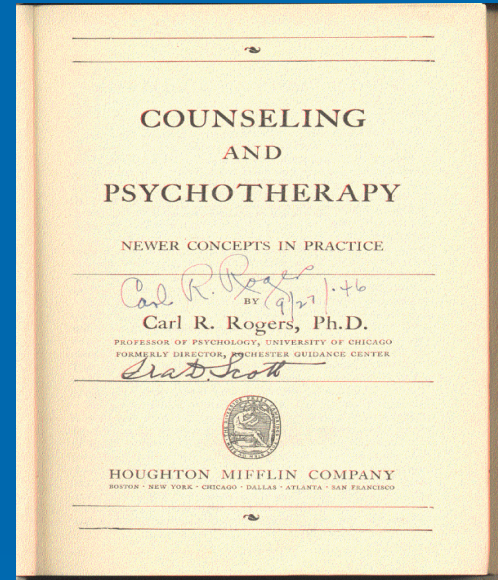
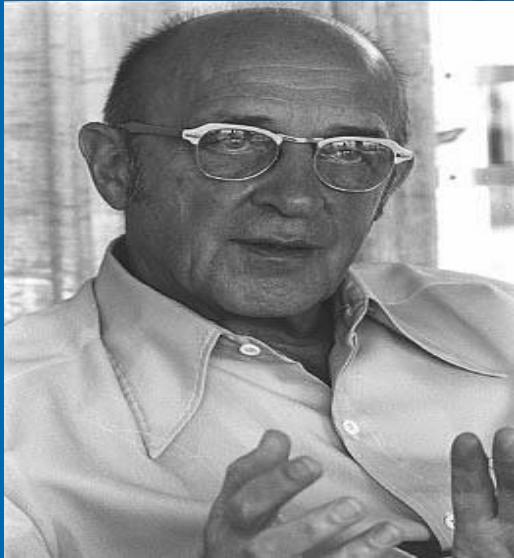


Εισαγωγή στην Προσωποκεντρική Συμβουλευτική



Στέφανος Φ. Βασιλόπουλος

Τμήμα Επιστημών της Εκπαίδευσης
και Κοινωνικής Εργασίας
stephanosv@upatras.gr

- **Ετυμολογικά** ο σύνθετος όρος *Συμβουλευτική* αποτελείται από το **συν** (=μαζί, από κοινού) και το **βουλευτική** (από το αρχαίο ελληνικό ρήμα βουλεύομαι) και σημαίνει συ-σκέπτομαι, συν-εξετάζω ένα πράγμα από κοινού με κάποιον άλλον



Συμβουλευτική Ψυχολογία (Σ.Ψ.)

«Κλάδος της **Εφαρμοσμένης Ψυχολογίας** ο οποίος ενδιαφέρεται για την ενσωμάτωση των ψυχολογικών αρχών στην θεραπευτική διαδικασία. Η Σ.Ψ. υιοθετεί μια **στοχαστική προσέγγιση** από την μεριά του Ψυχολόγου, συνδυάζοντας τις γνώσεις που απορρέουν από την επιστημονική **ψυχολογική έρευνα** αλλά και από την **διαπροσωπική σχέση** μεταξύ επαγγελματία και πελάτη»
(BPS, 2003)

APA (American Psychol. Association):

- Η ειδικότητα σύμφωνα με την οποία ο Συμβουλευτικός Ψυχολόγος βοηθά τον συμβουλευόμενο να βελτιώσει την προσωπική του κατάσταση, να ανακουφιστεί από τη λύπη και τη στενοχώρια, να επιλύσει τις κρίσιμες καταστάσεις που αντιμετωπίζει... Υποστηρίζει την ψυχολογική **ανάπτυξη και εξέλιξη** του συμβουλευόμενου, βοηθώντας τον να κάνει καλύτερη χρήση των **αποθεμάτων και ικανοτήτων που διαθέτει** ή δείχνοντάς του το δρόμο για την ανάπτυξη νέων μεθόδων που θα τον διευκολύνουν να βοηθήσει **μόνος του** τον εαυτό του».

