

Η Θεραπεία Εστιασμένη στο Συναίσθημα και η Προσωποκεντρική Βιωματική Προσέγγιση

Περίγραμμα κεφαλαίου

- Εισαγωγή στη Θεραπεία Εστιασμένη στο Συναίσθημα
- Τι είναι η Θεραπεία Εστιασμένη στο Συναίσθημα;
- Η εξέλιξη της Θεραπείας Εστιασμένης στο Συναίσθημα
- Ασκώντας τη Θεραπεία Εστιασμένη στο Συναίσθημα: Λίστα ελέγχου πριν από την πτήση
- Αρχές της πρακτικής της Θεραπείας Εστιασμένης στο Συναίσθημα
- Συνήθεις ανησυχίες που διατυπώνονται σχετικά με τη Θεραπεία Εστιασμένη στο Συναίσθημα
- Τα ερευνητικά στοιχεία για την αποτελεσματικότητα της προσέγγισης
- Προτάσεις για τη διευκόλυνση της διαδικασίας μάθησης
- Παρουσίαση των δύο παραδειγμάτων περίπτωσης
- Περαιτέρω διερεύνηση

Εισαγωγή στη Θεραπεία Εστιασμένη στο Συναίσθημα

Η νέα πελάτισσα του Robert κάθεται νευρικά στην αίθουσα αναμονής όταν εκείνος βγαίνει να τη συναντήσει πριν από την πρώτη τους συνεδρία. Η «Bethany;» ρωτά διστακτικά. Εκείνη σηκώνεται. Δίνουν τα χέρια, ανταλλάσσουν χαιρετισμούς και εκείνος την οδηγεί στο δωμάτιο της θεραπείας, αφήνοντάς τη να διαλέξει σε ποια από τις τρεις καρέκλες θέλει να καθίσει. Εκείνη κάθεται λίγο αμήχανα, τυλίγοντας τα χέρια και τα πόδια της το ένα πάνω στο άλλο, σαν ένα ανθρώπινο πρέτзел. Ο Robert μένει έκπληκτος από τη στάση του σώματός της, νιώθοντας ότι εκφράζει κατά κάποιον τρόπο τον φόβο της για τους άλλους, και πιάνει τον εαυτό του να συντονίζεται με την αίσθηση της φοβισμένης αβεβαιότητάς της για το τι θα συμβεί στη θεραπεία που πρόκειται να ξεκινήσουν. Σκόπιμα, ασχολείται λίγο με τον εξοπλισμό βιντεοσκόπησης και τα χαρτιά για να της δώσει λίγο χώρο.

Bethany: Από πού είσαι;

Robert [συνειδητοποιώντας ότι η πελάτισσα προσπαθεί να αποσπάσει την

προσοχή από τον εαυτό της, χαμογελάει]: Λοιπόν, θέλεις να μάθεις λίγα πράγματα για μένα. Από την προφορά μου θα έχεις καταλάβει ότι είμαι Αμερικανός, αλλά ζω στη Σκωτία εδώ και 10 χρόνια. [κάθεται, ανοίγει το μαγνητόφωνο] Είμαι θεραπευτής αρκετό καιρό, αλλά αυτό δεν με εμποδίζει να είμαι λίγο αγχωμένος όταν ξεκινάω με ένα νέο άτομο. Αναρωτιέμαι τι βιώνεις εσύ αυτή τη στιγμή, καθώς ξεκινάμε τη θεραπεία;

Bethany [διστακτικά]: Εεε... κάπως, εεε, ανήσυχη;

Αυτό τους δίνει ένα σημείο εκκίνησης, και προχωρούν σε ένα σύντομο έργο Focusing: Της θέτει μια σειρά από διερευνητικές ερωτήσεις που τη βοηθούν να ανιχνεύσει πού και πώς αισθάνεται στο σώμα της αυτό το «ανήσυχη» (ένα σφίξιμο στο πάνω μέρος του στήθους και τον λαιμό), με τι σχετίζεται (με το να συναντά νέους ανθρώπους), ποια λέξη ή εικόνα θα μπορούσε να αποτυπώσει αυτή την αίσθηση («βόμβα») και τι της λέει («να φύγει»: από το δωμάτιο ή από τη συζήτηση του πώς αισθάνεται). Μετά από αυτό, προχωρά σε ένα σύντομο κομμάτι *βιωματικής διδασκαλίας*, εξηγώντας της ότι ο φόβος και το άγχος αποτελούν μέρος της εξελικτικής μας κληρονομιάς, ότι είναι χρήσιμα για να μας προειδοποιούν για τους κινδύνους και ότι μπορούν να μας βοηθήσουν να προετοιμαστούμε να τους αντιμετωπίσουμε.

Αυτός ο τρόπος έναρξης της θεραπείας, με μια πελάτισσα με εξαιρετικά έντονο κοινωνικό άγχος, δεν ταιριάζει με το στερεότυπο της προσωποκεντρικής θεραπείας. Πρώτον, υπάρχουν τρεις καρέκλες (επειδή σε επόμενες συνεδρίες θα χρειαστούν την επιπλέον καρέκλα για την εργασία με δύο καρέκλες και με άδεια καρέκλα· βλ. Κεφάλαια 6 και 7)· δεύτερον, ο θεραπευτής κάνει μια σειρά από ερωτήσεις, κατευθύνοντας σαφώς τη διαδικασία (αυτό προτιμούμε να το ονομάζουμε *καθοδήγηση της διαδικασίας*)· τρίτον, υπάρχει λίγο *Focusing* (δανεισμένο και προσαρμοσμένο από τον Gendlin, 1981· βλ. Κεφάλαιο 5), ένα παράδειγμα αυτού που ονομάζεται (*θεραπευτικό*) έργο στην προσέγγιση εστιασμένη στο συναίσθημα, στο οποίο ο θεραπευτής συνεργάζεται με την πελάτισσα για να δουλέψουν με συγκεκριμένο τρόπο με ένα συγκεκριμένο θέμα στη συνεδρία. Τέλος, συζητούν λίγο για τη θεωρία των συναισθημάτων με την πελάτισσα (βλ. Κεφάλαιο 2), κάτι που αποτελεί μέρος της δημιουργίας μιας *θεραπευτικής συμμαχίας* στη ΘΕΣ (βλ. Κεφάλαιο 4).

Ταυτόχρονα, ο θεραπευτής σε αυτό το απόσπασμα παρέχει σαφώς τις προσωποκεντρικές θεραπευτικές συνθήκες (Rogers, 1957). Η ενσυναίσθηση είναι εμφανώς παρούσα, συμπεριλαμβανομένου του ότι ο θεραπευτής χρησιμοποιεί το σώμα του για να *συντονιστεί ενσυναίσθητικά* με το άγχος της πελάτισσας στην πρώτη τους συνάντηση, ενώ κάνει επίσης μια *αντανάκλαση διαδικασίας* («Λοιπόν, θέλεις να μάθεις λίγα πράγματα για μένα») και αντανakλά προσεκτικά κάθε κομμάτι της εμπειρίας της πελάτισσας κατά τη διάρκεια του Focusing. Ο θεραπευτής κάνει επίσης *ενσυναί-*

οθηπικές εικασίες για τις μη εκφρασμένες ακόμη πτυχές αυτού που μπορεί να βιώνει η πελάτισσα. Η *γνησιότητα* ή *εσωτερική συμφωνία* διαπιστώνεται επίσης εύκολα, για παράδειγμα στην *αποκάλυψη διαδικασίας* από τον θεραπευτή ότι όπως και η πελάτισσα έχει και ο ίδιος άγχος για τη συνάντηση με ένα νέο άτομο, αλλά και στην εμφανή ευχαρίστηση που παίρνει όταν αρχίζει να μαθαίνει για την εμπειρία της πελάτισσας σχετικά με την έναρξη της θεραπείας. Αυτή η ευγενική, ζεστή περιέργεια αποτελεί επίσης ένδειξη της *άνευ όρων θετικής θεώρησης*, όπως και η μη αμυντική αποδοχή της προσπάθειας της πελάτισσας να στρέψει τη συζήτηση σ' εκείνον ρωτώντας τον για τον εαυτό του και της ομολογίας της ότι η ανησυχία της της λέει να φύγει από το δωμάτιο της θεραπείας. Πάνω απ' όλα, αυτό το μικρό κομμάτι θεραπευτικής εργασίας μεταδίδει την κύρια επιθυμία του θεραπευτή να δημιουργήσει μια σχέση με τη συγκεκριμένη πελάτισσα, να μετατοπίσει την ισορροπία της εξουσίας μακριά από τον εαυτό του και να τη συναντήσει ως συνάνθρωπο.

Θα έχετε επίσης παρατηρήσει ότι έχουμε χρησιμοποιήσει αρκετή ορολογία της ΘΕΣ για να μιλήσουμε για το τι συμβαίνει στη συνεδρία. Η ΘΕΣ θεωρεί πολύ σημαντική τη *διαφοροποίηση της διαδικασίας*, δηλαδή σε αυτή την προσέγγιση μας αρέσει να διακρίνουμε προσεκτικά τις διαφορετικές πτυχές των πραγμάτων (τι κάνουν ο πελάτης και ο θεραπευτής στη συνεδρία, διαφορετικές πλευρές και είδη συναισθημάτων, διαφορετικά είδη και στάδια εργασίας με το συναίσθημα και ούτω καθεξής). Δεν το κάνουμε αυτό για να φανούμε ως ισχυροί ειδήμονες που μιλούν μια ιδιαίτερη, δυσνόητη γλώσσα ώστε να εντυπωσιάσουμε τους ανθρώπους με το πόσο έξυπνοι είμαστε. Αντιθέτως, θέλουμε να τιμήσουμε την εξυπνάδα των πελατών μας, να αποκαλύψουμε και να τονίσουμε την άρρητη γνώση τους. Η ΘΕΣ χρησιμοποιεί πολλούς διαφορετικούς όρους για όσα κάνουν και βιώνουν ο πελάτης και ο θεραπευτής στη συνεδρία, ώστε να βοηθήσει τους θεραπευτές να ανταποκριθούν όσο το δυνατόν καλύτερα στους πελάτες τους.

Σε αυτό το βιβλίο, θέλουμε να σας εισαγάγουμε στην προσέγγιση της συμβουλευτικής ή ψυχοθεραπείας που εστιάζει στο συναίσθημα. Στον σχετικά περιορισμένο χώρο που διαθέτουμε εδώ, στόχος μας είναι να παρουσιάσουμε αυτή την προσέγγιση με σαφή και προσιτό τρόπο. Ξεκινάμε εδώ, σε αυτό το κεφάλαιο, περιγράφοντας από πού προήλθε η προσέγγιση και παρέχοντας μια επισκόπηση των βασικών χαρακτηριστικών της. Στα επόμενα κεφάλαια παρουσιάζουμε τη θεωρία για τα συναισθήματα στην οποία βασίζεται (Κεφάλαια 2 και 3), την εναρκτήρια φάση κατά την οποία χτίζουμε τη σχέση και ξεκινάμε τη θεραπευτική εργασία (Κεφάλαιο 4), την αρχική και τελική φάση εργασίας κατά τις οποίες χρησιμοποιούμε θεραπευτικά έργα για να βοηθήσουμε τους πελάτες να βαθύνουν και να μετασχηματίσουν τα στάσιμα συναισθήματά τους (Κεφάλαια 5-8) και τη φάση του κλεισίματος στην οποία εδραιώνουμε και ολοκληρώνουμε τη θεραπεία (Κεφάλαιο 9). Τέλος, κλείνουμε με μια συζήτηση για το πώς μπορείτε να συνεχίσετε με αυτή την προσέγγιση, αν εμπνευστείτε να κάνετε κάτι τέτοιο (όπως ελπίζουμε ότι θα κάνετε!) (Κεφάλαιο 10).

Τι είναι η Θεραπεία Εστιασμένη στο Συναισθήμα;

Όπως δείχνει το αρχικό παράδειγμα περίπτωσης, η Θεραπεία Εστιασμένη στο Συναισθήμα (ΘΕΣ) είναι μια σύγχρονη μορφή της *Προσωποκεντρικής Βιωματικής Προσέγγισης (ΠΒ)* και έχει ως σημαντικότερη πηγή της το βαθιά ανθρωπιστικό όραμα του Carl Rogers και του Fritz Perls για τη θεραπευτική αλλαγή.

Η ΘΕΣ, όπως λέει ξεκάθαρα ο τίτλος της, *εστιάζει στο συναίσθημα*, όχι στο συναίσθημα ως μια αφηρημένη οντότητα, αλλά στα συναισθήματα σε όλο το χειροπιαστό, σωματοποιημένο, περίπλοκο χάος τους, συμπεριλαμβανομένης της ποικιλίας των άμεσων, στιγμή-προς-στιγμή συναισθημάτων μας: τα μικρά, τα ανεπαίσθητα, καθώς και τα μεγάλα, τα ισχυρά. Τα συναισθήματα γεμίζουν τη ζωή μας και της δίνουν νόημα, γεύση και κατεύθυνση. Πιστεύουμε ακράδαντα πως χωρίς τα συναισθήματα η ζωή θα ήταν άχρωμη, άδεια και δίχως νόημα.

