδρίες με την Α.

Εισαγωγικό

Η συγκεκριμένη περίπτωση προσήλθε με έντονα στοιχεία εσωτερικού θυμού, ψυχοσωματικών εκδηλώσεων του θυμού αυτού, αμφισβήτησης της ταυτότητάς της και των ως τώρα επιλογών της. Από την αρχική διαγνωστική συνέντευξη διαφάνηκαν ότι υπάρχουν έντονα ενοχικά συναισθήματα προς διάφορες κατευθύνσεις και μια γενικότερη δυσκολία να αναγνωρίσει τα θετικά στοιχεία και επιτεύγματά της. Κατά τις συνεδρίες ύπνωσης στις φάσεις διαλόγου χρησιμοποιήθηκαν τεχνικές του νευρογλωσσικού προγραμματισμού, προκειμένου να εκμαιεύσω λέξεις-κλειδιά σημαντικές για την εκπόνηση των συνταγών που τελικά χρησιμοποίησα.

1^η Συνεδρία

Κατά την πρώτη συνεδρία (είχε προηγηθεί στο διαγνωστικό η βασική ύπνωση σύμφωνα με τη συνταγή της κ. Σίμου) η Α. έφερε μαζί της τον ασφαλή της χώρο, όπως επέλεξε να τον συνθέσει.

Πληροφοριακά στοιχεία

Η Α. είναι 54 ετών και το επάγγελμά της είναι καθηγήτρια στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. Είναι διαζευγμένη, συζεί με το σύντροφό της εδώ και 21 χρόνια, έχει μια κόρη φοιτήτρια, έναν αδελφό κατά 4 έτη μικρότερο, με τον οποίο η επικοινωνία δεν είναι πάντα καλή (στην πραγματικότητα πολλές φορές επιλέγει να τον υποστηρίξει τόσο οικονομικά όσο και ψυχολογικά). Οι γονείς της είναι διαζευγμένοι την τελευταία δεκαετία και είναι αμφότεροι ανοϊκοί (η μητέρα σε τελευταίο στάδιο).

Οι λέξεις – κλειδιά που χρησιμοποίησε κατά την περιγραφή του ήταν οι εξής: Όαση, ηρεμία το σούρουπο, ξεκούραση επιτέλους, νιώθω σαν σέρφερ στον ωκεανό, ονειρεύομαι κάτι πολύ γλυκό δροσερό σαν σοκολάτα με φράουλες και μέντα, αυτό για μένα είναι το πιο τέλειο και αρμονικό σώμα που θα ήθελα, ταυτόχρονα θηλυκό, αλλά και ικανό για να με σώσει από τους εχθρούς, με μαγεύουν τα φίδια με την ομορφιά τους, αλλά τα φοβάμαι, μου βγάζουν τόσο τρυφερότητα τα ζωάκια και μικρά παιδιά που σχεδόν μου έρχονται δάκρυα και θέλω να κρατώ στα μάτια μου αυτές τις εικόνες, όλη τη μέρα, κάθε μέρα.



Αφού έγινε και πάλι η βασική συνταγή, στο σημείο «... αυτό είναι το πιο ειρηνικό μέρος στο κόσμο για σένα. Το δικό σου ξεχωριστό μέρος...» εμφωλεύτηκε η εξής παράγραφος, ώστε να της επαναφέρει τον ασφαλή της χώρο, για να προετοιμαστεί για τις υπνωτικές υποβολές:

Όαση με φοίνικες και πάπυρους και τριγύρω τουρκουάζ νερά. Σούρουπο ήρεμο και γλυκό και εσύ ξαπλωμένη στην αιώρα του ξυλόσπιτου, κι αυτό σε ξεκουράζει και χαλαρώνει κάθε μυ από το κορμί σου και κάθε κόμπο της ψυχής σου. Συγκίνηση και αδρεναλίνη φιλιώνουν, καθώς δαμάζεις τα κύματα της αλλαγής σου. Είμαι αθλήτρια της σανίδας στον άγριο ωκεανό που στριφογυρίζει το κύμα και μου δίνει την ευκαιρία και την ασφάλεια να περάσω από μέσα του, να το διασχίσω και να συνεχίσω το ταξίδι μου. Καλοδεχούμενο το ταξίδι στο μέλλον· το κάνω με το σμιλεμένο θηλυκό μου σώμα, το ταυτόχρονα συναρπαστικά στιβαρό. Έχω αήτητους βοηθούς μου τα όπλα μου, κι έτσι κερδίζω ό,τι επιθυμώ και αποκρούω όποιον θέλει να παραβιάσει τα όριά μου. Γεύεσαι πια την ευχαρίστηση σαν τη γλυκιά γεύση της σοκολάτας. Ζουμερή η ζωή σου, όπως οι φράουλες – το ίδιο αρωματική και ευωδιαστή, όπως η δροσερή μέντα· όλη η ζωή ένα ορεκτικό γλυκό! Βλέπω με την τρυφερότητα που έχει το βλέμμα των μικρών πλασμάτων. Μια μεγάλη αγκαλιά σε όλα. Και σένα σε περιμένει ένα γλυκό χάδι στην όμορφη γούνα σου που κάνει τα περιλαμπρα μάτια να στάζουν από ηρεμία και ζεστασιά. Κι αναρωτιέμαι πόσο όμορφα και γαλήνια κολυμπάς, για να συναντήσεις την Α. Τέλεια κίνηση, συγχρονισμός μυαλού και συναισθήματος σαν τις κορίνες που παίζεις στα χέρια σου. Αρμονία σώματος και ψυχής, ισορροπία στην πνευματικότητα, καθώς συνθέτεις τις ψηφίδες του εαυτού σου. Δοτική ίαση και αρμονία με τις ψυχές των άλλων δείχνεις. Ήρθε επιτέλους η ώρα να χαϊδέψεις και να καθησυχάσεις το φίδι

του φόβου. Το αγκαλιάζω άφοβα πλέον και αποταμιεύω στην ομορφιά του την ευφορία για το μέλλον.

Μετά το πέρας της βασικής ύπνωσης (με την ενσωμάτωση του ασφαλούς χώρου της) η Α. δήλωσε ότι αισθάνθηκε πολύ όμορφα και ήρεμα, ότι για πρώτη φορά μετά από πολύ καιρό χαλάρωσε και «μπήκε» μέσα στις εικόνες που περιέγραφα. Η Α. φαινόταν ιδιαίτερα χαμογελαστή, με αργές κινήσεις (κάτι που συνήθως δεν υιοθετεί). Η 1η Συνεδρία έκλεισε ζητώντας από την Α. να ζωγραφίσει το δέντρο.



Η μελέτη του δέντρου έδειξε τα εξής:

Το σχέδιο είναι περισσότερο προσανατολισμένο στη δεξιά πλευρά του χαρτιού, κάτι που ενδεχομένως μπορεί να ερμηνεύσει την τάση της Α. να εκλογικεύει τα συναισθήματά της και να μην επιχειρεί συχνά να τα εκφράσει ή/και να τα επεξεργαστεί. Η θέση του ιχνογραφήματος δείχνει γενικά ότι η δεξιά πλευρά της (συναισθηματική) έχει στριμωχτεί, αλλά από την άλλη είναι στραμμένη προς το μέλλον (κάτι που ενδεχομένως αιτιολογεί την ισχυρή θέλησή της να κάνει συνεδρίες ύπνωσης και γενικά να παρακολουθεί και να βιώνει ό,τι την αναπτύσσει και ανοίγει τον συναισθηματικό της κόσμο). Ο κορμός έχει κάθετες ραβδώσεις που ίσως παραπέμπουν σε μελαγχολικές και καταθλιπτικές τάσεις. Κάποιες από τις γραμμές εμφανίζονται πιο έντονα και ίσως αυτό μπορεί να αιτιολογήσει την αμυντική στάση που βγάζει προς τα έξω. Εμφανίζεται γειωμένη, η οικογένεια έχει κυρίαρχο ρόλο, αλλά παρατηρείται ένα τραύμα στον κορμό. Το μεσολόβιο δεν είναι ευκρινές, κάτι που ίσως παραπέμπει στην αδυναμία της Α. να βρίσκει λύσεις στα προβλήματά της. Στο ιχνογράφημα εμφανίζονται πουλιά και μια αλεπού κρυμμένη πίσω από τον κορμό. Και για τα δύο η Α. στη διάρκεια της συνεδρίας είπε πως της τραβούν την προσοχή και κατά τους περιπάτους της στη φύση, πως τα θαυμάζει, πως συχνά εμφανίζονται στα όνειρά της και πως της δημιουργούν ιδιαίτερα συναισθήματα. Συγκεκριμένα, είπε ότι της δημιουργεί μεγάλη τρυφερότητα ένα χελιδόνι που πετά προς τα μικρά του για να τα θρέψει και ότι μαγεύεται από τη χάρη με την οποία πετούν αυτά τα πουλιά. Προσέθεσε ότι της αρέσει πολύ η φατσούλα και η ουρά της αλεπούς, γιατί με αυτά δείχνει τη χάρη και την εξυπνάδα της και ότι πάντα της προκαλεί θαυμασμό το αιλουροειδές και χαριτωμένο βήμα του ζώου αυτού.

