

HUMAN LOGY

ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

www.humanology.gr

ΑΞΙΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΥΠΕΡΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ

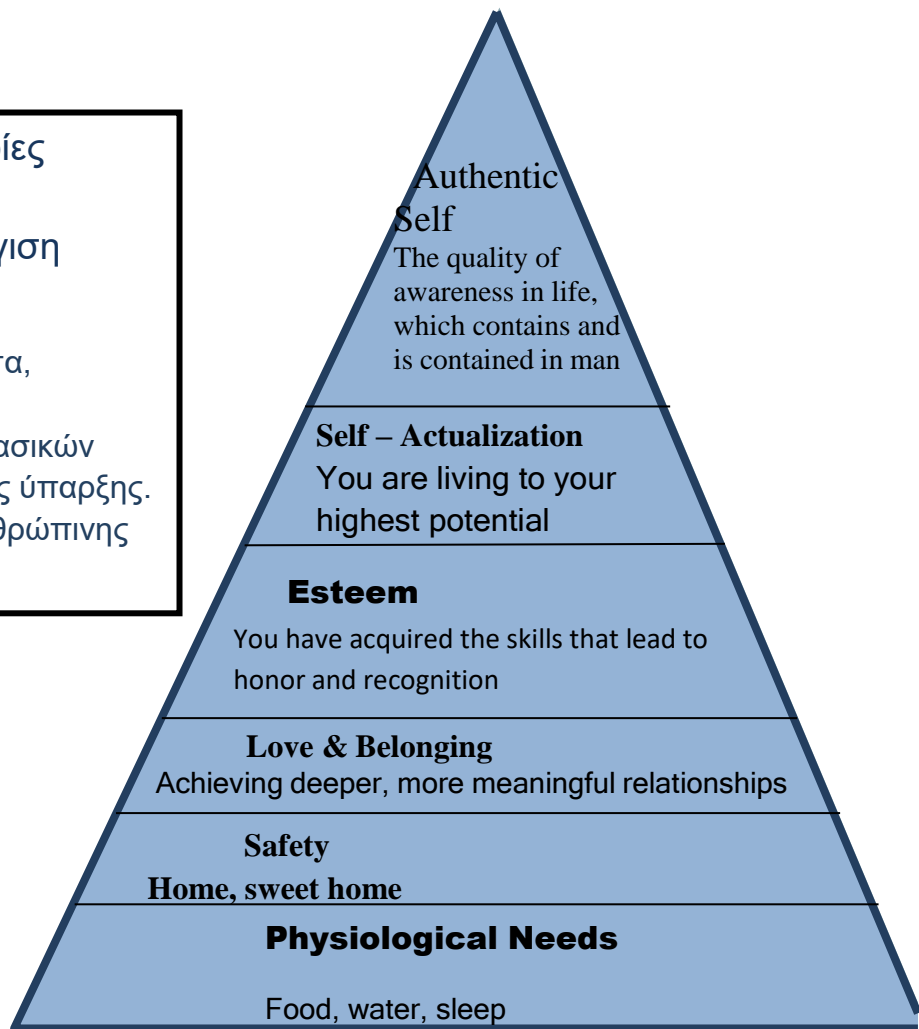
Το υλικό αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία του κέντρου Humanology.

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή του υλικού που θα διδαχθεί στο πλαίσιο του εκπαιδευτικού προγράμματος δημόσια, ατομικά ή και σε τρίτους δίχως την γραπτή συγκατάθεση του εκπαιδευτή Μιχαήλ Καρπαθίου.

COPYRIGHT © HUMANOLOGY

Οι θεωρητικές αρχές πάνω στις οποίες στηρίζεται η υπερπροσωπική/ υπαρξιστική/ανθρωπιστική προσέγγιση είναι:

1. Η ανθρώπινη ύπαρξη, πάντα, είναι πολυεπίπεδη.
2. Η αναγνώριση τεσσάρων βασικών διαστάσεων της ανθρώπινης ύπαρξης.
3. Βασικές παραδοχές της ανθρώπινης φύσης.



Υπάρχουν τέσσερις διαστάσεις, σε κάθε μια από τις οποίες το άτομο αντιμετωπίζει τον κόσμο με βάση τις εμπειρίες του, ως ανθρώπινη ύπαρξη.

Σε κάθε μία από αυτές τις διαστάσεις οι άνθρωποι συναντούν τον κόσμο και διαμορφώνουν τη στάση τους από την ιδιαίτερη εμπειρία τους. Ο προσανατολισμός μας προς τον κόσμο καθορίζει την πραγματικότητά μας. Οι τέσσερις διαστάσεις είναι προφανώς συνυφασμένες και παρέχουν ένα σύνθετο τετραδιάστατο πεδίο δύναμης για την ύπαρξή μας. Είμαστε τεντωμένοι μεταξύ ενός θετικού πόλου αυτού που φιλοδοξούμε σε κάθε διάσταση και ενός αρνητικού πόλου αυτού που φοβόμαστε.

