

ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ

Εξαρμενία Παππά

Εισαγωγή

Η επανάληψη δίνει ασφάλεια, ακόμα και όταν η εμπειρία είναι δυσάρεστη, έχει μια αίσθηση ελέγχου, ξέρω πως είναι, δεν με εκπλήσσει κάτι αναπάντεχο. Δημιουργεί την αίσθηση της οικειότητας σε όποιο πλαίσιο κι αν βρεθώ.

Σε ένα πεδίο συνεχόμενης αλλαγής και δραστηριότητας η επανάληψη προσφέρει στιγμές αναγνώρισης προηγούμενων εμπειριών και αισθήσεων.

Μπορεί να λειτουργήσει ως τροχοπέδη της αλλαγής και της εξέλιξης ή να αποτελέσει τη βάση μιας δημιουργικής διαδικασίας που προάγει την εξέλιξη, την αντίληψη και την πνευματικότητα.

Η επανάληψη βρίσκεται μέσα στη δημιουργία της ζωής στη φύση όπου τα πάντα βρίσκονται σε μια διαρκή διαδικασία δημιουργίας, εξέλιξης και καταστροφής, από όπου ξεκινάει ένας νέος κύκλος ζωής και θανάτου. Αυτή η δυναμική κίνηση φόρτισης και αποφόρτισης της ενέργειας αποτελεί έναν αέναο κύκλο επανάληψης στα φυσικά φαινόμενα και σε κάθε ζωή στο φυτικό, ζωικό και ανθρώπινο κόσμο. Κάθε τι γεννιέται, ζει και πεθαίνει. Σπέρνουμε ένα χωράφι, γονιμοποιείται, μεγαλώνει το φυτό και δίνει καρπούς, συλλέγουμε τον καρπό. Μετά από αυτή την διαδικασία έχει καταστραφεί η δυνατότητα του χωραφιού για να γονιμοποιηθεί και χρειάζεται ένας χρόνος αγρανάπαυσης για να ξαναγίνει γόνιμο και να ξανασπείρουμε.....

Ωστόσο, αυτό που επαναλαμβάνεται δεν είναι ποτέ ακριβώς το ίδιο γιατί η επανάληψη συμβαίνει κάθε φορά σε διαφορετικό πλαίσιο.

Οτιδήποτε μπορεί να φαίνεται ίδιο, έχει πάντα ένα στοιχείο μοναδικότητας. Ο Ηράκλειτος μιλούσε για την αέναη κίνηση και μεταβολή των πάντων. Η αλλαγή είναι το μοναδικό πράγμα στον κόσμο που είναι σίγουρο και σταθερό. Για παράδειγμα, τη φλόγα ενός κεριού μπορεί να την αντιλαμβανόμαστε ως μία σταθερή μορφή, παρόλο που κάθε στιγμή ανανεώνεται από την καταστροφή του καύσιμου. Το υλικό των πραγμάτων συνεχώς αλλάζει ακόμα και αν η μορφή ορισμένες φορές παραμένει αντιληπτικά η ίδια. Σε αυτό αναφερόταν λέγοντας ότι «δεν μπορείς να περάσεις το ίδιο ποτάμι δύο φορές».

Kierkegaard

Η ανάμνηση (recollection) αφήνει τη μνήμη στο παρελθόν. Η ελπίδα είναι απόλυτα αβέβαιη. Η επανάληψη έχει βεβαιότητα κάθε στιγμή. Με την επανάληψη ο άνθρωπος αναβιώνει το παρελθόν. Στον αισθητό κόσμο δεν υπάρχει χώρος για την επανάληψη, αφού αυτός βασίζεται αποκλειστικά σε ότι είναι παρόν, εφήμερο και ενδιαφέρον.

«Όταν λέμε ότι η ζωή είναι μια επανάληψη, τότε λέμε: η ύπαρξη, η οποία υπήρξε, δημιουργείται τώρα». Με αυτό υποδηλώνεται ότι ο άνθρωπος που υπήρξε κατά το παρελθόν, δεν μπορεί να ζει περαιτέρω ως αυτούσιο, αλλά μόνο ως ολοκληρωτικά διαφοροποιημένο (= «αναγεννημένο») κι εντούτοις μέσα σε μια ζωντανή σύνδεση με ότι έχει προηγηθεί.

