

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ

ΤΟΠΟΣ
Επιστημονικές Εκδόσεις

Επιμέλεια-Διόρθωση: Μαρία Αποστολοπούλου
Ηλεκτρονική επεξεργασία: Κατερίνα Βαρουκτσή
Εξώφυλλο: MOTIBO A.E.

© 2011 Εκδόσεις Τόπος & Αναστάσιος Σταλίκας
[Οι εκδόσεις Τόπος είναι εμπορικό σήμα της MOTIBO A.E.]

ISBN 978-960-499-007-8

Κεντρική διάθεση:
Πλαπούτα 2 & Καλλιδρομίου,
11473, Αθήνα
Τηλ.: 210 8222835-856
Fax: 210 8222684

Η πνευματική ιδιοκτησία αποκτάται χωρίς καμία διατύπωση και χωρίς την ανάγκη ρήτρας απαγορευτικής των προσβολών της. Κατά το Ν. 2387/20 (όπως έχει τροποποιηθεί με το Ν. 2121/93 και ισχύει σήμερα) και κατά τη Διεθνή Σύμβαση της Βέρνης (που έχει κυρωθεί με το Ν. 100/1975) απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αποθήκευση σε κάποιο σύστημα διάσωσης και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος έργου με οποιονδήποτε τρόπο ή μορφή, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη.

www.toposbooks.gr

Αναστάσιος Σταλίκας

Θεραπευτικές Παρεμβάσεις



Περιεχόμενα

| | |
|---|----|
| Σημείωμα του Διευθυντή Σειράς | 11 |
| Αντί προλόγου | 17 |
| Εισαγωγή | 19 |
| 1. Η αρχική συνεννόηση με τον πελάτη, καθορισμός του πρώτου ραντεβού, ανταλλαγή βασικών πληροφοριών | 23 |
| 1.1. Ποια στοιχεία θα πρέπει να λαμβάνονται σοβαρά υπόψη για τη ρύθμιση του πρώτου ραντεβού; | 23 |
| Τι συμβαίνει όταν ο πελάτης ξεκινά ψυχοθεραπεία χωρίς να το επιθυμεί;..... | 25 |
| Τι συμβαίνει στην ψυχοθεραπεία των παιδιών και των εφήβων; | 27 |
| Πώς αποφασίζουμε την ημέρα και την ώρα της συνάντησης με τον πελάτη; | 31 |
| Για ποιους λόγους είναι σημαντικά τα προαναφερθέντα θέματα; | 33 |
| 1.2. Ποιες πληροφορίες χρειάζεται να συλλέξουμε πριν το πρώτο ραντεβού με τον πελάτη; | 34 |
| Ποιες πληροφορίες πρέπει να δίνουμε στον πελάτη κατά τη διάρκεια της πρώτης τηλεφωνικής συνομιλίας; | 36 |
| 2. Η πρώτη συνεδρία | 39 |
| 2.1. Πώς υποδεχόμαστε τον πελάτη;..... | 39 |
| 2.2. Ποια πρέπει να είναι η διαρρύθμιση του γραφείου μας;.... | 42 |
| 2.3. Πώς γίνεται η εισαγωγή στο κύριο μέρος της πρώτης συνεδρίας;..... | 43 |
| 2.4. Τι επιθυμούμε να μάθουμε για τον πελάτη στην πρώτη συνεδρία; | 45 |
| Βασικές οδηγίες για τη διεξαγωγή των συνεντεύξεων | 50 |
| 3. Θεραπευτική σχέση, αυθεντικότητα και ενσυναίσθηση | 53 |
| 3.1. Ποιο είναι το θεραπευτικό στοιχείο στη θεραπεία;..... | 53 |