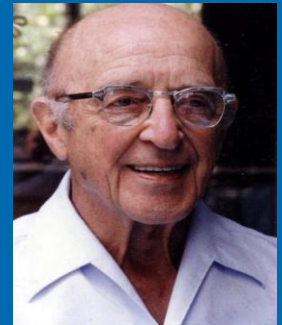
ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ

- Η **σχέση συμβούλου-συμβουλευόμενου** κομβικής σημασίας
- Όμως, η κάθε προσέγγιση αντιλαμβάνεται διαφορετικά τη σχέση



Ανθρωπιστική προσέγγιση (Carl Rogers)

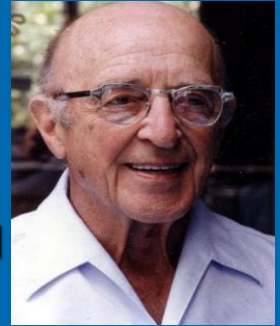
- Τάση πραγμάτωσης ≠ τάση αυτοπραγμάτωσης
- Ανάγκη για θετική αναγνώριση μας οδηγεί σε εσωτερίκευση των **όρων αξίας** (δε θα σ' αγαπάω αν δε διαβάσεις τα μαθήματά σου)
- **Φαινομενολογική** προσέγγιση
- Κομβικής σημασίας η έννοια του εαυτού και η **αυταντίληψη**
- Ασυμφωνία ανάμεσα στο βίωμα (εσωτερική εμπειρία) και της αυτοαντίληψης = άγχος
- Τρόποι άμυνας = **διαστρέβλωση** η/και **άρνηση**



Ανθρωπιστική προσέγγιση (Carl Rogers)

- Για να επιτευχθεί **συμφωνία** χρειάζεται: (α) να μειωθούν οι απαιτήσεις προς τον εαυτό και (β) να ενισχυθεί το αίσθημα αυτοαξίας.
- **Ενσυναίσθηση, γνησιότητα και άνευ όρων θετική αναγνώριση**

Ο Carl Rogers και οι **ικανές** και **αναγκαίες** θεραπευτικές συνθήκες

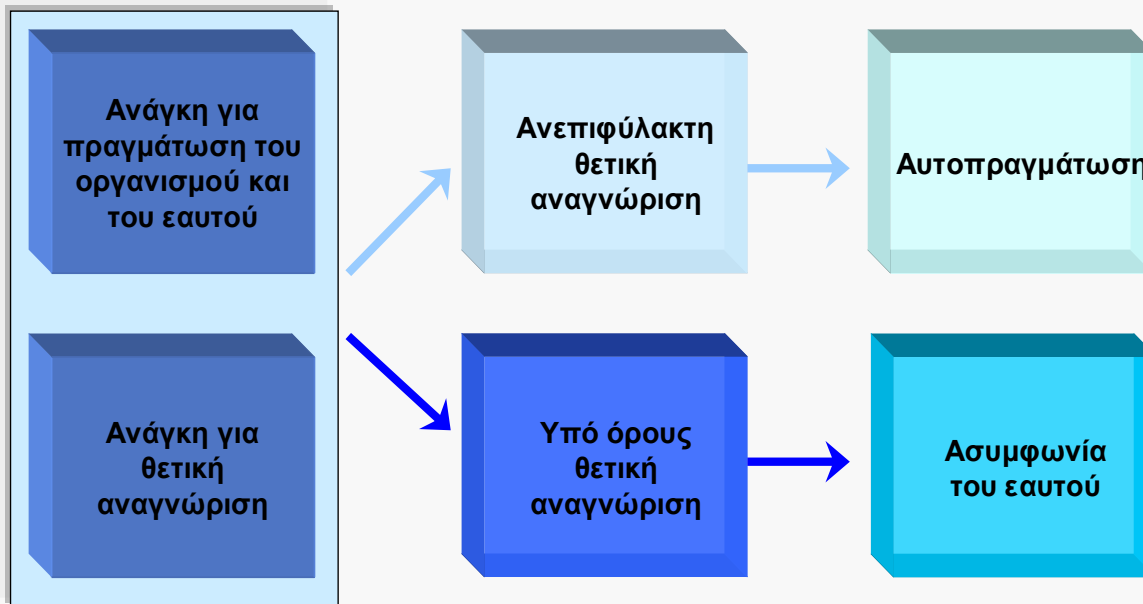


- α) δύο πρόσωπα βρίσκονται σε ψυχολογική επαφή.
- β) ο πρώτος, που θα ονομάζουμε πελάτη, βρίσκεται κατάσταση μη συνοχής και ασυμφωνίας, είναι ευτραυμάτιστος και αγχωμένος.
- γ) ο δεύτερος, που θα ορίσουμε ως θεραπευτή, είναι σε συμφωνία εξωτερική και εσωτερική, είναι ολόκληρος και γνήσιος μέσα στη σχέση.
- δ) ο θεραπευτής νιώθει μια χωρίς όρους θετική μέριμνα για τον πελάτη.
- ε) ο θεραπευτής αισθάνεται μια εμπραθητική κατανόηση για το εσωτερικό πλαίσιο αναφοράς του πελάτη και επιχειρεί να κοινοποιήσει αυτή του την εμπειρία.
- στ) Η κοινοποίηση (της ενσυναίσθησης και της αποδοχής) έχει σε πολύ μικρό βαθμό πραγματοποιηθεί