Η διαλεκτική της επανάληψης είναι απλή· ό,τι επαναλαμβάνεται, έχει υπάρξει, αλλιώς δεν θα μπορούσε να επαναληφθεί, αλλά ακριβώς αυτό, το ό,τι έχει υπάρξει, κάνει καινούργιο πράγμα την επανάληψη (όταν πίνω πρώτη φορά καφέ έχει διαφορετική αίσθηση από την δεύτερη, γιατί έχει προηγηθεί η πρώτη, από την τρίτη, γιατί έχουν προηγηθεί οι προηγούμενες και ούτω κάθε εξής, άσχετα αν είναι πιο ευχάριστη ή πιο δυσάρεστη, είναι διαφορετική.)

Νίτσε

[Αιώνια επιστροφή] Δεν μπορείς να αποδράσεις από αυτό που είσαι. Πάντα θα επιστρέφεις σε αυτό που είσαι. Η επιστροφή σε αυτό που είμαι, εμπεριέχει μια χρονικότητα όπου δεν προσπαθώ να αποδράσω από το παρελθόν, ούτε απλά να το επαναλάβω.

Κάθε στιγμή επαναδημιουργώ το παρελθόν μου και δημιουργώ το μέλλον μου. Κάθε στιγμή αναγεννώ τον εαυτό μου.

Καμύ – ο Μυθος του Σίσυφου

Ο Σίσυφος καταδικάζεται από τους θεούς να σπρώχνει έναν βράχο επάνω στο βουνό και κάθε φορά που φτάνει στην κορυφή, ο βράχος κυλά ξανά κάτω κι εκείνος πρέπει να επαναλάβει την ίδια δράση έχοντας πάντα το ίδιο αποτέλεσμα. Ο Καμύ στη θεωρία του παραλόγου, μια θεωρία που ασχολείται με το ερώτημα ποιο είναι το νόημα της ζωής, χρησιμοποιεί τον μύθο του Σίσυφου για να μιλήσει για τον παράλογο άνθρωπο. Θεωρεί ότι ο κόσμος και η ζωή εμπεριέχουν την έννοια του παραλόγου, αφού από την στιγμή που γεννιόμαστε γνωρίζουμε ότι θα πεθάνουμε. Μέσα σε αυτό το παράλογο ο κάθε άνθρωπος βιώνει μια επαναληπτικότητα στη ζωή του :ξυπνημα, συγκοινωνία, τεσσερις ωρες δουλεια, γευμα, συγκοινωνια, τεσσερις ωρες δουλεια, φαγητο, υπνος. Ζει μια

ρουτίνα, έναν κύκλο δράσεων που επαναλαμβάνεται στον ίδιο ρυθμό. Μέσα σε αυτή την επανάληψη ο άνθρωπος βλέπει τον χρόνο τρομοκρατημένος να περνάει γρήγορα, ζει με την ελπίδα ότι στο μέλλον τα πράγματα θα αλλάξουν και θα του δοθεί μια ευκαιρία, αναζητά μια βαθύτερη αιτία για την οποία ζει και να κατανοήσει Το νόημα της ζωής και της ύπαρξης. Αυτή η προσπάθεια του ανθρώπου να κατανοήσει τον κόσμο είναι μάταιη κι εκεί δημιουργείται το παράλογο: στο χάσμα ανάμεσα στο ότι ο κόσμος δεν εξηγείται και στο ματαιόμαζονικό πόθο του ανθρώπου για σαφήνεια. Για τον Καμύ, μόνο όταν ο άνθρωπος αποδεχτεί το παράλογο της ζωής μπορεί να ζήσει πραγματικά ελεύθερος. Ζώντας μέσα στο παράλογο, δεν ψάχνω να βρω κανόνες που διέπουν τη ζωή, αλλά τις μορφές και τον ρυθμό της ανθρώπινης ζωής. Κατά τον ίδιο τρόπο, ο Σίσυφος, ως παράλογος άνθρωπος, συνεχίζει να σπρώχνει τον βράχο. Συνειδητοποιεί το παράλογο της κατάστασής του και μπορεί να φτάσει στην αποδοχή της δουλειάς που έχει να κάνει χωρίς ελπίδα. Έτσι καταλήγει ζει τη ζωή του απόλυτα και μπορούμε να τον φανταστούμε ευτυχισμένο.

(επίλογος Φ.) Αυτό που παρατηρούμε ως κοινό στην προσέγγιση της επανάληψης, στον Η τον Ν και πιο πάνω τον Ηράκλειτο, είναι ότι “Η επανάληψη δεν είναι η επάνοδος στο ίδιο αλλά η επάνοδος του ίδιου ως καινού(ριου)”.