Για την ερμηνεία της επιλογής των συγκεκριμένων αρχετυπικών ενεργειών που υποκρύπτονται στο ιχνογράφημά της συμβουλευθήκα την ερμηνευτική προσέγγιση

του Ted Andrews (2003) στο βιβλίο του *Animal Speak – The Spiritual and Magical Powers of Creatures Great and Small*, Llewellyn Pbl.

- *Αλεπού:* Τα χαρακτηριστικά του συγκεκριμένου ζώου ως τοτέμ είναι το ότι έχει έμφυτα, αφενός την τέχνη της παραλλαγής, ώστε να περνά απαρατήρητη, και αφετέρου το να γίνεται όσο το δυνατό λιγότερο αντιληπτή (χρησιμοποιώντας στο περιβάλλον τους χρωματισμούς της γούνας της, όπως επίσης και την ευλυγισία του σώματός της). Ως αρχέτυπο παρέχει το παράδειγμα για να μάθει κάποιος να ελέγχει το ενεργειακό πεδίο γύρω από τον εαυτό του και να κάνει εκείνες τις απαραίτητες ρυθμίσεις, ώστε να εναρμονιστεί με τους άλλους. Τα πόδια της αλεπούς είναι έτσι κατασκευασμένα, ώστε να της δίνουν μεγαλύτερη έκφραση και πιο εκτεταμένη κίνηση. Η Α. έχει με προσοχή σχεδιάσει ένα μπροστινό πόδι και την ουρά της αλεπούς και ίσως αυτό να υπαγορεύει την ανάγκη να δοθεί έμφαση στη δημιουργική της ενέργεια. Εάν είναι απαραίτητο, η αλεπού μπορεί να ανέβει σε ένα δέντρο και αυτό αντανακλά την ικανότητα της μετακίνησης σε νέες διαστάσεις και την ενστικτώδη επιλογή νέων πηγών για την υποστήριξη της μετακίνησης αυτής. Το γεγονός ότι τα μικρά της αλεπούς γεννιούνται τυφλά και κουφά, αλλά εφόσον επιβιώσουν τον πρώτο χρόνο γίνονται ένα από τα ζώα με την οξύτερη όραση και ακοή, ενδεχομένως αντικατοπτρίζει την περίπτωση η Α.: έχει περάσει τις μεγαλύτερες δοκιμασίες στην παιδική ηλικία (κάτι που ίσως δείχνει και το τραύμα στον κορμό του δέντρου). Από την άλλη όμως, το ότι ξεπέρασε αυτή τη βιολογική φάση με επιτυχία, τελικά της έδωσε τη μεγαλύτερη «εκπαίδευση» επιβίωσης.

- **Χελιδόνι:** Η μελέτη των χαρακτηριστικών και της συμπεριφοράς αυτού του συγκεκριμένου πουλιού διασαφηνίζουν το ρόλο και τις ικανότητες που προσδίδει ως τοτέμ. Παρά το μικρό του σώμα, το στόμα του ανοίγει υπερβολικά και αυτό θέτει το πεδίο για ανάπτυξη της επικοινωνίας: ενεργητική ακρόαση, αναγνώριση των νοημάτων πίσω από τις λέξεις κλπ. Τα πόδια του είναι αδύναμα και λεπτά και ίσως αυτό να δείχνει ότι η Α., που το έχει επιλέξει ως τοτέμ, είναι πιο αδύναμη, όταν προσπαθεί να διαχειρισθεί τα διάφορα γεγονότα και συναισθήματα που αυτά τις προκαλούν, χωρίς να παίρνει την απαραίτητη απόσταση από αυτά. Η απόσταση αυτή είναι απαραίτητη, ώστε να προστατέψει τόσο τον εαυτό της, όσο και τα άτομα που αγαπά. Το γεγονός ότι το χελιδόνι που έχει ιχνογραφήσει κρατά ένα σκουλήκι στο στόμα, για να το πάει στη φωλιά και στα μικρά του μπορεί, τέλος, να δείχνει προς δύο κατευθύνσεις: είτε την ανάγκη να απομακρύνει «τρώγοντας» (σαν χελιδόνι) όλα τα ενοχλητικά πλάσματα (έντομα, σκουλήκια κλπ) και να προστατεύσει το σπίτι και τους αγαπημένους της ελέγχοντας περισσότερο τα θέματα της καθημερινής ζωής, είτε της θέτει τον προβληματισμό εάν γίνεται και η ίδια ένα τέτοιο ενοχλητικό πλάσμα, επειδή στην πραγματικότητα προσκολλάται στις καθημερινές δραστηριότητες της ζωής και δεν προχωρά παρακάτω.

Με βάση τις παραπάνω ερμηνευτικές προσεγγίσεις συνέθεσα τη συνταγή για τη 2^η Συνεδρία.

2^η Συνεδρία

Κατά τη δεύτερη συνεδρία η Α. ήρθε με πολύ καλύτερη διάθεση και έχοντας αφήσει στην άκρη όποιες αντιρρήσεις ή αμφιβολίες είχε για την ύπνωση. Μου

ανακοίνωσε ότι ο ύπνος της είναι πολύ καλύτερος και ότι όσες φορές αισθάνθηκε πιεσμένη και αγχωμένη τις μέρες που μεσολάβησαν μεταξύ των δύο συνεδριών, έκλεισε τα μάτια της και επανέφερε την εικόνα του ασφαλούς της χώρου. Αυτή η εικόνα την ηρέμησε και της επέτρεψε να συνεχίσει απρόσκοπτα το υπόλοιπο της ημέρας της.

Συζητήσαμε για το δέντρο και τα τοτέμ που χρησιμοποιεί. Έδειξε ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τα δεύτερα – προφανώς ήταν πιο «εύπεπτες» οι παρατηρήσεις που αφορούσαν σ' αυτά! Μετά από αναπνοές καθαρισμού / συντονισμού των δύο ημισφαιρίων με εναλλάξ εισπνοή και εκπνοή από καθένα ρουθούνι, ξεκινήσαμε με μια χαλάρωση με τη μέθοδο κλασματοποίησης του Vogt (τετράγωνο στο μαυροπίνακα) που την έβαλε γρήγορα σε trance. Η συνταγή που της υπέβαλα ήταν η παρακάτω:

Χελιδόνι όμορφο, λεπτό και αέρινο πετάς πάνω από κάθε λόγο ανθρώπων και ακούς τα ενδότερα μηνύματα που σου στέλνουν. Κι όπως ανάλαφρα ανοίγεις τις φτερούγες σου στο ρεύμα του αέρα ανεβαίνεις ψηλά και βλέπεις από απόσταση ό,τι συμβαίνει. Μαζί και όλους τους αγαπημένους. Είμαι ψηλά, πετώ τριγύρω και απλώνω αόρατο πέπλο προστασίας σε όλους εσάς που αγαπώ. Ο αέρας είναι το έδαφός μου, η στάση είναι αταίριαστη, έχω κίνηση και περιστροφή, απόσταση και ορίζοντα σε κάθε μέρα. Δημιουργώ και ρουφώ κάθε νέα διάσταση που ανοίγεται μπροστά μου. Έχεις πολλές, διάφορες πηγές για να μαζέψεις το νερό της ενέργειάς σου. Απλά εσύ επιλέγεις σε ποια πηγή θα πιεις νερό κάθε φορά. Αλλάζεις μορφές και σχήματα και συντονίζεις αριστουργηματικά τον ήχο σου με τη μουσική των άλλων. Είναι όμορφο να χαιρέσαι την κάθε στιγμή μέσα από την ασφαλή απόσταση που επιλέγεις να ξεθωριάζει το κλάμα.

Στη συνέχεια, κι ενώ έγινε η επαναφορά, έδειξε διάθεση για εκμυστηρεύσεις, και μου είπε πως πρόσφατα διάβασε το βιβλίο της Miller, Το σώμα δεν ψεύδεται ποτέ, και ότι την προβλημάτισε πολύ για το τι σημαίνουν διάφορα σωματικά συμπτώματα που έχει. Μου εξομολογήθηκε ότι αισθάνεται μια διαρκώς αυξανόμενη ένταση στην ωμική ζώνη και έναν επίμονο τον τελευταίο καιρό πόνο στην πλάτη, στο πάνω μέρος της θωρακικής μοίρας. Επιπλέον μου είπε ότι την απασχολεί καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας η τρομερή εφίδρωση λόγω της εμμηνόπαυσης που διανύει την τελευταία τριετία.