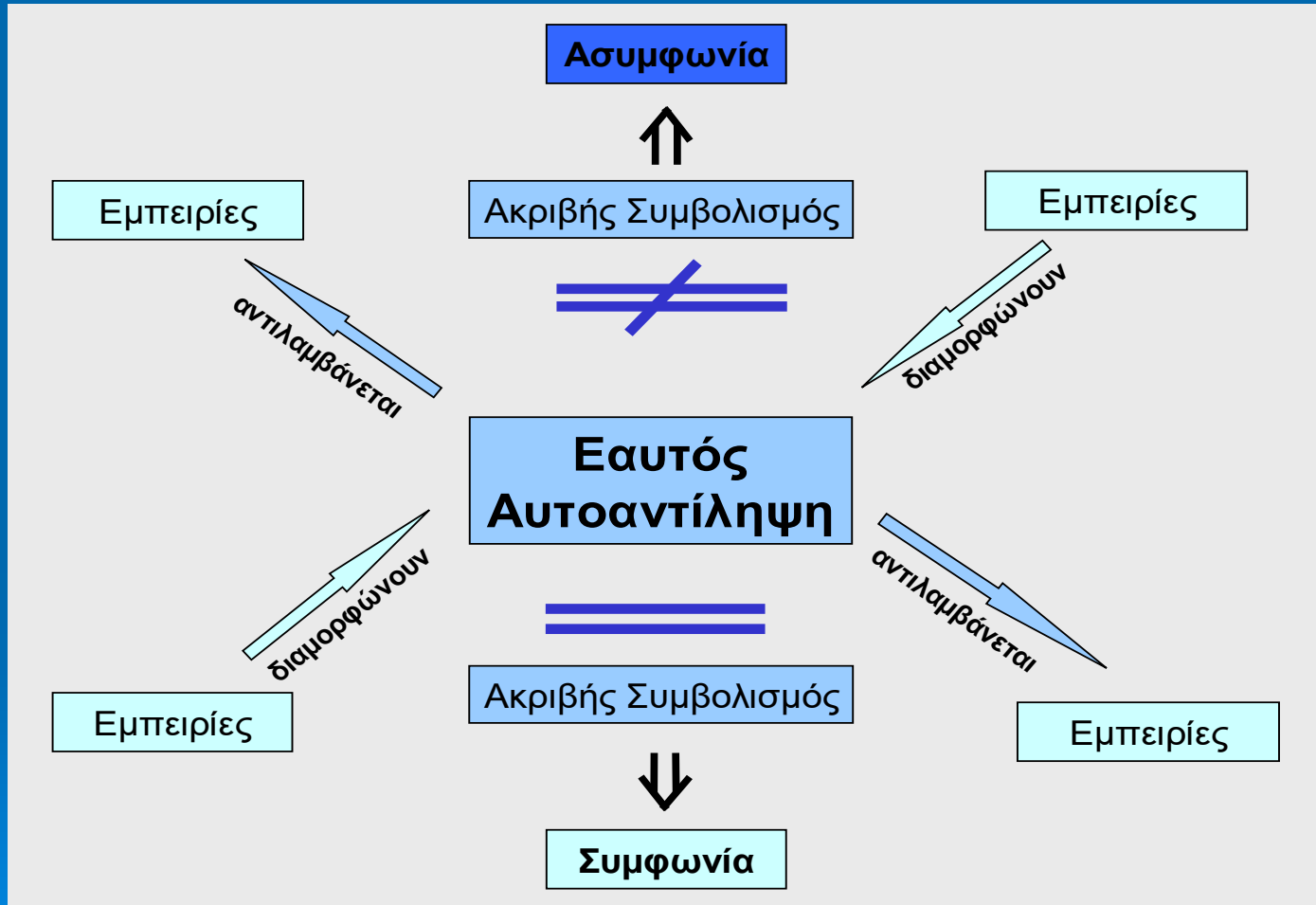
Βασικές ανάγκες του ανθρώπου

Αντιδράσεις

Αποτέλεσμα



Εαυτός και εμπειρίες



Τάση πραγμάτωσης – τάση αυτοπραγμάτωσης

Διαμορφωτική Τάση

Κοσμική τάση για μεγαλύτερη τάξη, συνθετότητα και αλληλεπίδραση

Τάση Πραγμάτωσης: οργανισμική διαδικασία αξιολόγησης, δηλαδή κατά πόσο οι εμπειρίες προάγουν το σύνολο του οργανισμού

