

12ο Μάθημα

Στρατηγική Θεραπευτικής Προσέγγισης

12.1. Εμπιστοσύνη

Η στρατηγική θεραπευτικής προσέγγισης είναι η τάξη και η σειρά συγκεκριμένων βημάτων που απαιτούνται έτσι ώστε να παρεμβαίνει στοχευμένα εκείνος που θέλει να βοηθήσει το πρόσωπο που αγαπά. Αυτή η προσέγγιση είναι μία επιστημονική διαδικασία η οποία χρησιμοποιείται από ψυχοθεραπευτές συστημικής προσέγγισης, είναι δοκιμασμένη επιστημονικά και είναι επαληθεύσιμη. Ωστόσο, εμείς αυτό που θα επιδιώξουμε εδώ είναι να μεταδώσουμε αυτή την επιστημονική διαδικασία σε γονείς και να την προσαρμόσουμε στο οικογενειακό και στο ευρύτερο περιβάλλον, έτσι ώστε να ελαχιστοποιήσουμε λάθη που παράγονται από νοοτροπίες και πεποιθήσεις που δεν παράγουν θεραπευτικά αποτελέσματα.

Στόχος είναι η υποστήριξη γονέων ή προσώπων που θέλουν να αποκτήσουν μία διαφορετική προσέγγιση η οποία στηρίζεται στην συστημική επιστήμη θεραπείας ανθρωπίνων συστημάτων, χωρίς να επιδιώκουν την επιστημονική γνώση με ακρίβεια αλλά την πρακτική εφαρμογή της σε συνθήκες καθημερινότητας μεταξύ των μελών της οικογένειας και χωρίς οι ίδιοι να έχουν προϋπάρχουσα γνώση της επιστήμης της Ψυχολογίας. Το σκεπτικό είναι ότι ο ειδικός για το παιδί είναι ο ίδιος ο γονέας ο οποίος, εφόσον αποκτήσει πιο ειδική γνώση σε θεωρία αλλά και σε πρακτικό επίπεδο μέσω της προσωπικής καθοδήγησης, μπορεί από μόνος του να βοηθήσει το παιδί του.

Αυτό έχει δείξει η μέχρι τώρα εμπειρία μας. Γονείς οι οποίοι έλαβαν στοχευμένη υποστήριξη με προσωπική καθοδήγηση βοήθησαν τα παιδιά τους σε συντομότερο χρονικό διάστημα από ό,τι θα δαπανούσαν σε έναν ειδικό και μάλιστα με άμεσα θεραπευτικά αποτελέσματα. Επίσης, το έκαστο παιδί δεν ήρθε ποτέ σε επαφή με ειδικό, ποτέ δεν αισθάνθηκε το ίδιο ότι είχε πρόβλημα, αντιμετωπίστηκε η δυσκολία ή το ψυχολογικό πρόβλημα του παιδιού μέσω του γονέα (ή των γονέων), ενώ διαπιστώθηκε

θεραπεία και στο ευρύτερο σύστημα της οικογένειας μέσω των αλληλεπιδράσεων και ασυνείδητα αποκαταστάθηκαν μοτίβα που ενεργοποιούσαν παθολογικές συμπεριφορές στα/ή από τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας.

Η παρούσα Στρατηγική Ψυχοθεραπευτικής Συστημικής Προσέγγισης θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αναδομήσουν τον τρόπο προσέγγισης των προσώπων που αγαπούν με τέτοιο τρόπο ώστε:

>να επιτυγχάνουν στοχευμένη και επιστημονική προσέγγιση με επιστημονικές παρεμβάσεις,

>να ελαχιστοποιούν προσωπικά λάθη που επιβαρύνουν τις οικογενειακές και ευρύτερες σχέσεις,

>να αποκαθιστούν παλαιότερα λάθη και να βελτιώνουν τις σχέσεις που επιθυμούν,

>να παρεμβαίνουν άμεσα σε πρόσωπα που αγαπούν (παιδιά, σύζυγος) έτσι ώστε να αντιμετωπίζουν συμπεριφορές που καθηλώνουν τον εαυτό τους ασυνείδητα,

>να παρεμβαίνουν στοχευμένα με βασική επιστημονική υπόθεση θεραπείας, έτσι ώστε να μην εξαντλούν τον χρόνο και την δύναμη τους σε ατέρμονες ερμηνείες και λανθασμένα συμπεράσματα

>να επαληθεύουν την επιστημονική υπόθεση αιτίας του ψυχολογικού προβλήματος με απλό επιστημονικό τρόπο

