

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΓΝΩΣΙΑΚΗΣ-ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ ΣΤΟΝ STAN (1)

- Η θεραπεύτρια που εφαρμόζει τη γνωσιακή-συμπεριφορική συμβουλευτική έχει ως στόχο της να ελαχιστοποιήσει τις ηττοπαθείς στάσεις του Stan και να τον βοηθήσει να αποκτήσει μία πιο ρεαλιστική άποψη για τη ζωή. Ουσιαστικά, ο στόχος της είναι να του μάθει πώς να αναγνωρίζει εκείνες τις σκέψεις που τον κάνουν να αισθάνεται άσχημα και πώς να κάνει λειτουργικές δηλώσεις για τον εαυτό του. Στην αρχή, του μαθαίνει ότι κρατάει ζωντανές ορισμένες από τις παράλογες ιδέες του κατηχώντας συνεχώς τον εαυτό του και ότι μπορεί να μάθει να αμφισβητεί την πηγή των δυσκολιών του. Εάν μάθει πώς να σκέφτεται περισσότερο λογικά, μπορεί να αρχίσει να αισθάνεται καλύτερα.
- Αν και ο ρόλος της ενόρασης δεν είναι ιδιαίτερα σημαντικός στα πλαίσια αυτή της προσέγγισης, τρία επίπεδα επίγνωσης μπορούν να συμβάλουν στη βελτίωση του Stan, υπό την προϋπόθεση ότι θα είναι πρόθυμος να μετατρέψει την ενόρασή του σε δράση. Ο ίδιος λέει στη θεραπεύτριά του ότι θα ήθελε να αντιμετωπίσει το φόβο του για τις γυναίκες και ότι ελπίζει ότι θα αρχίσει να αισθάνεται λιγότερο φοβισμένος από αυτές. Αναφέρει ότι αισθάνεται να απειλείται από τις περισσότερες γυναίκες, αλλά ιδίως από τις γυναίκες που ο ίδιος θεωρεί ότι έχουν δύναμη.
- Στο πρώτο επίπεδο της ενόρασης, μαθαίνει ότι υπάρχει κάποια προηγούμενη αιτία για το φόβο του σχετικά με τις γυναίκες.
- Η αιτία αυτή δεν είναι η προσπάθεια της μητέρας του να τον δυναστεύσει, για παράδειγμα, αλλά οι ηττοπαθείς πεποιθήσεις του ότι δε θα έπρεπε να είχε προσπαθήσει να τον δυναστεύσει και ότι ήταν, και είναι ακόμα, απαίσιο το γεγονός ότι προσπάθησε και ότι και άλλες γυναίκες πιθανότατα θα προσπαθήσουν να επιτύχουν κάτι τέτοιο.

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΓΝΩΣΙΑΚΗΣ-ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ ΣΤΟΝ STAN (2)

- Στο δεύτερο επίπεδο της ενόρασης, ο Stan συνειδητοποιεί ότι συνεχίζει να νιώθει ότι απειλείται από τις γυναίκες και ότι αισθάνεται άβολα στην παρουσία τους επειδή πιστεύει ακόμα, και συνεχίζει να επαναλαμβάνει στον εαυτό του, τις λανθασμένες πεποιθήσεις που κάποτε είχε αποδεχτεί. Διαπιστώνει ότι κρατάει τον εαυτό του σε μία κατάσταση πανικού σχετικά με τις γυναίκες επειδή συνεχίζει να λέει στον εαυτό του: "Οι γυναίκες μπορούν να με ευνουχίσουν!"¹ ή "Θα περιμένουν από μένα να είμαι υπεράνθρωπος!" ή κάποια άλλη δυσλειτουργική ιδέα.
- Το τρίτο επίπεδο της ενόρασης αποτελείται από την αποδοχή του Stan ότι δε θα βελτιωθεί εάν δε δουλέψει επιμελώς και δεν προσπαθήσει να αλλάξει τις ηττοπαθείς πεποιθήσεις του αμφισβητώντας τις και συμπεριφερόμενος με τέτοιο τρόπο που να του επιτρέπει να αντιμετωπίζει τους φόβους του. Από τη στιγμή που θα αναγνωρίσει κάποιες από τις ηττοπαθείς πεποιθήσεις του, θα μπορεί να τις εξετάσει στα πλαίσια των θεραπευτικών συνεδριών του. Παρακάτω, αναφέρουμε ορισμένα από τα βήματα που η θεραπεύτριά του είναι πιθανό να ακολουθήσει για να τον βοηθήσει να αλλάξει τις πεποιθήσεις του και να ακολουθήσει καινούργιες μορφές συμπεριφοράς.
- Πρώτον, η θεραπεύτρια προκαλεί τον Stan να εξετάσει τα "πρέπει" που έχει αποδεχτεί τυφλά. Τον προκαλεί να αντιμετωπίσει τη συνεχή επανάληψη των συγκεκριμένων παράλογων πεποιθήσεων και προτάσεων, οι οποίες στην περίπτωση του είναι: "Πάντα πρέπει να είμαι δυνατός, σκληρός και τέλειος. Δεν είμαι άνδρας εάν δείξω αδυναμία. Εάν κανένας δεν με αγαπούσε και δεν με αποδεχόταν, τα πράγματα θα ήταν καταστροφικά. Εάν μία γυναίκα με απέρριπτε, θα γινόμουν ένα 'τίποτα'. Εάν αποτύχω, θα είμαι ανάξιος. Είμαι απολογητικός σχετικά με την ύπαρξή μου, επειδή δεν αισθάνομαι ίσος με τους άλλους".

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΓΝΩΣΙΑΚΗΣ-ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ ΣΤΟΝ STAN (3)

- Δεύτερον, η θεραπεύτρια ζητάει από τον Stan να αξιολογήσει τους τρόπους με τους οποίους συνεχίζει να κατηχεί τον εαυτό του μ' αυτές τις ηττοπαθείς προτάσεις. Δεν προσπαθεί απλώς να αντιμετωπίσει συγκεκριμένα προβλήματα αλλά προσπαθεί να αντιμετωπίσει την ουσία της παράλογης σκέψης του με ιδέες όπως οι ακόλουθες:
- «Δεν είσαι ο πατέρας σου και δε χρειάζεται να συνεχίζεις να λες στον εαυτό σου ότι είσαι ακριβώς όπως εκείνος. Δε χρειάζεται πια να αποδέχεσαι χωρίς αμφισβήτηση τη γνώμη που οι γονείς σου έχουν για σένα. Λες συνέχεια ότι είσαι μία αποτυχία και ότι αισθάνεσαι κατώτερος. Μήπως οι παρούσες δραστηριότητες σου υποστηρίζουν αυτή την άποψη; Γιατί συνεχίζεις να είσαι τόσο σκληρός απέναντι στον εαυτό σου; Μήπως το γεγονός ότι ήσουν ο αποδιοπομπαίος τράγος της οικογένειας σου σημαίνει ότι πρέπει να συνεχίσεις να βλέπεις τον εαυτό σου έτσι;»
- Τρίτον, από τη στιγμή που ο Stan έχει κατανοήσει τη φύση των ηττοπαθών του πεποιθήσεων και έχει αποκτήσει επίγνωση του τρόπου με τον οποίο συντηρεί αυτές τις λανθασμένες απόψεις για τον εαυτό του, η θεραπεύτριά του τον πιέζει να πολεμήσει αυτές τις πεποιθήσεις κάνοντας μία αντίθετη προπαγάνδα. Ο ίδιος συνεχίζει να αναζητεί κάποια στοιχεία που να υποστηρίζουν ορισμένα από τα συμπεράσματα του. Η σύμβουλος του αναθέτει κάποιες συγκεκριμένες εργασίες για το σπίτι που θα τον βοηθήσουν να αντιμετωπίσει τους φόβους του.
- Σε κάποιο σημείο, για παράδειγμα, του ζητάει να εξερευνήσει τους φόβους του για τις ισχυρές γυναίκες και τους λόγους που συνεχίζει να λέει στον εαυτό του: "Μπορούν να με ευνουχίσουν. Περιμένουν από εμένα να είμαι δυνατός και τέλειος. Εάν δεν προσέξω, θα με καταδυναστεύσουν."

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΓΝΩΣΙΑΚΗΣ-ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ ΣΤΟΝ STAN (4)

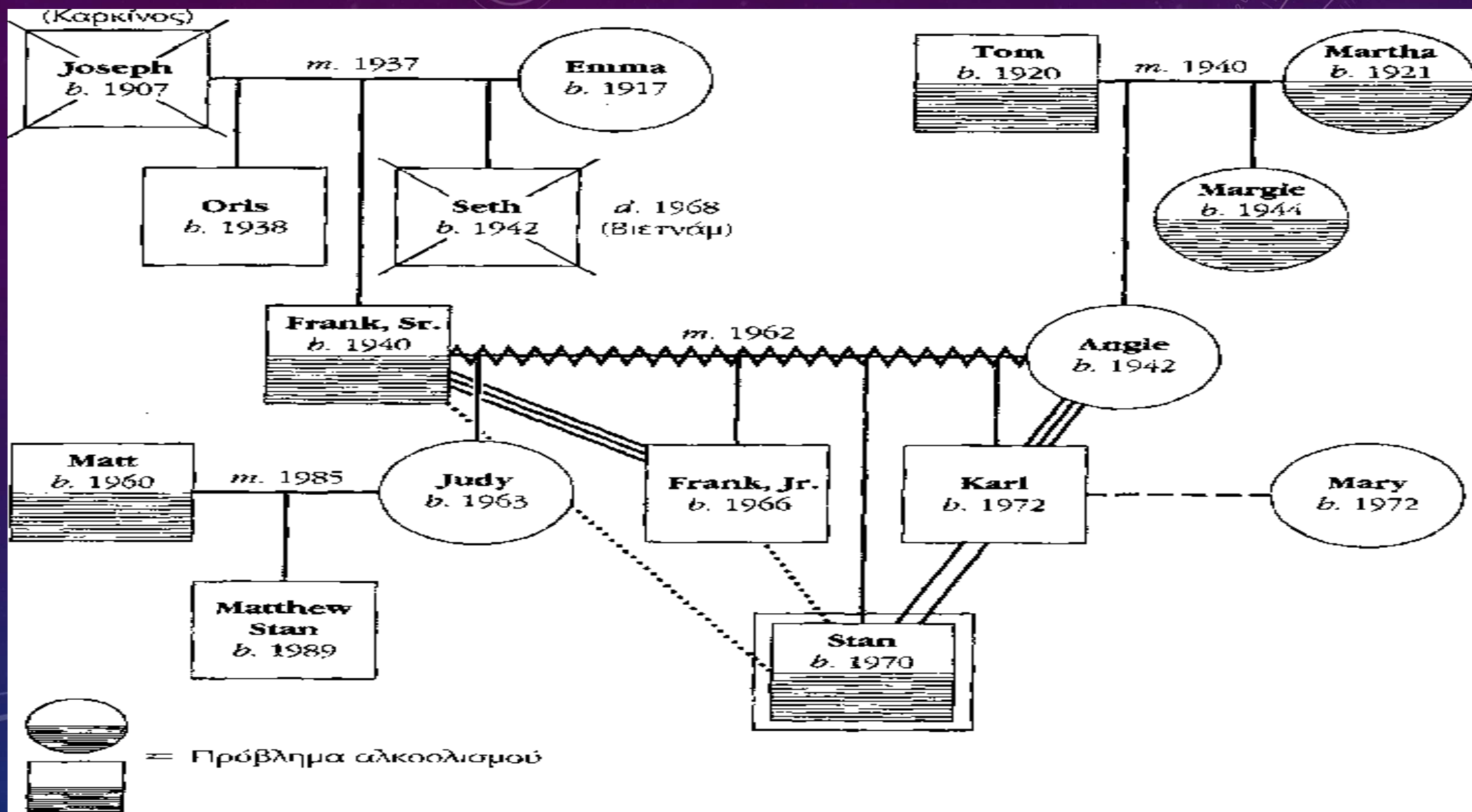
- Οι εργασίες που του αναθέτει η θεραπεύτριά του περιλαμβάνουν να πλησιάσει μία γυναίκα και να της ζητήσει να βγουν έξω. Εάν πετύχει σ' αυτό το σκοπό μπορεί να αμφισβητήσει τις καταστροφικές προσδοκίες που έχει για τη συνέχεια. Γιατί θα είναι άραγε τόσο φοβερό εάν η γυναίκα αυτή τον απορρίψει; Και γιατί θα πρέπει ο ίδιος να θεωρήσει κάποια πράγματα ως δεδομένα από την εμπειρία του με μία μόνο γυναίκα; Ο Stan λέει συνέχεια στον εαυτό του ότι όλες οι γυναίκες θα πρέπει να τον εγκρίνουν και ότι εάν μία γυναίκα τον αντικρούσει, οι συνέπειες θα είναι περισσότερες απ' όσες μπορεί να αντέξει. Αποκτώντας επίγνωση των παράλογων απαιτήσεων που έχει αποδεχτεί, αρχίζει τελικά να λέει στον εαυτό του ότι αν και προτιμάει την αποδοχή από την απόρριψη, δεν είναι το τέλος του κόσμου εάν δεν αποκτήσει αυτό που θέλει. Μαθαίνει να αντικαθιστά με τις προτιμήσεις και τις επιθυμίες τα "πρέπει" και τα "θα έπρεπε".
- Εκτός από την ανάθεση εργασιών για το σπίτι, η θεραπεύτρια μπορεί να εφαρμόσει πολλές άλλες συμπεριφορικές τεχνικές, όπως είναι το παίξιμο των ρόλων, το χιούμορ, η μίμηση προτύπων, η συμπεριφορική πρόβα και η απευαισθητοποίηση. Ζητάει από τον Stan να διαβάσει ορισμένα γνωστικό-συμπεριφορικά βιβλία αυτό-βοήθειας. Μπορεί να χρησιμοποιήσει τις ιδέες που μαθαίνει από αυτά καθώς προσπαθεί να επιφέρει την αλλαγή. Ουσιαστικά, η θεραπεύτρια δουλεύει μ' έναν ενεργό και κατευθυντικό τρόπο και επικεντρώνει την προσοχή της στις γνωστικές και συμπεριφορικές διαστάσεις του προβλήματος. Δε δίνει ιδιαίτερη προσοχή στο παρελθόν του Stan. Αντίθετα, δίνει ιδιαίτερη προσοχή στην παρούσα λειτουργία του Stan και στην παράλογη σκέψη του και του μαθαίνει πώς μπορεί να σκέπτεται και να εκψράζει τις σκέψεις του με λέξεις μ' έναν πιο λογικό και εποικοδομητικό τρόπο; Συνεπώς, μπορεί να μάθει πώς να γίνει διαφορετικός λέγοντας στον εαυτό του καινούργια πράγματα, όπως: "Μπορούν να με αγαπήσουν. Μπορώ να επιτύχω όπως μπορώ και να αποτύχω. Δεν πρέπει να θεωρώ ότι όλες οι γυναίκες μοιάζουν στην μητέρα μου. Δε χρειάζεται να τιμωρώ τον εαυτό μου κάνοντάς τον να αισθάνεται ενοχές για αποτυχίες του παρελθόντος, επειδή δεν είναι σημαντικό να είσαι πάντα τέλειος".