ο ρ γ α ν ι κ ή ζ ω ή

Τάση Αυτοπραγμάτωσης:

- ❖ Οι εμπειρίες αξιολογούνται σύμφωνα με το κατά πόσο προάγουν τον οργανισμό και την αυτοαντίληψη
- ❖ Συχνά δίνεται προτεραιότητα στις εμπειρίες της αυτοαντίληψης παρά στις εμπειρίες του οργανισμού

ο ρ γ α ν ι κ ή ζ ω ή

ο ρ γ α ν ι κ ή ζ ω ή

Ασύμφωνες εμπειρίες σε άτομα που βρίσκονται σε πλήρη λειτουργία



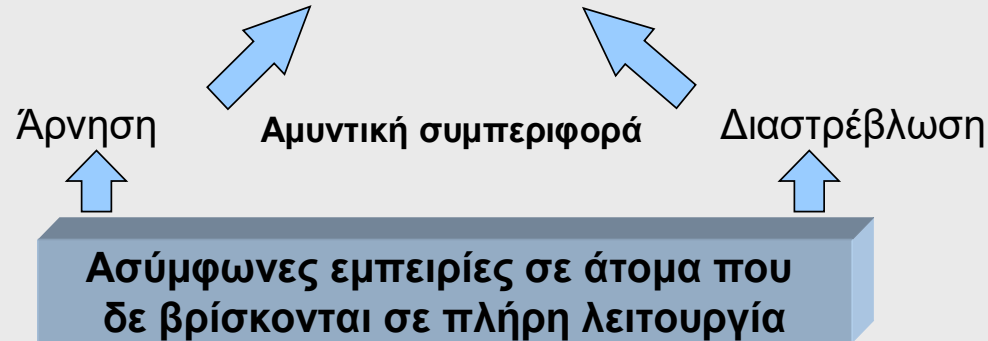
Οι εμπειρίες συμβολίζονται



Οι εμπειρίες εντάσσονται στην αυτοαντίληψη,
η αυτοαντίληψη τροποποιείται ή διευρύνεται

Ασύμφωνες εμπειρίες ατόμων που δε βρίσκονται σε πλήρη λειτουργία

Μη ακριβής συμβολισμός της εμπειρίας \Rightarrow η αυτοαντίληψη παραμένει άκαμπτη \Rightarrow η ασυμφωνία εντείνεται. Αποτέλεσμα: παθολογική κατάσταση (άγχος και ένταση \Rightarrow διαταραχή)



Το άτομο αισθάνεται την ασυμφωνία \Rightarrow έντονο άγχος και ισχυρή ένταση \Rightarrow έκκληση για παροχή βοήθειας

Βοηθητική σχέση \Rightarrow συμβολισμός της εμπειρίας \Rightarrow ένταξη της εμπειρίας στην αυτοαντίληψη \Rightarrow αναδιοργάνωση της αυτοαντίληψης \Rightarrow συμφωνία

ΠΛΑΙΣΙΟ 3.5: Η Δημιουργία της Διαταραχής

1. Στην αρχή της ζωής το άτομο είναι ένα με τον οργανισμό του εαυτού.
2. Ο οργανισμικός εαυτός συναντά εχθρότητα, μη αποδοχή, απόρριψη ή άλλα αρνητικά συναισθήματα. Το άτομο βιώνει σύγχυση και άγχος, επειδή η ανάγκη για θετική αναγνώριση είναι πρώτιστη.
3. Διαμορφώνεται αυτοαντίληψη η οποία οριοθετείται από τις αντιδράσεις που βιώνει ο οργανισμικός εαυτός και η οποία επιδιώκει να προστατέψει το άτομο από μελλοντική απόρριψη ή εχθρότητα. Η αυτοαντίληψη και ο οργανισμικός εαυτός έρχονται συχνά σε σύγκρουση, αλλά διατηρείται μια ανήσυχη επικοινωνία μεταξύ τους.
4. Ο συνεχής αρνητισμός αντιμετωπίζεται και η αυτοαντίληψη προσαρμόζεται σ' αυτό. Η ανάγκη να αποφύγει περισσότερη απόρριψη δυναμώνει, ενώ μέσα στο άτομο η φωνή του οργανισμικού εαυτού γίνεται ασθενική.
5. Η αυτοαντίληψη ενισχύεται και διαχωρίζεται όλο και περισσότερο από τον οργανισμικό εαυτό, που τελικά σιωπά. Το άτομο είναι τώρα κλειδωμένο μέσα σε μια αυτοαντίληψη, η οποία είναι συνήθως φτωχή και συνήθως χωρίς σύνδεση με τον οργανισμικό εαυτό. Το άτομο είναι διαταραγμένο.

