

Πανεπιστήμιο Πατρών
Τμήμα Επιστημών της Εκπαίδευσης και Κοινωνικής Εργασίας



«Αντιμέτωπιση δύσκολων αισθημάτων και συναισθημάτων στη Συμβουλευτική»
Παναγούλα Παπαδημητροπούλου

Συμβουλευτική εργασία με τα συναισθήματα

Η διαδικασία της συμβουλευτικής επικεντρώνεται:

Γνωστική και ορθολογική λήψη αποφάσεων

Σχεδιασμό δράσης

Εξέταση αισθημάτων και συναισθημάτων

Αισθήματα (feelings) – Συναισθήματα (emotions)

«αποτελούν μέρος του ίδιου σωματοποιημένου και εσωτερικά εκδηλωμένου τρόπου ανταπόκρισης στον κόσμο»

«αποτελούν πηγές νοήματος και πληροφοριών»

Αισθήματα (feelings) – Συναισθήματα (emotions)

Αισθήματα: Μία διαρκώς παρούσα αίσθηση στην οποία μπορούμε να αναφερθούμε ανά πάσα στιγμή. Πολύπλευρα.

Συναισθήματα: «πολυσύνθετες αντιδραστικές (ως προς κάποια ερεθίσματα) τάσεις που εκδηλώνονται για σχετικά μικρά χρονικά διαστήματα» (Fredrickson, 2001, σελ. 218).

Το συναίσθημα αποτελεί μία «συγκινησιακή κατάσταση, συνοδευόμενη από σωματικές αντιδράσεις, οι οποίες αποσκοπούν στην ανάληψη, δράσης, στην έκφραση των εσωτερικών βιωμάτων του ατόμου και στην επικοινωνία» (Δεδικούση, Γωνίδα & Κιοσέογλου, 2014)

Καταλαμβάνουν το σώμα και συνήθως μπορούν να προσδιοριστούν ως κάτι συγκεκριμένο π.χ. Θυμός. (McLeod & McLeod, 2020)



Αισθήματα (feelings) – Συναισθήματα (emotions)

Μια θεμελιώδης διαφορά μεταξύ των αισθημάτων και συναισθημάτων είναι ότι τα συναισθήματα βιώνονται συνειδητά, ενώ τα αισθήματα εκδηλώνονται είτε συνειδητά είτε υποσυνείδητα.

Μερικοί άνθρωποι μπορεί να περάσουν χρόνια, ή ακόμα και μια ζωή, χωρίς να καταλαβαίνουν το βάθος των αισθημάτων τους

Αισθήματα
(feelings) –
Συναισθήματα
(emotions)

Η κατανόηση των δυσκολιών που αναφέρει το άτομο που ζητά βοήθεια επηρεάζεται σε σημαντικό βαθμό από τα αισθήματα που μεταδίδει και από τα όσα αισθάνεται ο Σύμβουλος όταν ακούει

Έντονα συναισθήματα: Εκφράζονται λιγότερο συχνά αλλά απαιτείται η προσοχή του Συμβούλου

Κατανοώντας τα συναισθήματα

Το συναίσθημα αποτελεί μία άμεση σωματική αντίδραση σε μία κατάσταση, η οποία επηρεάζει με άμεσο τρόπο και σαφώς τη δράση

Προτεραιότητα στην ορθολογική σκέψη έναντι των συναισθημάτων

Πολυδαίδαλο αστικό περιβάλλον: Πολλά και αντικρουόμενα συναισθήματα, εκμάθηση καταπίεσης των συναισθημάτων

Κατανοώντας τα συναισθήματα

Συμβουλευτική
σχέση: Προσφέρει
έναν χώρο
ελευθερίας και
ασφάλειας ώστε το
άτομο να νιώσει και
να εκφράσει τα
συναισθήματά του



Συναισθήματα και
αισθήματα: Πηγές
νοήματος ή
σύστημα σημάτων



Σύστημα συναισθημάτων:
επηρεάζει άμεσα διάφορες
σωματικές λειτουργίες.
Προβαίνει σε ταξινόμηση των
πληροφοριών με βάση ένα
μικρότερο σύνολο κατηγοριών
βιολογικά προκαθορισμένο
μέσω της εξέλιξης

