

## Η ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ NARM

Beate Leisse

### Γιατί είναι σημαντική η εκπαίδευση στο μοντέλο NARM και σε τι διαφέρει από την εκπαίδευση σε άλλες προσεγγίσεις;

Στον ψυχοθεραπευτικό χώρο υπάρχει ένα ευρύ φάσμα διαφορετικών εκπαιδεύσεων και μαθησιακών εμπειριών που δίνουν τη δυνατότητα στους επαγγελματίες ψυχικής υγείας να διευρύνουν τις γνώσεις και τις ικανότητές τους όταν ασκούν θεραπεία με διαφορετικούς θεραπευόμενους.

Το *Νευροθυμικό Σχεσιακό Μοντέλο (NeuroAffective Relational Model™)* είναι ένα αναπτυξιακά προσανατολισμένο νευροεπιστημονικό μοντέλο, το οποίο επικεντρώνεται στις θεμελιώδεις λειτουργίες και στη λειτουργική ενότητα της ψυχολογικής και βιολογικής ανάπτυξης. Βασίζεται σε ψυχοδυναμικές και γνωστικές ψυχοθεραπείες και περιλαμβάνει στοιχεία από διάφορες παραδοσιακές σωματικές και εκφραστικές ψυχοθεραπείες.

Με το NARM εργαζόμαστε στην παρούσα στιγμή και διερευνούμε, έχοντας ως βάση το σώμα, τη φύση της ταυτότητας, ιδιαίτερα την προσαρμοστική όψη της που αναπτύσσεται ως αποτέλεσμα του πρώιμου σύνθετου τραύματος. Το μοντέλο αυτό δεν υποστηρίζει την παλινδρόμηση, την κάθαρση και την παθολογικοποίηση. Όταν συνδεόμαστε με τον εαυτό μας, το σώμα μας και τους άλλους βιώνουμε αυτορρύθμιση και αναπτύσσουμε την ικανότητά μας για σύνδεση και ζωντάνια.

Τι σημαίνει αυτό στην πράξη; Θα περιγράψω τη δική μου πορεία εστιάζοντας όχι μόνο στον τρόπο με τον οποίο οι θεραπευόμενοι υποστηρίζονται με έναν πιο ουσιαστικό τρόπο, αλλά και στο πώς ο θεραπευτής μπορεί να γίνει πιο αποτελεσματικός στην εργασία του.

Μετά την ολοκλήρωση της βασικής ψυχοδυναμικής εκπαίδευσής μου και την κλινική εμπειρία μου στην ψυχιατρική ένιωση εξαντλημένη και κάπως μπουχτισμένη από την προσπάθειά μου να βρω λύσεις για να βοηθήσω τους θεραπευόμενούς μου να έχουν μια καλύτερη ποιότητα ζωής. Συχνά έπιανα τον εαυτό μου να αντιμετωπίζει δυσκολίες και μερικές φορές να ενοχλείται από τα αιτήματα ή παράπονά τους. Τους άκουγα συχνά να λένε: «Καταλαβαίνω τι μου συμβαίνει, αλλά αυτό δεν με βοηθά. Η ζωή μου δεν φαίνεται να αλλάζει».

Ήθελα να βρω έναν νέο και πιο αποτελεσματικό τρόπο να ασκώ θεραπεία. Έψαξα διαφορετικές εκπαιδεύσεις για να δω ποιες άλλες προσεγγίσεις υπήρχαν. Πριν έρθω στο NARM, παρακολούθησα ένα διετές εργαστήριο με θέμα "Βασική Εκπαίδευση στην Αντιμετώπιση του Τραύματος: από το Τραύμα στη Ζωντάνια". Αυτό περιελάμβανε διάφορες θεραπευτικές όψεις, όπως σωματικές αντιδράσεις, σωματική ενσυνειδητότητα, ρύθμιση του νευρικού συστήματος, συστημική αναπαράσταση, EMDR, Somatic Experiencing και Focusing. Ταυτόχρονα, επικεντρωνόταν και στην εισαγωγή της "βιωμένης αίσθησης", στην τιτλοδότηση και στον μετασχηματισμό του τραύματος μέσα από την επανασύνδεση με τη ζωντάνια, δίνοντας βαρύτητα στην ψυχική ευεξία αντί της ψυχικής νόσου. Μου φάνηκε εξαιρετικά συναρπαστικό και με

