

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ



ΠΡΙΣΚΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ

A.M:2268

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**ΘΕΜΑ:ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΙΑΣ ΑΠΟΤΥΧΗΜΕΝΗΣ ΑΠΟΠΕΙΡΑΣ
ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ**

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ:ΙΩΑΝΝΗΣ Ν.ΝΕΣΤΟΡΟΣ



ΡΕΘΥΜΝΟ 2015

«ΑΡΕΤΑ ΔΙΑ ΜΟΧΘΩΝ ΒΑΙΝΕΙ»

ΕΥΡΙΠΙΔΗΣ «ΗΡΑΚΛΕΙΔΑΙ»

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Η ΑΡΕΤΗ ΕΠΙΤΥΓΧΑΝΕΤΑΙ ΜΕ ΜΟΧΘΟΥΣ

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να εκφράσω τις θερμές μου ευχαριστίες στον Επιβλέποντα καθηγητή μου κ. Ιωάννη Ν. Νέστορος που μου έδωσε τη δυνατότητα να ασχοληθώ με ένα τόσο ενδιαφέρον και σημαντικό θέμα και για όλη την καθοδήγηση και τις κατευθύνσεις που απλόχερα μου παρείχε. Η παρουσία του στο τμήμα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Κρήτης, η μοναδική κλινική του πορεία, έκανε ελκυστικό το αντικείμενο της Ψυχοθεραπείας και συνέβαλε αποφασιστικά στο να επιλέξω τη συνέχεια των σπουδών μου στην Ψυχοθεραπεία. Η συνεχής προθυμία του να επιλύει διαδικαστικά προβλήματα, η πολύτιμη βοήθεια του, η συμβουλευτική που μου παρείχε αποτελούν για μένα πρότυπο συνεργασίας. Τον ευχαριστώ θερμά για τις πολύτιμες γνώσεις που αποκόμισα μέσα από τις τόσο ενδιαφέρουσες διαλέξεις που προσέφερε.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....σελ.6	
ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....σελ. 6	
ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΤΗΣ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ.....	σελ. 7
ΚΟΙΝΟΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ Ι	σελ 12
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΣΧΕΣΗ.....	σελ 16
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΣΥΜΜΑΧΙΑ.....	σελ 18
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ.....	σελ 22
ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗ.....	σελ. 23
ΑΝΤΙΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗ.....	σελ. 25
ΚΟΙΝΟΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΙΙ.....	σελ 27
ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ.....	σελ 28
ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ.....	σελ 29
ΠΕΙΘΩ ΤΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΟΜΕΝΟΥ.....	σελ 30
ΤΑΥΤΙΣΗ ΜΕ ΤΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ.....	σελ 31
ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ	σελ 33
ΠΡΟΒΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ.....	σελ 33
ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΚΑΛΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ.....	σελ 34
ΣΥΝΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	σελ 37
ΑΠΟΜΑΓΝΗΤΟΦΩΝΗΜΕΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ	σελ 41
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	σελ 107

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα διπλωματική εργασία αποτελεί τη μελέτη μιας περίπτωσης ψυχοθεραπευόμενης στην οποία η κακή ψυχοθεραπευτική σχέση που δημιουργήθηκε με ευθύνη του θεραπευτή εμπόδισε στο να παραχθεί κάποιο θεραπευτικό όφελος για την ασθενή. Συγκεκριμένα αναλύονται τα λάθη, οι παραλήψεις από τη μεριά του θεραπευτή και ο αντίκτυπος που είχαν στην όλη ψυχοθεραπευτική διαδικασία. Η ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στις συναισθηματικές αποκρίσεις της θεραπευόμενης και στη γνωστική σύγχυση που τις προκάλεσε η αλλοπρόσαλλη συμπεριφορά του θεραπευτή. Τέλος, επισημαίνονται όλοι εκείνοι οι κοινοί θεραπευτικοί παράγοντες για όλες τις ψυχοθεραπευτικές διαδικασίες, οι δεξιότητες-ικανότητες τις οποίες οφείλει να έχει εξασκήσει ο χρηστός θεραπευτής.

Η θεραπευόμενη εξιστορεί στον πλέον θεραπευτή της ,τον κ. Ιωάννη Νέστορος , πώς είχε διεξαχθεί η θεραπεία της με τον συγκεκριμένο επαγγελματία ψυχικής υγείας και ψυχοθεραπευτή .Πώς έφτασε στο σημείο να αντιληφθεί ότι η θεραπευτική της σχέση νοσούσε, ποιοί अपαράβατοι κανόνες της ψυχοθεραπείας καταπατήθηκαν ,ποιές αρχές της θεραπευτικής σχέσης παραβιάστηκαν , ποιοί δεοντολογικοί κανόνες παραλείφθηκαν ,ποιά είναι τα κομβικά σημεία που ο πρώην θεραπευτής της έσφαλε με τέτοιο τρόπο ώστε να δημιουργήσει ο ίδιος σύγχυση και γνωστική ασυμφωνία στη θεραπευόμενη του. Επιπροσθέτως ,εξετάζουμε το πόσο σημαντικό ρόλο διαδραματίζει η προσωπικότητα του θεραπευτή στην ψυχοθεραπεία καθώς και τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα και τις ιδιότητες του που τον καθιστούν αποτελεσματικό.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η πλέον θεραπευόμενη του καθηγητά Νέστορος Ιωάννη είχε απευθυνθεί σε κάποιον επαγγελματία ψυχικής υγείας αρχικά διότι δεν μπορούσε να διαχειριστεί το άγχος της, είχε δυσκολία αυτοσυγκέντρωσης ,μνήμης και προσοχής. Επίσης διακρινόταν από χαμηλή αυτοεκτίμηση ,δεν πίστευε ότι θα τα καταφέρει στη ζωή της ,σύναπτε πάντα σχέσεις εξαρτητικές και έπαιρνε το ρόλο θύματος. Παρουσίαζε αντίσταση στην αλλαγή ,ήθελε να απαγκιστρωθεί από τις συνήθειες που την εγκλώβιζαν παραμένοντας για πολλά χρόνια στάσιμη ,χωρίς να μπορεί να εξελιχθεί. Απώτερος στόχος της ήταν να έρθει αντιμέτωπη με τους φόβους της και να μπορέσει

να τους καταπολεμήσει. Όπως αναφέρει η ίδια επιδίωκε από τη θεραπευτική τους σχέση να μπορέσει να κατακτήσει την ψυχική ανάταση και την ισορροπία της ,να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής της ,να ενισχυθεί η αυτοπεποίθησή της ,καθώς και να φτάσει σε επίπεδο να δει τον εαυτό της βαθύτερα ,να φτάσει στην αυτογνωσία. Ήθελε να νιώσει επιπλέον την αποδοχή που έψαχνε ,την υποστήριξη που ήθελε και την ασφάλεια που αναζητούσε. Κατάφερε μέσα σε λίγες συνεδρίες με τον θεραπευτή της Ιωάννη Νέστορος να έρθει σε επαφή με τον πυρήνα της, με τον πραγματικό της εαυτό δηλαδή , και μαζί ανακάλυψαν τι ήταν αυτό που την είχε εγκλωβίσει 26 χρόνια δίχως να μπορεί να εξελιχθεί.

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να παρουσιάσει μέσω μιας μελέτης μιας περίπτωσης ψυχοθεραπείας τα λάθη που οδήγησαν στην αποτυχία της δημιουργίας θεραπευτικής σχέσης μεταξύ ψυχοθεραπευτή και ψυχοθεραπευόμενου και κατά συνέπεια στην αδυναμία δημιουργίας θεραπευτικού έργου. Στο πλαίσιο αυτό γίνεται μία ανάλυση των ελλειμμάτων και αδυναμιών του θεραπευτή σε αντιδιαστολή με τα χαρακτηριστικά που αποτελούν το πρότυπο του χρηστού θεραπευτή. Με βάση τα στοιχεία των ερευνών γίνεται σαφές ποια είναι εκείνα τα χαρακτηριστικά τα οποία με βάση τις μέχρι στιγμής έρευνες είναι εκείνα που μπορεί να επιδράσουν θετικά στην γρηγορότερη και αποτελεσματικότερη μετάβαση στην αλλαγή και σε ένα νέο τρόπο ζωής.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ-ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΤΗΣ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Μεταξύ των παλαιότερων πεποιθήσεων σχετικά με τις ψυχικές διαταραχές, που ασπάζονταν διάφοροι αρχαίοι λαοί, ήταν εκείνη που υποστήριζε ότι

το άτομο το οποίο συμπεριφέρονταν με ασυνήθιστο τρόπο ήταν δαιμονισμένο. Η ασθένεια σε αυτές τις περιπτώσεις αποδίδονταν πολλές φορές στην οργή των θεών ή των «κακών πνευμάτων», τα οποία εισέβαλλαν στο σώμα και προκαλούσαν την ασθένεια. Οι δαίμονες απομακρύνονταν ή εξορκίζονταν με τεχνικές όπως η προσευχή, τα ξόρκια, η μαγεία και το καθαρτήριο. Αν οι πρακτικές αυτές δεν ήταν επιτυχείς, λαμβάνονταν πιο ακραία μέτρα για να εξασφαλιστεί ότι το σώμα δεν θα είναι μια ευχάριστη κατοικία για το κακό πνεύμα. Το μαστίγωμα, η λιμοκτονία, η πυρά και η πρόκληση ακατάσχετης αιμορραγίας ήταν συχνές μορφές θεραπείας (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem & Nolen-Hoeksema, 2004).

Οι πρώτες συγκεκριμένες αντιλήψεις για την υγεία και την ασθένεια διατυπώνονται από τους Αρχαίους Έλληνες. Ο Ιπποκράτης, κατά τον 5 αιώνα π.Χ. θεωρεί ότι η υγεία είναι το αποτέλεσμα της ισορροπίας μεταξύ τεσσάρων σωματικών χυμών. Οι χυμοί ήταν το αίμα, το φλέγμα, η κίτρινη χολή και η μέλαινα χολή, όταν η «κράση» των χυμών δεν είναι ισορροπημένη τότε γεννάται η ασθένεια. Κατά τον Ιπποκράτη, ο ύπνος, η ισορροπημένη διατροφή και η αποφυγή υπερβολών συμβάλλουν στην ανάπτυξη μιας καλής και υγιούς ιδιοσυγκρασίας. Αναφέρεται μάλιστα ότι στην Πέργαμο περί το 100 π.Χ. προσφέρονται θεραπείες που αποτελούντο από ανάπαυση, μασάζ, αφεψήματα βοτάνων, αλλαγές στον τρόπο ζωής και εφαρμογή τεχνικών μείωσης της διέγερσής (Καραδήμας, 2005). Αν και δεν υπήρχαν ιδρύματα για τους ψυχικά ασθενείς, πολλά άτομα έβρισκαν φροντίδα στους ναούς που ήταν αφιερωμένοι στους θεούς της ίασης.

Αυτή η προοδευτική άποψη για την υγεία και τη ψυχική ασθένεια δεν συνεχίστηκε. Οι αρχέγονες προκαταλήψεις και οι αντιλήψεις περί δαιμονισμού αναβίωσαν κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα. Οι ψυχικά ασθενείς θεωρούνταν όργανα του σατανά και πως διέθεταν δυνάμεις που μπορούσαν να προκαλέσουν βλάβες στους άλλους ανθρώπους. Αυτού του είδους η σκληρότητα κορυφώθηκε από τον 15^ο αιώνα έως τον 17^ο αιώνα όπου στις επονομαζόμενες δίκες εναντίον της μαγείας πολλά άτομα που καταδικάστηκαν σε θάνατο ήταν απλά ψυχικά άρρωστοι (Atkinson, Atkinson et al., 2004).

Τα πρώτα άσυλα για τις περιπτώσεις των ψυχικά ασθενών είχα αρχίσει να λειτουργούν προς τα τέλη του Μεσαίωνα αλλά στην πραγματικότητα δεν μιλάμε για

ιδρύματα αλλά απλώς για φυλακές που φρόντιζαν να περιορίζουν τα άτομα αυτά από το κοινωνικό σύνολο. Τα κελιά ήταν βρόμικα και οι τρόφιμοι συχνά αλυσοδεμένοι.

Στις αρχές του 20^{ου} αιώνα, η ιατρική και η ψυχολογία σημείωσαν μεγάλες προόδους. Το 1905, μια ψυχική διαταραχή, γνωστή ως γενική πάρεση, αποδείχθηκε ότι είχε σωματική αιτιολογία: μόλυνση σύφιλης, η οποία είχε αποκτηθεί πολλά χρόνια πριν από την εμφάνιση των συμπτωμάτων της διαταραχής. Η ανακάλυψη ότι η γενική πάρεση είναι αποτέλεσμα ασθένειας ενθάρρυνε εκείνους που πίστευαν ότι οι ψυχικές ασθένειες έχουν βιολογικές αιτίες. Ιδιαίτερη ώθηση στην θεραπεία της ψυχικής ασθένειας δόθηκε με τη διάδοση της ψυχοθεραπείας. Η ψυχοθεραπεία σύμφωνα με τον Wolberg είναι η θεραπεία με ψυχολογικά μέσα των προβλημάτων συναισθηματικής φύσεως, κατά την οποία ένα εκπαιδευόμενο άτομο δημιουργεί σκόπιμα μια επαγγελματική σχέση με τον ασθενή, με σκοπό την αφαίρεση, μετατροπή ή επιβράδυνση της εξέλιξης υπάρχοντων συμπτωμάτων, τη μεταβολή διαταραγμένων διαδικασιών συμπεριφοράς και τη προαγωγή της θετικής ανάπτυξης και εξέλιξης της προσωπικότητας (Νέστορος & Βαλλιανάτου, 1990).

Σύμφωνα με το λεξικό Ψυχολογίας της Αναστασίας Χουντουμάδη και Λένα Πατεράκη, η ψυχοθεραπεία αποτελεί κάθε θεραπευτική μέθοδο ψυχικών διαταραχών ή διαταραχών συμπεριφοράς που χρησιμοποιεί ψυχολογικές τεχνικές και όχι φάρμακα ή ηλεκτροσπασμοθεραπεία. Έχει στόχο τη μείωση, τη μετατροπή ή την εξάλειψη των υπάρχοντων συμπτωμάτων και επιβαρυντικών παραγόντων, την τροποποίηση ενοχλητικών συνηθειών και προβληματικών μορφών συμπεριφοράς, καθώς και την περαιτέρω βελτίωση και ανάπτυξη της προσωπικότητας και των διαπροσωπικών σχέσεων του ατόμου. Βασική προϋπόθεση για την επιτυχή και αποτελεσματική ψυχοθεραπεία, θεωρείται η σχέση που αναπτύσσεται ανάμεσα στον ψυχοθεραπευτή και τον θεραπευόμενο. Η ψυχοθεραπεία μπορεί να διεξάγεται είτε ατομικά (ατομική ψυχοθεραπεία), είτε σε ομάδες (ομαδική ψυχοθεραπεία), να είναι βραχεία ή μακρόχρονη, εντατική ή επικεντρωμένη. Έχουν αναπτυχθεί πολλές διαφορετικές ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις (ψυχαναλυτική ψυχοθεραπεία, υπαρξιακή ψυχοθεραπεία, θεραπεία της συμπεριφοράς, θεραπεία οικογένειας, βιωματική ψυχοθεραπεία, ομαδική αναλυτική ψυχοθεραπεία κτλ), καθεμιά από τις οποίες βασίζεται σε μια συγκεκριμένη θεωρία για τον άνθρωπο και την ψυχική υγεία, και εφαρμόζει ένα σύνολο εξειδικευμένων τεχνικών για τη βοήθειά του.

Κάθε μορφή ψυχοθεραπείας στηρίζεται σε μια συγκεκριμένη θεωρία για την ανθρώπινη φύση, προσωπικότητα και ψυχοπαθολογία. Στις αρχές του 20^{ου} αιώνα, υπήρξαν κυρίως τρία ρεύματα στη ψυχοθεραπεία, η ψυχοδυναμική σχολή, όπου κυρίαρχο ρόλο είχαν οι ασυνείδητες συγκρούσεις, η συμπεριφοριστική σχολή, όπου η φυσιολογική και η παθολογική συμπεριφορά θεωρούνταν αποτέλεσμα μάθησης και η ανθρωπιστική – υπαρξιστική σχολή που δίνει πρωταρχική σημασία στην ανθρώπινη ελευθερία βούλησης (Νέστορος & Βαλλιανάτου, 1990).

Ιδρυτής της ψυχοδυναμικής σχολής είναι ο νευρολόγος Σιγκμούντ Φρόυντ. Ο Φρόυντ θεώρησε το άτομο ως ενεργειακό σύστημα. Οι επιστημονικές δραστηριότητες και οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες και γενικά ολόκληρη η επιστημονική παραγωγή, είναι εκδηλώσεις της σεξουαλικής και επιθετικής ενέργειας που εμποδίζεται να εκδηλωθεί άμεσα. Στόχος της συμπεριφοράς είναι η ηδονή, δηλαδή η μείωση της έντασης ή η απελευθέρωση ενέργειας. Οι άνθρωποι σύμφωνα με τη ψυχοδυναμική θεωρία καθοδηγούνται από ερωτικά και επιθετικά ένστικτα και ενορμήσεις.

Σύμφωνα με τη ψυχαναλυτική θεωρία, ή ψυχική ζωή είναι δυνατόν να περιγραφεί ως προς το βαθμό που έχουμε επίγνωση των φαινομένων: το συνειδητό περιλαμβάνει φαινόμενα για τα οποία έχουμε επίγνωση σε οποιαδήποτε στιγμή, το προσυνειδητό τα φαινόμενα που μπορούμε να αντιληφθούμε αν τους δώσουμε προσοχή και το ασυνείδητο τα φαινόμενα που αγνοούμε και που δεν μπορούμε να αντιληφθούμε παρά μόνο σε ειδικές καταστάσεις.

Στα 1923 ο Φρόυντ ανέπτυξε ένα πιο μεθοδικό δομικό μοντέλο για τη ψυχανάλυση, οριζόμενο από τις έννοιες του εκείνο (id), του εγώ (ego) και του υπερεγώ (superego), οι οποίες αντιστοιχούσαν σε διάφορες πτυχές της ανθρώπινης λειτουργίας. Το εκείνο (id) αντιπροσωπεύει την πηγή ενέργειας των ενορμήσεων και αναζητά την εκτόνωση της διέγερσης, της έντασης και της ενέργειας. Λειτουργεί με την αρχή της ηδονής και της αποφυγής του πόνου. Το υπερεγώ αντιπροσωπεύει το ηθικό μέρος της λειτουργίας μας, περιλαμβάνει τα ιδανικά για τα οποία αγωνιζόμαστε και τις τιμωρίες (ενοχή) που περιμένουμε όταν έχουμε κάνει κάτι ενάντια στον ηθικό μας κανόνα. Το εγώ λειτουργεί με τρόπο ώστε να ικανοποιεί τις επιθυμίες του εκείνου στο πλαίσιο της πραγματικότητας και των απαιτήσεων του υπερεγώ, λειτουργεί σύμφωνα με την αρχή της πραγματικότητας (Kaplan & Sadock, 1996,

Pervin & John, 1999). των απαιτήσεων του υπereγώ, λειτουργεί σύμφωνα με την αρχή της πραγματικότητας (Kaplan & Sadock, 1996, Pervin & John, 1999).

Οι απόψεις του Φρόυντ κρίθηκαν από ορισμένους μαθητές του λανθασμένες ή ανεπαρκείς για να ερμηνεύσουν ένα μέρος της ανθρώπινης συμπεριφοράς και δημιούργησαν τις δικές τους ψυχοδυναμικές σχολές όπως ο Adler, ο Jung, ο Rank και ο Reich, ενώ άλλοι διόρθωσαν τις Φροϋδικές απόψεις όπως η Anna Freud, ο Erikson, η Horney, η Klein, ο Fromm και αποτέλεσαν τους νεοφροϋδιστές.

Οι συμπεριφοριστές με κύριους εκπρόσωπους το Watson και το Skinner πρέσβευαν ότι η συμπεριφορά είναι αποτέλεσμα μάθησης. Με τα πειράματα του Pavlov αποδείχθηκε ότι ένα έως κάποια στιγμή ουδέτερο ερέθισμα μπορεί να αποκτήσει την ικανότητα προκαλεί αντίδραση εξαιτίας της σύνδεσης του με ένα ερέθισμα που παράγει την ίδια ή παρόμοια αντίδραση. Η γενίκευση, η διάκριση και η απόσβεση είναι τρεις σημαντικές διεργασίες που μελέτησε ο Pavlov.

Η διαδικασία της κλασικής εξάρτησης στην περίπτωση του μικρού Albert (το παιδί δεν φοβόταν αρχικά το άσπρο κουνέλι μέχρι που η εμφάνιση του συνοδευόταν από ένα θόρυβο) δείχνει ότι πολλές μορφές παθολογικής συμπεριφοράς οφείλονται σε αντιδράσεις σε ακατάλληλα ερεθίσματα (Παπαδόπουλος, 2001)

Ο Skinner διατύπωσε τις αρχές της συντελεστικής εξάρτησης, τα χαρακτηριστικά μίας αντίδρασης καθορίζονται από τις συνέπειες της. Η σύνθετη συμπεριφορά διαμορφώνεται μέσω της διαδοχικής προσέγγισης, ενίσχυσης συμπεριφορών που μοιάζουν όλο και περισσότερο με τη τελική μορφή της επιδιωκόμενης συμπεριφοράς. Για την ψυχοπαθολογία τονίζονται τα συμπεριφοριστικά ελλείμματα και η ανάπτυξη δυσπροσαρμοστικών αντιδράσεων που διατηρούνται από τους ενισχυτές στο περιβάλλον.

Οι συμπεριφοριστές επέμεναν στην παρατήρηση και τη μέτρηση της παρατηρούμενης συμπεριφοράς και την ανάγκη για πειραματική απόδειξη των όποιων θεωρητικών υποθέσεων γινόταν, η ψυχολογία με τη συμβολή τους άρχισε να μελετάτε με όρους θετικών επιστημών.

Το τρίτο ρεύμα στην ψυχοθεραπεία του 20^{ου} αιώνα η ανθρωπιστική – υπαρξιακή σχολή ψυχοθεραπείας επηρεάστηκε από το ιεραρχικό σύστημα αναγκών και κινήτρων του Maslow και την πελατοκεντρική θεραπεία του Rogers. Στις δεκαετίες

του '50 και '60 προστίθενται στην ανθρωπιστική – υπαρξιστική σχολή και η συνδιαλεκτική ανάλυση του Berne και η μορφολογική θεραπεία του Perls.

Κατά το Rogers το νευρωτικό άτομο βρίσκεται σε μία κατάσταση ασυμφωνίας ανάμεσα στον εαυτό του και την εμπειρία. Ο Rogers ως αποφασιστικής σημασίας μεταβλητή στη θεραπεία είδε το θεραπευτικό κλίμα. Οι συνθήκες της συμφωνίας, της απεριόριστης θετικής αναγνώρισης, της ενσυναίσθησης και της κατανόησης ήταν απαραίτητες για την αλλαγή στη θεραπευτική διαδικασία. Στόχος, η αυτοπραγμάτωση και η ολοκλήρωση του δυναμικού κάθε ανθρώπου.

Οι σύγχρονες τάσεις στη ψυχοθεραπεία περιλαμβάνουν τη λογικοθυμική του Albert Ellis, τα αίτια των ψυχοπαθολογικών καταστάσεων είναι η διάφορες παράλογες αντιλήψεις που κάνουμε, η επιστημονική ψυχοθεραπεία του Joseph Wolpe, όπου με τη μέθοδο της συστηματική απευαισθητοποίησης ο ασθενής μαθαίνει να αντιδρά σε ορισμένα ερεθίσματα που προηγουμένως του προκαλούσαν άγχος με τη νέα εξαρτημένη αντίδραση της χαλάρωσης, η γνωστική θεραπεία του Aaron Beck, που στηρίζεται εντοπισμό και τη διόρθωση διαστρεβλωμένων γνωστικών νοητικών συλλήψεων και δυσλειτουργικών πεποιθήσεων, η πολύτροπη προσέγγιση του Arnold Lazarus, που υποστηρίζει ότι το ψυχολογικό στρες εξαρτάται από γνωστικές λειτουργίες που σχετίζονται με το άτομο και το περιβάλλον. Επίσης, παρουσιάζονται προσεγγίσεις στην οικογενειακή ψυχοθεραπεία και τις ομαδικές ψυχοθεραπείες που είτε σχετίζονται με κάποια συγκεκριμένη σχολή είτε ενσωματώνουν στοιχεία από περισσότερες σχολές (Νέστορος & Βαλλιανάτου , 1990).

ΚΟΙΝΟΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ I

Πολυάριθμες μελέτες και μετα-αναλύσεις έχουν δείξει ότι η ψυχοθεραπεία λειτουργεί για τις περισσότερες μορφές της ψυχοπαθολογίας. Η έρευνα έχει καταλήξει σαφώς ότι οποιαδήποτε μορφή ψυχοθεραπείας είναι πιο αποτελεσματική από την απουσία θεραπείας.(Lambert & Ogles, 2004). Ωστόσο φαίνεται ότι υπάρχουν σημαντικές διαφορές στην αποτελεσματικότητα μεταξύ των διαφορετικών προσεγγίσεων στην Ψυχοθεραπεία. Βέβαια ,υπάρχει η ευρεία

πεποίθηση ότι όλες οι ψυχοθεραπευτικές διαδικασίες είναι αποτελεσματικές. Η τάση αυτή αναφέρεται ως το «Φαινόμενο του Ντόντο», το οποίο έχει πάρει το όνομα του από ένα χαρακτήρα από την Αλίκη στη Χώρα των Θαυμάτων, ο οποίος ανακοίνωσε ότι όλοι κέρδισαν, επομένως όλοι είναι εκείνοι που θα πάρουν βραβείο.

Η ψυχοθεραπεία ακολούθησε μία πληθώρα εναλλακτικών και πρόσθετων προσεγγίσεων με αποτέλεσμα από το 1960 μέχρι και το 2000, η ανάπτυξη του αριθμού των διαφορετικών προσεγγίσεων της ψυχοθεραπείας να φτάσει το 600% (Miller et al., 1997). Σήμερα μάλιστα εκτιμάται ότι υπάρχουν πάνω από 200 διαφορετικά μοντέλα θεραπείας τα οποία χρησιμοποιούνται στην ψυχοθεραπεία (Bergin & Garfield, 1994).

Παρόλο που θεωρητικά υπάρχουν πολλές διαφορετικές προσεγγίσεις, όλες αυτές έχουν κάποιους θεραπευτικούς παράγοντες οι οποίοι είναι κοινοί. Τις τελευταίες δεκαετίες ιδιαίτερη έμφαση έχει δοθεί στο πακέτο των κοινών θεραπευτικών παραγόντων με στόχο να δοθούν κατευθυντήριες γραμμές μέσα από εμπειρικά και πρακτικά δεδομένα στις υποστηριζόμενες θεραπείες. (Chambless & Ollendick, 2001). Αξίζει βέβαια να σημειωθεί ότι η αναζήτηση των κοινών εκείνων παραγόντων που εμφανίζονται σε όλες τις θεωρητικές προσεγγίσεις ξεκίνησε με τον Rosenzweig.

Ο Rosenzweig ήταν ο πρώτος που έδωσε έμφαση στους κοινούς θεραπευτικούς παράγοντες αναδεικνύοντας τους σε όλες τις θεραπευτικές προσεγγίσεις. Προσπάθησε να δημιουργήσει ένα περιεκτικό μοντέλο το οποίο να περιλαμβάνει όλους τους κοινούς παράγοντες όπως τη θεραπευτική σχέση, ένα αποδεκτό θεσμικό πλαίσιο, μια θεραπευτική συλλογιστική η οποία θα διευκολύνει την επίλυση των προβλημάτων που μπορούν να παρουσιάσουν οι ασθενείς. Επίσης, εστίασε στον τρόπο με τον οποίο ο θεραπευτής μπορεί να συνδράμει στη λύση των προβλημάτων του ασθενή του και τα συγκεκριμένα καθήκοντα και τις διαδικασίες που τον καθιστούν αποτελεσματικό και λειτουργικό θεραπευτή.

Ο Rosenzweig κατέληξε στο συμπέρασμα ότι όλες οι ψυχοθεραπευτικές διαδικασίες είναι αποτελεσματικές, και εκείνο το οποίο βοηθάει τον θεραπευόμενο στη μετάβαση του στην αλλαγή δεν είναι οι διάφορες προσεγγίσεις, αλλά συγκεκριμένοι παράγοντες οι οποίοι είναι κοινοί σε όλες αυτές τις προσεγγίσεις.

Οι κοινοί θεραπευτικοί παράγοντες αντιπροσωπεύουν κοινές κατευθυντήριες γραμμές που μπορεί κάποιος να συναντήσει σχεδόν σε όλες τις θεραπευτικές προσεγγίσεις. Αυτοί οι παράγοντες μπορούν να θεωρηθούν ως μη ειδικοί, καθώς δεν αποτελούν μέρος μόνο μιας συγκεκριμένης θεραπευτικής προσέγγισης αλλά είναι κοινοί για το σύνολο των θεραπευτικών προσεγγίσεων. Φυσικά υπάρχουν και παράγοντες, οι οποίοι είναι περισσότερο ειδικοί και χρησιμοποιούνται για συγκεκριμένες περιπτώσεις.

Η αναζήτηση των κοινών θεραπευτικών παραγόντων είναι σημαντική για τη διαμόρφωση των διαδικασιών μέσα από τις οποίες μπορεί να δράσει η ψυχοθεραπεία, ενώ παράλληλα μπορεί να παίζει καθοριστικό λόγο στον τρόπο με τον οποίο διαμορφώνεται το πρόγραμμα σπουδών των ιδρυμάτων που προσφέρουν εκπαίδευση και κατάρτιση στην ψυχοθεραπεία, αλλά και τον τρόπο επιλογής όλων εκείνων που εισάγονται στα ιδρύματα αυτά με βάση τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του χαρακτήρα τους που μπορεί να διαθέτουν και διαμορφώνουν σε κάποιο βαθμό το αποτέλεσμα της θεραπευτικής διαδικασίας.

Τα δεδομένα της έρευνας για τους κοινούς θεραπευτικούς παράγοντες που ενισχύουν τη θεραπευτική συμμαχία και βοηθούν τη θεραπευτική διαδικασία είναι ένα πολύτιμο εργαλείο για τους ειδικούς στο χώρο της ψυχικής υγείας. (Davis, Lebow, & Sprenkle, 2012). Επομένως, η αποτελεσματικότητα των διάφορων ψυχοθεραπευτικών προσεγγίσεων είναι η συνισταμένη της επενέργειας των κοινών θεραπευτικών παραγόντων με την ευρύτερη βιβλιογραφία να εστιάζει στη δημιουργία γεγονότων από τον ίδιο το θεραπευτή. (Greencavage & Norcross, 1990).

Όπως κάποιος θα μπορούσε να θεωρήσει αναμενόμενο, οι κοινοί θεραπευτικοί παράγοντες οι οποίοι εμφανίζονται στη βιβλιογραφία δεν είναι κοινώς αποδεκτοί από όλους. Αντίθετα οι κοινοί, αλλά και οι ειδικοί παράγοντες είναι δυνατό να διαφέρουν από μελέτη σε μελέτη (Pfammatter & Tschacher, 2012). Παρόλα αυτά η ύπαρξη μίας κοινής γλώσσας όσον αφορά το σύνολο των τεχνικών είναι ιδιαίτερος σημαντική για την ίδια τη θεραπευτική διαδικασία και των αποτελεσμάτων που θέλει να επιφέρει. Η εύρεση των κοινών θεραπευτικών παραγόντων είναι μια προσπάθεια να καταλήξουμε σε εμπειρικά μια πιο σαφή γλώσσα και σύλληψη των κοινών στοιχείων στην ψυχοθεραπεία (Tschacher et al., 2014). Στην αναζήτηση για απαντήσεις σχετικά με τη θεραπευτική αλλαγή, ορισμένοι ερευνητές (Asay & Lambert, 1999) έχουν δείξει ότι

ορισμένα κοινά στοιχεία έχουν μεγαλύτερη βαρύτητα σε σχέση με άλλους για την πραγματοποίησή τους.

Οι κοινοί θεραπευτικοί παράγοντες επηρεάζονται συμπληρωματικά αλληλεπιδρούν και αλληλοεξαρτώνται, δεν λειτουργούν δηλαδή ξεχωριστά, ανεξάρτητα και αυτόνομα. Οι θεραπευτικοί παράγοντες δε θα μπορούσαν να δράσουν χωρίς τη συνεισφορά κάποιου άλλου κοινού θεραπευτικού παράγοντα..Μπορούμε να αντιληφθούμε ότι ο τρόπος με τον οποίο οι κοινοί θεραπευτικοί παράγοντες αλληλεπιδρούν μεταξύ τους είναι κρίσιμης σημασίας για την ψυχοθεραπευτική διαδικασία και γι αυτό πέρα από τον προσδιορισμό και την ανάλυση τους μεμονωμένα και ξεχωριστά, αναγκαίο κρίνεται να γίνει και η από κοινού αξιολόγηση τους.

Θα πρέπει λοιπόν να προσδιοριστεί ποιοι είναι εκείνοι οι θεραπευτικοί παράγοντες που πρέπει να υπάρχουν σε κάθε θεραπευτική διαδικασία, αλλά και σε ποιο βαθμό αυτοί οι παράγοντες θα πρέπει να αναπτύσσονται με σκοπό να επιτευχθεί η αλλαγή και η προσωπική βελτίωση στο θεραπευόμενο, η οποία είναι και ο κεντρικός στόχος της όλης διαδικασίας. Έτσι η έρευνα θα πρέπει να περιλαμβάνει εκείνους τους παράγοντες που θα πρέπει να δίνει έμφαση ο θεραπευτής, ο βαθμός έμφασης του θεραπευτή ανεξάρτητα από το μοντέλο το οποίο μπορεί να χρησιμοποιεί κατά την θεραπευτική διαδικασία. Με τον τρόπο αυτό θα μπορέσει να γίνει εφικτή η ύπαρξη μίας περισσότερο αποτελεσματικής θεραπείας.

Προτεινόμενοι κοινοί παράγοντες της αποτελεσματικής θεραπείας περιλαμβάνουν την ελπίδα, τη θεραπευτική συμμαχία, τα κίνητρα του πελάτη, και την εμπιστοσύνη του θεραπευτή, μεταξύ άλλων. Κάθε ένας από αυτούς τους κοινούς παράγοντες έχει διάφορους βαθμούς της άμεσης και έμμεσης εμπειρική στήριξης (Sprenkle, Davis, & Lebow, 2009) .

Η αναζήτηση κοινών θεραπευτικών παραγόντων σε όλες τις επιμέρους θεραπευτικές διαδικασίες κρίνεται σημαντική, καθώς μέσα από την μελέτη των παραγόντων αυτών μπορούμε με ένα περισσότερο αποτελεσματικό τρόπο να κατανοήσουμε ποια είναι εκείνα τα συστατικά στοιχεία της θεραπευτικής διαδικασίας, που ο θεραπευτής θα πρέπει να δώσει ιδιαίτερη έμφαση με σκοπό να γίνει δυνατή η ομαλότερη μετάβαση του θεραπευόμενου στην αλλαγή του τρόπου σκέψης του και τη ζωή του.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΣΧΕΣΗ

Η θεραπευτική σχέση θα μπορούσαμε να πούμε ότι αναφέρεται σε έναν αριθμό διαπροσωπικών διαδικασιών και σχέσεων που αναπτύσσονται μεταξύ του επαγγελματία ψυχικής υγείας και του εκάστοτε πελάτη .Συγκεκριμένα, οι διαδικασίες αυτές μπορεί να σχετίζονται και να εμπεριέχουν συγκεκριμένες τεχνικές οι οποίες έχουν ως σκοπό την ομαλή εξέλιξη της θεραπείας του ασθενή (Green, 2006). Ο όρος θεραπευτική σχέση αναφέρεται στη σχέση που αναπτύσσεται ανάμεσα στο θεραπευτή και το θεραπευόμενο από την πρώτη στιγμή της συνεργασίας τους-επαφής τους. Η θεραπευτική σχέση είναι υπεύθυνη για το αποτέλεσμα της θεραπευτικής διαδικασίας σε σχέση με τους υπόλοιπους παράγοντες (Greencavage & Norcross, 1990).

Η σχέση που αναπτύσσει ο θεραπευτής με το θεραπευόμενο είναι ιδιαίτερα σημαντική για την εξέλιξη και τη διαμόρφωση ολόκληρης της θεραπευτικής διαδικασίας. Η σχέση τους οικοδομείται και διαμορφώνεται από την πρώτη στιγμή και στο στάδιο αυτό ο θεραπευτής είναι εκείνος ο οποίος θα πρέπει να θέσει τα σωστά θεμέλια και τις προϋποθέσεις για την καταλληλότερη διαμόρφωση της σχέσης αυτής μέσα στα κοινώς αποδεκτά και διαμορφωμένα πλαίσια. Η θεραπευτική σχέση είναι ένα από τα τρία συστατικά στοιχεία κάθε ψυχοθεραπευτικής προσέγγισης και ίσως από τους σημαντικότερους παράγοντες κατά τη ψυχοθεραπεία .Μέσα από τη θεραπευτική σχέση που εγκαθιδρύεται ανάμεσα στο θεραπευτή και το θεραπευόμενο, η ψυχοθεραπεία στοχεύει στην αύξηση της ελευθερίας του ατόμου (Nestoros,2012). Όπως εξιστορεί στον θεραπευτή της πλέον Ιωάννη Νέστορος , δεν υπήρχε θεραπευτική σχέση μεταξύ τους .

<<..Θ-καταρχάς δεν υπήρχε θεραπευτική σχέση..το απόρρητο δεν υπήρχε..Η εμπιστοσύνη δεν υπήρχε..>>

<< Θ-μου είχε πει κιόλας ότι είχε συζητήσει τα προσωπικά μου..εγώ του είχα εκμυστηρευτεί κάποια πράγματα που συνέβαιναν στη σχέση μου και μου είχε πει ότι χωρίς βέβαια να πω ονόματα," συζήτησα κάποια πράγματα με κάποιους άλλους ψυχολόγους και γελάγαμε όλοι μαζί για αυτά που συμβαίνουν στη σχέση σου "....ήμουν ο περίγελός τους ...γελάγανε όλοι μαζί>>

I.N-Και επίσης δεν είναι μόνο ότι δεν υπήρχε η εμπιστοσύνη, δεν σου είχε και αυτός εμπιστοσύνη..>>

<<Θ- Κάτι άλλο που μου έρχεται στο μυαλό από τη θεραπευτική μου σχέση είναι ότι είχα παραπέμψει τη βαφτιστήρα μου στον ίδιο, μου είχε πει η κοπέλα να την αναλάβω εγώ, δηλαδή να της πω τη γνώμη μου για κάποια θέματα, να την αναλάβω, να τη βλέπω κάθε βδομάδα συγκεκριμένα...δε θεώρησα ότι ήταν σωστό, είμαι άπειρη ούτως ή άλλως και την παρέπεμψα στον πρώην θεραπευτή μου λοιπόν στην αρχή που κάναμε συνεδρίες, πριν καταλάβω τι γινότανε τέλος πάντων..(I.N -..χμμμ) εκείνος μου είχε αποκαλύψει....(I.N- κάποια πράγματα που του είπε η κοπέλα;)...μμμ ναι...>>

<<I.N- ο ψυχοθεραπευτής απαγορεύεται να μιλάει για πράγματα που του έχει πει κάποιος γιατί αμέσως ο θεραπευόμενός του, καλά αυτό είναι μία από τις συνέπειες ας πούμε, ότι ο θεραπευόμενος θα σκεφτεί ότι όπως λέει τα του άλλου θα τα λέει και για μένα (θ- έτσι σκέφτηκα) αλλά βέβαια είναι φοβερό, πραγματικά είναι αδιανόητο το ότι κάποιος ψυχοθεραπευτής θα συζητάει αυτά που του λένε οι θεραπευόμενοι του... με οποιονδήποτε!>>

Η σωστή προετοιμασία και συνεργασία ανάμεσα στο θεραπευτή και το θεραπευόμενο είναι απαραίτητη αν θα θέλαμε να έχουμε επιτυχία στη θεραπεία (Hilsenroth & Cromer, 2007). Βασικά συστατικά στοιχεία στο πρώτο στάδιο της συνεργασίας είναι η δημιουργία μίας θεραπευτικής σχέσης. Εξίσου σημαντική για τη δημιουργία θεραπευτικής σχέσης είναι ο καθορισμός προσδοκιών από το θεραπευόμενο και η κατανόηση των προσδοκιών αυτών από τον θεραπευτή (Van Audenhove & Vertommen,, 2000). Οι αρνητικές ή οι θετικές προσδοκίες για παράδειγμα μπορεί να καθορίσουν αν κάποιος θα μείνει ή όχι στην θεραπεία (Heilbrun, 1970). Για να γίνει όσο το δυνατόν αποτελεσματικότερη η διαδικασία της αλλαγής είναι απαραίτητο ο θεραπευτής να καθορίσει και να επεξηγήσει τον τρόπο λειτουργίας της θεραπείας. Ενώ ταυτόχρονα ο θεραπευτής θα πρέπει να επεξηγεί τι είναι εκείνο το οποίο αναμένει από τον θεραπευόμενο. Οι ελπίδες και οι προσδοκίες του θεραπευόμενου ως εκ τούτου έρχονται να διαδραματίσουν ουσιαστικό ρόλο στην θεραπευτική διαδικασία.