Κατανοώντας τα συναισθήματα

Συμβουλευτική: Συνήθως οι άνθρωποι επιθυμούν να διερευνήσουν εκείνες τις συναισθηματικές αντιδράσεις των οποίων το νόημα δεν τους είναι σαφές

Σύγχυση και αοριστία γύρω από τα αισθήματα και τα συναισθήματα:
Οικογενειακοί και ευρύτερα πολιτισμικοί παράγοντες όπου συγκεκριμένα συναισθήματα δεν είναι αποδεκτά

Τα συναισθήματα ή αισθήματα που εκφράζει ένα άτομο μπορεί να συγκαλύπτουν ή να προστατεύουν άλλα συναισθήματα ή αισθήματα που είναι δυσκολότερο να αναγνωριστούν από το άτομο



Κατανοώντας τα συναισθήματα

- Αυθεντικότητα: Η έκφραση γνήσιων αισθημάτων από το άτομο, που προκαλεί άμεση συγκινησιακή επίδραση σε όσους βρίσκονται σε επαφή μαζί του.
- Ο σύμβουλος πρέπει να είναι πρόθυμος να ακούσει τη δική του βαθύτερη αίσθηση ότι ενδεχομένως υπάρχουν στο βάθος περισσότερα συναισθήματα από αυτά που εκφράζονται.

Κατανοώντας τα συναισθήματα

- Επεξεργασία συναισθήματος -Ο σύμβουλος πρέπει να προσπαθεί να συνεργάζεται με το άτομο που αναζητά βοήθεια ώστε το νόημα ενός συναισθήματος να ξεδιπλώνεται σταδιακά
- Διερεύνηση όλων των πτυχών ενός συναισθήματος: ποιο είναι το συναίσθημα, πού και πότε εκδηλώνεται, πού οδηγεί, τι σημαίνει

Είδη συμβουλευτικής που αφορούν τα συναισθήματα

Διερεύνηση αισθημάτων που είναι απροσδιόριστα αόριστα ή κρυμμένα

Έκφραση των καταπιεσμένων συναισθημάτων

Περιορισμός ή διαχείριση έκφρασης συναισθημάτων τα οποία το άτομο βιώνει ως συναισθήματα εκτός ελέγχου

Είδη
δραστηριοτήτων
συμβουλευτικής
που αφορούν τα
συναισθήματα

Διερεύνηση αισθημάτων που είναι απροσδιόριστα αόριστα ή κρυμμένα

Ένδειξη για τη δραστηριότητα συμβουλευτικής:

Το άτομο βιώνει μία αόριστη αίσθηση σχετικά με τον τρόπο που αισθάνεται για ένα ζήτημα, δυσκολεύεται να το διατυπώσει με λέξεις ή δεν μπορεί να σταθεί στο αίσθημα αυτό αρκετά ώστε να καταλάβει περί τίνος πρόκειται.

Δραστηριότητα συμβουλευτικής: Να αποκτήσει επίγνωση το άτομο αυτού που αισθάνεται σε βαθμό τέτοιο, ώστε να μετατραπεί σε πηγή νοήματος και πληροφοριών που θα έχουν χρησιμότητα για τον ίδιο

Είδη δραστηριοτήτων συμβουλευτικής που αφορούν τα συναισθήματα

Έκφραση των καταπιεσμένων συναισθημάτων

Αν το συναίσθημα δεν εκφραστεί και δεν εκδηλωθεί, το άτομο μπορεί να έχει την αίσθηση του ανολοκλήρωτου, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί καθημερινά.

Ένδειξη για τη δραστηριότητα συμβουλευτικής: Το άτομο αναγνωρίζει ότι έχει συναισθήματα που είναι έτοιμα να έρθουν στην επιφάνεια.

