

1.

Έννοια, αρχές και μέθοδοι συμβουλευτικής εργασίας

1. Ορισμός της συμβουλευτικής

Ετυμολογικά ο σύνθετος όρος *συμβουλευτική* αποτελείται από το *συν* (= μαζί, από κοινού) και το *βουλευτικός* (από το αρχαίο ελληνικό ρήμα *βουλεύομαι*) και σημαίνει «*συ-σκέπτομαι, συν-εξετάζω ένα πράγμα από κοινού με κάποιον άλλον*». Συνεπώς, χρησιμοποιείται για να υποδηλώσει την εκούσια, χρονικά περιορισμένη σχέση βοήθειας που αναπτύσσεται ανάμεσα σε έναν έμπειρο ή ειδικό και σε έναν ή πολλούς συμβουλευόμενους, με σκοπό οι τελευταίοι να αποσαφηνίσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, να ξεπεράσουν τις δυσκολίες τους, να αλλάξουν συμπεριφορά και να κατακτήσουν σταδιακά την αυτογνωσία τους. Οι όροι «*συμβουλευόμενος*», «*βοηθούμενος*» και «*πελάτης*» χρησιμοποιούνται εναλλακτικά για να υποδηλώσουν το πρόσωπο που ζητάει και λαμβάνει βοήθεια.

Η συμβουλευτική μπορεί να ιδωθεί ως έννοια και ως διαδικασία. Ως *έννοια*, αφορά τη διευκόλυνση της ολόπλευρης ανάπτυξης του ατόμου και τη διαφύλαξη ή αποκατάσταση της ψυχικής του ισορροπίας. Ως *διαδικασία*, η συμβουλευτική βοηθάει το άτομο να κατανοήσει τον εαυτό του και τις αλλαγές που του συμβαίνουν, να κατακτήσει το «*γνώθι σ' αυτόν*» (ικανότητες, κλίσεις, αδυναμίες), καθώς και να ξαναβρεί τη χαμένη του αυτοκατεύθυνση (δηλαδή την ικανότητα να επιλύει τα προβλήματά του, να κάνει τις δικές του επιλογές και να παίρνει αποφάσεις).

Ως επιστημονικός κλάδος της Εφαρμοσμένης Ψυχολογίας, η συμβουλευτική μετράει μόλις 100 περίπου χρόνια ζωής. Διαθέτει όμως ένδοξη παράδοση. Ήδη στην αρχαία Ελλάδα, ο Σωκράτης καταγράφεται ως ένας από τους πρώτους που άσκησαν συμβουλευτικό έργο, κυρίως απέναντι στους νέους, ενώ η μαιευτική του μέθοδος χρησιμοποιείται ακόμα και σήμερα από αρκετούς γνωσιακούς ή φιλοσοφικούς συμβούλους (για τον Σωκράτη ως φιλοσοφικό σύμβουλο, βλ. Δελλής, 2005). Σημαντική επιρροή άσκησαν και τα διδάγματα των εκπροσώπων των ελληνιστικών φιλοσοφικών σχολών (Στωικισμός, Επικουρείοι, Σκεπτικισμός), και κυρίως ο Επίκουρος, ο οποίος δίδασκε πως ο άνθρωπος μπορεί να αποκτήσει ψυχική ισορροπία και γαλήνη μέσω της έλλογης εξέτασης των συνθηκών της ζωής του. Πατέρας της σύγχρονης συμβουλευτικής θεωρείται ο Αμερικανός ψυχοθεραπευτής Carl Rogers (Σικάγο, 1902-1987), βασικός εκφραστής της ανθρωπιστικής και ιδιαίτερα της μη κατευθυντικής και προσωποκεντρικής προσέγγισης της Ψυχολογίας και συμβουλευτικής. Οι καινοτομίες που εισήγαγε στον χώρο της συμβουλευτικής και ψυχοθεραπείας σε συνδυασμό με την αυστηρή ερευνητική τους τεκμηρίωση τον καθιέρωσαν στη συνείδηση πολλών ως μία από τις σημαντικότερες μορφές του περασμένου αιώνα.

2. Μορφές συμβουλευτικής εργασίας

Η συμβουλευτική μπορεί να πάρει τις ακόλουθες τρεις μορφές, ανάλογα με τον αριθμό των ατόμων που εμπλέκονται, τη διαδικασία, αλλά και τη μεθοδολογία που ακολουθείται:

Δυαδική (ή ατομική) συμβουλευτική: Πρόκειται για το γνωστό ιατρικό μοντέλο της δυάδας γιατρός - ασθενής.

Διαμεσολαβητική συμβουλευτική (consultation): Βασικό της χαρακτηριστικό είναι η τριαδική φύση: ένας σύμβουλος, ένας συμβουλευόμενος και ένας πελάτης (βλ. ακόλουθο σχήμα):

σύμβουλος $\longleftrightarrow$ συμβουλευόμενος $\longrightarrow$ πελάτης

Εδώ η συμβουλευτική σχέση παίρνει μορφή μη ιεραρχική και ισότιμη μεταξύ δύο επαγγελματιών από διαφορετικούς χώρους (π.χ. σχολικός ψυχολόγος, σχολικός σύμβουλος, δάσκαλος ειδικής αγωγής, κοινωνικός λειτουργός, από τη μία μεριά, και εκπαιδευτικοί, διευθυντής, γονέας, από την άλλη) με στόχο την καλύτερη αντιμετώπιση των προβλημάτων

του πελάτη (π.χ. ενός μαθητή με μαθησιακά/ψυχοκοινωνικά προβλήματα, μαθητών με ιδιαίτερες ανάγκες, γονείς ενός μαθητή) από τον συμβουλευόμενο, αλλά και την ανάπτυξη, από την πλευρά του, κατάλληλων δεξιοτήτων ώστε να μπορέσει να χειριστεί και στο μέλλον παρόμοια προβλήματα (Brown και συν., 2006· βλ. Παπακωνσταντινοπούλου & Βασιλόπουλος, 2012).

Ομαδική συμβουλευτική: Περιλαμβάνει τον σύμβουλο και δύο ή περισσότερα άτομα που τα συνδέει κάτι κοινό (π.χ. κοινοί στόχοι, αξίες, προβληματισμοί). Θεωρείται ενδεδειγμένη μέθοδος στην περίπτωση που ο συμβουλευόμενος παρουσιάζει έλλειμμα αυτογνωσίας ή ανεπάρκεια κοινωνικών δεξιοτήτων, ή απλά επιθυμεί να αυξήσει τη διαπροσωπική του ευαισθησία και αποτελεσματικότητα (βλ. παρακάτω). Στην ομάδα συμβουλευτικό ρόλο αναλαμβάνει όχι μόνο ο σύμβουλος-συντονιστής αλλά και τα υπόλοιπα μέλη, σε μια ισότιμη βάση.