Όσον αφορά τον ψυχοθεραπευτή, δεν αποτελεί ένα τυχαίο πρόσωπο για το θεραπευόμενο. Πολλές φορές ο ψυχοθεραπευτής έχει ήδη βοηθήσει κάποιον γνωστό ή συγγενή του θεραπευόμενου. Όπως φαίνεται στην περίπτωση μελέτης που εξετάζουμε, στη θεραπευόμενη είχε προτείνει ένας φίλος που εμπιστευόταν το συγκεκριμένο επαγγελματία ψυχικής υγείας. Η κοινωνική του θέση, η φυσική του εμφάνιση, η επίπλωση του γραφείου του, όλα επηρεάζουν και επιδρούν αρνητικά ή θετικά τη θεραπευτική συμμαχία που αναπτύσσεται μεταξύ τους. Ο χώρος όπου διεξάγεται η θεραπεία πρέπει να βρίσκεται σε ήσυχο μέρος, μακριά από τουαλέτες και ασανσέρ, η δε ψυχοθεραπευτική συνεδρία, που συνήθως διαρκεί 45 λεπτά, δεν πρέπει να διακόπτεται από τηλεφωνήματα ή άλλες παρεμβολές (Nestoros,2012), κάτι που γινόταν τακτικά στη συγκεκριμένη θεραπευτική σχέση.

Πολλοί θεραπευόμενοι και δυστυχώς πολλοί θεραπευτές συγχέουν κάποιες φορές τη συναισθηματική οικειότητα, το πλησίασμα δηλαδή που χαρακτηρίζει την ψυχοθεραπεία με τη σεξουαλική επιθυμία. (Nestoros, 2012).Στη συγκεκριμένη "απόπειρα" ψυχοθεραπείας, ο ίδιος ο ψυχοθεραπευτής προβάλλει τον ερωτισμό που νιώθει για τη θεραπευόμενη του, πράγμα που δυσχεραίνει και εμποδίζει τη δημιουργία της γνήσιας θεραπευτικής σχέσης. Η θεραπευτική σχέση που είναι το θεμέλιο, η βάση της ψυχοθεραπείας, δεν υπάρχει στη συγκεκριμένη μελέτη περίπτωσης που εξετάζουμε.

<< Πάντα στις συνεδρίες μας επικρατούσαν θέματα όπως οι σχέσεις μου, το θέμα ήταν επίσης ο υποτιθέμενος, ανεκπλήρωτος έρωτας που έχει αναπτυχθεί μεταξύ μας, μεταξύ δηλαδή του θεραπευτή μου και εμένα, το θέμα ήταν να σταματήσω τη σχολή που ακόμα και τώρα ΕΠΕΜΕΝΕ, να ασχοληθώ με κάτι άλλο. Μου είχε προτείνει να ασχοληθώ με δημόσιες σχέσεις, ότι θα έβγαζα πάρα πολλά χρήματα...>>

<<...Εκείνος μου έλεγε ότι πολλές φορές λειτουργεί ως άντρας μαζί μου, γιατί έλεγε "έχω μια γυναίκα πάρα πολύ όμορφη απέναντι μου και εντάξει μη νομίζεις πώς εγώ δεν έχω ορμές ή και ότι δε θα ήθελα διάφορα πράγματα αλλά....>>

<<.....-Μου είχε πει ότι υπό άλλες συνθήκες αν με έβλεπε έξω θα είχε αναπτυχθεί αλλιώς η σχέση μας διότι όπως έλεγε είμαι μια γυναίκα του γούστου του, είμαι γυναίκα που του αρέσω, μου έλεγε ότι δεν μου το κρύβει ότι είμαι καθαρά του γούστου του γυναίκα.....>>

<< ωστόσο από την άλλη μεριά μου έλεγε ότι ήταν ο μόνος άντρας που δε με έβλεπε ερωτικά..δε θα μπορούσα μου είτε εγώ κάλλιστα μου αρέσεις κιόλας σαν γυναίκα, να σταματήσω τη θεραπευτική σχέση και να ασχοληθώ με το σώμα σου; καταλάβετε...να ασχοληθεί με το σώμα μου...να προβεί στην ερωτική πράξη τέλος πάντων..εγώ του έλεγα ότι δεν υπάρχει περίπτωση ακόμα και να σταματήσουμε τις συνεδρίες να σε δω ερωτικά γιατί τρέφω ένα σεβασμό απέναντί σου. Και μετά μου το πήγαινε διαφορετικά, απορούσε και με ρώταγε ένα σεβασμό στο πρόσωπο μου...δηλαδή μου έλεγε αν τυχόν σε φιλούσα πώς θα αντιδρούσες;>>

Σίγουρα ένας από τους σημαντικότερους κοινούς θεραπευτικούς παράγοντες είναι η θεραπευτική σχέση. Η θεραπευτική σχέση είναι εκείνη που πολλές φορές μπορεί να ενισχύσει ή να δυσχεράνει την πορεία προς το επιθυμητό αποτέλεσμα. Ιδιαίτερα συστατικά της θεραπευτικής σχέσης είναι η θεραπευτική συμμαχία, το θεραπευτικό συμβόλαιο, η μεταβίβαση και η αντιμεταβίβαση. Καθένα από τα στοιχεία αυτά παίζει σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη της θεραπευτικής διαδικασίας.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΣΥΜΜΑΧΙΑ

Η αναζήτηση των κοινών θεραπευτικών παραγόντων σε όλες τις θεραπευτικές διαδικασίες είναι ιδιαίτερα σημαντική. Ένας από τους κοινούς παράγοντες σε κάθε διαδικασία είναι η θεραπευτική συμμαχία (Lambert & Barley, 2002), Σύμφωνα με πολλές έρευνες η θεραπευτική συμμαχία είναι ιδιαίτερος σημαντική για την εξέλιξη της θεραπευτικής διαδικασίας (Priebe & McCabe, 2006). Ως έννοια θα μπορούσαμε να πούμε ότι εισήχθη από τον Freud το 1912, καθώς ο ίδιος τόνισε τόσο την αναγκαιότητα όσο και την σημαντικότητα της διαμόρφωσης μίας ιδιαίτερης συνεργασίας μεταξύ του θεραπευτή και του θεραπευόμενου όσο αναφορά τη διαμόρφωση στόχων και την επίτευξη τους μέσα στο πλαίσιο της ψυχανάλυσης (Hovarth & Luborsky, 1993).

Η κατανόηση της έννοιας της θεραπευτικής συμμαχίας είναι περίπλοκη καθώς νοείται ως μία διαρκής, διακυμαινόμενη διαδικασία διαπραγμάτευσης και αποτελεί

αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής σχέσης. Η θεραπευτική συμμαχία κατά βάση είναι ένα είδος συνεργασίας η οποία επιτυγχάνεται μέσα από την κατάλληλη διαμόρφωση της θεραπευτικής σχέσης και σκοπός της ύπαρξής της είναι η αντιμετώπιση εν τέλει του προβλήματος το οποίο τίθεται να επιλύσει ο θεραπευόμενος. Η θεραπευτική συμμαχία σήμερα είναι κοινώς αποδεκτή από όλες τις θεωρητικές σχολές σκέψης. Έτσι η θεραπευτική συμμαχία σήμερα αποτελεί έναν από τους αναπόσπαστους κοινούς παράγοντες στην ψυχοθεραπεία.

Η θεραπευτική συμμαχία στην ουσία μπορεί και διασφαλίζει τη σωστή λειτουργία μεταξύ θεραπευτή και θεραπευόμενου, και αυτό μπορεί να συμβεί μόνο αν τα δύο συνιστώμενα μέρη συμφωνούν ως προς την καταλληλότητα και την αποτελεσματικότητα των δραστηριοτήτων, αλλά και τους στόχους της ίδιας της θεραπείας το οποίο είναι ιδιαίτερος σημαντικό.

Ο θεραπευτής πρέπει να αναπτύσσει επίγνωση των προσωπικών του υποκειμενικών συναισθημάτων και να χρησιμοποιεί τις συναισθηματικές του αντιδράσεις για να μπορεί να αξιολογήσει τα συμβαίνοντα σε σχέση με το θεραπευόμενο. Φυσικά η έννοια της θεραπευτικής συμμαχίας τονίζει την ανάγκη της συνεργασίας μεταξύ του θεραπευτή και του θεραπευόμενου με σκοπό να επιτευχθεί το επιθυμητό αποτέλεσμα.

<< υπήρχαν συνεδρίες που μίλαγε, μίλαγε, μίλαγε, κοίταγα την ώρα και μου έλεγε άσχετα πράγματα και εκνευρίζομουν, έλεγα γιατί ,για ποιον λόγο, μέσα μου το έλεγα, για ποιο λόγο αυτή τη στιγμή κάνω συνεδρία για να μου λείει αυτός για το τι συνέβη στη μέρα του, για το τι συνέβη στη ζωή του..Δεν μπορούσα να το διανοηθώ. Για το συνέβη στην πολιτική ας πούμε, για το τι συμβαίνει έξω στο χώρο. Έχω συνεδρία υποτίθεται για μένα, για να λύσω εγώ κάποια προβλήματα μου, γιατί είμαι άνθρωπος πάνω από όλα, δεν είμαι τέλεια.>>

Σήμερα είναι πολλοί εκείνοι οι ερευνητές οι οποίοι στρέφονται στη μελέτη της θεραπευτικής συμμαχίας, καθώς είναι από τους μόνους παράγοντες που είναι κοινός σε όλες τις θεωρίες (Stiles, Shapiro, & Elliot, 1986. Smith & Glass, 1977. Luborsky, Singer, & Luborsky, 1975). Η ίδια η θεραπευτική συμμαχία θα μπορούσαμε ίσως να πούμε ότι έστρεψε τους ερευνητές στην αναζήτηση και άλλων κοινών παραγόντων που μπορεί να εμφανίζονται ανάμεσα σε όλες τις θεραπευτικές προσεγγίσεις και

συμβάλλουν στην αποτελεσματικότητα της θεραπείας ανεξάρτητα από τη θεωρητική δομή και τα πρότυπά της.

Η θεραπευτική συμμαχία περιλαμβάνει το δεσμό, τους στόχους και τις θεραπευτικές δραστηριότητες. Επομένως όπως μελετήθηκε και παραπάνω οι στόχοι είναι κεντρικό κομμάτι στη διαμόρφωση της θεραπευτικής σχέσης. Ο θεραπευτής πρέπει να είναι σε θέση να διερευνήσει τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται οι θεραπευόμενοι τα γεγονότα ζωής τους και να είναι πρόθυμος να αναλάβει μερίδιο της ευθύνης σχετικά με οποιαδήποτε ρήξη στη θεραπευτική σχέση. Ο θεραπευτής πρέπει να γνωρίζει ότι το νόημα κάθε παρέμβασης αλλάζει ανάλογα με το «κλίμα» της διαπροσωπικής σχέσης και θα πρέπει να διατίθεται να διερευνήσει το νόημα αυτό στο πλαίσιο της τρέχουσας σχέσης με το θεραπευόμενο. Η ικανότητα του θεραπευτή να διατηρήσει μία συνεχή αντίληψη της υποκειμενικής εμπειρίας και της διάδρασης μεταξύ των εμπλεκομένων στη θεραπευτική σχέση μπορεί να ενισχυθεί με την καλλιέργεια μίας προσεκτικότερη και μη επικριτικής στάσης απέναντι στο θεραπευόμενο, η οποία μπορεί να καλλιεργηθεί μέσα από την εποπτεία του θεραπευτή από συναδέλφους του.

<< Θ-Από την αρχή ήταν κάθετος ,και οι γονείς μου κιόλας έλεγαν πώς είναι δυνατόν να σου λέει να σταματήσεις τις σπουδές σου..αφού βλέπει ότι σου αρέσει αυτό το πράγμα, υπάρχει κάτι δυσλειτουργικό αλλά σιγά -σιγά θα τα καταφέρω, όπως και εν τέλη τα κατάφερα και πέρασα σε ένα χρόνο αρκετά μαθήματα. Τα κατάφερα ωστόσο γιατί δεν είχα στο μυαλό μου τον θεραπευτή μου ,είχα στο μυαλό μου το τι θέλω εγώ. Μπόρεσα εν μέρη να διαχωρίσω όλα αυτά...>>

<< I.N- Με άλλα λόγια, κοίταξε να δεις, δεν είχατε τους ίδιους στόχους, άλλα ήθελες εσύ...>>

<< Θ-..και εφόσον του έλεγα ότι θέλω να δώσω πράγματα στο χώρο της ψυχολογίας, και αισθάνομαι ότι έχω να δώσω πολλά και μου τόνιζε ότι δεν είμαι για το χώρο της ψυχολογίας, ότι είμαι για κάτι άλλο. Τι άλλο; Για ποιο λόγο; Είμαι για κάτι άλλο; Αν και από την άλλη μεριά ο πρώην θεραπευτής μου έλεγε ότι θα "μπορούσες να βρεις έναν άλλο κλάδο που ίσως θα μπορούσες να διαπρέψεις".Τον ρωτούσα ποιος θα ήταν αυτός ο κλάδος. Μου έλεγε ότι θα ήμουν καλή ως σεξολόγος-ψυχοθεραπεύτρια. Εκεί ίσως μου έλεγε θα μπορούσες να διαπρέψεις..>>

Η θεραπευτική συμμαχία είναι κάτι παραπάνω από απλός δεσμός μεταξύ του θεραπευτή και του θεραπευόμενου. Ο θεραπευόμενος πρέπει με την σωστή καθοδήγηση να αντιληφθεί ποιοι είναι οι στόχοι του και να τους φτάσει μέσα από την θεραπεία. Αποφεύγονται οι κρυφές διαδικασίες. Όλα τα βήματα της θεραπείας περιγράφονται και εξηγούνται αναλυτικά στο θεραπευόμενο.

<< Θ-Γιατί όταν μου έλεγε τόσο πράγματα...Ουσιαστικά δεν εστιάζαμε στο στόχο μου και σε αυτό που ήθελα να κάνω...>>

Η θεραπευτική συμμαχία κρίνεται ως ένας από τους σημαντικότερους θεραπευτικούς παράγοντες κατά την ψυχανάλυση και γι αυτό είναι απαραίτητο να είναι κεντρικό στοιχείο κάθε θεραπευτικής διαδικασίας ανεξαρτήτου της ηλικίας του θεραπευόμενου (Green, 2006), επομένως η θεραπευτική συμμαχία αποτελεί αναπόσπαστο στοιχείο της θεραπευτικής σχέσης καθώς θέτει την ασφαλή βάση πάνω στην οποία θα οικοδομηθεί η θεραπεία (Bowlby, 1988).

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ

Για να μπορέσει το άτομο να παραμείνει στην θεραπεία, χρειάζεται να αναπτυχθεί μια θεραπευτική συμμαχία, η οποία να ενισχύεται συνεχώς στη διάρκεια του προγράμματος. Η θεραπευτική συμμαχία στην αρχική περίοδο της θεραπευτικής κοινότητας είναι χαλαρή και βασίζεται περισσότερο στο θεραπευτικό συμβόλαιο που κάνει το μέλος με την κοινότητα κατά την εισαγωγή του. Αφορά στη δέσμευσή του ότι θα συμμετέχει στο πρόγραμμα, θα τηρεί τους κανόνες και θα προσπαθήσει στο πλαίσιο της κοινότητας να αλλάξει την εξαρτητική συμπεριφορά του. Η θεραπευτική συμμαχία ενισχύεται βαθμιαία μέσω της επικοινωνίας και των σχέσεων εμπιστοσύνης και αλληλοϋποστήριξης που επικρατούν στην κοινότητα. Δεν συνάπτεται μόνο με τους θεραπευτές, αλλά και με τα υπόλοιπα μέλη που συμμετέχουν στη προσπάθεια για αλλαγή. Αποτελεί την ουσιαστική έκφραση του θεραπευτικού συμβολαίου και έχει ως αρχές τη συνεργασία, την εμπιστοσύνη, τον σεβασμό, την ευθύτητα και την ειλικρίνεια. Οι αρχές αυτές δεσμεύουν όλα τα μέλη της κοινότητας και διαμορφώνουν ένα περιβάλλον το οποίο ευνοεί την προσωπική αλλαγή.

Η θεραπευτική συνεδρία γίνεται σε καθορισμένη ώρα και ημέρα, η οποία έχει συμφωνηθεί από την ψυχοθεραπεύτρια και τον/την θεραπευόμενο κατά την έναρξη της ψυχοθεραπείας. Η ώρα και ημέρα τηρείται σε όλη τη διάρκεια της ψυχοθεραπείας εκτός από αργίες και διακοπές. Η χρονική διάρκεια της ατομικής συνεδρίας είναι 50 λεπτά 75 λεπτά του ζεύγους. Σε περίπτωση καθυστερημένης έναρξης λόγω αργοπορίας του θεραπευόμενου δεν αναπληρώνεται ο χαμένος χρόνος στο τέλος της συνεδρίας. Σε περίπτωση ακύρωσης μια προγραμματισμένης συνεδρίας ισχύει αυτόματα η επόμενη προγραμματισμένη συνάντηση. Η ακύρωση μιας προγραμματισμένης συνεδρίας από την πλευρά του/της θεραπευόμενου πρέπει να γίνεται το αργότερο 24 ώρες πριν από την ημέρα και ώρα συνάντησης. Σε περίπτωση ακύρωσης εντός των τελευταίων 24 ωρών θα υπάρξει επιβάρυνση του κόστους της ακυρωμένης συνεδρίας. Η ακύρωση μιας προγραμματισμένης συνεδρίας λόγω κολλύματος ή ασθένειας της ψυχοθεραπεύτριας δεν συνεπάγεται επιβάρυνση του κόστους της ακυρωμένης συνεδρίας. Στην περίπτωση αυτή θα υπάρχει δυνατότητα ρύθμισης για την αναπλήρωση της χαμένης συνεδρίας.

ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗ

Τις καταβολές του όρου μεταβίβαση μπορεί εύκολα κάποιος να εντοπίσει στο Freud. Η μεταβίβαση αποτέλεσε αρχικά μια ειδική περίπτωση μετάδοσης συναισθημάτων από μια παράσταση σε μια άλλη (Laplanche & Pontalis, 1986). Ουσιαστικά αποτελεί την ασυνείδητη μετάβαση συναισθημάτων από ένα άτομο σε ένα άλλο. Κατά τη μεταβίβαση ο θεραπευόμενος μεταβιβάζει τρυφερά και συχνά αντιφατικά συναισθήματα εχθρότητας που στην πραγματικότητα δεν μπορούν να αναλυθούν και να δικαιολογηθούν από την πραγματική του σχέση με τον θεραπευτή. Στην πραγματικότητα είναι συναισθήματα τα οποία αφορούν άλλα άτομα που μπορεί να είχαν απασχολήσει τον θεραπευόμενο στο παρελθόν, επομένως πηγάζουν από άλλες σχέσεις που είχε ο θεραπευόμενος στο παρελθόν. Θα μπορούσε να υποτεθεί ότι μεταβίβαση σημαίνει εκφορά σε λάθος παραλήπτη (Σηφάκη, 2002) αφού πρόκειται για τη μεταφορά συναισθημάτων, σκέψεων και συμπεριφορών, σε ένα άτομο με τρέχουσα σχέση.

Αρχικά, αυτά τα συναισθήματα ,οι σκέψεις και οι συμπεριφορές βιώθηκαν με σημαντικά πρόσωπα κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας (American Psychoanalytic Association, 1990). Στην πραγματικότητα ο θεραπευόμενος είναι εκείνος που εκφράζει τα συναισθήματα του, όπως άλλυτες συγκρούσεις με τους γονείς ή ασυνείδητες επιθυμίες που μπορεί να είχε στο παρελθόν και εκφράζονται για πρώτη φορά στο πρόσωπο του θεραπευτή. Η μεταβίβαση δεν μπορεί να αφαιρεθεί από το κομμάτι της ψυχοθεραπείας, καθώς είναι αναπόσπαστο κομμάτι της και είναι απαραίτητη για τη διαμόρφωση της θεραπευτικής σχέσης. Επομένως, θα μπορούσαμε να πούμε ότι η μεταβίβαση είναι η προβολή συναισθημάτων πάνω στο θεραπευτή που σχετίζονται με τις σχέσεις του θεραπευόμενου στο παρελθόν του.

Ο Φρόυντ σε πρώτη φάση είχε θεωρήσει τη μεταβίβαση εμπόδιο ή αντίσταση στην αναλυτική εργασία, αργότερα όμως αναγνώρισε ότι μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο ως θεραπευτικός παράγοντας και έτσι η μεταβίβαση έγινε αναπόσπαστο και σημαντικό κομμάτι της ψυχανάλυσης. Με βάση τις πεποιθήσεις του Φρόυντ η μεταβίβαση είναι μία διαδικασία η οποία εμφανίζεται αυθόρμητα μέσα στο πλαίσιο της σχέσης μεταξύ του θεραπευτή και του θεραπευόμενου, καθώς ο θεραπευόμενος αναζητά τον δρόμο μέσα από τον οποίο θα μπορέσει να εξωτερικεύσει τα συναισθήματα του. Για τον Φρόυντ η μεταβίβαση ακολουθεί το πρότυπο κάθε ανθρώπινης σχέσης, δεν είναι μία διαδικασία δηλαδή η οποία προέκυψε από την ψυχοθεραπεία, αλλά απλά μέσα από την ψυχοθεραπεία έγινε δυνατή η απομόνωση της.

Στη μεταβίβαση πρότυπα αναδύονται από το παρελθόν και βιώνονται με μια έντονη αίσθηση οικειότητας, μία οικειότητα με την οποία για πρώτη φορά έρχεται σε επαφή ο θεραπευόμενος. Το άτομο κατά τη διαδικασία της μεταβίβασης δεν αναβιώνει την παρελθούσα κατάσταση, αλλά βρίσκει τον τρόπο να εκφράσει τις εσωτερικές του ανάγκες μέσα από την διεργασία της ψυχοθεραπείας

Η μεταβίβαση κατά την ψυχοθεραπεία μπορεί να λάβει τόσο θετικό όσο και αρνητικό χαρακτήρα, ως εκ τούτο να λειτουργούν με στόχο την ευόδωση του θεραπευτικού στόχου. Στην περίπτωση των αρνητικών μεταβιβάσεων ο θεραπευόμενος μεταφέρει εχθρικά συναισθήματα προς το θεραπευτή. Ο θεραπευτής μπορεί να τις χρησιμοποιήσει τις αρνητικές μεταβιβάσεις με σκοπό να μπορέσει να αντικρούσει την περίπτωση θετικών ή ακόμη και ερωτικών μεταβιβάσεων. Με άλλα

λόγια οι αρνητικές μεταβιβάσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τον θεραπευτή ως ασπίδα με σκοπό να βοηθήσει τον θεραπευόμενο να ακολουθήσει τη θεραπευτική διαδικασία (Sandler et al., 1988).

Η εγκατάσταση της μεταβίβασης στην ψυχοθεραπεία θεωρήθηκε ιδιαίτερα σημαντική για τον Φρόντ και τους υποστηρικτές του, καθώς από πολλούς η μεταβίβαση συνδράμει στην εξέλιξη της ψυχαναλυτικής διαδικασίας. Παρόλο που γενικά ο θεραπευόμενος έχει την τάση να αποφεύγει τις συναισθηματικές επαφές, η στάση του θεραπευτή μπορεί να επηρεάσει την στάση του θεραπευόμενου ως προς τη θεραπευτική διαδικασία. Οι σχιζοειδείς προσωπικότητες προσεγγίζουν την θεραπεία με ένα μείγμα ευαισθησίας, ειλικρίνειας και φόβου εγκόλπωσης από τον θεραπευτή.

ΑΝΤΙΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗ

Στην πορεία εξέλιξης της ψυχοδυναμικής θεωρίας δόθηκε μεγαλύτερο βάρος στην συναισθηματική ανταπόκριση του συμβούλου. Η κατά κάποιο τρόπο συμπληρωματική έννοια της μεταβίβασης είναι η αντιμεταβίβαση. Η αντιμεταβίβαση αφορά τη συναισθηματική αντίδραση του ψυχοθεραπευτή/ αναλυτή στον ασθενή και το ασυνείδητο υλικό που προβάλλει ο θεραπευτής στο θεραπευόμενο. Η αντιμεταβίβαση θεωρείται πάντα παρούσα σε μια ψυχοθεραπευτική διαδικασία, επηρεάζει καθοριστικά την πορεία μιας αναλυτικής ψυχοθεραπείας και η ερμηνεία αυτής χρησιμοποιείται ως βασικό θεραπευτικό εργαλείο προκειμένου να βοηθήσει το θεραπευόμενο στην καλύτερη κατανόηση και συνειδητοποίηση της συμπεριφοράς του και της προέλευσής της.

Επομένως οι αντιμεταβιβαστικές αντιδράσεις συνδέονται με το φαινόμενο το οποίο έχει να αντιμετωπίσει ο θεραπευτής όταν έρχεται αντιμέτωπος με το θεραπευόμενο και τη συμπεριφορά του. Η αντιμεταβίβαση δεν είναι απαραίτητα κάτι αρνητικό, αλλά είναι κάτι το οποίο είναι πολύ πιθανό να συμβεί, παρόλο που αρχικά ο Φρόντ το αντιμετώπιζε ως καταστροφικό.

Η αντιμεταβίβαση θεωρήθηκε ένα είδος αντίστασης από την πλευρά του ψυχαναλυτή. Είναι αναμενόμενο κατά την εξάσκηση του θεραπευτικού του έργου ο θεραπευτής να βιώνει συναισθήματα δυσφορίας και αμηχανίας σε συγκεκριμένες περιστάσεις. Αυτό μπορεί να αποδοθεί σε δικές του δυσλειτουργικές σκέψεις οι οποίες εγείρονται με αφορμή την ανάδειξη συγκεκριμένων ερεθισμάτων. Όταν οι στάσεις και οι πεποιθήσεις του θεραπευτή επηρεάζουν τη θεραπευτική σχέση και διαδικασία, είναι αρκετά πιθανό να προκαλέσουν αρνητικές αντιδράσεις και συναισθήματα στο θεραπευόμενο.

Όταν ο θεραπευτής δεν έχει επεξεργαστεί και επιλύσει προσωπικά του ζητήματα, που μπορεί να επηρεάζουν την κρίση και τα συναισθήματα του κατά τη θεραπευτική διαδικασία, τότε ελλοχεύει ο κίνδυνος της αποτυχίας. (Nestoros, 2012) Επιπλέον, όταν αναπτύσσονται, από το θεραπευτή, δυσλειτουργικές αντιμεταβιβαστικές αντιδράσεις προς το θεραπευόμενο του είναι δύσκολο, αν όχι αδύνατο, να συντονιστεί διανοητικά και συναισθηματικά με τον θεραπευόμενο και άρα να λειτουργήσει με ενσυναίσθηση και να αξιολογήσει αποτελεσματικά τις αντιδράσεις του.

Η αντιμεταβίβαση επομένως αφορά τη συναισθηματική αντίδραση του ψυχοθεραπευτή/ αναλυτή στον ασθενή και το ασυνείδητο υλικό που του προβάλλει. Η αντιμεταβίβαση θεωρείται πάντα παρούσα σε μια ψυχοθεραπευτική διαδικασία, επηρεάζει καθοριστικά την πορεία μιας αναλυτικής ψυχοθεραπείας και η ερμηνεία αυτής χρησιμοποιείται ως βασικό θεραπευτικό εργαλείο προκειμένου να βοηθήσει το θεραπευόμενο στην καλύτερη κατανόηση και συνειδητοποίηση της συμπεριφοράς του και της προέλευσής της.

Μια σημαντική πλευρά της τεχνικής του αναλυτή είναι η αυτοπαρατήρηση και η κατανόηση της αντιμεταβίβασής του. Στην αναλυτική κατάσταση, στη συνεδρία, παρακολουθούμε τους συνειρμούς και επιτρέπουμε στον εαυτό μας να απορροφηθεί από αυτά που ακούμε και από αυτά που βιώνουμε. Παράλληλα, έχουμε τη δυνατότητα να σκεφθούμε πάνω στις φαντασιώσεις και τα συναισθήματά μας, ώστε να μπορέσουμε να τα συνδέσουμε, σε όποιο βαθμό με το υλικό του αναλυόμενου και έτσι να τον καταλάβουμε με πιο ολοκληρωμένο τρόπο. Φυσικά, κάτι τέτοιο δεν αποτελεί μια αλάνθαστη μέθοδο. Υπάρχουν περιπτώσεις όπου η κατανόηση του υλικού παρουσιάζει, άλλοτε μικρότερες και άλλοτε μεγαλύτερες, δυσκολίες και

αποκλίσεις . Από την άλλη πλευρά, θα πρέπει να αναφέρουμε ότι οι εσωτερικές ψυχολογικές διαδικασίες του αναλυτή δεν μπορούν πάντα να είναι σαφείς και συνειδητές. Η προσπάθεια όμως να τις συνειδητοποιήσει είναι δυνατόν να τον οδηγήσει σε μια πιο ολοκληρωμένη κατανόηση του ασθενούς (Thomson, 1980). Η ψυχαναλυτική θεραπεία όλο και περισσότερο γίνεται κατανοητή ως μια εξειδικευμένη μορφή σχέσης με ένα ψυχολογικό αντικείμενο. Ο αναλυόμενος προσπαθεί ασυνείδητα να κτίσει αυτή τη σχέση στη βάση των παλιότερων εμπειριών του. Το παρελθόν του αναλυόμενου τείνει να κατανοείται και να ερμηνεύεται σήμερα πολύ περισσότερο μέσα από την αναβίωσή του στη μεταβίβαση και την αντιμεταβίβαση και λιγότερο μέσα από την ανάκληση κάποιων αναμνήσεων.

Ο αναλυτής προσφέρει τον εαυτό του σαν ένα νέο αντικείμενο και, παρατηρώντας μέσα του την επίδραση του ασθενούς, έχει τη δυνατότητα να βιώσει άμεσα τους τρόπους με τους οποίους ο αναλυόμενος σχετιζόταν με τα σημαντικά αντικείμενα του παρελθόντος (Thomson, 1980). Η κατανόηση της αντιμεταβίβασης του θα οδηγήσει στην κατανόηση της μεταβίβασης και, μαζί με την ερμηνεία και τη θεραπευτική διεργασία, μπορεί να βοηθήσει προς μια κατεύθυνση όπου ο αναλυόμενος δεν επαναλαμβάνει, απλά και ασυνείδητα, μια παλιά σχέση στη θεραπεία. Αντίθετα, μπορεί να αναβιώσει συνειδητά και να καταλάβει τους τρόπους με τους οποίους οι σημαντικές σχέσεις του παρελθόντος επηρέασαν την ψυχική του ζωή. Αυτό θα του δώσει τη δυνατότητα να επανατοποθετηθεί απέναντι στις σχέσεις του παρελθόντος και να διαχειρισθεί με μεγαλύτερη άνεση τις σημερινές του σχέσεις.

ΚΟΙΝΟΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ II

Φυσικά η θεραπευτική σχέση και όλα τα συστατικά της στοιχεία δεν αποτελεί το μόνο κοινό θεραπευτικό παράγοντα που μπορεί να συναντήσει κανείς στη βιβλιογραφία. Αν και η θεραπευτική σχέση κρίνεται ιδιαίτερος σημαντική για την εξέλιξη της ψυχοθεραπευτικής διαδικασίας, υπάρχουν και άλλοι παράγοντες εξίσου σημαντικοί οι οποίοι μπορούν να καθορίσουν το αποτέλεσμα της θεραπείας και επιπλέον είναι κοινοί για όλες τις θεραπευτικές προσεγγίσεις.

Αξίζει να σημειωθεί πώς το έργο του Rosenzweig για τους κοινούς θεραπευτικούς παράγοντες όπως και άλλων ερευνητών δεν είναι τα μοναδικά.

Πληθώρα άλλων ερευνητών έχουν προσπαθήσει κατά διαστήματα να δώσουν τις δικές τους απαντήσεις. Προσπάθησαν μάλιστα κάποιοι από αυτούς να διερευνήσουν ή να προσθέσουν ακόμα κάποια στοιχεία, τα ειδικά χαρακτηριστικά δηλαδή της ψυχοθεραπευτικής διαδικασίας ως διευκόλυνση της δημιουργίας ενός ενοποιημένου μοντέλου ψυχοθεραπείας (Marmor, 1975) , (Marmor & συνεργάτες ,1981) ,(Strupp,1983) από (Nestoros ,2012)

Σύμφωνα με τους Marmor (1975) , Marmor και συνεργάτες (1981)οι κοινοί θεραπευτικοί παράγοντες σε όλες τις ψυχοθεραπευτικές διαδικασίες είναι η θεραπευτική σχέση ,η μείωση του άγχους και της έντασης του θεραπευόμενου από το θεραπευτή , η αλλαγή του γνωστικού πλαισίου του θεραπευόμενου ,η πειθώ και η υποβολή που ασκεί ο θεραπευτής ,η ταύτιση με το θεραπευτή, η , ο αυτοέλεγχος και η αυτονομία του θεραπευόμενου, η πρόβα και αντιμετώπιση του πραγματικού προβλήματος in vivo.(Nestoros ,2012).Θα αναλυθούν διεξοδικά οι κοινοί θεραπευτικοί παράγοντες και όπως θα δούμε παρακάτω στη συγκεκριμένη ψυχοθεραπευτική διαδικασία δεν μπόρεσε να εφαρμοστεί κανένας από τους κοινούς θεραπευτικούς παράγοντες.

ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Για να αντιμετωπίζονται λειτουργικά τα επιμέρους προβλήματα που μπορεί τυχόν να εμφανιστούν στη θεραπεία κρίνεται αναγκαία και απαραίτητη η τήρηση κάποιων κανόνων που πρέπει να διέπουν τη σχέση καθώς και η συναισθηματική αντιμετώπιση του ασθενή από το θεραπευτή (Weinberger, 1995).Η ενεργοποίηση ενός ευρύτερου συστήματος αντιμετώπισης προβλημάτων είναι αναγκαία στη θεραπευτική διαδικασία. (Grawe, 1995).

Η ηρεμία πρέπει να είναι η κατάσταση που θα χαρακτηρίζει τον ψυχοθεραπευτή ,έτσι ώστε να μπορεί να εξισορροπεί τις διάφορες δυσάρεστες καταστάσεις συναισθημάτων τόσο δικών του όσο και του θεραπευόμενου του (Eisen,1979 , Whitfield).Βασική προϋπόθεση ώστε να μπορεί να βοηθήσει τους άλλους είναι οι λύσεις των δικών του προβλημάτων .(Nestoros,2012).

Ο συγκεκριμένος θεραπευτής προκαλούσε άγχος στη θεραπευόμενη διότι αρχικά, όπως της είχε πει τη θεωρούσε ένα δύσκολο περιστατικό που δεν ήξερε εάν θα μπορούσε να προχωρήσει.

<< Ο πρώην θεραπευτής μου, μου έλεγε ότι ήμουν δύσκολο περιστατικό ,ότι πήρε ένα ρίσκο που με ανέλαβε δεν ξέρει πώς θα πάει η κατάσταση.>>

<< συγκεκριμένα ότι πριν τις συνεδρίες κάπνιζα με στρέσαραν οι συνεδρίες, και συνήθως όταν έβγαινα από τη συνεδρία ήμουν...αναρωτιόμουν καλά τί έκανα τώρα.>>

<< Και ότι με έκανε να αισθανόμουν άσχημα...(I.N-χμμμ)Αυτό ήθελα να σας πω ότι χρησιμοποιούσε ειρωνεία>>

<< Θ- "το πρόβλημά σου είναι νευρολογικής φύσεως πρόβλημα, τα ελλείμματα που έχεις και τα προβλήματα που αντιμετωπίζεις δεν πρόκειται να λυθούν, κορίτσι μου είσαι..καλή τύχη στο νέο σου θεραπευτή, εύχομαι τα καλύτερα ,αν και δεν νομίζω να βρει άκρη μαζί σου ">>

ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Η παροχή του γνωστικού πλαισίου σε κάθε ψυχοθεραπευτική διεργασία είναι απαραίτητη. Στα πλαίσια του γνωστικού πλαισίου οι συμπεριφορές των άλλων καθώς και του ίδιου του θεραπευόμενου γίνονται κατανοητές και ερμηνεύονται διεξοδικά. Ο ψυχοθεραπευτής είναι εκείνος που βοηθά και ξεδιπλώνει τον θεραπευόμενο με απώτερο στόχο να αντιλαμβάνεται τη ζωή με ένα πιο αισιόδοξο τρόπο σε αντίθεση με την αντίληψη του θεραπευόμενου πριν τη διεργασία της ψυχοθεραπείας.(Nestoros , 2012)

Στη συγκεκριμένη "απόπειρα" ψυχοθεραπείας , ο θεραπευτής μετέφερε στη θεραπευόμενη του απαισιόδοξα μηνύματα για τη ζωή ,τις σχέσεις και την ίδια τη θεραπευόμενη του .

<<Θ-.... μου έλεγε ότι για να βάλω εγώ πρώτη επιλογή ψυχολογία σημαίνει ότι αμφιταλαντεύομαι, δεν είμαι σίγουρη για τον εαυτό μου, έχω ήδη περάσει πολύ δύσκολα .Έκανε δηλαδή μια τρομερή γενίκευση, ότι εμείς που θέλουμε να

ασχοληθούμε με αυτό έχουμε εμείς οι ίδιοι τρομερά προβλήματα και άλλα προβλήματα...μόνο που εγώ είχα, κατά τη γνώμη του τα φόντα, ότι θα μπορούσα να γίνω σαν σεξολόγος καλή και διαφέρω από τις θεραπεύτριες επειδή είμαι όμορφη, συνήθως οι θεραπεύτριες δεν είναι και καλές όπως είχε πει, δεν είναι καλές οι θεραπεύτριες, οι άντρες μόνο είναι καλοί σε αυτό το επάγγελμα, εεε..εγώ τουλάχιστον έχω αυτό το προτέρημα ότι είμαι όμορφη ,θα μπορούσα να προσελκύσω πάρα πολλούς άντρες στο να μου μιλήσουν και να τους βοηθήσω για σεξουαλικά προβλήματα, εκεί με κατέτασσε .θα μπορούσα να διαπρέψω σαν σεξολόγος...>>

<<...Θ- Αν σας πω και τι μου είχε προτείνει κιάλας ,ντρέπομαι να σας το πω , σε τι πίστευε ότι μπορεί να ήμουν καλή ..εεε...Ντρέπομαι να το πω αυτό το πράγμα...Τι μου είχε προτείνει λοιπόν ,ότι θα ήμουν πάρα πολύ καλή στο να συμμετείχα σε πορνό ταινίες >>

<<...Θ- Και να μου προτείνει ότι θα ήμουν καταπληκτική πορνοσταρ>>

ΠΕΙΘΩ ΤΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ -ΥΠΟΒΟΛΗ ΤΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΟΜΕΝΟΥ

Ένα από τα βασικότερα συστατικά όλων των ψυχοθεραπευτικών διαδικασιών είναι η πειθώ του θεραπευτή που ασκείται στον θεραπευόμενο καθώς και η υποβολή του θεραπευομένου ότι η θεραπεία θα πετύχει. Σύμφωνα με τον Jerome Frank , η ανύψωση του ηθικού του θεραπευόμενου από τη μεριά του θεραπευτή κρίνεται αναγκαία και απαραίτητη, ενώ οι Marmor & συνεργάτες (1981) ,θεωρούν ότι όταν αυξάνεται η ελπίδα του θεραπευόμενου από το θεραπευτή του ,αλλάζει και η νοοτροπία του (από Nestoros ,2012).