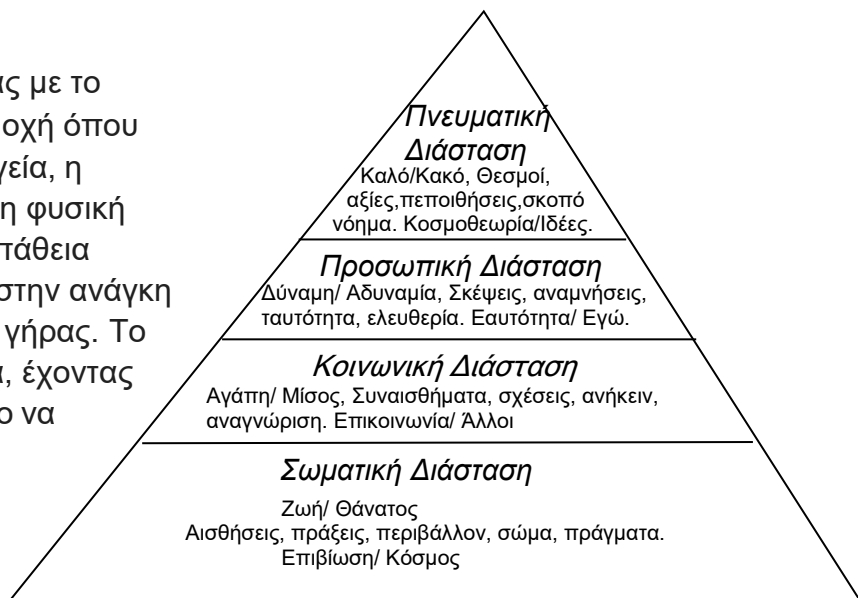
ΟΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΥΤΕΣ ΕΙΝΑΙ:

I. Η Φυσική διάσταση. Είναι η σχέση μας με το φυσικό περιβάλλον: το σώμα μας, η περιοχή όπου ζούμε, το κλίμα, ταυτικά αντικείμενα, η υγεία, η αρρώστια, η θνητότητα. Η σύγκρουση στη φυσική διάσταση βρίσκεται ανάμεσα στην προσπάθεια κυριαρχίας πάνω στα υλικά στοιχεία και στην ανάγκη αποδοχής των φυσικών ορίων, όπως το γήρας. Το άτομο προσπαθεί να αποκτήσει σιγουριά, έχοντας υγεία και πλούτο. Φτάνει όμως στο σημείο να καταλάβει πως μια τέτοια σιγουριά είναι προσωρινή.

II. Η κοινωνική διάσταση. Είναι η σχέση μας και η αλληλεπίδρασή μας με τους άλλους. Οι αντιθέσεις βρίσκονται στα συναισθήματα αγάπης - μίσους, συνεργασίας- ανταγωνισμού, αποδοχής απόρριψης, αίσθηση του να ανήκεις κάπου - απομόνωση. Το άτομο προσπαθεί να επικρατήσει πάνω στους άλλους. Κάποια στιγμή όμως αντιμετωπίζει την αποτυχία και τη μοναξιά.

III. Η ψυχολογική διάσταση. Είναι η σχέση μας με τον εαυτόμας και η δημιουργία του δικού μας, προσωπικού κόσμου. Οι αντιθέσεις βρίσκονται σε περιόδους προσωπικής δύναμης ή αδυναμίας. Το άτομο αναζητά μια αίσθηση ταυτότητας, το αίσθημα ότι είναι σημαντικό και ότι έχει οντότητα. Όμως η γνώση του θανάτου επιφέρει άγχος και σύγχυση σε εκείνους που δεν έχουν παραιτηθεί από την αίσθηση ότι είναι σημαντικοί.

IV. Η πνευματική/ιδεολογική διάσταση. Είναι η σχέση μας με το άγνωστο, η αναζήτηση ενός νοήματος στη ζωή. Η αντίθεση βρίσκεται στην αναζήτηση ενός σκοπού ζωής ή στην αίσθηση παραλογισμού και απόγνωσης. Στην πίστη ή στην αμφιβολία. Η αιωνιότητα ή το κενό, το τίποτα.



Κατά την Emmy van Deurzen (Existential Psychotherapy and Counselling, 2002) οι στάσεις ζωής χωρίζονται σε τέσσερις ενότητες:

ΦΥΣΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ (UMWELT)

➔ Αφορά την σχέση μας με το σώμα μας και το φυσικό περιβάλλον. Πρέπει να καθορίσουμε την στάση μας απέναντι στα βιολογικά δεδομένα που *καθορίζουν* και *περιορίζουν* την ύπαρξή μας, π.χ. η σωματική μας διάπλαση, ο τρόπος με τον οποίο λειτουργούν οι αισθήσεις μας, η υγεία μας, η περατότητα μας, οι δυνατότητες δράσεις και αντιδράσεις, τα ένστικτα και η διαίσθησή μας, η σχέση μας με την τροφή, την άθληση, την σεξουαλικότητα, την τεκνοποίηση, κ.ο.κ. Η σημαντικότητα αυτής της διάστασης πηγάζει από το γεγονός ότι η ύπαρξή μας είναι σωματοποιημένη (embodied).