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΓΝΩΣΙΑΚΗΣ-ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ ΣΤΟΝ STAN (1)

- Ο Stan μπορεί να ωφεληθεί από τις διάφορες γνωστικό-συμπεριφορικές διαδικασίες που στοχεύουν στο να τον βοηθήσουν ώστε να μάθει να κάνει εποικοδομητικές δηλώσεις στον εαυτό του. Μπορεί να ωφεληθεί από τη γνωστική αναδόμηση, η οποία εξελίσσεται ως ακολούθως:
- Πρώτον, η θεραπεύτρια τον βοηθάει να μάθει τρόπους με τους οποίους να μπορεί να παρακολουθήσει ο ίδιος τη συμπεριφορά του σε διάφορες καταστάσεις. Κάτι τέτοιο μπορεί να το επιτύχει καλύτερα κάνοντας μία λογική γραπτή ανάλυση του εαυτού του. Μπορεί να το κάνει αυτό συμπληρώνοντας την Αίτηση Αυτό-Βοήθειας της προσέγγισης, και θα ήταν μία καλή ιδέα να φέρει αυτή την αίτηση στη θεραπευτική του συνεδρία. Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας μπορεί να εξετάσει μία συγκεκριμένη κατάσταση που είναι γι' αυτόν προβληματική, και να προσέξει ιδιαίτερα τις αυτόματες σκέψεις του και τον εσωτερικό του διάλογο. Τι λέει στον εαυτό του καθώς αντιμετωπίζει μία δύσκολη κατάσταση; Πώς προετοιμάζει τον εαυτό του για την αποτυχία του;
- Δεύτερον, καθώς μαθαίνει να παρακολουθεί την δυσπροσαρμοστική του συμπεριφορά, αρχίζει να διαπιστώνει πως ό,τι λέει στον εαυτό του έχει την ίδια επίδραση με τις δηλώσεις των άλλων σχετικά με τον εαυτό του. Επίσης βλέπει τη σύνδεση που υπάρχει ανάμεσα στην παράλογη σκέψη του και στα προβλήματα συμπεριφοράς. Έχοντας αποκτήσει αυτή την επίγνωση βρίσκεται στην ιδανική θέση για να ξεκινήσει να μαθαίνει πώς να κάνει έναν νέο, περισσότερο λογικό εσωτερικό διάλογο.
- Τρίτον, μπορεί επίσης να μάθει καινούργιες δεξιότητες για την αντιμετώπιση των προβλημάτων του, τις οποίες μπορεί να εξασκήσει πρώτα στα πλαίσια των θεραπευτικών του συνεδριών και μετά στην καθημερινή του ζωή; Δεν θα είναι αρκετό γι' αυτόν να λέει καινούργια πράγματα στον εαυτό του, επειδή για να γίνει ειδικός στις νέες γνωστικές και συμπεριφορικές δεξιότητες για την αντιμετώπιση των προβλημάτων θα πρέπει πρώτα να τις εφαρμόσει σε διάφορες καθημερινές καταστάσεις. Καθώς αρχίζει να επιτυγχάνει στις εργασίες που του έχει αναθέσει η θεραπεύτρια του, αυτά τα καθήκοντα μπορούν να γίνονται όλο και πιο απαιτητικά.

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ STAN (1)

- Η θεραπεύτρια που εφαρμόζει την οικογενειακή θεραπεία ξεκινάει την θεραπεία με τον Stan εκπονώντας μία αξιολόγηση της οικογένειας καταγωγής του. Εκτός από την εξέταση και αξιολόγηση των σχέσεων με τους γονείς του, τους παππούδες του, και τα αδέλφια του, η θεραπεύτρια ενδιαφέρεται επίσης να εξετάσει τις αλληλεπιδράσεις του στο σχολείο, στον χώρο εργασίας του, στην εκκλησία, και στο φιλικό του περιβάλλον. Η υπόθεση, στην οποία βασίζεται αυτή η διαδικασία, είναι ότι δεν μπορούμε να κατανοήσουμε πλήρως τα προβλήματά του ή να τα εξετάσουμε παραγωγικά στην θεραπεία χωρίς να λάβουμε υπόψη μας τις σχέσεις του με τα μέλη της οικογένειάς του και με τα μέλη των άλλων βασικών συστημάτων που και ο ίδιος αποτελεί μέλος τους. Πολλά από τα εμφανιζόμενα προβλήματά του κατανοούνται καλύτερα εάν τα δούμε ως συμπτώματα των αγώνων για τη δύναμη και των δυσλειτουργικών μορφών επικοινωνίας μέσα στην οικογένεια καταγωγής του. Η θεραπεύτρια της οικογενειακής θεραπείας προσεγγίζει τον Stan ως μέρος μίας συνεχιζόμενης, ζωντανής οντότητας. Όπως θα δούμε, τα περισσότερα προβλήματά του έχουν τις ρίζες τους στην οικογένεια, και ο ίδιος είναι ακόμα πολύ δεμένος με τους γονείς και τα αδέλφια του, άσχετα από το γεγονός ότι οι σχέσεις τους είναι πολύ δύσκολες.
- Το γενεαλογικό διάγραμμα (δέντρο) του Stan είναι στην πραγματικότητα μία εικόνα της οικογένειάς του, ή ένας χάρτης του συστήματος της οικογένειας της καταγωγής του. Σε αυτό το διάγραμμα, ο ίδιος είναι το άτομο δείκτης (ΑΔ) του οποίου τα προβλήματα αποτελούν το σκοπό της οικογενειακής συνεδρίας. Το άτομο δείκτης αναπαρίσταται στο διάγραμμα είτε με ένα διπλό τετράγωνο (εάν είναι άντρας) ή με ένα διπλό κύκλο (εάν είναι γυναίκα). Όλοι οι άλλοι άντρες του διαγράμματος σχεδιάζονται με ένα μονό τετράγωνο, και οι γυναίκες με έναν μονό κύκλο. Σε κάθε τετράγωνο ή κύκλο, αναφέρεται το όνομα του ατόμου και ο χρόνος γέννησής του. Στην οικογένεια του Stan, βλέπουμε ότι οι παππούδες του έχουν μακρά ζωή. Ο ένας παππούς του (Joseph) πέθανε σε ηλικία 69 ετών. Οι άλλοι ζουν ακόμα στα 70 τους χρόνια. Ο θάνατος στο διάγραμμα αναπαρίσταται με ένα Χ στο όνομα και στο τετράγωνο ή κύκλο του ατόμου.



Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ STAN (2)

- Δίπλα στο άτομο αναφέρουμε τον χρόνο και την αιτία θανάτου του. Ο θείος του Stan, Seth, πέθανε στο Βιετνάμ σε ηλικία 26 ετών το 1968. Ήθελε να γίνει στρατιωτικός καριέρας, αλλά δυστυχώς η καριέρα του ήταν πολύ σύντομη. Ο παππούς του Stan (πατέρας του πατέρα του) πέθανε από καρκίνο το 1976.
- Οι γονείς της μητέρας του Stan είναι και οι δύο εν ζωή. Το σκιασμένο μέρος του τετραγώνου και του κύκλου τους υποδεικνύει ότι ο καθένας από αυτούς είχε πρόβλημα με το αλκοόλ. Στην περίπτωση του Tom, ο Stan αναφέρει ότι ήταν ένας αλκοολικός με επίγνωση του προβλήματος του, ο οποίος στράφηκε στον Χριστό και βρήκε βοήθεια στους Ανώνυμους Αλκοολικούς. Η γιαγιά του Stan (μητέρα της μητέρας του) έπινε πάντα λίγο σε κοινωνικές εκδηλώσεις και με τον άντρα της, αλλά ποτέ δεν θεώρησε ότι είχε πρόβλημα με το αλκοόλ. Τα τελευταία χρόνια, όμως, φαίνεται να πίνει όλο και περισσότερο κάτι που δημιουργεί αρκετά προβλήματα στο γάμο της. Ο Stan αναφέρει ότι και η Margie πίνει αρκετά, επειδή έπινε μαζί με τη θεία του για χρόνια. Εκείνη ήταν που του έδωσε το πρώτο του ποτό.
- Η Angie, μητέρα του Stan, παντρεύτηκε τον Frank, Sr. , όταν εκείνος είχε σταματήσει πια να πίνει με τη βοήθεια των ΑΑ. Ακόμα πηγαίνει στις συναντήσεις. Η Angie είναι καχύποπτη για όλους τους άντρες όσον αφορά στο αλκοόλ. Είναι ιδιαίτερα ταραγμένη σχετικά με τον Stan και τον άντρα της Judy, Matt, ο οποίος "πίνει και αυτός πάρα πολύ". Το διάγραμμα μας διευκολύνει να δούμε το πρόβλημα με το αλκοόλ που υπάρχει σε αυτή την οικογένεια.
- Οι ευθείες γραμμές που συνδέουν τα άτομα δείχνουν ότι υπάρχει μία τυπική και άμεση σχέση. Οι ευθείες γραμμές ανάμεσα στον Joseph και στην Emma, στον Tom και στην Martha, στον Frank, Sr., και στην Angie, και στον Matt και στην Judy δείχνουν ότι υπάρχει ένας γάμος και ο χρόνος του γάμου γράφεται πάνω στην γραμμή.

