

Αυτογνωσία Κοινωνικού Λειτουργού

*Δρ Μαρία Βουλγαρίδου
Κοινωνική λειτουργός-Παιδαγωγός
Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια*

Αυτογνωσία Κοινωνικού Λειτουργού

- **1: Αποσαφήνιση όρων**



Αυτο – γνωσία:

Τι και Γιατί

- **Βασικά ερωτήματα για την Αυτο-γνωσία:**
- **Τι είναι:** μέσα από ποιες νοητικές, περιβαλλοντικές και κοινωνικές διεργασίες αναπτύσσεται;
- **Γιατί:** ποια η χρησιμότητά της;



Αυτο – γνωσία:

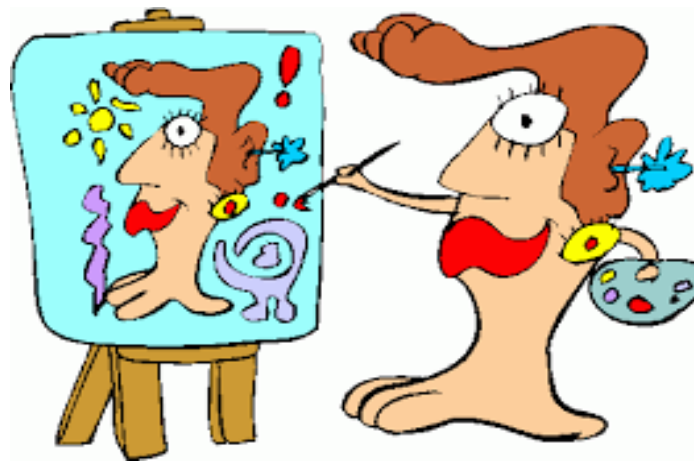
Τι και Γιατί

- **Αποσαφήνιση όρων:**
- Αυτο-αντίληψη: η γνωστική πλευρά της έννοιας του εαυτού. Αναφέρεται σε μεμονωμένες όψεις του εαυτού ή στο σύνολο των χαρακτηριστικών του.
- Είναι η εικόνα που έχει το άτομο για τον εαυτό του και η οποία επηρεάζει τη συμπεριφορά του και επιδρά στη συνολική του εξέλιξη.

Αυτο – γνώσια: Τι και Γιατί

Είναι επίσης η ατομική του **Αντίληψη** :

- Δηλαδή ο τρόπος που το άτομο αντιλαμβάνεται και ερμηνεύει την πραγματικότητα.
- Απόρροια αυτής της αντίληψης είναι οι σταθερές σκέψεις (οι γνώσιες), τα συναισθήματα και οι απαντητικές προς το περιβάλλον συμπεριφορές.



Αυτο – γνωσία:

Τι και Γιατί

- Ο άνθρωπος αποτελεί ένα **ενιαίο σύνολο** όπου νόηση, συναισθήματα, βιώματα καθώς και οι φυσικές διεργασίες του οργανισμού αλληλεπιδρούν μεταξύ τους, αλλά και με τον υπόλοιπο κόσμο (Νασιάκου, 1982).
- Ο εαυτός βρίσκεται σε μια **συνεχή διεργασία αλλαγής** και εξέλιξης, συνδεδεμένος με το εξωτερικό περιβάλλον, ενώ διατηρεί τη συνοχή του στις σκέψεις, τα βιώματα και τις εμπειρίες του.

Αυτο – γνωσία:

Τι και Γιατί

- **Αυτο-συνειδησία**: αναγνώριση της διακριτής ύπαρξης του εαυτού έναντι των άλλων.
- *Αυτο-συνείδηση = Έμφαση στο περιβάλλον δηλαδή αντίδραση και ανταπόκριση (έμβια όντα).*
- *Έλλειψη αυτο-συνείδησης= απουσία πληροφορίας και διαντίδρασης με το περιβάλλον. (κώμα – ύπνος).*
- *Υπάρχουν επίπεδα αυτο-συνείδησης.*
- *(βρέφη - μέθη – έντονο συναίσθημα κ.α.)*

Αυτο – γνωσία:

Τι και Γιατί

Αυτο-γνωσία

- Η ικανότητα να μετατρέπεται ο εαυτός σε αντικείμενο παρατήρησης και προσοχής.
- Σημαίνει την έννοια αντίδραση στα προσλαμβανόμενα ερεθίσματα, τις διαδικασίες του περιβάλλοντος και στις συμπεριφορές που προκαλούν.

Αυτο – γνωσία:

Τι και Γιατί

- Η αυτογνωσία αντιπροσωπεύει ένα πολυδιάστατο φαινόμενο το οποίο περιλαμβάνει:
- Πολλές και διαφορετικές όψεις του εαυτού όπως: συναισθήματα, σκέψεις, χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, προτιμήσεις, στόχους, συνήθειες, αισθήσεις, αντιλήψεις, προθέσεις
- και
- Τα επακόλουθα τους στον «βιωματικό» εαυτό.

Αυτο – γνωσία:

Τι και Γιατί

- Εμπεριέχει την αυτο – περιγραφή, αναγνώριση και αξιοποίηση ικανοτήτων και δεξιοτήτων.
- Παρέχει ένα αίσθημα «συνέχειας του εαυτού» στη διάρκεια του χρόνου.
- Περικλείει το αίσθημα της «διάκρισης- διαφοροποίησης» του εαυτού από τα άλλα άτομα του περιβάλλοντος.



Αυτο – γνωσία:

Τι και Γιατί

- Η αυτογνωσία είναι μια διαρκής διαδικασία η οποία προκύπτει από:
- Την επικέντρωση σε ερεθίσματα – αντιδράσεις του εαυτού,
- την αυτό-αξιολόγηση των αντιδράσεων και των αποτελεσμάτων τους η οποία οδηγεί,
- στη σύνδεσή τους με τις όποιες «λανθάνουσες» ιδέες για τον εαυτό και τη σύγκριση τους σε σχέση με την αναπαράσταση του «ιδανικού» εαυτού.

Αυτο – γνώσια: Τι και Γιατί

«Βιωματικός» εαυτός  Ιδανικός εαυτός



Ασυμφωνία



αυτοκριτική  αποφυγή αυτογνωσίας



απομείωση ασυμφωνίας



τροποποίηση εαυτού

τροποποίηση του ιδεώδους

Αυτο – γνώσια: Τι και Γιατί

Ασυμφωνία :

μεγάλη ασυμφωνία
αρνητικά αποτελέσματα
ελάχιστη εξέλιξη } απόδραση

αυτό-γνώσια

μικρότερη ασυμφωνία
θετικά αποτελέσματα
σημαντική εξέλιξη

επικέντρωση σε

«βιωματικό» εαυτό

επικέντρωση σε

ιδεώδη εαυτό (Morin, 2011)

Αυτο – γνωσία:

Τι και Γιατί

- **Δηλαδή:**
- όσο μεγαλύτερη η ασυμφωνία τόσο αυξάνεται η πίεση για αποφυγή της αυτογνωσίας και η **απόδραση** από την πραγματικότητα.
- όσο μικρότερη η ασυμφωνία τόσο αυξάνεται η επιθυμία για περαιτέρω διερεύνηση του εαυτού και μεγαλύτερη συμφωνία «βιωματικού» - ιδεώδους εαυτού.



Αυτο – γνώσια:

Τι και Γιατί

- Οι τρόποι «απόδρασης» από την πραγματικότητα του «βιωματικού» εαυτού:
- Ανούσιες ενασχολήσεις (τηλεόραση)
- Κατανάλωση αλκοόλ
- Χρήση ναρκωτικών
- Ανερμάτιστη σεξουαλική συμπεριφορά
- Αυτοκτονικές συμπεριφορές

Αυτο – γνωσία:

Τι και Γιατί

- **Γιατί αυτογνωσία:**
- Αυξάνοντας το επίπεδο αυτογνωσίας βελτιώνεται/αυξάνεται **η υποκειμενική συναισθηματική εμπειρία** του ατόμου.
- (Η αναγνώριση της μεγάλης ασυμφωνίας η οποία οδηγεί σε περαιτέρω άρνηση και συναισθηματικό «λήθαργο» αντί βελτίωσης, καταλήγει σε δυσλειτουργική συμπεριφορά).

Αυτο – γνωσία:

Τι και Γιατί

- **Η αυτογνωσία βελτιώνει την αυτοαντίληψη.**
- Η αυτοαντίληψη γίνεται περισσότερο ακριβής και αναλογική με τα φυσικά και νοητικά χαρακτηριστικά του ατόμου.
- Η επίδραση αυτής της αναλογικότητας συμβάλλει στην καλύτερη κοινωνική παρουσία του ατόμου και στην περαιτέρω θετική εξέλιξη της κοινωνικής αυτοεικόνας.

