

**ΠΛΑΙΣΙΟ 12.1: Η περιορισμένη αξία που έχουν οι βοηθητικές συμβουλές ως μέσο προώθησης της αλλαγής συμπεριφοράς**

Η θεωρία της συνδιαλεκτικής ανάλυσης περιλαμβάνει μια εκλεπτυσμένη ανάλυση για τα όρια που έχει η παροχή συμβουλών ως στρατηγική για τη διευκόλυνση της αλλαγής συμπεριφοράς. Σύμφωνα με τον Berne (1964), μπορούμε να αντιληφθούμε τις ακολουθίες φαινομενικά αυτοκαταστροφικών αλληλεπιδράσεων μεταξύ των ανθρώπων ως ψυχολογικά «παιχνίδια». Σύμφωνα με το μοντέλο του, το «παιχνίδι» είναι μια σειρά αλληλεπιδράσεων μεταξύ δύο ή περισσότερων ανθρώπων που οδηγεί σε ένα καθορισμένο και προβλέψιμο αποτέλεσμα το οποίο παίρνει τη μορφή μιας εμπειρίας απογοήτευσης ή κάποιας άλλης μορφής αρνητικού συναισθήματος. Ο Berne θεωρούσε ότι τα παιχνίδια αποτελούν υποκατάστατο της γνήσιας σχέσης ανάμεσα στα άτομα. Πίστευε ότι, αν και οι άνθρωποι συχνά φοβόμαστε τις ειλικρινείς και στενές αλληλεπιδράσεις με τους άλλους, έχουμε όλοι, παρ' όλα αυτά, μια βασική ανάγκη κοινωνικής επαφής – το παιχνίδι παρέχει τη δομή για μια τέτοιου είδους επαφή, χωρίς να υπάρχει ο κίνδυνος πολύ μεγάλης εγγύτητας. Στο βιβλίο του *Games People Play*, ο Berne περιγράφει πολλά ψυχολογικά παιχνίδια, από παιχνίδια ζωής που έχουν μεγάλη διάρκεια και εύρος («αλκοολικός», «τώρα σ' έπιασα, παλιοτόμαρο»), μέχρι πιο καλοήθεις και σύντομες ακολουθίες αλληλεπιδράσεων, π.χ. «είναι φοβερό αυτό που συμβαίνει». Ένα παιχνίδι που συχνά ανακύπτει σε καταστάσεις συμβουλευτικής είναι το «Γιατί δεν – Ναι, αλλά» (ΓΔΝΑ). Στο παιχνίδι αυτό, το ένα άτομο ζητά βοήθεια ή συμβουλή και οι άλλοι παίκτες κάνουν προτάσεις. Για παράδειγμα:

ΠΕΛΑΤΗΣ: Στη ζωή μου έχω τόσο άγχος, αισθάνομαι συνεχώς κουρασμένος και η κοινωνική ζωή μου είναι χάλια. Τι μπορώ να κάνω;

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ: Γιατί δεν κρατάς ένα ημερολόγιο για να δεις πώς μπορείς να μειώσεις τις εργασιακές υποχρεώσεις σου;

ΠΕΛΑΤΗΣ: Το έχω δοκιμάσει – δεν υπάρχει κάτι που να μπορώ να αλλάξω.

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ: Αν ψάξεις άλλη δουλειά;

ΠΕΛΑΤΗΣ: Δεν μπορώ να ρισκάρω μια μείωση μισθού, οπότε δεν είναι ρεαλιστική λύση.

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ: Αν δοκιμάζεις κάποια βίντεο για χαλάρωση ή διαλογισμό;

ΠΕΛΑΤΗΣ: Τα έχω δοκιμάσει κι αυτά – η προσπάθεια να βρω χρόνο για κάτι τέτοιο με αγχώνει ακόμη περισσότερο.

Αυτού του είδους η αλληλεπίδραση είναι σαφέστατα μάταιη ως διαδικασία συμβουλευτικής. Τι είναι, όμως, αυτό που κάνει μάταιες αυτές τις προτάσεις; Ο Berne (1964) υποστηρίζει ότι το φαινομενικά ορθολογικό αίτημα ενήλικα προς ενήλικα, όπως διατυπώνεται από το πρόσωπο που αναζητά βοήθεια, στην πραγματικότητα υποκρύπτει μια διαφορετικού είδους αλληλεπίδραση – μεταξύ ενός απαιτητικού Παιδιού και κάποιου άλλου (του συμβούλου) που άθελά του σπρώχνεται στη θέση του παντογνώστη Γονέα. Η ανταμοιβή για το άτομο που ξεκινά αυτό το παιχνίδι είναι ότι ο χορηγός βοήθειας θα αποδεικνύεται πάντα ανεπαρκής (καμιά από τις προτάσεις δεν θα αξίζει να ακολουθήσει), με αποτέλεσμα ο εμπνευστής του αιτήματος να ενισχύει τη βασική αίσθησή του ότι είναι κάποιος που δεν μπορεί να λάβει βοήθεια ή που η βοήθεια τον ξεπερνά. Με άλλα λόγια, το παιχνίδι επιτρέπει στο άτομο να διατηρήσει μια επιφανειακή επαφή με κάποιον άλλον, χωρίς να κληθεί να διερευνήσει τι πράγματι ισχύει για τον εαυτό του – στην περίπτωση αυτή μια αίσθηση απελπισίας και απόγνωσης για τη ζωή του.

Θα μπορούσαμε να πούμε ότι στην περίπτωση αυτή σχεδόν κάθε είδους αντίδραση στη συμβουλευτική –ενσυναισθητική αντανάκλαση, ανοιχτές ερωτήσεις που εκφράζουν περιέργεια, ενθάρρυνση για να μιλήσει το άτομο περισσότερο– θα ήταν χρησιμότερη από τη διατύπωση συμβουλών. Δεν έχει σημασία πόσο λογικές και έγκυρες είναι οι προτάσεις – εφόσον δεν προκύπτουν μέσα από μια διαμοιρασμένη διαδικασία επίλυσης του προβλήματος με βάση την αμοιβαία κατανόηση, είναι σχεδόν σίγουρο ότι θα προκαλέσουν μια ευγενική και ευγνώμονα απάντηση του τύπου «ναι, αλλά...».

### Κάνοντας κάτι διαφορετικό: η πρόοδος βήμα προς βήμα

Μπορούμε να δούμε τη διαδικασία της αλλαγής συμπεριφοράς ως ένα είδος ταξιδιού, κάτι που μας υπενθυμίζει ότι αυτή η δραστηριότητα αποτελείται από διάφορα βήματα. Μια ουσιαστική αδυναμία της παροχής συμβουλών είναι ότι προσφέρει στο άτομο που αναζητά βοήθεια μια λύση που απαρτίζεται από ένα και μοναδικό βήμα. Στην ουσία, η συμβουλή είναι σαν να λέμε στο άτομο «κάνε απλώς αυτό, και θα είσαι εντάξει». Αντίθετα, η προσέγγιση της συμβουλευτικής βασίζεται στην εκτίμηση ότι η αλλαγή είναι περίπλοκη διαδικασία. Η ικανότητα του συμ-