

## Η έννοια της “παρούσας στιγμής”(present moment)\* στο βιβλίο του D. Stern “*The present moment in psychotherapy and everyday life*”.

του Θεοφάνη Κοτσέτα, Ψυχολόγου/ Θεραπευτή ΓΑΨ

*Το παρόν κείμενο, αποτελεί μια προσπάθεια ανάδειξης ορισμένων στοιχείων και εννοιών που περιέχονται στο βιβλίο του Daniel Stern. Η επιλογή των σημείων που παρουσιάζονται, έγινε με βασικό κριτήριο την πιθανή χρησιμότητα τους εντός του θεραπευτικού πλαισίου, και με την ελπίδα να μεταφέρουν στον αναγνώστη το πνεύμα του συγγραφέα. Για την ενίσχυση αυτής της προσπάθειας, η παρουσίαση των εννοιών εμπλουτίζεται με αυτολεξεί αποσπάσματα του βιβλίου.*

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο Daniel Stern (1934-2012), ήταν Αμερικανός (εβραϊκής καταγωγής) ψυχίατρος και ψυχαναλυτής. Για περισσότερο από 30 χρόνια ασχολήθηκε, θεωρητικά και κλινικά, τόσο με την αναπτυξιακή ψυχολογία όσο και με την ψυχανάλυση. Ένα μεγάλο μέρος του ερευνητικού του έργου, αφορούσε στην παρατήρηση των βρεφών και την κλινική αναδιαμόρφωση των πρώιμων εμπειριών τους. Αποτέλεσμα αυτού, ήταν η σημαντική συνεισφορά του στις υπάρχουσες θεωρίες ανάπτυξης.

Σαν αναλυτής αυτό-χαρακτηριζόταν μετα-Φρουδικός, εξαιτίας της έμφασης που έδωσε στη δημιουργία των συνθηκών εκείνων που μπορούν να προκαλέσουν μεταβιβαστικά και αντιμεταβιβαστικά φαινόμενα, όχι όμως με σκοπό την ερμηνεία, αλλά τη διαμόρφωση μιας νέας και καλύτερης εμπειρίας του εαυτού, μέσα στη σχέση του με τους άλλους. Βασίστηκε περισσότερο σε μία αντικειμενότερη οπτική, καθώς και σε ένα είδος “ψυχολογίας του εαυτού”, η οποία περιελάμβανε έννοιες όπως η ενσυναισθητική διαθεσιμότητα και η αυτοεκτίμησή. Με τον τρόπο αυτό, άφησε κατά μέρος την ερμηνεία του παρελθόντος χωρίς όμως να παραγνωρίζει την αξία της.

Ως μέλος του πανεπιστημίου της Columbia, υιοθέτησε την τεχνική της μικρο-ανάλυσης στη φυσική επικοινωνία, που περιελάμβανε χειρονομίες και σωματικές εκφράσεις. Την τελευταία περίοδο της ζωής του, ασχολήθηκε με τη δυναμική και παραγωγική όψη του συνειδητού εαυτού, ο οποίος αποκτά μια εμπειρία του χρόνου ευρισκόμενος σε κίνηση. Αυτό συμβαίνει μέσα σε μία παρούσα στιγμή (present moment) έντονης επίγνωσης, αλλά και σε αφηγήσεις προσωπικών φιλοδοξιών και συναισθηματικών δεσμεύσεων. Εντάχθηκε στο Boston Change Process Study Group, με στόχο τη διερεύνηση των τρόπων με τους οποίους η έρευνα γύρω από την ανθρώπινη αναπτυξιακή διαδικασία, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την κατανόηση της διαδικασίας της αλλαγής, τόσο στις ψυχοδυναμικού όσο και άλλων τύπων, ψυχοθεραπείες. Ένα απ’ τα “προϊόντα” αυτής της εμπλοκής του υπήρξε, μεταξύ άλλων, και το παρόν βιβλίο.

\* Η απόδοση στα ελληνικά των όρων που χρησιμοποιεί ο συγγραφέας, έγινε κυρίως προσπαθώντας να διατηρηθεί το νόημα τους σε σχέση με αυτό που προσπαθούν να ορίσουν. Επειδή αυτό είναι ένα αρκετά απαιτητικό έργο, στο κείμενο παρουσιάζονται κάποιοι σημαντικοί όροι και στα αγγλικά.

## ΟΡΙΣΜΟΣ \*

Ο Stern, προσπαθεί να στρέψει το ενδιαφέρον μας στους τρόπους με τους οποίους ένας άνθρωπος “αλλάζει”, είτε αυτό συμβαίνει στην θεραπεία είτε στην πορεία της ζωής του. Για να το πετύχει, εμπλουτίζει τη θεωρητική του ματιά με στοιχεία που προέρχονται από το φιλοσοφικό ρεύμα της Φαινομενολογίας\* και των νευροεπιστημών. Η προσπάθεια συνδυασμού των δύο είναι αρκετά φιλόδοξη και ενδιαφέρουσα.

Σε ότι αφορά το ψυχοθεραπευτικό πλαίσιο, το βλέμμα του εστιάζεται στο μη λεκτικό μέρος της θεραπευτικής διαδικασίας, το *άδηλο* (implicit). Η *παρούσα στιγμή* (present moment) σε αυτό το πεδίο ανήκει, στο άδηλο, στο “εννοούμενο”. Αποτελεί περισσότερο μια αμοιβαία πράξη, μια κοινά βιωμένη εμπειρία, κατά την οποία οι λέξεις δεν έχουν τον πρωταρχικό ρόλο. Το ίδιο συμβαίνει και μετά την εμπειρία. της “*Η παρούσα στιγμή αφού βιωθεί, δεν μπορεί να οριστεί γλωσσικά μετά το συμβάν. Πρόκειται για το βιωθέν αναφερόμενο πάνω στο οποίο χτίζεται η γλώσσα. Είναι το άπιαστο συμβάν της πραγματικότητας μας*”.

