

**ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ  
ΜΟΝΤΕΛΟ V. SATIR  
ΜΟΝΤΕΛΟ 1<sup>ης</sup> ΓΕΝΙΑΣ**

**Β. Παπαδιώτη-Αθανασίου &  
Λία Σοφτά-Nall,  
2018**

**Κεφάλαιο 6**

**Στο**

**«Σχολές Οικογενειακής-Συστημικής Θεραπείας»**

**Επιμ. Β. Παπαδιώτη-Αθανασίου &  
Λία Σοφτά-Nall**

## ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΟΝΤΕΛΟ V. SATIR

- Η κυριότερη εκπρόσωπος του χώρου της επικοινωνιακής οικογενειακής θεραπείας είναι η Virginia Satir (1916-1988). Η Satir καταγόταν από την περιοχή του Γουισκόνσιν και εργάστηκε με οικογένειες ως κοινωνική λειτουργός κατά τη δεκαετία του 1950 στο Σικάγο.
- Αρχικά δούλεψε με οικογένειες στις οποίες υπήρχε ένα μέλος με σχιζοφρένεια, μετά τη διαπίστωσή της ότι η μητέρα μιας ασθενούς με σχιζοφρένεια αντέδρασε όταν η κόρη της άρχισε να βελτιώνεται. Η μητέρα, μάλιστα, απείλησε τη θεραπεύτρια ότι θα της κάνει μήνυση. Κατόπιν η Satir κάλεσε και τον πατέρα και τον μεγάλο αδελφό να συμμετάσχουν στις θεραπευτικές συνεδρίες, μέχρι η οικογένεια να αποκτήσει κάποια ισορροπία και να γίνει ικανή να αντιμετωπίζει το πρόβλημα (Satir, 1988).

## ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΟΝΤΕΛΟ V. SATIR

Η Satir θεμελίωσε τη θεραπεία οικογένειας βασισμένη πρωτίστως στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και στη θεωρία της επικοινωνίας. Πίστευε ότι κάθε οικογένεια έχει το δυναμικό να αναπτύξει καλύτερους τρόπους επικοινωνίας για να αυξήσει την αυτοεκτίμηση των μελών της. Οι θεωρητικές θέσεις της προέκυψαν από την πράξη και την κλινική εφαρμογή με χιλιάδες οικογένειες. Η ίδια αναφέρει ότι εργάστηκε με τουλάχιστον 5.000 οικογένειες (Satir & Bitter, 1991). Προς το τέλος της καριέρας της, ήλθε και στην Ελλάδα, στο Αθηναϊκό Κέντρο Μελέτης του Ανθρώπου των Γ. και Β. Βασιλείου.

Το 1964, δημοσιεύτηκε το πρώτο της βιβλίο, με τίτλο *Conjoint family therapy* (Δυαδική οικογενειακή θεραπεία), το οποίο έκανε ευρύτερα γνωστή την οικογενειακή θεραπεία αλλά και την ίδια. Η Satir, από τις πρώτες και ηγετικές φυσιογνωμίες στο χώρο αυτόν, εργάστηκε ασκώντας θεραπεία, δημοσιεύοντας εργασίες της και μιλώντας σε σεμινάρια σε όλο τον κόσμο (αναφέρεται ότι έφθασαν τα 400 με 500) για περισσότερα από 30 χρόνια, μέχρι τον θάνατό της, το 1988 (Goldenberg & Goldenberg, 2013).

## ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΟΝΤΕΛΟ V. SATIR

Χαρισματική προσωπικότητα, ζεστή και δυναμική ως άνθρωπος, η Satir πίστευε ακράδαντα στην εξέλιξη του ανθρώπου και στον σεβασμό που πρέπει να δείχνει ο θεραπευτής σε αυτούς που έρχονται για βοήθεια (Simon, 1989). Όταν πέθανε, ο Andreas έγραψε στο περιοδικό *Family Therapy Networker*:

«η Virginia Satir ήταν η οικογενειακή θεραπεία, ήταν πρωτεργάπς και η πιο χαρακτηριστική και χαρισματική θεραπεύτρια» (Andreas, 1989, σελ. 27).

Η επίδρασή της συνεχίζεται σήμερα με την Avanta:

The Virginia Satir Network, μία διεθνής εκπαιδευτική οργάνωση, η οποία επιδιώκει τη διασύνδεση και την ενίσχυση οργανισμών και ατόμων που εφαρμόζουν το μοντέλο της.

## ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ: ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ

Οι θέσεις της Satir έχουν επηρεασθεί από την αρχική της εκπαίδευση στην ψυχαναλυτική θεωρία του Freud.

