

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (15)

- Η Αντλεριανή προσέγγιση είναι ιδιαίτερα γνωστική. Αφού αποκτήσω κάποιες σημαντικές πληροφορίες για το παρελθόν του Stan (χρησιμοποιώντας μία μορφή αξιολόγησης του τρόπου ζωής), τις συνοψίζω και τις ερμηνεύω. Για παράδειγμα, βρίσκω κάποια σχέση ανάμεσα στον φόβο που αισθάνεται τώρα σχετικά με την δημιουργία στενών σχέσεων και στην ιστορία της απόρριψής του από τα αδέλφια του και τους γονείς του. Συνεπώς, ενδιαφέρομαι για την οργάνωση της οικογένειάς του και για τις αναμνήσεις του από τα παιδικά του χρόνια. Αντί να ασχοληθώ αποκλειστικά με τα συναισθήματά του, θέλω να καταλάβει (γνωστικά) πώς αυτές οι πρώιμες εμπειρίες του τον επηρέασαν τότε και πώς συνεχίζουν να τον επηρεάζουν και σήμερα. Συμφωνώ με τους Αντλεριανούς σχετικά με το θεραπευτικό ενδιαφέρον που δείχνουν στην αναγνώριση και στην εξέταση των βασικών λαθών. Δίνω, λοιπόν, ιδιαίτερη έμφαση στο να κάνω τον Stan να αρχίσει να αμφιβάλει για τα συμπεράσματα στα οποία έχει καταλήξει σχετικά με τον εαυτό του, τους άλλους, και τη ζωή. Ποια είναι η προσωπική του λογική; Ποιες είναι κάποιες από τις λανθασμένες, ηττοπαθείς αντιλήψεις που έχουν προκύψει από τις εμπειρίες της οικογένειάς του; Μία Αντλεριανή προσέγγιση προσφέρει τα απαραίτητα εργαλεία για την πραγματοποίηση μίας σημαντικής δουλειάς στον γνωστικό τομέα τόσο μέσα στα πλαίσια των θεραπευτικών συνεδριών όσο και έξω από αυτές.
- Από την γνωσιακή-συμπεριφορική εκτιμώ ιδιαίτερα την έμφαση που δίνει στην εκμάθηση του ατόμου να σκέφτεται λογικά. Αναζητώ τους τρόπους εκείνους με τους οποίους ο Stan συμβάλλει στη δημιουργία των αρνητικών συναισθημάτων του κατηχώντας ο ίδιος τον εαυτό του με παράλογες πεποιθήσεις. Προσπαθώ να τον κάνω να ελέγξει πραγματικά την εγκυρότητα των απόλυτων συνεπειών που ο ίδιος προβλέπει. Εκτιμώ την έμφαση που δίνεται για να εξαλείψει το άτομο τις πεποιθήσεις εκείνες που δεν έχουν μία εγκυρότητα και να τις αντικαταστήσει με ισχυρές και λογικές πεποιθήσεις. Βέβαια, δεν πιστεύω ότι εάν ο Stan απλώς σκεφτεί τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζει την ζωή ή εάν απλώς εξετάσει την λανθασμένη του λογική είναι αρκετό για να επιφέρει την αλλαγή της προσωπικότητας. Αλλά θεωρώ ότι αυτή η διαδικασία είναι σημαντική για την πορεία της θεραπείας.

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (15)

- Οι γνωστικό-συμπεριφορικές θεραπείες έχουν μία ευρεία κλίμακα γνωστικών τεχνικών που μπορούν να βοηθήσουν τον Stan να αναγνωρίσει τη σχέση που υπάρχει ανάμεσα στις γνώσεις του και στην συμπεριφορά του. Θα πρέπει επίσης να μάθει σχετικά με τον εσωτερικό του διάλογο και τον αντίκτυπο που αυτός έχει στην καθημερινή του συμπεριφορά. Τέλος, ο στόχος μας είναι να πραγματοποιηθεί μία γνωστική αναδόμηση με την οποία μπορεί να μάθει καινούργιους τρόπους σκέψης, καινούργια πράγματα που θα λέει στον εαυτό του, και καινούργιες υποθέσεις για τη ζωή. Αυτή η διαδικασία προσφέρει τη βάση πάνω στην οποία θα συντελεστεί η αλλαγή της συμπεριφοράς του.
- **ΕΝΑ ΑΠΟΣΠΑΣΜΑ ΔΙΑΛΟΓΟΥ ΣΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΤΟΥ ΟΠΟΙΟΥ ΕΠΙΚΕΝΤΡΩΝΟΜΑΙ ΣΤΗΝ ΣΚΕΨΗ ΤΟΥ STAN:** Έχω αναθέσει ορισμένες εργασίες για το σπίτι στον Stan οι οποίες θα τον βοηθήσουν να αναγνωρίσει εκείνα τα συναισθήματα και εκείνες τις σκέψεις που μπορεί να είναι προβληματικές για εκείνον. Σε αρκετές συνεδρίες μας, μιλούσε για μηνύματα τα οποία έπαιρνε σχετικά με τον εαυτό του μέσω της οικογένειας του. Έχουμε εξετάσει κάποιες συγκεκριμένες πεποιθήσεις που ο ίδιος έχει για τον εαυτό του, και αρχίζει να συνειδητοποιεί τον τρόπο με τον οποίο οι διεργασίες της σκέψης του επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο αισθάνεται καθώς επίσης και τις πράξεις του. Ακολουθεί ένα απόσπασμα μίας συνεδρίας στα πλαίσια της οποίας έχουμε δώσει την προσοχή μας στις γνώσεις του:
- *Jerry:* Αρκετές φορές έως τώρα έχεις αναφέρει ότι είσαι σίγουρος ότι θα δεχτείς επικρίσεις εάν επιτρέψεις στον εαυτό σου να πλησιάσει μία γυναίκα. Θέλεις να το εξετάσουμε εις βάθος;
- *Stan:* Βέβαια. Βαρέθηκα να προσπαθώ να αποφεύγω τις γυναίκες, αλλά φοβάμαι ακόμα αρκετά να προσεγγίσω μία γυναίκα. Ένα μέρος μου θέλει να συναντήσει μία γυναίκα, αλλά ένα άλλο θέλει να τρέξει μακριά. Είμαι σίγουρος ότι εάν μία γυναίκα θέλει να με γνωρίσει καλύτερα, θα καταλάβει ότι δεν αξίζω τίποτα.
- *Jerry:* Αλήθεια, οποιαδήποτε γυναίκα θα διαπιστώσει ότι δεν αξίζεις τίποτα; Έχεις ελέγξει την εγκυρότητα αυτής της υπόθεσης; Πόσες γυναίκες έχεις πλησιάσει και πόσες από αυτές έχουν πιστέψει κάτι τέτοιο;

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (16)

- *Stan:* Τα πράγματα δεν είναι τόσο άσχημα στην πραγματικότητα. Δεν μου λένε ποτέ κάτι τέτοιο. Αλλά στο κεφάλι μου λέω συνέχεια στον εαυτό μου ότι εάν γνωρίσουν τον πραγματικό μου εαυτό, θα νιώσουν αποστροφή από την αδυναμία μου.
- *Jerry:* Πες μου μερικά από τα πράγματα που λες στον εαυτό σου όταν πρόκειται να συναντήσεις μία γυναίκα. Ασε τον εαυτό σου ελεύθερο για λίγο, και σκέψου δυνατά μερικές από τις δηλώσεις που κάνεις εσωτερικά στον εαυτό σου. Έτοιμος;
- *Stan:* Αυτό που λέω συχνά στον εαυτό μου είναι ότι δεν αξίζω να με γνωρίσει κανείς, [παύση]
- *Jerry:* Απλώς πες μου γρήγορα όσες περισσότερες από αυτε'ς τις δηλώσεις μπορείς. Μην ανησυχείς για το πώς θα ακουστούν. Απλώς πες μου κάποια από αυτά τα πράγματα που λες συνήθως στον εαυτό σου και που σε εμποδίζουν να κάνεις αυτό που θέλεις.
- *Sian:* Τι ηλίθιος! Κάθε φορά που ανοίγεις το στόμα σου λες κοτσάνες. Γιατί δεν το βουλώνεις και να κρυφτείς σε καμία γωνία; Όταν μιλάς σε κόσμο παγώνεις πάντα. Σε κρίνουν, και εάν αρχίσεις να μιλάς για οτιδήποτε, θα ανακαλύψουν τι ηλίθιος που είσαι. Είσαι πλήρως αποτυχημένος. Οτιδήποτε και εάν προσπαθήσεις, αποτυχαίνεις. Δεν υπάρχει τίποτα σε σένα που οι άλλοι μπορούν να βρουν ενδιαφέρον. Είσαι ηλίθιος, βαρετός, αδύναμος, και ένα τρομαγμένο παιδάκι. Γιατί δεν μένεις με τον εαυτό σου ώστε οι άλλοι να μην έχουν την ευκαιρία να σε απορρίψουν;
- Ο Stan συνεχίζει και εγώ τον ακούω. Αφού φαίνεται να τελείωσε, του λέω πώς επηρεάστηκα ακούγοντας αυτά τα πράγματα που συνήθως λέει στον εαυτό του. Του λέω πόσο ξαφνιασμένος είμαι που είδα πόσο σκληρά φέρεται στον εαυτό του. Αν και τον συμπαθώ, δεν πιστεύω ότι θα με πιστέψει συναισθηματικά εάν του πω ότι ενδιαφέρομαι πολύ για αυτόν. Του λέω ότι σέβομαι το γεγονός ότι δεν προσπαθεί να ξεφύγει από τους φόβους του και ότι μου αρέσει το γεγονός ότι είναι πρόθυμος να μιλήσει ανοικτά για τα προβλήματά του.

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (17)

- Ο Stan έχει αποκτήσει πολλούς εσωτερικούς επικριτικούς διαλόγους τους οποίους χρησιμοποιεί πολλά χρόνια. Η ελπίδα μου είναι ότι θα αρχίσει να αμφισβητεί εκείνες τις σκέψεις που δεν έχουν βάση, ότι θα ανακαλύψει τη φύση της λανθασμένης του σκέψης, και ότι τελικά θα αναδομήσει ορισμένες από τις πεποιθήσεις του. Συνεργάζομαι μαζί του για να εντοπίσουμε κάποιες συγκεκριμένες πεποιθήσεις και προσπαθώ να τον κάνω να ανακαλύψει στοιχεία που είτε θα τις υποστηρίζουν είτε θα τις αντικρούουν. Σε αυτή τη φάση της θεραπείας επηρεάζομαι από την τάση του κονστρουκτιβισμού στα πλαίσια της γνωστικό-συμπεριφορικής θεραπείας. Εφαρμόζοντας τον κονστρουκτιβισμό στον Stan διαπιστώνω ότι το υποκειμενικό του πλαίσιο και οι ερμηνείες που ο ίδιος κάνει είναι πιο σημαντικά από ότι η αντικειμενική βάση που μπορεί να είναι η αφετηρία των λανθασμένων του πεποιθήσεων. Συνεπώς, αντί να του επιβάλλω την δική μου εκδοχή για το τι μπορεί να αποτελεί τις λανθασμένες, παράλογες, και δυσλειτουργικές πεποιθήσεις από τη δική του πλευρά, χρησιμοποιώ τις Σωκρατικές ερωτήσεις με τις οποίες τον κάνω να εκτιμήσει ο ίδιος την δική του σκέψη και τα δικά του συμπεράσματα:
- *Jerry:* Ας εξετάσουμε ένα απτό τα πράγματα που λες πολλές φορές στον εαυτό σου: "Όταν είμαι με άλλους ανθρώπους, αισθάνομαι την περισσότερη ώρα ηλίθιος."

