

JOHN McLEOD

Εισαγωγή στη Συμβουλευτική



3 Συμβουλευτικές θεωρίες: ποικιλία και σύγκλιση

Εισαγωγή

Στη διάρκεια του 20ού αιώνα η συμβουλευτική και η ψυχοθεραπεία αναπτύχθηκαν γύρω από κάποια διακριτά θεωρητικά μοντέλα ή «προσεγγίσεις». Αν ανατρέξουμε στην ιστορία, οι σημαντικότερες προσεγγίσεις ήταν η ψυχοδυναμική, η γνωσιακή-συμπεριφοριστική και η ανθρωπιστική. Ωστόσο, οι προσεγγίσεις αυτές είναι απλώς οι δημοφιλέστερες από ευρύ φάσμα θεωρητικών προσανατολισμών που χρησιμοποιούνται στην εποχή μας. Σήμερα, η συμβουλευτική και η ψυχοθεραπεία αποτελούνται από ποικίλες θεωρίες και διαπνέονται από δημιουργικότητα. Νέες θεωρίες γεννιούνται διαρκώς και συχνά επιχειρείται η ενοποίηση, ο συνδυασμός ή η ενσωμάτωσή τους. Ακριβώς αυτή η πληθώρα θεωριών και προσεγγίσεων αρκετές φορές προκαλεί σύγχυση σε όλους όσοι έρχονται σε επαφή με τη συμβουλευτική, είτε πρόκειται για πελάτες είτε για φοιτητές. Σκοπός του κεφαλαίου αυτού είναι να δώσει μία εξήγηση για την ποικιλία θεωριών και το ρόλο τους στη συμβουλευτική. Θα θίξουμε το ζήτημα αυτό ορίζοντας την ακριβή έννοια της λέξης «θεωρία» και στη συνέχεια θα εξετάσουμε πώς χρησιμοποιείται στη συμβουλευτική (Γιατί χρειαζόμαστε τη θεωρία; Πώς χρησιμοποιείται στην πράξη η θεωρία;). Έπειτα, θα ασχοληθούμε με τους παράγοντες που συντέλεσαν στη δημιουργία πληθώρας συμβουλευτικών θεωριών και κατόπιν θα αναλύσουμε τις κυριότερες ομοιότητες μεταξύ των συμβουλευτικών προσεγγίσεων στο σύνολό τους.

Το κεφάλαιο αυτό αναπτύσσει τις ιδέες που διατυπώνονται στα Κεφάλαια 1 και 2, υπογραμμίζοντας πόσο σημαντικό είναι να κατανοήσουμε τις θεωρίες εντός του κοινωνικού πλαισίου τους. Τα Κεφάλαια 4 έως 11 επανεξετάζουν τις θεωρίες και τις προσεγγίσεις που χρησιμοποιούνται ευρύτερα σε σχέση με κάποιες άλλες στη σύγχρονη συμβουλευτική από την πρώτη εμφάνιση της ψυχοθεραπείας, όπως αυτές παρουσιάζονται μέσα από το έργο του Sigmund Freud, μέχρι τις τελευταίες εξελίξεις στην αφηγηματική θεραπεία και τη φιλοσοφική συμβουλευτική. Τα κεφάλαια που μελετούν τις διαφορετικές προσεγγίσεις μπορούν να αποτελέσουν ανεξάρτητες περιγραφές των διαφορετικών και αντιφατικών τρόπων κατανόησης των στόχων αλλά και της διαδικασίας της συμβουλευτικής. Διατυπώνεται, λοιπόν, η ευχή ότι οι ιδέες που εκφράζονται εδώ θα συμβάλουν στη μελέτη των καθιερωμένων πλέον προσεγγίσεων με πνεύμα ανοικτό στην έρευνα. Οι θεωρίες συμβουλευτικής και ψυχοθεραπείας δεν συ-

νιστούν ανάμφισβήτητες αλήθειες αλλά εργαλεία κατανόησης. Είναι βασικό για κάθε σύμβουλο να αναπτύξει τη δική του *προσωπική* προσέγγιση, σύμφωνα με τις εμπειρίες που έχει αποκομίσει από τη ζωή του, τις πολιτισμικές αξίες που ασπάζεται, αλλά και το εργασιακό περιβάλλον όπου ασκεί το επάγγελμά του.

Σε αυτό το κεφάλαιο, αλλά και σε ολόκληρο το βιβλίο, υπάρχουν κάποιες βασικές ιδέες, οι οποίες σχετίζονται με το ρόλο της θεωρίας και τη διαφορά μεταξύ των ανταγωνιστικών «σχολών» ή προσεγγίσεων που έχουν διαμορφωθεί στο χώρο της συμβουλευτικής και της ψυχοθεραπείας:

- Για τον πελάτη η εμπειρία της συμβουλευτικής είναι η ίδια, ανεξάρτητα από τον θεωρητικό προσανατολισμό που ακολουθεί ο σύμβουλος.
- Δεν αποδεικνύεται για καμία συμβουλευτική θεωρία ότι είναι εγκυρότερη, αποτελεσματικότερη ή «πιο αληθινή» από τις υπόλοιπες θεωρίες.
- Μεγαλύτερη αξία από τη θεωρία έχει η ικανότητα δημιουργίας μίας σχέσης ασφάλειας και εμπιστοσύνης, η ελπίδα και ένα σχέδιο για την εξερεύνηση σε βάθος των προβλημάτων και για την επίλυσή τους, καθώς και η επαφή και η σύνδεση με άλλους ανθρώπους.
- Για να φέρει αποτελέσματα η συμβουλευτική, είναι σημαντικό ο επαγγελματίας να έχει διαμορφώσει ένα συνεκτικό πλαίσιο κατανόησης ως προς το στόχο που επιδιώκει να επιτύχει.
- Στις πολυπολιτισμικές, πλουραλιστικές και δημοκρατικές κοινωνίες είναι αναπόφευκτο να γεννηθούν διαφορετικές ιδέες για την ανθρώπινη προσωπικότητα και για τους καθαρτό στόχους της συμβουλευτικής μέσα από τα ανταγωνιστικά συστήματα αξιών και τις πολιτισμικές παραδόσεις.
- Ο σημερινός κατακερματισμός και η πληθώρα των θεωριών συμβουλευτικής και ψυχοθεραπείας είναι απόρροια: (α) του τρόπου ανάπτυξης του επαγγέλματος στη σύγχρονη εποχή και (β) συγκεκριμένων κοινωνικών και οικονομικών παραγόντων.
- Το κυρίαρχο κίνημα που επικρατεί στη συμβουλευτική είναι η τάση προς μία ολοένα αυξανόμενη θεωρητική σύγκλιση και συναίνεση.

Είναι επίσης σημαντικό να κατανοήσουμε ότι οι θεωρίες συμβουλευτικής και ψυχοθεραπείας αντανakλούν τις ιδέες και τις ανησυχίες που επιβαρύνουν περισσότερο τα άτομα σε οποιαδήποτε χρονική στιγμή στην ιστορία. Οι θεωρίες συμβουλευτικής και ψυχοθεραπείας υφίστανται διαρκή *αναδιάρθρωση*, έτσι ώστε να απηχούν τα κυρίαρχα κοινωνικά ζητήματα και τις εξελίξεις στον ίδιο τομέα.

Τι είναι θεωρία;

Τα κεφάλαια που ακολουθούν επιχειρούν μία εισαγωγή στις συμβουλευτικές θεωρίες και εξηγούν αρκετές από αυτές. Για να επιτύχει κανείς μία εμπειριστατωμένη και ση-

μαντική αξιολόγηση των θεωριών αυτών, πρέπει πρώτα να δεχτεί ότι η λέξη «θεωρία» είναι εξ ορισμού σύνθετη και αμφισβητούμενη έννοια. Δεν θα επιχειρήσουμε να απαριθμήσουμε τις διαμάχες γύρω από το ρόλο της συμβουλευτικής στην ψυχολογία και την κοινωνιολογία. Παρ' όλ' αυτά, επειδή θέλουμε να κατανοήσουμε τις συμβουλευτικές θεωρίες, θα μας φανεί χρήσιμο να ασχοληθούμε με τρεις πτυχές της έννοιας «θεωρία»: (α) ως δομημένο σύστημα ιδεών, (β) ως σύστημα ιδεών που διέπει τις κοινωνικές πρακτικές και (γ) με το πού αυτή αποσκοπεί.

Η θεωρία ως δομημένο σύστημα ιδεών

Το πρώτο που θα σκεφτούμε είναι να μελετήσουμε τη θεωρία ως σύστημα ιδεών ή εννοιών που χρησιμοποιούνται για να εξηγήσουν κάποια διάσταση της πραγματικότητας. Για παράδειγμα, η «θεωρία της σχετικότητας» που ανέπτυξε ο Einstein είναι ένα σύστημα ιδεών που εξηγούν τη σχέση μεταξύ χρόνου και χώρου. Η θεωρία διαφοροποιείται από τις καθημερινές, συνήθειες ιδέες, επειδή διατυπώνεται επίσημα, με σαφώς προσδιορισμένους όρους, υπόκειται σε δοκιμή ή κρίση και συμφωνεί με άλλες επιστημονικές ιδέες.

Ως προς τις συμβουλευτικές θεωρίες είναι σημαντικό να δεχτούμε ότι το σύστημα των ιδεών που απαρτίζουν μία θεωρία δεν είναι μόνο όλα όσα προαναφέραμε (και που είναι χρήσιμα, σαφώς προσδιορισμένα και υπόκεινται σε δοκιμή ή κρίση κ.λπ.), αλλά και η *δομή* τους. Με άλλα λόγια, μία συμβουλευτική θεωρία λειτουργεί σε διαφορετικά επίπεδα αφαίρεσης και οι συνέπειες για το σύμβουλο που χρησιμοποιεί οποιαδήποτε συγκεκριμένη θεωρία εξαρτώνται σε πολύ μεγάλο βαθμό από το ποιο επίπεδο αφαίρεσης εφαρμόζει.

Στο βιβλίο τους σχετικά με την ψυχανάλυση οι Rapaport και Gill (1959) έχουν καταγράψει μία χρήσιμη ανάλυση της δομής των συμβουλευτικών θεωριών. Στο ίδιο βιβλίο οι συγγραφείς υποστηρίζουν ότι υπάρχουν τρία επίπεδα σε κάθε θεωρητικό μοντέλο, τα οποία χρησιμοποιούνται στη συμβουλευτική και στη θεραπεία. Στο πρώτο επίπεδο διατυπώνονται κάποια δεδομένα που *βασίζονται στην παρατήρηση*. Στο δεύτερο υπάρχουν θεωρητικές *προτάσεις*, οι οποίες συνδέουν μεταξύ τους τις διαφορετικές παρατηρήσεις. Τέλος, στο τρίτο επίπεδο διατυπώνονται *φιλοσοφικές υποθέσεις* ή υποθέσεις «μεταψυχολογίας». Οι Rapaport και Gill (1959) μελέτησαν τη θεωρητική δομή της ψυχανάλυσης και συνήγαγαν το συμπέρασμα πως σε ό,τι αφορά, λόγου χάρη, τους μηχανισμούς άμυνας, όπως η προβολή ή η άρνηση, οι σχετικές αναφορές ήταν στην ουσία απλές παρατηρήσεις συμπεριφοριστικών γεγονότων. Από την άλλη πλευρά, ψυχαναλυτικές έννοιες, όπως η «πρωκτική προσωπικότητα», προχωρούσαν περισσότερο από την απλή παρατήρηση και κατέληγαν σε συμπεράσματα σχετικά με τον τρόπο που συνδέονται τα γεγονότα που τα χωρίζει ο χρόνος και ο χώρος. Λόγου χάρη, η ιδέα της πρωκτικής προσωπικότητας έχει κάποια σχέση με τα γεγονότα της παιδικής ηλικίας (έλεγχος σφιγκτήρων) και με την ενήλικη συμπεριφορά

(ψυχαναγκασμός) και αυτή η σύνδεση συνάγεται συλλογιστικά ως συμπέρασμα και όχι μέσα από τη διαδικασία της παρατήρησης. Ωστόσο, κατά βάση το αληθές του συμπεράσματος που προαναφέραμε είναι δυνατό να διαπιστωθεί μέσω της ενδελεχούς έρευνας. Τέλος, έννοιες όπως το «ασυνείδητο» και η «λίμπιντο» αναφέρονταν σε φιλοσοφικές αφαιρέσεις που δεν ήταν δυνατό να τις παρατηρήσουμε, αλλά μπορούσαμε να τις χρησιμοποιήσουμε ως γενικές επεξηγηματικές ιδέες. Στην ψυχανάλυση, ο λόγος που ο έλεγχος των σφιγκτήρων μπορεί να οδηγήσει σε ψυχαναγκαστικά πρότυπα ενήλικης συμπεριφοράς είναι ότι λειτουργεί με τρόπο ώστε να διαμορφώνει ή να καθορίζει ορισμένες σεξουαλικές παρορμήσεις, οι οποίες με τη σειρά τους προσδιορίζουν τον τρόπο συμπεριφοράς του ενήλικα. Ωστόσο, η «λίμπιντο» και το «ασυνείδητο» δεν είναι παράγοντες που μπορούν να υπολογιστούν ή να ερευνηθούν, αλλά αντιπροσωπεύουν ένα εξαιρετικά αφαιρετικό επίπεδο φιλοσοφικής θεωρητικοποίησης σχετικά με τη σημασία του να είσαι άνθρωπος.

Συζητώντας τα ζητήματα αυτά οι Rapaport και Gill (1959) αναφέρονται στους διαφορετικούς τρόπους που η θεωρία επηρεάζει την πράξη. Η χρήση κάποιων παρατηρήσιμων εννοιών που συναντούμε στο χαμηλότερο επίπεδο θεωρείται ότι δεν συμβάλλει σημαντικά στη δημιουργία θεωρητικού «υπόβαθρου». Λόγου χάρη, αν πούμε ότι ένας πελάτης χρησιμοποιεί το «μηχανισμό άμυνας της προβολής», αυτή η διαπίστωση μπορεί να λειτουργήσει ως «κώδικας» ενημέρωσης ενός προϊσταμένου ή συναδέλφου μας σε μια σχετική διάλεξη. Ωστόσο, θα ήταν απλούστερο να χρησιμοποιήσουμε το καθημερινό λεξιλόγιό μας, για να μεταδώσουμε σε άλλους τέτοιου τύπου πληροφορίες. Οι διαφορετικές συμβουλευτικές θεωρίες συνήθως φέρουν τις δικές τους αποκλειστικές ετικέτες, οι οποίες συχνά φαίνεται να βοηθούν τους συμβούλους στο έργο τους. Εφαρμόζουν λοιπόν αυτή τη μέθοδο, αλλά κάτι τέτοιο δεν σημαίνει ότι χρησιμοποιούν και το θεωρητικό μοντέλο από το οποίο έχουν δανειστεί κάθε ετικέτα, απλώς παίρνουν τη φράση που τους φαίνεται χρήσιμη. Παράλληλα, είναι σημαντικό να δεχτούμε ότι υπάρχουν περιπτώσεις που η χρήση τέτοιων εννοιών ενδέχεται να οδηγήσει το σύμβουλο σε διάφορες υποθέσεις για τον πελάτη του, χωρίς να παρατηρεί τις χρήσιμες πληροφορίες που παίρνει από εκείνον. Εάν, λόγου χάρη, χαρακτηρίσουμε τη συμπεριφορά του πελάτη ως συμπεριφορά «αντίστασης», ενδεχομένως ως σύμβουλοι να μην καταφέρουμε να σκεφτούμε πιο ελεύθερα τις διαφορετικές εκδόχες ως προς το τι κάνει ο πελάτης και για ποιο λόγο. Κατά συνέπεια, ο κίνδυνος που ενέχουν αυτές οι έννοιες συνίσταται στην εξαγωγή αυθαίρετων συμπερασμάτων (τοποθετώντας «ετικέτες» σε ένα φαινόμενο), τα οποία αναστέλλουν οποιαδήποτε βαθύτερη σκέψη ή ακόμα και την περιέργεια σχετικά με το τι μπορεί να συμβαίνει.

Αντίθετα, οι έννοιες που βρίσκονται στο υψηλότερο επίπεδο είναι δύσκολο να βγουν από το πλαίσιο του θεωρητικού μοντέλου στο οποίο εντάσσονται. Όροι όπως η «λίμπιντο» (θεωρία Freud) ή η «αυτοπραγμάτωση» (θεωρία Rogers) δεν είναι δυνατό να χρησιμοποιηθούν χωρίς να οδηγήσουν σε φιλοσοφικές υποθέσεις ως προς το τι σημαίνει να είσαι άνθρωπος. Κατά συνέπεια, κάθε προσπάθεια συνύπαρξης των όρων

«λίμπιντο» και «αυτοπραγμάτωση» στην ίδια συζήτηση, μελέτη περίπτωσης ή έρευνα είναι πιθανό να δημιουργήσει σύγχυση. Η φιλοσοφική θέση του Freud, ότι οι άνθρωποι ενεργούν ορμώμενοι από τις σεξουαλικές επιθυμίες τους, και η θέση του Rogers, ότι οι άνθρωποι ενεργούν σύμφωνα με μία παρώθηση προς την ολοκλήρωση και την πληρότητα, είναι εκ διαμέτρου αντίθετες.

Το «μέσο» επίπεδο θεωρίας, το οποίο περιλαμβάνει θεωρητικές προτάσεις, όπως η εξήγηση που δίνει ο Freud στην «πρωκτική προσωπικότητα» ή το μοντέλο του Rogers σχετικά με τους «βασικούς όρους» για θεραπευτικής φύσης αλλαγή, είναι δυνητικά το πλέον χρήσιμο επίπεδο θεωρίας για τους επαγγελματίες. Και αυτό γιατί αφορά σχετικά απτές αλληλουχίες γεγονότων σε μορφή αιτίας και αποτελέσματος, γεγονός που δίνει στο σύμβουλο τη δυνατότητα να διευκολύνει την προσπάθεια του πελάτη του για αλλαγή. Η δυσκολία στο σημείο αυτό έγκειται στο εάν η εξήγηση που παρέχει ένα θεωρητικό μοντέλο θα θεωρηθεί ορθή ή απλώς μία από τις πολλές πιθανές, ανταγωνιστικές ερμηνείες που δίνουν τα διαφορετικά θεωρητικά μοντέλα. Ενδεικτικά αναφέρουμε πως οι ψυχαναλυτές ισχυρίζονται ότι τα αυστηρά πρότυπα για τον έλεγχο σφιγκτήρων δημιουργούν ψυχαναγκαστικούς ανθρώπους (ο ισχυρισμός αυτός συνιστά υπεραπλούστευση της θεωρίας). Ωστόσο, αν αποδειχτεί η σχέση μεταξύ του ελέγχου σφιγκτήρων και της ενήλικης συμπεριφοράς ο συσχετισμός αυτός θα μπορούσε να ερμηνευτεί με πολλούς τρόπους, όπως ότι είναι αποτέλεσμα ψυχαναγκαστικών συμπεριφορών, τις οποίες ενισχύει η ύπαρξη επίσης ψυχαναγκαστικών γονέων (συμπεριφοριστική εξήγηση) ή η απόκτηση των «όρων αξίας» σχετικά με την τάξη και την καθαριότητα (εξήγηση σύμφωνα με τον Rogers).

Επομένως, γίνεται εμφανές ότι η εκμάθηση και η χρήση μιας συμβουλευτικής θεωρίας εμπεριέχει διαφορετικές αποστολές και προκλήσεις. Η εξοικείωση με μία θεωρία είναι αφενός απαραίτητη για να μάθουμε πώς θα εντοπίζουμε ή θα χαρακτηρίζουμε φαινόμενα, όπως οι «άμυνες», η «μεταβίβαση», η «ενσυναίσθηση» (empathy), οι «παράλογες πεποιθήσεις» κ.λπ. Αφετέρου, είναι επίσης απαραίτητο να εντρυφήσουμε στη βασική «εικόνα του προσώπου» ή τη φιλοσοφία μιας θεωρίας, ώστε να κατανοήσουμε τη σημασία του όρου «ασυνείδητο», «αυτοπραγμάτωση» ή «ενίσχυση». Τέλος, πρέπει να κατανοήσουμε πώς οι φιλοσοφικές έννοιες και οι έννοιες που στηρίζονται στην παρατήρηση συνδυάζονται μέσα από συγκεκριμένες θεωρητικές προτάσεις. Η όλη διαδικασία γίνεται ακόμα πιο δύσκολη, λόγω του ότι είναι λίγες εκείνες οι θεωρίες συμβουλευτικής και ψυχοθεραπείας που εκφράζονται έτσι ώστε η δομή τους να είναι σαφώς αναγνωρίσιμη. Λόγου χάρη, συγγραφείς όπως ο Rogers και ο Freud διατύπωναν τις ιδέες τους μέσω συγκεκριμένων περιπτώσεων που μελέτησαν, μέσω δοκιμίων για συγκεκριμένα θέματα και –στην περίπτωση του Rogers– σε ερευνητικές εργασίες. Οι δομές των θεραπευτικών θεωριών συχνά εξηγούνται με μεγαλύτερη σαφήνεια στα εγχειρίδια ανάλυσης της προσωπικότητας, όπως εκείνα του Monte (1998) και των Pervin και Johns (2000), και όχι σε βιβλία θεραπείας και συμβουλευτικής.

Η θεωρία ως σύστημα κοινωνικών πρακτικών

Είναι βέβαιο πως όλες οι συμβουλευτικές θεωρίες μπορούν να διατυπωθούν γραπτώς σε μορφή επιστημονικού τύπου. Οι έννοιες μίας τέτοιας θεωρίας ορίζονται λειτουργικά και οι αλληλουχίες αιτίας και αποτελέσματος εκφράζονται με σαφήνεια. Στη δεκαετία του 1950 ο Carl Rogers, ιδρυτής της πελατοκεντρικής και προσωποκεντρικής συμβουλευτικής και μία από τις ηγετικές προσωπικότητες της ανθρωπιστικής ψυχολογίας, κλήθηκε από τον αμερικανό ψυχολόγο Sigmund Koch να κάνει ακριβώς αυτό, να διατυπώσει δηλαδή γραπτώς τη θεωρία του με επιστημονική σαφήνεια. Αποτέλεσμα της διαδικασίας αυτής ήταν η επιστημονική διατύπωση που δημοσιεύτηκε (Rogers 1957), η οποία περιλαμβάνει ένα σύνολο θεμελιωδών θεωρητικών προτάσεων. Εάν αυτή η διαδικασία μπορεί να εφαρμοστεί σε μια ανθρωπιστική θεωρία που δίνει έμφαση στην ελεύθερη επιλογή του προσώπου, αναμφισβήτητα μπορεί να χρησιμοποιηθεί με επιτυχία και σε άλλες θεραπευτικές θεωρίες. Και αξίζει να επισημάνουμε στο σημείο αυτό το γεγονός ότι λίγοι από τους άλλους σημαντικούς θεωρητικούς της συμβουλευτικής και της ψυχοθεραπείας ακολούθησαν το παράδειγμα του Rogers, να διατυπώσουν δηλαδή γραπτώς τις θεωρίες τους σε μορφή υποθέσεων και προτάσεων που μπορούν να τεθούν υπό δοκιμή.