>μελλοντικά θα μάθουν να παρεμβαίνουν στοχευμένα με συγκεκριμένες τεχνικές με άμεσα θεραπευτικά αποτελέσματα

Τα βασικά βήματα της Στρατηγικής Θεραπευτικής Προσέγγισης είναι συγκεκριμένα και για να λειτουργήσουν απαιτούν ιεραρχία κατά την οποία το επόμενο βήμα προϋποθέτει το προηγούμενο και το αμέσως επόμενο προϋποθέτει τα δύο προηγούμενα βήματα σαν μία ενιαία αλυσίδα, σαν ένα ενιαίο όλον, μέχρι την ολοκλήρωση όλων των σταδίων.

Συγκεκριμένα πρόκειται για τα εξής βήματα:

- α. Εμπιστοσύνη
- β. Αίτημα
- γ. Υπόθεση
- δ. Επαλήθευση υπόθεσης
- δ. Παρέμβαση
- ε. Αποτελέσματα

α. Εμπιστοσύνη:

Η εμπιστοσύνη αυξάνεται όταν:

- >υπάρχει αυθεντία,
- >δεν δίνονται συμβουλές,
- >δίνεται η εμπιστοσύνη
- >υιοθετείται γλώσσα επικοινωνίας

Εμπιστοσύνη > αυθεντία

Ο κάθε γονέας εξ ορισμού είναι ανώτερος σε σχέση με το παιδί του, επομένως ήδη προβάλλει την αυθεντία του χωρίς να το επιδιώκει. Αυτό συμβαίνει και σε άλλες σχέσεις τουλάχιστον σε επίπεδο πολιτισμού. Ο γονέας όμως έχει ιδιαίτερη θέση αυθεντίας στην ζωή του παιδιού του και ο ίδιος, στο ποσοστό που συνειδητοποιεί τον ρόλο της αυθεντίας, άλλο τόσο μπορεί να αυξήσει την σχέση εμπιστοσύνης. Ο γονέας ως πρόσωπο είναι μοναδικό και ιδιαίτερο και για το παιδί αποτελεί το σημαντικότερο πρόσωπο στην ζωή του. Ο γονέας επηρεάζει, διαμορφώνει, πλάθει το παιδί του με την αυθεντία του και αυτό από μόνο του αποτελεί μεγάλο πλεονέκτημα για τον γονέα λόγω της θέσης στην σχέση με το παιδί του.

Η αυθεντία με αγάπη είναι πηγή δύναμης η οποία δίνει βάσεις και θεμέλια στην ζωή του παιδιού. Το παιδί όταν αισθάνεται την αγάπη και το ειλικρινές ενδιαφέρον του πατέρα του και της μητέρας του εισπράττει ασφάλεια και ηρεμία εξωτερικού περιβάλλοντος. Αυτή η ασφάλεια και η εξωτερική ηρεμία μεταδίδεται και εσωτερικά στο παιδί και δίνει στο ίδιο την δυνατότητα να βλέπει καλύτερα τον εαυτό του. Στην συνέχεια προσπαθεί να σχετίσει τον εαυτό του με το εξωτερικό περιβάλλον με συναλλαγές τις οποίες μιμείται από τους γονείς του.

Αυτό αποτελεί βάσεις και θεμέλια για την εξέλιξη και ανάπτυξη του παιδιού, καθώς μέσα από την αυθεντία του γονέα εκφράζεται η εμπιστοσύνη, χωρίς όμως ο γονέας να απαιτεί από το παιδί του να τον εμπιστεύεται. Ο γονέας όσο συνειδητοποιεί τον ρόλο του ως αυθεντία, άλλο τόσο αυξάνεται και η εμπιστοσύνη αμφίδρομα τόσο από το παιδί προς τον γονέα όσο και από τον γονέα προς το παιδί. Ένα επιπλέον σημαντικό πλεονέκτημα το οποίο παρατηρείται είναι σε βάθος χρόνου η αυθεντία του γονέα να λειτουργεί ως πρότυπο για το παιδί και μίμηση προτύπου για την δική του ζωή.