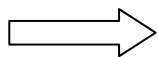
➔ Θεραπευτικά: Άτομα που αποζητούν σχέσεις σαν μέσο επιβεβαίωσης ελκυστικότητάς τους, άτομα που αυτοτραυματίζονται προς επιβεβαίωση της ύπαρξής τους ή που αποζητούν τον θάνατο, τα προβλήματα διατροφής, η χρήση σωματικών συμπτωμάτων για κάλυψη αδυναμιών, μη αποδοχή της ασθένειας και του θανάτου, κ.ο.κ.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ (MITWELT)

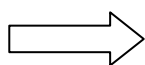
➔ Αφορά την σχέση μας με τους άλλους στις κοινωνικές, πολιτικές, πολιτισμικές και ιστορικές συνθήκες που διέπουν την ύπαρξή μας. Καλούμαστε να ορίσουμε την θέση μας μεταξύ των αντιθέτων πόλων: εγωισμού και αλτρουισμού, αγάπης και μίσους ή αδιαφορίας, επιβολής και υποταγής, ομοιότητας και διαφοράς, προσέγγισης και αποξένωσης, δεκτικότητας και απόρριψης. Στόχος δεν είναι να προσκολληθούμε σε έναν πόλο, αλλά να αξιοποιούμε ευέλικτα και τις δύο δυνατότητες, ανάλογα με τις συνθήκες.

➔ Θεραπευτικά: Άτομα με δυσκολίες προσαρμοστικότητας στις σχέσεις τους με τους άλλους, που «κρύβονται» πίσω από μάσκες επιθετικότητας ή τυπικότητας, που αποσύρονται σωματικά ή ψυχικά ή καταφεύγοντας σε ουσίες.

ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ (EINGEWELT)



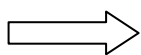
Αφορά την σχέση με τον εαυτό μας και με τους οικείους μας. Βασίζεται στα συναισθήματα, τις σκέψεις, τις ιδέες, τις δυνάμεις και τις αδυναμίες μας, τους στόχους μας και τον χαρακτήρα που διαμορφώνουμε. Χωρίς αυτήν την γνώση του εαυτού μας, είναι αδύνατο να δράσουμε δημιουργικά ή να έχουμε μία πραγματική σχέση οικειότητας με κάποιον άλλον όπου θα μπορούμε να «είμαστε» με τον άλλον, να μοιραζόμαστε τον εσωτερικό μας κόσμο χωρίς να χρειάζεται να «αποδείξουμε» ο, οτιδήποτε.



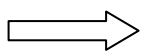
Θεραπευτικά: Άτομα που «δεν νοιώθουν άνετα στο πετσί τους», που πορεύονται χωρίς να γνωρίζουν αν πραγματικά θέλουν αυτό που πράττουν και αν πράττουν αυτό που θέλουν, άτομα που δεν γνωρίζουν ποιοι είναι που έχουν γίνει μονοδιάστατοι, χωρίς ζωτικότητα και δημιουργικότητα, που νοιώθουν «άδειοι» και κολλάνε σε άγονες επαναληπτικές ρουτίνες.



ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ/ ΙΔΕΟΛΟΓΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ (ÜBERWELT)



Αφορά τις αξίες μας: ηθικές, πνευματικές, περιβαλλοντολογικές, πανανθρώπινες. Αποτελείται από την στάση μας απέναντι στην ζωή, στο νόημα που δίνουμε στην ύπαρξή μας, στις αξίες βάσει των οποίων αξιολογούμε, δικαιολογούμε, ιεραρχούμε και κατευθύνουμε τις πράξεις μας. Τι είναι τόσο σημαντικό για μας που θα δίνουμε και την ζωή μας υπερασπιζοντάς το;



Θεραπευτικά: Άτομα που ψάχνουν τον εαυτό τους με έναν περιορισμένο και εγωκεντρικό τρόπο, που δυσκολεύονται να ξεχωρίσουν αξίες τις οποίες απλά μιμήθηκαν από αξίες που οι ίδιοι επιλέγουν, άτομα που διστάζουν να επιλέξουν τον δικό τους δρόμο και νοιώθουν «υπαρξιακή ενοχή» διότι δεν έχουν εκπληρώσει το χρέος τους προς την ύπαρξη.