Αυτο – γνωσία:

Τι και Γιατί

- **Η αυτογνωσία βελτιώνει την αυτορρύθμιση.**
- Η αυτογνωσία επηρεάζει θετικά την ικανότητα αυτορρύθμισης του ατόμου δηλαδή:
- Την ικανότητα εναρμόνισης της συμπεριφοράς
- Την ικανότητα αντοχής στον «πειρασμό»
- Την ικανότητα τροποποίησης του συναισθήματος
- Την ικανότητα επιλογής απαντητικής συμπεριφοράς στα ερεθίσματα
- Την ικανότητα «διύλισης» και αξιολόγησης των προσφερόμενων πληροφοριών

- **2: Η σημασία της αυτογνωσίας στην πρακτική της κοινωνικής εργασίας.**

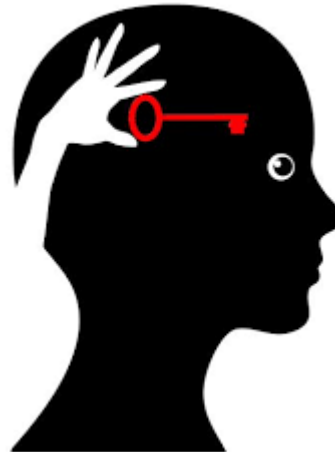


Η σημασία της αυτογνωσίας στην πρακτικής της κοινωνικής εργασίας.

- Στο επαγγελματικό περιβάλλον αναπτύσσεται και εξελίσσεται ο «επαγγελματικός εαυτός».
- Το περιεχόμενο του «επαγγελματικού εαυτού» διαφέρει και ποικίλει τόσο όσο και οι επαγγελματίες.
- Κατά κανόνα ακολουθεί μια πορεία αρχικού ιδεαλισμού ο οποίος καταλήγει στη δόμηση μιας σταθερής επαγγελματικής συμπεριφοράς.

Η σημασία της αυτογνωσίας στην πρακτικής της κοινωνικής εργασίας.

- Στην πορεία αυτής της εξέλιξης ο/η επαγγελματίας Κ.Λ. –ήδη από την περίοδο των σπουδών – θα πρέπει να οικοδομήσει την ικανότητα αυτεπίγνωσης των συναισθημάτων, συνηθειών και των σχέσεων που οικοδομεί στο προσωπικό και επαγγελματικό περιβάλλον του/της.



Η σημασία της αυτογνωσίας στην πρακτική της κοινωνικής εργασίας.

- Στην πρακτική της Κοινωνικής Εργασίας η αυτογνωσία παίζει κεντρικό ρόλο σε δύο διακριτούς και σημαντικούς άξονες:
- **Στην διαχείριση των «ορίων».**
- **Στην αποφυγή της επαγγελματικής εξουθένωσης.** (Chisom E.S., 2015)

Η σημασία της αυτογνωσίας στην πρακτική της κοινωνικής εργασίας.

- **Η διαχείριση των «ορίων».**
- Ουσιαστικά πρόκειται για τη διαχείριση της «οικειότητας» με τον/την εξυπηρετούμενο/νη
- Στην πρακτική της Κ.Ε. πολύ συχνά συμβαίνει ο/η επαγγελματίας να προβληματίζεται στο πόσο στενά-οικεία θα σχετιστεί με τον/την εξυπηρετούμενο/νη και πώς θα διαχειριστεί τα συναισθήματα που προκαλεί αυτή η εγγύτητα.
(Urdang E., 2010)

Η σημασία της αυτογνωσίας στην πρακτικής της κοινωνικής εργασίας.

Παράγοντες που συμμετέχουν στη δυσκολία διαχείρισης των συναισθημάτων είναι:

- **Η ίδια η φύση της «σχέσης».** Το αίσθημα ασφάλειας και αποδοχής που προσφέρεται από τον /την επαγγελματία Κ.Λ. ενθαρρύνει τον/την εξυπηρετούμενο/νη να εμπλακεί σε μια διαδικασία πιθανόν επώδυνης έκθεσης και συνακόλουθης προσπάθειας προσωπικής αλλαγής.
- Αυτή η διαδικασία παράγει ισχυρό συναισθηματικό φορτίο στον/στην επαγγελματία το οποίο πρέπει να είναι σε θέση να διαχειριστεί. (Urdang E., 2010)

Η σημασία της αυτογνωσίας στην πρακτικής της κοινωνικής εργασίας.

- Ο/η επαγγελματίας πρέπει να μάθει να εκφράζει αποδοχή, φροντίδα και ενσυναίσθηση με επαγγελματικό τρόπο, χωρίς να εισέρχεται στο σύστημα ζωής του/της εξυπηρετούμενου/νης, αλλά και χωρίς να πανικοβάλλεται από τα έντονα συναισθήματα που θα εκφραστούν και πιθανόν να τον /την έχουν αποδέκτη. (Urdang E., 2010).

SELF CHECK

Η σημασία της αυτογνωσίας στην πρακτικής της κοινωνικής εργασίας.

- Η σχέση με τον/την εξυπηρετούμενο/νη μπορεί να περιέχει ταραχώδη, έντονα και αντικρουόμενα συναισθήματα, αμφιταλαντεύσεις, ματαιώσεις και αδιέξοδα.
- Ο/η επαγγελματίας πρέπει να μπορεί να αναγνωρίσει **τι και γιατί** προκαλεί αυτά τα συναισθήματα, πώς να τα διαχειριστεί και να τα περιορίσει τόσο, ώστε να μην εμποδίζουν την εξέλιξη της σχέσης και της συνεργασίας. (Morin A, 2011)

Η σημασία της αυτογνωσίας στην πρακτικής της κοινωνικής εργασίας.

- **Οι ομοιότητες.**
- Οι Κ.Λ. κατανοούν και σέβονται τις ατομικές, οικογενειακές, εθνικές, πολιτισμικές κ.α. διαφορές των ατόμων.
- Σε περίπτωση όμως πολλών ομοιοτήτων μεταξύ εξυπηρετούμενων και Κ.Λ. η αυτογνωσία του επαγγελματία είναι σημαντική για να αποφύγει την υπερ-εμπλοκή στη σχέση που αναπτύσσεται.
(Greene A., 2017)

Η σημασία της αυτογνωσίας στην πρακτικής της κοινωνικής εργασίας.

- **Ιδιαιτερότητες πλαισίου.**
- α) Ψυχιατρικά πλαίσια: η Κ.Ε. σε ένα ψυχιατρικό πλαίσιο είναι μια απαιτητική διεργασία.
- Η συνεχής έκθεση του/της επαγγελματία σε αισθήματα άγχους και αδυναμίας, εμπλοκής σε «ακόρεστες» σχέσεις ή /και σε ψυχωτικά συμβάντα τον/την εξαντλεί επηρεάζοντας τα ψυχικά αποθέματα του/της επαγγελματία.
- Χρειάζεται επαρκής αυτογνωσία και διαρκής ενδοσκόπηση για να διαχειριστεί ο/η επαγγελματίας αυτά τα συναισθήματα. (Greene A., 2017)

Η σημασία της αυτογνωσίας στην πρακτικής της κοινωνικής εργασίας.

- B) Απαιτήσεις του πλαισίου. Συχνά οι απαιτήσεις του πλαισίου εργασίας περιλαμβάνουν διεργασίες άμεσης εμπλοκής με την τρόπο ζωής, τις συνθήκες και το περιβάλλον του/της εξυπηρετούμενου/νης.
- Κατ οίκον επισκέψεις, καθοδήγηση, κατευθυντική συμβουλευτική κ.α. ενέχουν τον κίνδυνο παραβίασης των ορίων της σχέσης με συνέπεια την υπερ-εμπλοκή.
- Ο/η Κ.Λ. πρέπει να είναι διαρκώς ενήμερος/η για τα συναισθήματά του/της ώστε να μην επηρεαστεί ο τρόπος δράσης του/της από αυτά.
(Greene A., 2017)

Η σημασία της αυτογνωσίας στην πρακτικής της κοινωνικής εργασίας.

- Ερωτήσεις που πρέπει να επαναλαμβάνονται από τον /την Κ.Λ. είναι:
- *Πράττοντας/ νιώθοντας έτσι, σε τίνος τις ανάγκες ανταποκρίνομαι?*
- *Πράγματι κατανοώ τις δικές του/της ανάγκες ή περιέχονται και δικές μου?*
- *Πόσες ομοιότητες και διαφορές βρίσκω ανάμεσά μας και πόσο με επηρεάζουν? (Greene A., 2017)*

Η «χρήση του εαυτού» στην πρακτική της Κοινωνικής Εργασίας

- Ο «εαυτός» είναι η βασική δεξιότητα την οποία ο/η Κ.Λ. οφείλει να εξελίξει.
- Ο «εαυτός» ενσωματώνει το σύνολο της επαγγελματικής υπόστασης του/της Κ.Λ. δηλαδή τις προσωπικές ιδιότητες/ικανότητες και την επιστημονική γνώση. (Chisom E.S. 2015)



- **3. Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις της έννοιας του εαυτού.**



Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις της έννοιας του εαυτού.