Σε αντίθεση ,στη μελέτη περίπτωσης που εξετάζουμε , ο ίδιος ο θεραπευτής δεν πίστευε στην επιτυχία της θεραπείας τους, δεν έδινε ελπίδα στη θεραπευόμενη του και έτσι η νοοτροπία της που είχε για τη ζωή δεν μπορούσε να αλλάξει. Όσον αφορά για την ανύψωση του ηθικού της ,δε γινόταν καμία προσπάθεια από το θεραπευτή για να καταφέρει να την κάνει να νιώσει καλά με τον εαυτό της.

<<Θ- Ακόμα και στην τελευταία μας συνεδρία μου είπε ότι έχω ελλείμματα σε θέματα προσωπικότητα και δεν πρόκειται να γίνω καλά. >>

Όλοι συμφωνούν πλέον ότι ο ψυχοθεραπευτής χρειάζεται να έχει πίστη στην αποτελεσματικότητα της μεθόδου του. Επιπροσθέτως, η μεταφορά του μηνύματος ότι ο θεραπευτής νοιάζεται ειλικρινά για το θεραπευόμενο του και ότι και αυτός με τη σειρά του αξίζει να επενδύσει στη θεραπευτική σχέση, κρίνεται απαραίτητη προϋπόθεση για την επιτυχία της θεραπείας.

<< **Θ-Αν ο ίδιος ο θεραπευτής, αυτό ήθελα να σας ρωτήσω δεν πιστεύει ότι ο θεραπευόμενος του μπορεί να τα καταφέρει... αυτό μου το μετέδιδε πάρα πολύ..για αυτό και πήγαινα όλο πίσω, για αυτό και..μου έλεγε ότι ας πούμε δεν θα μπορέσεις εσύ να τα καταφέρεις στις νευροεπιστήμες, για ποιο λόγο δεν θα μπορέσω να τα καταφέρω στις νευροεπιστήμες ας πούμε,(I.N χμμμ)είναι κάτι που μου αρέσει,(I.N - χμμμ) είναι κάτι που θα το προσπαθήσω, θα διαβάσω, δηλαδή δεν έχω το μυαλό για να κατανοήσω κάποια πράγματα..είμαι τόσο χαζή και ηλίθια που δεν μπορώ να κατανοήσω κάποια πράγματα; Γιατί του έλεγα συγκεκριμένα ότι ήθελα να κάνω και μετεκπαίδευση και να κάνω και ένα μεταπτυχιακό, ότι έχω το χρόνο, θα προσπαθήσω να κάνω παράλληλα και τα δύο δε με εμποδίζει κάποιος(I.N χμμμ).Μου έλεγε συνέχεια ότι είναι αυτοκτονία αυτό που θα πας να κάνεις και δε θα μπορέσεις να τα καταφέρεις, εδώ δε τα καταφέρεις στη σχολή ας πούμε>>**

ΤΑΥΤΙΣΗ ΜΕ ΤΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ

Σε όλες τις ψυχοθεραπευτικές διαδικασίες, η ταύτιση με το θεραπευτή είναι πάντα ένα από τα κύρια συστατικά τους. Τα πειράματα του Albert Bandura (1962, 1969,1973,1977) ήρθαν να αποδείξουν ότι ο θεραπευτής αποτελεί ένα πρότυπο μίμησης και ταύτισης για το θεραπευόμενο.

Η ταύτιση μπορεί να προχωρήσει και με το επίπεδο αξιών του θεραπευτή. Συγκεκριμένα, η βλεμματική επαφή του θεραπευτή, το χαμόγελο του, η ένταση και ο τόνος της ομιλίας του σηματοδοτούν είτε αρνητικές είτε θετικές ενισχύσεις, πληροφορώντας το θεραπευόμενο για το τί θεωρεί ο θεραπευτής φυσιολογικό και τί μη -φυσιολογικό. Η προσωπικότητα του θεραπευτή πρέπει να χαρακτηρίζεται από ελευθερία και ευελιξία, καθώς και να μην ενστερνίζεται ο ίδιος ακραίες ιδεολογικές ή ηθικές θέσεις. (Nestoros, 2012) Ο συγκεκριμένος ψυχοθεραπευτής ενστερνίζεται

ακραίες ιδεολογικές και αυθαίρετες θέσεις , παραδείγματος χάριν όσον αφορά τη θρησκεία ,που σύμφωνα με εκείνον είναι χαμένος χρόνος και μόνο οι απαίδευτοι άνθρωποι πιστεύουν στο θεό.

.....<<-Έλεγε ότι αυτά είναι για τους ανθρώπους που δεν ξέρουν τι τους γίνεται, για τους ανθρώπους που πιστεύουν στο θεό, δεν είναι δυνατόν να υπάρχει θεός, υπάρχει μη συνειδητότητα μετά το θάνατο δεν υπάρχει άλλη ζωή...>>

.....<< δεν είναι δυνατόν μια μορφωμένη κοπέλα σαν και εσένα να πιστεύει...>>

.....<< Επειδή μου είχε κάνει αναφορές ,συγκεκριμένα για τη σχέση που έχω ,ο θεραπευτής μου είχε βγάλει ένα αυθαίρετο συμπέρασμα ότι ο φίλος μου είναι ομοφυλόφιλος τέλος πάντων, και δεν μπορεί να το δεχτεί ο ίδιος, έτσι έλεγε ,χωρίς να τον έχει εξετάσει, χωρίς να έχει μιλήσει μαζί του, χωρίς να ξέρει το οτιδήποτε για εκείνον ,δύο - τρία πραγματάκια ήξερε..δεν μπορείς να βγάλεις ένα αυθαίρετο συμπέρασμα για έναν άνθρωπο ...>>

<<Θ- Ήταν κάθετος επίσης ότι οι γυναίκες θεραπεύτριες δεν είναι καλές, μόνο οι άντρες είναι καλοί>>

Κύριος στόχος της ψυχοθεραπείας είναι η ικανοποίηση των αναγκών του θεραπευόμενου και όχι των αναγκών του θεραπευτή .Ο ψυχοθεραπευτής πρέπει να είναι ικανός να αντιλαμβάνεται και να σέβεται το σύστημα αξιών ενός άλλου ατόμου ,χωρίς να αισθάνεται την ανάγκη να επιβάλει τις απόψεις του .(Castelnuovo -Tedesco , Marmor et al , 1981).Ο ίδιος ο ψυχοθεραπευτής αμφισβητεί το σύστημα αξιών της θεραπευόμενης του και με έμμεσο τρόπο επιβάλλει τις δικές του απόψεις.

<<θ- και μου έλεγε επίσης ότι είναι δυνατόν να ασχολείσαι με το επάγγελμα και να πιστεύεις στο θεό;>>

<< Θ-Έλεγε ότι όλοι θα γίνουμε χώμα, ότι ζήσουμε θα ζήσουμε σε αυτή τη ζωή..επειδή κάποιες φορές θα τύχαινε να έλεγα θεέ μου, ή το οτιδήποτε(I.N-χμμμ..)ότι θα πάω στην εκκλησία αύριο(I.N-χμμμ)είναι δυνατόν μου έλεγε να πάς στην εκκλησία,(I.N-χμμμ),να πάς να κάνεις τί, να ανάψεις λαμπάδα και να προσευχηθείς..>>

<< θ- Το μέλλον μου έλεγε είναι ξεκάθαρο..εντάξει σε ένα χρόνο μπορεί να ορκιστείς, αν και το βλέπω λίγο απίθανο με αυτόν που έμπλεξες να σε αφήσει να τελειώσεις και να μείνεις εκεί ,να σε κλείσουν στο σπίτι, εκείνος να σε κερατώνει ,να πάει με άλλες γυναίκες, εσύ να είσαι στο σπίτι, να φροντίζεις τα παιδιά ,να γίνεις μια ωραιότατη νοικοκυρά.Να σε κακοποιεί λεκτικά και τα συναφή τέλος πάντων..οπότε μου έλεγε αυτή θα είναι η πορεία της ζωής σου..τη βλέπω, αν μείνεις με αυτόν τον άνθρωπο..και του έλεγα ότι δεν είμαι έτοιμη να χωρίσω τον αγαπάω..ότι μου δίνει, τουλάχιστον συναισθηματικά μου δίνει πράγματα....δηλαδή εάν δεν μου έδινε και εκεί πράγματα εννοείται ότι θα χώριζα....>>

ΑΠΟΚΤΗΣΗ ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΥ ΚΑΙ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑΣ

Η απόκτηση ελέγχου και αυτονομίας σύμφωνα με τον Strupp , είναι ένας κοινός στόχος για όλες τις θεραπευτικές διαδικασίες .Ο θεραπευόμενος πρέπει να θέσει υπό τον πλήρη έλεγχο του θεραπευτή του τον εαυτό του , δείχνοντας του εμπιστοσύνη. Στη συγκεκριμένη απόπειρα ψυχοθεραπείας δεν υπήρχε εμπιστοσύνη στη σχέση θεραπευόμενου - θεραπευτή .Ο θεραπευτής επιπλέον , δεν ήθελε η θεραπευόμενη του να λειτουργήσει ανεξάρτητα και αυτόνομα και να μπορέσει επιτέλους να πάρει τη ζωή στα χέρια της.

ΠΡΟΒΑ -ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ IN VIVO

Η πρόβα και η αντιμετώπιση των πραγματικών προβλημάτων στη ζωή ,αποτελούν ένα από τα πιο σημαντικά συστατικά στοιχεία όλων των ψυχοθεραπευτικών διαδικασιών .Εάν δε βοηθηθεί ο θεραπευόμενος στη ζωή του , οι

συνεδρίες δεν έχουν κανέναν απολύτως νόημα .Η επιτυχία της θεραπείας θα εξαρτηθεί από το εάν ο θεραπευόμενος πιστεί να αντιμετωπίσει τους φόβους του.

Στις συνεδρίες με τον Ιωάννη Νέστορος η θεραπευόμενη επιτέλους ανακαλύπτει τι ήταν αυτό που φοβόταν και τόσο χρόνια πίστευε για τον εαυτό της. Ο Ιωάννης Νέστορος κατάφερε να πείσει τη θεραπευόμενη του να έρθει αντιμέτωπη με τους βαθύτερους της φόβους ,κάτι που στην προηγούμενη θεραπευτική της σχέση δεν είχε καν αντιληφθεί ότι φοβόταν και είχε πιστέψει .Στην προηγούμενη θεραπευτική σχέση της , η θεραπευόμενη δε δούλευε καν τα στοιχεία αυτά που την έκαναν να παραμείνει στάσιμη στη ζωή της και έρμια των φόβων της.

ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΚΑΛΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ

Ο ρόλος του ψυχοθεραπευτή είναι ιδιαίτερα πολύπλευρος και πολύπλοκος, καθώς πρέπει να κατέχει όλες εκείνες τις ιδιότητες που θα μπορέσουν να οδηγήσουν τον ασθενή στο προθάλαμο της αλλαγής στη διάρκεια της θεραπείας. Στο παρελθόν έρευνες έχουν αποτύχει να βρουν συσχετίσεις μεταξύ των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών των θεραπευτών και των αποτελεσμάτων τους θεραπευτών σε μακροχρόνια θεραπεία (Sandell et al., 2007). Έτσι εμφανίζονται κάποια χαρακτηριστικά τα οποία καθιστούν ένα θεραπευτή καλό, υπό την έννοια ότι μπορεί βάση συγκεκριμένων χαρακτηριστικών να οδηγήσει τον θεραπευόμενο στον επιθυμητό στόχο. Τα χαρακτηριστικά του θεραπευτή στη μπορούν να καθορίσουν το αποτέλεσμα ολόκληρης της θεραπευτικής διαδικασίας (Sandell et al., 2007).

Ιδιαίτερα σημαντικό κρίνεται, ο θεραπευτής να έχει τη δυνατότητα χειρισμού όσο το δυνατόν περισσότερων θεραπευτικών εργαλείων καθώς και η σύνθεση τους με τέτοιο τρόπο ώστε να μη περιορίζεται το δυναμικό του πελάτη. Εν ολίγοις, οι βασικές ποιότητες που χρειάζεται ο θεραπευτής για να δημιουργήσει ένα ασφαλές περιβάλλον καλωσορίσματος για τον θεραπευόμενο είναι: σεβασμός, ενσυναίσθηση, αυθεντικότητα, γνώση, ευελιξία και ταπεινότητα. Αφού λοιπόν δημιουργήσει ένα πρόσφορο και ασφαλές έδαφος, μπορεί να υποδεχθεί τον πελάτη και μαζί του να ξεκινήσουν τη διαδικασία της αποκάλυψης και της αλλαγής .

Σύμφωνα με την έρευνα των Heinonen et al. (2012) , για τον καθορισμό και την ομαλή έκβαση της θεραπευτικής διαδικασίας σημαντικό ρόλο παίζουν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των ψυχοθεραπευτών. Συγκεκριμένα, σε ότι αναφορά βραχύχρονες θεραπείες , οι θεραπευτές που διασφαλίζουν μια ισχυρή ,ενεργή και αποτελεσματική δέσμευση απέναντι στους ασθενείς τους ,μπορούν να προχωρήσουν σε ταχύτερη μείωση των συμπτωμάτων. Σε βραχύχρονη θεραπεία επομένως η εμπλοκή του θεραπευτή είναι κεντρικής σημασίας (Cohen 2001).Αντιθέτως , στα πρώτα στάδια της μακροχρόνιας θεραπείας, τα χαρακτηριστικά αυτά φάνηκε να είναι αντιπαραγωγικά στη θεραπευτική διαδικασία (Busch et al., 2004).

Η ενεργός συμμετοχή των θεραπευτών στη θεραπευτική διαδικασία ,απαιτεί ιδιαίτερα χαρακτηριστικά λοιπόν. Τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά αυτά μπορεί να απαιτούν την δημιουργία μίας σχέσης εμπιστοσύνης, η οποία πολλές φορές κρίνεται απαραίτητη. Εκείνο όμως το χαρακτηριστικό το οποίο φαίνεται να είναι ιδιαίτερος σημαντικό για την αποτελεσματικότερη θεραπεία είναι το ζεστό και το υποστηρικτικό περιβάλλον, αλλά και η επαγγελματική στάση των θεραπευτών (Sandell et al., 2007)

Ο θεραπευτής επομένως , είναι απαραίτητο να υιοθετήσει ένα θεραπευτικό τρόπο που να αποπνέει εμπιστοσύνη, ελπίδα, και να ενθαρρύνει τον θεραπευόμενο του να κυριαρχήσει στα πάθη του ,να αντιμετωπίσει τα προβλήματα ή τις δυσκολίες του με ενεργό και με ελπιδοφόρο τρόπο, καθώς και να ενισχύει τις πρωτοβουλίες του θεραπευόμενου του (Cohen, 2001).

Ο θεραπευτής κρίνεται απαραίτητο να προσαρμόζει τη θεραπευτική του διαδικασία ώστε να ταιριάζει με τις ανάγκες των πελατών του (Blow, Davis, & Sprengle, 2012) Καλό είναι λοιπόν να επιλέγει εκείνες τις τεχνικές και τις διαδικασίες οι οποίες λειτουργούν αποτελεσματικότερα στον θεραπευόμενο, με σκοπό να επιτύχει το στόχο της εκάστοτε ψυχοθεραπευτικής διαδικασίας. Η αποτελεσματική θεραπεία περιλαμβάνει όχι μόνο την ίδια την διαδικασία την οποία μπορεί να ακολουθεί κάποιος θεραπευτής, αλλά και το ποιοι είναι οι θεραπευτές ως άνθρωποι και πώς αντιμετωπίζουν τους πελάτες τους καθώς και αν η χρήση των δεξιοτήτων και των τεχνικών που ακολουθούν είναι αποτελεσματική

Όπως εύστοχα δήλωσε ο διακεκριμένος ιατρός, Sir William Osler, «είναι πιο σημαντικό να γνωρίζουμε τι είδους άνθρωπος έχει την ασθένεια παρά τι είδους ασθένεια έχει ο άνθρωπος» (Belar & Deardoff, 2005). Είναι ιδιαίτερα σημαντικό ο

εκάστοτε θεραπευτής να προσαρμόζει τη μέθοδο του και τον τρόπο που λειτουργεί σύμφωνα με τις ιδιαιτερότητες του εκάστοτε ασθενή. Πετυχημένος ψυχοθεραπευτής είναι ο θεραπευτής που μπορεί να εξατομικεύει την προσέγγιση του ώστε να εφαρμόζεται στην εκάστοτε περίπτωση.

Το ιεραρχικό μοντέλο σε μορφή πυραμίδας δείχνει οπτικά τη σχέση μεταξύ των τριών πτυχών του μοντέλου. Αυτό υποδηλώνει ότι η αποτελεσματικότητα σε κάθε επίπεδο της πυραμίδας εξαρτάται από το επίπεδο κάτω από αυτό (Arbinger, 1998). Με τον τρόπο αυτό οι αλλαγές που μπορεί να συντελούνται σε χαμηλότερα επίπεδα της πυραμίδας θα επηρεάσουν με τη σειρά τους την αλλαγή σε υψηλότερα επίπεδα, ενώ το αντίθετο δεν είναι απαραίτητο. Έτσι οι θεραπευτές είναι αναγκαίο να δίνουν έμφαση και στα χαμηλότερα επίπεδα και για το λόγο αυτό τα χαρακτηριστικά και η συμπεριφορά του θεραπευτή είναι ιδιαίτερος σημαντικά. Έτσι η ζεστασιά και η ειλικρίνεια (Rogers, 1957) και η καλοσύνη (Kottler, 1991) του θεραπευτή μπορεί να επηρεάσουν ολόκληρη την εξέλιξη της θεραπευτικής διαδικασίας. Ιδιαίτερα σημαντικός είναι ο σεβασμός που θα αναπτυχθεί ανάμεσα στο θεραπευτή και το θεραπευόμενο. Όλα τα παραπάνω στοιχεία φαίνεται να έχουν επιδράσεις στην επιλογή ενός μοντέλου, των τεχνικών, αλλά και των τρόπων παρέμβασης του θεραπευτή.

Ο θεραπευτής είναι εκείνος που μπορεί να καθορίσει μέσω της συμπεριφοράς, των γνώσεων του και των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών του ολόκληρη της θεραπευτικής διαδικασίας, και είναι υπεύθυνος μέσα από τα στοιχεία αυτά να διαμορφώσει το κατάλληλο πλαίσιο και κλίμα μέσα στο οποίο μπορεί να πραγματοποιηθεί η διαμόρφωση μίας καλής θεραπευτικής σχέσης.

Η ζεστασιά, η γνησιότητα, ο σεβασμός, η συναισθηματική κατανόηση είναι κάποια από τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του θεραπευτή που φαίνεται να επιδρούν θετικά στη δημιουργία της θεραπευτικής σχέσης. Η ικανότητα του θεραπευτή να κατανοήσει και να μπορέσει να αφουγκραστεί μέσα από τα μάτια του θεραπευόμενου του την πραγματικότητα που βιώνει είναι ένα από τα σημαντικότερα χαρακτηριστικά ενός καλού και με ενσυναίσθηση θεραπευτή.

Όσον αφορά την ενσυναίσθηση, σύμφωνα με τον Carl Rogers, είναι μια διεργασία που μέσω αυτής εισέρχεται ο θεραπευτής στον ιδιωτικό κόσμο του θεραπευόμενου και μένει εκεί, ζει δηλαδή τη ζωή του άλλου προσωρινά. (Σταλίκας &

Χαμοδράκα ,2004). Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα του θεραπευτή να μπορεί να δει τον κόσμο μέσα από τη σκοπιά και τη ματιά του θεραπευόμενου, να βλέπει και να βιώνει τη ζωή μέσα από τα δικά του μάτια. Έτσι, μπορεί να καταλάβει πώς ο θεραπευόμενος εκλαμβάνει ορισμένα γεγονότα και γιατί αντιδρά στα γεγονότα αυτά με συγκεκριμένους τρόπους.

Η αίσθηση ότι ο θεραπευόμενος μοιράζεται τον πόνο του με το θεραπευτή διευκολύνει τη θεραπευτική σχέση και ευνοεί τη συνεργασία. Εκτός αυτών, αν ο θεραπευτής δει τον κόσμο μέσα από τα μάτια του θεραπευόμενου, είναι λιγότερο πιθανό να υιοθετήσει αρνητική ή κριτική στάση απέναντί του. Σε καμία περίπτωση πάντως δεν πρέπει να αγνοήσει τα συναισθήματα του θεραπευόμενου. Είναι πολύ σημαντικό να μπορέσει ο θεραπευτής να δει τον κόσμο μέσα από τα μάτια του θεραπευόμενου, διατηρώντας όμως ταυτόχρονα την αντικειμενικότητα του απέναντι στις δυσκολίες του.

Με άλλα λόγια, πρέπει να μπορεί να δει και να κατανοήσει τα προβλήματα του θεραπευόμενου αλλά ωστόσο να είναι σε θέση και να αποστασιοποιηθεί και να τα εξετάζει αντικειμενικά. Η εκδήλωση ενσυναίσθησης εκ μέρους του θεραπευτή θα του επιτρέψει να κατανοήσει τη θλίψη και την αδυναμία που πιθανώς αισθάνεται ο θεραπευόμενος του και να νιώσει επιείκεια γι αυτόν και άνευ όρων αποδοχή. (Rogers, C. R. (1957).

Σε ένα γενικό πλαίσιο στα καλά χαρακτηριστικά που μπορούμε να δώσουμε στον θεραπευτή είναι να εμπλέκεται μέσα στην όλη διαδικασία με τέτοιο τρόπο ώστε να μην προκαλεί αμηχανία στο θεραπευόμενο. Ο θεραπευτής θα πρέπει να είναι ομιλητικός μέχρι σε ένα βαθμό και η συμμετοχή του στη θεραπευτική διαδικασία να είναι ενεργή. Επομένως μέσα από την συμπεριφορά του θα πρέπει να ενθαρρύνει την έκφραση και τη βίωση συναισθημάτων από το θεραπευόμενο, ενώ ταυτόχρονα θα πρέπει να αποφύγει οποιοδήποτε διαπληκτισμό με τον θεραπευόμενο. Θα πρέπει λοιπόν να δημιουργήσει ένα ζεστό και φιλικό περιβάλλον το οποίο θα ενθαρρύνει τον θεραπευόμενο να εκφραστεί και να φτάσει μέσα από τη θεραπευτική διαδικασία στην αλλαγή.

ΣΥΝΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Ο θεραπευόμενος πρέπει να μάθει να αποδέχεται και να αγαπά τον εαυτό του όπως είναι τώρα και όχι όπως θα ήθελε να είναι. Όσο πιο πολύ αγαπά τον εαυτό του, τόσο περισσότερο ο εαυτός του θα του αποκαλύπτεται. Και όσο περισσότερο ο εαυτός του θα του αποκαλύπτεται, τόσο πιο πολύ θα τον αγαπά. Αυτός είναι ο χρυσός κανόνας της ψυχοθεραπείας που καλό θα ήταν να ανακοινώνεται από το θεραπευτή στην πρώτη κιόλας συνεδρία. Στη συγκεκριμένη "απόπειρα" ψυχοθεραπείας, όχι μόνο δεν ανακοινώθηκε αλλά δεν δόθηκε καμιά έμφαση στην αγάπη και αποδοχή του εαυτού της θεραπευόμενης. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι ο συγκεκριμένος επαγγελματίας ψυχικής υγείας την απομάκρυνε όλο και περισσότερο από το να γνωρίζει και να αγαπήσει τον εαυτό της, δημιουργώντας γνωστική ασυμφωνία, σύγχυση, ταραχή και άγχος.

Αμέτρητες φορές και πριν τη συνεδρία και μετέπειτα δημιουργούνταν ένα επώδυνο και δυσβάσταχτο άγχος στη θεραπευόμενη. Σύμφωνα με τον Ιωάννη Νέστορος η ψυχοθεραπεία είναι μια διαδικασία που προσφέρει ανακούφιση στο θεραπευόμενο, λυτρώνει τους ανθρώπους από τα δυσάρεστα συναισθήματα και τους φόβους τους. Υπάρχει ένας ευρέως διαδεδομένος μύθος ότι η ψυχοθεραπεία "πονάει". Εάν συμβαίνει κάτι τέτοιο, αυτό σημαίνει ότι ο θεραπευτής εισήγαγε προς συζήτηση ένα θέμα για το οποίο ο θεραπευόμενος δεν ήταν έτοιμος. Όταν κάποιος είναι έτοιμος να συζητήσει οτιδήποτε, το συναίσθημα που ακολουθεί είναι η ανακούφιση - όπως γίνεται στη συνεδρία που ο Νέστορος κατάφερε να εντοπίσει και να "αφαιρέσει" ένα τεράστιο "αγκάθι" από τη θεραπευόμενη του, που την βασάνιζε 26 ολόκληρα χρόνια. Ο Ιωάννης Νέστορος αντιλήφθηκε ότι η θεραπευομένη του ήταν έτοιμη για αυτό και φυσικά το συναίσθημα που ακολούθησε ήταν η λύτρωση και η ανακούφιση. Η ίδια λέει χαρακτηριστικά πώς ήταν ένα από τα μεγαλύτερα και εντονότερα συναισθήματα που είχε ποτέ βιώσει στη ζωή της. Ένιωσε ελεύθερη και απαλλαγμένη από οποιονδήποτε φόβο.

Σε κάθε συνεδρία ο πρώην ψυχοθεραπευτής της δεν ασχολιόταν με ένα ή δύο θέματα, αλλά με πάρα πολλά που είχε ως αποτέλεσμα η θεραπευόμενη να αισθάνεται συγχυσμένη, αποπροσανατολισμένη όσο ποτέ διότι δεν υπήρχε εστίαση από το θεραπευτή της, μπερδεύονταν παραπάνω και είχε φτάσει πολλές φορές στο σημείο να αναρωτηθεί η ίδια για ποιο λόγο έκανε τις συνεδρίες. Αυτό που απαιτείται για την ομαλή έκβαση μιας συνεδρίας είναι η εστίαση από το θεραπευτή σε ένα ή

δύο θέματα το πολύ με γνώμονα πάντα αν ο θεραπευόμενος μπορεί να το αντιμετωπίσει με ηρεμία χωρίς να ταραχθεί υπερβολικά.

Ο συγκεκριμένος θεραπευτής από την αρχή θεώρησε υπεύθυνους τους γονείς της θεραπευόμενης του λέγοντας ότι προσέφεραν οτιδήποτε θα μπορούσαν όσον αφορά το οικονομικό υπόβαθρο της αλλά φρόντιζε να τονίζει διαρκώς ότι οι ίδιοι έχουν ένα ελλειμματικό χαρακτήρα που τον μεταβίβασαν στα παιδιά τους .Σύμφωνα με εκείνον υπήρχαν φοβερά ελλείμματα όσον αφορά το χαρακτήρα και την προσωπικότητα της θεραπευόμενης του καθώς και του αδερφού της εξαιτίας των γονιών τους .Ασκώντας υπερβολική κριτική στους γονείς ,εξέφραζε σε κάθε συνεδρία το θυμό του για τους γονείς της .Σε μια καλή θεραπευτική σχέση κάθε θεραπευόμενος πληροφορείται ότι είναι θύμα της ανατροφής που έλαβε από τους γονείς του ή από άλλα σημαντικά για εκείνον πρόσωπα που λειτούργησαν ως γονεϊκά υποκατάστατα .Μαθαίνει όπως επίσης, ότι και οι γονείς του υπήρξαν θύματα των δικών τους γονέων και ούτω καθεξής. Γι' αυτό το λόγο δεν δικαιολογείται επιθετικότητα απέναντι στους γονείς .Ειδικά όταν ο θεραπευόμενος είναι ενήλικος , το τι θα κάνει για το υπόλοιπο της ζωής του εξαρτάται αποκλειστικά και μόνο από τον ίδιο.

Ένα ακόμη λάθος αυτής της 'απόπειρας' ψυχοθεραπείας είναι το γεγονός ότι στις συνεδρίες μίλαγε ο θεραπευτής περισσότερο από ότι η θεραπευόμενη ,πράγμα που δείχνει την απειρία του Σε μια καλή συνεδρία ο θεραπευόμενος μιλά πολύ περισσότερο από τον ψυχοθεραπευτή του.

Επιπλέον ,ως τελικά άπειρος θεραπευτής έκανε το λάθος να επισημάνει στη θεραπευόμενη του καθετί <<ψυχοπαθολογικό>> που εμφανίζεται στη συνεδρία .Μάλιστα σχολίαζε τη θεραπευόμενη του σαν δύσκολο περιστατικό που αμφιταλαντεύτηκε να την αναλάβει και πολλές φορές είχε σκεφτεί να την παραπέμψει σε κάποιον άλλο επαγγελματία ψυχικής υγείας .Στη συνθετική ψυχοθεραπεία ο ψυχοθεραπευτής δεν σχολιάζει και οπωσδήποτε δεν ερμηνεύει τη συμπεριφορά ή τα λεγόμενα του θεραπευόμενου , όπως συμβαίνει στην ψυχανάλυση. Αντίθετα, περιμένει να αρχίσει ο ψυχοθεραπευόμενος να μιλά για κάποιο θέμα που τον απασχολεί.

Όσον αφορά την άποψή του ψυχοθεραπευτή της για την ύπαρξη του θεού ήταν κάθετος ότι δεν υπάρχει θεός .Οι περισσότεροι ψυχολόγοι έλεγε πως δεν έχουν σχέση

με το θεό κ δεν πιστεύουν στην ύπαρξή του .Έλεγε στη θεραπευόμενη του το πώς είναι δυνατόν μια τέτοια κοπέλα να πάει στην εκκλησία κ να πιστεύει στο θεό ,του φαινόταν αδιανόητο .Όσον αφορά την άποψη της συνθετικής ψυχοθεραπείας δεν αποφεύγει να πάρει θέση στο θέμα της ύπαρξης του θεού. Έχει διαπιστωθεί μάλιστα η άποψη ότι και να μην υπήρχε θεός ,θα έπρεπε να τον επινοήσουμε. Είναι εκπληκτικά θεραπευτικό το να πιστεύει κανείς ότι υπάρχει μια ανώτερη δύναμη , η οποία είναι πανταχού παρούσα ,απόλυτα φιλόνητη και ελεήμων σε βαθμό που να συγχωρεί οποιαδήποτε σκέψη ή πράξη των ανθρώπων ,είτε αυτή έγινε με πρόθεση και με τη γνώση ότι διαπράττεται κάτι κακό ,είτε έγινε από αμέλεια χωρίς ο δράστης να συνειδητοποιεί το κακό της πράξης του .Σύμφωνα με τον Ιωάννη Νέστορος , ο θεός είναι πολύ συχνά πηγή ελπίδας. Παράλληλα όμως είναι αυτονόητο ότι <<συν Αθηνά και χείρα κίνει >>.

Αφήστε τους θεραπευόμενους σας να ερμηνεύσουν οι ίδιοι τη συμπεριφορά τους. Το να ερμηνεύουν οι θεραπευτές τις συμπεριφορές των θεραπευόμενων ελλοχεύει τον κίνδυνο δημιουργίας ψευδών αναμνήσεων που έχει προκληθεί από τους ίδιους .

Το να ζητήσετε από το θεραπευόμενο σας να περιγράψει το πρόβλημά του με διαφορετικούς τρόπους ,από τη μια μεριά τον βοηθάτε να κατανοήσει ο ίδιος το πρόβλημά του σε βάθος από την άλλη προστατεύει εσάς στο να το κατανοήσετε καλύτερα και να μη προβείτε σε λανθασμένα συμπεράσματα. Στη συγκεκριμένη "θεραπευτική σχέση " κάτι παρόμοιο δε έγινε ποτέ .

Η λύση που θα βρουν οι ίδιοι οι θεραπευόμενοι για τους εαυτούς του είναι σαφώς καλύτερη από οποιαδήποτε άλλη. Μην προσφέρεται οπότε λύσεις στα προβλήματα των θεραπευόμενων σας. Βοηθήστε τους να βρουν οι ίδιοι τη λύση.

Είτε ο θεραπευόμενος έχει πεντακόσια συμπτώματα ,είτε ένα σύμπτωμα , η ζωή του μπορεί να είναι δύσκολη και δυσβάστακτη. Δηλαδή μπορεί να έχει 99% βελτίωση και να παραπονιέται ότι δεν αισθάνεται καλά. Εκεί ο θεραπευτής θα συμπεριφερθεί σαν βράχος που δέχεται ακλόνητος ήρεμα τα κύματα της αμφισβήτησης του θεραπευόμενου .

Μέσα από τις συνεδρίες της συνθετικής ψυχοθεραπείας με τον Ιωάννη Νέστορος , η θεραπευόμενη βρήκε επιτέλους τις απαντήσεις που έψαχνε τόσα χρόνια. Κατάφερε να αποδεχτεί, να πιστέψει και να αγαπήσει τον εαυτό της. Μπόρεσε να

συγκροτηθεί καθώς και να μειώσει το άγχος της ,να είναι περήφανη για ότι έχει καταφέρει μέχρι στιγμής , να αγωνίζεται καθημερινά για τη ζωή της .Αντιλήφθηκε τι ήταν αυτό που την κρατούσε τόσα χρόνια εγκλωβισμένη και δεν μπόρεσε να προχωρήσει .Το εμπόδιο στη ζωή της ήταν ο φόβος .Ο κοινός τους αγώνας ήταν δύσκολος και επίπονος ,αξίζει όμως να σημειωθεί ότι ο θεραπευτής Ιωάννης Νέστορος , πίστεψε απόλυτα στην αλλαγή της θεραπευόμενης του , στο ότι θα τα καταφέρει στη ζωή της ,ήταν βράχος απέναντι της και ουσιαστικά το μόνο στήριγμα της θεραπευόμενης . Η πίστη του , η εμπιστοσύνη του ,η ανθρωπιά του καθώς και η δημιουργική σύνθεση των θεωριών και μεθόδων που χρησιμοποιεί η συνθετική ψυχοθεραπεία , που καλύπτουν καλύτερα και ευρύτερα τις ανάγκες των πελατών με διαφορετικά χαρακτηριστικά κατάφεραν να βοηθήσουν τη θεραπευόμενη να προχωρήσει και να αντιμετωπίσει όλους τους φόβους της .Ακολουθούν οι απομαγνητοφωνημένες συνεδρίες που βελτίωσαν την ποιότητα ζωής και ανασυγκρότησαν τη θεραπευόμενη.

ΑΠΟΜΑΓΝΗΤΟΦΩΝΗΜΕΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ

Πρώτη συνεδρία της συνθετικής ψυχοθεραπείας με τη Μαρία

Θ-ΘΕΡΑΠΕΥΟΜΕΝΗ

Ι.Ν-ΙΩΑΝΝΗΣ ΝΕΣΤΟΡΟΣ

Θ-Αισθανόμουν ότι δεν ήμουν αρεστή ,ότι δε θα μπορούσε κανένας άντρας να μείνει μαζί μου...Έριχνα το βάρος σε μένα πάντα..Νόμιζα πώς δεν ήθελαν να συνάψουν σχέσεις μαζί μου ,αλλά μετά διαπίστωσα ότι εγώ ευθυνόμουν για όλα αυτό που δημιούργησα..

Ι.Ν- Πώς το διαπίστωσες αυτό ;ΌΤΙ δηλαδή ευθυνόσουν για αυτό ;

Θ-Γιατί εγώ το πρόβαλλα αυτό.

I.N- Εσύ πρόβαλλες τι ;

Θ-Πρόβαλλα ότι δε θέλω να είμαι σε σχέση.

I.N- α ωραία ...χμμ...

Θ -Καταλάβατε... Τότε πήρα και την πρωτοβουλία να ξεκινήσω και θεραπεία για να προχωρήσω στη ζωή μου επιτέλους. Ξεκίνησα λοιπόν τις συνεδρίες ,ήταν Απρίλιος και ήμουν 5^ο έτος. Μετά από ένα μήνα συνεδριών αποφάσισα να φύγω από την Κρήτη , να μπορέσω να συγκροτηθώ ,να συνέλθω , με σκοπό να πιστέψω κάποια στιγμή ,όπως κ έγινε για να συνεχίσω τις σπουδές μου.

Ο θεραπευτής μου είχε πει εξ αρχής να πάρω κάποια φάρμακα ,τότε κάναμε συνεδρίες δύο φορές τη βδομάδα. Πήγα παράλληλα σε κάποιον ψυχίατρο κ μ είχε δώσει κάποια αντικαταθλιπτικά μαζί με lexotanil ..Δε πήρα τίποτα ,ήμουν κάθετη σε αυτό ,παρόλο που επισκέφτηκα τον ψυχίατρο. Από την άλλη ο θεραπευτής μου έλεγε κ επέμεινε να πάω και ότι ήταν υπέρ στο να κάνουμε ψυχοθεραπεία παράλληλα με φαρμακοθεραπεία ,παρακολουθώντας και ψυχίατρο .Του έλεγα ότι δε θέλω να μπω σε αυτό το τρυπάκι ,γιατί ήδη έχω κάνει δέκα μήνες αγωγή με τα χάπια στο πρόσωπου που είναι πάρα πολύ ισχυρά .Δε θέλω να μπω σε διαδικασία να πάρω φάρμακα ,θεωρώ ότι μπορεί με την ψυχοθεραπεία να υπάρξει βελτίωση .Εκείνος επέμενε ...Δηλαδή στη συνεδρία γινόταν μόνιμα λόγος για ποιο λόγο δεν πήρα τα συγκεκριμένα χάπια και ότι έπρεπε να τα πάρω για να ξεκινήσω να διαβάσω –οι γονείς μου δεν ήθελαν φυσικά ,ούτε εγώ δεν ήθελα .Ο πρώην θεραπευτής μου, μου έλεγε ότι ήμουν δύσκολο περιστατικό ,ότι πήρε ένα ρίσκο που με ανέλαβε ,δεν ξέρει πώς θα πάει η κατάσταση. Μου έλεγε επίσης να εγκαταλείψω τελείως τις σπουδές μου και να πάω για κάτι άλλο.

I.N- Καλά σου έκανε τόσο άμεσες παρεμβάσεις ;

Θ- Αφού είχαμε κάνει συνεδρίες με τη μαμά μου κ τις έλεγε το ενδεχόμενο η κοπέλα να αφήσει τις σπουδές της το έχετε σκεφτεί .Του λέει δεν υπάρχει τέτοια περίπτωση να σταματήσει τις σπουδές της .

I.N-Επίσης ,σου είπε στο πρόσωπό σου ότι είσαι δύσκολο περιστατικό ;

Θ-Ναι μου το είπε, μάλιστα είπε ήμουν ένα ρίσκο για την καριέρα του

LN Εσύ τι λες για αυτό ; Είναι σωστό να το κάνει ένας ψυχοθεραπευτής ;

Θ-Φυσικά και όχι..., ότι δεν Ακόμα και στην τελευταία μας συνεδρία μου είπε ότι έχω ελλείμματα σε θέματα προσωπικότητας πρόκειται να γίνω καλά. Ο θεραπευτής μου ισχυριζόταν ότι συνέχεια ετοίμαζε ασκήσεις αυτογνωσίας ,αυτοεκτίμησης που **ΕΓΩ ΑΡΝΟΥΜΟΥΝ ΑΛΛΑ ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΕΙΧΑ ΔΕΙ ΚΑΜΙΑ ΤΕΤΟΙΑ ΑΣΚΗΣΗ –ΠΟΤΕ –**Πάντα στις συνεδρίες μας επικρατούσαν θέματα όπως οι σχέσεις μου ,το θέμα ήταν επίσης ο υποτιθέμενος ,ανεκπλήρωτος έρωτας που έχει αναπτυχθεί μεταξύ μας ,μεταξύ δηλαδή του θεραπευτή μου και εμένα ,το θέμα ήταν να σταματήσω τη σχολή που ακόμα και τώρα **ΕΠΙΜΕΝΕ** ,να ασχοληθώ με κάτι άλλο. Μου είχε προτείνει να ασχοληθώ με δημόσιες σχέσεις ,ότι θα έβγαζα πάρα πολλά χρήματα .