Επανάληψη και μάθηση

Η επανάληψη συνδέεται συχνά με την διαδικασία της μάθησης γνώσεων και δεξιοτήτων. Ο Πλάτωνας εξηγεί πώς καταγράφονται και ανακαλούνται από τη μνήμη τα διάφορα αποτυπώματα των εμπειριών και των γνώσεών μας.

Κάθε νέα εμπειρία ή γνώση αφήνει το ίχνος της στην ψυχή μας σαν ένα εσωτερικό αποτύπωμα..

Η επανάληψη είναι «μήτηρ πάσης μαθήσεως», αφού οδηγεί αυτό το εσωτερικό αποτύπωμα από την προσωρινή έγγραφη του στην σταδιακή ενίσχυσή του και στην τελική παγίωσή του.

Ο Αριστοτέλης αναφέρει ότι η συχνή επανάληψη μπορεί να καλλιεργήσει μια φυσική τάση του ατόμου κι ότι όσο πιο συχνά δυο πράγματα βιώνονται μαζί, είναι πιο πιθανό ότι η εμπειρία ή η θύμηση του ενός θα φέρει την ανάμνηση του άλλου.

Κατά τον Ausubel, η επανάληψη είναι σημαντική για την ουσιαστική μάθηση για να διατηρείται η συνοχή της, να μπορώ να ξεχωρίσω νέο υλικό γνώσης, να ενισχύεται την καθαροτητα και την σταθεροτητα της γνώσης και να ενισχύεται η δυνατότητα της γνώσης να μεταφερθεί σε διαφορετικές καταστάσεις. Σύμφωνα με τον Piaget, το άτομο διαθέτει μια φυσική και πρωταρχική τάση για επανάληψη μιας συμπεριφοράς. Η επανάληψη δημιουργεί σχήματα δράσης στο παιδί τα οποία προσαρμόζονται μέσα από

την επαναλαμβανόμενη χρήση τους. Αυτή η εξάσκηση και η επανάληψη σχημάτων δράσεων αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της ανάπτυξης και της υγιούς λειτουργίας του οργανισμού.

Η επανάληψη οξύνει την επίγνωση (παράδειγμα), προάγει την μάθηση, ο Heidegger έλεγε την αριστεία, ωστόσο, αν επαναλαμβάνω κάτι για πολύ καιρό αυτούσιο μπορεί να κουραστώ ή να χάσω το ενδιαφέρον μου, οπότε η επανάληψη σε αυτή την περίπτωση δεν προάγει κάτι από τα παραπάνω.

Art

Η επανάληψη χρησιμοποιείται σε όλες τις μορφές τέχνης και ως μέσο έκφρασης του καλλιτέχνη και ως ένα είδος ρυθμού που θα επηρεάσει την αντίληψη και την αισθητική του θεατή. Η επανάληψη ενός σχήματος, χρώματος ή άλλου στοιχείου σε ένα έργο τέχνης μπορεί να βοηθήσει στο να ενώσει διαφορετικά στοιχεία σε ένα όλο. Ο ρυθμός ή η συχνότητα της επανάληψης μπορεί να αλλάζει αλλά αρκεί για να δημιουργήσει μια ηχώ κι ένα σημείο επαφής του καλλιτέχνη με το κοινό. Σε έναν πίνακα ζωγραφικής όταν τα ίδια σχέδια επαναλαμβάνονται με έναν συγκεκριμένο ρυθμό δημιουργούν την αίσθηση κίνησης. Η διαρκής επανάληψη μπορεί να γίνει αντιληπτή ως μια σταθερή δομή κι όχι ως κίνηση.

Στη μουσική, η επανάληψη μιας μελωδίας μπορεί να είναι μια ισχυρή δήλωση από την πλευρά του δημιουργού. Δημιουργεί συμμετρία και μοτίβα στο μουσικό κομμάτι με τα οποία ο ακροατής μπορεί να ταυτιστεί και να αποδώσει στο κομμάτι ένα χαρακτήρα κι ένα συναίσθημα. Η μουσική βασίζεται στην επανάληψη, καθώς επηρεάζει την μνήμη και μουσική χωρίς μνήμη δεν μπορεί να υπάρχει. Οι ίδιες φράσεις επανεμφανίζονται στη διάρκεια ενός μουσικού κομματιού με κάποιες παραλλαγές και ενεργοποιούν την μνήμη μας και το συναίσθημά μας. Όταν η επανάληψη χρησιμοποιείται με δεξιοτεχνία μπορεί να δημιουργήσει μια ευχάριστη μουσική εμπειρία. Μπορεί να οδηγήσει κάποιον στο να βιώσει μια εμπειρία πνευματικότητας και σύνδεσης.

