

Εισαγωγή στη Συμβουλευτική

Δραστηριότητες για την ενίσχυση των δεξιοτήτων και των τεχνικών στη συμβουλευτική

Εβδομάδα 9η

Μάιος 2024

Εβδομάδα 9^η

Στην τελευταία αυτή παράδοση θα:

- αποσαφηνίσουμε τις διαφορές της συμβουλευτικής με την ψυχοθεραπεία
- διερευνήσουμε την έννοια της πολιτισμικής επάρκειας στη συμβουλευτική
- διατυπώσουμε την έννοια της αυτογνωσίας
- περιγράψουμε ορισμένα από τα βασικά μοντέλα / θεωρίες της συμβουλευτικής

Διαφορές της συμβουλευτικής με την ψυχοθεραπεία (1)

«Έχει γίνει πολλή συζήτηση σχετικά με τις διαφορές μεταξύ συμβουλευτικής και ψυχοθεραπείας. Κάποιοι ίσως ισχυριστούν ότι μπορεί να γίνει σαφής διάκριση μεταξύ των δύο. Πιο συγκεκριμένα, η ψυχοθεραπεία συνιστά μια βαθύτερη, πιο θεμελιακή και σύνθετη διαδικασία αλλαγής για τους πελάτες που παρουσιάζουν σοβαρότερες διαταραχές. Άλλοι υποστηρίζουν πως κατά βάση η δουλειά συμβούλων και ψυχοθεραπευτών είναι η ίδια, δεδομένου ότι οι μέθοδοι και οι τεχνικές που χρησιμοποιούν αμφότεροι ταυτίζονται, ωστόσο είναι απαραίτητη η χρήση διαφορετικών τίτλων για να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις των φορέων οι οποίοι τους απασχολούν».

(McLeod 2003, σ. 32)

Διαφορές της συμβουλευτικής με την ψυχοθεραπεία (2)

(Παπάνης & Μπαλάσα, 2011)

Συμβουλευτική	<p>Συνήθως αναφέρεται σε μια βραχυπρόθεσμη θεραπεία, που επικεντρώνεται γύρω από τα πρότυπα συμπεριφοράς και προσπαθεί να βοηθήσει τους συμβουλευόμενους να ξεπεράσουν τα εμπόδια στην προσωπική τους ανάπτυξη. Βοηθά στην αναγνώριση των προβλημάτων και των κρίσεων και ενθαρρύνει την υιοθέτηση μέτρων για την επίλυση αυτών και την αλλαγή της συμπεριφοράς. Αποτελεί περισσότερο μια μορφή επικοινωνίας, συζήτησης και επίλυσης μιας σειράς δυσκολιών τόσο σε άτομα, όσο και σε ομάδες.</p>
Ψυχοθεραπεία	<p>Αποτελεί μια πιο μακροπρόθεσμη διαδικασία κατά την οποία ο θεραπευτής οδηγεί τον θεραπευόμενο να αναδιοργανώσει την προσωπικότητά του και να ενσωματώσει στάσεις στην καθημερινότητά του. Είναι κατάλληλη για άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας, που έχουν δημιουργηθεί σε μακρά χρονική περίοδο. Προσδιορίζει τα προβλήματα και το ιστορικό τους. Ο ψυχοθεραπευτής επικεντρώνεται σε μια βαθύτερη συνειδητοποίηση των συναισθηματικών ζητημάτων του ατόμου και εξετάζει το θεμέλιο του προβλήματος.</p>

Το πολιτισμικό πλαίσιο

- Οι άνθρωποι χρησιμοποιούν συχνά τα δικά τους πολιτισμικά πρότυπα για να ερμηνεύσουν τη συμπεριφορά πολιτισμικά διαφορετικών ανθρώπων.
- Ο τρόπος που βλέπουν τον εαυτό τους οι άνθρωποι στην Ανατολή και ο τρόπος με τον οποίο επικοινωνούν μεταξύ τους μπορεί να είναι πολύ διαφορετικοί από τους αντίστοιχους τρόπους των ανθρώπων στη Δύση.
- Η επικοινωνία ατόμων από διαφορετικούς πολιτισμούς μπορεί μερικές φορές να οδηγήσει σε παρεξηγήσεις ως προς το νόημα και τις προθέσεις.

(Hogg & Vaughan, 2010)

Η πολιτισμική επάρκεια

Πολιτισμική επάρκεια είναι η αποδοχή και ο σεβασμός του διαφορετικού, η συνεχής αυτό-αξιολόγηση σε σχέση με την στάση απέναντι σε ένα συγκεκριμένο πολιτισμικό πλαίσιο, η έμφαση στα δυναμικά της ετερότητας, η συνεχής απόκτηση πολιτισμικής γνώσης και, τέλος, οι πόροι και η ευελιξία που διαθέτουν τα μοντέλα παροχής υπηρεσιών ώστε να ικανοποιήσουν τα αιτήματα των πληθυσμιακών μειονοτήτων (Cross et al. 1989, όπ. αναφ. στο Saldaña, 2010).

Η πολιτισμική καταλληλότητα των υπηρεσιών ψυχικής υγείας φαίνεται να είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας για την πρόσβασή τους από άτομα διαφορετικής πολιτισμικής προέλευσης. Η ανάπτυξη και εφαρμογή πολιτισμικά ευαίσθητων πρακτικών μπορεί να μειώσει τους φραγμούς που εμποδίζουν την αποτελεσματική χρήση των υπηρεσιών (Saldaña, 2010).

Η πολιτισμική επιδεξιότητα αφορά στην ανάπτυξη δεξιοτήτων και κατάλληλων παρεμβάσεων, προσαρμοσμένων στις ανάγκες των πολιτισμικά διαφορετικών ομάδων. Οι δεξιότητες αυτές επιτρέπουν στον επαγγελματία να επικοινωνεί, να αλληλεπιδρά, και να παρεμβαίνει προς όφελος και εκ μέρους του εξυπηρετούμενου, που προέρχεται από διαφορετικό πολιτισμικό περιβάλλον (Κανδυλάκη, 2009).

