

# ΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

**ΕΛΕΝΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ**

Ψυχολόγος, M.Sc.

Προϊσταμένη Τμήματος Παιδείας, Δια Βίου Μάθησης,

Πολιτισμού και Αθλητισμού

Δήμου Παλλήνης

# ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΜΠΩ ΣΕ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

- Προσπαθώ, αλλά νιώθω ότι δεν μπορώ να αλλάξω μια προβληματική σχέση, μια αδιέξοδη κατάσταση
- Νιώθω ότι οι άλλοι δεν με καταλαβαίνουν, σαν να μιλάμε άλλη γλώσσα
- Δεν βρίσκω τις κατάλληλες λέξεις να εκφράσω αυτά που νιώθω
- Δυσκολεύομαι να αντιμετωπίσω τις απαιτήσεις τις καθημερινότητας
- Νιώθω συχνά δυσάρεστα συναισθήματα και κάνω σκέψεις που τα ενισχύουν

# Θεραπευτική Διαδικασία σε Συστημικό Πλαίσιο

Ο κάθε άνθρωπος όταν εισέρχεται στη θεραπεία έχει ήδη διαμορφωμένες **γνωστικές κατασκευές** (πιστεύω, ιδέες, προκαταλήψεις κ.α.).

Κατά τη θεραπευτική διαδικασία οι κατασκευές αυτές αναδιαμορφώνονται, αναθεωρούνται ανοδικά από συγκεκριμένες συμπεριφορές και διαστάσεις του εαυτού μας σε περισσότερο υπαρξιακά ζητήματα.

# Το Γνωστικό Σύστημα Αυτοαναφοράς (ΓΣΑ)

- Η έννοια της σπειροειδούς ανελικτικής πορείας της θεραπείας αποτυπώνεται στο Γνωστικό Σύστημα Αυτοαναφοράς (Κατάκη, 1995. Κατάκη, 2010. Katakis, 1990).
- Το Γνωστικό Σύστημα Αυτοαναφοράς (ΓΣΑ) απεικονίζεται ως μια πυραμοειδής γνωστική ενότητα όπου τα στοιχεία στο πάνω μέρος της πυραμίδας έχουν μεγαλύτερη βαρύτητα και είναι πιο δύσκολο να αλλάξουν.
- Το ΓΣΑ ενός ατόμου αποτελείται στη βάση από τους κώδικες συμπεριφοράς. Πιο πάνω τοποθετούνται οι ρόλοι, κατόπιν η ταυτότητα και στην κορυφή της πυραμίδας βρίσκεται ο σκοπός της ύπαρξης.

# Το Γνωστικό Σύστημα Αυτοαναφοράς (ΓΣΑ)



# ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΑ ΣΤΑΔΙΑ

Οι αλλαγές και οι αναθεωρήσεις  
του Γνωστικού Συστήματος Αυτοαναφοράς  
συνδέονται με τα ακόλουθα διαδοχικά θεραπευτικά στάδια

(Κατάκη, 1992, 2010. Katakis, 1990):

## *A: Μη συστημική άποψη για τη ζωή:*

Το πρώτο στάδιο της θεραπευτικής διαδικασίας συνδέεται με αλλαγές σε επίπεδο συμπεριφοράς και ρόλων.

Το άτομο έρχεται σε επαφή με μια διαφορετική προσέγγιση της πραγματικότητας και με διαφορετικές οπτικές που αναδεικνύουν και άλλες πτυχές των καταστάσεων και άλλες αλήθειες.

Για πρώτη φορά πιθανόν να διαπιστώνει ότι **δεν υπάρχει μία και μόνη αλήθεια** των πραγμάτων, αλλά **διαφορετικές και εξίσου σεβαστές**.

# ***B: Το εσωτερικό κενό:***

1) Το άτομο απομονώνεται από το περιβάλλον του και επικεντρώνεται στον εαυτό του, «ποιος είμαι, Τι θέλω από τη ζωή μου; Τι είναι σημαντικό για μένα;». Στην αρχή όμως αντιμετωπίζει ένα χάος και νιώθει δυσφορία και ανασφάλεια. Αναρωτιέται «δεν ξέρω τι έχω..»

