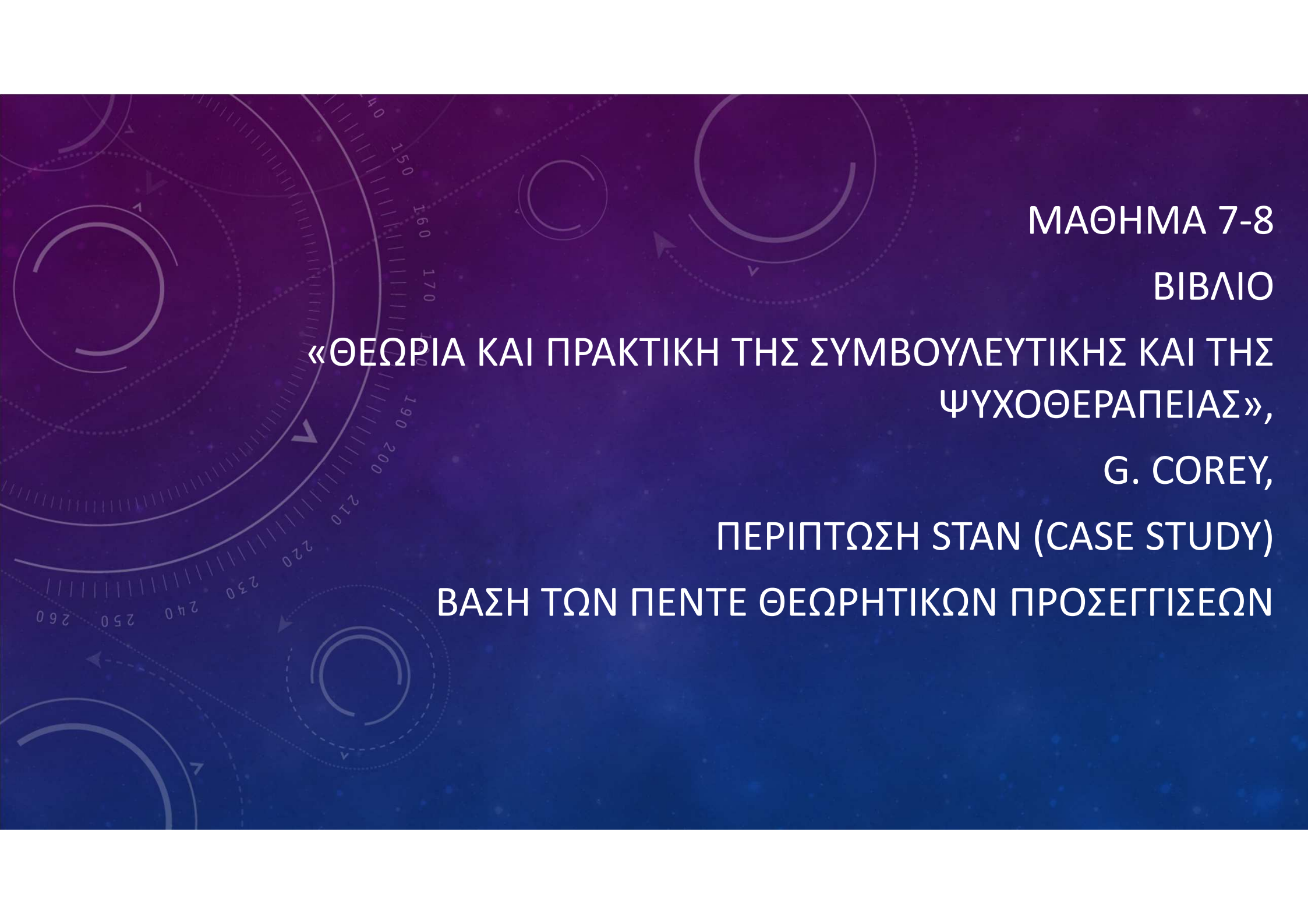


The background is a dark blue gradient with abstract white and light blue geometric patterns. On the left side, there are several concentric circles and a curved scale with numerical markings ranging from 140 to 260. Arrows and dashed lines are also visible, suggesting a technical or scientific theme.

ΜΑΘΗΜΑ 7-8

ΒΙΒΛΙΟ

«ΘΕΩΡΙΑ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ
ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ»,

G. COREY,

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ STAN (CASE STUDY)

ΒΑΣΗ ΤΩΝ ΠΕΝΤΕ ΘΕΩΡΗΤΙΚΩΝ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΩΝ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ STAN (1)

- Ο Stan έρχεται για θεραπεία σε ένα κοινοτικό κέντρο ψυχικής υγείας (όπου παρέχεται ατομική και ομαδική συμβουλευτική) έπειτα από δικαστική εντολή, προκειμένου να ανασταλεί η ποινή του. Καταδικάστηκε επειδή οδηγούσε υπό την επήρεια αλκοόλ. Μολονότι ο ίδιος δεν πιστεύει ότι έχει πρόβλημα με το αλκοόλ, ο δικαστής αποφάσισε ότι χρειαζόταν επαγγελματική βοήθεια. Ο Stan ήρθε για μία πρώτη συνέντευξη και έδωσε τις παρακάτω πληροφορίες στον σύμβουλο:
- *«Είμαι 25 ετών και δουλεύω στις οικοδομές. Μου αρέσει να χτίζω σπίτια, αλλά είμαι σίγουρος ότι δεν θέλω να περάσω την υπόλοιπη ζωή μου κάνοντας αυτή τη δουλειά. Όσον αφορά στην προσωπική μου ζωή, πάντα δυσκολεύομαι στις σχέσεις μου με τους άλλους. Υποθέτω πως θα μπορούσε κανείς να πει ότι είμαι "μοναχικός". Μου αρέσει να έχω κοντά μου άλλους ανθρώπους, αλλά φαίνεται ότι δεν ξέρω πώς να κάνω φίλους ή πώς να πλησιάζω τους άλλους. Ίσως ο λόγος που κάποιες φορές πίνω τόσο πολύ είναι επειδή με τρομάζει η κοινωνική επαφή. Αν και δεν μου αρέσει που το παραδέχομαι, όταν ττίνω τα πράγματα δε φαίνονται τόσο δύσκολα. Οι άλλοι γύρω μου φαίνονται να ξέρουν να λένε τα κατάλληλα πράγματα. Δίπλα τους αισθάνομαι τόσο ανόητος. Φοβάμαι ότι οι άλλοι με βαριούνται και ότι εάν με ήξεραν πραγματικά δε θα ήθελαν να είχαν καμιά σχέση μαζί μου. Σίγουρα, θέλω ν' αλλάξουν τα πράγματα, και προσπαθώ γι' αυτό, αλλά μερικές φορές δεν ξέρω από που να αρχίσω. Γι' αυτό άρχισα ξανά το σχολείο. Εκτός από τη δουλειά μου στις οικοδομές, παρακολουθώ μαθήματα στο κολέγιο, στο τμήμα της ψυχολογίας. Θέλω να κάνω τον εαυτό μου καλύτερο. Σ' ένα από τα μαθήματα μου, στο μάθημα "Ψυχολογία της Προσωπικής Προσαρμογής", μιλήσαμε για τους εαυτούς μας και για το πώς θέλουμε να αλλάξουμε και έπρεπε να γράψουμε μία αυτοβιογραφία. Να σας τη φέρω;»*

