



Guide for Symbolwork Methods for Counsellors

Οδηγός για τις μεθόδους συμβολικής εργασίας για συμβούλους

Αποποίηση ευθύνης

Με τον παρόντα οδηγό παρέχονται επιπλέον πληροφορίες σχετικά με τη χρήση των μεθόδων symbolwork. Είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι ο εν λόγω οδηγός δεν προορίζεται για αυτοβοήθεια, αλλά μόνο για επαγγελματική χρήση.

Σας συμβουλεύουμε να χρησιμοποιείτε τις συγκεκριμένες μεθόδους, όπως περιγράφονται στις επόμενες σελίδες, μόνο αν έχετε την επαρκή εκπαίδευση και εμπειρία για να εργαστείτε ως σύμβουλος / προπονητής / θεραπευτής. Οι συγκεκριμένες μέθοδοι μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνο όταν η πελάτισσα δε βρίσκεται σε κατάσταση κρίσης. Σε περίπτωση κρίσης, ή όταν η περίπτωση της πελάτισσας υπερβαίνει το επίπεδο της εξειδίκευσής σας, παρακαλούμε να κατευθύνετε την πελάτισσα σε υπηρεσίες συμβουλευτικής βοήθειας σε περίπτωση κρίσης.

Εργασία με γυναίκες που αντιμετωπίζουν έμφυλη βία

Όταν εργάζεστε με πελάτισσες που αντιμετωπίσαν κακοποίηση, πρέπει να γνωρίζετε ότι, ακόμη και αν η απειλή έχει παρέλθει, η πελάτισσα πιθανότατα αντιμετωπίζει ορισμένα επίπεδα μετατραυματικού στρες. Ως εκ τούτου, απαιτείται μια προσέγγιση με βάση το τραύμα, η οποία έχει τις ακόλουθες βασικές αρχές: Αναγνώριση, ασφάλεια, εμπιστοσύνη, επιλογή και έλεγχος, συμπόνια, συνεργασία, εστίαση στα δυνατά σημεία. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις προσεγγίσεις που βασίζονται στο τραύμα μπορείτε να διαβάσετε από τους Mate (2022), Levine (2015) ή VanderKolk (2014).

Όταν εργάζεστε με άτομα με ιστορικό κακοποίησης, πρέπει να είστε προετοιμασμένοι να αντιμετωπίσετε τα ακόλουθα συναισθήματα (όχι αποκλειστικά):

- άγχος: ανασφάλεια στο χώρο, με αγνώστους, στη μοναξιά κ.λπ. Οι επιζήσασες της κακοποίησης συνήθως αγχώνονται εύκολα σε κάθε κατάσταση που τις θυμίζει παρελθοντικές κακοποιήσεις.
- θυμός: έντονος θυμός προς τον θύτη, όσους δεν την αναγνωρίζουν, την κοινωνία, καθώς και προς τον εαυτό της.
- κατάθλιψη: αίσθημα ανούσιου, κενού
- αποστασιοποίηση: μούδιασμα, σύγχυση, χαμένη σύνδεση με το σώμα τους. Κακή σχέση προς το σώμα
- εναλλαγές της διάθεσης και ευερεθιστότητα
- ντροπή: αίσθημα ότι είναι άξιες, ότι άξιζαν αυτό που έπαθαν κ.λπ.
- θέματα εμπιστοσύνης: πρόβλημα με την εμπιστοσύνη στους άλλους

Επομένως, ως σύμβουλος, πρέπει πάντα να αναπτύσσετε έναν «ασφαλή χώρο» για τη συμβουλευτική. Η εργασία με τον ασφαλή χώρο είναι μια ενεργή και συνειδητή πρακτική για τη δημιουργία ενός μεταβατικού χώρου στον φυσικό κόσμο, όπου λαμβάνουν χώρα τα εργαστήριά μας, όπου το άτομο αισθάνεται επίσης συναισθηματικά ασφαλές. Περιλαμβάνει τον ασφαλή και άνετο, κατάλληλο χώρο, την οικοδόμηση και διατήρηση της εμπιστοσύνης μεταξύ των συμμετεχουσών (αν είναι περισσότερες), τόσο για το παρόν όσο και για το μέλλον.

Η αναγνώριση των συναισθημάτων της πελάτισσας είναι επίσης πολύ σημαντική, καθώς και η επικύρωση του δικαιώματός της να αισθάνεται θυμωμένη ή αναστατωμένη (ή οτιδήποτε άλλο). Αρκετές φορές κατά τη διάρκεια των τοξικών τους σχέσεων, αμφισβητήθηκε η ίδια η ύπαρξη των συναισθημάτων τους ή το δικαίωμά τους για τα συναισθήματά τους, γεγονός που πρέπει επομένως να ενισχυθεί.

Η τρίτη σημαντική προσέγγιση είναι η άνευ όρων αποδοχή. Πιθανότατα έχουν προβλήματα με τον εαυτό τους. Ο/Η σύμβουλος πρέπει να τις ενδυναμώνει ξανά και ξανά, να φροντίζει να τις μεταφέρει το μήνυμα ότι «είσαι πολύτιμη».

Βασικοί παράγοντες για την πρακτική:

- Καθορισμένα όρια (χρονικά, τοπικά, βάσει κανόνων)
- Κανόνας πίστης, δημιουργία εμπιστοσύνης
- Ενσυναίσθηση
- Επικύρωση των συναισθημάτων
- Θετική εκτίμηση χωρίς όρους

Σχετικά με τα σύμβολα και τη συμβολική εργασία

Το Symbolwork αναπτύχθηκε αρχικά από τον WilfriedSchneider, με βάση τις εμπειρίες του στη

συμβουλευτική με διάφορες ευάλωτες ομάδες, συμπεριλαμβανομένων των εξαρτήσεων. Όπως αναφέρει ο Σνάιντερ:

«Μου έγινε σαφές ότι όταν οι πελάτες/-ισσες έχουν μπροστά τους σύμβολα και μπορούν να τα πάρουν στα χέρια τους, μιλούν για τον εαυτό τους χωρίς λόγια, χάνονται γρήγορα στα παιχνίδια, δεν χρειάζεται να ελέγχουν τον εαυτό τους, είναι ενεργοί από την αρχή της εργασίας και γρήγορα χρησιμοποιούν και αποδέχονται αυτά τα υλικά ως μέσο επικοινωνίας. Και, αυτό που μου φαίνεται πολύ σημαντικό, διασκεδάζουν με αυτό.» (Schneider, 2011: 4)

Η χρήση φυσικών συμβόλων (ή, όπως στην ηλεκτρονική εργασία, φατσούλες (emojicons) και μικρά σύμβολα) ανοίγει επομένως την ευκαιρία να συζητηθούν δύσκολα θέματα με μια πιο εύκολη, πιο παιχνιδιάρικη μορφή.