Βασικές παραδοχές της ανθρώπινης φύσης

Η συμβουλευτική με επίκεντρο το νόημα μοιράζεται μερικές από τις ίδιες βασικές υποθέσεις που συνήθως υποστηρίζει και η υπαρξιστική/ανθρωπιστική προσέγγιση: και οι δύο προσεγγίσεις πιστεύουν ότι τα υπαρξιακά άγχη είναι αναπόφευκτο μέρος της ανθρώπινης κατάστασης και ότι τα ανθρώπινα όντα έχουν την ελευθερία επιλογής και την ικανότητα να υπερβαίνουν τις περιβαλλοντικές επιρροές.

Τα 5 επίπεδα ανθρώπινης υποκίνησης που είναι χρήσιμα τόσο στην υπαρξιστική/ανθρωπιστική προσέγγιση όσο και στη συμβουλευτική με επίκεντρο το νόημα:

1. Η αρχή της επιβίωσης

Οι άνθρωποι παρακινούνται να καλύψουν τις βασικές ανάγκες επιβίωσής τους, όπως τροφή, νερό και προστασία από τραυματισμούς ιστών. Το να είσαι ζωντανός είναι, από μόνο του, ένα ισχυρό κίνητρο για να επιβιώσεις. Το να μείνεις ζωντανός είναι το κλειδί για να (προσ)λάβεις όλα όσα προσφέρει η ζωή. Χωρίς να βρίσκομαι στον κόσμο, δεν θα υπήρχε δυνατότητα ανακάλυψης απολαύσεων και νοημάτων. Χωρίς το αύριο, δεν μπορούν να υπάρξουν δυνατότητες και ευκαιρίες για πραγματοποίηση. Ωστόσο, το ένστικτο της επιβίωσης, από μόνο του, μπορεί να μην επαρκεί για να διατηρήσει τη ζωή, ούτε είναι αρκετό για να εξηγήσει γιατί κάποιοι άνθρωποι επιλέγουν να πεθάνουν, ενώ άλλοι επιλέγουν να ζήσουν όταν η ζωή γίνεται αφόρητη. Υπάρχουν ορισμένες συνθήκες στις οποίες ο θάνατος φαίνεται πολύ πιο ελκυστικός από την επιβίωση και ωστόσο, πολλά άτομα θα επιλέξουν τη ζωή, ανεξάρτητα από το κόστος. Επομένως, πρέπει να υπάρχουν άλλες πηγές κινήτρων.

2. Η αρχή της ευχαρίστησης

Οι άνθρωποι παρακινούνται να αναζητούν ευχαρίστηση και να αποφεύγουν τον πόνο. Αυτή η αρχή παρέχει μια μερική απάντηση στο γιατί οι άνθρωποι εργάζονται τόσο σκληρά για να επιβιώσουν. Οι άνθρωποι δεν τρώνε μόνο για να ζήσουν, ζουν επίσης για να τρώνε. Υπάρχουν πολλές μικρές απολαύσεις που φαίνεται να κάνουν

τη ζωή να αξίζει: το φαγητό έξω, τα ψώνια, οι συναυλίες κ.λπ. Αλλά η αρχή της ευχαρίστησης έχει υπερεκτιμηθεί, επειδή η επιδίωξη της ευχαρίστησης και της ευτυχίας σπάνια οδηγεί σε μια γεμάτη ζωή.

Η έρευνα για τις σιωπηρές θεωρίες του νοήματος (Wong, 1989b) έχει βρει ότι πολύ λίγοι ερωτηθέντες θεωρούν την ηδονιστική ευχαρίστηση ως πηγή προσωπικού νοήματος. Ομοίως, ένας αυξανόμενος αριθμός πελατών είναι επιτυχημένοι με οποιοδήποτε αντικειμενικό πρότυπο, ωστόσο είναι πολύ δυσαρεστημένοι με τη ζωή τους και αναζητούν συμβουλευτική. Έχουν τα πάντα, και όμως δεν έχουν τίποτα. Μπορεί να έχουν ότι μπορούν να αγοράσουν με τα χρήματα, αλλά δεν φαίνεται να διαθέτουν αυτό που πραγματικά έχει σημασία στη ζωή. Μια από τις σημαντικές γνώσεις από την υπαρξιακή ψυχολογία είναι ότι αν κάποιος επιδιώκει την ευτυχία ως πρωταρχικό στόχο της ζωής του, αυτή η ευτυχία θα του ξεφύγει σαν πεταλούδα. Ωστόσο, εάν κάποιος αναζητά κάτι ουσιαστικό, τότε η ευτυχία θα μπει από την πίσω πόρτα (Frankl, 1959; Yalom, 1980).

