

Πρόλογος της συγγραφέως για την ελληνική έκδοση



Είμαι πολύ περήφανη και χαρούμενη που το βιβλίο μου *Η Δύναμη του Focusing* κυκλοφορεί σε ελληνική μετάφραση και θα είναι προσβάσιμο στο ελληνόφωνο κοινό.

Έμαθα Focusing το 1972, και θεώρησα ότι είναι μια σπουδαία πρακτική που μπορεί να σου αλλάξει τη ζωή. Σίγουρα άλλαξε τη δική μου!

Ωστόσο, στην αρχή δεν μου ήταν εύκολο να μάθω το Focusing. Με την πάροδο του χρόνου, συνειδητοποίησα ότι υπήρχαν πιο σαφείς και απλοί τρόποι να το περιγράψω, οι οποίοι θα το έκαναν ευκολότερο για περισσότερους ανθρώπους.

Όταν το 1995 οι εκδόσεις New Harbinger μου ζήτησαν να γράψω ένα βιβλίο για το Focusing, είχα ήδη διδάξει το Focusing με τις νέες μου μεθόδους για περίπου δέκα χρόνια. Ήταν μια καλή στιγμή να γράψω ένα βιβλίο που προοριζόταν να κάνει αυτή τη φυσική, ανθρώπινη διαδικασία προσιτή σε περισσότερο κόσμο.

Το βιβλίο *Η Δύναμη του Focusing* γνώρισε άμεσα επιτυχία. Έγινε μπεστ σέλερ και σύντομα μεταφράστηκε στα γερμανικά, τα ολλανδικά, τα ισπανικά, τα εβραϊκά και τα ιαπωνικά. Στα χρόνια που μεσολάβησαν από την πρώτη έκδοση, υπήρξαν επίσης μεταφράσεις στα ιταλικά, τα πολωνικά, τα τσεχικά και τα κορεάτικα.



Το βιβλίο δεν έπαψε ποτέ να είναι δημοφιλές. Επικοινωνούν ακόμα μαζί μου άνθρωποι οι οποίοι είναι ευγνώμονες που αυτό το «απλό, ξεκάθαρο» βιβλίο έκανε πιο προσιτή τη διαδικασία του Focusing για εκείνους, και έτσι τους έφερε περισσότερη γαλήνη και αυτοκατανόηση.

Σήμερα, ο κόσμος χρειάζεται το Focusing περισσότερο από ποτέ. Βιώνουμε όλοι μας πρωτοφανή επίπεδα στρες, τα οποία συμβάλλουν στην αύξηση της βίας και των ψυχικών ασθενειών. Συγκεχυμένες και αντιφατικές πληροφορίες –σε συνδυασμό με την παραπληροφόρηση– μας κατακλύζουν από παντού.

Χρειαζόμαστε λοιπόν μια διαδικασία που να μας επιτρέπει να είμαστε ήρεμοι εν μέσω στρες, μια διαδικασία που να μας επιτρέπει να ακολουθούμε και να εμπιστευόμαστε μια εσωτερική αίσθηση ορθότητας, όταν χρειάζεται να κάνουμε δύσκολες επιλογές. Χρειάζεται επίσης να είμαστε σε θέση να εμπιστευόμαστε ο ένας τον άλλο, και να ενισχύουμε τις κοινότητες μας αποδεχόμενοι τις διαφορές μας. Το Focusing βοηθά με όλα αυτά.

Με τις καλύτερες ευχές μου προς την ελληνόφωνη κοινότητα, ελπίζω ότι *Η Δύναμη του Focusing* θα συνεχίσει να βοηθά όλο και περισσότερους ανθρώπους να εμπιστεύονται τη διαδικασία της ζωής που ανοίγεται όταν παίρνουμε χρόνο για να αισθανθούμε στο σώμα μας και να ακούσουμε.

Ann Weiser Cornell
Μπέρκλεϊ, Καλιφόρνια, ΗΠΑ
Ιούνιος 2023

Εισαγωγή στην ελληνική έκδοση



Αισθάνομαι μεγάλη χαρά, ικανοποίηση και περηφάνεια, αλλά και μεγάλη ευθύνη, για τη μετάφραση του βιβλίου *Η Δύναμη του Focusing* στην ελληνική γλώσσα. Είναι ένα βιβλίο πολύ σημαντικό για μένα, καθώς είναι αυτό που με έφερε στον κόσμο του Focusing. Θυμάμαι έντονα την πρώτη φορά που το διάβασα. Διαβάζοντάς το, και αρκετές μέρες αργότερα, ήταν σαν να είχε ανοίξει μια δίοδος προς τον εσωτερικό μου κόσμο και ένιωθα πιο κοντά στον εαυτό μου. Ένιωθα ότι επικοινωνούσα και καταλάβαινα βαθύτερα τον εαυτό μου. Η εμπειρία αυτή με ώθησε να εκπαιδευτώ στο Focusing και τελικά να αρχίσω να το διδάσκω.