Η χρήση συμβόλων στη συμβουλευτική έχει μακρύ παρελθόν. Όπως προτείνουν οι Alvarado και Cavaños (2008: 51), «η χρήση μεταφορών και άλλων συμβόλων παρέχει μια δημιουργική, μη παρεμβατική και μη συγκρουσιακή προσέγγιση στη συμβουλευτική», η οποία μπορεί να συμβάλλει στην προώθηση της αυτογνωσίας μέσω της χρήσης ιστοριών, μύθων, παραβολών, τελετουργιών, ακόμη και κινηματογραφικών ταινιών (βλ. παράρτημα 5γ). Η χρήση των μεταφορών θεωρείται επίσης ως «υποστηρικτική για την οικοδόμηση σχέσεων και οικειότητας, την πρόσβαση και τον συμβολισμό των συναισθημάτων, την αποκάλυψη κρυφών παραδοχών, την επεξεργασία της αντίστασης και την παροχή εναλλακτικών πλαισίων αναφοράς» (2008:52). Επιπλέον, ο Geldard (2016: 176) διερευνά τη θέση των φυσικών αντικειμένων ως σύμβολα για την «αναπαράσταση συναισθημάτων, σκέψεων, πεποιθήσεων, ανθρώπων και σχέσεων» και προτείνει ότι τα αντικείμενα θα πρέπει να επιλέγονται από τον πελάτη/ την πελάτισσα και να έχουν ενδιαφέρον για τον πελάτη/ την πελάτισσα και, όπως πρότεινε ο Jung (1968), να επιτρέπουν την «αποκάλυψη ασυνείδητου υλικού» που μπορεί να συμβάλλει στην αυτογνωσία.

Η εργασία με σύμβολα θεωρείται ότι έχει το πλεονέκτημα της διατήρησης της δέσμευσης του ενδιαφέροντος και του ενθουσιασμού με τον πελάτη/ την πελάτισσα, και

1. Βοηθά τον πελάτη/ την πελάτισσα να έχει πρόσβαση και να αποκαλύπτει πληροφορίες συνειδητά,
2. Επιτρέπει στον πελάτη/ στην πελάτισσα να έρθει σε επαφή και να διερευνήσει συναισθήματα, πεποιθήσεις και σκέψεις,
3. Αναπαριστά συγκεκριμένες εναλλακτικές λύσεις, προκειμένου οι εναλλακτικές αυτές να μπορούν να αγκυροβοληθούν για σύγκριση,
4. Αντιπροσωπεύει τις πολικότητες μέσα στον εαυτό, ώστε αυτές να μπορούν να διερευνηθούν,
5. Αντιπροσωπεύει συγκεκριμένους ανθρώπους, προκειμένου να μπορεί να δημιουργηθεί διάλογος με ρόλους μεταξύ των εν λόγω ατόμων,
6. Αντιπροσωπεύει κάτι με θετική ή αρνητική αξία που μπορεί να χρειαστεί να απορριφθεί ή να αντιμετωπιστεί με κάποιο τρόπο. (Geldard, 2016: 177)

Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας συμβουλευτικής, η ίδια η διαδικασία επιλογής και περιγραφής ενός συμβόλου μπορεί να αποτελέσει πηγή έρευνας για τον/την σύμβουλο. Τούτο ενδέχεται να περιλαμβάνει τη διερεύνηση των συναισθημάτων που συνδέονται με την επιλογή του αντικειμένου, ιδίως αν το έργο ήταν δύσκολο και πηγή αμφιθυμίας. Ο/Η σύμβουλος δύναται να καλέσει τον πελάτη/ την πελάτισσα να επιλέξει περισσότερα από ένα σύμβολα για να αναπαραστήσει επαρκώς αυτό που αισθάνεται ή σκέφτεται. Στη συνέχεια, ο πελάτης/ η πελάτισσα ενθαρρύνεται να «περιγράψει το σύμβολο και τις ιδιότητές του» για να καλλιεργήσει τη διερεύνηση αντί να δώσει μια ερμηνεία, επιτρέποντας στο υποσυνείδητο να είναι πιο εύκολα προσβάσιμο. Απαιτείται μια προσέγγιση με σεβασμό και ευαισθησία από τον θεραπευτή/ τη θεραπεύτρια κατά την ολοκλήρωση της συμβουλευτικής συνεδρίας μέσω της πρόσκλησης του πελάτη/ της πελάτισσας να τακτοποιήσει τα σύμβολα ή μέσω της διατήρησης του έργου του πελάτη/ της πελάτισσας (Pearson, 2001- Geldard, 2016). Επιπλέον παραδείγματα χρήσης φυσικών συμβόλων στο πλαίσιο μιας θεραπευτικής παρέμβασης θα μπορούσαν να είναι η αναπαράσταση εναλλακτικών λύσεων για σύγκριση ή κατάταξη/διάταξη. Ο διάλογος μεταξύ των εναλλακτικών λύσεων,

όπως αυτές αναπαρίστανται από τα σύμβολα, μπορεί να ενθαρρυνθεί από τον/ την σύμβουλο ιδιαίτερα όσον αφορά προβληματικές σχέσεις. Ο Geldard (2008 και 2016) υπογραμμίζει τη χρήση μικροσκοπικών ζώων ως συμβολικές αναπαραστάσεις, οι οποίες μπορούν να προσεγγιστούν τόσο ως ανάλαφρη όσο και ως πιο δομημένη άσκηση. Σε κάθε περίπτωση, η εν λόγω μέθοδος μπορεί να δρομολογήσει την εμπλοκή στη συμβουλευτική διαδικασία και ενδεχομένως να επιτρέψει την πρόσβαση σε καταπιεσμένες σκέψεις και συναισθήματα.