Στον χορό η επανάληψη είναι ένας τρόπος δόμησης και ανάπτυξης μια χορογραφίας με διαφορετικούς σκοπούς κάθε φορά. Ο χορευτής μπορεί να κάνει την ίδια κίνηση με την άλλη πλευρά του σώματός του για να εκφράσει ξανά κάτι. Κάνοντας τις ίδιες κινήσεις μεγαλύτερες ή με μεγαλύτερη δυναμική μπορεί να δώσει έμφαση σε ένα μοτίβο κίνησης. Η επανάληψη ενός κινητικού υλικού που έχει προηγηθεί μπορεί να εμφανιστεί σε ένα νέο πλαίσιο για να δημιουργήσει μια ηχώ μέσα στο έργο ή για να ανακεφαλαιώσει το περιεχόμενο του έργου. Η επανάληψη μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως αναθεώρηση για να τονιστούν κάποιες λεπτομέρειες και κάποια στοιχεία να γίνουν ακόμα πιο ξεκάθαρα. Επίσης, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να ξαναφέρει στη μνήμη του θεατή κάτι που έχει ήδη ειπωθεί ή για να τονίσει το στοιχείο της επανάληψης αυτής καθαυτής η οποία μπορεί να οδηγήσει κάπου.

Τελετουργικά

Η επανάληψη είναι μια διαδικασία που χρησιμοποιείται σε τελετουργίες και μεταβατικές ιεροτελεστίες. Σε ένα τελετουργικό υπάρχει μια αλληλουχία δράσεων που περιλαμβάνει κινήσεις, λέξεις και αντικείμενα, η οποία εκτελείται σε ένα συγκεκριμένο μέρος και με μια δομημένη σειρά. Τα τελετουργικά μπορεί να αποτελούν μέρος της παράδοσης μια κοινωνίας και να συνδέονται με την θρησκεία ή όχι. Μπορεί να σηματοδοτούν μια σημαντική αλλαγή ή ένα σημαντικό ξεκίνημα ή μετάβαση και θεωρούνται ότι δημιουργούν μια κάθαρση από αρνητικές επιρροές ή υπερφυσικά φαινόμενα ή ότι ενισχύουν την γονιμότητα ή την καλή τύχη.. Ο τρόπος που γίνεται ένας γάμος ή μια κηδεία συνδέονται με το χαρακτήρα και τις παραδόσεις μιας κοινότητας που περνούν από γενιά σε γενιά και δημιουργούν την σύνδεση με τις ρίζες και τον τόπο από τον οποίο προέρχομαι.

Η έννοια της παράδοσης αναφέρεται σε ιδέες ή συμπεριφορές που μεταφέρονται από την μια γενιά στην άλλη ή από την μια κοινωνία στην άλλη και συμβολίζουν την σύνδεση με το παρελθόν. Η διατήρηση και η επανάληψη των παραδόσεων δίνει νόημα στην προέλευση του ατόμου και δημιουργεί τρόπους αναγνώρισης μέσα στην διαφορετικότητα.

Ψυχανάλυση

Ο Freud ήταν από του πρώτους που μίλησαν για την επανάληψη, και αυτός που εισήγαγε τον όρο καταναγκασμός της επανάληψης. Οι παρατηρήσεις του είναι πολύ σημαίνουσες μέχρι σήμερα.

Παρατήρησε ότι οι άνθρωποι τείνουν να επαναλαμβάνουν εμπειρίες και μοτίβα συμπεριφοράς στη διάρκεια της ζωής τους, που είναι ίδια ανεξάρτητα της διαφορετικότητας της στιγμής.

Καταναγκασμός της επανάληψης: επανάληψη απωθημένων εμπειριών σαν να είναι μέρος του παρόντος. Ξαναζώ το παρελθόν σαν να είναι παρόν. Ο άνθρωπος κοιτά την αντικειμενική πραγματικότητα της στιγμής αλλά δεν μπορεί να την αναγνωρίσει, και προβάλλει σε αυτήν την εμπειρία του παρελθόντος. Μια ασυνείδητη ανάγκη να αναπαριστώ πρωταρχικά τραύματα, σε μια προσπάθεια να τα ξεπεράσω ή να τα διαχειριστώ. Έτσι τα ίδια τραύματα επαναλαμβάνονται σε νέες καταστάσεις που βιώνω ως ίδιες με την αρχική κατάσταση που έλαβε χώρα το τραύμα. Η επανάληψη λειτουργεί ως αντίσταση στην αλλαγή, γιατί με εμποδίζει να ανακαλέσω την μνήμη του τραύματος.