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ STAN (2)

- Αυτή είναι η ουσία της πρώτης γνωριμίας με τον Stan. Η σύμβουλος λέει ότι θέλει πολύ να διαβάσει την αυτοβιογραφία του. Ελπίζει ότι θα τη βοηθήσει να καταλάβει καλύτερα τον Stan και το τι επιθυμεί ο ίδιος για τον εαυτό του. Η αυτοβιογραφία του έχει ως εξής:
- *«Σε ποιο στάδιο της ζωής μου βρίσκομαι αυτή τη στιγμή; Στα 25 μου χρόνια, αισθάνομαι ότι χαράμισα το μεγαλύτερο μέρος της. Θα έπρεπε να είχα τελειώσει το κολέγιο και να έχω μία καλή δουλειά, αλλά αντίθετα είμαι ακόμη πρωτοετής, και δεν μπορώ να παρακολουθώ πλήρως τα μαθήματα επειδή πρέπει να δουλεύω συγχρόνως για να συντηρώ τον εαυτό μου. Αν και η δουλειά μου στις οικοδομές είναι σκληρή και δύσκολη, νιώθω μεγάλη ικανοποίηση, όταν βλέπω ένα κτίριο, στην κατασκευή του οποίου συνέβαλα και εγώ.*
- *Αν και μου αρέσει να κτίζω, θέλω να ασχοληθώ επαγγελματικά σ' έναν τομέα, στον οποίο θα μπορώ να δουλεύω με ανθρώπους, αν ποτέ μπορέσω να ξεπεράσω τους φόβους για το τι σκέπτονται οι άλλοι για μένα. Κάποια μέρα, ελπίζω να πάρω το δίπλωμά μου στη συμβουλευτική θεραπεία ή στην κοινωνική εργασία και να δουλέψω ως σύμβουλος με προβληματικά παιδιά. Αισθάνομαι ότι βοηθήθηκα από κάποιον που νοιαζόταν για μένα, και θα ήθελα να είχα παρόμοια επιρροή στους νέους ανθρώπους.*
- *Αυτή τη στιγμή μένω μόνος μου, έχω λίγους φίλους και φοβάμαι να βρίσκομαι με συνομήλικους μου ή με μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα. Αισθάνομαι όμορφα, όταν βρίσκομαι με παιδιά, επειδή είναι τόσο ειλικρινή. Αλλά δεν ξέρω κατά πόσο είμαι αρκετά έξυπνος ώστε να σπουδάσω όλα αυτά τα πράγματα που χρειάζεται να μάθω, πριν γίνω τελικά σύμβουλος.*
- *Ένα από τα προβλήματά μου είναι ότι πίνω πολύ και συχνά μεθύω. Αυτό συμβαίνει, κυρίως, όταν αισθάνομαι μόνος και φοβάμαι ότι θα είμαι πάντα μόνος και απομονωμένος, όπως είμαι τώρα. Στην αρχή, το ποτό με κάνει να αισθάνομαι καλύτερα, αλλά αργότερα αισθάνομαι πραγματικά χάλια. Κάποτε, έκανα συχνά χρήση ναρκωτικών, και καμιά φορά κάνω χρήση ναρκωτικών ουσιών ακόμη και τώρα. Οι άνθρωποι πραγματικά με φοβίζονται και αισθάνομαι πραγματικά άσχημα, όταν βρίσκομαι κοντά σε όμορφες και δυναμικές γυναίκες. Παγώνω, ιδρώνω και νιώθω τρομερά σφιγμένος, όταν είμαι με μία γυναίκα. Ίσως, επειδή πιστεύω ότι περνάω από ιερά εξέταση και ξέρω ότι θα ανακαλύψουν ότι δεν μετράω πολύ ως άντρας. Ένας άντρας πρέπει πάντα να είναι δυνατός, σκληρός και τέλειος. Κανένα από αυτά δεν αποτελεί χαρακτηριστικό μου και συχνά αναρωτιέμαι εάν είμαι επαρκής ως άντρας. Πραγματικά δε θεωρώ τον εαυτό μου σεξουαλικά επαρκή. Όταν κάνω σεξ, αισθάνομαι σφιγμένος και ανησυχώ ότι δε θα μπορέσω να αποδώσω, και τότε αισθάνομαι πραγματικά άσχημα.*

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ STAN (3)

- *Αισθάνομαι άγχος την περισσότερη ώρα, ιδίως κατά τη διάρκεια της νύχτας. Μερικές φορές φοβάμαι τόσο, ώστε νιώθω ότι θέλω να το βάλω στα πόδια, αλλά δεν μπορώ να κινηθώ. Είναι ένα απαίσιο συναίσθημα, νιώθω σαν να πεθαίνω. Και μετά σκέφτομαι ότι εάν αυτοκτονήσω, δε θα νοιαστεί κανείς για μένα. Μερικές φορές, φαντάζομαι την κηδεία μου και βλέπω τους δικούς μου λυπημένους, επειδή δεν μου είχαν φερθεί με τον καλύτερο τρόπο. Τον περισσότερο καιρό αισθάνομαι ένοχος, επειδή δεν αξιοποίησα όλες μου τις δυνατότητες, επειδή απέτυχα, επειδή χαράμισα τα περισσότερα χρόνια της ζωής μου και επειδή απογοήτευσα τόσο πολύ τους ανθρώπους που πίστευαν σε μένα. Μερικές φορές βυθίζομαι κυριολεκτικά στις ενοχές μου και τότε αισθάνομαι κατάθλιψη. Τέτοιες στιγμές σκέφτομαι πόσο άχρηστος είμαι, πως δε θα μπορέσω ποτέ ν' αλλάξω και πως θα ήταν καλύτερα εάν πέθαινα. Τότε, δεν θα πονούσα πια, και δε θα χρειαζόμουν τίποτα πια. Είναι πολύ δύσκολο για μένα να δεθώ μ' ένα άλλο άτομο. Δεν μπορώ να πω ότι έχω αγαπήσει ποτέ και ξέρω ότι ποτέ δεν ένιωσα να με αγαπάει ή να με θέλει κάποιος ολοκληρωτικά.*
- *Δεν είναι όλα όμως τόσο ζοφερά, γιατί είχα τη δύναμη να ξεπεράσω κατά κάποιο τρόπο αυτές τις σκέψεις και να γραφτώ στο κολέγιο. Μου αρέσει η αποφασιστικότητά μου - θέλ(β ν' αλλάξω. Βαρέθηκα να αισθάνομαι χαμένος, ξέρω ότι κανείς άλλος δε θ' αλλάξει τη ζωή μου για μένα. Είναι στο χέρι μου να αποκτήσω αυτά που θέλω. Αν και φοβάμαι πολύ, μου αρέσει που αισθάνομαι τα αισθήματά μου και είμαι πρόθυμος να ρισκάρω.*
- *Πώς ήταν η ζωή μου μέχρι τώρα; Ποια είναι τα σημαντικά γεγονότα και τα σημεία που άλλαξαν τη ζωή μου; Ένα σημαντικό γεγονός ήταν η εμπιστοσύνη και η πίστη του διευθυντή της κατασκήνωσης που δούλευα τα προηγούμενα καλοκαίρια. Με βοήθησε να πιάσω δουλειά και με ενθάρρυνε να γραφτώ στο κολέγιο. Μου είπε ότι πίστευε πως έχω τη δυνατότητα να δουλέψω με νέους ανθρώπους. Στην αρχή ήταν δύσκολο να το πιστέψω, αλλά η πίστη του σε μένα με έκανε να αρχίσω να πιστεύω στον εαυτό μου. Ένα άλλο σημαντικό γεγονός ήταν ο γάμος μου και το διαζυγίό μου. Αυτή η σχέση δε διήρκεσε πολύ, πριν με παρατήσει η γυναίκα μου.*