| | |
|--|-----------|
| 3.2. Η θεραπευτική σχέση/συμμαχία..... | 54 |
| Πώς οικοδομείται η θεραπευτική σχέση; | 62 |
| Πώς διαφέρει η θεραπευτική από μία κοινωνική ή φιλική σχέση;..... | 70 |
| Ποια είναι τα κύρια χαρακτηριστικά μιας ψυχοθεραπευτικής σχέσης; | 72 |
| Ποιους ρόλους μπορεί να αναλάβει ο ψυχοθεραπευτής;..... | 74 |
| Ποια ζητήματα πρέπει να προσέξει ο θεραπευτής προκειμένου να μη διαταραχθεί η θεραπευτική σχέση; | 75 |
| Χρειάζονται προκαθορισμένοι στόχοι στην ψυχοθεραπεία;..... | 77 |
| Πώς αναπτύσσονται η εμπιστοσύνη και η δέσμευση μεταξύ πελάτη και θεραπευτή στο πλαίσιο της θεραπευτικής σχέσης;..... | 79 |
| Πώς ενισχύεται η ανάπτυξη της θεραπευτικής σχέσης; | 81 |
| 3.3. Η ενσυναίσθηση | 83 |
| 3.4. Η αυθεντικότητα του ψυχοθεραπευτή | 84 |
| 3.5. Ο σεβασμός προς τον πελάτη | 85 |
| 4. Η θεραπευτική διαδικασία: έναρξη και ολοκλήρωση συνεδρίας, ζητήματα που αφορούν στο περιεχόμενό της και θεραπευτική αλλαγή | 87 |
| 4.1. Πώς αρχίζει και πώς ολοκληρώνεται η πρώτη συνεδρία; | 87 |
| 4.2. Ποιες τεχνικές χρησιμοποιεί ο ψυχοθεραπευτής κατά τη θεραπευτική διαδικασία;..... | 90 |
| Παραγωγή υποθέσεων..... | 91 |
| Διαμόρφωση εικόνας ψυχικής υγείας | 92 |
| Αποσαφήνιση..... | 93 |
| Διερεύνηση | 94 |
| Ερωτήσεις | 95 |
| Παράφραση..... | 97 |
| Αντανάκλαση συναισθήματος..... | 97 |
| Ερμηνεία | 98 |
| Αντιπαράθεση..... | 99 |
| Παρότρυνση..... | 100 |
| Υποστήριξη | 101 |
| Σύνοψη | 101 |
| Σύμπλευση | 102 |

| | | |
|-----------|--|------------|
| 4.3. | Πώς εμποδίζεται ή αναστέλλεται η θεραπευτική αλλαγή;..... | 103 |
| | Έλλειψη προσοχής..... | 104 |
| | Σχόλια αξιολογικού ή επικριτικού χαρακτήρα..... | 105 |
| | Ανάληψη θεικού, γονεϊκού ή αυταρχικού ρόλου..... | 106 |
| | Απότομες διακοπές στη ροή του λόγου του πελάτη..... | 107 |
| | Προκαταλήψεις..... | 108 |
| 4.4. | Πώς μπορεί ο ψυχοθεραπευτής να στρέψει την προσοχή του πελάτη σε ζητήματα που θεωρεί σημαντικά και ποια είναι τα σημαντικά ζητήματα για τα οποία πρέπει να μιλήσει ο πελάτης;..... | 109 |
| | Η παιδική ηλικία..... | 110 |
| | Τα συναισθήματα..... | 113 |
| | Τα προγενόμενα της συμπεριφοράς..... | 120 |
| | Το σχετίζεσθαι των μελών του συστήματος..... | 123 |
| 4.5. | Ποιους ρόλους θα προσπαθήσει να υποδυθεί ο πελάτης ή να αποδώσει στον ψυχοθεραπευτή, και πώς ανταποκρίνεται σε αυτούς ο ψυχοθεραπευτής;..... | 125 |
| | Ο «δύσκολος» ή «απρόσιτος» πελάτης..... | 125 |
| | Ο «ξεχωριστός» πελάτης..... | 127 |
| | Η «ειδική σχέση»..... | 128 |
| | Η έκφραση αμφισβήτησης προς τον ψυχοθεραπευτή..... | 129 |
| 4.6. | Αντίσταση..... | 129 |
| 5. | Βασικές παρεμβάσεις και τεχνικές των κυριότερων ψυχοθεραπευτικών μοντέλων..... | 133 |
| 5.1. | Παρεμβάσεις και τεχνικές που προσανατολίζονται στη θεραπευτική αξιοποίηση του συναισθήματος..... | 133 |
| | Τεχνικές Gestalt..... | 134 |
| | Βιωματική ψυχοθεραπεία..... | 140 |
| | Πελατοκεντρικό «οπλοστάσιο» τεχνικών..... | 143 |
| | Παράδοξες παρεμβάσεις..... | 144 |
| 5.2. | Για ποιους λόγους κρίνεται χρήσιμη η επιστράτευση συναισθημάτων υψηλού επιπέδου έντασης στην ψυχοθεραπεία;..... | 148 |
| | Τα συναισθήματα ως πρωτογενή μέρη του αυθεντικού εαυτού..... | 148 |