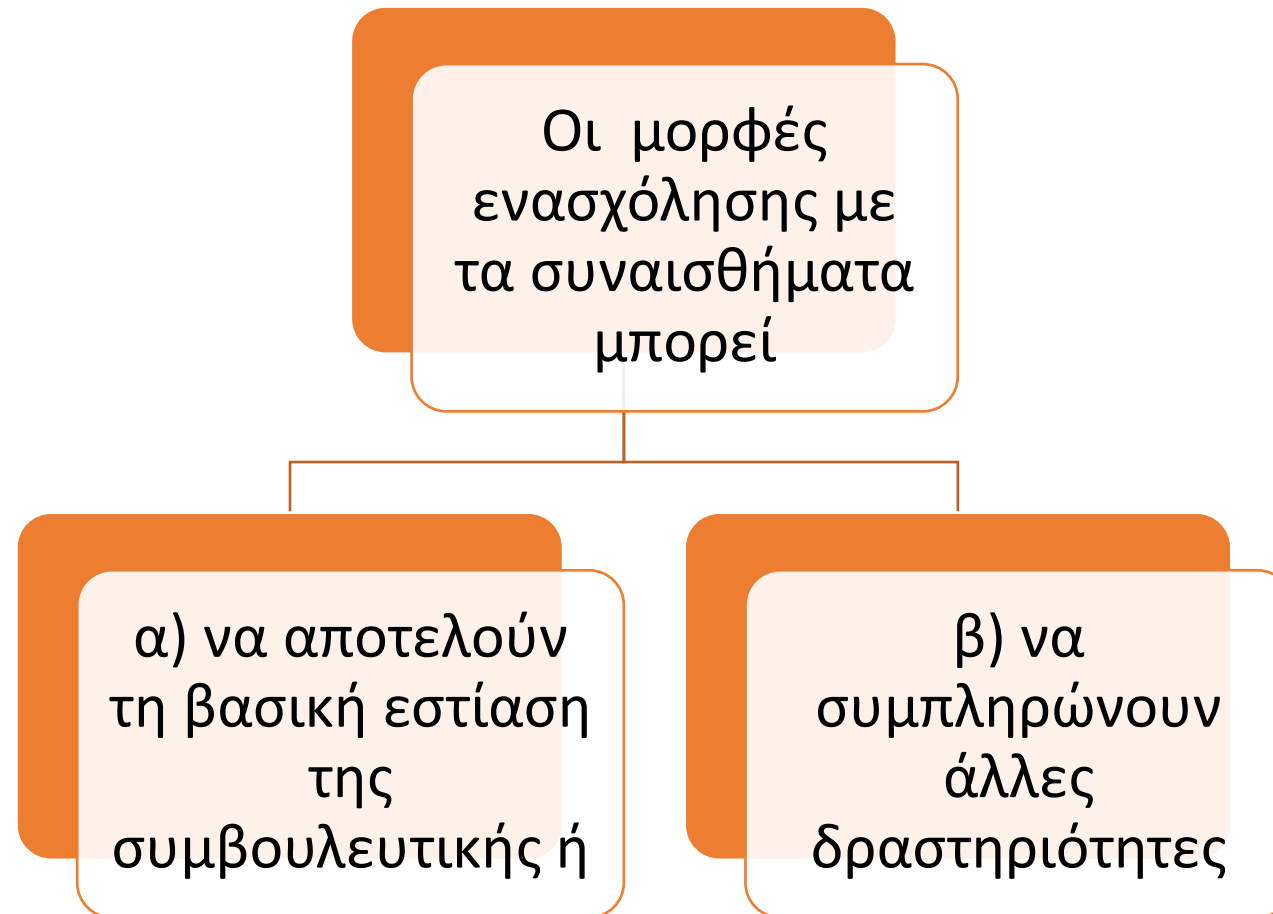
Δραστηριότητα συμβουλευτικής: Δημιουργία των συνθηκών για τη διευκόλυνση της απελευθέρωσης των συναισθημάτων με ασφαλή τρόπο.

Είδη
δραστηριοτήτων
συμβουλευτικής
που αφορούν τα
συναισθήματα

Περιορισμός ή διαχείριση έκφρασης
συναισθημάτων, τα οποία το άτομο
βιώνει ως συναισθήματα εκτός ελέγχου

Δραστηριότητα συμβουλευτικής:
Προσπάθεια ελέγχου της έκφρασης και
της εκδραμάτισης των συναισθημάτων
που το άτομο δεν θεωρεί ευπρόσδεκτα ή
που θεωρεί δυσανάλογα με τις
καταστάσεις που βιώνει

Είδη δραστηριοτήτων συμβουλευτικής που αφορούν τα συναισθήματα (McLeod & McLeod, 2020)