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ STAN (4)

- Αυτό πραγματικά με έκανε να αναρωτηθώ για το τι άντρας είμαι! Ήταν μία δυναμική και αυταρχική γυναίκα που συνέχεια μου έλεγε πόσο άχρηστος ήμουν και πως δεν άντεχε ούτε στιγμή να βρίσκεται δίπλα μου. Γνωριστήκαμε σ' ένα καζίνο στο Las Vegas και παντρευτήκαμε σύντομα. Σεξουαλική επαφή είχαμε ελάχιστες φορές, και τις περισσότερες από αυτές δεν μπόρεσα να αντεπεξέλθω. Αυτό ήταν πολύ σκληρό για μένα. Φοβάμαι τόσο πολύ να πλησιάσω μία γυναίκα. Οι γονείς μου δεν πήραν ποτέ διαζύγιο, αν και θα προτιμούσα να το είχαν κάνει. Μάλωναν την περισσότερη ώρα. Κυρίως η μητέρα μου ήταν εριστική. Ήταν αυταρχική και συνεχώς γκρίνιαζε στον πατέρα μου, τον οποίο πάντα θεωρούσα αδύναμο και παθητικό. Ποτέ δεν αντιδρούσε. Στο σπίτι ήμασταν τέσσερα αδέρφια. Οι γονείς μου πάντα με συνέκριναν με τη μεγαλύτερη αδερφή μου (Judy) και το μεγαλύτερο αδερφό μου (Frank). Ήταν το πρότυπο των καλών παιδιών και των καλών μαθητών. Ο μικρότερος αδερφός μου (Karl) ήταν το κακομαθημένο παιδί της οικογένειας και μαλώναμε συνέχεια. Δεν ξέρω τι συνέβη και κατέληξα να είμαι η αποτυχία της οικογένειας.
- Στο λύκειο έμπλεξα με κακές παρέες και άρχισα να κάνω χρήση ναρκωτικών. Μπήκα στο αναμορφωτήριο λόγω κλοπής. Αργότερα, με απέβαλαν από το σχολείο επειδή καβγάδισα και συνέχισα τις σπουδές μου σ' ένα τεχνικό σχολείο, στο οποίο το ττρώι παρακολουθούσα μαθήματα και τα απογεύματα εκπαιδεύομαι για δουλειά. Εκπαιδεύτηκα ως μηχανικός αυτοκινήτων και κατάφερα να ασχοληθώ επαγγελματικά σε αυτό τον τομέα για 3 χρόνια.
- Ας επιστρέψω όμως στους γονείς μου. Θυμάμαι τον πατέρα μου να μου λέει: "Είσαι πραγματικά χαζός. Γιατί δεν προσπαθείς να μοιάσεις στην αδερφή σου και στον αδερφό σου; Γιατί δεν μπορείς να κάνεις τίποτα σωστό;" Και η μητέρα μου μού φερόταν με τον ίδιο σχεδόν τρόπο που φερόταν στον πατέρα μου. Μου έλεγε: "Γιατί θέλεις πάντα να με πληγώνεις; Γιατί δε μεγαλώνεις να γίνεις επιτέλους άντρας; Ήσουν ένα λάθος. Μακάρι να μην σε είχα γεννήσει ποτέ! Είμαστε όλοι καλύτερα, όταν δεν είσαι εδώ." Θυμάμαι πολλές νύχτες να κλαίω όταν πήγαινα για ύπνο, να αισθάνομαι τόσο φριχτά μόνος και να νιώθω γεμάτος θυμό και μίσος. Και τόσο αηδιασμένος με τον εαυτό μου! Ποτέ δε μιλούσαμε στο σπίτι για τη θρησκεία ή για το σεξ. Στην πραγματικότητα, μου είναι δύσκολο να φανταστώ τους γονείς μου να κάνουν έρωτα.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ STAN (5)

- Πού θα ήθελα να βρίσκομαι μετά από 5 χρόνια; Τι είδους άνθρωπος θα ήθελα να είμαι και ποιες αλλαγές θα ήθελα στη ζωή μου; Το κυριότερο, θα ήθελα να αρχίσω να αισθάνομαι καλύτερα για τον εαυτό μου. Θα ήθελα να σταματήσω να πίνω για να νιώθω καλά. Εχω σύμπλεγμα κατωτερότητας και ξέρω ττώς να υποβιβάζω τον εαυτό μου. Θέλω να μου αρέσει ο εαυτός μου περισσότερο απ' ό,τι τώρα. Θέλω να μάθω να αγαπώ τουλάχιστον κάποιους άλλους ανθρώπους, και κυρίως, τις γυναίκες. Θέλω να αποβάλω το φόβο που αισθάνομαι ότι οι γυναίκες μπορούν να με καταστρέψουν. Θα ήθελα να αισθάνομαι ισος με τους άλλους και όχι να απολογούμαι διαρκώς για την ύπαρξή μου.
- Δε θέλω να υποφέρω πια από αυτό το άγχος και τις ενοχές. Και ελπίζω ν' αρχίσω να θεωρώ τον εαυτό μου ως ένα φυσιολογικό άτομο. Θέλω πραγματικά να γίνω ένας καλός σύμβουλος για τα παιδιά και για να τα καταφέρω, ξέρω πως πρέπει πρώτα να αλλάξω εγώ ο βιος. Δεν είμαι βέβαιος με ποιον τρόπο θα καταφέρω να αλλάξω ή ακόμη και ποιες είναι οι αλλαγές που πρέπει να κάνω. Αυτό που ξέρω είναι ότι θέλω να απαλλαγώ από τις αυτοκαταστροφικές μου τάσεις και να μάθω να εμπιστεύομαι τους άλλους περισσότερο. Ίσως, όταν αρχίσω να συμπαθώ περισσότερο τον εαυτό μου να μπορώ να εμπιστεύομαι τους άλλους και να πιστεύω ότι βρίσκουν σε μένα κάτι που αξίζει.»
- Ένας καλός και αποτελεσματικός θεραπευτής, ανεξάρτητα από το θεωρητικό του προσανατολισμό, θα εστιάζε την προσοχή του στις σκέψεις αυτοκτονίας του Stan. Στην αυτοβιογραφία του ο Stan λέει: "Σκέφτομαι ότι αυτοκτονώ και αναρωτιέμαι ποιος θα νοιαζόταν πραγματικά για αυτό." Από καιρό σε καιρό αμφιβάλλει για το κατά πόσο θα μπορέσει ν' αλλάξει ποτέ και αναρωτιέται εάν θα ήταν καλύτερο να πέθαινε. Ο θεραπευτής πριν ξεκινήσει τη θεραπευτική διαδικασία, θα πρέπει οπωσδήποτε να κάνει μια εκτίμηση της δύναμης του εγώ τού Stan, μία διαδικασία που περιλαμβάνει μία συζήτηση για τις σκέψεις αυτοκτονίας και τα αισθήματά του.

Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ STAN ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΙΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ

- Έχοντας περιγράψει τα κύρια σημεία και τεχνικές που χρησιμοποιούν οι τέσσερις κύριες θεωρητικές προσεγγίσεις της συμβουλευτικής γενικότερα, αλλά και της συμβουλευτικής οικογένειας ειδικότερα, παρακάτω παρατίθενται τρόποι με τους οποίους μπορούν να χρησιμοποιηθούν οι διάφορες προσεγγίσεις συμβουλευτικής για την αντιμετώπιση των προβλημάτων του βίου ατόμου, του Stan. Θα εξετάσουμε τις απαντήσεις που δίνει η κάθε προσέγγιση σε ερωτήματα όπως:
- Ποια ζητήματα στη ζωή του Stan απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή στα πλαίσια της συμβουλευτικής;
- Ποιες αντιλήψεις εξηγούν τη φύση των προβλημάτων του;
- Ποιοι είναι οι γενικοί στόχοι της θεραπείας του;
- Ποιες είναι οι τεχνικές και οι μέθοδοι που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την εκπλήρωση αυτών των στόχων;
- Ποια είναι τα χαρακτηριστικά της σχέσης του Stan με το θεραπευτή του;
- Πώς μπορεί να προχωρήσει ο θεραπευτής;
- Οι αντιθέσεις και οι ομοιότητες μεταξύ των διαφόρων προσεγγίσεων γίνονται φανερές στην αντιμετώπιση μίας συγκεκριμένης περίπτωσης. Μ' αυτόν τον τρόπο μπορούν επίσης να κατανοηθούν οι πρακτικές εφαρμογές των τεσσάρων θεραπευτικών μοντέλων και να αποκτηθεί η βάση για τη χρησιμοποίησή τους. Προσπάθεια καταβάλλεται για εστίαση της προσοχή σε συγκεκριμένα χαρακτηριστικά της κάθε προσέγγισης που μπορούν να ενσωματωθούν σ' έναν προσωπικό τρόπο συμβουλευτικής θεραπείας.
- Παρακάτω ο κάθε θεραπευτής περιγράφει τις ιδέες και τις τεχνικές της κάθε προσέγγισης, όπως θα τις εφάρμοζε εάν ο Stan ήταν πελάτης του.

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΨΥΧΑΝΑΛΥΤΙΚΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ ΣΤΟΝ STAN (1)

- Τον Stan τον παρακολουθεί μία γυναίκα θεραπεύτρια. Δεδομένων των αισθημάτων του για τις γυναίκες, ίσως σας φανεί παράξενο που επέλεξε μία γυναίκα για θεραπευτή του. Όμως, γνωρίζοντας τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει με τις γυναίκες, έκανε σκόπιμα αυτή την επιλογή για να προκαλέσει τον εαυτό του, τόσο στα πλαίσια της θεραπείας του όσο και στα πλαίσια της καθημερινής του ζωής. Όπως θα διαπιστώσετε και εσείς, ένας από τους στόχους του είναι να μάθει να μην τρομοκρατείται τόσο από την παρουσία των γυναικών και να είναι ο εαυτός του, όταν συναναστρέφεται με γυναίκες.
- Η ψυχαναλυτική προσέγγιση εστιάζεται στην ασυνείδητη ψυχοδυναμική της συμπεριφοράς του Stan. Δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στο ψυχικό υλικό που έχει απωθηθεί στο ασυνείδητο, όπως είναι το άγχος του που σχετίζεται με την απειλητική εμφάνιση των σεξουαλικών και επιθετικών του παρορμήσεων. Στο παρελθόν έπρεπε να ελέγχει και τις δυο αυτές μορφές παρορμήσεων, και όταν δεν το έκανε, τιμωρούνταν. Επίσης, ανέπτυξε ένα ισχυρό υπερεγώ εσωτερικεύοντας τις γονικές αξίες και αρχές και κάνοντάς τις δικές του. Αυτές οι βλέψεις ήταν μη ρεαλιστικές, επειδή αποτελούσαν περφεξιονιστικούς στόχους. Μπορούσε να αγαπηθεί μόνο εάν γινόταν τέλειος. Όμως ότι και να έκανε δε φαινόταν ποτέ αρκετό.
- Εσωτερικοποίησε το θυμό και τις ενοχές του, γεγονός που οδήγησε στην κατάθλιψη. Στο τέλος, εμφάνισε μία αυτοκαταστροφική τάση, η οποία είναι ένας τρόπος να τιμωρεί ο ίδιος τον εαυτό του. Αντί να κατευθύνει την εχθρότητά του προς τους γονείς και τα αδέρφια του, την κατευθύνει εσωτερικά στον εαυτό του. Η στροφή του Stan στην κατανάλωση αλκοόλ θα μπορούσε υποθετικά να δηλώνει μία καθήλωση στο στοματικό στάδιο της ψυχοσεξουαλικής του ανάπτυξης. Επειδή ποτέ δεν έλαβε αγάπη και αποδοχή κατά τη διάρκεια των πρώτων χρόνων της παιδικής του ηλικίας, υποφέρει ακόμη από αυτή τη στέρηση και ψάχνει ακόμα απελπισμένα την αποδοχή και την έγκριση των άλλων.
- Η σεξουαλική ταυτοποίηση του Stan ήταν γεμάτη δυσκολίες. Έμαθε για τη βάση των σχέσεων ανάμεσα σε μία γυναίκα και σ' έναν άνδρα μέσω των πρώιμων εμπειριών του με τους γονείς του. Αυτό που διαπίστωσε είναι ότι οι σχέσεις αυτές είναι γεμάτες από καυγάδες, διαπληκτισμούς και απογοητεύσεις. Ο πατέρας του ήταν πάντα ο αδύναμος που πάντα έχανε, και η μητέρα του ήταν η δυνατή, η κυρίαρχη δύναμη που μπορούσε να βλάπτει τους άνδρες. Ο ίδιος ταυτίστηκε με τον πατέρα του και γενίκευσε το φόβο του για τη μητέρα του σε φόβο για όλες τις γυναίκες. Θα μπορούσαμε να υποθέσουμε ακόμη ότι παντρεύτηκε μία γυναίκα με παρόμοια χαρακτηριστικά με τη μητέρα του και η οποία ενίσχυσε το αίσθημα της αδυναμίας του απέναντι στις γυναίκες.

