

Μέθοδοι & Δεξιότητες Συνέντευξης

4^η Διάλεξη

*Δρ. Ηλιοπούλου Τριανταφυλλιά
Κοινωνική Λειτουργός
Μεταδιδακτορική Ερευνήτρια*

Ο ρυθμός της θεραπείας (130)

✓ Ξεχωριστός ο κάθε ρυθμός

«ακούγεται σαν να το έχετε σκεφτεί πάρα πολύ»

«ακούγεται σαν να έχετε κάνει πολλούς κύκλους πάνω στο θέμα και να είστε εκεί απ'όπου αρχίσατε»

«και όταν αυτό συμβαίνει σας κάνει να αισθάνεστε....»

«το να θυμώνετε σας κάνει να αισθάνεστε ένοχος...»

«πιστεύω ότι το μυαλό σας λέει να τα παρατήσετε η καρδιά σας λέει κάτι άλλο»

Βασικές αρχές

1. Ο θεραπευόμενος ηγείται της αλληλεπίδρασης
 2. Συναισθήματα – διάθεση (εξερεύνηση – ΌΧΙ λάθος/σωστό)
 3. Το ονοματίζουν (ΠΡΟΣΟΧΗ στη διάγνωση)
 4. Η ανάπτυξη εμπιστοσύνης
 5. Η αποδοχή (ΠΟΤΕ αλλά....., αποδοχή δε σημαίνει συμφωνία)
 6. Η αρχή της «μη κριτικής»
 7. Συλλογή πληροφοριών
- ✓ Δεν μαθαίνουμε μόνο από την ομιλία αλλά και από τις σιωπές. Ακολουθώντας και ΌΧΙ οδηγώντας ανοίγουμε καταρχάς τους εαυτούς μας στο να τον γνωρίσουμε

Θεραπευτικές αποκρίσεις

3 βασικές θεραπευτικές αποκρίσεις που συνδέονται με την ενεργητική ακρόαση:

1. Ενθάρρυνση
2. Περίληψη
3. Αντανάκλαση συναισθημάτων

- Γνωρίζετε ή φαντάζεστε τι είναι το καθένα?
- Παραδείγματα?

Ελάχιστη Ενθάρρυνση

- Καταφατικό νεύμα ή «χμμμ...»
- «παρακαλώ συνεχίστε»
- «μπορείτε να μου πείτε περισσότερα»
- «πως σας έκανε να νιώσετε αυτό»

- ✓ Ξαλάφρωμα
- ✓ ΠΡΟΣΟΧΗ: «εσείς μου είπατε....»
- ✓ Αποτελεί ισχυρότατο τρόπο επικοινωνίας

Περίληψη - Παράφραση

- ✓ Νοητική ανασκόπηση πληροφοριών
 - ✓ ΠΡΟΣΟΧΗ: «δεν το εννοούσα ακριβώς έτσι...»
 - ✓ Και πάλι δεν καταλάβατε? ->ζητήστε ανάλυση
 - ✓ ΌΧΙ αμυντική στάση
-
- «χαίρομαι που το κάνατε πιο σαφές»
 - «τώρα καταλαβαίνω»
 - «μου είναι κάπως θολό...»
 - «σας παρακαλώ πείτε μου περισσότερα πάνω σε αυτό...»

Αντανάκλαση συναισθημάτων

- «φαντάζομαι θα θυμώσατε πολύ όταν...»
- «πρέπει να είστε πολύ θυμωμένος μαζί μου τώρα»
- ✓ Δεν πειράζει να είναι κανείς θυμωμένος
- ✓ Δεν φοβάστε το θυμό του, δεν στενοχωριέστε στη λύπη του...
- ✓ Χρήση της σιωπής
- ✓ Ακρίβεια σε συναίσθημα και ένταση
- ✓ Αυτές οι αποκρίσεις εκδηλώνουν την ενσυναίσθηση

Παράδειγμα

«το πρόβλημά μου είναι ότι η γυναίκα μου δεν ανταποκρίνεται σεξουαλικά σε μένα πια. Γυρίζει σπίτι κάθε βράδυ, τρώει το δείπνο της χωρίς λέξη, κάθεται μπροστά στην τηλεόραση και μετά πάμε για ύπνο. Όλα τα βράδια είναι πολύ κουρασμένη για να κάνει έρωτα».

➤ Τι θα του λέγατε?

Απάντηση 1^η :

«έχεις προσπαθήσει να της μιλήσεις γι'αυτό»?

