Περιεχόμενα

Μια σημείωση για το πώς θα γίνετε ο καλύτερος εαυτός σας 11

Πρόλογος: Η σκοτεινή νύχτα της ψυχής 13

Εισαγωγή: Το αλφαβητάρι της Ολιστικής Ψυχολογίας 21

1. Εσύ είσαι ο καλύτερος θεραπευτής του εαυτού σου 27

2. Ο συνειδητός εαυτός: Αποκτώντας επίγνωση 55

3. Μια νέα θεωρία του τραύματος 75

4. Τραύμα και σώμα 105

5. Θεραπευτικές πρακτικές νου-σώματος 131

6. Η δύναμη των πεποιθήσεων 157

7. Η γνωριμία με το εσωτερικό παιδί 175

8. Ιστορίες του Εγώ 197

9. Τραυματικοί δεσμοί 215

10. Όρια 241

11. Γίνε ο γονέας του εαυτού σου 273

12. Συναισθηματική ωριμότητα 295

13. Αλληλεξάρτηση 317

Επίλογος: Το κουτί της πίτσας 335

Ευχαριστίες 341

Σημειώσεις 345

Γλωσσάρι όρων Ολιστικής Ψυχολογίας 353

Προτάσεις για περαιτέρω ανάγνωση 363

1

Εσύ είσαι ο καλύτερος θεραπευτής του εαυτού σου

Το σενάριο που θα διαβάσετε στη συνέχεια μπορεί να σας είναι οικείο. Αποφασίζετε ότι σήμερα είναι η μέρα που θα αλλάξετε τη ζωή σας. Θα αρχίσετε να πηγαίνετε στο γυμναστήριο, θα τρώτε λιγότερα πρόχειρα φαγητά, θα κάνετε ένα διάλειμμα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, θα κόψετε ό,τι σας κρατά δεμένους με έναν προβληματικό πρώην σύντροφο. Είστε αποφασισμένοι ότι *αυτή τη φορά* θα κάνετε αλλαγές που θα κρατήσουν. Αργότερα –ίσως σε λίγες ώρες, ίσως σε λίγες μέρες ή εβδομάδες– κάνει την εμφάνισή της η ψυχική αντίσταση. Αρχίζετε να νιώθετε ότι δεν μπορείτε να αντισταθείτε στα αναψυκτικά με ζάχαρη. Δεν έχετε την απαιτούμενη ενέργεια να πάτε στο γυμναστήριο. Νιώθετε την έντονη επιθυμία να στείλετε στον πρώην σας ένα σύντομο μήνυμα για να του δηλώσετε την παρουσία σας. Ο νους σας αρχίζει να αφηγείται πειστικές ιστορίες για να σας κρατήσει στη ζωή που έχετε συνηθίσει να κάνετε, με ικεσίες όπως: «Αξίζεις ένα διάλειμμα». Το σώμα σας συντονίζεται με τον νου σας νιώθοντας εξάντληση και αδράνεια. Το έντονο μήνυμα γίνεται μια προειδοποίηση του τύπου: «Δεν μπορείς να τα καταφέρεις».

Τα τελευταία δέκα χρόνια που εργάζομαι ως ερευνήτρια και κλινική ψυχολόγος διαπιστώνω ότι η λέξη «κολλημένος» είναι αυτή που χρησιμοποιούν πιο συχνά οι πελάτες μου για να περιγράψουν το πώς