Μέθοδοι
ενασχόλησης με
τα
συναισθήματα
στη
συμβουλευτική

Ανάπτυξη ευαισθησίας απέναντι στα
αισθήματα και στα συναισθήματα

Δημιουργία ενός περιβάλλοντος που
ευνοεί την έκφραση των συναισθημάτων

Αξιοποίηση της «γλώσσας των
συναισθημάτων» του ατόμου

Εστίαση σε αυτά που λέει και κάνει το
σώμα του ατόμου

Χρήση της εκδραμάτισης

Μέθοδοι ενασχόλησης με το συναίσθημα στη συμβουλευτική

Βιωματική εστίαση

Προσωπικές και
οικογενειακές
τελετουργίες

Χρήση τεχνικών
γνωστικό-
συμπεριφορικής
θεραπείας

Αξιοποίηση των
εκφραστικών τεχνών

Πολιτισμικοί πόροι

Η χρήση της σιωπής

Χρήση της εποπτείας

Ανάπτυξη
ευαισθησίας
απέναντι στα
αισθήματα και τα
συναίσθημα

Τα αισθήματα συνδέονται πάντα με καταστάσεις, διαπροσωπικές σχέσεις και συμβάντα

Είναι χρήσιμο να εκφράζεται το ανεπεξέργαστο συναίσθημα

αλλά να μαθαίνουμε περισσότερα πράγματα γύρω από το τι σημαίνει το συναίσθημα και τι μας λέει για τη συγκεκριμένη κατάσταση, τη σχέση ή το συμβάν

Ανάπτυξη
ευαισθησίας
απέναντι στα
αισθήματα και τα
συναισθήματα

Μεγάλο μέρος του συμβουλευτικού έργου αφορά στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης

Συναισθηματική νοημοσύνη: Η δυνατότητα του ατόμου να έχει μεγαλύτερη επίγνωση των συναισθημάτων του και του νοήματός τους

Ανάπτυξη ευαισθησίας απέναντι στα αισθήματα και τα συναισθήματα

Γνώση και ευαισθησία του Συμβούλου σχετικά με τη δυναμική ροή των αισθημάτων και των συναισθημάτων στο πλαίσιο της συμβουλευτικής σχέσης.

Εγρήγορση του συμβούλου να αντιλαμβάνεται τις λέξεις που χρησιμοποιεί το άτομο και είναι δηλωτικές αισθημάτων. Αξιοποίηση αυτών των λέξεων στη συζήτηση.

Εγρήγορση για απουσία λέξεων που δηλώνουν αισθήματα-αλεξιθυμία.

Ευαισθησία του συμβούλου να διαπιστώσει αν η γλώσσα του σώματος, ο τόνος της φωνής και η περιγραφή των συμβάντων υποδηλώνουν την παρουσία κάποιου αισθήματος το οποίο το άτομο αδυνατεί να περιγράψει με λέξεις

Ανάπτυξη ευαισθησίας απέναντι στα αισθήματα και τα συναισθήματα

Επαναλαμβανόμενα αισθήματα που φαίνεται να μην αρμόζουν στη δεδομένη κατάσταση μπορεί συχνά να αποτελούν ένδειξη ότι στο βάθος υπάρχουν κρυμμένα αισθήματα

Τα άτομα συνήθως επικεντρώνονται σε συναισθηματικές καταστάσεις με τις οποίες αισθάνονται οικεία και αποφεύγουν αυτές που μπορεί να τους φαίνονται τρομακτικές και εκτός ελέγχου

Ευαισθησία του Συμβούλου στην παρουσία πιθανών κρυμμένων συναισθηματικών καταστάσεων

Ανάπτυξη ευαισθησίας απέναντι στα αισθήματα και τα συναισθήματα

Τα αισθήματα του ίδιου του συμβούλου αποτελούν σημαντική πηγή πληροφοριών για όσα συμβαίνουν σε μία συμβουλευτική σχέση.