Παρά το αδιαμφισβήτητο γεγονός ότι οι θεωρίες υπάρχουν ως συστήματα ιδεών, είναι πλέον κατανοητό πως κάθε θεωρία έχει και την ανθρώπινη ή την κοινωνική πλευρά της, και αυτό δεν ισχύει μόνο για την ψυχολογία και τις κοινωνικές επιστήμες αλλά και για τις θετικές επιστήμες, όπως η φυσική, η χημεία και η βιολογία. Ο φιλόσοφος Thomas Kuhn (1962) έχει υπογραμμίσει την κοινωνική διάσταση της επιστήμης. Το κύριο επιχείρημά του είναι η ιδέα ότι οι θεωρίες δημιουργούνται και συντηρούνται από τις *επιστημονικές κοινότητες* και ότι δεν είναι δυνατό να κατανοήσουμε πλήρως μία θεωρία χωρίς να συμμετάσχουμε στις δραστηριότητες της κοινότητας αυτής. Ο Kuhn παρατήρησε πως όταν οι επιστήμονες εκπαιδεύονται δεν αποκτούν απλώς γνώσεις για κάποιες ιδέες, αλλά επιπλέον μούνται σε έναν συγκεκριμένο τρόπο θεώρησης του κόσμου και δραστηριοποίησης μέσα σε αυτόν. Κάποιος, για παράδειγμα, πληροφορείται όσα έχουν σχέση με μία θεωρία στη χημεία, όχι μόνο διαβάζοντας αλλά και μέσω των πειραμάτων, μαθαίνοντας τρόπους ερμηνείας των αποτελεσμάτων από συγκεκριμένα μηχανήματα ή πότε τα αποτελέσματα είναι μάλλον λανθασμένα και ποια ζητήματα ή προβλήματα μπορούν να γίνουν κατανοητά ή να επιλυθούν με τη βοήθεια της θεωρίας ή, αντίθετα, ποια δεν συμφωνούν ή δεν σχετίζονται με αυτή. Η επιστημονική κοινότητα οργανώνεται γύρω από κάποια εγχειρίδια, επιστημονικά περιοδικά και συνέδρια. Υπάρχει δηλαδή μία ολόκληρη *κοινότητα πρακτικής*, η οποία μέσω των μελών της υιοθετεί και συντηρεί τη θεωρία. Ο φιλόσοφος Polanyi (1958) εισήγαγε πρώτος τον όρο «αυτονόητη γνώση», αναφερόμενος στο είδος της γνώσης που χρησιμοποιούν τα μέλη μιας επιστημονικής κοινότητας. Η αυτονόητη ή «σιωπηρή» γνώση αποκτάται ανεπίσημα και ασυνείδητα και όχι μέσω μίας σαφούς γραπτής διατύπωσης.

Η κοινωνική διάσταση είναι εξαιρετικά σημαντική για την κατανόηση των συμβουλευτικών θεωριών. Στη διαδικασία απόκτησης γνώσεων συμβουλευτικής εμπλέκονται τρεις διεργασίες: βλέπουμε, ακούμε, πράττουμε. Η συμμετοχή σε ένα τέτοιο εκπαιδευτικό πρόγραμμα ή η επαφή μας με έναν επόπτη είναι ενδεικτική της διάδοσης μίας *προφορικής παράδοσης* που μεταδίδεται από έναν επαγγελματία σε κάποιον άλλο. Υπάρχουν πολλές ιδέες που, όπως λέγεται, μπορούν να γίνουν κατανοητές μόνο από όσους διαθέτουν πείρα σε έναν τομέα. Λόγου χάρη, πολλοί ψυχαναλυτές θα έλεγαν ότι η πραγματική κατανόηση της ιδέας που εμπεριέχει ο όρος «μεταβίβαση» θα ήταν εφικτή μόνο μέσω της προσωπικής ψυχανάλυσης («ανάλυση εκπαιδευτικού χαρακτήρα»). Πολλοί σύμβουλοι που ακολουθούν την προσωποκεντρική προσέγγιση θα ισχυρίζονταν πως για την πλήρη κατανόηση της σημασίας του όρου «εσωτερική συμφωνία» (congruence), στο πλαίσιο της προσωποκεντρικής θεωρίας, απαιτείται η συμμετοχή σε προσωποκεντρικές ομάδες «συνάντησης». Υπάρχουν πτυχές της προσωπικής παρουσίας, του τρόπου ομιλίας και συμπεριφοράς που δεν είναι δυνατό να γίνουν αντιληπτές παρά μόνο μέσω της προσωπικής επαφής με έμπειρους επαγγελματίες και εκπαιδευτές. Φυσικά, ένα εγχειρίδιο (όπως αυτό που κρατάτε στα χέρια σας) ή μία ερευνητική έκθεση δεν είναι εφικτό να σας παράσχουν επαρκή στοιχεία για τις λεγόμενες αυτονόητες ή σιωπηρές διαστάσεις μίας θεωρίας.

Η κοινωνική πλευρά της δημιουργίας και της χρήσης της θεωρίας στη συμβουλευτική εμπεριέχει πολλές σημαντικές παραμέτρους. Πρώτον, η προφορική παράδοση λειτουργεί πάντοτε σε ευρύτερο φάσμα από όσο η αντίστοιχη γραπτή. Συγγραφείς όπως οι Freud και Rogers άσκησαν μεγάλη επιρροή, χάρη στην ικανότητά τους να εκφράσουν με λόγια, καλύτερα από οποιονδήποτε άλλο στην εποχή τους, τους τρόπους κατανόησης και συνεργασίας με τους πελάτες, όπως αυτοί διαμορφώνονταν στις κοινότητές τους μέσω της προφορικής παράδοσης. Αλλά ακόμα και για αυτές τις περιπτώσεις, μπορούσαν να ειπωθούν ακόμα περισσότερα. Ο Freud αλλά και ο Rogers, καθ' όλη τη διάρκεια της επαγγελματικής σταδιοδρομίας τους, κατέβαλαν σκληρές προσπάθειες να ανακαλύψουν τους πλέον κατάλληλους τρόπους να εκφράσουν με λέξεις όλα όσα *γάρριζαν* σιωπηρά. Συνεπώς, κάποιες από τις προφανείς θεωρητικές διαμάχες και διαφορές στη συμβουλευτική και την ψυχοθεραπεία θεωρούνται περισσότερο διαφωνίες γύρω από τη γλώσσα που αρμόζει καλύτερα να χρησιμοποιούμε, όταν μιλάμε για τις εξελίξεις στη θεραπεία, και λιγότερο διαμάχες σχετικά με την ουσία των εξελίξεων αυτών. Μία ακόμα βασική παράμετρος είναι ότι, κατά κύριο λόγο, θεωρείται ακριβέστερο να χρησιμοποιούμε τη λέξη *προσεγγίσεις* συμβουλευτικής και όχι θεωρίες. Η ιδέα της «προσεγγίσης» λειτουργεί ως υπενθύμιση ότι ο τρόπος άσκησης της συμβουλευτικής δεν περιλαμβάνει μόνο την εφαρμογή ενός συστήματος ιδεών. Η προσέγγιση χρησιμοποιεί και άλλα «εργαλεία», όπως είναι οι φιλοσοφικές υποθέσεις, το ύφος, η παράδοση και η σιωπηρή γνώση.

Η τρίτη και, κατά κάποιον τρόπο, σημαντικότερη παράμετρος της κοινωνικής πλευράς της δημιουργίας και της χρήσης της θεωρίας είναι η άποψη ότι η θεωρία

μοιράζεται πολλά κοινά στοιχεία με τη γλώσσα. Η ψυχοδυναμική θεωρία είναι η γλώσσα που χρησιμοποιεί μία ομάδα επαγγελματιών, η γνωσιακή-συμπεριφοριστική θεωρία συνιστά τη γλώσσα άλλης ομάδας επαγγελματιών κ.λπ. Η παρομοίωση της θεωρίας με τη γλώσσα αποτελεί γόνιμη μεταφορά. Δεν υπονοεί ότι μία θεωρία είναι σωστή και κάποια άλλη λανθασμένη. Ωστόσο, δέχεται την πιθανότητα να είναι πιο εύκολο να μιλά κανείς για ορισμένα θέματα σε συγκεκριμένες γλώσσες και, αντίστοιχα, δυσκολότερο σε κάποιες άλλες. Για την εκμάθηση μίας γλώσσας απαιτείται η γνώση των επίσημων κανόνων, των ιδιωματικών εκφράσεων της καθομιλουμένης και η πρακτική εξάσκηση της γλώσσας αυτής με άλλους ανθρώπους που την μιλούν επίσης. Επιπλέον, η εν λόγω μεταφορά εισάγει το ζήτημα της *μετάφρασης* σε διαφορετικές γλώσσες για την επικοινωνία μεταξύ των μελών παρεμφερών επιστημονικών κοινοτήτων. Η μετάφραση προϋποθέτει από μέρους των επαγγελματιών τη γνώση διαφορετικών θεωριών, διαφορετικών δηλαδή γλωσσών. Τίθεται επίσης το ερώτημα εάν θα είναι ποτέ εφικτό, ή ευκαταίο, να δημιουργηθεί μία κοινή γλώσσα για όλες τις μορφές θεραπείας (ίσως ένα είδος εσπεράντο για τους συμβούλους), όπως άλλωστε πρότεινε ο Ryle (1978, 1987). Τέλος, παρομοιάζοντας τη θεωρία με ένα γλωσσικό σύστημα, καταλαβαίνουμε ευκολότερα πώς εμφανίζονται στη συμβουλευτική διαδικασίες επιβολής εξουσίας και καταπίεσης. Εάν δηλαδή μία θεωρία δεν περιλαμβάνει λέξεις με θετική χροιά που θα μας διευκολύνουν να μιλήσουμε για την ομοφυλοφιλία, τότε οι σύμβουλοι που χειρίζονται θέματα ομοφυλοφιλίας και οι πελάτες τους εξαναγκάζονται στη σιωπή ή τον αποκλεισμό. Όμοια, εάν μια θεωρία δεν περιλαμβάνει λέξεις που περιγράφουν μια πνευματική εμπειρία, είναι πολύ δύσκολο να μιλήσουμε για αυτή τη διάσταση της ζωής στη συμβουλευτική ή σε μία διαδικασία εποπτείας. Ουσιαστικά, μέσω της γλώσσας η ομοφυλοφιλία, καθώς και η θρησκεία / πνευματικότητα, σχεδόν αποκλείστηκαν από θεραπευτικές πρακτικές που εφαρμόζονταν στα μέσα του 20ού αιώνα και μεσολάβησαν σκληρές μάχες ώσπου να ακουστούν και αυτές οι διαφορετικές φωνές.

Ο σκοπός της θεωρίας: εξήγηση ή κατανόηση;

Υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι να κατανοήσουμε το *σκοπό* ή τη λειτουργία της θεωρίας. Από μια παραδοσιακή επιστημονική-τεχνολογική οπτική, καλή θεωρία νοείται εκείνη που μας βοηθά να προσεγγίσουμε περισσότερο τη φύση, την αντικειμενική εξωτερική πραγματικότητα. Η θεωρία μάς επιτρέπει να *εξηγήσουμε* τα γεγονότα, εστιάζοντας σε ένα μόνο σύνολο αιτιών-παραγόντων που ευθύνονται για το εν λόγω γεγονός, και να *προβλέψουμε* (και συνεπώς να ελέγξουμε) τα μελλοντικά γεγονότα, εφαρμόζοντας το πλαίσιο των αιτιών επάνω στο σχέδιο των μηχανών και της τεχνολογίας. Για παράδειγμα, το σχέδιο της μηχανής ενός αυτοκινήτου βασίζεται σε πολύ συγκεκριμένες προβλέψεις σχετικά με το τι θα συμβεί όταν η βενζίνη αναφλέγεται εντός του κυλίνδρου κ.λπ. Ωστόσο, υπάρχει και άλλος τρόπος να δούμε τη θεωρία.

Από αυτή την εναλλακτική οπτική γωνία η θεωρία είναι ένας τρόπος ερμηνείας των γεγονότων, με στόχο να τα *κατανοήσουμε*. Η θεωρητική κατανόηση των γεγονότων προϋποθέτει μια ευαισθησία στον τρόπο με τον οποίο εκτιμούμε τους παράγοντες που ενδεχομένως συνέβαλαν σε ένα γεγονός. Μια τέτοιου είδους κατανόηση δεν είναι δυνατό να παράσχει ποτέ ασφαλή πρόβλεψη, μπορεί ωστόσο να μας καταστήσει ικανούς να αναμένουμε μελλοντικά γεγονότα ή τουλάχιστον να πιθανολογούμε σχετικά με το τι μπορεί να συμβεί. Η θεωρία με την έννοια της κατανόησης ανοίγει μπροστά μας ένα φάσμα πιθανών *λόγων* σχετικά με το γιατί ένα γεγονός θα μπορούσε να έχει συμβεί. Στο σημείο αυτό αξίζει να σημειωθεί πως η ιδέα ενός «λόγου» παρέχει τη δυνατότητα ύπαρξης πρόθεσης και σκοπού από τη μεριά του ανθρώπου, ενώ η ιδέα της «αιτίας» αναφέρεται σε μία μηχανική ή αυτόματη διαδικασία, όπου δεν υπάρχει περιθώριο για πρόθεση ή επιλογή ως προς το γεγονός από την ανθρώπινη πλευρά.

Η θεωρία της συμβουλευτικής μπορεί, λοιπόν, να βοηθήσει στην εξήγηση ή στην κατανόηση των γεγονότων; Σε αρκετές περιπτώσεις φαίνεται πως η συμβουλευτική και η ψυχοθεραπεία προσπαθούν να διεκδικήσουν το κύρος που παρέχουν οι επιστημονικές εξηγήσεις. Πολλοί από τους ανθρώπους οι οποίοι υποστηρίζουν συγκεκριμένες θεωρίες συμπεριφέρονται συχνά σαν να πιστεύουν ότι οι ιδέες τους αντανακλούν τις αντικειμενικές αλήθειες και τις ιδιαίτερες, αληθινές εξηγήσεις στα προβλήματα που αντιμετωπίζουν στη ζωή τους. Ορισμένοι θεωρητικοί αναζήτησαν την επιβεβαίωση των θεωριών τους στην επιστημονική έρευνα στον τομέα της βιολογίας, της γενετικής και της νευρολογίας, για να στηρίξουν τους ισχυρισμούς τους σχετικά με την αντικειμενική επεξηγηματική αλήθεια. Μία από τις προσεγγίσεις που χρησιμοποιείται, ήδη από την εποχή του Freud, για να εξασφαλιστεί αντικειμενική επιστημονική επιβεβαίωση, είναι η ψυχανάλυση. Στο πλαίσιο της ψυχαναλυτικής και ψυχοδυναμικής προσέγγισης ο Rycroft (1966) δημοσίευσε ένα εξαιρετικά σημαντικό δοκίμιο. Στην εργασία αυτή ισχυρίστηκε πως είναι βαθύ το χάσμα μεταξύ των θεωριών στον τομέα της θεραπείας και των αντίστοιχων επιστημονικών σε τομείς όπως η φυσική και η χημεία. Οι επιστημονικές θεωρίες μπορούν να δημιουργήσουν τη βάση για να εξαχθούν συμπεράσματα αιτίου και αιτιατού, που με τη σειρά τους θα συμβάλουν στην πρόβλεψη μελλοντικών γεγονότων. Αντίθετα, οι θεραπευτικές θεωρίες χρησιμοποιούνται ευρέως από τους ανθρώπους στην προσπάθειά τους να προσδώσουν νόημα σε γεγονότα που έχουν ήδη συμβεί. Ο Rycroft υποστήριξε ότι ο Freud, παρόλο που υπήρξε ιδιοφυΐα, παγιδεύτηκε ανάμεσα σε ασύμβατους μεταξύ τους στόχους: στην καθιέρωση της αντικειμενικής ψυχολογίας και στη δημιουργία ενός ολοκληρωμένου και ισχυρού ερμηνευτικού πλαισίου. Ο Rycroft κατέληξε στο συμπέρασμα πως, μολονότι καμία από αυτές τις ιδέες του Freud δεν αντέχει σε κριτική αν επιχειρήσουμε να τις εξετάσουμε με επιστημονικά κριτήρια για να εξηγήσουμε τις αιτίες διάφορων γεγονότων, ωστόσο μας παρέχουν μια γερή βάση κατανόησης των γεγονότων αυτών. Ο Rycroft εξέφρασε την πεποίθηση ότι η ψυχαναλυτική θεωρία αφορά αποκλειστικά τους *λόγους* για τους οποίους οι άνθρωποι υιοθετούν συγκεκριμένες συμπεριφορές και

όχι τις *απίες* της συμπεριφοράς τους. Λόγου χάρι, το κλασικό έργο του Freud έχει τίτλο *Η Ερμηνεία των Ονείρων* και όχι «οι *απίες* των ονείρων».

Άλλος ένας ψυχαναλυτής που κατέληξε σε παρόμοιο συμπέρασμα ήταν ο Donald Spence (1982), ο οποίος εισήγαγε το διαχωρισμό μεταξύ *αφηγηματικής* και *ιστορικής αλήθειας*. Η ιστορική αλήθεια πηγάζει από την έρευνα γεγονότων του παρελθόντος, αποκαλύπτοντας έτσι αντικειμενικά στοιχεία και για παλιότερα γεγονότα. Ο Spence ισχυρίστηκε ότι αν και οι θεραπευτές με ψυχοδυναμικό προσανατολισμό μπορεί να πιστευαν πως οι μέθοδοι που χρησιμοποιούσαν αποκάλυπταν στοιχεία για γεγονότα της παιδικής ηλικίας των πελατών τους, πολύ σπάνια κατάφερναν να συλλέξουν αντικειμενικά στοιχεία (ίσως μάλιστα και ποτέ). Στην καλύτερη περίπτωση, συνεχίζει ο Spence, αποκόμιζαν από τις συνεδρίες μία πιστευτή ιστορία, μία «αφηγηματική αλήθεια» που βοηθούσε τον πελάτη να κατανοήσει περισσότερο τη ζωή του απαριθμώντας κάποιους πιθανούς λόγους για τις δυσκολίες που αντιμετώπιζαν.

Ο φιλόσοφος Richard Rorty (1979) δίνει μια άλλη άποψη στη «διαμάχη» μεταξύ εξήγησης και κατανόησης. Υποστηρίζει πως οι επιστημονικές θεωρίες ασχολήθηκαν πέραν του δέοντος με τη δημιουργία θεωρητικού υπόβαθρου που να λειτουργεί σαν «καθρέφτης της φύσης». Ο Rorty αντιπροτείνει τη *συζήτηση*: είναι καλύτερα να αντιμετωπίζεται η θεωρία σαν ένα είδος συζήτησης, όπου οι εμπλεκόμενοι που τη θεμελιώνουν τη δοκιμάζουν και τη χρησιμοποιούν διαρκώς, συζητούν, διαφωνούν και βελτιώνουν τις ιδέες τους. Αλλά και ο Fishman (1999) στα γραπτά του αναφέρει την ιδέα να αντιμετωπίζεται η θεωρία περισσότερο σαν συμφωνία μεταξύ των ενδιαφερόμενων μερών ως προς το τι «λειτουργεί», με την πραγματική έννοια του όρου, παρά σαν «αντικειμενική αλήθεια».

Τα τελευταία χρόνια η συμβουλευτική και η ψυχοθεραπεία αντιμετωπίζουν τις θεωρίες ως ερμηνευτικά πλαίσια ή «φακούς», μέσω των οποίων οι άνθρωποι, αλλά και η ίδια η θεραπεία, φαίνονται πιο καθαρά και γίνονται κατανοητά με μεγαλύτερη σαφήνεια. Έχει δηλαδή παρέλθει η εποχή κατά την οποία οι θεωρίες συνιστούσαν επεξηγηματικά μοντέλα με την κλασική, επιστημονική έννοια του όρου. Κάποιοι άνθρωποι, ωστόσο, πιστεύουν πως η τάση προς την ερμηνευτική ή «κονστрукτιβιστική» θέση σχετικά με τη θεωρία είναι ανησυχητική, για το λόγο ότι ανάγει τα πάντα στη σχετικότητα: Είναι όλα αλήθεια; Μήπως δεν υπάρχει καθόλου αντικειμενική πραγματικότητα; Μερικές από τις πιο πρόσφατες διαμάχες πάνω στο ζήτημα αετό επικεντρώνονται σε αυτό το δίλημμα (Fishman 1999· Downing 2000· Rennie 2000). Παρ' όλα αυτά, θα ήταν λογικό να συμπεράνουμε πως ακόμα και αν κάποιοι θεραπευτές και ψυχολόγοι έχουν την πεποίθηση ότι θα *έπρεπε* να υπάρχει η δυνατότητα δημιουργίας μίας επιστημονικής-επεξηγηματικής θεραπευτικής θεωρίας, προφανώς καμία από τις ήδη υπάρχουσες δεν μπορεί, προς το παρόν, να παράσχει υψηλό επίπεδο θεωρητικής βεβαιότητας. Οι θεωρίες που διαθέτουμε, επί του παρόντος, βοηθούν περισσότερο στην *κατανόηση* των γεγονότων και όχι τόσο στην εξήγησή τους.