3. Η αρχή του νοήματος

Οι άνθρωποι παρακινούνται να κατασκευάσουν νοήματα. Τα ένστικτα επιβίωσης και η αρχή της ευχαρίστησης δεν μπορούν να εξηγήσουν επαρκώς την ανθρώπινη συμπεριφορά επειδή είμαστε πνευματικά όντα που χρειαζόμαστε έναν ανώτερο σκοπό για να προικίσουμε τη ζωή μας με σημασία. Είμαστε επίσης πλάσματα που δημιουργούν σύμβολα και δημιουργούμε μια εσωτερική πραγματικότητα σημείων, σχεδίων και στόχων ζωής. Έχουμε κίνητρο να αναζητήσουμε και να κατασκευάσουμε νόημα. Αυτή η αποστολή έχει δύο μορφές:

(α) Επιδιώκουμε ενεργά να κατανοήσουμε πράγματα που μας συμβαίνουν. Όταν μας συμβαίνουν άσχημα πράγματα, ρωτάμε αυτόματα: «Γιατί εγώ; Γιατί [μου ήρθε] αυτό;»

(β) Θέλουμε συνεχώς να βρίσκουμε έναν ανώτερο σκοπό για να προικίσουμε τη ζωή μας με σημασία και νόημα.

Η πρώτη μορφή μπορεί να αντιπροσωπεύει την αντιδραστική αναζήτηση για συνοχή και κατανόηση. Η τελευταία, την προδραστική και προληπτική αναζήτηση σκοπού και σημασίας. Είναι η αναζήτηση του νοήματος που μας ξεχωρίζει από τα άλλα ζώα. Δεν μπορούμε να είμαστε αυθεντικά ανθρώπινα όντα χωρίς να είμαστε πιστοί στις πεποιθήσεις μας σε αυτό που προσδίδει στη ζωή βαθύτερο νόημα.

Η αρχή του νοήματος είναι στενά συνδεδεμένη με την πνευματικότητα (Wong, 1993a) επειδή η αναζήτηση για το απόλυτο νόημα της ζωής ασχολείται με πολλά από τα ίδια ζητήματα με τη θρησκεία: θέματα όπως το ποιο είμαστε και πού πάμε. Ο Frankl (1969) θεωρεί τις νοολογικές και πνευματικές διαστάσεις ως ισοδύναμες. Έτσι αναγνωρίζει ότι το νόημα μπορεί να εκπληρωθεί ακόμη και χωρίς θρησκευτικές εμπειρίες (Frankl, 1967).

4. Η αρχή της ενίσχυσης

Οι άνθρωποι χρειάζονται ένα ορισμένο επίπεδο ενίσχυσης για να επιμείνουν στην επιδίωξη των στόχων της ζωής τους. Όλα τα διαθέσιμα στοιχεία δείχνουν ότι η στοχευμένη συμπεριφορά θα συνεχιστεί μόνο όταν ενισχυθεί. Οι παρατεταμένες περιόδους μη ενίσχυσης οδηγούν τελικά σε εξαφάνιση και κατάθλιψη, εκτός εάν υπάρχουν διαθέσιμοι εναλλακτικοί στόχοι (Wong, 1995a).

Η ενίσχυση αποτελείται τόσο από απτές ανταμοιβές όσο και από πληροφορίες ότι έχει σημειωθεί πρόοδος προς την επίτευξη του στόχου. Ανεξάρτητα από το πόσο ευγενής είναι η αποστολή κάποιου ή πόσο εγγενώς πολύτιμο είναι το έργο της ζωής κάποιου, δεν μπορεί να επιβιώσει επ' αόριστον χωρίς κάποια ενίσχυση. Τα ψυχολογικά προβλήματα είναι πιθανό να αναπτυχθούν όταν η επιδίωξη σημαντικών στόχων ζωής δεν ενισχύεται συνεχώς και υπάρχει μικρή ελπίδα για τελική επιτυχία. Δεν είμαστε μόνο φτιαγμένοι για νόημα, αλλά γεννηθήκαμε και για επιτυχία.



5. Η αρχή της κοινωνικής επικύρωσης

Οι άνθρωποι χρειάζονται αποδοχή και επιβεβαίωση από σημαντικούς άλλους ότι η ζωή τους έχει αξία και σημασία. Η κοινωνική επικύρωση σημαίνει κάτι περισσότερο από συναισθηματική και πρακτική κοινωνική υποστήριξη: περιλαμβάνει άνευ όρων θετική εκτίμηση και επιβεβαίωση από τους άλλους. Απαιτείται κοινωνική επικύρωση ως επιβεβαίωση της αυτοεπικύρωσης.

Τα άτομα μπορεί να έχουν καταφέρει πολλά για την κοινωνία και να έχουν κάθε αντικειμενική απόδειξη επιτυχίας, αλλά εξακολουθούν να χρειάζονται κοινωνική επικύρωση για να επιβεβαιώσουν ότι έχουν σημασία και ότι η ζωή τους έχει αξία και νόημα. Υπάρχει μια σημαντική διάκριση μεταξύ κοινωνικής επικύρωσης και ανάγκης για έγκριση.