| | |
|--|-----|
| Τα συναισθήματα ως καταλύτες για την αποκάλυψη και τη ρύθμιση εκκρεμών υποθέσεων | 149 |
| Τα συναισθήματα ως «όχημα» για την πλήρη βίωση των ανθρώπινων ψυχικών δυνατοτήτων | 150 |
| 5.3. Πώς μπορεί ο ψυχοθεραπευτής να διευκολύνει τη συναισθηματική διεγερση του πελάτη;..... | 151 |
| Ο «συνήγορος του διαβόλου» ή ο «άλλος εαυτός» | 151 |
| Εστίαση, απεικόνιση, λεπτομερής διερεύνηση | 152 |
| Αυτοπαρατήρηση..... | 153 |
| 5.4. Γνωστικές θεραπευτικές παρεμβάσεις και τεχνικές | 154 |
| Θεμελιώδεις υποθέσεις των γνωστικών παρεμβάσεων και τεχνικών | 155 |
| Λογικο-συναισθηματική θεραπεία..... | 157 |
| Άλλες γνωστικές θεραπευτικές τεχνικές | 170 |
| 5.5. Συμπεριφορικές παρεμβάσεις και τεχνικές | 174 |
| Η συμπεριφορά ως αποτέλεσμα μάθησης | 174 |
| Βασικές αρχές των συμπεριφορικών παρεμβάσεων και τεχνικών..... | 176 |
| Κύριες συμπεριφορικές παρεμβάσεις και τεχνικές..... | 177 |
| 5.6. Θεραπεία ζεύγους..... | 185 |
| 5.7. Συστημικές θεραπευτικές προσεγγίσεις..... | 188 |
| Θεμελιώδεις υποθέσεις..... | 188 |
| Ποιοι είναι οι κύριοι θεραπευτικοί στόχοι στη συστημική προσέγγιση και πώς επέρχεται η αλλαγή; | 191 |
| 5.8. Πώς ολοκληρώνεται η θεραπεία;..... | 193 |
| Τι γίνεται εάν ο πελάτης επιθυμεί την πρόωρη λήξη της θεραπείας;..... | 194 |
| Τι συμβαίνει σε περίπτωση που ο πελάτης είναι απρόθυμος να αποδεχτεί την ολοκλήρωση της θεραπευτικής διαδικασίας;..... | 195 |
| Σημαντικά ζητήματα κατά τον τερματισμό της θεραπευτικής διαδικασίας..... | 195 |
| Επίλογος | 199 |
| Βιβλιογραφία | 201 |

Αφιερωμένο στη μητέρα μου, Αθηνά Σταλικά
Και στη μνήμη του πατέρα μου, Γρηγόρη Σταλικά

Σημείωμα του Διευθυντή Σειράς

ΓΕΝΝΗΜΕΝΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ, μία αντιμετώπιση διαφορετική από εκείνη της παραδοσιακής ψυχιατρικής, η ψυχοθεραπεία από τις αρχές της δεκαετίας του 1960 –και με τη μέγιστη συμβολή του C. Rogers– αποτέλεσε έναν καινούργιο πόλο στον τομέα της ψυχικής υγείας, μία εναλλακτική του ψυχιατρείου θεραπευτική μέθοδο και ένα επιστημονικό αντικείμενο συστηματικής μελέτης με στόχο την καλύτερη κατανόηση της θεραπευτικής αξίας της. Έκτοτε, και ειδικότερα από τα μέσα της δεκαετίας του 1970 και μετά την πρόκληση του Eysenck, ο οποίος αμφισβήτησε τη χρησιμότητα και την αποτελεσματικότητά της, έχει επανειλημμένα καταδειχτεί ερευνητικά ότι η ψυχοθεραπεία αποτελεί μία έγκυρη και αποτελεσματική θεραπευτική προσέγγιση για την αντιμετώπιση των ψυχολογικών προβλημάτων.