ΠΗΓΗ: MEARNS & THORNE 1988, σ.13

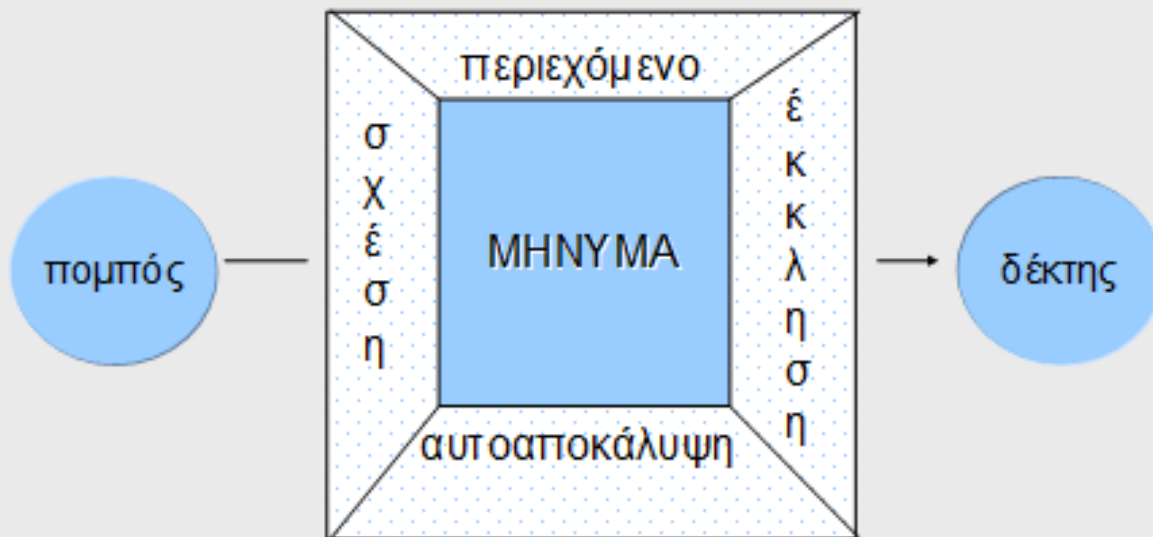


ΠΛΑΙΣΙΟ 3.6: Χαρακτηριστικά της «Υγιούς» Θεραπευτικής Σχέσης

1. Ο σύμβουλος είναι ξεκάθαρος ως προς τις προθέσεις του.
2. Ο σύμβουλος είναι υπεύθυνος *προς τον* πελάτη του και όχι *για* αυτόν.
3. Ο σύμβουλος δεν καθοδηγεί τον πελάτη του αλλά οδηγείται από αυτόν.
4. Ο σύμβουλος δεν είναι ο ειδικός για το τι είναι «καλό» για τον πελάτη.
5. Ο σύμβουλος δεν ενδιαφέρεται για την «επιτυχία».
6. Ο σύμβουλος ξεκαθαρίζει τι μπορεί να προσφέρει στον πελάτη σε κάθε στάδιο.
7. Ο σύμβουλος δεσμεύεται με τον πελάτη του και θα «αγωνιστεί» για τη σχέση.
8. Ο σύμβουλος είναι έτοιμος να επενδύσει τον εαυτό του στη σχέση χωρίς περιορισμούς.
9. Ο σύμβουλος επιθυμεί την ελευθερία του πελάτη να είναι ο ίδιος του ο εαυτός.

ΠΗΓΗ: MEARNS & THORNE 1988, σ. 34

Ο σύμβουλος με τα τέσσερα αυτιά !



Ενσυναίσθηση 1

Σύμφωνα με αυτή τη διατύπωση ο ρόλος του συμβούλου έγκειται, εφόσον είναι σε θέση γι' αυτό, να παραλαμβάνει το εσωτερικό σύστημα αναφοράς του πελάτη, να βλέπει τον κόσμο όπως τον βλέπει ο πελάτης, να βλέπει τον πελάτη όπως ο ίδιος τον εαυτό του, να αποβάλλει όλες τις αντιλήψεις που προέρχονται από το εξωτερικό σύστημα αναφοράς και να κοινοποιεί στον πελάτη όσα κατανόησε μέσω της ενσυναίσθησης.

