



Ινστιτούτο Εκπαίδευσης και Έρευνας στη Συστημική Ψυχοθεραπεία

Συνοπτική παρουσίαση των θεωρητικών εξελίξεων στη συστημική προσέγγιση από τη γέννησή της ως σήμερα.

Από.... Σε.....

- Αντικειμενική πραγματικότητα- Κονστρουκτιβισμός-Κονστρουξιονισμός
- Α' Κυβερνητική- Β' Κυβερνητική- Αμφισβήτηση χρησιμότητας όρου.
- Η οικογένεια είναι σύστημα- Η οικογένεια ως σύστημα- Αμφισβήτηση χρησιμότητας της μεταφοράς «σύστημα».
- **Χρήση μεταφορών από θετικές επιστήμες- Χρήση μεταφορών από ανθρωπιστικές επιστήμες (αφήγηση, κείμενο, θέατρο)- Δυνατότητα «συγκατοίκησης».**
- **Σταδιακή έμφαση στο ευρύτερο πολιτισμικό πλαίσιο ως εργαλείο ερμηνείας.**
- **Το πρόβλημα ανήκει στην οικογένεια- Το πρόβλημα είναι η επιλογή «προβληματικών» ιστοριών και η περιθωριοποίηση «υγιών» ιστοριών.**
- Φεμινιστική κριτική. Συμβολή στη διατήρηση του status quo; Υποστήριξη νέων μορφών οικογένειας.
- Εμμονή σε μια σχολή- Συνθετικές και «εκλεκτικιστικές» τάσεις
- Οικογενειακή θεραπεία ως πρακτική- Οικογενειακή θεραπεία ως τρόπος σκέψης
- Μόνο οικογενειακές συναντήσεις- Συνδυασμοί
- Θεραπευτής «θεός»- «ανήξερος» θεραπευτής (not-knowing stance)
- **Θεραπευτής παρεμβατικός- θεραπευτής ως συν-επιμελητής αυτοβιογραφίας**

Αφήγηση και Ψυχοθεραπεία

- Αφήγηση και ψυχολογία: Εαυτός ως κεντρικός άξονας
- Από τον εαυτό ως «υπαρκτή οντότητα» (essential/real self) (έννοια της αντικειμενικής και μετρήσιμης αλήθειας) στην ιδέα του εννοιολογικού εαυτού που είναι κατασκευή ή και συγκατασκευή και δεν μπορεί να γίνει αντικείμενο παρατήρησης και έρευνας με την παραδοσιακή εμπειρική/ποσοτική μεθοδολογία.
- Τι είναι ο εαυτός; William James: " Ο εαυτός περικλείει έναν εκτεταμένο εαυτό που συμπεριλαμβάνει την οικογένεια, τους φίλους, τα περιουσιακά στοιχεία κλπ".
Κατά του Hazel Markus και Paul Nuriious ο εαυτός είναι μια αποικία ή κοινότητα (community) πιθανών εαυτών. Κάποιοι από αυτούς προκαλούν φόβο ή ελπίδα και όλοι αυτοί συνωστίζονται για να κατακτήσουν τον παρόντα εαυτό.
- Για την αφηγηματική ψυχολογία, ο εαυτός είναι «εξαρτημένος από το διάλογο».
- Η έννοια του εαυτού ως αφηγητή ιστοριών εμφανίζεται στο τέλος της δεκαετίας του 1970 και αρχές της δεκαετίας του 1980. Ο φιλόσοφος McIntyre αποκαλεί τον άνθρωπο "story-telling animal".
- Ο Ψυχαναλυτής Donald Spence γράφει ένα βιβλίο σταθμό για τους σύγχρονους ψυχαναλυτές τονίζοντας πως αναλυτής και αναλυόμενος δεν μπορούν να έχουν πρόσβαση στην «αλήθεια» αλλά μόνο στην αφηγηματική αλήθεια. Δεν μπορούν να λειτουργήσουν ως αρχαιολόγοι για την ανασκαφή της πραγματικής μνήμης όπως ίσως θα πίστευε ο Freud.
- Ο David Polonoff υποστήριξε ότι εαυτός αφηγείται ιστορίες οι οποίες δεν έχουν σκοπό να συγκαλύψουν ή και να αποκαλύψουν μια πραγματικότητα αλλά προσπαθώντας να επιτύχει μια εσωτερική και εξωτερική συνοχή.
- Κατά τον Roy Shafer, αφηγούμαστε συνεχώς ιστορίες στους άλλους αλλά και στον εαυτό μας ταυτόχρονα.
- Ο εαυτός ως αφήγηση αποτελείται από πολλές ιστορίες που εξελίσσονται καθώς μέσα από την αφήγηση ψάχνουμε τρόπους να νοηματοδοτήσουμε την εμπειρία μας. Όταν η αφήγηση έχει 'κολλήσει' τότε συχνά οι άνθρωποι ζητούν βοήθεια από ειδικούς.
- Η συνοχή και συγκρότηση της αφήγησης αντανακλά και τον τρόπο που οργανώνεται η εμπειρία μας. Μας ενδιαφέρει τόσο το περιεχόμενο όσο και η μορφή μιας ιστορίας, όχι μόνο το τι αλλά και το πώς λέγεται κάτι, συχνά πιο σημαντικό από το τι.
- Η αφηγηματική στροφή έχει επηρεάσει πολλές **προσεγγίσεις** και κάθε μια έχει να μας προσφέρει οπτικές για τη χρησιμότητα της αφήγησης καθώς και τεχνικές που μπορούμε να συνθέσουμε:
- Στη θεραπεία δίνουμε σημασία τόσο στο περιεχόμενο όσο και στη μορφή. Σε αυτά που λένε αλλά και στο πώς. Λειτουργούμε ως ένα είδος **συν-επιμελητή της ιστορίας** βοηθώντας τον θεραπευόμενο να μπορεί να αφηγείται περισσότερο συγκροτημένες ιστορίες. Λειτουργούμε συνεργατικά.