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (18)

- Τι συμβαίνει μέσα σου όταν το λες αυτό;
- *Stan*: Αισθάνομαι σαν να ακούω συνέχεια επικρίσεις. Είναι σαν να βρίσκονται άνθρωποι μέσα στο κεφάλι μου ή πάνω στους ώμους μου.
- *Jerry*: Ονόμασέ μου έναν άνθρωπο που κάθεται στον ώμο σου και σου λέει ότι είσαι ηλίθιος.
- *Stan*: "Ένας είναι ο πατέρας μου. Ακούω συνέχεια τη φωνή του μέσα στο κεφάλι μου.
- *Jerry*: Άσε με να γίνω εσύ για λίγο, και εσύ να γίνεις ο πατέρας σου και πες μου μερικά από τα πράγματα που τον ακούς να σου λέει μέσα στο κεφάλι σου.
- *Stan*: Γιατί πηγαίνεις στο κολέγιο; Γιατί δεν τα παρατάς και να δώσεις τη θέση σου σε κάποιον που πραγματικά το αξίζει; Πάντα ήσουν κακός μαθητής. Απλώς σπαταλάς τον χρόνο σου και τα χρήματα των φορολογούμενων προσποιούμενος ότι είσαι φοιτητής. Κάνε στον εαυτό σου τη χάρη και αντιμετώπισε την πραγματικότητα: πάντα θα είσαι ένα ανόητο παιδί.
- *Jerry*: Πόση αλήθεια έχουν αυτά που μόλις είπες προσποιούμενος ότι είσαι ο πατέρας σου;
- *Stan*: Ξέρεις, ακούγεται ηλίθιο που έχω αφήσει αυτόν τον γέρο να με πείσει ότι είμαι ανόητος.
- *Jerry*: Αντί να λες ότι είσαι ηλίθιος που τον έχεις αφήσει να σε πείσει ότι είσαι ανόητος, μπορείς να δώσεις συγχαρητήρια στον εαυτό σου που είσαι αρκετά έξυπνος για να συνειδητοποιήσεις κάτι τέτοιο;

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (19)

- *Stan:* Εντάξει, αλλά έχει δίκιο όταν λέει ότι απέτυχα στα περισσότερα πράγματα από αυτά που έχω δοκιμάσει.
- *Jerry:* Μήπως το ότι αποτυχαίνεις σε έναν στόχο σημαίνει ότι είσαι προσκολλημένος στον χαρακτηρισμό ότι είσαι μία αποτυχία; Θα ήθελα να σε ακούσω να μου λες τα στοιχεία που αποδεικνύουν ότι είσαι ηλίθιος και ότι είσαι μία αποτυχία.
- *Stan:* Τι λες για την αποτυχία μου στον γάμο μου; Δεν μπορούσα να τον κάνω να πετύχει, και ήμουν υπεύθυνος για το διαζύγιο. Αυτό είναι οπωσδήποτε μία αποτυχία.
- *Jerry:* Και ήσουν εσύ ο απόλυτος υπεύθυνος για το διαζύγιο; Η γυναίκα σου δεν είχε καμία συμμετοχή σε αυτό;
- *Stan:* Πάντα μου έλεγε ότι καμία γυναίκα δεν θα μπορούσε ποτέ να ζήσει μαζί μου. Με έπεισε ότι δε θα μπορούσα ποτέ να έχω μία ικανοποιητική σχέση μαζί της ή με οποιαδήποτε άλλη γυναίκα.
- *Jerry:* Αν και μιλούσε για τον εαυτό της δεν μπορώ να καταλάβω τι την κάνει ειδική για να καθορίσει το μέλλον σου. Πες μου ποια είναι τα στοιχεία που αποδεικνύουν ότι είσαι καταδικασμένος να είσαι πάντα αλλεργικός στις γυναίκες.
- *Stan:* Υποθέτω ότι πίστεψα όλα όσα μου είπε. Αλλωστε, εάν δεν μπορούσα να ζήσω μαζί της, γιατί πρέπει να πιστεύω ότι θα μπορούσα να έχω μία ικανοποιητική ζωή με οποιαδήποτε άλλη γυναίκα;

Σε αυτό το σημείο, υπάρχουν πολλές κατευθύνσεις που μπορώ να οδηγήσω τη συζήτησή μου με τον Stan, ώστε να εξετάσω την αφετηρία των πεποιθήσεών του και να αξιολογήσω την εγκυρότητα των ερμηνειών του σχετικά με τις καταστάσεις της ζωής του και τα συμπεράσματά του για την βασική του αξία.

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (20)

- Σε αυτή και σε άλλες συνεδρίες, εξετάζουμε αυτό που οι γνωστικοί θεραπευτές ονομάζουν "γνωστικές διαστρεβλώσεις", μερικές από τις οποίες είναι:
- Οι *αυθαίρετες επαγωγές*: Ο Stan δημιουργεί συμπεράσματα χωρίς στοιχεία που να υποστηρίζουν την ορθότητά τους. Συχνά σκέφτεται το χειρότερο δυνατό σενάριο για μία δεδομένη κατάσταση.
- « Η *υπεργενίκευση*: Ο Stan πιστεύει σε κάποιες ακραίες πεποιθήσεις που βασίζονται σε κάποιο μοναδικό περιστατικό και τις εφαρμόζει σε άλλα ανόμοια περιστατικά ή καταστάσεις. Για παράδειγμα, επειδή χώρισε με τη σύζυγό του, πιστεύει ότι κάθε σχέση του με οποιαδήποτε γυναίκα θα είναι αποτυχημένη.
- ® Η *προσωποποίηση*: Ο Stan έχει την τάση να σχετίζει εξωτερικά γεγονότα με τον εαυτό του, ακόμα και όταν δεν υπάρχουν στοιχεία που να δικαιολογούν μία τέτοια συσχέτιση. Συνδέει με τον εαυτό του ένα περιστατικό στα πλαίσια του οποίου μία συμφοιτήτριά του δεν ήρθε στο ραντεβού που είχαν για φαγητό. Ο ίδιος έπεισε τον εαυτό του ότι η κοπέλα θα αισθανόταν ταπείνωση εάν την έβλεπαν να κάθεται μαζί του. Δεν σκέφτηκε καμία άλλη εξήγηση για την απουσία της.
- ® Η *ετικετοποίηση και η λανθασμένη ετικετοποίηση*: Ο Stan παρουσιάζει τον εαυτό του σε σχέση με τις ατέλειές του και με τα λάθη του. Επιτρέπει στις αποτυχίες του παρελθόντος να ορίσουν την συνολική του ύπαρξη.
- Η *πολωτική σκέψη*: Ο Stan συχνά κάνει σκέψεις και ερμηνεύει τα πράγματα απόλυτα. Μέσω αυτής της διωνομικής σκέψης, έχει δημιουργήσει ηττοπαθείς χαρακτηρισμούς για τον εαυτό του που τον κρατούν περιορισμένο.
- Σε αρκετές συνεδρίες δουλεύουμε πάνω σε συγκεκριμένες πεποιθήσεις. Ο στόχος είναι ο Stan να αξιολογήσει κριτικά τα στοιχεία που έχει για πολλά συμπεράσματά του. Ο ρόλος μου είναι να προωθήσω τις διορθωτικές εμπειρίες που θα οδηγήσουν σε αλλαγές στην σκέψη του. Ο αγώνας μου είναι να δημιουργήσω μία σχέση συνεργασίας, στα πλαίσια της οποίας ο ίδιος θα ανακαλύψει πώς να κάνει τη διάκριση ανάμεσα στις λειτουργικές και στις δυσλειτουργικές πεποιθήσεις. Μπορεί να το μάθει αυτό ελέγχοντας τα συμπεράσματά του.

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (21)

Πράξεις: Μια Ακόμα Σημαντική Συνιστώσα της Θεραπείας

- Ο Stan μπορεί να περάσει αμέτρητες ώρες αποκτώντας ενδιαφέρουσες πληροφορίες για τους λόγους που είναι έτσι όπως είναι. Μπορεί να μάθει να εκφράζει συναισθήματα τα οποία κρατούσε μέσα του για πάρα πολλά χρόνια. Και μπορεί να σκεφτεί τα πράγματα εκείνα που ο βίος λέει στον εαυτό του και που οδηγούν στην ηττοπάθεια. Παρόλα αυτά κατά τη γνώμη μου η εξέταση των σκέψεων και των συναισθημάτων δεν είναι αρκετή για να ολοκληρωθεί η θεραπευτική διαδικασία. Οι *πράξεις* είναι ένας τρόπος να συγκεντρώσουμε τις σκέψεις και τα συναισθήματα εφαρμόζοντάς τα σε καταστάσεις της πραγματικής ζωής στα πλαίσια διάφορων προγραμμάτων δράσης. Οφείλω πολλά στην Αντλεριανή θεραπεία, στην θεραπεία της συμπεριφοράς, στην θεραπεία της πραγματικότητας, και στην Λογικό-θυμική θεραπεία της συμπεριφοράς, οι οποίες δίνουν όλες έμφαση στον ρόλο της δράσης ως προϋπόθεση για την πραγματοποίηση της αλλαγής.
- Η θεραπεία της συμπεριφοράς προσφέρει πολλές τεχνικές για την πραγματοποίηση πραγματοποίηση της αλλαγής της συμπεριφοράς. Στην περίπτωση του Stan ενδιαφέρομαι ιδιαίτερα για την ανάπτυξη προγραμμάτων αυτό-διαχείρισης. Για παράδειγμα, παραπονιέται ότι πολλές φορές αισθάνεται ένταση και άγχος. Οι καθημερινές ασκήσεις χαλάρωσης είναι ένας τρόπος για να ελέγχει περισσότερο την σωματική και την ψυχολογική του ένταση. Ίσως με έναν συνδυασμό ασκήσεων διαλογισμού και χαλάρωσης να μπορεί να αποκτήσει αυτοσυγκέντρωση πριν πάει στο μάθημα, πριν συναντήσει μία γυναίκα, ή πριν μιλήσει στους φίλους του. Μπορεί επίσης να αρχίσει να παρακολουθεί τη συμπεριφορά του σε καθημερινές καταστάσεις ώστε να αποκτήσει μεγαλύτερη επίγνωση των πραγμάτων που λέει ο ίδιος στον εαυτό του, των πράξεών του, και των συναισθημάτων του. Όταν τον πιάνει κατάθλιψη, έχει την τάση να πίνει ώστε να αντιμετωπίσει το πρόβλημά του. Μπορεί να έχει μαζί του ένα μικρό σημειωματάριο και να καταγράφει τα γεγονότα που τον οδηγούν να αισθάνεται κατάθλιψη (ή άγχος ή να αισθάνεται πληγωμένος). Μπορεί επίσης να καταγράψει τι πραγματικά έκανε σε αυτές τις καταστάσεις και τι θα μπορούσε να έχει κάνει διαφορετικά. Δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή σε αυτά που κάνει κάθε μέρα, αρχίζει ήδη να ελέγχει περισσότερο τη συμπεριφορά του.