οδήγησε στην εκπαίδευση EMDR, κυρίως επειδή αυτού του είδους η θεραπεία εξετάζει άμεσα τις πεποιθήσεις και τη γνώμη που έχει το άτομο για τον εαυτό του, ενώ το ενθαρρύνει να σκέφτεται με έναν διαφορετικό τρόπο.

Άρχισα να ασκώ αυτήν την προσέγγιση για λίγο, αλλά είχα την εντύπωση ότι κάτι λείπει· στην πράξη, οι θεραπευόμενοι δεν ήταν πάντα σε θέση να ενσωματώσουν τη νέα κατανόηση ώστε να υποστηρίξουν τον εαυτό τους και έτσι αποσυνδέονταν ξανά. Αντιλαμβανόμουν ότι τα προβλήματά τους είχαν τις ρίζες τους στις πεποιθήσεις που είχαν για τον εαυτό τους και στην αυτο-απόρριψη που συνόδευε τέτοιες σκέψεις. Έτσι, η πρόκληση που προέκυπτε ήταν πως να αντιμετωπιστεί αυτό αποτελεσματικά στη θεραπεία, έτσι ώστε οι θεραπευόμενοι να μπορέσουν να μετασχηματίσουν τον πόνο τους. Ταυτόχρονα, έπιανα συχνά τον εαυτό μου να προσπαθεί να τους πείσει να συμπεριφέρονται καλύτερα στον εαυτό τους - κάτι το οποίο, φυσικά, όχι μόνο δεν πετύχαινε πάντα, αλλά εξαντλούσε και μένα.

Αναζητώντας μια άλλη πιο ολοκληρωμένη προσέγγιση, ξεκίνησα την εκπαίδευσή μου στο Somatic Experiencing (SE) και έτσι, το 2008, γνώρισα τον Dr. Larry Heller, που ήταν τότε εκπαιδευτής στο Somatic Experiencing. Ο Dr. Heller εστίαζε στο νευρικό σύστημα που ήταν κατά τη γνώμη μου το στοιχείο που έλειπε. Ωστόσο, αυτό που μαθαίναμε στο SE αναφερόταν πρωτίστως σε τραυματικό σοκ, ενώ το τραύμα των περισσότερων θεραπευόμενων μου ήταν αναπτυξιακό. Η ερώτησή μου ήταν πώς θα μπορούσα να θεραπεύσω αποτελεσματικά το αναπτυξιακό τραύμα.

Εκείνο το διάστημα, ο Dr. Heller ξεκινούσε το εκπαιδευτικό πρόγραμμα NARM, το οποίο παρακολούθησα. Στην εκπαίδευση NARM έμαθα κάτι καινούργιο: πώς να αντιμετωπίζω την πολυπλοκότητα των στρεβλώσεων της ταυτότητας που είναι αποτέλεσμα των προσαρμογών στο πρώιμο αναπτυξιακό τραύμα και πώς αυτές οι στρεβλώσεις αντικατοπτρίζονται στο σώμα, στο νευρικό σύστημα και στον τρόπο σκέψης. Έμαθα λοιπόν ότι όταν αντιμετωπίζουμε αυτήν την πολυπλοκότητα σύμφωνα με το μοντέλο NARM, χρησιμοποιούμε απλά και πολύ ανθρώπινα εργαλεία που καθιστούν την εργασία μας πιο αποτελεσματική.