Η ΘΕΣ είναι μια *ανθρωπιστική* θεραπεία, που ενσαρκώνει ανθρωπιστικές αξίες αιώνων, όπως η αυθεντικότητα, η ανάπτυξη, ο αυτοπροσδιορισμός, η δημιουργικότητα, η ισότητα και ο πλουραλισμός. Αυτές οι αξίες έχουν φέρει συχνά τους ανθρωπιστές σε αντιπαράθεση με την εξουσία και τις δομές ισχύος, αλλά κατά βάθος οι ανθρωπιστικοί θεραπευτές θέλουν να βοηθήσουν τους πελάτες τους να ζήσουν μια πληρέστερη, πιο ουσιαστική ζωή ώριμης αλληλεξάρτησης με τους άλλους (Fairburn, 1952· Lewin, 1948).

Η ΘΕΣ είναι μια *συνθετική* προσέγγιση, που συγκεντρώνει βασικά είδη πρακτικής από όλη την παράδοση της ανθρωπιστικής θεραπείας, συμπεριλαμβάνοντας όχι μόνο την προσωποκεντρική προσέγγιση του Carl Rogers (1951, 1957, 1961), αλλά και τη δραματική, ενεργητική προσέγγιση του ψυχοδράματος (Moreno & Moreno, 1959) και τη θεραπεία Gestalt του Perls (1969· Perls, Hefferline & Goodman, 1951). Άλλες βασικές ανθρωπιστικές επιρροές είναι η υπαρξιακή ψυχοθεραπεία (π.χ. Schneider & Krug, 2017), με την εστίασή της σε ό,τι είναι πιο σημαντικό στη βιωμένη, ανθρώπινη ύπαρξη, και η αφηγηματική θεραπεία (Angus & Greenberg, 2011), η οποία αναγνωρίζει τον βασικό ρόλο του πλαισίου, της ιστορίας και της αφήγησης για τον άνθρωπο.

Τέλος, η ΘΕΣ είναι *ερευνητικά τεκμηριωμένη*. Όπως εξηγήσαμε αργότερα σε αυτό το κεφάλαιο, προέκυψε από την προσεκτική μελέτη του τρόπου με τον οποίο οι πελάτες αλλάζουν στις συνεδρίες και υποστηρίζεται από μια ισχυρή και αυξανόμενη βάση ερευνών αποτελέσματος, τόσο ποσοτικών όσο και ποιοτικών (βλ. ανασκοπήσεις των Elliott, Watson, Greenberg, Timulak & Freire, 2013· Elliott, Watson, Timulak & Sharbanee, 2021· Timulak, Iwakabe & Elliott, 2019). Αυτό περιλαμβάνει επίσης την ανάπτυξη μιας μεγάλης γκάμας χρήσιμων ερευνητικών εργαλείων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την υποστήριξη της πρακτικής και τεκμηριωμένων μοντέλων για τον τρόπο με τον οποίο οι πελάτες επιτυγχάνουν συγκεκριμένα είδη εργασίας στις συνεδρίες (βλ. Κεφάλαιο 10).

Η εξέλιξη της Θεραπείας Εστιασμένης στο Συναίσθημα

Όπως σημειώθηκε, οι ρίζες της ΘΕΣ εδράζονται στη δυτική ανθρωπιστική παράδοση, η οποία βασικά ανάγεται σε διάφορους αρχαίους Έλληνες φιλοσόφους (π.χ. Αριστοτέλης, Επίκουρος). Οι φιλόσοφοι αυτοί εστίασαν την προσοχή τους στους ανθρώπους και όχι στους θεούς και υποστήριζαν τη χρήση της ανθρώπινης λογικής για την κατανόηση του κόσμου. Κατά την περίοδο του Διαφωτισμού του 18ου αιώνα η παράδοση αυτή προσπάθησε αρχικά να απελευθερωθεί από τη θρησκευτική εξουσία, ενώ στη συνέχεια, κατά τον 19ο αιώνα, έδωσε έμφαση στην ελευθερία και στο συναίσθημα στο πλαίσιο του ρομαντικού κινήματος (Coates, White & Schapiro, 1966). Στον 20ό αιώνα, ο ανθρωπισμός πήρε τη μορφή της φαινομενολογίας, της μελέτης της άμεσης ανθρώπινης εμπειρίας (Spinelii, 1989), και του υπαρξισμού, ο οποίος βασίστηκε στις θεμελιώδεις ανθρώπινες εμπειρίες της ελευθερίας, του θανάτου, της μοναξιάς, της ευθύνης και του νοήματος (Schneider & Krug, 2017· Yalom, 1980).

Οι ανθρωπιστικές ψυχοθεραπείες αναπτύχθηκαν ραγδαία στις δεκαετίες του 1950 και 1960. Βασιζόμενος σε εκτεταμένη, προσεκτική παρατήρηση και έρευνα συμβουλευτικών συνεδριών, ο Carl Rogers δημοσίευσε το 1951 το βιβλίο του *Client-Centered Therapy*, ακολουθούμενο από το γνωστό άρθρο του για τις «αναγκαίες και επαρκείς συνθήκες» (1957) και το *On Becoming a Person* το 1961, τα οποία παρέχουν και την κύρια πηγή της ΘΕΣ. Ο Rogers θεώρησε τον πελάτη ως τον ειδικό του εαυτού του και τον θεραπευτή ως διευκολυντή της *τάσης πραγμάτωσης του πελάτη* (της τάσης όλων των έμβιων όντων να αναπτύσσονται, να προσαρμόζονται και να διαφοροποιούνται προκειμένου να ευημερούν). Αυτή η εστίαση στην ανάπτυξη του πελάτη ως ολόκληρου ατόμου οδήγησε στη μεταγενέστερη μετονομασία από Πελατοκεντρική σε *Προσωποκεντρική Θεραπεία*, ή ευρύτερα ως προσωποκεντρική προσέγγιση.

Κατά τη διάρκεια των δεκαετιών του 1960 και 1970, ωστόσο, μαθητές και συνάδελφοι του Rogers, συμπεριλαμβανομένων των Gene Gendlin, David Wexler και Laura Rice (π.χ. Wexler & Rice, 1974), συνέχισαν να εξετάζουν βαθύτερα τη διαδικασία του πελάτη κατά τη διάρκεια της θεραπείας, καθώς και συγκεκριμένους τρόπους με τους οποίους οι θεραπευτές θα μπορούσαν να διευκολύνουν την αποτελεσματική διαδικασία του πελάτη. Αυτό οδήγησε στον κλάδο της Βιωματικής Θεραπείας της ευρύτερης προσωποκεντρικής προσέγγισης, που περιλαμβάνει μεταξύ άλλων το *Focusing* του Gendlin (1981) και την *Κινητοποιητική Συνέντευξη* των Miller και Rollnick (2012). Παράλληλα, η Laura Rice, μία από τους ιδρυτές της ΘΕΣ, άρχισε να εξετάζει αυτό που ονόμασε *εκφραστική λειτουργία*, η οποία σχετίζεται με το να χρησιμοποιεί ο πελάτης και ο θεραπευτής ζωντανή, μεταφορική γλώσσα και παραστατικό τρόπο (Rice, 1974). Στις αρχές της δεκαετίας του 1970, μετά τη μετακίνησή της στο Πανεπιστήμιο York στο Τορόντο, η Rice άρχισε επίσης να αναπτύσσει

την αντίληψη ότι οι πελάτες φέρνουν συγκεκριμένα είδη θεραπευτικής εργασίας στις συνεδρίες, τα οποία η ίδια και ο τότε φοιτητής της Les Greenberg ονόμασαν *θεραπευτικά έργα*, μια αναφορά στην εργασία πάνω στην επίλυση προβλημάτων από ειδικούς στη γνωστική επιστήμη (Greenberg, 1984b). Αποφάσισαν να πάρουν στα σοβαρά την ιδέα ότι οι πελάτες είναι οι ειδικοί πάνω στις εμπειρίες τους, μελετώντας τον τρόπο με τον οποίο επιτελούν διαφορετικά είδη θεραπευτικής εργασίας στις συνεδρίες, όπως η κατανόηση αινιγματικών προσωπικών αντιδράσεων ή οι εσωτερικές συγκρούσεις. Αυτός ήταν ο σπόρος από τον οποίο αναπτύχθηκε η προσέγγιση που εστιάζει στο συναίσθημα.

Παράλληλα με αυτές τις εξελίξεις στην προσωποκεντρική προσέγγιση υπήρξε, στην ευρύτερη παράδοση της ανθρωπιστικής ψυχολογίας, η εξέλιξη των δραματικών μεθόδων ψυχοθεραπείας και θεραπείας από το ψυχόδραμα (Moreno & Moreno, 1959) και τη θεραπεία Gestalt (Perls, 1969· Perls et al., 1951). Ψυχοθεραπευτές με έντονη προσωπικότητα και επιρροή όπως ο Jacob Moreno και ο Fritz Perls διαπίστωσαν ότι οι ενεργητικές αναπαραστάσεις πλευρών του εαυτού ή σημαντικών άλλων μπορούσαν να ζωντανέψουν την εμπειρία του πελάτη και να βαθύνουν τη θεραπευτική εργασία, συχνά περισσότερο απ' ό,τι μόνο η λεκτική έκφραση. Στις αρχές της δεκαετίας του 1970, ο Les εκπαιδεύτηκε στη θεραπεία Gestalt στο Τορόντο και άρχισε να μελετά απομαγνητοφωνημένα αποσπάσματα στα οποία ο Fritz Perls έκανε χρήση της εργασίας με καρέκλα. Μαζί με τη Rice ανέπτυξαν την *ανάλυση θεραπευτικού έργου*, μια ερευνητική μέθοδο για την περιγραφή των βημάτων με τα οποία οι πελάτες ολοκληρώνουν δύο είδη θεραπευτικής εργασίας: πρώτον, να καταλάβουν γιατί είχαν μια αινιγματική αντίδραση σε μια συγκεκριμένη κατάσταση, όπως το να θυμώσουν ξαφνικά με ένα παιδί επειδή έριξε ένα φλιτζάνι· και, δεύτερον, να επιλύουν εσωτερικές συγκρούσεις, όπως το να επικρίνουν τον εαυτό τους επειδή δεν είναι δυνατοί. Αυτές οι γραμμές έρευνας δημοσιεύτηκαν αργότερα στο πρώτο βιβλίο που παρουσίασε βασικά στοιχεία της ΘΕΣ: *Patterns of Change* (Rice & Greenberg, 1984).

Το 1975, ο Les πήγε στο Πανεπιστήμιο της British Columbia και άρχισε να συνεργάζεται με τον τότε φοιτητή του Jeremy Safran για την ανάπτυξη της θεωρίας του συναισθήματος που αποτελεί τη βάση της ΘΕΣ. Μαζί δημοσίευσαν μια σειρά από άρθρα με μεγάλη επιρροή (π.χ. Greenberg & Safran, 1984) τα οποία το 1987 οδήγησαν στο βιβλίο τους *Emotion in Psychotherapy*. Ο Les άρχισε επίσης να ενδιαφέρεται για τη θεραπεία ζευγαριών και συνεργάστηκε με την τότε φοιτήτριά του Sue Johnson για να αναπτύξουν αυτό που ονόμασαν *συγκινησιακά εστιασμένη θεραπεία για ζευγάρια* (Greenberg & Johnson, 1988· Johnson & Greenberg, 1985), μια από τις κύριες παραλλαγές της ΘΕΣ.

Ο τρίτος ιδρυτής της ΘΕΣ, ο Robert Elliott, γνώρισε τη Laura Rice και τον Les Greenberg το 1976. Ο πρώτος εκπαιδευτής του στη θεραπεία ήταν ο Jerry Goodman στο UCLA, από τον οποίο έμαθε την προσωποκεντρική θεραπεία. Οι αρχικές του

έρευνες αφορούσαν τους τρόπους απόκρισης του θεραπευτή και τις προθέσεις πίσω από αυτούς. Ακούγοντας τη Laura και τον Les να παρουσιάζουν τη δουλειά τους πάνω στα θεραπευτικά έργα σε ένα συνέδριο στο Ουισκόνσιν το 1977, άρχισε αμέσως να ενσωματώνει στην πρακτική του τις προσεγγίσεις τους σχετικά με τις αινιγματικές αντιδράσεις και τις εσωτερικές συγκρούσεις των πελατών. Στη συνέχεια πρόσθεσε και προσάρμοσε το Focusing του Gendlin, το οποίο ταίριαξε εύκολα στο πλαίσιο ανάλυσης έργου της Laura και του Les.

Το 1985, οι Greenberg, Rice και Elliott άρχισαν να συνεργάζονται για να αναπτύξουν μια ολοκληρωμένη μορφή ψυχοθεραπείας που θα ενσωμάτωνε διάφορες πτυχές της ευρύτερης ανθρωπιστικής παράδοσης σε μια νέα, τεκμηριωμένη προσέγγιση βασισμένη στην αναπτυσσόμενη θεωρία συναισθημάτων των Greenberg και Safran. Στην αρχή ονόμασαν αυτή την προσέγγιση στη θεραπεία *βιωματική* και αργότερα *διαδικασιο-βιωματική*. Ωστόσο, αρχίζοντας από τους Greenberg και Ραϊνίο (1997), η προσέγγιση μετονομάστηκε σε *εστιασμένη στο συναίσθημα*.

