

## Φιλοσοφία και βασικές αρχές της συμβουλευτικής ψυχολογίας σύμφωνα με την Ανθρωποκεντρική προσέγγιση

Για να κατανοήσουμε τις βασικές λειτουργίες της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, αλλά και τον βασικό της προσανατολισμό στην υποβοήθηση των ανθρώπων να λαμβάνουν αποφάσεις αλλά και να διαχειρίζονται τους όρους και τις συνθήκες της ζωής έτσι ώστε να μπορούν να επιτυγχάνουν μια καλύτερη ποιότητα ζωής αλλά και την αποτελεσματικότερη προσαρμογή τους σε διάφορες συνθήκες οι οποίες μπορεί και να μεταβάλλονται, θα πρέπει να δούμε ποια είναι ή βασική φιλοσοφία της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, που την διαφοροποιεί από άλλες, περισσότερο προσανατολισμένες στις αντισταθμιστικές παρεμβάσεις επαγγελματικές ειδικότητες, αλλά ποιες είναι οι βασικές της αρχές. Οι Bedi, Haverkamp, Beatch, Cave, Domene, Harris & Mikhail, (2011) αναφέρουν ότι:

- 1) Η έμφαση δίνεται στα **θετικά σημεία**, στις δυνατότητες και στις προϋπάρχουσες ικανότητες των ατόμων, οι οποίες μπορούν να τονιστούν, να προσδιοριστούν, να γίνουν αντικείμενο ανάλυσης, να ενδυναμωθούν περαιτέρω, να αξιοποιηθούν και να αποτελέσουν τη βάση, πάνω στην οποία οι άνθρωποι θα οικοδομήσουν και θα διαχειριστούν τους όρους και τις συνθήκες της ζωής τους, λαμβάνοντας τις αποφάσεις που ταιριάζουν καλύτερα στους ίδιους, στις ατομικές τους διαφορές και την προσωπική τους ταυτότητα. Δίνεται λοιπόν μια έμφαση σε αυτό που ονομάζουμε Θετική Ψυχολογία και αξιοποιεί έννοιες όπως η ελπίδα, η ανθεκτικότητα στις δυσκολίες, ή ενδυνάμωση, το άτομο ως ειδικός, η κοινωνική δικαιοσύνη και επαγγελματική ανάπτυξη, το άτομο ως φορέας αλλαγής και οδηγός σε διάφορες πιθανότητες και την θετική αποδοχή του κοινωνικού άγχους.
- 2) Επίσης έμφαση δίνεται στην **διαφορετικότητα και στο ρόλο του περιβάλλοντος**. Με άλλα λόγια η Συμβουλευτική Ψυχολογία προωθεί την κοινωνική δικαιοσύνη, την πολύ-πολιτισμικότητα και την διαφορετικότητα με την ευρεία έννοια. Ενδιαφέρεται ως προτεραιότητα με την ενσωμάτωση ευάλωτων κοινωνικά ομάδων που είναι ή διατρέχουν τον κίνδυνο κοινωνικού αποκλεισμού.
- 3) Η αξιολόγηση είναι **πελατο-κεντρική** και αφορά επαγγελματική, γνωσιακή, ακαδημαϊκή, προσωπικότητας, ψυχοπαθολογίας, ψυχολογικής λειτουργίας, συνταίριασμα ατόμου-περιβάλλοντος, αξίες, αποκατάσταση και διάγνωση. Πελατοκεντρική σημαίνει ότι γίνεται συνεργατικά, προωθεί την αυτό-αξιολόγηση και είναι σύστοιχη με τους στόχους του ατόμου, με τα άτομα να συμμετέχουν ενεργά σε όλη τη διαδικασία αξιολόγησης, συμπεριλαμβανομένης της επιλογής και ερμηνείας των κλιμάκων μέτρησης.
- 4) Οι παρεμβάσεις των Συμβουλευτικών Ψυχολόγων μπορεί να βασίζονται σε διαφορετικές θεωρίες Συμβουλευτικής και να αξιοποιούν δεξιότητες από διαφορετικά μοντέλα, όλες όμως δίνουν μεγάλη έμφαση στις θεραπευτικές ιδιότητες που έχει ή ίδια η **θεραπευτική σχέση**, και κυρίως η θεραπευτική 'συμμαχία' που αναπτύσσεται μεταξύ του Συμβούλου και του ατόμου που προσέρχεται για συμβουλευτική. Μεγάλη έμφαση στο ρόλο που η ίδια η θεραπευτική σχέση μεταξύ συμβούλου και ατόμου παίζει για την επιτυχή ολοκλήρωση της συμβουλευτικής διαδικασίας έδωσε ο Carl Rogers. Ο Rogers πίστευε ότι ουσιαστικά ο ρόλος του συμβούλου είναι να μπορέσει αρχικά να