1. Ο σύμβουλος που αφουγκράζεται τα δικά του αισθήματα μπορεί να αντιληφθεί ότι αυτά που αισθάνεται αποτελούν αισθήματα που φέρνει ο ίδιος στη συνεδρία συμβουλευτικής και δεν έχουν σχέση με όσα αναφέρει το πρόσωπο που αναζητά βοήθεια.
2. Αυτά που αισθάνεται ο σύμβουλος όταν βρίσκεται με ένα πρόσωπο που αναζητά βοήθεια μπορούν συχνά να πάρουν τη μορφή ενός είδους συναισθηματικού συντονισμού.
3. Αυτά που αισθάνεται ο σύμβουλος σε σχέση με το άτομο, μπορεί να είναι και αυτά που αισθάνονται οι άλλοι άνθρωποι απέναντί του.

Ανάπτυξη
ευαισθησίας
απέναντι στα
αισθήματα και
τα
συναισθήματα

- Συναισθηματική ευαισθησία στη συμβουλευτική-Ικανότητα να εφαρμόζουμε ένα είδος διπλής προσοχής: Να ακούμε τον εαυτό μας ακούγοντας ταυτόχρονα το πρόσωπο που αναζητά βοήθεια.
- Εκπαίδευση στη Συμβουλευτική: Έμφαση στην προσωπική ανάπτυξη

Δημιουργία ενός περιβάλλοντος που ευνοεί την έκφραση των συναισθημάτων

Είναι χρήσιμο να φροντίζουμε ούτως ώστε το άτομο να αισθάνεται αρκετή ασφάλεια προκειμένου να εκφράσει τα συναισθήματά του

Ο σύμβουλος μπορεί να διαβεβαιώσει το άτομο ότι δεν υπάρχει πρόβλημα με την έκφραση των συναισθημάτων ή ότι μπορεί να προχωρά με τον δικό του ρυθμό και ότι έχει άφθονο χρόνο για τη συγκεκριμένη δραστηριότητα (ασφάλεια)

Ευκολότερα εκφράζονται συναισθήματα σε ένα μαλακό περιβάλλον (π.χ. πολυθρόνα)

Αξιοποιώντας τη γλώσσα συναισθημάτων του ατόμου

Η ευαισθησία απέναντι στη γλώσσα που χρησιμοποιεί το άτομο για να μιλήσει για την εμπειρία του μας προσφέρει πολλές δυνατότητες για τη διευκόλυνση της έκφρασης αισθημάτων και συναισθημάτων

Οι άνθρωποι για να αποφύγουν την επαφή με τα αισθήματά τους είτε μιλούν γρήγορα ή να αλλάζουν συχνά θέμα

Η αντανάκλαση των όσων έχει πει το άτομο, ο χώρος που δίνει ο Σύμβουλος στις σιωπές και η ομιλία με απαλή και μετρημένη φωνή μπορεί να αναγκάσουν το άτομο να μιλήσει πιο αργά και το βοηθούν να μείνει σε επαφή με αυτά που αισθάνεται εκείνη τη στιγμή

Δίνοντας
προσοχή
σε αυτά
που λέει
και κάνει
το σώμα

Τα αισθήματα και τα συναισθήματα είναι σωματικά φαινόμενα

Η προσεκτική παρακολούθηση των όσων συμβαίνουν σε σωματικό επίπεδο μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην ενασχόληση με τα συναισθήματα

Η σωματική κίνηση αποτελεί σημαντικό μέσο έκφρασης συναισθημάτων

Η αναπνοή συνδέεται στενά με την έκφραση αισθημάτων και συναισθημάτων

Σωματική ένδειξη συναισθημάτων: Γουργουρητό της κοιλιάς

Η χρήση της εκδραμάτισης

Αξιοποιείται όταν το άτομο επιθυμεί να εκφράσει έντονα συναισθήματα αλλά δυσκολεύεται να τα ελευθερώσει

Έντονο συναίσθημα: δύσκολο να εισχωρήσει κανείς πλήρως στο συναίσθημα όταν απλώς μιλά σε έναν σύμβουλο

Η δια ζώσης συμβουλευτική συζήτηση είναι επίσης μία κατάσταση όπου το άτομο πιθανότατα να ασκεί έναν ορισμένο βαθμό αυτοελέγχου και να παρακολουθεί αυτά που λέει, χωρίς να αφήνει τον εαυτό του να χαθεί ή να κατακλυστεί από συναισθήματα