Βασικές γνώσεις, ικανότητες και χαρακτηριστικά για την ανάπτυξη της πολιτισμικής επάρκειας (1) (Saldaña, 2010)

Η εξασφάλιση παροχής πολιτισμικά επαρκών υπηρεσιών συνιστά σημαντική ευθύνη για τον σύμβουλο/επαγγελματία ψυχικής υγείας. Πιο συγκεκριμένα, υπάρχουν γενικώς αποδεκτά επίπεδα γνώσεων, ικανοτήτων και χαρακτηριστικών που οφείλει να διαθέτει ο επαγγελματίας ψυχικής υγείας ώστε να μπορεί να παρέχει αποτελεσματικά τις υπηρεσίες του:

- Γνώση της κουλτούρας των εξυπηρετούμενων (ιστορία, παραδόσεις, αξίες, οικογενειακά συστήματα)
- Γνώση της επίδρασης του ρατσισμού και της φτώχειας στη συμπεριφορά, στις στάσεις, στις αξίες και στην αναπηρία.
- Ικανότητα ν' αναγνωρίζει και να καταπολεμά το ρατσισμό, τα φυλετικά στερεότυπα και τους μύθους σε άτομα και θεσμούς.
- Τεχνικές συνέντευξης που βοηθούν τον σύμβουλο να κατανοήσει και να προσαρμόσει τη λεκτική επικοινωνία στην κουλτούρα του εξυπηρετούμενου.

Βασικές γνώσεις, ικανότητες και χαρακτηριστικά για την ανάπτυξη της πολιτισμικής επάρκειας (1) (Saldaña, 2010)

- Προσωπικά χαρακτηριστικά που αντανακλούν αυθεντικότητα, ενσυναίσθηση, απουσία κτητικότητας, ζεστασιά.
- Αποσαφήνιση των προσωπικών αξιών, στερεοτύπων και προκαταλήψεων του επαγγελματία για την εθνικότητα και κοινωνική τάξη τόσο του ίδιου όσο και των άλλων. Επίσης, επίγνωση του τρόπου με τον οποίο οι απόψεις αυτές μπορεί να συμβιβάζονται ή να έρχονται σε σύγκρουση με τις ανάγκες εξυπηρετούμενων από διαφορετικές κουλτούρες.
- Ικανότητα να χρησιμοποιεί επωφελώς την έννοια της ενδυνάμωσης (empowerment) για λογαριασμό των εξυπηρετούμενων και των κοινοτήτων διαφορετικής εθνοπολιτισμικής προέλευσης.

Περισσότερα για την πολιτισμική επάρκεια εδώ: <https://babeldc.gr/wp-content/uploads/2018/02/politismiki-eparkeia.pdf>

Αυτογνωσία (1)

Έναν από τους κύριους στόχους της συμβουλευτικής είναι η επίτευξη αυτογνωσίας και θετικής αυτοεικόνας από τον συμβουλευόμενο. Για να γίνει αυτό πραγματικότητα, είναι σημαντικό ο σύμβουλος να γνωρίζει και να ελέγχει τα δικά του συναισθήματα, ώστε να μην αποτελούν τροχοπέδη στην ανάπτυξη συμβουλευτικής σχέσης. Η συνεχής ανάπτυξη της αυτογνωσίας από πλευράς του συμβούλου συμβάλλει ουσιαστικά στην αποτελεσματική προσέγγιση των συμβουλευόμενων. Είναι αναγκαίο ο σύμβουλος να επιδιώκει την αυτογνωσία και τον αυτοέλεγχο, καθώς επίσης και να κατανοεί την επίδραση που έχει στον ίδιο η συνεργασία με τον πελάτη (Κανδυλάκη, 2008).

Αυτογνωσία (2)

Αυτογνωσία αποκαλείται η γνωριμία και επίγνωση των αντιδράσεων του εαυτού. Είναι η γνώση που έχει το άτομο για τη συμπεριφορά, τις αξίες, τις πεποιθήσεις και τα συναισθήματά του. Δεν βρίσκονται όλοι οι άνθρωποι στο ίδιο επίπεδο αυτογνωσίας, άλλοι γνωρίζουν τον εαυτό τους περισσότερο και λιγότερο. Σημαντικό ρόλο στην αυτογνωσία διαδραματίζουν ο αριθμός, η ποιότητα, η ποικιλία και η διάρκεια της επικοινωνίας που έχει κάποιος με τα άτομα του περιβάλλοντός του. Για να αποκτήσει ένας άνθρωπος αυτογνωσία, πρέπει να έχει την εμπειρία του πώς αντιδρούν οι άλλοι μαζί του. Αυτά που πιστεύει για τον εαυτό του θα πρέπει να επιβεβαιωθούν ή να απορριφθούν από τις αντιδράσεις των άλλων απέναντί του. Η επικοινωνία επικυρώνει ή καταρρίπτει τη γνώση που θεωρεί ότι έχει κανείς για τον εαυτό του (Μαλικιώση –Λοϊζου, 2012).

Θεωρίες/ Μοντέλα στη συμβουλευτική (1)

1) Ψυχαναλυτικό/ ψυχοδυναμικό μοντέλο

Σημαντικός εκφραστής είναι ο Sigmund Freud, ο οποίος ενστερνιζόταν τον ψυχικό ντετερμινισμό, πίστευε δηλαδή πως τίποτα δεν συμβαίνει τυχαία, αλλά πως ό,τι συμβαίνει στην πραγματικότητα του ατόμου, είναι απόρροια παρελθοντικών καταστάσεων, για τις οποίες τα άτομο δεν έχει συνείδηση (Κολέτση & Τράγου, 2013). Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, η προσωπικότητα αποτελείται από τρία συστήματα: το εγώ, το υπερεγώ και το εκείνο.

