

Σημειώσεις στο μάθημα της Συμβουλευτικής ψυχολογίας.

1. Τι είναι η συμβουλευτική ψυχολογία;

Επικεντρώνεται σε ομαλά και συνήθη αναπτυξιακά ζητήματα αλλά και σε δυσλειτουργικά και ασυνήθη, που σχετίζονται με την ατομική, οικογενειακή, ομαδική ή οργανωτική ανθρώπινη εμπειρία. Βοηθάει ανθρώπους με σωματικές, συναισθηματικές και ψυχικές διαταραχές να βελτιώσουν την ποιότητα της ζωής τους, να εξαλείψουν την δυσφορία και/ή την διαταραχή τους, να επιλύσουν τις κρίσεις που αντιμετωπίζουν και να αυξήσουν την ικανότητά τους να ζήσουν μια πιο λειτουργική ζωή. Θεωρείται ότι προωθεί τη θέσπιση προσωπικών στόχων και προσφέρει θετικά μοντέλα με βάση τα οποία μπορεί κανείς να ενδυναμώσει τα προτερήματά του και να δώσει στον εαυτό του τη δυνατότητα για βέλτιστη λειτουργικότητα και ποιότητα ζωής.

2. Πού στοχεύει η συμβουλευτική ψυχολογία;

Στοχεύει να διευκολύνει καταρχήν τα άτομα να κατανοήσουν και να συμφιλιωθούν με ενδοψυχικά γεγονότα. Κατά συνέπεια οι συμβουλευτικές παρεμβάσεις επικεντρώνονται στην απόκτηση επίγνωσης, στην ανάπτυξη αυτογνωσίας και στη δημιουργία μια αρμονικής σχέσης με τον εαυτό, μέσα από την αναγνώριση και την έκφραση των συναισθημάτων, των αναγκών και των κινήτρων. Παράλληλα όμως, εστιάζεται και στο κοινωνικό πλαίσιο του ατόμου. Οι κοινωνικές, φιλικές, οικογενειακές και εργασιακές σχέσεις βρίσκονται στο επίκεντρο της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας και διερευνώνται προκειμένου το άτομο να εδραιώσει αρμονικές σχέσεις με τον περίγυρό του (Woolfe & Dryden, 1996. Woolfe, Strawbridge, Douglas & Dryden, 2010).

3. Ποιοί είναι οι τομείς απασχόλησης της συμβουλευτικής ψυχολογίας;

Οι τομείς απασχόλησης των συμβουλευτικών ψυχολόγων περιλαμβάνουν:

- κέντρα ψυχικής υγείας
- πανεπιστήμια και άλλα ανώτατα εκπαιδευτικά ιδρύματα
- συμβουλευτικά κέντρα πρόληψης και/ή απεξάρτησης
- συμβουλευτικά κέντρα για κακοποιημένες γυναίκες και για θέματα απασχόλησης και κοινωνικής ένταξης γυναικών
- ιδρύματα υγείας και κοινωνικών υπηρεσιών (νοσοκομεία, ιδρύματα περίθαλψης, αποκατάστασης, επανένταξης, κτλ.)
- οργανισμούς, όπως είναι οι τράπεζες
- κρατικές υπηρεσίες όπως είναι οι ένοπλες δυνάμεις, το σωφρονιστικό σύστημα, κ.α.
- ιδιωτικούς οργανισμούς,
- ιδιωτικά ανεξάρτητα πλαίσια (ιδιωτική άσκηση του επαγγέλματος)

- συμβουλευτικά κέντρα δήμων και κοινοτήτων, που στοχεύουν στην αντιμετώπιση των προβλημάτων ατόμων κάθε ηλικίας και την παροχή ψυχολογικής υποστήριξης ιδιαίτερα στις ευπαθείς ομάδες.

4. Η θεωρία του Απείρου ως λύση σε ψυχολογικά διλήμματα.

- Το άπειρο γίνεται λύση ζωής όταν θεωρηθεί ότι:
 1. Περιέχει όλες τις δυνάμεις γνωστές και άγνωστες, πολλές από αυτές ο άνθρωπος τις έχει λησμονήσει ή τις έχει εναποθέσει στο θεό και σε παρόμοιες οντότητες.
 2. Όταν ο άνθρωπος αυτοιδωθεί παιδί του απείρου με εσωτερικό ομφάλιο λώρο που τον συνδέει με αυτό.
 3. Όταν ενεργοποιήσει τη γνώση και τη βούληση επικοινωνίας με το άπειρο...
 4. Όταν δημιουργήσει ένα άπειρο Εγώ ενάντια στο εγώ αυτό σε σχέση με το θεό τη φύση και τους άλλους.