- Η έννοια του **εαυτού** είναι ιδιαίτερα σημαντική και έχει αποτελέσει και αποτελεί αντικείμενο της επιστημονικής ψυχολογικής μελέτης.
- **Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις της έννοιας του εαυτού είναι:**



Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις της έννοιας του εαυτού

- **Υπαρξιστική προσέγγιση**
- Σύμφωνα με την υπαρξιστική προσέγγιση, το άτομο ως «εαυτός» υπάρχει ως αποτέλεσμα των δυναμικών προσεγγίσεών του.
- Όλα όσα είναι γνωστά για ένα άτομο χάνουν το νόημα τους εάν η βιωματική του οντότητα ή η ίδια η ύπαρξη του ατόμου σε αυτά δεν διατηρούνται.
- Η διατήρηση της ύπαρξης ενός ατόμου στην εξέλιξη της, περιλαμβάνει την θεώρηση και της αντικειμενικής αλλά και της υποκειμενικής πραγματικότητάς του. (May, 2015).

Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις της έννοιας του εαυτού

- Σύμφωνα με την υπαρξιστική προσέγγιση, περιγράφονται τέσσερις αλληλεπικαλυπτόμενες περιοχές της ύπαρξης:
- **1. «Ο περιβάλλον - βιολογικός κόσμος»:** Περιλαμβάνει όλα τα υπάρχοντα όντα της ατομικής εμπειρίας τα οποία υφίστανται εφόσον υφίσταται το άτομο.
- Υπόκειται στις βασικές ανάγκες και στους φυσικούς νόμους.

Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις της έννοιας του εαυτού

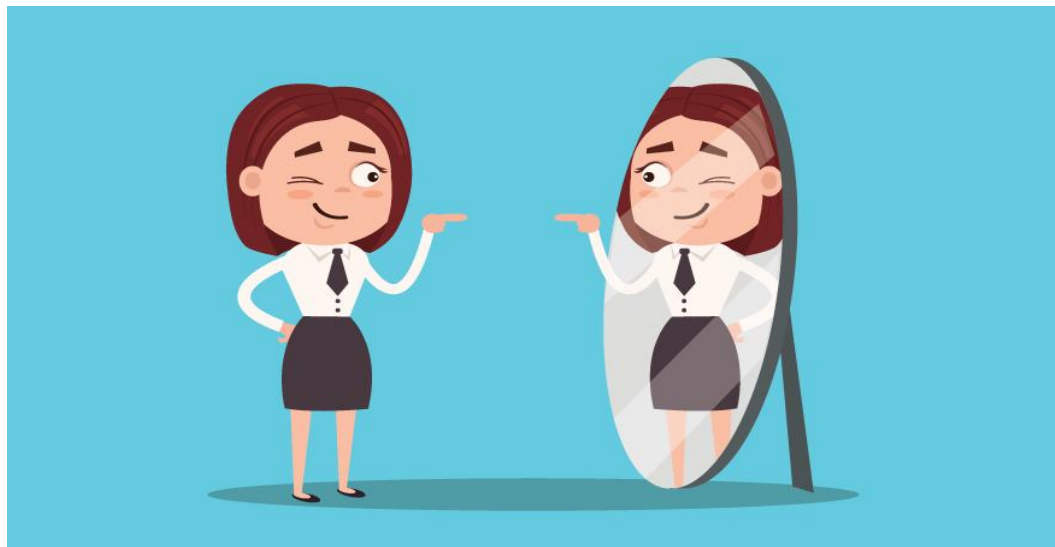
- **2. «Μαζί με τον κόσμο»:** Περιλαμβάνει τις διαπροσωπικές σχέσεις και τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ των ανθρώπων.
- Μέσα από την εμπειρία της ύπαρξης, οι άνθρωποι προσδιορίζουν τα άλλα μέλη της ομάδας τους με βάση τις σχέσεις τους μαζί τους και ορίζουν την ομάδα τους με βάση την προσωπική τους αντίληψη ύπαρξης μέσα σε αυτήν.

Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις της έννοιας του εαυτού

- 3. «**Ο έσω κόσμος - η ταυτότητα του εαυτού**»: Συνιστά την κεντρική ιδέα της θεώρησης. Αναφέρεται στον μοναδικό τρόπο με τον τα άτομα σχετίζονται και διαντιδρούν με το περιβάλλον τους.
- Ουσιαστικά σημασιοδοτεί το πώς το άτομο **αντιλαμβάνεται** τη ζωή, τις προσωπικές αξίες, τις σχέσεις, τα βιώματα και την συνολική εμπειρία της ύπαρξής του. (May, 2015).

Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις της έννοιας του εαυτού

- **4. «Ο κόσμος του ιδανικού εαυτού»:** συνιστά την ενότητα των αξιών, των πεποιθήσεων, των ιδεωδών και στο πόσο όλα αυτά αντανακλούν, συνθέτουν και παγιώνουν την πνευματική ολότητα του ατόμου.



Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις της έννοιας του εαυτού

- **Προσωποκεντρική προσέγγιση (Rogers 1902 -1987)**
Η έννοια του εαυτού είναι η Λυδία λίθος της προσωποκεντρικής προσέγγισης.



Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις της έννοιας του εαυτού

- Διακρίνει τρεις συνιστώσες του «εαυτού»:
- την εικόνα που έχουμε για μας (Αυτοεικόνα, Εικόνα Εαυτού, **Self Image**)
- την αξία που δίνουμε σε μας (Αυτοεκτίμηση, **Self Esteem** ή **Self-worth**)
- το πώς θα θέλαμε στην πραγματικότητα να είμαστε (Ιδανικός Εαυτός, **Ideal Self**)

Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις της έννοιας του εαυτού

- Η συνεχής διαντίδραση του φαινομενολογικού πεδίου με το περιβάλλον ωθεί στην **ενεργοποίηση των εγγενών δυνάμεων και ικανοτήτων** του ατόμου για τη βελτίωση της ζωής του.
- Αυτή η συνεχής τάση αυτοβελτίωσης οδηγεί στον τελικό σκοπό του ατόμου την **αυτοπραγμάτωση**.



Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις της έννοιας του εαυτού

- Η διαρκής αλληλεπίδραση με το περιβάλλον και τα άλλα άτομα παράγει μια σταθερή σύνθεση χαρακτηριστικών, αντιλήψεων, στάσεων, αξιών και συμπεριφοράς που είναι ο **Εαυτός**.
- Όψεις του εαυτού αποτελούν το «**Εγώ, I**» και το «**Εμένα, Me**».



Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις της έννοιας του εαυτού

- Οι **αξίες** διαμορφώνονται από τον **οργανισμό**, αλλά σε πολλές περιπτώσεις είναι αποτέλεσμα «**ενδοβολών**», είναι δηλαδή παράγωγα του οικογενειακού περιβάλλοντος και του πολιτισμικού πλαισίου του ατόμου.
- Η **συμπεριφορά**, είναι η (όχι πάντα συνειδητά) προσπάθεια του οργανισμού να ικανοποιήσει τις ανάγκες του, όπως τις αντιλαμβάνεται και τις βιώνει στο φαινομενολογικό πεδίο του.

Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις της έννοιας του εαυτού

- Τα **συναισθήματα** ακολουθούν και συμπράττουν με τη συμπεριφορά:
- Η έντασή τους είναι ανάλογη με τη σημασία που προσδίδει το άτομο στη εκφρασμένη συμπεριφορά του.
- Η περιρρέουσα πραγματικότητα και τα συμβαίνοντα γεγονότα σε αυτήν συνιστούν τις εμπειρίες των ατόμων.

Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις της έννοιας του εαυτού

- Αυτές οι εμπειρίες:
- είτε ενδοβάλλονται αποκτώντας διακριτό συμβολισμό στο σύνολο των εμπειριών του ατόμου,
- είτε απορρίπτονται μη έχοντας δομική σχέση με τον «οργανισμό» του ατόμου.
- Η εμπειρία που δεν έχει δομική σχέση με το άτομο και με διάφορους τρόπους επιβάλλεται ή προτείνεται, θεωρείται **απειλή**.

Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις της έννοιας του εαυτού

- Όταν συμβαίνει αυτό, υπάρχει μια εμφανής ή δυνητική **ψυχολογική ένταση**.
- Όταν δεν υφίσταται πραγματική απειλή για τη δομή του εαυτού, οι ασύμβατες με τον εαυτό εμπειρίες, μπορεί να γίνουν αποδεκτές, να αναθεωρήσουν τα στοιχεία της δομής, να συμπεριληφθούν και να ενταχθούν στην υπάρχουσα δομή του.

Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις της έννοιας του εαυτού

- **Ψυχοκοινωνική θεωρία Erik Erikson (1902-1994)**
- Μεγαλύτερη έμφαση στις πολιτισμικές επιρροές.
- Ψυχολόγος του **Εγώ**: έμφαση στις κοινωνικές και πολιτισμικές πλευρές της ανάπτυξης.
- Οι άνθρωποι στη ζωή τους αντιμετωπίζουν **οχτώ κύριες κρίσεις/συγκρούσεις**.
- Άλλοι άνθρωποι: παράγοντες κλειδιά για να την ωρίμανση του ατόμου.

Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις της έννοιας του εαυτού.

Στάδια	Ηλικία
Βασική εμπιστοσύνη - βασική δυσπιστία	0 - 12 με 18 μηνών
Αυτονομία ή Ντροπή	18 - 36 μηνών
Πρωτοβουλία ή ενοχή	3 - 6 ετών
Εργατικότητα και αίσθημα επιτυχίας ή αίσθηση κατωτερότητας	6 - 11 ετών
Ταυτότητα ή σύγχυση	11 - 21 ετών

Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις της έννοιας του εαυτού.