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΨΥΧΑΝΑΛΥΤΙΚΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ ΣΤΟΝ STAN (2)

Η ευκαιρία να δημιουργηθεί μία μεταβιβαστική σχέση και να επιτευχθεί η θεραπευτική επεξεργασία είναι το βασικό στοιχείο της θεραπευτικής διεργασίας. Μία υπόθεση είναι ότι ο Stan θα αποκτήσει τελικά μία σχέση με τη θεραπεύτριά του ανάλογη με εκείνη που είχε με τη μητέρα του και ότι η θεραπευτική διαδικασία θα αποτελέσει τον τρόπο για να κατανοήσει ο Stan την αφετηρία των δυσκολιών του με τις γυναίκες. Η ψυχαναλυτική διεργασία τονίζει την σημασία μίας εντατικής εξερεύνησης του παρελθόντος του. Ο στόχος είναι να γίνει το ασυνείδητο συνειδητό, ώστε η συμπεριφορά του να μην καθορίζεται πλέον από ασυνείδητες δυνάμεις. Αφιερώνεται πολύ χρόνο της θεραπείας στην αναβίωση και εξερεύνηση του πρώιμου παρελθόντος του. Καθώς μιλάει, αποκτάει όλο και μεγαλύτερη κατανόηση των δυναμικών της συμπεριφοράς του. Αρχίζει να βλέπει τις συνδέσεις ανάμεσα στα τωρινά του προβλήματα και στις πρώιμες εμπειρίες της παιδικής του ηλικίας. Συνεπώς, εξερευνά τις αναμνήσεις για τις σχέσεις του με τα αδέρφια, τη μητέρα του και τον πατέρα του και τους τρόπους με τους οποίους γενίκευσε την άποψή του για τις γυναίκες και τους άνδρες με βάση την άποψή του για τα μέλη της οικογένειάς του. Αναμένεται στα πλαίσια της θεραπείας να αναβιώσει παλιά αισθήματα και να αποκαλύψει τα θαμμένα του αισθήματα που σχετίζονται με τα τραυματικά γεγονότα του παρελθόντος. Ορισμένες ερωτήσεις προς τον Stan θα μπορούσαν να είναι και οι ακόλουθες:

- "Τι έκανες όταν αισθανόσουν μη αγαπητός;
- Πώς αντιμετώπιζες τα αρνητικά σου αισθήματα ως παιδί;
- Μπορούσες να εκφράσεις την οργή σου, την εχθρότητά σου, και τους φόβους σου;
- Πώς σε έχει επηρεάσει η σχέση σου με τη μητέρα σου;
- Τι έμαθες από αυτή τη σχέση για όλες τις γυναίκες;"

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΨΥΧΑΝΑΛΥΤΙΚΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ ΣΤΟΝ STAN (3)

- Η αναλυτική διεργασία επικεντρώνεται στις βασικές επιρροές κατά τη διάρκεια των χρόνων της ανάπτυξης του Stan. Καθώς ο βίος αρχίζει να καταλαβαίνει πώς διαμορφώθηκε η προσωπικότητά του από αυτές τις προηγούμενες εμπειρίες, θα μπορεί όλο και περισσότερο να ασκήσει έλεγχο στην τρέχουσα λειτουργία του. Πολλοί από τους φόβους του γίνονται συνειδητοί, και έτσι δε χρειάζεται να χρησιμοποιεί όλη του την ενέργεια για να αμυνθεί ενάντια στα ασυνείδητα αισθήματά του. Αντίθετα, μπορεί να πάρει καινούργιες αποφάσεις για τη ζωή του σήμερα. Μπορεί, όμως, να κάνει κάτι τέτοιο μόνο εάν επεξεργαστεί τη μεταβιβαστική σχέση, επειδή το μέγεθος των προσπαθειών του στα πλαίσια της θεραπείας καθορίζει κυρίως το μέγεθος και την έκταση των αλλαγών της προσωπικότητάς του.
- Εάν η θεραπεύτρια έχει μία σύγχρονη ψυχαναλυτική προσέγγιση, θα επικεντρώσει την προσοχή της στις αναπτυξιακές αλληλουχίες του Stan. Στην περίπτωση αυτή δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στην κατανόηση της τρέχουσας συμπεριφοράς του ως, κυρίως, μία επανάληψη μίας εκ των πρώιμων αναπτυξιακών του φάσεων. Λόγω της εξάρτησής του, είναι χρήσιμο, για την κατανόηση της συμπεριφοράς του, να δούμε ότι τώρα επαναλαμβάνει μορφές συμπεριφοράς που είχε διαμορφώσει με τη μητέρα του κατά τη διάρκεια της βρεφονηπιακής του ηλικίας. Σύμφωνα μ' αυτή την άποψη, ο Stan δεν ολοκλήρωσε τη φάση του αποχωρισμού και της εξατομίκευσης. Έχει παραμείνει, σε κάποια επίπεδα, στη συμβιωτική φάση, δεν μπορεί να προσφέρει ο βίος την επιβεβαίωση στον εαυτό του, και δεν έχει καταφέρει να επιλύσει την πάλη ανάμεσα στην εξάρτηση και στην ανεξαρτησία. Εάν η θεραπεύτριά του εξετάσει τη συμπεριφορά του από την πλευρά της ψυχολογίας του εαυτού θα μπορέσει να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες που ο Stan παρουσιάζει σχετικά με τη δημιουργία στενών σχέσεων.

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΑΝΤΛΕΡΙΑΝΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ ΣΤΟΝ STAN (1)

Οι βασικοί στόχοι του θεραπευτή στην περίπτωση του Stan είναι αντίστοιχοι με τα τέσσερα στάδια της συμβουλευτικής: (1) η εδραίωση και διατήρηση μίας καλής σχέσης μαζί του, (2) η εξερεύνηση των δυναμικών του, (3) η ενθάρρυνση ώστε να αποκτήσει εναισθησία και κατανόηση των προβλημάτων του, και (4) η βοήθεια ώστε να βρει νέες εναλλακτικές λύσεις και να κάνει καινούργιες επιλογές.

- Ο πρώτος στόχος είναι να δημιουργηθεί ένα κλίμα αμοιβαίας εμπιστοσύνης και σεβασμού. Η θεραπεύτρια προσέχει ιδιαίτερα την υποκειμενική εμπειρία του Stan και προσπαθεί να αποκτήσει μία αίσθηση για το πώς έχει αντιδράσει στα κρίσιμα σημεία της ζωής του. Κατά τη διάρκεια της πρώτης συνεδρίας, αντιδρά στη θεραπεύτριά του σαν να ήταν ένας ειδικός και να έχει όλες τις απαντήσεις. Στην πραγματικότητα, είναι πεπεισμένος ότι έχει καταστρέψει τη ζωή του και ότι όποιες αποφάσεις και εάν πάρει, καταλήγει να μετανιώνει για τα αποτελέσματα. Συνεπώς, προσεγγίζει την σύμβουλό του από απελπισία και σχεδόν εκλιπαρεί για μία συνταγή ώστε να αντιμετωπίσει τα προβλήματά του. Επειδή η σύμβουλος θεωρεί τη συμβουλευτική ως μία σχέση ανάμεσα σε ίσους, αρχικά επικεντρώνει την προσοχή της στο γεγονός ότι αισθάνεται κατώτερος από τους περισσότερους ανθρώπους. Ένα καλό σημείο για να ξεκινήσει είναι η εξερεύνηση των αισθημάτων της κατωτερότητας, που ο ίδιος λέει ότι αισθάνεται στις περισσότερες καταστάσεις. Οι στόχοι της συμβουλευτικής αναπτύσσονται αμοιβαία, και η σύμβουλος αποφεύγει να αποφασίσει εκείνη για εκείνον και για το ποιο πρέπει να είναι οι στόχοι του. Επίσης, αποφεύγει να του προσφέρει τις απαντήσεις στα προβλήματά του.