Σε τι μας χρειάζεται η θεωρία; Οι χρήσεις της διαμόρφωσης θεωριών στη συμβουλευτική πρακτική

Τι ακριβώς κάνουν οι σύμβουλοι όταν χρησιμοποιούν τη θεωρία; Χρειαζόμαστε πράγματι τη θεωρία και σε τι; Αυτά είναι ορισμένα από τα θεμελιακά ερωτήματα που ανοίγουν μία συζήτηση για τη σχέση θεωρίας και πρακτικής.

Η θεωρία ως έρεισμα στο έργο του συμβούλου: η ανάγκη του συμβούλου να δώσει δομή στο χάος

Ο σύμβουλος έχει καθήκον να καταβάλλει προσπάθειες ώστε να ανταποκριθεί με ικανοποιητικό τρόπο σε σύνθετες πηγές πληροφόρησης, οι οποίες ενδεχομένως να προκαλούν και σύγχυση. Ο πελάτης κλείνει ένα ραντεβού για συμβουλευτική συνεδρία, με την ευχή να εισαχθεί σε μια θεραπευτική διαδικασία· στην πράξη όμως απλώς κάθεται στην καρέκλα του αποχαυνωμένος, χωρίς να λέει τίποτα. Μία πολύ επιτυχημένη επαγγελματίας ξεκινά μια συμβουλευτική διαδικασία για να αντιμετωπίσει το άγχος που της προκαλεί η εργασία της, αλλά σύντομα καταλήγει να μιλά και να παρουσιάζει συμπτώματα φόβου για οτιδήποτε της φέρνει στο νου έντονες αναμνήσεις μιας εποχής στην οποία υπήρξε θύμα βίας. Πρόκειται για δύο παραδείγματα των ενίοτε δραματικών αντιφάσεων που μπορεί κανείς να συναντήσει στις συμβουλευτικές συνεδρίες. Σε ορισμένες περιπτώσεις, επίσης, οι πελάτες ξεπερνούν τις αντιφάσεις και κάθε απόπειρα να διατηρήσουν τη συνοχή του κοινωνικού εαυτού τους. Με την εξερεύνηση επώδυνων εμπειριών του παρελθόντος μπορεί να χαθεί ο έλεγχος. Συμβαίνει συχνά ένας πελάτης να αναφέρει ότι έχει παγιδευτεί, ότι είναι απελπισμένος και ανίκανος να βρει κάποιον τρόπο να προχωρήσει ή να φανταστεί ένα μέλλον στο οποίο θα μπορούσε να επιβιώσει. Σε αυτές τις στιγμές ο σύμβουλος καλείται να αντλήσει από την πεποίθησή του την ικανότητα να βοηθήσει, αλλά και την ευρύτερη ικανότητα των ανθρώπινων όντων να μάθουν και να αναπτυχθούν. Ακόμα και η χρήση ενός θεωρητικού πλαισίου μπορεί επίσης να αποδειχτεί ζωτικής σημασίας στην προσπάθειά τους να προσδώσουν νόημα σε ό,τι συμβαίνει. Στις δύσκολες αυτές στιγμές, η θεωρία παρέχει στο σύμβουλο τη βάση για να αναπτύξει τους συλλογισμούς του πάνω σε μία εμπειρία, καθώς επίσης και μία γλώσσα που θα τον βοηθήσει να μοιραστεί την εμπειρία αυτή και με άλλους (λόγου χάρι, τους συναδέλφους ή έναν προϊστάμενο), λαμβάνοντας συνεπώς υποστήριξη και καθοδήγηση.

Ένας τρόπος κατανόησης για τον πελάτη

Ένα από τα πλέον σημαντικά θέματα που συναντούμε στην ανάπτυξη της συμβουλευτικής τα τελευταία χρόνια είναι η ολοένα αυξανόμενη έμφαση στη διδακτική

εμπειρία. Παραδοσιακά, συμβουλευτικές προσεγγίσεις όπως η ψυχοδυναμική και η προσωποκεντρική βασιζόνταν σε μεγάλο βαθμό στην εμπειρική μάθηση και στην ενόραση ή σε νέες σημασίες που γίνονται μέρος της γλώσσας του ίδιου του πελάτη, καθώς και στο διάλογο μεταξύ συμβούλου και πελάτη. Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότεροι σύμβουλοι και θεραπευτές ανακαλύπτουν ότι είναι εξαιρετικά χρήσιμο για τους πελάτες να γνωρίζουν ένα θεωρητικό πλαίσιο, εντός του οποίου θα μπορούν να κατανοήσουν τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν. Η Συνδιαλεκτική Ανάλυση (ΣΑ) αποτελεί παράδειγμα θεραπευτικής προσέγγισης, η οποία δημιούργησε έδαφος για την έκδοση μεγάλης ποικιλίας βιβλίων και φυλλαδίων που προορίζονται για τους πελάτες και ενθαρρύνουν την προσπάθεια των συμβούλων να τους εξηγήσουν έννοιες που συναντούν στη ΣΑ. Πολλοί θεραπευτές που ενστερνίζονται τη γνωσιακή-συμπεριφοριστική προσέγγιση λειτουργούν με παρόμοιο τρόπο και υποστηρίζουν πως η καλύτερη απόδειξη για το κατά πόσο ένας πελάτης έχει ωφεληθεί από τη θεραπεία είναι να μπορεί να αναφέρεται σε αυτή, εξηγώντας στο σύμβουλο πώς την εφαρμόζει στην καθημερινότητά του. Ακόμα και σε μορφές θεραπειών που δεν ενθαρρύνουν εμφανώς τον πελάτη να αποκτήσει γνώση της θεωρίας, συναντούμε αναμφίβολα άτομα τα οποία με δική τους πρωτοβουλία διαβάζουν και μελετούν το θεωρητικό υπόβαθρο που σχετίζεται με τη θεραπεία τους.

Επαγγελματική κατοχύρωση

Ένα από τα χαρακτηριστικά των επαγγελματιών (όπως του νομικού, του ιατρικού κλάδου και του κλήρου), σε αντίθεση με άλλες ασχολίες που δεν είναι επίσημα κατοχυρωμένες, είναι ότι μπορούν να έχουν προνομιακή πρόσβαση σε εξειδικευμένη θεωρία και γνώση. Είναι σχεδόν βέβαιο πως σύμβουλοι και ψυχοθεραπευτές που εργάζονται σε επαγγελματικά δίκτυα δεν θα είχαν κύρος και αξιοπιστία εάν δεν διέθεταν την «ειδική» γνώση και ενόραση που τους παρέχει μια στέρεη θεωρία.

Η δημιουργία κοινοτήτων γνώσης

Η διατύπωση θεωριών είναι διαδικασία ενεργή, διακριτική, προσωπική και διαπροσωπική, ενσωματωμένη στην κοινωνική ζωή. Ο γραπτός λόγος αναπόφευκτα απογυμνώνει τις ιδέες και τις έννοιες από την πραγματική χρήση τους. Οι σύμβουλοι αποκομίζουν περισσότερες πληροφορίες μέσω του διαλόγου που αναπτύσσουν με συναδέλφους, προϊσταμένους και καθηγητές τους παρά από τα βιβλία και τα επιστημονικά περιοδικά (Mortow-Bradley και Elliot 1986). Όπως ήδη ειπώθηκε πιο πάνω, είναι δυνατό να αντιμετωπίσουμε τους συμβούλους και τους θεραπευτές που ακολουθούν κάποια προσέγγιση, όπως είναι η προσωποκεντρική, ως μέλη μιας κοινότητας που μιλά συγκεκριμένη γλώσσα. Σε μια γλωσσική κοινότητα μπορεί πολλά από αυτά που λέγονται και γίνονται να καταγράφονται, ιδιαίτερα από σημαντικές προσωπικό-

τητες όπως ο Carl Rogers, αλλά η προφορική παράδοση που τροφοδοτεί τα γραπτά είναι πολύ πιο πλούσια, ολοκληρωμένη και με πιο ανοικτό ορίζοντα από τις ήδη γνωστές ιδέες και πεποιθήσεις. Τα βιβλία και τα άρθρα παρέχουν περισσότερο μία εκδοχή της προσέγγισης και όχι τόσο το σύνολο των ιδεών που διαμορφώνουν την εν λόγω προσέγγιση. Η βάση μιας κριτικής συζήτησης εντός του κλάδου δημιουργείται συχνά από τις διαφορές μεταξύ της γραμμικής, λογικής και συστηματοποιημένης εκδοχής της θεωρίας που εμφανίζεται στα βιβλία και της θεωρίας που χρησιμοποιείται στην πράξη. Είναι δύσκολο να σκέπεται κανείς, τουλάχιστον με σταθερό και συστηματικό τρόπο, χωρίς να χρησιμοποιεί έννοιες για να οργανώνει τις φευγαλέες εντυπώσεις και σκέψεις του.

Η σχέση μεταξύ θεωρητικών εννοιών και αισθημάτων ερευνάται στα γραπτά του Gendlin (1962) και αφορά ιδιαίτερα τους συμβούλους, δεδομένου ότι η συμβουλευτική πρακτική βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στην ικανότητα του συμβούλου να κάνει χρήση των αισθημάτων ή της συναισθηματικής ευαισθησίας του προς όφελος του πελάτη. Το μοντέλο της βιωματικής πρόσληψης (model of experiencing), όπως το διατύπωσε ο Gendlin (βλ. Κεφάλαιο 6) στην πελατοκεντρική ή προσωποκεντρική προσέγγιση, εισάγει την άποψη ότι η σημασία εξάγεται από το συμβολισμό μίας «εντυπωμένης συναίσθησης» (felt sense). Η «εντυπωμένη συναίσθηση» είναι ένας απτός, πολύπλευρος χώρος του αισθήματος που βιώνει ο άνθρωπος αντιδρώντας σε κάποιο γεγονός. Εμπεριέχει δε όλες τις διαφορετικές σημασίες που μπορεί να έχει το γεγονός αυτό για τον άνθρωπο, οι οποίες όμως μπορούν να προσεγγιστούν μόνο μέσω του –συνήθως λεκτικού– συμβολισμού, αλλά δυναμικά και μέσω των εικόνων. Όταν ένα σύμβολο –όπως μια λέξη ή φράση– συλλαμβάνει τη σημασία ενός αισθήματος, υπάρχει πρώτα μια αίσθηση ότι η λέξη ή φράση αποτυπώνει το αίσθημα αυτό και στη συνέχεια μια αίσθηση κίνησης ή αλλαγής, καθώς η αποσαφήνιση της σημασίας επιτρέπει την εμφάνιση άλλων σημασιών. Η συγκεκριμένη προσέγγιση στην κατανόηση της βιωματικής πρόσληψης επηρέασε σε μεγάλο βαθμό την προσωποκεντρική προσέγγιση στη συμβουλευτική (βλ. Κεφάλαιο 6). Ωστόσο, ο Gendlin (1966) έχει επίσης υπογράμμισει το γεγονός ότι έτσι παρέχεται ένα πλαίσιο μέσα στο οποίο επικυρώνεται η χρήση της θεωρίας διαμέσου της διαδικασίας της «βιωματικής εξήγησης». Υποστηρίζει επίσης ότι για να εξετάσουμε κατά πόσο μια έννοια ή ιδέα λειτουργεί ευεργετικά στη θεραπεία, πρέπει πρώτα να δούμε εάν η χρήση της έννοιας ή της ιδέας αυτής επιφέρει κάποια αλλαγή στην εντυπωμένη συναίσθηση ενός προβλήματος. Ο Gendlin εισάγει την άποψη ότι οι θεωρίες και οι έννοιες έχουν μία υποκειμενική αλήθεια, καθώς και μία αντικειμενική, επιστημονικά τεκμηριωμένη εγκυρότητα. Το πλαίσιο που θέτει δίνει έμφαση στη σημασία να χρησιμοποιείται η γλώσσα με δημιουργικότητα και ευαισθησία. Οι πελάτες δεν καταλαβαίνουν πολύ την τεχνική γλώσσα της συμβουλευτικής θεωρίας και για το λόγο αυτό πρέπει οι σύμβουλοι να μεταδώσουν τις ιδέες τους μέσω μιας κοινής γλώσσας (Hobson 1985) που να την κατανοεί και ο πελάτης. Η ανάλυση του Gendlin για τη χρήση της θεωρίας εμπεριέχει επίσης και την ιδέα

ότι είναι σημαντικό οι έννοιες που συναντούμε στη συμβουλευτική να βρίσκονται κοντά στη «βιωματική εμπειρία». Εάν μια έννοια είναι υπερβολικά αφηρημένη, δεν θα λειτουργήσει με τον τρόπο που περιγράφει ο Gendlin, δηλαδή ως μέσο συμβολισμού και διατύπωσης σημασιών, ούτε θα καταφέρει ο σύμβουλος να μεταδώσει στους συναδέλφους (και στους πελάτες του) όλα όσα έχει κατανοήσει και δεν είναι εμφανώς αντιληπτά.

Μπορούμε λοιπόν να συναγάγουμε το συμπέρασμα ότι ο ρόλος της θεωρίας ως εργαλείου στην επικοινωνία μεταξύ συμβούλων είναι ανεκτίμητος. Μέσω ενός δικτύου γλώσσας και εννοιών καταφέρνουν να διατηρήσουν την επαφή τους με τη συμβουλευτική κοινότητα. Συνεπώς, μόνο ως μέλη αυτής της κοινότητας μπορούν οι επαγγελματίες να συντηρήσουν και να υποστηρίξουν το έργο τους.

Η ποικιλία στη διαμόρφωση συμβουλευτικών θεωριών

Γιατί υπάρχουν τόσο πολλές θεωρίες συμβουλευτικής και ψυχοθεραπείας; Σε μία πολύ γνωστή έρευνα που διεξήγαγε ο Karasu (1986) βρέθηκαν περισσότερες από 400 καταγεγραμμένες προσεγγίσεις στον τομέα της θεραπείας. Είναι πολύ δύσκολο να δεχτεί κανείς πως στην πραγματικότητα υπάρχουν τόσο πολλοί, διαφορετικοί τρόποι θεραπευτικής πρακτικής. Ο πολλαπλασιασμός των θεωριών συμβουλευτικής και ψυχοθεραπείας αποδίδεται σε αρκετούς παράγοντες, τους οποίους θα συζητήσουμε παρακάτω.

Εναλλακτικές «εικόνες του ατόμου»

Ένας θεμελιώδης παράγοντας που συμβάλλει στον σύνθετο χαρακτήρα των θεωριών είναι το γεγονός ότι κάθε θεωρία στην ψυχολογία, ή προσέγγιση στη συμβουλευτική, βασίζεται σε μία αρχετυπική «εικόνα του ατόμου», σε ένα σύνολο βασικών αξιωμάτων σχετικών με την ίδια την ανθρώπινη φύση. Έχει υποστηριχτεί (Shotter 1975) ότι δύο από τις κυρίαρχες εικόνες του ατόμου που χρησιμοποιούνται στην ψυχολογία είναι η εικόνα της μηχανής («ο καλύτερος τρόπος να κατανοήσει κανείς τους ανθρώπους είναι να τους αντιμετωπίσει ως μηχανικά αντικείμενα») και η εικόνα του οργανισμού («ο καλύτερος τρόπος να κατανοήσει κανείς τους ανθρώπους είναι να τους αντιμετωπίσει ως ζωικές, βιολογικές οντότητες»). Αυτές τις δύο εικόνες μπορούμε να τις συναντήσουμε σε διαφορετικές συμβουλευτικές προσεγγίσεις, από τη μηχανιστική σκέψη του παραδοσιακού συμπεριφορισμού έως τις πολλαπλές αναφορές σε σωματικές λειτουργίες στην κλασική ψυχανάλυση. Οι ιδέες του υπαρξισμού εισήγαγαν πρόσφατα την εικόνα του ατόμου όχι πλέον ως οργανισμού ή μηχανισμού, αλλά ως κοινωνικού όντος. Η επιρροή που άσκησαν οι ανατολικές φιλοσοφίες συνέβαλε στην εισαγωγή της εικόνας του ατόμου ως πνευματικού όντος. Είναι μάλλον δύσκολο να συμφιλιώ-

σουμε τις θεμελιώδεις εικόνες και έτσι τουλάχιστον κάποιες από τις διαφορές μεταξύ των ποικίλων συμβουλευτικών θεωριών μπορούν να αποδοθούν στις διαφορετικές εικόνες του ατόμου, στις οποίες βασίζονται. Η κατάσταση περιπλέκεται επίσης και από το γεγονός ότι η ίδια θεωρία μπορεί να συμπεριλαμβάνει περισσότερες από μία αρχετυπικές εικόνες. Λόγου χάρη, η ψυχανάλυση περιλαμβάνει μηχανιστικές ιδέες (π.χ. μηχανισμούς άμυνας) και οργανισμικές/βιολογικές ιδέες (π.χ. λίμπιντο, προσήλωση στο στοματικό στάδιο). Η προσωποκεντρική θεωρία περιλαμβάνει οργανισμικές εικόνες (π.χ. οργανισμική αξιολόγηση, κίνητρο αυτοπραγμάτωσης) και υπαρξιακές (π.χ. εσωτερική συμφωνία, ενουναίσθηση).

Κάθε προσέγγιση θεραπείας μπορεί να συμπυκνωθεί σε μία ή δύο κεντρικές «εικόνες». Η βιοενεργητική προσέγγιση χρησιμοποιεί μια ισχυρή εικόνα χαρακτηριστικού σεξουαλικού ατόμου. Προσεγγίσεις του Jung και διαπροσωπικές προσεγγίσεις χρησιμοποιούν την εικόνα του ατόμου ως πνευματικού όντος. Στις συστημικές προσεγγίσεις το άτομο είναι κυρίως κοινωνικό ον. Στο ιατρικό μοντέλο, όπως αυτό εφαρμόζεται στην ψυχιατρική, χρησιμοποιείται για το άτομο μία μεταφορά ή εικόνα «ασθένειας».

Αυτού του είδους η θεώρηση ενέχει τον κίνδυνο να υπεραπλουστεύσουμε σύνθετα σύνολα ιδεών. Από την άλλη πλευρά, όμως, κάθε αρχετυπική εικόνα ή μεταφορά εκφράζει τη βασική αλήθεια μιας θεωρητικής προσέγγισης. Ο πολιτισμός μας στηρίζει αυτό τον πλούτο εικόνων του ατόμου και συνεπώς δημιουργεί και αντίστοιχο πλούτο θεωριών θεραπείας.

Η προσωπική διάσταση της θεωρίας

Σε άλλους επιστημονικούς κλάδους οι θεωρίες και οι ιδέες συνήθως ταυτίζονται με εννοιολογικές ετικέτες και λιγότερο συχνά γίνονται γνωστές με τα ονόματα των εμπνευστών τους. Ακόμα και στη συμβατική ψυχολογία χρησιμοποιούνται περισσότερο θεωρητικοί όροι, όπως ο συμπεριφορισμός ή η γνωσιακή ασυμφωνία, παρά τα ονόματα των εμπνευστών τους (J. B. Watson, Leon Festinger). Αντίθετα, στη συμβουλευτική και την ψυχοθεραπεία έχει επικρατήσει να ταυτίζουμε τις θεωρίες περισσότερο με τα ονόματα των ιδρυτών τους. Όροι όπως φροϊδικός, γιοενγκικός, αντλεριανός, ροτζεριανός ή λακανικός συνιστούν πλέον κοινό τόπο. Είναι πιθανό να υπάρχουν πολλοί λόγοι για αυτό. Ωστόσο, ένας παράγοντας που συνέβαλε στη χρήση των ονομάτων είναι η παραδοχή πως οι θεωρίες τυπικά αντανακλούν, λίγο ή πολύ, την προσωπικότητα του ιδρυτή τους ή την προσωπική του κοσμοθεωρία. Πολύ μελάνι έχει χυθεί, λόγου χάρη, για τη σχέση της ζωής του Freud και των ιδεών που διατυπώνονται στην ψυχαναλυτική θεωρία του. Οι θεωρίες θεραπείας εξ ανάγκης είναι τόσο προσωπικές που είναι φύσει αδύνατο για κάποιον να τις διατυπώσει χωρίς να συμπεριλάβει τις προσωπικές εμπειρίες και προκαταλήψεις του. Συνεπώς, ένας από τους λόγους ύπαρξης τόσων πολλών θεωριών θεραπείας είναι ότι πολλοί θεραπευτές και σύμβουλοι κρί-

νουν πως το προσωπικό ύφος των γνωστών θεωριών δεν συμφωνεί με τη δική τους εμπειρία, με συνέπεια να οδηγούνται στη διατύπωση της δικής τους, προσωπικής «εκδοχής» της εν λόγω θεωρίας. Η στενή σχέση μεταξύ της διαμόρφωσης θεωριών θεραπείας και της προσωπικότητας του θεωρητικού εξετάζεται στο κλασικό βιβλίο των Atwood και Stolotow (1993).

Το κοινωνικό πλαίσιο της δόμησης θεωριών

Έχει ήδη γίνει αναφορά στην ιδέα της «αναδόμησης» της θεραπείας ως απάντησης στην αλλαγή των κοινωνικών και πολιτισμικών δυνάμεων. Στο Κεφάλαιο 2 αναφέρθηκαν κάποιοι από τους σημαντικότερους κοινωνικούς παράγοντες που ευθύνονται για την καθιέρωση της ψυχοθεραπείας κατά τον 19ο αιώνα: η εκκοσμίκευση της κοινωνίας, η απομάκρυνση από εξουσιαστικές σχέσεις, η τάση εισθέτησης όλο και μεγαλύτερης ατομικότητας. Όλοι αυτοί οι παράγοντες συντέλεσαν στον καθορισμό της μορφής της ψυχαναλυτικής θεραπείας. Αργότερα, οι ολοένα αυξανόμενες οικονομικές πιέσεις που ασκούνταν στα συστήματα ιατρικής περίθαλψης, καθώς και η πολιτική επιταγή των ίσων ευκαιριών, δημιούργησαν την ανάγκη για θεραπείες που θα ενσωμάτωναν νέες ιδέες σχετικά με τα χρονικά όρια και την πολιτισμική ταυτότητα. Καθώς η ταχύτητα με την οποία συντελείται η κοινωνική αλλαγή αυξάνει διαρκώς, είναι σχεδόν βέβαιο ότι οι θεωρίες θεραπείας θα συνεχίζουν να πολλαπλασιάζονται και ότι οι θεωρητικοί θα αναπτύσσουν συνεχώς νέες ιδέες για να προσαρμόσουν τη συμβουλευτική στα νέα δεδομένα που διαμορφώνονται.