Για να οριστεί το πρακτικό πλαίσιο στο οποίο λαμβάνει χώρα μια παρούσα στιγμή, και πριν την θεωρητική παρουσίαση της, παρατίθεται ένα κλινικό περιστατικό που χρησιμοποιείται από τον ίδιο τον συγγραφέα. Ένας θεραπευόμενος βρίσκεται σε ψυχανάλυση για αρκετό διάστημα. Ο αναλυτής βρίσκεται στην παραδοσιακή θέση, εκτός του οπτικού πεδίου του αναλυόμενου. Κατά τη διάρκεια της ανάλυσης στον θεραπευόμενο δημιουργείται η επιθυμία να αντικρίσει το πρόσωπο του αναλυτή, για πρώτη φορά εν μέσω μιας συνεδρίας. Έτσι, ξαφνικά και χωρίς καμία προειδοποίηση, αναφέρει στον θεραπευτή πως θα ήθελε να τον αντικρίσει κατά πρόσωπο. Χωρίς να περιμένει την απάντησή του, γυρνά και τον κοιτά. Ακολουθούν κάποια δευτερόλεπτα σιωπής που ο ένας κοιτά τον άλλο. Τότε ο αναλυτής, παίρνοντας μια πιο χαλαρή έκφραση, λέει ένα “γεια σου”. Ο θεραπευόμενος, αφού συνεχίζει να τον κοιτά για λίγο ακόμα, γυρνά ξανά στην αρχική του θέση και η συνεδρία συνεχίζεται. Αυτή τη φορά όμως κάτι καινούριο έχει ανακύψει, με αποτέλεσμα να επηρεαστεί και η αναλυτική διαδικασία, στην οποία ο αναλυόμενος είναι πιο εκφραστικός παραθέτοντας καινούριο υλικό. Το παραπάνω παράδειγμα, αποτελεί ένα από τα πολλά πρακτικά παραδείγματα εμφάνισης των παρούσων στιγμών που περιγράφονται στο βιβλίο, και προέρχονται είτε από την καθημερινή ζωή είτε από την κλινική εμπειρία. Η χρήση τους, επιτρέπει στον αναγνώστη να αποκτήσει μια πρακτική αίσθηση των αναφερομένων εννοιών, αφού με αυτό τον τρόπο μεταβιβάζεται η αίσθηση της εμπειρίας τους.

---

\* Τα σημεία του κειμένου τα οποία βρίσκονται εντός εισαγωγικών και με πλάγια γράμματα αποτελούν αυτολεξεί αποσπάσματα του βιβλίου.

\* Η **φαινομενολογία** είναι φιλοσοφικό κίνημα το οποίο βασίζεται στην διερεύνηση των φαινομένων, δηλαδή των πραγμάτων που γίνονται αντιληπτά ενσυνείδητα μέσω των αισθήσεων, και όχι στην ύπαρξη οποιουδήποτε πράγματος «αυτού καθ' εαυτού», ευρισκόμενου πέρα από τα όρια της ανθρώπινης συνειδητότητας.

## ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ

Το περιεχόμενο της παρούσας στιγμής, ως συμβάν, μπορεί να μοιάζει άσχετο με το λεκτικό περιεχόμενο που εκφράζεται στο χρονικό σημείο της εμφάνισης της. Όταν όμως αυτή συμβαίνει, “καταλαμβάνει όλο τον χώρο”. Αυτό, δεν συνεπάγεται την υποτίμηση της αξίας των λεχθέντων εντός της συνεδρίας, το αντίθετο μάλιστα. Το έκδηλο περιεχόμενο (explicit) είναι εξίσου σημαντικό, αφού και μέσω αυτού καλλιεργείται η διαπροσωπική σχέση. “Υπάρχουν δύο ειδών “περιεχόμενα” στην θεραπευτική κατάσταση. Το πρώτο είναι το έκδηλο λεκτικό περιεχόμενο που προκύπτει στη συνεδρία. Αποτελεί το παραδοσιακό θέμα, που έχει προτεραιότητα για το μεγαλύτερο διάστημα. Όταν ασχολούνται με το εκφραζόμενο περιεχόμενο, ασθενής και θεραπευτής στέκονται δίπλα δίπλα, συνομιλούν έχοντας το βλέμμα τους σε ένα τρίτο, εξωτερικό από την άμεση σχέση τους, περιεχόμενο. Η αναζήτηση τους αφορά το νόημα, που συνδημιουργείται από τους δύο με μία αφηγηματική μορφή. Το δεύτερο είδος περιεχομένου, σχετίζεται με τη ρύθμιση της άδηλης κατάστασης στη σχέση θεραπευτή και θεραπευόμενου. Σε αυτό, περιλαμβάνονται έννοιες όπως η θεραπευτική συμμαχία, το ασφαλές περιβάλλον, η μεταβίβαση, η αντιμεταβίβαση και η πραγματική σχέση. Η συνδιαμόρφωση και η ρύθμιση αυτών των μορφών σχέσης, η οποία συμβαίνει έξω από την αντίληψή τους, διαμορφώνουν το περιεχόμενο του άδηλου.”

Η συνεργασία των δύο περιεχομένων και η μεταξύ τους αλληλουχία δημιουργούν την πραγματικότητα της συνεδρίας. Εντός αυτής της πραγματικότητας βρίσκεται ο στόχος της αλλαγής του ατόμου. Ο Stern, περιγράφει την εμπειρία της παρούσας στιγμής ως εξής: “κατά τη διάρκεια αυτών των στιγμών μία “πραγματική εμπειρία” προβάλλει κάπως απρόοπτα. Αυτή η εμπειρία συμβαίνει ανάμεσα σε δύο ή περισσότερους ανθρώπους και αφορά τη μεταξύ τους σχέση. Λαμβάνει χώρα για σύντομο χρονικό διάστημα, το οποίο βιώνεται ως “τώρα”. Αυτό το “τώρα” είναι μία “παρούσα στιγμή” (present moment), στη διάρκεια της οποίας ένα μικρό δράμα, μία συναισθηματική ιστορία που συνδέεται με τη σχέση, ξετυλίγεται. Αυτή, η από κοινού βιωμένη εμπειρία, διαμοιράζεται νοητικά εφόσον το κάθε άτομο, διαισθητικά, συμμετέχει στη βιωμένη εμπειρία του άλλου. Το υποκειμενικό μοίρασμα του κοινού βιώματος προσλαμβάνεται, χωρίς να χρειάζεται να λεκτικοποιηθεί και γίνεται μέρος της άδηλης γνώσης της σχέσης. Το μοίρασμα αυτής της εμπειρίας δημιουργεί ένα νέο διαπροσωπικό πεδίο ανάμεσα στα άτομα, το οποίο μεταλλάσσει τη σχέση τους, και τους επιτρέπει να κινούνται μαζί σε νέες κατευθύνσεις.”

Στην παραπάνω περιγραφή του συγγραφέα παρουσιάζονται ευδιάκριτα ο τρόπος εκδήλωσης της κοινής εμπειρίας και η εξέλιξη της. Η ανάλυση και στοιχειοθέτηση (ερευνητική και θεωρητική) των χαρακτηριστικών της καταλαμβάνει ένα μεγάλο μέρος του βιβλίου.

