

Εισαγωγικό σημείωμα της διευθύντριας της σειράς	I
---	---

Πρόλογος	11
----------------	----

Μέρος I: Εισαγωγή

1. Ποιοι είναι οι σύμβουλοι και οι βοηθοί;	15
2. Ποιες είναι οι βασικές δεξιότητες συμβουλευτικής;	25
3. Προσεγγίσεις συμβουλευτικής και βοήθειας	33
4. Βοηθοί και βοηθούμενοι ως διαφορετικά πρόσωπα	41
5. Η σχέση παροχής βοήθειας	51
6. Η διαδικασία παροχής βοήθειας	59

Μέρος II: Ειδικές δεξιότητες συμβουλευτικής

7. Κατανόηση του εσωτερικού πλαισίου αναφοράς	69
8. Επίδειξη προσοχής και ενδιαφέροντος	77
9. Παράφραση και αντανάκλαση συναισθημάτων	87
10. Έναρξη και δόμηση	97
11. Διατύπωση ερωτήσεων	105
12. Παρακολούθηση και καταγραφή	113
13. Παροχή προκλήσεων και ανατροφοδότησης	123
14. Αυτοαποκάλυψη	131
15. Διαχείριση αντιστάσεων και πραγματοποίηση παραπομπών	139
16. Διευκόλυνση της επίλυσης προβλημάτων	147
17. «Προγύμναση» (προετοιμασία), επίδειξη και πρόβα	155
18. Εκπαίδευση στη χαλάρωση	163

19. Βελτίωση της συνομιλίας με τον εαυτό	173
20. Βελτίωση των κανόνων	181
21. Βελτίωση των αντιλήψεων	189
22. Διαπραγμάτευση της κατ' οίκον εργασίας	197
23. Διεξαγωγή των ενδιάμεσων συνεδριών	205
24. Τερματισμός της παροχής βοήθειας	215

Μέρος III: Περαιτέρω προβληματισμοί

25. Βοήθεια που λαμβάνει υπόψη το διαφορετικό πολιτισμικό πλαίσιο και το κοινωνικό φύλο	227
26. Ηθικά και δεοντολογικά ζητήματα και διλήμματα	237
27. Υποστήριξη και εποπτεία	247
28. Περαιτέρω κατάρτιση	255
 Παράρτημα 1. Προτεινόμενη βιβλιογραφία	265
Παράρτημα 2. Επαγγελματικές εταιρείες στην Ελλάδα, τη Βρετανία, τις ΗΠΑ και την Αυστραλία	273
 Ευρετήριο ονομάτων, όρων και θεμάτων	277
Λεξιλόγιο βασικών αγγλικών όρων	283

Ποιοι είναι οι σύμβουλοι και οι βοηθοί;

Οι παρακάτω προτάσεις αναφέρονται σε ανησυχίες που μπορεί να εκφράσουν οι άνθρωποι:

- «Ο σύζυγός μου κι εγώ διαφωνούμε πάρα πολύ».
- «Νιώθω πολύ θλιμμένη και δεν θέλω να κάνω τίποτα».
- «Είμαι ντροπαλή και θέλω να γίνω πιο εξωστρεφής».
- «Χάνω πολύ εύκολα την ψυχραιμία μου με τα παιδιά».
- «Δεν μπορώ να συγκεντρωθώ καλά όταν διαβάζω».
- «Αγχώνομαι πολύ με τη δουλειά μου και έπειτα τρώω πολύ».
- «Θέλω να βρω ένα επάγγελμα που να μου ταιριάζει πραγματικά».
- «Θέλω να ταιριάξω εδώ, αλλά και να μη χάσω ό,τι εκτιμώ από τον δικό μου πολιτισμό».
- «Νοιάζομαι πραγματικά για εκείνη, αλλά δεν ξέρω πώς να της το δείξω».
- «Μόλις πήρα σύνταξη και θέλω να παραμείνω ενεργητική και χαρούμενη».
- «Θέλω να ξέρω τις δυνάμεις μου και να γίνω πιο θετικός».