Βιωματική άσκηση

- 1. Χωριστείτε σε ομάδες και γράψτε δύο εκτενείς ιστορίες η κάθε ομάδα. Η μία ιστορία πρέπει να είναι μια «κακή» ιστορία και η άλλη «καλή» με βάση τα πιο κάτω κριτήρια δομής. Στην κακή θα πρέπει να λείπουν κάποια από τα στοιχεία της λίστας (1 ή 2). Ανταλλάξτε κατόπιν ιστορίες με τις άλλες ομάδες και διακρίνετε τις καλές και κακές ιστορίες των άλλων βάσει στοιχείων που λείπουν ή δεν λείπουν.**

Κριτήρια δομής

Α.Κατάσταση/Σκηνικό («Πριν δυο βδομάδες με πήρε τηλέφωνο μια φίλη να μου πει ότι έρχεται το Σαββατοκύριακο από το εξωτερικό όπου μένει...»)

Β.Ξετύλιγμα της Πλοκής («Δυο μέρες μετά με παίρνει να μου πει ότι τελικά δεν θα έρθει γιατί... Και εγώ της είπα ότι...»)

Γ.Κορύφωση («Ξαφνικά μαθαίνω ότι ήρθε και δεν είχα πάρει είδηση. Θύμωσα πολύ και δεν ήθελα ούτε να...»)

Δ.Λύση ή καταστροφή («Από τότε δεν την έχω ξαναπάρει στο τηλέφωνο και μάλιστα...»)

Ε.Εκτίμηση της κατάστασης /αξιολόγηση(«Νομίζω ότι δεν έχω αισθανθεί ποτέ τόσο... Δεν καταλαβαίνω γιατί...»)

2. Αναγνωρίστε τη δομή στα παρακάτω όνειρα:

Είναι σπίτι της και κατεβαίνει μία εσωτερική σκάλα. Ξαφνικά, σαν να σκίζεται ο σοβάς και η σκάλα καταστρέφεται, γίνεται άμορφη μάζα. Φοβήθηκε ότι θα γκρεμιστεί το σπίτι. Αλλά παράλληλα προσπαθούσε να πείσει τον εαυτό της ότι όλα θα είναι καλά.

Είναι σε ένα αεροπλάνο που πέφτει. Έχει πολύ άγχος. Το αεροπλάνο προσθαλασσώνεται και δεν συντρίβεται αλλά βγαίνει σε ένα νησί. Τότε η Σ. και όλοι φεύγουν λέγοντας στον πιλότο ότι είναι τρελός.