Μελέτησα τα στοιχεία αυτά στο βιβλίο των Khalsa-Σίμου, Μηνύματα από το Σώμα, για τα προβλήματα εμμηνόπαυσης (σ. 325) και για τα προβλήματα έντασης στους ώμους (σ. 330) και σπονδυλικής στήλης (σ. 311-317). Με βάση αυτές τις ερμηνείες αποφάσισα να κάνω μαζί της μια συζήτηση κατά την 3η Συνεδρία.

3^η Συνεδρία

Η Α. προσήλθε στην τρίτη συνεδρία ιδιαίτερα αναστατωμένη. Ένωθε όπως μου είπε θυμό και απογοήτευση για τον αδελφό της κι ενώ κάθισε και του έγραψε ένα γράμμα, ώστε να είναι ψύχραιμη σε όσα θέλει να του πει, τελικά το έσκισε. Παρά το γεγονός ότι είχα σχεδιάσει τη συζήτηση που προανέφερα, μετά από μια σύντομη χαλάρωση εφόρμωσα τη μέθοδο Sedona, για να μπορέσει να διαχειριστεί αυτά τα αρνητικά γι' αυτήν συναισθήματα που εκείνη τη στιγμή την είχαν μπλοκάρει.

Η ανταπόκρισή της ήταν άμεση. Ιδιαίτερα στο συναίσθημα του θυμού / της αγανάκτησης η Α. άρχισε να δακρύζει και άλλαξε η αναπνοή της. Έγινε γρηγορότερη και πιο κοφτή και άργησε να καταφέρει να το αφήσει για λίγο να φύγει από μέσα της και να το τοποθετήσει δίπλα της. Ολοκλήρωσα τη μέθοδο με τη φράση «Όχι τα

συναισθήματα να ελέγχουν εσένα, εσύ ελέγχεις τα συναισθήματά σου τώρα πια», όπου άνοιξε τα μάτια, μου χαμογέλασε και άρχισε να μου περιγράφει την αιτία όλης αυτής της αναστάτωσης: ήταν ένα (επαναλαμβανόμενο) γεγονός όπου ο αδελφός της (στα πρόθυρα αλκοολισμού με ελάχιστα εισοδήματα, άνεργος από επιλογή), παριστάνοντας για μια ακόμη φορά το θύμα και τον κατατρεγμένο, έδειξε να μην υπολογίζει καθόλου την υλική και συναισθηματική δοτικότητα που σταθερά αυτή επιδεικνύει προσπαθώντας να τον βοηθήσει σε κάθε τομέα. Μου είπε το πόσο πολύ επιθυμεί από τη μία να τον βοηθήσει, αλλά από την άλλη πλευρά νιώθει ότι αυτός το εκμεταλλεύεται και την χειρίζεται κατά περίπτωση ανάλογα. Αυτό μου έδωσε το έναυσμα να της μιλήσω για την «Απαραίτητη γυναίκα» και να κάνουμε μαζί το τεστ. Συγκέντρωσε 92 βαθμούς και συμφώνησε ότι έχει τα περισσότερα από τα χαρακτηριστικά που αναφέρονται στη συμπεριφορά της Απαραίτητης Γυναίκας. Μετά από αναλυτική συζήτηση αποφάσισα ότι θα χρησιμοποιούσα τη συνταγή του well being, σε κάποια σημεία προσαρμοσμένη στην περίπτωση της Α., ώστε να μπορέσει να συνδυαστεί το όφελός της με τη μέθοδο Sedona, με την οποία ξεκινήσαμε τη συνεδρία.

Οι προσαρμογές που έκανα ήταν οι παρακάτω:

...Έχεις εξαγνίσει τον εαυτό σου από τις ενοχές, την αυτοκριτική και το θυμό. Έχεις γεμίσει τη ζωή σου με πίστη σε σένα, αγάπη για σένα και ενθουσιασμό για τα καινούρια που έρχονται. Απαλλαγμένη από τα βάρη των άλλων, πορεύεσαι στη δική σου ζωή, όπως εσύ την έχεις επιλέξει. Δίνεις σε όποιον θέλεις, και μόνο όσο του αναλογεί. Και προσφέρεις στην Α. όλα όσα αξίζει.... Είσαι σε ισορροπία με όσα επιτρέπεις να βγαίνουν μέσα από σένα και με όσα ρουφάς για τον εαυτό σου. Είσαι έτοιμη τώρα να ζήσεις δίνοντας όπου και όσο εσύ επιλέγεις.... Έσπασε η παλιά

σκούπα. Σου περισσεύουν πια οι εκπώσεις. Τσαλακώνεις την εθελόντρια και την πετάς μακριά. Είσαι η Α., μαγνήτης στο χρόνο που κυλά για σένα...

Μετά το πέρας της ύπνωσης μου είπε ότι στην πόρτα του παρελθόντος είδε τους γονείς και τον αδελφό της, όπως και πολλά αντικείμενα από το γονεϊκό της σπίτι που τα συνέδεε με προσωπικές της μνήμες. Δεν ήθελε να πετάξει το κλειδί στη θάλασσα, αλλά με σχετική βραδύτητα και δυσαρέσκεια το έκανε. Έγραψε πρώτα το όνομά της στην άμμο σε αυτούς που αγαπά, αλλά δεν κατάφερε να το γράψει στο «συγχωρώ». Το μήνυμα του κογχυλιού που έφερε στο αυτί της ήταν «Φτάνει πια» και οι λέξεις που της έμειναν εντονότερα ήταν «ισορροπία, ζεστασιά, φως, επιλογή, έχω πίστη σε μένα και δύναμη».

Έγραψα σε CD την τροποποιημένη στο σημείο που προανέφερα ύπνωση και της το έδωσα. Έφυγε αρκετά κατευνασμένη και υποσχέθηκε ότι στο διάστημα που θα μεσολαβούσε (περίπου 1 μήνας κενού) θα άκουγε το CD της ύπνωσης.

4^η Συνεδρία

Έναν περίπου μήνα μετά η Α. επανήλθε σε αρκετά καλύτερη κατάσταση. Έτσι άδραξα την ευκαιρία να συζητήσω μαζί της για τα ψυχοσωματικά προβλήματα που την απασχολούν. Όπως ήταν αναμενόμενο, αρκετές από τις προηγούμενες εμπειρίες που είχε (κυρίως μέσα από την οικογένειά της), όπως επίσης και τα συναισθήματα που μου περιέγραψε, «δικαιολογούσαν» τα συμπτώματα που βίωσε στο σώμα της. Ξεκινήσαμε λοιπόν να μου σχεδιάσει τα «συμπτώματα» που νιώθει. Αφού ήρθε σε επαφή με τα συμπτώματα, με το αντίθετο, από αυτό που συνήθως χρησιμοποιεί, χέρι της ζήτησα να μου σχεδιάσει ό,τι της ερχόταν. Σημείωσα τη

φορά κατά την οποία ζωγράφισε, την αρχή και το τέλος του σχεδίου της και στη συνέχεια την ρώτησα τι μπορεί να της θυμίζει το σχέδιο αυτό παρακινώντας την να αποτυπώσει την εικόνα της φαντασίας της με άλλο χρώμα μαρκαδόρου πάνω στο χαρτί που είχε ήδη ζωγραφίσει.

Η αποτύπωση έδειχνε ένα αυτοκίνητο. Μου το περιέγραψε ως σπορ, χαμηλό, νεανικό αυτοκίνητο που περνά πάνω από μία γέφυρα με νερά. Το αυτοκίνητο (στο οποίο μέσα φαντάστηκε τον εαυτό της) είναι νέο και όμορφο, γκαζιάρικο, με μεγάλη όμως χωρητικότητα για να παίρνει ανθρώπους και πράγματα. Η γέφυρα είναι γεμάτη από νερά και η Α. αγωνιά, εάν θα μπορέσει να τα περάσει. Μάλιστα μου είπε η συμπεριφορά του αυτοκινήτου στο ολισθηρό πέρασμα από τη γέφυρα θα έκρινε τελικά το εάν θα το κρατούσε!



Στην ερώτησή μου τι σημαίνει σε σχέση με τα συμπτώματά της, έμεινα για λίγο σκεπτική και, όταν διευκρινιστικά τη ρώτησα πώς θα συνέδεε αυτή την εικόνα με τα συμπτώματά της, μου απάντησε ότι θέλγεται από τη νεότητα και ότι την τρομάζουν τα επερχόμενα γηρατεία και γι' αυτό μάλλον «είδε» ένα σπορ νεανικό αμάξι. Η εξέλιξη της μεταξύ μας συζήτησης ήταν:

- να εντοπίσει μόνη της την επικριτική διάθεσή της απέναντι στις «δυνατότητες του αμαξιού» (προφανώς παραπέμποντας στις επικρίσεις που η ίδια έχει δεχτεί από το συγγενικό περιβάλλον, γιατί κάποιες φορές δεν προλαβαίνει να φροντίσει στον ίδιο βαθμό τα πάντα)
- να αναρωτηθεί μήπως όλη αυτή η απίστευτη εφίδρωση οφείλεται στην εσωτερική της άρνηση να δεχτεί ότι μπορεί και ως «παλαιότερο» αυτοκίνητο να έχει γοητεία και να γίνει αποδεκτό από το άλλο φύλλο
- να αποφασίσει ότι δε χρειάζεται πια την «έξωθεν καλή μαρτυρία», αφού η ίδια ένιωθε ότι ανταποκρινόταν στο προσωπικό της αξιακό σύστημα, με το να φροντίζει στο μέτρο που επιλέγει τους ανθρώπους της στενότερης οικογένειάς της.