νιώθουν. Κάθε πελάτης έρχεται για θεραπεία επειδή θέλει να αλλάξει. Μερικοί θέλουν να αλλάξουν κάποια πράγματα στον εαυτό τους αναπτύσσοντας νέες συνήθειες, μαθαίνοντας καινούριες συμπεριφορές ή βρίσκοντας έναν τρόπο να πάψουν να αντιπαθούν τον εαυτό τους. Άλλοι πάλι θέλουν να αλλάξουν κάποια πράγματα έξω από αυτούς, όπως μια προβληματική δυναμική με έναν γονέα, έναν σύζυγο ή έναν συνάδελφο. Πολλοί θέλουν (και έχουν την ανάγκη) να κάνουν τόσο εσωτερικές όσο και εξωτερικές αλλαγές. Έχω αναλάβει εύπορους ανθρώπους και ανθρώπους που ζουν σε συνθήκες φτώχειας· ανθρώπους εξαιρετικά λειτουργικούς και πολύ δυναμικούς· αλλά και ανθρώπους που εξέτισαν την ποινή τους στη φυλακή, τους οποίους αποφεύγουν τα μέλη της λεγόμενης παραδοσιακής κοινωνίας. Χωρίς καμιά εξαίρεση, όποιο κι αν ήταν το υπόβαθρό τους, όλοι οι πελάτες μου ένιωθαν ότι είχαν «κολλήσει»: σε κακές συνήθειες, σε επιζήμιες συμπεριφορές, σε προβλέψιμα και προβληματικά μοτίβα συμπεριφοράς. Αυτό τους έκανε να νιώθουν μόνοι, αποξενωμένοι και ανήμποροι. Σχεδόν όλοι ανησυχούσαν για το πώς οι άλλοι έβλεπαν το «κόλλημά» τους, πολλές φορές μάλιστα τους είχαν γίνει έμμονη ιδέα οι πολλοί και διαφορετικοί τρόποι με τους οποίους τους αντιλαμβανόταν ο περίγυρός τους. Οι περισσότεροι είχαν μια βαθιά ριζωμένη πεποίθηση ότι η μόνιμη ανικανότητά τους να πετύχουν κάποια αλλαγή αποτελούσε ένδειξη της βαθύτερης, εγγενούς βλάβης ή «αναξιότητάς» τους – ένας χαρακτηρισμός που πολλοί υιοθετούσαν για τον εαυτό τους.

Αρκετές φορές οι πελάτες που είχαν μεγαλύτερη επίγνωση του εαυτού τους μπορούσαν να εντοπίσουν τις προβληματικές συμπεριφορές τους, ακόμα και να οραματιστούν ξεκάθαρα το μονοπάτι που οδηγούσε στην αλλαγή. Λίγοι όμως ήταν σε θέση να κάνουν το πρώτο βήμα από το *γνωρίζω* στο *πράττω*. Αυτοί που μπορούσαν να δουν μια διέξοδο εξέφραζαν την ντροπή τους επειδή επανέρχονταν ενστικτωδώς σε μοτίβα ανεπιθύμητης συμπεριφοράς. Ντρέπονταν επειδή *ήξεραν* τι έπρεπε να κάνουν αλλά δεν το *έκαναν*, και για αυτόν ακριβώς τον λόγο είχαν χτυπήσει την πόρτα του γραφείου μου.

Ακόμα και η δική μου βοήθεια και στήριξη είχαν περιορισμένη

αξία. Πενήντα λεπτά θεραπείας την εβδομάδα δεν φαίνονταν αρκετά για να επιφέρουν ουσιαστική αλλαγή στους περισσότερους πελάτες μου. Μερικοί ένιωθαν τέτοια ματαίωση από αυτή την αναποτελεσματική, αέναη προσπάθεια, που διέκοψαν τη θεραπεία. Πολλοί άλλοι πάλι, μολονότι ωφελήθηκαν από τον χρόνο που περάσαμε μαζί, είχαν μια οδυνηρά αργή βελτίωση. Ενώ μια συνεδρία έδειχνε πολύ παραγωγική, την επόμενη εβδομάδα ο ίδιος πελάτης επέστρεφε με ιστορίες που φανέρωναν το ίδιο προβλέψιμο σύνολο προβλημάτων. Πολλοί πελάτες εξέφραζαν απίστευτες ενορατικές ιδέες κατά τη διάρκεια της θεραπείας τους, αναγνωρίζοντας όλα τα πρότυπα που τους κρατούσαν στάσιμους στη ζωή· στη συνέχεια όμως ένιωθαν ανήμποροι να αντισταθούν στην ενστικτώδη δύναμη που τους ωθούσε πίσω στις παλιές γνωστές συνήθειες της πραγματικής ζωής (έξω από τον θεραπευτικό μου χώρο). Μπορούσαν να κοιτάξουν *στο παρελθόν* και να αντιληφθούν τα προβλήματα, δεν είχαν όμως καλλιεργήσει τη δυνατότητα να αξιοποιούν αυτή τη συνειδητοποίηση σε πραγματικό χρόνο και στο σημείο της ζωής τους στο οποίο βρίσκονταν εκείνη τη στιγμή. Παρόμοια πρότυπα παρατήρησα και σε ανθρώπους που είχαν βιώσει βαθιές μετασχηματιστικές εμπειρίες –εκείνους που αποσύρθηκαν για μεγάλο χρονικό διάστημα σε ησυχαστήρια ή συμμετείχαν σε τελετές αγιαχουάσκα γιόγκα που αποβλέπουν στη διεύρυνση του νου– και με τον καιρό «ξανακύλησαν» στις παλιές, ανεπιθύμητες συμπεριφορές που τους είχαν κάποτε ωθήσει να αναζητήσουν απαντήσεις. Η ανικανότητά τους να προχωρήσουν μπροστά αφότου είχαν βιώσει κάτι που διευκόλυνε τόσο πολύ τον μετασχηματισμό τους οδήγησε πολλούς από τους πελάτες μου σε έντονη κρίση: *Τι κάνω λάθος; Γιατί δεν μπορώ να αλλάξω;*

