**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**

ΣΧΟΛΗ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

**Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών**

**Συμβουλευτική Ψυχολογία και Συμβουλευτική**

**στην Ειδική Αγωγή, την Εκπαίδευση και την Υγεία**

****

Μάθημα: Συμβουλευτική Ομάδας

Διδάσκων: Θεοδώρα Σκαλή, ΕΔΙΠ Ψυχολογίας

Ιατρική Σχολή ΕΚΠΑ

**Συστημική προσέγγιση ομάδας**

**Systems-Centered Therapy for Groups (SCT)**

**Yvonne Agazarian**

**Υπο-ομάδες, Όρια, Θέματα εξουσίας, Θέματα οικειότητας,**

**Ζωή και αλληλεξάρτηση στην ομάδα**

**Δώρα Σκαλή, ΕΔΙΠ Ψυχολογίας, Ιατρική σχολή ΕΚΠΑ,**

**Ψυχολόγος, MSc, PhD,**

**ΨυχοΘεραπεύτρια- Ομάδας, Οικογένειας, Ζευγαριών**

**ECP, GCP**

**Tel: +0030 210 7230010  
     +0030 6932827303  
 E-mail:** [**dskalis@yahoo.gr**](mailto:dskalisd@dskalis@yahoo.gr)

**For more information, visit the SCTRI website at**

[**http://www.systemscentered.com**](http://www.systemscentered.com)

**or contact Susan Gantt at sgantt@systemscentered.com**

**Σκαλή Δώρα**

**Περιγραφικό βιογραφικό σημείωμα**

H Θεοδώρα Σκαλή, μέλος ΕΔΙΠ (Ειδικό Διδακτικό Προσωπικό) Ψυχολογίας στην Ιατρική Σχολή του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, Α΄Ψυχιατρική Κλινική, με γνωστικό αντικείμενο *«Αναπυξιακή Ψυχολογία, Αναπτυξιακή Ψυχοπαθολογία και Δυναμική Ομάδας»*, είναι Ψυχολόγος MSc, PhD (κάτοχος άδειας άσκησης επαγγέλματος ψυχολόγου), και Ψυχοθεραπεύτρια, Eurpoean Ceritified Psychotherapist (ECP) (Ευρωπαϊκό Πιστοποιητικό Ψυχοθεραπείας) και Certified Group Psychotherapist (CGP) (American Group Psychotherapy Association).

Σπούδασε στην Αθήνα, στο Εθνικό, Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, στο Τμήμα Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής, Ψυχολογίας, Τομέας Ψυχολογίας, Kατεύθυνση Ψυχολογίας. Στη συνέχεια, απέκτησε μεταπτυχιακό τίτλο (MSc) στη Σχολική Ψυχολογία και διδακτορικό δίπλωμα (PhD) στην Εξελικτική Ψυχολογία από το ίδιο Πανεπιστήμιο.

Στη συνέχεια, προχώρησε στην ψυχοθεραπευτική της εκπαίδευση, αρχικά στη Γνωσιακή Ψυχοθεραπεία, μετέπειτα στη Συστημική Ψυχοθεραπεία Οικογένειας, Ομάδας και Ζεύγους, κατόπιν στην Ψυχοδυναμική και στη συνέχεια στην Αναλυτική Θεραπεία Ομάδας. Ενδεικτικά αναφέρονται τα:

* Πρόγραμμα Μεταπτυχιακής Εκπαίδευσης στη Γνωσιακή Ψυχοθεραπεία, Αιγινήτειο Νοσοκομείο, Α΄ Ψυχιατρική Κλινική
* Συστημική Ψυχοθεραπεία Οικογένειας στην Μονάδα Οικογενειακής Θεραπείας , ΨΝΑ
* Μοντέλο Αφηγηματικής Θεραπείας των Μ.White και D. Epston
* Συστημική σκέψη και Ψυχοθεραπεία Ομάδας, Αθηναϊκό Κέντρο Μελετών του Ανθρώπου (ΑΚΜΑ)
* Systems-Centered Training and Research Institute (Yvonne Agazarian & Susan Gantt)
* Θεραπεία ζεύγους, Κέντρο Συστημικής Θεραπείας (Συμβουλευτική Οικογένειας και Ευρύτερων συστημάτων) & Kensington Consultation Centre, London (ΚCC).
* Ψυχοδυναμική Ομαδική Θεραπεία, Αμερικανική Ένωση Ομαδικής Ψυχοθεραπείας (American Group Psychotherapy Association/ AGPA), USA
* Αναλυτική Ομαδική Θεραπεία, Δίκτυο Ομαδικών Αναλυτών (ΕΔΟΑ)
* Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα «Δυναμικά Ομάδας σε Ψυχιατρικά Πλαίσια», Α΄ Ψυχιατρική Κλινική Αιγινήτειου Νοσοκομείου και Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.
* Πρόγραμμα Μεταπτυχιακής Εκπαίδευσης για Επαγγελματίες Υγείας «Ευαισθητοποίηση και κατάρτιση επαγγελματιών παιδείας και υγείας στην υποστήριξη παιδιών που αντιμετωπίζουν αρρώστια ή/και θάνατο στη ζωή τους», Τμήμα Νοσηλευτικής, ΕΚΠΑ & Μέριμνα.

Είναι τακτικό μέλος της Ελληνικής Ψυχολογικής Εταιρείας, της Ελληνικής Εταιρείας Συστημικής Θεραπείας (ΕΛ.Ε.ΣΥ.Θ.) και της Ελληνικής Εταιρείας Συστημικής Σκέψης και Ψυχοθεραπείας Οικογένειας (EEΣΣΚΕΨΟ), στην οποία είναι, επίσης, μέλος στη Συντακτικής Επιτροπής του περιοδικού «Συστημική Σκέψη & Ψυχοθεραπεία».

Είναι ιδρυτικό μέλος, μέλος του Δ.Σ. και διδάσκουσα στο Ελληνικό Δίκτυο Ομαδικών Αναλυτών (Ε.Δ.Ο.Α.).

Είναι επίσης διδάσκουσα στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα στη Συστημική Σκέψη και Θεραπεία της Μονάδας Οικογενειακής Θεραπείας του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αθηνών (Ψ.Ν.Α.).

Ως εκπαιδευτικός/ακαδημαϊκός έχει μακρόχρονη διδακτική εμπειρία τόσο στη Β/θμια Εκπαίδευση όσο και σε ΑΕΙ του ΕΚΠΑ (Τμήμα Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής, Ψυχολογίας (Τομέας Ψυχολογίας και Πρόγραμμα Ψυχολογίας), Τμήμα Ψυχολογίας, Τμήμα Ιατρικής) στα εξής επιστημονικά πεδία: Εξελικτική Ψυχολογία, Εξελικτική Ψυχοπαθολογία, Σύστημα και Οικογένεια, Δυναμική της Ομάδας.

Συμμετέχει με ανακοινώσεις σε ελληνικά και ξένα συνέδρια. Έχει συγγράψει βιβλία ή/και κεφάλαια βιβλίων, διάφορες επιστημονικές εργασίες και αρθρογραφεί σε ελληνικά και ξένα επιστημονικά περιοδικά. Επίσης, μεταφράζει επιστημονικά άρθρα ή/και βιβλία.

Εργάζεται ιδιωτικά ως ψυχοθεραπεύτρια και ως επόπτρια επαγγελματιών και συστημάτων/οργανισμών. Κατά τα έτη 2013-2016 ήταν υπεύθυνη ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων στα Παιδικά Χωριά SOS και έως τώρα μέλος της Ομάδας Επιμόρφωσης.

**Θεωρία ομάδων-**Systems Centered Theory

1. Μικρό βιωματικό: Πώς ακούω; Ακούω; Τι ακούω; Πώς συνδέομαι: Πώς προσκαλώ;

**1η Άσκηση**: Ονόμασε τον επαγγελματικό σου ρόλο, το πλαίσιο, τον σκοπό του πλαισίου. 1ον, ή δύο Υ εναλλάξ στους ρόλους ομιλητής-ακροατής, ή, 2ον. Τρία υποκείμενα ομιλητής- ακροατής- παρατηρητής/Observer της συναλλαγής.