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ STAN (3)

- Οι διακεκομμένες γραμμές ανάμεσα στον Karl και στην Mary υποδεικνύουν μια σχέση που δεν είναι τυποποιημένη. Ζουν μαζί αλλά δεν είναι παντρεμένοι. Οι τεθλασμένες γραμμές /WV\ ανάμεσα στον Frank, Sr., και στην Angie υποδεικνύουν ότι υπάρχουν κάποιες συγκρούσεις στην σχέση τους. Οι τρεις ευθείες γραμμές μαζί ανάμεσα στον Frank, Sr., και στον Frank, Jr., και ανάμεσα στην Angie και στον Karl υποδεικνύουν μία σχέση πάρα πολύ στενή. Οι διπλές γραμμές ανάμεσα στον Stan και στον Karl χρησιμοποιούνται για να δείξουν ότι υπάρχει απλώς μία στενή σχέση. Όπως θα δούμε παρακάτω, ο Karl στην πραγματικότητα θαυμάζει τον Stan σε αυτή την οικογένεια. Οι τελείες ανάμεσα στον Frank, Sr., και στον Stan, και ανάμεσα στον Frank, Jr., και στον Stan υποδεικνύουν ότι υπάρχει μία απόσταση ανάμεσα σε αυτά τα πρόσωπα ή ότι είναι αποξενωμένα.
- Έχει ενδιαφέρον να αναφέρουμε ότι ο Frank, Sr., ήταν το μεσαίο παιδί που έπαιρνε πάντα διαταγές και δεχόταν συνεχώς επικρίσεις από τη μητέρα του, μία πολύ δυναμική γυναίκα. Παντρεύτηκε την μεγαλύτερη κόρη μίας άλλης οικογένειας, η οποία ήταν και αυτή μία πολύ δυναμική και επικριτική γυναίκα. Αν και η Angie δεν είχε ποτέ η ίδια πρόβλημα με το αλκοόλ, το αλκοόλ αποτελούσε ένα πρόβλημα στην οικογένεια της εδώ και τρεις γενεές. Περιτριγυρίζεται από ανθρώπους που έχουν ή είχαν πρόβλημα με το αλκοόλ. Στην οικογένεια καταγωγής του Stan, υπάρχουν δύο μεγαλύτερα παιδιά (η μεγαλύτερη κόρη Judy και ο μεγαλύτερος γιος Frankie). Και τα δύο είναι πάρα πολύ καλά παιδιά. Ο Stan είναι το μεσαίο παιδί που ποτέ δεν έζησε σύμφωνα με τις προσδοκίες των γονιών του, και ο Karl είναι το μικρότερο παιδί της οικογένειας, ο οποίος ήταν κακομαθημένος και τώρα κάνει αυτά που εκείνος θέλει. Αυτή είναι η αρχική εικόνα της οικογένειας του Stan. Αυτός ο χάρτης βοηθάει την θεραπεύτρια και την καθοδηγεί στις αρχικές συνεντεύξεις.

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ STAN (4)

- Η θεραπεύτρια που εφαρμόζει την οικογενειακή θεραπεία αρχίζει βοηθώντας τον Stan να καλέσει την οικογένειά του στην θεραπευτική διαδικασία:
- *Θεραπεύτρια:* Τι θα έλεγες να καλούσαμε τους γονείς σου, και τα αδέρφια σου στην θεραπεία;
- *Stan:* Θα είναι πολύ δύσκολο. Δεν νομίζω ότι ο πατέρας και η μητέρα μου θα έρθουν.
- *Θεραπεύτρια:* Ποιος νομίζεις ότι θα έρθει; Σε ποιο πρόσωπο από αυτά του οικογενειακού σου διαγράμματος μπορείς να βασιστείς;
- *Stan:* Νομίζω ότι θα 'ρχόταν η αδελφή μου Judy, και ο αδελφός μου Karl. Δεν είμαστε τόσο δεμένοι μεταξύ μ'ας- κανένας μ'ας δεν είναι- αλλά πιστεύω ότι θα ήθελαν να βοηθήσουν εάν μπορούν.
- *Θεραπεύτρια:* Μήπως η Judy ή ο Karl ή και οι δύο θα μπορούσαν να σε βοηθήσουν ώστε να πείσετε τους γονείς σου και τον Frank, Jr., να έρθουν στην θεραπεία;
- *Stan:* Δεν ξέρω. Ίσως. Ίσως και όχι.
- *Θεραπεύτρια:* Ίσως θα έπρεπε να τους καλέσω όλους και να δω τι θα μπορούσα να κάνω.
- *Stan:* Ίσως να πρέπει να το κάνουμε έτσι. Θα ήθελα όμως να προσπαθήσω εγώ πρώτα. Μπορεί η Judy και ο Karl να με βοηθήσουν ώστε να έρθουν και οι άλλοι στην θεραπεία.
- *Θεραπεύτρια:* Εντάξει λοιπόν. Τι γίνεται με τους παππούδες σου;

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ STAN (6)

- Για την θεραπεύτρια της οικογενειακής θεραπείας, ο Stan είναι μέρος ενός συστήματος που και εκείνο με τη σειρά του αποτελεί μέρος άλλων μεγαλύτερων συστημάτων. Ενώ οι σύμβουλοι και οι θεραπευτές που βλέπουν τα άτομα μόνα τους μπορεί κιόλας να έχουν αρκετές πληροφορίες ώστε να ξεκινήσουν την θεραπεία, η θεραπεύτρια της οικογενειακής θεραπείας θέλει να δουλέψει με ολόκληρο το σύστημα ή με όσα μέλη του μπορεί ο Stan να φέρει στην θεραπεία. Η οικογένεια καταγωγής είναι σημαντική στην δική του περίπτωση, επειδή η ζωή του συνδέεται ακόμα πολύ με αυτούς τους ανθρώπους. Η διευρυμένη του οικογένεια είναι και αυτή σημαντική, επειδή τα μέλη της μπορούν να τον βοηθήσουν να κατανοήσει κάποια στοιχεία της οικογένειας που υπάρχουν εδώ και πολλές γενεές, να ανακαλύψει καινούργια πράγματα σχετικά με την οικογένεια, ακόμα και να εξανθρωπίσει τους γονείς του. Η συνειδητοποίηση ότι η οικογένειά του έχει ζήσει για πολλά χρόνια στην ίδια κοινότητα, μπορεί να είναι ένα σημαντικό στοιχείο για την θεραπεύτρια ώστε να τον ενθαρρύνει να συμπεριλάβει άτομα από την δουλειά του, το σχολείο του, ή την γειτονιά του.
- Ο Stan μπορεί να έχει πολλές δυσκολίες, αλλά αυτή τη στιγμή το πρόβλημα που έχει με το αλκοόλ αποτελεί τον κύριο στόχο της θεραπείας. Το αλκοόλ είναι ένας αρνητικός παράγοντας στην ζωή του, και ως τέτοιος έχει νόημα για το οικογενειακό σύστημα. Μπορεί να ξεκίνησε ως ένα σύμπτωμα άλλων προβλημάτων, αλλά τώρα το αλκοόλ αποτελεί το ίδιο ένα πρόβλημα. Από την προσέγγιση των οικογενειακών συστημάτων, το ερώτημα που προκύπτει είναι
- "Πώς αυτό το πρόβλημα επηρεάζει την οικογένεια;" ή
- "Μήπως η οικογένεια χρησιμοποιεί το πρόβλημα αυτό για να υπηρετήσει έναν άλλον σκοπό;"

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ STAN (5)

- *Θεραπεύτρια* (προς τον Frank, Sr.): Γνωρίζω ότι δεν είναι η καλύτερη στιγμή για σένα να βρίσκεσαι εδώ και εκτιμώ πολύ το γεγονός ότι ήρθες. Μπορείς να μου πεις πώς αισθάνεσαι που βρίσκεσαι εδώ;
- *Frank, Sr.:* Θα πρέπει να σας πω ότι δεν αισθάνομαι καλά να βρίσκομαι εδώ. (παύση) Τα πράγματα σήμερα είναι πολύ πιο διαφορετικά από ότι ήταν πριν. Δεν είχαμε συμβούλους πριν από 20 χρόνια. Είχα πρόβλημα με το ποτό σε κάποια φάση της ζωής μου, αλλά το ξεπέρασα. Απλώς το έκοψα- μόνος μου. Αυτό πρέπει να κάνει και ο Stan. Πρέπει να σταματήσει.
- *Θεραπεύτρια:* Ακούω ότι η ζωή είναι καλύτερη για σένα χωρίς το αλκοόλ και θέλεις, και η ζωή του Stan να είναι καλύτερη. Λ
- *Frank, Sr.:* Ναι. Θέλω να είναι καλύτερη με πολλούς διαφορετικούς τρόπους.
- *Θεραπεύτρια:* Εσύ τι λες Angie; Πώς νιώθεις που βρίσκεσαι εδώ;
- *Angie:* Είναι πολύ επώδυνο. Πάντα είναι επώδυνο. Το κάνει να ακούγεται σαν να μάζεψε όλη του την δύναμη και έκοψε το ποτό χρησιμοποιώντας τη δύναμη του χαρακτήρα του. Είναι για γέλια. Τον απείλησα ότι θα τον εγκαταλείψω. Αυτό έγινε στην πραγματικότητα. Ήμουν έτοιμη να ζητήσω διαζύγιο. Και είμαστε Καθολικοί. Δεν μπορούμε να πάρουμε διαζύγιο.
- *Θεραπεύτρια:* Όστε το έχεις ξαναπεράσει αυτό.
- *Angie:* Θεέ μου ναι. Η μητέρα και ο πατέρας μου έπιναν. Ο πατέρας μου ακόμα πίνει.
- Η αδελφή μου, αν και δεν το παραδέχεται, πίνει πολύ. Ο άντρας της Judy έχει πρόβλημα. Είμαι περικυκλωμένη. Και αυτό με κάνει να θυμώνω πάρα πολύ. Εύχομαι όλοι να πέθαιναν ή να έφευγαν μακριά.
- *Θεραπεύτρια:* Όστε αυτό είναι ένα πρόβλημα που ολόκληρη η οικογένεια αντιμετωπίζει εδώ και πάρα πολύ καιρό.
- *Angie:* Όχι όλοι. Εγώ δεν πίνω. Ο Frankie και η Judy δεν πίνουν. Και ο Karl δεν φαίνεται να έχει πρόβλημα.
- *Θεραπεύτρια:* Όστε η οικογένεια χωρίζεται σε αυτούς που πίνουν και σε εκείνους που δεν πίνουν;
- *Judy:* Το ποτό δεν είναι το μοναδικό πρόβλημα που έχουμε. Ίσως να μην είναι καν το πιο σημαντικό.

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ STAN (6)

- **Θεραπεύτρια:** Πες μου περισσότερα για αυτό.
- **Judy:** Ο Stan είχε πάντα τις μεγαλύτερες δυσκολίες. Τον λυπάμαι. Ο Frankie είναι σαφώς το αγαπημένο παιδί του μπαμπά (ο Frank, Sr., διαμαρτύρεται λέγοντας ότι δεν ξεχωρίζει κανένα από τα παιδιά του) και τα πράγματα ήταν πάντα εύκολα για μένα. Και ο Karl, παίρνει πάντα αυτό που θέλει. Είναι το αγαπημένο παιδί της μαμάς. Η μαμά και ο μπαμπάς μάλωναν πολύ. Κανένας από εμάς δεν ήταν απόλυτα ευτυχισμένος, αλλά ο Stan φαίνεται ότι ήταν χειρότερα από όλους μας.
- **Frank, Jr.:** Όπως εγώ θυμάμαι, ο Stan ήταν η αφορμή για πολλούς καυγάδες ανάμεσα στην μαμά και στον μπαμπά. Πάντα τα έκανε θάλασσα, με τον έναν ή με τον άλλον τρόπο.
- **Θεραπεύτρια:** Frankie, όταν μιλούσε νωρίτερα ο πατέρας σου διαπίστωσα ότι και εκείνος είναι απογοητευμένος από τον Stan, αλλά θέλει πραγματικά να δει τα πράγματα να καλυτερεύουν για αυτόν. Ισχύει το ίδιο και για σένα;
- **Frank, Jr.:** Ναι. Θέλω η ζωή του να γίνει καλύτερη.
- Το αρχικό μέρος αυτής της συμβουλευτικής συνεδρίας έχει αφιερωθεί στην συνάντηση με την οικογένεια, στην συμμετοχή διάφορων μελών της οικογένειας, και στον επαναπροσδιορισμό του προβλήματος του Stan σε ένα πρόβλημα της οικογένειας για το οποίο το κάθε μέλος της οικογένειας έχει μερίδιο. Αν και υπάρχει ακόμα πολύς δρόμος, έχουν ήδη φυτευτεί οι σπόροι της αλλαγής. Υπάρχουν ενδείξεις σε αυτές τις πρώτες συναντήσεις ότι το πρόβλημα του Stan έχει ένα πολυγενεακό πλαίσιο. Εάν εξερευνηθεί αυτό το πλαίσιο, τότε θα μπορούν ίσως να αναγνωριστούν εκείνες οι διεργασίες μέσα στην οικογένεια που υποστηρίζουν και διατηρούν το πρόβλημα με το αλκοόλ. Είναι δυνατό να εντοπιστούν εκείνες οι αλληλεπιδράσεις ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας και να τροποποιηθούν οι μορφές της επικοινωνίας σε πιο χρήσιμες δυνατότητες. Οι συμμαχίες και οι πόροι σε αυτή την οικογένεια μπορούν να εξερευνηθούν ως τρόποι δημιουργίας νέων δυνατοτήτων στη ζωή της οικογένειας. Εάν η θεραπεύτρια άκουγε μόνο τον Stan, μόνο μία οπτική γωνία του προβλήματος θα ήταν έκδηλη. Σε αυτή την οικογενειακή συνεδρία, πολλές απόψεις και ολόκληρη η διεργασία αλληλεπίδρασης γίνονται σαφείς μέσα σε ένα πολύ μικρό χρονικό διάστημα.