- 1) Το **Εκείνο**: Είναι η πρωταρχική πηγή της ψυχικής ενέργειας και η έδρα των ενστίκτων. Δεν έχει οργάνωση, λειτουργεί με βάση την αρχή της ευχαρίστησης. Το εκείνο δεν ωριμάζει ποτέ, παραμένει το «κακομαθημένο παιδί» της προσωπικότητας. Δεν σκέφτεται, παρά μόνο εύχεται ή ενεργεί. Το εκείνο είναι κυρίως ασυνείδητο ή έξω από τα πλαίσια της οργάνωσης.
- 2) Το **εγώ**: Έχει επαφή με τον εξωτερικό κόσμο της πραγματικότητας. Είναι το «διευθυντικό στέλεχος» που κυβερνάει, ελέγχει και ρυθμίζει την προσωπικότητα. Μεσολαβεί ανάμεσα στα ένστικτα και το περιβάλλον. Σκέφτεται λογικά και διαμορφώνει σχέδια δράσης για την ικανοποίηση των αναγκών. Το εγώ ως έδρα της διάνοησης και της λογικής, ελέγχει τις τυφλές παρορμήσεις του εκείνο.
- 3) Το **υπερεγώ**: Είναι το κριτικό μέρος της προσωπικότητας. Περιλαμβάνει τον ηθικό κώδικα του ατόμου, την κύρια ανησυχία του κατά πόσο μια πράξη είναι καλή ή κακή, σωστή ή λάθος. Αγωνίζεται όχι για την ευχαρίστηση, αλλά για την τελειότητα. Αντιπροσωπεύει τις παραδοσιακές αξίες της κοινωνίας καθώς αυτές περνούν από τους γονείς στα παιδιά. Λειτουργεί με σκοπό την αναχαίτιση των παρορμήσεων του εκείνο, με σκοπό να πείσει το εγώ και να αντικαταστήσει τους ρεαλιστικούς με τους ηθικούς στόχους προκειμένου να επιτύχει την τελειότητα.

Θεωρίες/ Μοντέλα στη συμβουλευτική (2)

Ψυχαναλυτικό/ ψυχοδυναμικό μοντέλο

- Σύμφωνα με τον Freud, η ανθρώπινη συμπεριφορά αποτελεί έναν συγκερασμό συνειδητών και ασυνείδητων διαδικασιών. Η πιο βασική και καθοριστική ασυνείδητη διαδικασία που συνδέεται με τις σεξουαλικές ενορμήσεις ονομάστηκε **λίμπιντο** (Κολέτση & Τράγου, 2013).
- Μία από τις πιο σημαντικές συνεισφορές του Freud ήταν η δημιουργία της έννοιας του **ασυνείδητου**. Παραλλήλισε το ανθρώπινο μυαλό με ένα παγόβουνο, όπου το συνειδητό αντιπροσωπεύει την κορυφή του παγόβουνου και το ασυνείδητο να αναπαριστά τη μεγαλύτερη περιοχή που βρίσκεται κάτω από την επιφάνεια του νερού. Στο ασυνείδητο εδράζονται όλες οι μνήμες, οι αντιδράσεις τα συναισθήματα και ανάγκες που δεν είναι άμεσα αντιληπτές (Κολέτση & Τράγου, 2013).
- Βασικός στόχος της ψυχαναλυτικής θεωρίας είναι η αποκατάσταση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου μέσα από την ανακάλυψη και την αποκάλυψη των ασυνείδητων σκέψεων, συναισθημάτων και διαδικασιών και το ξεπέραςμα των αντιστάσεων που το άτομο προβάλλει σε αυτές τις αποκαλύψεις. Αυτές οι αποκαλύψεις των ασυνείδητων σκέψεων και επιθυμιών του ατόμου θα οδηγήσουν στην προσωπική του ενόραση, θα ενδυναμώσουν το Εγώ, θα μειώσουν το Υπερεγώ και θα αυξήσουν την επίγνωση για το Εκείνο (Μαλικιώση – Λοΐζου, 2012).

Θεωρίες/ Μοντέλα στη συμβουλευτική (3)

Ψυχαναλυτικό/ ψυχοδυναμικό μοντέλο

- Στη θεωρία αυτή περιλαμβάνονται οι **μηχανισμοί άμυνας του Εγώ**, οι οποίοι βοηθούν το άτομο να αντιμετωπίσει το άγχος και να εμποδίσει τη συντριβή του Εγώ (Corey, 2005).

Η αδυναμία του Εγώ να ελέγξει την έκφραση των ορμών του Εκείνο και η κριτική που δέχεται από το Υπερέγω συχνά δημιουργούν συμπτώματα άγχους. Για να αποφύγει το άγχος, το Εγώ αναπτύσσει διάφορους μηχανισμούς, οι οποίοι βοηθούν να αποκατασταθεί η ισορροπία μεταξύ των τριών επιπέδων της προσωπικότητας. Οι εν λόγω μηχανισμοί δρουν ασυνείδητα με σκοπό να προστατεύσουν τον άνθρωπο από το άγχος και τις ενοχές, για αυτό και αποκαλούνται «αμυντικοί». Παρότι όμως βοηθούν τον άνθρωπο να μειώσει το άγχος του και να αυξήσει την προσαρμοστικότητά του, δεν θεωρούνται ιδανικοί τρόποι αντιμετώπισης των προβλημάτων της ζωής. Ο άνθρωπος είναι καλύτερα να αντιμετωπίζει προβλήματα της ζωής κατά πρόσωπο αντί να χρησιμοποιεί μηχανισμούς που – μακροπρόθεσμα - δεν βοηθούν στην επίλυσή τους. Ορισμένοι μηχανισμοί άμυνας: **Εκλογικέυση, Προβολή, Παλινδρόμηση, Απώθηση, Υπεραναπλήρωση, Μετουσίωση, Μετάθεση, Άρνηση, Ταύτιση, Ματαιώση** (Μαλικιώση-Λοϊζου, 2012).

