

# Η παρούσα στιγμή (Stern, 2004)

- **Η παρούσα στιγμή (present moment) είναι μια κρίσιμη στιγμή, όπου η αλλαγή μπορεί να συμβεί.** Το αν θα αποτελέσει όμως όντως μια κρίσιμη στιγμή, εξαρτάται από το πώς κατανοούμε το πέρασμα του χρόνου. Η παρούσα στιγμή (και η κρίσιμη στιγμή που επιτελεί την αλλαγή) **θα πρέπει να έχει τόσο μια διάρκεια εντός της οποίας κάτι συμβαίνει, όσο λαμβάνει χώρα κατά τη διάρκεια ενός υποκειμενικού “τώρα”.**
- Ο Stern ξεκινά με την αρχαιοελληνική διάκριση ανάμεσα στον “χρόνο” και τον “καιρό”.
- Χρόνος: η έννοια του περάσματος του χρόνου που χρησιμοποιείται στις φυσικές επιστήμες, όπως και στην ψυχολογία. Η παρούσα στιγμή είναι ένα μετακινούμενο σημείο στον χρόνο, ο οποίος κινείται μόνο προς το μέλλον. Η διάρκεια της παρούσας στιγμής είναι πολύ μικρή, ώστε κάτι να συμβεί, προτού να γίνει παρελθόν. Η διάρκεια του «τώρα» δεν επιτρέπει να ξεδιπλωθεί μια αλλαγή.



- Ωστόσο, η κοινή μας εμπειρία – η υποκειμενική αίσθηση της ζωής όπως τη ζούμε από στιγμή σε στιγμή – δεν συμφωνεί με την ιδέα ότι το παρόν δεν έχει κάποια χρονική πυκνότητα. Π.χ. η μουσική

- **Η μουσική φράση αποτελεί τη βασική μονάδα της εμπειρίας της ακρόασης μουσικής.** Μια φράση αποτελεί το ανάλογο στη μουσική της παρούσας στιγμής στην καθημερινή ζωή. Μια μουσική φράση συλλαμβάνεται διαισθητικά **ως μια σφαιρική ενότητα με όρια.** Έχει μια διάρκεια που γίνεται αισθητή, μια ροή που εξελίσσεται στο “παρόν”.
- Αν διαιρέσεις μια μουσική φράση σε νότες, σε διακριτές μονάδες, χάνει την μορφή της (gestalt). **Δεν αποτελείται από το σύνολο των νοτών της. Παίρνει μορφή μόνο στη χρόνο.** Ο νους επιβάλλει μια μορφή στη φράση καθώς αυτή ξεδιπλώνεται (η μελωδική και η ρυθμική γραμμή συλλαμβάνονται καθώς περνάνε). **Η πιθανή της κατάληξη συλλαμβάνεται διαισθητικά πριν ακόμα η φράση ολοκληρωθεί. Δηλαδή, το μέλλον (όπως και το άμεσο παρελθόν που ακόμα αντηχεί) υπονοείται σε κάθε στιγμή του ταξιδιού της φράσης κατά την παρούσα στιγμή.**
- Η εμπειρία μιας μουσικής φράσης αποτελεί ένα παράδειγμα της διάρκειας του τριμερούς παρόντος στην θεωρία του Edmund Husserl.
- Τα ίδια χαρακτηριστικά έχει η εμπειρία των αλληλοδράσεων.

❖ **Καιρός: η υποκειμενική γραμμή του χρόνου κατά την οποία τα γεγονότα απαιτούν δράση ή είναι ευνοϊκά για δράση.** Ο καιρός είναι η στιγμή κατά την οποία γεγονότα συναντιούνται και συνενώνονται και η συνάντησή τους αναδύεται στη συνείδηση ως μια συνεκτική συνάνθροιση, τέτοια όπου κανείς πρέπει να αναλάβει στο παρόν εμπρόθετη δράση προκειμένου να αλλάξει τη μοίρα του. Αν δεν αναλάβεις δράση, η μοίρα σου θα αλλάξει ούτως ή άλλως, αλλά διαφορετικά, γιατί δεν έδρασες. Αποτελεί ένα μικρό χρονικό παράθυρο ευκαιρίας για δράση ή μη-δράση σχετική με μία κατάσταση. Καιρός σημαίνει, επίσης, την έλευση μιας νέας κατάστασης πραγμάτων.