Πίστη και σταθερότητα ή αδυναμία σταθερών σχέσεων	21 - 35 ετών
Παραγωγικότητα - υποστροφή ικανοτήτων παράλληλα με ικανότητα στενής σχέσης - απομόνωσης	35 - 65 ετών
Απολογισμός - Απόγνωση	65 +

Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις της έννοιας του εαυτού

- **D. Winnicott. (1896 – 1971).**
- Η βασική θέση του Winnicott για την ανθρώπινη εξέλιξη είναι ότι:
- Υπάρχουν βιολογικά προκαθορισμένες, εγγενείς δυνατότητες του ατόμου,
- Το άτομο εξελίσσεται μέσα από διεργασίες ωρίμανσης που μπορούν να οδηγήσουν στον «αληθινό εαυτό»,
- Οι διεργασίες, για να είναι επιτυχείς, προϋποθέτουν ένα «διευκολυντικό» περιβάλλον, το οποίο να κατανοεί, να στηρίζει και να επιτρέπει την ατομική εξέλιξη.

Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις της έννοιας του εαυτού.

- Τα στοιχεία του διευκολυντικού περιβάλλοντος:
- Η επαρκής πρωταρχική μητρική φροντίδα – η ψυχονοητική ταύτιση της μητέρας με το βρέφος της κατά τους πρώτους μήνες της ζωής
- Το «κράτημα», δηλαδή αίσθηση ασφάλειας/ προστασίας και η εκπλήρωση των αναγκών του μωρού μέσω της φυσικής ενσυναίσθησης, που αναπτύσσεται στη μητέρα.

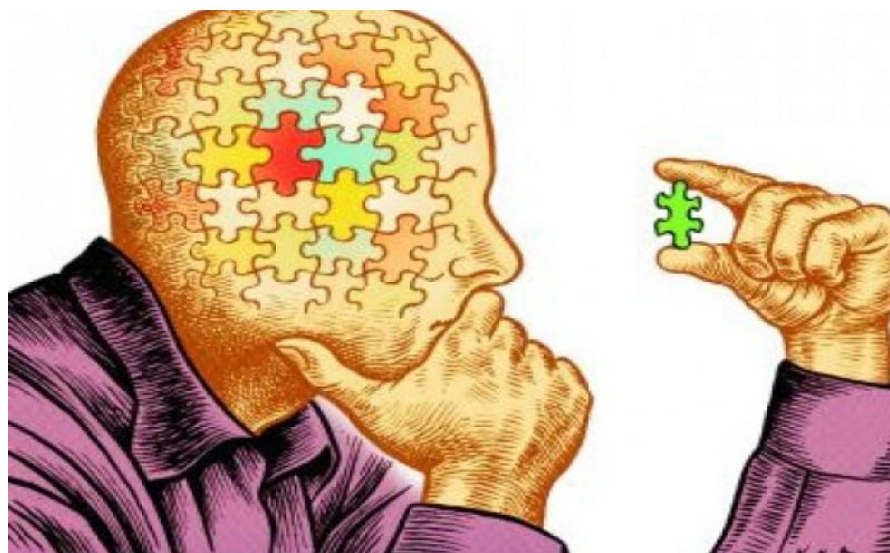
Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις της έννοιας του εαυτού.

- Το «καθρέφτισμα», συνακόλουθο του κρατήματος αφορά στην άμεση ανταπόκριση της μητέρας στις επιθυμίες του βρέφους αμέσως όπως εμφανίζονται.
- Το «καθρέπτισμα» οδηγεί στην *ψευδαίσθηση της παντοδυναμίας*, δηλαδή στην ψευδαίσθηση ότι το βρέφος, μέσω της μητέρας, μπορεί να αποκτήσει ό,τι έχει ανάγκη.

Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις της έννοιας του εαυτού.

- Σταδιακά, κατά την ωρίμανση, το περιβάλλον αποτυγχάνει να ικανοποιήσει τις απαιτήσεις του παιδιού και το αναπτυσσόμενο άτομο, διαχειρίζεται ματαιώσεις και διλλήματα.
- Όταν αυτό γίνεται με ρυθμό και ένταση ανάλογο με την εξελικτική φάση του παιδιού, οδηγεί στην ανάπτυξη της ικανότητας αποχωρισμού, της διαφοροποίησης του εαυτού και της ανάπτυξης κοινωνικών δεξιοτήτων.

4. Η αυτογνωσία στα βασικά ψυχοθεραπευτικά μοντέλα



Σκέψη-βίωμα και αυτογνωσία:

Το γνωσιακό μοντέλο (Αυτογνωσία/Αυτοδιαχείριση σελ 38 -97)

- **Γνωσίες:** νοητικές κατασκευές που ερμηνεύουν γεγονότα και καταστάσεις, δίνουν περιεχόμενο, ένταση και κατεύθυνση στη συμπεριφορά και καθορίζουν το πώς εκτιμά το άτομο τα περιρρέοντα γεγονότα της ζωής του.
- Οι «γνωσίες» αποτελούν το «φαινομενολογικό πεδίο» του ατόμου. Είναι σύνθεση εσωτερικών και εξωτερικών ερεθισμάτων, βρίσκονται στο συνειδησιακό χώρο του ατόμου, είναι σε λεκτική μορφή ή/και σε νοητική εικόνα.

Σκέψη-βίωμα και αυτογνωσία:

Το γνωσιακό μοντέλο (Αυτογνωσία/Αυτοδιαχείριση σελ 38 -97)

- Αλλαγή στο περιεχόμενο των γνωστικών δομών – «γνωσιών», προκαλεί αλλαγή στα συναισθήματα και τη συμπεριφορά.
- Το άτομο μπορεί να εντοπίσει και να τροποποιήσει τις «γνωσίες» που προκαλούν παραποιήσεις της πραγματικότητας και δυσλειτουργίες.
- Η αλλαγή των «γνωσιών» αλλάζει τη βιωματική εμπειρία του ατόμου.

Σκέψη-βίωμα και αυτογνωσία:

Το γνωσιακό μοντέλο (Αυτογνωσία/Αυτοδιαχείριση σελ 38 -97)

- **Γνωστικό σύστημα:** είναι το σύστημα επεξεργασίας των πληροφοριών και της αντίστοιχης επιλογής των ερεθισμάτων.
- Η επεξεργασία των πληροφοριών συνήθως είναι μη συνειδητή διαδικασία και αφορά το φαινομενολογικό πεδίο του ατόμου δηλ. των πραγμάτων που γίνονται αντιληπτά ενσυνείδητα.
- Οι βασικές δομές του γνωστικού συστήματος είναι τα **νοητικά σχήματα** τα οποία αποτελούν υποσύστημα **νοηματοδότησης εμπειριών.** (Σελ.44)

Σκέψη-βίωμα και αυτογνωσία:

Το γνωσιακό μοντέλο (Αυτογνωσία/Αυτοδιαχείριση σελ 38 -97)

- **Είδη συστημάτων**
- Το συναισθηματικό: προκαλεί συναισθηματικές αντιδράσεις με διακυμάνσεις και συνδυασμούς, ενισχύει ή αποδυναμώνει τις προσαρμοστικές συμπεριφορές.
- Το κινητοποιητικό και το συμπεριφορικό: η ακούσια συμπεριφορά του οργανισμού. Είναι δυνατόν να τεθεί μερικός λογικός έλεγχος σε αυτή μέσα από συγκεκριμένες διαδικασίες.
- Το σωματικό σύστημα: οι αντιδράσεις του αυτόνομου νευρικού συστήματος.

Σκέψη-βίωμα και αυτογνωσία:

Το γνωσιακό μοντέλο (Αυτογνωσία/Αυτοδιαχείριση σελ 38 -97)

- Το σύστημα συνειδητού ελέγχου: συνειδητές και σκόπιμες επιθυμίες από αντίστοιχους στόχους και αξίες. Είναι το πεδίο προσαρμογής του ατόμου αφού:
- Θέτει υπό έλεγχο τις αυτόματες λειτουργίες του προτύπου όταν συγκρούονται με αξίες και συμφέροντα.
- Παρέχει δυνατότητα εναλλακτικών θεωρήσεων
- Αποκαλύπτει την πραγματικότητα
- Επιτρέπει σχεδιασμό, στόχους και στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων.

Σκέψη-βίωμα και αυτογνωσία:

Το γνωσιακό μοντέλο (Αυτογνωσία/Αυτοδιαχείριση σελ 38 -97)

- **Δυσλειτουργικά σχήματα:** είναι αποτέλεσμα αλληλεπίδρασης γενετικής προδιάθεσης, αρνητικής επιρροής και τραυματικών εμπειριών.
- Ο ρόλος της προδιάθεσης: οι γονιδιακοί συνδυασμοί και η συμμετοχή τους στις ατομικές διαφορές.
- Ο ρόλος των τραυματικών εμπειριών: εγγενής ευαισθησία σε είδη εμπειριών συμμετέχει στη δημιουργία φοβιών ή και ισχυρών πεποιθήσεων σχετικά με αυτές. Αναβίωση αρνητικών εμπειριών παρελθόντος στο παρόν.
- Ο ρόλος των διαπροσωπικών σχέσεων: Πιθανόν οι δυσλειτουργικές πεποιθήσεις να ενισχύονται από τον κοινωνικό περίγυρο ή να μην ενισχύεται η τροποποίησή τους. (σελ 51 πίνακας).