Η παρούσα στιγμή (present moment) βέβαια έχει τον κεντρικό ρόλο στη “σκηνή” της αλλαγής. Πρόκειται για “...το χρονικό διάστημα στο οποίο ψυχικές λειτουργίες ομαδοποιούνται σε μικρές αντιληπτικές μονάδες, εντός της μικρότερης μονάδας του “όλον” (gestalt), και οι οποίες αποκτούν νόημα στο πλαίσιο της σχέσης”. Η στιγμή αυτή αποτελεί μια “κοινά βιωμένη εμπειρία”, η οποία χαρακτηρίζεται από την αίσθηση του “νέου” στοιχείου στη σχέση.

Τα στοιχεία, που “συμπρωταγωνιστούν” στην διαδικασία εμφάνισης και εξέλιξης της παρούσας στιγμής είναι η διυποκειμενικότητα (intersubjectivity), το απρόοπτο της εμφάνισής της, το σύντομο διάστημα της παρουσίας της, η ιστορία που περιλαμβάνεται σε αυτή και συνδέεται με τη σχέση αυτών που εμπλέκονται, η αίσθηση του “μοιράσματος” της στιγμιαίας κοινής βιωμένης εμπειρίας, ο άδηλος χαρακτήρας αυτής της εμπειρίας, η αλληλοεπίγνωση της, και τέλος οι προοπτικές που δημιουργούνται στη σχέση τους ως αποτέλεσμα αυτής της εμπειρίας.

Για τον συγγραφέα η παρούσα στιγμή αποτελεί ένα “παράθυρο ευκαιρίας”. Μια ευκαιρία που συνδέεται με την αλλαγή στη σχέση, και την “συν-κίνηση” (moving along) στη θεραπευτική διαδικασία, η οποία τελικά θα συνεισφέρει στην αλλαγή του θεραπευόμενου. Χρησιμοποιεί την ελληνική λέξη “Καιρός”, στο νόημα της οποίας εμπεριέχεται η ανάγκη για δράση. “Ο Καιρός αποτελεί τη στιγμή της ευκαιρίας όταν τα δεδομένα της κατάστασης απαιτούν την πράξη ή ευνοούν την πράξη. Τα δεδομένα είναι συγκεντρωμένα σε αυτή τη στιγμή, και η συγκέντρωσή τους συνειδητοποιείται, κάνοντας την πράξη υποχρεωτική για να αλλαχτεί το πεπρωμένο, για την επόμενη στιγμή ή και για ολόκληρη τη ζωή. Αν δεν πραγματοποιηθεί κάποια πράξη, το πεπρωμένο θα αλλάξει έτσι κι αλλιώς αλλά διαφορετικά, λόγω της μη πράξης. Ο Καιρός αποτελεί ένα μικρό παράθυρο εξέλιξης και ευκαιρίας.”

Η ανάγκη για δράση συνδέεται και με το ψυχικό έργο με το οποίο είναι επιφορτισμένη η παρούσα στιγμή. Ο συνδυασμός των στοιχείων της διαμορφωμένης διαπροσωπικής σχέσης, με τα συνεχώς μεταβαλλόμενα δεδομένα του παρόντος, απαιτούν πράξη. “Η παρούσα στιγμή περιέχει μία έμφυτη πρόθεση να αφομοιώσει, να αποδεχθεί το απρόσμενο, ή αλλιώς να επιλύσει ένα ζήτημα.”

Ο Stern, σημειώνει πως εκτός από μια θεραπευτική σχέση, και μια στενή καθημερινή διαπροσωπική σχέση θεμελιώνεται σε παρούσες στιγμές, οι οποίες ανακλύπτουν καθ’ όλη τη διάρκεια της. Κατηγοριοποιεί αυτές τις στιγμές σε τρεις ομάδες, παρουσιάζοντας την μεταξύ τους ακολουθία.

“Αρχικά, είναι οι συνηθισμένες παρούσες στιγμές που παρουσιάζονται τακτικά. Δεύτερον, είναι οι στιγμές του τώρα (now moments). Πρόκειται για στιγμές που ανακλύπτουν ξαφνικά, και είναι έντονα επιφορτισμένες με την ύπαρξη άμεσων συνεπειών. Είναι στιγμές του “Καιρού”, φορτωμένες με “παροντικότητα” (presentness) και την ανάγκη για δράση. Τρίτον, είναι οι στιγμές της συνάντησής

*(moments of meeting). Αφορούν την παρούσα στιγμή κατά την οποία τα δύο μέρη επιτυγχάνουν μία διαπροσωπική συνάντηση. Τη στιγμή εκείνη και οι δύο αποκτούν άμεση επίγνωση της εμπειρίας του άλλου. Μοιράζονται ένα επαρκώς όμοιο νοητικό τοπίο, έτσι ώστε να επιτυγχάνεται μία αίσθηση “κοινού ταιριάσματος”. Οι στιγμές της συνάντησης, συνήθως, ακολουθούν άμεσα τις στιγμές του τώρα, από τις οποίες και δημιουργούνται. Η στιγμή της συνάντησής έτσι, ικανοποιεί την ανάγκη για δράση, η οποία έχει προκύψει τη στιγμή του τώρα.”*

Στο κλινικό παράδειγμα που παρουσιάστηκε, η επιθυμία του αναλυόμενου να αντικρίσει το πρόσωπο του αναλυτή, όπως επίσης και η πράξη του, αποτελεί μια “στιγμή του τώρα”. Η αντίδραση του αναλυτή σε αυτή την πράξη, με το χαλάρωμα της έκφρασης του και τον χαιρετισμό που του απηύθυνε, αποτελεί μια “στιγμή συνάντησης”.