LN- είναι να καταλάβεις ότι αυτό δεν είναι απλώς μόνο αντιδεοντολογικό ..(τον διακόπτει..)

Θ- Αν σας πω και τι μου είχε προτείνει κιόλας ,ντρέπομαι να σας το πω , σε τι πίστευε ότι μπορεί να ήμουν καλή ..εεε...Ντρέπομαι να το πω αυτό το πράγμα...Τι μου είχε προτείνει λοιπόν ,ότι θα ήμουν πάρα πολύ καλή στο να συμμετείχα σε πορνό ταινίες

LN- Ο ψυχοθεραπευτής σου ;;;;;

Θ-Ναι. Δεν τολμάω να το πω σε κάποιον. Μου έλεγε ότι θα ήμουν πάρα πολύ καλή ,ότι το έχω ,ότι ξέρεις μου έλεγε "να χρησιμοποιείς τη σαγήνη πάρα πολύ καλά". Δε νομίζω ότι ισχύει φυσικά .Βλέπετε κάτι τέτοιο;

LN Αυτό που λέει είναι φρικτό..είναι φρικτό αυτό το πράγμα

Θ-Με ακύρωνε δηλαδή συνέχεια..Ενώ του έλεγα ότι θέλω να τελειώσω τη σχολή μου

LN Το πιο βασικό που βλέπουμε εδώ είναι το εξής: ότι στην ψυχοθεραπεία έρχεται ο άλλος για να τον βοηθήσεις , ο ίδιος να βρει τις απαντήσεις στα προβλήματά του. Ο ίδιος να λύσει τα προβλήματά του .Δεν του λες εσύ τι να κάνει. (Επεμβαίνει η θεραπευόμενη)

Θ-ούτε του λες ότι δεν υπάρχει περίπτωση να τελειώσει τη σχολή του ;

I.N - Μα αυτό και οι πιο άσχετοι βιολογικοί ψυχίατροι δεν το λένε.

Θ- Ο πρώην θεραπευτής μου, μου τόνιζε διαρκώς σε όλες τις συνεδρίες το πόσο όμορφη είμαι ,πόσα πολλά λεφτά θα βγάλω. Του έλεγα πώς δεν τίθεται θέμα χρημάτων, αυτή τη στιγμή προέχει το πτυχίο και δεν μπορώ να αφήσω κάτι στη μέση ,εφόσον με αυτό θέλω να ασχοληθώ ,αυτό αγαπάω.

I.N- Αυτά είναι εντελώς αντιδεοντολογικά

Θ-Και να μου προτείνει ότι θα ήμουν καταπληκτική πορνοσταρ

I.N-Αυτά στα έλεγε από την αρχή των ψυχοθεραπευτικών συνεδριών ;

Θ-Από την αρχή ήταν κάθετος ,και οι γονείς μου κιόλας έλεγαν πώς είναι δυνατόν να σου λέει να σταματήσεις τις σπουδές σου..αφού βλέπει ότι σου αρέσει αυτό το πράγμα, υπάρχει κάτι δυσλειτουργικό αλλά σιγά -σιγά θα τα καταφέρω, όπως και εν τέλη τα κατάφερα και πέρασα σε ένα χρόνο αρκετά μαθήματα. Τα κατάφερα ωστόσο γιατί δεν είχα στο μυαλό μου τον θεραπευτή μου ,είχα στο μυαλό μου το τι θέλω εγώ. Μπόρεσα εν μέρη να διαχωρίσω όλα αυτά.

I.N-Ακριβώς! Η έμφαση έπρεπε να είναι από την αρχή στο τί θέλεις εσύ..(τον διακόπτει)

Θ-Ακριβώς..και εφόσον του έλεγα ότι θέλω να δώσω πράγματα στο χώρο της ψυχολογίας, και αισθάνομαι ότι έχω να δώσω πολλά και μου τόνιζε ότι δεν είμαι για το χώρο της ψυχολογίας, ότι είμαι για κάτι άλλο. Τι άλλο; Για ποιο λόγο; Είμαι για κάτι άλλο; Αν και από την άλλη μεριά ο πρώην θεραπευτής μου έλεγε ότι θα "μπορούσες να βρεις έναν άλλο κλάδο που ίσως θα μπορούσες να διαπρέψεις".Τον ρωτούσα ποιος θα ήταν αυτός ο κλάδος. Μου έλεγε ότι θα ήμουν καλή ως σεξολόγος-ψυχοθεραπεύτρια. Εκεί ίσως μου έλεγε θα μπορούσες να διαπρέψεις. Ήταν κάθετος επίσης ότι οι γυναίκες θεραπεύτριες δεν είναι καλές, μόνο οι άντρες είναι καλοί. Οπότε εδώ εκφράζει μια προβολή, θεωρώ ότι η κακή σχέση με τη μητέρα του φταίει. Οι γονείς του είναι χωρισμένοι, δε μιλάει με τους γονείς του.

I.N-Καλά όλα αυτά είναι προσωπικά του δεδομένα, σου έλεγε τα προσωπικά του δεδομένα;

Θ-Φυσικά! Και τα οικογενειακά του και τα σχεσιακά του , για τις σχέσεις που είχε, για το πόσο δύσκολος άνθρωπος είναι.

I.N-Και αυτά από που και ως που να στα πει;

Θ-(Γελάει απορώντας)

I.N.-Σου χρησίμευσαν σε κάτι;

Θ-Όχι. Υποτίθεται ότι είχα μία ώρα για μένα που θα μιλάω για μένα, και να κάνουμε κάτι στο να βοηθηθώ εγώ με τη σχολή μου ,να πάρω τα πάνω μου, να μου ενισχύσει την αυτοεκτίμησή μου και την αυτοπεποίθησή μου, γιατί είχα μια ματαίωση

I.N-χμμμμ....

Θ-Δεν μπορώ να καταλάβω από που προήλθε αυτή η ματαίωση. Μπορεί και ο ίδιος ο θεραπευτής να με ματαίωνε συνεχόμενα και όλα αυτό να με έφερνε πίσω στη σχολή.

I.N-χμμμμ

Θ-Γιατί όταν μου έλεγε τόσο πράγματα....Ουσιαστικά δεν εστιάζαμε στο στόχο μου και σε αυτό που ήθελα να κάνω.

I.N-Μα..Προφανώς αυτό που γινόταν δεν ήταν ψυχοθεραπεία. Και τουλάχιστον Ροτζεριανού τύπου σίγουρα δεν ήτανε, αλλά ούτε και κανενός άλλου τύπου μπορώ να φανταστώ.

Θ-...ούτε και κανενός άλλου τύπου..Όχι

I.N.-Γιατί στην ψυχοθεραπεία εστιάζουμε στο θεραπευόμενο, άμα ακούς μια συνεδρία, ένα από τα κριτήρια αν είναι καλή η συνεδρία ή όχι είναι ότι πρέπει ο θεραπευόμενος να μιλάει πολύ περισσότερο από το θεραπευτή του.

Θ-Όχι..υπήρχαν συνεδρίες που μίλαγε, μίλαγε, μίλαγε, κοίταγα την ώρα και μου έλεγε άσχετα πράγματα και εκνευριζόμουν, έλεγα γιατί ,για ποιον λόγο, μέσα μου το έλεγα, για ποιο λόγο αυτή τη στιγμή κάνω συνεδρία για να μου λέει αυτός για το τι συνέβη στη μέρα του, για το τι συνέβη στη ζωή του..Δεν μπορούσα να το διανοηθώ. Για το συνέβη στην πολιτική ας πούμε, για το τι συμβαίνει έξω στο

χώρο. Έχω συνεδρία υποτίθεται για μένα, για να λύσω εγώ κάποια προβλήματα μου, γιατί είμαι άνθρωπος πάνω από όλα, δεν είμαι τέλεια. Προσπαθώ όμως. Και θεωρούσα για να επιλέξω αυτό το να γίνω θεραπεύτρια, βασικά θεωρώ ότι είμαι για αυτό, ότι θέλω να πετύχω.

Ι.Ν-χμμμ...

Θ-θέλω..Όλο αυτό με αποπροσανατόλιζε από το στόχο μου, δηλαδή... Σκέφτομαι τώρα τη στιγμή που θα πιάσω το πτυχίο μου στο χέρι και ανατριχιάζω. Το θέλω.

Ι.Ν-χμμμ...Πόσες συνεδρίες κάνατε συνολικά;

Θ-Πολλές..

Ι.Ν-Δηλαδή;

Θ-Στην αρχή κάναμε δύο φορές τη βδομάδα

Ι.Ν-χμμμ...και αυτή η ιστορία άρχισε;

Θ-Το 2012

Ι.Ν - χμμμ ,το '12.Ωραία, εσένα δε σου πέρασε από το μυαλό ότι μπορεί ο ψυχοθεραπευτής να ήταν ακατάλληλος;

Θ-Δε μπορούσα να το διαχειριστώ. Δηλαδή, με το που τελειώναμε τη συνεδρία κάθε φορά μου έλεγε την επόμενη βδομάδα την τάδε μέρα και ώρα έτσι ε..Κάποια στιγμή επειδή οι δικοί μου θεώρησαν ότι δεν είναι κατάλληλος για μένα σταμάτησαν να μου δίνουν λεφτά για τις συνεδρίες. Εντάξει, ίσως αυτός ήταν λάθος τρόπος όσον αφορά τους γονείς μου. Του είχα διευκρινίσει ότι εγώ οικονομικά δεν μπορώ να ανταπεξέλθω αυτή τη στιγμή-δεν τίθεται ωστόσο θέμα οικονομικών-απλά θεώρησαν ότι δεν είναι ο κατάλληλος για μένα, ε και μου είχε πει ότι δεν πειράζει, ότι όποτε έχεις θα κάνουμε κανονικά, θέλω να δείχνεις συνέπεια στη θεραπεία, κάθε βδομάδα και όταν τα έχεις θα μου τα δώσεις. Μα όχι του λέω ,όχι όχι μου λέει δε θα δεις δουλειά διαφορετικά αν δεν υπάρχει συνέπεια μια φορά τη βδομάδα. Δεν μπορώ να καταλάβω μου έλεγε πώς μια από τις πιο πλούσιες πελάτισσές μου δεν μπορείς να βγεις χρηματικά. Απλά εγώ δεν του είχα πει ότι οι γονείς μου δεν ενέκριναν τις συνεδρίες μας.

I.N- Ο.Κ. Δεν το κουβέντιασες με τους γονείς σου για να σου πουν παιδί μου ότι αυτός δεν νομίζουμε ότι είναι ο κατάλληλος για αυτό και αυτό το λόγο.

Θ-Προσπαθούσε κάθε φορά ο θεραπευτής μου να με δελεάσει, και μου έλεγε έλα να κάνουμε δουλεία εδώ ώστε να μπορέσεις να κάνεις τη σχέση που ονειρεύεσαι στο μέλλον. Ήταν από τους στόχους μου ότι δηλαδή ήθελα να συνάψω μια σχέση που θα οδηγήσει στο γάμο παράλληλα με τις σπουδές μου. Είμαι μονογαμική, δεν έχω κερατώσει ποτέ, όταν είμαι στη σχέση είμαι εκεί αποκλειστικά, δυσκολευόμουν όλα αυτά τα χρόνια να δημιουργήσω μια υγιή σχέση και νόμιζα πώς έφταιγα εγώ. Εκείνος με δελεάζε κάθε φορά μου έλεγε, έλα να χτίσουμε την προσωπικότητα σου, να μπορέσουμε να δουλέψουμε ώστε να μπορέσεις εν τέλη να κάνεις τη σχέση που ονειρεύεσαι.

I.N-Μαρία, να σε ρωτήσω κάτι;Τον ρώτησες ποτέ που είχε εκπαιδευτεί;

Θ-Ναι, στη Γαλλία.

I.N-Στη Γαλλία σε ποιο;

Θ-Σε κάποιον ο οποίος ήταν φιλελεύθερός και ο οποίος ήταν πολύ μπροστά όπως έλεγε και έκανε και Gestalt.

I.N- Πόσο καιρό έκανε ψυχοθεραπεία ο ίδιος στον εαυτό του

Θ-Εννιά χρόνια κάνει.

I.N-A, κάνει ακόμα; Σε κάποιον εδώ στην Ελλάδα;

Θ-Ναι..Δεν μπορώ να καταλάβω, δεν του έχω εμπιστοσύνη, δεν ξέρω αν μου λέει αλήθεια γιατί πολλές φορές μου είχε πει για την επόπτρια του...

I.N-A, είχε και επόπτρια;

Θ-Ναι

I.N-Μαγνητοφονούσατε τις συνεδρίες σας;

Θ-Όχι..Κάτι άλλο που θέλω να σας ρωτήσω, μπορώ να του ζητήσω το αρχείο μου; Ισχυρίζεται ότι έχει καταγράψει ένα αρχείο δικό μου, αλλά δεν έγραφε ποτέ στις συνεδρίες μας.

I.N-Ναι μπορείς να του ζητήσεις το φάκελο σου.

Θ-Είναι εφικτό να μου το δώσει για να δω τί έχει κάνει; Αν μου το αρνηθεί; Είναι δικαίωμά μου; Γιατί μου είπε και στην τελευταία συνεδρία ότι σε κάθε συνεδρία κρατούσε το ιστορικό

I.N-Νομίζω ότι τον ιατρικό φάκελο κάποιου και κατ' επέκταση και τον ψυχολογικό του μπορεί να τον κρατήσει.

Θ-Ήθελα να σας ρωτήσω για αυτό γιατί δεν ήξερα, εκείνος μπορεί να μου πει ότι παραδείγματος χάριν δεν επιτρέπεται να μου τον δώσει

I.N-Όχι, δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα να στον δώσει αλλά νομίζω ότι δεν υπάρχει.

Θ-Δεν υπάρχει λέτε;

I.N-Όχι..Όπως μου περιγράφεις τα πράγματα αυτός ο άνθρωπος δεν είχε στοιχειώδη γνώση ...Τον διακόπτει..

Θ-Κανονικά θα έπρεπε να μαγνητοφωνούνται οι συνεδρίες;

I.N.-Δεν είναι υποχρεωτικό αυτό, όχι.

I.N-Εσένα δεν σου δημιουργήθηκαν απορίες ότι αυτός ο άνθρωπος δεν συμπεριφερόταν καν σαν ψυχολόγος;

Θ-Ναι...Εκείνος μου έλεγε ότι πολλές φορές λειτουργεί ως άντρας μαζί μου, γιατί έλεγε "έχω μια γυναίκα πάρα πολύ όμορφη απέναντι μου και εντάξει μη νομίζεις πώς εγώ δεν έχω ορμές ή και ότι δε θα ήθελα διάφορα πράγματα αλλά....

I.N.- Βρε Μαρία με συγχωρείς αλλά αυτός σου μιλούσε λες και κατά κάποιο τρόπο είχατε συναντηθεί κάπου και σε φλέρταρε.

Θ-Μου είχε πει ότι υπό άλλες συνθήκες αν με έβλεπε έξω θα είχε αναπτυχθεί αλλιώς η σχέση μας διότι όπως έλεγε είμαι μια γυναίκα του γούστου του, είμαι γυναίκα που του αρέσω, μου έλεγε ότι δεν μου το κρύβει ότι είμαι καθαρά του γούστου του γυναίκα.

I.N-Αυτά τα πράγματα αρμόζουν σε μια ψυχοθεραπεία;

Θ-Φυσικά και όχι. Μου έλεγε επίσης ότι αύριο μεθαύριο δεν ξέρεις, μπορεί μετά από τέσσερα ή πέντε χρόνια να τελειώσουμε τις συνεδρίες και να σε δω κάπου έξω, δεν μας απαγορεύει κανένας να δημιουργήσουμε ερωτικές σχέσεις και γιατί όχι μου έλεγε ,εγώ θα βρίσκομαι στα σαράντα εσύ στα εικοσιεννιά σου, πλούσια είσαι, ευκατάστατη είσαι όμορφη είσαι....(γελάει)

I.N-Έβαλε πρώτα πλούσια και ευκατάστατη ,όμορφη μετά..εντάξει!

Θ-Έχεις το πακέτο μου έλεγε.

I.N.-Από αυτά που μου έχεις πει μέχρι τώρα μόνο θεραπεία δεν γινότανε.

Θ-Δηλαδή ότι έχω καταφέρει αυτά τα χρόνια, τα έχω καταφέρει μόνη μου ,χωρίς εκείνον.

I.N-Όχι, θα έλεγα ότι τα κατάφερες παρά το γεγονός ότι είχες συνεχώς κακή κριτική για τον εαυτό σου.

Θ-Είχα, είναι αλήθεια.

I.N-Στην ψυχοθεραπεία, πρώτα από όλα υπάρχει η λεγόμενη θεραπευτική σχέση, έτσι..λοιπόν... (τον διακόπτει ...)

Θ-δεν υπήρχε εμπιστοσύνη καθόλου...

I.N-Μα δεν ήταν θεραπευτική σχέση αυτό.

Θ-Δεν..δεν μπορούσα να τον εμπιστευτώ..

I.N-Ούτε και αυτός σε εμπιστευότανε ,σαν προσωπικότητα εννοώ, που θέλει να αλλάξει, έτσι... Μετά, υποτίθεται ότι θα σου μείωνε το άγχος και θα σου αύξανε τις ελπίδες σου ότι θα λύσεις τα προβλήματά σου .

Θ-Τα προβλήματά μου στην προκειμένη, επειδή καλώς ή κακώς οι γονείς μου με στηρίζουν πάρα πολύ σε αυτό που κάνω, δεν μου έχουν αρνηθεί το οτιδήποτε για τη σχολή μου, θέλουν να πάω ψηλά γιατί ..και εγώ θεωρώ ότι έχω δυνατότητες. Είχα πει στο θεραπευτή μου ότι το διάβασμα είναι σαν το ποδήλατο, δηλαδή όταν διαβάσω πάλι σιγά- σιγά θα θυμηθώ τον τρόπο που διάβαζα, έχω βάσεις...Το ότι κατηγορούσε τους γονείς μου, εννοείται ότι τους κατηγορούσε..

I.N-Κοίταξε..Αυτός κατηγορούσε εσένα, κατηγορούσε τους γονείς σου...

Θ-Κατηγορούσε τους γονείς μου ότι έδωσαν σε μας πολλά υλικά αγαθά και δεν έδωσαν συναισθηματικά..αυτό το έκανε, ναι..και ότι οι γονείς μου είναι του φαίνεσθαι , και ότι απλά θέλουν η κόρη τους να πάρει ένα πτυχίο, έλεγε ότι δεν μπορώ να καταλάβω ότι εφόσον δεν έχεις ανάγκη αυτή τη στιγμή να δουλέψεις, για ποιο λόγο μου έλεγε ο θεραπευτής μου γίνεται τόσοσ ντόρος για το πτυχιο. Συγκεκριμένα έλεγε ‘εντάξει, κάποια χρόνια πήγαν χαμένα και τί έγινε’

I.N-Μα αφού έχουν αλλάξει οι νόμοι και θα σε πετάξουν έξω αν δεν πάρεις το πτυχίο σου.

Θ-Δεν τον ενδιέφερε..αυτός μου έλεγε εξαρχής να εγκαταλείψω.

I.N-Ο.κ. Με άλλα λόγια, κοίταξε να δεις, δεν είχατε τους ίδιους στόχους, άλλα ήθελες εσύ..(τον διακόπτει)

Θ-Πώς γίνεται ένας θεραπευτής να βάζει το εγώ του πάνω από όλα; Δεν μπορώ να καταλάβω τι ήθελε; Τι ήθελε από αυτή την θεραπευτική σχέση;

I.N-Προφανώς είναι αυτό που λες ότι ..(τον διακόπτει)

Θ-Ήθελε να δημιουργήσει μήπως μια σχέση εξάρτησης; Εγώ αυτό νομίζω..

I.N-Κοίταξε να δεις, δεν είμαστε εδώ να καταλάβουμε τί θέλει αυτός, είμαστε εδώ για να καταλάβουμε εσύ γιατί έμεινες σε αυτή τη σχέση.

Θ-Τον φοβόμουν..φοβόμουν να του πω ότι διακόπτω..

I.N-Ναι ε;;

Θ-Κάθε φορά, δεν ξέρω αν το διαισθανόταν, αλλά κάθε φορά..

I.N-Πρόσεχε τί λες έτσι..λες ότι φοβόσουνα να πεις όχι, φοβόσουνα να του πεις ξέρεις κάτι, εγώ δεν είμαι ευχαριστημένη από τις συνεδρίες και δεν πρόκειται να ξανάρθω. Και όπως το έκανες και με τον ψυχοθεραπευτή σου θα το κάνεις και σε άλλα πράγματα, το ότι δε λες όχι.

Θ-Το κάνω.

I.N-O χρυσός κανόνας της ψυχοθεραπείας, που το λέμε πάντα στην πρώτη ψυχοθεραπευτική συνεδρία είναι ότι ο θεραπευόμενος ή η θεραπευόμενη εν προκειμένω, η Μαρία πρέπει να μάθει να αγαπά και να αποδέχεται τη Μαρία πρόσεχε όπως είναι τώρα, όχι όπως θα ήθελες να είναι στο μέλλον, και όσο πιο πολύ το κάνεις αυτό τόσο πιο πολύ ο εαυτός σου θα σου αποκαλύπτεται, και όσο πιο πολύ ο εαυτός σου θα σου αποκαλύπτεται τόσο περισσότερο θα τον αγαπάς. Τώρα εδώ δε βλέπω να συνέβαιναν τέτοια πράγματα, ούτε εξερεύνηση του ψυχικού σου κόσμου δε συνέβαινε, ούτε καθόταν αυτός να παίζει σωστά το ρόλο του ψυχοθεραπευτή, και απεναντίας αντί να σου ανεβάζει το ηθικό ,σου καταρράκωνε το ηθικό.

Θ-Στη σχολή μου, που ήταν το αίτημά μου αυτό, ότι θέλω να τελειώσω..

I.N-Ναι. Αντί να σου τονίζει ότι και να μη το καταλαβαίνεις ότι έχεις τη δύναμη να αντέχεις τα προβλήματά σου ,την έχεις..(τον διακόπτει)

Θ-Για ποιο λόγο έκκρινε, συγγνώμη που σας διακόπτω, αυτή η ματαιώση προήλθε και από εκείνον, επειδή μου έλεγε ότι δεν το έχεις,δεν το έχεις σαν ψυχοθεραπεύτρια, δε θα μπορέσεις να γίνεις..

I.N-Κοίταξε να δεις Μαρία, υπάρχει μια αγγλική έκφραση που λέει take it, for where it comes.Τώρα αυτός ο άνθρωπος τί περιμένεις να σου πει, όπως μου τον περιγράφεις έτσι; Εγώ δεν τον ξέρω.

Θ-Υπήρχαν βδομάδες που δεν επικοινωνούσα μαζί του και όταν τύχαινε να επικοινωνήσω μαζί του για να του πω ότι θέλω να διακόψω, μου έλεγε αχ τότε θα βάλουμε μια συνεδρία, έχω κάποιες πάρα πολύ καλές ασκήσεις να κάνεις ,δεν ξέρω εάν το διαισθανόταν ότι εγώ ήθελα να διακόψω και με έφερνε..και έλεγα για να δω τί ασκήσεις έχει να ετοιμάσει τώρα...αυτό τύχαινε και δεν είχε καμιά άσκηση να μου ετοιμάσει.

I.N-Βγάζεις και ένα άλλο στοιχείο του εαυτού σου ότι ας πούμε παρόλο που βλέπεις πάρα πολλά αποδεικτικά στοιχεία..(τον διακόπτει)

Θ-Είναι αλήθεια αυτό.

I.N-..Κάνεις ότι δεν τα βλέπεις..

Θ-Ναι, πάρα πολλές φορές..δε μπορώ να καταλάβω όμως το γιατί

I.N- Εντάξει, θα το δούμε..

Δεύτερη συνεδρία της συνθετικής ψυχοθεραπείας με την Μαρία

Θ-Μίλησα την προηγούμενη φορά για τη θεραπευτική μου σχέση, για την εξέλιξη της ζωής μου, για τους λόγους που καθυστέρησα(I.N...χμμμ).Κάτι άλλο που μου έρχεται στο μυαλό από τη θεραπευτική μου σχέση είναι ότι είχα παραπέμψει τη βαφτιστήρα μου στον ίδιο, μου είχε πει η κοπέλα να την αναλάβω εγώ, δηλαδή να της πω τη γνώμη μου για κάποια θέματα, να την αναλάβω, να τη βλέπω κάθε βδομάδα συγκεκριμένα(I.N-..χμμμ....)δε θεώρησα ότι ήταν σωστό, είμαι άπειρη ούτως ή άλλως και την παρέπεμψα στον πρώην θεραπευτή μου λοιπόν στην αρχή που κάναμε συνεδρίες, πριν καταλάβω τι γινότανε τέλος πάντων..(I.N -..χμμμ) εκείνος μου είχε αποκαλύψει...(I.N- κάποια πράγματα που του είπε η κοπέλα;)...μμμ ναι...

I.N-Οπότε τι σκέφτηκες εκείνη την ώρα;

Θ-Σκέφτηκα...μετά από ένα χρόνο μου το αποκάλυψε..είχα καταλάβει κάποια πράγματα για τη βαφτιστήρα μου εεε αλλά εντάξει δε τα είχα συζητήσει ποτέ μαζί του ούτε με κανέναν άλλο..είχα καταλάβει εντάξει γιατί ήξερα και την οικογένεια της ,τη μητέρα της πολύ καλά ,δεν ενέκρινα κάποια πράγματα που έκανα η μαμά της εεε της είχα πει κάποια πράγματα..δεν..επέμενε ότι έχει δίκιο τέλος πάντων, υπήρχε μια προβληματική σε αυτή την οικογένεια ανάμεσα στους γονείς...τέλος πάντων..αλλά το ότι έχει η κοπέλα τα συγκεκριμένα προβλήματα δε με αφορούσε, εκείνη τη στιγμή σκέφτηκα ότι μπορεί κάτι κάλλιστα να έχει πει και για μένα.

I.N-Ακριβώς, ακριβώς..ο ψυχοθεραπευτής απαγορεύεται να μιλάει για πράγματα που του έχει πει κάποιος γιατί αμέσως ο θεραπευόμενός του, καλά αυτό είναι μία από τις συνέπειες ας πούμε, ότι ο θεραπευόμενος θα σκεφτεί ότι όπως λέει τα του άλλου θα τα λέει και για μένα (θ- έτσι σκέφτηκα) αλλά βέβαια είναι φοβερό, πραγματικά είναι αδιανόητο το ότι κάποιος ψυχοθεραπευτής θα συζητάει αυτά που του λένε οι θεραπευόμενοι του... με οποιονδήποτε!

Θ- Να ρωτήσω κάτι; Επειδή μου είχε κάνει αναφορές ,συγκεκριμένα για τη σχέση που έχω ,ο θεραπευτής μου είχε βγάλει ένα αυθαίρετο συμπέρασμα ότι ο φίλος μου είναι ομοφυλόφιλος τέλος πάντων, και δεν μπορεί να το δεχτεί ο ίδιος, έτσι έλεγε

,χωρίς να τον έχει εξετάσει, χωρίς να έχει μιλήσει μαζί του, χωρίς να ξέρει το οτιδήποτε για εκείνον ,δύο - τρία πραγματάκια ήξερε..δεν μπορείς να βγάλεις ένα αυθαίρετο συμπέρασμα για έναν άνθρωπο (I.N-E BEBAIA...)και να λες χίλια δύο πράγματα, μου είχε πει κιόλας ότι είχε συζητήσει τα προσωπικά μου..εγώ του είχα εκμυστηρευτεί κάποια πράγματα που συνέβαιναν στη σχέση μου... και μου είχε πει ότι χωρίς βέβαια να πω ονόματα, συζήτησα κάποια πράγματα με κάποιους άλλους ψυχολόγους και γελάγαμε όλοι μαζί για αυτά που συμβαίνουν στη σχέση σου...(I.N ΜΙΛΑΓΑΝΕ;;;)...ήμουν ο περίγελός τους ...γελάγαμε όλοι μαζί...

I.N-Τι να πω τώρα..είναι και έλλειψη στοιχειώδους...στοιχειώδους καλής συμπεριφοράς...

Θ-Δηλαδή, ήμουν ο περίγελός τους..ο περίγελο..έλεγε ότι ήμουν ένα περιστατικό που τουλάχιστον δεν βαριέμαι ποτέ..γιατί μου έλεγε ότι του έφερνα τη μια ανατροπή μετά την άλλη..ανατρέπεις συνεχώς τα δεδομένα..δεν καταλάβαινε ότι αυτό που εγώ πιστεύω είναι ότι επειδή και αυτός δεν έδειχνε μια σταθερότητα στις δικές του απόψεις..δηλαδή μια μου έλεγε για τον υποτιθέμενο έρωτα μας και όταν σταματήσουμε τη θεραπευτική σχέση δε μας εμποδίζει κανένας να συνάψουμε ερωτική σχέση(I.N,χιμμ....)Μου είχε εκφράσει ότι είμαι γυναίκα..ότι έχει ορμές τέλος πάντων σαν θεραπευτής ,αλλά ότι έχει εκπαιδευτεί στο να μην....(η θεραπευόμενη γελάει)

I.N-Γιατί δεν χρησιμοποιούσε την εκπαίδευσή του τότε για να κάνετε ψυχοθεραπεία και... να μην τρώτε την ώρα σας;

Θ-Ναι...ωστόσο από την άλλη μεριά μου έλεγε ότι ήταν ο μόνος άντρας που δε με έβλεπε ερωτικά..δε θα μπορούσα μου είχε πει εγώ κάλλιστα μου αρέσεις κιόλας σαν γυναίκα, να σταματήσω τη θεραπευτική σχέση και να ασχοληθώ με το σώμα σου; καταλάβατε...να ασχοληθεί με το σώμα μου...να προβεί στην ερωτική πράξη τέλος πάντων..εγώ του έλεγα ότι δεν υπάρχει περίπτωση ακόμα και να σταματήσουμε τις συνεδρίες να σε δω ερωτικά γιατί τρέφω ένα σεβασμό απέναντί σου. Και μετά μου το πήγαινε διαφορετικά, απορούσε και με ρώταγε ένα σεβασμό στο πρόσωπο μου...δηλαδή μου έλεγε αν τυχόν σε φιλούσα πώς θα αντιδρούσες;

I.N- Αυτό είναι ψυχοθεραπεία;;;;

Θ-(γελάει)

I.N-Ψυχοθεραπεία ,πρώτα από όλα είναι να κάνεις ας πούμε κατάθεση ψυχής, τι σου συμβαίνει, τι σε απασχολεί, και να σε βοηθήσει ο θεραπευτής σου να καταλάβεις κάποια πράγματα για τον εαυτό σου..αντί να μιλάτε για σένα, μιλούσατε για αυτόν..

Θ-Μιλούσαμε για τις σχέσεις του, την οικογένειά του, για τη μέρα του..μου είχε πει ένα περιστατικό ότι εγώ μου λέει είμαι ένας άνθρωπος απόλυτος, δεν δίνω ευκαιρίες σε άλλους για αυτό κιόλας είμαι τόσα χρόνια μόνος μου..είχε μια κοπέλα που ροχάλιζε και μισή ώρα από τη συνεδρία μου μιλούσε για αυτό το πράγμα..μισή ώρα από το δικό μου χρόνο..

I.N-Πρώτα απ' όλα καταλαβαίνεις μια συνεδρία αν είναι καλή ή όχι από το ποιός μιλάει..(θ-ναι..)ποιο πολύ ώρα πρέπει να μιλάει ο θεραπευόμενος, όχι ο θεραπευτής..και η θεματολογία βέβαια είναι τα προβλήματα του θεραπευόμενου

Θ-Όχι τα προβλήματα του θεραπευτή..(I.N- εννοείται..)και ούτε γιατί ο θεραπευτής ας πούμε είναι άνθρωπος απόλυτος, άνθρωπος αυστηρός..(I.N- αυτά δε σε αφορούν εσένα..)μου είχε πει κάποια στιγμή ότι μακάρι να μπορούσαμε και ότι μακάρι μου λέει ,είσαι..μου είχε εκφράσει ότι του αρέσω σαν γυναίκα και όλα αυτά..δηλαδή όταν σταματήσουμε τις συνεδρίες εεε δε μας εμποδίζει κανένας, μου το επαναλάμβανε διαρκώς ,να συνάψουμε σχέση, το θέμα είναι μου έλεγε ότι εγώ δε θα μπορούσα με τίποτα να σου έχω εμπιστοσύνη, θα έπρεπε να σου βάζω μια κάμερα οπουδήποτε και να πας, ή να σε ηχογραφώ, να σου έχω ένα μαγνητόφωνο κρυφό, για να βλέπω πώς κινείσαι στο χώρο ,να βλέπω τί κάνεις...(I.N-Για ποιό λόγο αυτά ;)Γιατί είμαι ένας άνθρωπος που φλερτάρει πολύ(η θεραπευόμενη γελάει..)(I.N, έτσι σου είχε πει;)Μου έλεγε ότι φλερτάρω και με το γάτο(γελάει),έτσι έλεγε, δε θα μου είχε εμπιστοσύνη με τίποτα...

I.N-Εσύ τι σκεφτόσουν για τον εαυτό σου με αυτά που σου έλεγε;

Θ-Τι σκεφτόμουν..λέω είναι δυνατόν να το κάνω αυτό το πράγμα; Δε το κάνω, δεν φλερτάρω..όταν είμαι στη σχέση μου είμαι εκεί..δηλαδή είμαι πάρα πολύ δοτική...(I.N-χιμμ..)σε σημείο κάποιες φορές να αμφιβάλω για το πρόσωπο που είμαι μαζί του ,να μην μου αρέσουν κάποια πράγματα, να προσπαθώ όμως έτσι να συζητήσω, να βλέπω ότι παρόλα αυτά δεν αλλάζουν κάποια πράγματα που με ενοχλούνε και να επιμένω, να μη διακόπτω τη σχέση μου...(I.N-χιμμ..)αυτό είναι δικό μου θέμα, δεν μπορώ να καταλάβω γιατί συμβαίνει αυτό(I.N-χιμμ)...δεν μπορώ

να καταλάβω γιατί δε βάζω εγώ όρια στις σχέσεις μου, όπως δεν έβαλα και όρια στο θεραπευτή μου

I.N-Οπότε δε μιλούσατε για τα προβλήματα που θεωρούσες ότι είχες αλλά σου έλεγε για προβλήματα τα οποία κατά τη γνώμη του είχες..(θ-ναι....)είχε βγάλει τα συμπεράσματα ότι..(τον διακόπτει)

Θ-Ότι εγώ ας πούμε είμαι άνθρωπος που δεν θα μου είχε καθόλου εμπιστοσύνη επειδή θα φλέρταρα με το παραμικρό (I.N,χμμμ...)Δεν έχει συμβεί κάτι τέτοιο, δηλαδή έβγαζε αυθαίρετα συμπεράσματα χωρίς να τα στηρίζει κάπου(I.N - α ναι ε;) και μου έλεγε επίσης ότι είναι δυνατόν να ασχολείσαι με το επάγγελμα και να πιστεύεις στο θεό;

I.N-Τι σχέση έχει αυτό;

Θ-Έλεγε ότι αυτά είναι για τους ανθρώπους που δεν ξέρουν τι τους γίνεται, για τους ανθρώπους που πιστεύουν στο θεό, δεν είναι δυνατόν να υπάρχει θεός, υπάρχει μη συνειδητότητα μετά το θάνατο δεν υπάρχει άλλη ζωή...

I.N-Το ξέρει αυτός; Πέθανε; Αναστήθηκε;

Θ-(γελάει)

I.N-Έχει μιλήσει με πεθαμένους;

Θ-Απλά έλεγε ότι το έχει ψάξει τόσο πολύ..δεν είναι δυνατόν μια μορφωμένη κοπέλα σαν και εσένα να πιστεύει..

I.N-Αυτό παραβιάζει έναν κανόνα της ψυχοθεραπείας ο οποίος λέει ότι πρέπει να σεβόμαστε τις αρχές και τα πιστεύω του θεραπευόμενου...(Θ-και να μην είμαστε δογματικοί)...ναι ...ναι

Θ-Εκείνος μου σχολίαζε άλλους ψυχολόγους που σύμφωνα με τη γνώμη του ήταν δογματικοί, ενώ εκείνος το έκανε αυτό το πράγμα..ενώ ο ίδιος έλεγε ότι είναι δυνατόν να πιστεύεις στο θεό...

I.N-Πώς καταλήξατε εκεί..

Θ-Έλεγε ότι όλοι θα γίνουμε χώμα, ότι ζήσουμε θα ζήσουμε σε αυτή τη ζωή..επειδή κάποιες φορές θα τύχαινε να έλεγα θεέ μου, ή το οτιδήποτε(I.N-χμμμ..)ότι θα πάω

στην εκκλησία αύριο(I.N-χμμμ)είναι δυνατόν μου έλεγε να πάς στην εκκλησία,(I.N-χμμμ),να πάς να κάνεις τί, να ανάψεις λαμπάδα και να προσευχηθείς..(I.N-χμμμ)η θεραπευόμενη γελάει..

I.N-Μάλιστα..αυτός λοιπόν είχε αποφασίσει ότι οι υγιείς άνθρωποι και οι επιστήμονες δεν πιστεύουν στο θεό

Θ-Ναι...και όταν του είχα πει κιόλας ότι είχα διαβάσει ότι όταν κάποιος ελπίζει σε κάτι, αυτό του δίνει από μόνο του ανατροφοδότηση..και...όταν ελπίζεις σε κάτι, δε σε βοηθάει;(I.N,χμμ, χμμ)όταν ελπίζεις ότι υπάρχει κάτι μετά απο δω, δεν γίνεται να μην υπάρχει..η ψυχή είναι αθάνατη ουσιαστικά ,το σώμα..οκ..αλλά η ψυχή δε πεθαίνει..(I.N-χμμμ)όπως έχω χάσει αγαπημένους μου ανθρώπους και πιστεύω ότι η ψυχή τους είναι ακόμα ζωντανή(I.N-χμμμ)..είμαστε πνευματικά όντα, δεν γίνεται απλά να γινόμαστε χόμα και να μας τρώνε τα σκουλήκια (I.N-χμμμ)αυτά είναι όλα μου λέει για αμόρφωτους ανθρώπους, γιατί όλοι μου έλεγε ότι πίσω από τις ανάγκες μας και από τα θέλω μας, πίσω από τον τρόπο ζωής μας έχουμε όλοι το φόβο του θανάτου..για αυτό κάνουμε κάποια πράγματα που υπό άλλες συνθήκες αν δεν είχαμε αυτό το φόβο του θανάτου δε θα τα κάναμε

I.N-Όπως....;

Θ-Όπως το..ας πούμε το να περιποιούμαι ..είναι ένα πράγμα σύμφωνα με τον συγκεκριμένο..η ομορφιά ας πούμε και η περιποίηση είναι ένα πράγμα που εεε αν δεν είχα στο πίσω μέρος του μυαλού μου το φόβο του θανάτου δε θα το έκανα..ότι είναι ένα πράγμα φθαρτό..ήθελε να κάνουμε στη θεραπεία μας, κατά πόσο πίσω από τις επιθυμίες μας, από το να προσπαθούμε να γινόμαστε καλύτεροι, κρύβεται ο φόβος αυτός του θανάτου..