Ενσυναίσθηση 2

Δεν επιθυμώ πλέον να μιλώ για μία ‘κατάσταση ενσυναίσθησης’, επειδή πιστεύω πως μάλλον πρόκειται για μία διαδικασία παρά για κατάσταση [...] Ενσυναίσθηση σημαίνει να διεισδύσεις στον προσωπικό αντιληπτικό κόσμο του άλλου και να γίνεις εντελώς οικείος μ’ αυτόν. Σημαίνει να έχεις την αίσθηση για τα μεταβαλλόμενα νοήματα που ρέουν στο άλλο πρόσωπο, για το φόβο, την οργή, την τρυφερότητα, τη σύγχυση και οτιδήποτε άλλο βιώνεται από αυτό. Ενσυναίσθηση σημαίνει να ζεις προσωρινά τη ζωή αυτού του προσώπου· να κινείσαι προσεκτικά σ’ αυτή, χωρίς να προβαίνεις σε απερίσκεπτες κρίσεις. Να αντιλαμβάνεσαι νοήματα, που το ίδιο μόλις αντιλαμβάνεται· να μην επιχειρείς όμως να ξεσκεπάσεις συναισθήματα, που αυτό δεν τα έχει συνειδητοποιήσει, αφού κάτι τέτοιο θα ήταν ιδιαίτερα απειλητικό. Η ενσυναίσθηση εμπερικλείει την κοινοποίηση των προσωπικών αισθημάτων για τον κόσμο αυτού του προσώπου, καθώς με φρέσκο και άφοβο βλέμμα θωρείς πράγματα που αυτό τα φοβάται. Σημαίνει, τέλος, να ελέγχεις συχνά, μαζί με το άλλο πρόσωπο, την ακρίβεια των προσωπικών συναισθημάτων και να επιτρέπεις να οδηγείσαι από τις αποκρίσεις του. Ο θεραπευτής είναι ο έμπιστος συνοδός του άλλου προσώπου στον εσωτερικό του κόσμο. Τονίζοντάς του τα πιθανά νοήματα στη ροή των βιωμάτων του, το βοηθάει να επικεντρωθεί στο σημείο αναφοράς, να βιώσει πληρέστερα τα νοήματα και να προχωρήσει από μόνο του στη βίωση.

Ενσυναίσθηση 3

- κατανοεί το νόημα που έχουν για τον πελάτη τα συναισθήματα, οι σκέψεις και τα βιώματά του.
- αντιλαμβάνεται τον εαυτό του πελάτη του, όπως τον βιώνει ο ίδιος ο πελάτης, και τον αποδέχεται.
- επιδιώκει να «μπει στο πετσί» του πελάτη του.
- επιδιώκει να αντιληφθεί πληρέστερα το αντιληπτικό πεδίο του πελάτη του με τον τρόπο που το βιώνει και το εκφράζει αυτός.
- Κατανοεί, όσο το δυνατόν πληρέστερα, το εσωτερικό πλαίσιο αναφοράς του πελάτη του. Μεταφέρεται ο ίδιος στο σύστημα αναφοράς του πελάτη του.
- δείχνει με τις δηλώσεις του κατά πόσο βλέπει τον πελάτη του με τα μάτια αυτού.
- βοηθάει τον πελάτη του να κατανοήσει και να αποσαφηνίσει το νόημα που έχουν γι' αυτόν οι στάσεις, οι σκέψεις και τα βιώματά του.
- διευκολύνει τον πελάτη του να ανακτήσει την προσωπική εστία αξιολόγησης, να επιλέξει τις δικές του αξίες. Δεν απαιτεί, όμως, από τον πελάτη του να προσαρμοστεί σ' αυτόν.

Ανεπιφύλακτη θετική αναγνώριση 1

Ο πελάτης απομακρύνεται από την εμπειρία του εαυτού του ως ανάξιου, μη αποδεκτού και μη αξιαγάπητου προσώπου και κατευθύνεται προς τη συνειδητοποίηση ότι στην περιορισμένη σχέση του με τον θεραπευτή είναι αποδεκτός, αξιοσέβαστος και αγαπητός. Η λέξη «αγαπητός» έχει ίσως εδώ το πιο βαθύ και γενικευμένο νόημα – ότι δηλαδή γίνεται βαθιά κατανοητός και αποδεκτός.