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΑΝΤΛΕΡΙΑΝΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ ΣΤΟΝ STAN (2)

- Το δεύτερο στάδιο της συμβουλευτικής διεργασίας αφορά στην ανάλυση και στην αξιολόγηση του τρόπου ζωής του Stan. Η αξιολόγηση αυτή βασίζεται σ' ένα ερωτηματολόγιο που περιέχει πληροφορίες για τα προηγούμενα χρόνια του, ιδιαίτερα για τις εμπειρίες του στα πλαίσια της οικογένειάς του. Όπως αναφέραμε νωρίτερα, η αξιολόγηση αυτή αφορά και στο κατά πόσο αποτελεί ο ίδιος κίνδυνο για τον εαυτό του, από τη στιγμή που ανέφερε στο βιογραφικό του ότι έχει τάσεις αυτοκτονίας. Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης της αξιολόγησης, που μπορεί να διαρκέσει για αρκετές συνεδρίες, η σύμβουλος ερευνά τις κοινωνικές του σχέσεις, τις σχέσεις του με τα μέλη της οικογένειάς του, τις εργασιακές του υποχρεώσεις, το ρόλο του ως άνδρα, και τα αισθήματά του για τον εαυτό του. Δίνει ιδιαίτερη βαρύτητα στους στόχους του για τη ζωή και στις προτεραιότητές του. Δε δίνει ιδιαίτερη προσοχή στο παρελθόν του, παρά μόνο για να του δείξει τη συμφωνία που υπάρχει ανάμεσα στο παρελθόν και στο παρόν του καθώς εκείνος οδεύει προς το μέλλον.
- Επειδή η σύμβουλος του Stan εκτιμάει ιδιαίτερα την εξερεύνηση των πρώιμων αναμνήσεων του πελάτη της και θεωρεί ότι μπορεί να της προσφέρει πληροφορίες για την κατανόηση των στόχων του, των κινήτρων του, και των αξιών του, του ζητάει να της αναφέρει τις αναμνήσεις από τα πρώτα χρόνια της ζωής του. Ο Stan απαντάει:

«Ήμουν περίπου έξι ετών. Πήγα στο σχολείο και ένιωσα τρομοκρατημένος από τα άλλα παιδιά και το δάσκαλό μας. Όταν γύρισα σπίτι, έκλαιγα και είπα στη μητέρα μου ότι δεν ήθελα να ξαναπάω στο σχολείο. Εκείνη μου φώναξε και μου έλεγε ότι φερόμουν σαν μωρό. Μετά από αυτό αισθάνθηκα ακόμα χειρότερα και ακόμα πιο φοβισμένος.»

- Μία ακόμα ανάμνηση του Stan αφορά στην ηλικία των 6 1/2 ετών:

«Η οικογένεια μου και εγώ επισκεφθήκαμε τους παππούδες μου. Έπαιζα έξω, και ένα παιδί με χτύπησε χωρίς λόγο. Αρχίσαμε έναν μεγάλο καυγά, και η μητέρα μου βγήκε έξω φωνάζοντάς μου ότι ήμουν κακό παιδί. Δε με πίστευε που της έλεγα ότι το άλλο παιδί ξεκίνησε τον καυγά. Ένιωσα θυμωμένος και πληγωμένος που δεν με πίστευε.»

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΑΝΤΛΕΡΙΑΝΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ ΣΤΟΝ STAN (3)

- Βασιζόμενη σ' αυτές τις αναμνήσεις του Stan, η σύμβουλός του υποστηρίζει ότι ο Stan θεωρεί τη ζωή του τρομακτική και απρόβλεπτα εχθρική και ότι αισθάνεται ότι δεν μπορεί να βασίζεται στις γυναίκες, επειδή, όπως η μητέρα του, θεωρεί ότι είναι σκληρές, δύσπιστες και άστοργες.
- Η σύμβουλος του Stan του ζητάει επίσης να της αναφέρει τα όνειρά του στη διάρκεια των συνεδριών, επειδή θεωρεί ότι τα όνειρα λειτουργούν ως προβολές των θεμάτων που τον απασχολούν τώρα και πιθανές πρόβες της ζωής του. Ο ίδιος περιγράφει ένα από τα όνειρα που είχε κατά τη διάρκεια της παιδικής του ηλικίας:

"Θυμάμαι ότι πήγαινα στο κρεβάτι μου τη νύχτα και ονειρευόμουν ότι ο διάβολος ήταν στο παράθυρό μου. Η ιδέα αυτή με τρομοκρατούσε και θυμάμαι ότι έμπαινα κάτω από τα σκεπάσματα για να κρυφτώ".

- Ένα άλλο όνειρο, που ο Stan αναφέρει ότι έβλεπε συχνά, έχει ως εξής:

"Είμαι μόνος μου στην έρημο και πεθαίνω από τη δίψα. Βλέπω ανθρώπους γύρω μου που έχουν νερό, αλλά κανένας τους δε φαίνεται να με προσέχει, και κανένας δεν έρχεται να μου δώσει λίγο νερό".

- Η σύμβουλος ενδιαφέρεται τόσο για τα όνειρα που έβλεπε στο παρελθόν όσο και για τα επαναλαμβανόμενα και για τα πρόσφατα όνειρα. Η σύμβουλος μοιράζεται με τον Stan την ερμηνεία της σχετικά με τα όνειρά του λέγοντας του ότι βλέπει τη ζωή ως κατά βάση τρομακτική και δεν βασίζεται στους άλλους για να τον προσέξουν ή να τον βοηθήσουν. Συνεπώς, θα κάνει ό,τι μπορεί για να αποφύγει τις καταστάσεις εκείνες που του προκαλούν φόβο.

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΑΝΤΛΕΡΙΑΝΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ ΣΤΟΝ STAN (4)

- Κατά τη διάρκεια αρκετών συνεδριών ο Stan μιλάει για τις προτεραιότητές του. Αρχικά αναφέρει ότι μία προτεραιότητά του είναι η *ανωτερότητα*. Ο ίδιος τείνει να υπερτονίζει το πόσο σημαντικό είναι να είναι ικανός, να επιτυγχάνει το ένα κατόρθωμα μετά το άλλο, να κερδίζει, να είναι σωστός άσχετα με το τίμημα που πρέπει να πληρώσει γι' αυτό, και να προχωράει μπροστά στις περισσότερες περιπτώσεις. Τείνει να επιβαρύνει τον εαυτό του με την ευθύνη του να προσπαθεί συνεχώς να αποδείξει τις ικανότητές του και βιώνει έντονο στρες στην προσπάθειά του να είναι τόσο ικανός. Βέβαια, ο αγώνας του για ανωτερότητα πηγάζει από τα διαβρωτικά αισθήματα της κατωτερότητας που αισθανόταν στο μεγαλύτερο μέρος της ζωής του.
- Τελικά, ο Stan καταλήγει ότι η νούμερο ένα προτεραιότητά του είναι ο έλεγχος. Συχνά αντιμετωπίζει καταστάσεις που τον ταπεινώνουν ή που τον κάνουν να αισθάνεται άσχημα. Πιστεύει ότι εάν μπορεί να ελέγχει τον κόσμο του, θα μπορεί επίσης να ελέγχει και τα επώδυνα συναισθήματά του. Ορισμένοι από τους τρόπους που χρησιμοποιεί για να κερδίσει τον έλεγχο αυτών των συναισθημάτων είναι η διαφυγή του μέσω της χρήσης αλκοόλ, η αποφυγή διαπροσωπικών καταστάσεων που τον απειλούν, το κλείσιμο στον εαυτό του, και η απόφαση ότι δεν μπορεί να βασίζεται στους άλλους για ψυχολογική στήριξη. Ο ίδιος αρχίζει να συνειδητοποιεί ότι η συμπεριφορά που έχει υιοθετήσει στην προσπάθειά του να αποκτήσει τον έλεγχο μειώνει μεν το άγχος του, αλλά το τίμημα που πληρώνει είναι υπερβολικό. Τα αισθήματα που προκαλεί στους άλλους είναι η απογοήτευση και η έλλειψη ενδιαφέροντος για το άτομό του. Για τον ίδιο, το τίμημα που πληρώνει είναι η απομάκρυνσή του από τους άλλους και η μείωση του αυθορμητισμού και της δημιουργικότητας.