**2η Άσκηση:** Joined-Separation- Individuation/ I hear you say ….. and …./ “Αnyone else?”

**3η Άσκηση:** Πώς κάνω sub grouping; Πώς μένω στο δικό μου πιο οικείο πρώτα; Πώς το εξαντλώ; Πώς αλλάζω υποομάδα; Πώς περνάμε σε άλλη υποομάδα/θέμα; Πότε είναι έτοιμη η ομάδα να αλλάξει θέμα; Πότε όχι;

1. **Θεωρία ομάδων:**

* Ομάδα ως ψυχικός σχηματισμός
* **Φάσεις ομάδας:**
* Flight
* Fight
* Roles
* Issues about leader (“kill the leader”: ή κάνοντάς τον μέλος της ομάδας ή αποδυναμώνοντάς τον, κ.τ.λ.
* Intimacy, Separation, Individuation
* Δουλειά, στο **εδώ και τώρα** και **εστιασμός** στον στόχο σου. Πώς; Με την μετακίνησή σου;
* Από το έξω **προς το μέσα** της ομάδας,
* Από το παρελθόν και το μέλλον **στο παρόν**,
* Από την φαντασία στην πραγματικότητα
* Πάντα **μέσα στον ρόλο σου του μέλους** μιας ομάδας (the role of membership).
* **Τα επίπεδα σε μια τέτοιου είδους ομαδική εργασία είναι:**
* Άτομο **ως πρόσωπο** (προσωπικό σύστημα ανθρώπου/ Personalizing the world ή De- humanizing the world )
* Άτομο **ως μέλος** **της ομάδας** (membership)
* Άτομο ως **μέλος υποομάδας** (sub group)
* **Η ομάδα ως όλον** (the group-as-a-whole)
* Το **ευρύτερο σύστημα** που είναι ενταγμένη η ομάδα και ανήκει και το άτομο.

**Πρόσωπο ή Μέλος ομάδας**; Όσο **πιο «πρόσωπο»** είμαστε, τόσο περισσότερο **θυμώνουμε**. Όσο περισσότερο μέλος ομάδας νιώθουμε, τόσο λιγότερο το «παίρνουμε προσωπικά» και τόσο λιγότερο θυμώνουμε. Αυτό έχει μεγάλη ελευθερία, γιατί δεν έχεις κανένα ρόλο (για αυτό καλό είναι να αποφεύγονται και οι συστάσεις) ή ταμπέλα. ***«to be myself as a group member»***: δηλαδή, κάθε φορά στο εδώ και τώρα, ως μέλος και όχι ως πρόσωπο, κ.τ.λ. – ***«to be myself»***: δηλαδή, συμπεριφέρομαι μέσα από ρόλους, ετικέτες, μαθημένες συμπεριφορές, κ.τ.λ.

* Ατομικό και κοινωνικό ταυτόχρονα, Elias, Foulkes, Bασιλείου
* Ρόλοι
* Ο θεραπευτής μέρος της group matrix: 1. Ο παρατηρητής μέρους του παρατηρούμενου συστήματος (Β΄ Κυβερνητική). 2. Ιn the group, by the group, of the group, through the group, including the conductor, Foulkes, 1948