Εμπιστοσύνη > συμβουλές

Μέσα στα πλαίσια της εμπιστοσύνης είναι η μη συμβουλευτική στάση. Δηλαδή, όταν ο γονέας μπαίνει στην διαδικασία της συμβουλής, τότε δεν έχει ιδιαίτερη ελπίδα να πετύχει κάτι σημαντικό, διότι λειτουργεί μόνο συμβουλευτικά. Με την λέξη συμβουλή εννοούμε μία πρόταση που είναι αντίθετη προς την συμπεριφορά ή παθολογική κατάσταση που θέλει να βοηθήσει ο ίδιος. Δηλαδή, εάν τρέχει το παιδί μία συμβουλή είναι «μην τρέχεις» ή όταν κάποιος ενήλικας όταν καπνίζει μία συμβουλή είναι «μην καπνίζεις». Αυτές οι συμβουλές λέγονται συμβουλές λογικές, είναι ακαταμάχητες και χαρακτηρίζονται ως συμβουλές πρώτου λογικού επιπέδου, επειδή είναι ευθύγραμμες και αντιμετωπίζουν ευθέως την λογική συμπεριφορά του άλλου. Οι συμβουλές ενώ είναι κατανοητές, ωστόσο λειτουργούν προσωρινά και παροδικά και στην συνέχεια παράγουν απρόβλεπτες εσωτερικές αντιστάσεις για εκείνον που πρέπει να ακούσει. Επίσης, οι συμβουλές βλέπουν μόνο το «πρέπει» και όχι τι «έχω ανάγκη». Αυτός είναι και ο λόγος που λειτουργούν προσωρινά. Το «έχω ανάγκη» είναι αυτό που το παιδί θέλει να κατανοήσει ο γονέας του. Επομένως, ο γονέας όταν συνειδητοποιήσει τι είναι αυτό που θέλει το παιδί του, δηλαδή το «έχω ανάγκη», τότε μόνο αυξάνει την εμπιστοσύνη του στην σχέση του με το παιδί.

Είναι πολύ εύκολο να συμβουλευείς, είναι πολύ εύκολο να εστιάσεις σε αρνητικά που δεν πρέπει να γίνονται. Αυτό όμως ήδη το έχει καταλάβει εκείνος που ακούει την συμβουλή, πριν ακούσει την συμβουλή. Ήδη γνωρίζει μέσα του πολύ καλά το πρέπει, αλλά για κάποιο λόγο είναι καθηλωμένος εκεί και αυτό τον λόγο δεν τον γνωρίζει κανένας. Επομένως, το μόνο που δεν θέλει να ακούσει το παιδί είναι το «πρέπει», διότι το γνωρίζει, καθώς από μόνο του έχει συνειδητοποιήσει το καλό για τον

εαυτό του. Επίσης το παιδί θέλει να αλλάξει αλλά κάτι τον καθλώνει και όταν ακούει το αυτονόητο «πρέπει» μέσω της συμβουλής, τότε ερμηνεύει μέσα του και λέγει «δεν με καταλαβαίνουν», δηλαδή είναι αυτό που είπαμε νωρίτερα το «έχω ανάγκη». Συγκεκριμένα το παιδί θα πει «δεν με καταλαβαίνει ο γονέας μου» παρόλο που ό,τι ακούει είναι σωστό και αν και γνωρίζει το σωστό, εξακολουθεί να επιλέγει το ίδιο λάθος. Επομένως εδώ η εμπιστοσύνη αναπτύσσεται ακόμα περισσότερο όταν εστιάζουμε στην ανάγκη του άλλου και όχι στο πρέπει.

Ένας τρόπος που μπορεί κάποιος να εστιάσει στην ανάγκη του άλλου είναι να πει ο ανώτερος στον κατώτερο «σε καταλαβαίνω». Αυτό φυσικά θα διατυπωθεί εφόσον καταλαβαίνει ο ανώτερος τον κατώτερο. Μπορεί να του πει με ειλικρίνεια «σε καταλαβαίνω» στο ποσοστό που μπορεί να καταλάβει. Άλλωστε το 100% δεν το έχει κανένας, ακόμα και να έχει βιώσει παρόμοια κατάσταση. Μπορεί κάποιος να έχει μία απώλεια προσώπου π.χ. πέθανε η μητέρα του. Αυτός που θέλει να βοηθήσει το πρόσωπο που πάσχει μπορεί να του πει ότι τον καταλαβαίνει διότι βίωσε παρόμοια εμπειρία, δηλαδή πέθανε και η δική του μητέρα και καταλαβαίνει τι είναι αυτός ο χωρισμός, αλλά και πάλι το 100% δεν το έχει κανένας.