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ STAN (7)

- Καθώς προχωράει η συνέντευξη της οικογένειας, εμφανίζονται αρκετές πιθανότητες που πρέπει να ληφθούν υπόψη. Η θεραπεύτρια μπορεί να δομήσει τη θεραπεία με βάση κάποια ή όλες τις ακόλουθες πιθανότητες:
- Οι γονείς του Stan έχουν σταματήσει εδώ και πολύ καιρό να λειτουργούν ως ομάδα, και τόσο η συζυγική τους σχέση όσο και η σχέση τους με τα παιδιά τους έχουν επηρεαστεί αρνητικά από αυτό.
- Τα αδέλφια χρειάζονται μία καινούργια ευκαιρία προκειμένου να λειτουργήσουν μαζί χωρίς την επίδραση και τους περισπασμούς που συνεχώς γίνονται από την πλευρά των γονιών τους.
- Εάν ο Stan μπορεί να βρει ένα καινούργιο χώρο, έναν καινούργιο τρόπο να σχετίζεται με τους γύρω του, μέσα στην οικογένεια και να αντλήσει τις δυνάμεις που έχει ως άτομο και ως μέλος του συστήματος, μπορεί να αντιμετωπίσει το πρόβλημα με το αλκοόλ περισσότερο αποτελεσματικά.
- Σύμφωνα με την άποψη των οικογενειακών συστημάτων, ένας στόχος της θεραπείας είναι να βοηθήσει τον Stan να ανεξαρτητοποιηθεί ως άτομο από τους γονείς του και να βοηθήσει όλα τα άλλα άτομα στην οικογένεια να εδραιώσουν πιο σαφή όρια και πιο χρήσιμες σχέσεις αλληλεπίδρασης. Στο πρώιμο αυτό μέρος της θεραπείας, ο Stan αποκαλύπτει πόση πικρία αισθάνεται σχετικά με τη μητέρα του, την συναισθηματική απόσταση που έχει βιώσει σχετικά με τον πατέρα του, και την τάση που ο ίδιος έχει να συγκρίνει αυστηρά τον εαυτό του με τα μεγαλύτερα αδέλφια του. Μία παρέμβαση της θεραπεύτριας προκειμένου να βοηθήσει να αλλάξει η διαδικασία των αλληλεπιδράσεων της οικογένειας σχετικά με τον Stan είναι να ζητήσει από τα αδέλφια να μιλήσουν μεταξύ τους χωρίς τις παρεμβάσεις των γονιών τους. Η θεραπεύτρια ζητάει από τους γονείς απλώς να ακούν.

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ STAN (8)

- *Θεραπεύτρια:* Εσείς οι τέσσερις που αποτελείτε τα παιδιά αυτής της οικογένειας έχετε συζητήσει ποτέ για το πως ήταν να μεγαλώνετε μαζί; Θα ήθελα οι γονείς σας να ακούσουν χωρίς όμως να παρέμβουν.
- *Frank, Jr.:* Μεγαλώνοντας, ήξερα ότι η Judy ήταν μεγαλύτερη από εμένα, αλλά ήμουν το μεγαλύτερο αγόρι, και αυτό φαινόταν σημαντικό. Και εγώ και η Judy ήμασταν καλοί σε διαφορετικά πράγματα, αλλά ήμασταν και οι δύο καλοί, και το ξέραμε.
- *Judy:* Δεν είναι σαν ο Frankie και εγώ να ήμασταν μία ομάδα. Ο καθένας είχε τους δικούς του φίλους και τα δικά του ενδιαφέροντα, και ήξερα ότι η μαμά με ενέκρινε, μας ενέκρινε και τους δύο. Αλλά ο Stan... πάντα με εξέπληττε. Θα μπορούσες να κάνεις οτιδήποτε. Έμοιαζες σαν να ζητούσες πάντα φασαρίες και οι φασαρίες πάντα σε έβρισκαν.
- *Angie* (προς τον Stan): Δεν μπορούσες ποτέ να...
- *Θεραπεύτρια* (σηκώνοντας το χέρι της προς εκείνη και διακόπτοντας): Όχι, αυτή η συζήτηση αφορά μόνο τα παιδιά. Απλώς ακούτε.
- *Judy:* Σε λυπόμουν Stan.
- *Θεραπεύτρια* (προς την Judy): Αναρωτιέμαι εάν τον θαύμαζες κιόλας λίγο. Νομίζω ότι διέκρινα έναν θαυμασμό στην φωνή σου.
- *Judy:* Ξέρεις όντως σε θαύμαζα. Ακόμα σε θαυμάζω. Δεν είσαι αδύναμος. Παίρνεις τα ρίσκα σου. Κάνεις πολλά λάθη, αλλά δεν είσαι προσηλωμένος στο ρόλο σου όπως είμαι εγώ. Όταν ήσουν πιο νέος, δοκίμαζες πράγματα που με τρόμαζαν, αλλά τουλάχιστον ζούσες.
- *Θεραπεύτρια:* Πώς αισθάνεσαι που ακούς κάτι τέτοιο Stan;
- *Stan:* Είναι υπέροχο. Αισθάνομαι πραγματικά ότι η Judy νοιάζεται για μένα. Απλώς εύχομαι να μπορούσα να ακούσω κάτι τέτοιο από την μητέρα μου και από τον πατέρα μου.
- *Θεραπεύτρια:* Δεν είναι ενδιαφέρον; Τα άτομα σε αυτή την οικογένεια δεν μπορούν να μείνουν μόνο σε μία αλληλεπίδραση τη φορά. Πάντα θέλετε να εμπλέξετε και κάποιον άλλον ή να εμπλακείτε εσείς στις δουλειές κάποιου άλλου. Ας επικεντρωθούμε μόνο σε αυτά που συμβαίνουν ανάμεσα σε σένα και στα αδέρφια σου. Πώς έβλεπες την Judy, Stan, όταν ήσουν πιο νέος; Πώς την βλέπεις τώρα;
- *Starr.* Την θαύμαζα. Πάντα την θαύμαζα. Φαινόταν να ξέρει πώς να χειρίζεται τις καταστάσεις, πώς να τα πηγαίνει καλά με όλους. Ποτέ δεν φαινόταν να φοβάται.

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ STAN (9)

- *Judy*: Αστειεύεσαι; Ανησυχούσα όλη την ώρα. Ανησυχούσα για το πώς τα πήγαινα στο σχολείο, κατά πόσο ήμουν καλή φίλη, τι θα γινόταν με τη μαμά και τον μπαμπά... ανησυχούσα για όλα.
- *Sian* (μετά από μία παύση προς την Judy): Ίσως τελικά να είχαμε περισσότερα κοινά από ότι νόμιζα.
- *Karl*: Ξέρεις, Stan, και εγώ σε θαύμαζα πάντα. Θαύμαζα και τον Frankie, αλλά εσυ φαινόσουν να ξέρεις τόσα πολλά, και ήθελα να κάνω ότι έκανες και εσύ.
- *Angie*: Πάνω από το πτώμα μου...
- *Θεραπεύτρια*: Όχι ακόμα. Θα έρθει και η σειρά σας.
- Ο καθορισμός των ορίων στην θεραπεία χρειάζεται επαγρύπνηση και προσήλωση. Εδώ, η θεραπεύτρια διαισθάνεται ότι μία καινούργια σχέση μπορεί να αναπτυχθεί ανάμεσα στα αδέλφια, καθώς επίσης και ένας καινούργιος τρόπος να βλέπουν τον εαυτό τους σε σχέση με τους άλλους, εάν οι γονείς και ιδιαίτερα η Angie, μείνουν έξω από τη συζήτηση. Σε αυτή την περίπτωση, η θεραπεύτρια αναλαμβάνει τον ρόλο του αρχηγού της συζήτησης και προσφέρει στα παιδιά την ευκαιρία να δημιουργήσουν καινούργιες σχέσεις. Μπορούν όμως να συμβούν πολύ περισσότερα σε αυτές τις συνεδρίες, πολλές σχέσεις χρειάζονται προσοχή. Ορισμένοι θεραπευτές της οικογενειακής θεραπείας μπορείνα αποφάσιζαν οι ίδιοι για το τι χρειάζεται να κάνουν οι πελάτες ώστε να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα του Stan και να παρέμβαιναν οι ίδιοι δίνοντας οδηγίες που θα έκαναν τη διαφορά. Αυτό που είναι σαφές, όμως, είναι ότι αυτή η θεραπεύτρια θεωρεί ότι το πρόβλημα του Stan αποτελεί ένα ράγισμα στο βάζο της οικογένειας. Προσπαθώντας να ενισχύσει το βάζο (τους μηχανισμούς αντιμετώπισης και τις αλληλεπιδράσεις ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας), ελπίζει να μεταμορφώσει το σύστημα και να θέσει σε εφαρμογή τις λύσεις που η ίδια η οικογένεια αποφασίζει και σχεδιάζει.

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΑΦΗΓΗΜΑΤΙΚΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ STAN (1)

- Στο παραπάνω παράδειγμα, το πρόβλημα δεν θεωρείται ως πρόβλημα. Το πρόβλημα θεωρείται ότι είναι οι διεργασίες αντιμετώπισης και αλληλεπίδρασης της οικογένειας. Σε αντίθεση με αυτή την προσέγγιση, η αφηγηματική προσέγγιση των White και Epston αποδέχεται ως πρόβλημα το γεγονός ότι ο Stan πίνει. Η θεραπεύτρια προσπαθεί να τον βοηθήσει να συγκροτήσει εκ νέου την ιστορία της ζωής του που περιστρέφεται γύρω από το αλκοόλ και να γράφουν όλοι μαζί μία νέα ζωή. Παρακάτω αναφέρουμε κάποια αποσπάσματα από την συνέντευξη του Stan κατά την οποία χρησιμοποιήθηκε η αφηγηματική προσέγγιση για την δημιουργία ενός θεραπευτικού αποτελέσματος.
- *Ονομασία του προβλήματος*
- *Θεραπεύτρια:* Συμβαίνουν πολλά στη ζωή σου. Πολλά ζητήματα και πολλά συναισθήματα για αυτά τα ζητήματα. Αναρωτιέμαι πιο είναι το πιο σημαντικό για σένα; Ποιο πρόβλημα απασχολεί περισσότερο τη ζωή σου;
- *Stan:* Πρέπει να πω ότι είναι το αλκοόλ. Για αυτό βρίσκομαι εδώ: Πίνω, οδηγώ, και βρίσκομαι στη φυλακή. Τα κάνω όλα θάλασσα.
- *Θεραπεύτρια:* Το αλκοόλ επηρεάζει τη ζωή σου εδώ και πάρα πολύ καιρό.
- *Stan:* Ναι, έχουμε στενή σχέση!
- *Θεραπεύτρια:* Τι όνομα θα έδινες στο αλκοόλ;
- *Stan:* Ο παππούς μου, ο πατέρας της μητέρας μου, συνήθιζε να το ονομάζει καταραμένο ρούμι. Δεν είχε σημασία τι είδους ποτό ήταν. Όλα είναι καταραμένο ρούμι.
- *Θεραπεύτρια:* Όστε ξέρεις ότι είναι καταραμένο. Ότι έρχεται κατευθείαν από την κόλαση. Ποιες είναι οι δαιμονικές του δυνάμεις;

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΑΦΗΓΗΜΑΤΙΚΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ STAN (2)

Προσωποποίηση του προβλήματος και απόδοση σε αυτό καταπιεστικών προθέσεων και τακτικών

- *Stan:* Φαντάζομαι οι ίδιες που έχουν όλοι οι δαίμονες. Με κάνει να αισθάνομαι καλά, και μετά με απογοητεύει και με πληγώνει.
- *Θεραπεύτρια:* Όστε ο δαίμονας ρούμι σου λέει ψέματα. Πώς καταφέρνει να σε ξεγελάει; Πώς σε κάνει να πιστεύεις ότι η ζωή θα είναι καλύτερη ενώ προσπαθεί να σε σκοτώσει;
- *Stan:* Βλέπεις, αυτό είναι το θέμα. Δεν πρόκειται να πεθάνω. Εάν πέθαινα δεν θα αισθανόμουν άσχημα πια, και ούτε κανείς άλλος που με γνωρίζει. Αλλά δεν πεθαίνω, και έτσι πίνω.
- *Θεραπεύτρια:* Όστε, αυτός ο δαίμονας σου λέει "Δεν πεθαίνεις¹¹ ενώ προσπαθεί να σκοτώσει εσένα και όποιον άλλον βρίσκεται στο δρόμο σου; Πώς σε κάνει να πιστεύεις ότι δεν πρόκειται να πεθάνεις;
- *Stan:* Ξέρω ότι πρόκειται να πεθάνω. Απλώς όχι αρκετά σύντομα.
- *Θεραπεύτρια:* Όστε αυτός ο δαίμονας θέλει να σε σκοτώσει και επειδή δεν μπορεί να το κάνει γρήγορα έχει επιστρατεύσει εσένα για να τον βοηθήσεις. Πώς ο δαίμονας ρούμι κατάφερε να σε επιστρατεύσει ώστε να τον βοηθήσεις στον δικό σου φόνο;
- *Stan:* Μου λέει ότι δεν μπορώ να αντέξω τη ζωή. Θέλει την ψυχή μου στην κόλαση.