**2. Systems Centered Therapy Systems Centered Therapy for Groups (SCT)**

**Systems-Centered Theory, Yvonne Agazarian**

* Η Systems-Centered theory μπορεί να εφαρμοστεί κλινικά σε άτομα, ομάδες, ζευγάρια και οικογενειακή θεραπεία, καθώς επίσης και σε οργανισμούς και μεγάλα συστήματα.
* **Θεωρητική βάση η θεωρία πεδίου του Kurt Zadek Lewin** (1890–1947), Γερμανο-Αμερικανός ψυχολόγος, συχνά αναγνωρίζεται ως ο θεμελιωτής της κοινωνικής ψυχολογίας και ως ένας από τους πρώτους που μελέτησαν τα δυναμικά ομάδας ([group dynamics](http://en.wikipedia.org/wiki/Group_dynamics)) και την ανάπτυξη οργανισμών ([organizational development](http://en.wikipedia.org/wiki/Organizational_development)).
* **Δυναμικά ομάδας**: Το **σύνολο των συμπεριφορών και ψυχικών διεργασιών** που συμβαίνουν μέσα σε μια ομάδα ατόμων (δυναμικά εντός ομάδας) ή μεταξύ ομάδων (δυναμικά μεταξύ ομάδων). Η μελέτη των δυναμικών αυτών είναι χρήσιμη στην κατανόηση του **πώς παίρνονται αποφάσεις**, στον εντοπισμό/παρακολούθηση (διαδρομή) του πώς εξαπλώνονται αυτές οι αποφάσεις στην κοινωνία, στη δημιουργία αποτελεσματικών θεραπευτικών τεχνικών και στο να μπορεί να παρακολουθήσει κάποιος το πώς αναδύονται και γίνονται δημοφιλείς οι νέες ιδέες και τεχνολογίες στην κοινωνία. Είναι επίσης, τα δυναμικά ομάδας, στην «καρδιά» της κατανόησης του ρατσισμού, σεξισμού και άλλων τύπων κοινωνικών προκαταλήψεων και διακρίσεων. Η εφαρμογή/μελέτη τους είναι αντικείμενο των εξής επιστημών: Ψυχολογία, κοινωνιολογία, ανθρωπολογία, πολιτικές επιστήμες, επιδημιολογία, εκπαίδευση, κοινωνική εργασία, επιχειρήσεις και επιστήμες της επικοινωνίας.

**Βασικά σημεία της SCT Theory**

* Τα ανθρώπινα συστήματα επιβιώνουν, αναπτύσσονται, αναπτύσσονται, εξελίσσονται και μετασχηματίζονται από το απλό στο πολύπλοκο μέσω μιας **εξελικτικής ικανότητας** να αναγνωρίζουν διαφορές και να τις συνθέτουν («through a developing ability to recognize differences and integrate them»).

Π.χ., άτομο- ζευγάρι- ένα παιδί – δύο παιδιά- ευρύτερη/ες οικογένειες-φίλοι, κ.λπ Η εκπαίδευση Systems-Centered εκπαιδεύει στο πώς να **κατανοείς** και να μπορείς **επηρεάζεις** τα ανθρώπινα συστήματα, στα οποία συμμετέχεις, και πώς να βλέπεις τον **ρόλο** κάποιου ως **μεσολαβητή στην αλλαγή**, και σε σχέση με τον εαυτό του και σε σχέση με τους άλλους ανθρώπους. Δηλαδή, μαθαίνεις πώς το mind (νους) έχει να διδάξει τον εγκέφαλο (brain) πώς να ζει και να αντιδρά στο παρόν. Αλλιώς ο εγκέφαλος ως άθροισμα τριών εγκεφάλων (reptilian, mammal, neocortex) δεν το ξέρει αυτό από μόνος του.

Οι εκπαιδευόμενοι μαθαίνουν **μέσω της εμπειρίας**. Με το να **εξερευνούν** παρά να εξηγούν μαθαίνουν την διαφορά **μεταξύ *αναλυτικής/διεξοδικής κατανόησης******(****comprehensive understanding),* όπου οι ***λέξεις έρχονται πρώτες και η εμπειρία δεύτερη*** (words first, experience second) και της ***«ανήσυχης» κατανόησης*** *(anxious) (apprehensive understanding),* όπου η εμπειρία έρχεται πρώτα και οι λέξεις κατόπιν (experience first, words second).

- **In group**: Experience first, words after

Αποκτώντας αυτή τη δεξιότητα μπορείς και **εμπεριέχεις/συγκρατείς την ενέργεια** που σου προκαλείται από τις συγκρούσεις και τις ματαιώσεις αντί να την αποφορτίζεις, να την δεσμεύεις ή να την περιορίζεις σε άμυνες μέσω συμπτωμάτων και τότε αυτή η ενέργεια στις SCT ομάδες γίνεται αντιληπτή ως η **ικανότητα να δουλεύεις για τον στόχο σου** ***ανάμεσα, εν μέσω και μαζί με όλα τα διαφορετικά ανθρώπινα ιεραρχικά συστήματα***.