Οι Greenberg, Rice και Elliott ξεκίνησαν περιγράφοντας τις αρχές που διέπουν την πρακτική τους με τους πελάτες. Οι αρχές αυτές βελτιώθηκαν, καταλήγοντας σε ένα σύνολο έξι *αρχών πρακτικής* (που θα περιγραφούν αργότερα σε αυτό το κεφάλαιο). Ακολούθησαν περιγραφές μιας βασικής ομάδας θεραπευτικών έργων: η *συστηματική παραστατική περιγραφή* (βλ. Κεφάλαιο 5) και η *ενσυναισθητική επιβεβαίωση* (βλ. Κεφάλαιο 8) βασίστηκαν στην προσωποκεντρική πρακτική *η εργασία με δύο καρτέκλες* (βλ. Κεφάλαιο 6) και η *εργασία με άδεια καρτέκλα* (βλ. Κεφάλαιο 7) βασίστηκαν στο ψυχόγραμμα/θεραπεία Gestalt· και το *Focusing* (βλ. Κεφάλαιο 4) προσαρμόστηκε από τα γραπτά του Gendlin (1981) και της Cornell (1996). Ο Elliott πραγματοποίησε την πρώτη μελέτη μιας ολοκληρωμένης ατομικής ΘΕΣ, στα τέλη της δεκαετίας του 1980, με πελάτες που έπασχαν από κατάθλιψη (Elliott et al., 1990).

Ασκώντας τη Θεραπεία Εστιασμένη στο Συναίσθημα: Λίστα ελέγχου πριν από την πτήση

Πολλοί άνθρωποι διαπιστώνουν ότι η ΘΕΣ είναι μια απαιτητική προσέγγιση για να τη μάθει κανείς, οπότε χρειάζεται κάποια προετοιμασία. Πιστεύουμε ότι χρειάζεστε έξι βασικά πράγματα για να μπορέσετε να εφαρμόσετε καλά τη Θεραπεία Εστιασμένη στο Συναίσθημα (ΘΕΣ). Αυτό το σύνολο βασικών ικανοτήτων διευρύνει τις ικανότητες ανθρωπιστικής θεραπείας που παρουσιάστηκαν από τους Roth, Hill και Pilling (2009) και εφαρμόστηκαν στο μοντέλο της Προσωποκεντρικής Βιωματικής Θεραπείας για την Κατάθλιψη (Murphy, 2019).

(1) *Να κατανοείτε και να αξιοποιείτε τη θεωρία της ΘΕΣ για τα συναισθήματα*. Πρώτον, είναι σημαντικό οι θεραπευτές να κατανοούν τη θεωρία συναισθημάτων της ΘΕΣ (Greenberg, 2015· Greenberg & Ραϊνίο, 1997· Greenberg & Safran, 1987), συμπεριλαμβανομένου του τρόπου με τον οποίο τα συναισθήματα είναι κατά βάση

προσαρμοστικά και της φύσης των τεσσάρων βασικών διαστάσεων των συναισθημάτων: (α) είδη συναισθημάτων (θλίψη, θυμός, ντροπή κ.λπ.), (β) πλευρές των συναισθημάτων (σωματική, καταστασιακή κ.λπ.), (γ) είδη συναισθηματικής απόκρισης (προσαρμοστική, δευτερογενής αντιδραστική κ.λπ.), και (δ) επίπεδο ρύθμισης του συναισθήματος (κατεσταλμένο, κατακλυσμένο, εργασίας). Με τον όρο «κατανοώ» δεν εννοούμε απλώς μια διανοητική κατανόηση αφηρημένων εννοιών, αλλά μάλλον μια βιωμένη, εμπειρική κατανόηση του εύρους και του βάθους της συναισθηματικής εμπειρίας στον εαυτό σας και τους άλλους. (Θα περιγράψουμε λεπτομερώς τη θεωρία των συναισθημάτων της ΘΕΣ στα Κεφάλαια 2 και 3.)

(2) *Να υιοθετείτε μια προσωποκεντρική αλλά καθοδηγητική-ως-προς-τη-διαδικασία σχεσιακή στάση.* Δεύτερον, η ΘΕΣ χρησιμοποιεί έναν ιδιαίτερο τρόπο επικοινωνίας με τους πελάτες. Ο θεραπευτής συνδυάζει το να «είναι» και το να «κάνει» με τον πελάτη, κάτι το οποίο οδηγεί σε έναν τρόπο που ισορροπεί και ενσωματώνει διαρκώς την παρακολούθηση και την καθοδήγηση. Όπως υπέδειξε ο Rogers (1951), ο θεραπευτής ακολουθεί τη διαδρομή της εσωτερικής εμπειρίας του πελάτη καθώς αυτή εξελίσσεται από στιγμή σε στιγμή, παραμένοντας ενσυναισθητικά συντονισμένος με την άμεση εσωτερική εμπειρία του πελάτη και επικοινωνώντας την πίσω σε αυτόν. Ταυτόχρονα, ο θεραπευτής διευκολύνει ενεργά τη θεραπευτική διαδικασία. Καθοδήγηση δεν σημαίνει να κάνεις διάλεξη στον πελάτη, να του δίνεις συμβουλές ή ενοράσεις ή να τον ελέγχεις, να τον πιέζεις ή να τον χειραγωγείς, αλλά απλώς να του προτείνεις δυνητικά χρήσιμους τρόπους για να εργαστεί πάνω σε αυτό που θέλει να εργαστεί. Ο θεραπευτής είναι ένας βιωματικός καθοδηγητής ή coach που γνωρίζει το υποκειμενικό πεδίο και τις συναισθηματικές διαδικασίες. Η καθοδήγηση διαδικασίας είναι ο όρος που προτιμούμε για να περιγράψουμε τον τρόπο με τον οποίο ενεργεί ο θεραπευτής, καθώς παρέχει στον πελάτη ευκαιρίες να εργαστεί προς την κατεύθυνση αυτού που ο πελάτης θέλει να επιτύχει. Αυτό το οποίο τελικά γίνεται, ωστόσο, είναι ότι, όταν υπάρχει διαφωνία ή όταν ο πελάτης και ο θεραπευτής έρχονται σε αντιπαράθεση, ο θεραπευτής δηλώνει στον πελάτη ότι ο πελάτης είναι ο ειδικός πάνω στη δική του εμπειρία και ενεργεί με βάση αυτό, επικοινωνώντας τον σεβασμό του για την εμπειρία του πελάτη, ακόμη και (ειδικά!) όταν αυτή είναι αρκετά διαφορετική από την εμπειρία του θεραπευτή.

(3) *Να αναπτύξετε έναν ενεργητικό, διερευνητικό τρόπο απόκρισης στους πελάτες, ο οποίος χαρακτηρίζεται από φιλική περιέργεια.* Συγκεκριμένα, οι θεραπευτές ΘΕΣ εκφράζουν αυτή τη σχεσιακή στάση μέσα από ένα χαρακτηριστικό μοτίβο συγκεκριμένων τρόπων απόκρισης κατά τη συνεδρία, μερικοί από τους οποίους θα είναι αρκετά οικείες τυπικές προσωποκεντρικές αποκρίσεις ενσυναισθητικής κατανόησης:

Bethany: Ναι, αυτή τη στιγμή αισθάνομαι κάπως ανήσυχη.

Robert: Ναι, ανήσυχη, λίγο αγχωμένη για το τι πρόκειται να συμβεί εδώ.

Ασφαλώς, η προσωποκεντρική πρακτική μπορεί να διαφέρει σε μεγάλο βαθμό ως προς το πόσο δραστήριος είναι ο θεραπευτής και πόσο αντανακλά τόσο αυτά που έχει πει ο πελάτης όσο και αυτά που δεν έχει πει ακόμη αλλά μπορεί να βιώνει στη συνεδρία:

Bethany: Από πού είσαι;

Robert: Λοιπόν, θέλεις να μάθεις λίγα πράγματα για μένα πριν ξεκινήσουμε, σωστά;

Και η ΘΕΣ, βέβαια, χρησιμοποιεί μια μεγαλύτερη γκάμα αποκρίσεων απ' ό,τι θα μπορούσε να συναντήσει κανείς σε μια καθαρά μη κατευθυντική προσέγγιση. Πρώτα απ' όλα, οι *διερευνητικές ερωτήσεις* είναι αρκετά σημαντικές στη ΘΕΣ, για παράδειγμα:

Τι βιώνεις αυτή τη στιγμή;

Τι συμβαίνει μέσα σου όταν το ακούς αυτό;

Τι είναι σημαντικό να δούμε σήμερα;

Αν αυτά τα δάκρυα μπορούσαν να μιλήσουν, τι θα έλεγαν;

Πώς ήταν αυτό για σένα σήμερα;

Έτσι, στη ΘΕΣ, είναι αποδεκτό να κάνετε ερωτήσεις· είναι, όμως, σημαντικό να αντανακλάτε τις απαντήσεις του πελάτη! Ταυτόχρονα, συχνά είναι πιο χρήσιμο να κάνετε *διερευνητικές αντανακλάσεις*, οι οποίες αφήνουν τα πράγματα πιο ανοιχτά, όπως για παράδειγμα:

Bethany [διστακτικά]: Δεν ξέρω, η αίσθηση στον λαιμό μου, είναι κάπως, σαν σφίξιμο;

Robert: Ίσως, σχεδόν, σφίξιμο; Αυτό το πλησιάζει λίγο περισσότερο, ή...;

Το βασικό εδώ είναι να μπορείτε να σχετιστείτε με τους πελάτες σας με τρόπο φιλικό, μη επικριτικό και άνετο, αλλά και με πραγματική περιέργεια για το πώς είναι να είστε εκείνοι, ειδικά για τα συναισθήματα που βρίσκονται στα όρια της επίγνωσής τους και που μόλις αρχίζουν να αναδύονται.

(4) *Να μάθετε να εντοπίζετε τους δείκτες του πελάτη, προκειμένου να του παρέχετε ευκαιρίες για παραγωγική θεραπευτική εργασία.* Η ΘΕΣ είναι μια θεραπεία που καθοδηγείται από δείκτες. Με την πάροδο των ετών, η ΘΕΣ έχει εντοπίσει μια σειρά από βασικές ενδείξεις διαφορετικών *προβληματικών καταστάσεων* του πελάτη στη συνεδρία που βασίζονται στο συναίσθημα. Αυτοί οι δείκτες δείχνουν στον θεραπευτή ότι ο πελάτης θέλει να εργαστεί πάνω στην προβληματική κατάσταση και ότι είναι έτοιμος να το κάνει, δηλαδή ότι έχει έναν άμεσο στόχο εντός της συνεδρίας πάνω στον οποίο θέλει να εργαστεί. Στη ΘΕΣ, αυτός ο στόχος εντός της συνεδρίας και η

θεραπευτική εργασία που τον συνοδεύει αναφέρονται ως θεραπευτικό έργο, ένας όρος που προέρχεται από την έρευνα αναφορικά με την επίλυση προβλημάτων από ειδικούς (Greenberg, 1984b· μόνο που σε αυτή την περίπτωση, ο πελάτης είναι ο ειδικός!). Συνεπώς, η θεραπεία καθοδηγείται τόσο από τις *αντιληπτικές δεξιότητες*, οι οποίες βοηθούν στον εντοπισμό των διαφόρων ειδών συναισθημάτων και δεικτών προβλήματος, όσο και από τις *δεξιότητες έργου*, τις οποίες χρησιμοποιούν οι θεραπευτές για να βοηθήσουν τον πελάτη να αξιοποιήσει την ευκαιρία. Το έργο της θεραπείας σχετίζεται επομένως με την πρόταση *θεραπευτικών πειραμάτων*, τα οποία ουσιαστικά συνεπάγονται ότι ο θεραπευτής προτείνει «δοκίμασε αυτό», ακολουθούμενο από το «Τι βιώνεις;».

Οι θεραπευτές και οι ερευνητές της ΘΕΣ έχουν μελετήσει καθένα από τα θεραπευτικά έργα διαχρονικά και σε βάθος, προκειμένου να μας πουν με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη σαφήνεια πώς μοιάζει η επίλυση και πώς οι πελάτες μπορούν να φτάσουν σε αυτή (βλ. Κεφάλαιο 4 και Πίνακα 5.1 για τον τρέχοντα κατάλογο θεραπευτικών έργων της ΘΕΣ). Ωστόσο, όταν μαθαίνετε ένα θεραπευτικό έργο της ΘΕΣ, δεν μπορείτε να το μάθετε όλο μαζί. Αντίθετα, πρέπει να το μαθαίνετε λίγο λίγο κάθε φορά, συνήθως με την ακόλουθη σειρά:

- Πρώτον, ξεκινάτε διδάσκοντας τον εαυτό σας να αναγνωρίζει τους βασικούς δείκτες (όπως η αυτοκριτική).
- Δεύτερον, μαθαίνετε τι είναι αυτό που κάνετε γενικά για να βοηθήσετε τους πελάτες να εργαστούν με το έργο (όπως το να προτείνετε την εργασία με δύο καρέκλες).
- Τρίτον, μετά από αυτό, μαθαίνετε το κύριο σημείο αλλαγής στο έργο (όπως όταν το επικριτικό κομμάτι μαλακώνει νιώθοντας αυτοσυμπόνια ή μεταμέλεια), στο οποίο ο πελάτης αρχίζει να κινείται προς την επίλυση. (Αυτό είναι σημαντικό για να μην παρεμβαίνετε στη διαδικασία του πελάτη.)
- Τέταρτον, με την πάροδο του χρόνου, στην εργασία με τους πελάτες σας (έχοντας τη βοήθεια ενός επόπτη της ΘΕΣ) μαθαίνετε σταδιακά τις λεπτομέρειες του πώς οι πελάτες μετακινούνται από τον δείκτη του προβλήματος στην επίλυση (όπως το να μαθαίνετε τι πρέπει να κάνετε όταν το επικρινόμενο κομμάτι συμφωνεί με το επικριτικό).