Η χρήση της εκδραμά- τισης

Τεχνική της διπλής καρέκλας: Το άτομο μιλά απευθείας στον φανταστικό Άλλο

Είναι χρήσιμο να καθίσει ο σύμβουλος δίπλα στο άτομο και όχι απέναντί του: Ενισχύει την εκδραμάτιση

Παραλλαγή της εκδραμάτισης: Η έκφραση αισθημάτων μέσα από ένα γράμμα που απευθύνεται στο άλλο άτομο

Βιωματική εστίαση

Εφαρμόζεται ευρέως σε καταστάσεις κατά τις οποίες ένα άτομο προσπαθεί να κατανοήσει ή να εκφράσει ένα αίσθημα ή συναίσθημα

Περιλαμβάνει μεγάλο μέρος άρρητου νοήματος

Τα διαφορετικά επίπεδα νοήματος που είναι σωματικά παρόντα θα αρχίσουν να συμβολοποιούνται και να συνειδητοποιούνται

Προσωπικές και οικογενειακές τελετουργίες

«Η τελετουργία αποτελεί μία δραστηριότητα ή ρουτίνα στην οποία ένα άτομο ή μία ομάδα ανθρώπων επενδύει με ιδιαίτερη σημασία» (McLeod & McLeod, 2020, σελ. 298)

Επίλυση συναισθηματικών δυσκολιών σε ένα ελεγχόμενο περιβάλλον

Οι τελετουργίες που έχουν περισσότερο νόημα για το άτομο είναι αυτές που συν-κατασκευάζονται, που συνδιαμορφώνονται από τις ιδέες του συμβούλου και του προσώπου που αναζητά βοήθεια

Η χρήση τεχνικών
γνωστικο-
συμπεριφορικής
θεραπείας για
τον έλεγχο των
συναισθημάτων

Τήρηση ημερολογίου

Εξεύρεση εναλλακτικών λύσεων προς
αντικατάσταση του συναισθήματος

Εκμάθηση δεξιοτήτων χαλάρωσης

Εντοπισμός των σκέψεων και των διεργασιών
συνομιλίας με τον εαυτό (self-talk) που
πυροδοτούν συναισθήματα.

Οι εκφραστικές
τέχνες ως
εργαλεία
επεξεργασίας
αισθημάτων και
συναισθημάτων

Οι εκφραστικές τέχνες (χορός, κίνηση, θέατρο, ζωγραφική και γλυπτική) αποτελούν έναν τρόπο σύνδεσης με τη συναισθηματική εμπειρία, ο οποίος μπορεί να αξιοποιηθεί δυναμικά μη λεκτικούς τρόπους κατανόησης και επικοινωνίας

Τα εργαλεία τέχνης είναι άμεσα διαθέσιμα και δεν είναι απειλητικά για τους περισσότερους ανθρώπους που ξεκινούν συμβουλευτική

Πολιτισμικοί πόροι

- Η σύνταξη μιας επιστολής μπορεί να αποτελέσει ένα ισχυρό μέσο διοχέτευσης συναισθημάτων.
- Ποίηση
- Μουσική
- Ταινίες
- Μυθιστορήματα
- Βιβλία αυτοβοήθειας και αυτοβελτίωσης

Για τους ανθρώπους που έχουν βρεθεί σε συναισθηματικό αδιέξοδο, η ιδέα ότι υπάρχουν διαφορετικές δυνατότητες μπορεί να λειτουργήσει απελευθερωτικά.

Η χρήση της σιωπής

Το τελικό σημείο των δραστηριοτήτων ενασχόλησης με το συναίσθημα συνήθως επέρχεται όταν το άτομο αποφασίζει να σταματήσει

Αυτό μπορεί να συμβεί όταν δεν υπάρχουν πια άλλα συναισθήματα που θα μπορούσαν να εκφραστούν ή όταν το άτομο έχει μόλις κάνει ότι ήταν δυνατό για τη συγκεκριμένη περίπτωση

Χρήση της εποπτείας

Ο σύμβουλος είναι πιθανόν να επηρεαστεί από την έκφραση έντονων συναισθημάτων και οδυνηρών αισθημάτων

Θα πρέπει να είναι έτοιμος να αντιμετωπίσει αυτή την επίδραση μέσα από μία δική του διαδικασία διεξοδικής συζήτησης, συμβουλευόμενος συναδέλφους ή τον επόπτη του

Χρήσιμο ο επόπτης να είναι ευαίσθητος στα αισθήματα που εκφράζει ο σύμβουλος όταν περιγράφει την εργασία του με έναν πελάτη

Συνοψίζοντας...