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (22)

- Αυτή η παρακολούθηση της συμπεριφοράς του μπορεί να συνδυαστεί τέλεια με την Αντλεριανή προσέγγιση και με την γνωστική προσέγγιση. Αυτό που πιστεύω εγώ είναι ότι ο Stan παθαίνει κατάθλιψη, συμπεριφέρεται αυτοκαταστροφικά (όπως, το να καταναλώνει υπερβολική ποσότητα αλκοόλ), και μετά αισθάνεται ακόμα χειρότερα. Ασχολούμαι πολύ και με τις μορφές της συμπεριφοράς του και με την γνωστική του διεργασία και του δείχνω πόσες από τις πράξεις του επηρεάζονται από αυτά που λέει ο ίδιος στον εαυτό του. Για παράδειγμα, θέλει να κάνει αίτηση για μία δουλειά αλλά φοβάται ότι θα "τα κάνει θάλασσα" στην συνέντευξη και δεν θα πάρει τη δουλειά. Αυτή είναι μία κατάλληλη στιγμή να χρησιμοποιήσουμε τη μέθοδο της συμπεριφορικής πρόβας. Μαζί προσπαθούμε να εξετάσουμε πώς προετοιμάζει ο ίδιος τον εαυτό του για την αποτυχία προδικάζοντας το αρνητικό αποτέλεσμα. Πιστοί στο πνεύμα της λογικό-θυμικής θεραπείας της συμπεριφοράς, εξετάζουμε τις λανθασμένες του πεποιθήσεις ότι *πρέπει να είναι τέλειος και ότι εάν δεν πάρει τη δουλειά η ζωή του θα είναι αβάσταχτη*. Υπάρχουν πολλές ευκαιρίες να τον βοηθήσω να δει τις σχέσεις ανάμεσα στην γνωστική του διεργασία και στην καθημερινή του συμπεριφορά. Τον ενθαρρύνω να αρχίσει να συμπεριφέρεται διαφορετικά και μετά να κοιτάξει τις αλλαγές στα συναισθήματά του και στις σκέψεις του.
- Έχοντας αυτά στο μυαλό μου του ζητάω να σκεφτεί όσους περισσότερους τρόπους μπορεί με τους οποίους να κάνει πράξη όλα όσα έμαθε στα πλαίσια των συνεδριών μας. Η εξάσκηση είναι σημαντική. Οι εργασίες για το σπίτι (ιδιαίτερα εκείνες που ο ίδιος μπορεί να αναθέσει στον εαυτό του) είναι ένας εξαιρετικός τρόπος ώστε να συμμετάσχει ενεργητικά στην θεραπεία του.

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (25)

- Πρέπει να κάνει και ο ίδιος κάτι ώστε να συντελεστεί η επιθυμητή αλλαγή. Ελπίζω ότι θα αντιληφθεί πως ο βαθμός στον οποίο θα αλλάξει είναι ανάλογος με τη δική του προθυμία να βγει στη ζωή και να πειραματιστεί. Θέλω να μάθει από την νέα του συμπεριφορά. Συνεπώς, κάθε εβδομάδα συζητάμε για την πρόοδό του προς την εκπλήρωση των στόχων του και εξετάζουμε πόσο καλά εκπλήρωσε τις εργασίες του. Εάν αποτύχει σε κάποιες από αυτές, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αυτό το γεγονός ως μία ευκαιρία για να μάθει πώς μπορεί να προσαρμόσει την συμπεριφορά του. Επιμένω να αφοσιωθεί σε ένα σχέδιο δράσης για την πραγματοποίηση της αλλαγής και να εξετάζει συνεχώς εάν το σχέδιό του αυτό έχει τα επιθυμητά αποτελέσματα.
- **ΕΝΑ ΑΠΟΣΠΑΣΜΑ ΔΙΑΛΟΓΟΥ ΣΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΤΟΥ ΟΠΟΙΟΥ ΕΠΙΚΕΝΤΡΩΝΩ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΜΟΥ ΣΤΙΣ ΠΡΑΞΕΙΣ ΤΟΥ STAN:**
Ενδιαφέρομαι ιδιαίτερα για τις πράξεις του Stan και για τους τρόπους που οι σκέψεις του και τα συναισθήματά του επηρεάζουν την συμπεριφορά του. Στον ακόλουθο διάλογο, προσπαθώ να του μάθω μία περισσότερο διεκδικητική συμπεριφορά σε σχέση με μία από τους καθηγητές του. Αν και αυτές οι συνεδρίες επικεντρώνονται στην συμπεριφορά του, ασχολούμαστε παράλληλα και με τις σκέψεις του και τα συναισθήματά του. Οι τρεις αυτές διαστάσεις της ανθρώπινης λειτουργίας αλληλεπιδρούν.
- *Jerry:* Την προηγούμενη εβδομάδα αναπαραστήσαμε διάφορους τρόπους με τους οποίους μπορούσες να προσεγγίσεις μία καθηγήτριά σου η οποία σου δημιουργεί δυσκολίες. Έμαθες διάφορες δεξιότητες διεκδίκησης τις οποίες χρησιμοποίησες αρκετά αποτελεσματικά όταν υιοθέτησα τον ρόλο της επικριτικής σου καθηγήτριας. Πριν φύγεις την προηγούμενη εβδομάδα, συμφώνησες να κανονίσεις μία συνάντηση με την καθηγήτριά σου και να της μιλήσεις για τον τρόπο που σε επηρεάζει η συμπεριφορά της. Όταν κάναμε το παίξιμο του ρόλου, ήσουν πολύ σαφής σχετικά με αυτά που ήθελες να της πεις. Εκπλήρωσες το σχέδιό σου;

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (26)

- *Starr*: Την επόμενη ημέρα προσπάθησα να της μιλήσω πριν το μάθημα. Είπε ότι δεν είχε ώρα και ότι μπορούσαμε να μιλήσουμε μετά το μάθημα.
- *Jerry*: Και πώς πήγε;
- *Start*: Μετά το μάθημα το μόνο που ήθελα ήταν να κανονίσω μία συνάντηση μαζί της ώστε να μπορώ να της μιλήσω ιδιαίτερα και χωρίς να αισθάνομαι βεβιασμένος. Όταν προσπάθησα να κανονίσω τη συνάντηση μαζί της, μου είπε πολύ απότομα ότι είχε να πάει σε ένα συμβούλιο και ότι εάν ήθελα να της μιλήσω θα έπρεπε να πάω να τη δω τις ώρες που βρίσκεται στο γραφείο της.
- *Jerry*: Πώς σε επηρέασε αυτό;
- *Stan*: Τρελάθηκα! Το μόνο που ήθελα ήταν να κανονίσω μία συνάντηση.
- *Jerry*: Πήγες στο γραφείο της;
- *Stan*: Πήγα το ίδιο απόγευμα. Αργησε περίπου 20 λεπτά και μετά περίμεναν διάφοροι φοιτητές που ήθελαν να τις κάνουν ερωτήσεις. Το μόνο που κατάφερα ήταν να κλείσω ένα ραντεβού μαζί της τις επόμενες μέρες.
- *Jerry*: Πραγματοποιήθηκε τελικά αυτή η συνάντηση;
- *Start*: Ναι, αλλά άργησε δέκα λεπτά και μετά φαινόταν ιδιαίτερα απασχολημένη. Στην αρχή δυσκολεύτηκα πολύ.
- *Jerry*: Πώς και έτσι; Πες μου περισσότερα.
- *Stan*: Αισθάνομαι ηλίθιος στο μάθημά της, και ήθελα να της μιλήσω γι' αυτό. Όταν της κάνω ερωτήσεις, κάνει μία περίεργη γκρι μάτσα, σαν να είναι ανυπόμονη και να ελπίζει ότι θα σταματήσω.
- *Jerry*: Της είπες πώς αισθάνεσαι;

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (27)

- *Stan:* Ναι, το έκανα και αισθάνομαι υπερήφανος για τον εαυτό μου. Μου είπε ότι μερικές φορές είναι όντως ανυπόμονη επειδή φαίνεται να χρειάζομαι να μου αφιερώνει πολύ χρόνο. Μετά της είπα ότι διαβάζω πολύ για το μάθημά της και ότι θεωρώ πολύ σημαντικό να τα πάω καλά στον τομέα που έχω επιλέξει για ειδικότητά μου. Ήταν καλό για μένα να αντιμετωπίσω τους φόβους μου αντί να την αποφεύγω επειδή αισθανόμουν ότι είναι πολύ επίκριτική απέναντί μου.
- *Jerry:* Είναι καλό να σε ακούω να δίνεις συγχαρητήρια στον εαυτό σου για τα βήματα που έχεις κάνει. Αν και ήταν δύσκολο, άντεξες και είπες αυτά που ήθελες να πεις. Υπάρχει κάτι που έγινε στην συνάντησή σου μαζί της και θα ήθελες να το αλλάξεις;
- *Stan:* Την περισσότερη ώρα ήμουν πολύ σίγουρος γι' αυτά που ήθελα να πω. Γενικά, κατηγορώ τους ανθρώπους που έχουν κάποια εξουσία όπως εκείνη επειδή με κάνουν να αισθάνομαι ηλίθιος. Τους δίνω πολύ δύναμη για να με κρίνουν. Αλλά αυτή τη φορά θυμήθηκα τη δουλειά που κάναμε στις συνεδρίες μας, και έμεινα συγκεντρωμένος στον εαυτό μου, αντί να της πω για αυτά που έκανε ή δεν έκανε.
- *Jerry:* Πώς πήγε;
- *Stan:* Όσο περισσότερο μιλούσα για τον εαυτό μου, τόσο λιγότερο αμυντική γινόταν. Έμαθα ότι δεν χρειάζεται να δίνω όλη μου τη δύναμη και ότι μπορώ ακόμα να αισθάνομαι καλά για τον εαυτό μου, ακόμα και όταν το άλλο πρόσωπο δεν αλλάζει.
- *Jerry:* Υπέροχα! Παρατήρησες κάποια διαφορά στον τρόπο που αισθανόσουν στο μάθημά της μετά τη συνάντηση που είχες μαζί της;
- *Stan:* Δεν αισθανόμουν τόση αμηχανία, ιδιαίτερα όταν έκανα ερωτήσεις ή όταν συμμετείχα στις συζητήσεις μέσα στην τάξη. Δεν ενδιαφερόμουν τόσο για το τι μπορούσε εκείνη να σκέφτεται για μένα.