Ο Stern, σε μια προσπάθεια να συνοψίσει τα χαρακτηριστικά της παρούσας στιγμής αναφέρει τα εξής:

- *“Οι λειτουργίες της αντίληψης ή της συνείδησης είναι απαραίτητες συνθήκες για το συμβάν της παρούσας στιγμής. Η παρούσα στιγμή αποτελεί την βιωμένη εμπειρία αυτού που συμβαίνει, κατά τη διάρκεια ενός σύντομου “ανοίγματος” της συνείδησης”.*
- *“Η παρούσα στιγμή δεν είναι η λεκτική περιγραφή της εμπειρίας. Είναι η εμπειρία όπως αρχικά βιώθηκε. Παρέχει το ακατέργαστο υλικό για μία πιθανή μετέπειτα λεκτική εξιστόρηση.”*
- *“Η παρούσα στιγμή είναι συχνά δύσκολο να συλληφθεί, γιατί εγκαταλείπουμε γρήγορα την εμπειρία που συμβαίνει στο παρόν, για να μεταβούμε σε μία αντικειμενική θέαση των πραγμάτων ως τρίτοι. Προσπαθούμε να αντιληφθούμε τι ακριβώς έχουμε μόλις βιώσει, μετατρέποντας το σε λέξεις και εικόνες αμέσως μετά.”*
- *“Η παρούσα στιγμή όχι μόνο έχει διάρκεια, αλλά με κάποιον τρόπο διαισθανόμαστε αυτό που λαμβάνει χώρα στο τώρα, όπως και το ότι συμβαίνει σε ένα σημείο της άμεσης πραγματικότητας”.*
- *“Η παρούσα στιγμή είναι μερικώς απρόβλεπτη ως προς την εξέλιξή της.”*
- *“Η παρούσα στιγμή περιέχει μία έμφυτη προσπάθεια να αφομοιώσει, και να αποδεχθεί το απρόσμενο ή να επιλύσει ένα πρόβλημα. Αυτό, μπορεί να βιωθεί κατά την εμφάνιση της παρούσας στιγμής, σαν μία αίσθηση κίνησης και μετάβασης προς κάποιους καλυμμένους και προοδευτικά άδηλους στόχους.”*

## ΔΙΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΟΤΗΤΑ (Intersubjectivity)

Η συνάντηση με τον άλλο είναι κομβικής, σημασία στην έννοια της παρούσας στιγμής. Ο Stern, φροντίζει να υπογραμμίζει ως αναγκαία συνθήκη για την αλλαγή, την διαπροσωπική σχέση. Αναφέρει χαρακτηριστικά: *“Σε κάθε περίπτωση, η εκτίμηση ενός άλλου βοηθά στην επιδιόρθωση της σχετικής θέσης του εαυτού, όπως και στην διαμόρφωση της αίσθησης ενός αληθινού εαυτού (ακόμα και αν αυτή η αίσθηση είναι ψευδής). Στις δυτικές κοινωνίες η αίσθηση, ή ακόμα και η παραίσθηση, ενός περισσότερο ή λιγότερο, αληθινού εαυτού, είναι ζωτικής σημασίας για να είναι κάποιος λειτουργικός.”*

Μεταφερόμενος στην κλινική κατάσταση της ψυχοθεραπείας, ο συγγραφέας τονίζει τη σημασία της ανάγκης για διαπροσωπική επαφή και τον ρόλο της διυποκειμενικότητας σε αυτή. *“Μία θεραπευτική συνεδρία, όπως και κάθε διάλογος προσωπικού χαρακτήρα, δομείται από σειρά παρουσών στιγμών, οι οποίες ανακύπτουν από την επιθυμία για διαπροσωπική επαφή και για διεύρυνση του κοινού διαπροσωπικού πεδίου. Η διυποκειμενικότητα αποτελεί πρωταρχικό κίνητρο σε αυτή την διαδικασία. Καθώς η δυάδα κινείται μαζί συνδέοντας παρούσες στιγμές, ένας νέος τρόπος ύπαρξης με τον άλλον αναδύεται, σε κάθε βήμα καθ’ όλη τη διαδρομή. Αυτές οι στιγμές με τη μορφή νέων εμπειριών, εισχωρούν στην επίγνωση μας, χωρίς να απαιτείται κάθε φορά να συμβεί το ίδιο και με τη συνείδηση. Συνεισφέρουν στο πεδίο της άδηλης γνώσης.”*

Η θέση αυτή μοιάζει να βρίσκεται αρκετά κοντά στο ψυχοθεραπευτικό αξίωμα που λέει ότι *“η σχέση θεραπεύει”*. Διαφοροποιεί ωστόσο την έννοια της παρούσας στιγμής από τις ήδη γνωστές θεωρήσεις και τεχνικές, που αφορούν την θεραπευτική σχέση. Το κάνει όμως χωρίς να παραγνωρίζει την αξία εννοιών, όπως η μεταβίβαση και η αντιμεταβίβαση, η ενσυναίσθηση, η αποδοχή, και των τεχνικών που συνδέονται με αυτές. Ταυτόχρονα όμως, επισημαίνει ότι η διαπροσωπική συνάντηση λαμβάνει χώρα στο *“εδώ και τώρα”*, και συγκεντρώνει περισσότερο διυποκειμενικά στοιχεία παρά ενδοψυχικά.

*“Η διυποκειμενικότητα στην κλινική κατάσταση δεν μπορεί πλέον να αντιμετωπίζεται ως ένα χρήσιμο εργαλείο, ή ένας από τους πολλούς τρόπους να είσαι με τον άλλον, το οποίο χρησιμοποιείται όπως και όποτε απαιτείται. Αντιθέτως, η θεραπευτική διαδικασία λογίζεται ως ένα συμβάν εντός ενός “διαπροσωπικού πλέγματος (intersubjective matrix)”*. Όλες οι φυσικές και ψυχικές πράξεις θα πρέπει να αντιμετωπιστούν ως έχουσες έναν καθοριστικό υποκειμενικό παράγοντα, αφού είναι ενσωματωμένες στον διαπροσωπικό ιστό. Βεβαίως κάποιο υλικό προέρχεται από το ρεπερτόριο του ατόμου όμως, ακόμα και τότε, η στιγμή της εμφάνισης του, η ακριβής τελική μορφή που θα πάρει, και ο τόνος του νοήματος του, είναι διαμορφωμένα από το διαπροσωπικό πλέγμα.”

Η προσέγγιση του συγγραφέα ως προς τη δομή και λειτουργία της θεραπευτικής σχέσης γίνεται σε μικρο-επίπεδο. Κάνει αναφορά σε “αμοιβαίες κινήσεις” ή “συν-κινήσεις” (*moving along*) θεραπευτή και θεραπευόμενου, οι οποίες αποτελούν μια διαδικασία που λαμβάνει χώρα κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, και η εξέλιξη της είναι απρόβλεπτη. Οι κινήσεις αυτές βέβαια, αφορούν τις λεκτικές και μη λεκτικές τοποθετήσεις τους στα δρώμενα της συνάντησης τους. Μοιάζουν με ένα είδος “χορού”, που σαν στόχο έχουν την συνδιαμόρφωση ενός ευρύτερου και συνεκτικότερου διαπροσωπικού πεδίου. Στην πορεία αυτής της διαδικασίας ανακύπτουν νέα δεδομένα, όπως οι στιγμές του τώρα και οι στιγμές της συνάντησης. Αυτές οι παρούσες στιγμές είναι που δοκιμάζουν το πλαίσιο της σχέσης το οποίο οικοδομείται μέσω των αμοιβαίων κινήσεων.