Στην συνέχεια εάν δώσει απάντηση «δεν καταλαβαίνεις τι έχω μέσα μου», τότε αυτός που θέλει να βοηθήσει καλό είναι να απαντήσει με ειλικρίνεια «στο ποσοστό που μπορώ να σε καταλάβω πάσχω μαζί σου και μαζί θα περάσουμε ό,τι αντιμετωπίζεις και θα το αντιμετωπίσουμε μαζί». Αυτό από μόνο του είναι ανακουφιστικό, παρήγορο και θεραπευτικό. Επομένως με αυτό το παράδειγμα αποδεικνύεται ότι η κατανόηση του πόνου του άλλου και η αποφυγή της οποιαδήποτε συμβουλής αυξάνει την εμπιστοσύνη στην σχέση. Εάν στο παραπάνω παράδειγμα πει κάποιος συμβουλευτικά «θα περάσει έτσι είναι η ζωή, εντάξει είσαι δυνατός δείξε δύναμη, μην κλαις είναι αδυναμία, η αρχή είναι δύσκολη μετά θα περάσει, πάρε ηρεμιστικό για να είσαι καλά» ή παρόμοιες συμβουλές δεν βοηθάει αλλά απομακρύνει τον άλλο.

Η εμπιστοσύνη πρώτα δίνεται

Η εμπιστοσύνη έχει να κάνει με την επικοινωνία. Η επικοινωνία είναι πληροφορίες και ό,τι πληροφορία δίνει το παιδί χαρακτηρίζεται ως δεδομένο, ως μία πληροφορία που εκείνη την στιγμή, όπως μεταδίδεται

από το παιδί προς τον γονέα, είναι αυτό που μπορεί να πει, να ενημερώσει, να πληροφορήσει τον γονέα ή αυτό που τον κάνει να αισθάνεται καλά. Αυτό ισχύει για κάθε σχέση, ακόμα και μεταξύ του ζεύγους. Αργότερα αυτή η πληροφορία εμπλουτίζεται. Ο εμπλουτισμός φέρνει νέα δεδομένα, επομένως και νέες εκτιμήσεις οι οποίες προσεγγίζουν τι είναι κοινά αποδεκτό ως ορισμός π.χ. τι είναι αλήθεια ή ψέμα ή πώς ορίζεται μια κατάσταση ή μία συνθήκη. Οι πληροφορίες αυτές συνθέτουν μία εικόνα η οποία πρέπει να αντιμετωπιστεί θεραπευτικά από εκείνον που μπορεί να σκεφτεί θεραπευτικά και η εικόνα αυτή εμπλουτίζεται και διαφοροποιείται ανάλογα με το πλήθος και το περιεχόμενο της πληροφορίας, η οποία πληροφορία με την σειρά της αλλάζει και αυτή.

Ο άνθρωπος αισθάνεται περισσότερο ασφαλής όταν εισπράττει την εμπιστοσύνη, παρά όταν την δίνει. Επίσης περιμένει πρώτα να λάβει την εμπιστοσύνη και μετά να την δώσει. Ο άνθρωπος που μαθαίνει να τον εμπιστεύονται τότε μπορεί και να εμπιστευθεί τον άλλο. Αυτός που δίνει εμπιστοσύνη είναι ο ανώτερος άνθρωπος, διότι μπορεί να το υποστηρίξει και εκείνος που περιμένει την εμπιστοσύνη συνήθως είναι ο κατώτερος άνθρωπος. Επίσης, η εμπιστοσύνη είναι μία διαδικασία που διαρκώς εξελίσσεται όπως και ο άνθρωπος. Αυτό που θα επισημάνουμε παρακάτω είναι κυρίως πώς μπορεί να εξελιχθεί η εμπιστοσύνη προς το καλύτερο και με ποιο τρόπο μπορεί να αναπτυχθεί η εμπιστοσύνη σε μία σχέση και κυρίως από την πλευρά του γονέα προς το παιδί.

Η εμπιστοσύνη εξαρτάται κυρίως από τον ανώτερο σε επίπεδο σχέσης άνθρωπο. Εάν μιλάμε για την οικογένεια και συγκεκριμένα για την σχέση μεταξύ γονέα και ανήλικου παιδιού, τότε ανώτερος θεωρείται ο γονέας σε όλα τα επίπεδα. Ο γονέας είναι εκείνος που φροντίζει το παιδί, μεριμνά για την υγεία του, την διατροφή του, τον ύπνο του, την εκπαίδευσή του, γενικά για όλες τις παροχές που πρέπει να λαμβάνει το παιδί από τον γονέα ανάλογα σε τι πλαίσιο κοινωνικό - πολιτισμικό βρίσκεται.