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (28)

- *Jerry*: Τι έμαθες για τον εαυτό σου από τη συνάντηση που είχες μαζί της;
- *Stan*: Πρώτον, έμαθα να ελέγχω τις υποθέσεις μου. Αυτό μου επιτρέπει να φέρομαι πιο αυθόρμητα. Επίσης, έμαθα ότι μπορώ να είμαι σαφής, άμεσος, και διεκδικητικός χωρίς να γίνομαι δυσάρεστος. Μπορούσα να φροντίσω τον εαυτό μου χωρίς να είμαι κριτικός απέναντί της. Κανονικά, καταπίνω τα συναισθήματά μου και φεύγω αισθανόμενος σαν ηλίθιος. Αυτή τη φορά μπορούσα να είμαι διεκδικητικός και σίγουρος και μπορούσα να της πω ότι χρειάζονται από εκείνη να μου διαθέσει λίγο από το χρόνο της χωρίς να βιάζεται.
- Η εξάσκηση μίας διεκδικητικής συμπεριφοράς σχετίζεται με την αντιμετώπιση των συναισθημάτων και των σκέψεων. Εάν ο Stan δεν τα κατάφερνε τόσο καλά με την καθηγήτριά του, θα προσπαθούσαμε να εξηγήσουμε τι δεν πήγε σωστά από τη δική του πλευρά. Θα μπορούσαμε να εφαρμόζουμε τις τεχνικές του παιχνιδιού των ρόλων στα πλαίσια των συνεδριών μας, και μετά έχοντας αποκτήσει καινούργιες γνώσεις και δεξιότητες και έχοντας κάνει περισσότερη εξάσκηση, θα μπορούσε να δοκιμάσει ξανά. Το θέμα είναι ότι εάν ελπίζει να κάνει για τις αλλαγές που θέλει, είναι σημαντικό να είναι πρόθυμος να πειραματιστεί με νέους τρόπους δράσης, ιδιαίτερα έξω από τα πλαίσια των θεραπευτικών συνεδριών. Κατά μία έννοια, η συμβουλευτική είναι σαν μία πρόβα ρούχων για τη ζωή. Ο Stan επέδειξε θάρρος και αποφασιστικότητα προσπαθώντας να φέρει εις πέρας ένα συγκεκριμένο σχέδιο δράσης, κάτι το οποίο είναι ένα καθοριστικός παράγοντας για την πραγματοποίηση της αλλαγής.

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (29)

Διεργασία Αναθεώρησης των Αποφάσεων

- Όταν ο Stan αναγνωρίσει και εξερευνήσει τόσο τα συναισθήματά του όσο και τις λανθασμένες αντιλήψεις του και την διεργασία της σκέψης του, δεν σημαίνει ότι η θεραπεία έχει τελειώσει. Το να αποκτήσει επίγνωση των πρώιμων αποφάσεών του, συμπεριλαμβανομένων των βασικών του λαθών και των ηττοπαθών του ιδεών, είναι η αφετηρία για την πραγματοποίηση της αλλαγής. Είναι σημαντικό να βρει τους τρόπους με τους οποίους θα μπορέσει να μεταφράσει τις συναισθηματικές και γνωστικές του ενοράσεις σε νέους τρόπους για να σκέφτεται, να αισθάνεται και να συμπεριφέρεται. Συνεπώς, όσο είναι αυτό δυνατό δημιουργώ καταστάσεις στα πλαίσια της θεραπείας που θα διευκολύνουν την λήψη νέων αποφάσεων από την πλευρά του τόσο σε συναισθηματικό όσο και σε γνωστικό επίπεδο. Για να τον ενθαρρύνω να πάρει αυτές τις νέες αποφάσεις, χρησιμοποιώ γνωστικές, συναισθηματικές, και συμπεριφορικές τεχνικές. Κάποιες από τις τεχνικές που μπορεί να εφαρμόσω είναι το παίξιμο των ρόλων, η χρησιμοποίηση της φαντασίας, οι διαδικασίες της παρρησιαστικής εκπαίδευσης, και οι συμπεριφορικές πρόβες. Τόσο η θεραπεία της πραγματικότητας όσο και η Αντλεριανή θεραπεία έχουν πολλά να προσφέρουν ώστε να πείσουμε τους πελάτες να αποφασίσουν σχετικά με ένα σχέδιο δράσης και μετά να δεσμευτούν ότι θα ακολουθήσουν το πρόγραμμά τους προκειμένου να συντελεστεί η επιθυμητή αλλαγή.
- ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΗΣ ΕΚ ΝΕΟΥ ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ: Σε αυτό το σημείο παραθέτω κάποια παραδείγματα ορισμένων πειραμάτων που προτείνω στον Stan κατά τη διάρκεια των θεραπευτικών συνεδριών και κάποιων εργασιών για το σπίτι που έχουν ως στόχο να τον βοηθήσουν να εφαρμόσει όσα έμαθε στις καταστάσεις της καθημερινής του ζωής.

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (30)

- Εφαρμόζουμε καταστάσεις αντίστροφου παιξίματος ρόλου στα πλαίσια των οποίων εγώ "γίνομαι" ο Stan και εκείνος υιοθετεί το ρόλο της μητέρας του, του πατέρα του, της πρώην γυναίκας του, της αδελφής του, του μεγαλύτερου αδελφού του, και ενός καθηγητή του. Μέσω αυτής της διαδικασίας αποκτά μία σαφέστερη εικόνα των τρόπων με τους οποίους επιτρέπει στους άλλους να τον προσδιορίσουν, και αποκτά ορισμένες ικανότητες για να μπορέσει να ανταπαντήσει στις ηττοπαθείς φωνές που ακούει μέσα στο μυαλό του.
-
- [®] Προκειμένου να βοηθήσω τον Stan να αντιμετωπίσει το άγχος του, του μαθαίνω μεθόδους χαλάρωσης και τον ενθαρρύνω να τις εξασκεί καθημερινά. Μαθαίνει να εφαρμόζει αυτές τις τεχνικές χαλάρωσης σε καταστάσεις που του δημιουργούν άγχος. Επίσης του μαθαίνω μία ευρεία κλίμακα δεξιοτήτων αντιμετώπισης, όπως είναι η απόκτηση σιγουριάς και η αμφισβήτηση των παράλογων πεποιθήσεων. Μπορεί να εφαρμόσει αυτές τις δεξιότητες σε αρκετές καταστάσεις στη ζωή του.
- Ο Stan συμφωνεί να κρατάει ένα ημερολόγιο στο οποίο θα καταγράφει τις εντυπώσεις του και τις εμπειρίες του. Μετά από την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων, γράφει για τις αντιδράσεις του, τόσο σε συναισθηματικό επίπεδο όσο και στο επίπεδο της σκέψης του. Επίσης καταγράφει την συμπεριφορά του σε διάφορες καταστάσεις, πώς ένιωσε για τις πράξεις του, και πώς θα μπορούσε να συμπεριφερθεί διαφορετικά και συμφωνεί να διαβάσει ορισμένα βιβλία αυτό-βοήθειας που να αναφέρονται σε εκείνους τους τομείς που είναι ιδιαίτερα δύσκολοι για αυτόν.

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (31)

- Ως εργασία για το σπίτι, παροτρύνω τον Stan να συναντήσει ανθρώπους που κανονικά θα απέφευγε. Για παράδειγμα, είναι ιδιαίτερα αγχωμένος όσον αφορά στην απόδοσή του σε ένα δυο μαθήματα. Δέχεται την πρότασή μου να κανονίσει μία συνάντηση με τον κάθε καθηγητή και να συζητήσει μαζί του την πρόοδό του. Στην μία περίπτωση, ο καθηγητής ενδιαφέρεται ιδιαίτερα γι' αυτόν και ο Stan τα πηγαίνει πολύ καλά στο μάθημά του. Στην άλλη περίπτωση, ο καθηγητής είναι μάλλον απότομος και δεν του προσφέρει πολύ βοήθεια. Ο Stan μπορεί να συνειδητοποιήσει ότι αυτό είναι περισσότερο πρόβλημα του καθηγητή και δεν οφείλεται σε δικό του λάθος.
- Ο Stan θέλει να κάνει καινούργιους φίλους. Συνεργαζόμαστε για να δημιουργήσουμε ένα σχέδιο δράσης το οποίο περιλαμβάνει την εγγραφή του σε μία λέσχη, τη συμμετοχή του σε κοινωνικά γεγονότα που διοργανώνει το πανεπιστήμιο, και να ζητήσει από μία συμφοιτήριά του να βγουν μαζί. Αν και αισθάνεται άγχος σε κάθε μία από αυτές τις περιπτώσεις, ακολουθεί το σχέδιό του. Στα πλαίσια των συνεδριών μας συζητάμε ορισμένες από τις δηλώσεις που κάνει ο ίδιος στον εαυτό του και ορισμένες πράξεις του στα πλαίσια αυτών των γεγονότων.
- Η Ενθάρρυνση του Stan να Αντιμετωπίσει στα Πλαίσια της Θεραπείας την Οικογένεια Καταγωγής του
- Αφού δουλέψω με τον Stan για ένα σύντομο χρονικό διάστημα, του προτείνω να πάρει την πρωτοβουλία και να καλέσει ολόκληρη την οικογένειά του σε μία συνεδρία. Η υπόθεσή μου είναι ότι πολλά από τα προβλήματά του προέρχονται από τις εμπειρίες της οικογένειας καταγωγής του και ότι ακόμα επηρεάζεται από αυτές τις εμπειρίες. Πιστεύω ότι θα είναι χρήσιμο να έχουμε τουλάχιστον μία συνεδρία με την οικογένειά του ώστε να μπορέσω να αποκτήσω μία καλύτερη ιδέα του ευρύτερου πλαισίου.

