

Σημειώσεις από 9^η και 10^η διάλεξη:

Εξαρτήσεις & ψυχοτρόπες ουσίες - Μοντέλα συμβουλευτικής & ψυχοθεραπείας

- Οι στόχοι της ψυχοθεραπείας και συμβουλευτικής διαφοροποιούνται στα διάφορα θεωρητικά μοντέλα. Συγκεντρωτικά, όμως, οι στόχοι θα μπορούσαν να αφορούν τα εξής:
 1. Ενόραση: Ο θεραπευόμενος σταδιακά κατανοεί τις συναισθηματικές δυσκολίες και αυξάνει την ικανότητα να ελέγχει τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές στηριζόμενος στον τρόπο σκέψης του.
 2. Διαπροσωπικές σχέσεις
 3. Αυτογνωσία και αυτοαποδοχή
 4. Αυτοπραγμάτωση
 5. Ψυχολογική εκπαίδευση για την επίλυση των προβλημάτων
 6. Απόκτηση κοινωνικών δεξιοτήτων
 7. Γνωστική αλλαγή και τροποποίηση συμπεριφοράς
 8. Ενδυνάμωση
 9. Παραγωγικότητα και κοινωνική δράση

- Συνέντευξη κινητοποίησης:
 - **Γενικές Αρχές**
 1. Εκφράστε ενσυναίσθηση
 2. Παρακολουθήστε την ασυμφωνία
 3. Ασχοληθείτε με την αντίσταση
 4. Στηρίξτε την αυτό-αποτελεσματικότητα
 - **Δεξιότητες του θεραπευτή**
 1. Απευθύνετε ανοιχτές ερωτήσεις
 2. Ακούτε αντανακλαστικά
 3. Επιβεβαιώνετε
 4. Συνοψίζετε

- Ομαδική Ψυχοθεραπεία:
θεραπευτικοί παράγοντες
 1. Η ενστάλαξη της ελπίδας
 2. Η καθολικότητα
 3. Η μετάδοση πληροφοριών
 4. Ο αλτρουισμός

5. Η διορθωτική ανασύσταση της πρωτογενούς ομάδας της οικογένειας
6. Η ανάπτυξη τεχνικών κοινωνικοποίησης
7. Η μιμητική συμπεριφορά
8. Η διαπροσωπική μάθηση
9. Η συνεκτικότητα της ομάδας
10. Η κάθαρση
Οι υπαρξιακοί παράγοντες

➤ Συστημική προσέγγιση:

• Χαρακτηριστικά:

1. Οι γονείς μπορούν να αντιμετωπίζουν τις απαιτήσεις της πραγματικότητας με μεγαλύτερη επιτυχία από τους εξαρτημένους.
2. Οι απόπειρες των γονέων να ελέγξουν την συμπεριφορά του εξαρτημένου παιδιού τους δεν είναι επιτυχημένες.
3. Οι σχέσεις γονέων - εξαρτημένου είναι εξωτερικά στενές, όμως απουσιάζει η αληθινή επικοινωνία. Μόνο μια μειοψηφία διατηρεί στενές συναισθηματικές και οικονομικές σχέσεις με τους γονείς.
4. Ο πατέρας έχει την τάση να επιβάλλεται στην μητέρα.
5. Ο εξαρτημένος έχει αναπτύξει μία σχέση συναισθηματικής υπερεμπλοκής με τον ένα ή και τους δύο γονείς.
6. Στην όποια προσπάθεια του εξαρτημένου να αναλάβει τις ευθύνες του και να λειτουργήσει ως ενήλικας λείπει η γονεϊκή στήριξη.
7. Τα μέλη της οικογένειας πιστεύουν ότι ο εξαρτημένος είναι «αποτυχημένος».

➤ Το εννοιολογικό μοντέλο των M.D. Stanton και T.C. Todd

Τα χαρακτηριστικά αυτά μπορούν να συνοψισθούν στα εξής:

1. Υπερεμπλοκή του γονιού του αντίθετου φύλου με το παιδί
2. Διαγενιακή συμμαχία: στις περιπτώσεις των αγοριών, η μητέρα είναι ιδιαίτερα συναισθηματικά εμπλεγμένη, ενώ η σχέση του χρήση με τον πατέρα του είναι συγκρουσιακή ή/ και απόμακρη.
3. Φτωχή συναισθηματική εμπλοκή του πατέρα: ο πατέρας μπορεί να είναι «απών»/αυταρχικός/ βίαιος/ τιμωρητικός.
4. Μεγάλη συχνότητα άλλων εξαρτητικών συμπεριφορών σε άλλα μέλη της οικογένειας: π.χ. κατάχρηση αλκοόλ, ψυχοφαρμάκων
5. Η επικοινωνία της οικογένειας εστιασμένη στο πρόβλημα της χρήσης: με αποτέλεσμα να «σκεπάζει» άλλα σημαντικά θέματα
6. Η οικογενειακή συναισθηματική ατμόσφαιρα χαρακτηρίζεται από συχνές εντάσεις και ανοιχτές μέχρι και βίαιες συγκρούσεις

7. Όταν υπάρχουν αδέρφια, οι ρόλοι διαχωρίζονται στο «καλό» και στο «κακό» παιδί, διασπώντας τις συμμαχίες εντός υποσυστημάτων

Βιβλιογραφία:

- Ανδρουτσοπούλου, Α., (2004), **Συστημική και οικογενειακή θεραπεία: Κριτική ανασκόπηση των μετανεωτερικών εξελίξεων**. *ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ: Το Περιοδικό της Ελληνικής Ψυχολογικής Εταιρείας*, 11: 512 -528
- Ζαφείρης Α., Ζαφείρη Ε. & Μουζακίτης Χ., (1999), **Οικογενειακή Θεραπεία: Θεωρία και πρακτικές εφαρμογές**, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
- Σταλίκας, Α., (2005), **Θεραπευτικές Παρεμβάσεις**, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
- Angel, S. & Pierre, A., (2010), **Οι τοξικοεξαρτημένοι και οι οικογένειες τους – Μια Συστημική Προσέγγιση**, University Press, Αθήνα.
- Bor, R., & Watts, M. (Eds.) (1999), **The Trainee Handbook: A guide for counseling and psychotherapy**, London: Sage
- Bowen, M., (1996), **Τρίγωνα στην οικογένεια**, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
- Goldenberg, I. & Goldenberg, H. (2005), **Οικογενειακή Θεραπεία: Μια Επισκόπηση**, Αθήνα: Εκδόσεις Έλλην
- Satir, V., (1989), **Πλάθοντας ανθρώπους, Κέρδος, Αθήνα**.
- Satir, V., (1992), **Ανθρώπινη επικοινωνία, Δίοδος, Αθήνα**.
- Yalom, I.D., (2006), **Θεωρία και πράξη της ομαδικής ψυχοθεραπείας**, Εκδόσεις Άγρα, Αθήνα.
- Cooper, A.M., (1987), **Changes in psychoanalytic ideas: transference interpretation**, *Journal of American Psychoanalysis Association*, 35:77-98.
- Corey, G., (2005), **Θεωρία και πρακτική της Συμβουλευτικής και της Ψυχοθεραπείας**, Έλλην, Αθήνα.