Η εμπιστοσύνη είναι η ικανότητα του γονέα να μπορεί να εμπιστευθεί το παιδί του, σημαίνει δηλαδή ότι εμπιστεύομαι το παιδί μου σε αυτό που λέει εκείνη την στιγμή ως αρχική πληροφορία. Επίσης εμπιστοσύνη είναι ικανότητα που την αποκτά κάποιος όταν την δίνει και όχι όταν την περιμένει από τον άλλο. Η εμπιστοσύνη είναι μία αμφίδρομη σχέση που μπορεί κάποιος να την αυξήσει ή να την βελτιώσει. Η βελτίωση συντελείται όταν εμπιστεύεται ο ανώτερος τον κατώτερο ή σε αυτό που ακούγεται ως αλήθεια ή σε αυτό που έχει να πει ο κατώτερος προς τον

ανώτερο ως πληροφορία προς στον ανώτερο. Ο ανώτερος θα πρέπει να εμπιστεύεται την πληροφορία του κατώτερου ακόμα και εάν ο ανώτερος αντιλαμβάνεται ή είναι και σίγουρος ότι αυτό που ακούει δεν είναι το 100% αληθινό ή επαρκές ως πληροφορία του κατώτερου. Εάν δηλαδή ο κατώτερος ή ο ανήλικος πει μία πληροφορία που δεν είναι 100% αντικειμενική αλλά αγγίζει το 40% θα πρέπει να λαμβάνεται αυτή η πληροφορία από τον ανώτερο ως αλήθεια, διότι αυτή την πληροφορία μπορεί να μεταφέρει ο κατώτερος προς τον ανώτερο.

Ο ανώτερος στην συνέχεια θα πρέπει να δεχθεί ότι η πληροφορία του 40% είναι για εκείνον, δηλαδή το παιδί, το 100% χωρίς να δείξει ο ανώτερος προς τον κατώτερο ότι έχει αντιληφθεί ή έχει καταλάβει την απόκρυψη της υπόλοιπης πληροφορίας εκ μέρους του κατώτερου. Επίσης είναι λάθος να αποκαλύψει ότι γνωρίζει την υπόλοιπη αλήθεια η οποία δεν λέγεται από τον κατώτερο ή ακόμα και να κάνει αρνητικά σχόλια ο ανώτερος προς τον κατώτερο. Εάν αυτό συμβεί έχει χαθεί η θεραπευτική διαδικασία και η επικοινωνία, επομένως και η εμπιστοσύνη. Τότε θα μεταβεί η επικοινωνία σε άλλο επίπεδο, σε μία ανακριτική ή δικαστική διαδικασία που θα κερδίσει ο ανώτερος στον διάλογο, αλλά θα χάσει στην επικοινωνία και στην άμεση γνώση της πραγματικής ανάγκης του παιδιού.

Η λήψη πληροφορίας του 40% αντί του 100% για τον ανώτερο θα πρέπει να αποτελεί για τον εαυτό του πρόκληση προς το καλύτερο και το ανώτερο βλέποντας στον εαυτό τι δεν κάνει καλά ή τι πρέπει να κάνει καλά από εδώ και στο εξής. Ωστόσο όμως ο ανώτερος όταν δείχνει ότι οι πληροφορίες του 40% που λαμβάνει από τον κατώτερο είναι για τον ίδιο το 100%, τότε θα πρέπει να το δείχνει πειστικά προς τον κατώτερο ότι έλαβε το 100%. Με αυτόν τον τρόπο μεταδίδεται η εμπιστοσύνη από τον ανώτερο προς τον κατώτερο, η οποία θα οδηγήσει σιγά σιγά στην αποκάλυψη και άλλων πληροφοριών. Προτρέπω ανεπιφύλακτα εσένα τον ανώτερο είτε είσαι γονέας που απευθύνεσαι προς το παιδί σου, είτε είσαι σύζυγος που απευθύνεσαι προς την σύζυγό σου και το αντίστροφο, είτε απευθύνεσαι σε πρόσωπο άλλο που αγαπάς δείξε εμπιστοσύνη σε ό,τι ακούς και πείσε τον άλλο ότι αυτό που ακούς για εσένα είναι το 100% παρόλο που γνωρίζεις ότι είναι το 40%.