διαχειριστεί τη σύγχυση με την οποία προσέρχεται το άτομο στη συμβουλευτική. Πίστευε ότι ο σύμβουλος πρέπει να γίνει ένας καθρέπτης όπου το άτομο θα αντικατοπτρίσει και θα διαλευκάνει τις προσωπικές του σκέψεις και συναισθήματα, και θα μπορέσει ακολούθως να λάβει τις αποφάσεις που το ίδιο θεωρεί αρμόζουσες για την δική του προσωπική εξέλιξη σε όλους τους τομείς ατομικό, εκπαιδευτικό, επαγγελματικό, κοινωνικό. Ο Rogers διατύπωσε την άποψη ότι για να μπορέσει να οικοδομηθεί αυτή η θεραπευτική σχέση με το άτομο θα πρέπει ο σύμβουλος να έχει ορισμένα χαρακτηριστικά, όπως **άνευ όρων αποδοχή του ατόμου, γνησιότητα και εν-συναίσθηση.**

### **Βασικές προϋποθέσεις εξέλιξης σύμφωνα με την ανθρωποκεντρική προσέγγιση στη συμβουλευτική**

- 1. Άνευ όρων αποδοχή.** Ο Sharf (2012) αναφέρει για την έννοια άνευ όρων αποδοχή του ατόμου, όπως περιγράφηκαν από την Ανθρωποκεντρική Προσέγγιση στη Συμβουλευτική και τους Rogers, Maslow κ.α. Άνευ όρων αποδοχή σημαίνει ότι ο Σύμβουλος πρέπει να αποδέχεται τον Συμβουλευόμενο όπως είναι και χωρίς όρους και προϋποθέσεις. Παράδοξα ή και περίεργα συναισθήματα ή/και απόψεις θα πρέπει να γίνονται αποδεκτά από τον σύμβουλο, δίνοντας τον χρόνο και τη δυνατότητα στον συμβουλευόμενο να κατανοήσει μέσα από την συμβουλευτική διαδικασία και την ωρίμανση η οποία έρχεται με τον καιρό ότι είναι δυσλειτουργικά. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι ο σύμβουλος συμφωνεί με όλα με τον συμβουλευόμενο, απλώς σημαίνει ότι ενδιαφέρεται για αυτόν ως αυτόνομη προσωπικότητα που εκφράζει ανώριμες πεποιθήσεις ή/και συναισθήματα, δίνοντας του τον χρόνο και την ευκαιρία να κατανοήσει σταδιακά ότι δεν είναι λειτουργικά με την έννοια ότι δεν βοηθούν στην προσαρμογή του και την εξέλιξη του. Έτσι αποφεύγει την ίδια στιγμή να είναι αντικείμενο χειριστικής συμπεριφοράς από τον συμβουλευόμενο. Με τον τρόπο αυτόν, χωρίς ο σύμβουλος να είναι κριτικός απέναντι στα θετικά και στα αρνητικά γνωρίσματα του συμβουλευόμενου και να είναι σε θέση να τον αποδέχεται όπως είναι ως ξεχωριστή προσωπικότητα η οποία έχει αξία όπως όλοι οι άνθρωποι, ενισχύεται σταδιακά και η αυτοεκτίμηση του συμβουλευόμενου. Για πολλούς συμβούλους η έννοια της άνευ όρων αποδοχής αποτελεί την βασικότερη προϋπόθεση για την οικοδόμηση της θεραπευτικής σχέσης μεταξύ συμβούλου συμβουλευόμενου, έχει από μόνη της θεραπευτικά αποτελέσματα και επιτρέπει στον συμβουλευόμενο να έρθει σε επαφή με και να κατανοήσει τα όποια δυσλειτουργικά σχήματα έχει και το πώς του εμποδίζουν την προσωπική του εξέλιξη, την ωρίμανσή του και την προσαρμογή του στο εργασιακό, επαγγελματικό και κοινωνικό περιβάλλον.
- 2. Γνησιότητα.** Με την έννοια της γνησιότητας εννοείται ότι ο σύμβουλος πρέπει να είναι γνήσιος και ο εαυτός του και όχι ψευδεπίγραφος, με την έννοια ότι ο σύμβουλος είναι σε επαφή με την εσωτερική του κατάσταση, με τα συναισθήματα που αναπτύσσει κατά τη διάρκεια της συμβουλευτικής και τα εκφράζει στο βαθμό που αυτά προωθούν τη συμβουλευτική διαδικασία. Συγκεκριμένα ο Rogers (1966: 185) ορίζει την έννοια της γνησιότητας ως εξής: 'γνησιότητα στη συμβουλευτική σημαίνει ότι ο σύμβουλος είναι ο πραγματικός του εαυτός στις συναντήσεις με τους