* ***«Try to get what you want»***: Μην περιμένεις να κάνει τη δουλειά για σένα τη ομάδα ή ο άλλος. Αν κάποιος, όντως, πάρει **το membership** του σοβαρά, πάντα υπάρχει τρόπος να πεις ό,τι θέλεις και χώρος για ό,τι έχεις να φέρεις στην ομάδα, και τότε έχεις **λίγο περισσότερο από την ομάδα** που θέλεις, που σου αρέσει.  **«*Φτιάξε, με τον τρόπο που θα συμμετάσχεις, την ομάδα που θέλεις για να στηριχτείς»*.**

**Σύνδεση**

Το να συστηθείς αμέσως σε μια ομάδα με ό,τι κουβαλάς ως τώρα (με τις μέχρι τώρα «αποσκευές») φτιάχνει αμέσως ιεραρχία. Το να μάθεις κάτι για σένα νέο, έχει ένα νόημα.

* **Διεργασία (process) σύνδεσης:** **Joined, Separation and Ιndividuation**: Πρώτα, κάνεις joing/συνδέεσαι με τον άλλο, π.χ., *«είπες ότι…, ένιωσες ότι σε κατάλαβα;*» (ρωτάς για να βεβαιωθείς), κ.τ.λ., δηλαδή, αντιδράς πρώτα ως εαυτός-μέλος μιας ομάδας, και μετά *«Ι», δηλαδή, «εγώ θέλω να πω ότι …»*. Δηλαδή: **1**. Συνδέεσαι. **2**. Βεβαιώνεσαι ότι συνδέθηκες (κοιτάς μόνο τον άλλο). **3.** Εγκαταλείπεις την σύνδεση με τον άλλο και μιλάς ως υποκείμενο στην ομάδα.
* joing/ σύνδεση
* separation/ αποχωρισμός
* be yourself/ είσαι/μένεις στον εαυτό σου
* give sth to the group/ δίνεις κάτι δικό σου στην ομάδα
* invite to subgrouping “anybody/anyone else?”/ «Κανένας άλλος:», δηλαδή καλείς να συντροφευθείς .

**Process της σύνδεσης:** 1. Έχει την εμπειρία του να συνδέεσαι. 2. Έχει και την εμπειρία του να αποχωρίζεσαι για να πας στον άλλο, στην ομάδα, κ.τ.λ. Αλλιώς «κολλάς» σε μια δυάδα (pairing) που θα κάνει «αεροπειρατεία» στο σύστημα.

**Λειτουργική εξάρτηση (functional dependency) vs dependency:** Λειτουργική εξάρτηση έχουμε όταν χρησιμοποιείς κάποιον για να κάνεις κάτι, να μάθεις κάτι για σένα και μετά τον «αφήνεις» και το κάνεις για τον εαυτό σου μόνος/η σου. Το αντίθετο είναι η εξάρτηση, δεν αφήνεις τον άλλον γιατί δεν μπορείς να κάνεις αυτό που έμαθες μαζί του μόνος/η σου.

**Άμεση αντίδραση στην μη σύνδεση:** ***«Δεν νιώθω ότι έγινα αντιληπτός/ή»***, τόσο ως περιεχόμενο όσο και ως συναισθηματική απόχρωση (δηλαδή, ο άλλος μηχανικά συνδέεται μαζί μου).

H «αμοιβή» του αποχωρισμού είναι ότι μπορείς να είσαι ο εαυτός σου και να πας/πεις το δικό σου, να μπεις στη δική σου εξερεύνηση. Το συνεχές joing δεν σε αφήνει να είσαι ο εαυτός σου. Για να φτάσεις στο Separation and Ιndividuation πρέπει να έχεις λύσει τα θέματά σου με το πρόσωπο κύρους. Και τότε εισάγεις το δικό σου που είναι διαφορετικό.

**Αν η κάθε διαφορά** που εισάγει ένα μέλος της ομάδας **δεν «συντροφευτε**ί» (be joined), τότε το μέλος χάνει την πραγματικότητα, το εδώ και τώρα, λόγω του άγχους που του προκαλείται και τότε είναι πολύ εύκολο να παλινδρομήσει στο παρελθόν ή στο μέλλον, έξω από εδώ, σε αρνητικές προβλέψεις, κ.τ.λ., που στερούν από την ομάδα την ενέργειά του. Μόλις γίνει υποομάδα γύρω από αυτό νιώθει λιγότερο άγχος και λιγότερο μόνος.