Ο δρόμος της αλλαγής

Ο Yalom (2006, σ. 254) θεωρεί ότι τα μέλη μιας ομάδας μπορούν να βελτιώσουν τη διαπροσωπική τους αποτελεσματικότητα και, κατά συνέπεια, να οδηγηθούν σε σημαντική αλλαγή, εάν ακολουθήσουν –με τη βοήθεια του συμβούλου– την εξής διαδρομή:

- *Μάθε για τη συμπεριφορά σου.* Τα μέλη παρατηρούν συστηματικά τον εαυτό τους μέσα στην ομάδα και αντιλαμβάνονται το πώς συμπεριφέρονται στους άλλους.
- *Μάθε πώς η συμπεριφορά σου κάνει τους άλλους να νιώθουν.* Μέσω της ανατροφοδότησης τα μέλη συνειδητοποιούν τον αντίκτυπο που έχει η συμπεριφορά τους στα συναισθήματα των άλλων.
- *Μάθε πώς η συμπεριφορά σου επηρεάζει τη γνώμη των άλλων για εσένα.* Τα μέλη αντιλαμβάνονται ότι, ανάλογα με το πώς συμπεριφέρονται, οι άλλοι τούς συμπαθούν και τους αποδέχονται ή, αντίθετα, τους αντιπαθούν και τους απορρίπτουν.
- *Μάθε πώς η συμπεριφορά σου επηρεάζει τη γνώμη που ο ίδιος έχεις για τον εαυτό σου.* Η εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας αποτελεί, εν πολλοίς, αντανάκλαση της εικόνας που έχουν οι άλλοι για εμάς (θεωρία του καθρεπτικού εαυτού – looking glass self).

3. Στόχοι της συμβουλευτικής διαδικασίας

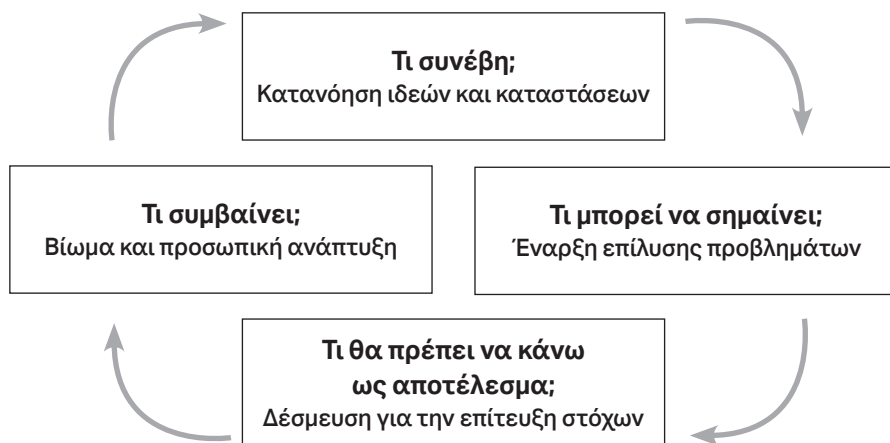
Υπάρχουν τόσοι στόχοι στη συμβουλευτική όσες και οι σχολές ή οι θεωρητικές προσεγγίσεις. Γενικά, κάθε θεωρητική κατεύθυνση εξειδικεύει τους δικούς της στόχους και εργάζεται μεθοδικά προς την επίτευξη αυτών. Η λογικοθυμική σχολή του Albert Ellis θέτει ως στόχο την αποκατάσταση της λογικής στον άνθρωπο μέσω της χρήσης της λογικής. Η προσωποκεντρική σχολή του Carl Rogers αντιλαμβάνεται ως θεραπευτικό στόχο τη διεύρυνση της δομής του εαυτού, προκειμένου να συμπεριλάβει έννοιες και βιώματα που μέχρι τότε ήταν αποκλεισμένα από τη συνειδητότητα. Η γνωσιακή-συμπεριφορική σχολή του Aaron Beck θέτει ως κύριο στόχο την αντικατάσταση παράλογων ή δυσπροσαρμοστικών γνωστικών λειτουργιών (εστίαση προσοχής, σκέψη, αντίληψη, μνήμη) με άλλες λειτουργίες περισσότερο ρεαλιστικές ή προσαρμοστικές. Οι υπαρξιστές πάλι εστιάζουν στην ανάγκη να βρει ο άνθρωπος ένα βαθύτερο νόημα στη ζωή μέσα από την κατά μέτωπο αναμέτρησή του με τα ωμά δεδομένα της ύπαρξης (θνητότητα, ελευθερία, υπαρξιακή απομόνωση, έλλειψη νοήματος). Οι ψυχαναλυτές, τέλος, προσβλέπουν στη μερική ή ολική αναδόμηση της προσωπικότητας, κυρίως μέσω της συνειδητοποίησης των ενδοψυχικών συγκρούσεων και της ενδυνάμωσης και ισχυροποίησης του «εγώ». Συνοψίζοντας, θα λέγαμε πως κάθε συμβουλευτική εργασία εστιάζει σε έναν από τους ακόλουθους γενικούς στόχους:

- Πληροφόρηση και ενδυνάμωση του ατόμου, ώστε να είναι σε θέση να αντιμετωπίζει με επάρκεια τις δυσκολίες του.
- Ρεαλιστική γνωριμία και αποδοχή του εαυτού.
- Ανάπτυξη στρατηγικών για μια ευτυχισμένη ζωή.

4. Το έργο της συμβουλευτικής

Η συμβουλευτική σχέση εξετάζεται ως ένα επικοινωνιακό φαινόμενο και ως διαδικασία διαπροσωπικής αλληλεπίδρασης (Τριάρχη-Herrmann, 2004). Ο «εαυτός» και η δεξιότητα διεξαγωγής συζήτησης είναι τα βασικά «εργαλεία» με τα οποία ο σύμβουλος φέρνει εις πέρας το έργο του, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι με τα μικρά παιδιά δεν θα χρησιμοποιηθούν και άλλες, πιο πρόσφορες μέθοδοι (π.χ. παιδικό ιχνογράφημα, κουκλοθέατρο, αφήγηση παραμυθιού κ.ά.). Έργο του συμβούλου είναι να παράσχει στον συμβουλευόμενο πληροφόρηση, γνώσεις, προ-

σανατολισμό, στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων, ενόραση, καθώς και να δημιουργήσει τις συνθήκες εκείνες που θα του επιτρέψουν να ξεκινήσει το ταξίδι της αυτογνωσίας (βλ. Σχήμα 1).