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (32)

Ο ακόλουθος διάλογος περιγράφει την προσπάθεια μου να πω αυτή την ιδέα στον Stan:

- *Jerry:* Οι συνεδρίες μας αποκαλύπτουν ότι υπάρχουν πολλές ατέλειωτες υποθέσεις με αρκετά μέλη της οικογένειάς σου. Πιστεύω ότι θα ήταν χρήσιμο να φέρεις όσους περισσότερους μπορείς από την οικογένειά σου για μία συνεδρία.
- *Stan:* Αποκλείεται! Δεν πρόκειται να κάνω κάτι τέτοιο.
- *Jerry:* Θα ήθελες να το συζητήσουμε περισσότερο;
- *Stan:* Εντάξει, να μιλήσουμε. Αλλά δεν πρόκειται να βγει τίποτα.
- *Jerry:* Τι σε εμποδίζει να τους ζητήσεις κάτι τέτοιο;
- *Stan:* Ήδη πιστεύουν ότι είμαι τρελός, και εάν μάθουν ότι βλέπω έναν ψυχολόγο, θα έχουν κάτι ακόμα στη διάθεσή τους για να μου το πετάξουν κατάμουτρα. *Jerry:* Πιστεύεις ότι θα το χρησιμοποιήσουν εναντίον σου;
- *Stan:* Ναι. Εξάλλου, δεν καταλαβαίνω πώς κάτι τέτοιο θα με βοηθήσει. Η μητέρα και ο πατέρας μου δεν πιστεύουν ότι έχουν κάποιο πρόβλημα. Δεν βλέπω ότι θέλουν να αλλάξουν πολύ.
- *Jerry:* Δεν σκεφτόμουν για τη δική τους αλλαγή αλλά περισσότερο για την ευκαιρία που μπορεί να σου δώσουν να πεις κάποια πράγματα που είπες σχετικά με αυτούς κατά τη διάρκεια των συνεδριών σου μαζί μου. Μπορεί να σε βοηθήσει να αποκτήσεις μία καθαρότερη εικόνα για το πώς είσαι μαζί τους.
- *Stan:* Ίσως, αλλά δεν είμαι ακόμα έτοιμος για κάτι τέτοιο!
- *Jerry:* Εντάξει, σέβομαι το γεγονός ότι δεν είσαι ακόμα έτοιμος. Ελπίζω να σκεφτείς αυτή την ιδέα καλύτερα, και εάν αλλάξεις γνώμη, πες μου.

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (33)

- Ο συλλογισμός μου για να συμπεριλάβω στις συνεδρίες μας τουλάχιστον κάποια μέλη της οικογένειας του Stan είναι να του προσφέρω ένα πλαίσιο για να κατανοήσει τους τρόπους με τους οποίους η συμπεριφορά του επηρεάζεται από αυτά που έχει μάθει ως παιδί. Είναι μέρος αυτού του συστήματος, και καθώς αλλάζει, είναι πιθανό να επηρεάσει όλους τους άλλους στην οικογένειά του με τους οποίους έχει επαφή. Από όλα αυτά που έχει πει, υποθέτω ότι έχει κάποια ασαφή όρια στην σχέση του με τη μητέρα του, γεγονός που επηρεάζει τις σχέσεις του με τις άλλες γυναίκες. Είναι πεπεισμένος ότι εάν αποκτήσει μία στενή σχέση με οποιαδήποτε γυναίκα, εκείνη θα τον κατασπαράξει.
- Εάν μπορέσει να αποκτήσει μία σαφέστερη κατανόηση της σχέσης του με την μητέρα του, μπορεί να εφαρμόσει κάποιες από τις ενοράσεις που θα αποκτήσει στις σχέσεις του με τις άλλες γυναίκες. Κατά πολλούς τρόπους έχει επιτρέψει στον εαυτό του να φοβάται τον πατέρα του, και ακόμα ακούει την φωνή του μέσα στο μυαλό του. Συγκρίνει τον εαυτό του άδικα με τους άλλους, μία συμπεριφορά που έχει υιοθετήσει κατά την παιδική του ηλικία σε σχέση με τα αδέλφια του. Εάν μπορέσει να αντιμετωπίσει με τα μέλη της οικογένειάς του ένα μέρος του πόνου του τόσο του παρελθόντος όσο και του παρόντος, υπάρχει πιθανότητα να μπορέσει να απελευθερώσει τον εαυτό του από τα συναισθηματικά εμπόδια που τον εμποδίζουν να διαμορφώσει τις στενές σχέσεις που ο ίδιος λέει ότι θα επιθυμούσε να έχει στη ζωή του.

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (34)

- Η Αντιμετώπιση του Προβλήματος του Stan με το Αλκοόλ
- Μολονότι η κάθε μία από τις εννέα θεραπευτικές προσεγγίσεις θα αντιμετώπιζαν το πρόβλημα της κατάχρησης αλκοόλ και ναρκωτικών με διαφορετικούς τρόπους, όλες πιθανότατα θα συμφωνούσαν ότι είναι απαραίτητο σε κάποιο σημείο της θεραπείας να αντιπαραθέσουμε τον Stan με την πιθανότητα ότι είναι ένα εξαρτημένο από χημικές ουσίες άτομο. Σε αυτό το σημείο του κεφαλαίου θα περιγράψω την προσέγγισή μου σχετικά με την αντιμετώπιση της εξάρτησής του όπως επίσης θα σας προσφέρω και κάποιες σύντομες πληροφορίες σχετικά με την προσωπικότητα του αλκοολικού και τις θεραπευτικές προσεγγίσεις.
- **ΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ:** Πριν περάσω στην φάση της θεραπείας του πιθανού αλκοολισμού του Stan θέλω να είμαι βέβαιος ότι θα έχω δημιουργήσει μία καλή σχέση μαζί του. Ο ίδιος μου έχει προσφέρει αρκετά σημαντικά στοιχεία με τα οποία θα πρέπει να προσδιορίσω κατά πόσο είναι ένα εξαρτημένο από χημικές ουσίες άτομο και, εάν ναι, να προσδιορίσω και την μορφή της θεραπείας που ενδείκνυται. Από τις πληροφορίες που μου έχει δώσει, είναι σαφές ότι έχει πολλά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας που εντοπίζονται στους αλκοολικούς, όπως είναι η χαμηλή αυτό-εκτίμηση, το άγχος, οι σεξουαλικές δυσλειτουργίες, η χαμηλότερη απόδοση, τα συναισθήματα κοινωνικής απομόνωσης, η ανικανότητα να αισθανθεί αγάπη για τον εαυτό του ή να δεχτεί αγάπη από τους άλλους, η υπερευαίσθησία, ο αυθορμητισμός, η εξάρτηση, ο φόβος της αποτυχίας, τα αισθήματα ενοχής, η αυτό-λύπηση, και οι τάσεις αυτοκτονίας. Επιπλέον, έκανε χρήση ναρκωτικών και αλκοόλ προκειμένου να αμβλύνει το άγχος του και να ελέγξει αυτό που ο ίδιος αντιλαμβάνεται ως μία επώδυνη πραγματικότητα. Αλλάξε τη χρήση ναρκωτικών με την χρήση αλκοόλ, κάτι που είναι συνηθισμένο όταν προσπαθεί κανείς να ελέγξει τις καταστροφικές επιδράσεις του εθισμού.

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (35)

- Από τη στιγμή που η θεραπευτική μας σχέση εδραιωθεί, φέρνω τον Stan αντιμέτωπο (με έναν τρόπο που δείχνει την στοργή μου και το ενδιαφέρον μου) με την αυταπάτη που έχει ότι κάνει κάτι θετικό με το να μην παίρνει ναρκωτικά αλλά να καταναλώνει απλώς αλκοόλ. Πρέπει να δει ότι το αλκοόλ είναι ένα ναρκωτικό, και θέλω από αυτόν να κάνει μία αξιολόγηση της συμπεριφοράς του ώστε να μπορέσει να συνειδητοποιήσει το βαθμό στον οποίο το πρόβλημά του με το ποτό παρεμβαίνει στη ζωή του. Αν και καταφεύγει σε δικαιολογίες, σε εκλογικεύσεις, σε αρνήσεις, σε διαστρεβλώσεις, και σε μείωση της σημασίας του προβλήματος του, του δίνω κάποιες πληροφορίες που μπορεί να χρησιμοποιήσει για να εξετάσει το συγκεχυμένο σύστημα των πεποιθήσεών του. Ο Johns Hopkins στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο της Βαλτιμόρης έχει δημιουργήσει ένα ερωτηματολόγιο που είναι χρήσιμο στην αξιολόγηση των προκαταρκτικών σημείων του εθισμού στο αλκοόλ. Κάποιες από τις ερωτήσεις είναι: "Έχασες ώρα από τη δουλειά σου λόγω του ποτού; Πίνεις για να ξεφύγεις από τις έννοιες; Πίνεις για να αποκτήσεις αυτοπεποίθηση; Ένωσες ποτέ τύψεις μετά από την κατανάλωση αλκοόλ; Πίνεις γιατί είσαι ντροπαλός όταν βρίσκεσαι με άλλους ανθρώπους; Η κατανάλωση αλκοόλ σου δημιουργεί προβλήματα στον ύπνο;" Από όλα όσα ξέρουμε μέχρι στιγμής για τον Stan, είναι πιθανό να απαντήσει καταφατικά στις περισσότερες από αυτές τις ερωτήσεις εάν απαντήσει με ειλικρίνεια. Οι καταφατικές απαντήσεις ακόμα και σε μία ή δύο από αυτές τις ερωτήσεις δείχνουν ότι υπάρχουν αρκετά σημεία του προβλήματος για να δικαιολογείται η περαιτέρω αξιολόγηση για την εξάρτηση από χημικές ουσίες.
- **ΕΝΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ:** Ο Start συνειδητοποιεί τελικά ότι πράγματι έχει πρόβλημα με το αλκοόλ, και λέει ότι είναι πρόθυμος να κάνει κάτι για το πρόβλημά του. Του λέω ότι ο αλκοολισμός θεωρείται από τους περισσότερους ειδικούς σε θέματα κατάχρησης ουσιών ότι είναι ο ίδιος μία ασθένεια, και όχι ένα σύμπτωμα μίας άλλης βαθύτερης διαταραχής, ότι είναι μία χρόνια κατάσταση που μπορεί να θεραπευτεί, και ότι είναι μία εξελικτική διαταραχή που οδηγεί τελικά στον θάνατο εάν δεν αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά. Θα είναι χρήσιμο για εκείνον να μάθει ότι η μακροχρόνια ανάρρωση βασίζεται στην αρχή της απόλυτης αποχής από τα ναρκωτικά και από το αλκοόλ και ότι μία τέτοια αποχή είναι βασική προϋπόθεση για να έχει αποτελέσματα η συμβουλευτική θεραπεία. Εκτός από αυτές τις ατομικές εβδομαδιαίες συνεδρίες του μαζί μου, τον παραπέμπω και σε έναν άλλον ειδικό προκειμένου να αντιμετωπίσει την εξάρτησή του από το αλκοόλ.