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΑΝΤΛΕΡΙΑΝΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ ΣΤΟΝ STAN (5)

- Έχοντας συγκεντρώσει όλες τις απαιτούμενες πληροφορίες από την αξιολόγηση του τρόπου ζωής του σχετικά με τη σύνθεση της οικογένειάς του, τις πρώιμες αναμνήσεις του, τα όνειρα, και τις προτεραιότητες του, η σύμβουλος βοηθάει τον Stan στη διαδικασία της σύνοψης και της ερμηνείας αυτών των στοιχείων. Ιδιαίτερη προσοχή δίνεται στην αναγνώριση των βασικών του σφαλμάτων, τα οποία είναι λανθασμένα συμπεράσματα που απορρέουν από τις ηττοπαθείς αντιλήψεις του για τον εαυτό του και από τις αντιλήψεις του για τον κόσμο. Στην περίπτωση του Stan ορισμένα από τα λανθασμένα του συμπεράσματα που διαμορφώνουν τον πυρήνα του τρόπου ζωής του είναι:
- "Δεν πρέπει να πλησιάζω τους ανθρώπους, διότι σίγουρα θα με πληγώσουν".
- "Επειδή οι γονείς μου δεν με ήθελαν και δεν με αγαπούσαν, κανένας άλλος δε θα
- με θελήσει και δε θα με αγαπήσει ποτέ".
- "Εάν μόνο μπορούσα να γίνω τέλειος, ίσως οι άλλοι με αναγνώριζαν και με
- αποδέχονταν".
- "Το να είσαι άνδρας σημαίνει να μη δείχνεις ποτέ τα συναισθήματά σου".
- Οι πληροφορίες που η σύμβουλος συνοψίζει και ερμηνεύει οδηγούν στην απόκτηση εναισθησίας και αυτό-κατανόησης από την πλευρά του Stan. Αρχίζει να μαθαίνει περισσότερα για το πώς λειτουργεί και για το πώς η σκέψη του συμβάλλει στον τρόπο που συμπεριφέρεται και αισθάνεται. Συνειδητοποιεί ότι δεν είναι "άρρωστος" και ότι δεν χρειάζεται "γιατρεία". Μαθαίνει ότι στην πραγματικότητα είναι ένα άτομο αποθαρρημένο και ότι αυτό που χρειάζεται είναι ενθάρρυνση ώστε να επαναπροσδιορίσει τη ζωή του. Μέσω της συνεχούς έμφασης στις πεποιθήσεις, στους στόχους, και στις προθέσεις του, συνειδητοποιεί σιγά-σιγά ότι η προσωπική του λογική δεν είναι σωστή.

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΑΝΤΛΕΡΙΑΝΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ ΣΤΟΝ STAN (6)

- Οι πληροφορίες που η σύμβουλος συνοψίζει και ερμηνεύει οδηγούν στην απόκτηση εναισθησίας και αυτό-κατανόησης από την πλευρά του Stan. Αρχίζει να μαθαίνει περισσότερα για το πώς λειτουργεί και για το πώς η σκέψη του συμβάλλει στον τρόπο που συμπεριφέρεται και αισθάνεται. Συνειδητοποιεί ότι δεν είναι "άρρωστος" και ότι δεν χρειάζεται "γιατρεία". Μαθαίνει ότι στην πραγματικότητα είναι ένα άτομο αποθαρρημένο και ότι αυτό που χρειάζεται είναι ενθάρρυνση ώστε να επαναπροσδιορίσει τη ζωή του. Μέσω της συνεχούς έμφασης στις πεποιθήσεις, στους στόχους, και στις προθέσεις του, συνειδητοποιεί σιγά-σιγά ότι η προσωπική του λογική δεν είναι σωστή.
- Στην περίπτωση του η βασική ιδέα του τρόπου ζωής μπορεί να ερμηνευθεί ως εξής:
- (1) "Δεν είμαι αγαπητός, δεν είμαι σημαντικός και δεν μετράω για τους άλλους",
- (2) "ο κόσμος είναι τρομακτικός και η ζωή είναι άδικη",
- (3) "συνεπώς, πρέπει να βρω τους τρόπους ώστε να προστατεύσω τον εαυτό μου και να είμαι ασφαλής.
- Κατά τη διάρκεια αυτής της τρίτης φάσης της θεραπευτικής διαδικασίας, η σύμβουλος κάνει ερμηνείες που επικεντρώνονται στον τρόπο της ζωής του, στην τρέχουσα κατεύθυνσή του, στους στόχους και σκοπούς του, και στον τρόπο λειτουργίας της προσωπικής του λογικής. Βέβαια, η σύμβουλος περιμένει από τον Stan να φέρει εις πέρας τα καθήκοντα που του έχει αναθέσει, τα οποία θα τον βοηθήσουν να μετατρέψει αυτά που έχει μάθει για τον εαυτό του κατά τη διάρκεια της θεραπείας σε μία καινούργια συμπεριφορά. Μ' αυτόν τον τρόπο έχει ενεργό ρόλο στη θεραπεία του.

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΟΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ ΣΤΟΝ STAN (1)

- Στην τελική φάση, ή φάση του επαναπροσανατολισμού, ο Stan και η σύμβουλός του συνεργάζονται προκειμένου να σκεφθούν και να καταλήξουν από κοινού στις εναλλακτικές στάσεις, πεποιθήσεις, και δράσεις. Μέχρι τώρα βλέπει ότι δε χρειάζεται να συνεχίσει τις παλιές μορφές συμπεριφοράς, αισθάνεται ενθαρρυμένος, και συνειδητοποιεί ότι έχει τη δύναμη να αλλάξει τη ζωή του. Αποδέχεται το γεγονός ότι δεν πρόκειται να αλλάξει μόνο και μόνο με το να αναγνωρίσει συνειδητά την ψυχολογική του κατάσταση και γνωρίζει ότι πρέπει να χρησιμοποιήσει αυτές τις γνώσεις του υιοθετώντας έναν ενεργό τρόπο ζωής. Αρχίζει να αισθάνεται ότι μπορεί να δημιουργήσει μια καινούρια ζωή για τον εαυτό του και να μην παραμένει θύμα των περιστάσεων.