Επίσης ορίζεται ως «προβολική τεχνική» για τη διερεύνηση των διαπροσωπικών σχέσεων του πελάτη/ της πελάτισσας μέσω μιας λιγότερο απειλητικής και λιγότερο ανασταλτικής μορφής παρέμβασης. Επιτρέπει στον πελάτη/ στην πελάτισσα «να προβάλλει ιδέες από την οικογένειά του/της, την ομάδα των συνομηλίκων του/της ή άλλο κοινωνικό σύστημα στα μικροσκοπικά ζώα που χρησιμοποιούνται ως σύμβολα, αλλά έχει την ελευθερία να υπερβάλλει ή να τροποποιήσει τις εν λόγω προβολές» (2016: 184).

Παρεμβάσεις συμβολικής εργασίας στο πρόγραμμα Mariposa

Βαρόμετρο ασφαλείας και εξοπλισμός έκτακτης ανάγκης

Γιατί και πότε να χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό έκτακτης ανάγκης;

Ο εξοπλισμός έκτακτης ανάγκης προέρχεται από τη φάση σταθεροποίησης της τραυματοθεραπείας και αναπτύχθηκε στη θεραπεία οριακών ασθενών και εφαρμόστηκε σε αυτούς. Ο εξοπλισμός έκτακτης ανάγκης αναπτύσσεται στην αρχή μιας διαβούλευσης/θεραπείας και δύναται να επεκταθεί και να τροποποιηθεί κατά τη διάρκεια μιας διαβούλευσης/θεραπείας. Ο χρόνος που αφιερώνετε σε αυτήν εξαρτάται από τη διαδικασία. Στην αρχή είναι δυνατόν να ασχοληθείτε ενεργά και εντατικά με τη δημιουργία της αποσκευής, ενώ στην πορεία η επέκταση και η τροποποίηση θα απαιτεί λιγότερο χρόνο.

Ο εξοπλισμός έκτακτης ανάγκης με το περιεχόμενό του προσφέρει επικοδομητικά κίνητρα για ενημέρωση και δράση. Κατά τη διάρκεια της κρίσης, η νοοτροπία των ανθρώπων περιορίζεται και αυτοί στρέφονται στις υπάρχουσες αντιδράσεις και συμπεριφορές, ακόμη και αν αυτές είναι δυσπροσαρμοστικές. Επίσης, κατά τη διάρκεια της κρίσης η δυνατότητα αναζήτησης βοήθειας και εύρεσης πληροφοριών είναι συνήθως περιορισμένη. Μπορεί εύκολα να συμβεί ότι το επαναλαμβανόμενο τραύμα της κακοποίησης κάνει την πελάτισσα να «παγώνει» αντί να παλεύει ή να φεύγει. Σε κάθε περίπτωση, η ορθολογική επίλυση προβλημάτων απέχει πολύ και αναλαμβάνουν οι προκαθορισμένες αντιδράσεις.

Όταν το άγχος σε μια κατάσταση αυξάνεται, συνήθως υπάρχει μια πίεση στην πελάτισσα να εκτονώσει με κάποιο τρόπο αυτή την ένταση. Συχνά καταλήγει σε μια συμπεριφορά αυτοτραυματισμού - η οποία συνήθως συνιστά τρόπο να αποκτήσει ξανά την αίσθηση του ελέγχου του σώματός της, ή σε χρήση ουσιών - για να απελευθερώσει το άγχος. Η δημιουργία μιας εύκολα προσβάσιμης εναλλακτικής γραμμής δράσης για το άτομο συνιστά επομένως έναν σημαντικό ρόλο διαχείρισης κρίσεων.

Με τη δημιουργία ενός συνόλου πιθανών ενεργειών, βοηθάμε την πελάτισσα να εκτρέψει από την δυσπροσαρμοστική αλυσίδα της αντιδραστικής συμπεριφοράς, και να διαμορφώσει μια τέτοια προσαρμογή. Επίσης, μπορεί να αποτελέσει σημαντική πηγή πληροφοριών σε οποιαδήποτε κατάσταση κρίσης για την πελάτισσα σχετικά με τις κατευθύνσεις στις οποίες μπορεί να στραφεί.

Είναι δυνατόν ο εξοπλισμός έκτακτης ανάγκης ως μέθοδος, να χρησιμοποιηθεί εκτός σύνδεσης και με ποιον τρόπο;

Στη συμβουλευτική πρακτική, πράγματι. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τα ίδια βήματα που περιγράφονται στο διαδικτυακό εργαλείο και επίσης μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε πραγματικά αντικείμενα για τα σύμβολα.

Χρησιμοποιούμενα υλικά

- Χαρτί για τη σύνταξη του καταλόγου έκτακτης ανάγκης (κενό ή υπόδειγμα πιο πίσω)
- Μια μικρή παιχνιδοθήκη, ένα κουτί ή κάτι παρόμοιο που βρίσκεται στο σπίτι. Μια ζώνη, μια μολυβοθήκη - αν είναι δυνατόν κάτι ελαφρύ - είναι ιδανικά για ταξίδια. - Εναλλακτικά, μπορείτε επίσης να μεταφέρετε αντικείμενα απευθείας μαζί σας (ρούχα, τσέπη παντελονιού).
- Σύμβολα που αντιπροσωπεύουν την παρέμβαση σε κρίση (βλ. επίσης παράδειγμα παρακάτω)

