

The background features a dark blue gradient with faint, light blue technical diagrams. On the left side, there is a large circular scale with numerical markings from 40 to 260 in increments of 10. Several circular diagrams with arrows and dashed lines are scattered across the background, 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 δυσκολευόμουν 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 μεθώ. 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 ΣΤΑΝ (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 αποφασιστικότητα μου - θέλω 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 αισθήματα 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 διαζύγιό 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 τρωί 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 μου 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 εστίαζε 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 τες 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 ποιοι 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 κίνδυνος 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 σύμβουλος 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".

- Ενα 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 περισσότερο 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 "γιατροιά". 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 βασιίζεται 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.

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)

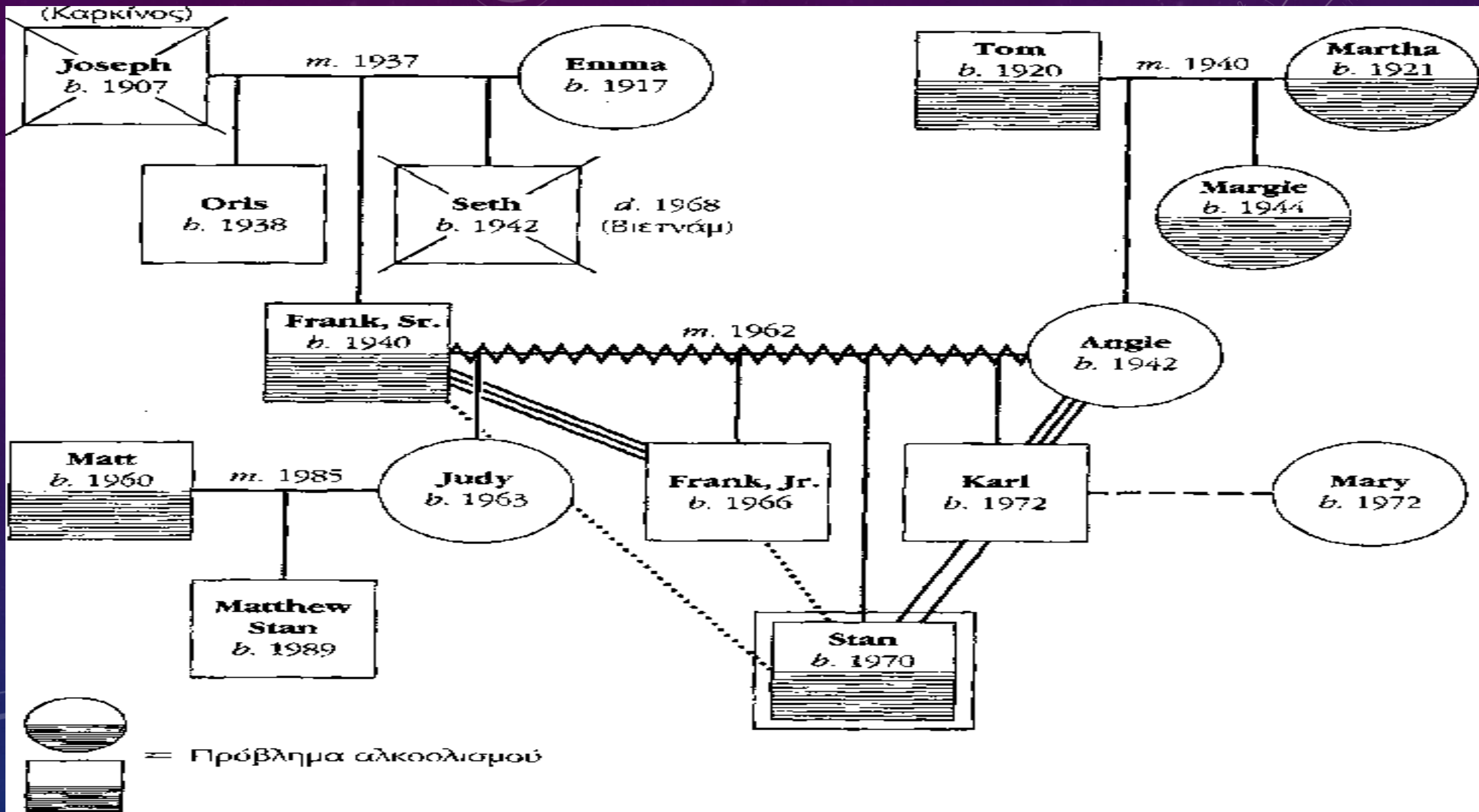
- Οι εργασίες που του αναθέτει η θεραπεύτριά του περιλαμβάνουν να πλησιάσει μία γυναίκα και να της ζητήσει να βγουν έξω. Εάν πετύχει σ' αυτό το σκοπό μπορεί να αμφισβητήσει τις καταστροφικές προσδοκίες που έχει για τη συνέχεια. Γιατί θα είναι άραγε τόσο φοβερό εάν η γυναίκα αυτή τον απορρίψει; Και γιατί 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 εκφράζει τις σκέψεις του με λέξεις μ' έναν πιο λογικό και επικοινωνιακό 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 Kari 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 μας- κανένας μας 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:* Ώστε 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 περικοκλωμένη. Και αυτό με κάνει να θυμώνω πάρα πολύ. Εύχομαι όλοι να πέθαιναν ή να έφευγαν μακριά.
- *Θεραπεύτρια:* Ώστε 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:* Ώστε 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 αδέρφια 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 αδέρφια 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 αδέρφια 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 εξέπληττες. 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;
- **Stan:** 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.
- *Stan*: (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 αδέρφια, 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 μπορεί να 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 πεθαίνεις"¹¹ 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 ταράσσεται από το πρόβλημα*
- **Θεραπεύτρια:** Ώστε 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:** Ωστε 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 συνεργαζόμαστε 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 δικαιώνει 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: "Εως 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 δικαιώματα του και οι υποχρεώσεις του ως πελάτη και ποιος είναι ο δικός μου ρόλος ως θεραπευτής. 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 υποβιβάζεις 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 πρόσωπόκεντρική 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 περισσότερο 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 ανόγκη 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 υποβιάζεις. 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 "πατέρα"¹¹ 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 αδέρφια 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:** Λες 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 έπρεπε 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 συμβάλλει 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 που κατευθύνεται ο πελάτης. Οι άνθρωποι επηρεάζονται από τους στόχους, τους σγώνες, 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.

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (15)

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

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (15)

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

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (16)

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

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (17)

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

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (18)

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

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (19)

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

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

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (20)

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

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (21)

Πράξεις: Μια Ακόμα Σημαντική Συνιστώσα της Θεραπείας

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

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (22)

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

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (25)

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

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (26)

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

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (27)

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

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (28)

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

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (29)

Διεργασία Αναθεώρησης των Αποφάσεων

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

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (30)

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

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (31)

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

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (32)

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

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

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (33)

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

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (34)

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

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (35)

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

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (36)

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

Η Πορεία προς τον Τερματισμό της Θεραπείας

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

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (37)

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

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

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (38)

Η Ενθάρρυνση του Stan να Συμμετάσχει σε μια Ομάδα Θεραπείας

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

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (39)

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

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (40)

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

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (41)

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

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (42)

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

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (43)

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

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (44)

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

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (45)

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

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

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟΝ STAN (46)

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