- Κάθε παρούσα στιγμή είναι μια κρίσιμη στιγμή και επομένως ένας καιρός. **Γιατί κάθε στιγμή δημιουργεί το πλαίσιο εντός του οποίου η επόμενη στιγμή θα λάβει χώρα.** Και το άμεσο πλαίσιο είναι κρίσιμο στον καθορισμό της κατεύθυνσης και της τελικής μορφής αυτού που θα συμβεί.
- **Αυτό που καθορίζει πόσο «κρίσιμη» είναι μια στιγμή, είναι ο βαθμός που το πλαίσιό της θα παραμείνει ενεργό στο μέλλον επηρεάζοντας τις στιγμές που θα ακολουθήσουν.**

- Σε μια διαδικασία αλλαγής, όπου εμπλέκονται δύο ή περισσότερη άνθρωποι (π.χ. στην ψυχοθεραπεία) προσπαθώντας να φτάσουν σε κάποιο στόχο, **αυτός ο στόχος δεν μπορεί ποτέ να είναι επακριβώς γνωστός εξ αρχής**. Ο πραγματικός τελικός στόχος (όχι ο επιθυμητός στόχος) **δεν θα ανακαλυφθεί, αλλά θα δημιουργηθεί γιατί δεν υπάρχει εκ των προτέρων**. Η διαδικασία για την άφιξη στο στόχο **δημιουργείται, επίσης, καθώς προχωρούν**, εντός συγκεκριμένων ορίων.
- Ο Stern υποστηρίζει ότι οι κρίσιμες στιγμές για την αλλαγή, **είναι μικρής κλίμακα γεγονότα που διαρκούν μερικά δευτερόλεπτα**.
- Ο στόχος στην ψυχοθεραπεία είναι **το μοίρασμα κοινών νοητικών τοπίων, εμπειριών (το οποίο ο Stern ονομάζει διυποκειμενικότητα)**. Αυτό περιλαμβάνει τόσο το μοίρασμα του έκδηλου (λεκτικού) νοήματος όσο και του άδηλου (μη λεκτικού) νοήματος που αφορά τα αισθήματα, σε διαφορετικές κάθε φορά αναλογίες και μίξεις. Σε κάθε γεγονός το «διυποκειμενικό μοίρασμα» αποτελεί τον πρωταρχικό στόχο. Αυτό λαμβάνει χώρα λεκτικά και μη-λεκτικά, σε τοπικό επίπεδο. Οι μονάδες αλληλόδρασης, σε αυτό το επίπεδο, ονομάζονται **σχεσιακές κινήσεις** (relational moves). Ο άμεσος στόχος των σχεσιακών κινήσεων είναι η προσαρμογή σε ή η ρύθμιση του «διυποκειμενικού πεδίου», δηλ. του μοιρασμένου νοητικού/αισθηματικού πεδίου. Αυτές οι κινήσεις μπορεί να αποτελούνται από φράσεις ομιλίας, σιωπές, χειρονομίες, μεταβολές της σωματικής στάσης, η εκφράσεων του προσώπου.

- Η διαδικασία άφιξης σε έναν στόχο ονομάζεται **κίνηση προς** (moving along). Ο όρος θέλει να συλλάβει την εμπρόσθια κίνηση, μέσα από μια αλληλουχία σχεσιακών κινήσεων, όπως και τις συχνές περιπλανήσεις, λανθασμένες στροφές, απροσδόκητες αλλαγές κατεύθυνσης. Αυτή η «**ακαταστασία**» προκύπτει από την αλληλεπίδραση δύο ή περισσότερων προσώπων **που εργάζονται με ένα “hit-miss-repair-elaborate” τρόπο για την από κοινού δημιουργία και μοίρασμα παρόμοιων κόσμων**. Επειδή η διαδικασία της διαμόρφωσης αλληλουχιών σχεσιακών κινήσεων είναι σε μεγάλο βαθμό αυθόρμητη και απρόβλεπτη από την μία κίνηση στην επόμενη, λαμβάνουν χώρα πολλά κακοταιριάσματα, εκτροχιασμοί, παρεξηγήσεις και αοριστίες.
- Αυτή η «ακαταστασία» δεν αποτελεί κάποιο είδος λάθους, αλλά εγγενές χαρακτηριστικό των αλληλεπιδράσεων. **Η ακαταστασία της διαδικασίας φέρνει καινοφανή, απρόσμενα στοιχεία στο διάλογο μεταξύ των προσώπων. Αυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την δημιουργία νέων πιθανοτήτων**. Η ακαταστασία δεν είναι απαραίτητο να αποφεύγεται. Αντιθέτως, είναι απαραίτητη για την κατανόηση της σχεδόν χωρίς όρια συν-δημιουργικότητας της διαδικασίας της **κίνησης προς**.
- Η ακαταστασία, η διόρθωσή της, ή οι απροσδόκητες χρήσεις της αποτελούν το προϊόν νόων που **εργάζονται μαζί προκειμένου να μεγιστοποιήσουν την συνεκτικότητα τους**. Μαζί με άλλα απροσχεδίαστα αναδυόμενα γεγονότα, η ακαταστασία και η συν-δημιουργία γεννούν τις εκπληκτικές ανακαλύψεις που ωθούν την αλληλόδραση προς τη μοναδικότητά της.