Διαδικασία παρέμβασης

1. καταιγισμός ιδεών - δημιουργία καταλόγου: Αρχικά, δημιουργείται ένας κατάλογος για διάφορες καταστάσεις, τι μπορείτε να κάνετε αν αισθάνεστε άσχημα ή αν κάποιος βρεθεί σε κρίση. Προς τούτο, παίρνετε ένα κενό φύλλο χαρτί ή ένα πρότυπο και βρίσκετε ιδέες για τα ακόλουθα ερωτήματα: Τι θα μου έκανε καλό αυτή την στιγμή και τι είναι επίσης διαθέσιμο (συχνά το ένστικτο ξέρει τι θα ήταν καλό αυτή τη στιγμή); Τι μπορώ να κάνω συγκεκριμένα για να βοηθήσω τον εαυτό μου; Υπήρξε κάτι στο παρελθόν, μια ενέργεια ή ένα σχέδιο που με βοήθησε τότε; Για παράδειγμα: Στο παρελθόν μου έκανε πάντα καλό να βγαίνω έξω, οπότε τώρα παίρνω το μπουφάν μου, το κλειδί και κατεβαίνω στο ποτάμι και περπατάω εκεί. Η σύντομη λέξη θα ήταν:

Περπάτημα - ένα σύμβολο μπορεί να είναι ένα μικρό αθλητικό παπούτσι. Πολλές πελάτισσες έχουν ήδη χρήσιμες στρατηγικές.

2. Επιλέξτε 10 - 15 αντικείμενα από αυτόν τον κατάλογο και αναζητήστε σύμβολα (ή πραγματικά αντικείμενα) που σχετίζονται με τη δραστηριότητα.

3. Μην πετάξετε τον κατάλογο καταιγισμού ιδεών, αλλά κρατήστε τον και προσθέστε κάθε τόσο όταν σκέφτεστε κάτι.

4. Κρατήστε τα σύμβολα διαθέσιμα σε ένα εύκολα προσβάσιμο μέρος (σταθερό μέρος στο διαμέρισμα).

5. Τα καρτελάκια σε διάφορα σημεία μπορούν να σας υπενθυμίζουν τον εξοπλισμό έκτακτης ανάγκης.

6. Η εξέλιξη μιας τέτοιας βαλίτσας/συνόλου χρειάζεται χρόνο και συνεχή έλεγχο κατά πόσο εξακολουθεί να είναι κατάλληλο, νέα χρήσιμα πράγματα μπορούν να τοποθετηθούν στη βαλίτσα ενώ άλλα να αποσυσκευαστούν ή να αντικατασταθούν.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Μην υπερπληρώνετε. μέγ. 10 - 15 αντικείμενα. Στη βαλίτσα υπάρχει ένα σημείωμα που λέει: «Τελευταία αναθεώρηση στις...».

Πρόσθετες πληροφορίες

Κατηγορίες του εξοπλισμού έκτακτης ανάγκης και περιεχόμενα:

- Πράγματα που πρέπει να αισθάνεστε και να κρατάτε (όταν η σκέψη είναι σχεδόν αδύνατη). Παράδειγμα: Πέτρες, μπάλα σκαντζόχοιρου, κάτι απαλό, ...)
- Πράγματα για να αισθάνεστε τον εαυτό σας (Συχνά η αίσθηση του σώματος χάνεται σε σοβαρές κρίσεις. Προκειμένου να αποφευχθεί ο αυτοτραυματισμός, είναι χρήσιμο να εξουδετερώνονται έντονα ερεθίσματα που απευθύνονται σε όσο το δυνατόν περισσότερες αισθήσεις. Παράδειγμα: ελαστική ζώνη για τον καρπό, μυτερές πέτρες, ψυχρό σακουλάκι (μινιατούρα - το δεξί βρίσκεται στο διαμέρισμα της κατάψυξης),...
- Πράγματα που αποσπούν την προσοχή και ηρεμούν (τα οποία απευθύνονται στο ψυχικό επίπεδο και απαιτούν δραστηριότητα). Παράδειγμα: Σκύλος μινιατούρα ως υπενθύμιση ότι η έξοδος είναι καλή, ...
- Αυτο-υποχρεώσεις, επιστολές παρακίνησης (η επιστολή προς τον εαυτό μου, συμβόλαιο κατά της αυτοκτονίας (που γίνεται με τον θεραπευτή) σαν συμβόλαιο κατά της αυτοκτονίας, επιστολή προς τον εαυτό μου, κ.λπ.).
- Βοήθεια από το περιβάλλον: Ποιος ακριβώς μπορεί να βοηθήσει; Επαγγελματίας επί τόπου με ώρες γραφείου, είδος επικοινωνίας κ.λπ. Και ιδιωτική (ποιος/πότε) ενδεχομένως επέκταση ενός κοινωνικού δικτύου, πεταμένο κινητό τηλέφωνο, τηλεφωνικός κατάλογος,...
- Για ακραίες καταστάσεις έκτακτης ανάγκης - τα φάρμακα έκτακτης ανάγκης (Προσοχή: ΟΧΙ σε περίπτωση εξάρτησης από τα ναρκωτικά. Εδώ έχει αποδειχθεί ότι είναι καλή ιδέα να αναθέσετε αυτό το δελτίο έκτακτης ανάγκης σε ένα πρόσωπο εμπιστοσύνης). Αμμωνία (διατίθεται στα φαρμακεία).

Επισημαίνουμε σε αυτό το σημείο: Στην περίπτωση έκτακτης ανάγκης ανήκουν μόνο εκείνα τα πράγματα, των οποίων ο στόχος είναι η πρόληψη καταστροφικών συμπεριφορών. Για αυτό ακριβώς το λόγο, δεν πρέπει να υπάρχουν ξυραφάκια ή επίδεσμοι στον εξοπλισμό έκτακτης ανάγκης, για παράδειγμα, επειδή αυτά τα πράγματα λειτουργούν ως τα λεγόμενα «ενημερωτικά ερεθίσματα». Συγκρίνονται με κάποιον που προσπαθεί να κόψει το κάπνισμα, αλλά αμέσως νιώθει ξανά επιθυμία γι' αυτό όταν βλέπει ένα τσιγάρο.