ΣΧΗΜΑ 1.1: Αναπαράσταση του έργου της συμβουλευτικής, βασισμένη στο μοντέλο βιωματικής μάθησης του Kolbs

5. Η δεοντολογία της συμβουλευτικής εργασίας

Όποιος ασκεί συμβουλευτικό έργο οποιουδήποτε τύπου οφείλει να συμμορφώνεται με ορισμένους κανόνες ηθικής και δεοντολογίας. Οι κανόνες αυτοί υπάρχουν για να διασφαλίζουν ότι η συμβουλευτική σχέση δεν θα οδηγηθεί σε ανεπιθύμητες, αντιπαραγωγικές ή και επικίνδυνες ατραπούς. Παρατίθενται ορισμένοι από τους πιο βασικούς:

Η ελεύθερη βούληση του συμβουλευόμενου

Η συμβουλευτική σχέση είναι περισσότερο σχέση συμπόρευσης, παρά επιβολής και πειθαναγκασμού. Ο συμβουλευόμενος έχει πάντα τον πρώτο και τον τελευταίο λόγο. Άλλωστε, ο μοναδικός τρόπος για να πετύχει ένα σχέδιο είναι όταν ο ίδιος έχει πεισθεί για την αναγκαιότητά και την εφαρμοσιμότητά του και είναι επαρκώς κινητοποιημένος ώστε να το φέρει εις πέρας. Επομένως, η υλοποίηση των λύσεων ενός προβλήματος που προέκυψαν κατά τη συμβουλευτική επαφίεται αποκλειστικά στην ελεύθερη βούληση του συμβουλευόμενου (Τριάρχη-Herrmann, 2004).

Τήρηση της αρχής της εμπιστευτικότητας

Η τήρηση της αρχής της εμπιστευτικότητας και του απορρήτου, εκτός του ότι συμβάλλει στην οικοδόμηση μιας γνήσιας συμβουλευτικής σχέσης, έχει και νομικές προεκτάσεις. Γενικά, οι σύμβουλοι δεν επιτρέπεται να αποκαλύπτουν σε τρίτους πληροφορίες και ευαίσθητα προσωπικά δεδομένα που αφορούν τον πελάτη τους, εκτός και αν συντρέχει κάποιος από τους παρακάτω λόγους:

1. Υπάρχει σοβαρό ενδεχόμενο ο συμβουλευόμενος να προκαλέσει βλάβη στον εαυτό του ή σε άλλους.
2. Ο συμβουλευόμενος είναι κάτω των 16 ετών και προκύπτουν βάσιμες υποψίες πως έχει πέσει θύμα βιασμού, σεξουαλικής ή άλλης κακοποίησης.
3. Εκδίδεται σχετική δικαστική εντολή.

Προέχει το συμφέρον του συμβουλευόμενου

Ο σύμβουλος που δραστηριοποιείται στον χώρο της εκπαίδευσης συχνά πυκνά αντιμετωπίζει πολλαπλά ηθικά διλήμματα, κυρίως λόγω της πίεσης που ασκείται από αρκετά «ενδιαφερόμενα μέρη» (γονείς, προϊσταμένη αρχή, διδακτικό προσωπικό, συμμαθητές) προκειμένου να υπερισχύσει η δική τους συμβουλευτική «ατζέντα». Επομένως, εύκολα μπορεί να προκύψει σύγκρουση συμφερόντων όταν, για παράδειγμα, ο συμβουλευόμενος δεν αναγνωρίζει το πρόβλημα και την αναγκαιότητα της αλλαγής και γι' αυτό δεν επιθυμεί να αλλάξει (παρά την απαίτηση όλων όσοι τον παρέπεμψαν για συμβουλευτική εργασία). Ο Huey υποστηρίζει ότι σε αυτή την περίπτωση «ο σύμβουλος πρέπει πάντα να προσπαθεί να βρίσκει μια λύση που να διασφαλίζει τα δικαιώματα του πελάτη του: έχει ηθική υποχρέωση πρώτα απέναντι στον πελάτη του και έπειτα στο σχολείο» (Huey, 1986· βλ. Gladding, 2010, σ. 69).

Ο σύμβουλος είναι ειλικρινής ως προς τα όριά του

Δεν πετυχαίνει η συμβουλευτική εργασία με όλους και σε όλες τις περιπτώσεις. Υπάρχουν τύποι συμβουλευόμενων ή συγκεκριμένα περιστατικά (π.χ. παιδικής κακοποίησης, αιμομιξίας) με τα οποία ένας σύμβουλος αδυνατεί να εργαστεί και να λειτουργήσει όπως θα ήθελε. Οφείλει λοιπόν να γνωρίζει από πριν τα όριά του και να τα γνωστοποιεί στον ενδιαφερόμενο –ει δυνατόν, να τον παραπέμπει σε άλλον σύμβουλο– προτού ξεκινήσουν κάποια σχέση βοήθειας. Με αυτόν τον τρό-

πο προλαμβάνεται μια μελλοντική επιδείνωση της κατάστασης και το συνακόλουθο αδιέξοδο, με τις όποιες δυσμενείς συνέπειες μπορεί να συνεπάγεται και για τους δύο, κυρίως όμως για τον συμβουλευόμενο.

Αν το συμβουλευτικό έργο ασκείται με ανηλίκους ή στο σχολείο, ο σύμβουλος οφείλει να εξασφαλίσει πρώτα την έγγραφη και ενυπόγραφη συγκατάθεση των γονέων/κηδεμόνων του συμβουλευόμενου (βλ. Μέρος Τρίτο, για ένα υπόδειγμα έντυπης συγκατάθεσης γονέα/κηδεμόνα).