I.N-Μάλιστα..λιγάκι τραβηγμένο σαν επιχειρήμα δεν είναι;

Θ-Ναι..τι λέτε;

I.N-Από ποια θεωρία το έβγαλε αυτό; Από ποιά..δηλαδή κάποιος ο οποίος αισθάνεται καλά και θέλει να περιποιηθεί τον εαυτό του, με το κάνει μάνιο, να ξυριστεί ή δεν ξέρω εγώ τί, το κάνει από φόβο του θανάτου; Λιγάκι αυθαίρετο

Θ-Είναι...Αυτός ο άνθρωπος δεν ξέρω, νομίζω ότι προσπαθούσε να...καταρχάς δεν υπήρχε θεραπευτική σχέση..(I.N-χμμμ)το απόρρητο δεν υπήρχε..(I.N -Ναι)Η εμπιστοσύνη δεν υπήρχε..(I.Nχμμμ)

I.N-Και επίσης δεν είναι μόνο ότι δεν υπήρχε η εμπιστοσύνη, δεν σου είχε και αυτός εμπιστοσύνη..

Θ-Αν ο ίδιος ο θεραπευτής, αυτό ήθελα να σας ρωτήσω δεν πιστεύει ότι ο θεραπευόμενος του μπορεί να τα καταφέρει... αυτό μου το μετέδιδε πάρα πολύ..για αυτό και πήγαινα όλο πίσω, για αυτό και..μου έλεγε ότι ας πούμε δεν θα μπορέσεις εσύ να τα καταφέρεις στις νευροεπιστήμες, για ποιο λόγο δεν θα μπορέσω να τα καταφέρω στις νευροεπιστήμες ας πούμε,(I.N χμμμ)είναι κάτι που μου αρέσει,(I.N - χμμμ) είναι κάτι που θα το προσπαθήσω, θα διαβάσω, δηλαδή δεν έχω το μυαλό για να κατανοήσω κάποια πράγματα..είμαι τόσο χαζή και ηλίθια που δεν μπορώ να κατανοήσω κάποια πράγματα; Γιατί του έλεγα συγκεκριμένα ότι ήθελα να κάνω και μετεκπαίδευση και να κάνω και ένα μεταπτυχιακό, ότι έχω το χρόνο, θα προσπαθήσω να κάνω παράλληλα και τα δύο δε με εμποδίζει κάποιος(I.N χμμμ).Μου έλεγε συνέχεια ότι είναι αυτοκτονία αυτό που θα πας να κάνεις και δε θα μπορέσεις να τα καταφέρεις, εδώ δε τα καταφέρεις στη σχολή ας πούμε (I.N,

I.N-Κοίταξε όμως εδώ πάλι σου λέει εκτός από το αρνητικό ότι δε πιστεύει σε σένα που βγαίνει, σου λέει πάλι τι να κάνεις..δε λειτουργεί σαν Ροτζεριανός ψυχοθεραπευτής ο οποίος σε βοηθάει εσένα να ανακαλύψεις ας πούμε (Θ-βαθύτερες πτυχές του εαυτού μου και να μπορέσω να αποδεχτώ τον εαυτό μου και να τον αγαπήσω γιατί θεωρώ ότι έχω πάρα πολύ κακή εικόνα για τον εαυτό μου(I.N-χμμμ)πάρα πολύ κακή εικόνα, δεν αγαπάω τον εαυτό μου είναι αλήθεια.(I.N – χμμμ) και ουσιαστικά ο Rogers αυτό που πρόσφερε στην ψυχοθεραπεία είναι ότι κατά κάποιον τρόπο δίνεις αξία στον θεραπευόμενο, χρησιμοποιώ κάτι πολύ ροτζεριανό λέω στο θεραπευόμενό μου ,του λέω κοίταξε ,εσύ ξέρεις ποια είναι η καλύτερη λύση για το πρόβλημά σου, γιατί εσύ έχεις το πρόβλημα, γνωρίζεις τον εαυτό σου από τότε που γεννήθηκες, είσαι παρέα με τον εαυτό σου πρωί μεσημέρι και βράδυ, όλες τις μέρες του χρόνου και μετά εσύ έχεις και το κίνητρο να λύσεις το πρόβλημά σου, εγώ όσο και αν ενδιαφέρομαι για σένα και να είμαι καλός θεραπευτής, δεν μπορεί να με νοιάζει και να με κόφτει η λύση του προβλήματός σου τόσο πολύ όσο σε νοιάζει εσένα .Οπότε κατά κάποιο τρόπο η πηγή της λύσης του προβλήματός σου είσαι εσύ.

Και με αυτό τον τρόπο ο θεραπευόμενος βλέπει το σωστό πλαίσιο της ψυχοθεραπείας γιατί τα προβλήματα δεν τα λύνουν οι θεραπευτές τα λύνουν οι θεραπευόμενοι και επίσης αποκτά και επίγνωση της δύναμής του

Θ-Με έχει πληγώσει όλο αυτό πάρα πολύ..(I.N -χμμμ)με έχει πληγώσει πάρα πολύ..δεν ξέρω αν θα μπορέσω να ανασυγκροτηθώ και να τα καταφέρω...(I.N-μα γιατί να μην μπορέσεις να ανασυγκροτηθείς;)

I.N-Πόσες συνεδρίες έκανες συνολικά;

Θ-πάρα πολλές..δύο χρόνια κάθε βδομάδα..

I.N-Γύρω στις εκατό συνεδρίες..

Θ-Ναι ,σίγουρα, σίγουρα..

I.N-Αυτό που πρέπει να ρωτήσεις τον εαυτό σου είναι γιατί το ανέχτηκες όλο αυτό; Δηλαδή ήταν μια κακοποίηση όλο αυτό, δεν ήταν ψυχοθεραπεία, ήταν κακοποίηση. Πώς και την ανέχτηκες;

Θ-Δε μπορώ να πω όχι..δεν μπορώ !Ε ,βλέπω και με τον σύντροφό μου ,κάποια πράγματα που με ενοχλούνε και ενώ ξέρω πώς και αυτή η σχέση με πάει πίσω, δε... δε με βοηθά να τελειώσω τις σπουδές μου ,με κατηγορεί ο σύντροφος μου για διάφορα πράγματα, με κακοποιεί λεκτικά,(I.N χμμμ)δηλαδή κάποια πράγματα που με πληγώνουν τα ανέχομαι, τα ανέχομαι!

I.N-Και η απορία μου είναι πώς ανεχόσουν όλη αυτή την κακοποίηση και δεν αντέδρασες να πεις καλά από που και ως που πάω σε αυτόν τον άνθρωπο, τον πληρώνω για να με βρίζει και να με κάνει να αισθάνομαι χειρότερα..

Θ-θυμάμαι συγκεκριμένα ότι πριν τις συνεδρίες κάπνιζα με στρέσαραν οι συνεδρίες, και συνήθως όταν έβαινα από τη συνεδρία ήμουν...αναρωτιόμουν καλά τί έκανα τώρα(I.N-χμμμ)Δηλαδή...πληρώνω....πληρώνω..το σκεφτόμουν και αυτό, γιατί έδινα χρήματα(I.N-χμμμ)δεν...(I.N χμμμ)μπορεί να έφταναν να έδιναν και τριακόσια ευρώ το μήνα σε κάτι που...δεν με βοηθούσε...(I.N -χμμμ) και έλεγα ,τι έκανα ας πούμε για ποιό λόγο γίνεται όλο αυτό

I.N-Πώς όμως και όλο αυτό δεν προκαλούσε μια αντίδραση μέσα σου να πεις...(τον διακόπτει)

Θ-προκαλούσε...και όταν πήγαινα να σταματήσω δεν ξέρω πώς το αντιλαμβανόταν και θα μου έλεγε την τάδε μέρα..εε...συνεδρία..εεε με τα χρήματα μου είχε πει κιόλας ότι δεν έχει κανένα πρόβλημα να τα καθυστερώ..γιατί εγώ του έλεγα ότι δε μπορώ, θέλω να είμαι συνεπής και σε αυτό, οπότε καλύτερα να σταματήσουμε (I.N-χμμμ) και όταν είμαι εγώ καλά οικονομικά συνεχίζουμε..ενώ θα έπρεπε να του είχα πει εξαρχής, αυτό μου είπε και η μητέρα μου,ότι δεν είμαι ευχαριστημένη(I.N-χμμμ...)και να διακόψεις..τα χρήματα μου είπε η μητέρα μου ήταν μια δικαιολογία για να αναβάλλεις όλο αυτό το πράγμα συνέχεια..(I.N-χμμμ...)να πεις ότι δεν είμαι ευχαριστημένη από τη συνεδρία, να κοιτάξω να κάνω κάτι άλλο, να πάω κάπου αλλού, να δοκιμάσω κάτι άλλο(I.N-χμμμ) και....και να διακόψεις...(I.N-χμμμ...)μου έλεγε η μητέρα μου να πήγαινες να έκανες κάτι άλλο με κάποιον άλλο...εγώ τίποτα ,συνέχιζα....Εμπιστοσύνη δεν υπήρχε. Εκείνος μου έλεγε...ε μου είχε δώσει ένας φίλος μου γιατρός το τηλέφωνό του,(I.N-χμμμ..)και μετά από τρεις-τέσσερις συνεδρίες μου ζήτηγε το τηλέφωνο του φίλου μου..δεν το έδωσα ποτέ το τηλέφωνο...ποτέ...είχαν χαθεί μεταξύ τους, ο φίλος μου είχε το τηλέφωνο του πρώην θεραπευτή μου αλλά δεν τον είχε πάρει ποτέ τηλέφωνο, ο πρώην θεραπευτής μου ήθελε το τηλέφωνο του φίλου μου και μου το ζήτηγε και δεν του το έδωσα ποτέ...

I.N-Γιατί δεν το έδωσες;

Θ-Δεν τον εμπιστευόμουν...

I.N-Φοβόσουν ότι θα έλεγε τα προβλήματά σου στο γιατρό;

Θ-Ναι...ναι.....

I.N-Ωραία...αυτό όμως πώς δεν αποτέλεσε κίνητρο για σένα να πεις ρε παιδί μου ότι αφού δεν τον εμπιστεύομαι θα πρέπει να υπάρχει κάποιος λόγος που δεν τον εμπιστεύομαι..Δεν είναι έτσι;

Θ-Ναι...δεν...

I.N-Καταλαβαίνεις ότι το μόνο πράγμα που έχουμε να πορευόμαστε είναι οι σκέψεις μας και τα συναισθήματά μας. Άμα δεν εμπιστεύεσαι τις σκέψεις και τα συναισθήματά σου πώς θα πορευτείς στη ζωή σου; Και είχες ένα πολύ ξεκάθαρο συναίσθημα-ότι αισθανόσουν χειρότερα και ότι δεν είχες εμπιστοσύνη σε αυτόν τον άνθρωπο

Θ-Και ότι με έκανε να αισθανόμουν άσχημα...(I.N-χμμμ)Αυτό ήθελα να σας πω ότι χρησιμοποιούσε ειρωνεία(I.N-χμμμ)δηλαδή...εκείνος ήθελε να χωρίσω...έβρισκε σε όποια σχέση και αν έκανα και μου έλεγε ότι Μαρία αυτός δεν σου κάνει γιατί είναι άσχημος..ο άλλος δε σου κάνει γιατί είναι μεγάλος και έχετε δέκα χρόνια διαφορά...(I.N-χμμμ)δε σου κάνει επειδή δεν έχει σπουδάσει κάτι για το φίλο μου έλεγε ,οπότε δε θα σε καλύψει αύριο-μεθαύριο(I.N-χμμμ)Μπορεί να σε καλύψει τώρα αλλά..αυθαίρετο πάλι συμπέρασμα από μέρους του, ότι ο φίλος μου θα με θέλει δούλα για το σπίτι..μου έλεγε ότι είσαι έτοιμη στα εικοσιτέσσερα σου να μπεις σε ένα σπίτι και να μη κάνεις τίποτα άλλο στη ζωή σου και να υπηρετείς έναν άντρα..

I.N-Δηλαδή θεωρούσε τον εαυτό του ότι μπορούσε να προβλέψει τα πάντα...και το μέλλον ας πούμε

Θ-Το μέλλον μου έλεγε είναι ξεκάθαρο..εντάξει σε ένα χρόνο μπορεί να ορκιστείς, αν και το βλέπω λίγο απίθανο με αυτόν που έμπλεξες να σε αφήσει να τελειώσεις(γελάει η Μαρία)και να μείνεις εκεί ,να σε κλείσουν στο σπίτι, εκείνος να σε κερατώνει ,να πάει με άλλες γυναίκες, εσύ να είσαι στο σπίτι, να φροντίζεις τα παιδιά ,να γίνεις μια ωραιότατη νοικοκυρά (I.N-χμμμ)Να σε κακοποιεί λεκτικά και τα συναφή τέλος πάντων..οπότε μου έλεγε αυτή θα είναι η πορεία της ζωής σου..τη βλέπω, αν μείνεις με αυτόν τον άνθρωπο..και του έλεγα ότι δεν είμαι έτοιμη να χωρίσω τον αγαπάω...(I.N.χμμμ),ότι μου δίνει, τουλάχιστον συναισθηματικά μου δίνει πράγματα(I.N-χμμμ),δηλαδή εάν δεν μου έδινε και εκεί πράγματα εννοείται ότι θα χώριζα. Νιώθω ότι ίσως με αγαπάει με το δικό του τρόπο(I.N-χμμμ)Κάποιες φορές..δεν έχει μάθει να το εκφράζει, δεν έχει μάθει...(I.N-χμμμ)εντάξει εγώ μπορεί να αγαπάω πιο δυνατά(I.N-χμμμ),εκείνος από την οικογένεια του δεν έχει πάρει αγάπη..έχει υποστεί υποτίμηση, κακοποίηση, ακόμα και τώρα ας πούμε ο μπαμπάς τον υποτιμάει πάρα πολύ και εξυψώνει εμένα,(I.N-χμμμ),που εγώ είμαι μια ξένη,(I.N-χμμμ),και όλα αυτά περνάνε μηνύματα, έχουν περαστεί μάλλον διπλά μηνύματα στο παιδί..οπότε εντάξει του έλεγε ότι δεν θεωρώ ότι είμαι ακόμα έτοιμη να χωρίσω, γιατί προδικάζεις και γιατί λες ας πούμε ότι με έχει κερατώσει..

I.N-Οκ...Μαρία, καταλαβαίνεις ότι στην ψυχοθεραπεία δε λέμε ποτέ στον άλλο τι θα κάνει...έτσι...ούτε μπορούμε να προβλέψουμε(Θ-τι θα γίνει στη ζωή....),τι θα γίνει στη ζωή κάποιου...αυτό το κάνουν οι καφετζούδες ξέρω εγώ, οι ψυχοθεραπευτές δεν κάνουν τέτοια πράγματα, και εννοείται ποτέ δε λέμε σε κάποιον τι να κάνει..το πολύ -

πολύ εάν θεωρούσε ότι η σχέση σου δεν είναι καλή, να σου έκανε ερωτήσεις ξέρω εγώ, τί είναι αυτό που σε τραβάει σε αυτόν τον άνθρωπο, εάν είχε παρατηρήσει ότι υπήρχαν κάποιες συμπεριφορές που δεν ήταν σωστές, να σε ρωτήσει τι σκέφτεσαι για αυτές τις συμπεριφορές και θα κατέληγες στα αυτά που είπες..άμα δεν είσαι έτοιμη να κάνεις κάτι βεβαίως ο κανόνας είναι ότι δεν πιέζεις ποτέ κάποιον να κάνει κάτι όταν δεν είναι έτοιμος...ακόμα και οτιδήποτε...

Θ-Και για άλλες δύο σχέσεις που έτυχε ή τουλάχιστον δεν είχα προχωρήσει απλά γνώριζα κάποια παιδιά μου έλεγε ότι 'δεν είναι όμορφος ή είναι 'κοντός', 'τι θα τον κάνεις αυτόν και μου έλεγε 'αντί να έχεις έναν όμορφο άντρα .Ενώ μετά με το σύντροφό μου ,ο οποίος είναι ένας πάρα πολύ όμορφος άντρας μου έλεγε ότι 'κοιτάς μόνο την εξωτερική εμφάνιση ,ενώ αυτός πριν ένα χρόνο έλεγε ότι ο τάδε δεν είναι αρκετά όμορφος για σένα και που θα τον κυκλοφορήσεις..και μετά από ένα χρόνο έβρισκε άλλα..έβρισκε δηλαδή συνέχεια..υπήρχε μια μεταβολή σε αυτά που μου έλεγε..

I.N-Κοίταξε αλλά από ότι φαίνεται αυτός ο άνθρωπος θα ήθελε να μην έχεις καμία σχέση για να καταλήξεις μαζί του...

Θ-Για αυτό μου έλεγε συνέχεια ότι το καλύτερο που έχεις να κάνεις θα ήταν να μείνεις μόνη σου..τελείως...μου είχε προτείνει διάφορες μορφές μεθόδων..μέχρι είχε συζητήσει με μία..πω πω τι μου ήρθε τώρα στο μυαλό και θυμήθηκα !Είχε συζητήσει με μία σεξολόγο στην Αθήνα για μένα και είπαν ότι ίσως 'η κοπέλα θα ήταν καλύτερα να μείνει μόνη της 'και να πάρω διάφορα σκευάσματα για να ικανοποιούμε...(γελάει...)μου έρχονται ένα ένα..θα ήταν έλεγαν μια λύση αυτή...

I.N-Δηλαδή εάν θα έμενες μόνη σου το μοναδικό σου πρόβλημα θα ήταν η σεξουαλική ικανοποίηση και θα το έλυνες με...(τον διακόπτει)

Θ-Απλά σύμφωνα με αυτόν δεν είχα ικανοποιηθεί σεξουαλικά στη ζωή μου...(γελάει...)

I.N-Αυτό του παραπονέθηκες εσύ;

Θ-Όχι....

I.N-Ε τότε που ξέρει αυτός εάν εσύ...

Θ-Είχε τύχει να του πω ότι εγώ είμαι πιο κλειστή σε αυτό το θέμα, είμαι λίγο πιο πουριτανή ας πούμε..θεωρούσε λοιπόν πώς με κάποια σκευάσματα και κάποιες ταινίες που θα μπορούσα να δω ...(...γελάει)

I.N-Αχ Μαρία που είχες μπλέξει...

3^η Συνεδρία της συνθετικής ψυχοθεραπείας με τη Μαρία

Θ-Λοιπόν...είχα να κάνω συνεδρία μαζί του έξι βδομάδες περίπου(I.N-χμμμ)είχαμε αφήσει μια εκκρεμότητα οικονομική διακοσίων ευρώ(I.N-χμμμ),μου είχε πει ο ίδιο ότι δε θέλει να φαίνονται κινήσεις οικονομικές στο λογαριασμό του στην τράπεζα(I.N-χμμμ),γιατί έχει και άλλους θεραπευόμενους που τους βλέπει μέσω Skype ,(I.N-χμμμ),οπότε δεν θέλει κάτι τέτοιο θα βρεθούμε από κοντά τα Χριστούγεννα, για να του δώσω το ευτελές ποσό των διακοσίων ευρώ. Ήταν ασήμαντο το ποσό, δεν ήταν...(I.N-χμμμ) εκείνος άλλωστε το τόνισε ότι "δεν έχω πρόβλημα " και πριν έξι βδομάδες μου είχε πει να συνεχίσουμε τις συνεδρίες και..." άσε το ποσό ",αυτό που έκανε κάθε φορά δηλαδή, να το βρούμε όταν βρεθούμε από κοντά .Κάθε φορά γινόταν αυτό, όταν εγώ του έλεγα ,ότι οικονομικά(όχι ότι εγώ είχα θέμα),(I.N-χμμμ)απλά οι γονείς μου δεν ενέκριναν να κάνω συνεδρίες μαζί του, εκείνος κάθε φορά μου έλεγε "άσε το ποσό" ,δύο χρόνια πάντως δεν είχε παράπονο ότι δε θα τον εξοφλήσω ή κάτι τέτοιο..Του έχω δώσει πάνω από τρία χιλιάρικά, αν είναι δυνατόν να κολλήσω στα διακόσια ευρώ(I.N-χμμμ)Πριν έξι βδομάδες λοιπόν μου έλεγε να κάνουμε συνεδρίες .Εγώ δεν του είχα πει ,είχε καταλάβει ότι θέλω να σταματήσουμε...εεε....εεε....αχ ,έχω συγχυστεί....Προφανώς είχε καταλάβει ότι θέλω να διακόψουμε, ε, αν και επέμενε να αφήσω το ποσό....

I.N-Οπότε γιατί...εσένα που πάει το μυαλό σου ότι ήθελε να συναντηθείτε να τον πληρώσεις, για ποιό λόγο;

Θ-Όχι..να σας πω τώρα τι έγινε όμως...

I.N-Εμένα μου φαίνεται ότι σε κατηγορεί ότι δεν τον έχει πληρώσει...

Θ-Ναι..εγώ του τα έδωσα φυσικά τα χρήματα, την Παρασκευή μπήκαν στο λογαριασμό του ,με το που μου είπε αυτό του είπα ότι 'εσύ μου ξεκαθάρισες ότι θα

τα βρούμε τα χρήματα από κοντά ,τα Χριστούγεννα,(I.N-χμμμ),ότι 'δε θέλεις να κινείται ο λογαριασμός σου (I.N-χμμμ),είχαμε δηλαδή μόνιμα θέματα και όταν ήμουν στην Κρήτη, λέγαμε ότι το ποσό θα μείνει εκεί ,δεν ήταν δηλαδή λόγω της δικής μου ασυνέπειας, εκείνος μου είχε ξεκαθαρίσει και ήρθε την Παρασκευή και μου είπε ότι " με έχεις απλήρωτο, είσαι ασυνεπής, το πρόβλημά σου είναι νευρολογικής φύσεως πρόβλημα, τα ελλείμματα που έχεις και τα προβλήματα που αντιμετωπίζεις δεν πρόκειται να λυθούν, κορίτσι μου είσαι..καλή τύχη στο νέο σου θεραπευτή, εύχομαι τα καλύτερα ,αν και δεν νομίζω να βρει άκρη μαζί σου "..Θύμωσε πάρα πολύ ,φώναζε στο τηλέφωνο ,λέω<< συγγνώμη αναιρείς όλη τη δουλειά που έχουμε κάνει δύο χρόνια μαζί, δηλαδή την αναιρείς με αυτά που μου λες..>>δεν είπε κάτι... Μου είπε ότι <<φταίω και εγώ ,ίσως έχω υπερβεί κάποια όρια>>, του λέω ότι αυτό δεν είναι δικό μου θέμα,(I.N-χμμμ),είναι αποκλειστικά δικό σου, όταν σου έλεγα ότι εγώ τελειώνω εδώ τις συνεδρίες και κάποια στιγμή που θα έχω τα χρήματα θα κάνουμε και όταν εσύ επέμενες κάθε βδομάδα ότι θέλω να κάνουμε συνεδρία, κάθε βδομάδα και άσε το ποσό...δικό μου θέμα είναι ή δικό σου;(I.N-χμμμ)...και τα διακόσια ευρώ δεν ήταν ένα ποσό που δε μπορούσα να το δώσω όταν εκείνος μου είχε ξεκαθαρίσει ότι θα τα βρούμε από κοντά τα χρήματα..δηλαδή κατηγόρησε κ εμένα, τη μαμά μου...

I.N-Γιατί σου κάνουν εντύπωση όλα αυτά Μαρία;

Θ-Δηλαδή, άλλα μου λέει, και στη θεραπεία κιόλας...μου έλεγε στα μούτρα μου πώς ξέρεις <<όταν σταματήσουμε τη θεραπευτική σχέση μπορούμε να είμαστε μαζί ,και γιατί όχι μου έλεγε <<είσαι ευκατάστατη, είσαι όμορφη, εγώ θα είμαι σε πέντε χρόνια..>>(I.N -έβαζε πρώτα το ευκατάστατη;...)ΝΑΙ...(I.N- το έβαζε πρώτο αυτό...)Με έβλεπε καθαρά σαν χρήμα..Κάτι άλλο που ήθελα να σας πω είναι ότι μου είχε εκμυστηρευτεί ότι δεν ήθελε να γίνει θεραπευτής, ότι τυχαία μπήκε στην ψυχολογία, ότι έχασε τη νομική για λίγα μόρια,στόχος του ήταν να γίνει δικηγόρος(I.N-χμμμ),απέτυχε...(I.N-χμμμ)Πέρασε ψυχολογία στη δεύτερή του επιλογή στην Πάντειο ,τη σχολή την είχε αφήσει κάποια χρόνια..(I.N-χμμμ)..Δηλαδή μου έλεγε ότι <τυχαία βρέθηκα στον κλάδο και δε μπορώ να σου πω ότι με ευχαριστεί αυτό που κάνω....

I.N-Να κάνω μια ερώτηση; Εσύ τι λες ας πούμε ότι ενδιαφέρουν τον θεραπευόμενο όλα αυτά τα στοιχεία του θεραπευτή;

Θ-Όχι...φυσικά και δε με ενδιαφέρει...(I.N-χμμμμ...),το θέμα είναι ότι κάποιος για να επιλέξει αυτό το επάγγελμα πρέπει να το αγαπάει πρώτα από όλα...Να είναι δοσμένος σε αυτό, να είναι πρώτη του επιλογή...(I.N- εννοείται, εννοείται...)και μετά γύρισε και μου είπε ότι τα άτομα που έχουν πρώτη επιλογή την ψυχολογία, όπως εγώ που είχα πρώτη επιλογή την ψυχολογία, δεν είχα βάλει κάτι άλλο στο μηχανογραφικό μου,(I.N-χμμμ),έχουν πρόβλημα οι ίδιοι...(I.N-ναι ε;...).Ναι, έχουμε πρόβλημα...

I.N-OK. Πώς το συμπεραίνει αυτό;

Θ-Εεεε...μου έλεγε ότι για να βάλω εγώ πρώτη επιλογή ψυχολογία σημαίνει ότι αμφιταλαντεύομαι, δεν είμαι σίγουρη για τον εαυτό μου, έχω ήδη περάσει πολύ δύσκολα .Έκανε δηλαδή μια τρομερή γενίκευση, ότι εμείς που θέλουμε να ασχοληθούμε με αυτό έχουμε εμείς οι ίδιοι τρομερά προβλήματα και άλυτα προβλήματα...(I.N- μάλιστα.),μόνο που εγώ είχα, κατά τη γνώμη του τα φόντα, ότι θα μπορούσα να γίνω σαν σεξολόγος καλή και διαφέρω από τις θεραπεύτριες επειδή είμαι όμορφη, συνήθως οι θεραπεύτριες δεν είναι και καλές όπως είχε πει, δεν είναι καλές οι θεραπεύτριες, οι άντρες μόνο είναι καλοί σε αυτό το επάγγελμα, εεε..εγώ τουλάχιστον έχω αυτό το προτέρημα ότι είμαι όμορφη ,θα μπορούσα να προσελκύσω πάρα πολλούς άντρες στο να μου μιλήσουν(I.N- μάλιστα)και να τους βοηθήσω για σεξουαλικά προβλήματα, εκεί με κατέτασε .θα μπορούσα να διαπρέψω σαν σεξολόγος...

I.N-Πώς αισθανόσουν όταν σου τα έλεγε αυτά;

Θ-Δεν.....

I.N-Πρώτα από όλα και σαν επιλογή νύφης, όταν σου λέει ο άλλος, ξέρεις ασ πούμε(θ- είσαι ευκατάστατη),είσαι ευκατάστατη, είσαι όμορφη, σου έλεγε τίποτα άλλο;

Θ-εεε...μικρή..έχουμε καλή διαφορά ηλικίας(I.N-ναι!)τι άλλο; Όχι δε μου έλεγε κάτι άλλο..

I.N-Ωραία...εσύ όταν θα κάνεις επιλογή συντρόφου, με αυτά τα κριτήρια θα το κάνεις;

Θ-Όχι, όχι....

I.N-Τι κριτήριο θα βάλεις πρώτο;

Θ-Την αγάπη που θα μου δείχνει..εεε, εγώ προσωπικά! I.N-χμμμ)Αν..την εμπιστοσύνη, το σεβασμό, δε με ενδιαφέρει αν κάποιος είναι πλούσιος, αν...

I.N-Αυτά τι χαρακτηριστικά είναι;

Θ-Της προσωπικότητάς του...

I.N-Βέβαια! Δεν ανέφερε πουθενά την προσωπικότητά σου;(θ- όχι, ποτέ δεν ανέφερε την προσωπικότητά μου αυτό είναι το θέμα)Και όλα αυτά τα σεξουαλικά που μου λες που σου έλεγε ήταν(θ- προβολές δικές του),ναι εκτός του ότι ήταν προβολές δικές του, ήταν και πολύ χαμηλού επιπέδου ,δηλαδή...(τον διακόπτει)

Θ-Με ακύρωνε ...δηλαδή την ίδια στιγμή που εγώ πήγαινα να τα καταφέρω στη σχολή, να τα καταφέρω(I.N-χμμμ) εννοώ να κάνω ένα βήμα μετά από τόσα χρόνια(I.N-χμμμ),την ίδια στιγμή με ακύρωνε ,οι δυνατότητές σου είναι ενός περιορισμένου βαθμού(I.N-XMMM),μέχρι εκεί μπορείς να φτάσεις ,κάτι άλλο παραπάνω δε μπορείς να κάνεις..(I.N-χμμμ),παρόλο που έχω ασχοληθεί, έχω στην πλάτη μου έντεκα χρόνια μουσικής παιδείας(I.N-χμμμ) από Τρίτη Δημοτικού(I.N-χμμμ),παρόλο που ήμουν καλή στη φωνητική(I.N-χμμμ)παρόλο που δίδασκα χορό(I.N-χμμμ)στα είκοσι μου,(I.N-χμμμ),παρόλο.... που δηλαδή..αυτά όλα δεν είχαν κάποια σημασία...(I.N-χμμμ)το ότι η ενασχόλησή μου με τη μουσική με βοήθησε πάρα πολύ(I.N-ε βέβαια!)στο να αναπτύξω δεξιότητες άλλες...(I.N- αλίμονο !)και είχα ταλέντο(I.N-χμμμ),και έχω ταλέντο σε αυτό,(I.N-χμμμ),όλα αυτά τα ακύρωνε...

I.N-Ναι...Μα ουσιαστικά από ότι καταλαβαίνω δεν κάνατε ψυχοθεραπεία,(θ- ..ακύρωνε εμένα!),μιλούσατε για τις προβολές που είχε....

Θ-Μιλούσαμε για τις προβολές που είχε...

I.N-....Οι οποίες ήταν και χαμηλοτάτου επιπέδου..όταν σου μίλαγε για πορνοσταρ κτλ..αυτά τα πράγματα..

Θ-Μου το είχε πει και αυτό, ότι θα μπορούσα να βγάλω πολλά χρήματα...μου έλεγε <<έχω βρει τι θα μπορούσες να κάνεις καλά αλλά....>>του λέω...

I.N-Άρα αυτός βλέπει πορνό;

Θ-Προφανώς....Ναι! Μου έλεγε ότι δεν μπορεί να δημιουργήσει μια σχέση γιατί είναι δύσκολος άνθρωπος, ότι έχει επιλέξει την μοναχικότητα γιατί τον εαυτό του τον βάζει

πάνω από όλα(I.N-χμμ)Κάποιες φορές εγώ κάνω κάποιες παραχωρήσεις στη σχέση μου, θέλω να δώσω στον άνθρωπο που είναι δίπλα μου την ευκαιρία να μου δείξει..δεν ακυρώνω κάποιον επειδή ροχαλίζει ας πούμε,(I.N-χμμ),όπως έκανε εκείνος..(I.N-χμμ)Δεν...Δεν....επειδή ήθελα πάντα μια σχέση, μια σχέση σταθερή, αυτό αναζητούσα πάντα ,εκείνος μου έκανε κ προβολές, δηλαδή <, <δεν πειράζει να είσαι από δω και από κει>> ,μου είχε πει κιόλας να δοκιμάσω άλλες εμπειρίες..Ενώ του έλεγα ότι ποτέ δεν έχω κερατώσει, δεν έχω μπει καν στη διαδικασία να σκεφτώ κάποιον άλλο άνθρωπο όταν είμαι(I.N-χμμ),με το σύντροφό μου ,μου έλεγε <<είναι δυνατόν εσύ να μην το κάνεις αυτό>> Λέω ναι! Είναι δυνατόν να μη το κάνω αυτό....Μου λέει< κοπέλα μου αν ήμασταν μαζί θα σου είχα βάλει ‘κοριό’ για να έβλεπα τι κανείς ,δε θα σου είχα εμπιστοσύνη >>Δε θα μου είχες εμπιστοσύνη; Σου έχω δείξει εγώ ότι είμαι άτομο που δε θα πρέπει να έχεις εμπιστοσύνη; Ναι μου έλεγε, <<όταν φλερτάρεις και με τη γάτα>>....

I.N-Εσύ φλερτάρεις και με τη γάτα;

Θ-Ναι...όταν εγώ φλερτάρω και με τη γάτα.....

I.N-Αυτή ήταν η εκτίμηση που κάνει....

Θ-(γελάει...)Σας τα λέω ακριβώς όπως μου τα έλεγε....

Τέταρτη συνεδρία της συνθετικής ψυχοθεραπείας με τη Μαρία

Θ-Μου δημιουργεί στρες όταν μιλάω για αυτόν .Δηλαδή αυτή τη βδομάδα δε μπορώ να κοιμηθώ από...

I.N-Απορώ πώς άντεξες τόσο καιρό και απορώ γιατί ακόμα ασχολείσαι μαζί του...

Θ-Δεν...Τώρα αυτές τις μέρες από όταν έγινε το συμβάν, δυσκολεύομαι στον ύπνο μου..δηλαδή ξυπνάω, δεν κοιμάμαι καλά, κοιμάμαι μετά τις δώδεκα που εγώ δεν υπήρχε περίπτωση, τα τελευταία χρόνια έχει φτιάξει ο ύπνος μου, δώδεκα κοιμόμουν και σηκώνόμουν εφτά το πρωί..Τώρα.....πάλι.....Έχω άγχος, έχω άγχος πάρα πολύ.

I.N-Οκ. Η ερώτησή μου είναι γιατί σε επηρεάζουν αυτά που σου λέει;

Θ-Γιατί με επηρεάζουν;(I.N-χμμμ)Γιατί θέλει να με βγάλει τρελή, θέλει να με βγάλει τρελή ενώ έχει κάνει τόσα λάθη...Δεν μπορώ να καταλάβω γιατί δεν παραδέχεται τα λάθη που έχει κάνει..Δηλαδή δεν είναι δυνατόν πριν 6 βδομάδες να μου λέει ότι θα βρούμε τα χρήματα από κοντά και να με παίρνει τηλέφωνο και να μου λέει ότι <<είσαι ασυνεπής>> Αφού εκείνος επέμενε να τα βρούμε από κοντά!

I.N-Μα βρε Μαρία με συγχωρείς...(τον διακόπτει)

Θ-Εκείνος προφανώς είδε ότι δεν τον χρειάζομαι άλλο(I.N-χμμμ),ότι θέλω να σταματήσω(I.N-χμμμ)και βρήκε τον τρόπο να με τιμωρήσει...σου λέει έτσι είσαι...τώρα θα δεις !Αυτή η αντίδρασή του ήταν για να με τιμωρήσει επειδή δεν συνεχίζω να κάνω μαζί του θεραπεία, είμαι σίγουρη!

I.N-Ναι..ότι έχει βγει πολύς θυμός και επιθετικότητα απέναντί σου..δεν το περίμενες; Δεν το περίμενες ότι θα γίνει αυτό;

Θ-Για ποιο λόγο να μπω σε διαδικασία να κάνω την αποχαιρετιστήρια συνεδρία μαζί του..Δεν υπάρχει λόγος ίσως!

I.N-Για εξήγησέ μου ,πώς το βλέπεις αυτό το αποχαιρετιστήριο;

Θ-Να μου πει όλα αυτά που θέλει να μου πει..το ιστορικό μου τέλος πάντων ,τί έχει διαπιστώσει εκείνος(I.N-χμμμ),για τον επόμενο μου θεραπευτή...

I.N-Ωραία..Εσύ πιστεύεις ότι...(τον διακόπτει)(θ-δεν μου έχει στείλει ακόμα τίποτα) αλλά ένα λεπτό ,εσύ νομίζεις ότι εγώ έχω ανάγκη να μου στείλει αυτός πληροφορίες;(θ- όχι)Δε φτάνουν αυτά που έχεις πει εσύ;(θ- σαφώς)Ωραία.

Θ-Απλά από περιέργεια και μόνο θα ήθελα να δω τι έχει καταγράψει, αν και δεν ξέρω αν έχει καταγράψει κάτι...δεν νομίζω ότι θα μου τα στείλει..του έχω δώσει το e-mail μου, περιμένω!

I.N-Κοίταξε...εγώ θεωρώ το πιο πιθανό ότι δε θα σου στείλει τίποτα....ή αν σου στείλει τίποτα, θα σου στείλει τα αποθηκευμένα του(θ-μμμ)τα οποία....γιατί δηλαδή να στενοχωρηθείς περισσότερο από όσο έχεις στενοχωρηθεί μέχρι τώρα;(θ- αυτό ακριβώς)

Θ-Δεν το περίμενα να ακούσω..αυτά δηλαδή που άκουσα....Νευρολογικής φύσεως ;Και του είπα τι εννοείς με το να μου λες ότι τα προβλήματά μου είναι νευρολογικής φύσεως και ότι δε λύνονται...Δε μου απάντησε

I.N-Προφανώς θέλει να σε στενοχωρήσει να σε πειράξει, να σε προβληματίσει..

Θ-Δε μπορώ να καταλάβω..από τη μία προφανώς ήθελε να με έχει σαν πελάτισσα για το οικονομική, σίγουρο να ήθελε αυτό το πράγμα, πληρωνότανε..ήμουν από τις μόνες πελάτισσές του που είχε δύο χρόνια που έκανε σε εκείνον ψυχοθεραπεία...

I.N-Μαρία ήθελε να σε βλέπει!

Θ-Ήθελε να με βλέπει;

I.N-Εγώ σκέφτομαι ότι ήθελε και οικονομικά...

Θ-Δε νομίζω να ήταν το οικονομικό τόσο πολύ..από αυτά που μου έχεις πει, του άρεσες σαν γυναίκα, μόνο και μόνο που σε έβλεπε και σου έλεγε και όλα αυτά που τα δεχόσουν(Θ-ναι..)Δηλαδή..αυτό ήταν μια μορφή κακοποίησης, το να σου λέει αυτά ,ότι κάνεις για αυτή και αυτή τη δουλειά και όλα αυτά..τόσο υποτιμητικά πράγματα..(Θ-ναι...)Δε σου είπε ότι εσύ κούκλα είσαι τόσο ωραία που θα μπορούσες να πας στο Χολιγουντ ας πούμε και να κάνεις καριέρα..(Θ-ναι...)Δε σου το είπε αυτό;...(Θ... μου είπε για τις πορνό ταινίες ,αυτό..)

I.N-Άκου να βγάζεις λεφτά σαν πορνοστάρ..αν είναι δυνατόν..Δε σου είπε ξέρω εγώ ότι εσύ έχεις τόσο ωραία χαρακτηριστικά που θα μπορούσες ξέρω εγώ να...να σε αποθανατίσει ένας μεγάλος ζωγράφος (θ-οχι..)Δηλαδή εάν ήθελε να υμνήσει την ομορφιά σου θα μπορούσε να πει άλλα πράγματα..(θ- ακριβώς)που και αυτά δε νομίζω ότι ήταν δουλειά του .Δεν πήγες εκεί για να σου πει ότι είσαι όμορφη, αφού το ξέρεις και μόνη σου ότι είσαι όμορφη..(Θ-οχι δεν πήγα για αυτό το λόγο εκεί),

Θ-Εγώ ήθελα απλά να τονώσω την προσωπικότητα μου(I.N-ναι!) και να μπορέσει...όπως διάβαζα και στους κοινούς θεραπευτικούς παράγοντες ,να με ενισχύσει ,να ενισχύσει την αυτοπεποίθησή μου..