Τροχός των Συναισθημάτων και των Αισθημάτων

Γιατί και πότε να χρησιμοποιείτε τον Τροχό των Συναισθημάτων και των Αισθημάτων;

Ας ξεκινήσουμε σημειώνοντας ότι οι όροι των συναισθημάτων και των αισθημάτων είναι πολύ δύσκολο να διαχωριστούν. Η πιο συνηθισμένη διάκριση είναι ότι τα συναισθήματα είναι συνειδητά αντιληπτά αισθήματα. Τα αισθήματα καθορίζουν και τροφοδοτούν πολλές από τις ενέργειές μας, αλλά να μιλάμε γι' αυτές είναι ένα από τα πιο ευαίσθητα θέματα στην καθοδήγηση. Το ακόλουθο αίτημα – «Τώρα δε θέλουμε να γίνουμε συναισθηματικοί!» είναι κάτι που οι περισσότεροι από εμάς γνωρίζουμε. Όμως κατά πόσο αυτή είναι μια χρήσιμη δήλωση, μπορεί να συζητηθεί εκτενώς. Από τη δική μας οπτική γωνία, η αποσαφήνιση των συναισθημάτων του καθενός είναι μια σημαντική δεξιότητα στη διαδικασία της ενηλικίωσης.

Γιατί τα συναισθήματα είναι τόσο σημαντικά; Μερικές φορές μας βοηθούν να ανακαλέσουμε τις εμπειρίες μας σε κλάσματα του δευτερολέπτου και να κρίνουμε ανθρώπους και καταστάσεις προκειμένου να πετύχουμε τους στόχους μας πιο γρήγορα και πιο εύκολα. Εντούτοις, συχνά δεν έχουμε επίγνωση των αισθημάτων μας. Το γεγονός αυτό μπορεί να μπλοκάρει περαιτέρω αναπτυξιακά βήματα και αποφάσεις και κατά κανόνα αυτό αλλάζει πολύ δύσκολα χωρίς βοήθεια.

Σε καταστάσεις όπου προκύπτουν ασάφειες, σύγχυση ή παρεξηγήσεις, ο Τροχός των Συναισθημάτων και των Αισθημάτων μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως τεχνική υποστήριξης. Οι εν λόγω παρεξηγήσεις προκύπτουν κυρίως όταν οι σκέψεις, οι αυτοαξιολογήσεις, οι σωματικές αντιλήψεις ή τα φυσιολογικά συμπτώματα αποκαλούνται συναισθήματα. Με την αποσαφήνιση των συγκεκριμένων όρων, είναι ευκολότερο να επιτευχθεί μια ενιαία γλώσσα στη διαβούλευση. Ο Τροχός των Συναισθημάτων και των Αισθημάτων είναι κατάλληλος για ομαδική και ατομική εργασία μιας και η χρήση του δεν περιορίζεται βάσει ηλικίας.

Στόχος είναι η πελάτισσα να μπορεί να διακρίνει μεταξύ: Αισθάνομαι... / σκέφτομαι... / Αισθάνομαι ... / Αξιολογώ...

Στο διαδικτυακό μέσο δίνουμε γενικές συμβουλές για τις γυναίκες χρήστες σχετικά με τον τρόπο αντιμετώπισης των εμφανιζόμενων συναισθημάτων και αισθημάτων. Στη συμβουλευτική πρακτική, ωστόσο, μπορούμε πάντα να εργαστούμε με ένα βαθύτερο επίπεδο κατανόησης των συναισθημάτων, όπως με αυτές τις ερωτήσεις:

- Ποια συναισθήματα γνωρίζω/αναγνωρίζω για τον εαυτό μου;
- Πού βρίσκονται στο σώμα μου;
- Τι πυροδοτεί τα συναισθήματα στο σώμα μου;
- Ποια συναισθήματα προκαλώ στους άλλους;
- Επιτρέπω στον εαυτό μου να έχει συναισθήματα;

- Πότε απωθώ τα συναισθήματα;
- Τι ρόλο παίζουν τα συναισθήματα στην οικογένειά μου;
- Πώς βιώνω τα συναισθήματα; Μπορώ να τα αποδεχτώ και να τα αξιοποιήσω;
- Πώς αντιμετωπίζω τα συναισθήματά μου;

Μπορεί ο Τροχός των Συναισθημάτων και των Αισθημάτων ως μέθοδος να χρησιμοποιηθεί εκτός διαδικτύου;

Στη συμβουλευτική πρακτική, πράγματι. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τα ίδια βήματα που περιγράφονται στο διαδικτυακό μέσο και παράλληλα μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε έναν πραγματικό «τροχό».

Χρησιμοποιούμενα υλικά

Στο κυκλικό ξύλο υπάρχει ένα αστέρι με 10 διαφορετικά συναισθήματα. Κάθε άκρη του αστεριού έχει το δικό του χρώμα. Οι ακόλουθοι όροι μπορούν να εντοπιστούν σε αυτό: Ανησυχία - θυμός - κατάθλιψη - γαλήνη - ευτυχία - αγάπη - ντροπή - ενοχή - λύπη - θυμός

Μπορούμε να το αντικαταστήσουμε με τη λίστα των προηγούμενων συναισθημάτων.

Διαδικασία παρέμβασης:

Τα συναισθήματα είναι ταξινομημένα αλφαβητικά (και όχι με βάση κάποια προβαλλόμενη αξία) και αυτό γνωστοποιείται στην πελάτισσα κατά την εξήγηση του υλικού. Στη συνέχεια, σε σχέση με μια συγκεκριμένη κατάσταση, αντιμετωπίζονται όλα τα συναισθήματα με τον Τροχό των Συναισθημάτων με αλφαβητική σειρά. Τούτο γίνεται περιστρέφοντας αργά τον Τροχό και έτσι απευθύνεται στην πελάτισσα ένα σημείο συναισθήματος. Στη συνέχεια ερωτάται αν αυτό το συναίσθημα είναι σχετικό με τη συγκεκριμένη κατάσταση; Ζητούνται αυθόρμητες απαντήσεις «ναι/όχι» χωρίς μακροχρόνιο προβληματισμό. Με αυτόν τον τρόπο επιτυγχάνεται μια γρήγορη αποσαφήνιση των συναισθημάτων που σχετίζονται με μια κατάσταση.