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (36)

- Θα ενθάρρυνα τον Stan να συμμετάσχει στους Ανώνυμους Αλκοολικούς και να παρακολουθεί τις συναντήσεις του. Το πρόγραμμα των 12 βημάτων των Ανώνυμων Αλκοολικών έχει επιφέρει θετικά αποτελέσματα σε πολλούς αλκοολικούς. Δεν αποτελεί ένα υποκατάστατο της θεραπείας αλλά μπορεί κάλλιστα να είναι ένα ιδανικό συμπλήρωμα. Από τη στιγμή που ο Stan καταλάβει την φύση της εξάρτησής του από το αλκοόλ και σταματήσει να κάνει χρήση ναρκωτικών, οι πιθανότητες είναι ιδιαίτερα αυξημένες να επικεντρώσουμε την προσοχή μας σε άλλες πλευρές της ζωής του που ο ίδιος θεωρεί προβληματικές και θα ήθελε να αλλάξει. Εν συντομία, είναι δυνατό να θεραπεύσουμε τον αλκοολισμό του και ταυτόχρονα να συνεχίσου με το πρόγραμμά μας της ατομικής του θεραπείας προκειμένου να αλλάξουμε τον τρόπο που σκέφτεται, αισθάνεται, και συμπεριφέρεται.

Η Πορεία προς τον Τερματισμό της Θεραπείας

- Η διαδικασία που μόλις περιέγραφα είναι πιθανό να διαρκέσει μήνες, ακόμα και κάνα δυο χρόνια. Ο βασικός μου στόχος ήταν να σας δείξω ότι είναι δυνατό να χρησιμοποιήσετε διάφορα θεραπευτικά συστήματα προκειμένου να αντιμετωπίσετε τις σκέψεις, τα συναισθήματα, και τις συμπεριφορές του Stan. Αν και περιέγραψα ξεχωριστά τις τρεις αυτές διαστάσεις, έχετε υπόψη σας ότι προσπαθώ να δουλέψω με έναν σύνθετο τρόπο.
- Τελικά, αυτή η διαδικασία οδηγεί σε κάποιο σημείο που ο Stan θα μπορεί να συνεχίσει να εφαρμόζει αυτά που έμαθε στην θεραπεία αλλά χωρίς την βοήθειά μου. Ο τερματισμός της θεραπείας είναι εξίσου σημαντικός με την αρχική της φάση, επειδή τώρα αντιμετωπίζει την πρόκληση να θέσει σε εφαρμογή όλα όσα έμαθε κατά τη διάρκεια της θεραπείας εφαρμόζοντας καινούργιες δεξιότητες και στάσεις στις καθημερινές κοινωνικές καταστάσεις που αντιμετωπίζει.

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (37)

- Όταν εκφράζει την επιθυμία να "συνεχίσει μόνος του", συζητάμε το πόσο έτοιμος είναι να τερματίσει την θεραπεία και τους λόγους που σκέφτεται τον τερματισμό της θεραπείας. Επίσης μοιράζομαι μαζί του τις αντιλήψεις μου για τις κατευθύνσεις που τον έχω δει να παίρνει. Είναι μία καλή στιγμή να συζητήσουμε το επόμενο βήμα του. Μαζί περάσαμε μερικές συνεδρίες δημιουργώντας ένα σχέδιο δράσης και μιλώντας για τους τρόπους με τους οποίους μπορεί καλύτερα να διατηρήσει αυτά που έμαθε. Μπορεί να θέλει να συμμετάσχει σε μία ομάδα θεραπείας. Θα μπορούσε να βρει συμπαράσταση και υποστήριξη σε διάφορα κοινωνικά δίκτυα. Ουσιαστικά, μπορεί να συνεχίσει να προκαλεί τον εαυτό του κάνοντας πράγματα που είναι δύσκολα γι' αυτόν και ταυτόχρονα διευρύνουν την κλίμακα των επιλογών του. Εάν θέλει, μπορεί να γραφτεί σε μαθήματα χορού, που πριν τα απέφευγε επειδή φοβόταν την αποτυχία. Τώρα μπορεί να ριψοκινδυνέψει και να γίνει ο ίδιος θεραπευτής του εαυτού του, αντιμετωπίζοντας συναισθήματα καθώς αυτά προκύπτουν από διάφορες καινούργιες καταστάσεις.
- Σύμφωνα με την συμπεριφορική προσέγγιση, η αξιολόγηση της διαδικασίας και των αποτελεσμάτων της φαίνεται ουσιαστική. Η αξιολόγηση αυτή μπορεί να γίνει αφιερώνοντας μία ή δύο συνεδρίες συζητώντας τις συγκεκριμένες αλλαγές του Stan. Ορισμένες ερωτήσεις στις οποίες μπορούμε να εστιάσουμε την προσοχή μας είναι:
- "Τι μετράει περισσότερο για σένα Stan; Τι έμαθες σχετικά με το τι θεωρείς πιο πολύτιμο;
- Πώς έμαθες αυτά τα μαθήματα;
- Τι μπορείς να κάνεις τώρα για να συνεχίσεις να εξασκείς καινούργιες συμπεριφορές που έχουν καλύτερα αποτελέσματα από τις προηγούμενες;
- Τι θα κάνεις αν πισωγυρίσεις;
- Πώς θα αντιμετωπίσεις οποιαδήποτε παλινδρόμηση σε παλιούς τρόπους ή προσωρινές ηττοπάθειες;"

Με αυτή την τελευταία ερώτηση είναι σημαντικό να μάθει ότι ο τερματισμός της τυπικής θεραπείας του δεν σημαίνει ότι δεν μπορεί να επιστρέφει για μία επίσκεψη ή για μία συνεδρία όταν πιστεύει ότι κάτι τέτοιο είναι απαραίτητο. Αντί να έρχεται κάθε εβδομάδα, μπορεί να έρχεται σε άτακτα χρονικά διαστήματα για να κάνει ένα "τσεκ απ". Βέβαια, εκείνος θα είναι αυτός που θα αποφασίσει ποιους τομείς της ζωής του θα εξετάσει σε αυτές τις επόμενες συνεδρίες.

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (38)

Η Ενθάρρυνση του Stan να Συμμετάσχει σε μια Ομάδα Θεραπείας

- Καθώς εγώ και ο Stan μιλάμε για τον τερματισμό της θεραπείας, μου δείχνει σαφώς ότι έχει μάθει πολλά για τον εαυτό του μέσω της ατομικής συμβουλευτικής. Αν και εφαρμόζει την γνώση του σε δύσκολες καταστάσεις τις οποίες αντιμετωπίζει, προσωπικά είμαι πεπεισμένος ότι θα επωφελούταν περισσότερο εάν συμμετείχε και σε μία ομάδα θεραπείας. Του προτείνω λοιπόν να συμμετάσχει σε μία ομάδα θεραπείας 16 εβδομάδων που θα αρχίσει σε δύο μήνες:
- *Jerry:* Σου ανέφερα και άλλη φορά ότι θεωρώ πως η συμμετοχή σου σε μία ομάδα θα ήταν ένας καλός τρόπος για να συνεχίσεις τη δουλειά που έκανες εδώ. Το σκέφτηκες μήπως περισσότερο;
- *Stan:* Ναι, και έχω ανάμικτα συναισθήματα. Μου αρέσει η ιδέα να πιέσω τον εαυτό μου ώστε να ανοιχτώ σε άλλους ανθρώπους μέσα στα πλαίσια μίας ομάδας, αλλά με τρομάζει κιόλας.
- *Jerry:* Πες μου περισσότερα για τους φόβους σου.
- *Stan:* Καταλαβαίνω ότι θα είναι και άντρες και γυναίκες σε αυτήν την ομάδα, και ακόμα αισθάνομαι άγχος όταν είμαι κοντά σε γυναίκες.
- *Jerry:* Τότε μία ομάδα θα σου δώσει τη δυνατότητα να εξετάσεις αυτούς τους φόβους και να εξασκήσεις καινούργιες συμπεριφορές. Στις ατομικές μας συνεδρίες εσύ και εγώ κάναμε καλή δουλειά όταν δοκιμάσαμε το παίξιμο των ρόλων, και πίεσες τον εαυτό σου να γινα δοκιμάσεις καινούργιες μορφές συμπεριφοράς έξω από τα πλαίσια της θεραπείας. Σε μία ομάδα, θα μπορούσες να επεξεργαστείς θεραπευτικά ορισμένους από τους φόβους που έχεις αναγνωρίσει.

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (39)

- *Stan:* Αλλά τι θα συμβεί αν τα άτομα στην ομάδα δεν με συμπαθήσουν; Ξέρεις πως ακόμα βασίζομαι στην αποδοχή των άλλων. Μπορεί να είναι καταστροφικό για μένα εάν όλοι μέσα στην ομάδα με απορρίψουν. Τι θα συμβεί αν κάνω ότι καλύτερο μπορώ για να ανοιχτώ στους άλλους, και εκείνοι μου πουν ότι δεν τους αρέσει αυτό που βλέπουν;
- *Jerry:* Μου φαίνεται ότι θα επωφεληθείς πολύ από τη συμμετοχή σου σε μία τέτοια ομάδα. Θα μπορούσες να εξετάσεις τον τρόπο με τον οποίο αναζητείς την αποδοχή των άλλων και με τι τίμημα. Θα μπορούσες να πειραματιστείς με διάφορους καινούργιους τρόπους συμπεριφοράς και να δεις πώς θα αντι-δρούσαν οι άλλοι. Θα μπορούσες να ελέγξεις την υπόθεση που κάνεις ότι εάν κάποιος σε απορρίψει θα είναι καταστροφικό για σένα.
- *Stan:* Λοιπόν, η ομάδα των Ανώνυμων Αλκοολικών στην οποία συμμετέχω με έχει πραγματικά βοηθήσει. Ίσως τελικά να πρέπει να δοκιμάσω.
- *Jerry:* Αυτή θα είναι διαφορετική ομάδα. Οι ΑΑ είναι περισσότερο μία ομάδα υποστήριξης. Στην ομάδα θεραπείας θα εξετάσεις πολλά από τα έντονα προσωπικά σου ζητήματα πάνω στα οποία δουλέψαμε μαζί. Η αξία της ομάδας είναι ότι θα μαθαίνεις και από τα άλλα της μέλη.
- *Stan:* Νομίζεις ότι θα ταιριάζω μέσα στην ομάδα; Πάντα όταν συμμετέχω σε μία ομάδα πιστεύω ότι δεν ανήκω σε αυτήν και ότι δεν έχω κανένα κοινό με τα υπόλοιπα μέλη.
- *Jerry:* Αλλά θα μπορείς πάντα να μιλήσεις για το γεγονός ότι αισθάνεσαι ότι δεν ανήκεις εκεί. Αυτό θα είναι μία καλή αρχή.
- *Stan:* Εντάξει, αλλά δεν θα ήθελα να με κοιτάζουν όλοι σαν να είμαι διαφορετικός από αυτούς. Ελπίζω να βρω και άλλους που θα έχουν προβλήματα σαν τα δικά μου.