Σκέψη-βίωμα και αυτογνωσία:

Το γνωσιακό μοντέλο (Αυτογνωσία/Αυτοδιαχείριση σελ 38 -97)

- Σχήματα και ψυχοπαθολογία: τα χαρακτηριστικά των καταστάσεων – βιωμάτων παραποιούνται για να συμφωνήσουν με τα σχήματα.
- Οι ιδιοσυγκρασιακές συλλήψεις συνιστούν μια άτυπη προσωπική θεωρία.
- Αποτέλεσμα όλων αυτών είναι η γνωστική οργάνωση του ατόμου να ανεξαρτητοποιηθεί από τα ερεθίσματα και το άτομο να αντιδρά αυτόνομα ή καθόλου στο περιβάλλον του.
- Κάθεξη: η επένδυση ψυχικής ενέργειας του ατόμου στα εσωτερικά νοητικά σχήματα.
- Αντικάθεξη: η μη επένδυση ψυχικής ενέργειας στα εσωτερικά νοητικά σχήματα και η ανταπόκριση του ατόμου στα υπόλοιπα πρότυπα σκέψης και ερεθίσματα. (σελ. 54)

Σκέψη-βίωμα και αυτογνωσία:

Το γνωσιακό μοντέλο (Αυτογνωσία/Αυτοδιαχείριση σελ 38 -97)

- Η γνωσιακή τριάδα: (εαυτός-κόσμος-μέλλον)
- Α) οι γνωσίες του ατόμου για τον εαυτό
- Β) οι αξιολογήσεις για τον εξωτερικό κόσμο
- Γ) οι μελλοντικές σκέψεις, προσδοκίες και προβλέψεις.
- Δυσλειτουργικές σκέψεις:
- Α) πρωτόγονες: ακραίες και αρνητικές συνολικές εκτιμήσεις
- Β) ώριμες: περιλαμβάνουν και άλλα ποιοτικά χαρακτηριστικά. (σελ.59)

Σκέψη-βίωμα και αυτογνωσία:

Το γνωσιακό μοντέλο (Αυτογνωσία/Αυτοδιαχείριση σελ 38 -97)

- Είδη δυσλειτουργικών σκέψεων:
- 1) παράγωγα παράλογων πεποιθήσεων, τα οποία είναι συνήθως δυσλειτουργικά (π.χ. τελειότητα)
- 2) δυσπροσαρμοστικές σκέψεις, οι οποίες φαίνονται λογικές και έγκυρες αλλά συνοδεύονται από αρνητικά συναισθήματα και τελικά εμποδίζουν το άτομο. (π.χ. υπερβολικό άγχος εξετάσεων). Εμφανίζονται ως αυτοκριτική, μηρυκασμός ή γνωστική αποφυγή.
- 3) γνωσιακές παραποιήσεις, δηλαδή σφάλματα κατά την επεξεργασία των πληροφοριών που συντελούν στη διατήρηση των δυσλειτουργικών πεποιθήσεων.
- Τυπικές γνωσιακές παραποιήσεις (σελ. 62)

Σκέψη-βίωμα και αυτογνωσία:

Το γνωσιακό μοντέλο (Αυτογνωσία/Αυτοδιαχείριση σελ 38 -97)

- Είδη συναισθηματικής έκφρασης:
- Πρωτογενή συναισθήματα, δηλαδή η αρχική συναισθηματική εκτίμηση μιας κατάστασης
- Δευτερογενή συναισθήματα, δηλαδή αυτά που προκύπτουν από τη γνωστική επεξεργασία των πρωτογενών
- Συντελεστικά συναισθήματα, δηλαδή οι τρόποι έκφρασης των συναισθημάτων με σκοπό την άσκηση επιρροής σε άλλους ανθρώπους.

Σκέψη-βίωμα και αυτογνωσία:

Το γνωσιακό μοντέλο (Αυτογνωσία/Αυτοδιαχείριση σελ 38 -97

- Τα συναισθηματικά χαρακτηριστικά του/της ειδικού ψυχικής υγείας:
- **Συναισθηματική ζεστασιά:** ενδιαφέρον που εκφράζεται μέσω της λεκτικής και της μη λεκτικής επικοινωνίας.
- **Ενσυναίσθηση:** η εισδοχή στον «κόσμο» του άλλου, η κατανόηση της οπτικής η οποία οδηγεί τη συμπεριφορά του ατόμου. Ο/η ειδικός ψ.υ. θα πρέπει να είναι σε εγρήγορση για τα δικά του/της συναισθήματα, να ζητά ανατροφοδότηση ενώ παράλληλα να είναι επαρκώς αποστασιοποιημένος/νη.
- **Γνησιότητα :** η ειλικρινής και άμεση έκφραση τόσο απέναντι στον εαυτό όσο και στο άλλο άτομο. (παρ. σελ 81)

Σκέψη-βίωμα και αυτογνωσία:

Το γνωσιακό μοντέλο (Αυτογνωσία/Αυτοδιαχείριση σελ 38 -97

- **Σημαντικές έννοιες:**
- **Μεταβίβαση:** η μετάθεση σε άτομο με το οποίο υπάρχει τρέχουσα σχέση σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών που αρχικά βιώθηκαν με σημαντικά πρόσωπα κατά την παιδική ηλικία.
- **Αντιμεταβίβαση:** όταν η παραπάνω διεργασία εκφράζεται από τον/την ειδικό ψ.υ.

Σκέψη-βίωμα και αυτογνωσία:

Το γνωσιακό μοντέλο (Αυτογνωσία/Αυτοδιαχείριση σελ 38 -97

- **Η αυτογνωσία του/της ειδικού ψυχικής υγείας:**
- Ιδιαίτερα σημαντική γιατί:
- 1. Ελέγχει και χειρίζεται τις αντιμεταβιβαστικές αντιδράσεις
- 2. Ελέγχει και βελτιώνει την ενσυναίσθηση
- 3. Χειρίζεται δύσκολες συναισθηματικές καταστάσεις (παρ. σελ.93-94-95)
- Ο/η ειδικός ψ.υ. συχνά γίνεται πρότυπο για τον/την θεραπευόμενο/νη.
- Οφείλει να είναι συναισθηματικά επαρκής και γνωστικά ενήμερος/ρη.

Σκέψη- βίωμα και αυτογνωσία: Το συστημικό μοντέλο.

- Οι συστημικές θεωρίες, αντιλαμβάνονται τον εαυτό σε συνάρτηση με το περιβάλλον των σχέσεων εντός των οποίων λειτουργεί και εκτιμούν ότι η προβληματική συμπεριφορά ενός ατόμου :
- μπορεί να εξυπηρετεί ένα σκοπό ή κάποια λειτουργία της οικογένειας
- μπορεί να είναι το αποτέλεσμα της αδυναμίας της οικογένειας να ανταπεξέρχεται εποικοδομητικά στα προβλήματά της, ιδίως κατά τις αναπτυξιακές μεταβάσεις των μελών της,
- μπορεί να αποτελεί το μη λειτουργικό κληροδότημα των καταβολών της οικογένειας. (Corey 2013)

Σκέψη- βίωμα και αυτογνωσία: Το συστημικό μοντέλο.

- Η φιλοσοφία που διέπει τα συστημικά θεραπευτικά μοντέλα, αναγνωρίζει τη προεξέχουσα σημασία που έχει η συμπερίληψη όλων των τμημάτων ενός οικογενειακού συστήματος στη θεραπευτική διαδικασία προκειμένου να επιτευχθεί αλλαγή (Corey, 2013).
- Ο/η ειδικός ψυχικής υγείας που εργάζεται με το συστημικό μοντέλο, μπορεί να αντιμετωπίσει καταστάσεις με ισχυρές αναλογίες με την οικογένεια καταγωγής του/της και οφείλει να τις αναγνωρίζει αλλά και να τις διαχειρίζεται.

Σκέψη- βίωμα και αυτογνωσία: Το συστημικό μοντέλο.

- Μια οικογένεια μπορεί να μην αντιλαμβάνεται τις δομικές και λειτουργικές της αδυναμίες, και να αντιμετωπίζει ένα μέλος της σαν να έχει εκείνο κάποιο πρόβλημα.
- Αυτό το μέλος υποδεικνύεται ως το ασθενές και σύμφωνα με το Minuchin (1974) αποτελεί το σύμπτωμα που αντιπροσωπεύει τη δυσλειτουργία και τα προβλήματα του οικογενειακού συστήματος.
- Κατά τη συστημική σκέψη οποιαδήποτε θεραπευτική αλλαγή στο άτομο θα επηρεάσει θετικά ολόκληρη την οικογένεια.

Σκέψη- βίωμα και αυτογνωσία: Το συστημικό μοντέλο.