Νήσοι των Συναισθημάτων

Γιατί και πότε να χρησιμοποιήσετε τις Νήσους των Συναισθημάτων;

Τα συναισθήματα ελέγχουν πολλές από τις δραστηριότητές μας, αλλά η συζήτηση γι' αυτά είναι ένα από τα πιο ευαίσθητα θέματα στη συμβουλευτική. Ποιος είναι ο σημαντικός ρόλος των συναισθημάτων; Μας βοηθούν να ανακαλέσουμε τις εμπειρίες μας μερικές φορές σε κλάσματα του δευτερολέπτου και να αξιολογήσουμε ανθρώπους και καταστάσεις, προκειμένου να πετύχουμε τους στόχους μας πιο γρήγορα και πιο εύκολα. Εντούτοις, συχνά δεν έχουμε επίγνωση των συναισθημάτων μας. Το γεγονός αυτό ενδέχεται να μπλοκάρει περαιτέρω βήματα και αποφάσεις ενώ συχνά δεν είναι εύκολο να το αλλάξουμε οι ίδιοι.

Τι με κάνει να αισθάνομαι οτιδήποτε; Ποια συναισθήματα πυροδοτώ στους άλλους; Επιτρέπω τα συναισθήματα; Πότε απωθώ τα συναισθήματα; Τι ρόλο παίζουν τα συναισθήματα στην οικογένειά μου; Πώς βιώνω τα συναισθήματα; Ποιος μπορεί να το κατονομάσει με τόση ακρίβεια; Να αισθάνομαι, να αποδέχομαι, να οργανώνω τα συναισθήματα που συνδέονται με αυτό; Αυτό μοιάζει συχνά δύσκολο, αδύνατο για την πελάτισσα. Τούτο ισχύει ιδιαίτερα σε περίπτωση που υπάρχει μεγάλος αριθμός εκλυτικών παραγόντων, αν αυτοί βρίσκονται πολύ μακριά στο παρελθόν ή αν δεν μπορούν να συσχετιστούν με την τρέχουσα κατάσταση. Συχνά, οι πελάτισσες δεν ήταν δυνατόν να το παρουσιάσουν αυτό λεκτικά για μεγάλο χρονικό διάστημα. Εδώ οι νησίδες των συναισθημάτων αποτελούν μια εξαιρετική ευκαιρία για οπτικοποίηση, αποσαφήνιση και επεξεργασία.

Μπορούν οι νησίδες των συναισθημάτων ως μέθοδος να χρησιμοποιηθούν εκτός σύνδεσης

Στην πραγματικότητα μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο εκτός σύνδεσης. Δεν πρόκειται για ένα εργαλείο αυτοβοήθειας.

Χρησιμοποιούμενα υλικά

Ένα κομμάτι μπλε τζιν (περίπου 150x150cm) χρησιμοποιείται ως βάση για να συμβολίζει τον ωκεανό. Υπάρχουν 22 κομμάτια κόντρα πλακέ σε σχήμα νησιών. Τα νησιά αυτά σημειώνονται ως εξής:

Άγχος, θυμός, φόβος, κατάθλιψη, μοναξιά, ευτυχία, τρόμος, γαλήνη, τύχη, δυστυχία, αγάπη, λαγνεία, δύναμη, φθόνος, ενοχή, ανησυχία, υπερηφάνεια, ντροπή, πόνος, λαχτάρα, θλίψη, οργή.

Οι πλάτες του κόντρα πλακέ είναι βαμμένες σε μαύρο σχιστόλιθο. Οι πλευρές αυτές μπορούν να γραφτούν με κιμωλία και επομένως να χρησιμοποιηθούν για να προσθέσετε πρόσθετα συναισθήματα ή π.χ. εργασίες, πράγματα, στόχους κ.λπ.

Τα λοιπά αντικείμενα που περιλαμβάνονται στον εν λόγω εξοπλισμό περιλαμβάνουν ένα μικρό ξύλινο καράβι, 10 μάρκες, κιμωλία και μια σημαδούρα σε κίτρινο και μαύρο χρώμα. Η κίτρινη πλευρά της σημαδούρας αντιπροσωπεύει τα ευχάριστα συναισθήματα και η μαύρη πλευρά τα δυσάρεστα. Οι μάρκες χρησιμοποιούνται για να συμβολίζουν πρόσωπα. Το καράβι χρησιμεύει για τη μεταφορά.

Διαδικασία παρέμβασης:

I.) Σημείο εκκίνησης: Καθορισμός στόχων

Η πελάτισσα εξετάζει τους στόχους, τους συζητά με τον/την υπεύθυνο επαγγελματικού προσανατολισμού και στη συνέχεια πρέπει να επιλεγεί ένας σαφής τίτλος. Ο/Η υπεύθυνος/η επαγγελματικού προσανατολισμού εξηγεί όλα τα διαθέσιμα υλικά και η πελάτισσα προετοιμάζει το τζιν (τον μπλε ωκεανό) ως επιφάνεια εργασίας.

II.) Επιλογή νησιών και άλλων υλικών

Αφού παρουσιάσει όλο το διαθέσιμο υλικό, η πελάτισσα αρχίζει να εξετάζει όλα τα νησιά και να αποφασίζει, αν ταιριάζουν ή όχι στο θέμα. Μετά από αυτό, η πελάτισσα μπορεί να χρησιμοποιήσει την πίσω πλευρά άλλων νησιών, να τα επισημάνει με κιμωλία και να προσθέσει πρόσθετα συναισθήματα, στόχους, ιδιότητες, ό,τι χρειάζεται. Επίσης, μπορούν να χρησιμοποιηθούν και τα άλλα αντικείμενα, όπως το μικρό ξύλινο καράβι και οι μάρκες.

III.) Συνεδρία συμβουλευτικής - αποσαφήνιση των δικών σας προβληματισμών

1. Παρουσίαση

Η πελάτισσα παρουσιάζει τον τίτλο/το θέμα της παρουσιάσής της.