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (40)

- *Jerry:* Πιστεύω ότι θα ανακαλύψεις πως και οι άλλοι παλεύουν με τα ίδια προβλήματα. Και ακόμα και εάν τα προβλήματά σου είναι διαφορετικά, μπορεί να μοιράζεστε τα ίδια συναισθήματα.
- *Stan:* Θέλω να πω ναι, αλλά μου έμαθες να σκέφτομαι πρώτα πριν αποφασίσω να δεσμεύσω τον εαυτό μου σε κάτι. Ασε με να το σκεφτώ λίγο ακόμα, και θα σου πω την επόμενη εβδομάδα. Πώς σου φαίνεται αυτό;
- *Jerry:* Μου αρέσει που λες αυτό που έχεις στο μυαλό σου.
- *Stan:* Ωραία. Θα το σκεφτώ πολύ. Δεν πιστεύω ότι πρέπει να υποχωρήσω μόνο και μόνο επειδή φοβάμαι. Αλλωστε, φοβόμουν και τις ατομικές συνεδρίες μαζί σου, αλλά απέκτησα μεγάλη δύναμη αντιμετωπίζοντας τους φόβους μου.
- *Jerry:* Οπότε πες μου την επόμενη εβδομάδα. Εάν θέλεις να με ρωτήσεις οτιδήποτε άλλο για την ομάδα θεραπείας, κάνε το ελεύθερα.
- Προσωπικά, πιστεύω ότι για έναν πελάτη όπως είναι ο Stan θα είναι πολύ χρήσιμο να προχωρήσει από την ατομική θεραπεία στην ομαδική. Επειδή πολλά από τα προβλήματα του είναι διαπροσωπικά, θεωρώ ότι η συμμετοχή του σε μία ομάδα είναι ο καλύτερος τρόπος για να τα αντιμετωπίσει. Η ομάδα θα του δώσει το πλαίσιο μέσα στο οποίο θα εξασκήσει τις μορφές της συμπεριφοράς που ο βίος λέει ότι θέλει να αποκτήσει. Θέλει να νιώθει πιο ελεύθερος να είναι ο εαυτός του, να αισθάνεται μεγαλύτερη ευκολία όταν προσεγγίζει τους άλλους, και να μπορεί να εμπιστεύεται τους άλλους πιο πολύ. Συνειδητοποιεί ότι έχει κάνει μεγάλη πρόοδο σε αυτούς τους τομείς, αλλά έχει ακόμα αρκετό δρόμο να διανύσει. Εκτός από τη συμμετοχή του σε μία θεραπευτική ομάδα, θα συνεχίσω να δουλεύω με τον Stan στις τελικές φάσεις της θεραπείας του ώστε να μπορέσει να κάνει και άλλα βήματα που θα τον οδηγήσουν στην προσωπική του ανάπτυξη. Μαζί θα κάνουμε σχέδια για να μπορέσει να συμμετάσχει σε καταστάσεις που θα τον οδηγήσουν στην αλλαγή. Μπορεί να παρακολουθήσει μαθήματα σκι, μαθήματα χορού, να συμμετάσχει σε περισσότερα πάρτι, να ασχοληθεί εθελοντικά με τα παιδιά, και να συνεχίσει να γράφει στο ημερολόγιό του.

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (41)

- **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΤΟΥ STAN:** Ο Stan αποφασίζει να συμμετάσχει σε μία ομαδική θεραπεία διάρκειας 16 εβδομάδων κατά τη διάρκεια των τελευταίων σταδίων της ατομικής του θεραπείας. Συνεχίζω να τον βλέπω ατομικά για δύο συνεδρίες έξι εβδομάδες μετά το τέλος της ομαδικής θεραπείας για να συζητήσουμε την εμπειρία του. Μαζί με τον Stan ήταν 11 μέλη στην ομάδα αυτή. Ακολουθούν ορισμένες αντιδράσεις που ο βιος μοιράζεται μαζί μου σχετικά με τα όσα σημαντικά έμαθε. Επικεντρώνεται στις αντιδράσεις του σχετικά με τα άλλα μέλη της ομάδας και στα όσα έμαθε από αυτά ή στις αλληλεπιδράσεις του μαζί τους:
- Η Emily, μία ανύπαντρη κοπέλα 23 ετών, ζει μαζί με τους δικούς της για μεγαλύτερη ευκολία αλλά νιώθει ότι αυτό την περιορίζει σημαντικά. Αρχικά, ο Stan ένιωθε φόβο για εκείνη, αλλά μπόρεσε να αντιμετωπίσει τα συναισθήματά του για αυτήν κατά τη διάρκεια της δεύτερης συνεδρίας. Μπόρεσε κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού των ρόλων να της ζητήσει να βγουν, και στην πορεία μπόρεσε να εκφράσει τον φόβο του σχετικά με την απόρριψη των γοητευτικών γυναικών. Μπόρεσε επίσης να ταυτιστεί με τα προβλήματα της Emily σχετικά με τους γονείς της.
- Ο Ed, ηλικίας 60 ετών, έχει χωρίσει δύο φορές και τώρα ζει μόνος του. Είχε πρόβλημα με το ποτό και φοβάται την απόρριψη και την απομόνωση. Στην αρχική συνάντηση της ομάδας ο Stan συμπάθησε τον Ed, γεγονός που τον εξέπληξε λόγω της διαφοράς της ηλικίας τους. Ο Stan συνεργάστηκε πολύ καλά μαζί του, ιδιαίτερα σχετικά με τους τρόπους που και οι δύο επέτρεψαν στο αλκοόλ να τους ανακουφίσει από την κατάθλιψη και το άγχος τους.
- Η Beth, ηλικίας 55 ετών, έχει αφιερώσει το μεγαλύτερο μέρος της ζωής της στην φροντίδα των γιων της και άλλων. Ο Stan ήθελε να την αποφύγει, έως ότου κατάλαβε ότι ο τρόπος που φρόντιζε τους άλλους του θύμιζε τον τρόπο που η μητέρα του φρόντιζε εκείνον. Η Beth αντιμετώπιζε τον Stan σαν να ήταν γιος της, και εκείνος με τη σειρά του την αντιμετώπιζε σαν να ήταν η μητέρα του. Ως αποτέλεσμα, κατάφερε να καταλάβει καλύτερα την μητέρα του, γεγονός που του επέτρεψε να απελευθερώσει ένα μέρος του θυμού και της πικρίας που ένιωθε γι' αυτήν. Τελικά, πήρε την πρωτοβουλία να μιλήσει στη μητέρα του, και να της εκφράσει πολλά από τα συναισθήματα που είχε ως παιδί.

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (42)

- Ο Robert, ηλικίας 28 ετών, ανύπαντρος και κοινωνικός λειτουργός έχει πρόβλημα να διαμορφώσει διαπροσωπικές σχέσεις με γυναίκες. Όπως συνέβη και στην περίπτωση του Ed, ο Stan αισθάνθηκε να σχετίζεται με τον Robert με πολλούς τρόπους. Η πρόοδος του Robert στην ομάδα ήταν καταλυτική για τον Stan, ο οποίος επεξεργάστηκε θεραπευτικά τους φόβους του σχετικά με την δημιουργία στενών σχέσεων. Και οι δύο δούλεψαν ταυτόχρονα με την Emily επειδή ανησυχούσαν για την κρίση της και την απόρριψή της.
- Η Joanne, ηλικίας 35 ετών, παλεύει για να κρατήσει τον γάμο της και πρόσφατα επέστρεψε στο κολέγιο. Η ίδια ανακάλυψε ότι την θυμώνει πολύ το "παθητικό στυλ" του Stan. Αυτό αποδείχτηκε θεραπευτικά χρήσιμο για εκείνον, επειδή του έδωσε τη δυνατότητα να εξερευνήσει τις αντιδράσεις του απέναντι σε μία γυναίκα που είναι θυμωμένη μαζί του.
- Ο Sam, ηλικίας 34 ετών, μισεί τη δουλειά του αλλά δεν έχει την αυτοπεποίθηση να ψάξει για μία καινούργια εργασία. Ο Stan είχε πρόβλημα να ακούει τον Sam. Τον θεωρούσε ως ένα άτομο που συνέχεια παραπονιέται και είχε βαρεθεί την αναποφασιστικότητα του Sam. Στα πλαίσια μίας συνεδρίας οι δύο άντρες επεξεργάστηκαν τις αντιδράσεις του ο ένας για τον άλλον, και τελικά ο Stan κατάλαβε ότι η έλλειψη αυτοπεποίθησης του Sam λειτουργούσε ως καθρέφτης για εκείνον.
- Η Sharon, ηλικίας 25 ετών, αισθάνεται ενοχές επειδή απογοήτευσε τους γονείς της. Ο Stan ταυτίζεται με τις ενοχές της αλλά για διαφορετικούς λόγους. Ο ίδιος έχει μία χρόνια αίσθηση ενοχών επειδή δεν ανταποκρίθηκε στις προσδοκίες των γονιών του, ιδιαίτερα σε σύγκριση με τα επιτεύγματα των αδελφών του. Σε μία συνεδρία, δούλεψε με την Sharon, η οποία κρατούσε τον ρόλο της αδελφής του, λέγοντάς της για την ζήλια που νιώθει γι' αυτήν και για την πικρία του. Μετά την εφαρμογή του παιξίματος των ρόλων μαζί της, ανέπτυξε συναισθήματα στοργής προς την "αδελφή" του και μπόρεσε να της πει συγγνώμη που την ξέκοψε από τη ζωή του. Μία εβδομάδα αργότερα κανόνισε μία συνάντηση με την πραγματική του αδελφή, και μπόρεσε να της πει κάποια από τα πράγματα που είπε κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Επίσης μίλησε μαζί της για το είδος της σχέσης που θα ήθελε να είχε μαζί της.