Συμφωνούμε με τον Rogers (1961) ότι ένα από τα σημάδια του να είναι κανείς αυθεντικός είναι να έχει το θάρρος να ακολουθεί τις δικές του αρχές, αξίες και πεποιθήσεις. Ένα αυθεντικό πρόσωπο δεν χρειάζεται την έγκριση άλλων για τη λήψη αποφάσεων. Ωστόσο, δεν μπορούμε να ζούμε και να συμπεριφερόμαστε σαν να ζούμε σε ένα απομονωμένο νησί χωρίς κοινωνική συνδεσιμότητα (Merton, 1955). Από καιρό σε καιρό, χρειαζόμαστε ανατροφοδότηση από τους άλλους ότι υπάρχουμε και έχουμε σημασία (Amundson, 1993; Rosenberg & McCullough, 1981). Χρειαζόμαστε επιβεβαίωση από σημαντικούς άλλους (Sullivan, 1953) ότι η ζωή μας αξίζει. Αυτή η αρχή αναγνωρίζει ότι είμαστε κοινωνικά όντα, χρειαζόμαστε ουσιαστικές σχέσεις και κοινωνική επικύρωση όσο χρειαζόμαστε οξυγόνο. Όλοι έχουμε την ανάγκη να είμαστε ορατοί, να εισακουστούμε, να γίνουμε κατανοητοί και αποδεκτοί ως άτομα. Η αίσθηση της αυτοαξίας μας εξαρτάται πάντα από την κοινωνική επικύρωση (Virginia Satir, 1989, 1995).

Οι πέντε αυτές βασικές αρχές αποτελούν ένα υποκινητικό μοντέλο της ανθρώπινης φύσης. Αντλούμε ενέργεια από πέντε διαφορετικές πηγές: βιολογικές ανάγκες, ηδονική ευχαρίστηση, αναζήτηση νοήματος, εξωτερική ενίσχυση και κοινωνική επικύρωση. Αυτές οι αρχές δείχνουν ότι είμαστε κάτι περισσότερο από μηχανές επεξεργασίας πληροφοριών ή ζώα που οδηγούνται από βιολογικές ενστικτώδεις ανάγκες. Είμαστε σκόπιμα και πνευματικά όντα ικανά να αγωνιζόμαστε για μελλοντικούς στόχους και να έχουμε την δυνατότητα να υπερβούμε τις τρέχουσες πραγματικότητες. Ενώ η αναζήτηση για το νόημα είναι εγγενώς κίνητρο, χρειάζεται επίσης εξωτερική ενίσχυση και κοινωνική επικύρωση.

Αυτά τα πέντε επίπεδα κινήτρων είναι παράλληλα παρά ιεραρχικά και μπορούν να επιδιωχθούν όλα ταυτόχρονα. Τα συστήματα πεποιθήσεων και αξιών των ανθρώπων υπαγορεύουν ποια πηγή κινήτρου είναι η κύρια κινητήρια δύναμή τους στη ζωή. Πολλοί άνθρωποι αφιερώνουν όλη τους την ενέργεια και τον χρόνο τους στην ηδονική επιδίωξη, ενώ άλλοι ασπάζονται τη στέρηση και τον πρόωρο θάνατο στην υπηρεσία μιας ανώτερης κλήσης. Ωστόσο, η θετική ψυχική υγεία θεωρεί ότι αυτή η υποκίνηση δύναται να προέρχεται και από τις πέντε πηγές. Τα ψυχολογικά προβλήματα είναι πιο πιθανό να αναπτυχθούν όταν οι ανάγκες που σχετίζονται με το νόημα δεν ικανοποιούνται.

Για παράδειγμα, το άγχος σχετίζεται με αισθήματα ανασφάλειας και σε συσχέτιση με την προοπτική αποτυχίας επίτευξης σημαντικών στόχων ζωής ή χασίματος (απώλειας) που δίνει στη ζωή νόημα.

Η κατάθλιψη μπορεί να προκύψει από την απουσία ουσιαστικών καθηκόντων της ζωής ή την παρατεταμένη, επαναλαμβανόμενη αποτυχία πραγμάτωσης ή επίτευξης σημαντικών στόχων ζωής.

Είναι αυτή ακριβώς η θέληση του ανθρώπου για νόημα, που παραμένει ανεκπλήρωτη από τη σύγχρονη κοινωνία και παραγνωρίζεται από την σύγχρονη ψυχολογία.