Με βάση τα παραπάνω, της έκανα την ύπνωση για τη διατήρηση της καλής υγείας, όπως ακριβώς στη συνταγή της κ. Σίμου, μέχρι το σημείο που αναφέρω.....[και συνεχίζω]:

Υπάρχουν δύο πόρτες μπροστά σου. Η μια πόρτα έχει τον αριθμό ένα επάνω, και μια επιγραφή που λέει ΥΓΕΙΑ. Η άλλη πόρτα έχει τον αριθμό δύο επάνω, και μια επιγραφή που λέει ΕΠΟΥΛΩΣΗ. Σε ένα λεπτό από τώρα, αλλά όχι ακόμη, θα σου ζητήσω να ανοίξεις την πόρτα με τον αριθμό ένα, την πόρτα της υγείας. Εισέπνευσε την πλημμύρα του φωτός που μπαίνει μέσα από τα ρουθούνια σου την ώρα που

περνάς μέσα από την ανοικτή πόρτα. Μπορείς και να περπατήσεις μέσα στο φωτεινό, υπέρλαμπρο δωμάτιο, το δωμάτιό σου, ο δικός σου υπέροχος χώρος, όπου είσαι ελεύθερη. Πέταξαν μακριά τα βάρη από τους ώμους σου, η φροντίδα αναλογεί πρώτα στον εαυτό σου. Μακριά η επίκριση των άλλων. Νιώσε το φως σου γύρω σου να σε λούζει, απελευθερώνοντάς σε από ρόλους προστασίας των άλλων. Άφησέ το να εισέλθει στο σώμα σου τώρα, επέτρεψε στο ναό σου να αισθανθεί τη φωτεινή ενέργεια της χαράς. Η ζωή έχει χαρές και επιτρέπει σε καθεμιά από αυτές να μπει μέσα από κάθε πόρο του δέρματός σου, να σε γεμίσει. Ναι στη συγχώρεση των άλλων και της Α., βάλαμο και ηρεμία στα πέπλα της ψυχής σου.

Σε αυτό το δικό σου δωμάτιο έχεις την ικανότητα να ενισχύσεις κάθε σκέψη, λέξη, δράση που χτίζει την υγεία σου. Κι όπως οι δοκοί στηρίζουν το σκελετό του κτιρίου, έτσι κι εσύ, μέσα εδώ, καθιερώνεις τους δικούς σου κανόνες ως μέρος της καθημερινότητάς σου.

Πάρε λίγα λεπτά τώρα να βάλεις κάποια ευεργετικά πράγματα στο δωμάτιό σου. Ένα χαλάκι για γιόγκα, ώστε να κρατάς στο σώμα σου ευλύγιστο. Μουσική, για να χορεύεις. Κατάλληλες για σένα τροφές, αμύγδαλα, πράσινα δροσερά λαχανικά, λαχταριστά ψημένα ψάρια, δημητριακά που σε αναζωογονούν και σου χαρίζουν ενέργεια. Μια άνετη πολυθρόνα για ξεκούραση και διαλογισμό. Θα σταματήσω τώρα να μιλάω για 20 δευτερόλεπτα, ενώ εσύ βάζεις αυτά τα πράγματα και οτιδήποτε άλλο επιθυμείς να έχεις στο δωμάτιό σου.

Τώρα επαναλαμβάνεις τις επόμενες τέσσερις δηλώσεις στον εαυτό σου, μαζί μου, καθώς τις λέω:

1. Η προσωπική μου φροντίδα είναι σημαντική για την υγεία μου.
2. Η φυσική άσκηση είναι σημαντική για την υγεία μου.
3. Η περιεκτική διατροφή είναι σημαντική για την υγεία μου.
4. Μια θετική στάση είναι σημαντική για την υγεία μου.

Γνωρίζω ότι αναρωτιέσαι για το λόγο που κάνεις αυτές τις δηλώσεις. Μπορείς να μάθεις τον τρόπο να κρατάς την Α. υγιή και μέσα και έξω από το δωμάτιο αυτό, δεν μπορείς;

Καθώς ακούς τη φωνή μου και χαλαρώνεις ακόμη περισσότερο από ποτέ, όσο τα βλέφαρα βαραίνουν ακόμη περισσότερο, μπορείς να νιώσεις σε κάθε αναπνοή σου το σώμα σου άνετα στεγνό, ελεύθερο από πιασίματα και βάρη του παρελθόντος, ελαφρύ και υγιές. Η ζωή σου άνετη, νεανική και όμορφη, το ποθητό σώμα σου που γνωρίζει να είναι γυναίκας όμορφης και λαμπερής, που ξεχειλίζει από ζωντάνια, που συγχωρεί. Το ώριμο αυτό σώμα σου γνωρίζει ότι αξίζει να αγαπηθεί, ότι κερδίζει την αποδοχή χωρίς προσπάθεια. Αποδέχομαι το ναό μου, υμνώ τον εαυτό μου, πέθανε πια η αγάπη με όρους. Είμαι η όμορφη εγώ.

Αναρωτιέμαι τώρα πόσο πολύ δυνατή νιώθεις μέσα από τις δραστηριότητες που κάνεις. Ευχαριστιέσαι κάθε λεπτό στη γιόγκα, νιώθεις τους ευλύγιστους, πλαστικούς μύες σου να κρατούν ευθυτενή και αγέρωχο τον κορμό σου. Έτσι μπράβο! Κοίταξε την εικόνα της νέας Α. Έχεις τρέξει μαραθώνιο δρόμο, πόσο όμορφα μπορεί να νιώθεις που το έχεις καταφέρει; Αργά, μεθοδικά, δίχως να σπαταλώ δυνάμεις, χτίζω το δυνατό κορμί μου.

Και έχεις απόλυτη εμπιστοσύνη στο τι να επιτρέψεις να μπει μέσα στο σώμα σου για να τραφεί και να λάμψει. Τώρα πέτα μακριά ό,τι σε βαραίνει. Απολαμβάνεις χρώματα και γεύσεις, μυρωδιές φρεσκάδας και γλύκας των φρούτων, αρώματα θάλασσας και γης. Το νερό σε κάνει να λάμπεις. Ρέεις στο κρύσταλλό του, αντανακλάς μέσα σ' αυτό. Η εικόνα σου είναι όμορφη, δεν είναι; Αισθάνεσαι και φαίνεσαι όμορφη, γιατί θρέφεις το δέρμα σου όμορφα και σωστά, γνωρίζοντας να κάνεις τα απαραίτητα βήματα για να είσαι πιο υγιής. Και είσαι περήφανη για τις αλλαγές της ζωής σου, κι ίσως ακόμη πιο αλλαγμένη από την περήφανη χαρά που

νιώθεις. Κάνεις μια θαυμάσια εργασία θωρακίζοντας τον οργανισμό σου. Πιο υγιής, πιο νέα, πιο όμορφη...

Τώρα, καθώς ακούς τη φωνή μου και χαλαρώνεις όλο και περισσότερο, τώρα είναι η ώρα να χαρίσεις στον εαυτό σου την υπόσχεση της θετικής στάσης. Μπροστά σου είναι η άνετη πολυθρόνα του δωματίου σου. Περπάτησε προς τα εκεί και κάθησε. Είναι πολύ αναπαυτική και σ' αγκαλιάζει, δεν είναι; Προστατεύει την Α. από τα κύματα, στέκει μεγαλοπρεπής ακούνητος βράχος. Στο κέντρο του φωλιάζει η θετική στάση μου, απρόσβλητη, αμόλυνη από όλα τριγύρω. Πετυχαίνω στα καλά πράγματα της ζωής μου.

Και ίσως τώρα, κάποιος μπορεί ξέρεις να βγει από το δωμάτιο της υγείας και να ακολουθήσει το δρόμο για το δωμάτιο της επούλωσης.

Αργά ή γρήγορα μπαίνεις μέσα στο χώρο με τα μαλακά χρώματα και την γλυκιά μουσική. Κοίταξε μόνο αυτά για τα οποία θέλεις να μου πεις ότι έκλεισαν οριστικά. Δε χρειάζεται να κοιτάξεις οτιδήποτε άλλο, μέχρι να νιώσεις την ίαση και να αναπνεύσεις την ομορφιά σου. Πράγματα που ζητούν τη λησμονιά βρίσκουν το κενό τους, ανέστιο στο κορμί και στην ψυχή σου. Και όλα αυτά έχουν πια κλείσει. Κι αναρωτιέμαι εάν θέλεις πια να κλείσεις την πόρτα της επούλωσης.