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΑΦΗΓΗΜΑΤΙΚΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ STAN (3)

- *Εξέταση του τρόπου με τον οποίο το πρόβλημα διαταράσσει, κυριαρχεί, ή αποθαρρύνει το άτομο και την οικογένεια*
- *Θεραπεύτρια: Τι σου λέει ο δαίμονας ώστε να πιστέψεις ότι δεν μπορείς να αντέξεις τη ζωή; Πώς επηρεάζει την αποφασιστικότητά σου;*
- *Stan: Μου λέει ότι είμαι αδύναμος, ότι ήμουν ένα λάθος από την αρχή. Μου λέει ότι δεν θα έπρεπε να είχα γεννηθεί ποτέ. Μου υπόσχεται ότι δεν θα αισθάνομαι άλλο πόνο μέχρι να τελειώσει αυτή η ζωή.*
- *Θεραπεύτρια: Πώς σε κάνει να αγνοείς τα άτομα που σε αγαπάνε, όλα όσα έχεις πετύχει έως τώρα, τη δουλειά σου, το ότι πηγαίνεις σχολείο- πώς σε κάνει να αγνοείς όλα αυτά και να πιστεύεις όλα αυτά τα ψέματα;*
- *Stan: Ο δαίμονας μου λέει ότι δεν υπάρχουν πρόσωπα που με αγαπάνε, ότι τίποτα δεν μετράει, αλλά αυτό δεν είναι αλήθεια. Ορισμένα πράγματα, ορισμένα άτομα, μετράνε.*
- *Ανακαλύπτονται στιγμές όπου ο πελάτης δεν κυριαρχείται ή δεν αποθαρρύνεται από*
- *το πρόβλημα ή όπου η ζωή δεν ταρασσεται από το πρόβλημα*
- *Θεραπεύτρια: Όστε υπάρχουν στιγμές όπου ξέρεις ότι σου λέει ψέματα, όπου αντιστέκεσαι να το ακολουθήσεις στην κόλαση;*
- *Stan: Ναι.*
- *Θεραπεύτρια: Τι συμβαίνει όταν βλέπεις ξεκάθαρα το ψέμα; Τι κάνεις για να το πιάσεις στο δαιμονικό του παιχνίδι; Πώς αντιστέκεσαι στον δαίμονα και τον σκοτώνεις;*
- *Stan: Είναι όπως τότε που είχε η αδελφή μου τα γενέθλιά της. Ήξερα ότι ο Matt- ο άντρα της- προσπαθούσε να το κόψει για χάρη της. Ήξερα ότι θα ήταν και η οικογένειά μου στο πάρτι, αλλά πίστευα ότι ο Matt με χρειαζόταν να είμαι νηφάλιος μαζί του. Ήταν ένα δώρο που μπορούσαμε να κάνουμε και οι δυο μας στην Judy.*

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΑΦΗΓΗΜΑΤΙΚΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ STAN (4)

- *Θεραπεύτρια:* Ήταν πράγματι ένα δώρο! Μία απίστευτη γενναιοδωρία εκ μέρους σου προκειμένου να στηρίξεις και τον Matt και την Judy. Μήπως επειδή ο δαίμονας δεν υπήρχε εκείνη τη νύχτα, ήταν ο λόγος που δεν μπορούσε να σου πει ψέματα;
- *Stan:* Μα υπήρχε. Και κατέβαλε την καλύτερη προσπάθειά του. Ιδιαίτερα όταν ήρθαν οι γονείς μου.
- *Θεραπεύτρια:* Αλλά ήξερες ότι ήταν ένα ψέμα. Πώς τα κατάφερες;
- *Sian:* Ήμουν συνέχεια με τον Matt. Γελούσαμε. Λέγαμε παλιές ιστορίες ο ένας στον άλλον. Χορέψαμε και με την αδελφή μου.
- *Θεραπεύτρια:* Έζησες αντιμέτωπος με τον θάνατο.
- *Εύρεση ιστορικών στοιχείων για την υποστήριξη μίας νέας εικόνας για το άτομο, ότι είναι ικανό να μπορέσει να αντισταθεί, να νικήσει, και να ξεφύγει από την κυριαρχία του προβλήματος*
- *Stan:* Ναι. Ήταν υπέροχα. Πήγα σπίτι, και την άλλη μέρα γράφτηκα για ένα ακόμα εξάμηνο στο κολέγιο.
- *Θεραπεύτρια:* Πώς τα κατάφερες την επόμενη μέρα; Δεν είχες μαζί σου την Judy και τον Matt. Πώς κατάφερες να αψηφήσεις τον θάνατο;
- *Stan:* Σκεφτόμουν συνέχεια όλα αυτά που θέλω να πετύχω στη ζωή μου, όλα αυτά που κατάφερα να κάνω.
- *Θεραπεύτρια:* Όστε σκεφτόσουν τον εαυτό σου ως ένα άτομο που μπορεί να κάνει την διαφορά;
- *Stan:* Ναι. Δουλεύω στις οικοδομές. Συχνά σκέφτομαι αυτό που χτίζω και πως θα επηρεάσει τις ζωές των ανθρώπων.

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΑΦΗΓΗΜΑΤΙΚΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ STAN (5)

- *Θεραπεύτρια:* Εκτός από τον Matt και την Judy, ποιος άλλος πίστευε σε σε'να;
- *Stan:* Είχα έναν δάσκαλο στο δημοτικό που του άρεσαν πάντα αυτά που έκανα στο εργαστήρι. Πάντα έλεγε ότι θα βγουν υπέροχα πράγματα από τα χέρια μου.
- *Πρόκληση του ατόμου ώστε να κάνει υποθέσεις για το μέλλον που αναμένεται από το δυνατό, ικανό άτομο που προέκυψε από την συνέντευξη έους τώρα*
- *Θεραπεύτρια:* Πώς λεγόταν ο δάσκαλός σου;
- *Stan:* Κύριος Johnston.
- *Θεραπεύτρια:* Τι θα πιστεύατε εσύ και ο κύριος Johnston ότι θα μπορούσε ένα άτομο με τις δικές σου ικανότητες να επιτύχει; Τι είδους διαφορά θα πιστεύατε ότι θα
- μπορούσες να κάνεις στο προσεχές μέλλον;
- *Stan:* Πιστεύω ότι θα περιμέναμε να ολοκληρώσω τις σπουδές μου. Όταν θα τελειώσω το σχολείο, δεν θα είμαι πια αποτυχημένος.
- *Θεραπεύτρια:* Τι θα είσαι;
- *Stan:* Θα είμαι ένας απόφοιτος που τα κατάφερε.
- *Θεραπεύτρια:* Απόφοιτος σε τι;
- *Stan:* Στις ανθρώπινες υπηρεσίες, με δευτερεύον πτυχίο στην Ιστορία.
- *Εύρεση ή δημιουργία ενός κοινού που θα γίνει αποδέκτης της νέας ταυτότητα και της νέας ιστορίας*
- *Θεραπεύτρια:* Ξέρει ο κύριος Johnston ότι πρόκειται να αποκτήσεις πτυχίο στις ανθρώπινες υπηρεσίες;
- *Stan (κρυφογελώντας):* Όχι.
- *Θεραπεύτρια:* Τι θα έλεγες να τον βρίσκαμε μετά από όλα αυτά τα χρόνια ώστε να γίνει μάρτυρας αυτής της ηρωικής σου ζωής; Θα ήταν καλό να του δώσουμε την ευκαιρία να πει: "Το ήξερα. Σου είχα πει τότε ότι αυτό θα συνέβαινε";

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (1)

Διάφορα θέματα φαίνονται να αντιπροσωπεύουν βασικούς αγώνες στη ζωή του Stan. Παρακάτω παραθέτουμε κάποιες από τις δηλώσεις που ο ίδιος έκανε σε διάφορα σημεία της θεραπείας του:

- "Αν και θέλω να έχω ανθρώπους στη ζωή μου, φαίνεται να μην ξέρω πώς να κάνω φίλους και να δημιουργώ στενές σχέσεις με άλλα άτομα."
- "Όταν είμαι μαζί με άλλους ανθρώπους, την περισσότερη ώρα αισθάνομαι ηλίθιος."
- "Θέλω να κάνω διαφορετική τη ζωή μου, αλλά δεν ξέρω από που να αρχίσω."
- "Θέλω να βρω ένα επάγγελμα με το οποίο να βοηθάω τους ανθρώπους ώστε να συμβάλλω στην βελτίωση της ζωής τους. Θέλω να ανταποδώσω τη χάρη σε ένα άτομο που πραγματικά με βοήθησε."
- "Ανησυχώ για το εάν είμαι αρκετά έξυπνος ώστε να τελειώσω τις σπουδές μου και να γίνω σύμβουλος."
- "Μερικές φορές όταν είμαι μόνος, τρομαγμένος, και συντετριμμένος, πίνω πολύ για να αισθανθώ καλύτερα."
- "Όταν βρίσκομαι δίπλα σε μία γυναίκα ιδρώνω και αισθάνομαι πολύ σφιχτός. Είμαι βέβαιος ότι με κρίνει και ότι θα νομίζει ότι δεν είμαι πραγματικός άντρας."
- "Φοβάμαι τόσο πολύ να πλησιάσω μία γυναίκα. Εάν αποκτήσω μία στενή σχέση μαζί της φοβάμαι ότι θα με καταβροχθίσει."
- "Το διαζύγιό μου με έκανε να αναρωτιέμαι για το τι είδους άντρας ήμουν."
- "Μερικές φορές την νύχτα αισθάνομαι ένα τρομερό άγχος και αισθάνομαι σαν να πεθαίνω."
- "Υπήρχαν φορές που σκεφτόμουν ότι αυτοκτονούσα και αναρωτιόμουν ποιος θα νοιαζόταν πραγματικά εάν συνέβαινε κάτι τέτοιο στα αλήθεια."

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (2)

- "Συχνά αισθάνομαι ενοχές ότι σπατάλησα τη ζωή μου, ότι απέτυχα, και ότι απογοήτευσα πολλά άτομα. Σε τέτοιες στιγμές πραγματικά αισθάνομαι κατάθλιψη."
- "Μου αρέσει που έχω αποφασιστικότητα και ότι πραγματικά θέλω να αλλάξω."
- "Σιχαίνομαι να τα παρατάω."
- "Θυμάμαι τους γονείς μου να μου λένε ότι δεν μπορώ να κάνω τίποτα σωστά."
- "Οι γονείς μου με συνέκριναν πάντα με τη μεγαλύτερη αδελφή μου και τον μεγαλύτερο αδελφό μου. Ποτέ δεν αισθάνθηκα ότι μπορούσα να τους φτάσω."
- "Ποτέ δεν ένιωσα πραγματικά ότι οι γονείς μου με αγαπούσαν και με ήθελαν."
- "Θέλω να αισθάνομαι ίσος με τους άλλους και να μην χρειάζεται να απολογούμαι για την ύπαρξή μου."
- « "Θέλω να ξεπεράσω τις αυτοκαταστροφικές μου τάσεις και να μάθω να εμπιστεύομαι τους ανθρώπους περισσότερο."
- ® "Αν και μειώνω φοβερά τον εαυτό μου, θα ήθελα να αισθάνομαι καλύτερα για μένα."

Εάν ήμουν εγώ ο θεραπευτής του Stan, θα εξετάζαμε μαζί πολλά από αυτά τα θέματα κατά τη διάρκεια των συνεδριών μας. Θα οδηγούσε αυτός την πορεία της θεραπείας με τις ανησυχίες που εκφράζει. Η δουλειά μου είναι να παρέμβω με τέτοιους τρόπους ώστε να τον βοηθήσω να ξεπεράσει τα αδιέξοδά του. Πολλά από αυτά τα θέματα σχετίζονται μεταξύ τους, γεγονός που δίνει μία συνέχεια στην θεραπεία. Ο θεωρητικός μου προσανατολισμός θα καθοδηγεί την εστίαση της θεραπείας.