Θεωρίες/ Μοντέλα στη συμβουλευτική (4)

2) Υπαρξιακό μοντέλο

Οι υποστηρικτές της ψυχανάλυσης (ψυχαναλυτικής θεωρίας) θεωρούν ότι η ελευθερία του ατόμου περιορίζεται από ασυνείδητες δυνάμεις, παράλογες ενορμήσεις και από γεγονότα του παρελθόντος. Αντίθετα οι υποστηρικτές της υπαρξιακής θεωρίας, αν και αναγνωρίζουν ότι ορισμένα από αυτά τα γεγονότα επηρεάζουν την ανθρώπινη κατάσταση, τονίζουν ότι έχουμε την ελευθερία να επιλέξουμε τι μπορούμε να κάνουμε ανάλογα με την κατάστασή μας. Η άποψη αυτή βασίζεται στην αντίληψη ότι είμαστε ελεύθεροι - και για αυτό - υπεύθυνοι για τις επιλογές και τις πράξεις μας. Εμείς οι ίδιοι είμαστε οι συγγραφείς της ζωής μας και εμείς δημιουργούμε τα προσχέδια για το σχεδιασμό της.

Μια βασική υπαρξιακή υπόθεση είναι ότι δεν είμαστε θύμα των περιστάσεων επειδή, κατά το μεγαλύτερο μέρος, είμαστε αυτό που επιλέγουμε να είμαστε. Ένας από τους κύριους στόχους της θεραπείας είναι η ενθάρρυνση πελατών να σκέφτονται για τη ζωή τους, να συνειδητοποιήσουν την κλίμακα των εναλλακτικών τους λύσεων και να αποφασίζουν σύμφωνα με αυτές. Από τη στιγμή που οι πελάτες θα αρχίσουν να συνειδητοποιούν τους τρόπους με τους οποίους δέχτηκαν παθητικά τις καταστάσεις και εγκατέλειψαν τον έλεγχο της ζωής τους, μπορούν να αρχίσουν συνειδητά να διαμορφώνουν τις ζωές τους.

Θεωρίες/ Μοντέλα στη συμβουλευτική (5)

Υπαρξιακό μοντέλο

Υπάρχουν πολλά ρεύματα στο κίνημα της υπαρξιακής θεραπείας. Δεν ιδρύθηκε από συγκεκριμένο πρόσωπο ή ομάδα. Αντίθετα, ξεκίνησε από ένα σημαντικό φιλοσοφικό προσανατολισμό και αναπτύχθηκε ταυτόχρονα σε διαφορετικά μέρη της Ευρώπης και σε διαφορετικές σχολές ψυχολογίας και ψυχιατρικής στις δεκαετίες του 1940 και του 1950. Προέκυψε από μια προσπάθεια να βοηθηθούν οι άνθρωποι για να επιλύσουν τα προβλήματα της σύγχρονης ζωής όπως είναι η απομόνωση, η αλλοτρίωση και απουσία νοήματος. Οι πρώτοι συγγραφείς επικεντρώθηκαν στην εμπειρία που βιώνει το σύγχρονο άτομο, το οποίο νιώθει υπαρξιακό κενό και απομόνωση σε έναν κόσμο χωρίς νόημα και αντιμετωπίζει το άγχος που απορρέει από αυτή την κατάσταση. Αντί να προσπαθήσουν να δημιουργήσουν ένα σύνολο κανόνων για τη διαδικασία της θεραπείας, επικεντρώθηκαν στην κατανόηση αυτών των ανθρώπινων εμπειριών.

Ο V. Frankl υπήρξε η βασική μορφή στην ανάπτυξη της υπαρξιακής θεραπείας. Ασπάζεται την άποψη του Nietzsche που συνοψίζεται στη φράση: «Αυτός που έχει ανακαλύψει το **γιατί** στη ζωή του μπορεί να αντιμετωπίσει κάθε **πώς**. Ο Frankl ισχυρίζεται ότι αυτές οι λέξεις θα μπορούσαν να αποτελούν την αρχή όλων των ειδών της ψυχοθεραπευτικής διαδικασίας (Corey, 2005).

Βρείτε εδώ <https://el.thpanorama.com/articles/curiosidades/viktor-frankl-biografia-teora-y-libros.html> περισσότερα για τον V. Frankl

Θεωρίες/ Μοντέλα στη συμβουλευτική (6)

Υπαρξιακό μοντέλο

Οι βασικές διαστάσεις της ανθρώπινης κατάστασης σύμφωνα με την υπαρξιακή προσέγγιση περιλαμβάνουν (Corey, 2005)

- την ικανότητα της αυτεπίγνωσης
- την ελευθερία και την ευθύνη
- την ικανότητα του ατόμου να δημιουργεί την ταυτότητά του και να εδραιώνει σημαντικές σχέσεις με τους άλλους
- την αναζήτηση νοήματος αξιών και στόχων
- το άγχος ως μια συνθήκη ζωής
- την επίγνωση του θανάτου και της ανυπαρξίας

(Corey, 2005)

Στην υπαρξιακή συμβουλευτική διαδικασία ο σύμβουλος πρέπει να προσπαθήσει να καταλάβει τον συμβουλευόμενο ως «μια ύπαρξη στον κόσμο». Ειδικότερα πρέπει να προσπαθήσει να τον καταλάβει ως ένα πρόσωπο που επιλέγει, υπόσχεται, δεσμεύεται και προσανατολίζεται. Ο σύμβουλος βοηθά τον συμβουλευόμενο να αναγνωρίσει και να βιώσει την ύπαρξή του. Όταν ο άνθρωπος έχει επίγνωση της ύπαρξης και των δυνατοτήτων του, μπορεί και μόνος του να αποφασίσει τι θα κάνει με αυτές. Στην υπαρξιακή συμβουλευτική διαδικασία τονίζεται ιδιαίτερα η μοναδικότητα του ανθρώπου. Μέσα από τη θεραπεία/ συμβουλευτική, ο άνθρωπος βοηθιέται να έρθει σε επαφή με τα συναισθήματα, τις επιλογές, τις αντιλήψεις, τις αντιδράσεις και τις εκτιμήσεις που είναι αποκλειστικά δικές του και να γνωρίσει καλύτερα τον εαυτό του (Μαλικιώση –Λοϊζου, 2012).