5. Ποιές είναι οι πλατωνικές δυνάμεις της ψυχής;

- Η ψυχή στον Πλάτωνα είναι μέρος της μεγάλης συμπαντικής δύναμης της ψυχής. Άρα όλα είναι ιδέες και ανάμνηση. Δεν υπάρχει τίποτε το καινούργιο, όλα είναι αρκεί να τα θυμηθούμε.
 1. Ιδέα καλού και ωραίου. (με ωθεί σε σωστές πράξεις).
 2. Ιδέα ωραίου λόγου (με ωθεί σε ωραίες τοποθετήσεις και απαντήσεις).
 3. Ιδέα του Είναι (με ωθεί στη θέση μου μέσα στον ευρύτερο κόσμο).

6. Ποιά είναι τα μέρη της ανθρώπινης ψυχής σύμφωνα με τον Πλάτωνα;

- Η ψυχή στον Πλάτων διαθέτει:
 - Λογιστικό
 - Θυμοειδές
 - Επιθυμητικό.
- Δηλαδή μία αρετή για κάθε μέρος.
 - Σοφία
 - Ανδρεία

Σωφροσύνη

7. Ποιά είναι η έννοια της ψυχής στον Αριστοτέλη;

- Ο Αριστοτέλης διέκρινε τη λογική από την πρακτική αρετή, και μέσα από την έξη οι σκέψεις γίνονται ηθική. Δηλαδή επαναλαμβάνοντας το καλό γινόμαστε καλοί (άρα όλα είναι επιλογή και είμαστε ικανοί για όλα).

8. Τι αναφέρει η θεωρία της μεσότητας του Αριστοτέλους;

- Ανάμεσα στο πολύ και στο λίγο υπάρχει το μέσον. Ανάμεσα στο υπερβολικό και στο ελλείπον το σωστό και το μέτριο. Ανάμεσα στο πνεύμα και στην ύλη η σωστή πράξη.

9. Ποιά ζεύγη μεσότητας υπάρχουν;

- Άνδρας-γυναίκα-παιδί
- Θράσος-δειλία-θάρος
- Λαγνεία-εγκράτεια-γάμος
- Σπατάλη-φιλαργυρία-οικονομία
- Ακράτεια-φοβία-ηθική ζωή
- Μίσος-υποταγή-φιλία
- Πόλεμος-υποταγή-ειρήνη.
- Θεωρία-παραίτηση-σωστή πράξη
- 10. Ποιό είναι το στωϊκό ιδεώδες της ζωής;

Κύριο ζητούμενο του βίου είναι συνεπώς το να ζούμε σύμφωνα με τη φύση μας, η οποία για τον άνθρωπο, μέσω της *λογικότητάς* του (ratio), ωθεί προς την Αρετή – άρα, το «κατά Φύσιν ζην» σημαίνει «κατ' Αρετήν ζην». Η Αρετή είναι το μοναδικό αγαθό από το οποίο εξαρτάται η ευημερία: τίποτα δεν μπορεί να βελτιώσει τη ζωή μας αν δεν βελτιώνει εμάς τους ίδιους. Όλα τα υπόλοιπα πράγματα, ευχάριστα ή δυσάρεστα, στερούνται αξίας, είναι «αδιάφορα».

11. Ποιά θεωρούνται ως πάθη σύμφωνα με τους στωϊκούς;

- Λύπη
- Φόβος
- Επιθυμία
- Ηδονή.
- Ως αντίθετα του επιθυμητικού στο ανώτερο ηγεμονικό διά του θυμοειδούς
- Ανάμνηση (σοφία)
- Ανδρεία
- Ηθική πράξη (σωφροσύνη)

- Η ηδονή του σοφού είναι δικαιοσύνη.

12. Ποιά είναι τα χαρακτηριστικά της Ελληνιστικής εποχής;