Ο προσανατολισμός της στη συστημική προσέγγιση οφείλεται κυρίως στους Bateson και Jackson, με τους οποίους συνεργάστηκε στο Ινστιτούτο Έρευνας για Θέματα Ψυχικής Υγείας, στο Πάλο Άλτο της Καλιφόρνια (Walsh & McGraw, 2002). Η Satir άσκησε την οικογενειακή θεραπεία αρχικά βασιζόμενη στις θέσεις των Bateson και Watzlawick για τις αρχές της επικοινωνίας. Στην πορεία, εμπλούτισε τις θέσεις της με αρχές και τεχνικές από άλλες θεωρητικές προσεγγίσεις και θεραπευτικό μοντέλα, κυρίως από τη θεωρία και το μοντέλο της προσωποκεντρικής και φαινομενολογικής προσέγγισης του Rogers (Rogers & Sanford, 1989).

## ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ: ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ

- Το μοντέλο του Rogers δίνει ιδιαίτερη έμφαση στην προσωπική ανάπτυξη του ατόμου. Η Satir επεξεργάστηκε τις ιδέες του και τις συνδύασε με τη συστημική προσέγγιση. Γι' αυτό και η προσέγγισή της πολλές φορές αποκαλείται και «ανθρωπιστική».
- Η ίδια (Satir, 1982) χαρακτήρισε την προσέγγισή της ως «μοντέλο διαδικασίας\*», στην οποία ο θεραπευτής και η οικογένεια ενώνουν τις δυνάμεις τους για να ενεργοποιήσουν τη διεργασία προώθησης της υγείας, που είναι έμφυτη στην οικογένεια» (Goldenberg & Goldenberg, 2013, σελ. 258).
- Όπως λέει επίσης: «Στόχος I στη θεραπεία μου είναι να μετασχηματίσω την ενέργεια η οποία βρίσκεται εγκλωβισμένη I στην παθολογία που δείχνει ένα άτομο ή μία οικογένεια.
- Αυτό είναι διαφορετικό από την προηγούμενη αντίληψη που είχα, ότι στόχος μου ήταν να εκφραστεί η παθολογία. Την αντίληψη που έχω τώρα την αναφέρω ως προσανατολισμένη στην υγεία και πέρα από αυτό» (Satir & Baldwin, 1983, σελ. 207).

## ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ: ΒΑΣΙΚΕΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΘΕΣΕΙΣ

- Οι βασικές θέσεις της Satir αναφέρονται στην εξέλιξη και ολοκλήρωση ίου ατόμου, στην αυτοεκτίμηση και στην επικοινωνία. Κινούνται στο πλαίσιο της συστημικής προσέγγισης και παρουσιάζουν την οικογένεια ως ανοιχτό και ως κλειστό σύστημα.
- Θεμελιώδες στοιχείο στο μοντέλο της Satir είναι η πίστη της στη δυνατότητα που έχουν όλοι οι άνθρωποι για εξέλιξη και ολοκλήρωση. Η ίδια υποστήριζε ότι μέσα σε όλους υπάρχει η δύναμη της ζωής. Σκοπός του θεραπευτή είναι να «ανασύρει» τη δύναμη αυτή από τους ανθρώπους που παρουσιάζουν προβλήματα (Satir & Baldwin, 1983), καθώς όλοι έχουν τη δυνατότητα να είναι ολοκληρωμένα πρόσωπα, αλλά δεν την αξιοποιούν πάντα.
- Σύμφωνα με τη Satir, σε κάθε άτομο υπάρχουν εννέα στοιχεία ή επίπεδα, τα οποία επηρεάζουν το ένα το άλλο και τελικά διαμορφώνουν την ψυχική υγεία: το σώμα και η νόηση (σκέψεις και λογική, που αποτελούν δραστηριότητες του αριστερού ημισφαιρίου του εγκεφάλου), το συναίσθημα, η αλληλεπίδραση και η επικοινωνία, οι αισθητηριακές δίοδοι, το πλαίσιο (χρώματα, ήχοι, φως, θερμοκρασία, κίνηση, χρόνος), η τροφή και το πνεύμα (η σχέση με το νόημα της ζωής, την ψυχή, τη δύναμη της ζωής) (Goldenberg & Goldenberg, 2013, σελ. 260). Η Satir αξιοποιούσε όλα αυτά τα στοιχεία στη θεραπευτική παρέμβαση.

## ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ: ΒΑΣΙΚΕΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΘΕΣΕΙΣ

- Η Satir υποστήριζε ότι ο τρόπος με τον οποίο επικοινωνούμε είναι ο σημαντικότερος παράγοντας που επηρεάζει τις σχέσεις μας με τους άλλους, την οικογένεια και τον εαυτό μας: «*Η επικοινωνία και η αυτοεκτίμηση αποτελούν τα θεμέλια του οικογενειακού συστήματος*» (Satir & Bitter, 1991, σελ. 42).
- Η στάση που έχει το άτομο για τον εαυτό του και η αντίληψή του για ίο πώς το βλέπουν οι άλλοι καθορίζουν σε σημαντικό βαθμό τον τρόπο με τον οποίο επικοινωνεί. Όταν ο άνθρωπός έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση, αντιμετωπίζει προβλήματα στην επικοινωνία.
- Βασικό στοιχείο μιας καλής επικοινωνίας είναι η ύπαρξη *συμφωνίας-εναρμόνισης* ανάμεσα στο λεκτικό και ίο μη λεκτικό επίπεδο. Σε μία σαφή επικοινωνία, ία λόγια εκφράζουν αυτό .που το άτομο νιώθει και σκέφτεται. Όταν υπάρχει συμφωνία ανάμεσα στο λεκτικό και το μη λεκτικό μήνυμα, η επικοινωνία είναι σαφής και καθαρή. Αντίθετα, στη μη σαφή επικοινωνία γίνονται πολλές υποθέσεις, οι οποίες ίσως να μη συζητηθούν ποτέ και τα άτομα να οδηγηθούν σε παρερμηνείες των μηνυμάτων, με αποτέλεσμα τη δημιουργία προβλημάτων στις σχέσεις.

-



## ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ: ΒΑΣΙΚΕΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΘΕΣΕΙΣ

Κατά τη Satir, όλα τα μηνύματα επικοινωνίας έχουν σκοπό, σε συμβολικό επίπεδο, να επιτύχουν την αποδοχή και την αναγνώριση του ατόμου από τους άλλους:

«(Αναγνώρισε με, δείξε μου όπ αναγνωρίζεις εμένα και τις ιδέες μου» (Satir, 1983, σελ. 103-104).

Τα μέλη της οικογένειας βρίσκονται σε συνεχή επικοινωνία. Το ερώτημα που τίθεται είναι αν αυτή η επικοινωνία είναι αποτελεσματική. Πολύ συχνά οι άνθρωποι, ενώ στην πραγματικότητα βρίσκονται σε διαρκή επικοινωνία, λένε: «Δεν επικοινωνούμε». Αυτό που μάλλον εννοούν, παρατηρεί η Satir, είναι ότι δεν επικοινωνούν ικανοποιητικά και αποτελεσματικά. Ο τρόπος επικοινωνίας που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι δείχνει τη λειτουργικότητα ή μη των συναλλαγών στο πλαίσιο των σχέσεών τους με τους άλλους (Satir, 1982).

### *Αρνητικοί επικοινωνιακοί ρόλοι*

- Η Satir υποστήριζε ότι σε στρεσογόνες συνθήκες οι άνθρωποι χρησιμοποιούν ιδιαίτερους επικοινωνιακούς ρόλους. Στις οικογενειακές σχέσεις, η αγάπη είναι σημαντικό συναίσθημα, και όταν το συναίσθημα αυτό δεν εισπράττεται, τότε το άτομο χάνει την εμπιστοσύνη στον εαυτό του και αισθάνεται άγχος (Satir, Stachowiak & Taschman, 1976).

## ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ: ΒΑΣΙΚΕΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΘΕΣΕΙΣ

- Όταν οι προσδοκίες για αγάπη μέσα στην οικογένεια δεν ικανοποιούνται και υπάρχει άγχος, τα μέλη χρησιμοποιούν εναλλακτικούς τρόπους επικοινωνίας για να επιβιώσουν συναισθηματικά. Η Satir διέκρινε τέσσερις τέτοιους τρόπους ή τύπους δυσλειτουργικής επικοινωνίας: τον συγκαταβατικό, τον επικριτικό, τον υπερλογικό και τον ασυνάρτητο. Σε αυτούς τους τύπους αντιπαραθέτει ένα λειτουργικό και υγιή τύπο επικοινωνίας, τον οποίο ονομάζει «εναρμονισμένο».
- Στη συνέχεια περιγράφεται ο κάθε τύπος ξεχωριστά.

### *Συγκαταβατικός τύπος*

- Ένας τρόπος επικοινωνίας που βοηθά το άτομο να επιβιώνει σε δυσλειτουργικές σχέσεις είναι η συμφωνία του με ό,τι γίνεται ή λέγεται και η διάθεσή του να ευχαριστεί τους άλλους. Η συμπεριφορά αυτή εκδηλώνεται σχεδόν σε μόνιμη βάση.

## ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ: ΒΑΣΙΚΕΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΘΕΣΕΙΣ

- Ενώ το άτομο δεν συμφωνεί κατά βάθος, λεκτικά δηλώνει ότι συμφωνεί. Στη συγκεκριμένη περίπτωση, διαγράφει τον εαυτό του για να επιβιώσει συναισθηματικά, πιστεύοντας ότι έτσι θα γίνει αποδεκτό ή ότι βοηθά την οικογένεια. Η αντίληψη που σχηματίζει τότε για τον εαυτό του είναι αρνητική: «Δεν αξίζω και πολύ, οι άλλοι είναι πολύ καλύτεροι από μένα». Συμβολικά το σώμα παίρνει τη στάση του ανθρώπου που πέφτει στα γόνατα εκλιπαρώντας και ικετεύοντας τους άλλους (Satir, 1972).

### *Επικριτικός τύπος*

- Ένας άλλος τρόπος για να επιβιώσει ένα άτομο σε δυσλειτουργικές σχέσεις είναι η άσκηση κριτικής και κατηγοριών, προκειμένου να αποκτήσει δύναμη και να φαίνεται ότι είναι ίο “αφεντικό”. Στις οικογένειες, αυτοί οι άνθρωποι περιγράφονται ως «τύραννοι, δικτάτορες ή καταπιεστικοί σύζυγοι/γονείς».

## ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ: ΒΑΣΙΚΕΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΘΕΣΕΙΣ

Περιμένουν οι άλλοι να τους υπακούουν και να εκτελούν τις εντολές τους. Το άτομο με κριτικό τρόπο επικοινωνίας διαγράφει και υποτιμά τους γύρω του και υπερεκτιμά τον εαυτό του. Συνήθως σε ζευγάρι, όπου ο ένας εφαρμόζει τον επικριτικό τρόπο επικοινωνίας και συμβολικά λέει στον σύντροφό του «δεν αξίζεις τίποτε», ο άλλος είναι συγκαταβατικός και με τον τρόπο που επικοινωνεί δίνει το μήνυμα; «Πράγματι είμαι ένα τίποτε, δεν αξίζω» (συμπληρωματικές σχέσεις). Με τη διεργασία αυτή, δημιουργείται μία αλληλεξάρτηση και καθένας ενισχύει τη θέση του όπως και τη θέση του άλλου. Στην επικριτική εκδοχή της επικοινωνίας, το σώμα παίρνει τη στάση του κατήγορου που κουνά αυστηρά το δάχτυλο.

## ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ: ΒΑΣΙΚΕΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΘΕΣΕΙΣ

### *Υπερλογικός τύπος*

Σε αυτό τον τρόπο επικοινωνίας, το άτομο αντιδρά ψυχρά και λογικά, χωρίς να εκφράζει συναίσθημα. Ο υπερλογικός τύπος προβαίνει σε πολλές επεξηγήσεις και υπολογιστικές ερμηνείες, παραμένοντας αποκομμένος από τους άλλους αλλά και από τον ίδιο τον εαυτό του. Το σώμα του υπερλογικού δεν έχει ένταση και παρομοιάζεται με άψυχο ηλεκτρονικό υπολογιστή.

### *Ασυνάρτητος τύπος*

Σε αυτό τον τρόπο επικοινωνίας όσα λέγονται και γίνονται είναι ασυνάρτητα και δεν έχουν σχέση με την κατάσταση. Για παράδειγμα, όταν η οικογένεια συζητά ένα σοβαρό θέμα, το άτομο προσπαθεί να πει αστεία. Το σώμα βρίσκεται σε συνεχή κίνηση, με αποτέλεσμα να αποσπάται η προσοχή.

## ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ: ΒΑΣΙΚΕΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΘΕΣΕΙΣ

### *Εναρμονισμένος τύπος*

- Στους παραπάνω αρνητικούς τύπους επικοινωνίας η Satir αντιπαραθέτει τον τύπο του εναρμονισμένου, στον οποίο τα λόγια και το συναίσθημα βρίσκονται σε συμφωνία. Αυτά που αισθάνεται και εκφράζει ο εναρμονισμένος τύπος έχουν συνέπεια. Δεν διαγράφεται κανείς και τίποτε. Ο εαυτός, οι άλλοι και η κατάσταση . βρίσκονται σε αρμονία μεταξύ τους.
- Μία από τις βασικές θέσεις της προσέγγισης της Satir είναι η λειτουργία της οικογένειας ως ανοιχτού και ως κλειστού συστήματος. Οι οικογένειες που λειτουργούν ως κλειστά συστήματα έχουν άκαμπτους, απόλυτους και ενίοτε αναχρονιστικούς κανόνες, που εφαρμόζονται ανεξάρτητα αν είναι λειτουργικοί, καθώς η τήρησή τους φαίνεται πιο σημαντική από τις ανάγκες των μελών. Αυτά που χαρακτηρίζουν ένα κλειστό σύστημα είναι η άσκηση δύναμης, η νευρωτική εξάρτηση, η υπακοή, η στέρηση και η ενοχή.

## ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ: ΒΑΣΙΚΕΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΘΕΣΕΙΣ

- Αντίθετα, το κύριο χαρακτηριστικό των ανοιχτών συστημάτων είναι η δυνατότητα επιλογών και η ευελιξία. Στις οικογένειες που λειτουργούν ως ανοιχτά συστήματα δίνεται αξία στον εαυτό και κάθε μέλος αισθάνεται ότι ελέγχει και εξουσιάζει τη ζωή του. Ένα ανοιχτό σύστημα επιτρέπει στο άτομο να εκφράσει τις ελπίδες, τους φόβους, την αγάπη, τον θυμό, τις ματαιώσεις και τα λάθη του, και να νιώθει αποδεκτό. Με άλλα λόγια, στο ανοιχτό σύστημα μπορεί να εκφραστεί με εντιμότητα ό,τι χαρακτηρίζει την ανθρώπινη φύση, χωρίς το άτομο να φοβάται την απόρριψη ή τη γελοιοποίηση (Satir & Baldwin, 1983, σελ. 192-193\* Satir, 1989, σελ. 159- 170).
- Ένα ανοιχτό σύστημα μπορεί για κάποιο διάστημα να λειτουργεί ως κλειστό γιατί το έχει ανάγκη τη συγκεκριμένη περίοδο. Ωστόσο, επανέρχεται στην πρότερη λειτουργία του όταν ξεπεραστεί η ανάγκη.

## Επιμέρους αρχές που εφαρμόζονται στο θεραπευτικό μοντέλο της Satir

- Η αλλαγή είναι δυνατή. Ακόμη και αν η εξωτερική αλλαγή είναι περιορισμένη, η εσωτερική αλλαγή είναι εφικτή.
- Οι γονείς κάνουν το καλύτερο που μπορούν σε κάθε δεδομένη στιγμή.
- Όλοι έχουμε τα εσωτερικά εφόδια για να αντεπεξέλθουμε επιτυχώς και να αναπτυχθούμε.
- Έχουμε επιλογές, ιδιαίτερα όταν πρέπει να αντιδράσουμε στο στρες.
- Η θεραπεία χρειάζεται να επικεντρωθεί στην υγεία και όχι στην παθολογία.
- Η ελπίδα είναι ένα σημαντικό στοιχείο για αλλαγή.
- Οι άνθρωποι συνδέονται με βάση τα παρόμοια στοιχεία που έχουν και αναπτύσσονται με βάση τις διαφορές τους.
- Ο κύριος σκοπός της θεραπείας είναι να στηρίξει τα άτομα προκειμένου να κάνουν τις δικές τους επιλογές
- Οι περισσότεροι άνθρωποι επιλέγουν να είναι μαζί παρά να απομονώνονται, ιδίως σε στρεσογόνες καταστάσεις.



## Επιμέρους αρχές που εφαρμόζονται στο θεραπευτικό μοντέλο της Satir

- Πρόβλημα δεν αποτελεί ουσιαστικά αυτό καθαυτό το πρόβλημα, αλλά η αντιμετώπισή του.
- Τα συναισθήματα που βιώνουμε μας δίνουν σημαντικές πληροφορίες. Είναι σημαντικό να το αποδεχόμαστε.
- Οι άνθρωποι είναι κατά βάση καλοί. Για να κάνουν επαφή και να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους, χρειάζεται να ανακαλύψουν τον δικό τους εσωτερικό κόσμο.
- Οι γονείς συχνά επαναλαμβάνουν γνωστά πρότυπα από τις δικές τους εμπειρίες ζωής, έστω και αν αυτά είναι δυσλειτουργικά.
- Δεν μπορούμε να αλλάξουμε τα γεγονότα του παρελθόντος· το μόνο που μπορούμε να αλλάξουμε είναι τις επιρροές που ασκούν επάνω μας.
- Η εκτίμηση και η αποδοχή του παρελθόντος ενισχύουν την ικανότητά μας να διευκολύνουμε το παρόν.
- Ένας από τους στόχους για την ολοκλήρωση είναι να αποδεχθούμε τους γονείς μας ως ανθρώπους και να τους αντιμετωπίσουμε ως πρόσωπα, και όχι μέσα από τους ρόλους τους.
- Το πώς προσαρμοζόμαστε εξαρτάται από το επίπεδο της αυτοεκτίμησής μας. Όσο πιο υψηλή είναι η αυτοεκτίμησή μας τόσο πιο μεγάλη και υγιής είναι η ικανότητά μας να αντιμετωπίζουμε τον κόσμο.
- Οι υγιείς σχέσεις χτίζονται στη βάση της ισότητας.