Σε περίπτωση που υπάρχει ομαδικό πλαίσιο, η πελάτισσα επιλέγει 2 ή 3 «παρατηρήτριες» ως «υποστηρικτική ομάδα». Οι εν λόγω ομότιμες συμμετέχουν ενεργά σε όλα τα βήματα της συνεδρίας συμβουλευτικής. Μιλάει για αυτά που έχει παρουσιάσει. Η πελάτισσα δηλώνει πάντα για ποιο νησί ή σύμβολο μιλάει. (π.χ. «αυτό το νησί αντιπροσωπεύει...»). Ξεκινά τις εξηγήσεις της από όποιο νησί θέλει και εξηγεί όλα τα επιλεγμένα νησιά και τα άλλα σύμβολα που χρησιμοποιεί.

Ο θεραπευτής/ η θεραπεύτρια ακούει προσεκτικά αυτά που της λέει. Έχει επίγνωση της παρουσίας της πελάτισσας. Ενώ μιλάει, ο θεραπευτής/ η θεραπεύτρια παρατηρεί τις χειρονομίες της, τη μίμηση, τη στάση του σώματος, την αναπνοή, το ύψος της φωνής της. Δείχνει συναισθήματα, αγγίζει κάποιο σύμβολο, ποιο;

2. Πραγματικές ερωτήσεις

Ο θεραπευτής/ η θεραπεύτρια θέτει πραγματικές ερωτήσεις. Οι ερωτήσεις αυτές αναφέρονται μόνο

στα σύμβολα, σε «ό,τι είναι ορατό». Δεν τίθενται ερωτήσεις «γιατί»- ή «πώς γίνεται»-. Δεν πρόκειται για ερμηνεία αλλά μόνο για κατανόηση. Η πελάτισσα απαντά στις πραγματικές ερωτήσεις

3. Αντίληψη

Ο θεραπευτής/ η θεραπεύτρια απευθύνεται απευθείας στη νεαρή γυναίκα. Περιγράφει όλα όσα αντιλήφθηκε και όλα όσα παρατήρησε ενώ της διηγούνταν την ιστορία. Αν κάποιος/α ανιχνεύσει συναισθήματα, θα πρέπει να είναι σε θέση να εξηγήσει πώς τα αντιλήφθηκε. (Μίμηση, χειρονομίες, τόνοι της φωνής κ.λπ.) Η πελάτισσα ακούει με προσοχή.

4. Ερμηνεία

Ο/Η επαγγελματίας και η ομάδα συζητούν για τον πελάτη/ την πελάτισσα. Σκέφτεται δυνατά, θέτοντας ερωτήσεις όπως «ποιο είναι το πρόβλημα;», «Τι θα έπρεπε να είναι διαφορετικό;», «Τι θα ήθελε να λύσει, να καταλάβει, να κάνει;», «Πού θα μπορούσαν να υπάρχουν δυσκολίες;». «Πού όχι;» Η πελάτισσα ακούει προσεκτικά και δεν απαντά προς το παρόν.

5. Συμφωνία σχετικά με τις ενέργειες

Η εν λόγω φάση οδηγεί σε μια συζήτηση μεταξύ της πελάτισσας και του/της επαγγελματία σχετικά με την απαιτούμενη υποστήριξη και τα περαιτέρω βήματα για να επιτύχει η πελάτισσα τον στόχο της. Στο τέλος, η πελάτισσα θα πρέπει να έχει δεσμευτεί για τις συμφωνημένες ενέργειες.

Πρόσθετο βήμα: εργασία με τη σημαδούρα:

Ως συμπέρασμα μπορούν να ταξινομηθούν όλα τα χρησιμοποιημένα συναισθήματα. Τα δυσάρεστα συναισθήματα τοποθετούνται στη μαύρη πλευρά, τα ευχάριστα συναισθήματα στη δεξιά πλευρά της σημαδούρας.

Φανταστείτε τώρα μια κλίμακα, πώς κατανέμονται τα συναισθήματα; Υπάρχει ισορροπία μεταξύ θετικών και αρνητικών συναισθημάτων; Κάθε ανθρώπινο ον χρειάζεται θετικές εμπειρίες για να επιβιώσει. Αν αυτές δεν γίνονται πλέον αντιληπτές, υπάρχει επείγουσα ανάγκη για υποστήριξη.

Τότε κάθε συναίσθημα πρέπει να ελεγχθεί ξανά για να δούμε αν παραμένει στη θέση του ή αν αλλάζει πλευρά.

Παραδείγματα για σύμβολα

(Πηγή: Wilfried Schneider: Working instructions 2008)

Σημείωση: αυτός ο κατάλογος δεν είναι αποκλειστικός, περιέχει μόνο συμβουλές. Η δική σας συμβολική περίπτωση μπορεί να είναι/θα είναι διαφορετική. Όλα τα σύμβολα πρέπει να είναι μεταξύ του μεγέθους 1-10 εκατοστών (όχι ακριβώς, αλλά για να είναι χρησιμοποιήσιμα).

Μπουκάλια αλκοόλ, άμβωνας, βαρίδι ψαρέματος, άγκυρα, ρολόγια χειρός, μάτι, θαυμαστικό (μαγνήτης), σύμβολο @ (μαγνήτης), αρκούδα, δέντρα, παιδικές κούκλες (που μπουσουλάνε, κάθονται κ.λπ.), μαύρη κούκλα μωρού, μπανάνες, μπαταρία, μαχαιροπήρουνα, δοχείο βενζίνης, τσεκούρι, ποτήρι μπύρας, φελλός μπύρας, φυσούνα, τενεκεδένιο κουτί, μολύβι, αστραπή, λουλούδι, μπανιέρα (ξύλο), γράμμα (μαγνήτης), γραμματοκιβώτιο, σίδερο, βιβλίο, μικρό βιβλίο, κάστρο, κουμπί "Θεέ μου, είσαι άσχημος", βέρες, άγγελοι, ψώνια (μαγνήτης), καροτσάκι για ψώνια, σιδερένιο πριόνι, πάπιες, Ντόνκε, χαρτονομίσματα ευρώ, σήμα € (μαγνήτης), εισιτήριο(-α), στεφάνη, γούνα, πυροσβεστήρας, πυροσβεστικό όχημα 112,