Ο Stern, σημειώνει πως αυτό που διακυβεύεται με την παρούσα στιγμή, είναι το ήδη υπάρχον πλαίσιο της διαπροσωπικής σχέσης. “...υπάρχει μια άμεση αίσθηση ότι το ήδη υπάρχον διαπροσωπικό πεδίο απειλείται, και ότι μία σημαντική αλλαγή στη σχέση είναι πιθανό να συμβεί, είτε για καλό είτε για κακό. Το ήδη διαμορφωμένο πλαίσιο της σχέσης τίθεται προς επαναδιαπραγμάτευση. Αυτές οι διαπιστώσεις, που πιο συχνά βιώνονται παρά λέγονται, κάνουν την ατμόσφαιρα ανάμεσα στους δύο έντονα συναισθηματικά φορτισμένη. Ο θεραπευτής νιώθει αφοπλισμένος, και το επίπεδο του άγχους του αυξάνει καθώς δεν γνωρίζει τι πρέπει να κάνει. Επίσης, σε τέτοιες στιγμές οι συμμετέχοντες “σύρονται”, σχεδόν βίαια, μέσα στην παρούσα στιγμή, η οποία τώρα τους κοιτάζει κατά πρόσωπο. Συχνά στη θεραπεία κάποιος δεν είναι πλήρως εκεί στο παρόν, μπορεί να περιφέρεται στο παρόν, στο παρελθόν και στο μέλλον, μόλις όμως εμφανιστεί η παρούσα στιγμή όλα τα υπόλοιπα παραμερίζονται, και ο κάθε συμμετέχων πατάει και με τα δύο του πόδια στο παρόν. Η παροντικότητα (*presentness*) γεμίζει τον χρόνο και τον χώρο. Υπάρχει μόνο το τώρα.” Έτσι δημιουργείται το “παράθυρο της ευκαιρίας”. Πιο κάτω θα δούμε με ποιόν τρόπο η στάση του θεραπευτή, μπορεί να επηρεάσει την εξέλιξη της εμπειρίας της παρούσας στιγμής.

## Η ΑΛΛΑΓΗ

Όπως προαναφέρθηκε, ο Stern στο βιβλίο του προσπαθεί να περιγράψει ουσιαστικά, έναν από τους τρόπους με τους οποίους πιστεύει ότι συμβαίνει η αλλαγή ενός ανθρώπου. Ως αλλαγή, ορίζει την λειτουργία νέων συναισθηματικών, γνωστικών και συμπεριφορικών μοτίβων εκ μέρους του ατόμου. Τονίζει ότι, για να συμβεί αυτό (η αλλαγή) “...ένα γεγονός πρέπει να βιωθεί συναισθηματικά, με τις δράσεις να συμβαίνουν σε πραγματικό χρόνο, στον πραγματικό κόσμο, με πραγματικούς ανθρώπους, σε μία στιγμή παροντικότητας (*moment of presentness*)”.

Περιγράφοντας τον τρόπο που αυτή η αλλαγή συμβαίνει εντός της ψυχοθεραπείας, διευκρινίζει πως: “Σε πολύπλοκα συστήματα με πολλαπλές ανεξάρτητες και εξαρτημένες μεταβλητές,

*όπως η ψυχοθεραπεία, η αλλαγή συμβαίνει με έναν μη γραμμικό τρόπο, στον οποίο κανένας δεν μπορεί να προβλέψει την ακριβή στιγμή της αλλαγής και ποια συγκεκριμένη μορφή αυτή θα πάρει.”*

Πέρα από την συναισθηματική βίωση του γεγονότος δίνεται έμφαση και στο χρόνο που αυτή λαμβάνει, ο οποίος είναι το “παρόν”. Ο συγγραφέας, αφιερώνει ένα μέρος του βιβλίου ώστε να ορίσει τους διαφορετικούς χρόνους στους οποίους “ζει” το άτομο. Χρησιμοποιεί τον όρο “σιωπηλό παρελθόν”, το οποίο περιλαμβάνει όλα εκείνα τα στοιχεία που έχουν απωθηθεί στο υποσυνείδητο, και επηρεάζουν με μη συνειδητό τρόπο το παρόν του ατόμου. *“Το προσωπικό παρελθόν που δρα υπόγεια, και κάνει το άτομο να επαναλαμβάνει μοτίβα σε διαφορετικές καταστάσεις και μορφές, μπορεί να ιδωθεί μόνο ως ένας εγγενής περιορισμός που ελαχιστοποιεί τους βαθμούς της ελευθερίας του στο παρόν.”* Και προσθέτει: *“Όταν το σιωπηλό παρελθόν επιδρά στο παρόν, δημιουργείται στο άτομο συχνά μία αίσθηση οικειότητας, σαν να έχει ξαναυπάρξει και παλιότερα εκεί, ή σαν να βρίσκεται εκεί που είναι ορισμένο για να είναι. Η μοναδική φρεσκάδα του καινούργιου έχει αφαιρεθεί.”*

Διαχωρίζει από την παραπάνω κατηγορία τις αναμνήσεις, που ανήκουν στο “ζωντανό παρελθόν”, μιας και το άτομο είναι σε θέση να αναγνωρίσει τον παρελθοντικό τους χαρακτήρα. Προσεγγίζει με έναν πολύ ενδιαφέροντα τρόπο τη σχέση ανάμεσα στην εμπειρία του παρόντος και στο παρελθόν. Επιφορτίζει τις αναμνήσεις με τον ρόλο της “πυξίδας”, στην προσπάθεια του ανθρώπου να προσανατολιστεί στη ζωή του. *“Σκοπός τους είναι να κάνουν τη ζωή που βιώνεται πιο οικεία, και την προσαρμογή σε αυτή πιο εύκολη.”* Προσθέτει πως οι συνθήκες που βιώνει κάποιος στο παρόν, θα καθορίσουν ποια στοιχεία του παρελθόντος θα επιλεγθούν, από το ίδιο το άτομο, για να αναλάβουν την καθοδήγηση του στο τώρα. Το παρόν ορίζει έτσι ποιο μέρος του “ζωντανού παρελθόντος” θα ανακληθεί. Κάτι τέτοιο δεν συμβαίνει στην περίπτωση που κάποιες αναμνήσεις έχουν χρησιμοποιηθεί τόσες φορές, ώστε να μην μεταβάλλονται από τις συνθήκες του παρόντος, αποκτώντας έναν άκαμπτο, αυτοπροσδιοριστικό χαρακτήρα.