Όλα αυτά απαιτούν υπομονή, επιμονή και προθυμία να μαθαίνετε από και μαζί με τους πελάτες σας.

(5) *Να συνειδητοποιείτε ότι η θεραπεία δεν αφορά εσάς· αντίθετα, να εστιάζετε στην αυτενέργεια του πελάτη.* Οι θεραπευτές, κυρίως οι αρχάριοι, τείνουν να εγκλωβίζονται στο δικό τους βίωμα, ιδίως στις ανασφάλειές τους σχετικά με την ικανότητά τους, την πρακτική τους και το τι θα έπρεπε να κάνουν. Φυσικά, έχουν μεγαλύτερη επίγνωση της δικής τους προσωπικής δράσης στη συνεδρία, δηλαδή του τι πρέπει να κάνουν και να πουν. Το καταλαβαίνουμε αυτό, αλλά αντ' αυτού λέμε ότι καθοριστικής σημασίας είναι να προσανατολιζόμαστε στην αυτενέργεια των *πελατών σας*, να

τους αντιμετωπίζετε ως τον ενεργό παράγοντα αλλαγής στη θεραπεία τους. Ουσιαστικά, ο θεραπευτής στη ΘΕΣ προσπαθεί να ακολουθήσει το βίωμα του πελάτη επειδή αναγνωρίζει ότι ο πελάτης είναι ένα πρόσωπο με τον ίδιο τρόπο που είναι και ο ίδιος: ένα άλλο αυθεντικό ανθρώπινο ον που ενεργεί στη ζωή του με τον καλύτερο τρόπο που ξέρει, ένας άλλος ενεργητικός παράγοντας που προσπαθεί να κατασκευάσει νόημα, να επιτύχει στόχους και να προσεγγίσει τους άλλους. Ο θεραπευτής εκτιμά την πρωτοβουλία του πελάτη και προσπαθεί να τον βοηθήσει να κατανοήσει την κατάστασή του ή να επιλύσει τα προβλήματά του. Ο θεραπευτής το επιτυγχάνει αυτό εστιάζοντας στο γιατί ο πελάτης ήρθε γενικά στη θεραπεία και ποια θέματα ή δυσκολίες έφερε για να δουλέψει στη σημερινή συνεδρία:

Robert: Λοιπόν, τι αισθάνεσαι ότι χρειάζεται την προσοχή μας σήμερα;

Bethany: Αναρωτιόμουν γι' αυτό καθώς ερχόμουν εδώ σήμερα, σκεπτόμενη ότι θα με ρωτούσες, αλλά δεν ξέρω τι θα ήταν καλύτερο.

Robert: Α, δεν είσαι λοιπόν σίγουρη για το τι θέλεις να δουλέψεις σήμερα.

Bethany [γίνεται λίγο νευρική]: Ναι, δεν είμαι σίγουρη τι θα ήταν καλό να κάνω.

Robert: Λοιπόν, ίσως μπορούμε να αφιερώσουμε μερικά λεπτά για να σε βοηθήσουμε να βρεις τι θα ήταν πιο χρήσιμο για εσένα σήμερα.

Σε αυτή την κατάσταση, αντί να προτείνει κάτι για να δουλέψει η πελάτισσα, ο θεραπευτής αντιλαμβάνεται ότι το αρχικό έργο της είναι να βρει ένα χρήσιμο επίκεντρο για τη συνεδρία, οπότε της προτείνει το έργο δημιουργία ελεύθερου χώρου, το οποίο χρησιμοποιείται για να αντιμετωπίσει αυτό το θέμα. (Βλ. Κεφάλαιο 4 για περισσότερα σχετικά με τη δημιουργία ελεύθερου χώρου.)

(6) *Να αναπτύσσετε την προσωπική σας ανθεκτικότητα και το θάρρος για να προσεγγίζετε και να μένετε με τα έντονα και επώδυνα συναισθήματα, τόσο τα δικά σας όσο και των άλλων.* Τέλος, για να εφαρμόσετε τη ΘΕΣ, είναι απαραίτητο να είστε σε θέση να επιτρέπετε και ακόμη και να βουτάτε σε ισχυρά ή επώδυνα συναισθήματα: όχι μόνο στην ανησυχία, τον εκνευρισμό, τη νοσταλγία ή την ήπια αμνηξία, αλλά τον τρόμο, την οργή και το βαθύτερο πένθος και ντροπή. Η ΘΕΣ αγκαλιάζει όλο το φάσμα των ανθρώπινων συναισθημάτων, από τα πιο έντονα έως τα πιο ανεπαίσθητα, από τα πιο εξυψωτικά έως τα πιο άσχημα. Μπορεί να έχετε συγκεκριμένα συναισθήματα με τα οποία είστε φιλικόι, τα οποία είναι εύκολο για εσάς να συναισθανθείτε στους πελάτες σας. Ωστόσο, είναι επίσης πολύ πιθανό να έχετε και άλλα συναισθήματα που σας φαίνονται δυσάρεστα, απaráδεκτα ή ακόμη και τρομακτικά. Η ΘΕΣ σας ζητά να αναπτύξετε την ικανότητα να ανέχεστε και ακόμα και να καλωσορίζετε τα πιο δύσκολα, επώδυνα συναισθήματα στον εαυτό σας και στους άλλους, να αγκαλιάζετε αυτά τα συναισθήματα με ενσυναίσθηση και συμπόνια, ενώ ταυτόχρονα να μην χάνετε σε αυτά. Η ανάπτυξη αυτού του είδους συναισθηματικού σθένους θα

απαιτήσει πιθανώς προσωπική δουλειά για να χτίσετε τη συναισθηματική σας ανθεκτικότητα και το θάρρος σας και αποτελεί σημαντική πτυχή της εποπείας της ΘΕΣ.

Αρχές της πρακτικής της Θεραπείας Εστιασμένης στο Συνάισθημα

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, οι Greenberg, Rice και Elliott ξεκίνησαν τη διαδικασία ανάπτυξης της ΘΕΣ παραθέτοντας μια σειρά έξι αρχών που καθοδηγούν τη σχεσιακή στάση και τις ενέργειες του θεραπευτή (Elliott, Watson, Goldman & Greenberg, 2004· Greenberg, Rice & Elliott, 1993· βλ. Πίνακα 1.1).

Πίνακας 1.1. Αρχές πρακτικής της ΘΕΣ

A. Αρχές σχέσης: Διευκόλυνση μιας ασφαλούς, παραγωγικής θεραπευτικής σχέσης
<ol style="list-style-type: none">1. <i>Ενσυναισθητικός συντονισμός:</i> Εισέλθετε, δώστε προσοχή και παρακολουθήστε την άμεση και εξελισσόμενη βιωματική διαδικασία του πελάτη. (Πάντα να ξεκινάτε με αυτό και πάντα να επιστρέφετε σε αυτό.)2. <i>Θεραπευτικός δεσμός:</i> Προσφέρετε μια ενσυναισθητική, στοργική παρουσία στον πελάτη (η πτυχή του συναισθηματικού δεσμού της συμμαχίας).3. <i>Ενεργητική συνεργασία στα έργα:</i> Προσφέρετε και διευκολύνετε τη συμμετοχή στη θεραπευτική εργασία (στόχοι και έργα).
B. Αρχές έργου: Διευκόλυνση της εργασίας σε συγκεκριμένα θεραπευτικά έργα
<ol style="list-style-type: none">4. <i>Ανταπόκριση του θεραπευτή:</i> Παρακολουθήστε προσεκτικά και διαφοροποιημένα τις σημαντικές διαδικασίες του πελάτη (έργα, θήματα εντός των έργων, μικρο-διαδικασίες του πελάτη και τρόποι επεξεργασίας συναισθημάτων).5. <i>Μετασχηματισμός συναισθημάτων μέσω εμπάθουσας:</i> Βοηθήστε τους πελάτες να χρησιμοποιήσουν βασικά θεραπευτικά έργα για να μετακινηθούν από τα προβληματικά στα προσαρμοστικά συναισθήματα μέσω μιας διαδικασίας συναισθηματικής εμπάθουσας.6. <i>Αυτενέργεια και ανάπτυξη του πελάτη:</i> Βοηθήστε τους πελάτες να αναπτύξουν νέο συναισθηματικό νόημα και μια αίσθηση προσωπικής δύναμης και κίνησης προς τα εμπρός στη ζωή τους.

Τα πάντα στη ΘΕΣ ουσιαστικά απορρέουν από αυτές τις αρχές. Οι τρεις πρώτες καθορίζουν το είδος της σχέσης που προσπαθούν να έχουν οι θεραπευτές με τους πελάτες τους και τελικά έχουν προτεραιότητα έναντι των άλλων τριών αρχών, οι οποίες περιγράφουν τον τρόπο με τον οποίο οι θεραπευτές καθοδηγούν τη διαδικασία της θεραπείας προκειμένου να βοηθήσουν τους πελάτες να επιλύσουν τις συναισθηματικές τους δυσκολίες.

Αρχές σχέσης

Η ΘΕΣ βασίζεται σε μια ενσυναισθητική σχέση με γνήσια εκτίμηση και στο ότι ο θεραπευτής είναι πλήρως παρών, γεμάτος σεβασμό και ανταποκρίνεται με ευαισθησία στο βίωμα του πελάτη. Οι αρχές της σχέσης περιλαμβάνουν τη διευκόλυν-

ση της κοινής συνεργασίας σε μια ασφαλή, επικεντρωμένη στο έργο θεραπευτική σχέση, μια σχέση που είναι αρκετά ασφαλής και εστιασμένη ώστε να ενθαρρύνει τον πελάτη να εκφράσει και να διερευνήσει τις κύριες προσωπικές του δυσκολίες και τον συναισθηματικό του πόνο.

1. *Ενσυναισθητικός συντονισμός*: Ο θεραπευτής εισέρχεται, δίνει προσοχή και παρακολουθεί την άμεση και εξελισσόμενη βιωματική διαδικασία του πελάτη. Η ενσυναίσθηση είναι μια τεκμηριωμένη θεραπευτική διαδικασία (Elliott, Bohart, Watson & Murphy, 2018) και αποτελεί το θεμέλιο της ΘΕΣ. Αν και μπορεί να φαίνεται απλή εξωτερικά, η ενσυναίσθηση είναι πλούσια και σύνθετη, περιλαμβάνοντας πολλαπλές διαδικασίες και μονοπάτια. Από τη σκοπιά του θεραπευτή, ο ενσυναισθητικός συντονισμός πηγάζει από την παρουσία του και τη βασική του περιέργεια για τη βιωματική διαδικασία του πελάτη. Απαιτεί μια σειρά εσωτερικών ενεργειών από τον θεραπευτή (πρβ. Greenberg & Elliott, 1997), όπως το να βάζει στην άκρη τις προγενέστερα σχηματισμένες ιδέες για τον πελάτη, να εισέρχεται ενεργά στον κόσμο του, να συνηχεί με το βίωμά του και να ανιχνεύει και να συλλαμβάνει τα πιο κρίσιμα ή οδυνηρά συναισθήματα ή νοήματα σε μια συγκεκριμένη στιγμή. Ο θεραπευτής πάντα ξεκινά από τον ενσυναισθητικό συντονισμό και πάντα επιστρέφει σε αυτόν. (Θα επανέλθουμε στον ενσυναισθητικό συντονισμό στο Κεφάλαιο 4.)
2. *Θεραπευτικός δεσμός*: Ο θεραπευτής προσπαθεί να επικοινωνήσει στον πελάτη ενσυναίσθηση, ενδιαφέρον και παρουσία. Στη ΘΕΣ, η σχέση πελάτη-θεραπευτή θεωρείται κεντρική στη διαδικασία της αλλαγής, τόσο άμεσα όσο και μέσω της παροχής μιας βάσης για παραγωγική θεραπευτική εργασία. Έτσι, ο θεραπευτής επιδιώκει να αναπτύξει έναν ισχυρό συναισθηματικό δεσμό με τον πελάτη, ο οποίος περιλαμβάνει τους τρεις αλληλένδετους σχεσιακούς παράγοντες που περιγράφηκαν αρχικά από τον Rogers (1957): κατανόηση/ενσυναίσθηση, αποδοχή/εκτίμηση και παρουσία/γνησιότητα. Αυτές οι συνθήκες εκφράζονται με πολλούς τρόπους, τόσο λεκτικούς όσο και μη λεκτικούς, αλλά στη ΘΕΣ τις βλέπουμε βασικά ως συναισθηματικές καταστάσεις που συνδυάζουν την περιέργεια, την αγάπη και τη συμπόνια. Εκτός από την κατανόηση/ενσυναίσθηση, η αποδοχή είναι η γενική στάση σταθερού, γνήσιου, μη επικριτικού ενδιαφέροντος και ανοχής για όλες τις πλευρές του πελάτη, ενώ η εκτίμηση υπερβαίνει την αποδοχή και φτάνει στην άμεση, ενεργητική αίσθηση του νοιαξίματος, της επιβεβαίωσης και της αναγνώρισης του πελάτη ως συνανθρώπου, ιδιαίτερα σε στιγμές ευαλωτότητας. Η γνήσια παρουσία του θεραπευτή (Geller & Greenberg, 2012) είναι επίσης απαραίτητη και περιλαμβάνει το να βρίσκεται σε συναισθηματική επαφή με τον πελάτη, να είναι αυθεντικός (σε εσωτερική συμφωνία, με ολόκληρο τον εαυτό του) και να είναι κατάλληλα ειλικρινής ή ανοιχτός στη σχέση (Lietaer, 1993), όπως φαίνεται από το παράδειγμα στην αρχή του παρόντος κεφαλαίου («είμαι θεραπευτής για αρκετό καιρό, αλλά αυτό δεν με εμποδίζει να είμαι λίγο αγχωμένος όταν ξεκινάω με ένα νέο άτομο»).