συμβουλευόμενους. Χωρίς μάσκα, ανοικτά έχει τα συναισθήματά του και τις στάσεις του όπως αυτά αναπτύσσονται κάθε στιγμή. Αυτό αναπτύσσει την αυτογνωσία του, δηλαδή, τα συναισθήματα του συμβούλου είναι προσβάσιμα σε αυτόν – στην συνειδητοποίησή του – και είναι σε θέση να τα βιώσει, να τα έχει ως εμπειρία στη θεραπευτική σχέση και να τα επικοινωνήσει εάν επιμένουν. Ο σύμβουλος αντιμετωπίζει τον συμβουλευόμενο ευθέως, συναντώντας τον ως άνθρωπο προς άνθρωπο. Είναι ο εαυτός του, δεν αρνείται τον εαυτό του’.

- 3. Εν-συναίσθηση.** Με την έννοια εν-συναίσθηση δηλώνουμε την ικανότητα του συμβούλου να μπορεί να έρθει σε επαφή με τις συναισθηματικές καταστάσεις του συμβουλευόμενου. Να μπορεί να κατανοήσει πως αισθάνεται ο άλλος στις ιδιαίτερες καταστάσεις που βιώνει, είτε πρόκειται για γεγονότα είτε πρόκειται για μεταβατικές καταστάσεις. Αυτό όμως πρέπει να γίνεται με έναν τρόπο όπου ο σύμβουλος να μένει ανεπηρέαστος από τις απόψεις και τις αξίες του συμβουλευόμενου διατηρώντας την δική του ξεχωριστή ματιά στα πράγματα. Παραθέτουμε στη συνέχεια τον ορισμό της εν-συναίσθησης όπως τον περιέγραψε ο Rogers (1975:4), ‘Ο τρόπος συνύπαρξης με έναν άλλον άνθρωπο που χαρακτηρίζεται από εν-συναίσθηση έχει πολλές εκδοχές. Σημαίνει ότι μπαίνει κανείς στον ιδιωτικό χώρο αντίληψης του άλλου και μπορεί με άνεση να τον κατανοήσει. Περιλαμβάνει να είναι κανείς ευαίσθητος, σε κάθε στιγμή, στο εξελισσόμενο νόημα που βιώνει ο άλλος και ενεργοποιείται, είτε πρόκειται για φόβο, οργή, ευαισθησία, σύγχυση ή οτιδήποτε άλλο. Σημαίνει προσωρινά να ζει κανείς τη ζωή του άλλου κινούμενος σε αυτό με προσοχή χωρίς να εκφράζει κριτική, συναισθανόμενος τα νοήματα τα οποία δεν έχει πλήρως συνειδητοποιήσει, χωρίς όμως να προσπαθεί να αποκαλύψει συναισθήματα τα οποία είναι άγνωστα στον συμβουλευόμενο, καθώς αυτό θα ήταν εξαιρετικά απειλητικό. Περιλαμβάνει να επικοινωνήσει κανείς στον συμβουλευόμενο αντιληπτικά σχήματα του δικού του κόσμου καθώς κοιτάει με καινούργιο και χωρίς φόβο τρόπο στοιχεία τα οποία προκαλούν φόβο στον συμβουλευόμενο..... Εστιάζοντας στα πιθανά νοήματα όπως ξεδιπλώνει τις εμπειρίες του βοηθάμε το άλλο άτομο να εστιάσει σε αυτά, να βιώσει τα νοήματα με μεγαλύτερη πληρότητα, και να προχωρήσει μπροστά.’