6. Δεξιότητες του συμβούλου

Κάθε σύμβουλος διαθέτει (ή οφείλει να διαθέτει) ένα οπλοστάσιο από ικανότητες και δεξιότητες, τις οποίες να χρησιμοποιεί ανάλογα με την περίπτωση και τον επιδιωκόμενο στόχο ή σκοπό. Οι κυριότερες από αυτές είναι:

Ενεργητική ακρόαση. Πρόκειται για πολύ ισχυρή δεξιότητα. Αναφέρεται στην ικανότητα του συμβούλου να αφουγκράζεται και να κατανοεί όχι μόνο αυτά που εκφράζει λεκτικά ο άλλος, αλλά κυρίως τα μηνύματα που εκπέμπει μέσω της γλώσσας του σώματος. Συγκεκριμένα, κατά τον καθηγητή Μπρουζό (2004, σ. 228), η ενεργητική ακρόαση απαιτεί:

- Επικέντρωση στο πρόσωπο του συνομιλητή μας.
- Θετική και αποδεκτική στάση απέναντι στον συνομιλητή μας.
- Εστίαση της προσοχής όχι μόνο σε αυτά που εκφράζει ο συνομιλητής αλλά και σε αυτά που θέλει να εκφράσει και δεν μπορεί, καθώς και στα (μη λεκτικά) μηνύματα που στέλνει παρά τη θέλησή του (π.χ. στάση του σώματος, χειρονομίες, παραγλωσσικά φαινόμενα κ.λπ.).
- Να αφήνουμε τον συνομιλητή να ολοκληρώνει τις σκέψεις του χωρίς να παρεμβαίνουμε πρόωρα με δικές μας ερμηνείες ή ερωτήσεις.
- Χρήση όχι μόνο της ακοής αλλά και της όρασης, καθώς και όλων των αισθήσεων γενικά.

Παροχή συμβουλών. Ταυτίζεται λανθασμένα με τη φύση και το έργο της συμβουλευτικής. Στην πραγματικότητα, η παροχή συμβουλών σπανίως αποτελεί στόχο της σύγχρονης συμβουλευτικής. Ο ενημερωμένος και ειδικά καταρτισμένος σύμβουλος θα αποφύγει την παροχή συμβουλών προς τον συμβουλευόμενο, ειδικά κατά τα πρώτα στάδια της συμβουλευτικής σχέσης, από φόβο μήπως προβεί σε βεβιασμένες ενέργειες

ή υποθάλπει την εξάρτηση και παθητικότητα του συμβουλευόμενου. Όταν όμως ο συμβουλευόμενος έχει φτάσει σε ένα κομβικό σημείο προβληματισμού και ετοιμότητας, τότε μια μικρή «ώθηση» από την πλευρά του συμβούλου μπορεί να αποδειχθεί ευεργετική.

Ενσυναίσθηση. Για πολλούς είναι ο ακρογωνιαίος λίθος της σχέσης ανάμεσα στον σύμβουλο και τον συμβουλευόμενο. Ο ενσυναισθητικός σύμβουλος προσπαθεί να κατανοήσει σε βάθος την εμπειρία του ατόμου, να διεισδύσει στον εσωτερικό φαινομενολογικό του κόσμο και να δει τα πράγματα από τη δική του οπτική γωνία. Ταυτόχρονα καλείται να διατηρήσει την ψυχραιμία και την ιδιαιτερότητά του, να μην ταυτιστεί δηλαδή ούτε με τον πελάτη ούτε με το πρόβλημα. Ενδιαφέρον παρουσιάζουν πρόσφατες νευροβιολογικές έρευνες που αποκαλύπτουν το βιολογικό υπόστρωμα της ενσυναισθητικής δυνατότητας στον άνθρωπο. Σύμφωνα με αυτές, η δυνατότητα βίωσης ενσυναίσθησης οφείλεται στην ύπαρξη και λειτουργία των επανομαζόμενων καθρεπτικών νευρώνων (mirror neurons) οι οποίοι πυροδοτούνται κάθε φορά που ο άνθρωπος γίνεται μάρτυρας μιας συναισθηματικά φορτισμένης σκηνής. Όταν λοιπόν ο συμβουλευόμενος περιγράφει μια προβληματική κατάσταση και προκαλούνται ενεργοποιήσεις στο δίκτυο των νευρώνων του, παρόμοιες νευρολογικές αλλαγές επισυμβαίνουν και στον εγκέφαλο του συμβούλου μέσω της πυροδότησης των καθρεπτικών νευρώνων ενόσω ο σύμβουλος παρακολουθεί τη συμπεριφορά του άλλου (ακούει την ιστορία του, παρατηρεί τις κινήσεις του κ.λπ.). Την ίδια στιγμή ο συμβουλευόμενος επηρεάζεται ψυχολογικά και νευρολογικά καθώς παρατηρεί την αντίδραση του συμβούλου στη δική του ψυχολογική κατάσταση. Συνεπώς, επισυμβαίνουν αμοιβαίες νευρολογικές αλλαγές που επιτρέπουν στον σύμβουλο και τον συμβουλευόμενο να συνδεθούν τόσο σε ψυχολογικό όσο και σε βιολογικό επίπεδο (Ivey, D'Andrea, & Ivey, 2012).

Χιούμορ. Το χιούμορ, ασφαλώς όταν δεν γίνεται σαρκασμός και ειρωνεία, συντελεί στην πρόκληση/αφομοίωση ενόρασης και στη συναισθηματική αποφόρτιση της στιγμής. Τα πιο σοβαρά πράγματα μπορούν να ειπωθούν με έναν χιουμοριστικό τρόπο και έτσι να απορροφήσουν κάπως τους κραδασμούς που επιφέρουν οι ερμηνείες του συμβούλου ή να κάμψουν τις αντιστάσεις του συμβουλευόμενου. Ορισμένες μορφές χιούμορ, για παράδειγμα ο αυτοσαρκασμός του συμβούλου (όχι όμως και η αυτολύπηση), βοηθούν τον συμβουλευόμενο να δει την αν-

θρώπινη πλευρά του συμβούλου (πίσω και πέρα από το επαγγελματικό προσωπείο) και έτσι να συνδεθεί γρηγορότερα και βαθύτερα μαζί του. Ο καλός σύμβουλος είναι αυτός που γελάει μαζί με τον συμβουλευόμενο, αλλά ποτέ με αυτόν. Το χιούμορ μπορεί να χρησιμοποιηθεί τόσο στην αρχή της συμβουλευτικής διαδικασίας όσο και μετέπειτα, και άλλοτε αποσκοπεί στη σφυρηλάτηση μιας θεραπευτικής συμμαχίας και άλλοτε στην πρόκληση ενόρασης στον συμβουλευόμενο (ή και στα δύο). Λειτουργεί αποτελεσματικότερα όταν αποτελεί πηγαίο και αυθόρμητο γνώρισμα της προσωπικότητας του συμβούλου.