Είναι το πρώτο θεμέλιο έναρξης αυθεντικής εμπιστοσύνης έτσι ώστε να αρχίσει ο άνθρωπος που αγαπάς να ξεκλειδώνει μέσα του και τότε να περιμένεις το 40% να πάει στο 50% ή ακόμα και στο 100%. Ένα πρώτο μέσο ενίσχυσης της εμπιστοσύνης είναι να πείσει ο ανώτερος τον

κατώτερο ότι αυτό που δέχεται ως πληροφορία είναι για αυτόν το 100%. Ένα άλλο μέσο ενίσχυσης της εμπιστοσύνης θα μπορούσε να είναι λέγοντας ο ανώτερος προς τον κατώτερο «είναι τιμή μου και χαρά μου που με εμπιστεύεσαι». Με αυτόν τον τρόπο η εμπιστοσύνη γίνεται θέμα κατάκτησης και συνεχούς ωρίμανσης όταν την δίνεις και όχι όταν την περιμένεις.

Επομένως όταν ο ανώτερος επισημαίνει προς τον κατώτερο ότι εκείνος εμπιστεύεται τον κατώτερο σε ό,τι ακούει τότε στο ασυνείδητο του κατώτερου (παιδιού) δίνεται μία πληροφορία με μη λεκτικό τρόπο ότι αυτό είναι εμπιστοσύνη. Δηλαδή, επικοινωνεί ο ανώτερος προς τον κατώτερο «είναι αλήθεια ό,τι λες εσύ και μάλιστα ειδικά εσύ διότι σε εμπιστεύομαι». Αυτό το μη λεκτικό μήνυμα κινητοποιεί και σε άλλο επίπεδο την αυτοεικόνα και την αυτοπεποίθηση του κατώτερου, διότι ένας βασικός λόγος που μπορεί να αποκρύπτει πληροφορίες το παιδί είναι η χαμηλή αυτοεικόνα και η έλλειψη αυτοπεποίθησης, ή το γεγονός ότι φοβάται να επικοινωνήσει την πληροφορία για κάποιο λόγο και έτσι την αποκρύπτει, ή απλώς δεν γνωρίζει να επικοινωνεί την πληροφορία.

Αν θα λέγαμε με λεκτικό τρόπο τι μήνυμα εισάγεται στο ασυνείδητο του παιδιού με την τοποθέτηση αυτή που σας περιγράφω θα λέγαμε τα εξής: Μίλα σε εμένα ελεύθερα, εγώ θα σε βοηθήσω, διότι μπορώ να σου σταθώ καλύτερα δίπλα σου από τον οποιοδήποτε άλλο με όλες μου τις δυνάμεις, διότι εγώ σε αγαπώ και σε θέλω στην ζωή μου, διότι εσύ είσαι το σημαντικό πρόσωπο για τη δική μου ζωή. Μπορεί να μην έχω τελειότητα ως γονέας, αλλά έχω αποφασιστικότητα να σε βοηθήσω και να σταθώ δίπλα σου όσο χρειαστεί και όσο με έχεις ανάγκη.

Το παιδί ή ακόμα και ο/η σύζυγος ή άλλο σημαντικό πρόσωπο για εσάς όταν διαπιστώσει ότι το εμπιστεύονται χωρίς αξιολόγηση, αμφισβήτηση, κριτική και σχόλια και επίσης ότι αποδέχονται πως ό,τι λέει το ίδιο είναι αλήθεια, τότε αυτό θα αυξήσει ακόμα περισσότερο την σχέση εμπιστοσύνης προς το καλύτερο, εκτός εάν υπάρχουν μυστικά. Εάν υπάρχουν μυστικά, επειδή αυτά συνήθως τα μυστικά υποβιβάζουν την θέση εκείνου που για κάποιο λόγο τα έχει, άρα εκείνος επιλέγει ασυνείδητα κατώτερη θέση, τότε αυτός που δέχεται την εμπιστοσύνη, δηλαδή ο κατώτερος, θα διαπιστώσει μία διαφορά. Η διαφορά θα είναι το εξής: θα λέει μέσα του «περισσότερο με εμπιστεύονται και εγώ εμπιστεύομαι λιγότερο».