3. *Συνεργασία στα θεραπευτικά έργα:* Στη ΘΕΣ, μια αποτελεσματική θεραπευτική σχέση απαιτεί επίσης την ενεργητική συνεργασία του πελάτη και του θεραπευτή, τόσο ως προς τους γενικούς στόχους της θεραπείας όσο και ως προς την άμεση θεραπευτική εργασία εντός της συνεδρίας. Έτσι, στις πρώτες συνεδρίες της ΘΕΣ, ο θεραπευτής εργάζεται προκειμένου να κατανοήσει την άποψη του πελάτη για τις κύριες παρουσιαζόμενες δυσκολίες και να αποσαφηνίσει τους κύριους, γενικούς στόχους του πελάτη για τη θεραπεία. Σε γενικές γραμμές, ο θεραπευτής αποδέχεται τους γενικούς στόχους του πελάτη για τη θεραπεία και τα συγκεκριμένα θεραπευτικά έργα εντός της συνεδρίας, δουλεύοντας ενεργά με τον πελάτη ώστε να τον βοηθήσει να διερευνήσει τις συναισθηματικές διαδικασίες που τον ωθούν. Επιπλέον, ο θεραπευτής προσφέρει στον πελάτη πληροφορίες σχετικά με τα συναισθήματα και τη θεραπευτική διαδικασία, με σκοπό να βοηθήσει τον πελάτη να αναπτύξει μια γενική κατανόηση της σημασίας που έχει να δουλεύει κανείς με τα συναισθήματα και να παράσχει το σκεπτικό πίσω από συγκεκριμένες θεραπευτικές εργασίες, όπως η εργασία με δύο καρέκλες. Για παράδειγμα, προς το τέλος της πρώτης συνεδρίας, ο Robert προσφέρει ένα βασικό κομμάτι *βιωματικής διδασκαλίας* σχετικά με το ζήτημα του πυρηνικού αισθήματος ελαττωματικότητας που είναι πολύ συχνό στους πελάτες που παρουσιάζουν κοινωνικό άγχος:

Robert: Ξέρω ότι στο κοινωνικό άγχος υπάρχει πάντα μια αίσθηση ότι κάτι μέσα μου είναι χαλασμένο, και γι' αυτό φοβάμαι τους άλλους ανθρώπους, γιατί φοβάμαι ότι θα δουν αυτό που είναι χαλασμένο μέσα μου, οπότε κρύβομαι, αποτραβιέμαι. [Bethany: Μχμ] Αλλά ο καθένας το συμβολοποιεί με τον δικό του τρόπο. [Bethany: Εντάξει] Αυτό για το οποίο ντρέπομαι περισσότερο. Εσύ έχεις λέξεις γι' αυτό; [παύση] Είναι δύσκολο να το συμβολοποιήσεις. Ξέρεις για τι πράγμα μιλάω; [Bethany: Ναι]

Αρχές έργου

Οι αρχές της σχέσης συνδυάζονται με τρεις αρχές οι οποίες καθοδηγούν την ενασχόληση με τη θεραπευτική εργασία που παρουσιάζεται από τους πελάτες. Οι αρχές αυτές εκφράζονται στις προσπάθειες του θεραπευτή να βοηθήσει τον πελάτη να επιλύσει εσωτερικά προβλήματα που σχετίζονται με τα συναισθήματα μέσω της εργασίας πάνω σε προσωπικούς στόχους και θεραπευτικά έργα εντός της συνεδρίας. Αυτές οι αρχές έχουν εξελιχθεί τα τελευταία χρόνια, αλλά η ουσία τους έχει παραμείνει η ίδια.

4. *Ανταπόκριση του θεραπευτή:* Οι θεραπευτές στη ΘΕΣ παρακολουθούν στενά και ανταποκρίνονται σε διαφορετικές σημαντικές διαδικασίες του πελάτη. Αυτές οι διαδικασίες του πελάτη περιλαμβάνουν δείκτες για την έναρξη των θεραπευτικών

έργων (π.χ. δυσκολίες στη θεραπευτική συμμαχία, ασαφείς αισθήσεις/συναισθήματα, αινιγματικές προσωπικές αντιδράσεις σε καταστάσεις, ανεπίλυτες σχέσεις· βλ. Κεφάλαιο 5 για επισκόπηση), βήματα εντός των έργων (είσοδος, εμπάθунση, σημεία αλλαγής, επίλυση· βλ. Κεφάλαια 5-8), τρόπους συναισθηματικής επεξεργασίας (π.χ. εξωτερική αφήγηση ιστοριών, στροφή της προσοχής προς τα μέσα· βλ. Κεφάλαια 2 και 3), επίπεδα συναισθηματικής παραγωγικότητας/ρύθμισης (απορρυθμισμένα, περιορισμένα, λειτουργικά ή αλλαγής· βλ. Κεφάλαιο 3) και άλλους μικροδείκτες όπως η συναισθηματική δριμύτητα ή η ευαλωτότητα (Elliott et al., 2004).

5. *Μετασχηματισμός συναισθημάτων*: Στη ΘΕΣ, οι θεραπευτές βοηθούν τους πελάτες τους να χρησιμοποιήσουν τα θεραπευτικά έργα για να μετακινηθούν από τα προβληματικά στα προσαρμοστικά συναισθήματα μέσω μιας διαδικασίας συναισθηματικής εμπάθунσης. Τα κύρια έργα στη ΘΕΣ γενικά δεν ολοκληρώνονται μέσα σε μία συνεδρία. Έτσι, είναι σημαντικό για τους θεραπευτές να βοηθήσουν τους πελάτες να εντοπίσουν τις κύριες πηγές συναισθηματικού πόνου στη ζωή τους και στη συνέχεια να τους βοηθήσουν να εργαστούν πάνω σε αυτές σε βάθος αρκετών συνεδριών. Έχοντας την επιλογή του τι να αντανakλάσουν, οι θεραπευτές δίνουν έμφαση στις εμπειρίες που σχετίζονται με αυτές τις κύριες πηγές συναισθηματικού πόνου, επιμένοντας ευγενικά να προσφέρουν στους πελάτες ευκαιρίες να συνεχίσουν να εργάζονται πάνω σε αυτά τα βασικά θεραπευτικά έργα. Με αυτόν τον τρόπο, οι θεραπευτές καθοδηγούνται εν μέρει από τη γνώση τους για τη φυσική ακολουθία συναισθηματικής εμπάθунσης μέσα από την οποία περνούν συνήθως οι πελάτες, η οποία περιλαμβάνει τα δευτερογενή συναισθήματα για άλλα συναισθήματα, όπως ο αντιδραστικός θυμός για την ντροπή ή το άγχος μήπως κατακλυστούν ή το αίσθημα ενοχής· ή τα πυρηνικά δυσπροσαρμοστικά συναισθήματα, δηλαδή τα στάσιμα συναισθήματα που πονάνε περισσότερο (βλ. Κεφάλαιο 3 για περισσότερες λεπτομέρειες).

Στη ΘΕΣ, οι θεραπευτές καθοδηγούνται από τη γνώση της ακολουθίας συναισθηματικής εμπάθунσης, καθώς και από τα συγκεκριμένα βήματα κάθε θεραπευτικού έργου. Ωστόσο, αυτά δεν μοιάζουν καθόλου με άκαμπτες συνταγές που πρέπει οι θεραπευτές να ακολουθούν στενά, αλλά αντίθετα είναι περισσότερο σαν ένα γενικό περίγραμμα για να παρακολουθούν την πρόοδο των πελατών και να τους παρέχουν ευκαιρίες για να προχωρήσουν – ή τουλάχιστον για να μην τους γίνονται εμπόδιο. (Θα εξετάσουμε σε βάθος δύο από αυτά τα έργα στα Κεφάλαια 6 και 7.)

6. *Αυτοανάπτυξη του πελάτη*: Οι θεραπευτές στη ΘΕΣ προσπαθούν διαρκώς να ενθαρρύνουν την ανάπτυξη, την ενδυνάμωση και την επιλογή του πελάτη. Οι θεραπευτές τονίζουν τη σημασία της ελευθερίας των πελατών να επιλέγουν τις ενέργειές τους, τόσο στη θεραπεία όσο και εκτός αυτής. Πέρα από τη γενική τους στάση να αντιμετωπίζουν τους πελάτες ως ειδικούς πάνω στον εαυτό τους, οι θεραπευτές υποστηρίζουν τις δυνατότητες και τα κίνητρα των πελατών τους για

αυτοπροσδιορισμό, ώριμη αλληλεξάρτηση με τους άλλους, κυριαρχία και αυτοανάπτυξη, συμπεριλαμβανομένης της ανάπτυξης προσωπικής δύναμης (Timulak & Elliott, 2003). Η ανάπτυξη του πελάτη διευκολύνεται σε μεγάλο βαθμό όταν ο θεραπευτής αφουγκράζεται και βοηθά τον πελάτη να διερευνήσει τις δυνατότητες ανάπτυξης στην εμπειρία του. Για παράδειγμα, ο θεραπευτής μπορεί να ακούσει και να αντανάκλασει τον διεκδικητικό θυμό που υπονοείται στην καταθλιπτική διάθεση ενός συγκεκριμένου πελάτη. Η επιλογή διευκολύνεται με διάφορους τρόπους, όπως όταν ο θεραπευτής προτείνει στον πελάτη εναλλακτικές επιλογές σχετικά με τους θεραπευτικούς στόχους, τα έργα και τις δραστηριότητες. Έτσι, σε μια συγκεκριμένη συνεδρία ο θεραπευτής μπορεί να προτείνει σε έναν διστακτικό πελάτη την επιλογή να μην προχωρήσει άμεσα στη διερεύνηση ενός επώδυνου θέματος. Έχουμε διαπιστώσει ότι οι πελάτες είναι πιο πρόθυμοι να πάρουν ρίσκα στη θεραπεία όταν αισθάνονται ότι έχουν την ελευθερία να κάνουν τη θεραπεία όσο ασφαλή τη χρειάζονται.

Συνήθεις ανησυχίες που διατυπώνονται σχετικά με τη Θεραπεία Εστιασμένη στο Συναίσθημα

Προτού προχωρήσουμε περισσότερο στην περιγραφή της θεωρίας και της πρακτικής της ΘΕΣ, θεωρούμε ότι είναι σημαντικό να συζητήσουμε ορισμένες κοινές ανησυχίες που εκφράζονται σχετικά με τη ΘΕΣ. Αυτές προέρχονται ιδίως από θεραπευτές και συμβούλους που μπορεί να περιγράψουν τον εαυτό τους ως «μη κατευθυντικό» ή «κλασικό» προσωποκεντρικό θεραπευτή (π.χ. Grant, 1990· Sommerbeck, 2012). Στην πραγματικότητα συμεριζόμαστε αυτές τις ανησυχίες, διότι από τη δική μας σκοπιά αυτές αποτελούν τόσο εμπόδια για τους ανθρώπους που μαθαίνουν περισσότερο για τη ΘΕΣ όσο και πιθανές παγίδες για την πρακτική της. Έτσι, εδώ ασχολούμαστε με τρεις από τις σημαντικότερες από αυτές τις ανησυχίες. (Αν έχετε ήδη πειστεί για μια ενεργή, καθοδηγητική-ως-προς-τη διαδικασία στάση του θεραπευτή που βασίζεται σε προσεκτικές διακρίσεις μεταξύ διαφορετικών ειδών διαδικασίας του πελάτη, τότε μπορείτε να παραλείψετε το υπόλοιπο αυτής της ενότητας, αλλά θα χάσετε μέρος της διασκέδασης.)

Κατευθυντικότητα: Αν οι θεραπευτές καθοδηγούν τις διαδικασίες των πελατών, αυτό δεν τους μετατρέπει σε ισχυρούς ειδήμονες και δεν οδηγεί στην αποδυνάμωση των πελατών τους; Αυτή είναι μια παλιά συζήτηση μεταξύ της ΘΕΣ και της μη κατευθυντικής «φυλής»¹ της προσωποκεντρικής προσέγγισης (Brodley, 1990), γι' αυτό και θέλουμε να τη θέσουμε επί τάπτος ευθύς εξαρχής. Έχουμε τονίσει ότι

1. Σ.τ.Μ.: Αγγλικός όρος «tribe». Έχει χρησιμοποιηθεί στον τίτλο βιβλίου (*The tribes of the person-centred nation*) το οποίο αναφέρεται σε μια σειρά από διαφορετικές θεραπευτικές σχολές που σχετίζονται με την ευρύτερη προσέγγιση της προσωποκεντρικής θεραπείας. Η Θεραπεία Εστιασμένη στο Συναίσθημα είναι μια από αυτές.