Αυτοαποκάλυψη (του συμβούλου). Με απλά λόγια, αφορά την αποκάλυψη από τον σύμβουλο ενδόμυχων σκέψεων και συναισθημάτων στον συμβουλευόμενο. Δεν υπάρχει ευρεία συναίνεση ως προς την ορθή χρήση της: άλλες σχολές τη δέχονται (π.χ. προσωποκεντρική/υπαρξιακή προσέγγιση) και άλλες την απορρίπτουν και προτάσσουν την αδιαφάνεια και ουδετερότητα του συμβούλου (π.χ. ψυχαναλυτική σχολή). Στην πραγματικότητα, η ισχύς της ακυρώνεται (ή μπορεί να καταστεί επικίνδυνη για την έκβαση του συμβουλευτικού εγχειρήματος) όταν γίνεται με χειριστικό και ανειλικρινή τρόπο (είτε για να χαμηλώσει τις άμυνες ο συμβουλευόμενος και να «εκβιαστεί» –κατά κάποιον τρόπο– η εγκαθίδρυση της θεραπευτικής σχέσης είτε για να προβεί με τη σειρά του σε πρόωρες αυτοαποκαλύψεις). Μπορεί όμως να λειτουργήσει θεραπευτικά όταν εντάσσεται στο πλαίσιο μιας γενικότερης προσπάθειας του συμβούλου να αναπτύξει μια στενή και ισότιμη σχέση με τον συμβουλευόμενο, βασισμένη στην αμοιβαιότητα. Ένας γενικός κανόνας είναι ο εξής: όχι πάρα πολλά, όχι πολύ νωρίς. Επομένως, δίνουμε τόσα όσα μπορεί να αντέξει ο συμβουλευόμενος κάθε φορά. Ο σύμβουλος μπορεί να ξεκινήσει με μικρές δόσεις αυτοαποκάλυψης, οι οποίες σταδιακά θα αυξάνονται καθώς ωριμάζουν οι συνθήκες.

Ανάθεση εργασιών. Εκ των ων ουκ άνευ για τη συμβουλευτική που εστιάζει στη γνωσιακή-συμπεριφορική προσέγγιση. Εδώ ο συμβουλευόμενος καλείται –υπό την εποπτεία του συμβούλου– να εφαρμόσει σε πραγματικές συνθήκες όλα όσα έμαθε και έτσι να διαπιστώσει από πρώτο χέρι την εφαρμογή και εφαρμοσιμότητά τους. Παρότι χρήσιμη δεξιότητα, απαιτείται πολύ καλός σχεδιασμός ώστε να μην καταλήξει σε φιάσκο και κλονιστεί έτσι η εμπιστοσύνη του συμβουλευόμενου απέναντι στον σύμβουλο, αλλά και ετοιμότητα από την πλευρά του πρώτου για να πειραματιστεί και να ρισκάρει με νέες μορφές συμπεριφοράς.

Ειδική περίπτωση ανάθεσης εργασιών αποτελεί και το λεγόμενο «συμπεριφορικό πείραμα» (Bennett-Levy, Butler, Fennell, Hackman, Mueller, & Westbrook, 2004). Εδώ ο συμβουλευόμενος ενεργεί ως ερευνητής ανθρώπινης συμπεριφοράς και έχει τη δυνατότητα να ελέγξει την ορθότητα ή μη μιας υπόθεσης εφαρμόζοντας ο ίδιος μια καλά προσχεδιασμένη συμπεριφορά και παρακολουθώντας τον αντίκτυπό της στους άλλους. Το συμπεριφορικό πείραμα είναι αρκετά ισχυρό εργαλείο στην περίπτωση που θέλουμε ο συμβουλευόμενος να αναθεωρήσει λανθασμένες υποθέσεις του αναφορικά με τον εαυτό και τους άλλους. Για να αποδειχθεί όμως αποτελεσματικό θα πρέπει η προς επίδειξη συμπεριφορά να είναι καλά μελετημένη και να γνωρίζει επακριβώς ο συμβουλευόμενος τι θα παρατηρήσει κατά την εφαρμογή της. Έπειτα, αξιολογούν από κοινού με τον σύμβουλο τα αποτελέσματα («δεδομένα») του «πειράματος» και προβαίνουν σε επανεξέταση των αρχικών τους υποθέσεων.

Μελέτη περίπτωσης

Ο Κώστας, 12χρονος μαθητής του δημοτικού, ξεκίνησε συμβουλευτική εργασία διότι ένωθε απομονωμένος από τους συμμαθητές του, αφού «κανένας δεν τον θέλει στην ομάδα του». Ο σύμβουλος μελέτησε προσεκτικά την περίπτωση του Κώστα και του πρότεινε το εξής «πείραμα». Την επόμενη φορά που θα έβγαιναν να παίξουν στο διάλειμμα, ο Κώστας θα ζητούσε από τα παιδιά να συμμετάσχει στο παιχνίδι τους. Ο σύμβουλος, αφού πρώτα ζήτησε από τον Κώστα να προβλέψει επακριβώς τι θα συμβεί στο πείραμα, του έδειξε μέσα από ένα σύντομο παιχνίδι ρόλων (βλ. Κεφάλαιο 1 στο παρόν εγχειρίδιο) με ποιον τρόπο θα προσεγγίσει τους συμμαθητές του και τι θα παρατηρήσει κατά την αλληλεπίδραση μαζί τους. Επίσης, συμφώνησαν από πριν ποιες συγκεκριμένες πράξεις και συμπεριφορές των συμμαθητών συνιστούν αποδοχή και ποιες απόρριψη. Ο Κώστας έκανε το πείραμα και διαπίστωσε ότι οι συμμαθητές δεν είναι τόσο απορριπτικοί απέναντί του, όπως ο ίδιος νόμιζε. Μάλιστα, ορισμένα παιδιά έδειξαν προθυμία να εντάξουν τον Κώστα στο παιχνίδι τους και να συνεργαστούν μαζί του, γεγονός που ερχόταν σε πλήρη αντίθεση με τις αρχικές του προβλέψεις.

7. Μεταβίβαση και αντιμεταβίβαση

Έννοιες ψυχαναλυτικής προέλευσης που εκδηλώνονται ως φαινόμενα σε κάθε σχεδόν συμβουλευτική σχέση. Η μεταβίβαση αφορά την προβολή στον σύμβουλο τωρινών ή παλαιότερων συναισθημάτων, στάσεων ή επιθυμιών και μπορεί να είναι θετική ή αρνητική, άμεση ή έμμεση. Επομένως, όταν ο συμβουλευόμενος έχει διαστρεβλωμένη αντίληψη του συμβούλου ή παρουσιάζει έντονες συναισθηματικές εξάρσεις (όπως οργή, απογοήτευση, ζήλια, εξάρτηση, υπερβολική λατρεία) που δεν δικαιολογούνται από τη μεταξύ τους σχέση και το θεραπευτικό συγκείμενο, τότε είναι πιθανό να λαμβάνει χώρα κάποια μεταβίβαση. Η Μαλικιώση-Λοϊζου (1998) διευκρινίζει ότι η μεταβίβαση αφορά τη μεταφορά προηγούμενων σχεσιακών εμπειριών με σημαντικά πρόσωπα στην τωρινή σχέση που αναπτύσσει ο θεραπευόμενος με τον θεραπευτή του και η οποία αναπόφευκτα επηρεάζει τις προβλέψεις και προσδοκίες που έχει από τον τελευταίο. Η μεταβίβαση, όταν εντοπίζεται και αντιμετωπίζεται κατάλληλα από τον σύμβουλο, μπορεί να αποδειχθεί ευεργετική για την προώθηση της αυτογνωσίας στον συμβουλευόμενο και την ανάπτυξη μιας υγιούς θεραπευτικής σχέσης.