Αυτό που άρχισα να συνειδητοποιώ είναι ότι η θεραπεία και οι μοναδικές μετασχηματιστικές εμπειρίες (όπως οι τελετές αγιαχουάσκα) μπορούν να μας βοηθήσουν να προχωρήσουμε μέχρι ενός σημείου στην δρόμο προς τη θεραπεία. Για να επέλθει στ' αλήθεια μια αλλαγή, πρέπει κανείς να κάνει καινούριες επιλογές κάθε μέρα. Για να επιτύχει την ψυχική του ευεξία, πρέπει να αρχίσει να συμμετέχει καθημερινά και με ενεργητικό τρόπο στη δική του θεραπεία.

Κοιτάζοντας γύρω μου, έβλεπα συνεχώς την ίδια ματαίωση, ακόμα και έξω από το περιβάλλον της δουλειάς μου, στον κύκλο των φίλων μου. Πολλοί από αυτούς έπαιρναν φάρμακα για την αϋπνία, την κατάθλιψη και το άγχος. Μερικοί δεν είχαν διαγνωστεί επίσημα με κάποια διαταραχή της διάθεσης, εκδήλωναν όμως πολλά από τα συμπτώματά της με φαινομενικά αποδεκτούς τρόπους: με την υπερπροσπάθεια επίτευξης κάποιων στόχων, τα συνεχή ταξίδια και την ψυχαναγκαστική ενασχόληση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ήταν άνθρωποι που έπαιρναν εξαιρετικούς βαθμούς στο σχολείο, ολοκλήρωναν τις πανεπιστημιακές τους εργασίες πολύ πριν την τελική ημερομηνία παράδοσης, έτρεχαν σε μαραθώνιους, κατείχαν υψηλόβαθμες θέσεις εργασίας και αρίστευαν σε ιδιαίτερα απαιτητικά περιβάλλοντα. Από πολλές απόψεις, ήμουν κι εγώ μία από αυτούς τους ανθρώπους.

Ήξερα από προσωπική εμπειρία ποια είναι τα όρια του παραδοσιακού μοντέλου φροντίδας της ψυχικής υγείας. Είχα ξεκινήσει τη θεραπεία μου λίγο μετά το εικοστό έτος της ηλικίας μου, επειδή βίωνα επεισόδια πανικού κάθε φορά που έπρεπε να ασχοληθώ με το σοβαρό καρδιολογικό πρόβλημα της μητέρας μου. Η φαρμακευτική αγωγή κατά του άγχους με βοηθούσε να λειτουργώ, και πάλι όμως ένιωθα ανήσυχη, απόμακρη, κουρασμένη – σαν να είχα γεράσει πριν την ώρα μου. Ήμουν ψυχολόγος, μια επαγγελματίας που υποτίθεται ότι βοηθά τους άλλους να κατανοήσουν τον εσωτερικό τους κόσμο· κι όμως εξακολουθούσα να νιώθω ξένη ακόμα και απέναντι στον εαυτό μου, ανίκανη να με βοηθήσω αληθινά.

Ο ΔΙΚΟΣ ΜΟΥ ΔΡΟΜΟΣ

Γεννήθηκα σε μια τυπική μεσοαστική οικογένεια στη Φιλαδέλφεια. Ο πατέρας μου είχε μια σταθερή δουλειά και επέστρεφε καθημερινά στο σπίτι στις 5 μ.μ. Το επάγγελμα της μητέρας μου ήταν οικιακά. Κάθε πρωί τρώγαμε πρωινό στις 7 π.μ. και δείπνο στις 5.30 μ.μ. Το σύνθημά μας ήταν «Η οικογένεια είναι τα πάντα» και, από όσο μπορούσα να κρίνω, ακουγόταν σωστό. Ήμασταν η προσωποποίηση της ιδανικής

μεσοαστικής κανονικότητας και ευτυχίας – μια παναμερικανική παραγωγή που συσκότιζε την πραγματικότητα.