Προχωρά στο δωμάτιο της υγείας και πάλι, τώρα.

Λούζομαι στο φως. Αναπνέω την αποδοχή του ωραίου μου εαυτού. Μόλις τώρα έχεις αναθεωρήσει τα τέσσερα σημαντικά βήματα για τη διατήρηση της καλής σου υγείας και έχεις δεσμευθεί στον εαυτό σου να ακολουθήσεις τα βήματα αυτά: προσωπική φροντίδα, φυσική άσκηση, περιεκτική διατροφή και θετική στάση. Κι όπως κολυμπάς στη δέσμη φωτός, θέλω να δημιουργήσεις μια εικόνα. Μια εικόνα του εαυτού σου, όπως πραγματικά θέλεις να είσαι... υπέροχο, στιβαρό γρήγορο αυτοκίνητο. Τι κι αν δεν είσαι ό,τι πιο νέο; Το παλιότερο είναι πλούσιο, σίγουρο και θελκτικό. Πλούτος εμπειριών, σιγουριά στην πορεία, όμορφες καμπύλες. Τα νερά

νοτίζουν ευχάριστα το σκάφος σου. Όχι κίνδυνος, μα παιχνίδι στις ρόδες της ζωής. Κοίταξε λοιπόν την εικόνα σου. Όχι σαν κάποια άλλη που θέλει να είναι σαν εσένα, αλλά όπως εσύ θέλεις πραγματικά να είσαι. Δες την εικόνα σου να στέκεται μπροστά από το φως. Δες το ήρεμο ύφος της αυτοπεποίθησης στο πρόσωπο της εικόνας σου.

[από δω και κάτω προχωρώ με τη συνταγή της κ. Σίμου μέχρι την επαναφορά]

Η παραπάνω συνταγή καταγράφηκε την ώρα που ήμασταν στη συνεδρία και μετά το τέλος της, την παρέδωσα σε ηχητικό αρχείο στην Α., ώστε να το ακούσει και κατ' ιδίαν.

Επιλογικά

Η Α. σήμερα δείχνει ότι έχει ηρεμήσει αρκετά, έχει μάθει να διαχειρίζεται πολύ αποτελεσματικότερα τα συναισθήματά της, έχει από-θυματοποιηθεί σε μεγάλο βαθμό στη σχέση με τον αδελφό της, διαθέτει χρόνο για τον εαυτό της και για να κάνει διάφορα πράγματα που της εξασφαλίζουν ηρεμία και πάνω από συμφιλίωση με την ηλικία της και τη λογική φθορά που επέρχεται.

Με έχει ενημερώσει ότι πολλές φορές χρησιμοποιεί τη μέθοδο Sedona, για να υπενθυμίσει στον εαυτό της ότι η ίδια μόνο ελέγχει τα συναισθήματά της. Έχει βάλει φρένο στην αχαλίνωτη δοτικότητα της προς τους οικείους της, νιώθει ότι έχει πολύ περισσότερο αυτοπεποίθηση και διάθεση αυτορρύθμισης και διανύει μια περίοδο κατά την οποία έχει θετική προσέγγιση του εαυτού της (εξωτερικά και εσωτερικά). Το κέρδος που ίδια σημειώνει είναι ότι σταμάτησε να βουλιάζει στα αρνητικά συναισθήματα, εκμεταλλεύεται την κάθε της στιγμή και, παρά το γεγονός ότι αρνείται πολλές φορές εξυπηρετήσεις ή την αναμενόμενη από τους άλλους θυματοποίησή της, οι σχέσεις με τους γύρω της έχουν βελτιωθεί αισθητά.

Πληροφοριακά στοιχεία

Η Β. είναι 20 χρόνια δικαστικός λειτουργός. Θεωρείται μια από τις άρτιες επαγγελματίες πανελληνίως, τόσο από πλευράς γνώσεων όσο και αισθήματος δικαίου και συμπεριφοράς προς όλες τις πλευρές. Είναι 50 ετών, ιδιαίτερα πετυχημένη επαγγελματικά, έχει μια θαυμάσια οικογένεια με δύο παιδιά στην εφηβεία και απολαμβάνει κοινωνική ζωή και αναγνωρισιμότητα. Έχει νοσήσει από καρκίνο, τον οποίο όμως έχει ξεπεράσει εδώ και μια δεκαετία.

Συνεδρίες με τη Β.

Εισαγωγικό

Η Β. Είναι ένα τελειομανές και ιδιαίτερα αγχωτικό άτομο σε ό,τι αφορά την εργασιακή της απόδοση. Προσήλθε με το αίτημα να ξεπεράσει –εάν ήταν εφικτό– αυτό το απίστευτο άγχος της, που είχε ήδη αρχίσει να σωματοποιεί έντονα με ισχυρούς πονοκεφάλους, ανακατωσούρα στο στομάχι και συνεχές αίσθημα κόπωσης, κάθε φορά που έπρεπε να πάει στο δικαστικό μέγαρο, για να παραστεί σε δίκες. Μου τόνισε μάλιστα ότι όλα αυτά τα συμπτώματα ξεκινούν περίπου δύο ημέρες πριν και την αφήνουν μια μέρα μετά. Λέγοντας ότι δεν μπορούσε να αντέξει άλλο αυτή τη συνεχιζόμενη και διαρκώς επιδεινούμενη κατάσταση που επηρέαζε την ποιότητα της ζωής της, αλλά και το οικογενειακό της περιβάλλον (τελικά), μου δήλωσε ότι είναι ανοικτή σε όλα. Είχε ήδη δοκιμάσει κατά καιρούς (χωρίς ιδιαίτερο αποτέλεσμα) φαρμακευτική αγχολυτική αγωγή και συνεδρίες με ψυχολόγο.

1^η Συνεδρία

Αφού πήρα το ιστορικό της, αποφάσισα να ξεκινήσω μάλλον «επιθετικά»: έκρινα ότι, για να μπορέσει να ανοίξει το

υποσυνείδητο της Β. και να εντοπίσω τη γενεσιουργό αιτία όλης αυτής της κατάστασης, θα ήταν καλό να χρησιμοποιήσω τεχνικές timeline και nlp new code. Η αντίδρασή της ήταν άμεση:

«Ξαφνικά μου ήρθε μια εικόνα από το μακρινό παρελθόν που δεν την ξαναείχα ποτέ από τότε που συνέβη. Ήταν η μέρα, μάλλον νύχτα γιατί ήταν ένα χειμωνιάτικο απόγευμα, που έδινα εξετάσεις για να πάρω την άδεια του δικηγόρου. Μας είχαν αρκετά άτομα συγκεντρωμένα μέσα σε μια κρύα δικαστική αίθουσα, όλοι υποψήφιοι να ασκήσουμε δικηγορία. Μας έβαλαν να καθίσουμε στα εδώλια των κατηγορουμένων προκειμένου να μας εξετάσεις η επιτροπή. Αυτή η επιτροπή αποτελούνταν από υψηλόβαθμους δικαστές, οι οποίοι κάθονταν πάνω στα δικαστικά έδρανα και ήταν επιφορτισμένοι με την εξέτασή μας. Ένωθα πάρα πολύ άσχημα, σαν κάποιος να με κατηγορεί για κάτι. Θυμάμαι ότι η επιτροπή ήταν λίγο απότομη στις ερωτήσεις τους και κάποιες φορές αντιμετώπιζαν τις λανθασμένες απαντήσεις ορισμένων συναδέλφων μου με ειρωνεία. Αισθανόμουν μια συνεχή κατάκριση. Ήταν απαίσιο το συναίσθημα και νομίζω ότι ανάσανα, μόλις τελικά τελείωσα και βγήκα έξω. Δεν είχα πρόβλημα να περάσω. Ήμουν πολύ καλά διαβασμένη και το γνώριζα. Απάντησα στα πάντα. Όμως μάλλον από εκεί έχω διαρκώς το αίσθημα ότι με κάποιος με κατακρίνει και ότι ετοιμάζομαι να κατηγορηθώ. Και είναι περίεργο εάν σκεφτείς ότι κι εγώ είμαι σε αυτή τη θέση! Εξετάζω με την ίδια τρυφερότητα, αλλά συνάμα και με την ίδια αυστηρότητα τους νέους δικηγόρους...»