Αυτό θα αποτελεί στο εξής θέμα εσωτερικού διαλόγου με τον εαυτό του και θα προσπαθήσει σε δεύτερο χρόνο από μόνος του να βρει ισότιμη εμπιστοσύνη. Ο ανώτερος, επειδή είναι ανώτερος, θα δίνει εμπιστοσύνη στον κατώτερο και μάλιστα θα τον βοηθάει με τέτοιο τρόπο, έτσι ώστε ο κατώτερος θα καταλαβαίνει την βοήθεια που λαμβάνει από τον ανώτερο, ενώ ο ανώτερος θα χαίρεται για ό,τι καλό κάνει. Αυτό θα παρακινήσει τον κατώτερο να εμπιστεύεται τον ανώτερο λόγω της βοήθειας που έχει λάβει και λόγω της εμπιστοσύνης που έχει εισπράξει. Θα προσπαθήσει σε δεύτερο χρόνο να αποκαλύψει τα μυστικά του ή να βρει ισότιμη σχέση εμπιστοσύνης. Ο κατώτερος παρακινείται έτσι ώστε να αρχίσει να εμπιστεύεται ακόμα περισσότερο τον ανώτερο, όταν κυρίως δεχθεί το παραπάνω μη λεκτικό μήνυμα του ανώτερου που θα έλεγε σε περίπτωση που εμείς μεταφράζαμε το μη λεκτικό μήνυμα με λεκτικά μέσα τα εξής: να δώσεις την εμπιστοσύνη σου όπως ακριβώς εγώ στην δίνω, να εμπιστεύεσαι τον άλλον και να μην απαιτείς να σε εμπιστεύεται, εσύ είσαι ο ανώτερος και επειδή είσαι ανώτερος εσύ κυρίως θα κερδίζεις.

Επίσης ο κατώτερος, εφόσον λάβει το μη λεκτικό μήνυμα, θα αισθανθεί ότι θέλει να μιλήσει σε δεύτερο χρόνο επειδή ό,τι ακούει τον ωφελεί σε σχέση με ό,τι πληροφορία δίνει. Θα σκεφτεί σε δεύτερο χρόνο ότι οι πληροφορίες που δίνει είναι μόνο στο 40% σε σχέση με την αλήθεια του 100% και παρόλα ταύτα όμως λαμβάνει βοήθεια και ωφελείται σύμφωνα με το 40%. Ο ανώτερος δεν μπορεί να βοηθήσει περισσότερο από το 40% των πληροφοριών που δίνει ο κατώτερος παρόλο που θα μπορούσε, διότι δεν το επιτρέπει ο κατώτερος. Όμως αν και ο ανώτερος φαίνεται ότι βοηθάει στο 40% των πληροφοριών, ωστόσο βοηθάει πάνω από 40% λόγω της εμπειρίας του ή λόγω άλλων πληροφοριών που έχει και θεραπευτικά δεν αποκαλύπτει.

Ο κατώτερος θα σκεφτεί σε δεύτερο χρόνο να αποκαλύψει περισσότερες πληροφορίες προς τον ανώτερο έτσι ώστε να λάβει ακόμα περισσότερο όφελος, διότι νομίζει ότι ωφελήθηκε λόγω του 40% των πληροφοριών που έδωσε. Θα προκύψει σκέψη που τον συμφέρει και θα πει εφόσον με ωφελεί δίνοντας λίγο από την εμπιστοσύνη μου τότε θα ωφεληθώ εάν δώσω περισσότερες πληροφορίες, εάν εμπιστευθώ λίγο ακόμα παραπάνω από τις πληροφορίες που έχω αποκρύψει και πράγματι έτσι συμβαίνει συνήθως. Σταδιακά ωριμάζει η εμπιστοσύνη του κατώτερου ανθρώπου, διότι διαπιστώνει ο ίδιος το όφελος που προκύπτει από αυτή την σχέση. Ωφελείται επίσης και από αυτή την διαδικασία και ο ανώτερος άνθρωπος, διότι με την εξέλιξη που πραγματοποιείται στον κατώτερο άνθρωπο έχει

χαρά, αφού αυτός είναι που έχει συμβάλει για αυτό το καλό το οποίο θα είναι σταθμός στη ζωή και των δύο για το υπόλοιπο της ζωής τους. Αυτό εάν συμβεί έστω και μία φορά, τότε ο άνθρωπος, επειδή είναι πλασμένος να επιλέγει το ανώτερο και το καλύτερο στην ζωή του, θα επιλέγει αυτή την διαδικασία στη ζωή του, έτσι ώστε να αναπτύσσει την εμπιστοσύνη στις σχέσεις που επιλέγει.