Η αντιμεταβίβαση, από την άλλη μεριά, αφορά συναισθήματα, σκέψεις και συμπεριφορές που αναπτύσσει ο σύμβουλος απέναντι στον συμβουλευόμενο και οι οποίες πηγάζουν από ανικανοποίητες επιθυμίες ή άλυτα ζητήματα του πρώτου (π.χ., ο σύμβουλος που συμπεριφέρεται στη συμβουλευομένη του με πατρικό-στοργικό τρόπο, όπως ακριβώς θα συμπεριφερόταν στην κόρη που ποτέ δεν απέκτησε). Η αντιμεταβίβαση ενδέχεται να μειώσει σημαντικά τη θεραπευτική ορθοτομία του συμβούλου και να οδηγήσει (όπως και η μεταβίβαση άλλωστε) είτε σε σταδιακή αποξένωση είτε σε προβληματικές σχέσεις λατρείας και εξάρτησης, ναρκοθετώντας κάθε επιτυχή έκβαση του θεραπευτικού εγχειρήματος. Ο μόνος τρόπος για να ελέγξει ο σύμβουλος τις αντιμεταβιβαστικές του τάσεις είναι να εμπλακεί σε μακρόχρονη προσωπική ψυχοθεραπεία και να λαμβάνει παράλληλη εποπτεία από έμπειρους συναδέλφους.

8. Στάδια της συμβουλευτικής διαδικασίας

Η συμβουλευτική διαδικασία κυμαίνεται από αρκετά δομημένη έως αρκετά χαλαρή, ανάλογα με το πρόβλημα, τον θεωρητικό προσανατολισμό του συμβούλου και τα μέσα που έχει στη διάθεσή του. Συνήθως,

ξεχωρίζουν τρία στάδια/φάσεις, όχι πάντοτε με αυστηρώς καθορισμένα όρια: η εγκαθίδρυση της συμβουλευτικής σχέσης και η οριοθέτηση του προβλήματος, η εργασία πάνω στο πρόβλημα και ο τερματισμός της συμβουλευτικής σχέσης.

Η οικοδόμηση της συμβουλευτικής σχέσης και η οριοθέτηση του προβλήματος

Για να μπορέσει ο συμβουλευόμενος να εργαστεί παραγωγικά πάνω στο ζήτημα που τον απασχολεί, πρέπει πρώτα να νιώσει ασφαλής και αποδεκτός στη σχέση του με τον σύμβουλο. Επομένως, δεν αποτελεί έκπληξη ότι αρκετοί σύμβουλοι αναλώνουν σημαντικό μέρος της εργασίας τους στη σφυρηλάτηση μιας γερής θεραπευτικής συμμαχίας με τον πελάτη.

Τα βασικά χαρακτηριστικά του σταδίου αυτού είναι τα ακόλουθα (Μαλικιώση-Λοΐζου, 1998):

- Γνωριμία συμβούλου και συμβουλευόμενου.
- Απόκτηση αμοιβαίας εμπιστοσύνης.
- Γνωριμία του συμβουλευόμενου με τη συμβουλευτική διαδικασία.
- Ενίσχυση του ενδιαφέροντός του για τη σπουδαιότητα της συμβουλευτικής.
- Αναγνώριση και καθορισμός των στόχων προς τους οποίους θα κινηθεί η όλη συμβουλευτική διαδικασία.
- Επίτευξη συμφωνίας ως προς τους τιθέμενους στόχους.

Ο Carl R. Rogers ήταν από τους πρώτους που μίλησαν για τη θεραπευτική αξία της σχέσης συμβούλου - συμβουλευόμενου, πάνω στην οποία στήριξε ολόκληρο το συμβουλευτικό του οικοδόμημα. Θεωρούσε ότι ο σύμβουλος-θεραπευτής δεν χρειάζεται να διαθέτει καμία από τις ιδιότητες και τεχνικές ικανότητες που κατά καιρούς τού αποδίδουν, αρκεί να έχει ενσωματώσει στην προσωπικότητά και στη συμπεριφορά του τρεις θεμελιώδεις ψυχικές στάσεις. Κατ' αρχάς, πρέπει να είναι γνήσιος και να βρίσκεται ολοκληρωτικά μέσα στη σχέση (γνησιότητα, συμφωνία – genuineness, congruence). Ο σύμβουλος που έχει καταστεί γνήσιος και σύμφωνος με τον εαυτό του δεν έχει προσωπεία, βρίσκεται σε συνεχή επαφή με τα συναισθήματά του και η συμπεριφορά του είναι συνεπής με το σύνολο της προσωπικότητάς του καθ' όλη τη διάρκεια των σχέσεών του με τον συμβουλευόμενο. Η δεύτερη στάση αφορά τη χωρίς όρους αναγνώριση και αποδοχή του άλλου (unconditional positive regard). Η εμπιστοσύνη, το ανιδιοτελές ενδιαφέρον και η αποδοχή που δείχνει ο

σύμβουλος για τον άλλον –ως άτομο με ατέλειες και ελλείψεις, αλλά και με προοπτικές και δυνατότητες– είναι αυτή που θα ωθήσει τον συμβουλευόμενο να υιοθετήσει και ο ίδιος τις σκοτεινές του πλευρές και να ξεκινήσει με περισσότερο θάρρος και ελπίδα το ταξίδι της αυτογνωσίας. Η τρίτη στάση αφορά την ενσυναισθητική κατανόηση (empathy), η οποία εξελίσσεται σε δύο πράξεις: (α) ο σύμβουλος προσπαθεί να νιώσει τον συμβουλευόμενο όπως αυτός νιώθει τον εαυτό του, να νιώσει τις σκέψεις και τα συναισθήματα του άλλου σαν να επρόκειτο για δικές του σκέψεις και συναισθήματα, και (β) επιχειρεί να κοινοποιήσει στον συμβουλευόμενο την κατανόησή του αυτή (βλ. και Μπρούζος, 2004).