Το Focusing είναι μια διαδικασία που περιλαμβάνει το να αισθανόμαστε στο σώμα μας και να λαμβάνουμε τα μηνύματα που έχει να μας δώσει για τις καταστάσεις που ζούμε. Είναι μια διαδικασία που μας βοηθά να κατανοούμε βαθύτερα τον εαυτό μας και τα συναισθήματά μας, να επιλύουμε δημιουργικά τα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε, και να κάνουμε θετικές αλλαγές στη ζωή μας. Είναι πολύ δύσκολο να βάλει κανείς σε λόγια όλα όσα μπορεί να κάνει το Focusing, επειδή ουσιαστικά μπορεί να διευρύνει και να εμπλουτίσει κάθε πλευρά της ζωής μας.



Πρόκειται για μια διαδικασία που ανακαλύφθηκε από τον φιλόσοφο και ψυχοθεραπευτή Eugene T. Gendlin μέσα από έρευνες για το τι κάνει αποτελεσματική τη θεραπεία. Αποκωδικοποιώντας μαζί με τους συνεργάτες του τις διαδικασίες των πελατών που είχαν επιτυχημένη θεραπεία, διαπίστωσε πως κάποιοι πελάτες χρησιμοποιούσαν αυτή τη φυσική ανθρώπινη δεξιότητα για να κάνουν ουσιαστικές αλλαγές. Ο Gendlin δημιούργησε μια σειρά από βήματα ώστε να μπορούν όλοι να μάθουν και να αξιοποιούν αυτή τη δεξιότητα, ανεξάρτητα από το αν βρίσκονται σε κάποια θεραπευτική διαδικασία ή όχι.

Σήμερα το Focusing χρησιμοποιείται ως μέθοδος αυτογνωσίας και αυτοθεραπείας από χιλιάδες ανθρώπους σε ολόκληρο τον κόσμο. Εκτός από τη συμβουλευτική και τη θεραπεία, έχει επίσης εφαρμογή σε πολλούς τομείς, όπως η υγειονομική περίθαλψη, η εκπαίδευση, το coaching, η ανατροφή των παιδιών, η λήψη αποφάσεων, η επίλυση συγκρούσεων, η δημιουργικότητα κ.ά.

Το βιβλίο αυτό, με απλό και άμεσο τρόπο μας εισάγει στη διαδικασία του Focusing και μας δείχνει τα βήματα που μπορούμε να ακολουθήσουμε ώστε να έρθουμε σε επαφή με τη βιωμένη αίσθηση, μια αρχικά ασαφή και αόριστη αίσθηση που διαμορφώνεται στο σώμα μας σχετικά με τις καταστάσεις που βιώνουμε. Η συγγραφέας μας δείχνει πώς να προσεγγίσουμε τη βιωμένη αίσθηση έτσι ώστε να μας αποκαλύψει το πλούσιο νόημά της και τα επόμενα κατάλληλα βήματα για τη ζωή μας. Επιπλέον, στο βιβλίο περιγράφονται τα πιο συχνά προβλήματα που μπορεί να προκύψουν στη διαδικασία και δίνονται λύσεις για το τι μπορούμε να κάνουμε γι' αυτά. Η συγγραφέας χρησιμοποιεί πολλά παραδείγματα από την πλούσια εμπειρία της, τα οποία καθιστούν τη διαδικασία πιο εύκολα κατανοητή και το κείμενο πιο προσιτό.

Για μένα, αυτό το βιβλίο έχει δύο σημαντικά πλεονεκτήματα. Το πρώτο είναι ότι περιγράφει μια απλή και σταδιακή διαδικασία για να μπορέσει κανείς να προσεγγίσει τη βιωμένη αίσθηση. Η συγγραφέας, εξαιτίας της δικής της δυσκολίας να μάθει Focusing και μέσα από την εκτεταμένη εμπειρία της στη διδασκαλία και την καθοδήγηση ανθρώπων στο Focusing, τροποποίησε τη διδασκαλία του ώστε να το κάνει εφικτό για περισσότερους ανθρώπους. Δημιούργησε μια υποστηρικτική δομή, η οποία περιγράφεται στο παρόν βιβλίο, μια σειρά από μικρά βήματα που μπορεί κανείς να ακολουθήσει για να βρει την ουσία του Focusing.