Στην ουσία, όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, στο NARM μαθαίνουμε να διερευνούμε μέσα από το σώμα και στην παρούσα στιγμή τη φύση της ταυτότητας, ιδιαίτερα την προσαρμοστική όψη της που έχει αναπτυχθεί ως απόκριση στο πρώιμο σύνθετο τραύμα. Στο NARM, ο θεραπευτής δεν προσπαθεί να "διορθώσει" τα συμπτώματα των θεραπευόμενων, αλλά διερευνά τον εσωτερικό κόσμο και τις εσωτερικές συγκρούσεις τους που τα προκαλούν.

Με το NARM, άρχισα να κατανοώ την ανάγκη μου να "διορθώσω" τους θεραπευόμενους, καθώς και άλλες αντιμεταβιβαστικές αντιδράσεις, όπως η ψυχαναγκαστική φροντίδα. Έτσι το μοντέλο δίνει σε μας τους θεραπευτές όχι μόνο πιο αποτελεσματικές εναλλακτικές λύσεις αλλά και λιγότερο αγχογόνες. Μαθαίνουμε να βλέπουμε τη "μεγαλύτερη εικόνα" - που σημαίνει όχι μόνο να παραμένουμε επικεντρωμένοι στα συμπτώματα και στα προβλήματα, αλλά και να αναγνωρίζουμε την εσωτερική σοφία και τη δημιουργικότητα των στρατηγικών που αναπτύσσουν οι θεραπευόμενοι και που κάποτε τους βοήθησαν να προσαρμοστούν σε ένα μη βέλτιστο γι' αυτούς περιβάλλον. Αυτό σημαίνει ότι δεν χρειάζεται να τους "σώζουμε" ή να παίρνουμε θέση στις εσωτερικές τους συγκρούσεις.

Οι άνθρωποι αρχίζουν θεραπεία όταν διαπιστώνουν ότι οι στρατηγικές τους δεν λειτουργούν πλέον. Οι στρατηγικές που έσωσαν κάποτε τη ζωή τους τώρα γίνονται περιορισμοί που προκαλούν συμπτώματα και πόνο. Στις περισσότερες περιπτώσεις, οι θεραπευόμενοι έχουν την εύλογη επιθυμία να βρουν νέους τρόπους αντιμετώπισης των προβλημάτων τους. Όταν εμείς οι θεραπευτές - με τις καλύτερες προθέσεις μας - πασχίζουμε να βρούμε νέες προσεγγίσεις για εκείνους, τότε υποστηρίζουμε στην πραγματικότητα το σιωπηλό μήνυμα που στέλνουν: «κάτι πάει λάθος με μένα, πρέπει να αλλάξω τον εαυτό μου». Σε ένα υπόρρητο επίπεδο, αυτό ενισχύει τα αρνητικά συναισθήματα που έχουν για τον εαυτό τους και στην πραγματικότητα υποστηρίζει τον φαύλο κύκλο της αυτο-απόρριψης στον οποίο βρίσκονται ήδη.

Με το μοντέλο NARM ανάπτυξα τη θεραπευτική μου ικανότητα να αποδέχομαι τον θεραπευόμενο και να είμαι εκεί γι' αυτόν αντί να προσπαθώ να τον αλλάξω ή να αλλάξω κάτι σε αυτόν. Στην ουσία, αν μπορέσουμε να κατανοήσουμε βαθύτερα ότι δεν πάει τίποτα στραβά, τότε υποστηρίζουμε το σιωπηρό μήνυμα ότι είναι μια χαρά όπως είναι, με όλα τα προβλήματα και τις δυσκολίες του, επειδή αυτά υπάρχουν ως αποτέλεσμα μιας στρατηγικής που ήταν κάποτε χρήσιμη και βοηθητική.