- Οι υγιείς οικογένειες χαρακτηρίζονται:
- Από σαφή δομή και ξεκάθαρα όρια, τα οποία διατηρούν τα υποσυστήματα των γονέων και των παιδιών,
- τα οποία δεν είναι ούτε άκαμπτα αλλά ούτε και συγκεχυμένα, οπότε και επιτρέπουν στην οικογένεια να ανταπεξέρχεται στις ανάγκες και στα προβλήματα που προκύπτουν σε κάθε άτομο – μέλος της.

Σκέψη- βίωμα και αυτογνωσία: Το συστημικό μοντέλο.

- **Χαρακτηριστικά δυσλειτουργικών οικογενειών:**
- Οικογένειες που ακολουθούν ένα άκαμπτο μοντέλο κανόνων και ορίων, δεν προσφέρουν στα μέλη τους ένα επαρκές πλαίσιο συναισθηματικής υποστήριξης.
- Οικογένειες που λειτουργούν με ασαφείς κανόνες και συγκεχυμένα όρια, δυσχεραίνουν την ανάπτυξη της αυτονομίας των μελών τους, καθώς οι στενές σχέσεις ανάμεσά τους ανατροφοδοτούν μια συναισθηματική υπερεμπλοκή, η οποία εμποδίζει την ανεξαρτησία τους (Carr, 2006).

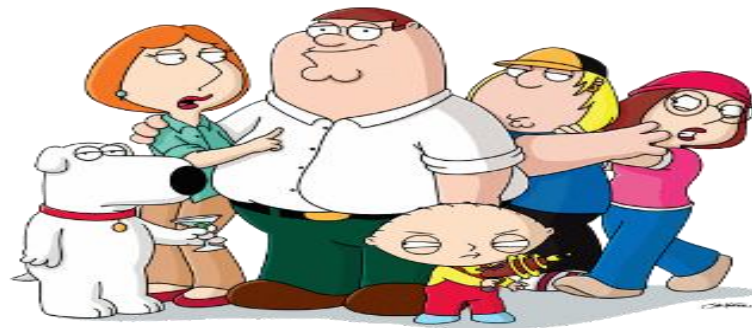
Σκέψη- βίωμα και αυτογνωσία: Το συστημικό μοντέλο.

- Οικογένειες όπου, όταν απαιτείται η συνεργασία των υποσυστημάτων της, εγκαθίστουν ισχυρές μακρόχρονες συμμαχίες, (π.χ. μεταξύ ενός γονέα και ενός παιδιού απέναντι στον άλλο γονέα) με αποτέλεσμα η ιεραρχία και η δομή της οικογένειας να διαταράσσεται. (Sharf, 2012).



Σκέψη- βίωμα και αυτογνωσία: Το συστημικό μοντέλο.

- Η θεωρία της Πολυγενεαλογικής Προσέγγισης του Bowen (1978) αναφέρεται στην επίδραση του κληροδοτήματος της οικογένειας καταγωγής.
- Τα επικοινωνιακά μοντέλα της οικογένειας και οι συναισθηματικές εκφάνσεις τους, δημιουργούν το πεδίο όπου θα αναπτυχθούν τα ατομικά γνωστικά και συναισθηματικά χαρακτηριστικά των μελών της. (Glick et al, 2015).



Σκέψη- βίωμα και αυτογνωσία: Το συστημικό μοντέλο.

- Όταν αυτά τα μοντέλα παράγουν δυσλειτουργία, το άτομο μπορεί να τα διαχειριστεί με την:
- **Διαφοροποίηση του Εαυτού** : δηλαδή τη διαδικασία διαχωρισμού της νοητικής από τη συναισθηματική διαδικασία η οποία καλλιεργεί την ικανότητα συναισθηματικής απαγκίστρωσης από τους γονείς.
- Αν δεν επιτευχθεί αυτό και το άτομο εγκλωβιστεί στη δυσλειτουργική συμπεριφορά, τότε προσκολλάται συναισθηματικά στα δυσλειτουργικά μοντέλα και τα αναπαράγει.

Σκέψη- βίωμα και αυτογνωσία: Το συστημικό μοντέλο.

- Διακρίνονται τέσσερα επίπεδα διαφοροποίησης του εαυτού, χωρίς βεβαίως να επιτυγχάνεται ποτέ η πλήρης διαφοροποίηση:
- Στο **πρώτο επίπεδο** το άτομο προσπαθεί να είναι ευχάριστο, αποφεύγει τις συγκρούσεις, δυσκολεύεται να πάρει αποφάσεις ή να προσπαθήσει να επιλύσει προβλήματα που το αφορούν, δείχνει ανασφαλές και συγκινησιακά υπερευαίσθητο. Συχνά αναπτύσσει ένα **ψευδο-εαυτό** που προσπαθεί να είναι αρεστός στα άλλα άτομα για να αισθάνεται ασφάλεια και αποδοχή.

Σκέψη- βίωμα και αυτογνωσία: Το συστημικό μοντέλο.

- **Χαρακτηριστικά του «ψευδούς εαυτού»:**
- κάνει έντονες, εξαρτημένες και ανασφαλείς σχέσεις
- δε δείχνει ενδιαφέρον για να κατανοήσει τα χαρακτηριστικά και τη δυναμική του περιβάλλοντός του εξερευνήσει το περιβάλλον του με αποτέλεσμα να μην αποκτά τις δεξιότητες που θα του επέτρεπαν να παρέμβει σε αυτό και να το τροποποιήσει προς όφελός του.
- Στρέφει το ενδιαφέρον του στην προσπάθεια να κινητοποιεί τα συναισθήματα των άλλων ώστε να καλύπτουν τις ανάγκες του.

Σκέψη- βίωμα και αυτογνωσία: Το συστημικό μοντέλο.

- Βασίζεται κυρίως στις γνωστικές λειτουργίες για να διαχειρίζεται το περιβάλλον του ενώ βρίσκεται σε απόσταση από την προσωπική του συναισθηματική και σωματική εμπειρία.
- Γίνεται ιδιαίτερα ευαίσθητο στο να κατανοεί τις επιθυμίες των άλλων και στο να προσπαθεί να τις ικανοποιεί, ώστε να απολαμβάνει την συναισθηματική ασφάλεια που χρειάζεται, αγνοώντας ουσιαστικά τις προσωπικές του επιθυμίες και ανάγκες.
- Ο διαχωρισμός ανάμεσα στον «αληθινό» και τον «ψευδή» εαυτό δεν είναι απόλυτος και τα μεταξύ τους όρια είναι διαπερατά.

Σκέψη- βίωμα και αυτογνωσία: Το συστημικό μοντέλο.

- Στο **δεύτερο επίπεδο**, το άτομο μπορεί να πάρει αποφάσεις για θέματα που αφορούν τη ζωή του, αλλά επιζητά την αποδοχή και την έγκριση των άλλων για αυτές.
- Η συμπεριφορά του σε σημαντικό βαθμό, επηρεάζεται και καθοδηγείται από τις συναισθηματικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις των άλλων.
- Στο **τρίτο επίπεδο** το άτομο εκφράζει σαφή προσωπική άποψη και παίρνει σαφή θέση για τα ζητήματα που αφορούν τη ζωή του, αλλά επηρεάζεται αρκετά από το συναίσθημα και τη γνώμη των άλλων.

Σκέψη- βίωμα και αυτογνωσία: Το συστημικό μοντέλο.

- Στο **τέταρτο επίπεδο**, το άτομο μπορεί με σαφήνεια να διαφοροποιήσει τον εαυτό από τα άλλα μέλη της οικογένειας, και να αναπτύξει ανεξάρτητη συμπεριφορά με στόχο την ικανοποίηση των αναδυόμενων ατομικών στόχων και επιθυμιών του.
- Ουσιαστικά, το επίπεδο διαφοροποίησης περιγράφει το επίπεδο συναισθηματικής ανεξαρτησίας από τους σημαντικούς «άλλους» της ζωής του κάθε ατόμου.
- **Επανάληψη:** Στην πραγματικότητα, ποτέ δεν επιτυγχάνεται απόλυτη συναισθηματική διαφοροποίηση και απαγκίστρωση από την οικογένεια.

Σκέψη- βίωμα και αυτογνωσία: Το συστημικό μοντέλο.

- Ο/η ειδικός ψυχικής υγείας, οφείλει να έχει αναγνωρίσει, καταγράψει και αναλύσει τα προσωπικά του/της οικογενειακά χαρακτηριστικά και δεδομένα και να γνωρίζει σε βάθος τα σημεία ευαισθησίας του/της ώστε να αποφεύγει ή να διαχειρίζεται τυχόν αντιμεταβιβαστικά συναισθήματα, αλλά και να κατανοεί καλύτερα και περισσότερο λειτουργικά, τον βαθμό διαφοροποίησης των εξυπηρετούμενων.

Σκέψη- βίωμα και αυτογνωσία: Το συστημικό μοντέλο.

- Εργαλείο αναγνώρισης, καταγραφής και ανάλυσης των οικογενειακών δεδομένων και χαρακτηριστικών είναι το **γενεόγραμμα**.
- Τα γενεογράμματα αποτελούν τμήμα της γενικότερης διαδικασίας αξιολόγησης μιας οικογένειας αλλά και μια καλή βάση αυτογνωσιακής διαδικασίας.
- Η δημιουργία γενεογράμματος περιλαμβάνει τρία επίπεδα:
 - 1. χαρτογράφηση της οικογενειακής δομής
 - 2. καταγραφή πληροφοριών για την οικογένεια
 - 3. γραμμική απεικόνιση των οικογενειακών σχέσεων

Σκέψη- βίωμα και αυτογνωσία: Το συστημικό μοντέλο.