## *Η σημασία του συμπτώματος*

- Κεντρική θέση στη θεωρία της Satir κατέχει η άποψη ότι κάθε άνθρωπος είναι προσανατολισμένος στην επιβίωση, στην ανάπτυξη και στις στενές σχέσεις με τους σημαντικούς άλλους. Κάθε συμπεριφορά, ακόμη και όταν εμφανίζεται ως προβληματική, εκφράζει αυτούς τους στόχους. Αυτό που η κοινωνία θεωρεί αρρωστημένο, τρελό ή προβληματικό είναι στην πραγματικότητα ένα μήνυμα που υποδηλώνει την ύπαρξη δυσκολιών και καλεί σε βοήθεια. Σύμφωνα με τη Satir (Satir & Baldwin, 1983), η «συμπτωματική» συμπεριφορά είναι:
  - Αποτέλεσμα παρεμπόδισης της εξέλιξης του ατόμου.
  - Ομοιοστατικός μηχανισμός για να διατηρήσει την ισορροπία και τη συνοχή της οικογένειας.
  - Έκφραση δυσλειτουργικών διαπροσωπικών σχέσεων στην οικογένεια.

Οι οικογένειες έχουν άγραφους κανόνες και νόμους για το πώς επικοινωνούν και για το ποιους ρόλους έχει το κάθε μέλος. Πολλές φορές οι κανόνες και οι ρόλοι γίνονται άκαμπτοι, με αποτέλεσμα η οικογένεια να μετατρέπεται σε κλειστό σύστημα και να εμποδίζεται η εξέλιξη των μελών της. Στις περιπτώσεις αυτές, ένα μέλος της οικογένειας εμφανίζει κάποιο σύμπτωμα. Όταν αποκαθίστανται οι συνθήκες που διασφαλίζουν την υγεία, τότε το σύμπτωμα αυτό ξεπερνιέται.

## Σκοπός της θεραπείας

- Βασικό πρόβλημα σε μία δυσλειτουργική σχέση είναι η ανεπαρκής επικοινωνία. Για αυτό και στο επικοινωνιακό μοντέλο της Satir η θεραπεία επιδιώκει να βελτιώσει τον τρόπο επικοινωνίας της οικογένειας. Σκοπός της θεραπείας είναι να αποκαλύψει τους αυστηρούς και άκαμπτους νόμους και ρόλους που καθορίζουν την επικοινωνία και τον τρόπο λειτουργίας της οικογένειας και να βοηθήσει τα μέλη της να διαμορφώσουν περισσότερο ευκάμπτους και ευέλικτους κανόνες και ρόλους.
- Ένας άλλος γενικός στόχος είναι να βοηθηθούν τα άτομα να αναπτύξουν την αυτοεκτίμησή τους. Όπως προαναφέρθηκε, η αυτοεκτίμηση και η επικοινωνία αποτελούν τη βάση για ένα λειτουργικό σύστημα και βρίσκονται σε άμεση αλληλεξάρτηση.

## Θεραπευτική διαδικασία

- Η προσέγγιση της Satir δίνει έμφαση στο παρόν και όχι στο παρελθόν. Δεν ζητείται το ιστορικό των οικογενειών, αλλά κατά τη διάρκεια της θεραπείας -και όταν χρειάζεται- λαμβάνονται πληροφορίες για χρονολογίες που συνδέονται με σημαντικά οικογενειακά γεγονότα. Ο τρόπος με τον οποίο ο θεραπευτής ζητά τις πληροφορίες είναι τέτοιος, ώστε να μεταδίδει ενδιαφέρον και φροντίδα και να βοηθά τα μέλη της οικογένειας να κατανοήσουν τα παρελθόντα γεγονότα, παρατηρώντας τα, όμως, από διαφορετική οπτική γωνία. Κατ' αυτό τον τρόπο, απελευθερώνονται από το παρελθόν και αξιοποιούν τις δυνατότητές τους στο παρόν.
- Η δημιουργία υποστηρικτικού περιβάλλοντος αποτελεί βασικό μέλημα στο μοντέλο της Satir. Για τον σκοπό αυτό, ο θεραπευτής φροντίζει να δημιουργήσει προσωπική σχέση και να συνδεθεί με την οικογένεια. Ένα υποστηρικτικό περιβάλλον επιτρέπει στα μέλη να εκφραστούν και να εξελιχθούν.