Το ιδιαίτερο, όμως, ενδιαφέρον που παρουσιάζει σήμερα το πεδίο της ψυχοθεραπείας δεν οφείλεται μόνο στο γεγονός ότι αποτελεί έναν από τους συνεχώς αναπτυσσόμενους κλάδους της εφαρμοσμένης ψυχολογίας και ένα από τα πιο παραγωγικά επιστημονικά πεδία όσον αφορά την έρευνα, τη συνακόλουθη διατύπωση πολύτιμης για την προαγωγή της ψυχικής υγείας θεωρίας και τη συστηματική εφαρμογή αυτής της θεωρίας στην κλινική πρακτική. Οφείλεται, επίσης, στο ότι η ψυχοθεραπεία αποτελεί ένα γνωστικό πεδίο, βασικό χαρακτηριστικό του οποίου είναι αυτό της διεπιστημονικότητας. Ενώ, δηλαδή, η ψυχοθεραπεία, από τη μία πλευρά,

συνιστά ένα αυτοτελές ερευνητικό, θεωρητικό και εφαρμοσμένο γνωστικο-επιστημονικό πεδίο (αποτελώντας, για παράδειγμα, ξεχωριστό κλάδο στο πλαίσιο διεθνών επιστημονικών και επαγγελματικών ενώσεων, όπως ο Αμερικανικός Ψυχολογικός Σύλλογος [APA] και η Βρετανική Ψυχολογική Εταιρεία [BPS]), από την άλλη, αντλεί στοιχεία από την πρόοδο και τις εξελίξεις που σημειώνονται όχι μόνο στην επιστήμη της ψυχολογίας αλλά και στους χώρους της ψυχιατρικής, της ιατρικής, της νοσηλευτικής, της κοινωνικής εργασίας και της παιδαγωγικής. Με άλλα λόγια, το γνωστικο-επιστημονικό πεδίο της ψυχοθεραπείας επηρεάζεται από, αλλά και με τη σειρά του επηρεάζει, αυτές τις εξελίξεις τόσο σε επίπεδο θεωρητικής και ερευνητικής ζύμωσης και όσμωσης (εφόσον η θεωρία και οι εφαρμογές της ψυχοθεραπείας λαμβάνουν υπόψη τα επιστημονικά επιτεύγματα στους χώρους της νευροψυχολογίας, της ψυχοφυσιολογίας, της γνωστικής ψυχολογίας, των νευροεπιστημών, της ψυχιατρικής, της φαρμακολογίας, αλλά και της μάθησης μέσα από την κοινωνική αναπαράσταση) όσο και σε επίπεδο πράξης (εφόσον σημαντικά στοιχεία της ψυχοθεραπείας αξιοποιούνται και εφαρμόζονται από πολλούς επαγγελματίες στους χώρους της υγείας και της εκπαίδευσης).

Σημειώνεται, ωστόσο, ότι παρά την όλο και ευρύτερη συμφωνία σχετικά με τη θεραπευτική δυνατότητα και αποτελεσματικότητα της ψυχοθεραπείας, οι απαντήσεις που δίνονται στο ερώτημα «ποια είναι τα συγκεκριμένα “συστατικά” που την καθιστούν θεραπευτική» είναι πολλές και συχνά αρκετά διαφορετικές μεταξύ τους, αντικατοπτρίζοντας ίσως το μεγάλο και πολυποίκιλο φάσμα της ανθρώπινης ψυχικής εμπειρίας.