Το **“anyone else”** έχει δύο επίπεδα:

1. Ειδοποιεί ότι «έχω τελειώσει» και,

2. Ζητά “to be joined with me”.

Είναι πρόσκληση για συντρόφευμα στη δυσκολία και αμηχανία.

**Μέθοδος:** **Functional Subgrouping**

Η εκπαίδευση πραγματοποιείται μέσω της τεχνικής **«functional subgroups».** Οι υποομάδες συστήνονται με κριτήριο τις δύο αντίθετες πλευρές («μαύρο-άσπρο») κάθε θέματος που αναφύεται στην **«ομάδα ως όλον»** (the group-as-a-whole), πράγμα που επιτρέπει στα **άτομα** να διαλέξουν ποια πλευρά της σύγκρουσης έχει θεραπευτική υπεροχή για τη δουλειά τους.

* Οι “Α” σε μια ομάδα θέλουν να κάνουν τους “Β” “Α” και το αντίστροφο. Και, αν δεν κατορθωθεί αυτό, αρχίζουν οι συγκρούσεις, οι απορρίψεις και οι φυγές. Η λύση είναι οι “Β” να μιλούν μόνο στους “Β” και οι “Α” μόνο στους “Α”. Μέσα σε αυτήν την «εσωτερική συνομιλία» υποομάδων, οι “Α” ανακαλύπτουν πολύ γρήγορα ότι είναι “Α1”, “Α2”, “Α3”, κ.τ.λ. και πολλές φορές ότι δεν είναι καν “Α”, ίσως είναι και “B” και οι “Β” το ίδιο, κ.τ.λ. Και τότε κάποιοι “Β” βρίσκουν κοινά με κάποιους “Α” και τότε αρχίζει πραγματικά κάποια σύγκλιση και αρχίζεις και φτιάχνεις σύστημα με **περισσότερη πολυπλοκότητα** και **μεγαλύτερη πηγή** λύσεων.

Το **functional sub grouping** αυξάνει το social engagement state του μέλους μιας ομάδας.

**Στο «εδώ και τώρα»: Το παρόν είναι το μόνο χρονικό σημείο που μπορείς να φέρεις αλλαγές**. Οπότε ή «φεύγεις» συναισθηματικά από το σύστημα (σκέφτεσαι, θυμώνεις, κάνεις εξαρτητικές υποομάδες, κ.τ.λ.) ή φέρνεις τη διαφορά σου, δηλαδή τον εαυτό σου και παράγεται νέα δύναμη για το σύστημα.

Π.χ., Δεν έχεις ιδέα τι θα γίνει, δηλαδή σε τι/πώς θα εξελιχθεί/συμβεί αυτός/ό που ήδη ξέρεις από αλλού. Στο εδώ και τώρα είναι άλλο το πλαίσιο. Όταν αλλάζεις πλαίσιο, όλα αλλάζουν (ακόμα και ο κολλητός σου φίλος).

Η **σχέση στο εδώ και τώρα \*\*** «θεραπεύει», γιατί έχεις τη δυνατότητα να collect data, δηλαδή να ψάξεις να βρεις τι υποστηρίζει (ή τι δεν …) αυτό που νιώθεις/λες, κ.τ.λ. *«Κλαις για κάτι στο τώρα ή για κάτι που έρχεται από παλιά; Υπάρχει κάτι στο τώρα που σε κάνει να κλαις;»*

Έχεις την επιλογή να διαλέξεις το αρνητικό και να έχεις μια αρνητική εμπειρία (αν δεν collect data) - μέσα στην ιστορία που κουβαλάς και που είναι γεμάτη –ίσως- από τέτοιες εμπειρίες ή να αφήσεις την ιστορία πίσω σου και να το ζήσεις στο τώρα και να το εξερευνήσεις. Τότε μπορείς να πας στην ιστορία σου και να την δεις «με άλλο μάτι» και τότε «ξεκολλάς» γιατί η ιστορία «μεγαλώνει» (ωριμάζει) μαζί σου.

**Ακούω στο εδώ και τώρα και σχετίζομαι:** Αν μετατρέψεις μια γνώμη ενός ατόμου-μέλους ομάδας σε υπόθεση για όλη την ομάδα, ως μέλος της ομάδας αλλά και από τη θέση του θεραπευτή, τότε μπορείς να το **ερευνήσεις\*\*** προς όφελος της ομάδας. Αλλιώς πηγαίνεις να λύσεις ένα προσωπικό πρόβλημα κάποιου μέλους, ενώ η ομάδα έχει μια σύγκρουση να επιλύσει.