στη ΘΕΣ θεωρούμε πως ο πελάτης είναι ο ειδικός πάνω στη δική του εμπειρία, αλλά ότι οι θεραπευτές γνωρίζουν πολλά για διαφορετικούς τρόπους εργασίας στις συνεδρίες που μπορεί να είναι χρήσιμοι στους πελάτες. Στη ΘΕΣ, οι θεραπευτές εφαρμόζουν αυτή τη γνώση της διαδικασίας προτείνοντας στους πελάτες πράγματα όπως η εργασία με δύο καρτέκλες για τις εσωτερικές συγκρούσεις ή οι ερωτήσεις Focusing σχετικά με το τι βιώνουν ξεκινώντας τη θεραπεία (όπως στο παράδειγμα στην αρχή αυτού του κεφαλαίου). Στο παρελθόν, αυτή η καθοδήγηση της διαδικασίας έχει οδηγήσει ορισμένους μη κατευθυντικούς θεραπευτές (π.χ. Brodley, 1990) να παραπονεθούν ότι οι θεραπευτές ΘΕΣ κάνουν κατάχρηση της εξουσίας τους και θέτουν τον εαυτό τους ως ισχυρό ειδήμονα απέναντι στους πελάτες τους. Η καθοδήγηση της διαδικασίας εξακολουθεί να είναι κατευθυντικότητα, υποστηρίζουν, και επομένως θέτει σε κίνδυνο την αυτενέργεια των πελατών και παραβιάζει την άνευ όρων θετική θεώρηση.

Η απάντησή μας στην ανησυχία αυτή είναι η εξής: *οτιδήποτε* κάνει ο θεραπευτής επηρεάζει αυτό που θα κάνει ο πελάτης στη συνέχεια (π.χ. Sachse, 1990). Συνεπώς, είναι αδύνατο να *μην* καθοδηγήσει κανείς τη διαδικασία. Το ερώτημα είναι, πώς και πότε χρησιμοποιούμε αυτή τη δύναμη; Έχουμε δει μη κατευθυντικούς θεραπευτές να αποθαρρύνουν διακριτικά τους αγχωμένους, χαμένους πελάτες από το να ζητούν υποδείξεις για το τι πρέπει να κάνουν σχετικά με την κατάστασή τους, παραμένοντας σιωπηλοί απέναντι στην παράκληση του πελάτη· πράγματι μια ισχυρή διαπροσωπική κίνηση! Αντίθετα, οι θεραπευτές ΘΕΣ αντιμετωπίζουν ελαφρά τη γνώση της διαδικασίας και συνεργάζονται με τους πελάτες, παρέχοντάς τους ευκαιρίες όπως να επιβραδύνουν και να κοιτάξουν μέσα τους (Focusing) ή να κάνουν διάλογο με τον εσωτερικό τους κριτή (εργασία με δύο καρτέκλες). Αν ο πελάτης για οποιονδήποτε λόγο δεν θέλει να πάρει την ευκαιρία, ο θεραπευτής το αποδέχεται πρόθυμα, θεωρώντας ότι ο πελάτης ασκεί την αυτενέργειά του, τη δύναμή του να πει όχι. Βέβαια, ο θεραπευτής μπορεί να είναι περίεργος για το πώς ο πελάτης βιώνει την απόρριψη της προσφοράς και είναι πιθανό, αντίθετα, να βοηθήσει τον πελάτη να διερευνήσει τις ανησυχίες ή την αμφιθυμία του. Ωστόσο, ο θεραπευτής δεν προσπαθεί να πείσει τον πελάτη.

Επίπεδο δραστηριότητας: Μήπως οι θεραπευτές ΘΕΣ μιλάνε πολύ; Μια άλλη συχνή κριτική για τη ΘΕΣ αφορά το ότι είναι πολύ ενεργητική, με τους θεραπευτές να παρακολουθούν τους πελάτες με ενσυναίσθηση πολύ στενά, μερικές φορές μάλιστα μιλώντας ταυτόχρονα με τον πελάτη ή μιλώντας σαν να ήταν οι ίδιοι ο πελάτης (*αντανάκλαση σε πρώτο πρόσωπο*). Όπως ήδη αναφέραμε, στη ΘΕΣ οι θεραπευτές είναι πραγματικά περίεργοι και ασχολούνται ενεργά με τη στιγμή προς στιγμή βιωματική διαδικασία των πελατών τους. Ακολουθεί ένα παράδειγμα εργασίας με δύο καρτέκλες από ένα από τα δημοσιευμένα βίντεο του Les (το οποίο απεικονίζει επίσης το προηγούμενο ζήτημα σχετικά με την καθοδήγηση της διαδικασίας) (Greenberg, 2007):

Les: Τι λες [στο άλλο κομμάτι του εαυτού σου];

Marcy: Έλα πίσω μου. Θα... [<.5 δευτερόλεπτα παύση]

Les: Έλα πίσω μου. [0 δευτερόλεπτα]

Marcy: Έλα πίσω μου. [*Les*: Ναι, ναι] Θα σε προστατεύσω. Αυτός [ο σύζυγός της] δεν πρόκειται να σε πειράξει πια. Εσύ είσαι αυτή που συνεχίζεις να του επιτρέπεις να, εμμ, να σου κάνει αυτά τα πράγματα. [*Les*: Ναι] Μπορείς να το σταματήσεις. Απλά παράτα το. Παράτα το. Παράτα τον. [<.5 δευτερόλεπτα]

Les: Ναι. Παράτα τον. [<.5 δευτερόλεπτα]

Marcy: Ή οποιονδήποτε σε πληγώνει, απλά παράτα τους. [<.5 δευτερόλεπτα]

Les: Σωστά, και απλά έλα* από πίσω μου.

Marcy [*διακόποντας]: Απλά έλα από πίσω μου και θα σε προστατεύσω. [<.5 δευτερόλεπτα]

Les: Σωστά. Σωστά. Σωστά. [*Marcy*: Ξέρεις] Οπότε θα τον κρατήσω* έξω.

Marcy [*διακόποντας]: Δεν χρειαζόμαστε [η φωνή μαλακώνει] κανέναν. [<.5 δευτερόλεπτα]

Les [απαλά]: Πες της το ξανά. [<.5 δευτερόλεπτα]

Marcy: Δεν χρειαζόμαστε κανέναν, [*Les*: Ναι] μόνο εμάς. [.5 δευτερόλεπτα]

Les: Μόνο εμάς. [.5 δευτερόλεπτα]

Marcy: Μόνο εμένα και [γελάει νευρικά] εσένα. [<.5 δευτερόλεπτα]

Les: Μόνο εμένα κι εσένα.* Εντάξει.

Marcy: Ναι, γιατί θέλω να είμαι μόνη μου. Όταν δεν θέλω να είμαι μαζί του και [*Les*: Ναι] περνάω όλα αυτά, απλά λέω ότι θέλω να είμαι μόνη μου. [*Les*: Σωστά] Μερικές φορές θέλω τα παιδιά μου, θα επιτρέψω στα παιδιά μου να μπουν μέσα, μερικές φορές όχι. [.5 δευτερόλεπτα]

Les: Ναι, ναι. Οπότε απλώς έλα από πίσω μου. [*Marcy*: Σωστά] Θα σε κρατήσω ασφαλή και θα τους κρατήσω έξω. [1 δευτερόλεπτο]

Marcy [απαλά]: Σωστά. [.5 δευτερόλεπτα]

Les: Σωστά. Και μπορείς να είσαι απλώς, εσύ κι εγώ. [.5 δευτερόλεπτα]

Marcy: Σωστά.

Αυτό το απόσπασμα αποτελεί μια καλή επίδειξη του επιπέδου και του είδους της δραστηριότητας των θεραπειών στη ΘΕΣ. Ποια ήταν η αντίδρασή σας καθώς ακούγατε αυτό το απόσπασμα μέσα σας ενώ το διαβάζατε; Ορισμένοι θεραπευτές, ιδίως εκείνοι που έχουν συνηθίσει σε έναν μη κατευθυντικό ή χαλαρό τρόπο επαφής με τους πελάτες, αντιλαμβάνονται αυτό το ενεργητικό στιλ επαφής ως παρεμβατικό ή ακόμη και ενοχλητικό.

Ωστόσο, ας ρίξουμε μια πιο προσεκτική ματιά στο τι κάνουν ο *Les* και η *Marcy* σε αυτό το απόσπασμα: Πρώτον, ο *Les* δεν αφήνει τη *Marcy* να μιλάει για ώρα χωρίς να προσφέρει κάποιο είδος λεκτικής απάντησης, συνήθως «ναι» ή «σωστά» (απο-

κρίσεις ενσυναισθητικής παρακολούθησης), προσφέροντας περίπου μία λέξη για κάθε δύο δικές της. (Προσπαθήστε να τις μετρήσετε!) Δεύτερον, επαναλαμβάνει, συχνά λέξη προς λέξη, κάθε νέο κομμάτι της εμπειρίας της Marcy καθώς αυτή αναδύεται (ενσυναισθητική επανάληψη). Τρίτον, δεν υπάρχει σιωπή, και αφήνει πολύ λίγο χώρο μεταξύ των αποκρίσεων της Marcy και των δικών του, επιβραδύνοντας μόνο όταν αρχίζει να εμφανίζεται συγκίνηση στη φωνή της Marcy προς το τέλος του αποσπάσματος. Γενικά, μπορείτε να δείτε ότι δεν περιμένει να διαμορφωθεί πλήρως η εμπειρία της ή να ολοκληρώσει αυτό που έχει να πει. Αντιθέτως, αυτός και η Marcy επικοινωνούν σαν να είναι δύο φίλοι που γνωρίζονται καλά, αλλά έχουν να ιδωθούν καιρό και ανυπομονούν να ξανασυνδεθούν. Φέρνει έτσι αρκετή ενέργεια στην αλληλεπίδραση, κατασκευάζοντας ενεργά μια κοινή κατανόηση της εμπειρίας της καθώς αυτή αναδύεται, εντείνεται και προσδιορίζεται σαφέστερα (και πιο οδυνηρά).

Ακόμη και αν δεν είχατε έντονη αντίδραση στο απόσπασμα, μπορεί και πάλι να αναρωτιέστε πώς θα μπορούσατε να είστε τόσο δραστήριοι χωρίς να διακόπτετε ή να γίνεστε αυταρχικοί. Ωστόσο, εδώ δεν είναι ότι ο Les ξεκινάει με σκοπό να είναι τόσο ενεργός όσο είναι. Αντίθετα, ξεκινάει όντας πραγματικά περίεργος για την εμπειρία της Marcy. Αναμένει ότι θα έχει ενδιαφέρουσες, μοναδικές εμπειρίες, οι οποίες μερικές φορές θα συνηχούν με τις δικές του, ενώ άλλες φορές θα τον εκπλήσσουν. Θέλει να περάσει ευχάριστα γνωρίζοντάς τη, και οι δυο τους να συναντηθούν ειλικρινά καθώς αγγίζουν μαζί ό,τι είναι πιο οδυνηρό, ιδιαίτερο ή σημαντικό για εκείνη. Εν ολίγοις, είναι δραστήριος επειδή είναι ενθουσιασμένος που θα δουλέψει μαζί της, που θα τη βιώσει να εμπλέκεται στη θεραπευτική εργασία στον ίδιο βαθμό. Δεν είναι επειδή βρίσκει τη Marcy πιο ενδιαφέρουσα από άλλους πελάτες, αλλά μάλλον επειδή υποθέτει ότι είναι εξίσου ενδιαφέρουσα από μόνη της, όπως και αυτός ή οποιοσδήποτε άλλος. Όλα έχουν να κάνουν με τη στάση!