## *Κεντρικά σημεία στη θεραπευτική διαδικασία*

- Στη θεραπευτική διαδικασία υπάρχουν τρία κεντρικά σημεία στα οποία ο θεραπευτής πρέπει να επικεντρωθεί:
  1. *Δημιουργία κλίματος εμπιστοσύνης.* Πριν ο θεραπευτής ζητήσει από τους θεραπευόμενους να «τολμήσουν» να κάνουν αλλαγές στον εαυτό τους και στην οικογένειά τους, πρέπει να κερδίσει την εμπιστοσύνη τους. Ανεξάρτητα από το πόσο χρόνο θα χρειαστεί, αυτό το έργο προηγείται οποιοσδήποτε άλλης διαδικασίας. Η εμπιστοσύνη κερδίζεται όταν ο θεραπευτής έχει μία ειλικρινή, ξεκάθαρη και γεμάτη ενδιαφέρον επικοινωνία με την οικογένεια.
  2. *Συνειδητοποίηση.* Ο θεραπευτής αναθέτει διάφορες δραστηριότητες, όπως ασκήσεις, παίξιμο ρόλων, παρακολούθηση των βιντεοσκοπήσεων των συνεδριών κ.λπ. Καθώς οι δραστηριότητες βρίσκονται σε εξέλιξη, το άτομο έχει τη δυνατότητα να κατανοήσει τις συμπεριφορές του μέσα από την προσωπική του εμπειρία.
  3. *Εφαρμογή στην πράξη.* Ο θεραπευτής δίνει στο άτομο και στην οικογένεια τη δυνατότητα να εφαρμόσουν στην πράξη όλα όσα έμαθαν. Αυτή η νέα γνώση για τους θεραπευόμενους συνίσταται κυρίως στην απόκτηση σαφών και «ξεκάθαρων» τρόπων επικοινωνίας, οι οποίοι ενισχύουν την αυτοεκτίμηση και την αλληλοεκτίμηση.

## Στάδια στη θεραπευτική διαδικασία

- Στην πορεία της θεραπευτικής διαδικασίας διακρίνονται, επίσης, συγκεκριμένα στάδια:
  1. *Εισαγωγικό στάδιο.* Κατά τη διάρκειά του, διαμορφώνονται οι συνθήκες που κάνουν τον θεραπευόμενο να αποκτά εμπιστοσύνη στον θεραπευτή και στο θεραπευτικό πλαίσιο.
  2. *Στάδιο του χάους.* Καθώς η θεραπευτική διαδικασία εξελίσσεται, το χάος και η αταξία επικρατούν. Τα μέλη «ανοίγονται» συναισθηματικά, προσεγγίζουν τα θέματα που τους απασχολούν με άτακτο τρόπο, ρισκάρουν, μοιράζονται τον πόνο τους, συμμετέχουν σε ασκήσεις.
  3. *Στάδιο της σύνθεσης.* Στο τρίτο και τελευταίο στάδιο, γίνεται η σύνθεση των θεμάτων που απασχόλησαν τους θεραπευόμενους στο δεύτερο στάδιο. Τα συναισθήματα είναι έντονα και τα μέλη κατανοούν, με τη λογική και με το συναίσθημα, τον εαυτό τους και τους άλλους. Εκφράζονται με ειλικρίνεια, μπορούν να συμφωνούν και να διαφωνούν, και αναλαμβάνουν την ευθύνη για τις πράξεις τους.

## Ο θεραπευτής

- Στο μοντέλο της Satir, η προσωπικότητα του θεραπευτή διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην όλη θεραπεία. Ο θεραπευτής έχει την κύρια ευθύνη για την αλλαγή της οικογένειας και τη θεραπευτική διαδικασία. Η Satir αναφέρει ότι το αν η οικογένεια θα εξελιχθεί θεραπευτικά ή όχι εξαρτάται πρωταρχικά από τον ίδιο τον θεραπευτή.
- Ο θεραπευτής, βέβαια, δεν θα πραγματοποιήσει μόνος του την αλλαγή. Μεγάλο μερίδιο ελέγχου και ευθύνης γι' αυτό έχει η οικογένεια: *«θεωρώ, όμως, ότι ο θεραπευτής είναι ο ηγέτης της θεραπευτικής διαδικασίας, όπως θεωρώ ότι οι γονείς είναι υπεύθυνοι για την εξέλιξη των παιδιών»* (Satir, Stachowiak & Taschman, 1976, σελ. 38). Ο βασικός τρόπος για να επιτευχθεί κάτι τέτοιο είναι η ειλικρίνεια και η ανοιχτή επικοινωνία με τα μέλη.