Η βιομηχανία της ψυχικής υγείας: εμπορικές επωνυμίες και ιδιαίτερα χαρακτηριστικά

Μια άλλη ερμηνεία για την ύπαρξη διαφορετικών συμβουλευτικών θεωριών αφορά την εμπορική εκμετάλλευσή τους. Υποστηρίζεται ότι όλοι οι σύμβουλοι και οι θεραπευτές στην ουσία προσφέρουν στους πελάτες το ίδιο βασικό προϊόν. Η αγορά και οι απαιτήσεις της, ωστόσο, ασκούν πολλές πιέσεις, οι οποίες με τη σειρά τους οδηγούν στη διαφοροποίηση του βασικού προϊόντος. Οποιοσδήποτε γνωρίζει την οικονομία της αγοράς αντιλαμβάνεται ότι στις περισσότερες περιπτώσεις δεν είναι καλή ιδέα να πουλά και να κατασκευάζει κανείς απλώς «αυτοκίνητα» ή «σκόνη πλυντηρίου». Ποιος θα αγόραζε αυτοκίνητο ή απορρυπαντικό στα οποία δεν θα αναγραφόταν κάποια εμπορική επωνυμία; Στα προϊόντα προς πώληση αναγράφεται συνήθως μία επωνυμία, μία «μάρκα», η οποία έχει στόχο να ενημερώνει τον πελάτη για την ποιότητα και την αξιοπιστία του αγαθού προς πώληση. Πολλά προϊόντα διαφημίζουν επίσης τα «ειδικά συστατικά» και τα «μοναδικά χαρακτηριστικά» τους, που τα καθιστούν ανώτερα των αντίστοιχων ανταγωνιστικών, για να τονώσουν τον ενθουσιασμό του πελάτη και, κατά συνέπεια, και τις πωλήσεις.

Η αναλογία αυτή εφαρμόζεται και στη συμβουλευτική και στην ψυχοθεραπεία. Τα στοιχεία που αφορούν τη μη συγκεκριμένη θεωρία υποδηλώνουν ότι οι σύμβουλοι και οι θεραπευτές είναι σαν τους κατασκευαστές αυτοκινήτων: όλοι αποβλέπουν στο να πουλήσουν παρόμοια προϊόντα σε ευρεία κλίμακα. Ωστόσο, για λόγους επαγγελματικής ταυτότητας, διανοητικής συνεκτικότητας και εξωτερικής νομιμότητας εμφανίστηκε μια σειρά θεραπειών που έφεραν «εμπορική επωνυμία». Σε προηγούμενα κεφάλαια εξετάσαμε τις γνωστότερες από τις «επώνυμες» θεραπείες. Η ψυχοδυναμική, η προσωποκεντρική και η γνωσιακή-συμπεριφοριστική προσέγγιση χρησιμοποιούνται ευρέως, είναι γενικά αποδεκτές και παγκοσμίως αναγνωρισμένες. Για τον κόσμο της θεραπείας οι προσεγγίσεις αυτές είναι κάτι αντίστοιχο με τις μάρκες αυτοκινήτων Mercedes, Ford και Toyota. Άλλες, μικρότερες «φίρμες» επιχείρησαν να καθιερώσουν την «επωνυμία» τους και ορισμένες εξ αυτών κατάφεραν να εισέλθουν σε ένα μικρό κομμάτι της αγοράς.

Η ουσία της μεταφοράς που χρησιμοποιήσαμε είναι να καταδείξουμε την επιρροή της αγοράς, του «εμπορίου της παραφροσύνης», στην εξέλιξη της συμβουλευτικής θεωρίας. Η τεράστια εξάπλωση των θεραπειών συνδέθηκε με τη μεταπολεμική εξάπλωση των σύγχρονων καπιταλιστικών οικονομιών. Η οικονομική ανάπτυξη παρουσίασε επιβράδυνση και τελικά σταμάτησε, καθώς έπρεπε να περιοριστεί το κόστος των συστημάτων υγείας και πρόνοιας, τα οποία πάσχιζαν να καλύψουν τις ανάγκες ενός γηράσκοντος πληθυσμού και μιας ολοένα αυξανόμενης ζήτησης για πιο δαπανηρές και εξελιγμένες θεραπευτικές αγωγές. Σήμερα, που οι υπηρεσίες συμβουλευτικής και θεραπείας προσπαθούν να αποδείξουν ότι δεν έχουν υψηλό κόστος, ασκούνται πίεςεις να ενσωματωθούν στις γνωστότερες προσεγγίσεις, με στόχο να βρεθούν τρόποι συνδυασμού των πόρων μέσω της εν λόγω συγχώνευσης ή ενσωμάτωσης.

Υπάρχουν προφανώς πολλοί λόγοι για την ύπαρξη πολλών και κατατετηγημένων συμβουλευτικών και ψυχοθεραπευτικών θεωριών. Οφείλουμε να αναγνωρίσουμε ότι οι σύγχρονες, και σήμερα πλέον σύνθετες, βιομηχανικές κοινωνίες που γέννησαν τη συμβουλευτική και την ψυχοθεραπεία έχουν και οι ίδιες υποστεί κατάπτωση. Ιδέες που προέρχονται από διαφορετικές πολιτικές ιδεολογίες, όπως ο καπιταλισμός, ο σοσιαλισμός, ο φιλελευθερισμός και ο φεμινισμός, άσκησαν επιρροή και στους θεωρητικούς της θεραπείας, όπως άλλωστε και οι ιδέες που αναπτύχθηκαν στους κόλπους των θετικών επιστημών και της θρησκείας. Δεν θα ήταν καθόλου ρεαλιστικό, συνεπώς, να πιστεύουμε ότι σε έναν «μεταμοντέρνο» κόσμο η θεραπεία θα εξακολουθούσε να εκφράζεται μέσα από μία μονολιθική προσέγγιση.

Η θεμελιώδης ενότητα των συμβουλευτικών προσεγγίσεων

Παράλληλα με τις πολλές θεωρίες και φωνές που κυριαρχούν στον τομέα της θεραπείας, υπάρχουν συγγραφείς και επαγγελματίες που υποστηρίζουν τη θεμελιώδη ενό-

τητα σε αυτή. Ισχυρίζονται ότι πίσω από τις συγκεκριμένες ιδέες που προβάλλουν οι θεωρητικοί υπάρχει μία βάση κοινής λογικής. Τα τελευταία χρόνια εμφανίζεται ενισχυμένη η αντίληψη ότι η θεραπεία γίνεται κατανοητή μέσα από ένα βασικό σύνολο «κοινών» ή «μη ειδικών» παραγόντων.

«Κοινοί» ή «μη ειδικοί» θεραπευτικοί παράγοντες

Από την αρχή που η συμβουλευτική και η ψυχοθεραπεία καθιερώθηκαν ως επαγγέλματα παροχής ανθρωπιστικών υπηρεσιών, υπήρξαν κάποιοι που επισήμαναν ότι οι ομοιότητες μεταξύ των διάφορων προσεγγίσεων είναι πολύ περισσότερες από τις διαφορές τους. Για παράδειγμα, το 1940 ο ψυχολόγος Goodwin Watson διοργάνωσε ένα συμπόσιο, στο οποίο παρευρίσκονταν σημαντικές προσωπικότητες, όπως ο Saul Rosenzweig, ο Carl Rogers και ο Frederick Allen, οι οποίοι συμφώνησαν ότι η υποστήριξη, η καλή σχέση μεταξύ πελάτη και θεραπευτή, η ενόραση και η αλλαγή συμπεριφοράς ήταν παράγοντες κοινοί σε όλες τις επιτυχημένες θεραπείες (Watson 1940). Μια πρώιμη έρευνα που διεξήγαγε ο Fielder (1950) κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι θεραπευτές με διαφορετικό προσανατολισμό προσεγγίσεων είχαν παρόμοιες απόψεις, ως προς την αντίληψή τους για την ιδανική θεραπευτική σχέση.

Ο σημαντικότερος ίσως συγγραφέας στον τομέα αυτό είναι ο Jerome Frank (1973, 1974), ο οποίος υποστήριξε ότι η αποτελεσματικότητα μίας θεραπείας δεν εξαρτάται κυρίως από την εφαρμογή συγκεκριμένων θεραπευτικών στρατηγικών, βασισμένων σε προσεγγίσεις (π.χ. ελεύθερος συνειρμός, συστηματική απευαισθητοποίηση, αποποίηση παράλογων πεποιθήσεων, αντανάκλαση συναισθήματος), αλλά αντίθετα αποδίδεται στην επίδραση αρκετών, γενικών, μη ειδικών παραγόντων. Ο Frank (1974) ονόμασε βασικούς, μη ειδικούς παράγοντες τη δημιουργία μιας σχέσης υποστήριξης, τους λογικούς κανόνες μέσω των οποίων ο πελάτης μπορεί να κατανοήσει τα προβλήματά του, καθώς και τη συμμετοχή πελάτη και θεραπευτή στη θεραπευτική διαδικασία. Ο Frank (1974: 272) γράφει ότι οι παράγοντες αυτοί λειτουργούν διαφορετικά στο πλαίσιο διάφορων προσεγγίσεων. Ωστόσο, όλοι οι παράγοντες αποβλέπουν στο ίδιο: «να βοηθήσουν δηλαδή τον πελάτη πρώτα να αναπτύξει μια αίσθηση κυριαρχίας επάνω στις εξωτερικές και εσωτερικές δυνάμεις που τον ταλανίζουν, βάζοντας ετικέτες και εντάσσοντάς τις σε ένα εννοιολογικό σύστημα, ενώ παράλληλα τον τροφοδοτούν με εμπειρίες επιτυχίας».

Η θεωρία των μη ειδικών παραγόντων στάθηκε αφορμή για «ζωηρή» συζήτηση μέσα στον κλάδο (Parloff 1986· Strupp 1986· Hill 1989), δεδομένου ότι θέτει υπό αμφισβήτηση τις πεποιθήσεις της πλειονότητας των συμβούλων και θεραπευτών, σχετικά με τη θετική επίδραση των δικών τους τεχνικών και στρατηγικών παρέμβασης στους πελάτες. Η έρευνα που αφορά το εν λόγω ζήτημα περιλαμβάνεται στο Κεφάλαιο 18 και στη συζήτηση των μη επαγγελματιών θεραπευτών στο Κεφάλαιο 17. Μία από τις συνέπειες αυτής της ακαδημαϊκής δραστηριότητας ήταν ο μεγάλος αριθμός

προτάσεων σχετικά με ένα ολόκληρο φάσμα μη ειδικών παραγόντων που ο Frank παρέλειψε να αναφέρει. Οι Grencavage και Norcross (1990) εξέτασαν την υπάρχουσα βιβλιογραφία σχετικά με τους μη ειδικούς ή «κοινούς» παράγοντες και συνέταξαν έναν κατάλογο με όλους τους παράγοντες που αναφέρονται σε ποσοστό τουλάχιστον 10% των 50 άρθρων και βιβλίων που συμπεριέλαβαν στην αναθεώρηση αυτή (Πίνακας 3.1). Οι Grencavage και Norcross αναγνώρισαν 4 μεγάλες κατηγορίες μη ειδικών παραγόντων, σύμφωνα με τα χαρακτηριστικά του πελάτη, τα προσόντα του θεραπευτή, τις διαδικασίες αλλαγής και τις μεθόδους αγωγής. Διαπίστωσαν ότι τα υψηλότερα επίπεδα συμφωνίας στο έργο αυτό αφορούσαν τη θεραπευτική συμμαχία (56% των συγγραφέων ανέφεραν αυτό τον παράγοντα), τη δυνατότητα για κάθαρση (38%), την απόκτηση και πρακτική νέων συμπεριφορών (32%), τις θετικές προσδοκίες από το μέρος του πελάτη (26%), τα προσόντα του θεραπευτή (24%) και την υιοθέτηση λογικών κανόνων (24%).

Τρεις είναι οι σημαντικές πηγές στοιχείων που υποστηρίζουν τη θεωρία των μη ειδικών παραγόντων. Η πρώτη προκύπτει από την έρευνα που αποδεικνύει ότι διαφορετικοί θεωρητικοί προσανατολισμοί που χρησιμοποιούν διαφορετικές στρατηγικές αποδίδουν τα ίδια ποσοστά επιτυχίας (Luborsky κ.ά. 1975). Η δεύτερη πηγή στοιχείων είναι ότι μη επαγγελματίες σύμβουλοι, που δεν έχουν ακόμη καταρτιστεί επαρκώς ώστε να γνωρίζουν πλήρως συγκεκριμένες τεχνικές, αποδεικνύονται εξίσου αποτελεσματικοί με ειδικευμένους επαγγελματίες θεραπευτές (Hattie κ.ά. 1984). Η τρίτη πηγή προέρχεται από μελέτες εμπειριών των πελατών στο πλαίσιο των συμβουλευτικών συνεδριών. Όταν οι πελάτες ερωτώνται τι θεωρούν χρησιμότερο (π.χ. Llewelyn και Hume 1979), συνήθως έχουν την τάση να αξιολογούν τα μη ειδικά στοιχεία υψηλότερα από τις συγκεκριμένες τεχνικές.

Σύμφωνα με όσα αναφέρθηκαν στο παρόν κεφάλαιο, η σημασία του έργου που έγινε πάνω στους μη ειδικούς παράγοντες καταδεικνύει πως υπάρχει ένα τεράστιο κοινό πεδίο μεταξύ των διαφορετικών θεραπειών. Εάν λέγαμε ότι αποτελεσματική συμβουλευτική είναι μόνο εκείνη που βασίζεται στους κοινούς παράγοντες, αυτό θα συνιστούσε παρερμηνεία της θεωρίας των μη ειδικών παραγόντων. Φυσικά, ανάμεσα στους κοινούς παράγοντες, τις συγκεκριμένες τεχνικές και τα θεωρητικά μοντέλα επιδρούν όλα τα είδη σύνθετης αλληλεπίδρασης. Αλλά αξίζει να αναγνωρίσουμε πως στον πυρήνα κάθε συμβουλευτικής σχέσης βρίσκεται ένα σύνολο γενικών, κοινών διεργασιών. Οι διαφορετικές θεωρίες και προσεγγίσεις μπορούν, συνεπώς, να ερμηνευτούν απλώς ως διαφορετικές εκδοχές μίας κοινής δραστηριότητας και όχι ως ουσιαστικά διαφορετικές θεωρίες ή προσεγγίσεις.

Η τάση προς τη σύνθεση των θεωριών

Εάν κάνουμε μία ιστορική αναδρομή, θα διαπιστώσουμε πως η ψυχοθεραπεία ως επάγγελμα σφυρηλατήθηκε γύρω από ένα σύνολο διακριτών, ξεχωριστών ιδεών ή

Πλαίσιο

3.1 Η μείωση ηθικού ως κοινός παράγοντας στη θεραπεία

Ένα από τα χαρίσματα του Jerome Frank ήταν η ικανότητά του να περιγράφει τη διαδικασία της θεραπείας με τρόπους που ξεπερνούν τα όρια μεμονωμένων προσεγγίσεων και ισχύουν για όλες. Ενδεικτικό παράδειγμα της στρατηγικής αυτής είναι ότι χρησιμοποιεί την έννοια μείωση ηθικού (*demoralization*), για να εξηγήσει τους αρχικούς λόγους που οδηγούν το άτομο στη θεραπεία. Ο Frank (1974: 271) διατείνεται τα εξής:

Το κυριότερο πρόβλημα όλων των ασθενών που μπαίνουν στη διαδικασία της ψυχοθεραπείας είναι η απογοήτευση και ... η αποτελεσματικότητα όλων ανεξαιρέτως των ψυχοθεραπευτικών σχολών κρίνεται από την ικανότητά τους να αποκαταστήσουν το ηθικό των ασθενών τους. Βέβαια, οι ασθενείς σπάνια αποτεινόνται στους θεραπευτές παραπονούμενοι ότι έχουν μειωμένο ηθικό. Περισσότερο αναζητούν θεραπεία για εντυπωσιακά ευρύ φάσμα συμπτωμάτων και διαταραχών στη συμπεριφορά, ενώ και τα δύο μέρη, ασθενείς και θεραπευτές, βλέπουν ως βασικότερο στόχο τη βελτίωση ή τη μεταβολή τους. Εντούτοις, η κλινική εμπειρία επιβεβαίωσε τις έρευνες σε πληθυσμούς κάθε ηλικίας, τάξης και φύλου που αποκαλύπτουν ότι μόνο μία μικρή μερίδα ανθρώπων με ψυχοπαθολογικά συμπτώματα επιλέγουν τη θεραπεία. Προφανώς υπάρχει κάτι άλλο που επηρεάζει τα συμπτώματά τους. Αυτή η ψυχική κατάσταση, για την οποία χρησιμοποιείται ο όρος «μείωση ηθικού», προκαλείται από τη διαρκή αποτυχία του ατόμου να αντεπεξέλθει στο στρες που προέρχεται είτε από εξωγενείς είτε από ενδογενείς παράγοντες και που το ίδιο το άτομο και οι γύρω του περιμένουν να διαχειριστεί επιτυχώς. Τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της μείωσης ηθικού (που δεν είναι απαραίτητο να τα συγκεντρώνει όλα ένα άτομο σε αυτή την ψυχική κατάσταση) είναι αισθήματα ανικανότητας, απομόνωσης και απελπισίας. Η αυτοεκτίμηση καταστρέφεται και το άτομο αισθάνεται ότι οι άλλοι το απορρίπτουν, λόγω της αποτυχίας του να ανταποκριθεί στις προσδοκίες τους ... Τα πλέον συχνά συμπτώματα των ασθενών που ακολουθούν ψυχοθεραπεία –το άγχος και η κατάθλιψη– συνιστούν κατεξοχήν δείγματα της μείωσης ηθικού.

Η έννοια της μείωσης ηθικού, όπως τη χρησιμοποιεί ο Frank, εξηγεί ευρέως αποδεκτές ιδέες που αφορούν τη θεραπεία (π.χ. άγχος και κατάθλιψη των πελατών), αλλά συμβάλλει και στην εξήγηση ενός γεγονότος, το οποίο σε γενικές γραμμές αγνοούν οι σχετικές με τη θεραπεία θεωρίες (για ποιο λόγο λίγοι σχετικά άνθρωποι με συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης χρησιμοποιούν τη θεραπεία). Η «ανάκτηση» ή «αποκατάσταση του ηθικού», που συνιστά τον κύριο στόχο της θεραπείας, ενώνει επίσης και τις φαινομενικά αντιφατικές θεωρητικές απόψεις: η αποκατάσταση του ηθικού προϋποθέτει όχι μόνο την ανάκτηση της αυτοεκτίμησης, αλλά και την ανάπτυξη των μέσων εκείνων που θα βοηθήσουν το άτομο να «αντεπεξέλθει στο στρες που του προκαλούν εξωγενείς και ενδογενείς παράγοντες και το οποίο το περιβάλλον του περιμένει να διαχειριστεί με επιτυχία».

Πίνακας 3.1

Μη ειδικοί ή κοινοί παράγοντες που διευκολύνουν την αλλαγή μέσω της θεραπείας

Χαρακτηριστικά του πελάτη

Θετικές προσδοκίες, ελπίδα ή πίστη

Συντετριμμένος πελάτης ή πελάτης με εσωτερική ασυμφωνία

Πελάτης που αναζητεί ενεργά βοήθεια

Προσόνια του θεραπευτή

Τα προσωπικά χαρίσματα του θεραπευτή

Ικανότητα να καλλιεργεί ελπίδα και προσδοκίες

Δημιουργία ζεστής ατμόσφαιρας και θετικής στάσης

Ενσυναίσθηση

Κοινωνικά αποδεκτός θεραπευτής

Μη επικριτικός και συγκαταβατικός

Διεργασίες αλλαγής

Δυνατότητα κάθαρσης ή ανανέωσης συναισθημάτων

Απόκτηση και εφαρμογή νέων συμπεριφορών

Παροχή λογικών κανόνων/μοντέλου κατανόησης

Ενθάρρυνση για ενόραση/επίγνωση

Συναισθηματική και διαπροσωπική μάθηση

Διατύπωση προτάσεων

Εμπειρίες επιτυχίας και κεραιαρχίας

Πειθώ

Φαινόμενο placebo

Ταύτιση με το θεραπευτή

Αυτοέλεγχος

Μείωση της έντασης

Απευαισθητοποίηση

Παροχή πληροφοριών/εκπαίδευσης

Μέθοδοι θεραπευτικής αγωγής

Χρήση τελετουργικών/τεχνικών

Εστίαση ενδιαφέροντος στον «εσωτερικό κόσμο»

Υποστήριξη συγκεκριμένης θεωρίας

Δημιουργία θεραπευτικού περιβάλλοντος

Αλληλεπίδραση μεταξύ δύο ανθρώπων

Επικοινωνία

Εξήγηση ρόλων πελάτη και θεραπευτή

θεωρητικών μοντέλων, καθένα από τα οποία υποστηρίζεται από τον δικό του εκπαιδευτικό φορέα ή επαγγελματικό σύλλογο. Τα περισσότερα συγγράμματα είναι οργανωμένα σε κεφάλαια τα οποία αναφέρονται σε κάθε θεωρητικό ξεχωριστά, π.χ. στον Freud, τον Rogers, τον Perls και τον Ellis, ή πραγματεύονται συγκεκριμένες σχολές. Η εντύπωση που μας δίνεται είναι ότι οι σύμβουλοι είναι, γενικά, μέλη κάποιων υποομάδων και ασπάζονται μία συγκεκριμένη προσέγγιση. Ωστόσο, όλο και περισσότεροι σύμβουλοι και θεραπευτές βγαίνουν από τα στενά όρια της θεωρητικής κα-

Πλαίσιο

3.2

Εφαρμογή των μη ειδικών παραγόντων: η απόδοση ενός μη επαγγελματία συμβούλου

Σε μια έρευνα που σχεδίασαν και επόπτευαν προσεκτικά, οι Strupp και Hadley (1979) κατάφεραν να αποδείξουν ότι υπό ορισμένες συνθήκες οι μη επαγγελματίες σύμβουλοι δύνανται να είναι εξίσου αποτελεσματικοί με τους πολύ καλά καταρτισμένους επαγγελματίες θεραπευτές. Η μελέτη διεξήχθη σε πανεπιστήμιο των ΗΠΑ, αποκλειστικά με άντρες πελάτες που αποτείνονταν είτε σε επαγγελματίες θεραπευτές είτε σε μέλη του διδακτικού προσωπικού που ενδιαφέρονταν για την υγεία των φοιτητών. Εκτός από την κύρια έκθεση της μελέτης που δημοσίευσαν οι Strupp και Hadley (1979), η ομάδα έρευνας προέβη σε εντατικές αναλύσεις κατά περίπτωση, στις οποίες οι ερευνητές αντιπαρέβαλαν περιπτώσεις επιτυχίας και αποτυχίας που τις εξέτασε ο ίδιος θεραπευτής. Ο Strupp (1980γ) παρουσίασε μία ανάλυση του έργου ενός μη επαγγελματία συμβούλου, ο οποίος μετείχε στη μελέτη. Ο δρ Η ήταν περίπου 40 ετών, καθηγητής στατιστικής. Σύμφωνα με τα πάγια μεγέθη μέτρησης των αποτελεσμάτων, η πιο επιτυχημένη περίπτωση που είχε αντιμετωπίσει ήταν ο Σαμ, 21 ετών, με συμπτώματα κατάθλιψης ελαφράς μορφής, μέτρια επίπεδα άγχους, αποτραβηγμένος από το περιβάλλον του, ο οποίος και περιέγραφε τον εαυτό του ως άτομο με έλλειψη αυτοπεποίθησης. Ο Σαμ πραγματοποίησε 20 συνεδρίες θεραπείας και παρουσίασε αισθητή βελτίωση κατά το τέλος αυτών και στη μεταπαρακολούθηση.