- Η επέκταση του αρχαίου ελληνικού πολιτισμού στην Ανατολή. Είναι η τρίτη και τελευταία φορά στην αρχαία ελληνική ιστορία που επεκτάθηκε ο χώρος όπου δρούσαν οι Έλληνες. Ο [Στέφανος Βυζάντιος](#), ιστορικός του έκτου αιώνα μ.Χ., αναφέρει στα 'Εθνικά' του 18 Αλεξάνδρειες. Οι [ιδρύσεις νέων πόλεων](#) συνεχίστηκε και από τους διαδόχους και τους επιγόνους και οδήγησε στη δημιουργία δικτύου Ελληνίδων πόλεων, με κυρίαρχο πολιτισμικό στοιχείο το Ελληνικό. Στη συνέχεια, τα όρια της εξάπλωσης του ελληνισμού ταυτίστηκαν με τα όρια της εξάπλωσης της Ρώμης προς την Ανατολή.
- Στην πολιτική οργάνωση, κυριάρχησε το σχήμα των μεγάλων εδαφικών βασιλείων στο χώρο της Ανατολής. Ιδρύθηκαν νέα βασίλεια, σε αντίθεση με το παλαιό [μακεδονικό](#), με καλά οργανωμένη διοίκηση, οικονομία και στρατιωτική ισχύ που τους επέτρεψε να έχουν πρωτεύοντα ρόλο στις διεθνείς σχέσεις. Σημαντικές πόλεις της εποχής ήταν η Αθήνα, η Ρόδος και οι συμπολιτείες, αλλά απείχαν πολύ απ' το ονομαστόν ρυθμιστές της κατάστασης.

13. Ποιά είναι η ψυχή στους στωϊκούς;

- Η ανθρώπινη ψυχή στους Στωϊκούς είναι μέρος του θείου πνεύματος, που διαπερνά τα πάντα και που είναι παρόν στον καθένα μας [\[12\]](#). Η ατομική ψυχή δεν επιβιώνει πέρα από την περιοδική εκκύρωση του σύμπαντος, όταν όλος ο κόσμος απορροφάται από τον Δία.

14. Τι πίστευε ο Επίκτητος για την ανθρώπινη ψυχή;

- Ο Επίκτητος πίστευε θερμά στην ύπαρξη της Πρόνοιας στον κόσμο και θεωρούσε ότι αυτό που πρώτιστα πρέπει να κάνει ο άνθρωπος είναι να αποδεχθεί το γεγονός ότι όλα σε αυτόν τον κόσμο γίνονται για κάποιον λόγο που εξυπηρετεί το θείο κοσμικό σχέδιο. Ο άνθρωπος οφείλει να εναρμονίσει τη θέλησή του με το θέλημα του Θεού.

15. Τι αναφέρει ο Πλούταρχος για τα παιδιά στο έργο του «περί παιδων αγωγής»;

- Η παιδεία του τέκνου ξεκινά από την κοιλία της μητέρας. Έχει μεγάλη σημασία να παντεύονται άνθρωποι του ίδιου γένους και μάλιστα αριστοκρατικού γένους προκειμένου να λαμβάνει το τέκνο την καλύτερη δυνατή παιδεία.

16. Ποιές είναι οι δυνάμεις της ψυχής σύμφωνα με τον Πλούταρχο;

- Τρία πράγματα διαμορφώνουν τον άνθρωπο: ο λόγος, η φύσις, το έθος. Ο λόγος είναι η μάθησις, έθος είναι η άσκησις, η αρχή της φύσης είναι οι ιδιότητες του καλού και συνειδητά ευδαίμονος που μπορεί να αποκτήσει ο άνθρωπος. Η φύση χωρίς τη μάθηση είναι τυφλή (δουλοποιεί τον άνθρωπο) η μάθηση χωρίς τη φύση ελλιπής (το σημερινό τεχνοκρατικό κατάντημα). Η παιδεία είναι σε ηθικοπλαστικά πεδία.

- 17. Ποιές είναι οι δυνάμεις της ανθρώπινης ψυχής σύμφωνα με τον Απόστολο Παύλο;
- (υπολογίζοντας τον κόσμο και την εποχή του Παύλου).
- ...αφοσιωμένος ψυχή τε και σώματι σε Αυτόν....
- 1° σημείο: Αφοσίωση στο αντικείμενο της λατρείας.
- ...απεδείχθη δε Υιός του Θεού...
- 2° σημείο: Πίστη σε ό,τι μας δίνει δύναμη.
- ...διά του Χριστού ελάβομεν την χάριν...
- 3° σημείο: Πειθώ σε χαρίσματα τα οποία διαθέτουμε.
-η πίστις σας έχει διαλαληθή...
- 4° σημείο: πρέπει να υπάρχει πίστη πέρα από την εμπειρική γνώση.
-Αισθάνομαι ότι είμαι υποχρεωμένος να κηρύξω....
- 5° σημείο: ανακάλυψη της ξεχωριστής αποστολής μας.
- ...διότι δεν εντρέπομαι για το Ευαγγέλιο του Χριστού...

6° σημείο: είμαστε υπερήφανοι για ό,τι αντιπροσωπεύουμε.

Βασίλειος Μακρυπούλιας, δρ. φιλοσοφίας.