Η αλήθεια είναι ότι ήμασταν μια άρρωστη οικογένεια. Η αδελφή μου, όταν ήταν παιδί, αντιμετώπιζε σοβαρά και απειλητικά για τη ζωή της προβλήματα υγείας, ενώ και η μητέρα μου πάλευε με τους δικούς της φανταστικούς πόνους που την κρατούσαν στο κρεβάτι για μέρες. Παρόλο που η οικογένειά μου δεν μιλούσε ποτέ ανοιχτά για την αρρώστια της μητέρας μου, είχα επίγνωση της κατάστασης. Ήξερα ότι η μητέρα μου υπέφερε. Ήξερα ότι ήταν άρρωστη. Ήξερα ότι δεν ήταν παρούσα στη ζωή μας επειδή πονούσε. Ήξερα ότι την απασχολούσαν άλλα πράγματα και ότι υπέφερε από χρόνιο άγχος. Εν μέσω όλων αυτών των αγχογόνων παραγόντων, ο συναισθηματικός μου κόσμος μπορούσε για ευνόητους λόγους να λησμονηθεί.

Ήμουν το τρίτο και τελευταίο παιδί της οικογένειας – ένα «ευτυχές ατύχημα», όπως συνήθιζαν να λένε. Τα αδέλφια μου είναι κατά πολύ μεγαλύτερά μου (ο αδελφός μου ήταν ήδη σε ηλικία ψήφου όταν ήρθα στον κόσμο) και ποτέ δεν ασχολήθηκαν με εμένα και τις εμπειρίες μου. Όπως πολλοί από εσάς γνωρίζετε, μπορεί να κατοικείτε στο ίδιο σπίτι με τα αδέλφια σας, δεν ζείτε όμως ποτέ πραγματικά την ίδια παιδική ηλικία. Οι γονείς μου έλεγαν αστειευόμενοι ότι γι' αυτούς ήμουν το «Θείο Βρέφος». Κοιμόμουν χωρίς να ξυπνώ στη μέση της νύχτας, σπάνια τους ανησυχούσα και δεν έμπλεκα ποτέ σε περιπέτειες. Ήμουν ένα δραστήριο παιδί, γεμάτο ενέργεια, που είχε πάντα κάτι να κάνει. Έμαθα πολύ γρήγορα να μην προκαλώ προβλήματα με την παρουσία μου, επιδιώκοντας να γίνω τέλεια σε όλους τους τομείς στους οποίους ήξερα ότι διαπρέπω.

Η μητέρα μου δεν εξέφραζε ποτέ ιδιαίτερα τα συναισθήματά της. Δεν ήμασταν οικογένεια που αγκαλιαζόταν. Η μεταξύ μας σωματική επαφή ήταν ελάχιστη. Από ό,τι θυμάμαι, τα «σ' αγαπώ» στην οικογένειά μας έμοιαζαν με ψιχάλες, ποτέ με βροχή. Η πρώτη φορά μάλιστα που θυμάμαι να ακούω αυτές τις λέξεις να λέγονται ανοιχτά ήταν όταν η μητέρα μου χειρουργήθηκε στην καρδιά της λίγο μετά τα εικοστά μου γενέθλια. Μη με παρεξηγήσετε, ήξερα κατά βάθος ότι οι γονείς μου με

αγαπούν πάρα πολύ. Αργότερα έμαθα ότι οι γονείς της μητέρας μου ήταν ψυχροί και απόμακροι όταν ήθελαν να δείξουν την αγάπη τους και τα συναισθήματά τους. Η μαμά μου, όντας κι η ίδια ένα πληγωμένο παιδί, δεν είχε πάρει ποτέ την αγάπη την οποία λαχταρούσε. Το αποτέλεσμα ήταν ότι αδυνατούσε και η ίδια να εκφράσει την αγάπη της στα δικά της παιδιά, τα οποία αγαπούσε βαθιά.