Η εξέταση των ηχογραφημένων συμβουλευτικών συνεδριών οδήγησε στη διαπίστωση ότι ο δρ Η υιοθέτησε μία σταθερή προσέγγιση κοινής λογικής κατά τη συμβουλευτική διαδικασία. Μιλούσε πολύ, έπαιρνε πρωτοβουλίες και ήταν πάντοτε έτοιμος να συμβουλευεί και να καθησυχάζει. Για παράδειγμα, στο τέλος της πρώτης συνεδρίας, όπου ο Σαμ συζητήσε τα προβλήματα στη σχέση με τον πατέρα του, ο δρ Η του είπε: «Προσπάθησε να τα βρεις με τον πατέρα σου το Σάββατοκύριακο των Ευχαριστιών ... προσπάθησε ... και δεν χάθηκε ο κόσμος εάν δεν τα καταφέρεις». Παρόλο που ο δρ Η χαιρόταν να ενθαρρύνει τον Σαμ να μιλά για καθημερινά θέματα, όπως τα μαθήματα, η ποδοσφαιρική ομάδα του πανεπιστημίου ή τα εσωτερικά θέματα του πανεπιστημίου, ενίοτε τον κατεύθυνε προς πιο παραδοσιακά ζητήματα θεραπείας, όπως οι δυσκολίες που αντιμετώπιζε στις σχέσεις του με

τα κορίτσια, τους γονείς και τα προβλήματα ελέγχου του θυμού του. Ωστόσο, ο Σαμ συχνά απέφευγε να μιλήσει για δύσκολα ζητήματα και τότε ο δρ Η δεν φαινόταν να έχει κάποια στρατηγική ή τεχνική για να τον κρατήσει μέσα στη θεραπευτική διαδικασία. Ο δρ Η συστήριζε να προσφέρει στον Σαμ ένα φλιτζάνι τσάι. Δεν υπήρχαν σχεδόν καθόλου διαστήματα σιωπής στις συνεδρίες αυτές.

Από πολλές απόψεις, επομένως, ο δρ Η δεν συμπεριφέρθηκε όπως κανείς θα περίμενε από έναν καταρτισμένο σύμβουλο. Ο Strupp (1980γ: 834) σχολίασε ότι, σύμφωνα με την ομάδα έρευνας που ανέλυσε τις κασέτες, «σε πολλά σημεία ο διάλογος κατέληξε να είναι βαρετός και μονότονος και κάλιστα θα μπορούσε να είναι μια συζήτηση που ακούει κανείς σε ένα κουρείο». Παρ' όλ' αυτά η κατάσταση του Σαμ παρουσίασε βελτίωση. Τα οφέλη που αποκόμισε από τη θεραπεία αποδίδονται σε μια σειρά μη ειδικών παραγόντων. Ο Strupp (1980γ: 834) συνόψισε την περίπτωση του Σαμ ως εξής:

[Ο δρ Η] τήρησε μία καλοσυνάτη, δεκτική, υποστηρικτική, πατρική στάση που αφορούσε γενικά τη ζωή του Σαμ, τις ακαδημαϊκές αναζητήσεις και ανησυχίες του σχετικά με την επιλογή επαγγελματικής σταδιοδρομίας. Αυτό ερχόταν σε αντίθεση με την επικοινωνία του Σαμ με τους γονείς του ... Μεταξύ θεραπευτή και ασθενή δημιουργήθηκε μια φιλική σχέση, την οποία ο Σαμ εμφανέστατα απολάμβανε. Ο δρ Η έγινε φίλος εμπιστοσύνης και σύμμαχος και αντιστάθηκε στις κατά καιρούς προσπάθειες του Σαμ να τον κάνει κοινωνό του κυνισμού με τον οποίο αντιμετώπιζε τον κόσμο.

Η άποψη του δρος Η για την υπόθεση ήταν η εξής:

Ένωσα πως κατανόησα αμέσως τα προβλήματά του, τα οποία σαφώς δεν ήταν ιδιαίτερα σοβαρά και έτσι ήταν δυνατό να αντιμετωπιστούν αν επιδείκνυα ενσυναίσθηση και τηρούσα μια στάση ανάλογη με αυτή του μεγαλύτερου αδελφού προς τον μικρότερο. Ως επί το πλείστον απλώς μιλούσαμε και τον ενθάρρυνα να είναι δραστήριος και όχι να κάθεται κλεισμένος στο δωμάτιό του. Αντέδρασε αρκετά καλά στις μικρές υποδείξεις που του έκανα. Πιστεύω ότι απλώς βρέθηκε σε μια περίοδο της ζωής του που αισθανόταν μοναξιά και ίσως βρισκόταν σε ελαφριά κατάθλιψη, επειδή είχε χωρίσει με τη φίλη του ... δεν ήταν δύσκολο για μένα να ξαναγυρίσω στην ηλικία των 18-19 ετών και να θυμηθώ παρόμοιες καταστάσεις που πέρασα.

Strupp (1980γ: 837-838)

Οι μη ειδικοί παράγοντες που φαίνεται πως επέδρασαν στην προαναφερθείσα περίπτωση ήταν ότι ο πελάτης μπόρεσε να εισέλθει σε μία σχέση στην οποία τον αντιμετώπιζε με σεβασμό, τον αποδεχόταν και τον αξιολογούσε ένα άτομο κύρους του πολιτισμικού περιβάλλοντος μέσα στο οποίο ζούσε. Ο θεραπευτής παρουσίασε ένα μοντέλο συμπεριφοράς για την αντιμετώπιση κοινωνικών καταστάσεων, ο πελάτης ήταν ελεύθερος να πει την ιστορία του και ο θεραπευτής τού παρείχε ένα πλαίσιο (τη δική του προσωπική φιλοσοφία ζωής), μέσα στο οποίο θα μπορούσε να κατανοήσει τα προβλήματα και να τα λύσει.

θαρότητας. Μία σειρά από μελέτες στις δεκαετίες του 1960 και 1970 κατέδειξαν ότι αυξάνονταν συνεχώς οι επαγγελματίες εκείνοι που περιέγραφαν τον εαυτό τους ως οπαδό του «εκλεκτισμού» (eclectic) ή της «σύνθεσης» (integrationist) και όχι της προσκόλλησης σε ένα μόνο θεωρητικό μοντέλο. Οι Garfield και Kurtz (1974), λόγω χάρη, διεξήγαγαν μία έρευνα στην οποία συμμετείχαν 855 κλινικοί ψυχολόγοι από τις ΗΠΑ και διαπίστωσαν ότι σε ποσοστό 55% αυτοπροσδιορίζονταν ως οπαδοί του εκλεκτισμού, σε 16% ως οπαδοί της ψυχαναλυτικής/ ψυχοδυναμικής προσέγγισης, σε 10% ως συμπεριφοριστές και σε 7% ως ροζεριανοί, οπαδοί του ανθρωπισμού και του υπαρξισμού (το έναπομείναν ποσοστό του 12% κατανεμόταν σε ευρύ φάσμα άλλων προσανατολισμών). Οι Garfield και Kurtz (1977) συνέχισαν την έρευνα για τους «εκλεκτικούς» κλινικούς ψυχολόγους έπειτα από εκείνη του 1974 και διαπίστωσαν ότι σε ποσοστό 49% κάποια στιγμή της σταδιοδρομίας τους είχαν ασπαστεί μία μόνο θεωρία και σε 45% είχαν αυτοπροσδιοριστεί ως «εκλεκτικοί». Από εκείνους που είχαν προσανατολιστεί σε μία μόνο προσέγγιση, κυρίως στην ψυχανάλυση και στη ροζεριανή θεωρία, η κύρια αλλαγή που σημειώθηκε ήταν η στροφή τους στον εκλεκτισμό. Σε μια έρευνα που διεξήγαγαν οι Prochaska και Norcross (1983) συμμετείχαν 410 ψυχοθεραπευτές από τις ΗΠΑ. Σε ποσοστό 30% οι ψυχοθεραπευτές αυτοπροσδιορίστηκαν ως εκλεκτικοί, σε 18% ως οπαδοί της ψυχοδυναμικής προσέγγισης, σε 9% της ψυχανάλυσης, σε 8% της γνωσιακής, σε 6% του συμπεριφορισμού, σε 4% του υπαρξισμού, σε 3% του Gestalt, σε 4% του ανθρωπισμού, σε 2% της ροζεριανής θεωρίας, ενώ το 15% ήταν οπαδοί άλλων προσεγγίσεων. Οι O'Sullivan και Dryden (1990) διαπίστωσαν ότι το 32% των κλινικών ψυχολόγων σε μια περιοχή της Βρετανίας θεωρούσαν ότι είχαν εκλεκτικό προσανατολισμό. Οι Hollanders και McLeod (1999) διεξήγαγαν μια έρευνα στην οποία πήραν μέρος περισσότεροι από 300 σύμβουλοι και ψυχοθεραπευτές της Μεγάλης Βρετανίας, μέλη διαφορετικών επαγγελματικών συλλόγων εταιρειών. Οι συμμετέχοντες είχαν τη δυνατότητα να περιγράψουν τον θεωρητικό προσανατολισμό τους με τρόπο ώστε να αποδίδει την πολυπλοκότητα των θεωρητικών επιρροών. Λόγου χάρη, στην ερώτηση σχετικά με τις τεχνικές παρέμβασης, σε ποσοστό 95% δήλωσαν πως χρησιμοποιούσαν ένα εκλεκτικό μείγμα στρατηγικών παρέμβασης. Με βάση το θεωρητικό πλαίσιο τους το 49% αυτοπροσδιορίστηκαν ως *σαφώς* εκλεκτικοί, ενώ το 38% των συμβούλων δήλωσαν *σπονηρώς* εκλεκτικοί (ότι δηλαδή ταυτίζονται με ένα μόνο θεωρητικό μοντέλο, αλλά επηρεάζονται και από κάποια άλλα). Μόνο το 13% των συμβούλων που συμμετείχαν στην έρευνα των Hollanders και McLeod (1999) μπορούν να θεωρηθούν άκαμπτοι οπαδοί μίας «καθαρής» προσέγγισης.

Σε όλες τις έρευνες που συμμετέχουν σύμβουλοι και ψυχοθεραπευτές, διαπιστώνεται η τάση διαμόρφωσης κάποιας μορφής εκλεκτισμού, η οποία να θεωρείται παράλληλα και η πλέον δημοφιλής προσέγγιση. Ένα από τα θέματα που αναδύθηκαν από τις μελέτες αυτές ήταν η δυσκολία στην αναζήτηση πρακτικών τρόπων ενημέρωσης σχετικά με τους θεωρητικούς προσανατολισμούς των συμβούλων. Υπάρχουν τόσο πολλοί, διαφορετικοί και συχνά ιδιάζοντες συνδυασμοί προσεγγίσεων, ώστε η σύ-

νταξη του κατάλληλου ερωτηματολογίου, στο οποίο οι σύμβουλοι θα μπορούν πραγματικά να μιλούν για τον εαυτό τους, αποδεικνύεται δύσκολη υπόθεση. Οι Roznanski και McLennan (1995) επανεξέτασαν 15 διαφορετικούς τρόπους προσδιορισμού του προσανατολισμού των συμβούλων και κατέληξαν στο συμπέρασμα πως το μόνο κοινό χαρακτηριστικό τους είναι ότι οι σύμβουλοι φαίνεται να ανήκουν σε δύο κύριες, διαφορετικές διαστάσεις: την αναλυτική-βιωματική και την αντικειμενική-υποκειμενική.

Σύγκριση συνθετικής προσέγγισης και «καθαρής» προσέγγισης

Αν ανατρέξουμε σε κάποια πρώιμα γραπτά της ψυχολογίας, θα βρούμε τις ρίζες της τάσης προς την εκλεκτική προσέγγιση και τη σύνθεση. Για παράδειγμα, όταν άρχισε να ισχυροποιείται η θέση του συμπεριφορισμού στις δεκαετίες του 1930 και 1940, αρκετοί συγγραφείς, όπως οι Dollard, Miller και Rosenzweig, άρχισαν να εξερευνούν τρόπους με τους οποίους διαμορφώνονταν οι αναλογίες και οι συσχετισμοί μεταξύ συμπεριφοριστικών και ψυχαναλυτικών ιδεών και μεθόδων (βλ. Marmor και Woods 1980). Καθώς η ανθρωπιστική σκέψη εξελισσόταν στη δεκαετία του 1950, οι ομοιότητες και οι διαφορές της με τις προσεγγίσεις που επικρατούσαν εκείνη την εποχή αποτελούσαν αντικείμενο ευρείας συζήτησης. Θα μπορούσε κανείς να ισχυριστεί ότι δεν είναι δυνατό να υπάρξει «καθαρή» θεωρία. Όλοι οι θεωρητικοί επηρεάζονται από τις προηγούμενες θεωρίες. Οι φροϊδικές απόψεις θεωρείται πως συνιστούν μία δημιουργική σύνθεση εννοιών, δανεισμένων από τη φιλοσοφία, την ιατρική, τη βιολογία, τη λογοτεχνία. Το πελατοκεντρικό μοντέλο συμπεριλαμβάνει ιδέες της ψυχανάλυσης, του υπαρξισμού, της φαινομενολογίας και της κοινωνικής ψυχολογίας. Η γνωσιακή-συμπεριφοριστική προσέγγιση είναι ένα δείγμα σύνθεσης δύο τμημάτων της ψυχολογικής θεωρίας: του συμπεριφορισμού και της γνωστικής ψυχολογίας (και πρόσφατα του κοστροκτιβισμού).

Η εμφάνιση της άποψης ότι όλες οι θεραπείες μπορούν γρήγορα να λειτουργήσουν μέσω της εφαρμογής των κοινών ή «μη ειδικών» παραγόντων, που προαναφέρθηκαν, ενίσχυσε περισσότερο το κίνημα προς τον εκλεκτισμό και τη σύνθεση. Το επιχείρημα που προβάλλει ο Frank (1973) πως η θεραπεία, σε συνδυασμό με άλλες μορφές αλλαγής της συμπεριφοράς, έγινε αποτελεσματική μέσω πολύ γενικών διεργασιών, όπως οι λογικοί κανόνες για την κατανόηση των προβλημάτων, η δημιουργία ελπίδας και η ευκαιρία για συναισθηματική αποφόρτιση, διευκόλυε τη διαμόρφωση του κοινού πεδίου μεταξύ των θεραπειών και πιθανών τρόπων συνδυασμού τους.

Παρά ταύτα, ακόμα κι εάν υπήρχε «υπόβαθρο» για τη σύνθεση στη συμβουλευτική, είναι μάλλον λογικό να δηλώνεται πως η κυρίαρχη άποψη μέχρι τη δεκαετία του 1960 ήταν ότι τα διαφορετικά μοντέλα και οι προσεγγίσεις είχαν απόλυτα εφαρμόσιμες εναλλακτικές μεθόδους εργασίας με πελάτες και ότι, σε γενικές γραμμές, έπρεπε να προτιμάται η θεωρητική «καθαρότητα». Σήμερα, η κατάσταση είναι πιο σύνθετη. Πολλοί επαγγελματίες, επηρεασμένοι όχι μόνο από την προσωπική εμπειρία τους με

Η σύνθεση στον μεταμοντέρνο κόσμο

Πώς όμως αξιοποιούν τη θεωρία οι σύμβουλοι και οι ψυχοθεραπευτές στη δουλειά τους; Ποιες στρατηγικές χρησιμοποιούν ώστε να διατηρήσουν μία ενιαία θεωρητική άποψη ή να «συνθέσουν» ιδέες που προέρχονται από διαφορετικά θεωρητικά μοντέλα; Ο Polkinghorne (1992) μίλησε με αρκετούς θεραπευτές στο Λος Άντζελες και προχώρησε σε μία ανάλυση των βιβλίων που πραγματεύονται τη θεραπευτική πρακτική. Διαπίστωσε ότι ως κυριότερη πηγή γνώσης χρησιμοποιήθηκε η παλιότερη κλινική εμπειρία στο σύνολό της. Ενώ οι θεωρίες λειτούργησαν υποβοηθητικά ως μοντέλα και μεταφορές «για τη διαμόρφωση μίας γνωσιακής τάξης» (σ. 158), κανείς ποτέ δεν θεώρησε πως είναι δυνατό μία (οποιαδήποτε) θεωρία να κατανοήσει τον σύνθετο χαρακτήρα της ανθρώπινης φύσης. Οι θεραπευτές που ερωτήθηκαν φάνηκαν «εξοικειωμένοι με την ύπαρξη διαφορετικών θεωριών» (σ. 158). Αρκετοί από τους εν λόγω θεραπευτές είχαν την –κοινή– αίσθηση ότι η θεωρητική τους κατάρτιση ήταν αναγκαστικά «ατελής». Ίσως να μπορούσαν να προβλέψουν την αντίδραση του πελάτη τους σε μία παρέμβασή τους, αλλά πάντοτε υπήρχε η πιθανότητα να συμβεί κάτι διαφορετικό, απροσδόκητο. Γνώριζαν ότι οι θεωρητικές τους απόψεις ήταν προσωπικές κατασκευές, «πρότυπα» που βασίζονται σε συγκεκριμένες περιπτώσεις και όχι σε επισήμως αποδεκτά συστήματα, διαμορφωμένα βάσει επιστημονικής σκέψης και στοιχείων. Το βασικό κριτήριο στην αξιολόγηση μίας θεωρητικής άποψης ήταν πραγματιστικό: είναι αποτελεσματική η άποψη αυτή; Ο Polkinghorne (1992) διατείνεται πως τα χαρακτηριστικά του τρόπου αξιοποίησης της θεωρίας από τους θεραπευτές υποδηλώνουν τη μεταμοντέρνα θεώρησή της (Kvale 1992; Lyon 1994). Η πεποίθηση στην πρόοδο, ο ορθολογισμός και η απόλυτη επικύρωση των επιστημονικών θεωριών θεωρούνται κατεξοχήν στοιχεία του μοντερνισμού. Συγγραφείς φιλοσοφικών και κοινωνιολογικών βιβλίων, όπως ο Polkinghorne, διατείνονται ότι, αντίθετα, η σύγχρονη μεταμοντέρνα εποχή συνδέεται με ένα κίνημα που υιοθετεί θεωρίες χωρίς θεμέλια, αποσπασματικές καθώς και με μία τάση προς τον κονστρουκτιβισμό και τον νέο πραγματισμό. Ο Polkinghorne πιστεύει πως η «ψυχολογία της πρακτικής» –που χρησιμοποιείται από τους σύγχρονους ψυχοθεραπευτές– περιλαμβάνει όλα αυτά τα στοιχεία. Το συμπέρασμα που συνάγεται από αυτή τη διαπίστωση είναι ότι το κίνημα στη συμβουλευτική και την ψυχοθεραπεία το οποίο απομακρύνεται από τις «μεγάλες θεωρίες» του μοντερνισμού, όπως των Freud, Rogers και Berne, και κατευθύνεται πλέον προς μία πολύ πιο αποσπασματική, τοπικά ή προσωπικά διαμορφωμένη συνθετική ή εκλεκτική προσέγγιση στη γνώση ίσως αντανάκλα μία κατά πολύ ευρύτερη κοινωνική και πολιτισμική μεταβολή.

Πελάτες, αλλά και από τις έρευνες που κατέδειξαν ότι διαφορετικές προσεγγίσεις υπήρξαν εξίσου αποτελεσματικές (Smith κ.ά. 1980), είναι πεπεισμένοι πως κανένα μοντέλο από μόνο του δεν είναι επαρκές. Οι συγκεκριμένοι επαγγελματίες έβλεπαν πιο

πέρα από την αρχική εκπαίδευσή τους σε μία μοναδική προσέγγιση και προσπάθησαν να αποκτήσουν δεξιότητες και να υιοθετήσουν ιδέες από άλλες προσεγγίσεις. Το αποτέλεσμα ήταν περισσότεροι σύμβουλοι να προσδιορίζουν τον εαυτό τους ως εκλεκτικό. Η τάση αυτή ταυτίζεται με την παράλληλη ανάπτυξη του εκλεκτισμού και της σύνθεσης, μέσω της διαμόρφωσης της Εταιρείας για τη Διερεύνηση της Συνθετικής Ψυχοθεραπείας (Society for the Exploration of Psychotherapy Integration – SEPI) το 1983, την εγκαινίαση του επιστημονικού περιοδικού *International Journal of Eclectic Psychotherapy* (που αργότερα μετονομάστηκε σε *Journal of Psychotherapy Integration*) το 1982, την καθιέρωση συστηματικής εκπαίδευσης στη συνθετική θεραπεία (Clarkson 1992) και την έκδοση αρκετών σημαντικών βιβλίων πάνω στο θέμα αυτό (Norcross 1986· Dryden 1992· Stricker και Gold 1993).