Σημαίνει ένα είδος αγάπης για τον πελάτη όπως αυτός είναι, με την προϋπόθεση ότι κατανοούμε τη λέξη αγάπη ως ισοδύναμη με τη θεολογική της έννοια της (agape), και όχι στη συνηθισμένη ρομαντική ή κτητική της σημασία. Αυτό που περιγράφω δεν είναι συναίσθημα πατερναλιστικό ή συγκινησιακό, αλλά ούτε επιφανειακά κοινωνικό ή αρεστό. Σέβεται το άλλο πρόσωπο ως ξεχωριστό άτομο και δεν έχει κτητικές βλέψεις προς αυτό. Είναι ένα είδος συμπάθειας, το οποίο έχει δύναμη αλλά δεν είναι απαιτητικό (Rogers 2001b, σ. 102).

Ανεπιφύλακτη θετική αναγνώριση 2

Το να αναγνωρίζω κάποιον χωρίς όρους, σημαίνει ότι αποδέχομαι τόσο τις προόδους του όσο και τις οπισθοδρομήσεις του, αξιολογημένες πάντα από τη δική του σκοπιά. Η απεριόριστη αποδοχή ενός προσώπου σημαίνει την αποδοχή του έτσι όπως είναι, και όχι μόνο των συμπαθητικών ή ευχάριστων πλευρών της προσωπικότητάς του. Ο ανεπιφύλακτος σεβασμός στον πελάτη και η αποδοχή του όπως φανερώνεται, σημαίνει αναγνώριση.

Ο σύμβουλος σέβεται την προσωπικότητα του πελάτη του, χωρίς να επιβεβαιώνει, να επαινεί ή να κατακρίνει συγκεκριμένες πράξεις. Δε σημαίνει, ωστόσο, πως δεν μπορεί να επισημαίνει ασυμφωνίες στη συμπεριφορά του πελάτη του και να τον αντιπαραθέσει μ' αυτές. Ο σύμβουλος, για παράδειγμα, μπορεί να κατανοήσει ότι τα μαθησιακά προβλήματα ενός φοιτητή οφείλονται στην οκνηρία του, και επιπλέον να αντιληφθεί, πως ο φοιτητής προσπαθεί να αποκρύψει αυτό το χαρακτηριστικό της προσωπικότητάς του. Ο σύμβουλος, ασφαλώς, μπορεί να αντιπαραθέσει τον πελάτη του με την αντίληψη αυτή, χωρίς όμως και να τον απορρίψει εξαιτίας της οκνηρίας του.

Ανεπιφύλακτη θετική αναγνώριση 3

Η αξιολόγηση συνιστά συχνά και μία απειλή. Ο πελάτης που αξιολογείται από το σύμβουλο αναρωτιέται αν αυτό που θέλει να πει θα είναι αποδεκτό, και γι' αυτό συμπεριφέρεται ανάλογα. Αν κάποτε επαινεθεί για μία πράξη, πρέπει να φοβάται ότι για μία άλλη ίσως του ασκηθεί μομφή. Έτσι βρίσκεται διαρκώς σε στάση άμυνας, με αποτέλεσμα η αυτοαντίληψή του να παραμένει δύσκαμπτη, ενώ οι δυνατότητες για αλλαγή περιορίζονται. Αντίθετα, όταν ο σύμβουλος κατανοεί και αποδέχεται τον πελάτη του, δημιουργούνται προϋποθέσεις να κατανοήσει και ο πελάτης τον εαυτό του και ενδεχομένως, αν νιώσει την ανάγκη, να αλλάξει.

Δεξιότητες προσεκτικής παρακολούθησης

- **Κλειστές ερωτήσεις** (π.χ. πόσο ικανοποιημένη είσαι με το αποτέλεσμα;)
- **Ανοικτές ερωτήσεις** (πώς ονειρεύεσαι το μέλλον σου;)
- **Ελάχιστη ενθάρρυνση** (πες μου περισσότερα γι' αυτό)
- **Παράφραση**
- **Αντανάκλαση συναισθήματος** (πώς αισθάνεσαι γι' αυτό;)
- **περίληψη**

Αντανάκλαση συναισθήματος

- Ιδιαίτερη προσοχή στα **μεικτά ή αντιθετικά** συναισθήματα (π.χ. «μου λες ότι δεν κρατάς κακία στον πατέρα σου αλλά στη συνέχεια εξέφρασες την οργή που αισθάνεσαι απέναντί του»).
- Δώστε έμφαση στην **ανακολουθία** ανάμεσα στο εκτεφρασμένο συναίσθημα και τη μη λεκτική συμπεριφορά (π.χ. λες ότι δεν έχεις ιδιαίτερο άγχος για την επικείμενη συνέντευξη, αλλά σαν να εκδηλώνεις νευρικότητα κάθε φορά που αναφέρεσαι σε αυτήν).
- Χρησιμοποιείτε εκφράσεις όπως «ακούγεται σαν», «μοιάζει σαν να νοιώθεις», «διαισθάνομαι ότι»
- Μείνετε στο «**εδώ και τώρα**» και δώστε έμφαση στα άμεσα συναισθήματα

Στοιχειώδης ενθάρρυνση και Παράφραση

- Επανάληψη των ίδιων λέξεων του συμβουλευόμενου
- Στην παράφραση χρησιμοποιούμε τις ίδιες λέξεις κλειδιά, αλλά προσθέτουμε και κάποιες δικές μας παρατηρήσεις.