ΠΡΟΣΩΠΟΚΕΝΤΡΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΚΑΙ STAN

- Η αυτοβιογραφία του Stan υποδεικνύει ότι έχει μία ξεκάθαρη άποψη για αυτά που θέλει για τη ζωή του. Η προσωποκεντρική θεραπεύτρια βασίζεται στη δική του αναφορά για το πώς βλέπει ο ίδιος τον εαυτό του και όχι σε μία επίσημη εκτίμηση και διάγνωση για την κατάστασή του. Ενδιαφέρεται να τον κατανοήσει μέσω του ενδότερου πλαισίου αναφοράς του. Ο ίδιος έχει θέσει στόχους που είναι σημαντικοί γι' αυτόν. Έχει τα απαραίτητα κίνητρα για να αλλάξει και φαίνεται να διαθέτει το επαρκές άγχος για να κινηθεί προς αυτές τις επιθυμητές αλλαγές. Η προσωποκεντρική σύμβουλος πιστεύει στην ικανότητα τού να βρει μόνος του το δρόμο του και ότι ενυπάρχουν οι απαραίτητες συνθήκες που θα τον οδηγήσουν στην προσωπική ανάπτυξη. Τον ενθαρρύνει να μιλήσει ελεύθερα για τη διαφορά ανάμεσα στο άτομο που θεωρεί ο ίδιος ότι είναι και στο άτομο που θα ήθελε να είναι, για τα αισθήματά του ότι αποτελεί μία αποτυχία, ότι είναι ανεπαρκής και ότι δεν είναι αρκετά άνδρας, για τους φόβους και τις αβεβαιότητές του, και για την αδυναμία που αισθάνεται κατά περιόδους.

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΟΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ ΣΤΟΝ STAN (2)

- Η σύμβουλος προσπαθεί να δημιουργήσει μία ατμόσφαιρα ελευθερίας και ασφάλειας που θα διευκολύνει τη διερεύνηση των απειλητικών πλευρών του εαυτού του. Για να κάνει κάτι τέτοιο, η σύμβουλος δεν αρκείται απλώς στο περιεχόμενο των λεγομένων του. Καθώς της αποκαλύπτει τα αισθήματά του, ακούει προσεκτικά όχι μόνο τα λόγια του αλλά και τον τρόπο με τον οποίο μεταδίδει τα μηνύματά του. Προσπαθεί να καταλάβει πώς είναι να ζεις στον κόσμο του. Η ειλικρινής σχέση της μαζί του είναι κάτι περισσότερο από μία μηχανική θεραπευτική μέθοδος, και βασίζεται σ' ένα γνήσιο ενδιαφέρον, σε μία βαθιά κατανόηση και εκτίμηση των συναισθημάτων του, σε μία μη κτητική αποδοχή και ενσυναίσθηση, και σε μία προθυμία να του επιτρέψει να εξερευνήσει όλα του τα συναισθήματα κατά τη διάρκεια της θεραπευτικής συνεδρίας. Του μεταβιβάζει τις βασικές στάσεις της κατανόησης και της αποδοχής, και μέσω αυτής της θετικής εκτίμησης μπορεί να τον κάνει να αφήσει τις άμυνές του και να εξερευνήσει περισσότερο ολοκληρωμένα και ελεύθερα τις προσωπικές του ανησυχίες.
- Ο Stan δεν εκτιμάει ιδιαίτερα τον εαυτό του και την αξία του. Αν και του είναι δύσκολο να πιστέψει ότι οι άλλοι πραγματικά τον συμπαθούν, θέλει να αισθανθεί αγάπη ("Ελπίζω να μπορέσω να μάθω να αγαπώ τουλάχιστον κάποια άτομα, κυρίως γυναίκες"). Θέλει να αισθάνεται ίσος με τους άλλους και όχι να απολογείται για την ύπαρξή του, αν και τον περισσότερο καιρό γνωρίζει ότι αισθάνεται κατώτερος. Εάν η θεραπεύτριά του μπορεί να δημιουργήσει ένα κλίμα ενθάρρυνσης, στήριξης και εμπιστοσύνης, είναι πιθανόν ο Stan να αισθανθεί ότι πραγματικά ενδιαφέρεται γι' αυτόν.
- Ουσιαστικά, ο Stan μπορεί να επιτύχει μία προσωπική ανάπτυξη στα πλαίσια της σχέσης του με τη θεραπεύτριά του. Μπορεί να χρησιμοποιήσει τη σχέση αυτή για να μάθει να δέχεται περισσότερο τον εαυτό του, τόσο τους περιορισμούς του όσο και τις δυνατότητές του ως άτομο. Έχει την ευκαιρία να εκφράσει ελεύθερα τους φόβους του για τις γυναίκες, για το γεγονός ότι δεν μπορεί να συνεργαστεί με τους άλλους, και για το γεγονός ότι αισθάνεται ανεπαρκής και ηλίθιος.

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΟΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ ΣΤΟΝ STAN (3)

- Μπορεί να εξερευνήσει τους λόγους για τους οποίους αισθάνεται ότι οι γονείς του και οι αρχές τον επικρίνουν. Μπορεί να εκφράσει τις ενοχές του- δηλαδή, τα συναισθήματά του ότι δεν εκπλήρωσε τις προσδοκίες που οι γονείς του είχαν για αυτόν και ότι απογοήτευσε και εκείνους και τον εαυτό του. Επίσης, έχει τη δυνατότητα να συνδέσει το γεγονός ότι αισθάνεται πληγωμένος με το γεγονός ότι ποτέ δεν αισθάνθηκε επιθυμητός και αγαπητός. Μπορεί να εκφράσει τη μοναξιά και την απομόνωση που τόσο συχνά αισθάνεται, καθώς επίσης και την ανάγκη τού να αντιμετωπίσει αυτά τα αισθήματα με τη χρήση αλκοόλ και ναρκωτικών.
- Στην προσπάθειά του να βάλει σε μία τάξη τα συναισθήματά του, ο Stan δεν είναι πια εντελώς μόνος, επειδή έχει πάρει το ρίσκο να επιτρέψει στη θεραπεύτριά του να εισέλθει στον προσωπικό του κόσμο. Με ποιον τρόπο, όμως, μπορεί να βοηθηθεί; Μέσω της σχέσης του με τη θεραπεύτριά του αποκτά ο ίδιος βαθμιαία μία πιο οξυδερκή εστίαση στην εμπειρία του και μπορεί να ξεκαθαρίσει τα αισθήματά του και τις στάσεις του. Διαπιστώνει ότι έχει την ικανότητα να ελέγχει τις δυνάμεις του και να πάρει τις δικές του αποφάσεις. Εν συντομία, η θεραπευτική σχέση τείνει να τον απελευθερώσει από τον αυτό-ηττοπαθή τρόπο συμπεριφοράς που έχει υιοθετήσει. Λόγω της φροντίδας και της εμπιστοσύνης που λαμβάνει από τη θεραπεύτριά του, μπορεί να ενισχύσει τη δική του πίστη και αυτοπεποίθηση στην ικανότητά του να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες του και ν' ανακαλύψει έναν καινούργιο τρόπο ύπαρξης.
- Η θεραπεία θα έχει αποτελέσματα εάν ο Stan αρχίσει να βλέπει τον εαυτό του με πιο θετικό τρόπο, θα μπορεί να ακούει τις εσωτερικές του φωνές και να μην εξαρτάται από την επιβεβαίωση των άλλων γύρω του. Θα ανακαλύψει σιγά-σιγά ότι υπάρχει κάποιος στη ζωή του στον οποίο μπορεί να βασιστεί- ο εαυτός του.