Θεωρίες/ Μοντέλα στη συμβουλευτική (7)

3) Προσωποκεντρικό μοντέλο

Η προσωποκεντρική θεωρία (πρώην πελατοκεντρική) υποστηρίζει ότι ο άνθρωπος διαθέτει την ικανότητα για προσωπική ανάπτυξη και αυτοπραγμάτωση γιατί είναι λογικό, κοινωνικό, προοδευτικό και ρεαλιστικό ον. Εμπνευστής της θεωρίας αυτής υπήρξε ο Carl Rogers, το όνομα του οποίου είναι άρρηκτα συνδεδεμένο μαζί της (Μαλικιώση –Λοϊζου, 2012).

Έχει ως βασική αρχή ότι κάθε άτομο είναι μοναδικό και έχει τη δική του αξία, ανεξάρτητα από τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει και τις συνθήκες όπου ζει. Οι αρχές αυτές συνάδουν με τις αξίες και τις αρχές της κοινωνικής εργασίας. Κάθε άτομο, κατά τον Rogers, είναι κατά βάση λογικό, έχει τη δυνατότητα να κοινωνικοποιηθεί, να προχωρήσει και να αντιμετωπίσει ρεαλιστικά την πραγματικότητα (Κανδυλάκη, 2008).

Ο Rogers υποστηρίζει ότι ο άνθρωπος (Κολέτση & Τράγου, 2013) :

- 1) έχει προσωπική αξία και αξιοπρέπεια. Κάθε άνθρωπος έχει το δικαίωμα να εκφράζει την προσωπική του άποψη, να ακολουθεί τα όνειρα και τους στόχους που θέτει με τον τρόπο που ο ίδιος επιθυμεί, χωρίς όμως να παραβιάζει τα δικαιώματα των τρίτων.
- 2) συμπεριφέρεται με βάση την αντίληψη που έχει για τον εαυτό του και τον εξωτερικό κόσμο.
- 3) έχει έμφυτη την τάση για αυτοπραγμάτωση.
- 4) είναι στη βάση του θετικός και άξιος εμπιστοσύνης.

Θεωρίες/ Μοντέλα στη συμβουλευτική (8)

Προσωποκεντρικό μοντέλο

Σύμφωνα με τον Rogers οι ακόλουθες 6 συνθήκες είναι απαραίτητες και επαρκείς για την πραγματοποίηση των αλλαγών της προσωπικότητας:

1. Δύο πρόσωπα που βρίσκονται σε ψυχολογική επαφή.
2. Το πρώτο, ο πελάτης, βιώνει το φαινόμενο της ασυμφωνίας (ασυμφωνία αυτοεικόνας και εμπειριών).
3. Το δεύτερο, ο θεραπευτής είναι γνήσιος και αυθεντικός στο πλαίσιο της σχέσης
4. Ο θεραπευτής δείχνει μία άνευ όρων αποδοχή, θετική εκτίμηση ή πραγματική στοργή προς τον πελάτη.
5. Ο θεραπευτής επιδεικνύει ενσυναίσθηση για το ενδότερο πλαίσιο αναφοράς του πελάτη και προσπαθεί να μεταδώσει στον πελάτη αυτή την εμπειρία.
6. Η μετάδοση στον πελάτη της ενσυναίσθηματικής κατανόησης και της άνευ όρων θετικής εκτίμησης του θεραπευτή επιτυγχάνεται ως έναν βαθμό τουλάχιστον.

Ο Rogers αναφέρει ότι, αν αυτές οι έξι συνθήκες υπάρχουν για κάποιο χρονικό διάστημα, θα επιτευχθεί μια εποικοδομητική αλλαγή της προσωπικότητας

(Corey, 2005)

Τα κύρια γνωρίσματα του προσωποκεντρικού συμβούλου/ θεραπευτή: αυθεντικότητα, ενσυναίσθηση, άνευ όρων θετική εκτίμηση και αποδοχή.

Θεωρίες/ Μοντέλα στη συμβουλευτική (9)

4) Γνωστικό-συμπεριφορικό μοντέλο

Επίκεντρο αυτής της θεωρίας, αλλά και η ειδοποιός διαφορά ως προς τα άλλα μοντέλα ψυχολογίας, αποτελεί το αξίωμα ότι η ανθρώπινη σκέψη αποτελεί έναν τρόπο συμπεριφοράς, μια συνήθεια που μπορεί να διδαχθεί, να ενισχυθεί ή να αποσβεστεί. Υπό αυτή την έννοια τα μοτίβα σκέψης επηρεάζουν την ανθρώπινη συμπεριφορά και διάθεση (Κολέτση & Τράγου, 2013).

Ο A. Beck θεωρείται ένας από τους κυριότερους εκπροσώπους της θεωρίας αυτής, ο οποίος υποστηρίζει ότι τα άτομα με συναισθηματικές δυσκολίες τείνουν να διαπράττουν «χαρακτηριστικά λογικά σφάλματα» που στρέφουν την αντικειμενική πραγματικότητα στην κατεύθυνση της αυτό-αποδοκιμασίας. Η γνωστική θεραπεία θεωρεί ότι τα ψυχολογικά προβλήματα απορρέουν από διεργασίες που έχουν κοινή αφετηρία, όπως είναι η εσφαλμένη σκέψη, η εξαγωγή ανακριβών συμπερασμάτων που βασίζονται σε ανεπαρκείς ή ανακριβείς πληροφορίες και η αποτυχία διάκρισης ανάμεσα στην πραγματικότητα και στη φαντασία. Συστηματικά σφάλματα συλλογισμού οδηγούν σε εσφαλμένες υποθέσεις και σε λανθασμένες αντιλήψεις, οι οποίες ορίζονται ως γνωστικές διαστρεβλώσεις ή γνωσιακά λάθη (Corey, 2005).