Αναπαράγει όχι ως μνήμη αλλά ως δράση

Παρόλαυτά η επανάληψη εκτός από το να εμποδίζει την ανάδυση της τραυματικής μνήμης, αποτελεί και μια επίμονη προσπάθεια να επανορθώσει κανείς την ανημπόρια που βίωσε κατά την αρχική τραυματική εμπειρία.

Επίσης, παρατήρησε ότι υπάρχει κάτι κοινό και στην επαναληπτικότητα στο παιδικό παιχνίδι. Στο παιχνίδι τα παιδιά επαναλαμβάνουν αυτά που τους εντυπωσιάζουν στην πραγματική ζωή, και με αυτό τον τρόπο γίνονται κυρίαρχοι της κατάστασης, έχουν κάποιον έλεγχο στην έκβαση

Gestalt

Για να μιλήσουμε για τον τρόπο που η Gestalt δίνει νόημα στην επανάληψη, χρειάζεται να ξεκινήσουμε με την έννοια της επαφής. Αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο και λειτουργούμε σε αυτόν, μέσα από μια ενεργητική διαδικασία, που περιλαμβάνει την αντίληψη της κατάστασης και των αναγκών που έχω τη δεδομένη στιγμή, το νόημα που της δίνω/ερμηνεία, και τη δράση που κάνω βασιζόμενη στα προηγούμενα. Αυτή η διαδικασία μπορεί να είναι πιο αυτοματοποιημένη, ή με επίγνωση (παραδείγματα με βροχή)

Κάθε άνθρωπος λειτουργεί και με τους δύο τρόπους, δηλαδή με συνήθεις τρόπους και μοτίβα που έχει αναπτύξει, και με μοναδικούς και δημιουργικούς τρόπους που προκύπτουν κάθε φορά ανάλογα με τις ανάγκες τους και την κατάσταση στην οποία βρίσκεται. Όταν επιλέγω συνεχώς στερεοτυπικούς τρόπους και επαναλαμβάνω τα ίδια μοτίβα, περιορίζομαι σε μια άκαμπτη συμπεριφορά και ταυτόχρονα περιορίζω την απόλαυση και την ευχαρίστηση. Όταν επιλέγω συνεχώς τη μοναδικότητα της στιγμής, μπορεί να καταλήγω σε μια χαοτική εμπειρία που υπονομεύει το αίσθημα ασφάλειας που μπορεί να χρειάζομαι κάποιες στιγμές. Η δημιουργικότητα βρίσκεται στην ενσωμάτωση αυτών των δύο πόλων: του συντηρητικού (που βασίζεται αποκλειστικά στις προηγούμενες εμπειρίες μου) και του προοδευτικού (που βασίζεται αποκλειστικά στη μοναδικότητα της κατάστασης)

Η επανάληψη είναι μια ενεργητική διαδικασία είναι επιλογή, ότι κι αν είναι κάθε φορά αυτό που επιλέγω, τον προοδευτικό, τον συντηρητικό ή τον δημιουργικό δρόμο. : ο κόσμος είναι ταυτόχρονα συμπαγής, με νόημα, και ταυτόχρονα απρόβλεπτος. Αν ο κόσμος είναι απόλυτα καθορισμένος τότε η επιλογή δεν μπορεί να υπάρξει, δεν θα είχε νόημα, αν είναι απόλυτα αποδιοργανωμένος τότε κάθε επιλογή συνιστά απλά ένα τυχαίο γεγονός.

Το σημείο που συγκλίνει η Gestalt με την ψυχανάλυση είναι πως αυτό που αποκαλείται νεύρωση περιλαμβάνει την επανάληψη συγκεκριμένων μοτίβων συμπεριφοράς, δηλαδή μια αντίδραση και όχι μια δημιουργική δράση. Μια αυτοματοποιημένη συμπεριφορά

και όχι την κατάλληλη δράση για τη συγκεκριμένη στιγμή.