Παίρνοντας αυτό το στοιχείο ως αρχή, την ενημέρωσα ότι θα προχωρήσουμε σε ύπνωση, έχοντας κατά νου ότι θα προσπαθούσα να χρησιμοποιήσω μια παρεμφερή τεχνική του Tebbetts (από το βιβλίο R. Hunter, κεφάλαιο A Miracle on Demand), σχετικά με τη συμφιλίωση των δύο άκρων του εαυτού. Ξεκίνησα με το βασικό

σενάριο, κι όταν χαλάρωσε αρκετά, την ενημέρωσα ότι θα αρχίσουμε μαζί ένα ταξίδι από ψηλά. Μεταφέρω παρακάτω τη συνταγή και τη στιχομυθία:

Μ: Κοίτα...Ένα μεγάλο πολύχρωμο αερόστατο. Μπαίνεις μέσα στο καλάθι, γυρνάς την στρόφιγγα και το μεγάλο αυτό μπαλόνι αρχίζει και ανεβαίνει ψηλά στον ουρανό. Κι ενώ ανεβαίνεις προς τα πάνω, εκμεταλλεύεσαι όλα τα ανοδικά ρεύματα του αέρα, για να ανέβεις ακόμη πιο ψηλά. Είναι όμορφη η αίσθηση της ελευθερίας που νιώθω εκεί πάνω. Πόσο μικρά φαίνονται όλα από εδώ. Αναρωτιέμαι λοιπόν, γιατί προτιμούσες όσο ήσουν κάτω και το καλάθι του αερόστατου ακουμπούσε στο έδαφος, γιατί προτιμούσες να αισθάνεσαι τόσο παγερά; Θα ήθελα να ρωτήσω το υποσυνείδητό σου γιατί προτιμούσε να ανακατεύεται το στομάχι σου κάθε φορά που πλησίαζες το δικαστικό έδρανο; Κάποιος λόγος θα υπάρχει. Θα ήθελε να μου μιλήσει από εκεί πάνω αυτό το κομμάτι του εαυτού σου; Εάν είναι διατεθειμένο να συνομιλήσουμε, απάντησέ μου ναι.

Β: Ναι.

Μ: Πολύ ωραία! Για πες μου λοιπόν... γιατί επέλεγες να αισθάνεσαι τόσο δυσάρεστα συναισθήματα;

Β (αγχωμένη): Δεν ήταν. Δεν είναι επιλογή. Είναι αυτόματη αντίδραση κάθε φορά που περνάω την πόρτα. Όλοι αυτοί με κοιτούν, περιμένουν να κάνω λάθος, να με κατακρίνουν... Θέλω να φύγω μακριά...

Μ: Είναι εντάξει να το ζητάς αυτό. Και μπορείς να το κάνεις. Δεν θα ήθελα να σηκωθείς ακόμη πιο ψηλά με το αερόστατο, εκτός και αν αισθάνεσαι έτοιμη γι' αυτό. Σε λίγο μπορείς να πετάξεις κάποια από τα σακιά με άμμο που κρέμονται γύρω από το καλάθι και να πάρεις ακόμη μεγαλύτερο ύψος. Και καθώς ταξιδεύεις εκεί ψηλά και ίσως να απομακρύνεσαι από το σήμερα, φαντάζομαι ότι εύκολα μπορείς να εντοπίσεις εκείνη την πρώτη φορά που ένιωσες έτσι, σωστά; Αν φτάσεις

πάνω από εκείνη την κρύα αίθουσα που έδινες εξετάσεις, τότε ενδεχομένως να δεις μια μικρή δικηγόρο και να φανταστείς πώς μπορεί να νιώθει αυτή τη στιγμή...

Καθώς λοιπόν είσαι ψηλά, βλέπεις τη μικρή;

B (αγχωμένη και κατηφής): Ναι, εκεί στη γωνία, στην πίσω σειρά... Είναι ένα μαζεμένο νεαρό κοριτσάκι και κοιτά έντρομο... Πώς δηλαδή θέλεις να νιώθει;

M: Γίνε για λίγο αυτό το κοριτσάκι. Βάλε τον εαυτό σου στη θέση του. Πες στη B. τι νιώθεις κοριτσάκι. Μίλα της τώρα.

B (ως κοριτσάκι): Φοβάμαι... *[κλαίει σιωπηλά]*

M: Τι είναι αυτό που φοβάσαι κοριτσάκι;

B (ως κοριτσάκι): Όλους αυτούς. Με κοιτούν έντονα... Ειρωνεύονται...

M: B., θέλεις να πεις κάτι σ' αυτό το κοριτσάκι; Είναι μια ευκαιρία τώρα...

B: Ναι... Θέλω να της πω πώς τζάμπα έχασε τα χρόνια της να αγχώνεται για το τίποτα. Αφού είναι καλή και το ξέρει... Αφού έχει διαβάσει τόσες και τόσες ώρες... Είναι η καλύτερη εκεί μέσα. Τι έγινε και να μην ξέρει κάτι; Μου έρχεται να την χαστουκίσω! *[έχει συνοφρυωθεί και η αναπνοή της γίνεται πιο γρήγορη]*

M: Είναι πιθανό να θέλεις να κάνεις κάτι γι' αυτό το κοριτσάκι τώρα, εκτός κι αν έχεις ήδη αποφασίσει να την φέρεις κοντά σου. Θα ήταν όμορφο να την έχεις στο καλάθι μαζί σου, έτσι δεν είναι;

B: *[Κανένα σχόλιο. Δακρύζει – εντονότερο από την αριστερή πλευρά]*

M: Θα μπορούσες για παράδειγμα να της πετάξεις αυτό το σχοινί που κάθετα κουλουριασμένο στον πάτο του καλαθιού. Μπορείς να το αφήσεις να φτάσει από πάνω της, ώστε να είναι σε θέση, εάν θέλει, να το πιάσει και να ανέβει. Το σχοινί είναι καλά δεμένο στο πάτο του καλαθιού. Εάν θελήσει, μπορεί να απλώσει το χέρι της, να το πιάσει και να την τραβήξεις προς τα πάνω. Θέλει το κοριτσάκι να ανέβει;

B: *[κουνά καταφατικά το κεφάλι της – η αναπνοή της αρχίζει και επανέρχεται]*

M: Ωραία! Άφηγε το σχοινί... Πλησίασέ την... Τώρα μπορείς να αρχίσεις να την τραβάς προς τα πάνω... Κι όταν μπει μέσα στο καλάθι και νιώσετε και δυο ασφαλείς, θα ήθελα να μου το πεις.

B: *[μετά από λίγο]* Είμαστε OK.

M: Ας μιλήσουμε λοιπόν με το κοριτσάκι. Θέλει να μιλήσει; Θέλει να πει κάτι στην B;

B (ως κοριτσάκι): Με παράτησες! Μόνη μου... Τόσον καιρό με έχεις παρατήσει εκεί κι ούτε που σε νοιάζει... Μόνο τη δουλειά σου κοιτάς κι εμένα ούτε που με θυμάσαι καθόλου...

M: Θα επιθυμούσε η B. να απαντήσει κάτι στο κοριτσάκι; Μπορείς να του μιλήσεις τώρα και να του εξηγήσεις...

B: *[δακρύζει]* Έκανα λάθος. Δεν υπάρχει λόγος να φοβάσαι. Έλα να σε αγκαλιάσω...

M: *[έχει μεσολαβήσει ένα δίλεπτο χρονικό διάστημα]* Τώρα, έχεις το κοριτσάκι στην αγκαλιά σου;

B: Όχι, αρνείται... Με σπρώχνει...

M: Αναρωτιέμαι εάν θα μπορούσες πολύ μαλακά και πολύ ήρεμα να την τραβήξεις πάνω σου... Και καθώς θα έρχεται στην αγκαλιά σου καλοδεχούμενη, άρχισε να την βάζεις μέσα σου, πρώτα από εκεί, από την περιοχή του στήθους σου και μετά ολόκληρη.. Γίνεστε ένα... Μία αήττητη και πολυτάλαντη ύπαρξη...

B (ως κοριτσάκι): Κι αν πάλι με παρατήσεις; Πού ήσουν τόσο καιρό; Με άφησες μόνη μου...

M:

B: Δεν σε προφύλαξα, το ξέρω... Όμως τώρα είμαστε μαζί και κανείς δε θα σε ξαναπειράξει. Δε χρειάζεται να φοβάσαι πια... Τέλειωσαν αυτά. Τώρα είμαστε μαζί. Και μαζί θα μείνουμε.

M: Πώς άραγε νιώθει το κοριτσάκι τώρα B.;

B: Τρελό από χαρά! Μου γελάει... Κοιτάμε κάτω τα σκατά.

M: Έτσι μπράβο! Δε θα ήταν όμορφο να πλέετε στον αέρα με το ρυθμό που εσείς θέλετε; Μπορείτε να αρχίσετε να κατεβαίνετε κάτω, όποτε το επιλέξετε.

Στο σημείο αυτό η έκφραση του προσώπου της B. αλλάζει. Διαγράφεται μια ανησυχία, ο ρυθμός της αναπνοής επιταχύνεται και σφίγγει το μέτωπό της ανάμεσα στα φρύδια. Τα δάχτυλά της σφίγγουν τα μπράτσα της πολυθρόνας. Εκτιμώ ότι μάλλον, καθώς κατέβαινε στο τώρα, πέρασε πάνω από μια σκηνή που την άγχωσε.

M: Τι νιώθεις τώρα B.; Θα ήθελες να μου περιγράψεις το συναίσθημά σου;

B: Αγχώθηκα λίγο καθώς ερχόμασταν προς τη γη... Πάλι στα ίδια; σκέφτηκα... Και μετά άρχισε το σφίξιμο στο στομάχι. Λιγότερο, αλλά σφίξιμο...