Διαφοροποίηση της διαδικασίας: Πώς μπορώ να παρακολουθώ όλες τις διακρίσεις που κάνει η ΘΕΣ ανάμεσα στα είδη των συναισθημάτων και τις διαφορετικές διαδικασίες χωρίς να πηγαίνω στο κεφάλι μου και να χάνω την ενσυναίσθηση για την εμπειρία του πελάτη μου; Ο Robert έκανε κάποτε το λάθος να πει σε μια μη κατευθυντική συνάδελφό του ότι πιστεύει πως υπάρχουν τουλάχιστον οκτώ είδη ενσυναίσθησης του θεραπευτή. (Βλ. Κεφάλαιο 4 για περισσότερα σχετικά με τα είδη ενσυναισθητικών αποκρίσεων.) Εκείνη απάντησε, με κάποια σύγχυση και μάλιστα με λίγη δυσφορία: «Για μένα υπάρχει μόνο ένα είδος ενσυναίσθησης!». Είναι γεγονός ότι η ΘΕΣ είναι ταυτόχρονα απλή και σύνθετη. Το θέμα είναι να συνδεόμαστε ενσυναισθητικά με τα συναισθήματα των πελατών μας καθώς αυτά βαθαίνουν. Ξεκινάμε πάντα από αυτό και πάντα επιστρέφουμε σε αυτό. Επιπλέον, η ενσυναίσθηση αυτή μας οδηγεί σε πολυσύνθετες και διαρκώς μεταβαλλόμενες πτυχές των εμπειριών των πελατών μας, τις οποίες προσπαθούμε να βοηθήσουμε τους πελάτες μας να συμβολοποιήσουν λεκτικά ως χρήσιμες διακρίσεις. Τι είδους θυμός είναι αυτός, ή θλίψη; Με τι είδους εσωτερική επικριτική φωνή κακομεταχειριζόμαστε τον εαυτό μας και για ποιους λόγους; Η ΘΕΣ

θέτει απαιτήσεις τόσο στην καρδιά όσο και στο μυαλό μας. Η καρδιά μας κρατάει την ενσυναίσθηση, ακολουθεί τον πόνο σε ό,τι είναι πιο σημαντικό, αλλά στη συνέχεια χρειαζόμαστε το μυαλό μας, τις αναστοχαστικές μας ικανότητες, για να συνεργαστούμε με τον πελάτη ώστε να δώσουμε νόημα στην εμπειρία, να κατασκευάσουμε συνεργατικά μια αφήγηση με τον πελάτη η οποία θα μας καθοδηγήσει. Αυτό σημαίνει ότι δεν ξεκινάμε με τα νοητικά εργαλεία και δεν προσπαθούμε να τα χρησιμοποιήσουμε για να κατανοήσουμε τις εμπειρίες των πελατών μας· αυτός είναι ο αντίστροφος τρόπος! Αντίθετα, ξεκινάμε με το συναίσθημα και στη συνέχεια βρίσκουμε το νόημα που έχει το συναίσθημα στη ζωή τη δική μας και των πελατών μας.

Να ένας άλλος τρόπος για να το πούμε αυτό: Όταν μπαίνετε στο θεραπευτικό δωμάτιο, αφήστε αυτό το βιβλίο απέξω, τόσο μεταφορικά όσο και κυριολεκτικά. Αφού φύγει ο πελάτης, αυτή είναι η καλύτερη στιγμή για να πάρετε το βιβλίο και να χρησιμοποιήσετε τις διακρίσεις για να σας βοηθήσουν να διαφοροποιήσετε ή να κατανοήσετε αυτό που συνέβη. Αν πιάνουμε τον εαυτό μας να πηγαινει στο κεφάλι μας κατά τη διάρκεια της συνεδρίας και να χάνουμε την ενσυναίσθηση για τον πελάτη, αυτό οφείλεται συνήθως στο ότι ο εσωτερικός μας κριτής ή ελεγκτής μπλέκεται στα πόδια μας. (Π.χ. «Τι περιμένεις;! Θα έπρεπε να ξέρεις πώς να κάνεις την εργασία με την καρέκλα μέχρι τώρα!».) Αυτές οι εσωτερικές φωνές μάς κάνουν εν γένει να αγχωνόμαστε, και όταν αγχωνόμαστε, πηγαινούμε στο κεφάλι μας και ξεκινάμε να είμαστε ενσυναίσθητικοί. Είναι χρήσιμο να εκλάβουμε αυτή την απόσπαση της προσοχής ως σημάδι για να βάλουμε στην άκρη το βιβλίο (και τον επόπτη μας επίσης) και να εστιάσουμε ξανά στην άμεση εμπειρία του πελάτη, συχνά απλώς ρωτώντας τον πού βρίσκεται αυτή τη στιγμή στη συνεδρία. Οι πάρα πολλές έννοιες και όροι της ΘΕΣ δεν είναι εργαλεία προγραμματισμού· είναι βοηθήματα για να αναστοχαστούμε εκ των υστέρων.

Τα ερευνητικά στοιχεία για την αποτελεσματικότητα της προσέγγισης

Τα τελευταία 30 χρόνια συγκεντρώνουμε έρευνες σχετικά με τα αποτελέσματα των ανθρωπιστικών-βιωματικών ψυχοθεραπειών. Η ΘΕΣ καταλαμβάνει σημαντική θέση σε αυτές, ιδιαίτερα στη θεραπεία της κατάθλιψης και των διαπροσωπικών δυσκολιών, συμπεριλαμβανομένου του σύνθετου τραύματος. Υπάρχουν δύο μεγάλες μετα-αναλύσεις ερευνών αποτελέσματος της ΘΕΣ. Η πρώτη από αυτές (Elliott et al., 2013· βλ. επίσης Elliott & Greenberg, 2016) κάλυψε την περίοδο από το 1990 έως το 2008 και συνόψισε τα αποτελέσματα 34 ερευνών της ΘΕΣ, συμπεριλαμβάνοντας δεδομένα από περισσότερους από 1.000 πελάτες που ακολούθησαν κάποια μορφή ΘΕΣ, είτε ατομική είτε θεραπεία ζεύγους. Πιο πρόσφατα, οι Elliott, Sharbanee, Timulak και Watson (2019· βλ. επίσης Elliott et al., 2021) ανασκόπησαν 18 επιπλέον έρευνες που δημοσιεύθηκαν μεταξύ 2009 και 2018 και αφορούσαν περισσότερους από 450 πελάτες. Οι δοκιμασίες στις σχέσεις και οι σχεσιακές συγκρούσεις εξακολουθούν να είναι το βασικό επίκεντρο, αλλά υπάρχουν επίσης

πρόσφατες μελέτες σχετικά με τη ΘΕΣ για τις διατροφικές δυσκολίες και την αντιμετώπιση χρόνιων ιατρικών παθήσεων.

Αυτές οι δύο μετα-αναλύσεις (αναλύσεις αναλύσεων) εξέτασαν τρεις γραμμές ερευνητικών στοιχείων που υποστηρίζουν τη ΘΕΣ, τις οποίες συνοψίζουμε εδώ.

Η πρώτη γραμμή ερευνητικών στοιχείων αφορούσε τη μελέτη του βαθμού στον οποίο οι πελάτες στη ΘΕΣ αλλάζουν κατά τη διάρκεια της θεραπείας τους, συγκρίνοντας τις βαθμολογίες τους σε ποσοτικά εργαλεία μέτρησης, όπως το Ερωτηματολόγιο Έκβασης CORE OM (Barkham et al., 2001), στην αρχή της θεραπείας με εκείνες στο τέλος της θεραπείας. Οι πελάτες στη ΘΕΣ έδειξαν πολύ μεγάλες αλλαγές μετά τη θεραπεία, με ακόμη μεγαλύτερες επιδράσεις στις πιο πρόσφατες μελέτες. Οι αλλαγές αυτές διατηρήθηκαν τουλάχιστον κατά τη διάρκεια του πρώτου έτους μετά τη λήξη της θεραπείας.

Η δεύτερη γραμμή ερευνητικών στοιχείων συνέκρινε τους πελάτες που έλαβαν ΘΕΣ με συγκρίσιμα άτομα που είτε δεν έλαβαν καμία θεραπεία είτε μπήκαν σε λίστα αναμονής. Περισσότεροι από 400 πελάτες έλαβαν ΘΕΣ σε 18 ελεγχόμενες έρευνες που επανεξετάστηκαν στις δύο μετα-αναλύσεις· οι πελάτες έδειξαν και πάλι πολύ μεγάλες επιδράσεις σε σύγκριση με τους υποψήφιους πελάτες που συμμετείχαν σε ομάδες ελέγχου χωρίς θεραπεία. Ελεγχόμενες έρευνες όπως αυτές μας επιτρέπουν να συμπεράνουμε ότι υπάρχει αιτιώδης σχέση μεταξύ της ΘΕΣ και της αλλαγής των πελατών. Ακριβέστερα, όπως προτιμάμε να λέμε, αυτό σημαίνει ότι οι πελάτες στη ΘΕΣ χρησιμοποιούν τη θεραπεία τους για να προκαλέσουν οι ίδιοι την αλλαγή τους!

Η τρίτη γραμμή ερευνητικών στοιχείων συνέκρινε τους πελάτες της ΘΕΣ με άλλους πελάτες που ακολουθούσαν άλλα είδη μη ανθρωπιστικής θεραπείας (π.χ. ψυχοεκπαίδευση ή Γνωσιακή-Συμπεριφορική Θεραπεία [ΓΣΘ]). Αυτές οι συγκριτικές έρευνες αρχίζουν να μας βοηθούν να απαντήσουμε στο ερώτημα αν η ΘΕΣ είναι περισσότερο ή λιγότερο αποτελεσματική από άλλες προσεγγίσεις εκτός της ανθρωπιστικής θεραπευτικής παράδοσης. Υπήρξαν 14 τέτοιες έρευνες, οι οποίες συνέκριναν τα αποτελέσματα από περίπου 250 πελάτες που ακολούθησαν τη ΘΕΣ με εκείνα πελατών που ακολούθησαν διάφορες μορφές μη ανθρωπιστικής θεραπείας. Και στις δύο μετα-αναλύσεις, οι πελάτες της ΘΕΣ τα πήγαν σημαντικά καλύτερα από τους πελάτες που ακολούθησαν τις μη ανθρωπιστικές προσεγγίσεις. Ωστόσο, ένας περιορισμός αυτών των συγκριτικών ερευνών αποτελέσματος είναι ότι όλες πραγματοποιήθηκαν από υποστηρικτές της ΘΕΣ· είναι επομένως ευάλωτες στο φαινόμενο της αφοσίωσης του ερευνητή, την πιο συνηθισμένη μορφή μεροληψίας στις έρευνες αποτελέσματος της θεραπείας. Με άλλα λόγια, ο θεωρητικός προσανατολισμός του ερευνητή, είτε πρόκειται για τη ΘΕΣ είτε για τη ΓΣΘ, επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό τα αποτελέσματα, με τους ερευνητές να βρίσκουν και να αναφέρουν κατά κανόνα αποτελέσματα που υποστηρίζουν την προσέγγιση που προτιμούν.

Σε γενικές γραμμές, τα υπάρχοντα στοιχεία αποτελέσματος για τη ΘΕΣ υποστηρίζουν πιο ισχυρά τη χρήση της σε περιπτώσεις τρέχουσας σχεσιακής δοκιμασίας/

ανεπίλυτων σχεσιακών τραυμάτων. Υπάρχει επίσης ισχυρή υποστήριξη για τη χρήση της στην κατάθλιψη, το άγχος (κοινωνικό και γενικευμένο), τις διατροφικές δυσκολίες και την αντιμετώπιση χρόνιων ιατρικών καταστάσεων.

Συγκεκριμένα, τυποποιημένες μορφές της ΘΕΣ, οι οποίες βασίζονται σε εγχειρίδιο, έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές, τόσο στην ατομική όσο και στη θεραπεία ζεύγους, σε αρκετές τυχαιοποιημένες κλινικές δοκιμές (Elliott et al., 2013· Johnson, Hunsley, Greenberg & Schindler, 1999). Μια τυποποιημένη μορφή της ΘΕΣ για την κατάθλιψη, στην οποία χρησιμοποιήθηκε μια σειρά από καθοδηγούμενες από δείκτες και καθοδηγητικές ως προς τη διαδικασία παρεμβάσεις στο πλαίσιο μιας ενουσιασθητικής σχέσης, βρέθηκε να είναι εξαιρετικά αποτελεσματική στη θεραπεία της κατάθλιψης σε τρεις ξεχωριστές έρευνες (Goldman, Greenberg & Angus, 2006· Greenberg & Watson, 1998· Watson, Gordon, Stermac, Kalogerakos & Steckley, 2003). Για παράδειγμα, οι Watson και συνεργάτες (2003) βρήκαν ότι η ΘΕΣ ήταν τουλάχιστον εξίσου αποτελεσματική με τη ΓΣΘ, ενώ οι Goldman και συνεργάτες (2005) βρήκαν ότι η ΘΕΣ ήταν πιο αποτελεσματική από την προσωποκεντρική θεραπεία (ΠΘ). Μερικά ενδιαφέροντα συγκεκριμένα ευρήματα από αυτές τις έρευνες περιλαμβάνουν τα εξής: Η ΘΕΣ φάνηκε να είναι πιο αποτελεσματική στη μείωση των διαπροσωπικών δυσκολιών απ' ό,τι η ΠΘ ή η ΓΣΘ· η ΘΕΣ προκάλεσε επίσης μεγαλύτερη αλλαγή στα συμπτώματα απ' ό,τι η ΠΘ και ήταν ιδιαίτερα αποτελεσματική στην πρόληψη της υποτροπής (77% χωρίς υποτροπή· Ellison, Greenberg, Goldman & Angus, 2009).

Στο Κεφάλαιο 10 θα επανέλθουμε στην έρευνα πάνω στη ΘΕΣ και θα παραθέσουμε μια σύντομη περίληψη της έρευνας διαδικασίας σχετικά με αυτή την προσέγγιση.