Πυροσβεστικό όχημα με σκάλα, Δαχτυλίδι δαχτύλου, Ψάρι, Μπουκάλι, Καφάσι μπουκαλιού, Μπάλες από μαλλί, Νυχτερίδα, Αεροπλάνο, ? (μαγνήτης) Βάτραχος, βάτραχος με τούρτα κορώνα, ποδόσφαιρο, πιρούνι, νόμισμα (στο εξωτερικό), φάντασμα (μικρό και μεγάλο), ποτιστήρι, πλέγμα, γυάλινο δοχείο, σφαίρα, καμπάνα, ράβδος χρυσού, λάμπα, χρυσός, κοτόπουλο, χέρι (2 x), χειροπέδες, κινητό τηλέφωνο, τσιμπιδάκι μαλλιών, αρλεκίνος, σπίτια, σπίτι με πύργο, καρδιές, μάγισσα, μάγισσα σε σκούπα, ξύλο, ξύλινη χάντρα, ξύλινος άνθρωπος, ξύλινο δαχτυλίδι (κόκκινο, κίτρινο), πέταλο, ελικόπτερο, σκύλος.

Αλυσίδα με μπάλα, κώνος (μυτερός), κρίκοι αλυσίδας (δύο), καρότσι μωρού, πιάνο, κουμπί, πυξίδα, κόκαλο, κατσαρόλα, προφυλακτικό, σβούρα, σταυρός, στέμμα, κανάτα, αγελάδα, κοτόπουλο και αυγό, φάρος, κραγιόν, διαφημιστική στήλη, κουτάλι, άνθρωπος (λευκό από Playmobil), ποντίκι, ποντικοπαγίδα, μαχαίρι, κορίτσι, μοτοσικλέτα, φουσαρμόνικα, κοχύλια (μπλε), κοχύλια. Πριόνι, κλεψύδρα, φέρετρο, σειρήνα, γυαλιά ηλίου, σκέιτμπορντ, σκελετός, χαμογελαστός, ήλιος, ήλιος με πρόσωπο, καθρέφτης, κουλοχέρης, φιγούρες παιχνιδιών (φύση), σύριγγες, μηχανήμα με καραμέλες. Στρογγυλό κουτί με καπάκι, πρόβατο, κούνια, κουνιστή καρέκλα, σφιγκτήρας, ψαλίδι, καράβια, φίδι, έλκηθρο, κλειδί, μικρό κλειδί, πεταλούδα, βίδα με παξιμάδι, κλειδί, πιπίλα, παπούτσι, τσάντα, μαύρο πρόβατο, γουρούνι. Πέτρες, πέτρα με τρύπα, αστέρια, τιμόνι (πλοίο), μπότες, βρωμερό δάχτυλο, τάπα, σπιρτόκουτο, γραμμικός κώδικας, έλατο, πυρός, περιστέρι, διάβολος, θερμός, τίγρης, τοστιέρα, τουαλέτα, κρανίο, χωνί, σάλπιγγα. Ρολόι. Πουλί.

Ζυγός, Μπουκάλι ζεστού νερού (μεταλλικό), Καρφίτσα ρούχων (μικρή και μεγάλη), Πλυντήριο με καθρέφτη, Βραστήρας νερού, Δοχείο νερού, Ξυπνητήρι, Άγιος Βασίλης, Ποτήρι κρασιού, Κουτί εργαλείων, Μπουκάλια κρασιού, Σφήκα, Κύβος, Τροχοί γραναζιών, Δείκτης, Ραπτομηχανή, Φωλιά με νεοσσό και αυγό, «Μην πεις τίποτα, μην δεις τίποτα, μην ακούσεις τίποτα», Πριτσίνι (παρτίδα), καλόγρια, κλειδί, κυλινδρόξυλο, Καλάθι με φρούτα, Λεωφορείο. Πακέτο, αυτοκίνητα, μπουκάλια αρωμάτων, τηγάνι, Η/Υ/πληκτρολόγιο, σωλήνα, άλογο, μανιτάρι, πιστόλι, μπάλες πιστολιού, σύμβολο συν, τρόπαιο, γόμα, ραδιόφωνο, πίνακας υπολογισμών, δαχτυλίδι σωτηρίας, δαχτυλίδια, υπόθηξη, ρομπότ, σακίδιο.

Βιβλιογραφία

- Alvarado, V. and Cavazos, L. (2008) “Αλληγορίες και σύμβολα στη συμβουλευτική” Περιοδικό για τη δημιουργικότητα στην ψυχική υγεία 2(3) 51-59
- Geldard, K. et al. (2016) **Συμβουλευτική εφήβων - Η προληπτική προσέγγιση για τους νέους**. Λονδίνο: Sage
- Good Therapy: **Μάθετε για τη θεραπεία: Κακοποίηση / Επιζώντες κακοποίησης** <https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/issues/abuse> (λήψη 13/12/2022)
- Jung, C. (1968) Συλλογικό έργο, τόμος 9, παρ. 1. **Τα Αρχέτυπα και το Συλλογικό Ασυνείδητο** Πρίνστον: Πανεπιστήμιο Πρίνστον (Princeton University) Εκδόσεις Kegerreis, S. Ψυχοδυναμική Συμβουλευτική με παιδιά και νέους Βασινγκστόουκ: Ψυχοδυναμική Συμβουλευτική με παιδιά και νέους: Palgrave
- Levine, Peter A. (2005): **Θεραπεύοντας το τραύμα: ένα πρωτοποριακό πρόγραμμα για την αποκατάσταση της σοφίας του σώματός σας**. Boulder, CO: Ακούγεται αληθινό (SoundsTrue)
- Mate, Gabor (2022): **Ο μύθος του φυσιολογικού**. Ηνωμένες Πολιτείες Penguin Young Readers.
- Schneider, W. (2019) **Εργασία με σύμβολα ως μέθοδος παρέμβασης, Wenn Worte fehlen – Τα σύμβολα ως ερμηνευτές**. Hamburg: αυτοδημοσίευση
- Van der Kolk, Bessel. A. (2015). **Το σώμα κρατάει το λογαριασμό: εγκέφαλος, νους και σώμα στην επούλωση του τραύματος**. Νέα Υόρκη, Νέα Υόρκη, PenguinBook