Κατ' αυτό τον τρόπο δημιουργείται ένα συνεχές, στο ένα άκρο του οποίου βλέπουμε την έμφαση που δίνει η ψυχανάλυση –και η ψυχοδυναμική προσέγγιση γενικότερα– στις ασυνείδητες και υποσυνείδητες διαδικασίες και στη συνακόλουθη πρόταση ότι η ψυχοθεραπευτική αλλαγή δεν είναι άλλο από τη συνειδητοποίηση του ατόμου, δηλαδή τη μεταμόρφωση του «ασυνείδητου» σε «συνει-

δητό» μέσα από τις ερμηνείες του αναλυτή, τη μεταβίβαση και την ενόραση, ενώ στο άλλο άκρο βλέπουμε την έντονη εστίαση της συμπεριφορικής σχολής στον ρόλο που διαδραματίζει κυρίως το περιβάλλον (και όχι τόσο οι ενδοψυχικές διεργασίες) στην ψυχική υγεία του ατόμου. Και για να γίνουν τα πράγματα περισσότερο πολύπλοκα αλλά και πιο ενδιαφέροντα, ανάμεσα στα δύο αυτά άκρα βλέπουμε μία σειρά άλλες απόψεις που αφορούν στο «γιατί» της θεραπευτικής δυνατότητας της ψυχοθεραπείας (π.χ., γνωστικές, δομικές, υπαρξιακές, πελατοκεντρικές προσεγγίσεις) –ανάλογα πάντα με το τι πρεσβεύουν οι θεράποντες αυτών των συγκεκριμένων προσεγγίσεων για την ανθρώπινη φύση και για τον τρόπο με τον οποίο ο άνθρωπος εξελίσσεται, μαθαίνει, αλλάζει και θεραπεύεται.

Παρά τις σημαντικές διαφορές που χαρακτηρίζουν τις ποικίλες αυτές προσεγγίσεις, και ίσως λόγω της ανάγκης για θεωρητική «γεφύρωση» αυτών ακριβώς των διαφορών, το συστηματικό ερευνητικό έργο που διενεργήθηκε και συνεχίζει να παράγεται από τους εκπροσώπους του κλάδου έχει οδηγήσει σήμερα στον προσδιορισμό και την αναγνώριση συγκεκριμένων μεταβλητών, οι οποίες συνιστούν κοινές, για όλες τις προσεγγίσεις, ζωτικές διαστάσεις της λεγόμενης «καλής» ή «γόνιμης» ψυχοθεραπείας (υπό την έννοια ενός συνόλου απαραίτητων και ιδιαίτερα σημαντικών χαρακτηριστικών και βημάτων με κατεύθυνση το τελικό θεραπευτικό αποτέλεσμα). Από αυτές, κάποιες σχετίζονται με τον ψυχοθεραπευτή και τα προσωπικά του χαρακτηριστικά (φύλο, ηλικία, προσωπικότητα), κάποιες με τον ασθενή ή πελάτη (προσωπικά χαρακτηριστικά, αλλά και κίνητρα για αλλαγή, ετοιμότητα, εμπλοκή, ωριμότητα, συναισθηματική έκφραση κ.λπ.), και κάποιες με αυτή καθαυτή τη θεραπευτική διαδικασία (πρόγραμμα, παρεμβάσεις, θεραπευτική σχέση κ.ά.).

Τι συμβαίνει, όμως, στην Ελλάδα σε σχέση με τα παραπάνω; Όπως και αλλού, έτσι και στη χώρα μας η ψυχοθεραπεία έχει αρχίσει να γίνεται σταδιακά αντιληπτή ως μία έγκυρη και αποτελεσματική θεραπευτική προσέγγιση αλλά και ως μία κοινωνικά απο-

δεκτή και όλο και πιο «αποστιγματισμένη» διαδικασία. Και παρότι συνεχίζει πολλές φορές να θεωρείται εναλλακτική ή συμπληρωματική της ψυχιατρικής-φαρμακολογικής αντιμετώπισης, εκλαμβάνεται όλο και περισσότερο ως αυτοδύναμη θεραπευτική προσέγγιση, ενδεδειγμένη για μία μεγάλη ποικιλία ψυχολογικών προβλημάτων και καταστάσεων που ταλανίζουν σημαντικό αριθμό «λειτουργικών», κατά τα άλλα, κοινωνικά ενταγμένων και παραγωγικών ατόμων –στοιχείο που έχει ως θετικό αποτέλεσμα την πιο εύκολη και απαλλαγμένη από αναστολές προσέλευση ενός ανθρώπου στον ψυχοθεραπευτή.