Εμπιστοσύνη > γλώσσα

Ο γονέας ή ο ικανός θεραπευτής πρέπει να υιοθετεί την γλώσσα του παιδιού ή του άλλου (όποιος είναι) όσον αφορά το πώς αντιλαμβάνεται τα πράγματα. Η λέξη υιοθετεί δεν σημαίνει ότι ασπάζομαι το σύστημα των πεποιθήσεων του άλλου. Σημαίνει ότι κατανοώ αυτό που ακούω και επικοινωνώ με την πραγματική ανάγκη του άλλου. Ο γονέας ή ο θεραπευτής θα πρέπει να κινείται ευέλικτα και προσαρμοστικά. Αυτό βέβαια είναι κάτι γενικό. Το γενικό σημαίνει ότι είναι εύκολο να παρασυρθείς και να αντιμετωπίσεις μία συμπεριφορά με έναν χαρακτηρισμό ο οποίος παραπέμπει σε ψυχαναλυτική προσέγγιση, σε ενδοψυχισμό και σε προσωπικά βιώματα και στην συνέχεια να χαρακτηρίσεις πρόσωπο ή πράξη. Όμως ο χαρακτηρισμός και η ταμπέλα προς τον άλλο είναι απαγορευτικά.

Ό,τι και να είναι, ό,τι και να κάνει ο άλλος απλά δεν τον χαρακτηρίζουμε με κανέναν τρόπο. Όσο και να βλέπουμε κάτι και όσο εν τω βάθει της ψυχής του και εάν διαπιστώσουμε την οποιαδήποτε ψυχοπαθολογία σε καμία απολύτως περίπτωση δεν βάζουμε ετικέτα, διότι μόνο αρνητικά θα ενισχύσει την διαδικασία της εμπιστοσύνης ή της θεραπευτικής επικοινωνίας. Είναι πολύ βασικό αυτό, διότι σε περίπτωση που κάποιος χαρακτηρίζει απαξιωτικά, υποτιμητικά τον άλλο τότε δεν έχει ελπίδα σε καμία περίπτωση να τον προσεγγίσει είτε είναι παιδί, είτε είναι σύζυγος, είτε είναι κάποιο άλλο πρόσωπο που θα χρειαστεί βοήθεια. Η γλώσσα είναι το μέσο λοιπόν με το οποίο επικοινωνεί το παιδί τον εαυτό του και αυτή θα πρέπει να γίνεται κατανοητή από τον γονέα με κάθε τρόπο και η γλώσσα που χρησιμοποιεί ο γονέας θα πρέπει να είναι άμεση και θεραπευτική προς το παιδί.

Η ανίχνευση της λεκτικής επικοινωνίας του άλλου, η διερεύνηση σε λέξεις που προκαλούν ερωτηματικά, ασάφειες, ιδιαίτερο περιεχόμενο θα πρέπει να εξαντλείται με τέτοιο τρόπο έτσι ώστε να λάβει ο ανώτερος άνθρωπος

όλες εκείνες τις πληροφορίες που πραγματικά εννοεί ο άλλος. Ερωτήσεις όπως «δηλαδή;» ή «τι εννοείς;», ή «πες μου περισσότερα δεν το κατάλαβα αυτό!», ή «μπορείς να μου το ξαναπείς αυτό διότι μπερδεύτηκα;» είναι μερικές ερωτήσεις που βοηθούν αρκετά να ανακαλύψει ο ανώτερος άνθρωπος τι νόημα κρύβεται πίσω από κάθε λέξη και σε κάθε νόημα ποια πραγματική ανάγκη κρύβει ο άλλος. Αυτό σημαίνει υιοθετώ την γλώσσα του άλλου, που σημαίνει ότι καταλαβαίνω σε βάθος που ακριβώς πρέπει να εστιάσω έτσι ώστε να βοηθήσω τον άλλο.

Επομένως η εμπιστοσύνη είναι μία διαδικασία η οποία διαρκώς εξελίσσεται και εάν κάποιος μπορέσει να υποστηρίξει αυτό το σημείο ήδη έχει κατακτήσει οριακά το 50% της θεραπευτικής διαδικασίας η οποία αποτελεί και τον θεμέλιο λίθο για να συνεχίσει στοχευμένα στο επόμενο βήμα. Η εμπιστοσύνη είναι σχέση η οποία αναπτύσσεται στο ίδιο ποσοστό που ο γονέας ή ο ανώτερος άνθρωπος συνειδητοποιήσει την αυθεντία του, δηλαδή τον ρόλο του, όταν σταματήσει να συμβουλεύει, όταν δίνει την εμπιστοσύνη του και όταν χρησιμοποιεί γλώσσα που υιοθετεί την γλώσσα του άλλου.