Η εργασία πάνω στο πρόβλημα

Εφόσον υπάρξει κάποια πρόοδος στα βασικά ζητήματα ασφάλειας και εμπιστοσύνης, οι δύο συμμετέχοντες στη συμβουλευτική διαδικασία μπορούν πλέον να επιδοθούν απερίσπαστοι στο έργο τους, που είναι η επίτευξη των στόχων οι οποίοι τέθηκαν κατά το προηγούμενο στάδιο. Εδώ ο σύμβουλος χρησιμοποιεί πλήθος τεχνικών για να οδηγήσει τον συμβουλευόμενο στο επιθυμητό αποτέλεσμα, μερικές από τις οποίες θα περιγραφούν στη συνέχεια (π.χ., ερωτοαποκρίσεις, παιχνίδι ρόλων, καθοδηγούμενη φαντασία). Κατά την άσκηση του συμβουλευτικού έργου, είναι απαραίτητο να μη μας διαφεύγουν τα εξής:

- Διαιρέστε τον κεντρικό στόχο σε μικρότερους στόχους/βήματα, ταξινομημένους ως προς τον βαθμό δυσκολίας, και εργαστείτε προς την επίτευξη ενός βήματος κάθε φορά. Μην υποτιμάτε τις αλλαγές που συμβαίνουν στον συμβουλευόμενό σας, όσο μικρές και αν είναι. Έχετε υπόψη σας ότι μικρές αλλαγές μπορούν να οδηγήσουν σε μεγαλύτερες μέσα από τους κυματισμούς (ripple effect) που επιφέρουν.
- Συλλέξτε όσες περισσότερες πληροφορίες μπορείτε από διάφορες πηγές και μην επαναπαύεστε στα όσα λέει ο συμβουλευόμενος. Παρότι είναι εξαιρετικά κρίσιμο να μπούμε στο φαινομενολογικό πεδίο του πελάτη και να δούμε τον κόσμο μέσα από το πρίσμα του (empathy), δεν πρέπει διόλου να ξεχνάμε πως αυτός είναι ο δικός του (υποκειμενικός) τρόπος να βιώνει την πραγματικότητα και πως άλλα πρόσωπα στο στενό του περιβάλλον ενδέχεται να έχουν διαφορετική εικόνα ή άποψη για το ίδιο ζήτημα.
- Προσπαθήστε να εντάξετε τη συμπεριφορά του συμβουλευόμενου σε ένα ευρύτερο πλαίσιο και να τη δείτε όχι μόνο ως αποτέλεσμα

ενδοατομικών παραγόντων (δηλαδή ως αποτέλεσμα εγγενών αδυναμιών και ελλείψεων ή νοσηρής βούλησης), αλλά, κυρίως, μέσα από μια οικοσυστημική προοπτική (δηλαδή ως αποτέλεσμα πολύπλοκων αλληλεπιδράσεων και αλληλεπιρροών ανάμεσα στο άτομο και το ευρύτερο περιβάλλον του). Μερικές φορές μια ανεπαίσθητη αλλαγή στο περιβάλλον του ατόμου μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στη συμπεριφορά του, γεγονός που θα ισοδυναμούσε με αρκετές ώρες ατομικής συμβουλευτικής (π.χ., είναι κοινός τόπος στους εκπαιδευτικούς πως η αλλαγή της θέσης του μαθητή μέσα στην τάξη ενδέχεται να μειώσει σημαντικά τη συχνότητα εμφάνισης διασπαστικής συμπεριφοράς).

- Έχετε υπόψη σας πως κάθε πρόβλημα έχει και τις εξαιρέσεις του, οι οποίες μπορούν να εντοπιστούν και να αποτελέσουν λύσεις. Για παράδειγμα, οι μαθητές δεν είναι πάντοτε ανυπάκουοι, ούτε αδιαφορούν συνεχώς για τα μαθήματα. Προσπαθήστε με τις κατάλληλες ερωταποκρίσεις να εντοπίσετε τι ακριβώς συμβαίνει όταν λαμβάνουν χώρα εξαιρέσεις, ως ένα πρώτο βήμα για να βοηθήσετε τον συμβουλευόμενο να βρει τις δικές του λύσεις στο πρόβλημα.
- Δώστε έμφαση στις ικανότητες του συμβουλευόμενου, τονίστε τα επιτεύγματά του. Μην ξεχνάτε ότι «η επιτυχία οδηγεί σε μεγαλύτερη επιτυχία» (όπως θα έλεγαν οι Άγγλοι). Όλοι μας, λίγο πολύ, διαθέτουμε κάποιες δυνατότητες και εφαρμόζουμε ορισμένες στρατηγικές –έστω και ανεπιτυχείς– για να αντεπεξέλθουμε στις καθημερινές μας δυσκολίες. Κάθε φορά που αναδεικνύουμε τις δυνατότητες του ατόμου και τον τρόπο που αυτές τίθενται σε εφαρμογή, αντί να μένουμε στις ελλείψεις και τις αδυναμίες του, οι αλλαγές επέρχονται πιο γρήγορα.
- Μη σπεύδετε να δώσετε συμβουλές ή να παρηγορήσετε τον άλλον και κυρίως μην υποβαθμίζετε το μέγεθος και τη σημασία των προβλημάτων του (σε σύγκριση με τα δικά σας προβλήματα, τωρινά και παλαιότερα). Κάθε πρόβλημα, μικρό και μεγάλο, μπορεί να πάρει βασανιστικές διαστάσεις στα μάτια αυτού που το βιώνει. Μερικές φορές, το μόνο που χρειάζεται κανείς είναι να βρεθεί κάποιος που θα ακούσει υπομονετικά το πρόβλημά του δίχως να κρίνει και να συμβουλεύει (κάτι τέτοιο ελάχιστες πιθανότητες έχει να λειτουργήσει συμβουλευτικά, αφού μάλλον μαρτυρά την αμηχανία και το άγχος από την πλευρά του άπειρου και ανέτοιμου συμβούλου).
- Όχι άγχος, αλλά ωριμότητα και τεχνική.