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (3)

ΤΡΟΠΟΣ ΕΝΑΡΞΗΣ ΣΥΝΘΕΤΙΚΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΜΕ ΤΟΝ STAN

Αρχίζω δίνοντας την ευκαιρία στον Stan να πει πώς αισθάνεται ερχόμενος στην αρχική μας συνεδρία. Ερωτήσεις τις οποίες θα μπορούσα να εξετάσω με τον Stan είναι:

- "Τι σε φέρνει εδώ; Τι συνέβη πρόσφατα στη ζωή σου που σου έδωσε το ερέθισμα για να αναζητήσεις επαγγελματική βοήθεια;¹¹
- "Τι περιμένεις από την θεραπεία; Από εμένα; Ποιες είναι οι ελπίδες σου, οι φόβοι σου, ή οι επιφυλάξεις σου; Ποιοι είναι οι στόχοι που θέλεις να πετύχεις μέσω της θεραπείας;"
- "Θα μπορούσες να μου πεις για κάποια σημαντικά σημεία στη ζωή σου; Ποιοι ήταν οι πιο σημαντικοί άνθρωποι στη ζωή σου; Ποιες σημαντικές αποφάσεις έχεις κάνει; Ποιους αγώνες έχεις κάνει και ποιες συγκρούσεις έχεις αντιμετωπίσει, και ποια είναι μερικά από τα θέματα που σε προβληματίζουν τώρα;¹¹
- "Πώς ήταν για σένα να είσαι μέλος της οικογένειάς σου; Πώς έβλεπες τους γονείς σου; Πώς αντιδρούσαν σε σένα; Πες μου μερικά πράγματα για τα πρώτα στάδια της ανάπτυξής σου."

Δεν θέλω να σας δώσω την εντύπωση ότι θα βομβάρδιζα τον Stan με όλες αυτές τις ερωτήσεις που ανέφερα προηγουμένως την ίδια στιγμή. Όμως, νωρίτερα στις συνεδρίες μας, αυτές είναι κάποιες από τις ερωτήσεις τις οποίες θα είχα στο μυαλό μου. Στην αρχή της θεραπευτικής διαδικασίας θα συνεργαζόμουν μαζί του για να δημιουργήσουμε ένα συμβόλαιο, το οποίο θα περιλάμβανε μία συζήτηση σχετικά με τις αμοιβαίες μας ευθύνες και μία συζήτηση σχετικά με το τι θέλει από την θεραπεία και τι είναι πρόθυμος να κάνει για να τα αποκτήσει. Πιστεύω ότι είναι σημαντικό να συζητήσουμε κάθε παράγοντα που είναι δυνατό να διαιωνίζει την εξάρτηση του πελάτη από τον θεραπευτή, και έτσι θα του ζητούσα να υποβάλλει τις ερωτήσεις του σχετικά με τη θεραπευτική σχέση. "Ενας στόχος είναι να διαλύσουμε το μυστήριο σχετικά με την θεραπευτική διαδικασία και ένας άλλος είναι να δούμε ποια θα είναι η κατεύθυνση των συνεδριών μας.

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (3)

- Στην προσπάθειά μου να εδραιώσω τη θεραπευτική σχέση, επηρεάζομαι από την προσωποκεντρική προσέγγιση, από την υπαρξιακή, από την Αντλεριανή και από την προσέγγιση Gestalt. Οι προσεγγίσεις αυτές δεν θεωρούν τη θεραπεία ως κάτι που ένας θεραπευτής *κάνει* σε έναν παθητικό πελάτη. Η συμβουλευτική είναι κάτι πολύ περισσότερο από την εφαρμογή κάποιων θεραπευτικών τεχνικών. Είναι μία βαθιά προσωπική σχέση την οποία ο Stan μπορεί να χρησιμοποιήσει στην διαδικασία της μάθησής του. Αν και θεωρώ ότι είναι σημαντικό να γνωρίζω τις διάφορες θεωρίες της συμβουλευτικής και να έχω συγκεκριμένες δεξιότητες προκειμένου να εφαρμόσω τις θεραπευτικές τεχνικές κατάλληλα, θα πρέπει να εφαρμόζω αυτή τη γνώση στο πλαίσιο μίας σχέσης με τον πελάτη μου που να βασίζεται στην αμοιβαία εμπιστοσύνη και σεβασμό. Κάποιες ερωτήσεις που θεωρώ χρήσιμο να απευθύνω στον εαυτό μου είναι: "Έως ποιο βαθμό μπορώ να ακούω τον Stan χωρίς να τον κρίνω; Μπορώ να δείχνω σεβασμό και συμπάθεια για το άτομό του; Μπορώ να εισέλθω στον δικό του υποκειμενικό κόσμο χωρίς όμως να χάσω την δική μου ταυτότητα; Μπορώ να μοιραστώ μαζί του τις σκέψεις μου και τα συναισθήματά μου που σχετίζονται με τη σχέση μας; Η σχέση αυτή είναι σημαντική ιδιαίτερα στα πρώτα στάδια της θεραπείας, αλλά προκειμένου αυτή να είναι αποτελεσματική πρέπει να την διατηρήσουμε σε όλη τη διάρκειά της.
- Το συμβόλαιό μου μαζί με τον Stan καθορίζει ποια είναι τα δικαιώματά του και οι υποχρεώσεις του ως πελάτη και ποιος είναι ο δικός μου ρόλος ως θεραπευτή. Εξετάζονται οι προσδοκίες, καθορίζονται οι στόχοι, και προσδιορίζεται η θεραπεία ως μία προσπάθεια συνεργασίας μεταξύ μας. Η έμφαση αυτή είναι σύμφωνη με αρκετές θεραπευτικές προσεγγίσεις: Την Αντλεριανή θεραπεία, τις θεραπείες της συμπεριφοράς, τις γνωστικές θεραπείες, τη θεραπεία της πραγματικότητας. Ένα εξαιρετικό στοιχείο προκειμένου να δημιουργηθεί μία σχέση συνεργασίας είναι η ειλικρίνεια του θεραπευτή σχετικά με την διαδικασία της θεραπείας. Πιστεύω ότι είναι λάθος να κρυβόμαστε πίσω από τον "επαγγελματισμό" προκειμένου να κρατήσουμε μία απόσταση από τον πελάτη μας. Συνεπώς, προκειμένου να δημιουργήσω μία θεραπευτική σχέση με τον Stan ξεκινώ με το να είμαι όσο πιο ειλικρινής μπορώ να είμαι μαζί του.

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (4)

- **Η Αποσαφήνιση των Θεραπευτικών Στόχων**
- Δεν είναι αρκετά εύκολο να ζητήσεις από τους πελάτες σου να σου πουν ποιες είναι οι ελπίδες τους σχετικά με το τι θα έχουν αποκομίσει στο τέλος της θεραπείας. Συνήθως, έχω διαπιστώσει ότι οι πελάτες είναι ασαφείς και γενικοί σχετικά με αυτά που θέλουν. Ιδιαίτερα από την Αντλεριανή θεραπεία, την θεραπεία της συμπεριφοράς, τη γνωστικό-συμπεριφορική θεραπεία και από την θεραπεία της πραγματικότητας, δανείζομαι την αντίληψη ότι είναι αναγκαίο να κάνουμε τους πελάτες να είναι συγκεκριμένοι σχετικά με τον προσδιορισμό των στόχων τους. Συνεπώς, ο Stan λέει: "Θέλω να σταματήσω να παίζω αυτά τα παιχνίδια με τον εαυτό μου και με τους άλλους. Ελπίζω να σταματήσω να υποβιβάζω τον εαυτό μου. Θέλω να ξεφορτωθώ όλα αυτά τα άσχημα συναισθήματα που έχω. Θέλω να αισθάνομαι εντάξει με τον εαυτό μου και να αρχίσω να ζω." Η απάντησή μου είναι: "Ας δούμε εάν μπορούμε να κάνουμε αυτούς τους γενικούς στόχους πιο συγκεκριμένους ώστε και οι δυο μας να ξέρουμε για τι πράγμα μιλάς. Ποια ακριβώς είναι αυτά τα παιχνίδια για τα οποία μιλάς; Με ποιον τρόπο υποβιβάζεις τον εαυτό σου; Ποια είναι αυτά τα φοβερά συναισθήματα τα οποία σε προβληματίζουν; Γιατί αισθάνεσαι ότι δεν ζεις τώρα; Τι πρέπει να κάνεις για να αρχίσεις να αισθάνεσαι ζωντανός;"
- Και πάλι, δεν κάνω όλες αυτές τις ερωτήσεις στον Stan ταυτόχρονα. Απλώς περιγράφουν τους τρόπους με τους οποίους θα δουλέψω μαζί του για να αποκτήσει η θεραπεία περισσότερη ακρίβεια και σαφήνεια. Εάν απλώς μιλήσουμε για τους ανώτερους στόχους της αυτό-πραγμάτωσης, φοβάμαι ότι οι συνεδρίες μας δεν θα έχουν κατεύθυνση. Συνεπώς, θεωρώ ιδιαίτερα σημαντικό να επικεντρωθούμε σε μία συγκεκριμένη γλώσσα και σε συγκεκριμένους στόχους που και οι δύο μας θα μπορούμε να παρατηρούμε και να καταλαβαίνουμε. Από τη στιγμή που θα διευθετήσουμε αυτό το θέμα, ο Stan μπορεί να αρχίσει να παρατηρεί τη συμπεριφορά του, τόσο κατά τη διάρκεια των συνεδριών του όσο και στην καθημερινή του ζωή. Αυτή η αυτό-παρακολούθηση μόνη της είναι ένα ζωτικό βήμα σε κάθε προσπάθεια για την πραγματοποίηση οποιοσδήποτε αλλαγής.

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (5)

- **Η ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΟΥ ΜΕ ΤΟΝ STAN ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ:** Ο κύριος στόχος μου είναι να ενθαρρύνω τον Stan να αναλάβει την ευθύνη για αυτά που θέλει να επιτύχει από το ξεκίνημα της σχέσης μας. Κατά τη διάρκεια των πρώτων συναντήσεων μαζί του προσπάθησα να τον βοηθήσω να αποκτήσει μία πιο σαφή ιδέα για τις συγκεκριμένες αλλαγές που θα ήθελε περισσότερο να κάνει στη ζωή του και για τους τρόπους με τους οποίους θα μπορέσει να τις πραγματοποιήσει. Ακολουθεί ένας διάλογος σχετικά με τον καθορισμό των στόχων που θα δώσει την κατεύθυνση στη θεραπεία του:
- *Jerry:* Τι ελπίζεις περισσότερο ότι θα αποκομίσεις από την συνεργασία σου μαζί μου;
- *Stan:* Ξέρω ότι υποβιβάζω συνεχώς τον εαυτό μου και θα ήθελα να αισθάνομαι καλύτερα για μένα.
- *Jerry:* Υποβιβάζεις συνεχώς τον εαυτό σου; Μήπως είσαι σκληρός απέναντι στον εαυτό σου;
- *Stan:* Εντάξει, δεν υποβιβάζω συνεχώς τον εαυτό μου.
- *Jerry:* Εάν είχες τώρα αυτό που θέλεις στη ζωή σου, τι θα ήταν αυτό; Τι χρειάζεται για να αισθανθείς καλύτερα για τον εαυτό σου;
- *Stan:* Πρώτον, θα είχα κάποια άτομα στη ζωή μου και δεν θα προσπαθούσα να αποφύγω τις στενές σχέσεις με τους άλλους.
- *Jerry:* Οπότε αυτό είναι κάτι που είσαι πρόθυμος να εξετάσεις κατά τη διάρκεια των συνεδριών σου.
- *Stan:* Βέβαια, αλλά δεν ξέρω από που να αρχίσω.
- στο μυαλό μου.
- *Jerry:* Είναι καλό να σε βλέπω να επιβραβεύεις τον εαυτό σου σε αυτή τη συζήτησή σου μαζί μου.

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (6)

- *Jerry:* Ευχαρίστως να σε βοηθήσω, αρκεί να ξέρω τι πραγματικά θέλεις.
- *Stan:* Σίγουρα θέλω να σταματήσω να αισθάνομαι φόβο κάθε φορά που πρόκειται να βρεθώ κοντά σε άλλους. Όλοι αυτοί οι ηλίθιοι φόβοι με εμποδίζουν.
- *Jerry:* Μου αρέσει που αισθάνεσαι πρόθυμος να προκαλέσεις τους φόβους σου. Μπορείς να αντιληφθείς ότι και τώρα υποβιάζεις τον εαυτό σου χαρακτηρίζοντας τους φόβους σου ηλίθιους;
- *Stan:* Είναι πια δεύτερη φύση για μένα. Αλλά πραγματικά θα ήθελα να αρχίσω να αισθάνομαι μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και μεγαλύτερη άνεση όταν βρίσκομαι μαζί με άλλους.
- *Jerry:* Πώς αισθάνεσαι που βρίσκεσαι εδώ τώρα μαζί μου;
- *Stan:* Δεν έχω συνηθίσει κάτι τέτοιο αλλά αισθάνομαι καλά. Τουλάχιστον μιλάω και λέω αυτά που έχω στο μυαλό μου.
- *Jerry:* Είναι καλό να σε βλέπω να επιβραβεύεις τον εαυτό σου σε αυτή τη συζήτησή σου μαζί μου.
- Αυτή η διαδικασία της διαμόρφωσης των στόχων δεν πραγματοποιείται βέβαια μέσα σε μία συνεδρία. Κατά τη διάρκεια της συνάντησής μας, ζητάω από τον Stan να αποφασίσει για τον χρόνο και να αποφασίσει για αυτά που θέλει από τη θεραπεία του καθώς επίσης και να αξιολογήσει το βαθμό στον οποίο συνεργασία μας οδηγεί στην εκπλήρωση των στόχων του. Ως θεραπευτής του πρέπει να είμαι ενεργητικός, αλλά είναι σημαντικό για μένα ο Stan να δώσει την κατεύθυνση που θέλει να έχει η θεραπεία. Εάν έχει σαφείς, και συγκεκριμένους στόχους για κάθε συνεδρία, θα είναι εκείνος που θα δίνει την κατεύθυνση στη θεραπεία. Από τη στιγμή που θα έχω μία σαφή άποψη για τις αλλαγές που θέλει να κάνει στον τρόπο που σκέφτεται, πράττει και αισθάνεται, είναι πιο πιθανό να γίνω περισσότερο ενεργητικός και κατευθυντικός όσον αφορά στα πειράματα που θα προτείνω τόσο κατά τη διάρκεια των συνεδριών όσο και έξω από αυτές.