I.N-Ναι ,αλλά η αυτοπεποίθησή σου πάσχει από το ότι έχεις αμφιβολίες για την εμφάνισή σου;

Θ-Όχι αν είναι δυνατόν..Όχι!

I.N-E λοιπόν;

Θ-Μα δεν είναι αυτό σημαντικό...

I.N-Είναι και εκτός θέματος λοιπόν...

Θ-Αυτό ακριβώς..Δηλαδή δεν έχει να κάνει η εμφάνιση με το αν θα πάω καλά στη σχολή μου..(I.N-χιμμ)αυτό που μου είπε πριν έξι βδομάδες και..ελικρινά..εεε..τώρα τα θυμάμαι...ότι οι καθηγητές μου με βλέπουν ερωτικά, όλοι οι καθηγητές μου με βλέπουν ερωτικά..(I.N-ναι ε;..ε εντάξει...)τον διακόπτει ,το είπε και αυτό.....

I.N-Κάνει προβολές.

Θ-Κάποια στιγμή του είχα πει ότι θα με ενδιέφερε και ένα μεταπτυχιακό στις νευροεπιστήμες..και μου έλεγε <<θα κάνεις εσύ Νευροεπιστήμες;;;>> μου λέει <<εδώ δε μπορείς να βγάλεις τη σχολή>> <<θα πας για Νευροεπιστήμες;;;>>μου έλεγε <<τι μου λες, τι είναι αυτά που ακούω;;;>> και προφανώς <<εάν σε προτείνει κάποιος για Νευροεπιστήμες σίγουρα θα σε γουστάρει>>

I.N-Οι προβολές του είναι ο τρόπος που λειτουργεί ο ίδιος και νομίζει πώς όλος ο κόσμος είναι σαν τα μούτρα του.

Θ-Όπως μου έλεγε ότι οι πανεπιστημιακοί αν δεν είχαν αυτή τη θέση δε θα τους κοίταζε ούτε ο περιπτεράς...(γελάει...)τα λέω έτσι γιατί έτσι μου τα μετέφερε στις συνεδρίες..θα ήταν ανύπαρκτοι αν δεν είχαν αυτή τη θέση και έχουν οι ίδιοι κόμπλεξ..και ότι χαίρονται αν πας και τους ρωτήσεις κάτι...είχε πει ότι αν πάρω πτυχίο θα είναι για αυτό το λόγο, επειδή κάποιος καθηγητές μου με γουστάρουν

I.N-Καταλαβαίνεις ότι αυτά είναι προσβολές για σένα..έτσι;

Θ-Ναι είναι. Και όταν λέω ότι μου αρέσουν οι νευροεπιστήμες...ναι μου αρέσουν, δηλαδή γιατί δεν μπορούσε να το καταλάβει..μου αρέσει αυτός ο κλάδος..και αυτός ο κλάδος! Γιατί να μην ασχοληθώ και με αυτόν τον κλάδο ;(I.N-χιμμ)....

I.N-...με ότι θέλεις μπορείς να ασχοληθείς..

Θ-Με πήραν τα χρόνια ή μήπως τελείωσε η ζωή μου;(I.N-χιμμ)Απλά ότι πάλι το παρελθόν με караδοκεί...το σκέφτομαι δηλαδή....

I.N-Σε караδοκεί υπό ποια έννοια;

Θ-Ότι θα μπορούσα υπό άλλες συνθήκες να είχα τελειώσει στην ώρα μου..και δεν το έχω κάνει..

I.N-E εντάξει...αλλά...έχεις ακούσει την παροιμία που λέει ότι δεν αξίζει να κλαις πάνω από χυμένο γάλα-χμμ;

Θ-Δεν μπορώ να κάνω κάτι για αυτό...

I.N-Ότι έγινε, έγινε πια!

Θ-Είναι δύσκολο να το βγάλω από πάνω μου...

I.N-Για ποιό λόγο; Πόσα χρόνια έχασες;

Θ-Έχασα ουσιαστικά τρία χρόνια...

I.N-Α! Τί είναι τρία χρόνια;

Θ-Μπροστά σε ολόκληρη ζωή ε;

I.N-Βέβαια! Και το θέμα είναι να βγάλεις τα διδάγματα σου πώς το λένε..δηλαδή από αυτά τα τρία χρόνια είχες μάθει φαντάζομαι κάποια πράγματα...

Θ-Ναι!

I.N-Τι έχεις μάθει;

Θ-Τι εννοείται;

I.N-Παθήματα...εγώ θεωρώ ότι τα λάθη μας είναι η περιουσία μας....

Θ-Έχω μάθει πάρα πολλά...για την αναβλητικότητα μου(I. N -χμμμ),βασικά για ποιό λόγο ανέβαλλα κάποια πράγματα(I.N-χμμμ)θεωρούσα ότι δε μπορούσα να ανταπεξέλθω(I.N-χμμμ),το ότι δε μπορούσα να διαβάσω θεωρώ ε ...κρίνω ότι ήταν λόγω του συσσωρευμένου άγχους που είχα(I.N-χμμμ!)αλλά αυτό το συσσωρευμένο άγχος η αλήθεια είναι ότι επειδή άφηνα την εξεταστική μου..διάβαζα Δεκέμβριο για την εξεταστική μου (I.N-χμμμ)..εγώ είμαι ένας άνθρωπος, που τώρα το καταλαβαίνω ,που δεν μπορώ να αποδώσω..δηλαδή θέλω να έχω χρόνονα επεξεργαστώ την πληροφορία, να τη διαβάσω ξανά, δηλαδή δεν μπορώ τελευταία στιγμή...

I.N-Μαρία όλοι οι φοιτητές έτσι είναι..εγώ όταν συμβουλευώ τους φοιτητές λέω ότι ο φοιτητής πρέπει να διαβάζει τέσσερις ώρες κάθε μέρα όλο το χρόνο, από την αρχή του χρόνου...(Θ-Ναι, το βλέπω τώρα..).Το κάθε μάθημα το διαβάζεις μια φορά να το καταλάβεις, το διαβάζεις δεύτερη φορά να το εμπεδώσεις και Τρίτη φορά να το κάνεις επανάληψη..(Θ-Ναι)Πόσοι φοιτητές διαβάζουν τρεις φορές την ύλη;

Θ-Λίγοι...

I.N-Ελάχιστοι...

Θ-Εγώ αυτό κάνω τώρα..είμαι..πάνω από ένα μήνα που διαβάζω κάθε μέρα...(I.N-χμμμ)δεν έχω αφήσει μέρα που να μη διαβάζω(I.N-χμμμ),γιατί χρωστάω και πολλά μαθήματα(I.N-χμμμ)....εεε=ε....τουλάχιστον σε αυτό το κομμάτι είδα τις δυνατότητες μου..δεν ήταν εφικτό !Εγώ νόμιζα ότι θα μπορούσα ας πούμε σε ένα, ενάμιση μήνα να βγει η ύλη ας πούμε στο μάθημα, έλα που εγώ όμως δεν ήμουν σίγουρη..όταν δεν είμαι σίγουρη δε μπορώ να δώσω το μάθημα, θέλω να κατέχω εκατό τοις εκατό...(I.N-χμμμ)δηλαδή, τελευταία στιγμή να κάνω απλά τις επαναλήψεις μου, δύο ώρες-τρεις ,και να δίνω το μάθημα..να έχω καθαρό μυαλό να πάω να δώσω...εγώ τα τελευταία χρόνιαεεε, τα άφηνα τελευταία στιγμή...

I.N-Ωραία..αυτό το συζητήσες μαζί του; Ότι από το άγχος σου δεν μπορούσες να διαβάζεις;

Θ-Ναι το συζήτησα μαζί του...

I.N-Σε βοήθησε να το καταλάβεις;

Θ-Όχι..όχι! Δεν με βοήθησε να καταλάβω. Μου είχε πει ότι το **άγχος οφείλεται στο ότι δεν το κατέχω ίσως..εκείνος ήθελε να μου πει όσο καιρό κάναμε τις συνεδρίες ότι ίσως δεν είναι αυτό που θέλω και να το αφήσω και να ασχοληθώ με κάτι άλλο..**

I.N-Πω πω πω.....

Θ-Ενώ του έλεγα ότι δεν...προσπαθούσε αυτό να μου πει δύο χρόνια...και όταν κάναμε την πρώτη συνεδρία με τη μαμά μου χωρίς να του πω κάτι γυρνάει και λέει <<το ενδεχόμενο η κοπέλα να εγκαταλείψει τις σπουδές της το έχετε σκεφτεί ;>>και τον κοιτάει και του λέει, φυσικά και όχι, τί μου λες;;; Δηλαδή, η πρώτη

συνεδρία που κάναμε με τη μαμά μου, της έχει μείνει κιόλας, ήταν αυτό..αυτό το πράγμα είχε πει...(I.N-χμμμ)Δηλαδή, προσπαθούσε να μου δείξει τόσο καιρό ότι δεν είναι αυτό που θες...και του έλεγα....Μα είναι αυτό που θέλω ,είναι η πρώτη μου επιλογή! Απλά κάπου χάθηκα.....και θέλω να το συνεχίσω σιγά-σιγά....Όπως επίσης ,πριν δύο χρόνια έκανα μαθήματα για ένα πολύ δύσκολο μάθημα της σχολής μου,που το πέρασα με τη δεύτερη,(I.N-χμμμ)εκείνος είχε θεωρήσει ότι ήταν άδικος κόπος..έδωσες μου έλεγε τόσα χρήματα(είχα δώσει όντως αρκετά χρήματα),αλλά τα έδωσα..ήταν το πρώτο μάθημα που ασχολιόμουν σοβαρά (I.N-χμμμ)και επειδή είναι ένα δύσκολο μάθημα προσπαθούσα μέσω του καθηγητή που έκανα να το μάθω! Πάλι και εκεί μου έλεγε ότι **έκανα λάθος ,ότι <<έδωσες μου λέει τζάμπα χρήματα, ενώ θα μπορούσαμε να κάνουμε περισσότερες συνεδρίες...>>(I.N-α!)**.....

I.N-....το πήρε ωφελμιστικά.....

Θ-Ναι!(I.N-χμμμ) Δηλαδή, το να γίνεις εννιακόσια ευρώ....**πιάστηκες κορόιδο...**του έλεγα γιατί πιάστηκα κορόιδο, αυτός ο άνθρωπος σιγά-σιγά με βοηθάει εε...να διαβάσω, κάνουμε την ύλη σιγά –σιγά, ήταν μεγάλη ύλη...(I.N-χμμμ)...δεν είναι...ήταν αλυσίδα με ένα μάθημα της σχολής μου και αν δεν το είχα κατανοήσει καλά δε μπορούσα να παρακολουθήσω το επόμενο μάθημα της σχολής..(I.N-χμμμ)..για αυτό και το έκανα έτσι...Βέβαια !Το πέρασα με τη δεύτερη φορά ,την πρώτη δεν είχα συγκρατήσει όλες τις πληροφορίες για να τα...(I.N-χμμμ)...

I.N-Ναι ,αλλά έβγαλες ένα πολύ δύσκολο μάθημα από τη μέση..(θ-ναι!)..και πήρες και βάσεις, μεγάλη υπόθεση!

Θ-Ναι..άλλοι το δίνουν εφτά και οχτώ φορές..(I.N-χμμμ!)..δηλαδή, αυτό κάτι μου λέει!(I.N-χμμμ!)Όπως και ο καθηγητής που μου έκανε μάθημα, κάθε φορά μου έλεγε ότι <<είσαι καλή, το έχεις !>>δηλαδή μου έλεγε ότι <<καταλαβαίνω ότι τα ‘πιάνεις’>>...με ρωτούσε και συνδυαστικά πράγματα..(I.N-χμμμ),και εκεί έβλεπα ότι,ενώ είχα αφήσει τόσα χρόνια το διάβασμα, μπορούσα! Και ασχολήθηκα με ένα δύσκολο μάθημα και επιπλέον μου άρεσε και του έλεγα του πρώην θεραπευτή μου ότι μου αρέσει! Μου αρέσει το μάθημα αυτό!...(I.N-χμμμ)...μου αρέσει επειδή βάζω το μυαλό μου να δουλέψει, να σκεφτεί..συνδέω πράγματα μεταξύ τους, γιατί είναι αλυσίδα..

I.N-Να σε ρωτήσω κάτι...σου είπε ποτέ κάτι το υποστηρικτικό;

Θ-Όχι. Μόνο για την εμφάνιση...ότι είμαι όμορφη, ότι μπορώ να έχω όποιον άντρα θέλω ,και συνήθως μου έλεγε <<έλα να δουλέψουμε στο πώς μπορείς να χειρίζεσαι τους άντρες, να τρέχουν από πίσω σου>>...γελάει.....

I.N-Για αυτό πήγες να κάνεις ψυχοθεραπεία; Είχες πρόβλημα ποτέ να τρέχουν οι άντρες πίσω σου;

Θ-όχι....

I.N-Λοιπόν;...

Θ-Αυτό όλο μου δείχνει ότι ήθελε να με αποσπάσει από το στόχο μου...και προφανώς αυτό που μου είχε πει η μαμά μου, ότι δε θέλει να πάρεις το πτυχίο σου..από την πρώτη συνεδρία που κάναμε μαζί με τη μαμά μου είπε ότι, δε θέλει αυτός ο άνθρωπος...(I.N-χμμμ) να πάρεις το πτυχίο σου ..(I.N-χμμμ)

I.N-...ναι γιατί ανεξαρτητοποιείσαι...μα άμα πάρεις το πτυχίο σου είσαι ανεξάρτητη, ενώ βλέπεις ότι ακόμα και τώρα που μιλάμε είσαι λίγο...(Θ- διχασμένη;),στα πλοκάμια του....έχει κάποια..κάποια επίδραση πάνω σου...(Θ-ναι....)έστω με ότι καταφέρνει και σε κάνει και αγχώνεσαι, προβληματίζεσαι...

Θ-Που δε θα έπρεπε...έχασα τόσες μέρες ,σκεπτόμενη τί μου είπε...(I.N-χμμμ!)....και.....

I.N-Δηλαδή....το πιο κυρίαρχο χαρακτηριστικό της ψυχοθεραπείας ,είναι η συναισθηματική στήριξη...λοιπόν, πες μου σε ποιο σημείο σε στήριξε συναισθηματικά;

Θ-Σε τίποτα! Για το σύντροφό μου, μου έλεγε τα χίλια δύο ,μέχρι και για **λανθάνουσα ομοφυλοφιλία μου είπε!**(I.N-χμμμ) επειδή, προφανώς και τον ζήλεψε..(I.N-χμμμ)..γιατί είναι πολύ όμορφος άντρας ,δε το λέω επειδή είναι σύντροφος μου(I.N-χμμμ),αλλά αντικειμενικά είναι..(I.N-χμμμ)..όμορφος και προσπαθούσε με κάθε τι να το μειώσει..είναι αντικειμενικό αυτό που σας λέω(I.N-χμμμ)Προσπαθούσε με κάθε τρόπο να μου τον υποτιμήσει..(I.N-χμμμ),εντάξει...ο σύντροφος μου δεν έχει τελειώσει κάποια σχολή ,δουλεύει όμως(I.N-χμμμ)από δεκαοκτώ χρονών δουλεύει...(I.N-χμμμ)και πιο μικρός...εε...και εκεί προσπαθούσε να πιαστεί και μου έλεγε τι θα κάνεις **αύριο-μεθαύριο εσύ με αυτόν τον άνθρωπο, ο οποίος δεν έχει να σου δώσει κάτι πνευματικά....**

I.N-Αυτό πώς το ξέρει;

Θ-..επειδή δεν έχει μορφωθεί...επειδή δεν έχει τελειώσει μια σχολή...

I.N-Γιατί είναι μορφωμένοι μόνο αυτοί που έχουν τελειώσει μια σχολή;

Θ-Όχι...η μόρφωση φαίνεται από άλλα πράγματα...(I.N-χμμμ)και η καλλιέργεια..δε φαίνεται από τα πόσα πτυχία έχει κάποιος...(I.N-χμμμ),μπορεί κάποιος να έχει πάρα πολλά πτυχία αλλά να μην είναι άνθρωπος πάνω από όλα(I.N-χμμμ),να μην έχει ενσυναίσθηση (I.N-χμμμ),δεν είναι πολύ βασικό όλο αυτό που σας λέω;(I.N-αλίμονο!)...υπάρχουν επαγγελματίες...και φοιτητές παραδείγματος χάριν που είναι εξαιρετική και δεν κάνουν για το επάγγελμα του ψυχολόγου(I.N-χμμμ)..και αυτό το έχω δει..και υπάρχουν φοιτητές που είναι λιγότερο καλοί αλλά έχουν φόντα(I.N-χμμμ),να ασχοληθούνε με αυτό(I.N-χμμμ)..δε μπορείς να κατηγορείς έναν άνθρωπο ο οποίος εντάξει...ο σύντροφος μου είχε διάφορα προβλήματα..έχει δυσλεξία..(I.N-χμμμ)..αυτό όμως δεν είχε διαγνωσθεί..(I.N-χμμμ),γιατί οι γονείς του δεν αντιλήφθηκαν το πρόβλημα(I.N-χμμμ)..εντάξει, συνεχίζει τη δουλειά του μπαμπά του..(I.N-χμμμ)...και **προσπαθούσε να τον υποτιμήσει και να με κάνει να χωρίσω...και του έλεγα ότι δεν είμαι έτοιμη ακόμα να χωρίσω...**

I.N-Δηλαδή, πήγαινες εκεί για να σου αμφισβητεί τις επιλογές σου....(Θ-ΝΑΙ...)

Θ-Για αυτό και σε κάθε συνεδρία ήμουν **πάρα πολύ αγχωμένη, πάρα πολύ...**(I.N-χμμμ)

I.N-Και ενώ από ότι καταλαβαίνω ήταν πάντα φανερό, ότι ήθελες να τελειώσεις τη σχολή(θ-ναι ήταν!),ότι χρειαζόσουν υποστήριξη για αυτό, εκείνος προσπαθούσε να σου πει..(τον διακόπτει)(Θ-εκείνος μου **έλεγε ότι μάλλον δεν είναι αυτό που θέλεις,** και του έλεγα κάνεις λάθος!)Ποιος ξέρει τί είναι αυτό που θέλεις, εσύ ή αυτός;

Θ-Εγώ!

I.N-Ε λοιπόν ;

Θ-...και στους κοινούς θεραπευτικούς παράγοντες, πάντα δεν ενστερνιζόμαστε τις επιθυμίες του θεραπευόμενου...;(I.N- εννοείται!)και όχι του θεραπευτή!

I.N-Μα η ψυχοθεραπεία γίνεται για το θεραπευόμενο, δεν γίνεται για το θεραπευτή!

Θ-Αυτό ακριβώς..μήπως δεν ήξερε τρόπους για να με ενισχύσει ;Δεν μπορώ να καταλάβω...Να ενισχύσει την αυτοπεποίθησή μου, να...ουσιαστικά από που να αρχίσω και που να τελειώσω! Δε θυμάμαι μια συνεδρία, καμία συνεδρία βασικά να έχουμε κάνει και να με βοηθήσει στη σχολή μου ,τίποτα !**Πάντα έβρισκε να ασχολείται με κάτι άλλο...και να μου αποσπάσει την προσοχή σε κάτι άλλο...ή να μου μιλήσει για πολιτική..γιατί υπήρχαν και συνεδρίες που μου μίλαγε είκοσι λεπτά για θέματα πολιτικής...δε με ενδιαφέρει η πολιτική!(I.N-χμμμ)Δε με ενδιαφέρει αν ο άλλος πεινά...εεε στην προκειμένη φάση ναι δε με ενδιαφέρει αν ο άλλος πεινά...(I.N-χμμμ) ή αν ο άλλος σου χρωστάει χρήματα ή αν η βαφτιστήρα μου είχε το τάδε πρόβλημα....**

I.N-Ωραία..αφού λοιπόν όλα αυτά δεν ίσχυαν ..έτσι;(τον διακόπτει..)

Θ-Πολλές φορές τον είχα δει...δεν ήταν συγκεντρωμένος σε μένα, το έβλεπα...δηλαδή ήταν αλλού το μυαλό του...αυτό το καταλαβαίνεις...

I.N-Είχε όμως έναν τρόπο να(τον διακόπτει)

Θ-Δηλαδή..η μη-λεκτική επικοινωνία είναι...είναι βασική στη θεραπεία(I.N-χμμμ)...μπορείς να αντιλαμβάνεσαι κάποια πράγματα...(I.N-χμμμ)...**Εκείνος δεν πίστευε εξ αρχής ότι εγώ θα μπορούσα να τα καταφέρω...με τη σχολή μου...**

I.N-Μα στο είπε κιόλας....

Θ-....και όταν η θεραπεία ξεκινάει έτσι...(I.N-χμμμ),λειτουργεί, αυτό που είχατε πει, σαν αυτοεκπληρούμενη προφητεία..δεν μπορείς να βοηθήσεις έναν άνθρωπο όταν **εσύ ο ίδιος δεν πιστεύεις ότι μπορεί να γίνει καλά...**(I.N-χμμμ)..ότι μπορεί να φέρει εις πέρας τους στόχους του...(I.N- ακριβώς!)..και εγώ **πήγα εκεί γιατί ήθελα να τελειώσω τη σχολή μου, γιατί αντιμετώπιζα πρόβλημα σε αυτό....**

I.N-και του το είπες από την αρχή....(θ-ναι!)...**ήταν το αίτημά σου...**

Θ-...ναι.....(I.N-χμμμ)...και όχι να με στέλνει σε ψυχιάτρους...γιατί όπως σας είχα πει με είχε στείλει σε έναν ψυχίατρο που μου είχε δώσει φάρμακα και αντικαταθλιπτικά, τα οποία δεν πήρα ποτέ!

I.N-Τα αντικαταθλιπτικά από που και ως που;

Θ-θεωρούσε ότι είχα κατάθλιψη...(I.N-μμ....)για αυτό και δεν είχα ασχοληθεί με τη σχολή μου για κάποιο διάστημα...είχα νιώσει μια μελαγχολία κάποτε, δεν θεωρώ ότι είχα κατάθλιψη !Ίσως μελαγχολία..

I.N-E, εντάξει..και κατάθλιψη να είχες, δε σημαίνει ότι χρειαζόσουν φάρμακα για να την ξεπεράσεις!

Θ-Αυτό ακριβώς...για αυτό άλλωστε και επέλεξα το “δύσκολο” δρόμο της θεραπείας(I.N-χμμμ),γιατί δεν είναι εύκολος δρόμος(I.N-χμμμ)...αλλιώς θα πήγαινα κατευθείαν σε ένα ψυχίατρο ,και θα έλεγα γράψε μου φάρμακα να πάρω για να συνεχίσω τις σπουδές μου, αλλά εγώ ήθελα να μιλάω σε ένα ψυχολόγο..μέσω της θεραπείας που θα γινότανε σε μένα να μπορέσω ,να καταφέρω να γνωρίσω και πράγματα για τον εαυτό μου...Πώς θα γίνω καλή θεραπεύτρια;(I.N-χμμμ)..αν δεν γνωρίσω η ίδια τον εαυτό μου...(I.N-χμμμ)και αν δεν αποδεχτώ κάποιες πτυχές του εαυτού μου...(I.N-χμμμ) και αν δεν αγαπήσω εγώ τον εαυτό μου...πώς θα γίνω καλή;(I.N-χμμμ)...δε γίνεται...δηλαδή χωρίς να ξέρω θεωρούσα ότι ήταν απαραίτητο να κάνω η ίδια θεραπεία(I.N-χμμμ)..ακόμα και κανένα πρόβλημα να μην είχα....(I.N-εννοείται, εννοείται αυτό...)μου είχατε πει ότι ο θεραπευτής είναι το <<α και το ω>>...(I.N-χμμμ)στην εξέλιξη μου(I.N-χμμμ),και στη δουλειά μου(I.N-χμμμ)....

I.N-Οπότε...η απορία μου είναι γιατί ακόμα το σκέφτεσαι καν να κάνετε αυτή την ‘αποχαιρετιστήρια συνεδρία’, σε τι θα βοηθήσει;

Θ-Να του εκφράσω όλα όσα νιώθω;; Το θυμό μου, την οργή μου, να του πω αυτά που έχω να του πω...

I.N-Δεν του έχεις πει κατά καιρούς;

Θ-Ναι..αλλά ισχυρίζεται το άκρως αντίθετο...οπότε δεν έχει κάποιο νόημα..

I.N-Κοίταξε είναι σαν τους Τούρκους τώρα(Θ- ναι, ναι..)καταπατούν ας πούμε συνέχεια το Αιγαίο και δε δέχονται ότι...(τον διακόπτει)

Θ-Εκείνος μπορεί να ετοιμάζει και κάτι να με ξαναγυρίσει...δεν ξέρω τι έχει στο μυαλό του! Μπορεί!

I.N-Τέλος πάντων..είναι σαν τώρα να θεωρούμε ότι επειδή ξέρω εγώ θα κάνουμε μια καλογραμμένη επιστολή στους Τούρκους και θα εκθέσουμε ξανά όλα μας τα

επιχειρήματα κτλ, ότι αυτοί θα συμμορφωθούν...(Θ-ναι...)Θεωρείς ότι είναι πιθανό αυτό;

Θ-Όχι...όχι...μου έλεγε για την επόπτρια του, ότι κάποια στιγμή θέλει να κάνουμε συνεδρία με την επόπτρια του...του είπα ότι δεν έχω κανένα πρόβλημα αλλά ποτέ δεν γνώρισα κάποια επόπτρια..δεν ξέρω αν αυτός ο άνθρωπος έχει επόπτη..δεν ξέρω μέσα μου...αντιλαμβανόμουν πότε μου έλεγε ψέματα και πότε αλήθεια...

I.N-Εντάξει..μπορεί να μην είχε ή να έχει..έχει καμία σημασία; Τη στιγμή που ο άνθρωπος δεν ασχολήθηκε ποτέ με τα αιτήματά σου..τα αιτήματά μου εσένα ήταν να μπορέσεις να καταπολεμήσεις το άγχος σου, να μπορέσεις να συγκεντρωθείς στη σχολή σου και να την τελειώσεις, και δεν ξέρω γω τι άλλα αιτήματα είχες...αυτός από ότι καταλαβαίνω δεν ασχολήθηκε ποτέ με τα αιτήματα σου(θ- ακριβώς..)προσπαθούσε..(θ- έβρισκε κάθε τρόπο να με αποσυντονίσει)..ναι..

Θ-Και να με κάνει να αμφισβητώ για μένα την ίδια..τί θέλω, εάν αξίζω, αν αξίζω να είμαι στο τμήμα ψυχολογίας...

I.N-OK..αυτά τα έκανε τυχαία;

Θ-Όχι...δεν τα έκανε τυχαία...

I.N-Τι επιδίωκε με όλα αυτά;

Θ-...να αποκτήσω μια σχέση εξάρτησης μαζί του...(I.N-χμμμ)...για να μπορεί να με χειριστεί...

I.N-Και αν κατάφερνε να σε έχει του χεριού του τί θα σε έκανε;

Θ-...τι πιστεύετε;

I.N-Πες μου..με βάση αυτά που σου έλεγε...

Θ-.....ερωμένη του ;Δε νομίζω...

I.N-Δε νομίζεις ότι σε ήθελε για ερωμένη του; Καλά...μπορεί να προτιμούσε να σε παντρευτεί βέβαια!

Θ-Ναι...μετά από...ΝΑΙ! Εγώ πιστεύω ότι σίγουρα θα συνεχίζαμε τη θεραπεία...εννοώ ότι θα συνεχίζει να με βλέπει σαν θεραπευόμενη και κάποια στιγμή ,να τελειώνει τη θεραπευτική σχέση και να...**όπως μου είχε πει δε μας εμποδίζει τίποτα αμέσως με το που διακόψουμε τη θεραπευτική σχέση**(I.N-χμμμμ)...

I.N-Σου είπε τα σχέδια του ακριβώς!...(Θ-.να συνάψουμε σχέση ερωτική...)..μμμ..άρα βλέπεις έβαζε πρώτο το ότι ήσουνα πλούσια..(θ-ναι..)και δεύτερον ότι ήσουνα έξυπνη...(τον διακόπτει..)

Θ-...έχει ο πατέρας σου χρήματα, εσύ **δε πρόκειται να πεινάσεις...έχει προνοήσει ο πατέρας σου..**(I.N-ναι...)

I.N-Οπότε αν εσύ ήσουν ψυχολόγος ,με μεταπτυχιακά έτσι και αλλιώς, θα του ήσουν τόσο εύκολο θήραμα;

Θ-Όχι...όχι...

I.N-Πέντε πράγματα έμαθες και σήκωσες κεφάλι...(θ-ναι...)..είχες σηκώσει κεφάλι και πριν, αλλά τώρα έχεις τα επιχειρήματα κιόλας

Θ-Το θέμα ήταν και είναι η **αδυναμία μου να πω όχι..**(I.N-χμμμ)..το είχαμε πει και την προηγούμενη φορά ...**(I.N-χμμμ...χμμμμ)..για αυτό δεν είχα διακόψει...**

I.N-οκ...τι σε πιάνει λοιπόν; Επειδή επιμένει αυτός μήπως;

Θ-Γενικότερα δε λέω όχι όμως...

I.N-...όταν σου κλαίγονται; Όταν επιμένουν; Υπό ποιές συνθήκες δε λες όχι..;

Θ-....δηλαδή μπορεί να αφήσω τον εαυτό μου...παραδείγματος χάριν...για να ευχαριστήσω τον άλλο...

I.N-Για πες μου ένα παράδειγμα...

Θ-...στο ότι εγώ...(τώρα αρχίζω και το κόβω λίγο..)δεν οριοθετούμε..(I.N-χμμμ),δηλαδή μπορεί εγώ να θέλω να διαβάσω το βράδυ μου...και ο σύντροφος μου να θέλει να δει μια ταινία..(I.N-χμμμ)...θα διακόψω το διάβασμά μου για να μην χαλάω το χατίρι για να δω ταινία μαζί του...αλλά αυτό με πνίγει...(I.N-χμμμ)...

I.N-Γιατί θα τον πειράζει εάν τη δει μόνος του;

Θ-..όχι...δε θα τον πειράξει...

I.N-Γιατί δε του λες, λοιπόν ξέρεις πρέπει να διαβάσω απόψε, οπότε δες την ταινία και θα έρθω αργότερα να κάνουμε παρέα, να διαβάσω δυο ώρες...;

Θ-Ίσως είναι..μμ...ο φόβος μου για το...ε, μήπως θα χάσω...θα χάσω; μήπως όλα αυτά συσσωρευτούν στο σύντροφο μου και κάποια στιγμή μου πει τέλος...

I.N-Απόρριψη....

Θ-ΝΑΙ!

I.N-Και γιατί Μαρία φοβάσαι τόσο πολύ την απόρριψη...;

Θ-...τη φοβάμαι πάρα πολύ την απόρριψη..(I.N-χμμμ)..πάρα πολύ....

I.N-Αυτό με τί έχει σχέση;

Θ-Δεν ξέρω αν έχει σχέση..όσον αφορά τα χρόνια..τη σχέση με το μπαμπά μου...δεν ξέρω εάν...

I.N-Με το μπαμπά σου τί σχέση είχες;

Θ-...ενώ ξέρω ότι με αγαπάει..δεν μου έχει εκφράσει ποτέ την αγάπη του..

I.N-Ναι; (Θ-χμμμ...) δηλαδή είναι άνθρωπος....(τον διακόπτει...)

Θ-Δε θα μου πει...ξέρεις σε αγαπάω...(I.N-χμμμ)μου έχεις λείψει...(I.N-χμμμ)..είναι να με πάρει μια αγκαλιά, ενώ έχει να με δει τρεις μήνες..ξέρω ότι με αγαπάει...αλλά δε μου το δείχνει ποτέ....

I.N-Δε σε αγκαλιάζει όταν σε βλέπει;

Θ-Με αγκαλιάζει αλλά όχι..(I.N-χμμμ)ξέρετε..ή να μου πει μου έλειψες κοριτσάκι μου...(I.N-χμμμ)..ή να(I.N-χμμμ)..τίποτα όχι!

I.N-Όταν ήσουν μικρή σε παίνευε;

Θ-Όχι...όχι...

I.N-Όταν ερχόταν στο σπίτι δε σε αγκάλιαζε να σου λέει, κούκλα μου....

Θ-Όχι....δούλευε πάρα πολύ και δουλεύει!

I.N-Τί δουλεία κάνει;

Θ-Ελεύθερος επαγγελματίας είναι...(I.N-χμμμ)...δουλεύει πάρα πολύ...

I.N-Οκ, αλλά....(τον διακόπτει...)

Θ-....ότι έχει κάνει δηλαδή του βγάζω το καπέλο....

I.N-Η εκτίμηση μου...έχεις αδέρφια; έχεις έναν αδερφό νομίζω;

Θ-Ναι...έναν αδερφό μικρότερο...

I.N-Πόσα χρόνια μικρότερος;

Θ-Είναι τέσσερα χρόνια...

I.N-(I.N-χμμμ)..με αυτόν είναι πιο εκδηλωτικός;

Θ-....όχι...αλλά θα έλεγα ότι πολλές φορές που έχω δίκιο (I.N-χμμμ), παίρνει το μέρος του αδερφού μου...(I.N-χμμμ)...πάρα πολλές φορές....

I.N-Για πες μου ένα παράδειγμα!

Θ-..κάτι που έγινε το καλοκαίρι...ο αδερφός μου χωρίς να μου πει τίποτα, είχε κανονίσει με τους φίλους του να έρθει στο σπίτι μου διακοπές...δηλαδή να ερχόταν στο σπίτι μου τέσσερα αγόρια...(I.N-μμμ)...δεν μπορεί ένας άνθρωπος να μου λέει τελευταία στιγμή(I.N-χμμμ),ότι θα έρθω διακοπές(I.N- εννοείται),να φιλοξενήσω στο σπίτι μου τέσσερις άντρες που δεν τους ξέρω...(I.N- εννοείται...)..τρεις άντρες τους φίλους του....και το θεώρησα απαράδεκτο εκ μέρους του αδερφού μου...γιατί εγώ έχω διάβασμα ,και το καλοκαίρι διάβαζα...<<έχω διάβασμα, δεν μπορώ να φιλοξενήσω τους φίλους σου μια βδομάδα γιατί θα αποσπαστεί η προσοχή μου, που να πάω να μείνω(I.N-χμμμ)...εκεί πήρε τη θέση του αδερφού μου...(I.N-χμμμ)ότι <<εσύ φταις>>..θα μπορούσες να κάνεις μια παραχώρηση, να πας να μείνεις αλλού...λέω<< που να πάω να μείνω>>(I.N-χμμμ)να πάω που....δεν είμαι άνθρωπος που...δε θέλω να υποχρεώνομαι σε κανέναν!

I.N-Μα γιατί να σε ξεσπιτώσει ο αδερφός σου...

Θ-Και του είπα..αν θέλουν να έρθουν ας έρθουν....να κλείσουν ένα ξενοδοχείο και να έρθουν(I.N-χμμμ) ..δεν είναι ανάγκη να έρθουν σπίτι μου..(I.N-μμμ)..ούτε εγώ όμως

θα φύγω από το σπίτι μου...(I.N-χμμμ)..η μαμά μου πήρε θέση..ο μπαμπάς μου δεν πήρε θέση...

I.N-Εξάλλου εδώ δεν είσαι για διακοπές...για σπουδές είσαι....

Θ-Αυτό ακριβώς...(I.N-χμμμ)...και πήρε το μέρος του αδερφού μου και έγινε μια ολόκληρη διαμάχη για αυτό...(I.N-χμμμ)...<<εσύ φταις έπρεπε να του το επιτρέψεις!>>...(I.N-χμμμ)...<<και να πήγαινες να μείνεις εσύ αλλού..>>

I.N-Οπότε εσύ πώς αισθάνεσαι για το μπαμπά σου έτσι...;

Θ-...με πιέζει και τώρα...(I.N-μμ...)με πιέζει!

I.N-Δηλαδή;

Θ-Τελείωνε !Άντε τελείωνε! **Οι άλλοι έχουν κάνει τόσα, εσύ έχεις δυνατότητες αλλά δεν έχεις προχωρήσει...Πότε;;**...(I.N-χμμμ)..και στα έλεγα, στα έλεγα, στα έλεγα τόσα χρόνια, δε με άκουσες ποτέ !Και τον ενοχλεί αυτό ,που οι άλλοι έχουν κάνει.... το στιδήποτε!....είμαι περήφανος για σένα..αλλά θέλω να τελειώνεις !Απλά αυτό λειτουργεί πολύ....

I.N-Σου βγάζει και μια επιθετικότητα...ε;;

Θ-Ναι! Δε θα μου πει τίποτα άλλο στο τηλέφωνο..μόνο τελείωνε!

I.N-Κατάλαβες γιατί ανεχόσουν όλο αυτόν το καιρό αυτό το βλάκα;

Θ-Για αυτό ε;

I.N-Πώς τον λένε Κώστα;

Θ-Ναι...

I.N-..Λοιπόν...ο οποιοσδήποτε άλλος θα είχε παρατήσει τον Κώστα...ίσως από τη δεύτερη, τρίτη συνεδρία...άντε τέταρτη !Θα τον είχε παρατήσει..θα έλεγε καλά, πάω σε αυτόν τον ηλίθιο για να με βρίζει..γιατί ουσιαστικά πήγαινες εκεί και αντί να σου προσφέρει συναισθηματική υποστήριξη που ήταν το λιγότερο που είχε να κάνει...και να σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα για τον εαυτό σου ,και να αγαπάς και να αποδέχεσαι τη Μαρία όπως είναι τώρα...όχι όπως θα ήθελε να γίνει...**συνεχώς κριτική...και βέβαια, είχα την απορία πώς... το ανεχόσουν αυτό...και ο λόγος που το ανεχόσουν είναι πάρα πολύ απλός..**ότι ας πούμε, κατά κάποιον τρόπο ,ο

σημαντικότερος άντρας της ζωής σου που είναι ο μπαμπάς σου ,για κάποιους λόγους που δεν τους ξέρουμε ακόμα, υιοθετεί αυτή τη συμπεριφορά απέναντι σου..γιατί εντάξει...την υιοθετεί! Μπορεί να...ξέρω γω για ποιο λόγο το κάνει...(Θ-Ναι...απλά ακυρώνομαι και εκεί, ακυρώνομαι και εκεί ..)ε, κοίταξε να δεις..εγώ νομίζω ότι εφόσον σπουδάζεις Ψυχολογία και κάνεις ψυχοθεραπεία, πρέπει να αρχίσεις να σκέφτεσαι ότι πάντα πίσω από τις φανερές συμπεριφορές, κρύβονται άλλα πράγματα...(Θ-μμμμ...)δηλαδή, εγώ βλέπω στην επιφάνεια ότι ο πατέρας σου, είναι πολύ επιθετικός μαζί σου και πολύ επικριτικός...(Θ-ναι...)εντάξει; Αλλά αυτό είναι η επιφάνεια!(θ-η επιφάνεια..)πίσω από εκεί δε ξέρω τί γίνεται...γιατί ας πούμε ξέρω μια άλλη περίπτωση που είχε έρθει αυτή η κοπέλα και συζητούσε μαζί της, γιατί είχε πρόβλημα...μεγάλα προβλήματα με τον πατέρα της..μια ζωή της είχε κάνει τη ζωή μαύρη..ο πατέρας της...όταν λέμε μαύρη...δε ξέρω και εσένα πόσο μαύρη στην έχει κάνει, αλλά αυτής της την είχε καταμαυρίσει...δηλαδή συνεχώς, όποτε βρισκόταν τσακωνόντουσαν και έτσι την έβριζε ,την έφτιαχνε, την έκανε...και βγήκε στο τέλος ότι όλα αυτά ο πατέρας της τα έκανε γιατί της είχε υπερβολική αδυναμία !Ήταν το αγαπημένο του παιδί...

Θ-Και εγώ το πιστεύω αυτό..ότι μου έχει αδυναμία το ξέρω...