Ο τερματισμός της συμβουλευτικής σχέσης

Η συμβουλευτική σχέση όχι μόνο πρόκειται κάποια στιγμή να καταργηθεί αλλά υπάρχει για να καταργηθεί. Η οριστική λήξη μιας στενής διαπροσωπικής σχέσης, ακόμα και όταν γίνεται με τις καλύτερες προϋποθέσεις, ενδέχεται να προκαλέσει έντονα συναισθήματα πόνου, θλίψης, οργής ή εγκατάλειψης σε αυτούς που την υφίστανται, ενώ συχνά φέρνει στο προσκήνιο άλυτα ζητήματα πένθους και απώλειας (κάθε νέα απώλεια ξαναφέρει στην επιφάνεια παλαιότερες απώλειες, μας διδάσκει ο σπουδαίος Yalom) για τον συμβουλευόμενο – ενίοτε δε, και για τον σύμβουλο. Ο τελευταίος οφείλει να είναι υποψιασμένος και σε ετοιμότητα, ώστε να μην επιτρέψει να ανακύψουν νέα ζητήματα που θα αποτελέσουν την αιτία ή την αφορμή για να συνεχιστεί η (εξαρτητική είναι η αλήθεια, για όσο καιρό διαρκεί) συμβουλευτική σχέση. Επιπλέον, προκύπτουν και ορισμένα πρακτικά ζητήματα, όπως για παράδειγμα αν και κατά πόσο θα μπορέσει να αντεπεξέλθει ο συμβουλευόμενος στη «μετα-συμβούλου» εποχή, αν δηλαδή θα καταφέρει να προσαρμοστεί και να εφαρμόσει με επάρκεια όσα έμαθε, δίχως την ασφάλεια και την προστατευτική ασπίδα που του παρέχει ο σύμβουλος. Είναι κεφαλαιώδους σημασίας να μεριμνήσει ο σύμβουλος έτσι ώστε η μετάβαση στο «εξω-συμβουλευτικό» περιβάλλον να γίνει όσο το δυνατόν ομαλότερα. Αυτό προϋποθέτει την προετοιμασία τόσο του ίδιου του ατόμου όσο και του πλαισίου στο οποίο θα ενταχθεί, καθώς και την ενημέρωση γονέων, δασκάλων, συμμαθητών και άλλων σημαντικών προσώπων. Συνήθως πρακτική είναι να ορίζουν οι σύμβουλοι μία ή δύο επιπλέον ενισχυτικές συναντήσεις (booster sessions) έπειτα από μερικές εβδομάδες ή μήνες, κατά τη διάρκεια των οποίων αξιολογείται η πορεία του ατόμου και ο ίδιος ενδυναμώνεται για να συνεχίσει την προσπάθεια.

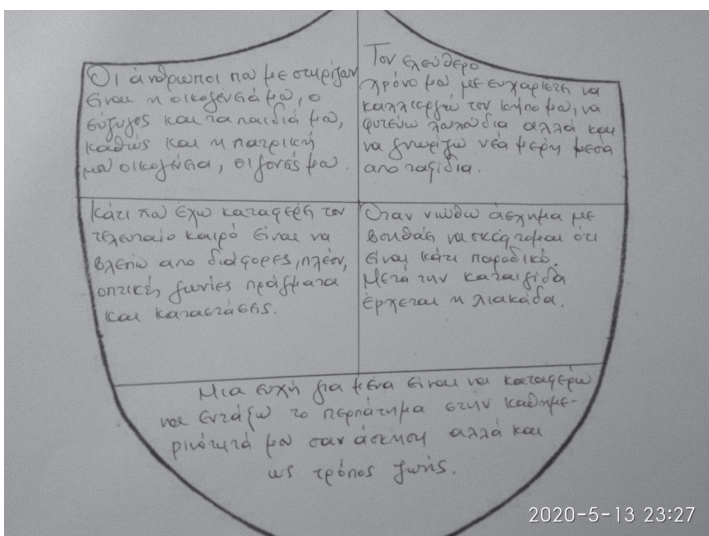
Βιβλιογραφία

- Ivey, E. A., D'Andrea, J. M., & Ivey, B. M. (2012). *Theories of counseling and Psychotherapy: A multicultural perspective* (7th ed.). London: Sage.
- Βασιλόπουλος, Σ., Κουτσοπούλου, Ι., & Ρέγκλη, Α. (2011). *Ψυχοεκπαιδευτικές ομάδες για παιδιά: Θεωρία και πράξη*. Αθήνα: Γρηγόρη.
- Bennett-Levy, J. E., Butler, G. E., Fennell, M. E., Hackman, A. E., Mueller, M. E., & Westbrook, D. E. (2004). *Oxford guide to behavioural experiments in cognitive therapy*. Oxford University Press.

- Δελλής, Ι. (2005). *Φιλοσοφική συμβουλευτική: Η φιλοσοφία ως θεραπεία*. Αθήνα: Δαρδανός.
- Gladding, T. S. (2009). *Counseling: A comprehensive profession* (6th ed.). New York: Macmillan.
- Παπακωνσταντινοπούλου, Α., & Βασιλόπουλος, Σ. Φ. (2012). Πολυπολιτισμική συμβουλευτική στο δημοτικό σχολείο. Στο Α. Τριλιανός, Γ. Κουτρομάνος & Ν. Αλεξόπουλος (Επιμ.), *Η ποιότητα στην εκπαίδευση: Τάσεις και προοπτικές* (τόμος II, σσ. 737-746), εκδόσεις ΠΤΔΕ Πανεπιστημίου Αθηνών.
- Μαλικιώση-Λοϊζου, Μ. (1998). *Συμβουλευτική Ψυχολογία* (4η έκδ.). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Μπρούζος, Α. (2004). *Προσωποκεντρική συμβουλευτική*. Αθήνα: Δαρδανός.
- Sklare, B. G. (υπό δημοσίευση). *Βραχεία συμβουλευτική στην Εκπαίδευση που φέρνει αποτελέσματα: Προσέγγιση εστιασμένη σε λύσεις* (μτφρ. Σ. Βασιλόπουλος, Ι. Κουτσοπούλου, Α. Ρέγκλη). Πινακάτες Πηλίου: Κοντύλι.
- Τριάρχη-Herrmann, B. (2004). *Εισαγωγή στη σχολική συμβουλευτική*. Θεσσαλονίκη: Αφοί Κυριακίδη.
- Yalom, I. D. (2006). *Θεωρία και πράξη της ομαδικής θεραπείας* (μτφρ. Ε. Ανδριτσάνου, Δ. Κακατσάκη). Αθήνα: Άγρα (το πρωτότυπο έργο εκδόθηκε το 1995).



ΕΙΚΟΝΑ 1: Κολάζ φωτογραφιών
(από ασκούμενη στη συμβουλευτική)



ΕΙΚΟΝΑ 2: Η «προσωπική μου ασπίδα» στην περίοδο
της καραντίνας (πρώτο καθολικό lockdown στην Ελλάδα)
(από ασκούμενη στη συμβουλευτική)