Στον αντίποδα αυτού του κινήματος, σημαντικός αριθμός επαγγελματιών παρέμεναν πεπεισμένοι ότι ο εκλεκτισμός ή η σύνθεση συνδεόταν με αναταραχή και σύγχυση και ότι επιβαλλόταν να εμμείνουν σε μία αξιόπιστη προσέγγιση. Στις φωνές που διαμαρτύρονταν για την τάση προς σύνθεση περιλαμβανόταν και ο Eysenck (1970: 145), ο οποίος με θέρμη υποστήριζε ότι η αποδοχή της σύνθεσης θεωριών δεν θα οδηγούσε σε τίποτα παρά μόνο σε ένα

συνονθύλευμα θεωριών, ένα ανακάτεμα διαδικασιών, θεραπειών και δραστηριοτήτων, χωρίς λογικούς κανόνες και ικανότητα να τεθούν υπό δοκιμή ή αξιολόγηση. Αυτό που χρειάζονται η επιστήμη και η ιατρική είναι σαφείς θεωρίες που οδηγούν σε καθορισμένες διαδικασίες, εφαρμόσιμες σε συγκεκριμένους τύπους ασθενών.

Ο Eysenck (1970) διατείνεται πως μόνο η θεραπεία συμπεριφοράς θα μπορούσε να παράσχει τη λογικά αξιόπιστη και επιστημονικά εμπειριστατωμένη προσέγγιση που θεωρούσε απαραίτητη. Ένας άλλος επικριτής της σύνθεσης (Szasz 1974: 41), αυτή τη φορά όμως από την ψυχαναλυτική οπτική, γράφει:

Ο ψυχαναλυτής που υιοθετεί την ευελιξία ως μέθοδο άσκησης του επαγγέλματός του, «κόβοντας στα μέτρα» των ασθενών του τη θεραπεία που ακολουθούν, στην ουσία αναλαμβάνει μία σειρά ρόλων. Με έναν ασθενή είναι ο μάγος που τον υπνωτίζει. Με έναν άλλο είναι ο φίλος που συμπάσχει και καθησυχάζει. Με έναν τρίτο είναι ο γιατρός που χορηγεί ηρεμιστικά, ενώ με έναν τέταρτο ο κλασικός αναλυτής που ερμηνεύει ό,τι του συμβαίνει κ.λπ. Ο εκλεκτικός ψυχοθεραπευτής συχνά ενδύεται πολλούς ψυχοθεραπευτικούς μανδύες, αλλά με κανέναν από αυτούς δεν αισθάνεται πραγματικά άνετα ούτε είναι κανείς ουσιαστικά δικός του. Αντί να κατέχει δεξιότητες σε πολλές θεραπευτικές τεχνικές, μπορούμε να συμφωνήσουμε με τον Erikson λέγοντας ότι στον εκλεκτικό ψυχοθεραπευτή παρατηρείται μία «διάχυση επαγγελματικής ταυτότητας». Εν ολίγοις, ο θεραπευτής που επιχειρεί να είναι τα πάντα για όλους τους ανθρώπους μπορεί να μην είναι τίποτε για τον εαυτό του. Δεν συμβαδίζει με καμία συγκεκριμένη ψυχοθεραπευτική μέθοδο. Εάν ασχοληθεί με εντατική ψυχοθεραπεία, ενδέχεται ο ασθενής του να το ανακαλύψει αυτό.

Οι οπαδοί της θεωρητικής καθαρότητας ισχυρίζονται ότι πίσω από τις διαφορετικές προσεγγίσεις υπάρχουν αντίθετες φιλοσοφικές υποθέσεις και πως οποιαδήποτε προσπάθεια να συνδυαστούν είναι πιθανό να οδηγήσει σε σύγχυση (Eysenck) ή έλλειψη αυθεντικότητας (Szasz). Για παράδειγμα, η ψυχανάλυση θεωρεί ότι οι πράξεις του ατόμου καθορίζονται τελικά από κίνητρα στο ασυνείδητο, τα οποία προέρχονται από απωθημένα βιώματα της παιδικής ηλικίας. Αντίθετα, οι ανθρωπιστικές θεωρίες πρεσβεύουν πως οι άνθρωποι έχουν ελευθερία επιλογής και θέλησης. Θα μπορούσε κανείς να ισχυριστεί ότι αυτοί οι δύο τρόποι κατανόησης της ανθρώπινης φύσης είναι πλήρως αντίθετοι και μόνο σε αντιφάσεις μπορούν να οδηγήσουν όταν συνενωθούν σε μία συμβουλευτική προσέγγιση (Patterson 1989). Σύγχυση είναι επίσης δυνατό να δημιουργηθεί αφαιρώντας ιδέες και τεχνικές από το πλαίσιο στο οποίο έχουν ενταχθεί. Για παράδειγμα, η συστηματική απευαισθητοποίηση αποτελεί μια θεραπευτική τεχνική που αναπτύχθηκε μέσα σε μία συμπεριφοριστική οπτική, στην οποία το άγχος ορίζεται ως μία εξαρτημένη αντίδραση φόβου σε ένα ερέθισμα. Ο σύμβουλος με τον ανθρωπιστικό προσανατολισμό, που θα αντιμετώπιζε το άγχος ως απειλή στην αυτοεικόνα, ενδεχομένως να καλούσε τον πελάτη να υιοθετήσει μια διαδικασία που φαινομενικά θα έμοιαζε στη συστηματική απευαισθητοποίηση, το νόημά της όμως θα ήταν εντελώς διαφορετικό. Ένας τελευταίος παράγοντας σύγχυσης, τον οποίο μπορεί να δημιουργήσει η εκλεκτική προσέγγιση, αντανακλά τις δυσκολίες στη διαχείριση εννοιών και μεθόδων που προέρχονται από διαφορετικές θεωρίες. Σύμφωνα με το επιχείρημα αυτό, είναι πολύ δύσκολο να είναι κανείς επαρκής ως σύμβουλος υιοθετώντας μία προσέγγιση, χωρίς να επιχειρήσει να κατανοήσει σε βάθος και να αποκτήσει εμπειρία σε όλες τις υπόλοιπες.

Εάν δεχτούμε ότι η βασική αντίθεση στον εκλεκτισμό είναι ότι προκαλεί σύγχυση και παρανοήσεις, μία δευτερεύουσα αντίρρηση είναι ότι ίσως υπονομεύει την αποτελεσματική καπάρτιση, επίβλεψη και υποστήριξη. Αν το θεωρητικό μοντέλο παρέχει μία γλώσσα μέσω της οποίας μπορεί κανείς να συζητήσει και να στοχαστεί πάνω στη σύνθετη πραγματικότητα της συνεργασίας με τους πελάτες, η συνεργασία με εκπαιδευτές, επόπτες και συναδέλφους που χρησιμοποιούν την ίδια γλώσσα παρέχει αναμφισβήτητα σημαντική βοήθεια. Όμοια, η έρευνα ή η μελέτη σε έναν συγκεκριμένο τομέα διευκολύνονται όταν όλοι οι ενδιαφερόμενοι συμφωνούν στη σημασία της ορολογίας. Αυτό συνιστά ισχυρό επιχείρημα υπέρ της θεωρητικής καθαρότητας τουλάχιστον σε έναν μεγάλο βαθμό. Η γλώσσα της ψυχανάλυσης και της ψυχοδυναμικής προσέγγισης, λόγω χάρη, μετρά πλέον περισσότερο από 100 χρόνια ζωής και περιλαμβάνει πλούσια και εκτεταμένη βιβλιογραφία για σχεδόν όλες τις πτυχές της ανθρώπινης, ψυχολογικής και πολιτισμικής λειτουργίας που μπορεί κανείς να φανταστεί. Επικρατεί η άποψη πως μόνο όσοι ειδικεύονται στην ψυχοδυναμική προσέγγιση μπορούν πραγματικά να χρησιμοποιήσουν αποτελεσματικά τις πηγές αυτές. Οι επαγγελματίες που υιοθετούν τη σύνθεση θεωριών και διαθέτουν πιο επιφανειακή γνώση της ψυχοδυναμικής γλώσσας θα είναι πιο δύσκολο να αξιοποιήσουν το υλικό αυτό.

Επομένως, το πεδίο της συμβουλευτικής και της ψυχοθεραπείας έχει εμπλακεί σε μια σημαντική διαμάχη σχετική με τα πλεονεκτήματα της θεωρητικής καθαρότητας έναντι της σύνθεσης ή του εκλεκτισμού. Πίσω από αυτή τη διαμάχη υπάρχει το ακόμα πιο κρίσιμο ερώτημα εάν είναι καταρχήν δυνατό να δημιουργηθεί ένα παγκοσμίως αποδεκτό πλαίσιο για την κατανόηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Σε πολλούς ανθρώπους με δυτική παιδεία στην επιστήμη και τη φιλοσοφία θα φαινόταν πιθανό τα βήματα που έχουν γίνει στην κατανόηση της ανθρώπινης φύσης να οφείλονται στις προσπάθειες αξιολόγησης της εγκυρότητας των ανταγωνιστικών θεωριών ή και στην προσπάθεια ανασκευής όσων πρεσβεύει η κυρίαρχη θεωρία. Για τους παρατηρητές που ασπάζονται αυτές τις αξίες και πεποιθήσεις η απουσία διαλόγου ως προς τις θεμελιώδεις υποθέσεις για την ανθρώπινη φύση και κοινωνία συνδέεται με κράτη που έχουν ολοκληρωτικά και απολυταρχικά καθεστώτα. Από μία άλλη πλευρά, ωστόσο, η τάση που έχει η Δύση να διαχωρίζει την πραγματικότητα μέσα από ανταγωνιστικούς δυϊσμούς μπορεί να αποδειχτεί εξίσου επικίνδυνη.

Αλλά το ζήτημα περιπλέκεται ακόμα περισσότερο από το γεγονός ότι υπάρχουν σημαντικές διαφορές μεταξύ εκλεκτισμού και σύνθεσης, καθώς και διαφορετικές μορφές σύνθεσης.

Εκλεκτισμός και σύνθεση

Η εκλεκτική προσέγγιση στη συμβουλευτική σημαίνει ότι ο σύμβουλος επιλέγει τις καλύτερες ή τις καταλληλότερες ιδέες και τεχνικές από ένα φάσμα θεωριών ή μοντέλων, με στόχο να καλύψει τις ανάγκες του πελάτη. Από την άλλη πλευρά, η σύνθεση

Πίνακας 3.2

Σύγκριση των εννοιών εκλεκτισμού και σύνθεσης

<i>Εκλεκτισμός</i>	<i>Σύνθεση</i>
Τεχνικός	Θεωρητική
Αποκλίσεις (εστίαση στις διαφορές)	Συγκλίσεις
Επιλογή από πολλές θεωρίες	Συνδυασμός πολλών θεωριών
Εφαρμογή	Δημιουργία νέας θεωρίας
Συλλογή	Μείγμα
Επιλογή	Απαρτίωση
Εφαρμογή διάφορων θεωριών	Ενοποίηση διάφορων θεωριών
Περισσότερο εμπειρικός παρά θεωρητικός	Περισσότερο θεωρητική παρά εμπειρική
Άθροισμα των μερών	Περισσότερο από απλό άθροισμα των μερών
Ρεαλιστικός	Ιδεαλιστική

Πηγή: Notcross και Grençavage (1989).

αναφέρεται σε ένα σχετικά πιο φιλόδοξο εγχείρημα, κατά το οποίο ο σύμβουλος συνενώνει στοιχεία από διαφορετικές θεωρίες και μοντέλα σε μία νέα θεωρία ή μοντέλο. Ο εκλεκτικός σύμβουλος χρειάζεται απλώς να αναγνωρίζει ή να εντοπίζει ποια στοιχεία του αρέσουν από τις υπάρχουσες προσεγγίσεις. Ο σύμβουλος με συνθετικό προσανατολισμό πρέπει να εντοπίζει ποια στοιχεία του είναι χρήσιμα, αλλά και να τα «ομογενοποιεί» σε ένα ενιαίο σύνολο. Σημσιολογικές διαφορές μεταξύ των δύο όρων παρουσιάζονται στον Πίνακα 3.2. Ο όρος «εκλεκτικός» ήταν περισσότερο δημοφιλής τη δεκαετία του 1960, αλλά στη συνέχεια φαίνεται πως περιορίστηκε η χρήση του.

Για πολλούς ανθρώπους, οι όροι «συνθετικός» και «συνθετιστής» εμπεριέχουν μεγαλύτερη διανοητική ακαμψία. Ωστόσο, πρόσφατα έγιναν απόπειρες να αποκατασταθεί η έννοια του εκλεκτισμού. Στην πράξη, και οι δύο έννοιες εξαρτώνται από το συνδυασμό, κάτι που υποδηλώνει ότι ο σύμβουλος δεν αρκείται στη χρήση μίας μόνο θεωρητικής προσέγγισης.

Οι διαφορετικοί δρόμοι προς τη σύνθεση

Μέχρι το σημείο αυτό συζητήσαμε τη γενική αρχή για το συνδυασμό ή την ενοποίηση των συμβουλευτικών προσεγγίσεων αλλά όχι και την πρακτική εφαρμογή τους. Με ποιον τρόπο είναι δυνατό να συνδυαστούν οι διαφορετικές θεωρίες και τεχνικές; Στη βιβλιογραφία της συμβουλευτικής και της ψυχοθεραπείας η ανάγκη να δημιουργηθεί μία ευρύτερη, ολοκληρωμένη προσέγγιση έχει διαμορφώσει αντίθετες απόψεις. Αρκετοί συγγραφείς περιέγραψαν τις επιλογές της σύνθεσης. Λόγου χάρη, ο Mahler (1989) ισχυρίζεται ότι υπάρχουν 6 διακριτές και διαφορετικές στρατηγικές για να επιτευχθεί η σύνθεση των προσεγγίσεων:

1. *Η ανάπτυξη μίας ουσιαστικής νέας θεωρίας.* Η στρατηγική αυτή ενέχει το φιλόδοξο και σύνθετο εγχείρημα της δημιουργίας ενός γνήσιου, νέου τρόπου θεώρησης των ανθρώπων, που θα συμπεριλάβει και θα αντικαταστήσει ικανοποιητικά όλες τις υπάρχουσες θεωρίες. Αυτή η προσέγγιση στη σύνθεση αντιστοιχεί με μια επιστημονική επανάσταση, όπως η αντικατάσταση των θεωριών του Νεύτωνα για το χρόνο, το χώρο και τη βαρύτητα με εκείνες του Αϊνστάιν, και είναι προφανώς πάρα πολύ δύσκολο να επιτευχθεί. Ωστόσο, η αναγνώριση «υπερθεωρητικών» (transtheoretical) δομών και πλαισίων κινείται προς αυτή την κατεύθυνση.
2. *Η ανάπτυξη μίας από τις τρέχουσες θεωρίες σε βαθμό που θα την καθιστούσε ικανή να αφομοιώσει όλες τις άλλες ανταγωνιστικές ή εναλλακτικές θεωρίες.* Σύμφωνα με τον Mahler (1989), η στρατηγική αυτή είναι εκ θεμελίων λανθασμένη, γιατί καθεμιά από τις τρέχουσες θεωρίες βασίζεται σε μία ριζικά διαφορετική εικόνα του ατόμου.
3. *Η ανάπτυξη μίας κοινής γλώσσας.* Το να εστιάσει κανείς στα λεξιλόγια, τα σύνολα λέξεων, φράσεων και εννοιών που χρησιμοποιούνται στις διαφορετικές προσεγγίσεις και να εργαστεί για την ανάπτυξη μίας κοινής γλώσσας για τη συμ-

βουλευτική και τη θεραπεία (π.χ. Ryle 1978, 1987). Η στρατηγική αυτή είναι χρήσιμη για τους συμβούλους με διαφορετικούς προσανατολισμούς, γιατί τους βοηθά να επικοινωνούν μεταξύ τους αποτελεσματικά.

4. *Η αναγνώριση υπερθεωρητικών εννοιών.* Να εστιάζει κανείς στα σημεία που συμφωνούν ή είναι κοινά στις διαφορετικές προσεγγίσεις, ώστε να δημιουργήσει συνθετικές έννοιες και τεχνικές μέσα σε συγκεκριμένους τομείς ή συστατικά μέρη θεραπειών και όχι στο επίπεδο της θεωρίας ή της προσέγγισης. Κοινά σημεία που έχουν εξεταστεί κατ' αυτό τον τρόπο περιλαμβάνουν τη θεραπευτική συμμαχία (Bordin 1979) και τη διαμόρφωση σταδίων αλλαγής (Prochaska και DiClemente 1982).
5. *Η αναγνώριση κοινών τεχνικών.* Η ευρύτερη κοινή χρήση συγκεκριμένων τεχνικών ή «λειτουργικών διαδικασιών» από τους επαγγελματίες. Στο πλαίσιο αυτής της στρατηγικής, οι σύμβουλοι και οι θεραπευτές παρατηρούν τους συναδέλφους τους επί το έργον (για παράδειγμα, παρακολουθούν κασέτα) και μαθαίνουν τρόπους εργασίας, αλλά σε πρακτικό επίπεδο, όχι σε θεωρητικό.
6. *Έμφαση σε αυτό που είναι αποτελεσματικό.* Η χρήση στοιχείων έρευνας βοηθά τους επαγγελματίες να αναγνωρίσουν τεχνικές παρέμβασης που αποδεικνύονται αποτελεσματικές σε συγκεκριμένες περιπτώσεις πελατών. Η πιο ολοκληρωμένη εκδοχή της στρατηγικής αυτής διατυπώνεται από τους Beutler και Clarkin (1990). Ο Mahler (1989) περιγράφει αυτή την εκδοχή σύνθεσης ως «διάγνωση και χορήγηση αγωγής για την αντιμετώπιση του προβλήματος». Ο όρος «τεχνικός εκλεκτισμός» έχει χρησιμοποιηθεί για να περιγράψει αυτή την προσέγγιση (Dryden 1984).

Το πλαίσιο που παρέχει ο Mahler (1989) αντανακλά τη συνθετικότητα του σημερινού διαλόγου για τον εκλεκτισμό και τη σύνθεση. Αυτές οι 6 στρατηγικές συνδυασμού των προσεγγίσεων μπορούν να αποτελέσουν ένα φανταστικό συνεχές, το οποίο στη μία άκρη έχει την έμφαση στις έννοιες και τη διαμόρφωση θεωριών και στην άλλη μία κατά βάση μη θεωρητική, πραγματιστική και εμπειρική προσέγγιση. Στο μέσο αυτού του συνεχούς βρίσκονται οι σύμβουλοι και οι θεραπευτές που δεν είναι ούτε αποκλειστικά πρακτικοί ούτε μόνο θεωρητικοί, αλλά παλεύουν με τα προβλήματα «μετάφρασης» μίας προσέγγισης ή θεωρίας σε μία άλλη. Πρόκειται για συμβούλους που προσπαθούν να μάθουν από τους συναδέλφους τους θέτοντας ερωτήματα, όπως «Τι σημαίνει αυτή η έννοια για μένα;» ή «Πώς μπορεί να ταιριάζει αυτός ο τρόπος εργασίας στο πλαίσιο που έχω δημιουργήσει εγώ;».

Στο κεφάλαιο αυτό εξετάσαμε σχετικά λεπτομερώς τη διαμάχη μεταξύ σύνθεσης και θεωρητικής καθαρότητας, εστιάζοντας σε πολλές πτυχές του σύνθετου αυτού ζητήματος. Σε αυτό το σημείο θα ήταν λογικό να αναρωτηθεί κανείς εάν οι σύμβουλοι και οι θεραπευτές με συνθετικό προσανατολισμό έχουν κατά τι διαφορετική τεχνική από εκείνους που ακολουθούν ένα μόνο μοντέλο. Η απάντηση στο ερώτημα είναι ότι

ως επί το πλείστον δεν κάνουν κάτι πολύ διαφορετικό. Εξάλλου, αντλούν υλικό από την ίδια δεξαμενή θεραπευτικών τεχνικών. Φαίνεται πως υπάρχουν δύο διακριτά είδη έργου με συνθετικό προσανατολισμό, τουλάχιστον όπως αυτό ασκείται σήμερα. Το πρώτο είναι η αξιολόγηση του πελάτη, ένα κεντρικό σημείο του τεχνικού εκλεκτισμού. Το δεύτερο είναι η χρήση των «υπερθεωρητικών» εννοιών.

Η χρήση της αξιολόγησης του πελάτη στις συνθετικές προσεγγίσεις

Η βασική γραμμή στην αξιολόγηση του πελάτη στο πλαίσιο συνθετικών προσεγγίσεων παρέχεται από το γεγονός ότι οι επαγγελματίες με συνθετικό ή εκλεκτικό προσανατολισμό έχουν στη διάθεσή τους ποικίλα εργαλεία και τεχνικές παρέμβασης. Ο τύπος παρέμβασης που επιλέγεται εξαρτάται από τις ιδιαίτερες ανάγκες και την προσωπικότητα του πελάτη. Θα μπορούσε κάποιος να ισχυριστεί ότι, αντίθετα, ο επαγγελματίας που χρησιμοποιεί μία μόνο θεωρία εργάζεται βάσει αυτής με όλους τους πελάτες του. Ένα από τα πλέον χαρακτηριστικά παραδείγματα τέτοιου τύπου αξιολόγησης είναι η πολύτροπη θεραπεία (Lazarus 1989α-β· Eskara 1992). Σύμφωνα με την πολύτροπη θεραπεία, οι πελάτες παρουσιάζουν προβλήματα σε 7 διακριτούς τομείς: συμπεριφορά (behaviour), συναίσθημα (affect), αίσθηση (sensation), εικόνα (imagery), γνώση (cognition), διαπροσωπικές σχέσεις (interpersonal relationships), φάρμακα/βιολογία (drugs/biology). Ο Lazarus (1989α-β), ο εμπνευστής της προσέγγισης αυτής, χρησιμοποιεί τον όρο «BASIC-ID» ως ένα μηχανισμό μνήμης στους τομείς αυτούς. Ο σύμβουλος πρέπει να εντοπίσει το σημείο στο οποίο θα εστιάσει τη συνεργασία του με τον πελάτη, χρησιμοποιώντας μία συνέντευξη αξιολόγησης και το πολύτροπο ερωτηματολόγιο ιστορικού, και στη συνέχεια να επιλέξει τις κατάλληλες τεχνικές παρέμβασης με βάση τα στοιχεία που έχει συλλέξει.