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (7)

Η Αναγνώριση των Συναισθημάτων

- Η προσωποκεντρική προσέγγιση τονίζει ότι ένα από τα πρώτα στάδια της θεραπευτικής διαδικασίας περιλαμβάνει την αναγνώριση, την αποσαφήνιση, και την εκμάθηση του τρόπου έκφρασης των συναισθημάτων. Λόγω της σχέσης μου με τον Stan, περιμένω από αυτόν να αισθάνεται όλο και πιο ελεύθερος να αναφέρει τα συναισθήματα που κρατάει μέσα του. Μερικές φορές αυτά τα συναισθήματα είναι έξω από τη σφαίρα της επίγνωσής του. Συνεπώς, τον ενθαρρύνω να μιλήσει για όλα τα συναισθήματα που αποτελούν την πηγή μιας δυσκολίας που αντιμετωπίζει. Και πάλι, σύμφωνα με την πρόσωπό κεντρική προσέγγιση, περιμένω αυτά τα συναισθήματα στην αρχή να είναι ασαφή και δύσκολο να αναγνωριστούν.
- "Έτσι, κατά τη διάρκεια των πρώτων σταδίων των συνεδριών μας ακούω τον Stan με ενσυναίσθηση. Εάν πράγματι μπορώ να ακούσω τα λεκτικά και τα μη λεκτικά μηνύματα του Stan, ορισμένα από τα οποία να μην είναι ξεκάθαρα ακόμα και για τον ίδιο, μπορώ να ανταποκριθώ σε αυτόν με έναν τρόπο που να του δείχνω ότι εκτιμώ την κατάστασή του. Πρέπει να κάνω περισσότερα από το απλώς να δέχομαι αυτά που εκείνος λέει. Πρέπει να μοιράζομαι τις αντιδράσεις μου σε αυτά που λέει μαζί του. Καθώς του μεταδίδω το γεγονός ότι τον κατανοώ και ότι αποδέχομαι τα αισθήματά του, δεν έχει ανότγκη να τα αρνείται ή να τα διαστρεβλώνει. Η ικανότητά του να αναγνωρίζει με σαφήνεια αυτά που αισθάνεται όσο προχωράει η θεραπευτική διαδικασία αυξάνεται.
- "Έχει μεγάλη αξία για την πορεία της θεραπευτικής διαδικασίας να αφήσω τον Stan να πει την ιστορία του με τον τρόπο που εκείνος θα επιλέξει. Ο τρόπος που περπατάει μέσα στο γραφείο, οι χειρονομίες του, ο τρόπος που μιλάει, οι λεπτομέρειες που επιλέγει να αναφέρει και οι συσχετίσεις που αποφασίζει να κάνει ή όχι- για να αναφέρω λίγα στοιχεία- μου δίνουν πολλά στοιχεία για τον κόσμο του. Εάν ακολουθήσω μία έντονη δομή στη θεραπεία που θα εφαρμόσω πολύ σύντομα ή εάν είμαι πολύ κατευθυντικός, θα επηρεάσω τον συνηθισμένο τρόπο που έχει για να παρουσιάζει τον εαυτό του. "Έτσι σε αυτό το στάδιο συμφωνώ με τους Αντλεριανούς, οι οποίοι τονίζουν ότι ο θεραπευτής πρέπει να παρακολουθεί και να ακούει τον πελάτη του και που δίνουν έμφαση στην παραγωγική χρήση της σιωπής. Μολονότι προσωπικά δεν έχω την τάση να προωθώ την παρατεταμένη σιωπή κατά τα πρώτα στάδια της συμβουλευτικής, έχει αξία να μην διακόπτουμε την σιωπή πολύ σύντομα όταν αυτή υπάρχει στα πλαίσια της συνεδρίας. Αντί να προσπαθούμε να σπάσουμε τη σιωπή, είναι καλύτερα να προσπαθήσουμε να εξερευνήσουμε το νόημά της.

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (8)

Η Έκφραση και η Εξέταση των Συναισθημάτων

- Η πεποίθησή μου είναι ότι η αυθεντικότητά μου ως άτομο είναι το χαρακτηριστικό εκείνο που ενθαρρύνει τον Stan να αρχίσει να αναγνωρίζει και να μοιράζεται μαζί μου μία ευρεία κλίμακα συναισθημάτων. Αλλά δεν πιστεύω ότι μία ανοικτή και γεμάτη εμπιστοσύνη σχέση ανάμεσά μας είναι επαρκής για να αλλάξει η προσωπικότητά του και η συμπεριφορά του. Είμαι πεπεισμένος ότι πρέπει να χρησιμοποιήσω εξίσου και τη γνώση μου, τις δεξιότητές μου, και την εμπειρία μου.
- Προκειμένου να βοηθήσω τον Stan να εκφράσει και να εξετάσει τα συναισθήματά του, χρησιμοποιώ τις τεχνικές της θεραπείας Gestalt. Του ζητάω να αποφεύγει να μιλάει μόνο για τις καταστάσεις και για τα συναισθήματα. Αντίθετα, τον ενθαρρύνω να εκφράσει τις οποιεσδήποτε αντιδράσεις του στο παρόν. Για παράδειγμα, εάν αναφέρει ότι αισθάνεται ένταση, τον ρωτάω να μου πει πώς βιώνει την ένταση αυτή και του την εντοπίζει στο σώμα του. Ένας από τους καλύτερους τρόπους που ανακάλυψα για να ενθαρρύνω τους πελάτες μου να έρθουν σε επαφή με τα συναισθήματά τους είναι να τους ζητήσω να "γίνουν αυτά τα συναισθήματα". Συνεπώς, εάν ο Stan έχει έναν κόμπο στο στομάχι, μπορεί να αναγνωρίσει την ένταση που αισθάνεται εάν "γίνει ο κόμπος και του δώσει φωνή και προσωπικότητα". Εάν παρατηρήσω ότι έχει δακρυσμένα μάτια, μπορεί να του ζητήσω να "γίνει τα δάκρυά του τώρα". Αποδίδοντας λόγια στα δάκρυα, αποφεύγει να κάνει απλώς αφηρημένες σκέψεις για τους λόγους που είναι λυπημένος ή νιώθει ένταση. Πριν μπορέσει να αλλάξει τα συναισθήματά του, πρέπει να επιτρέψει στον εαυτό του να βιώσει πλήρως αυτά τα αισθήματα. Και οι εμπειρικές θεραπείες μου προσφέρουν πολύτιμα εργαλεία προκειμένου να τον καθοδηγήσω ώστε να μπορέσει να εκφράσει τα συναισθήματά του.

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (9)

- **ΕΝΑ ΔΕΙΓΜΑ ΤΗΣ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ ΜΑΣ ΣΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΤΟΥ ΟΠΟΙΟΥ ΕΠΙΚΕΝΤΡΩΝΟΜΑΙ ΣΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΟΥ STAN:**
Ακολουθεί ένα απόσπασμα του διαλόγου μας στα πλαίσια μίας συνεδρίας όπου ο Stan αποκτάει επίγνωση των συναισθημάτων του καθώς μιλάει για τη σχέση του με τον πατέρα του:
- *Jerry:* Ανέφερες ότι ο πατέρας σου συχνά σε συνέκρινε με τον αδελφό σου Frank και την αδελφή σου Judy. Πώς αισθανόσουν εσύ για αυτό;
- *Stan:* Το μισούσα! Μου έλεγε ότι δεν αξίζω τίποτα.
- *Jerry:* Και όταν το έλεγε αυτό, πώς σε επηρέαζε;
- *Stan:* Με έκανε να αισθάνομαι ότι δεν θα μπορούσα ποτέ να κάνω κάτι ανάλογο με αυτά που έκαναν τα αδέλφια μου. Ένιωθα αποτυχημένος. [Καθώς το λέει αυτό, αρχίζει να δακρύζει και η φωνή του αλλάζει.]
- *Jerry:* Stan, τι αισθάνεσαι τώρα;
- *Stan:* Ξαφνικά νιώθω να με κατακλύζει ένα κύμα λύπης. Νιώθω να πνίγομαι. Είναι πολύ έντονο!
- *Jerry:* Νιώσε τα συναισθήματά σου στο σώμα σου. Πες μου πώς αισθάνεσαι στο σώμα σου ακριβώς.
- *Stan:* Νιώθω ένα σφίξιμο στο στήθος, κάτι που πρέπει να βγει.
- *Jerry:* Και τι είναι αυτό που πρέπει να βγει;
- *Stan:* Νιώθω πολύ πληγωμένος και θλιμμένος. *Jerry:* Θα ήθελες να προσπαθήσεις κάτι; Θα ήθελα να μου μιλήσεις σαν να ήμουν ο πατέρας σου. Νομίζεις ότι μπορείς να το κάνεις αυτό;

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (9)

- *Stan:* Δεν εννοείς να είσαι ακριβώς όπως εκείνος ήταν μαζί μου, αλλά εντάξει μπορώ να προσπαθήσω.
- *Jerry:* Πόσο ετών αισθάνεσαι ότι είσαι τώρα;
- *Stan:* Περίπου 12 ετών- όταν έπρεπε να βρίσκομαι κοντά του και να ακούω να μου λέει πόσο σάπιος ήμουν.
- *Jerry:* Πραία. Ασε τον εαυτό σου να αισθάνεται ότι είσαι 12 χρονών ξανά, και πες μου πώς αισθάνεσαι να είσαι εσύ- να μου μιλάς σαν να είμαι ο πατέρας σου.
- *Stan:* Ότι και εάν έκανα ποτέ δεν ήταν αρκετό για σένα. Όσο σκληρά και εάν προσπαθούσα, δεν φαινόταν αρκετό για να με προσέξεις, [κλαίγοντας] Γιατί δεν μετρούσα ποτέ για σένα, και γιατί πάντα με αγνοούσες;
- *Jerry:* Stan, θα σε αφήσω να μιλάς για λίγο και εγώ απλώς θα σε ακούω. Συνέχισε, πες μου όλα αυτά που μπορεί να αισθάνεσαι τώρα σαν να είσαι το 12χρονο αγόρι.
- *Stan:* Αυτό που πάντα ήθελα είναι να νοιάζεσαι για μένα. Αλλά όσο σκληρά και εάν προσπαθούσα, εσύ πάντα έβρισκες ένα τρόπο να με υποβιβάζεις. Τίποτα από ότι έκανα δεν φαινόταν να αξίζει. Συνέχεια μου έλεγες ότι δεν μπορούσα να κάνω τίποτα σωστό. Απλώς ήθελα να με αγαπάς. Γιατί ποτέ δεν έκανες τίποτα μαζί μου; [Ο Stan σταματάει να μιλάει και απλώς κλαίει για λίγο.]
- *Jerry:* Τι συμβαίνει μέσα σου τώρα;
- *Stan:* Απλώς αισθάνομαι τόσο λυπημένος. Δεν μπορώ να κάνω διαφορετικά. Τίποτα από ότι και εάν κάνω δεν θα έχει την έγκρισή του. Και αυτό με πονάει πραγματικά!
- *Jerry:* Όταν ήσουν 12 ετών ήταν πολύ σημαντικό για σένα να έχεις την αποδοχή και την αγάπη του πατέρα σου. Ακόμα υπάρχει αυτό το κομμάτι μέσα σου που θέλει την αγάπη του.
- *Stan:* Ναι, και δεν ξέρω αν μπορώ να κάνω κάτι για να την αποκτήσω.
- *Jerry:* Τότε, πες του περισσότερα για το πώς αισθάνεσαι.