Σε γενικές γραμμές, η οικογένεια ζούσε σε κατάσταση συναισθηματικής αποφυγής, όπου καθετί το δυσάρεστο απλώς αγνοούνταν. Όταν άρχισα να παρεκτρέπομαι (απορρίπτοντας για λίγο τη στάση του Θείου Βρέφους), με το να αργώ τα βράδια προτού μπω επίσημα στην εφηβεία και να επιστρέφω στο σπίτι με ασταθές βήμα, κόκκινα μάτια και χάνοντας τα λόγια μου, κανείς δεν μου είπε ούτε λέξη για τη συμπεριφορά μου. Η αποφυγή αυτή συνεχιζόταν μέχρις ότου το απωθημένο συναίσθημα κάποιου από την οικογένεια ανέβαινε στην επιφάνεια, τον κατέκλυζε και ακολουθούσε η έκρηξη. Αυτό συνέβη μια φορά, όταν η μαμά μου διάβασε ένα προσωπικό μου σημείωμα, βρήκε αποδείξεις ότι έπινα και την έπιασε υστερία· πετούσε πράγματα, έκλαιγε και ούρλιαζε: «Θα με ξεκάνετε! Θα με πιάσει η καρδιά μου και θα με χάσετε!»

Καθώς μεγάλωνα, υπήρχαν στιγμές που ένιωθα διαφορετική από τους άλλους που συναντούσα, και από όσο θυμάμαι, μπορούσα να καταλάβω τι έκανε τους ανθρώπους να συμπεριφέρονται με αυτόν τον τρόπο. Δεν εκπλήσσει μάλιστα το γεγονός ότι κατέληξα πως ήθελα να γίνω ψυχολόγος. Δεν είναι μόνο ότι ήθελα να βοηθώ τους ανθρώπους· ήθελα και να τους *καταλαβαίνω*. Ήθελα να δείχνω στον άλλο τα πορίσματα της έρευνας και να μπορώ να του λέω: «Βλέπεις; Να γιατί είσαι έτσι όπως είσαι! Γι' αυτό είμαι όπως είμαι!» Αυτό το ενδιαφέρον με οδήγησε στο Πανεπιστήμιο Cornell, όπου σπούδασα ψυχολογία, και έκανα διδακτορικό στην κλινική ψυχολογία στο New School for Social Research στη Νέα Υόρκη. Ακολουθώντας το μοντέλο του «επιστήμονα-κλινικού», το πρόγραμμα σπουδών έδινε έμφαση τόσο στην έρευνα όσο και στη θεραπεία. Ήμουν σαν σφουγγάρι: ρουφούσα πρόθυμα όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες για διάφορες θεραπευτικές προ-

σεγγίσεις, ξέροντας ότι ήθελα να ασκήσω το επάγγελμα με τρόπο που θα βοηθούσε πραγματικά τους ανθρώπους να καταλάβουν τον εαυτό τους και να θεραπευτούν.

Εκείνη την περίοδο ήρθα σε επαφή με τη γνωσιακή-συμπεριφοριστική θεραπεία, μια τυποποιημένη θεραπευτική προσέγγιση που είναι ιδιαίτερα οριοθετημένη και με συγκεκριμένους στόχους. Κατά τη διάρκεια των συνεδριών, οι πελάτες συχνά εστιάζουν σε ένα θέμα, π.χ. την κατάθλιψη, την αγοραφοβία ή τα προβλήματα στον γάμο τους. Ο στόχος της θεραπείας είναι να βοηθήσει τον ασθενή να εντοπίσει το ελαττωματικό πρότυπο σκέψης που υπάρχει πίσω από τη συμπεριφορά του – μια διεργασία που μπορεί να ανακουφίσει κάποιους ανθρώπους και να μετριάσει τα προβληματικά συναισθήματά τους.

Το μοντέλο της γνωσιακής-συμπεριφοριστικής θεραπείας βασίζεται στη θέση ότι οι σκέψεις επηρεάζουν τα συναισθήματά μας και τελικά τη συμπεριφορά μας. Αν αλλάξουμε τη σχέση μας με τις σκέψεις μας, αλλάζουμε την αλληλουχία των συναισθημάτων που κατακλύζουν το σώμα μας και μας ωθούν να ενεργούμε με συγκεκριμένους τρόπους, κάτι το οποίο αποτελεί τον ακρογωνιαίο λίθο της εργασίας σε αυτό το βιβλίο. Η γνωσιακή-συμπεριφοριστική θεραπεία αναφέρεται συχνά ως ο «χρυσός κανόνας» της ψυχοθεραπείας, επειδή μπορεί να αναπαραχθεί και να γενικευτεί σε αρκετά πλαίσια, ενώ προσφέρεται επίσης για εργαστηριακή μελέτη λόγω δομής και μεθόδου. Από τη μελέτη της πήρα ένα πολύτιμο μάθημα για τη δύναμη των σκέψεών μας: ότι η προσέγγιση ίσως είναι λίγο δύσκαμπτη όταν εφαρμόζεται στον πραγματικό κόσμο. Στην κλινική μου δουλειά ένιωθα ότι μερικές φορές περιόριζε το εύρος των κινήσεών μου και δεν ανταποκρινόταν στις ιδιαίτερες ανάγκες κάθε μεμονωμένου πελάτη.