Στο στάδιο αυτό ο θεραπευτής στοχεύει στο να διευκολύνει τον θεραπευόμενο να εξερευνήσει τον εαυτό του.

Επιπλέον τον ενημερώνει και τον προειδοποιεί για το δύσκολο εσωτερικό ταξίδι που ακολουθεί. Στη φάση αυτή δίνονται ασκήσεις μεγαλύτερης εμβάθυνσης και λιγότερο καθοδήγησης.



## ***B: Το εσωτερικό ταξίδι:***

2) Ο θεραπευόμενος ορίζει με νέο τρόπο τον εαυτό του, την ταυτότητά του, συνδέοντας το τώρα με το χτες και αναγνωρίζοντας στερεότυπες αντιλήψεις, ριζωμένα βιώματα και προσωπικές αξίες.

Αρχίζουν να φαίνονται τα μοτίβα και οι μύθοι και βλέπει ο θεραπευόμενος πάνω σε ποιες υπαγορευμένες αξίες λειτουργούσε.

Στο στάδιο αυτό πιθανόν να επιλέξει να διακόψει τη θεραπεία του.

## *Γ: Το νέο ταξίδι στη ζωή:*

Στο στάδιο αυτό ο θεραπευόμενος επικεντρώνεται στις σημαντικές του σχέσεις και τους εσωτερικούς του φόβους.

Επαναπροσδιορίζει τις σχέσεις του με τους άλλους.

## Δ: Στάδιο «φάντασμα»

Ο θεραπευόμενος γίνεται θεραπευτής του εαυτού του έξω από τη θεραπευτική διαδικασία, περνώντας ξανά τα θεραπευτικά στάδια.



# ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Μέσα από τη Θεραπευτική Διαδικασία:

- αποδέχομαι τον εαυτό μου
- έρχομαι σε καλύτερη επαφή με το ευρύτερο περιβάλλον μου, καθώς υποστηρίζομαι στο να μάθω να παρατηρώ και να κατανοώ τις ανάγκες τις δικές μου και των άλλων
- προχωρώ στις απαραίτητες αλλαγές για ομαλότερη ενδοπροσαρμογή και βελτίωση των διαπροσωπικών μου σχέσεων.

# ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Μέσα από τη Θεραπευτική Διαδικασία:

- ζητώ και παίρνω βοήθεια και υποστήριξη
- φροντίζω τον εαυτό μου
- αλλάζω τον τρόπο σκέψης και αντιμετώπισης των καθημερινών προκλήσεων
- προσεγγίζω διαφορετικά τους οικείους μου, διαμορφώνοντας μαζί τους πιο υγιείς και ουσιαστικές σχέσεις
- εκπαιδεύομαι και μαθαίνω να αποδέχομαι τον εαυτό μου, τις ανάγκες μου, τις επιλογές μου και κατ' επέκταση ΣΥΜΦΙΛΙΩΝΟΜΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΤΗ ΖΩΗ.

# ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- *Katakis, C. (1990). The self-referential conceptual system: Towards an operational definition of subjectivity. Systems Research, 7, 91-102.*
- *Κατάκη, Χ. (1992). Τα στάδια της ψυχοθεραπείας: Διαδοχικές αναθεωρήσεις ως διεργασία αυτοοργάνωσης. Ψυχολογικά Θέματα, 5(1), 66-75.*
- *Κατάκη, Χ. (1995). Το Μωβ Υγρό. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.*
- *Κατάκη, Χ. (2010). Ο κλάδος της ψυχοθεραπείας σε σταυροδρόμι: Η συμβολή της ελληνικής συστημικής σκέψης. Κείμενο Εργασίας Νο 2010/30. Εργαστήριο Διερεύνησης Ανθρωπίνων Σχέσεων.*
- *Κατάκη, Χ. & Ανδρουτσοπούλου, Α. (2005). Με χάρτη και πυξίδα. Αφηγήσεις συστημικής ψυχοθεραπείας. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.*