Ο Stern, δεν αφορίζει, ούτε υποβαθμίζει, τον ρόλο και την παρουσία του παρελθόντος στη ζωή του ανθρώπου. *“Το παρελθόν πρέπει να μπορεί να επηρεάζει την εμπειρία του παρόντος, ή αλλιώς, το παρελθόν πρέπει με κάποιον τρόπο να εκτυλίσσεται στην παρούσα εμπειρία. Αν δεν συμβαίνει αυτό, το παρελθόν δεν μπορεί να έχει κανένα ρόλο στην τωρινή ζωή, και άρα δεν μπορεί να υπάρξει ψυχική αιτιοκρατία ούτε και ψυχοδυναμική.”* Συνεχίζοντας, συνδέει την αλλαγή με το παρόν, υπογραμμίζοντας την αξία των παρούσων στιγμών σε αυτή: *“...η παρούσα εμπειρία πρέπει να μπορεί να μεταλλάξει το παρελθόν, περιορίζοντας την επιρροή του στο τώρα, με την επανεπιλογή των παρελθοντικών στοιχείων που θα έχουν τον πιο επιδραστικό ρόλο, και έτσι αλλάζοντας το. Αν το παρόν δεν είναι σε θέση να το κάνει, δεν μπορεί να υπάρξει και θεραπευτική αλλαγή. Αλλά επειδή ζούμε στο παρόν, με έναν υποκειμενικό τρόπο, η επίδραση του παρελθόντος στο παρόν και το*



*αντίστροφο, πρέπει να διαδραματίζεται σε μια παρούσα στιγμή. Η παρούσα στιγμή αποτελεί λοιπόν, το πεδίο συνάντησης ανάμεσα στο παρελθόν και το παρόν.”*

Το μέλλον, ως μια πιθανή ή και αναμενόμενη εξέλιξη της παρούσας εμπειρίας, σύμφωνα με τον συγγραφέα, είναι επίσης σε θέση να επηρεάσει το παρόν του ατόμου “... *εξαφανίζοντας το, αναδιοργανώνοντας το τόσο πολύ και τόσο γρήγορα, ώστε να το καθιστά εφήμερο, κάνοντάς το να διαφεύγει της βιωμένης εμπειρίας.*” Και συνολικά, για την παρούσα στιγμή και τη σχέση της με το παρελθόν και το μέλλον, αναφέρει χαρακτηριστικά: “*η παρούσα στιγμή μπορεί να βρεθεί “όμηρος” τόσο του παρελθόντος όσο και του μέλλοντος. Το παρελθόν μπορεί να επισκιάσει το παρόν ρίχνοντας τη σκιά του πάνω του, κάνοντας το να επιβεβαιώνει ακόμα περισσότερο αυτό που ήταν ήδη γνωστό. Ουσιαστικά το εξαλείφει.*”

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον προκαλεί η αναφορά που κάνει, στους τρόπους με τους οποίους το παρελθόν λειτουργεί στην θεραπευτική διαδικασία: “*Το παρελθόν παρουσιάζεται με πολλούς επιδραστικούς τρόπους, στους οποίους περιλαμβάνεται όχι μόνο το ιστορικό του θεραπευόμενου, αλλά και οι μακροπρόθεσμοι θεραπευτικοί στόχοι του ψυχοθεραπευτή, μαζί με τις προσδοκίες του θεραπευόμενου από την ψυχοθεραπεία.*” Οι προσδοκίες του θεραπευτή ανάγονται στην “πραγματικότητα” του παρελθόντος η οποία επισκιάζει την διαδικασία της αλλαγής, επιδρώντας στην παρουσία/ δημιουργία του “νέου”, μέσα στη θεραπευτική διαδικασία. Ο συγγραφέας ρίχνει το βλέμμα του και στο παρελθόν του θεραπευτή, μένοντας “πιστός” στην έννοια της συνδιαμόρφωσης. Η “αλλαγή” είναι κοινή υπόθεση.

Ως προς τη διαδικασία της αλλαγής, σε σχέση με τους χρόνους του ατόμου και τον ρόλο της παρούσας στιγμής σε αυτή, επισημαίνει: “*Το άτομο δεν μπορεί να αλλάξει χωρίς να μεταβάλει το λειτουργικό παρελθόν του. Με άλλα λόγια το παρελθόν το οποίο είναι ενεργό και επηρεάζει τη συμπεριφορά του στο τώρα. Η παρούσα στιγμή αλλάζει το λειτουργικό παρελθόν(όχι το ιστορικό παρελθόν το οποίο αντικρίζει κάποιος αποστασιοποιημένα ως ένα τρίτο πρόσωπο)...”.*

Η εμφάνιση μιας νέας εμπειρίας (της παρούσας στιγμής), απαιτεί την ανάκληση διαφορετικών παρελθοντικών στοιχείων για να αντιμετωπιστεί. Έτσι συντίθεται ένα “νέο λειτουργικό παρελθόν”, η επανάληψη του οποίου θα ενδυναμώσει την παρουσία του, προσφέροντας στο άτομο μια νέα οπτική του εαυτού του και του κόσμου. “*Για αυτό η διαδικασία της αλλαγής είναι αργή, προοδευτική και σιωπηρή*”. Επιπλέον, ο Stern υποστηρίζει ότι η παρούσα εμπειρία είναι σε θέση να αλλάξει το παρελθόν διαγράφοντας το: “*...μία πραγματική εμπειρία, σε πραγματικό χρόνο, με χρονικό δυναμικό, μία βιωμένη ιστορία η οποία ξαναγράφεται, διαγράφοντας την παλιά.*” Μία τέτοια είναι η παρούσα στιγμή, που “*...στην σύντομη ύπαρξη της περιέχει μια βιωμένη εμπειρία, σαν ο κόσμος να βρίσκεται μέσα σε έναν κόκκο άμμου.*”

## Η ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ

Η εμφάνιση και εξέλιξη της παρούσας στιγμής, όπως προαναφέρθηκε, είναι απρόβλεπτη, όμως η στάση του θεραπευτή έχει ιδιαίτερη αξία μέσα σε αυτή. Ο Stern, αφιερώνει το τελευταίο μέρος του βιβλίου του στην θέση του θεραπευτή, καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας εμφάνισης της παρούσας στιγμής, εκθέτοντας υλικό από θεραπευτικές συνεδρίες συνεργατών του. Στόχος του είναι να παρουσιάσει πρακτικά την εμπειρία που περιγράφει, δίνοντας έμφαση στην θεραπευτική στάση, και τον ρόλο που έχει στην εξέλιξη της.