Απάντηση 2^η :

«γιατί δεν δοκιμάζεις να τη βγάλεις έξω για ένα ρομαντικό δείπνο και να της αγοράσεις ένα νεγκλιζέ»

Απάντηση 3^η:

«αυτό πρέπει να σε θυμώνει και ίσως σε στενοχωρεί πολύ»

Αναποτελεσματικές απαντήσεις

1. **Ψεύτικη ενθάρρυνση** -> «είμαι σίγουρος ότι θα βρεις δουλειά»
2. **Άρνηση** -> «σίγουρα σε αγαπούν οι δικοί σου» ή «δεν έχει νόημα να μιλάς για αυτοκτονία, έχεις τόσα να ζήσεις ακόμα»
3. **Επιτίμηση του θεραπευόμενου** -> «τι έκανες για να θυμώσει τόσο το αφεντικό σου»
4. **Οι κοινωνικού τύπου απαντήσεις** -> «θα δεις, αύριο θα είναι μια καινούργια μέρα»
5. **Η παροχή οδηγιών** -> ματαίωση/επικοινωνιακή παγίδα, το παιχνίδι του «γιατί δεν...» ή «ναι, αλλά...»
«Υπάρχει μια υπηρεσία που θα.....» -> αποφυγή τάση ελέγχου τι έκανε

Άλλες βοηθητικές αποκρίσεις

- 1. Επισήμανση ασυντόνιστου συναισθήματος /συμπεριφοράς:** *«τα δάκρυά σου άλλα λένε»*
- 2. Επιτροπή εκφοράς ανάμεικτων συναισθημάτων:** *«μου λες ότι θέλεις πολύ αυτή τη δουλειά αλλά κοιμήθηκες πάνω από 2 φορές για τη συνέντευξη...αναρωτιέμαι αν υπάρχουν 2 διαφορετικά συναισθήματα για αυτήν...»*
- 3. Επισήμανση του «ή...ή»:** *«αναρωτιέμαι μήπως υπάρχει και άλλη λύση που δεν έχεις σκεφτεί ακόμα»*
- 4. Επισήμανση σαφών και μη απειλητικών προτύπων:** *«από αυτά που μου λες πραγματικά σε τρελαίνει όταν κάποιος θα σου πω πώς να ζήσεις τη ζωή σου και θέλεις να αντεπιτεθείς»*

5. **Διάκριση του σε ποιον ανήκει το πρόβλημα:** *«εγώ φταίω για την κατάθλιψη του παιδιού μου»*
6. **Επισήμανση των ρόλων:** *«και σήμερα παντρεμένος κτλ. οι γονείς σου σε μεταχειρίζονται ως παιδί»*
7. **Επισήμανση συναισθήματος πίσω από το συναίσθημα:** *«εκτός από θυμωμένος πρέπει να νιώθεις και ένοχος....»*
8. **Επισήμανση πεποιθήσεων για την ανθρώπινη φύση:** *«όταν συναντάς νέο άτομο πέφτεις στην παγίδα να πιστεύεις ότι δεν μπορεί να ανταποκριθεί στα θέλω σου όπως η οικογένειά σου»*
9. **Δικαίωμα στο συναίσθημα:** *«ακούγεται σαν να έχεις πολύ καλό λόγο να νιώθεις θυμωμένος»*
10. **Αναγνώριση και ενθάρρυνση θετικών συμπεριφορών, πρωτοβουλιών και παρορμήσεων**

Τι ερωτήσεις κάνουμε

- ✓ Αντί ερωτήσεις -> αντικατοπτρισμός & σύνοψη περιεχομένου: «μοιάζει πραγματικά δύσκολο να μιλήσεις για την οικογένεια σου»
 - ✓ Επιλέγουμε σχετικές ερωτήσεις
 - ✓ Ερωτήσεις ενδοσκόπησης
 - ✓ ΌΧΙ ερώτηση του «Γιατί?»
 - ✓ Ανοιχτού και όχι κλειστού τύπου
-
- ❑ **ΔΕΝ διακόπτουμε τη ροή της συνεδρίας**
 - ❑ **Η σιωπή στη θεραπεία**

Βιβλιογραφία

- Fine, S. & Glasser, P. (2008). *Η επιβοηθητική συνέντευξη κατά την πρώτη συνεδρία*. Αθήνα: Gutenberg.
- Garrett, A. (1960). *Η Συνέντευξη. Αρχές και Μέθοδοι*. Αθήνα: Συμβούλιο Επιμορφώσεως στην κοινωνική εργασία.
- Satir, V. (1976). *Conjoint Family Therapy*. Science & Behavior Books Inc.
- Δημοπούλου – Λαγωνίκα, Μ. (2011). *Μεθοδολογία Κοινωνικής Εργασίας. Μοντέλα Παρέμβασης*. Αθήνα: Τόπος.
- Παπαϊωάννου, Κ. (2008). *Κλινική Κοινωνική Εργασία - Κοινωνική Εργασία με Άτομα*. Αθήνα: Έλλην.