Η πολύτροπη προσέγγιση είναι ενδεικτικό παράδειγμα για την έννοια του «τεχνικού εκλεκτισμού» (Dryden 1984). Με άλλα λόγια, συνιστά ένα πλαίσιο επιλογής θεραπευτικών τεχνικών. Ένα σημαντικότατο πλεονέκτημα που έχει η συγκεκριμένη προσέγγιση ως προς τη σύνθεση είναι η μη θεωρητική φύση της, χάρη στην οποία αποφεύγεται η άσκοπη διαμάχη σχετικά με το κατά πόσο οι θεωρητικές δομές είναι συμβατές ή όχι. Από την άλλη πλευρά, το μεγάλο μειονέκτημά της είναι ότι βασίζεται στην προϋπόθεση ύπαρξης επαρκών στοιχείων που αφορούν την αποτελεσματικότητα συγκεκριμένων τεχνικών σε καθορισμένες κατηγορίες πελατών. Τέτοιου είδους στοιχεία δεν είναι συχνά διαθέσιμα, αναγκάζοντας έτσι τον κλινικό ερευνητή να βασιστεί στην προσωπική του εμπειρία, η οποία τουλάχιστον εν μέρει διαμορφώνεται από τις θεωρητικές υποθέσεις και εικασίες. Πολλοί άλλοι θεραπευτές με εκλεκτικό ή συνθετικό προσανατολισμό χρησιμοποιούν αυστηρές διαδικασίες αξιολόγησης του πελάτη, χωρίς να ακολουθούν επακριβώς το πολύτροπο μοντέλο (παράδειγμα το έργο του Norcross, όπως περιγράφεται στο Dryden 1991).

Η χρήση των «υπερθεωρητικών» εννοιών στις συνθετικές προσεγγίσεις

Στην πράξη η βασική στρατηγική για να επιτευχθεί η σύνθεση είναι να βρεθεί μία κεντρική θεωρητική έννοια ή ένα πλαίσιο μέσα στο οποίο να μπορούν να συμπεριληφθούν κάποιες από τις υπάρχουσες προσεγγίσεις. Έχει ειπωθεί (Barkham 1992) ότι οι σύμβουλοι και οι θεραπευτές με συνθετικό προσανατολισμό επιχειρούν να εντοπίσουν υψηλότερου επιπέδου δομές, που να μπορούν να αιτιολογήσουν την ύπαρξη μηχανισμών αλλαγής πέρα από ένα μόνο μοντέλο. Στόχος τους είναι η δημιουργία ενός γνωστικού «χάρτη», ο οποίος θα βοηθήσει να γίνουν κατανοητοί οι σύνδεσμοι και οι σχέσεις μεταξύ ιδεών και τεχνικών. Υπάρχουν αρκετά παραδείγματα συμβουλευτικών και θεραπευτικών προσεγγίσεων που χρησιμοποιούν τέτοιες υπερθεωρητικές ή υψηλότερου επιπέδου δομές.

Ένα παράδειγμα υπερθεωρητικής συνθετικής προσέγγισης που χρησιμοποιείται ευρέως στη συμβουλευτική είναι το κατά Egan (1990) μοντέλο για τον εξειδικευμένο υπεύθυνο παροχής βοήθειας (skilled helper model). Η βασική συνθετική έννοια που επέλεξε ο Egan είναι η διαχείριση προβλημάτων. Ο Egan διατείνεται πως οι πελάτες που καταφεύγουν σε συμβούλους και άλλους ειδικούς βιώνουν δυσκολίες στο να αντιμετωπίσουν τα προβλήματά τους και πως ο υπεύθυνος παροχής βοήθειας πρέπει πρώτα από όλα να συνδράμει το άτομο να βρει και να εφαρμόσει τις κατάλληλες λύσεις για τα προβλήματα αυτά. Η έμφαση, λοιπόν, δίνεται σε μια διαδικασία επίλυσης προβλημάτων που περιλαμβάνει 3 στάδια. Στο πρώτο στάδιο ο πελάτης ενισχύεται έτσι ώστε να περιγράψει και να εξερευνήσει την «παρούσα κατάσταση», την προβληματική κατάσταση που αντιμετωπίζει αυτή τη στιγμή. Το δεύτερο είναι για να εκφράσει μια «επιθυμητή κατάσταση», που περιλαμβάνει μελλοντικούς στόχους και σκοπούς. Το τρίτο στάδιο είναι για να αναπτύξει και να θέσει σε εφαρμογή στρατηγικές, ώστε να φτάσει από την παρούσα στην επιθυμητή κατάσταση. Ο Egan (1990) περιγράφει τα βήματα σε κάθε στάδιο και εντοπίζει τα απαραίτητα «καθήκοντα» του πελάτη και τις δεξιότητες του υπεύθυνου παροχής βοήθειας που θα διευκολύνουν τη διαδικασία επίλυσης προβλημάτων.

Το μοντέλο Egan μπορεί να θεωρηθεί ένας χρήσιμος χάρτης, ο οποίος μας βοηθά να εντοπίσουμε και να αξιολογήσουμε τη χρησιμότητα των σχετικών στοιχείων και προσεγγίσεων. Για παράδειγμα, η έννοια της ενσυναίσθησης είναι δάνειο από την πελατοκεντρική θεραπεία και θεωρείται βασική επικοινωνιακή δεξιότητα στη διαδικασία παροχής βοήθειας. Η ιδέα της εσωτερικής συμφωνίας συμπεριλαμβάνεται στο λήμμα «αμεσότητα». Σύμφωνα με την ψυχοδυναμική θεώρηση, ο στόχος της ενόρασης περιλαμβάνεται στην πρόθεση του Egan να εντοπίσει και να προκαλέσει «τυφλά σημεία» στον πελάτη. Πολλοί σύμβουλοι και ψυχοθεραπευτές χρησιμοποίησαν το μοντέλο Egan ως ένα πλαίσιο μέσω του οποίου μπορούν να δανειστούν τεχνικές και μεθόδους από ευρύ φάσμα προσεγγίσεων και να τις εφαρμόσουν: για παράδειγμα, οι ασκήσεις Gestalt ως τρόπος πρόκλησης τυφλών σημείων ή η διεκδικητική εκπαίδευση ως τρόπος ανάπτυξης στρατηγικών δράσης. Η σύντομη μελέτη περίπτωσης που ανα-

φέρουν οι Inskipp και Johns (1984) παρουσιάζει μερικούς από τους τρόπους με τους οποίους διάφορες ιδέες είναι δυνατό να συμπεριληφθούν στο μοντέλο για τον εξειδικευμένο υπεύθυνο παροχής βοήθειας.

Τα βασικά πλεονεκτήματα αυτού του μοντέλου είναι ότι παρέχει μία ιδιαίτερα πρακτική και πραγματιστική προσέγγιση στη συνεργασία με τους ανθρώπους και ότι είναι εφαρμόσιμο σε πολλές καταστάσεις, από την ατομική συμβουλευτική μέχρι την παροχή υπηρεσιών συμβουλευτικής από αντίστοιχους οργανισμούς. Δεδομένου ότι πρόκειται για συνθετική προσέγγιση, δεν μπορεί να επεκταθεί πέρα από τη γνωσιακή-συμπεριφοριστική θεώρηση. Παρόλο που το μοντέλο σαφώς περιλαμβάνει κάποια στοιχεία ανθρωπιστικής και προσωποκεντρικής σκέψης, μέσω εννοιών όπως ο σεβασμός, η αμεσότητα και η ενσυναίσθηση, έχει δανειστεί ελάχιστα στοιχεία από τις ψυχοδυναμικές προσεγγίσεις. Έννοιες-κλειδιά από τις ψυχοδυναμικές προσεγγίσεις, όπως η σημασία των αντικειμενότροπων σχέσεων στην παιδική ηλικία, η ιδέα των μηχανισμών άμυνας και η ασυνείδητη επεξεργασία ή η έννοια της μεταβίβασης, δεν υπάρχουν στο μοντέλο αυτό.

Μια ακόμα συνθετική προσέγγιση που χρησιμοποιεί μια κεντρική έννοια ενοποίησης ως μηχανισμό συνδυασμού διαφορετικών προσεγγίσεων είναι το μοντέλο αυτοεπιβεβαίωσης (self-confirmation model), το οποίο ανέπτυξε ο Andrews (1991). Η βασική ιδέα στο μοντέλο αυτό είναι πως το άτομο ενεργεί με τέτοιον τρόπο στον κόσμο, ώστε να επαναβεβαιώσει την αυτοεικόνα του. Η διεργασία της αυτοεπιβεβαίωσης περιλαμβάνει ένα χώρο ανατροφοδότησης που χωρίζεται σε στάδια. Η αυτοεικόνα του ατόμου αντιπροσωπεύει τον τρόπο που αυτό αντιλαμβάνεται τις συμπεριφορές του, την ψυχική του κατάσταση σε διαφορετικές περιστάσεις, τους τρόπους που αντιδρά σε καταστάσεις και όλες τις άλλες διαστάσεις του «τι είμαι εγώ». Αυτή η αίσθηση του εαυτού (αυτοαίσθηση) δημιουργεί ιδιαίτερες ανάγκες και προσδοκίες. Λόγου χάρη, μία γυναίκα που θεωρεί τον εαυτό της «κεντρίαρχο» μπορεί να νιώσει την ανάγκη ή την παρόθηση να έχει την εξουσία και τον έλεγχο στις σχέσεις της και θα περιμένει από τους άλλους ανθρώπους να εφαρμόζουν τις οδηγίες της. Θα ακολουθήσουν μοντέλα συμπεριφοράς και δράσης, τα οποία συνάδουν με τις βασικές ανάγκες και προσδοκίες και τη θεμελιώδη αυτοεικόνα. Άλλοι άνθρωποι, με ορισμένους από τους οποίους το άτομο έχει κάποια μορφή σχέσης (φιλική, συναδελφική), κατανοούν και αντιδρούν σε αυτή τη συμπεριφορά, αλλά κάποιοι άλλοι είναι «εσωτερικευμένοι» (νοητές εικόνες γονέων ή άλλων σημαντικών σε αυτό ανθρώπων). Το άτομο τότε αντιλαμβάνεται την αντίδραση των ανθρώπων αυτών και την ερμηνεύει όχι μόνο γνωστικά, αλλά συγχρόνως αναπτύσσει ένα αίσθημα συναισθηματικής αντίδρασης στη συμπεριφορά τους. Αυτές οι εσωτερικές εμπειρίες αφομοιώνονται στην αυτοεικόνα και η διαδικασία ξαναρχίζει.

Στον πυρήνα του μοντέλου αυτοεπιβεβαίωσης βρίσκεται η αρχή ότι σε όλα αυτά τα στάδια το άτομο προβαίνει σε ενέργειες, ώστε να αποτρέψει ενδεχόμενα αποτελέσματα που δεν θα είναι συμβατά ή θα αντιβαίνουν προς την αυτοεικόνα του. Πρόβλήματα στη ζωή του ανακύπτουν, όταν το άτομο διαστρεβλώνει ένα ή περισσότερα

στάδια στο χώρο ανατροφοδότησης, για να προστατεύσει την αυτοεικόνα από αντιφατικές πληροφορίες που ενδέχεται να λάβει από το περιβάλλον του. Ο αντικειμενικός σκοπός της συμβουλευτικής ή της ψυχοθεραπείας είναι συνεπώς να βοηθήσει τον πελάτη να κατανοήσει πώς η αυτοεπιβεβαίωση λειτουργεί μέσα στη ζωή του και να αλλάξει αυτό που συμβαίνει στα διαφορετικά στάδια του χώρου ανατροφοδότησης, όπου μπορεί να επέλθει η σοβαρότερη μορφή διαστρέβλωσης. Το μοντέλο επιτρέπει μία σύνθεση ποικίλων θεραπευτικών εννοιών και στρατηγικών, με το να συνδυάζει όλα τα ζητήματα (αυτοεικόνα, κίνητρο, συμπεριφορά, αντικειμενότητες σχέσεις κ.λπ.) που προέρχονται από όλα τα άλλα μοντέλα.

Μία τρίτη υπερθεωρητική προσέγγιση είναι η γνωσιακή-αναλυτική θεραπεία (cognitive-analytic therapy – CAT) (Ryle και Cowmeadow 1992· Ryle 1995· Ryle και Kerr 2002), που αρχικά ανέπτυξε ο Ryle (1990). Το μοντέλο αυτό βασίζεται σε κάποιες πρόσφατα διατυπωμένες ιδέες που προέρχονται από τη γνωσιακή ψυχολογία και αφορούν τους τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι προβαίνουν σε εκκούσια δραστηριότητα, μέσω ακολουθιών διανοητικών και συμπεριφοριστικών πράξεων. Προσπαθώντας να επιτύχουν τους στόχους που έχουν θέσει στη ζωή τους, οι άνθρωποι έρχονται αντιμέτωποι με προβλήματα που έχουν τη μορφή παγίδων, διλημμάτων και εμποδίων. Η ψυχαναλυτική διάσταση του μοντέλου αυτού περιλαμβάνει τη φροϊδική ιδέα των μηχανισμών άμυνας ως παραδειγμάτων γνωστικής «επιλογής δεδομένων» και εξετάζει τις ρίζες των παγίδων, των διλημμάτων και των εμποδίων στην πρώτη περίοδο των σχέσεων γονέα-παιδιού. Στην πράξη, η CAT εφαρμόζεται στη βραχεία θεραπεία (16 συνεδρίες), που ξεκινά με την εξερεύνηση της ιστορίας και της τρέχουσας «λειτουργίας» του πελάτη. Αυτό οδηγεί σε μία επαναδιατύπωση των δυσκολιών που βιώνει ο πελάτης, κατά την οποία ο σύμβουλος ή ο θεραπευτής εντοπίζει τους στόχους που σηματοδοτούν την αλλαγή.

Εξετάζοντας και τις τρεις συνθετικές προσεγγίσεις, το μοντέλο για τον εξειδικευμένο υπεύθυνο παροχής βοήθειας του Egan, το μοντέλο αυτοεπιβεβαίωσης του Andrews και τη γνωσιακή-αναλυτική θεραπεία του Ryle, μπορούμε να εντοπίσουμε ορισμένες από τις θεμελιώδεις δυσκολίες της σύνθεσης. Παρόλο που και στα τρία μοντέλα έχει επιτευχθεί η σύνθεση ιδεών που προϋπήρχαν, όλα καταλήγουν σε διαφορετικό αποτέλεσμα σχετικά με την κατάλληλη γενική έννοια ή αρχή. Στην πραγματικότητα οι Egan, Andrews και Ryle κατέληξαν σε νέες θεραπευτικές θεωρίες. Και έτσι, αναστόφρευκα διέσπασαν ακόμα περισσότερο τον κόσμο της συμβουλευτικής και της θεραπείας. Για παράδειγμα, είναι αξιοσημείωτο ότι πάνω στο μοντέλο Egan έχει γίνει ελάχιστη ή καμία απολύτως έρευνα, παρόλο που χρησιμοποιείται αρκετό καιρό, ενώ υπάρχουν πολλές ερευνητικές μελέτες πάνω στη γνωσιακή-συμπεριφοριστική θεραπεία, με την οποία έχει σημαντικά κοινά σημεία. Το άλλο αξιοσημείωτο χαρακτηριστικό αυτών των συνθετικών προσεγγίσεων είναι ότι συνενώνουν κάποιες ιδέες, ενώ απορρίπτουν εμφανώς κάποιες άλλες. Είναι εν μέρει συνθέσεις από προηγούμενες θεωρίες.

Η κρυφή διάσταση: η ανάπτυξη του συμβούλου

Η αναζήτηση τρόπων να συνδυαστεί ή να συντεθεί ο τεράστιος αριθμός ιδεών και τεχνικών στη συμβουλευτική και τη θεραπεία είναι προφανής και αναπόφευκτη συνέπεια της συγγραφικής έκρηξης σχετικά με τη θεραπεία τα τελευταία 30 χρόνια. Είναι μάλλον λογικό να υποθέσουμε ότι αυτοί οι συγγραφείς δεν αποκάλυψαν στην πραγματικότητα τίποτε κρυφό, καινούργιο ή μοναδικό. Πρέπει να υπάρχουν πολλά κοινά σημεία μεταξύ των ανταγωνιστικών θεωριών. Ωστόσο, δεν θα ήταν ορθό να υποθέσουμε ότι η συνθετική τάση θα πάρει κατ' ανάγκη τη μορφή δημιουργίας νέων θεωριών, όπως αυτές που παρουσίασαν οι Egan, Andrews και Ryle. Ο καλύτερος τρόπος για να κατανοήσουμε τη σύνθεση είναι να τη δούμε ως μία προσωπική διεργασία, την οποία ανέλαβαν να διεκπεραιώσουν οι διάφοροι σύμβουλοι και ψυχοθεραπευτές.

Αρκετοί συγγραφείς σχολίασαν ότι ένα από τα βασικά καθήκοντα του συμβούλου είναι να αναπτύξει την προσωπική του προσέγγιση. Οι Smail (1978) και Lomas (1981) επέμειναν ιδιαίτερα στην αφομοίωση της θεωρίας και των τεχνικών από το θεραπευτή. Ο Lomas (1981: 3) γράφει ότι η ουσία της συμβουλευτικής ή της θεραπείας είναι η «εκδήλωση των ανθρώπινων δημιουργικών ταλέντων» και όχι η λειτουργία τεχνικών διαδικασιών. Στο Κεφάλαιο 19 η ιδέα του προσωπικού ταξιδιού του συμβούλου εισάγεται ως τρόπος κατανόησης της ανάπτυξης της επαγγελματικής ταυτότητας των συμβούλων. Σε αυτό το ταξίδι ίσως να υπάρξουν στιγμές που συγκεκριμένοι τομείς στη θεωρία και στην τεχνική θα απηχούν την προσωπική ζωή του συμβούλου και θα οδηγήσουν στην καλλιέργεια ιδιαίτερων γνώσεων και δεξιοτήτων ή στην υιοθέτηση μίας συγκεκριμένης προσέγγισης. Τα αυτοβιογραφικά δοκίμια που περιλαμβάνονται στους Dryden και Spruiling (1989) και στον Goldfried (2001) καταδεικνύουν τους τρόπους με τους οποίους το επαγγελματικό ενδιαφέρον, σε συνδυασμό με τις προσωπικές ανάγκες, δημιουργεί μία μοναδική επαγγελματική ταυτότητα.

Επομένως, δεν θα έπρεπε ίσως να θεωρούμε τον εκλεκτισμό και τη σύνθεση αφηρημένες θεωρητικές ασκήσεις, αλλά επιλογές που συνδέονται στενά με τη διεργασία ανάπτυξης του συμβούλου. Η βιβλιογραφία σχετικά με τη σύγκλιση των θεραπειών κυριαρχείται από τα έργα ώριμων θεραπευτών-«δασκάλων», που αποκομίζοντας τα οφέλη της μακροχρόνιας, ευρείας εκπαίδευσης απέκτησαν την ικανότητα να χρησιμοποιούν έναν ιδιαίτερα σύνθετο και πολύ διαφοροποιημένο εννοιολογικά χάρτη, ώστε να κατανοήσουν τις ομοιότητες και τις διαφορές μεταξύ των εναλλακτικών θεωριών και τεχνικών. Δεν υπάρχουν όμως πολλοί τέτοιοι θεραπευτές. Οι σύμβουλοι με εκλεκτικό προσανατολισμό ενδέχεται να είναι σχετικά άπειροι και η κατάρτισή τους να έχει περιοριστεί σε ένα μοντέλο γενικών δεξιοτήτων (Culley 1992). Αυτό το μοντέλο κατάρτισης συνήθως περιλαμβάνει ένα συνδυασμό ιδεών από την προσωπικοκεντρική και τη γνωσιακή-συμπεριφοριστική προσέγγιση, αλλά εστιάζεται στις πρακτικές δεξιότητες, γεγονός που αποβαίνει εις βάρος της θεωρητικής κατανόησης. Παρόλο που τα στοιχεία έρευνας είναι ελλιπή, δεν είναι ασένηθες οι σύμβουλοι που έχουν αρχικά

εκπαιδευτεί σε ένα γενικό μοντέλο να επιλέξουν σε κάποια μεταγενέστερη φάση στη σταδιοδρομία τους να ειδικευτούν σε μία καθαρή προσέγγιση με «εμπορική επωνυμία», για να ισχυροποιήσουν την επαγγελματική τους ταυτότητα και ικανότητα.

Το μέλλον της σύνθεσης

Θα έπρεπε να είναι σαφές ότι δεν υφίσταται καμία «εκλεκτική» ή «συνθετική» προσέγγιση στη συμβουλευτική. Αυτό που υπάρχει είναι μία ισχυρή τάση προς την εξεύρεση τρόπων να συνδυαστούν πολύτιμες ιδέες και τεχνικές που αναπτύχθηκαν στο πλαίσιο διαφορετικών σχολών και προσεγγίσεων. Ωστόσο, υπάρχουν συγχρόνως και άλλες ισχυρές δυνάμεις στον κόσμο της συμβουλευτικής και της ψυχοθεραπείας οι οποίες δρουν προς την κατεύθυνση της καθαρότητας των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων, των επαγγελματικών συλλόγων και των εκδοτικών οργανισμών που τάσσονται υπέρ της ύπαρξης μίας μόνο προσέγγισης. Η μόνη αξιόπιστη πρόβλεψη είναι ότι αυτή η ένταση μεταξύ σύνθεσης και καθαρότητας θα εξακολουθήσει να υφίσταται και θα πρέπει να γίνει δεκτή ως δείγμα της δημιουργικότητας και της ζωντανίας αυτού του τομέα μελέτης στην παρούσα στιγμή.