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (10)

- Ο Stan συνεχίζει να μιλάει στον "πατέρα¹¹ του και αφηγείται ορισμένους από τους
- τρόπους που προσπάθησε να ζήσει σύμφωνα με τις προσδοκίες του πατέρα του.
- Του λέει ότι άσχετα από το πόσο πολύ προσπαθούσε, δεν ένιωσε ποτέ να έχει την
- αποδοχή που τα αδέλφια του είχαν.
- *Jerry:* Λέγοντας όλα αυτά, τι νιώθεις τώρα;
- *Stan:* Νιώθω αμήχανα. Δεν θα έπρεπε να αφήσω τα συναισθήματά μου να με κατακλύσουν και να κάνω αυτό το ηλίθιο πράγμα.
- *Jerry:* Αες ότι αισθάνεσαι αμηχανία. Γιατί;
- *Stan:* Νιώθω ανθρωπάκι. Μάλλον θα σκέφτεσαι ότι είμαι πραγματικά αδύναμος και ηλίθιος που άφησα τα συναισθήματά μου να με κατακλύσουν.
- *Jerry:* Πες μου περισσότερα για τους λόγους που αισθάνεσαι αδύναμος και ηλίθιος.
- Ο Stan λέει ότι θα έτρεπτε να είναι πιο δυνατός και ότι φοβάται πως θα σκεφτώ ότι είναι απελπισμένος. Νιώθει ότι υποβίβασε τον εαυτό του με την κατάσταση που μόλις βίωσε και εξέφρασε. Δεν προσπαθώ να του πω ότι "δεν θα έπρεπε να αισθάνεται έτσι". Αντίθετα, τον αφήνω να μιλάει, επειδή αυτό αισθάνεται. Αφού εκφράζει τους λόγους για τους οποίους αισθάνεται άσχημα και αμήχανα, αναρωτιέται εάν θέλω ακόμα να δουλέψω μαζί του. Σε αυτό το σημείο του λέω ότι εκτιμώ τον αγώνα του και ότι ελπίζω πως κάποτε θα σταματήσει να κρίνει τόσο αυστηρά τον εαυτό του. Επειδή αυτή η συνεδρία πλησιάζει στο τέλος της, συζητώ μαζί του για την αξία των απελευθερωμένων του αισθημάτων που τόσο καιρό κρατούσε μέσα του, υποστηρίζοντας ότι αυτό που μόλις έκανε είναι μία καλή αρχή. Επίσης, θέλω να του αναθέσω και κάποιες εργασίες για το σπίτι πριν την επόμενη συνεδρία μας.

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (11)

- *Jerry:* Stan, θα ήθελα να γράψεις ένα γράμμα στον πατέρα σου...
- *Stan:* [διακόπτοντας] Όχι! Δεν πρόκειται να του δώσω την ικανοποίηση να ξέρει ότι χρειάζομαι κάτι από αυτόν.
- *Jerry:* Περίμενε. Αυτό που θα έλεγα είναι ότι ελπίζω να γράψεις ένα γράμμα το οποίο
- όμως δεν θα στείλεις στον πατέρα σου.
- *Stan:* Ποιο το όφελος να γράψω ένα γράμμα το οποίο δε θα στείλω;
- *Jerry:* Το να γράψεις ένα γράμμα είναι μία ακόμα ευκαιρία να εκφράσεις ελεύθερα κάποια ακόμα συναισθήματά σου και να συνειδητοποιήσεις περισσότερα πράγματα. Ελπίζω να γράψεις για όλους τους τρόπους με τους οποίους προσπάθησες να ζήσεις σύμφωνα με τις προσδοκίες του. Πες του πώς ένιωθες να είσαι ο εαυτός σου όταν ήταν και εκείνος κοντά. Πες του περισσότερα για σένα, ιδιαίτερα για το πως ένιωθες όταν δεν έπαιρνες αυτά που τόσο πολύ ήθελες.
- *Stan:* Εντάξει. Αν νομίζεις ότι κάτι τέτοιο θα βοηθήσει θα το κάνω.
- Στα πλαίσια αυτής της συνεδρίας μπορεί να έκανα πολλές διαφορετικές παρεμβάσεις. Προς το παρόν, επιλέγω να τον αφήσω να μου μιλήσει σαν να είμαι ο πατέρας του και εκείνος σαν να είναι 12 ετών. Του ζήτησα να μην αντιστέκεται σε αυτά που βιώνει, και να δώσει ιδιαίτερη προσοχή στις αντιδράσεις του σώματός του και στα συναισθήματα που τον πλημμυρίζουν. Θεωρώ ότι είναι σημαντικό για την πορεία της θεραπείας να τον αφήσω να αναγνωρίσει και να εκφράσει τα συναισθήματά του. Είναι νωρίς ακόμα να προτείνω κάποιες στρατηγικές για την επίλυση των προβλημάτων ή να προσπαθήσουμε να καταλάβουμε τα πάντα.

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (12)

- Ο σκοπός για τον οποίο του ανέθεσα να γράψει το γράμμα στο σπίτι του ήταν να του δώσω την ευκαιρία να κάνει περισσότερη δουλειά κατά τη διάρκεια της εβδομάδας. Το γράμμα αυτό μπορεί να δώσει το έναυσμα για να έρθουν στην επιφάνεια κάποιες αναμνήσεις, και μπορεί έτσι να βιώσει περισσότερα συναισθήματα. Ελπίζω ότι αυτό θα τον βοηθήσει να σκεφτεί περισσότερο την επιρροή που ο πατέρας του είχε σε αυτόν τότε και τώρα. Στην επόμενη συνεδρία μας θα τον ρωτήσω εάν έγραψε το γράμμα και, εάν το έκανε, πώς ένιωσε. Τι αισθανόταν και τι σκεφτόταν καθώς έγραφε στον πατέρα του; Πώς ένιωσε όταν διάβασε αργότερα το γράμμα; Υπάρχει κάτι που να θέλει να το μοιραστεί μαζί μου; Η πορεία της επόμενης συνεδρίας μας θα επηρεαστεί από την απάντησή του. Και πάλι, μπορεί να μου δώσει εκείνος τα στοιχεία για το ποιο θα είναι το επόμενο βήμα μας.
- Η Ενασχόληση με το Παρελθόν, το Παρόν, και το Μέλλον του Stan
- Η ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ: Ορισμένες θεραπείες δεν δίνουν ιδιαίτερη βαρύτητα στο παρελθόν του πελάτη. Η λογική στην οποία βασίζονται είναι ότι οι εμπειρίες της πρώιμης παιδικής ηλικίας δεν επηρεάζουν σημαντικά την παρούσα συμπεριφορά του ατόμου. Αντίθετα, εγώ προσωπικά έχω την τάση να δίνω ιδιαίτερη βαρύτητα στην κατανόηση, εξέταση, και επεξεργασία του παρελθόντος του Stan και να το συνδέω με την παρούσα συμπεριφορά του. Η άποψη μου είναι ότι κάποια πράγματα που συμβαίνουν στη ζωή μας μπορούν να γίνουν έκδηλα εάν τα εξετάσουμε σύμφωνα με κάποια σημαντικά σημεία της παιδικής μας ηλικίας. Η χρήση ενός ερωτηματολογίου που χρησιμοποιείται στα πλαίσια της Αντλεριανής θεραπείας μπορεί να υποδείξει κάποια από αυτά τα προβλήματα που έχουν την αφετηρία τους στην παιδική ηλικία του Stan.

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (13)

- Η ψυχαναλυτική προσέγγιση, βέβαια, δίνει ιδιαίτερη έμφαση στην αποκάλυψη και στην αναβίωση κάποιων τραυματικών εμπειριών της παιδικής ηλικίας, στην θεραπευτική επεξεργασία των αδιεξόδων, και στην επίλυση των ασυνείδητων συγκρούσεων. Αν και συμφωνώ ότι οι παιδικές εμπειρίες του Stan έχουν συμβάλει σημαντικά στην διαμόρφωση της παρούσας του προσωπικότητας (συμπεριλαμβανομένων των τρόπων που σκέφτεται, αισθάνεται, και συμπεριφέρεται), δεν έχει νόημα για μένα να υποθέσω ότι αυτοί οι παράγοντες τον έχουν *καθορίσει* ως άτομο. Προτιμώ την προσέγγιση Gestalt στα πλαίσια της οποίας προσπαθώ να τον βοηθήσω να φέρει στην επιφάνεια τις "τοξικές του ενδοβολές" φέρνοντάς τον αντιμέτωπο στο "εδώ και στο τώρα" με ανθρώπους της ζωής του που ο ίδιος αισθάνεται ότι έχει ατέλειωτες υποθέσεις. Αυτό μπορεί να πραγματοποιηθεί με διάφορες ασκήσεις φαντασίωσης και με διάφορες τεχνικές παιχνιδιού ρόλων. Με αυτούς τους τρόπους το παρελθόν του ζωντανεύει έντονα στα πλαίσια των συνεδριών μας.
- Η ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΡΟΝ: Το να ενδιαφέρομαι για το παρελθόν του Stan δεν σημαίνει ότι μας απορροφάει το παρελθόν ή ότι εμμένουμε στην αναβίωση των τραυματικών καταστάσεων. Στην πραγματικότητα, δίνοντας προσοχή σε αυτά που συμβαίνουν τώρα στα πλαίσια των συνεδριών, αντλούμε σημαντικά στοιχεία για τις ατέλειωτες υποθέσεις του παρελθόντος του. Δεν χρειάζεται να ψάξουμε πολύ στο παρελθόν από τη στιγμή που το παρόν έχει πλούσιο υλικό. Και οι δύο μπορούμε να κατευθύνουμε την προσοχή μας στα άμεσα συναισθήματά του καθώς επίσης και στις πράξεις του και στις σκέψεις του. Είναι σημαντικό για μένα να ασχοληθούμε και με τις τρεις διαστάσεις της λειτουργίας του- με αυτά που σκέφτεται, με αυτά που πράττει, και με τον τρόπο που οι σκέψεις του και οι συμπεριφορές του επηρεάζουν την συναισθηματική του κατάσταση. Και πάλι, κατευθύνοντας την προσοχή του σε αυτά που του συμβαίνουν κατά τη διάρκεια των συνεδριών, μπορώ να του δείξω τους τρόπους με τους οποίους αλληλεπιδρά στον κόσμο που ζει ξέχωρα από την θεραπεία του.

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (14)

- **Η ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΕ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ:** Οι Αντλεριανοί ενδιαφέρονται) ιδιαίτερα για το πού κατευθύνεται ο πελάτης. Οι άνθρωποι επηρεάζονται από τους στόχους, τους ογώνες, και τις φιλοδοξίες τους. Θα ήταν χρήσιμο να μάθουμε ποιοι είναι οι στόχοι του Stan. Ποιες είναι οι προθέσεις του; Τι επιθυμεί για τον εαυτό του; Εάν αποφασίσει ότι η παρούσα συμπεριφορά του δεν ικανοποιεί τις επιθυμίες του, μπορεί να σκεφτεί τις αλλαγές που θέλει να κάνει και τι μπορεί να κάνει τώρα για να πραγματοποιήσει τις φιλοδοξίες του. Η συμπεριφορική εστίαση που προσανατολίζεται στο παρόν της θεραπείας της πραγματικότητας είναι ένα καλό σημείο αναφοράς για να τον κάνω να φανταστεί αυτά που θα ήθελε να πει για τη ζωή του πέντε χρόνια μετά. Η συσχέτιση της παρούσας συμπεριφοράς με τα μελλοντικά σχέδια είναι ένας καλός τρόπος για να τον βοηθήσω να διαμορφώσει ένα συγκεκριμένο σχέδιο δράσης. Θα πρέπει ουσιαστικά να δημιουργήσει ο ίδιος το μέλλον του.

Η Διάσταση του Σκέπτεσθαι στη Θεραπεία

- Από τη στιγμή που ο Stan έχει έρθει σε επαφή με τα έντονα συναισθήματα και ίσως να έχει βιώσει την κάθαρση (απελευθέρωση καταπιεσμένων συναισθημάτων), είναι σημαντικό να δουλέψουμε και προς την πλευρά της γνωστικής του διεργασίας. Χρειάζεται να μπορεί να βιώσει πλήρως τα συναισθήματά του, και μπορεί να χρειάζεται να τα εκφράσει με κάποιους συμβολικούς τρόπους. Για παράδειγμα, μπορεί να εκφράσει τον θυμό του προς τις γυναίκες χτυπώντας ένα μαξιλάρι και λέγοντας πράγματα που δεν θα τολμούσε να πει ποτέ. Όμως κάποια στιγμή χρειάζεται να αρχίσει να καταλαβαίνει τα συναισθήματα που έρχονται στην επιφάνεια.
- Προκειμένου να κάνω κάτι τέτοιο, προσπαθώ να επικεντρώσω την προσοχή του Stan στα μηνύματα που ως παιδί έχει αφομοιώσει και στις αποφάσεις που έχει πάρει. Προσπαθώ να τον κάνω να σκεφτεί τον λόγο που πήρε κάποιες συγκεκριμένες πρώιμες αποφάσεις. Τέλος, τον προκαλώ να εξετάσει αυτές τις αποφάσεις για τη ζωή, για τον εαυτό του, και για τους άλλους, και να κάνει κάποιες απαραίτητες αναθεωρήσεις που μπορούν να τον οδηγήσουν να συνεχίσει τη ζωή του.