Βρείτε εδώ <https://bit.ly/2UeeM9g> περισσότερα για τα γνωσιακά λάθη. Ίσως μέσα σε αυτά να αναγνωρίσετε δικές σας σκέψεις.

Θεωρίες/ Μοντέλα στη συμβουλευτική (10)

Γνωσιακό-συμπεριφορικό μοντέλο

Η γνωσιακή-συμπεριφορική ψυχοθεραπεία αναπτύχθηκε στα τέλη της δεκαετίας του 1950. Βασίζεται στην γνωσιακή θεωρία του Beck (1963) και στην λογικοσυναισθηματική θεωρία του Ellis (1962).

Ονομάζεται γνωσιακή γιατί διερευνά τον τρόπο σκέψης για τον εαυτό, τον κόσμο και το μέλλον, αλλά και τον τρόπο που αυτές οι σκέψεις επηρεάζουν τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά. Η γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία μπορεί να βοηθήσει να τροποποιηθούν και να αλλάξουν σκέψεις και συμπεριφορές που επιδρούν με αρνητικό πρόσημο στη ζωή ενός ατόμου. Στόχος της παρέμβασης είναι η αναγνώριση των προτύπων δυσλειτουργικής σκέψης και συμπεριφοράς.

Θεωρίες/ Μοντέλα στη συμβουλευτική (11)

Γνωσιακό-συμπεριφορικό μοντέλο

Πώς αλλάζει η συμπεριφορά

Ο Meichenbaum υποστηρίζει ότι η αλλαγή της συμπεριφοράς γίνεται μέσω μιας αλληλουχίας μεσολαβητικών διαδικασιών που περιλαμβάνει την αλληλεπίδραση του εσωτερικού λόγου, των γνωστικών δομών και των αποτελεσμάτων που απορρέουν από αυτά. Πιο συγκεκριμένα:

1) Αυτοπαρατήρηση. Το αρχικό βήμα στη διαδικασία της αλλαγής συνίσταται στην εκμάθηση από τους πελάτες του τρόπου με τον οποίο μπορούν να παρακολουθούν οι ίδιοι τη συμπεριφορά τους. Ένας σημαντικός παράγοντας είναι η προθυμία τους και η ικανότητά τους να ακούν τον εαυτό τους. Προκειμένου να επιτευχθεί αυτή η διαδικασία, τα άτομα πρέπει να είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα όσον αφορά τις σκέψεις τους, τα συναισθήματά τους, τις πράξεις τους, τις αντιδράσεις τους και τρόπους που αντιδρούν σε σχέση με τους άλλους.

2) Το ξεκίνημα ενός νέου εσωτερικού διαλόγου. Οι πελάτες μαθαίνουν να παρατηρούν τις δυσπροσαρμοστικές τους συμπεριφορές και αρχίζουν να βλέπουν ότι υπάρχουν ευκαιρίες, ώστε να συμπεριφέρονται με περισσότερο προσαρμοστικό τρόπο. Εάν οι πελάτες ελπίζουν να αλλάξουν, αυτά που λένε στον εαυτό τους πρέπει να αποτελούν τη βάση για τη δημιουργία μιας καινούργιας συμπεριφορικής αλυσίδας, η οποία είναι ασυμβίβαστη με τις δυσπροσαρμοστικές τους συμπεριφορές. Ο καινούργιος εσωτερικός διάλογος λειτουργεί ως οδηγός για την καινούργια συμπεριφορά

3) Η μάθηση καινούριων δεξιοτήτων. Η τρίτη φάση της διαδικασίας τροποποίησης αποτελείται από τη διδασκαλία στους πελάτες καινούργιων και πιο αποτελεσματικών και δεξιοτήτων για την αντιμετώπιση των προβλημάτων, τις οποίες οι πελάτες εξασκούν στις καταστάσεις πραγματικής ζωής. Ταυτόχρονα, οι πελάτες συνεχίζουν να λένε στον εαυτό τους καινούργια πράγματα και να παρατηρούν και να αξιολογούν τα αποτελέσματα της διαδικασίας. Καθώς αρχίζουν να συμπεριφέρονται διαφορετικά σε καταστάσεις, γίνονται αποδεκτές και διαφορετικών αντιδράσεων από τους άλλους. Η σταθερότητα των όσων μαθαίνουν εξαρτάται σημαντικά από τα όσα λένε στον εαυτό τους σχετικά με την καινούργια τους συμπεριφορά και με τις συνέπειες που αυτή έχει.

(Corey, 2005)

Θεωρίες/ Μοντέλα στη συμβουλευτική (12)

5) Συστημικό μοντέλο

Η συστημική θεωρία βασίζεται κατά κύριο λόγο στη θεωρία περί συστημάτων του Von Bertalanffy, ο οποίος διατείνεται ότι όλοι οι οργανισμοί είναι συστήματα που απαρτίζονται από υποσυστήματα και αυτά αποτελούν μέρος υπέρ-συστημάτων. Ένα σύστημα ορίζεται ως ένα σύνολο στοιχείων τα οποία σχηματίζουν ένα διατεταγμένο σχετιζόμενο και λειτουργικό σύνολο. Τα στοιχεία αυτά πρέπει να είναι ικανά να εκπληρώνουν συγκεκριμένους στόχους, να ενεργοποιούνται και να φέρουν εις πέρας κάποιο σκοπό. Για παράδειγμα τα διάφορα υποσυστήματα μέσα στην οικογένεια όπως το συζυγικό, το γονεϊκό, το αδελφικό και το σύστημα των παιδιών εκπληρώνουν συγκεκριμένες λειτουργίες για την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων. Γενικότερα, το άτομο, με τις όποιες ψυχολογικές και σωματικές ιδιότητες, είναι ένα σύστημα και αυτό, με τη σειρά του, είναι μέρος του οικογενειακού συστήματος, όπου και αυτό είναι ένα υποσύστημα του ευρύτερου κοινωνικού συστήματος (Δημοπούλου-Λαγωνίκα, 2011).