Πάντως, εκτός από την όλο και πιο θετική αντιμετώπιση και αποδοχή της ψυχοθεραπείας στη χώρα μας, αυτό που παραμένει ακόμη ζητούμενο είναι η ανάπτυξη και στον ελληνικό χώρο της συστηματικής μελέτης της, καθώς και η καταγραφή και παρουσίαση του θεωρητικού και ερευνητικού της γίγνεσθαι στους Έλληνες αναγνώστες. Η γνώση αναφορικά με το γνωστικό-επιστημονικό αντικείμενο της ψυχοθεραπείας στην Ελλάδα είναι μάλλον αποσπασματική, η δε πρόσβαση σε αυτήν αρκετά περιορισμένη, καθόσον οι πηγές (βιβλία, επιστημονικά άρθρα κ.λπ.) είναι κατά κύριο λόγο ξενόγλωσσες.

Σε αυτό ακριβώς το έλλειμμα έρχεται να απαντήσει η παρούσα σειρά, η οποία επιδιώκει γενικά τη συγκέντρωση, μεταφορά και κριτική παρουσίαση στο ελληνικό αναγνωστικό κοινό των σημαντικότερων σύγχρονων ερευνητικών και θεωρητικών εξελίξεων στον χώρο της ψυχοθεραπείας. Στόχος ειδικότερα είναι η παρουσίαση και κριτική εξέταση των διαστάσεων και μεταβλητών που θεωρούνται «κοινές» –όσον αφορά τη θεραπευτική τους αξία– σε όλες τις ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις, εφόσον έχει καταδειχθεί ερευνητικά ότι συνδέονται με την αποτελεσματική θεραπευτική πράξη. Με άλλα λόγια, η σειρά ασχολείται με κομβικά και βασικά ζητήματα στην ερευνητική και θεωρητική εξέλιξη του χώρου της ψυχοθεραπείας, όπως είναι η *θεραπευτική συμμαχία*, ο *ψυχοθεραπευτικός ρόλος των συναισθημάτων εν γένει* και τα *θετικά συναι-*

σθήματα ειδικότερα, η ενσυναίσθηση, οι θεραπευτικές παρεμβάσεις, οι ψυχοθεραπευτικές ερμηνείες κ.λπ. Πέρα από τη διεξοδική ανάλυση σε ερευνητικό και θεωρητικό επίπεδο του εκάστοτε γνωστικού αντικειμένου, κάθε βιβλίο περιλαμβάνει και μία εκτενή αναφορά στη σύγχρονη σχετική βιβλιογραφία.

Η σειρά απευθύνεται σε όλους αυτούς που δραστηριοποιούνται στον χώρο της ψυχοθεραπείας, δηλαδή σε όσους ασκούν ήδη το επάγγελμα του ψυχοθεραπευτή, ανεξάρτητα από τη θεωρητική προσέγγιση που ακολουθούν, σε φοιτητές που ασχολούνται ή σκέφτονται να ασχοληθούν με την ψυχοθεραπεία, καθώς και σε ερευνητές και θεωρητικούς που ενδιαφέρονται να μελετήσουν σε βάθος τα παραπάνω ζητήματα.

Είμαστε βέβαιοι ότι η σειρά «Θεμελιώδη Θέματα Ψυχοθεραπείας» θα αποτελέσει πράγματι τον θεμέλιο λίθο αλλά και το βασικό πλαίσιο για τη στήριξη και την προαγωγή της μελέτης της ψυχοθεραπείας στην Ελλάδα, καθώς και για την περαιτέρω ανάπτυξη αυτού του επιστημονικού και εφαρμοσμένου κλάδου ψυχικής υγείας στη χώρα μας.

Καλή σας μελέτη!

ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ ΣΤΑΛΙΚΑΣ