Πνευματικός Εαυτός

- Είναι η Ποιότητα της Επίγνωσης στη Ζωή, η οποία εμπεριέχει και εμπεριέχεται στον Άνθρωπο

Ιδανικός Εαυτός

- Ενσώματος Εαυτός
- Ο Άνθρωπος που είναι στο Κέντρο του & έχει επίγνωση του Σώματός του

Εσωτερικό Παιδί

- Ανεξέλεγκτη Ψυχική Ενέργεια

Υπερεγώ

- Προκαλεί στο Άτομο Ενοχή όταν Λειτουργεί με Κοινωνικά Μη Αποδεκτούς Τρόπους
- Αναπτύσσεται στα Πρώτα Χρόνια της Ζωής (Οιδιπόδειο Σύμπλεγμα)
- Στοχεύει στην Τελειότητα

Εκείνο

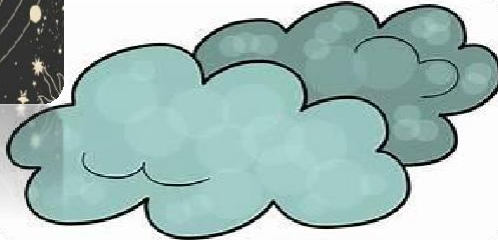
- Βιολογικές Ανάγκες & Ενορμήσεις (Έρως → Θάνατος)
- Είναι Έμφυτο
- Σκοτεινό/ Απρόσιτο Μέρος της Προσωπικότητας
- Εκδηλώνεται μέσω των Ονείρων & των Νευρωσικών Συμπτωμάτων

Εγώ

- Το Οργανωμένο Μέρος της Προσωπικότητας
- Ικανοποιεί τις Επιθυμίες του Εκείνου Λαμβάνοντας Υπόψη τους Περιορισμούς της Πραγματικότητας

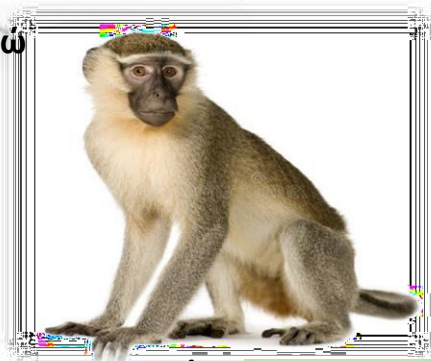


Πνευματικός Εαυτός



Υπερεγώ

Ο αυθεντικός μας εαυτός εμπειριέχει και εμπειριέχετε στα πάντα . Είναι ο καμβάς που πάνω του συντελείται το έργο της ζωής. Εκφράζεται μέσα από την κενότητα στην κβαντική φυσική και την ποιότητα της επίγνωσης της συνείδησης. Μην θεωρείται όμως το κενό σαν τίποτα.

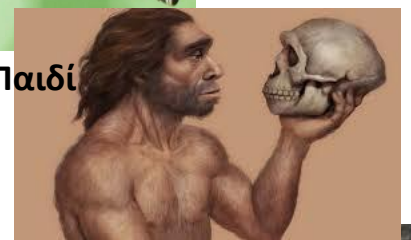


Εκείνο

Στην Κβαντική Φυσική το κενό θεωρείται ως μια αναβράζουσα μάζα κβαντικών σωματιδίων που συνεχώς εμφανίζονται και εξαφανίζονται από τον αισθητό κόσμο μας. Αυτή η μάζα δίνει στο κενό μια πραγματική μεγάλη ενεργειακή πυκνότητα. Ξέρουμε ότι η ενέργεια αυξάνετε καθώς πηγαίνουμε σε απομακρυσμένα επίπεδα ύλης. Η πυρηνική ενέργεια είναι ένα εκατομμύριο φορές ισχυρότερη από την χημική ενέργεια . Οι επιστήμονες λένε τώρα πως υπάρχει περισσότερη ενέργεια σε ένα κυβικό εκατοστό κενού χώρου (περίπου το μέγεθος ενός βόλου) από ό,τι στο γνωστό σύμπαν συνολικά. Παρόλο που οι επιστήμονες δεν έχουν καταφέρει να το μετρήσουν άμεσα, έχουν δει όμως τα αποτελέσματα αυτού του απέραντου ωκεανού ενέργειας. Για περισσότερες πληροφορίες ανατρέξτε στα «Δυνάμεις του Van der Waal» και «Το φαινόμενο του Casimir».



Εσωτερικό Παιδί



Εγώ

Αν μπορούσαμε να κάνουμε μια αναλογία της συνείδησης θα ήταν η εξής: Το φως του ηλίου στον ουρανό είναι η συνείδηση μας, η κενότητα του ουρανού είναι η χωρίς όρους συνείδηση, τον ουρανό δεν μπορείς να τον προσεγγίσεις όσο ψηλά και αν ανέβεις. Με την ίδια αναλογία η συνείδηση δεν υφίσταται με τον ίδιο τρόπο που υπάρχει η υλική υπόσταση, δεν είναι ένα αντικείμενο που μπορείς να το δεις. Η επιστήμη δεν μπορεί να το προσεγγίσει διότι το προσεγγίζει μέσα από την σχέση παρατηρητή παρατηρούμενο, προσπαθεί να αντιληφθεί την συνείδηση σαν αντικείμενο που μπορεί να παρατηρήσει. Αυτό είναι μια προσέγγιση που δεν σε βγάζει πουθενά, είναι σαν να ψάχνεις τον παρουσιαστή των ειδήσεων στην τηλεόραση, σαν να προσπαθείς να παρατηρήσεις την όραση σου, να κοιτάξεις τα μάτια σου . Η συνείδηση μπορεί μόνο να βιωθεί πέρα από ένα μη διάδικο τρόπο αντίληψης στη ζωή. Είναι η στιγμή που παρατηρητής παρατηρούμενο και διαδικασία της παρατήρησης ενώνονται μέσα σε ένα ενοποιημένο φαινόμενο.