- Οι συναισθηματικές δυσκολίες ενυπάρχουν πίσω από πολλές κατηγορίες ψυχολογικών προβλημάτων για τις οποίες μπορεί να αναζητήσει βοήθεια το άτομο από έναν Σύμβουλο.
- Η προθυμία και η θέληση να κινηθεί ο Σύμβουλος πέρα από αόριστες διαγνωστικές κατηγορίες και να προσεγγίσει περισσότερο αυτά που πραγματικά απασχολούν το άτομο αποτελούν βασικές ικανότητες στη συμβουλευτική.

Συνοψίζοντας...

Υπάρχουν πολλές στρατηγικές που μπορούν να εφαρμοστούν σε καταστάσεις συμβουλευτικής για να βοηθηθεί το άτομο που βιώνει δυσκολίες γύρω από την αναγνώριση και την έκφραση αισθημάτων και συναισθημάτων.

Η δυνητική επίδραση οποιασδήποτε μεθόδου εξαρτάται από τη δύναμη που έχει η σχέση ανάμεσα στο σύμβουλο και στο πρόσωπο που αναζητά βοήθεια

Βιβλιογραφία

- Δεδικούση Αλεξάνδρα, Γωνίδα Σοφία-Ελευθερία, Κιοσέογλου Γρηγόριος (2014). Κατανόηση συναισθημάτων και συναισθηματική επίγνωση κατά τη σχολική ηλικία: Η συμβολή της γνωστικής επίδοσης των παιδιών και των αντιλήψεών τους για τη γονεϊκή ζεστασιά ή ψυχρότητα. *Επιστημονική επετηρίδα - Τμήμα Ψυχολογίας ΑΠΘ*, τόμ.10 σ.1-31.
- Fancourt D, Garnett C, Spiro N, West R, Müllensiefen D (2019) How do artistic creative activities regulate our emotions? Validation of the Emotion Regulation Strategies for Artistic Creative Activities Scale (ERS-ACA). *PLoS ONE* 14(2): e0211362. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0211362>
- Fisher, M. (2010). Ritual and Ceremony in Therapy. *Self & Society*, 37:3, 25-31. DOI: 10.1080/03060497.2010.11084124
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Gendlin, E.T. (2008). Vision statement for focusing - action steps and projects. *The Folio*, 21 (1), 367-376. <http://previous.focusing.org/vision>
- Μαλικιώση-Λοΐζου, Μ. (2017). *Συμβουλευτική ψυχολογία*. Αθήνα: Πεδίο.
- McLeod, J., & McLeod, J. (2020). *Δεξιότητες συμβουλευτικής. Ένας πρακτικός οδηγός για συμβούλους και όσους ασκούν επαγγέλματα υποστήριξης του ανθρώπου*. Αθήνα: Εκδόσεις Gutenberg.
- Nelson-Jones, R. (2009). *Βασικές δεξιότητες συμβουλευτικής. Ένα εγχειρίδιο για βοηθούς*. Αθήνα: Πεδίο.
- Nunes da Silva, A. (2021). Developing Emotional Skills and the Therapeutic Alliance in Clients with Alexithymia: Intervention Guidelines. *Psychopathology* 54:282-290. doi: 10.1159/000519786
- Peluso, P.R., & Freund, RR.(2018). Therapist and client emotional expression and psychotherapy outcomes: A meta-analysis. *Psychotherapy* , 55(4):461-472. doi: 10.1037/pst0000165. PMID: 30335458.
- Pennebaker, J.W., & Smyth, J.M. (2016). *Opening up by writing it down how expressive writing improves health and eases emotional pain*. New York: Guilford Press.
- Thoma, N. C., & McKay, D. (Eds.). (2015). *Working with emotion in cognitive-behavioral therapy: Techniques for clinical practice*. The Guilford Press.
- <https://counseling.online.wfu.edu>