- Αποτελούν μέρος των πιο δημιουργικών συστατικών μιας αλληλεπίδρασης, χωρίς πρότερη ύπαρξη καθώς προκύπτουν από την ίδια την διαδικασία της κίνησης προς.
- Η κίνηση προς, μπορεί να οδηγήσει σε ξαφνικές δραματικές θεραπευτικές αλλαγές ή μεταστροφές στον διάλογο, μέσω των «**στιγμών παρόντος**» (now moments) και των «**στιγμών συναντήσεων**» (moments of meetings). **Το διυποκειμενικό πεδίο αναδιοργανώνεται ξαφνικά σε κομβικής σημασίας παροντικές στιγμές. Αυτό συμβαίνει όταν η παρούσα κατάσταση της άδηλης σχεσιακής γνώσης αμφισβητείται ριζικά και βασικές άδηλες υποθέσεις για την σχέση τίθενται εν αμφιβόλω.**
- Αυτές οι στιγμές αποτελούν αυτό που ονομάσαμε καιρός. Μια νέα κατάσταση αναδύεται ή απειλεί να αναδυθεί, με συνέπειες για το μέλλον. Είναι στιγμές καινοφάνειας, «**ανησυχίας**», καθώς και κορυφούμενης συναισθηματικής φόρτισης. Μια κατάσταση αναδύεται απρόσμενα και κάτι πρέπει να γίνει (όπως και να μην γίνει). Αυτή η σύγκληση γεγονότων οδηγεί στην ανάδυση «**στιγμών παρόντος**», οι οποίες αποκαλούνται έτσι γιατί υφίσταται μια άμεση αίσθηση ότι το υπάρχον διυποκειμενικό πεδίο απειλείται, ότι μια σημαντική αλλαγή στην σχέση είναι πιθανή, και ότι η προϋπάρχουσα φύση της σχέσης έχει τεθεί στο τραπέζι για αναδιαπραγμάτευση. **Αυτό που επιλύει την κρίση είναι κάτι άλλο, η «στιγμή της συνάντησης».**
- **Η «στιγμή της συνάντησης» έχει ως στόχο την αποδιοργάνωση της «παρούσας στιγμής» μεγεθύνοντας το διυποκειμενικό πεδίο με τρόπους αδιανόητους πριν. Αυτό που αναζητιέται είναι το διυποκειμενικό συνταίριασμα, όπου και οι δύο (ή περισσότεροι) σύντροφοι μοιράζονται μια εμπειρία γνωρίζοντας το σιωπηρά. Μια «στιγμή συνάντησης» απαιτεί μια αυθεντική απόκριση, ταιριαστή στην παρούσα κατάσταση.**