Το δεύτερο πλεονέκτημα του βιβλίου είναι η αντίληψη της διαδικασίας του Focusing ως δημιουργίας μιας εσωτερικής σχέσης με τις βιωμένες αισθήσεις και τις πλευρές του εαυτού που συναντάμε μέσα μας. Σε αυτό το βιβλίο η Ann Weiser Cornell θέτει τις βάσεις του Inner Relationship Focusing, που είναι η δική της χαρακτηριστική παραλλαγή του Focusing, μια από τις πιο διαδεδομένες παγκοσμίως. Η Cornell μας καθοδηγεί να δημιουργήσουμε την εσωτερική σχέση βασιζοντάς τη στην τρυφερότητα, την ενσυναίσθηση και τη συμπόνια. Δεν θεωρώ πως μπορώ να τονίσω αρκετά το πόσο σημαντική είναι αυτή η θεώρηση για τη συναισθηματική θεραπεία και την πραγματική αλλαγή. Όπως λέει και η συγγραφέας: «Το να αγαπάτε τη βιωμένη αίσθηση είναι πιο σημαντικό από το να την καταλαβαίνετε». Το να μένουμε με κάτι μέσα μας που πονάει και να του κρατάμε συντροφιά είναι πιο σημαντικό από το να βρούμε με ακρίβεια τις αιτίες αυτού του πόνου. Μολονότι, αν μείνουμε με αυτό αρκετά, θα μας δείξει με ακρίβεια τις αιτίες και όλες τις λεπτομέρειες που χρειάζεται να γνωρίζουμε.

Αισθάνομαι πως το Focusing σήμερα είναι πιο επίκαιρο από ποτέ. Με όλο και περισσότερες «φωνές» γύρω μας που μας λένε πώς πρέπει να είμαστε, να αισθανόμαστε ή να δεί-



χνουμε, χρειαζόμαστε μια φιλική και διακριτική διαδικασία να μας βοηθήσει να βρούμε τη δική μας φωνή και τη δική μας κατεύθυνση. Οι περισσότεροι έχουμε χάσει την επαφή με αυτή τη διαδικασία εξαιτίας του τρόπου με τον οποίο μεγαλώνουμε και του πολιτισμού μας, που δίνει μεγαλύτερη έμφαση στη λογική και την εξωτερική αυθεντία. Με το Focusing μαθαίνουμε πώς να εμπιστευόμαστε ξανά τον εαυτό μας και τη σοφία του σώματός μας και πώς να βρούμε την αυθεντικότητά μας.

Το βιβλίο αυτό απευθύνεται σε όλους όσοι ενδιαφέρονται να ξεκινήσουν ή να συνεχίσουν ένα ταξίδι αυτογνωσίας και συναισθηματικής θεραπείας. Επιπλέον, μπορεί να είναι πολύ χρήσιμο σε όσους εμπλέκονται στη θεραπευτική διαδικασία – είτε στον ρόλο του θεραπευτή είτε στον ρόλο του θεραπευόμενου. Όπως περιγράφει και η συγγραφέας, για τους θεραπευτές το Focusing μπορεί να είναι ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο που ενισχύει σημαντικά τη δουλειά τους. Ειδικά σήμερα, που ο ρόλος και η σημαντικότητα του σώματος στη θεραπεία αναγνωρίζεται όλο και περισσότερο, η γνώση του Focusing μπορεί να συμπληρώσει και να εμπλουτίσει κάθε θεραπευτική προσέγγιση. Για τους θεραπευόμενους, το Focusing μπορεί να κάνει τη θεραπευτική διαδικασία βαθύτερη, αποτελεσματικότερη και πιο ικανοποιητική.

Κλείνοντας, θα ήθελα να ευχαριστήσω ιδιαίτερα τη Σεβαστή Μπούμπαλου που εμπιστεύτηκε την κρίση μου και δέχτηκε να εκδώσει αυτό το βιβλίο και την Όλγα Παπακώστα για την πολύ ουσιαστική βοήθειά της στο να γίνει το κείμενο πιο κατανοητό και ευανάγνωστο. Τέλος, νιώθω απέραντη ευγνωμοσύνη προς την Ann Weiser Cornell για όσα μου έμαθε, αλλά και για την εμπιστοσύνη και τον ενθουσιασμό της όταν της ανέφερα ότι θέλω να μεταφράσω το βιβλίο της στην ελληνική γλώσσα.

Σήμερα το Focusing είναι αναπόσπαστο κομμάτι της προσωπικής και επαγγελματικής μου ζωής και μου έχει προσφέρει πολλά πολύτιμα δώρα. Ελπίζω αυτό το βιβλίο να ανοίξει και για εσάς τον υπέροχο κόσμο του Focusing.

Αγάθη Λακιώτη
Αθήνα, Ιούλιος 2023