Πέρα από τις σημερινές διαμάχες για τον εκλεκτισμό και τη σύνθεση υπάρχει μία ευρύτερη ιστορική προοπτική. Η συμβουλευτική και η ψυχοθεραπεία δεν έχουν μακρά πνευματική ιστορία. Η ψυχανάλυση μετρά περίπου 100 χρόνια, οι ανθρωπιστικές προσεγγίσεις καθιερώθηκαν εδώ και 50 χρόνια, τα γνωσιακά μοντέλα ήρθαν στο προσκήνιο λιγότερο από 40 χρόνια πριν. Εάν θεωρήσουμε ότι οι ιδρυτές μίας προσέγγισης και η πρώτη γενιά των μαθητών τους συνήθως παλεύουν για να καθιερώσουν το δημιούργημά τους, τη διαφορετικότητά και τη μοναδικότητά του και οι μεταγενέστεροι οπαδοί της προσέγγισης αυτής νιώθουν αρκετά ασφαλείς ώστε να αποκτήσουν συνδέσμους με άλλες προσεγγίσεις, τότε μπορούμε να πούμε πως μόλις αρχίσαμε να μπαίνουμε σε μία χρονική περίοδο όπου τέτοιες συνεργασίες είναι δυνατές. Η τάση αυτή έχει, φυσικά, περιπλακεί και επιβραδυνθεί από τη διάσπαση και τις φατρίες που έχουν δημιουργηθεί στον κόσμο της θεραπείας. Αλλά μπορεί και να σημαίνει ότι βρισκόμαστε στην αρχή μιας συνάντησης για το σκοπό, τις έννοιες και τις μεθόδους της συμβουλευτικής και της ψυχοθεραπείας. Και πάλι, όμως, η αληθινή συνάντηση μπορεί να επιτευχθεί μόνο όταν αναγνωρίσουμε και σεβαστούμε τις διαφορές. Ένα άλλο στοιχείο είναι επίσης απαραίτητο σε κάθε επάγγελμα ή επιστήμη που είναι πνευματικά ζωντανή και κοινωνικά δραστήρια: να υπάρχει δημιουργική ένταση.

Συμπεράσματα: συμβουλευτικές θεωρίες – εργαλεία ή αλήθειες;

Από τις ιδέες και τις διαμάχες που εξετάσαμε σε αυτό το κεφάλαιο, γίνεται εμφανές

3.4 Η εμπειρία προώθησης μιας νέας μορφής σύνθεσης

Μια μορφή θεωρητικής και πρακτικής σύνθεσης που βρέθηκε στο επίκεντρο της προσοχής τα τελευταία χρόνια ήταν η συνένωση ιδεών και τεχνικών από το χώρο της πνευματικής θεραπείας παράλληλα με συμβουλευτικές και ψυχοθεραπευτικές μεθόδους (Sollof 1993). Σε μια σειρά συνεντεύξεων και ομαδικών συζητήσεων (West 1997) ερωτήθηκαν οι σύμβουλοι και οι ψυχοθεραπευτές που θεωρούσαν τους εαυτούς τους πνευματικούς θεραπευτές και ψυχοθεραπευτές σχετικά με τις εμπειρίες που αποκόμισαν δουλεύοντας στα όρια των δύο αυτών ιδιοτήτων. Οι περισσότεροι είπαν πως είναι δύσκολο για τους ίδιους να βάλουν ετικέτα και να περιγράψουν τι έκαναν. Για παράδειγμα, κάποιος δήλωσε ότι: «Από άποψη βιοπορισμού, μου είναι πιο εύκολο να συστήνομαι ως ψυχοθεραπευτής». Ένας άλλος είπε: «Δεν λέω ότι έχω καμία από αυτές τις ιδιότητες». Μαζί με τα διλήμματα που σφοδρούσαν τον προσδιορισμό της επαγγελματικής τους ταυτότητας εμφανίστηκε και το ζήτημα της κατάλληλης εποπτείας:

Γνωρίζω ότι η συνήθης εποπτεία μου δεν χρησίμευσε σε τίποτε.

Έγραψα κάτι τέτοιο στις σημειώσεις μου; Ή μήπως το ανέφερα κατά την ομαδική εποπτεία; Ή στον προσωπικό μου επόπτη; Όχι!

Η μοναξιά για το δικασμό που νιώθω μεταξύ της συμβουλευτικής και ψυχοθεραπείας και της πνευματικής θεραπείας, ειδικά κατά την εποπτεία μου στην ψυχοθεραπεία, είναι πολύ οδυνηρή για μένα.

Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης βάζουν στο μικροσκόπιο κάποιες από τις δυσκολίες τις οποίες αντιμετωπίζουν οι σύμβουλοι που αναζητούν το δρόμο της σύνθεσης. Εάν για ένα σύμβουλο είναι αδύνατο να βρει λόγια να περιγράψει ή να χαρακτηρίσει την προσέγγιση που χρησιμοποιεί, είναι σαφέστατα δύσκολο και για τους πελάτες να μηθούν στη συμβουλευτική, έχοντας ήδη διαμορφώσει πλήρη άποψη για αυτό που θα κάνουν. Εδώ υπάρχουν και ζητήματα δεοντολογίας. Επίσης, εάν ένας σύμβουλος έχει μια προσωπική κατανόηση για το πώς θα γίνει η σύνθεση των διαφορετικών προσεγγίσεων, πρέπει να βρει και άλλους με τους οποίους θα μοιράζεται αυτή την άποψη, να βρίσκεται υπό εποπτεία, να δέχεται υποστήριξη και να αποφεύγει την απομόνωση.

ότι δεν υπάρχει απλός τρόπος κατανόησης του ρόλου της θεωρίας στη συμβουλευτική. Επειδή η συμβουλευτική και η ψυχοθεραπεία αναπτύχθηκαν σε μεγάλο βαθμό σε ένα επαγγελματικό και ακαδημαϊκό πλαίσιο που δίνει έμφαση στην αξία της αυστηρής επιστημονικής μεθόδου (που εμπριέχει τη δημιουργία και τη δοκιμή των θεωριών), εμφανίστηκε η τάση οι κυρίαρχες προσωπικότητες στον κόσμο της θεραπείας να εξηγήσουν το έργο τους με επιστημονικούς όρους και να διαμορφώσουν

επίσημες θεωρίες. Οι δυτικές κοινωνίες μέσα στις οποίες αναπτύχθηκε η συμβουλευτική κατά τον 20ό αιώνα έδιναν μεγάλη σημασία στην πρόοδο και την επίτευξη της αντικειμενικής αλήθειας. Όλες οι συμβατικές θεραπευτικές προσεγγίσεις που έκαναν την εμφάνισή τους στις αρχές και στα μέσα του 20ού αιώνα οικοδομήθηκαν γύρω από τις βασικές ιδέες που οι ιδρυτές τους πίστευαν πως ήταν αντικειμενικά και παγκοσμίως αληθινές. Για τον Freud, το ασυνείδητο και η σχέση μεταξύ γεγονότων της παιδικής ηλικίας και νευρώσεων που παρουσιάζονται στην ενήλικη ζωή των ατόμων ήταν αντικειμενικές αλήθειες. Για τους συμβούλους με συμπεριφοριστικό προσανατολισμό, όπως ο Skinner, αντικειμενική αλήθεια ήταν η μάθηση μέσω της ενίσχυσης του ερεθίσματος-αντίδρασης. Για τον Rogers, η αυτοεικόνα και η τάση της πραγμάτωσης ήταν αντικειμενικές πραγματικότητες, τις οποίες μπορούμε αρχικά να παρατηρήσουμε και να μετρήσουμε. Μία από τις συνέπειες που είχε η πεποίθηση στην απόλυτη εγκυρότητα τέτοιων «αληθειών» ήταν το συμπέρασμα ότι οι άνθρωποι που δεν μοιράζονταν τη γενικά αποδεκτή άποψη είχαν άδικο ή έκαναν λάθος. Αυτοί λοιπόν έπρεπε να αλλάξουν γνώμη και να ασπαστούν τη μία και μοναδική αλήθεια ή οι αιρετικές απόψεις που εξέφραζαν έπρεπε να πολεμηθούν ή, ως έσχατη λύση, θα μπορούσαν να αγνοηθούν. Αυτές οι συμπεριφορές είχαν συνέπεια μέχρι σήμερα ο κόσμος της συμβουλευτικής και της ψυχοθεραπείας να παραμένει διχασμένος – ανάμεσα σε κυριότερες σχολές ή προσεγγίσεις που αλληλοαμφισβητούνται ως προς την εγκυρότητα του έργου τους και σε μικρότερες «αιρετικές» σχολές.

Η πιο πρόσφατη εξέλιξη στην ανάπτυξη της συμβουλευτικής είναι η μεγαλύτερη έμφαση που άρχισε να δίνεται περισσότερο στους κοινούς παράγοντες και τις μεθόδους που μοιράζονται όλοι οι επαγγελματίες σύμβουλοι παρά στις μεταξύ τους διαφορές. Η τάση αυτή αντανακλά τις σημαντικές μεταβολές στο σύνολο της κοινωνίας, μακριά από την πίστη στη λογική και την επιστημονική πρόοδο που κυριαρχούσαν στη *μοντέρνα* εποχή (κατά τον 19ο και 20ό αιώνα), υιοθετώντας μία πιο σκεπτικιστική στάση που χαρακτηρίζει τους *μεταμοντέρνους* τρόπους σκέψης. Παρόλο που υπάρχουν ζωηρές κοινωνιολογικές διαμάχες γύρω από τη σημασία του «μεταμοντερνισμού» (μια καλή εισαγωγή σε αυτές βρίσκεται στο Lyon 1994), όλοι συμφωνούν ότι σε έναν κόσμο όπου οι ιδέες και οι πληροφορίες κυκλοφορούν σε παγκόσμιο επίπεδο οι «μεγάλες θεωρίες», όπως ο κομμουνισμός και η ψυχανάλυση, που προσφέρουν μία μονολιθική και αυθαίρετη εκδοχή της πραγματικότητας, έχουν πλέον πάψει να πείθουν πολλούς ανθρώπους. Στη θέση των μεγάλων αυτών θεωριών αναδύθηκε μία τάση προς έναν πραγματιστικό συνδυασμό ιδεών που λειτουργούν σε τοπικό επίπεδο. Οι συνέπειες αυτής της στροφής για τη συμβουλευτική και την ψυχοθεραπεία ερευνώνται από τους Kvale (1992) και Downing (2000).

Τέλος, θα ήταν χρήσιμο να εξετάσουμε τη θεωρία σε ένα μη επιστημονικό πεδίο, τη μουσική. Εάν κάποιος μαθαίνει να παίζει ένα μουσικό όργανο και παρακολουθεί μαθήματα θεωρίας της μουσικής, αυτό που διδάσκεται είναι να κατανοεί και να ακολουθεί ένα σύνολο οδηγιών, ώστε να εκτελέσει σωστά ένα μουσικό κομμάτι. Αλλά μπορεί κάποιος να είναι δημιουργικός μουσικός και να ψυχαγωγεί τον κόσμο και

χωρίς να γνωρίζει θεωρία της μουσικής. Το να είναι κανείς ειδικός στη θεωρία της μουσικής δεν αποτελεί εγγύηση για μία ικανοποιητική εμφάνιση. Ο καλός μουσικός πρέπει να έχει την ικανότητα να ερμηνεύει το μουσικό κομμάτι, να κατανοεί τις προθέσεις του συνθέτη και την παράδοση εντός της οποίας δημιουργήθηκε, να έχει επαφή με το κοινό και τους άλλους μουσικούς κ.λπ.

Στα επόμενα κεφάλαια παρουσιάζεται μία σειρά εναλλακτικών θεωρητικών απόψεων, μέσω των οποίων μπορούν να εφαρμοστούν η συμβουλευτική και η ψυχοθεραπεία. Διαβάζοντας αυτή τη θεωρία πρέπει, όπως συμβαίνει και με τη μουσική, να ερμηνεύει κανείς το κείμενο με βάση το δημιουργό του, τις προθέσεις του και την παράδοση στο πλαίσιο της οποίας αυτός λειτουργεί. Και πρέπει επίσης να θυμάται κανείς ότι η θεωρία είναι ένα όχημα για να αποκτήσει επαφή με το κοινό (τον πελάτη, εν προκειμένω) και τους μουσικούς που τον συνοδεύουν (δηλαδή τους συναδέλφους του).

Σύνοψη κεφαλαίου

- Υπάρχουν πάρα πολλές διαφορετικές θεωρίες συμβουλευτικής. Σκοπός αυτού του κεφαλαίου είναι να εξηγήσει γιατί υπάρχουν τόσο πολλές θεωρίες, καθώς και το ρόλο της θεωρίας στη συμβουλευτική.
- Ως ένα βαθμό, οι διαφορετικές θεωρίες συμβουλευτικής αντανακλούν τις εναλλακτικές εικόνες του ατόμου ή τις βασικές φιλοσοφικές πεποιθήσεις σχετικά με την ανθρώπινη φύση: λόγου χάρι, εάν οι άνθρωποι θεωρούνται μηχανές, οργανισμοί ή κοινωνικά όντα.
- Ένας παράγοντας που συντέλεσε σημαντικά στον πολλαπλασιασμό των θεωριών ήταν τα πολλά φαινόμενα τα οποία επιχειρήσαν να εξηγήσουν οι θεωρητικοί. Τυπικά επικρατεί η άποψη ότι οποιαδήποτε θεωρία μπορεί να εξηγήσει ορισμένα γεγονότα και διεργασίες καλύτερα από κάποιες άλλες.
- Στην πράξη η χρήση της θεωρίας από τους συμβούλους πρέπει να ιδωθεί στο πλαίσιο μίας διαδικασίας κατανόησης του πελάτη, στην οποία ο σύμβουλος αντλεί υλικό από τα δικά του συναισθήματα και τις προσωπικές εμπειρίες καθώς και από ιδέες και έννοιες. Κάποιες από τις ιδέες που χρησιμοποιούν οι σύμβουλοι (π.χ. η έννοια των «μηχανισμών άμυνας») διαμορφώθηκαν με σκοπό να βοηθήσουν στην κατηγοριοποίηση και την κατανόηση αυτού που συμβαίνει άμεσα κατά τη συμβουλευτική συνεδρία. Άλλες έννοιες (π.χ. «το ασυνείδητο») είναι πιο αφηρημένες και πιο πιθανό να χρησιμοποιηθούν για να παράσχουν ένα γενικό πλαίσιο κατανόησης της θεραπείας στο σύνολό της.
- Σε ένα τελικό στάδιο, η θεωρία είναι απαραίτητη στους συμβούλους, γιατί τους βοηθά να κατανοήσουν το χάος, τη σύγχυση και την κρίση που εμφανίζουν ορισμένοι πελάτες. Η θεωρητική κατανόηση επιτρέπει στους συμβούλους να προχωρήσουν «πέρα από τα στοιχεία που τους δίνονται» και να αναπτύξουν μία θεώ-

ρηση, μέσα από την οποία θα κατανοήσουν το υλικό που τους παρέχει ο πελάτης, τη συμβουλευτική διαδικασία ή τις δικές τους αντιδράσεις προς αυτόν. Εντούτοις, δεν είναι χρήσιμο να θεωρούμε πως η συμβουλευτική θεωρία μοιάζει με επιστημονικό μοντέλο που εύκολα οδηγεί στην πρόβλεψη, τον έλεγχο και την εξήγηση. Οι συμβουλευτικές θεωρίες πρέπει να ενσωματωθούν στην προσωπική εμπειρία του συμβούλου και είναι καλύτερο να αντιμετωπίζονται ως ένα σύνολο βοηθητικών εργαλείων, που όταν χρησιμοποιηθούν σωστά θα οδηγήσουν στην κατανόηση και την εμπάθεση της θεραπευτικής σχέσης.

- Ένας άλλος τρόπος κατανόησης της θεωρητικής ποικιλότητας είναι να δούμε τη θεραπεία όπως την αγορά. Για να «πουλήσει» κανείς ένα «προϊόν» συμβουλευτικής, πρέπει να το συσκευάσει και να του δώσει μία «εμπορική επωνυμία», με την υπόσχεση ότι περιέχει μοναδικά «ειδικά συστατικά».
- Σημαντική συνεισφορά στο διάλογο για το ρόλο της θεωρίας στη θεραπεία ήταν εκείνη του Jerome Frank, που ισχυρίστηκε ότι η θεραπευτική αλλαγή θα μπορούσε να αποδοθεί περισσότερο στη λειτουργία «μη ειδικών» ή γενικών παραγόντων (όπως η θεραπευτική σχέση ή η ευκαιρία να εκφράσει κανείς συναισθήματα) και λιγότερο σε συγκεκριμένες θεραπευτικές τεχνικές.
- Παρόλο που κάποια θεωρητικά μοντέλα, όπως το ψυχοδυναμικό, το προσωποκεντρικό και το γνωσιακό-συμπεριφοριστικό, κυριάρχησαν στην εκπαίδευση και την έρευνα, ένας διαρκώς αυξανόμενος αριθμός συμβούλων και ψυχοθεραπευτών αυτοπροσδιορίζονται ως συνθετικοί ή εκλεκτικοί σε προσανατολισμό, επιλέγοντας να συνδυάσουν ιδέες και τεχνικές από διαφορετικές προσεγγίσεις.
- Επικριτές της σύνθεσης ή του εκλεκτισμού, όπως οι Szasz και Eysenck, υποστήριξαν ότι υπάρχει ο κίνδυνος ο συνδυασμός προσεγγίσεων να οδηγήσει σε σύγχυση και επιπόλαιη αντιμετώπιση των προβλημάτων των πελατών.
- Εκλεκτισμός σημαίνει ότι ο σύμβουλος επιλέγει τις καλύτερες ή καταλληλότερες προσεγγίσεις και τεχνικές από ευρύ φάσμα θεωριών και μοντέλων, για να καλύψει τις ανάγκες του πελάτη. Η σύνθεση είναι ένα σχετικά πιο φιλόδοξο εγχείρημα, όπου ο σύμβουλος συνενώνει στοιχεία από διαφορετικές θεωρίες και μοντέλα και δημιουργεί μια νέα θεωρία ή μοντέλο.
- Υπάρχουν πολλές στρατηγικές για το συνδυασμό ιδεών και τεχνικών – δεν υπάρχει μόνο ένας δρόμος προς τον εκλεκτισμό ή τη σύνθεση.
- Αυτό που διακρίνει τις εκλεκτικές από άλλες προσεγγίσεις είναι η συστηματική χρήση της αξιολόγησης του πελάτη, ώστε να επιλεγεί η καταλληλότερη μέθοδος για εκείνον.
- Τυπικά οι συνθετικές προσεγγίσεις, όπως το μοντέλο Egan ή η γνωσιακή-αναλυτική θεραπεία, βασίζονται στη χρήση «υπερθεωρητικών» εννοιών που παρέχουν ένα γενικό πλαίσιο, μέσα στο οποίο μπορούν να ενταχθούν ιδέες και μέθοδοι από άλλα μοντέλα.
- Στην πράξη, η σύνθεση λαμβάνει χώρα περισσότερο στο πλαίσιο της προσωπικής

και επαγγελματικής ανάπτυξης του συμβούλου. Στη σταδιοδρομία τους οι σύμβουλοι έλκονται από νέες ιδέες και ευκαιρίες κατάρτισης, ώστε να ανανεώνουν την προσέγγιση που ακολουθούν και να καταλήξουν σε μία σύνθεση διαφορετικών προσεγγίσεων, τις οποίες συνδυάζουν μέσα στο προσωπικό στιλ που υιοθετούν στην εργασία τους.

- Παρόλο που είναι σαφές ότι η τάση προς τη σύνθεση θα εξακολουθήσει να υφίσταται, η απομάκρυνση από ενωτικές ή «καθαρές» προσεγγίσεις είναι προβληματική στο χώρο της κατάρτισης, της εποπτείας και της έρευνας.

Θέματα για σκέψη και συζήτηση

1. Κάνετε έναν κατάλογο με τους θεωρητικούς όρους και τις έννοιες που χρησιμοποιείτε καθημερινά στη συμβουλευτική. Διακρίνετε ποιους χρησιμοποιείτε ως ετικέτες «παρατήρησης» και ποιους όταν αναφέρεστε σε πιο αφηρημένες θεωρητικές υποθέσεις. Σε τι συμπέρασμα καταλήγετε για το θεωρητικό μοντέλο (ή μοντέλα) που εφαρμόζετε;
2. Ποια θεωρητική «γλώσσα» χρησιμοποιείται στον οργανισμό όπου εργάζεστε ως σύμβουλος (ή βρίσκεστε ως πελάτης); Ή ποια είναι η θεωρητική «γλώσσα» που χρησιμοποιείται στο μάθημα που παρακολουθείτε (ή παρακολουθήσατε); Σε ποιο βαθμό έχει συνοχή η γλώσσα αυτή (δηλαδή χρησιμοποιούνται ταυτόχρονα φαινομενικά αντιφατικές ιδέες); Πώς κοινωνικοποιούνται οι νέοι άνθρωποι στο πλαίσιο αυτής της γλώσσας; Τι συμβαίνει όταν κάποιος χρησιμοποιεί διαφορετική γλώσσα;
3. Πόσο σημαντικοί είναι οι μη ειδικοί ή κοινοί παράγοντες; Πιστεύετε πως είναι περισσότερο σημαντικοί από τις τεχνικές που εφαρμόζουν οι θεραπευτές; Ποιες θα είναι οι συνέπειες μίας προοπτικής τέτοιας στον τρόπο που συνεργάζονται οι σύμβουλοι με τους πελάτες; Ποιες θα είναι οι συνέπειες στην εκπαίδευση των συμβούλων;
4. Ποια είναι η θέση σας για τον εκλεκτισμό και τη σύνθεση; Στο δικό σας συμβουλευτικό έργο θεωρείτε πιο χρήσιμο να ακολουθείτε μία προσέγγιση ή να συνδυάζετε διαφορετικές προσεγγίσεις; Μπορείτε να προβλέψετε τις συνθήκες υπό τις οποίες θα μπορούσατε να αλλάξετε άποψη στο μέλλον;
5. Ο John Norcross (στο Dryden 1991: 13) έχει δηλώσει ότι «μία ενοποιημένη θεωρία για όλους τους ψυχοθεραπευτές δεν είναι εφικτή ούτε επιθυμητή λύση κατά τη γνώμη μου». Συμφωνείτε;
7. Πόσο χρήσιμη κρίνετε την έννοια που διατύπωσε ο Frank ως «μείωση ηθικού», χρησιμοποιώντας την ως μέσο για να εξηγήσει γιατί οι άνθρωποι ξεκινούν θεραπεία; Ισχύει σε όλες τις περιπτώσεις; Ποια θα είναι τα πλεονεκτήματα και ποιοι οι περιορισμοί, αν υιοθετήσουμε την άποψη του Frank;