I.N-..και επειδή στο μυαλό του αυτός φοβότανε ότι επειδή της είχε αδυναμία, θα τον έκανα ότι ήθελε..(Θ-μμμ)..έβγαζε όλη αυτή τη συμπεριφορά και το έπαιζε άγριο θηρίο, με το σκεπτικό ότι εαν καταλάβει ότι είμαι "βούτηρο"(Θ-ακριβώς!),θα με κάνει ότι θέλει...Τέλος πάντων..πέρασε πολύς καιρός για να βγει αυτό στην επιφάνεια, αλλά θέλω να σου πω ότι...(τον διακόπτει..)

Θ-Το ότι μου έχει αδυναμία το ξέρω...αλλά σε αυτή τη φάση δε μπορώ να...να μιλάμε δηλαδή μια φορά τη βδομάδα στο τηλέφωνο(συνήθως μια φορά τη βδομάδα μιλάμε στο τηλέφωνο!)..και αν...εεε...και να μου λέει τελείωνε...(I.N-χμμμ)..και τελείωνε..(I.N-χμμμ)

I.N-OK. Μπορεί να του πεις<< ξέρεις μπαμπά κάνω ότι καλύτερο μπορώ...(τον διακόπτει..θ-το κάνω!)..

Θ-Μου λέει..θα μπορούσες τώρα να κάνεις δύο μεταπτυχιακά και να είσαι σε μετεκπαίδευση(I.N-εντάξει..)

I.N-Ναι..αλλά μπαμπά δεν έχει σημασία να είμαι καλά...δε μετράει αυτό, το ότι ας πούμε πρώτα είχα άγχος, τώρα είμαι καλύτερα και όλα αυτά;

Θ-Για αυτό ανεχόμουν και τον Κώστα...(I.N-χιμμ)...

I.N-Ναι! Μου έκανε εντύπωση με τον Κώστα πόσο τον ανέχεσαι και πώς του επέτρεπες να σου μιλάει έτσι κτλ κτλ..και εντάξει...

Θ-Θέλει δουλειά όμως όλο αυτό για να φτιάξει...

I.N-Ε Θέλει δουλειά ναι, θέλει δουλειά! Θέλει δουλειά αλλά τουλάχιστον αρχίζουμε από τη διαπίστωση ότι, από που και ως που εσύ να δέχεσαι ας πούμε, να σε υποτιμούν, να σε βρίζουν ,να σε κάνουνε ή να σου επιτίθενται μάλιστα..νομίζω πώς και στον πατέρα σου πρέπει να βάλεις λίγο φρένο..δηλαδή..αλίμονο τώρα δηλαδή, έχεις που έχεις...όταν μου είπες ότι έχεις να περάσεις δεκαπέντε μαθήματα...

Θ-Παραπάνω...σε αυτή την εξεταστική...

I.N-Βρε Μαρία μου, είναι πάρα πολλά...

Θ-Και τί θα κάνω;

I.N-Κοίταξε, μου θυμίζει το ότι κάποτε η ψυχοθεραπεύτρια μου για να μου δείξει ότι ας πούμε, ότι πρέπει να βάζουμε ρέγουλα στα πράγματα μου λέει, φαντάσου μου λέει κάποιον που πάει στο πρώτο έτος του πανεπιστημίου και λέει ας πούμε στο πανεπιστήμιο, επειδή έχω πολύ όρεξη να διαβάσω, και είμαι πολύ έξυπνος κτλ κτλ, επιτρέψτε μου σε αυτή την εξεταστική να βάλω μαθήματα και του πρώτου εξαμήνου και του δεύτερου και του τρίτου και του τέταρτου και να περάσω όλα τα μαθήματα ...μου λέει ,τί θα καταφέρει αυτός;

Θ-...μια "τρύπα στο νερό";;

I.N-Προφανώς! Και μετά θα γυρίσει να πει του εαυτού του ,είδες που στα έλεγα ότι δε μπορείς να τα καταφέρεις!

Θ-Εγώ το έκανα έτσι για να μου μείνουν τρία μαθήματα στο άλλο εξάμηνο..

I.N-Μαρία μου μακάρι να το κάνεις...αλλά αφού θα έχεις και το άλλο εξάμηνο, γιατί να μη δώσεις ας πούμε, οχτώ, εννιά, δε ξέρω πόσα ,και να έχεις και στο άλλο εξάμηνο πέντε, έξι, δε ξέρω εγώ πώς βγαίνει ο υπολογισμός..

Θ-Και να έχω και το Σεπτέμβριο;

I.N-Μα αφού το Σεπτέμβριο θα έχεις τουλάχιστον ένα μάθημα!

Θ-Μα δεν ήθελα να αφήσω το Σεπτέμβριο μαθήματα...έχω βάλει στόχο να τελειώσω το καλοκαίρι...για αυτό και με βλέπετε έτσι..να ορκιστώ καλοκαίρι...έχω εννιά μαθήματα σε αυτό το εξάμηνο και δε χάνω μάθημα..και είπα να δώσω 4-5 επιλεγόμενα μαθήματα που θα μου φύγουν εύκολα...

I.N-Αυτό το εξάμηνο θα τα δώσεις και τα τέσσερα, πέντε;

Θ-Ναι...

I.N-Καλή τύχη!

Θ-Είστε...

I.N-Εγώ δε λέω ότι αποκλείεται..

Θ-Μα..τα δουλεύω ήδη ένα μήνα τα μαθήματα από όταν έχω ξεκινήσει...και δουλεύω κάθε μέρα...

I.N-Έχεις βγάλει τις ύλες όλων σου των μαθημάτων;

Θ-εεε....σχεδόν....

I.N-Πόσες ώρες διαβάζεις κάθε μέρα;

Θ-πέντε...απλά όντως είναι πολλά τα μαθήματα...

I.N-OK. Αν τελειώσεις λίγους μήνες αργότερα τί θα γίνει;

Θ-Αν με διαγράψουν...

I.N-Υπάρχει κίνδυνος να σε διαγράψουνε;

Θ-...εεε...η διαγραφή μου είναι το Σεπτέμβριο του '15...

I.N-Σεπτέμβριος του '15..(θ- αυτό με τρομάζει..)ένα λεπτό...μέχρι το Σεπτέμβριο του '15,πόσες εξεταστικές υπάρχουν ακόμα;

Θ-Τρεις...

I.N-Εντάξει ,άλλο να πρέπει να τα περάσεις σε μία εξεταστική..άλλο να πρέπει να τα περάσεις σε τρεις εξεταστικές...

Θ-Έχω και ένα μάθημα που με ταλαιπωρεί...(I.N-χμμμ)το έχω δώσει ήδη τέσσερις φορές το μάθημα...(I.N-χμμ)

I.N-Δεν έχει ύλη αυτό το μάθημα;

Θ-Έχει ύλη...(I.N-χμμμ)..βάζει συγκεκριμένα θέματα σε κάθε εξεταστική..ίσως δεν έχω καταλάβει τον τρόπο που θέλει, τον τρόπο σκέψης του...(I.N-χμμμ)...σας φαίνεται ανέφικτο όλο αυτό;

I.N-Μου φαίνεται δύσκολο...δύσκολο και με αυτά που μου είπες με τον πατέρα σου έχω ένα ερωτηματικό στο μυαλό μου..μήπως όλα αυτά τα κάνεις επειδή εσύ τα έκκρινες στο μυαλό σου ,μόνη σου λογικά..ή σε μια απέλπιδα προσπάθεια να τον ευχαριστήσεις;

Θ-Όχι..για μένα το κάνω! Φοβάμαι τη διαγραφή..αυτό είναι που με τρομάζει περισσότερο...

I.N-Μέχρι το 2015...τόρα έχουμε '14...οπότε έχεις την εξεταστική του Φεβρουαρίου, έχεις την εξεταστική του Ιουνίου ,και του Σεπτεμβρίου..είναι τρεις εξεταστικές...

Θ-Να δώσω εννιά μαθήματα τώρα λέτε;

I.N-Δώσε όσο θέλεις...αλλά..πώς το λένε..χωράνε ορισμένα κουκιά σε ένα σακούλι..

Θ-Ξέρω..εγώ διαβάζω κάθε μέρα τώρα...και δε προλαβαίνω να κάνω όλα όσα θέλω, σκεφτείτε...γιατί κάθε μάθημα έχει τις δικές του απαιτήσεις..ότι είναι πολλά είναι...(I.N-χμμμ)..δεν ξέρω...θα το παλέψω!

I.N-Εντάξει θα το παλέψεις αλλά κράτα και μία πισινή..ότι..εγώ νομίζω ότι ο στόχος σου είναι να μη διαγραφείς...εντάξει, σε αυτό συμφωνώ...και αυτό όταν θα το πετύχεις..δεν υπάρχει αμφιβολία ότι θα το πετύχεις!

Θ-Ναι...αλλά αν μου μείνει ένα μάθημα..εγώ παίρνω το κακό σενάριο...τί κάνω; χάνω το πτυχίο μου;

I.N-Κοίταξε ,άμα έχεις ένα μάθημα μόνο και υπάρχει περίπτωση να χάσεις το πτυχίο σου για αυτό το μάθημα, μπορείς να πας να βρεις τον καθηγητή και να του πεις πώς

έχουν τα πράγματα..δεν υπάρχει περίπτωση να κινδυνεύει ένας άνθρωπος να μείνει χωρίς πτυχίο για ένα μάθημα, και να μη του κάνει το τέσσερα, πέντε....δεν υπάρχει τέτοια πιθανότητα...

Θ-Δεν υπάρχει λέτε;(I.N- όχι)

I.N-Δηλαδή να είναι θέμα του να μη πάρει κάποιος το πτυχίο του..αποκλείεται! Γιατί τώρα εσύ είσαι ιδιαίτερη περίπτωση έτσι..είχες μείνει κάποια χρόνια πίσω..αλλά τώρα το παλεύεις!

Θ-Το παλεύω..το παλεύω πάρα πολύ..δε θέλω να σκέφτομαι αυτό το ενδεχόμενο..με τρομάζει πάρα πολύ...

I.N-Αυτό βγάλτο από το μυαλό σου..αποκλείεται να γίνει!

Θ-Και μη βρεθώ προ εκπλήξεως και μετά τί θα κάνω....το θέλω το πτυχίο μου..

I.N-Θα το πάρεις το πτυχίο σου!

Θ-Αυτό μου έχει μπει τώρα στο μυαλό και δεν ξέρω πώς να το διαχειριστώ...όταν το σκέφτομαι αυτό τρελαίνομαι..λέω είναι δυνατόν τόσα χρόνια, τόσοι κόποι χαμένοι..

I.N-Δεν υπάρχει τέτοια πιθανότητα, μη το σκέφτεσαι..

Θ-Και έχω να δώσω στον κλάδο, πιστεύω ότι έχω να δώσω! Απλά αυτή τη στιγμή ο μόνος σύμμαχος μου είναι ο εαυτός σου(I.N-χμμμ)εγώ πρέπει να βρω τη δύναμη για να μπορέσω λίγο να..

I.N-Δεκά πέντε μαθήματα την ίδια εξεταστική, πώς θα γίνει; Τώρα εαν ήτανε σε δύο εξεταστικές το καταλαβαίνω..εννιά τη μία, έξι την άλλη, το θεωρώ εφικτό...

Θ-Απλά το σκέφτηκα έτσι για να κάνω και παράλληλα άλλα πράγματα ,μια μετεκπαίδευση ας πούμε..

I.N-Μα γιατί να πιέζεις τον εαυτό σου; Τα προγράμματα μετεκπαίδευσης εκεί είναι..

Θ-Γιατί θέλω να κάνω ένα βήμα όμως, νιώθω ότι είμαι στάσιμη τόσο καιρό..

I.N-Ένα λεπτό..μόνο και μόνο που έχουμε ξεκινήσει ψυχοθεραπεία και έχεις ξεφύγει από τα "δίχτυα" αυτού του βλάκα ,όσο έχεις ξεφύγει, νομίζω ότι αυτό είναι το πιο μεγάλο βήμα από όλα(Θ-ΝΑΙ..)το δεύτερο βήμα πιστεύω είναι να αρχίσεις να μην

επηρεάζεσαι τόσο πολύ από τον μπαμπά σου, ο οποίος δεν ξέρω για ποιο λόγο είναι τόσο αυστηρός μαζί σου, αλλά θεωρώ ότι η αυστηρότητά του είναι...(τον διακόπτει)..

Θ-Θεωρεί ότι αδικούμε...

Ι.Ν- Αδικείται από ποιον;

Θ-Αδικούμαι...που δεν έχω τελειώσει..αυτό θεωρεί! Αλλά δεν μπορώ..να γυρίσω πίσω το χρόνο να το αλλάξω δεν γίνεται..

Ι.Ν-Ούτε μπορείς να γίνεις..να σε κουρδίσει ας πούμε και να αρχίσεις να συμπεριφέρεσαι σαν..το ξέρει πόσα μαθήματα χρωστάς;

Θ-Ναι!

Ι.Ν-Με το νι και με το σίγμα, όλες τις πληροφορίες;

Θ-Ναι...δεν είναι τίποτα για εκείνον να δώσω δεκαπέντε μαθήματα τώρα..

Ι.Ν-Ναι ;Έχει δώσει κανένα μάθημα αυτός;

Θ-Όχι..

Ι.Ν-Πάντως Μαρία τα δεκαπέντε είναι υπερβολικό νούμερο..

Θ-Είπα να δώσω δεκαπέντε γιατί τα έξι είναι επιλεγόμενα..

Ι.Ν-Μα Μαρία επειδή είναι επιλεγόμενα δεν σημαίνει ότι είναι εύκολα μαθήματα!

Θ-Ναι..θέλουν και αυτά...

Ι.Ν-Αμα έχουν κάποια ύλη...

Θ-Έχετε δίκιο τώρα που το σκέφτομαι..υπάρχουν επιλεγόμενα που όντως είναι πολύ δύσκολα και δε θα το σκεφτόμουν καν να τα δηλώσω!

Ι.Ν-Εμ βλέπεις; Νομίζω ότι πρέπει λίγο...(τον διακόπτει)

Θ-θεωρείται ότι δεν μπορώ να τα καταφέρω; Όχι ότι δεν μπορώ να τα καταφέρω βασικά ότι...

Ι.Ν-...είναι too much...είναι..

Θ-Δεν ξέρουμε όμως και με τις εμβόλιμες τι θα γίνει...

I.N-Εντάξει ,εάν είσαι τυχερή και σου μπούνε βολικές εμβόλιμες..και μπορείς να βγάλεις την ύλη..

Θ-Δεν ξέρουμε όμως ακόμα τι θα γίνει..αν μου έλεγαν με σιγουριά ότι θα έμπαιναν εμβόλιμες θα ήμουν πιο χαλαρή..θα έλεγα ότι ίσως έχω και μια εμβόλιμη τον Ιούνιο που..αλλά λένε ότι θα σταματήσουν τελείως τις εμβόλιμες..ξέρετε κάτι για αυτό;

I.N-Κοίταξε να δεις ,εσύ θα κάνεις την προσπάθεια σου αλλά εγώ απλώς ας πούμε είναι σαν να σου λέω ότι και να μην τα περάσεις όλα τώρα και να τα περάσεις αργότερα δε χάθηκε ο κόσμος!

Θ-Απλά ήθελα να ορκιστώ το καλοκαίρι, πραγματικά το έχω όνειρο..

I.N-Εντάξει!

Θ-Να μην σκέφτομαι τον ενδεχόμενο της διαγραφής;

I.N-Καλά, να διαγραφείς αποκλείεται! Αλλά εάν δεν ορκιστείς το καλοκαίρι και ορκιστείς το Σεπτέμβριο ,τί έγινε;

Θ-Υπάρχουν κάποια μαθήματα που τα δίνω πρώτη φορά, ακούω άτομα που έχουν δώσει κάποια από αυτά πέντε, έξι φορές..

I.N-Εντάξει..άμα τη διαβάσεις γιατί να μη τη δώσεις πρώτη φορά;

Θ-Θέλω να έχω πίστη δεν γίνεται διαφορετικά..

I.N-Εγώ δεν σου λέω να μην πιέζεσαι..εγώ σου λέω να μην θεωρήσεις ότι είναι αποτυχία σου..κοίταξε μπορεί να προσπαθήσεις ας πούμε να ελπίζεις και να κάνεις την προσπάθεια σου και να τα καταφέρεις..εάν δεν τα καταφέρεις..(τον διακόπτει..)(**Θ**-**OXI**..θα θεωρήσω ότι είναι αποτυχία μου..)..δεν θα είναι αποτυχία!(**Θ**-αυτό θα θεωρήσω.)Δηλαδή ας πούμε εάν δεν περάσεις δεκαπέντε μαθήματα και περάσεις 14 'η 13...(**Θ**-θα θεωρήσω ότι είναι αποτυχία..)..δεν είναι σωστή σκέψη όμως αυτή, γιατί οτιδήποτε πάνω από εννιά μαθήματα θα είναι θρίαμβος!

Θ..απλά ήδη..το πανεπιστήμιο, με τα μαθήματα και όλα με κουράζει..είναι κουραστικό, δεν μπορώ να πω ότι δεν είναι..θα μου πείτε, αγαθά κόποις κτώνται! Αυτό λέω στον εαυτό μου..

I.N-Ναι εντάξει αλλά...εγώ δεν έχω πρόβλημα να προσπαθήσεις με τα δεκαπέντε...(τον διακόπτει)

Θ-...αλλά μη χάσω και τα εννιά ας πούμε...

I.N-Το θέμα είναι μην κατά κάποιο τρόπο..αυτό που λένε, "κάλιο πέντε και στο χέρι, παρά δέκα και καρτέρι"..το ένα είναι εάν ας πούμε βάλεις ένα όριο και περάσεις κάποια μαθήματα, θα είναι πιο σίγουρο ότι θα τα περάσεις(Θ-χμμμ..)αλλά το πιο σοβαρό από όλα είναι να μην θεωρήσεις τον εαυτό σου αποτυχημένο εάν δεν περάσεις τα δεκαπέντε μαθήματα..γιατί έχεις βάλει ένα στόχο που είναι πάρα πολύ υψηλός..είναι σαν να γράφεις εξετάσεις και θέλεις να απαντήσεις χίλιες στις χίλιες ερωτήσεις..βάζεις τον εαυτό σου σε φοβερά δύσκολη θέση..ενώ εάν πεις ας πούμε, εγώ θέλω να πάρω άριστα, που σημαίνει ξέρω γω ότι από τις χίλιες ερωτήσεις απαντώ τις οχτακόσιες ή τις οχτακόσιες πενήντα με πιο δύσκολο σύστημα...(Θ-ναι, ναι καταλαβαίνω τι λέτε...)λοιπόν, το να κάνεις εκατόν πενήντα ερωτήσεις μόνο λάθος είναι κάτι που...παλεύεται..αλλά να μην κάνεις καμία λάθος...δηλαδή, ήδη έπρεπε να είσαι ευχαριστημένη που έχεις μπει σε ένα ρυθμό και υπό ομαλές συνθήκες πρέπει να πάρεις το πτυχίο σου μέχρι το Σεπτέμβριο του '15...τόρα αν το πάρεις και πριν το Σεπτέμβριο του '15 μια χαρά είναι...(Θ-καταλαβαίνω τι λέτε!)

Θ-Όσο περνάει ο καιρός το βλέπω ότι ίσως..μπορεί να μην...να δώσω κάποια μαθήματα χωρίς να τα έχω διαβάσει τέλος πάντων..στην εμβόλιμη τώρα..

I.N-Εντάξει...και αυτό δεν είναι κακή στρατηγική..να πάς να δώσεις ένα μάθημα με το σκεπτικό ότι μπορεί και να το περάσεις..έστω και με πέντε...

Θ-Μα είναι ωραίο να φαίνεται στο πτυχίο το πέντε..δεν είναι ωραίο..αυτό σκέφτομαι...ότι εάν είναι να περάσω δεκαπέντε μαθήματα και να έχω πέντε και έξι δεν το θέλω...είναι...

I.N-Ε τότε δώσε στον εαυτό σου πιο πολύ χρόνο...

Θ-Μέχρι το Σεπτέμβριο δηλαδή λέτε...τις εργασίες μου πάντως τις κάνω,εαν κάτι δεν πάει καλά, έχω ένα bonus από τις εργασίες(I.N-χμμμ)...

I.N-Κοίταξε να δεις..με όλα αυτά που τράβηξες, που είχες αυτή την περιπέτεια με την ψυχοθεραπεία σου, γιατί εγώ τη θεωρώ περιπέτεια έτσι..ήταν περιπέτεια, δεν ήταν ψυχοθεραπεία αυτή..για χ, ψ λόγους ένα διάστημα ότι δεν ασχολιόσουν με το

πανεπιστήμιο, κτλ κτλ..εγώ θεωρώ ότι εάν καταφέρεις και τελειώσεις εγκαίρως και πάρεις το πτυχίο σου και με πέντε να το πάρει, θεωρώ ότι είναι ένα θαύμα...τώρα, εάν το πάρεις και με καλό βαθμό, αυτό δεν είναι θαύμα, είναι super θαύμα..αλλά να θέλεις να τα περάσεις όλα και τα δεκαπέντε μαθήματα με καλούς βαθμούς τώρα...πιέζεις τον εαυτό σου, δημιουργείς μια κατάσταση άγχους χωρίς να υπάρχει λόγος..σα να πάω εγώ να ξυριστώ και θα πω ότι θα ξυριστώ σε είκοσι δευτερόλεπτα..δε γίνεται!

Θ-Θα είναι κρίμα αν το χάσω το πτυχίο,αυτό σκέφτομαι...

I.N-Μα δε θα το χάσεις το πτυχίο σου εάν οργανωθείς καλά.. αλλά η οργάνωση δεν είναι αυτό που κάνεις..(Θ-..δεν είναι αυτό που κάνω η οργάνωση;)..κοίταξε, αυτό που κάνεις είναι ότι, έχεις βάλει δεκαπέντε μαθήματα να τα περάσεις σε αυτή την εξεταστική και με το σκεπτικό ότι εάν κοπείς σε έστω ένα από αυτό απέτυχες...(Θ-ναι...)..αυτό δεν είναι λογική σκέψη..η λογική σκέψη θα ήτανε να πεις, εντάξει, μέχρι το Σεπτέμβριο του '15 θα τα έχω περάσει όλα μου τα μαθήματα, θα προσπαθήσω να περάσω και τα μαθήματα αυτών που είναι δύσκολοι...

Θ-Το είχα στο μυαλό μου ότι εάν έχω να σκέφτομαι μαθήματα το Σεπτέμβριο, θα αγγωθώ ίσως το καλοκαίρι και θα λέω μέσα μου ότι είναι η τελευταία μου ευκαιρία τώρα, ή τώρα ή ποτέ..για αυτό και έβαλα το στόχο το καλοκαίρι φέτος να τελειώσω με τα μαθήματα..

I.N-Καλοκαίρι φέτος, εννοείς τον Ιούνιο;

Θ-ΝΑΙ.

I.N-Ε εντάξει μέχρι τον Ιούνιο έχεις δύο εξεταστικές ,μια του Φεβρουαρίου και του Ιουνίου..άλλο να περάσεις δεκαπέντε μαθήματα σε δύο εξεταστικές και άλλο να περάσεις δεκαπέντε μαθήματα σε μία εξεταστική..

Θ-Ναι, καμία σχέση..

I.N-Καμία σχέση το ένα με το άλλο...ή μπορείς να αφήσεις άνετα πέντε ή επτά μαθήματα για τον Ιούνιο με το σκεπτικό ότι, πέρασε τους δύσκολους καθηγητές τώρα, άσε τον Ιούνιο βατά μαθήματα και εάν σπάσει ο διάολος το ποδάρι του θα έχεις το πολύ πολύ ένα μάθημα για μετά..και το να έχεις ένα μάθημα για το Σεπτέμβριο δε σε εμποδίζει ούτε να γραφτείς σε μετεκπαίδευση στην ψυχοθεραπεία,

ούτε να κάνεις οτιδήποτε άλλο θέλεις..(Θ- έχετε δίκιο..)και εφόσον θέλεις να έχεις και βαθμούς νομίζω ότι αυτό είναι πιο εφικτό..παλεύεται, παλεύεται αυτό !Και όχι μόνο παλεύεται θα είναι και ένας θρίαμβος για σένα να το καταφέρεις!

Θ-Θα είναι...θα είμαι μεγάλος θρίαμβος!

I.N-...και άσε τον πατέρα σου να λέει..αυτά θα τα βρούμε γιατί τα λέει αυτά..κάποια στιγμή θα τον καταλάβουμε και αυτόν..

Θ-..έχουμε δρόμο..έχουμε πολύ δρόμο...

Πέμπτη συνεδρία Συνθετικής ψυχοθεραπείας με τη Μαρία-Η ΑΠΟΚΑΛΥΨΗ

Θ-..επειδή θυμήθηκα τα παιδικά μου χρόνια και όλα αυτά..(I.N-χιμμ...),έφερα κάποιες στιγμές στο μυαλό μου..και μόνο που..ένιωσα κάτι πολύ αρνητικό, όπως ένιωθα τότε(I.N-χιμμ)..ένιωθα μόνιμα αρνητικά και άσχημα ..

I.N-Όταν λες θυμήθηκες την παιδική σου ηλικία, πόσο χρονών ήσουνα περίπου;

Θ-Πέντε...

I.N-Πέντε χρονών..χιμμ...

Θ-Πριν τα πέντε δεν έχω τόσες μνήμες...

I.N-Οπότε, πέντε χρονών που ήσουνα, πού θυμήθηκες ότι ήσουνα;

Θ-Στο σπίτι που μέναμε με τους παππούδες..(I.N-χιμμ)..γενικότερα από πέντε μέχρι και δεκατρία, δεκατέσσερα, δεκαπέντε..μέχρι και δεκαοχτώ που πέρασα στη σχολή, αισθανόμουν άσχημα, αισθανόμουν αρνητικά ...ίσως..δεν ξέρω..σκέφτηκα ότι και ο λόγος που παρέτεινα τις σπουδές μου, ουσιαστικά αυτή η άρνηση το να μην έρχομαι στο πανεπιστήμιο, ήτανε ίσως να αποφύγω να γυρίσω πίσω..(I.N-χιμμ),με την οικογένεια...το είχα συζητήσει γενικότερα αυτό...

I.N-Το είχες πει και στον πρώην Ψυχοθεραπευτή σου αυτό ;

Θ-Ναι..το είχα πει και σε εκείνον..(I.N-χιμμ...)μου είχε πει ότι μάλλον αυτό ήταν..το γεγονός δηλαδή ότι ήρθα στην Αθήνα και δεν...

I.N-..δεν ήθελες να επιστρέψεις στον τόπο σου...

Θ-Ναι δεν ήθελα, όχι ! Δεν ήθελα!(I.N-χμμμ...)Μήπως ήταν και αυτός ένας λόγος που παρέτεινα τις σπουδές μου ..(I.N- σίγουρα, ήταν και αυτός!)

I.N- Σίγουρα ήταν και αυτός ένας λόγος. Και σίγουρα ήταν ένας λόγος που δεν ήσουν καλή φοιτήτρια..αφού αισθανόσουν άσχημα, πώς να αποδώσεις στα μαθήματά σου;

Θ-Όχι δεν μπορούσα να αποδώσω. Απλά σκέφτομαι ότι το μόνο ουσιαστικά που είχα ,που έπαιρνα ζωή από αυτό ήταν το πιάνο.(I.N- εντάξει)..ήταν...

I.N-Καταλαβαίνεις τί θέλω να σου πω έτσι..είναι πολύ εύκολο να σκεφτείς ψυχαναλυτικά(Θ-χμμμ)και να πεις ας πούμε ότι παρέτεινες τις σπουδές σου γιατί είχες κάποιο δευτερογενές κέρδος(Θ- δευτερογενές κέρδος...)Δευτερογενές κέρδος από το σύμπτωμα που ήσουνα κακή φοιτήτρια είναι ότι, δε θα επέστρεφες στο Βόλο που δεν ήθελες να επιστρέψεις στο Βόλο. (Θ-ναι δεν ήθελα..)Αυτό είναι το ψυχαναλυτικό μοντέλο. Το λογικό μοντέλο είναι ότι αφού εσύ από πέντε χρονών δεν αισθανόσουν(Θ-και πιο πριν λογικά)και πιο πριν λογικά ,εντάξει, αλλά τουλάχιστον από πέντε χρονών που θυμάσαι..έτσι...τον καιρό που ήρθες εδώ να σπουδάσεις, αφού δεν αισθανόσουν καλά, δεν είχες αυτοπεποίθηση(Θ-..και ούτε τώρα έχω),δεν ήξερες να προστατεύεις τον εαυτό σου, δεν πίστευες στις ικανότητες σου(Θ- όχι δεν πίστευα)και χίλια άλλα πράγματα..πώς εσύ να καταφέρεις και να τα βγάλεις πέρα με ένα σύστημα σπουδών που είναι πάρα πολύ απαιτητικό..

Θ-Έτσι είναι..και με τον καιρό φυσικά και παρέτεινα και το διάβασμα..ήμουν πάρα πολύ καλή μαθήτρια αλλά από τα δεκαοχτώ και έπειτα έκανα μια "κοιλιά" και...(I.N-χμμμμ!)είχα να διαβάσω έξι χρόνια(I.N-χμμμμ!)τα τελευταία δύο χρόνια διαβάζω (I.N-χμμμμ)και βλέπω αποδίδω αλλά δεν είμαι στην κατάσταση που ήμουν όταν πέρασα στις πανελλήνιες(I.N- χμμμμ ,εννοείται!).Επαναλαμβάνω ότι ήμουν πολύ καλή (I.N-χμμμμ!)Τώρα αρχίζω πάλι και ανακτώ τους ρυθμούς μου στο διάβασμα, είναι λογικό να έχει χαθεί με τα χρόνια γιατί έξι χρόνια δεν είχα διαβάσει αλλά ούτε είχα παίξει πιάνο..τώρα παίζω πάλι πιάνο...η μόνη ενασχόληση μου τότε ήταν με το χορό που δίδασκα στο Βόλο(I.N-χμμμμ),μόνο αυτό.

I.N-Στο Βόλο δίδασκες το χορό όχι στην Αθήνα;

Θ-Ναι, στο Βόλο.

I.N-Οπότε ήσουν ένα διάστημα εκεί,(Θ-ναι ήμουν),παρόλο που ήσουν φοιτήτρια στην Αθήνα (Θ-ναι),παρέμεινες στο Βόλο.

Θ-Ναι έλεγα και ψέματα στους γονείς μου ότι εγώ ήμουν Αθήνα και παρόλα αυτά ήμουν στο Βόλο

I.N-Αυτό αναιρεί πλήρως τη θεωρία ότι σπούδαζες στην Αθήνα για να μην επιστρέψεις στο Βόλο..

Θ-Δεν ήμουν με τους γονείς μου.

I.N-Δεν έχει σημασία ,εκεί ήσουν πάλι!

Θ-Είχα φίλο..

I.N-Ναι, εντάξει, εκεί ήσουνα.

Θ-Δεν ήμουν όμως στην οικογένεια μου..

I.N-εντάξει..οκ!

Θ-Αυτό που βλέπω είναι ότι αποκτώ εξαρτητικές σχέσεις με τους ανθρώπους. Γενικότερα πάντα δενόμουν με τον εκάστοτε σύντροφο που είχα, δενόμουν και ήταν σαν...να ήθελα να είμαι συνέχεια μαζί του(I.N-χιμμ)έχω άγχος..θεωρώ ότι έχω το άγχος της απόρριψης απλά δεν μπορώ να καταλάβω πώς αυτό έχει δημιουργηθεί. Άγχος απόρριψης και από τις φίλες και από το σύντροφο μου ,ότι αισθάνομαι ότι θα με εγκαταλείψουν και αυτό με τρομάζει πάρα πολύ (I.N-χιμμ)

I.N-Αρα λοιπόν και άγχος αποχωρισμού..

Θ-Ναι! Και άγχος αποχωρισμού(I.N-χιμμ)αυτό όμως δεν ξέρω πώς προέκυψε..

I.N-Ένα λεπτό..από αυτά που λες προκύπτει αβίαστα..

Θ-Προκύπτει αβίαστα ε;

I.N- Για σκέψου αυτά που είπες πριν από λίγο. Εσύ τί πιστεύεις για τον εαυτό σου;

Θ-Όλο αυτό όμως μου το δημιούργησε κάποιος άλλος;

I.N-Ας δούμε τί πιστεύεις και θα δούμε τώρα ποιός το δημιούργησε και γιατί συνεχίζεται, έτσι..

Θ-Ναι αλλά συνεχίζεται ακόμα και τώρα και παλεύω με αυτό..

Ι.Ν-Για να δούμε τί είναι αυτό που αισθάνεσαι...

Θ-Αισθάνομαι ότι θα με εγκαταλείψουν οι άνθρωποι που έχω δίπλα μου

Ι.Ν-Και γιατί θα σε εγκαταλείψουνε ;

Θ-Ότι κάποια στιγμή θα ξυπνήσουν και θα με εγκαταλείψουν..

Ι.Ν-θα ξυπνήσουν και θα καταλάβουν τί;

Θ-Ότι δεν αξίζω..ή ότι....

Ι.Ν-Δεν αξίζεις..δεν αξίζεις, συνέχισε..

Θ-Όχι ότι είμαι...Γιατί τώρα μου το κάνετε αυτό;

Ι.Ν-Για να δεις τα πράγματα..να δεις ποιό είναι το πρόβλημα σου, γιατί με το να μην το κοιτάς(τον διακόπτει)

Θ-Ότι είμαι κακός άνθρωπος, ότι δεν αξίζω να είμαι φίλη ,ότι δεν αξίζω που τελειώνω Ψυχολογία...

Ι.Ν-Ωραία, να τα πιάσουμε ένα- ένα έτσι...Σαν γυναίκα αξίζεις;

Θ-Ωρες, ώρες..δεν μπορώ να σας απαντήσω, δεν ξέρω.

Ι.Ν-Ωραία, ούτε και αυτό το ξέρεις.

Θ-Όχι! Νομίζω ότι αξίζω, αξίζω!

Ι.Ν-Ωραία. Είναι ο μόνος τομέας στον οποίο ας πούμε αισθάνεσαι ότι κάτι γίνεται και ας πούμε μπορεί να κερδίσεις τις εντυπώσεις;

Θ-Τώρα τελευταία δεν φροντίζω και τόσο τον εαυτό μου αλλά παλιότερα που τον φρόντιζα..ναι !Δεν έχω δηλαδή ως πρώτη προτεραιότητα αυτό.

Ι.Ν-ΟΚ. Ωραία, που εντάξει φυσικό ήταν να προσπαθήσεις και εσύ να καλλιεργήσεις ένα τομέα που να σε κάνει να ισορροπείς κάπως..οκ..

Θ-Ναι, με φλέρταραν αρκετοί άντρες, έπαιρνα επιβεβαίωση από εκεί, το αναζητούσα κιάλας..τώρα όχι, δε το αναζητώ πλέον.

I.N-OK. Αλλά σαν χαρακτήρας...

Θ-Δεν είχα επενδύσει στο χαρακτήρα..

I.N-Δηλαδή τί θεωρούσες για τον εαυτό σου, ότι άξιζες σαν άνθρωπος , σαν χαρακτήρας ;

Θ-Θεωρούσα ότι τα προηγούμενα χρόνια ήμουν αποδιοργανωμένη τελείως ,ότι ήμουν πολύ...

I.N-Ο αποδιοργανωμένος δεν είναι αρνητικός χαρακτηρισμός..

Θ-Ότι ήμουν πολύ στο εγώ μου μέσα, δεν έβλεπα πέρα από μένα..

I.N-Ούτε και αυτό είναι αρνητικός χαρακτηρισμός..

Θ-Δεν είναι αρνητικός χαρακτηρισμός αυτός; Το ότι ήμουν πολύ..στα συναισθήματα μου..δεν είχα αναπτύξει ακόμα την κοινωνικότητα που έχω τώρα. Ντρεπόμουν να μιλήσω σε κάποιον καθηγητή, ντρεπόμουν να ρωτήσω κάτι...

I.N-Ωραία..γιατί ντρεπόσουν; Το ότι ντρεπόσουν αντανακλούσε τί ; Ποιό πιστεύω για τον εαυτό σου;

Θ-Δεν είχα αυτοπεποίθηση, δεν είχα...αισθανόμουν ότι δεν μπορούσα να σταθώ ας πούμε...

I.N-Αυτοπεποίθηση σε τί;

Θ-Και λεκτικά, γιατί παλιότερα μου έλεγαν ότι, η φωνή μου είναι άσχημη.

I.N-Ναι;

Θ-Ναι..ήμουν επτά χρονών συγκεκριμένα όταν μου το είχα πει, με κορόιδευαν οι πρώτες μου ξαδέρφες και είχα χαρακτηριστεί ότι έχω υστερική φωνή , ότι είναι άσχημη η φωνή μου , η χροιά μου..

I.N-Υστερική;

Θ-Ναι ότι γελοιοποιούμαι ..από τότε έχω πρόβλημα, θεωρούσα ότι δεν έχω καλή άρθρωση , δεν μιλάω καλά ,παρόλο που στο ωδείο τραγουδούσα και ήμουν πολύ καλή (I.N-χμμμ),πέμπτη Δημοτικού που έκανα τα θεωρητικά μου, τα έχω τελειώσει

όλα τα θεωρητικά, είχα πολύ καλή φωνή , μου το έλεγαν οι δάσκαλοι μου..αποκλείεται να μου έλεγαν ψέματα, όταν τραγουδούσα έβλεπα το πρόσωπό τους , έβλεπα..ήμουν καλή σε αυτό!

LN-OK. Οπότε γιατί να μην κάνεις ερωτήσεις στο μάθημα;

Θ-Θεωρώ ότι κάποιες φορές στα μαθήματα χάνομαι..αυτό είναι ένα από τα προβλήματα μου, ότι δεν συγκεντρώνομαι..ίσως θα σκεφτώ παραδείγματος χάριν, τί σκέφτεσαι ο σύντροφος μου για μένα , ή μια φίλη μου γιατί δεν μου απάντησε στο τηλέφωνο και αποπροσανατολίζομαι και δεν ...δεν εστιάζω εκεί. Με απασχολούν άλλα πράγματα. Με απασχολούν άλλα πράγματα , πάλι πίσω από αυτά τα πράγματα που με απασχολούν είναι το άγχος του αποχωρισμού, γιατί μπορεί μια φίλη μου να μη μου σηκώσει το τηλέφωνο και να αισθανθώ ότι κάτι έχει μαζί μου.

LN-Ωραία. Το ξέρεις ότι όταν κάποιος έχει άγχος δεν μπορεί να συγκεντρωθεί ;

Θ-Ναι, έχω μονίμως...

LN-Ωραία. Και εσύ γιατί φοβάσαι ότι θα σε απορρίψουν δηλαδή , δεν μου το εξήγησες ακόμα!

Θ-Και έχω άγχος και στον ύπνο μου, συγγνώμη παρένθεση, σφίγγω τα δόντια μου όταν κοιμάμαι..είμαι μονίμως σφιγμένη στον ύπνο μου , (LN-χμμμ) δεν είμαι χαλαρή ,(LN-χμμμ) το νιώθω ,είμαι σφιγμένη ...στο σώμα μου , στο πρόσωπο μου..δεν ξέρω.. βλέπω όνειρα αλλά κάποιες φορές τα θυμάμαι , κάποιες δεν τα θυμάμαι..

LN-Ωραία, εντάξει , ωραία. Γιατί λοιπόν έχεις αυτό το άγχος του αποχωρισμού , της απόρριψης μάλλον όπως το είπες ,πιο σωστά το είπες.(Θ-....της απόρριψης)..φοβάσαι, δε θα σε θέλουν και ειδικά δε θα σε θέλουν άμα καταλάβουν και ανακαλύψουν ποιά πράγματι είσαι. Αυτό το άγχος το είχες και μαζί μου , ότι θα μπορούσα κάποια στιγμή , καταλαβαίνοντας ας πούμε ποιά είναι η πραγματική Μαρία να μη θέλω να σου κάνω Ψυχοθεραπεία ;

Θ-Ναι!

LN-Το είχες σκεφτεί και αυτό .

Θ-Ναι ,φυσικά..