- Η κατασκευή του γενεογράμματος είναι μια διαδικασία απαραίτητη και ιδιαίτερα διαφωτιστική για τη διερεύνηση των οικογενειακών χαρακτηριστικών , των επικοινωνιακών προτύπων, της ποιότητας και του περιεχομένου των σχέσεων, των αρχών, των αξιών αλλά και των διαγενεακών επιρροών που έχει κάθε άτομο.
- Για τον/την ειδικό ψυχικής υγείας είναι μια διαρκής ανατροφοδοτική- αναστοχαστική διαδικασία η οποία του/της προσφέρει αυτογνωσία, επίγνωση των επιρροών που έχει δεχτεί από την οικογένεια καταγωγής του και των ανακλάσεων τους στην επαγγελματική του/της λειτουργία.

Σκέψη-βίωμα και αυτογνωσία: το ψυχαναλυτικό μοντέλο.

- Η ψυχαναλυτική θεωρία αντιλαμβάνεται τον εαυτό ως το σχετικά μόνιμο αποτέλεσμα συγκρουόμενων και αντιφατικών δυναμικών.
- Κάποιες δυναμικές είναι συνειδητές, αλλά οι κυριότερες είναι ασυνείδητες.
- Αυτή η σύγκρουση βασίζεται στην εγγενή αντίφαση που υπάρχει ανάμεσα στην υπόσταση του ατόμου ως βιολογικό και ως κοινωνικό όν.



Σκέψη-βίωμα και αυτογνωσία: το ψυχαναλυτικό μοντέλο.

- Μια άλλη βασική παραδοχή της ψυχαναλυτικής θεωρίας είναι η **Αρχή της ηδονής** (Pleasure principle / Homeostatic model).
- Βασίζεται στην αντίληψη ότι το άτομο διακατέχεται από την τάση του να αποζητά ευχαρίστηση και να αποφεύγει τον πόνο.
- Οι πρωταρχικές εμπειρίες ευχαρίστησης και πόνου παίζουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της δομής της προσωπικότητας του ανθρώπου.

Σκέψη-βίωμα και αυτογνωσία: το ψυχαναλυτικό μοντέλο.

- Η ψυχική δομή του ατόμου απαρτίζεται από τρία διακριτά στοιχεία:
- Το **ασυνείδητο**, το οποίο περικλείει στοιχεία που είναι δύσκολο αν όχι αδύνατο να αναδυθούν στο συνειδησιακό πεδίο, καταλαμβάνει τον μεγαλύτερο ενδοψυχικό χώρο, περιέχοντας το συγκρουσιακό υλικό που έχει απωθηθεί. Το άτομο ουσιαστικά αγνοεί το περιεχόμενο του.
- Το **υποσυνείδητο** το οποίο περιλαμβάνει στοιχεία που βρίσκονται σχετικά κοντά στο συνειδησιακό πεδίο και τα οποία δυνητικά το άτομο θα μπορούσε να προσεγγίσει.
- Καθορίζει την εκφραζόμενη συμπεριφορά και τα συναισθήματα αλλά είναι δεν υπόκειται σε συνειδητό αυτοέλεγχο.

Σκέψη-βίωμα και αυτογνωσία: το ψυχαναλυτικό μοντέλο.

- Το **συνειδητό**, το οποίο περιλαμβάνει το υποκειμενικό φαινομενολογικό πεδίο του ατόμου, το οποίο όμως, δέχεται ταυτόχρονα δεδομένα και από το περιβάλλον αλλά και από τα άλλα δύο στοιχεία του εαυτού, προκαλώντας συχνά σύγχυση και εσωτερικές συγκρούσεις.



Σκέψη-βίωμα και αυτογνωσία: το ψυχαναλυτικό μοντέλο.

- Μια ακόμα βασική ιδέα που διατρέχει την ψυχαναλυτική θεώρηση είναι η αιτιοκρατία.
- Τα ψυχικά συμβάντα που βιώνει το άτομο δεν είναι ασύνδετα και τυχαία, αλλά κλιμακώνονται γύρω από συνήθως ασυνείδητες αλλά απολύτως συνδεδεμένες μεταξύ τους ψυχικές εμπειρίες.
- Δημιουργούν σκέψεις και συναισθήματα, καθορίζουν συμπεριφορές, στάσεις και επιλογές.



Σκέψη-βίωμα και αυτογνωσία: το ψυχαναλυτικό μοντέλο.

- Οι βασικές ορμές που συνδέονται με τα αρχέγονα χαρακτηριστικά του ατόμου είναι ένα ακόμα βασικό στοιχείο της ψυχαναλυτικής θεωρίας.
- Ο εαυτός βρίσκεται σε διαρκή δυναμική διαδικασία έχοντας ως εφαλτήριο τη γενετήσια ορμή η οποία εκφράζει το ένστικτο της επιβίωσης.
- Η επιθετική ορμή της κυριαρχίας σε αντιδιαστολή με τον φόβο του θανάτου, συνθέτουν τα βασικά υλικά των ενδοψυχικών διεργασιών.

Σκέψη-βίωμα και αυτογνωσία: το ψυχαναλυτικό μοντέλο.

- Οι σημαντικές βιωματικές εμπειρίες της βρεφικής-νηπιακής και παιδικής ηλικίας με τις φαντασιώσεις, τις ματαιώσεις και τις επιθυμίες, παράγουν τις ψυχολογικές δομές και συνακόλουθα τα χαρακτηριστικά του εαυτού όπως τις νευρώσεις, τις ευαισθησίες, τις ενδοψυχικές συγκρούσεις, τις ασυνείδητες επιλογές κ.λ.π.



Σκέψη-βίωμα και αυτογνωσία: το ψυχαναλυτικό μοντέλο.

Όταν συμβαίνουν έντονες ενδοψυχικές συγκρούσεις και το άτομο αισθάνεται είτε ότι απειλείται, είτε ότι ενδεχομένως θα απολέσει τον έλεγχο της συμπεριφοράς του, κινητοποιούνται ασυνείδητα κάποιοι «μηχανισμοί».

Αυτοί οι μηχανισμοί λέγονται «**μηχανισμοί άμυνας**».



Σκέψη-βίωμα και αυτογνωσία: το ψυχαναλυτικό μοντέλο.

Η λειτουργία αυτών των μηχανισμών είναι να βοηθήσουν το άτομο να μετριάσει το άγχος και την ένταση που βιώνει εξαιτίας μη αποδεκτών ενορμήσεων και επιθυμιών του.

Ο τρόπος που το επιτυγχάνουν, ουσιαστικά, είναι η παραποίηση της ψυχολογικής και βιωματικής πραγματικότητας, ώστε να γίνει ανεκτή από το άτομο.

Δηλαδή, «παραπλανούν» το άτομο (και το περιβάλλον του) έτσι ώστε να μην έρχεται αντιμέτωπο με τον εαυτό του.

Σκέψη-βίωμα και αυτογνωσία: το ψυχαναλυτικό μοντέλο.

- Οι κυριότεροι μηχανισμοί άμυνας είναι:
- Η **Απώθηση (repression)**: Συμβαίνει όταν το άτομο απωθεί στο ασυνείδητο ενορμήσεις, επιθυμίες και συναισθήματα μη αποδεκτά και τα οποία απειλούν την κοινωνική του υπόσταση και την ψυχολογική του αυτοεικόνα. Η Απώθηση είναι ουσιαστικά το ζητούμενο για όλους τους μηχανισμούς άμυνας.
- Η **Άρνηση (Denial)**: Συμβαίνει όταν το άτομο αρνείται να αποδεχτεί και να αναγνωρίσει εμφανείς κινδύνους ή και προσβλητικές και επιθετικές καταστάσεις μη αντέχοντας τα συναισθήματα που θα προκαλέσει αυτή η παραδοχή.

Σκέψη-βίωμα και αυτογνωσία: το ψυχαναλυτικό μοντέλο.

- **Η Παλινδρόμηση (Regression):** Συμβαίνει όταν το άτομο, νιώθοντας ότι απειλείται, υιοθετεί συμπεριφορές που αντιστοιχούν σε προηγούμενες φάσεις της εξέλιξής του.
- **Ο Αντιδραστικός σχηματισμός (Reaction Formation):** Συμβαίνει όταν το άτομο αντικαθιστά μια ενόρμηση, μια επιθυμία, μια σκέψη με τα ακριβώς αντίθετα, γιατί δεν επιτρέπει στον εαυτό του να εκφράσει τις αρχικές επιθυμίες.

Σκέψη-βίωμα και αυτογνωσία: το ψυχαναλυτικό μοντέλο.