Αυτό που εμείς οι θεραπευτές μπορούμε να μάθουμε μέσα από την εκπαίδευση στο μοντέλο NARM είναι, αφενός, να εμβαθύνουμε την κατανόησή μας και να εκφράσουμε αυθεντική περιέργεια για τις επιβιωτικές στρατηγικές των θεραπευόμενων και, αφετέρου, να καλλιεργήσουμε μια παρούσα, ενσώματη ενσυνειδητότητα, ενώ διερευνούμε τον εσωτερικό τους κόσμο. Αυτό μας επιτρέπει να μάθουμε περισσότερα πράγματα σχετικά με τη δυναμική των αντιμεταβιβαστικών αντιδράσεών μας, προκειμένου να επιλύουμε τα δικά μας ζητήματα που μπορεί να στέκονται εμπόδιο στην ανοιχτή και διερευνητική στάση μας.

Μέρος της εκπαίδευσης είναι και ο τρόπος εργασίας με τους "τέσσερις πυλώνες" που αφορούν τη διερεύνηση της πρόθεσης και της κατανόησης της θεραπευτικής εργασίας, τις διερευνητικές ερωτήσεις, την υποστήριξη της αυτενέργειας και το καθρέφτισμα των αλλαγών προς την αυξανόμενη σύνδεση, καθώς και το νόημα και τη σημασία τους στη θεραπευτική διαδικασία. Εκτός αυτού, ενθαρρύνουμε την επανασύνδεση και την αυτενέργεια με ανοιχτές ερωτήσεις προσανατολισμένες στη διαδικασία, ενώ παράλληλα αποδεχόμενοι και σεβόμενοι τις εμπειρίες του θεραπευόμενου, τον προσκαλούμε να εξετάσει τις πεποιθήσεις του για τον εαυτό του και τον κόσμο. Τέλος, μαθαίνουμε να εμπιστευόμαστε το γεγονός ότι όλοι έχουν την ικανότητα να αναπτύσσονται όταν αρχίζουν να συνδέονται και να θεραπεύονται μέσα σε ένα περιβάλλον που τους κάνει να νιώθουν αρκετά ασφαλείς.

Η θεμελιώδης υπόθεση στο NARM είναι ότι τα συμπτώματα και η νευροφυσιολογική δυσρύθμιση εξασθενούν αυτόματα όταν αρχίζουν να επιλύονται εσωτερικές συγκρούσεις. Ο θεραπευτής δημιουργεί ένα ασφαλές περιβάλλον που επιτρέπει όλα τα συναισθήματα, τις σκέψεις, τις συμπεριφορές και τις στρατηγικές να αναδυθούν, να αναγνωριστούν και να κατανοηθούν με έναν νέο τρόπο. Ο θεραπευόμενος δεν χρειάζεται πλέον να είναι αποσυνδεδεμένος. Η εσωτερική αλλαγή προκύπτει όταν αρχίζει να είναι παρών χωρίς να ταυτίζεται πλέον με τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις αισθήσεις και τις στρατηγικές του.

Στο έργο του Dr. Heller υπάρχει μια βασική δήλωση που την θεωρώ πολύ αληθινή και που με έχει βοηθήσει τόσο προσωπικά όσο και επαγγελματικά:

*«Η αυθόρμητη κίνηση προς τη σύνδεση, την υγεία και τη ζωντάνια είναι η κινητήριος δύναμη σε όλους μας. Δεν έχει σημασία πόσο αποσυρμένοι ή απομονωμένοι είμαστε ή πόσο σοβαρό είναι το τραύμα που έχουμε βιώσει· στο βαθύτερο επίπεδο ο καθένας έχει μέσα του μια ορμή που τον ωθεί προς τη σύνδεση και την ίαση, όπως ένα φυτό που στρέφεται αυθόρμητα προς τον ήλιο. Αυτή η οργανισμική ώθηση αποτελεί την καύσιμη ύλη της προσέγγισης του ΝευροΘυμικού Σχεσιακού Μοντέλου».*

**Beate Leisse**, Dr. Med., Ψυχίατρος, Ψυχοθεραπεύτρια  
Τακτικό Μέλος της εκπαιδευτικής ομάδας για την Εκπαίδευση NARM στην Ευρώπη,  
Βοηθός/Assistant στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα NARM στην Αθήνα