Μπορείτε εδώ <https://ejournals.epublishing.ekt.gr/index.php/jret/article/view/8684/8955> να διαβάσετε περισσότερα για το μοντέλο αυτό.

Εβδομάδα 9η. Δραστηριότητα 1η

Το περιστατικό που ακολουθεί έλαβε χώρα σε μια δομή παροχής συμβουλευτικών υπηρεσιών σε μετανάστες στην Καλιφόρνια των ΗΠΑ. Διαβάστε την περιγραφή και προσπαθήστε να εντοπίσετε τα λάθη που διέπραξε ο σύμβουλος/κοινωνικός λειτουργός κατά την επαφή του με μια οικογένεια μεταναστών. Μάλιστα, χρησιμοποιήστε την ακόλουθη πηγή <https://babeldc.gr/wp-content/uploads/2018/02/politismiki-eparkeia.pdf> για να τεκμηριώσετε τις απαντήσεις σας (ελάχιστος αριθμός λέξεων: 500).

- Μία από τις πιο δύσκολες περιπτώσεις που έχω ποτέ αναλάβει αφορά την περίπτωση μιας οικογένειας μεξικάνικης καταγωγής που ήταν εγκατεστημένη στην νότια Καλιφόρνια. Ο Φερνάντο Μ. ήταν ένας μετανάστης περίπου 56 ετών. Υπήρξε για 35 χρόνια παντρεμένος με την Ρεφούγκιο και είχε μαζί της 10 παιδιά. Όμως μόνο τέσσερα από τα παιδιά του έμεναν ακόμα με την οικογένεια. Ο Φερνάντο γεννήθηκε σε ένα μικρό χωριό του Μεξικού και έζησε εκεί μαζί με την οικογένεια του, προτού μεταναστεύσει στην Καλιφόρνια πριν τρία χρόνια. Γνώριζε καλά την περιοχή της Καλιφόρνια, εφόσον τον περισσότερο καιρό δούλευε ως εργάτης εκεί. Μάλιστα, κάθε χρόνο την εποχή της συγκομιδής πραγματοποιούσε τακτικά ταξίδια στις ΗΠΑ.
- Η οικογένεια Μ. έμενε σε ένα μικρό και απεριποίητο, νοικιασμένο σπιτάκι σε μια υποβαθμισμένη και βρώμικη περιοχή της Καλιφόρνια, που ήταν επιπλωμένο με τα λιγοστά υπάρχοντα της οικογένειας. Η οικογένεια δεν διέθετε αμάξι και δεν υπήρχε καθόλου συγκοινωνία στην γειτονιά.

- Παρότι το επίπεδο διαβίωσης ήταν εξαιρετικά χαμηλό σε σχέση με τα επίπεδα φτώχειας στις ΗΠΑ, η οικογένεια Μ φαινόταν αρκετά ικανοποιημένη με τη ζωή της εκεί σε σύγκριση με τη ζωή που έκανε στο Μεξικό.
- Τον Φερνάντο τον απασχολούσαν τα ακόλουθα συμπτώματα: άκουγε απειλητικές φωνές, ήταν συχνά αποπροσανατολισμένος, και έλεγε ότι κάποιος σκόπευε να τον σκοτώσει ή ότι κάτι κακό επρόκειτο να του συμβεί. Φοβόταν να βγει από το σπίτι, ήταν σε κακή φυσική κατάσταση και είχε μια άκρως παραμελημένη εμφάνιση, η οποία μάλιστα αποθάρρυνε τους εργοδότες από το να του δώσουν δουλειά.
- Όταν η οικογένεια Μ επισκέφτηκε την κλινική, μου ζητήθηκε να τους δω, επειδή ο δίγλωσσος σύμβουλος που ήταν προγραμματισμένο να τους δει είχε ζητήσει αναρρωτική. Ήλπιζα ότι ο Φερνάντο και η Ρεφούγκιο θα μιλούσαν ικανοποιητικά αγγλικά, ώστε να συνεννοηθούμε. Δυστυχώς, ούτε αυτοί μπορούσαν να καταλάβουν τι τους έλεγα, αλλά ούτε κι εγώ. Ωστόσο, τα δύο μεγαλύτερα παιδιά τους μπορούσαν να μιλήσουν αγγλικά. Επειδή ο νεότερος από τους δύο γιους μιλούσε άπταιστα αγγλικά, του ζήτησα να κάνει τον μεταφραστή στις πρώτες συναντήσεις μας.

- Παρά ταύτα, παρατήρησα ότι οι γονείς δεν επιθυμούσαν να συμμετέχει ο μικρότερος τους γιος και μάλιστα, στην αρχή, η συνομιλία μου με την οικογένεια ήταν κάπως στάσιμη. Διαισθανόμενος ότι κάτι δεν πάει καλά και θέλοντας να κάνω πιο παραγωγική τη συνάντηση διέκοψα τη συζήτηση με τους γονείς και ρώτησα το γιο - που εκτελούσε χρέη μεταφραστή - να μου πει τι δεν πήγαινε καλά. Αυτός δίστασε για λίγο, αλλά στη συνέχεια με διαβεβαίωσε ότι όλα πήγαιναν περίφημα.
- Κατά τη διάρκεια της συζήτησης με την οικογένεια, μου έγινε σαφές ότι ο Φερνάντο ήταν αρκετά διαταραγμένος. Έμοιαζε φοβισμένος, νευρικός και - αν μου τα μετάφραζε σωστά ο γιος του - είχε παραισθήσεις. Πρότεινα στη Ρεφούγκιο να ζητήσει να γίνει εισαγωγή του Φερνάντο στην κλινική, αλλά αυτή ήταν αμετάπειστη. Μπορούσα μάλιστα να διαισθανθώ τον φόβο της μήπως ζητήσω εγώ να γίνει τελικά η εισαγωγή αυτή. Την καθησύχασα λέγοντάς της ότι κάτι τέτοιο δεν πρόκειται να γίνει δίχως επαναξιολόγηση της κατάστασης. Της πρότεινα επίσης να ξανάρθει με τον Φερνάντο στο τέλος της εβδομάδας. Μου απάντησε ότι κάτι τέτοιο ήταν δύσκολο, διότι ο Φερνάντο φοβόταν να βγει από το σπίτι. Τον είχε ήδη πιέσει να έρθει σήμερα μαζί της και ένιωθε ότι θα ήταν δύσκολο να το ξανακάνει.