Αυτή είναι η επαφή, είτε δημιουργικά ελεύθερη, είτε νευρωτικά ανελεύθερη. Έτσι με αυτή την έννοια, η θεραπεία είναι η ανάλυση της επαφής. Ωστόσο, εκεί που διαφοροποιείται η Gestalt, είναι στο ότι αυτή η διαδικασία είναι διαλογική και σχεσιακή, βασίζεται περισσότερο στη δράση και τον πειραματισμό, εστιάζει περισσότερο στον τρόπο που ο άνθρωπος βιώνει, ερμηνεύει και δίνει νόημα στην εμπειρία του και τον κόσμο. Καθώς επίσης, και στο γεγονός ότι δεν αντιλαμβάνεται την εμπειρία και τη συμπεριφορά του ανθρώπου ως κάτι που γεννιέται από τα ένστικτα και αποκλειστικά από το παρελθόν του, αλλά ως κάτι που προκύπτει κάθε στιγμή από τη σχέση του ανθρώπου και του περιβάλλοντος.

Όταν ο τρόπος που σχετιζόμαστε βασίζεται κυρίως σε επαναλαμβανόμενα μοτίβα εμπειρίας και συμπεριφοράς, τότε οργανώνουμε την εμπειρία μας μέσα από fixed gestalten/φιξαρισμένες άκαμπτες μορφές. Οι ανολοκλήρωτες λοιπόν καταστάσεις από το παρελθόν, ζητούν επιτακτικά την ολοκλήρωσή τους στο παρόν. Η επανάληψη αρχικά είναι ένας υγιής τρόπος του οργανισμού να επιδιώκει κλείσιμο, είναι μια εν δυνάμει δεξιότητα. Ωστόσο όταν το άτομο βιώνει μεγάλη ένταση εξαιτίας των άλυτων λογαριασμών του από το παρελθόν, οι οποίοι παραμένουν έξω από την επίγνωση, συχνά καταλήγει να προσπαθεί με την ίδια παγιωμένη στάση να τους ολοκληρώσει, αποτυγχάνει ξανά και ξανά. (παράδειγμα- Όταν δεν έχω θρηνήσει μια απώλεια που μου έχει συμβεί, δεν έχω δηλαδή βιώσει τη λύπη, ένας τρόπος να μην έρχομαι σε επαφή με το συναίσθημα και να αφήνω ανοιχτό αυτόν τον λογαριασμό είναι να καταπνίγω αυτή την αίσθηση της λύπης είτε τρώγοντας πολύ είτε χρησιμοποιώντας εξαρτησιογόνες ουσίες.)

Ο ανοιχτός λογαριασμός μπορεί να κατοικεί στην αίσθηση του ανθρώπου ότι η ιστορία του, ή κάποιο συγκεκριμένο μέρος αυτής δεν έχει ακουστεί. Αφηγείται λοιπόν την ιστορία ξανά σε έναν νέο άνθρωπο με την ελπίδα ότι μπορεί να ακουστεί.

Φυσικά αυτή η άκαμπτη στάση, εξυπηρετεί μια πολύ βασική ανάγκη του ανθρώπου, τον προστατεύει από επώδυνα συναισθήματα και παρέχει ένα αίσθημα ασφάλειας. Είναι πολύ επώδυνο να έρθω σε επαφή με τον πόνο, τον τρόμο, την ματαίωση, ανημπόρια κτλ., που νιώθω για τις ανάγκες μου που δεν καλύφθηκαν ως παιδί, τις επιθυμίες που θυσιάσα για να επιβιώσω, ή την ανημπόρια που ένιωσα σε μία τραυματική εμπειρία. Χρειάζεται να περάσω συχνά μέσα από έναν θρήνο κι αυτό μπορεί να συμβεί σε καταστάσεις όπου οι πηγές στήριξης είναι αρκετές και η σταθερότητα του εδάφους και του πλαισίου σε καλό επίπεδο.

Τραύμα

Τραύμα δεν είναι το γεγονός αλλά η επίδραση του γεγονότος σε κάποιον, όταν δεν υπάρχουν οι συνθήκες να την αντέξουν/ω.

Ο πόνος δεν είναι παθολογία, και το τραύμα ή η πιθανότητα του τραύματος είναι εγγενής στον άνθρωπο.

(Stolorow) 3 βασικά στοιχεία του τραύματος. (1) το τραύμα διαρρηγνύει το χρόνο. Δηλαδή καταστρέφει την εμπειρία των τριών διαστάσεων του χρόνου (παρελθόν, παρόν, μέλλον) και την αίσθηση συνέχειας. Το τραύμα καθίσταται πάντα παρόν και επικείμενο. Αυτή η αίσθηση βιώνεται και στο σώμα, που είναι σαν να ζει συνεχώς την απειλή του τραύματος. Τίποτα δεν υποχωρεί στο παρελθόν, όπου δεν είναι πια απειλητικό. Είναι σα να ζω σε ένα αιώνιο παρόν.