**Ενήλικο Εγώ
Ιδανικός Εαυτός**

Ο εγκέφαλος είναι ο υλικός φορέας που η συνείδηση εκφράζεται ως επίγνωση στον τρισδιάστατο κόσμο. Όσο όμως ο εγκέφαλος παραμένει προγραμματισμένος από το παρελθόν (ασυνείδητο και συνειδητό), είναι φυλακισμένος. Μόνο αν αφαιρέσει κάθε περιορισμό και επανεξετάσει τον εγκέφαλό του, ο άνθρωπος θα απελευθερωθεί από τις πεποιθήσεις του και θα ανακαλύψει την αυθεντική του ύπαρξη. Αυτό σημαίνει να απαλλαγεί από κάθε δογματική σκέψη, κάθε κοινωνική πίεση και κάθε επιρροή που δεν πηγάζει από τον ίδιο. Έτσι, θα ανοίξει την πόρτα για το φως του ηλίου και τον γαλάζιο ουρανό να διαπεράσουν τη ζωή του.



Όλος αυτός ο προγραμματισμός είναι αυτό που αποκαλούμε νου, όταν ο εγκέφαλος ελευθερωθεί από τα προγράμματα τότε ο νους γίνεται Νους με (N) κεφάλαιο και μπορεί να εκφράζει πνευματικές αλήθειες. Τα σύννεφα είναι οι σκέψεις και τα συναισθήματα που είναι περιοριστικά για τον εαυτό μας και σχετίζονται με τον εσωτερικό μας δικαστή -Υπερεγώ, τις κοινωνικές επιταγές και το πρόγραμμα μας. Όσα σύννεφα και αν καλύψουν τον φωτεινό ουρανό πάντα υπάρχει λίγο φως που τα διαπερνά. Όσο περισσότερα τα σύννεφα τόσο λιγότερο το φως. Αν αφαιρέσουμε το πρόγραμμα του κριτή τότε οι ακτίνες του πνευματικού μας ηλίου συνείδηση, θα μπορέσουν να θεραπεύσουν το εσωτερικό μας παιδί και να επιφέρουν μια τάξη στο σύστημα μας μέσα από την ολοκληρωτική αποδοχή της αταξίας μας.

Η διαδικασία που ακολουθούμε είναι, αρχικά, να κατανοήσουμε την επίδραση του Υπερεγώ, να το αποδυναμώσουμε, να φύγουμε από το τυραννικό καθεστώς του και τα αυτόματα αντανακλαστικά του (σκέψεις συναισθήματα σωματικές εμπλοκές) και να το κάνουμε φιλικό προς εμάς, αν αυτό είναι δυνατό. Όσο περισσότερο είναι καθαρός ο καθρέπτης από τις ακαθαρσίες του κριτή εντός μας, τόσο καλύτερα μπορούμε να δούμε τον εαυτό μας. Το ενήλικο Εγώ πρέπει να στηρίζει το εσωτερικό παιδί, και στην συνέχεια να συνδεθεί με τον πνευματικό του εαυτό εξελίσσοντας έτσι την επίγνωση του ατόμου καθώς θα γίνει ο φορέας του πνευματικού ήλιου στην ατομικότητα του. Έτσι το Εγώ γίνεται ένα Ιδανικό Εγώ. Αυτή η διαδικασία δημιουργεί μια νέα κατάσταση ύπαρξης για τον άνθρωπο, υπερβαίνοντας τον νου. Συνδέει το άτομο με τη Συμπαντική Ευφύια και το Υπέρ-Νου, συμπεριλαμβάνοντας το στην ευρύτερη κοινότητα της συνείδησης. Όταν συντονιζόμαστε με τον Υπέρ Νου όλες οι αποφάσεις μας γίνονται εύκολες και σωστές. Δίχως προσπάθεια ξεπερνάμε τα κακοτράχαλα μονοπάτια, επιτρέποντας κάθε τι να συμβεί για εσάς μέσα από εσάς.

ΥΠΕΡΕΓΩ

- Ηθικοί Κανόνες
- Κοινωνικά Αποδεκτές Συμπεριφορές



EKEINO

- Ασυνείδητα Αντανακλαστικά
- Ανώριμος & Νευρωτικός Χαρακτήρας