*“Όταν η παρούσα στιγμή εμφανίζεται, ο θεραπευτής έρχεται αντιμέτωπος με ένα δύσκολο έργο, για το οποίο δεν έχει απαραίτητα προετοιμαστεί. Η φύση μιας στιγμής του τώρα απαιτεί κάτι περισσότερο από μία τεχνικά αποδεκτή αντίδραση. Απαιτεί μία στιγμή συνάντησης. Η στιγμή της συνάντησής είναι το είδος της παρούσας στιγμής που επιλύει την κρίση, η οποία έχει δημιουργηθεί από τη στιγμή του τώρα. Μια διαπροσωπική ταύτιση εξελίσσεται, αφού και οι δύο συμμετέχοντες μοιράζονται την εμπειρία και το γνωρίζουν άδηλα.”*

Πιο συγκεκριμένα, για τα στοιχεία της ιδανικής θεραπευτικής αντίδρασης επισημαίνεται: *“Απαιτείται μία αυθεντική αντίδραση που να ταιριάζει ακριβώς με τη στιγμιαία τυπική περίσταση. Πρέπει να είναι αυθόρμητη, και πρέπει να περιέχει την προσωπική, τρόπος του λέγειν, σφραγίδα του θεραπευτή. Με τον τρόπο αυτό αποφεύγει από το να είναι μία ουδέτερη, τεχνικού τύπου αντίδραση-απάντηση, και γίνεται μία συγκεκριμένη πράξη σε μία συγκεκριμένη περίσταση.”*

Ο αυθορμητισμός της αντίδρασης του θεραπευτή, τονίζεται από τον συγγραφέα ως το “κλειδί” για την θετική, ως προς την θεραπεία και την διαδικασία της αλλαγής, εξέλιξη της εμπειρίας της παρούσας στιγμής. Το είδος της θεραπευτικής αντίδρασης θα καθορίσει το αν, και το κατά πόσο, θα προκύψει η “διαπροσωπική ταύτιση”, η επαφή δηλαδή μεταξύ θεραπευτή και θεραπευομένου εντός της εμπειρίας της παρούσας στιγμής.

Δεν είναι μια εύκολη κατάσταση για τον θεραπευτή. Το άγχος που του προκαλεί η απρόβλεπτη εμφάνισή της παρούσας στιγμής, αποτελεί το σημαντικότερο εμπόδιο που καλείται να ξεπεράσει. *“Ο θεραπευτής νιώθει αφοπλισμένος”*. Η αναμενόμενη αντίδραση του απέναντι σε αυτή τη δυσκολία της στιγμής, είναι να ανατρέξει στο “θεωρητικό και πρακτικό του οπλοστάσιο” και στην ασφάλεια που αυτό προσφέρει. Ωστόσο, έτσι χάνεται ο αυθορμητισμός και η “προσωπική του σφραγίδα”. *“Με τον τρόπο αυτό, τόσο το άγχος όσο και η αίσθηση του αφοπλισμού του μειώνονται, αλλά έχει χαθεί μια ευκαιρία για θεραπευτική πρόοδο.”* Η παρούσα στιγμή μοιάζει να απαιτεί μια αυθεντική πράξη, κι όχι μια τεχνική αντίδραση. Ο θεραπευτής καλείται, στιγμιαία, να ενεργήσει ως άτομο, εντός μιας συγκεκριμένης διαπροσωπικής περιστασης, όπως πιθανόν να ενεργούσε σε μια στιγμή της καθημερινότητας του.

Ο Stern, φροντίζει να διευκρινίζει τις προθέσεις του όταν τοποθετείται για την θεραπευτική διαδικασία και τη στάση του θεραπευτή, επισημαίνοντας την ποιοτική παρά την ποσοτική προσέγγιση του στα ζητήματα της αλλαγής, και της θεραπευτικής προόδου. Δεν υποτιμά με κανέναν τρόπο, την αξία των υπαρχόντων θεραπευτικών θεωριών και τεχνικών. Το αντίθετο μάλιστα. Τονίζει την ανάγκη ύπαρξης ενός σταθερού θεωρητικού πλαισίου, το οποίο ο θεραπευτής γνωρίζει και εφαρμόζει άριστα, προκειμένου να διασφαλιστεί η ομαλή εξέλιξη της θεραπευτικής διαδικασίας. Υποστηρίζει παρόλαυτα ότι μέσα σε αυτό το πλαίσιο, όσο σφιχτό και να είναι, θα πρέπει να δημιουργηθούν οι συνθήκες, “*οι βαθμοί ελευθερίας*”, που θα επιτρέψουν την αυθεντική έκφραση του θεραπευτή, την “*προσωπική του σφραγίδα*”. Άλλωστε κάτι τέτοιο συμβαίνει τις περισσότερες φορές, μιας και ο κάθε θεραπευτής προσαρμόζει το θεωρητικό του μοντέλο, τόσο στην προσωπικότητα του όσο και στις ανάγκες της θεραπείας.

*“Το ερώτημα για το πώς ο θεραπευόμενος και ο θεραπευτής μπορούν να είναι μαζί σε διαφορετικές καταστάσεις, είναι πολύ μεγαλύτερο από ένα ερώτημα τεχνικής. Οι αποδεκτές τεχνικές παρέχουν κάποιες γενικές αρχές ως προς αυτό. Μέσα σε αυτές, ο θεραπευτής και ο θεραπευόμενος πρέπει να διαμορφώσουν με το δικό τους τρόπο, αμοιβαία, τη ρύθμιση του κοινού τους διαπροσωπικού πεδίου, και έτσι να διαπραγματευτούν την πορεία της θεραπείας. Ο τρόπος τους θα έχει τους δικούς του κανόνες λειτουργίας, τον δικό τους ρυθμό και ευελιξία.”*

## ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

Σε μια προσπάθεια μεταφοράς των παραπάνω εννοιών στην πράξη, επέλεξα να παραθέσω ένα περιστατικό από την προσωπική μου κλινική εμπειρία. Το συγκεκριμένο περιστατικό μοιάζει να περιλαμβάνει πολλά από τα χαρακτηριστικά που συνθέτουν μια παρούσα στιγμή.