(2) το τραύμα δημιουργεί μια αίσθηση αποξένωσης, σαν να μην ανήκω στο ανθρώπινο είδος

(3) Διαλύει τη βεβαιότητα της καθημερινής ζωής, τίποτα δεν μπορεί να θεωρηθεί ως δεδομένο. Έρχομαι σε επαφή με την αβεβαιότητα της ανθρώπινης ύπαρξης

Αυτό που προτείνει ως τρόπο για να συνεχίσει ο άνθρωπος και να διεργαστεί το τραύμα του είναι, να βρει ένα «σχεσιακό σπίτι», δηλαδή μια σχέση που μπορεί να καλωσορίσει και να εμπεριέξει την τραυματική εμπειρία, και έτσι να βρει έναν «αδερφό στο ίδιο σκοτάδι».

Συχνά μπροστά στο φόβο της επανάληψης ενός παιδικού τραύματος, που απειλούσε την ακεραιότητα του ανθρώπου στα πρώτα χρόνια της ζωής του ο άνθρωπος αναπτύσσει μια στάση αυτάρκειας, που του προσφέρει την αίσθηση ασφάλειας που χρειάζεται, με κόστος τον περιορισμό της συναισθηματικής του δυνατότητας

[Στη θεραπεία],

Η ορμή να θεραπεύσω το τραύμα είναι επιτακτική, έτσι συχνά η επανάληψη μπορεί αρχικά να είναι η προσπάθειά μου να ξαναζήσω μια ανάλογη εμπειρία, ώστε να βρω νέες λύσεις. Και συχνά μέσω του καταναγκασμού της επανάληψης, ακόμα και αν επανατραυματίζομαι, εκτονώνεται μέρος της έντασης που βιώνω στο σώμα. Ωστόσο οι συμπεριφορές που βασίζονται στην ανακούφιση που προσφέρει η κάθαρση, συχνά δεν είναι αποτελεσματικές μακροπρόθεσμα, και μπορεί να οδηγήσουν σε εξάρτηση από την καθαρτική εμπειρία, και έτσι να ενισχύσουν την επαναληπτικότητα του βιώματος και της συμπεριφοράς.

Στη θεραπεία προχωρώντας αργά δίνω την ευκαιρία να ξεδιπλωθεί κάθε πτυχή της εμπειρίας μου και να ενσωματώσω κάθε αποξενωμένη εμπειρία του τραύματος, σε

βαθμό που μου είναι διαχειρίσιμος. Από το σώμα μπορώ να πάρω τις πληροφορίες (που βρίσκεται το μπλοκάρισμα, πόσο χρόνων είμαι εκείνη τη στιγμή κλπ.), και η γνωστική διαδικασία μπορεί να με βοηθήσει να ρυθμίσω την εμπειρία μου ώστε να μην είναι αφόρητη. Μέσα σε αυτόν τον αργό βηματισμό, μπορώ να διακρίνω και να δώσω αξία στις μικρές αλλαγές και στις μικρές διαφοροποιήσεις που υπάρχουν στην εμπειρία μου και στην κάθε κατάσταση, και να μην εστιάζω μόνο στην επανάληψη.

Σκοπός της θεραπείας δεν είναι να αναισθητοποιήσει τη σωματική αίσθηση του τραύματος, αλλά αντίθετα να αναπτύξω την ικανότητα να βιώνω αυτές τις αισθήσεις, ενώ ταυτόχρονα αυτούποστηρίζομαι σωματικά, βιώνοντας αυτή την εμπειρία στο παρόν.