Προτάσεις για τη διευκόλυνση της διαδικασίας μάθησης

Ολοκληρώνουμε αυτό το κεφάλαιο με μερικές προτάσεις για να διευκολύνουμε τη μαθησιακή σας διαδικασία. Πρώτον, η ανάγνωση αυτού του βιβλίου είναι μόνο ένα σημείο εκκίνησης. Δεν μπορείτε να μάθετε να κάνετε θεραπεία από ένα βιβλίο! Σας παροτρύνουμε να είστε υπομονετικοί με τον εαυτό σας: Όπως συμβαίνει με κάθε σύνθετη δεξιότητα, χρειάζεται μια ποικιλία μαθησιακών εμπειριών σε διάστημα αρκετών ετών για να αναπτύξει κανείς επιδεξιότητα. Κατά τη διάρκεια αυτού του διαστήματος είναι πιθανό να αισθάνεστε ανεπαρκείς ή και ανασφαλείς. Από την άλλη πλευρά, η ανάγνωση ενός βιβλίου μπορεί να αποτελέσει ένα εύκολο προσβάσιμο σημείο εισόδου. Σε αυτό το βιβλίο θα προσπαθήσουμε να ζωντανέψουμε όσο το δυνατόν περισσότερο τη ΘΕΣ και να την καταστήσουμε όσο το δυνατόν πιο σαφή.

Δεύτερον, η εκμάθηση της ΘΕΣ είναι πιο αποτελεσματική όταν συνδυάζονται διαφορετικοί τρόποι μάθησης: η ανάγνωση βιβλίων όπως αυτό, η παρακολούθηση βίντεο ΘΕΣ (βλ. τη λίστα στο τέλος αυτού του κεφαλαίου) ή ζωντανών επιδείξεων από πιο έμπειρους θεραπευτές ΘΕΣ που την εφαρμόζουν, η εξάσκηση δεξιοτήτων

σε ασφαλές περιβάλλον, ειδικά στον ρόλο του πελάτη, η πρακτική εξάσκηση στον πραγματικό κόσμο με τους πελάτες σας, η προσωπική εποπτεία, ειδικά όταν αναλύετε τις βιντεοσκοπημένες ή ηχογραφημένες συνεδρίες σας, και η δουλειά προσωπικής ανάπτυξης και αναστοχασμού πάνω σε ό,τι μαθαίνετε και στα σημεία που συναντάτε εμπόδια.

Τρίτον, αντί να περιμένετε από τον εαυτό σας να κατακτήσει τη ΘΕΣ με τη μία, θα είναι λιγότερο αγχωτικό να ξεκινήσετε εστιάζοντας σε απλές, σφαιρικές γνώσεις των θεραπευτικών έργων και των αρχών της θεραπείας και στη συνέχεια να επιτρέψετε στον εαυτό σας να αναπτύξει προοδευτικά πιο σύνθετες, διαφοροποιημένες γνώσεις.

Τέταρτον, θα μάθετε περισσότερα και ταχύτερα αν επικεντρωθείτε στο να δοκιμάζετε πράγματα αντί να αποφεύγετε την αποτυχία. Αν εστιάσετε το μεγαλύτερο μέρος της προσοχής σας στο να μην κάνετε λάθη, θα καθυστερήσετε και θα εμποδίσετε τον εαυτό σας. Παραδόξως, η συμβουλή μας είναι να αποτύχετε γρηγορότερα! Με αυτό εννοούμε να δοκιμάσετε κάτι, όπως η εργασία με δύο καρτέλες, και στη συνέχεια να δείτε πώς αντιδρά ο πελάτης σας. Αυτό θα λειτουργήσει μόλις μάθετε πώς να μαθαίνετε από τους πελάτες σας (ή στην πρακτική δεξιοτήτων, από άλλους ανθρώπους που βρίσκονται στον ρόλο του πελάτη).

Πέμπτον, αν έχετε εκπαιδευτεί σε κάποια άλλη θεραπευτική προσέγγιση, όπως η ψυχοδυναμική ή η ΓΣΘ, μην προσπαθήσετε αρχικά να καταστείλετε τον φυσικό τρόπο που αποκρίνεστε. Αυτό είναι πολύ πιθανό να σας κάνει να νιώσετε ότι παραλύετε και να αποφύγετε να δοκιμάσετε πράγματα. Η μάθησή σας θα προχωρήσει πιο ομαλά αν επιτρέψετε στον εαυτό σας να αποκρίνεστε φυσικά, όπως ήδη γνωρίζετε, προσαρμόζοντας σταδιακά όσα ξέρετε από αυτές τις θεραπείες στην εργασία σας στη ΘΕΣ. Αν (όταν!) βρεθείτε να ερμηνεύετε ή να επιλύετε προβλήματα για τους πελάτες σας, πρώτα απ' όλα δώστε προσοχή στο πώς ακριβώς ανταποκρίνεται ο πελάτης σας στις κατευθυντικές ως προς το περιεχόμενο παρεμβάσεις σας (συμβουλή: οι πελάτες σχεδόν ποτέ δεν αποδέχονται αυτές τις παρεμβάσεις, αν και μπορεί να δείξουν ότι συμφωνούν από ευγένεια). Μετά από αυτό, δώστε προσοχή στο κομμάτι του εαυτού σας που σας ωθεί να είστε κατευθυντικοί ως προς το περιεχόμενο και στο τι είναι αυτό για το οποίο ανησυχεί.

Έκτον, πιστεύουμε ότι είναι σημαντικό οι θεραπευτές να μην πιέζουν τον εαυτό τους να μπουκ σε θεραπευτικά καλούπια που δεν τους ταιριάζουν. Γνωρίζουμε πολύ καλά ότι η ΘΕΣ είναι εξαιρετικά ελκυστική σε ορισμένους, αλλά όχι σε όλους τους θεραπευτές, όπως ακριβώς ελκύει έντονα πολλούς, αλλά όχι όλους τους πελάτες. Αν και δεν υπάρχουν έρευνες, η ΘΕΣ πιθανώς λειτουργεί καλύτερα με πελάτες που αναζητούν μια ενεργή, έντονη θεραπευτική εμπειρία, οι οποίοι δεν είναι εντελώς αποκομμένοι από τα συναισθήματά τους και οι οποίοι δεν χρειάζονται ο θεραπευτής τους να είναι ειδήμονας. Η ΘΕΣ δεν θα πρέπει να επιβάλλεται σε πελάτες που θεωρούν ότι έρχεται σε σύγκρουση με τις αξίες και τις αντιλαμβανόμενες ανάγκες τους. Κατά τον ίδιο τρόπο, δεν θα πρέπει να επιβάλλεται σε θεραπευτές των οποίων

οι δεξιότητες, οι προτιμήσεις ή η κοσμοθεωρία κινούνται προς άλλες κατευθύνσεις από αυτές που ταιριάζουν καλύτερα στη ΘΕΣ, για παράδειγμα, σε θεραπευτές που αισθάνονται έντονη την ανάγκη να ασκήσουν την ειδημοσύνη τους ή που απλώς βρίσκουν άλλες προσεγγίσεις πιο ελκυστικές. Παρότι έχουμε τις δικές μας αξίες και προτιμήσεις, πιστεύουμε ακράδαντα στον θεωρητικό και κλινικό πλουραλισμό, στο να «αφήνουμε χίλια λουλούδια να ανθίσουν».

Τέλος, να θυμάστε ότι, τελικά, οι πελάτες σας είναι οι καλύτεροι δάσκαλοί σας σε αυτή ή σε οποιαδήποτε μορφή θεραπείας, μόλις μάθετε πώς να ακούτε τι σας λένε. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο ο ενσυναισθητικός συντονισμός αποτελεί τον πυρήνα της πρακτικής της ΘΕΣ. Αν ξεκινήσετε μπαίνοντας στη στιγμή προς στιγμή βιωματική διαδικασία των πελατών σας, θα είστε σε θέση να δείτε και να ακούσετε πώς παίρνουν αυτό που τους προτείνετε, και θα μπορείτε να μάθετε από αυτό, και να συνεχίσετε να μαθαίνετε. Και οι δυο μας κάνουμε θεραπεία εδώ και σχεδόν 50 χρόνια και συνεχίζουμε να μαθαίνουμε από κάθε νέο πελάτη. Αυτή είναι η περιπέτεια της ΘΕΣ!

Παρουσίαση των δύο παραδειγμάτων περίπτωσης

Σε αυτό το βιβλίο θα παρουσιάσουμε δύο πελάτες ως παραδείγματα περιπτώσεων της ΘΕΣ, χρησιμοποιώντας τη θεραπεία τους για να δείξουμε συγκεκριμένα πώς μοιάζει η ΘΕΣ και πώς εκτυλίσσεται με την πάροδο του χρόνου. Έχουμε τροποποιήσει διάφορα στοιχεία των πελατών αυτών, συμπεριλαμβανομένων των ονομάτων τους, για να προστατεύσουμε την ταυτότητά τους.

Bethany. Έχετε ήδη γνωρίσει την Bethany, η εισαγωγή της οποίας στη θεραπεία άνοιξε αυτό το κεφάλαιο. Ήταν μια 33χρονη παντρεμένη Σκωτσέζα με μια κόρη 2 ετών. Ήρθε στη θεραπεία για να ζητήσει βοήθεια σχετικά με τον φόβο της για τους άλλους ανθρώπους («κοινωνικό άγχος»), ο οποίος παρεμπόδιζε τις σχέσεις της, τόσο σε κοινωνικές καταστάσεις όσο και στις στενές προσωπικές σχέσεις. Στο πλαίσιο ενός ερευνητικού προγράμματος, προτού ξεκινήσει τη θεραπεία, συναντήθηκε με έναν ερευνητή, ο οποίος, μεταξύ άλλων, τη βοήθησε να κατασκευάσει ένα εξατομικευμένο ερωτηματολόγιο έκβασης, που αποκαλείται Ατομικό Ερωτηματολόγιο. Σε αυτό το εργαλείο, η Bethany απαρίθμησε 9 προβλήματα τα οποία ήθελε να δουλέψει κατά τη διάρκεια της θεραπείας της. Η λίστα που ακολουθεί, την οποία δόμησε κατά σειρά σημαντικότητας, δίνει μια αρκετά καλή εικόνα για τα παρουσιαζόμενα θέματα και ανησυχίες της:

1. Αγχώνομαι.
2. Βρίσκω τις νέες γνωριμίες πολύ αγχωτικές.
3. Ανησυχώ πολύ για το τι σκέφτονται οι άνθρωποι για μένα.
4. Φοβάμαι μήπως φέρω τον εαυτό μου σε δύσκολη θέση κάνοντας κάτι λάθος.
5. Με κατακλύζει το άγχος μου.

6. Δυσκολεύομαι να εμπιστευτώ και να ανοιχτώ σε φίλους.
7. Το θεωρώ αγχωτικό να έρχονται άνθρωποι στο σπίτι μου.
8. Γίνομαι υπερβολικά αμυντική πολύ γρήγορα.
9. Παρατηρώ ότι τιμωρώ τον εαυτό μου ή ότι είμαι σκληρή με τον εαυτό μου (υπερβολικά).

Η Bethany έκανε θεραπεία με τον Robert, έναν 65χρονο Ευρωπαϊκό-Αμερικανό κλινικό ψυχολόγο που ζούσε στη Σκωτία. Έκανε μαζί του 19 συνεδρίες ΘΕΣ.

Jonah. Ο Jonah ήταν ένας 40χρονος Ευρωπαίος Καναδός που ολοκλήρωσε 16 συνεδρίες θεραπείας. Ήταν παντρεμένος, είχε έναν γιο και ήρθε στη θεραπεία αναφέροντας ότι ήθελε να απαλλαγεί από την κατάθλιψή του, την οποία απέδιδε σε μια πρόσφατη οικονομική απώλεια που είχε υποστεί. Φοβόταν ότι χειροτέρευε και ότι η κατάθλιψή του επηρέαζε την εργασία και τις σχέσεις του. Είπε ότι είχε την τάση να μην αφήνει κανέναν να τον πλησιάσει και ότι αντιμετώπιζε την κατάθλιψη με το να πέφτει για ύπνο. Τον έβλεπε μια 46χρονη Ευρωπαϊκή Καναδή ψυχολόγος, την οποία θα αποκαλούμε Margaret και η οποία εποπτευόταν από τον Les.

Περαιτέρω διερεύνηση

Ανάγνωση

Elliott, R. (2012). Emotion-focused therapy. In P. Sanders (ed.), *The tribes of the person-centred nation: An introduction to the schools of therapy related to the person-centred approach* (2nd ed., pp. 103-130). Ross-on-Wye, UK: PCCS Books.

Παρακολούθηση

Elliott, R. (2016). *How Robert Elliott came to Emotion-focused Therapy*. Counselling Channel. Διαθέσιμο στο: www.youtube.com/watch?v=uTJh8PQKNco.

Greenberg, L.S. (2016). *Interview Juliette Becking and Les Greenberg about EFT*. APANTA/Eduseries. Διαθέσιμο στο: <https://vimeo.com/157982795/2a8c8b3251>.

Αναστοχασμός

1. Τι σας τράβηξε αρχικά την προσοχή στην προσέγγιση που εστιάζει στο συναισθημα; Τι πιστεύετε έχοντας διαβάσει αυτό το κεφάλαιο;
2. Τι πιστεύετε για τις συνήθεις ανησυχίες που συζητήσαμε νωρίτερα σε αυτό το κεφάλαιο; Ποιες από αυτές μοιράζεστε;
3. Ποια είναι η αντίδρασή σας σε έντονα συναισθήματα, όπως η οργή, ο πανικός ή η βαθιά θλίψη, στον εαυτό σας ή τους άλλους; Πώς μπορεί αυτό να σας επηρεάσει στην εργασία σας με τους πελάτες;