M: Θα μπορούσες ίσως να αφήνες τη ροή κάθε δυσάρεστου συναισθήματος να γλιστρήσει μέσα από τα δάχτυλά σου. Τώρα έχεις κοντά σου, μέσα σου, το κοριτσάκι και θα είστε πάντα μαζί. Φτάνει πια ο χωρισμός σας. Πάρτε στα χέρια σας ένα σφουγγάρι και σβήστε όλα αυτά που σας πόνεσαν και σας τρόμαξαν. Μπορείς να χαλαρώνεις, καθώς θα πηγαίνεις όλο και πιο κάτω με το αερόστατο. Η στρόφιγγα είναι στα χέρια σου. Εσύ ρυθμίζεις τη ροή της, εσύ ελέγχεις την ταχύτητα με την οποία κατεβαίνεις...

B (ως κοριτσάκι, διακόπτοντάς με): ... κι αν θέλω θα με ξανανεβάσεις ψηλά, έτσι;
[χαμογελάει]

M: Κι έτσι λοιπόν κατεβαίνεις σιγά-σιγά, έχοντας πάντα μέσα σου το κοριτσάκι...

B:.... [Συνεχίζει να χαμογελάει]

Στο σημείο αυτό επανάφερα την Β. στο εδώ και τώρα με το κλείσιμο του Well Being και από τη δημιουργία εικόνων για τις πόρτες του παρελθόντος και του μέλλοντος με τις εξής τροποποιήσεις:

Και τώρα που είσαι στο έδαφος και έχεις αφήσει το αερόστατο στην άκρη και έχεις κλείσει τη στρόφιγγα, αναρωτιέμαι εάν θα ήθελες να γυρίσεις το κεφάλι σου προς τα δεξιά. Και είναι φυσιολογικό να θέλεις να μάθεις τι υπάρχει εκεί. Είναι μια ανοικτή πόρτα που αφορά το παρελθόν. Κι αν θελήσεις να γυρίσεις το κεφάλι σου και προς τα αριστερά, θα δεις μια κλειστή πόρτα – την πόρτα του μέλλοντός σου. Να κλείσουμε λοιπόν Β. την πόρτα του παρελθόντος και να ανοίξουμε την πόρτα προς το μέλλον σου. Γι' αυτό γύρισε δεξιά σου και πήγαινε μπροστά στην πόρτα του παρελθόντος...

Ζητώ να πετάξει μακριά το κλειδί του παρελθόντος και να ανοίξει την πόρτα του μέλλοντος, σύμφωνα με τη συνταγή, μέχρι το σημείο «... Βλέπεις τον εαυτό σου όπως πραγματικά θέλεις να είσαι και όπως γίνεσαι τώρα. Βλέπεις λάμψη και φως.» Προσθέτω τα παρακάτω:

Αισθάνεσαι και βιώνεις τη σιγουριά και την ηρεμία ότι εσύ ελέγχεις τα πράγματα και ότι αποχαιρέτησες πια ό,τι σε πόνεσε. Εσύ φτιάχνεις τη ζωή που επιλέγεις. Το κοριτσάκι που κρατάς μέσα σου είναι ελεύθερο από τα παλιά. Είναι χαρούμενο και ήρεμο. Σίγουρο και ασφαλές. Εσύ έχεις τον έλεγχο τώρα.

Συνεχίζω και τελειώνω την ύπνωση από το σημείο «... την επόμενη φορά που θα ακούσεις τη φωνή μου...» μέχρι το «Αισθάνεσαι τέλεια!». Η Β. επανήλθε και για αρκετή ώρα ήταν αμίλητη με στυλωμένο το βλέμμα της στην απέναντι πλευρά. Μου

είπε ότι ήταν συγκλονιστική αυτή η εμπειρία, ότι πράγματι έβλεπε το κοριτσάκι πολύ έντονα, ότι αισθανόταν οτιδήποτε αυτό βίωνε, ότι αισθάνθηκε αυτόν το διάλογο σαν «να την καθάρισε από τοξίνες!».

Έφυγε, αφού μου εξέφρασε αφενός τις ευχαριστίες της και αφετέρου τις αμφιβολίες της για το εάν θα «πιάσει» όλο αυτό που έγινε. Θα πήγαινε στα δικαστήρια για παράσταση μετά από 4 ημέρες.

2^η Συνεδρία

Η δεύτερη συνάντησή μας έγινε περίπου 10 ημέρες μετά. Τα αποτελέσματα ήταν εντυπωσιακά. Καταρχήν η όψη της Β. είχε αισθητά αλλάξει. Οι κινήσεις της ήταν πολύ ήρεμες και σταθερές, είχε ένα πηγαίο χαμόγελο και έλαμπε. Μου είπε ότι το όλο εγχείρημα στέφθηκε με απόλυτη επιτυχία. Σε αυτό το χρονικό διάστημα είχε 2 υπηρεσίες με απόσταση 3 ημερών η μία από την άλλη.

Την πρώτη (μετά την ύπνωση) φορά, όταν ξύπνησε το πρωί, όπως μου είπε χαρακτηριστικά: «άρχισα να ψάχνω με αγωνία (!) πού είναι η αγωνία και το άγχος μου. Και δεν ένιωθα τίποτα. Αγχώθηκα λίγο για άσχετα θέματα (κλειδιά, φαγητό για το μεσημέρι, για την ενδεχόμενη κίνηση), αλλά τίποτα σχετικό με τον επαγγελματικό χώρο. Περίμενα να μπω μέσα, για να μου ξανάρθει το γνωστό ανακάτεμα και η αηδία, και να θέλω να το βάλω στα πόδια. Τίποτα! Ανέβηκα στην έδρα. Η μέρα κύλησε πολύ καλά, μέχρι και που γέλασα κάποιες φορές με κουβέντες που κάναμε με τους δικηγόρους στο διάλειμμα και έξω στο διάδρομο. Πού πήγε το άγχος μου;».

Οι ενδιάμεσες ημέρες κύλησαν ήρεμα και η επαναπιστοποίηση της αποτελεσματικότητας της ύπνωσης ήρθε στη 2^η υπηρεσία, όπου μάλιστα όπως μου είπε: «...Φαντάσου σε τι ηρεμία είμαι που κατάφερα μέχρι και το να βάλω στη θέση

της μια ασυνεπή συνάδελφο! Στην περίοδο πριν την ύπνωση, το μόνο που θα έκανα θα ήταν να επωμιστώ και τη δική της τη δουλειά, προκειμένου να τελειώνουμε!». Μετά την ανατροφοδότηση αυτή, της είπα να γράψει ένα παραμύθι. Έγραψε τα εξής:

«Μια φορά κι έναν καιρό ένα κοριτσάκι από το παράθυρο του σπιτιού του είδε να μπαίνει μέσα ένα υπέροχο φως. Γοητεύθηκε τόσο που ήθελε να το ακολουθήσει. Έτσι, μια μέρα που έλειπαν οι γονείς του, χωρίς καν να σκεφτεί τις συνέπειες, άνοιξε την πόρτα και βγήκε έξω για να ακολουθήσει το φως.

Πέρασε μέσα από τον ολάνθιστο κήπο και πριν βγει από την πόρτα της αυλής, σε μια παρόρμηση της στιγμής έκοψε με προσοχή, όχι για να μην τσιμπηθεί, αλλά για να μην πληγώσει το φυτό, ένα κόκκινο τριαντάφυλλο. Πέρασε με προσοχή το δρόμο και έτρεξε στο δάσος. Μπήκε μέσα στα δέντρα και συνέχισε περπατώντας πια. Όσο προχωρούσε τα δέντρα ψήλωναν και το φύλλωμά τους σκοτείνιαζε το περιβάλλον γύρω της. Κάποια στιγμή σταμάτησε. Η καρδιά της άρχισε να κτυπά δυνατά. Φοβόταν. Πρώτη φορά βρισκόταν μέσα στο σκοτεινό δάσος μόνη της και σκέφτηκε ότι ίσως δεν ήταν και πολύ συνετό αυτό που είχε κάνει. Τότε το μικρό τριαντάφυλλο της ψιθύρισε με μια γλυκιά φωνή: «Προχώρα. Είμαι και εγώ μαζί σου. Μη φοβάσαι».