Καθημερινότητα

Μεταφέροντας την έννοια της επανάληψης στην καθημερινότητα μου, αυτό μπορεί να εκφράζεται ως οι δραστηριότητες που κάνω κάθε μερα: ξυνάω, πάω στη δουλειά γυρίζω, κοιμάμαι, τρώω, συναντώ τους ίδιους ανθρώπους. Πολλές φορές αυτό μπορεί να δημιουργεί την αίσθηση ότι τίποτα δεν αλλάζει στη ζωή μου, ότι δεν υπάρχει εξέλιξη κι ότι μένω εγλωβισμένος σε ένα κυκλο επαναληψής. Μπορεί να επιλέγω να κάνω πράγματα ή να βιώνω καταστάσεις που δεν μου προσδίδουν μια διαφορετική εμπειρία και είναι πολύ σημαντικό να συνειδητοποιήσω ότι αυτό φέρει και την δική μου ευθύνη κι ότι τα πράγματα γύρω μου δεν μου συμβαίνουν – που είναι μια παθητική στάση, αλλά ενεργώ για να τα επιλέξω. Προκειμένου κάποιες φορές να διατηρούμε τον έλεγχο και την ασφάλεια στη ζωή μας εγκλωβιζόμαστε σε καταναγκαστικές συμπεριφορές, που δίνουν την αίσθηση του οικείου αλλά ταυτόχρονα μπορεί να δημιουργούν μια βαριά αίσθηση – βαρεμάρα στη ζωή μας και την ελλειψη της διαφορετικότητας.πχ κάθε μεσημερι πρεπει να παω για ύπνο...Επίσης, η επαφή και η συνδεση που εχω με το σωμα μου, τις ανάγκες αλλά και με το περιβάλλον μου και τους άλλους ανθρώπους παίζουν καθοριστικο ρόλο στην εμπειρία μιας μερας που περιλαμβανει ιδιες δραστηριοτητες. Ενώ η δραση μπορεί να φαίνεται ίδια, η εμπειρία δεν είναι ποτέ η ίδια εάν βρίσκομαι σε επαφή. Η ρουτίνα μπορεί να κάνει τη ζωή μου ευκολή- το θέμα είναι η ένταση, η συχνότητα και η διάρκεια που καθορίζει ποτέ μια συμπεριφορά είναι δυσλειτουργική ή εγλωβιστική.

Μια επαναληπτική συμπεριφορά πχ παω κάθε κυριακή στην εκκλησία, παω στη θεραπεία, παω στον χορό...μπορεί να ενέχει την συνδεση μου με κατι πιο πνευματικο και με τον κοσμο, αλλά και την συνδεση με τον εαυτο μου μεσω της φροντιδας. Η σταθερότητα που προσδίδει αυτή η επαναληψη αποχτα την αίσθηση του προσωπικού τελετουργικού που γίνεται στήριξη και συνδεση

1) Όπως αναφέρθηκε και πιο πριν, η επίγνωση της εμπειρίας μου και, δηλαδή το να αντιλαμβάνομαι πότε επαναλαμβάνω ένα μοτίβο και πότε δρω με έναν μοναδικό τρόπο, είναι πολύ σημαντικό, ωστόσο, είναι πολύ σημαντικό και να το αποδέχομαι. Το θέμα είναι να έχω επίγνωση ότι αυτό κάνω και ποια είναι η λειτουργία του κάθε φορά, ποια ανάγκη εξυπηρετεί και να αποδεχτώ αυτή την πλευρά μου και τον περιορισμό της ανθρώπινης φύσης μου. Να εξασκήσω μια πλευρά μου που δεν εμφανίζεται αυτόματα ή να μην την εξασκήσω....άλλο η αδυναμία κι άλλο ο περιορισμός

Παράδοξη θεωρία της αλλαγής...

2) Μέσα από την επανάληψη χτίζω ένα σταθερό έδαφος ,μια αίσθηση ασφάλειας που εξυπηρετεί μια βασική αναπτυξιακή ανάγκη –εμπιστοσύνη, ο κόσμος αποκτά νόημα, του ανήκειν. με βοηθάει να διαχειρίζομαι την αβεβαιότητα και το παράλογο της ζωής- προλήψεις, πχ χτυπάω ξύλο όταν ακούσω κάτι άσχημο.

Η επανάληψη δημιουργεί την οικειότητα που δίνει μια υπόσταση σε μένα ως πρόσωπο και την αίσθηση ότι ανήκω σε μια γειτονιά σε μια σχέση, σε ένα επαγγελματικό περιβάλλον κ.λπ. ..

Άρα η επανάληψη μπορεί να γίνει ένα κομμάτι αυτοϋποστήριξης, ακόμα και με τους πιο παράδοξους και δημιουργικούς τρόπους.

Στην αρχή της θεραπείας είναι σημαντικό κάποιος να βρει τα σταθερά του , γνωρίζοντας ότι δεν είναι πάντα τα ίδια- δλδ είναι δεξιότητα να βρίσκω τα σταθερά μου σε κάθε διαφορετική κατάσταση, δλδ η σχέση μου δεν μπορεί να είναι κάθε στιγμή το σταθερό μου

3) Μέσα από την επανάληψη αποκτώ δεξιότητες πχ να οδηγώ, να μαγειρεύω κ.λπ. ...συνήθειες , δεξιότητες που έχω αποκτήσει.