I.N-Μάλιστα. Ωραία. Και τι θα ανακάλυπτα για σένα που το κρύβεις εντελώς μέχρι τώρα ;

Θ-Στο ότι δεν είμαι επιμελής φοιτήτρια , στο ότι άφησα τόσα χρόνια το διάβασμα μου ,στο ότι δεν..

I.N-Περίμενε..το ότι δεν ήσουν επιμελής φοιτήτρια και ότι έχασες πάρα πολύ χρόνο ,αν θέλεις μου το δήλωσες ευθύς εξαρχής ,ήταν γνωστό αυτό..άρα, δε θα μπορούσε να είναι η αιτία της ανησυχίας σου ότι θα σε απορρίψω για αυτό.

Θ-Θα μπορούσατε να σκεφτείτε ότι δεν κάνω για θεραπεύτρια και

I.N-Γιατί δεν κάνεις για θεραπεύτρια Μαρία;

Θ- Δεν ξέρω..θα μπορούσατε..γιατί θεωρώ ότι έχω χάσει..ότι έχω υποτιμηθεί πάρα πολύ.

I.N-Υποτιμηθεί; Δεν έχει σημασία τί σου έχουν πει οι άλλοι Μαρία ,σημασία έχει εσύ τί πιστεύεις για τον εαυτό σου..

Θ-Όχι..θεωρώ ότι κάνω για θεραπεύτρια..

I.N-Ωραία. Τι φοβάσαι ότι θα ανακαλύψω εγώ για σένα και θα πω ότι δυστυχώς δεν μπορούμε να συνεχίσουμε να κάνουμε ψυχοθεραπεία ..

Θ-Όχι, δε φοβάμαι κάτι,(I.N-χμμμ;) δε φοβάμαι κάτι..

I.N-Μα αφού είπες πριν ότι φοβάσαι.

Θ-Είχα στο μυαλό μου την άποψη ότι μπορεί να σκεφτείτε ότι δεν κάνω για θεραπεύτρια.

I.N-Ωραία. Και γιατί δεν κάνεις για θεραπεύτρια ;

Θ-Μπορεί να μην είμαι καλή, δεν το ξέρουμε.

I.N-Για ποιό λόγο;

Θ-Ε δεν ξέρω..

I.N-Δεν μπορεί να είναι..ποτέ Μαρία δεν...(τον διακόπτει)

Θ-Μου έχει καρφωθεί στο μυαλό μου ότι ίσως έχω διάσπαση προσοχής, δεν ξέρω εάν ισχύει ή όχι..αλλά πριν μου είπατε ότι λογικό είναι να μην είμαι συγκεντρωμένη εφόσον έχω άγχος.

I.N-Ε βέβαια! Όλοι οι άνθρωποι που έχουν άγχος υπό κάποια έννοια έχουν διάσπαση προσοχής. Να το πούμε πιο απλά δεν μπορούν να συγκεντρωθούν .

Θ-Άρα, δεν έχω διάσπαση.

I.N-Όχι βέβαια! Η διάσπαση προσοχής είναι κάτι άλλο. Εσύ έχεις άγχος , που σημαίνει ότι κάτι φοβάσαι..

Θ-Φοβάμαι ότι θα αποτύχω.

I.N-Φοβάσαι ότι θα αποτύχεις και θα αποτύχεις για ποιό λόγο ;

Θ-Φοβάμαι ότι θα αποτύχω στα μαθήματα..γιατί ίσως θα έπρεπε να προσπαθώ περισσότερο και όχι να με απασχολούν κάποια άλλα πράγματα..ο σύντροφος μου ,οι φίλες μου, το ότι πρέπει να ευχαριστήσω όλους..ας πούμε, εγώ έχω διάβασμα και θα πρέπει να αναγκαστώ, να πω ναι , γιατί θα τσατιστούν οι φίλοι μου εάν πω όχι, παραδείγματος χάριν..και αυτά τα κάνω ακόμη..δεν το έχω..

I.N-Ναι αλλά Μαρία , αυτά είναι συμπτώματα του ίδιου προβλήματος..το ότι δε λες όχι στο σύντροφο σου ,το ότι δε λες όχι στις φίλες σου για καφέ ,όλα αυτά είναι αυτό που λέμε ,ο φόβος της απόρριψης ,φοβάσαι ότι εάν πεις όχι θα σε απορρίψουν και γιατί θα σε απορρίψουν ; Επειδή είπες όχι ;

Θ-Απλά θεωρώ πώς ίσως εγώ ευθύνομαι για αυτό..από την άποψη πώς όταν λες συνέχεια ναι στον άλλο, όταν πεις όχι λογικό είναι..λογικό είναι ; Μπορεί και να μην είμαι με τα σωστά τα άτομα και για αυτό να το παρεξηγούν κάποιες φορές ενώ θέλω να διαβάσω..

I.N-Μαρία, τι, σκέψου ..χαλάρωσε και σκέψου..τί φοβάσαι ότι θα ανακαλύψει για σένα κάποιος που σε γνωρίζει καλά ;

Θ-Σας είπα τί φοβάμαι ,δεν είναι κάτι άλλο..

I.N-Ότι δε θα γίνεις καλή ψυχοθεραπεύτρια ;

Θ-Ότι μπορεί να σκεφτείτε ότι δε θα κάνω για την ψυχοθεραπεία, επειδή έχω περάσει κάποια πράγματα, επειδή δεν ήμουν επιμελής ..αυτές είναι οι σκέψεις μου..

I.N-Γιατί αυτά είναι που κάνουν τον καλό τον ψυχοθεραπευτή; Το να έχει καλούς βαθμούς στα μαθήματα ;

Θ-Όχι..όχι, δεν είναι αυτά..Εσείς θεωρείτε ότι...όσο με έχετε γνωρίσει...ήθελα να σας κάνω αυτή την ερώτηση..θεωρείτε ότι...ποιά είναι η άποψη σας για μένα ;

I.N-Γελάνε και οι δύο...πω πω...ωραία, εγώ θα σου αντιστρέψω την ερώτηση θα σου πω , τί φοβάσαι ότι μπορεί να είναι η άποψη μου για σένα που θα καταλάβεις και τους φόβους σου..αν απαντήσεις σε αυτό το ερώτημα ..

Θ-Ότι δεν αξίζω...ότι δεν αξίζω να είμαι..(I.N- ωραία..)ότι δε θα κάνω για το επάγγελμα ,ειλικρινά (I.N-..ας το τώρα..)ειλικρινά , το γεγονός ότι..δε θα μπορούσα να σκεφτώ ποτέ και να διανοηθώ ότι θα κάνω τόσα χρόνια να βγάλω αυτό το πτυχίο..και βλέπω ότι ακόμα και τώρα, αντί να διαβάζω ώρες (I.N- χμμμ),πάλι έχω θέμα δεν μπορώ να διαβάσω ώρες γιατί σκέφτομαι τί μπορεί να σκέφτεται ο σύντροφος μου ,τί μπορεί να σκέφτεται ο ένας , τί ο άλλος..δηλαδή...δεν είμαι συγκεντρωμένη στο στόχο μου!(I.N-χμμμμ)μήπως αυτό απορρέει από το γεγονός ότι δεν πιστεύω ότι δε θα τα καταφέρω; ακόμα και να διαβάσω πολύ ;

I.N-Ωραία. Στάσου τώρα ,είπες κάτι που είναι λίγο κοντινό..είπες ότι φοβάμαι ,εσύ είπες πιστεύω ,εγώ θα αλλάξω τη λέξη θα τη λέω φοβάμαι..εσύ είπες πιστεύω ότι όσο και να διαβάσω δε θα τα καταφέρω. Ωραία. Ποιοί είναι αυτοί που όσο και να διαβάσουν δε θα τα καταφέρουν ;

Θ-Απλά αυτό που θυμάμαι εγώ, τουλάχιστον όταν έδινα Πανελλήνιες ήταν ότι δύο μήνες διάβασα για την ακρίβεια και έβγαλα δεκαεφτά μισό..θέλω να πω ότι διάβασα..

I.N-Μαρία, απάντησε μου στην ερώτηση μου. Ποιοί είναι αυτοί οι άνθρωποι που όσο και να διαβάσουν αποκλείεται να τα καταφέρουν ;

Θ-Δεν υπάρχει κάποιος άνθρωπος που να ..δηλαδή..

I.N-Πώς! Υπάρχει μια κατηγορία ανθρώπων που όσο και να διαβάσουν δε θα τα καταφέρουν!

Θ-Ε...ανήκουν στο φάσμα του αυτισμού..οι άνθρωποι που..

I.N-Εεεεε..οι αυτιστικοί είναι μια πολύ μικρή ομάδα ανθρώπων , αυτοί είναι πιο μεγάλοι..

Θ-Ποια δεν...δε μπορώ να σκεφτώ..

I.N-Οι άνθρωποι χαμηλής νοημοσύνης ..

Θ-Οι άνθρωποι χαμηλής νοημοσύνης ,ναι !Έχω κάνει τεστ νοημοσύνης (γελάει)

I.N-Το ότι είχες κάνει τεστ νοημοσύνης και ότι μπορεί να είχες σκοράρει και πολύ υψηλά δεν το αμφιβάλω..το θέμα είναι ότι εσύ ως Μαρία ,που κατατάσσεις τον εαυτό σου. Κατατάσσεις τον εαυτό σου ,στους έξυπνους και ικανούς ανθρώπους ,ή τον κατατάσσεις στους μάλλον χαζούς και ανίκανους;

Θ-Με πιάσατε ακριβώς..δε..δε..μήπως βαθιά μέσα μου πιστεύω ότι έχω χαμηλή νοημοσύνη ;

I.N-Όχι..δε..κοίταξε να δεις..(τον διακόπτει)

Θ-Εγώ απλά θεωρούσα, να μιλήσω ..εγώ θεωρούσα ότι επειδή είχα αφηθεί τόσα χρόνια και δε διάβαζα έξι χρόνια ,θεωρούσα ότι δε μπορώ να ανταπεξέλθω στα μαθήματα και στο διάβασμα..και το μυαλό μου..

I.N-Γιατί χάζεψες;

Θ-Επειδή έξι χρόνια δε διάβαζα ναι..και ναι ,μήπως χάζεψα ,μήπως δεν το έχω πλέον..

I.N- Μήπως χάζεψες,(Θ-ναι), να το πούμε με απλά ελληνικά..

Θ-Ναι...

I.N-Μήπως χάζεψες ,να το πούμε με απλά ελληνικά..μήπως έχασες τη νοημοσύνη σου..

Θ-Η αλήθεια είναι ότι το σκέφτομαι...ναι...το σκέφτομαι, ναι..

I.N-Πρόσεχε πώς σκέφτεσαι, ποιές λέξεις χρησιμοποιείς όταν σκέφτεσαι..γιατί ο τρόπος που σκέφτεσαι επηρεάζει τα συναισθήματα σου ,επηρεάζει το αν θα βγει ένα λογικό ή παράλογο συμπέρασμα και πάρα πολλά πράγματα..δηλαδή ας πούμε, άλλο

λες ότι πιστεύω ότι είμαι χαζή και άλλο να λες ότι φοβάμαι ότι μπορεί να είμαι χαζή..γιατί άμα λες πιστεύω είναι πολύ ισχυρή λέξη ..

Θ-Είπα πιστεύω ε..

I.N-Είπες πιστεύω..δεν το είπες βέβαια ότι είμαι χαζή, το είπες με ένα πιο μπλεγμένο, πολύπλοκο τρόπο που αν θέλεις και αυτό είναι ένα σφάλμα που κάνεις στον τρόπο που σκέφτεσαι..αντί να σκέφτεσαι από το α στο β...προφανώς επειδή φοβάσαι μήπως σκεφτείς κάτι πολύ άσχημο ,το κάνεις πολύπλοκο..

Θ-Δηλαδή αντί να έρθεις να μου πεις <Κύριε Νέστορος, φοβάμαι μπας και είμαι χαζή και δεν μου κόβει αρκετά να γίνω ψυχοθεραπεύτρια ,έρχεσαι και συζητάς μαζί μου αν μπορείς να γίνεις ψυχοθεραπεύτρια ή όχι επειδή έχεις κακούς βαθμούς.

Θ-κλαίει....

I.N-Αντί να μου πεις ας πούμε ότι θα με εγκαταλείψει ο σύντροφός μου ,γιατί μπορεί ας πούμε να έχω ωραία εμφάνιση και να περιποιούμαι τον εαυτό μου και να έχω φήμη ωραίας κοπέλας κτλ κτλ αλλά άμα καταλάβει πόσο χαζή είμαι δε θα με θέλει..εντάξει! Οπότε ο φόβος σου είναι μήπως είσαι χαζή..

Θ-Αυτό είναι ...ναι...(κλαίει..)αυτός είναι ο φόβος μου ,ναι....

I.N-Ναι..πρόσεξε λοιπόν όταν μιλάς με τον εαυτό σου να λες "αυτός είναι ο φόβος μου", όχι "αυτό είναι το πιστεύω μου"..είναι πολύ διαφορετικό το ένα από το άλλο..γιατί αν αρχίσεις και επιτρέψεις στον εαυτό σου να σκέφτεται τέτοια πράγματα, χάθηκες!

Θ-Πρώτη φορά το παραδέχομαι..(κλαίει)πρώτη φορά..(I.N-χμμμ,οκ)

I.N-Είδες ότι δεν είναι και τόσο τρομερό ..

Θ-Δεν το πιστεύω ,πρώτη φορά...είναι λες και..σαν να ξελάφρωσα (I.N-χμμμ)σαν να έχει φύγει κάτι..

I.N-Εγώ το είχα καταλάβει από την πρώτη στιγμή ότι έχεις αυτό το φόβο μέσα σου.. αλλά βέβαια δεν μίλησα γιατί όπως θα έχεις ακούσει και θα έχεις καταλάβει μέχρι τώρα στην ψυχοθεραπεία δε λέμε κάτι όταν το αντιλαμβανόμαστε ,λέμε κάτι όταν ο άλλος είναι έτοιμος να το ακούσει..και εσύ σήμερα ήσουν έτοιμη να το ακούσεις!

Θ-Καλά είναι δυνατόν να το έκρυβα τόσο καιρό ,να μη το παραδεχόμουν;

I.N-Αφού το κρύβεις ακόμα και από τον εαυτό σου, τόσο πολύ το πίστευες αυτό το πράγμα για τον εαυτό σου που είχες φτιάξει ολόκληρα τεχνάσματα για να το κρύβεις από τους άλλους..και βέβαια αυτό σου έχει κάνει άπειρες ζημιές ,έτσι. Η πιο μεγάλη ζημιά που σου έχει κάνει είναι ότι μέχρι τώρα έτρεμες συνεχώς ότι εφόσον είσαι χαζή , ε δεν μπορεί κάποια στιγμή θα το καταλάβει και ο άλλος ,πόσο να το κρύψεις ,οπότε ποιός θέλει να κάνει παρέα με μια χαζή.

Θ-Δεν το πιστεύω , δεν το πιστεύω..πρώτη φορά..είναι πολύ έντονο το συναίσθημά μου αυτή τη στιγμή(I.N- χμμ..οκ),δεν το έχει βιώσει ξανά.

I.N-Να πας σπίτι σου και να κλάψεις όσο θέλεις μέχρι να σου περάσει, πάντως θα σου περάσει κάποια στιγμή.

Θ-Ναι θα μου περάσει...

I.N-Είναι τρομερό, πόσο χρονών είσαι τώρα ;

Θ-26..

I.N-Είσαι 26 χρονών...η πιο τρομερή συνέπεια αυτού του πράγματος είναι ότι εικοσιέξι ολόκληρα χρόνια πίστευες ότι είσαι βλάκας και ανίκανη και ότι ο μόνος τρόπος να σε δεχτούν οι άλλοι και να θέλουν να σε κάνουν παρέα ήταν ή να ντύνεσαι και να στολίζεσαι ή να τους κάνεις όλα τα χατίρια ..αν το καλοσκεφτείς έχεις ταλαιπωρήσει πάρα πολύ τον εαυτό σου, είναι κρίμα από το θεό!

Θ-Πάρα πολύ...Το είχατε καταλάβει ;Απλά το έκρυβα , το έκρυβα ,το έκρυβα ,δεν το παραδεχόμουν...

I.N-Προσπαθούσες να το κρύψεις..

Θ-Ναι...προσπαθούσα αυτό!

I.N-Και προσπαθούσες να το κρύψεις γιατί το πίστευες δυστυχώς! Προσπάθησε να ανοίξεις λίγο τα μάτια σου και αν μη τι άλλο θα έλεγα ,λυπήσου τον εαυτό σου ρε παιδί μου. Βέβαια σε τελευταία ανάλυση εννοείται ότι δε φταις εσύ για αυτό που σκέφτεσαι, έτσι; Οι γονείς σου και το περιβάλλον σου ,σου είπαν ότι είσαι χαζή..ο αδερφός σου...καλώς ή κακώς όταν είμαστε παιδιά είμαστε θύματα αυτών που μας

λένε οι γονείς μας...αν μας λένε οι γονείς μας ότι είμαστε έξυπνοι ,αισθανόμαστε έξυπνοι ,αν μας πουν ότι είμαστε χαζοί, αισθανόμαστε χαζοί..αν μας λένε ότι είμαστε καλά παιδιά ,αισθανόμαστε καλά παιδιά ,αν μας λένε ότι είμαστε κακά παιδιά, αισθανόμαστε ότι είμαστε κακά παιδιά, όμορφοι -όμορφοι, άσχημοι -άσχημοι και πάει λέγοντας...δυστυχώς οι γονείς δεν είναι πάντα δίκαιοι ,ούτε και ξέρουν πάντα τι τους γίνεται..και εσύ μέχρι σήμερα είσαι ένας άνθρωπος που επηρεάζεται πάρα πολύ από το τι λένε οι άλλοι για σένα ,γιατί φαντάσου όταν μου λες ότι επηρεάζεσαι από το τι λέει ο σύντροφός σου ,και τι λένε οι φίλες σου ,τόρα που είσαι 26..άμα τώρα που είσαι 26 χρονών επηρεάζεσαι από αυτά που σου λένε οι άλλοι φαντάσου πόσο επηρεάζόσουν όταν ήσουν 2 ,3 ,4 ,5,6 χρονών από αυτά που σου έλεγαν οι γονείς σου..

Θ-Γιατί δεν έχω μνήμες όμως ;

I.N-Γιατί κοίταξε πρώτον οι περισσότεροι άνθρωποι δεν έχουν πολλές μνήμες πριν τα τέσσερα μας και δεύτερον πολλές φορές οι μνήμες που πονάνε πάρα πολύ τις βάζουμε κάτω από το χαλί..θα δεις ότι κάνοντας ψυχοθεραπεία, θα το διαπιστώσεις αυτό το πράγμα, οι άνθρωποι που κάνουν ψυχοθεραπεία ,όσο πιο πολλή ψυχοθεραπεία κάνουν τόσο πιο πολλά πράγματα θυμούνται για το παρελθόν ...και δεν έχει να κάνει μόνο με την απώθηση ,έχει να κάνει με το γεγονός ότι η μνήμη μας είναι συνειρμική ,σκεφτόμαστε κάτι και έρχεται η συνέχεια για κάτι άλλο..οπότε μη σε προβληματίζει ότι δε θυμάσαι την παιδική σου ηλικία ,θα τη θυμηθείς σιγά σιγά και θα θυμηθείς και παραδείγματα ας πούμε τώρα που το παραδέχτηκες στον εαυτό σου ότι μέχρι τώρα θεωρούσες τον εαυτό σου χαζή ,τόρα θα θυμηθείς και παραδείγματα που σου είπε αυτό η μάνα ,εκείνο ο πατέρας σου ή το άλλο ο αδερφός σου και σε έκαναν να αισθάνεσαι όντως χαζή ..

Θ-...και ο σύντροφός μου και οι φίλες μου...τον έχω ταλαιπωρήσει πάρα πολύ τον εαυτό μου αυτό είναι τον μόνο βέβαιο!(I.N-χμμμ) πάρα πολύ...και είναι λες και αυτό έχει πάρει τη μορφή μου, το βλέπω σε μένα όταν με κοιτάζω στον καθρέπτη ,βλέπω ότι ...έχω...λόγω του άγχους ,λόγω όλων αυτών που πιστεύω ,έχω εξαντληθεί ..

I.N-Το πιο βασικό σου πρόβλημα είναι αυτό όμως ότι μέχρι τώρα πίστευες ότι είσαι χαζή ..ελπίζω να αρχίζεις να κάνεις δουλειά πάνω σε αυτό ,να αρχίζεις να λες ,"έχω πάψει να το πιστεύω απλώς φοβάμαι ότι είμαι χαζή ,για να δω τι θα κάνω για αυτούς τους φόβους μου για να τους ξεπεράσω!"

Θ-είναι τρομερό όλο αυτό ,το πώς το έκρυβα..ναι, βαθιά μέσα μου το πίστευα ..

Ι.Ν-...το πίστευες! Δεν έκανες κάτι για να το ξεφορτωθείς ,αυτόν το φόβο ,γιατί φόβος ήτανε, τον είχες βαφτίσει στο μυαλό σου "πίστη", και κάτι το οποίο το πιστεύουμε εννοείται ότι δεν το αμφισβητούμε ,αφού το πιστεύουμε ,είναι πιστεύω !Ενώ τώρα άμα το βαφτίσεις "φόβο", που αυτό ουσιαστικά είναι ,φόβος ...θα κάτσεις και θα πεις , "να πάρει η ευχή ,για στάσου φόβε γιατί είμαι χαζή ,ποιά είναι τα στοιχεία ".Κοίταξε να δεις το ότι πολλοί μέχρι τώρα εκμεταλλεύτηκαν το φόβο σου ότι είσαι χαζή (Θ- σίγουρα το είχαν αντιληφθεί κάποιοι άνθρωποι , ε ;) όλοι όσοι σε έχουν εκμεταλλευτεί ,εκεί πατήσανε ...εμείς οι άνθρωποι διαβάζουμε τους άλλους ανθρώπους..(Θ- εγώ δεν το έχω αυτό ..και εγώ το έχω ότι βλέπω κάποια πράγματα)..και εσύ σίγουρα έχει κάποιες στρατηγικές που ας πούμε διαβάζεις την προσωπικότητα του άλλου και κρίνεις ας πούμε πώς θα χειριστείς την διαπροσωπική του σχέση μαζί του κτλ κτλ ...

Θ-Απλά δεν μπορώ να καταλάβω γιατί κάποιοι άνθρωποι πίστευαν ότι μπορεί να είμαι χαζή ,κάποιο άνθρωποι μπορεί να το πίστευαν !

Ι.Ν-Κοίταξε Μαρία ,εμείς οι άνθρωποι είμαστε πολύ πονηροί ,καμιά φορά υποκρινόμαστε ότι πιστεύουμε κάτι επειδή μας συμφέρει...κατάλαβες ;

Θ-Δηλαδή ,ήθελαν να με βγάλουν εμένα χαζή επειδή τους συνέφερε ;

Ι.Ν-Κοίταξε ο σύντροφός σου θα σε είχε κοπέλα του τόσα χρόνια εάν εσύ δεν πίστευες ότι είσαι χαζή ..

Θ-Όχι!

Ι.Ν-Και αν δε σου πλάσαρε με διάφορους τρόπους ότι κοίταξε Μαρία ,μπορεί να έχεις μια εμφάνιση αλλά...

Θ-Το κάνει αυτό ..ισχυρίζεται ότι ..ότι είμαι χαζή!

Ι.Ν-Αυτό που θέλω να σου περάσω είναι το εξής :ότι πολύς κόσμος μέχρι τώρα είχε εκμεταλλευτεί τους φόβους σου και τα λανθασμένα πιστεύω σου κτλ κτλ(Θ-εγώ φταίω σε αυτό ,γιατί ανοίγομαι , όπως μου είχατε πει ότι είναι κάποια πράγματα που τα συζητάμε μόνο στη θεραπεία ,για ποιο λόγο να τα συζητήσω με τους φίλους μου ,για ποιο λόγο να συζητήσω τις ανασφάλειες μου ,ένα άλλο μειονέκτημα στο

χαρακτήρα μου που εγώ ανοίγομαι για μένα) ...ένα λεπτό βρε Μαρία ,σήμερα συναντηθήκαμε για να σε στήσουμε στον τοίχο και να αρχίσουμε να σε πυροβολούμε και να βρίσκουμε όλα σου τα ελαττώματα ...για αυτό ήρθαμε εδώ ; Ή συναντηθήκαμε για να μπορέσεις εσύ να δεις ας πούμε με ποιόν τρόπο θα αισθανθείς καλύτερα ...;

Θ-Να μπορέσω να δω με ποιον τρόπο θα αισθανθώ καλύτερα !

I.N-Ωραία. Λοιπόν...(Θ- ένα ,ένα ίσως τα πράγματα) ..Μπράβο !Βγάλαμε ένα πολύ μεγάλο <<φουντούκι>> ,εντάξει, ας μείνουμε εδώ και επίσης ,έστω ,δευτερευόντως αν θέλεις προσπάθησε λίγο να αλλάξεις αυτή τη νοοτροπία που έχεις ,λειτουργείς λες και είσαι εναντίον του εαυτού σου ,ενώ αντί να είσαι χαρούμενη που βγήκε αυτό το πράγμα στην επιφάνεια σήμερα, το οποίο αν θες θα σου ανοίξει τα μάτια ,θα σε βοηθήσει να χειριστείς και τον εαυτό σου και τους άλλους με έναν διαφορετικό τρόπο ...αντί να χαρείς για αυτό πας να βρεις κάποιον άλλο λόγο πάλι να ...γιατί ουσιαστικά το ίδιο μου λες πάλι ,είναι σαν να μου λες "είμαι τόσο χαζή που ενώ μου είπαμε ότι στη θεραπεία αυτά που λέμε είναι μυστικά ,εγώ πήγα και τα είπα από δω και από εκεί.."

Θ-Εντάξει, όλα μαθήματα δεν είναι ; Πάντως αυτό που ανακάλυψα σήμερα...

I.N-Κοίταξε αυτό που ανακάλυψες σήμερα είναι ότι πίστευες κάτι ,είχες υιοθετήσει αυτό το πιστεύω ,ενώ ουσιαστικά δεν είναι πιστεύω ,είναι ένας φόβος που σου έχει καλλιεργηθεί ..και έχει πολύ μεγάλη διαφορά το γεγονός από το φόβο!

Θ-Πω πω θυμάμαι τώρα περιστατικά για τους ανθρώπους που λέγαμε και πώς μου έχουν φερθεί με την πάροδο των χρόνων και όλα αυτά και βγαίνει αυτό το πόρισμα ,ότι κάποιοι "πάτησαν" πάνω σε αυτό.(I.N -εννοείται)

I.N-Κοίταξε Μαρία ,γενικά οι ανθρώπινες σχέσεις είναι μία συνδιαλλαγή ..όπως ένας έμπορος προσπαθεί να σου πουλήσει κάτι ,είκοσι ευρώ παραδείγματος χάριν ,ή να σε πείσει ότι αυτό αξίζει εξακόσια ευρώ και εσύ αν θέλεις να το πάρεις ας πούμε πέντε ευρώ προσπαθείς να τον πείσεις ότι κάνεις ένα ευρώ ,έτσι είναι και οι ανθρώπινες σχέσεις δηλαδή ,ποτέ δεν παίρνεις αυτό που αξίζεις ..(Θ-ποτέ ;) (I.N- ποτέ)ποτέ δεν πληρώνεσαι αυτό που αξίζεις ,πάντα πληρώνεσαι αυτό το οποίο έχεις διαπραγματευτεί ..(Θ-χμμ, έτσι είναι)Δηλαδή κάποιος ας πούμε θέλει να χτίσει ένα σπίτι σε κάποιον ,λοιπόν και αυτό το σπίτι μπορεί να κάνει εκατό χιλιάδες ευρώ ας πούμε ,έχει συμφωνήσει ότι το χτίσιμο είναι πενήντα χιλιάδες ευρώ ,θα πάρει

πενήντα χιλιάδες ευρώ ,αν το διαπραγματευτεί ότι θα το χτίσει για διακόσιες χιλιάδες ευρώ και υπογράψει και συμβόλαιο και όλα αυτά θα πάρει διακόσιες και ας αξίζει εκατό ..το ίδιο είναι και στις ανθρώπινες σχέσεις ,λοιπόν εάν ο σύντροφός σου σε πείσει ότι κατά κάποιον τρόπο είναι πολύ καλύτερος από σένα ,αξίζει πολύ παραπάνω από σένα ,θα έχει μια σχέση μαζί σου στην οποία αυτός θα έχει το πάνω χέρι ...εάν εσύ στις διαπραγματεύσεις σου ή στα "πάρε δώσε σου " με τους ανθρώπους , περάσεις το μήνυμα ότι κοίταξε ,"εγώ φίλε ή φίλη αυτό το δέχομαι ,αυτό δε το δέχομαι (Θ- έτσι είναι...),εγώ την αξία μου την βάζω "εδώ " ,δε δέχομαι κάποιος να με θεωρεί ότι είμαι πιο κάτω από εδώ (Θ-ποτέ δεν το έκανα),είπαμε ότι το πρόβλημα σου ήτανε ότι πίστευες ότι ήσουν χαζή ,ενώ ουσιαστικά απλώς φοβόσουν ότι ήσουν χαζή και τώρα που το κατάλαβες φαντάζομαι ότι θα καταλάβεις σιγά -σιγά ότι δεν είσαι χαζή , κάθε άλλο παρά χαζή είσαι.. έχεις κάνει βέβαια πολλές χαζομάρες (Θ- ναι έχω κάνει...) τις χαζομάρες βέβαια τις έκανες επειδή πίστευες ότι είσαι χαζή ,όχι γιατί ήσουνα χαζή ,υπάρχει διαφορά..δηλαδή εάν εγώ πιστεύω ας πούμε ότι δεν έχω τα προσόντα να γίνω καθηγητής Πανεπιστημίου και επειδή δεν δίνω αξία στον εαυτό μου δεν κάνω αιτήσεις για να με πάρουν σε κάποια θέση και δεν με παίρνουν κάπου ,αυτό αντανακλά τα δικά μου πιστεύω ,δεν αντανακλά την πραγματική μου αξία ...η πραγματική μου αξία θα φανεί αν δώσω όλα μου τα χαρτιά και θα κρίνουν ..και πάλι και εκεί μπορούν να κρίνουν σωστά ,μπορούν να κρίνουν λάθος .Πάνω από όλα μετράει αυτό που πιστεύουμε εμείς για τον εαυτό μας !

Θ-Πω ,πω δεν το πιστεύω ,ήτανε...

I.N-Κοίταξε ,σήμερα έκανες πολύ μεγάλη πρόοδο (Θ- πάρα πολύ ..) , ήτανε η καθοριστική συνεδρία ...

Θ-Εσείς με βοηθήσατε σε αυτό !

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Αναστασία Χουντουμάδη -Λένα Πατεράκη ,Λεξικό Ψυχολογίας ,επιμέλεια έκδοσης
Χρύσα Ξενάκη ,εκδόσεις τόπος

Arbinger (1998). The parenting pyramid. The Arbinger Company.
<http://www.arbinger.com/downloads/>

Assay, T. P., & Lambert, M. J. (1999). The empirical case for the common factors in therapy: Quantitative findings. In M. A. Hubble, B. L. Duncan, & S. D. Miller (Eds.), *The heart and soul of change: What works in therapy* (pp. 33-56). Washington, DC: American Psychological Association.

Atkinson, R., Atkinson, R., Smith, E., Bem, D., & Nolen-Hoeksema, S. (2004). *Εισαγωγή στη ψυχολογία του HILGARD*. Αθήνα:Παπαζήση.

Bergin, A. E., & Garfield, S. L. (Eds.). (1994). *Handbook of psychotherapy and behavior change* (4th ed.). New York: Wiley.

Blow, A. J., Davis S. D., Sprenkle, D. H. (2012). Therapist–Worldview Matching: Not as Important as Matching to Clients, *Journal of Marital and Family Therapy*, 38 (1), 13–17,

Busch, F.N., Rudden, M., Shapiro, T., (2004). *Psychodynamic Treatment of Depression*. American Psychiatric Publishing, Inc., Arlington, VA.

Coren, A., 2001. *Short-Term Psychotherapy: A Psychodynamic Approach*. Palgrave Macmillan, New York, NY.

Castonguay, L.G., & Beutler, L.E. (2006). Principles of therapeutic change: A task force on participants, relationships, and techniques factors. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 631–638.

Chambless, D.L., & Ollendick, T.H. (2001). Empirically supported psychological interventions: Controversies and evidence. *Annual Review of Psychology*, 52, 685–716.

Duncan, B., Miller, S. & Sparks, J. A. (2000). *The heroic client: A revolutionary way to improve effectiveness through client-directed, outcome-informed therapy*. San Francisco: Jossey-Bass.

Duncan, B. L. & Moynihan, D. W. (1994). Applying outcome research: Intentional utilization of the client's frame of reference. *Psychotherapy*, 31, 294–301.

Duncan, B. L., Solovey, A. D. & Rusk, G. S. (1992). *Changing the rules: A clientdirected approach to therapy*. New York: Guilford.

Duncan, B. L. & Sparks, J. A. (2004). *Heroic clients, heroic agencies: Partners for change - a manual for client-directed outcome-informed therapy and effective, accountable, and just services*. E-Book: ISTC Press.

Duncan, B. L. & Miller, S. D. (2000). Clients theory of change: consulting the client in the integrative process. *Journal of Psychotherapy Integration*, 10(2), 169-187.

Duncan, B., Miller, S., Sparks, J, Claud, D., Reynolds. L., Brown, J., & Johnson, L. (2003). The session rating scale: preliminary psychometric properties of a 'working' alliance measure. *Journal of Brief Therapy*, 3, 3–12.

Duncan, B., & Sparks, J. (2002). *Heroic clients, heroic agencies: Partnerships for change*. Ft. Lauderdale, FL: Nova Southeastern University Press

Elvins, R., Green, J. (2008). The conceptualization and measurement of therapeutic alliance: An empirical review, *Clinical Psychology Review*, 28, 1167–1187

Falb, M.D., Pargament, K. I. (2012). Relational mindfulness, spirituality, and the therapeutic bond, *Asian Journal of Psychiatry*, 5, 351–354

Fife, S. T., Whiting, J. B. , Bradford, K., Davis, S. (2014). The therapeutic pyramid: a common factors synthesis of the techniques, alliance and way of being, *Journal of Marital and Family Therapy*, 40 (1), 20-33.

Fitzgerald, P. , Leudar, I. (2010). On active listening in person-centred, solution-focused psychotherapy, *Journal of Pragmatics*, 42, 3188–3198

Garfield, S.L., 1989. *The Practice of Brief Psychotherapy*. Pergamon Press, Elmsford, NY.

Grawe, K. (1995). Grundriss einer Allgemeinen Psychotherapie. *Psychotherapeut*, 40, 130–145.

Grawe, K. (2004). *Psychological therapy*. Seattle: Hogrefe and Huber.

Grencavage, L. M., & Norcross, J. C. (1990). Where are the commonalities among the therapeutic common factors? *Professional Psychology: Research and Practice*, 21, 372-378.

Harmon, C., Hawkins, E. J., Lambert, M. J., Slade, K., & Whipple, J. S. (2005). Improving outcomes for poorly responding clients: the use of clinical support tools

Heilbrun, A. (1970). Towards a resolution of the dependency-premature termination paradox for females in psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 34, 382–386

Heinonen, E., Lindfors, O. , Laaksonen, M. A., Knek, P. (2012). Therapists' professional and personal characteristics as predictors of outcome in short- and long-term psychotherapy. *Journal of Affective Disorders*, 138, 301–312

Horvath, A., Gaston, L., & Luborsky, L. (1993). The therapeutic alliance and its measures. In N. E. Miller, L. Luborsky, J. P. Barber, & J. P. Docherty (Eds.), *Psychodynamic treatment research* (pp. 247–273). New York: Basic Books

Kaplan H, Sadock B (1996). *Ψυχιατρική*. Ιατρικές Εκδόσεις Λίτσας

Καραδήμας, Ε. (2005). *Ψυχολογία της Υγείας*. Αθήνα: Τυπωθήτω.

Kottler, J. A. (1991). *The complete therapist*. San Francisco, CA: Jossey-Bass

Lambert, M.J., Barley, D.E., (2002). Research summary on the therapeutic relationship and psychotherapy outcome. In: Norcross, J.C. (Ed.), *Psychotherapy Relationships that Work: Therapist Contributions and Responsiveness to Patients*. Oxford University Press, New York, NY, pp. 17–32.

Lambert, M.J., & Ogles, B.M. (2004). The efficacy and effectiveness of psychotherapy. In M.J. Lambert (Ed.), *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change* (5th ed, pp. 139–193). New York: Wiley.

Lambert, M.J., Okiishi, J.C., (1997). The effects of the individual psychotherapist and implications for future research. *Clinical Psychology: Science and Practice* 4, 66–75.

Miller, S. D., Duncan, B. L., & Hubble, M. A. (1997). *Escape from Babel*. New York: Norton.

Miller, S. D., Hubble, M. & Duncan, B. (2008). Supershrinks: What is the secret of their success? *Psychotherapy in Australia*, 14(4), 14–22. Okiishi J., Lambert M. J.,

Nielsen S. L. & Ogles. B. M. (2003). Waiting for supershrink: an empirical analysis of therapist effects. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 10(6), 361–73.

Νέστορος ,Ν. Ιωάννης .(2012).*Συνθετική Ψυχοθεραπεία* .Αθήνα: Πεδίο.

Okiishi, J.C., Lambert, M.J., Eggett, D., Nielsen, L., Dayton, D.D., Vermeersch, D.A., (2006). An analysis of therapist treatment effects: toward providing feedback to individual therapists on their clients' psychotherapy outcome. *Journal of Clinical Psychology* 62, 1157–1172.

Orlinsky, D.E., Rønnestad, M.H., (2005). *How Psychotherapists Develop: a Study of Therapeutic Work and Professional Growth*. American Psychological Association, Washington, DC.

Παπαδόπουλος, Ν. (2001) *Ψυχολογία Σύγχρονη πειραματική*. Αθήνα, Ελλάδα.

Pervin, L., & John, O. (1999). *Θεωρίες Προσωπικότητας*. Αθήνα, Ελλάδα: Τυπωθήτω

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95–103.

Rosenzweig, S. (1936). Some implicit common factors in diverse methods of psychotherapy. *The American Journal of Orthopsychiatry*, 6, 412–415.

Rosenzweig, S. (1940). Areas of agreement in psychotherapy. *American Journal of Orthopsychiatry*, 10, 703–704.

Sandell, R., Lazar, A., Grant, J., Carlsson, J. Schubert, J., Broberg, J. (2007). Therapist attitudes and patient outcomes: II. Therapist attitudes influence change during treatment, *Psychotherapy Research*, 2007, 17(2), 201-211.

Sandell, R., Lazar, A., Grant, J., Carlsson, J. Schubert, J., Broberg, J. (2006). Therapist attitudes and patient outcomes. III. A latent class analysis of therapists, *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 2006, 79(4), 629-647.

Sandell, R., Blomberg, J., Lazar, A., Carlsson, J., Broberg, J., Schubert, J. (2000). Varieties of long-term outcome among patients in psychoanalysis and long-term psychotherapy - A review of findings in the Stockholm Outcome of Psychoanalysis and Psychotherapy Project (STOPPP), *International Journal of Psychoanalysis*, 2000, 81, 921-942.

Σταλίκας, Α & Χαμοδράκα, Μ .2004 .Θεμελιώδη θέματα Ψυχοθεραπείας .Η ενσυναίσθηση .Αθήνα :Ελληνικά Γράμματα

Tschacher, W., Junghan, U. M. , Pfammatter, M. (2014). Towards a Taxonomy of Common Factors in Psychotherapy—Results of an Expert Survey. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 21, 82–96

Van Audenhove, C., & Vertommen, H. (2000). A negotiation approach to intake and treatment choice. *Journal of Psychotherapy Integration*, 10, 287–299.

Weinberger , J. (1995) Common Factors Aren't So Common: The Common Factors Dilemma, *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(1), 45–69

Wynn, R., Wynn, M. (2006). Empathy as an interactionally achieved phenomenon in psychotherapy Characteristics of some conversational resources. *Journal of Pragmatics* 38, 1385–1397