Υπάρχουν τουλάχιστον έξι κατηγορίες ειδικών που μπορούν να παρέχουν βοήθεια σε άτομα με τέτοιου είδους ανησυχίες. Πρώτον, υπάρχουν οι επαγγελματίες σύμβουλοι και ψυχοθεραπευτές. Σε αυτούς τους επαγγελματίες συμβουλευτικής και θεραπείας, που έχουν καταρτιστεί μέσω κατάλληλα πιστοποιημένων μαθημάτων, περιλαμβάνονται οι κλινικοί ψυχολόγοι, οι συμβουλευτικοί ψυχολόγοι, οι ψυχοθεραπευτές, οι σύμβουλοι και κάποιοι ψυχίατροι και κοινωνικοί λειτουργοί. Δεύτερον, υπάρχουν οι παραεπαγγελματίες ή οιονεί σύμβουλοι, οι οποίοι είναι δυνατόν να έχουν σημαντική κατάρτιση στη συμβουλευτική, αλλά δεν είναι πιστοποιημένοι επαγγελματίες συμβουλευτικής. Τρίτον, είναι αυτοί που

χρησιμοποιούν δεξιότητες συμβουλευτικής και βοήθειας στα πλαίσια της εργασίας τους. Σε τέτοιες περιπτώσεις ο πρωταρχικός στόχος της εργασίας είναι συνήθως η διδασκαλία, η διοίκηση, η εποπτεία ή η παροχή θρησκευτικών, ιατρικών, οικονομικών, νομικών, συνδικαλιστικών υπηρεσιών και υπηρεσιών κοινωνικής εργασίας. Όσοι ασκούν αυτά τα επαγγέλματα πρέπει ορισμένες φορές να χρησιμοποιούν δεξιότητες συμβουλευτικής αν θέλουν να είναι όσο το δυνατόν πιο αποτελεσματικοί. Τέταρτον, υπάρχουν οι εθελοντές σύμβουλοι και βοηθοί. Οι εθελοντές, που συνήθως εργάζονται σε υπηρεσίες συμβουλευτικής νέων ή σε εθελοντικές υπηρεσίες που παρέχουν ανεκτίμητη βοήθεια (π.χ. το Σώμα Εθελοντών Σαμαρειτών), κατά κανόνα καταρτίζονται και διδάσκονται δεξιότητες συμβουλευτικής. Πέμπτον, υπάρχουν οι άνθρωποι που συμμετέχουν σε πολλών ειδών δίκτυα υποστήριξης ή βοήθειας ομηλίκων, ομολόγων ή συναδέλφων. Αυτά τα δίκτυα εστιάζονται στην παροχή βοήθειας για προβλήματα σε ποικίλους τομείς, όπως το πολιτισμικό πλαίσιο, η φυλή, ο σεξουαλικός προσανατολισμός και η υποστήριξη ανδρών και γυναικών. Έκτον, υπάρχουν οι ανεπίσημοι σύμβουλοι. Όλοι κάποια στιγμή έχουμε την ευκαιρία να υποστηρίξουμε τους άλλους, ως σύντροφοι, ως γονείς, ως φίλοι, ως συγγενείς, ως συνάδελφοι. Εκτός από τους συμβούλους και τους βοηθούς, υπάρχουν πλέον και οι λεγόμενοι *προπονητές* ή *προγυμναστές*, οι οποίοι εστιάζονται στις ανάγκες ατόμων με λιγότερες διαταραχές. Για παράδειγμα, το 2002 και το 2005 ιδρύθηκαν η Εταιρεία Προγύμνασης (Association for Coaching) και η ομάδα ενδιαφέροντος για την ψυχολογία προγύμνασης της Βρετανικής Ψυχολογικής Εταιρείας (British Psychological Society).