Περίληψη

- Η ανακεφαλαίωση, σύμπτυξη και αποκρυστάλλωση της ουσίας όσων ελέχθησαν από τον συμβουλευόμενο.
- Η προσεκτική παρακολούθηση και επιλεκτική επανάληψη - με όσον το δυνατόν μεγαλύτερη ακρίβεια - των κομβικών διαστάσεων των δηλώσεων και της συμπεριφοράς του συμβουλευόμενου.
- Προσοχή! Δίνουμε **εξίσου** έμφαση στα λεκτικά και μη λεκτικά στοιχεία της συμπεριφοράς του συμβουλευόμενου!

Στόχος της Παράφρασης κ' Περίληψης

- Να βοηθήσουμε το συμβουλευόμενο να **συνειδητοποιήσει, ενοποιήσει, αποσαφηνίσει** και να **εμβαθύνει** σε αυτά που μόλις μας ανακοίνωσε.
- Να διορθώσουμε τη δική μας αντίληψη των όσων ακούσαμε.
- Να δείξουμε στο συμβουλευόμενο ότι τον παρακολουθούμε προσεκτικά.

Διαφορά περίληψης - παράφρασης

- Η περίληψη καλύπτει μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και περιλαμβάνει μεγαλύτερη ποικιλία συναισθημάτων/ιδεών που εξέφρασε ο συμβουλευόμενος.




Λειτουργία της περίληψης

- Στο ξεκίνημα της συνεδρίας («στην τελευταία μας συνάντηση μιλήσαμε για...»)
- Αποσαφήνιση της πορείας μιας συνεδρίας («για να σταθούμε λίγο εδώ, είπαμε ότι...»)
- Στη μετάβαση από ένα θέμα σε ένα άλλο («μέχρι τώρα λέγατε ότι ... Τώρα λέτε»)
- Σύνοψη όσων ειπώθηκαν στη σημερινή συνάντηση («σήμερα μιλήσαμε για»)
- Συγκεφαλαίωση από διάφορες συνεδρίες («τη προηγούμενη βδομάδα λέγατε ... σήμερα λέτε»)

Κατά την περίληψη

- Χρησιμοποιείτε παραφράσεις, αντανakλάσεις συναισθημάτων για να δείξετε στο συμβουλευόμενο ότι τον παρακολουθείτε προσεκτικά.
- Εντοπίστε σταθερά και επαναλαμβανόμενα μοτίβα σκέψεων, συμπεριφορών, συναισθημάτων. Ψάξτε για ασυνέπειες στη σκέψη, συμπεριφορά, συναίσθημα.
- Σημειώστε τα βασικά ζητήματα, ώστε να μπορέσετε να τα επαναλάβετε στον συμβουλευόμενο.
- Να είστε διερευνητικοί. Δώστε στο συμβουλευόμενο τη δυνατότητα να διορθώσει αυτά που συνοψίσατε.
- Κινηθείτε την κατάλληλη στιγμή. Μη διακόπτετε τον συμβουλευόμενο.

Επιπρόσθετες δεξιότητες 1

- Αυτοαποκάλυψη
 - Αυτοπαρακολούθηση
 - Διαχείριση ορίων
 - Δόμηση
 - Επίγνωση σώματος
 - Ερωτήσεις
 - Κατανόηση
- 

Επιπρόσθετες δεξιότητες 2

- Μαρτυρία
- Μνήμη
- Παρακολούθηση διαδικασίας
- Παρατήρηση
- Παροχή ανατροφοδότησης
- Παροχή πληροφοριών
- Παροχή συμβουλών

Επιπρόσθετες δεξιότητες 3

- Πρόκληση
- Προσεκτική παρακολούθηση
- Συντονισμός
- Φροντίδα
- Χρήση σιωπής



Ερωτήσεις – παρατηρήσεις;

Στέφανος Φ. Βασιλόπουλος

Πανεπιστήμιο Πατρών

ΤΕΠΕΚΕ

stephanosv@upatras.gr