Μια θεραπευόμενη βρισκόταν για σημαντικό διάστημα σε ψυχοθεραπεία μαζί μου. Στις περισσότερες μεταξύ μας συναντήσεις, υιοθετούσε μια συναισθηματικά αποστασιοποιημένη στάση, και ελάχιστες φορές χρωμάτιζε τα λεγόμενα της με κάποιο συναίσθημα. Εξαιρείται ίσως ο θυμός. Η λογική της κυριαρχούσε και αυτή προέταζε εντός της συνεδρίας. Θεωρώ πως ένας από τους λόγους για τον οποίο κάποιες από τις δυσκολίες της επέμεναν, ήταν και αυτός. Στο τέλος κάποιας συνεδρίας μας, ακολουθήσαμε το συνηθισμένο μοτίβο αποχαιρετισμού, και προγραμματισμού της επόμενης συνάντησης. Για κάποιο λόγο έμοιαζε να διακατέχεται από ένα αίσθημα ανακούφισης στο τέλος της συνεδρίας, και η συναισθηματική της κατάσταση ήταν πολύ καλύτερη σε σχέση με το ξεκίνημα. Αφού βγαίνει από την πόρτα, στέκεται στο πλατύσκαλο ενώ εγώ βρίσκομαι ακόμα μέσα, διατηρώντας μια απόσταση ασφαλείας(;), και με ρωτά αν επιτρέπεται να αγκαλιάσουμε τον ψυχοθεραπευτή μας. Αυτό ήταν κάτι ξαφνικό, μια ερώτηση χωρίς καμία

προειδοποίηση, και μια καινούρια διάθεση(;) για πράξη εκ μέρους της. Ξαφνιάστηκα, και προσπάθησα να βρω την κατάλληλη απάντηση. Πριν το καταφέρω, φρόντισε η ίδια να με βγάλει από τη δύσκολη θέση, λέγοντας ότι “στην Αγγλία έχει ακούσει ότι δεν επιτρέπεται”, και έφυγε χαιρετώντας με. Δεν θυμάμαι καν αν σχολίασα κάτι σχετικά, αλλά μπορώ να ανακαλέσω το αίσθημα του ξαφνιάσματος, και το στιγμιαίο άγχος που βίωσα. Θεωρώ ότι αυτό έγινε αντιληπτό και από την ίδια. Έτσι φρόντισε με την τελική της τοποθέτηση, να επαναφέρει τα πράγματα και τη σχέση μας σε μια ισορροπία. Το “παράθυρο της ευκαιρίας” για τη σχέση μας είχε ανοίξει, και ο δισταγμός εκ μέρους μου το έκλεισε. Η θεραπευτική διαδικασία με τη συγκεκριμένη θεραπευόμενη συνεχίζει να κυλά με τον ίδιο, λογικό, ρυθμό.

Η παρούσα στιγμή δεν αποτελεί ένα ακόμα εργαλείο στην φαρέτρα του θεραπευτή. Δεν βρίσκεται υπό τον έλεγχο του. Παρουσιάζεται ξαφνικά και η εξέλιξη της είναι όντως απρόβλεπτη. Ο τρόπος που θα αντιμετωπιστεί από τον θεραπευτή έχει να κάνει με την εμπειρία του, αλλά και την προσωπική του στάση απέναντι στην θεραπευτική διαδικασία εν γένει. Η προσωπική του θέση απέναντι στα πράγματα, αλλά και η αντίληψη της θέσης του εαυτού του σε κάθε στιγμή της θεραπείας, είναι εξίσου σημαντική.

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

Με το βιβλίο του ο Stern, προσπαθεί να περιγράψει κάποιες μορφές εμπειρίας, που βιώνονται από το άτομο, είτε ατομικά είτε εντός μια διαπροσωπικής σχέσης, και οι οποίες είναι “κομβικής σημασίας” πολλές φορές στην διαμόρφωση του πλαισίου που λειτουργεί το άτομο ή η σχέση. Και παρ’ όλη την σημαντικότητα τους, δεν χρειάζεται να οριστούν γλωσσικά εκ των υστέρων. Ο ρόλος τους έχει εκπληρωθεί με το βίωμα τους. Έχουν απλά υπάρξει. Αυτές είναι οι “παρούσες στιγμές”. Παρουσιάζονται ξαφνικά και απρόβλεπτα, αλλά είναι σε θέση να καθορίσουν το παρόν και το μέλλον του ατόμου.

Η προσπάθεια να συλληφθούν θεωρητικά οι έννοιες που παρουσιάζονται, είναι εξ ορισμού δύσκολη και φιλόδοξη. Η αίσθηση όμως που αφήνει η ανάγνωση του βιβλίου, είναι μια “αίσθηση ζωντάνιας”, το στοιχείο του “νέου” βρίσκεται εκεί. Η χρήση αρκετών πρακτικών παραδειγμάτων σίγουρα παίζει ένα ρόλο σε αυτό. Σημαντική είναι επίσης και η απλή γλώσσα που χρησιμοποιεί ο συγγραφέας, προσεγγίζοντας σύνθετα ερευνητικά δεδομένα και φιλοσοφικές έννοιες. Η ανάμιξη των συγκεκριμένων σημείων με στοιχεία της πραγματικότητας, προσφέρει στον αναγνώστη την ουσία των εννοιών που περιγράφονται.

Όπως καταθέτει και ο ίδιος ο Stern, σκοπός του βιβλίου δεν είναι να παρουσιάσει μια καινούρια θεωρία, αλλά να στρέψει το ενδιαφέρον μας στο άδηλο περιεχόμενο της ζωής και της

ψυχοθεραπείας. Ξετυλίγει το κουβάρι των διαπροσωπικών συμβάντων που λαμβάνουν χώρα εντός του θεραπευτικού, αλλά εκτός του θεωρητικού-τεχνικού, πλαισίου της συνεδρίας. Περιγράφει κάποιες από εκείνες τις στιγμές που επηρεάζουν τη σχέση, την εξέλιξη της θεραπείας, και ίσως και την κατάληξη της. Αν κάποιος, ο οποίος έχει βιώσει της εμπειρία της θεραπείας, προσπαθήσει να απαντήσει στο ερώτημα “τι είναι η ψυχοθεραπεία”, θα διαπιστώσει ότι η απάντηση του θα είναι ελλιπής. Κι αυτό ίσως γιατί κάποιες στιγμές της είναι δύσκολο να χωρέσουν μέσα στις λέξεις. Αυτές είναι οι “παρούσες στιγμές”. Ίσως το ίδιο να ισχύει και για τη ζωή.

*“... η στιγμή, που στο άψε-σβήσε είναι εδώ και στο άψε-σβήσε φευγάτη,  
πρωτότερα ένα τίποτα, κι ύστερα πάλι ένα τίποτα,  
ζαναέρχεται πραγματικά σαν φάντασμα και ταραίζει τη γαλήνη κάποιας κατοπινής στιγμής.”*

**Φ. Νίτσε στο έργο του “Ιστορία και Ζωή”**