- Εγώ κοίταξα τον Φερνάντο στα μάτια και του είπα: «Φερνάντο, ξέρω πόσο δύσκολο είναι για σένα να έρθεις ως εδώ, αλλά πραγματικά θέλουμε να σε βοηθήσουμε. Πιστεύεις ότι θα μπορούσες να έρθεις μία φορά ακόμα; Ο κ. Π. (ο δίγλωσσος σύμβουλος) θα είναι την επόμενη φορά μαζί μου και έτσι θα έχουμε μια άμεση επικοινωνία μαζί σου». Ο γιος του έκανε την μετάφραση.
- Η οικογένεια Μ δεν ξανάρθε ποτέ στην κλινική και αυτό με θορύβησε αρκετά. Από τότε μίλησα με πολλούς λατινοαμερικάνους συμβούλους, οι οποίοι μου υπέδειξαν διάφορα πολιτισμικά ζητήματα για τα οποία δεν ήμουν καν υποψιασμένος. Τώρα αναγνωρίζω πόσο ανενημέρωτος και αφελής υπήρξα στην επικοινωνία μου με την οικογένεια και πραγματικά εύχομαι να βρήκαν κάπου αλλού τη βοήθεια που αναζητούσαν.

Πληροφορίες για την κατάθεση της εργασίας με τις δραστηριότητες

- Καταγράφετε σε ένα αρχείο word όλες τις απαντήσεις από την δραστηριότητα του παρόντος μαθήματος.
- Είναι σημαντικό να γράφετε, πριν από κάθε απάντηση, τον αριθμό της εβδομάδας και της δραστηριότητας.
- Οι εργασίες κατατίθενται μέσω e-class, μέχρι τις **29/5/2024**

Επίλογος!

Σας ευχαριστώ θερμά για τη συνεργασία αυτούς τους μήνες. Ελπίζω να συνέβαλα ώστε να έρθετε πιο κοντά στον κόσμο της συμβουλευτικής. Η ανταπόκρισή σας στις δραστηριότητες είναι μεγάλη και συγκινητική. Μπράβο σας! Ανυπομονώ να διαβάσω τις τελικές εργασίες. Είμαι στη διάθεσή σας για απορίες και σχόλια. Επίσης, σύντομα θα ανέβει ένα αρχείο στο οποίο θα απαντήσετε ανώνυμα (με τη μορφή του αναστοχασμού) για το πώς βιώσατε την εμπειρία του μαθήματος. Εύχομαι από καρδιάς καλό διάβασμα και καλό καλοκαίρι, γεμάτο από τις εκπληρωμένες επιθυμίες σας!

Βιβλιογραφία

- Corey, G. (2005). *Θεωρία και πρακτική της συμβουλευτικής και της ψυχοθεραπείας* (Μετ.: Μ. Μπαρμπάτση, Επιμ. Ε. Κοτρωτσιού). Αθήνα: Έλλην.
- Δημοπούλου-Λαγωνίκα, Μ. (2011). *Μεθοδολογία Κοινωνικής Εργασίας: Μοντέλα παρέμβασης*. Αθήνα: Τόπος.
- Hogg, M. A., & Vaughan, G. M. (2010). *Κοινωνική ψυχολογία* (Μετ.: Ε. Βασιλικός, Α. Αρβανίτης, Επιμ. : Α. Χαντζή). Αθήνα: Gutenberg.
- Κανδυλάκη, Α. (2008). *Η Συμβουλευτική στην Κοινωνική Εργασία: Δεξιότητες και Τεχνικές*. Αθήνα: Τόπος.
- Κανδυλάκη, Α. (2009). *Κοινωνική εργασία σε πολυπολιτισμικό περιβάλλον*. Αθήνα: Τόπος.
- Κολέτση, Μ. & Τράγου, Ε. (2013). *Κλινική αξιολόγηση και συμβουλευτική*. Αθήνα: Καλέντη.
- Μαλικιώση -Λοϊζου Μ. (2012). *Συμβουλευτική ψυχολογία*. Αθήνα: Πεδίο.
- McLeod, J. (2003). *Εισαγωγή στη Συμβουλευτική*. Αθήνα: Μεταίχμιο.
- Παπάνης, Ε. & Μπαλάσα, Α. (2011). *Συμβουλευτική μέσω διαδικτύου και επικοινωνία*. Θεσσαλονίκη: Εκδοτικός οίκος αδελφών Κυριακίδη Α.Ε.
- Πιλήσης, Θ. (2010). Η συστημική θεωρία και θεραπεία στην εφαρμογή της κοινωνικής εργασίας. *e- Περιοδικό Επιστήμης και Τεχνολογίας*. 5 (5), 41-48. Διαθέσιμο στο <https://bit.ly/3olpONI> (25/5/2020).
- Saldaña, D. (2010). *Πολιτισμική επάρκεια: Ένας πρακτικός οδηγός για εργαζόμενους σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας* (Μετ.: Α. Βλασοπούλου, Επιμ.: Ν. Γκιωνάκης). Αθήνα: Κέντρο Ημέρας «Βαβέλ». Διαθέσιμο στο <https://babeldc.gr/wp-content/uploads/2018/02/politismiki-eparkeia.pdf> (15/5/2020).