## Ο θεραπευτής

- Με την προσωπική του συμμετοχή στο σύστημα της οικογένειας στο πλαίσιο των συνεδριών, και μέσα από την πράξη, ο θεραπευτής διδάσκει στα μέλη πώς να έχουν επαφή με τα συναισθήματά τους, πώς να τα εκφράζουν και πώς να επικοινωνούν με έναν άλλο, περισσότερο αποτελεσματικό τρόπο. Η μη λεκτική επικοινωνία και η χρήση των αισθήσεων έχουν ιδιαίτερη σημασία. Όπως αναφέρει η Satir: *«Όταν κάνω συνεδρία με τις οικογένειες, θα παρατηρήσει κανείς ότι δίνω περισσότερη σημασία στο να κοιτάζω, να ακούω και να αγγίζω, και στο τι νόημα έχουν αυτά, παρά στο να μιλώ για το πρόβλημα»* (Satir, Stachowiak & Taschman, 1976, σελ. 82-83).
- Ο θεραπευτής προσπαθεί με την όλη του στάση να δημιουργήσει ένα ζεστό και θετικό κλίμα. Οι Brown και Christensen υποστηρίζουν ότι: *«η μεγαλύτερη ίσως προσφορά της Satir στον χώρο της οικογενειακής θεραπείας είναι η ικανότητά της να μεταστρέφει τις πιο αρνητικές καταστάσεις σε θετικές»* (Brown & Christensen, 1999, σελ. 147). Αναφορικά με τη στάση της Satir ως θεραπεύτριας, η Hoffman συμπληρώνει ότι: *«είναι σε θέση να συνδέεται με τους ανθρώπους όχι μέσα από τον θυμό, την κατηγορία και το μίσος, αλλά μέσα από την απογοήτευση, τον πόνο και την ελπίδα»* (Hoffman, 1981, σελ. 221).



## Θεραπευτικές μέθοδοι και τεχνικές

- *Βιωματική μάθηση της επικοινωνίας*

Ο θεραπευτής χρησιμοποιεί τον εαυτό του ως μοντέλο επικοινωνίας και διδάσκει στα μέλη της οικογένειας πώς να επικοινωνούν αποτελεσματικά. Ο τρόπος με τον οποίο επικοινωνεί ο ίδιος είναι άμεσος. Χρησιμοποιεί το πρώτο πρόσωπο, μοιράζεται με τα μέλη τις εντυπώσεις και τα συναισθήματά του, και εν συνεχεία ρωτά την οικογένεια αν έχει επίσης την ίδια αντίληψη. Ο θεραπευτής είναι ανοιχτός στο ενδεχόμενο να υπάρχουν διαφορετικές αντιλήψεις και το κάθε μέλος να βιώνει διαφορετικά την ίδια κατάσταση.

Τη διδασκαλία της επικοινωνίας διέπουν δυο βασικές αρχές. Πρώτον, το κάθε μέλος μιλά σε πρώτο πρόσωπο. Τα μέλη της οικογένειας ενθαρρύνονται να εκφράζουν ανοιχτά τις δικές τους σκέψεις και συναισθήματα, και όχι εκείνα των άλλων. Με αυτό τον τρόπο, επιτυγχάνεται σαφής επικοινωνία και γίνεται γνωστό πώς νιώθει το κάθε άτομο μέσα στην οικογένεια. Δεύτερον, σε μία αποτελεσματική επικοινωνία όλα τα μέρη του μηνύματος συμφωνούν: τα λόγια, ο τόνος της φωνής, η έκφραση του προσώπου και η στάση του σώματος βρίσκονται στην ίδια κατεύθυνση.

## Οικογενειακό γλυπτό

- Σε αυτή την τεχνική ένα μέλος της οικογένειας ή ο θεραπευτής λειτουργεί ως «σκηνοθέτης» και τοποθετεί τα μέλη σε διάφορες στάσεις, έτσι ώστε να εκφράζουν συμβολικά τη θέση τους μέσα στην οικογένεια. Με τη συμβολική αυτή αναπαράσταση, επιτυγχάνεται η συνειδητοποίηση του πώς αυτό το μέλος βιώνει την οικογένεια.
- Το οικογενειακό γλυπτό αποτελεί ένα βασικό τρόπο με τον οποίο τα μέλη πληροφορούν τους άλλους για το πώς νιώθουν μέσα στην οικογένεια όσον αφορά τον εαυτό τους και τους υπόλοιπους. Στη συνέχεια, γίνεται συζήτηση για το πώς είναι τα πράγματα στην οικογένεια τη δεδομένη στιγμή, καθώς και για το ποιες είναι οι προσδοκίες και οι ελπίδες των μελών της.