Σήκωσε το κεφάλι ψηλά και μέσα από τις φυλλωσιές είδε ξανά το υπέροχο φως να την καλεί. Με πιο σίγουρα βήματα χώθηκε πιο βαθιά στο δάσος και μετά από λίγη ώρα βρέθηκε σε ένα ξέφωτο που δεν είχε ξαναδεί. Τα δένδρα τραβιόνταν στην άκρη και στη μέση βρισκόταν ένα πράσινο λιβάδι με μια κρυστάλλινη, ψηλή και λαμπερή στήλη στο κέντρο. Από τον κρύσταλλο έβγαине εκείνο το υπέροχο φως που την ζέσταινε και την καλούσε κοντά του. Πλησίασε μαγεμένη και άπλωσε το χέρι

της να το ακουμπήσει. Μια γλυκιά μελωδία ξεχύθηκε και την τύλιξε. Δεν είχε ξανακούσει τέτοια μεθυστική μουσική. «Σε περίμενα» άκουσε ξαφνικά μια φωνή να της λέει. Γύρισε προς τη μεριά της μιλιάς και είδε μια κοπέλα αέρινη και πανέμορφη να της χαμογελάει και της απλώνει το χέρι. Μαγνητισμένη την πλησίασε και έπιασε το απλωμένο χέρι. «Έλα» είπε η κοπέλα. «Το ταξίδι αρχίζει» και την πήρε αγκαλιά από τον ώμο. Αισθάνθηκε να πετάει και να σηκώνεται όλο και πιο ψηλά.

Σύντομα βρέθηκαν πάνω από την πόλη της. Είδε το σχολείο με τα παιδιά να τρέχουν στην αυλή φωνάζοντας, είδε το μικρό ζητιάνο να απλώνει το χέρι στους περαστικούς, είδε γυναίκες με καρότσια και μωρά, είδε άνδρες να περπατούν γρήγορα για να προλάβουν τις δουλειές τους, είδε το λιμάνι με τα καράβια να ετοιμάζονται να σαλπάρουν και άλλα να προσεγγίζουν να δέσουν.

«Κοίτα, κοίτα προσεκτικά!» άκουσε τον ψίθυρο της κοπέλας.

Ξαναγύρισε τα μάτια προς τα κάτω και πρόσεξε στην αυλή του σχολείου ένα παιδί να κλαίει σε μια γωνιά, καθώς τα άλλα παιδιά το κορόιδευαν, είδε το μικρό ζητιάνο να αφήνει τη θέση του, για να βοηθήσει μια γιαγιά να περάσει το δρόμο, είδε μάνες να φωνάζουν στα μωρά και άλλες να τα μιλούν όμορφα και τρυφερά, είδε άνδρες με πρόσωπα σκληρά κι άλλους, την ώρα που περπατούσαν γρήγορα, να σταματούν ξαφνικά και να κοιτούν γύρω τους σαστισμένοι και μετά να χαμογελούν και να ξαναξεκινούν πιο ήρεμα, είδε ανθρώπους στο λιμάνι να μοχθούν κι άλλους να αγκαλιάζονται συγκινημένοι.

«Κοίτα, κοίτα πιο προσεκτικά!» άκουσε πάλι τον ψίθυρο της κοπέλας.

Κοίταξε προς τα κάτω ξανά. Είδε ένα μικρό παιδί στην αυλή του σχολείου να προσφέρει το κολατσιό του στο άλλο, στο κλαμένο παιδί, είδε μάνες να σηκώνουν μωρά μέσα από τα καρότσια και να τα χαϊδεύουν, είδε κάποιους άνδρες να σταματούν μπροστά σε ένα ανθισμένο μπουκέτο, είδε τη γιαγιά να ακουμπάει με

σιγουριά και ασφάλεια στον ώμο του μικρού ζητιάνου, είδε καράβια να σαλπάρουν και ανθρώπους να κουνούν μαντήλια λευκά.

«Κοίτα, κοίτα πιο προσεκτικά!» ξαναψιθύρισε η κοπέλα.

Και τότε έκλεισε σφιχτά τα μάτια και είδε πρόσωπα κλαμένα και χαμογελαστά, φωνές και γέλια, δάκρυα λύπης και χαράς.

«Γιατί;» ρώτησε.

«Γιατί η ζωή είναι ένα λαμπρό ταξίδι γεμάτο αντιφάσεις» της απάντησε η κοπέλα.

Άνοιξε τα μάτια της και βρέθηκε μπροστά στο παράθυρο του σπιτιού της. Το υπέροχο φως αυτή τη φορά την αποχαιρετούσε.

«Μη φεύγεις!» φώναξε.

«Δεν φεύγω» άκουσε τον ψίθυρο του. «Θα 'μαι πάντα μέσα σου. Τώρα έμαθες να κοιτάς πραγματικά με τα μάτια της ψυχής σου».

Το μικρό κοριτσάκι που ήταν έτοιμο να κλάψει, χαμογέλασε και κούνησε το χέρι προς το φως και την κοπέλα που την χαιρετούσε μέσα απ' αυτό, κρατώντας τρυφερά στο άλλο της χέρι το μικρό κόκκινο τριαντάφυλλο.»

Όταν μου παρέδωσε το παραμύθι της, της ζήτησα να μου γράψει δύο τραγούδια (τίτλους, στίχους) που της έρχονταν αυθόρμητα εκείνη τη στιγμή στο μυαλό. Μου έγραψε: (1) Άνθρωποι μονάχοι (2) Χιλιάδες άγγελοι με τα' άσπρα.

3^η Συνεδρία

Η τρίτη συνάντησή μας έγινε περίπου 10 ημέρες μετά. Ο στόχος ήταν να της κάνω ύπνωση για κλείσιμο όλη αυτής της κατάστασης που βίωσε και επαναπροσδιορισμό του αισθήματος για τον εαυτό της. Για το λόγο αυτό πήρα κάποιες λέξεις – κλειδιά

από το παραμύθι, αναζήτησα και βρήκα τους στίχους από τα δύο τραγούδια που μου κατέθεσε, ώστε να συνθέσω μια υποβολή με τη νέα της πλέον προοπτική.

«... Κι όπως χαλαρώνεις και αισθάνεσαι απελευθερωμένη από οποιαδήποτε ένταση, από οποιοδήποτε άγχος βαραίνει το μυαλό σου, σε ένα λεπτό, αλλά όχι ακόμη, θα ξεκινήσεις να βιώνεις ένα συναίσθημα υπέροχης ευτυχίας, μία ξεκάθαρη ευδαιμονία στροβιλίζεται στην κρυσταλλένια ματιά σου. Αυξανόμενοι ενθουσιασμοί και, χωρίς να ξέρεις πώς, άνετα συναισθήματα με οποιονδήποτε επιθυμείς. Μόνος ήχος η ελευθερία να νιώθεις αυτοπεποίθηση που ρέει στα κύματά σου, κύματα αυτοπεποίθησης δικά σου, από τον ωκεανό φερμένα, όνειρο της ποίησης της ηχούς στο χάος.

Πολυμήχανη και σίγουρη, ψύχραιμη και ήρεμη, βράχος που στέκεται στη θέση του, παραμένεις ακόμη κι αν τον πέρασε μια γκριζα καταιγίδα, άνεμος και βροχή, ωκεανοί ειρήνης και γαλάζιος ουρανός. Παλιοί, άχρηστοι τρόποι και εντάσεις έφυγαν για πάντα. Ξεπρόβαλε η ελπίδα -εγρηγορότος ενύπνιον- για τη δυνατή σου αξία. Απλώνεις το καθάριο βλέμμα στο λουλουδόφως του μαγικού σου μέλλοντος. Κοίτα, κοίτα πιο προσεχτικά με τα μάτια της ψυχής σου, κόκκινο τριαντάφυλλο, πόσοι λευκοντυμένοι άγγελοι σε περιβάλλουν... Της μοναξιάς το θάμπος σάλπαρε για γι' αγύριστο ταξίδι, ο κόσμος σου θάλασσα που απλώνει και συ στεγάζεις την αλήθεια σου.

Αναρωτιέμαι, ποιο κλωνάρι λησμονιάς θα επιλέξεις; Ο Θεός σου εσύ, τρυφερή και δυνατή συνάμα, βάλαμο στην ψυχή σου η συγνώμη του εαυτού σου. Είσαι πάντα μέσα σου, κορίτσι, γυναίκα ώριμη, προσκαλείς σου το άσπρο φως, αέρινη, μεταξένια κορδέλα που με χαρμονή στολίζει κάθε σου στιγμή. Τώρα, πάρε τα κύματα του βοριά για σιγουριά, τα φτερά σου μεγάλωσαν και σε αγκαλιάζουν.

Γενναιότητα, ο φόβος τέθνηκεν. Στα χαμογελαστά πρόσωπα τα δάκρυα ροδοκοπούν το φως της χαράς μέσα σε αριστουργηματική μελωδία. Καλωσήρθες Αυθύπαρκτη, Περίλαμπρη Β.!...»

Επιλογικά

Δύο μήνες μετά την 1^η συνεδρία, η Β. δηλώνει ότι δεν έχει πλέον θέμα άγχους στη δουλειά της. Η εμφάνισή της παραμένει λαμπερή και μάλιστα έχει αρχίσει να αφιερώνει πολύ περισσότερο χρόνο για την ίδια. Ταυτόχρονα μου ομολόγησε ότι είχε διάφορα δερματικά προβλήματα, απόρροια του άγχους της, τα οποία έχουν σχεδόν εξαλειφθεί.