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (43)

- Ο Randy, ηλικίας 47 ετών, καθηγητής γυμνασίου, τον οποίο εγκατέλειψε η σύζυγός του. Στα πλαίσια μίας συνεδρίας αντιμετώπισε την Beth, η οποία παρίστανε τη σύζυγό του. Βίωσε μία έντονη κάθαρση στα πλαίσια της οποίας μπόρεσε να απελευθερώσει τον πόνο και τον θυμό του για τη γυναίκα του η οποία τον εγκατέλειψε παίρνοντας μαζί της και τα παιδιά τους. Ο Stan δούλεψε μαζί του και οι δύο προσπάθησαν να επεξεργαστούν θεραπευτικά τον θυμό τους σχετικά με το διαζύγιό τους και τον τρόπο που αισθάνονται να βρίσκονται σε αδιέξοδο λόγω της συμπεριφοράς των συζύγων τους.
- Η Judy, ηλικίας 38 ετών, είναι καθηγήτρια πανεπιστημίου η οποία παλεύει να βρει ένα καινούργιο νόημα στη ζωή της. Ο Stan, τον περισσότερο καιρό ένιωθε άβολα μαζί της επειδή πίστευε ότι έπρεπε να "αποδείξει" τον εαυτό του σε αυτήν. Στην παρουσία της ένιωθε κατώτερος. Επίσης θεωρούσε ότι εκείνη τον επέκρινε. Όταν επιτέλους έλεγξε τις υποθέσεις του για αυτήν, κατάφερε να αισθανθεί περισσότερο ο εαυτός του. Αυτό το κατάφερε με τον να "γίνει"¹¹ εκείνη και να πει στον εαυτό του όλα εκείνα τα επικριτικά πράγματα που ο ίδιος πίστευε ότι εκείνη έλεγε γι' αυτόν. Όταν τελείωσε το πείραμά του, εκείνη του είπε ότι ένιωθε άβολα απέναντί του επειδή ένιωθε ότι την απέφευγε. Επίσης του είπε ότι δεν σκεφτόταν για εκείνον όπως αυτός νόμιζε. Από την συνεργασία του μαζί της, έμαθε για τη δύναμη της προβολής.
- Ο Boyd, ηλικίας 22 ετών, ήρθε στην ομάδα λόγω του άγχους και της κατάθλιψης που αντιμετωπίζει. Όταν μίλησε για τον εαυτό του και αντιμετώπισε τους φόβους του σχετικά με τις τάσεις αυτοκτονίας, ο Stan ένιωσε να μοιράζεται μαζί του τις ανησυχίες του σχετικά με την αυτοκτονία. Πριν ο Boyd αποκαλύψει τις σκέψεις του, ο Stan ένιωθε μόνος του σχετικά με αυτό του το πρόβλημα. Φοβόταν να το αναφέρει επειδή δεν ήθελε οι άλλοι στην ομάδα να τον θεωρούν άρρωστο.

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (44)

- Συνοψίζοντας, αν και ο Stan είχε δισταγμούς σχετικά με την συμμετοχή του στην θεραπευτική ομάδα, ένιωσε έκπληξη από τα πόσα κοινά σημεία είχε με τα άλλα μέλη της ομάδας. Ποτέ δεν είχε φανταστεί ότι θα μπορούσε να μιλήσει τόσο ανοικτά σχετικά με τις ανησυχίες του, αλλά όταν άκουσε τα άλλα μέλη της ομάδας να μιλούν για τα προβλήματά τους ένιωσε ότι μπορούσε να κάνει και αυτός το ίδιο. Μέσα στην ομάδα είχε τις ευκαιρίες να επεξεργαστεί τα συναισθήματα του και τις σκέψεις του που εμφανίζονταν καθώς οι άλλοι μιλούσαν για τα προβλήματά τους. Είχε το κουράγιο να τους πει τις αντιλήψεις του γι' αυτούς και το πώς τον επηρέαζαν. Αυτό του έδωσε την ευκαιρία να αντιμετωπίσει την απροθυμία του σχετικά με τη δημιουργία στενών σχέσεων.
- Παίρνοντας το ρίσκο να πει αυτά που έχει στο μυαλό του και στην καρδιά του, συμμετείχε ενεργά στην δημιουργία ενός κλίματος εμπιστοσύνης μέσα στην ομάδα, που του έδωσε την ευκαιρία να αντιμετωπίσει τα βαθύτερα συναισθήματά του και τις ατέλειωτες υποθέσεις του καλύτερα από ότι το έκανε στα πλαίσια της ατομικής θεραπείας. Ο σκοπός της ομάδας δεν ήταν να δημιουργηθούν φιλίες αλλά να μάθουν τα μέλη πώς να δημιουργούν φιλικές σχέσεις και πώς να είναι ο πραγματικός τους εαυτός με άλλα άτομα έξω από τα πλαίσια της ομάδας. Ο Stan μπορούσε να μεταφέρει στον εξωτερικό κόσμο όσα έμαθε στην θεραπεία σχετικά με το να ξεπεράσει τους φόβους του προκειμένου να πλησιάζει τους άλλους. Εκτός από το γεγονός ότι αισθάνεται λιγότερο απομονωμένος, αναφέρει ότι συχνά έπαιρνε την πρωτοβουλία να συναντήσει άτομα στην τάξη και σε κοινωνικές εκδηλώσεις. Ο Stan ένιωσε να βελτιώνεται σημαντικά με την συμμετοχή του σε αυτή την ομάδα.

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (45)

Σχόλια για τις Προσεγγίσεις των Σκέψεων, των Συναισθημάτων και των πράξεων

- Εφαρμόζοντας μία σύνθετη θεραπευτική προσέγγιση στην περίπτωση του Stan, αντιμετωπίσα ξεχωριστά την γνωστική, συναισθηματική, και συμπεριφορική διάσταση της ανθρώπινης εμπειρίας. Αν και τα βήματα που περιέγραψα μπορεί να φαίνονται σχετικά δομημένα ακόμα και απλά, στην πραγματικότητα η αντιμετώπιση των πελατών είναι μία πιο πολύπλοκη και λιγότερο προβλέψιμη διαδικασία. Εάν εξασκείτε τη συμβουλευτική σύμφωνα με μία σύνθετη προσέγγιση, θα ήταν λάθος να υποθέσετε ότι είναι καλύτερο να ξεκινάτε πάντα από το τι σκέφτεται (ή αισθάνεται ή πράττει) ο πελάτης. Η αποτελεσματική συμβουλευτική αρχίζει από εκεί όπου βρίσκεται ο πελάτης, και όχι από εκεί που μία θεωρία υποστηρίζει ότι θα έπρεπε να βρίσκεται ένας πελάτης.
- Στην περίπτωση του Stan, μία εστίαση επικεντρωμένη στον πελάτη λαμβάνει υπόψη της παράγοντες όπως είναι το πολιτισμικό του υπόβαθρο, το εμφανιζόμενο πρόβλημά του, αυτά που λέει ότι θέλει και χρειάζεται στην αρχική του συνεδρία, και τα στοιχεία που προσφέρει τόσο λεκτικά όσο και μη λεκτικά. Ξεκινώ εξερευνώντας τα συναισθήματά του, επειδή καθώς μιλούσε δάκρυζε, και ήταν προφανές ότι είχε ανάγκη να εκφράσει τα συναισθήματα εκείνα που κρατούσε μέσα του τόσα χρόνια. Ορισμένοι Πελάτες μπορεί να φύγουν από την θεραπεία και να μην επιστρέφουν ποτέ εάν προσπαθήσω να επικεντρώσω την προσοχή τους στα συναισθήματά τους από την πρώτη συνεδρία μας. Τα συναισθήματα μπορεί να είναι πολύ απειλητικά γι' αυτούς, και σε τέτοιες καταστάσεις μπορεί να είναι περισσότερο κατάλληλο να επικεντρώσουμε την προσοχή μας στις βαθύτερες υποθέσεις ή σκέψεις τους. Για άλλους, ένα κατάλληλο σημείο εκκίνησης μπορεί να είναι οι πράξεις τους και μία συζήτηση για το πόσο αποτελεσματικές είναι γι' αυτούς. Δίνοντας προσοχή στην ενέργεια των πελατών (ή στην εμποδισμένη ενέργεια), οι θεραπευτές έχουν πολλά στοιχεία για το σημείο από όπου θα ξεκινήσουν. Εάν ο πελάτης αντισταθεί, η σωστή αντιμετώπιση αυτής της αντίστασης μπορεί να ανοίξει άλλες πόρτες.

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (46)

- Συνοψίζοντας, ανάλογα με τις ανάγκες των πελατών εκείνη τη στιγμή, μπορεί να εστιάσω αρχικά την προσοχή μου στις σκέψεις τους και πώς αυτές τους επηρεάζουν, ή μπορεί να εστιάσω την προσοχή μου στο πώς αισθάνονται, ή μπορεί να επιλέξω να τους καθοδηγήσω να δώσουν προσοχή στις πράξεις τους. Επειδή αυτές οι πλευρές της ανθρώπινης εμπειρίας αλληλοσυνδέονται, ο δρόμος που θα επιλέξουμε γενικά οδηγεί στην εξερεύνηση και των άλλων διαστάσεων. Συνεπώς, πολλές φορές ρωτάω έναν πελάτη: "Τι γνωρίζεις αυτή τη στιγμή;" ή "Τι βιώνεις αυτή τη στιγμή;" Εάν πει,
 - ' Σκέφτομαι ότι...', μπορεί να ακολουθήσω αυτό το δρόμο και να του ζητήσω να μου πει περισσότερα για τις σκέψεις του. Εάν πει, "Αισθάνομαι ένα σφίξιμο στο στήθος μου και...", είναι πιθανό να του ζητήσω να δώσει λίγη ακόμα προσοχή στις σωματικές του αντιδράσεις και να δει που τον οδηγούν. Εάν πει, "Αυτό που κάνω είναι...", τον ενθαρρύνω να μου πει περισσότερα για το πόσο αποτελεσματικές είναι οι πράξεις του γι'αυτόν. Εάν πει, "Αισθάνομαι μόνος και φοβισμένος...", μπορεί να τον ενθαρρύνω να μείνει σε αυτά τα συναισθήματα και να μιλήσει για το πώς είναι να τα βιώνει.
- Μία προσέγγιση επικεντρωμένη στον πελάτη σέβεται τη σοφία που υπάρχει μέσα στον πελάτη και την χρησιμοποιεί ως ένα στοιχείο για το επόμενο βήμα. Προσωπικά πιστεύω ότι οι σύμβουλοι κάνουν συχνά το λάθος να θέλουν να βρίσκονται μπροστά από τους πελάτες τους και να σκέφτονται: "Τι θα πρέπει να κάνω μετά;" Συμβαδίζοντας όμως με τους πελάτες μας και ρωτώντας τους τι θέλουν, δεν χρειάζεται να αναλαμβάνουμε την ευθύνη να αποφασίζουμε εμείς γι' αυτούς για την κατεύθυνση την οποία θέλουν να τραβήξουν. Αντίθετα, μπορούμε να μάθουμε να δίνουμε προσοχή στις αντιδράσεις μας σε σχέση με τους πελάτες μας και στη δική μας ενέργεια. Κάνοντας κάτι τέτοιο μπορούμε να συμμετέχουμε σε μία συναρπαστική σχέση τόσο για μας όσο και για τους πελάτες μας.