- Αφού λάβει χώρα η αλλαγή στην «στιγμή της συνάντησης», ο Stern ονομάζει την εμπειρία αυτή **«μοιρασμένο αισθηματικό ταξίδι»** (shared feeling state). Είναι ένα είδος ταξιδιού, που διαρκεί μερικά δευτερόλεπτα, και γίνεται από δύο ή περισσότερα πρόσωπα μαζί στο χρόνο και στο χώρο.
- Κατά τη διάρκειά του, δύο άνθρωποι ταξιδεύουν μαζί μέσα σε ένα αισθηματικό πεδίο καθώς αυτό ξεδιπλώνεται στο χρόνο. **Πρόκειται για μια βιωμένη συναισθηματική ιστορία με αρχή, μέση και τέλος, κατά τη διάρκεια της οποίας, οι συμμετοχοί καβαλικεύουν την κορυφή του κύματος του παρόντος καθώς αυτό διασχίζει την έκταση της παρούσας στιγμής, από τον ορίζοντα του παρελθόντος προς τον ορίζοντα του μέλλοντος. Καθώς κινούνται, περνάνε μέσω ενός μικρο-συναισθηματικού αφηγηματικού πεδίου, με βουνά και κοιλάδες συγκινήσεων, κατά μήκος του ποταμού της εμπροθεσιμότητας που την διασχίζει, και πάνω από την κορυφή της δραματικής κρίσης. Είναι ένα ταξίδι που γίνεται καθώς το παρόν ξετυλίγεται. Ένα παροδικό υποκειμενικό πεδίο δημιουργείται που οικοδομεί έναν κόσμο μέσα σε έναν κόκκο άμμου.**
- Αν και αυτό το **«μοιρασμένο αισθηματικό ταξίδι»** διαρκεί μόνο μερικά δευτερόλεπτα, αυτά επαρκούν. Οι συμμετοχοί έχουν δημιουργήσει ένα μοιρασμένο ιδιωτικό κόσμο. Και καθώς έχουν μπει σε αυτόν τον κόσμο, ανακαλύπτουν ότι καθώς αποχωρούν από αυτόν, η σχέση τους έχει αλλάξει. Ένα ασυνεχές άλμα έχει λάβει χώρα. Έχουν δημιουργήσει ένα εκτεταμένο διυποκειμενικό πεδίο το οποίο ανοίγει νέες δυνατότητες συνύπαρξης μεταξύ των προσώπων.



- Ο Stern υποστηρίζει ότι μιλάμε για κάτι τόσο απλό όσο το **«να κάνεις κάτι μαζί με κάποιον άλλο»** (doing something together). Μια «στιγμή συνάντησης» αποτελεί μια ειδική περίπτωση του να κάνεις κάτι μαζί με κάποιον άλλο. Έχει κάποια ειδικά χαρακτηριστικά. **Οι νόες των συμμετεχόντων πρέπει να είναι μερικώς διαπερατοί μεταξύ τους προκειμένου να επαυξήσουν την διυποκειμενικότητα, από την άποψη της αμοιβαίας συμμετοχής του καθενός στην εμπειρία του άλλου. Έτσι, μπορούν στον μέγιστο βαθμό να μοιραστούν το ίδιου συναισθηματικό και αισθηματικό πεδίο για ένα σύντομο χρονικό διάστημα. Το αναδυόμενο ζήτημα που προκύπτει πρέπει να έχει κάποιες επιπτώσεις και έτσι πρέπει να είναι φορτισμένο με συναισθήματα. Πρέπει να έχει την ποιότητα της στιγμής ενός καιρού, ώστε να αποτελεί ένα είδος κορύφωσης μεταξύ των άλλων κινήσεων και παρόντων στιγμών. Αυτό που γίνεται μαζί από τους συμμετέχοντες θα πρέπει να περιλαμβάνει ένα μοιρασμένο χρονικό ταξίδι πάνω στις καμπύλες των αισθημάτων της παρούσας στιγμής.** Όταν όλες αυτές οι προϋποθέσεις εκπληρωθούν ένα κομβικό συμβάν λαμβάνει χώρα, το οποίο μπορεί να αλλάξει μια ζωή.
- **Αυτό που κάνει την διαφορά είναι μια μεταβολή στην προοπτική.** Κανείς γίνεται πλέον πιο ικανός **να αναγνωρίσει, και να προβλέπει,** κομβικά σημεία προσφερόμενα για αλλαγή εντός μιας διαδικασίας που λαμβάνει χώρα. Παράλληλα, κανείς καθίσταται πιο ικανός **να αλλάζει τη στρατηγική του** κατά τη διάρκεια μιας αλληλεπίδρασης. Όπως και **να αντέχει το άγχος** που αναπόφευκτα συνοδεύει αυτές τις στιγμές αλλαγής. Ίσως, ακόμα και **να χρησιμοποιεί τον εαυτό του, τον αυθορμητισμό και την αυθεντικότητά του,** κατά τη διάρκεια κομβικών στιγμών κάτι πέρα από τη στρατηγική και την τεχνική καλείται στο προσκήνιο για να μεταφέρει την διαδικασία μπροστά.