Κατά τη διάρκεια των μεταπτυχιακών σπουδών μου, ένιωσα να με γοητεύει έντονα η διαπροσωπική θεραπεία. Πρόκειται για ένα πολύ πιο ανοιχτό θεραπευτικό μοντέλο που χρησιμοποιεί τον δεσμό ανάμεσα στον πελάτη και στον επαγγελματία ως καταλύτη για τη βελτίωση των άλλων σχέσεων στη ζωή του πρώτου. Οι πιο πολλοί από εμάς, σε κάποιο σημείο της ζωής μας, βιώνουμε κάποια προβληματικά δυναμικά

στις σχέσεις μας (με την οικογένειά μας, τους συντρόφους μας, τους φίλους ή τους συναδέλφους), οπότε το να μπορέσουμε να εμπλακούμε σε νέα, πιο υγιή δυναμικά με τον θεραπευτή μας μπορεί να μας ασκήσει μια βαθιά θεραπευτική επίδραση. Το πώς εμφανιζόμαστε στις σχέσεις μας καταδεικνύει τη γενική μας ευεξία και πολλές φορές αντικατοπτρίζει *το πώς εμφανιζόμαστε στη ζωή*, ένα θέμα που θα διερευνήσουμε σε αυτό το βιβλίο. Στο πλαίσιο της Ολιστικής Ψυχολογίας, αποδεχόμαστε την αντίληψη ότι οι σχέσεις μας είναι αποτέλεσμα μίμησης προτύπων του πρώιμου δεσμού μας με τους γονείς μας, μια συνθήκη μίμησης συμπεριφοράς που ονομάζεται «εξαρτημένη μάθηση», την οποία θα αναλύσουμε περισσότερο στο κεφάλαιο 2.

Κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσής μου μελέτησα και τις ψυχοδυναμικές προσεγγίσεις, τις θεωρίες που υποστηρίζουν ότι οι άνθρωποι ωθούνται από ενδογενείς δυνάμεις, δυνάμεις που υπάρχουν μέσα τους. Μελέτησα αυτά τα μοντέλα –τα οποία συνδέονται συνήθως με το στερεότυπο του ασθενή που ξαπλώνει στο ντιβάνι και του αναλυτή που καπνίζει την πίπα του– τόσο στην Ψυχαναλυτική Εταιρεία της Νέας Υόρκης όσο και στη Σχολή Ψυχανάλυσης της Φιλαδέλφεια. Εκεί έμαθα για τη δύναμη του υποσυνείδητου, το βαθιά εγκιβωτισμένο μέρος του ψυχισμού μας που εμπεριέχει τις μνήμες μας και αποτελεί την πηγή των ενορμήσεων ή αυτοματοποιημένων ενστίκτων ή κινητήριων δυνάμεων. Καθώς άρχισα να εργάζομαι, συνειδητοποίησα τον ουσιώδη ρόλο που διαδραματίζει το υποσυνείδητο. Έβλεπα συνεχώς ότι όλοι οι πελάτες μου αναγνώριζαν τις πτυχές της ζωής τους που είχαν ανάγκη να αλλάξουν –να μην κάνουν χρήση εθιστικών ουσιών για να αποφεύγουν να σκέφτονται, να μην καταφεύγουν σε ξεσπάσματα θυμού όταν βρίσκονται σε ερωτικές σχέσεις, να μην παλινδρομούν σε παιδιάστικες συμπεριφορές στο πλαίσιο της οικογένειας– κάθε φορά όμως έρχονταν στη θεραπεία με μια ιστορία που αντανακλούσε τον ίδιο επαναλαμβανόμενο ασυνείδητο κύκλο. Το έβλεπα και στον εαυτό μου. Αυτή η συνειδητοποίηση συνέβαλε ουσιαστικά στη δημιουργία και ανάπτυξη του φιλοσοφικού υπόβαθρου της Ολιστικής Ψυχολογίας.