Στην προηγούμενη παράγραφο, όπως συμβαίνει και στις καθημερινές συζητήσεις, χρησιμοποιήθηκαν οι όροι *σύμβουλοι* και *βοηθοί* σαν να έχουν την ίδια σημασία. Κατά πάσα πιθανότητα όμως θα είναι όλο και πιο δύσκολο να διατηρήσουμε τη δυνατότητα εναλλακτικής χρήσης των όρων, καθώς οι επαγγελματίες συμβουλευτικής και ψυχοθεραπείας σταδιακά κατοχυρώνονται και θέτουν κανόνες. Μερικές από τις διαφορές μεταξύ συμβούλων και βοηθών αποσαφηνίζονται στη συνέχεια.

Ποιοι είναι σύμβουλοι;

Στην κατηγορία των συμβούλων υπάγονται όλοι εκείνοι που έχουν επαγγελματική κατάρτιση και πιστοποίηση για να παρέχουν συμβουλευτική και ψυχοθεραπεία. Η αγγλική λέξη “therapy” προέρχεται από την ελληνική λέξη «θεραπεία» και σημαίνει «ίαση». Οι απόπειρες διάκρισης μεταξύ συμβουλευτικής και ψυχοθεραπείας δεν υπήρξαν ποτέ απόλυτα επιτυχείς. Καθώς η συμβουλευτική και η ψυχοθεραπεία αντιπροσωπεύουν ποικιλόμορφες γνώσεις και δραστηριότητες (και όχι ένα ομοιόμορφο πεδίο), είναι πιο βοηθητικό να πούμε ότι πρόκειται για συμβουλευτικές προσεγγίσεις και για ψυχολογικές θεραπείες ή θεραπείες «μέσω της συνομιλίας».

Υπάρχουν κάποιοι πιθανοί τρόποι διάκρισης της συμβουλευτικής από την ψυχοθεραπεία: (α) η ψυχοθεραπεία ασχολείται περισσότερο με ψυχικές διαταραχές συγκριτικά με τη συμβουλευτική· (β) η πρώτη είναι μακροχρόνια και βαθύτερη· (γ) η πρώτη συνδέεται κυρίως με ιατρικά πλαίσια. Το ζήτημα βέβαια δεν είναι τόσο απλό. Πολλοί σύμβουλοι εργάζονται σε ιατρικά πλαίσια, έχουν θεραπευόμενους και θεραπευόμενες με αναγνωρισμένες ψυχικές διαταραχές, και ασκούν μακροχρόνια εργασία που μπορεί να είναι ή να μην είναι βαθύτερης ψυχοδυναμικής φύσης.

Η επικάλυψη μεταξύ συμβουλευτικής και ψυχοθεραπείας είναι μεγάλη. Αποδεχόμενη αυτό το δεδομένο, η Ομοσπονδία Συμβουλευτικής και Ψυχοθεραπείας της Αυστραλίας (Psychotherapy and Counselling Federation of Australia) συνέταξε «έναν ορισμό της συμβουλευτικής και της ψυχοθεραπείας» ως μια ενιαία πρόταση. Τόσο η συμβουλευτική όσο και η ψυχοθεραπεία αποτελούν ψυχολογικές διαδικασίες που χρησιμοποιούν τα ίδια θεωρητικά μοντέλα. Καθεμία από αυτές υπογραμμίζει την ανάγκη εκτίμησης των πελατών/συμβουλευόμενων ως ατόμων, την προσεκτική και ενσυναισθητική ακρόαση των λεγομένων τους, καθώς και την καλλιέργεια της ικανότητάς τους για αυτοβοήθεια και για ανάληψη προσωπικής ευθύνης. Για τους σκοπούς αυτού του βιβλίου, οι όροι *συμβουλευτική* και *ψυχοθεραπεία* θα χρησιμοποιούνται εναλλακτικά. Ο πίνακας 1.1 παρουσιάζει τρία παραδείγματα επαγγελματιών συμβουλευτικής και ψυχοθεραπείας.