- Η **Προβολή (Projection)**: Συμβαίνει όταν το άτομο προβάλλει δηλαδή αποδίδει δικές του ενορμήσεις, σκέψεις και επιθυμίες σε άλλα άτομα.
- Η **Μετάθεση (Displacement)**: Συμβαίνει όταν το άτομο μεταθέτει μια αποδεκτά συναισθήματα και σκέψεις σε άλλο άτομο ή πλαίσιο πιο ασφαλή και αποδεκτό. Η **Μετουσίωση (Sublimation)** είναι μια μορφή μετάθεσης κατά την οποία μετατρέπονται οι ανεπιθύμητες ενορμήσεις και επιθυμίες σε ιδεολογικοποιημένες πράξεις κοινωνικά αποδεκτές.

Σκέψη-βίωμα και αυτογνωσία: το ψυχαναλυτικό μοντέλο.

- Η **εκλογίκευσή (Rationalization)**: Συμβαίνει όταν το άτομο δημιουργεί λογικά επιχειρήματα και αναπτύσσει λογικές διεργασίες για να διαχειριστεί επιθυμίες, σκέψεις και ενορμήσεις που προκαλούν επώδυνα συναισθήματα.
- Εκλογικεύοντας μια κατάσταση, προσπαθεί να πείσει τον εαυτό του και τα άλλα άτομα για το αποδεκτό των συναισθημάτων και συμπεριφορών του.

Σκέψη-βίωμα και αυτογνωσία: το ψυχαναλυτικό μοντέλο.

- Οι μηχανισμοί άμυνας βοηθούν το άτομο να διαχειριστεί το άγχος από την εισβολή των ασύμβατων ενορμήσεων, επιθυμιών, σκέψεων και την καταστολή της συμπεριφοράς που θα τις ικανοποιούσε.
- Οι ειδικοί ψ.υ. Θα πρέπει να είναι ενήμεροι πρωτίστως για τους μηχανισμούς άμυνας που οι ίδιοι/ες χρησιμοποιούν, να διερευνήσουν εάν αυτοί οι μηχανισμοί προκαλούν δυσλειτουργίες και ποιες και κυρίως εάν και πόσο επηρεάζουν την επαγγελματικής τους επάρκεια και αποτελεσματικότητα.

Αυτογνωσία Κοινωνικού Λειτουργού

- Για να προσεγγίσει ο/η επαγγελματίας Κ.Λ. την «αυτογνωσία»,



Αυτογνωσία Κοινωνικού Λειτουργού

- χρειάζεται την:
- **Επικέντρωση** στα ατομικά χαρακτηριστικά και ιδιότητες.
- **Αναγνώριση** των αξιών και πεποιθήσεων που διέπουν τη ζωή του/της.
- **Διαφοροποίηση** του εαυτού.
- **Αποδέσμευση** από αρνητικές/απορριπτικές σκέψεις.
- **Διερεύνηση** των πραγματικών διαστάσεων της πραγματικότητας και δημιουργίας μιας σαφούς αντίληψης για το περιβάλλον.

Αυτογνωσία Κοινωνικού Λειτουργού

- **Η «χρήση του εαυτού» στην Κ.Ε. είναι αποτέλεσμα:**
- των γνώσεων,
- των αρχών και
- των δεξιοτήτων που αποκτήθηκαν από την εκπαίδευση στην Κ.Ε.,
- **σε συνδυασμό:**
- με τα χαρακτηριστικά του ατόμου,
- με το προσωπικό του σύστημα αξιών και πεποιθήσεων,
- με τις βιωματικές του εμπειρίες και
- με την πολιτισμική του καταγωγή. (Greene A., 2017)

Αυτογνωσία Κοινωνικού Λειτουργού

- Η «χρήση του εαυτού» καθιστά τους/τις Κ.Λ. ικανούς /νες να είναι αυθεντικοί/κές στις επαγγελματικές τους σχέσεις και να εφαρμόζουν τις αρχές και τις αξίες του επαγγέλματος.
- Για αυτό το λόγο **η αυτογνωσία** του/της Κ.Λ. είναι ουσιώδης ώστε να μπορεί να διαχειριστεί τον εαυτό του/της, παράλληλα με τα προσωπικά ζητήματα, τις σκέψεις, τις συμπεριφορές και τις συνήθειες των ατόμων με τα οποία θα συνεργαστεί. (Greene A., 2017)

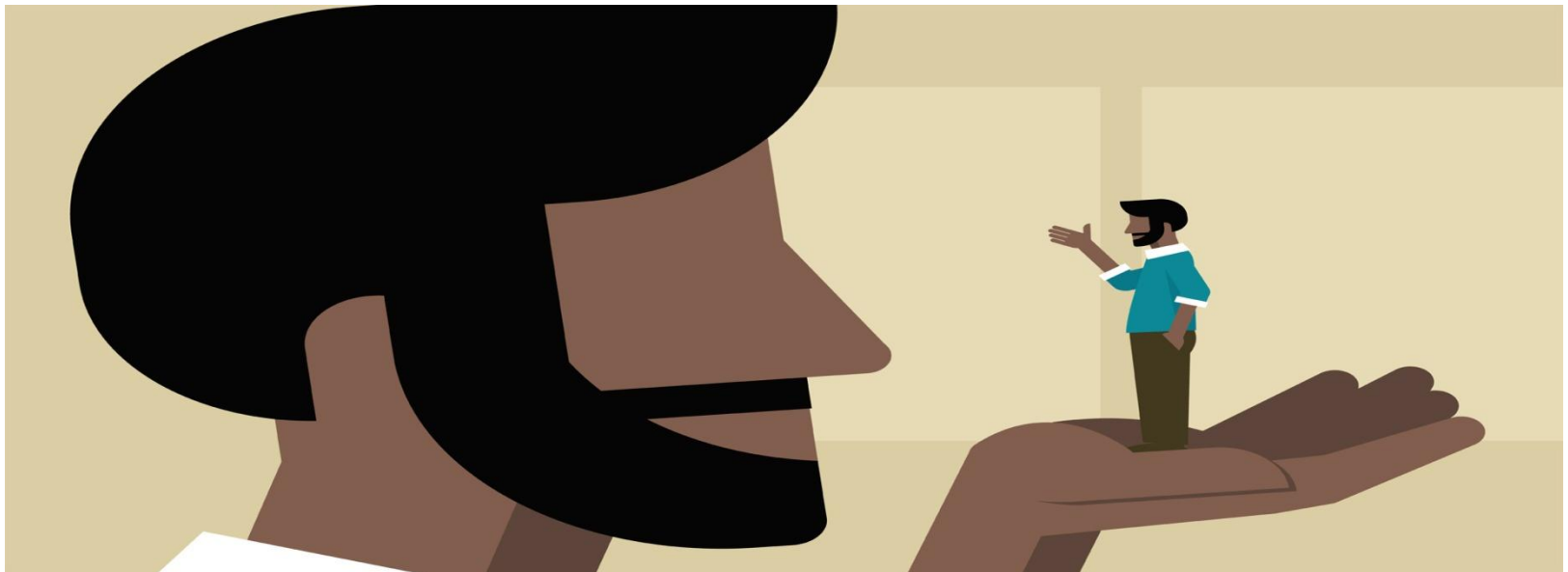
Αυτογνωσία Κοινωνικού Λειτουργού

- Τα τρία Α της Αυτογνωσίας:
- **Αναγνώριση** των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας
- **Αξιολόγηση** των δυνατών και αδύναμων στοιχείων
- **Ανάδειξη** των πραγματικών «θέλω» και «δεν θέλω»



Αυτογνωσία Κοινωνικού Λειτουργού

- Η προσεκτική παρατήρηση του εαυτού είναι μια καλή αρχή για την γνωριμία μαζί του και
 - για την αυτογνωσία.



Βιβλιογραφία

- **Ελληνική**

- Καλαντζή-Αζιζι Α. (2011). *Αυτογνωσία και αυτοδιαχείριση*. Εκδόσεις Πεδίο
- Νασιάκου Μ. (1982) *Η ψυχολογία σήμερα*. Εκδόσεις Παπαζήση

- **Αγγλική**

- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.
- Carr, A. (2006). *Family therapy: Concepts, process and practice* (2nd ed.). John Wiley & Sons.
- Chisom E.S. (2015). The use of self in Social Work practice. *Social Work*, (3), pp. 23-37.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, Ninth Edition. Belmont: Brooks/Cole, Cengage Learning.

Βιβλιογραφία

- Glick, I. D., Rait, D. S., Heru, A. M., & Ascher, M. (2015). *Couples and family therapy in clinical practice*. John Wiley & Sons.
- Greene A. (2017). The Role of Self-Awareness and Reflection in Social Care Practice. *Journal of Social Care*. Vol. 1, Is.1, pp. 5-18.
- May P. (2015). *The Discovery of Being*. W.W. Norton & Company. Inc.
- Minuchin S. (1974). *Families and Family Therapy*. Harvard University Press
- Morin A. (2011). Self-Awareness Part 1: Definition, Measures, Effects, Functions, and Antecedents. *Social and Personality Psychology, compass* 5, pp. 807-823.
- Sharf, R. S. (2012). *Theories of psychotherapy & counselling: Concepts and cases*. Cengage Learning.
- Urdang E. (2010). Awareness of self- A critical tool. *Social Work Education*, Vol. 29 No 5, pp. 523-538.