**Παραμονή στο εδώ και τώρα πλαίσιο**: **Τεχνικές:**

*«Κλαις για κάτι στο τώρα ή για κάτι από παλιά;», «Πώς το παρόν είναι διαφορετικό από το παρελθόν;», «Πες πέντε σημεία που είναι διαφορετικό το τώρα από το τότε/ που το παρόν διαφέρει από το παρελθόν, κ.τ.λ.*: Σε βοηθάει αυτό να βλέπεις μόνο στο παρόν και όχι το παρόν μέσα από το παρελθόν. **Όταν το παρελθόν κάνει «αεροπειρατεία» στο παρόν, βρες 7-10 τρόπους/συνθήκες στο τώρα, βάσει των οποίων είναι αλλιώς τα πράγματα, για να «έρθεις» στο τώρα**.

Μείνε οpen, curious and explorating στην ομάδα. Το αντίθετο αυτών είναι να κάνεις αρνητικές προβλέψεις (negative prediction), να προβλέπεις το μέλλον (telling the future) και να φέρνεις μια αίσθηση από παλιά στο τώρα.

Στη SCT Theory μαθαίνεις να **μετακινείσαι από τον παλιό ρόλο σου στο νέο πλαίσιο που απαιτεί άλλη ενέργεια και άλλες δεξιότητες** από εσένα (που έχουν ίσως μείνει αφανείς ως τώρα σε σένα και δεν έχουν εξελιχθεί σε φανερές ικανότητες). Έτσι «ανοίγεις» την προοπτική να βρεις μέσα σου κάτι νέο που έμαθες στην παρούσα εμπειρία, που σε ξάφνιασε, που σου άρεσε, που δεν σου άρεσε, κ.λπ.

**Πώς αποσύρεσαι από το «εδώ και τώρα» και σε τραβά το «εκεί και τότε»:**

**Απόγνωση, Κατάθλιψη**: Η απόγνωση έχει από κάτω **απελπισία** (hopeless). H κατάθλιψη έχει από κάτω **θυμό,** που τον στρέφεις εναντίον σου.

**Προσδοκίες στη σχέση**: Ποτέ, ποτέ, ποτέ δεν θα φτιάξεις τη σχέση που θέλεις. Γιατί η σχέση που θέλεις είσαι ΕΣΥ!!! Θα έχεις την καλύτερη δυνατή που μπορείς να φτιάξεις, μετά από διαπραγματεύσεις με τον άλλο.

***«Είμαι εκτός εαυτού»***: Αποτελεί άμυνα στον θυμό. Θυμός: Δουλεύει με δύο τρόπους: 1. Άμεσα, σε πάει στην ενέργεια της ζωής, επίθεση, «ορμή ζωής». 2. Έμμεσα, μέσω οργής, σε πάει σε φαντασίες, σε προβλέψεις, σε διανοητικοποίηση, σε διαλέξεις, κ.τ.λ.

“***Yes but”***: Το πρώτο αναιρεί το δεύτερο *(“no buts”)*

**Η αρχή της πραγματικότητας ή το αντίθετο**: π.χ., Δουλεύεις για να κάνεις τη δουλειά σου ή δουλεύεις για να σε αγαπήσουν; Δυστυχώς, οι περισσότεροι άνθρωποι κάνουν το δεύτερο για αυτό και υποφέρουν. (*«δηλαδή, εσύ «φοράς» περισσότερο τα συναισθήματα από τους άλλους ανθρώπους;»)*

**Εxplain VS Explore:** *«Άσε τις εξηγήσεις, ζήσε την εμπειρία».* **Explain** = σε πάει σε ό,τι ήδη ξέρεις. *Σε πάει σε ερμηνεία που είναι η γνώμη σου και ό,τι λέει ο άλλος.* **«because»**: Η εξήγηση σε σταματά, από το να εξερευνάς. **Explore**= σε πάει σε ό,τι δεν ξέρεις. Τι διαλέγεις να εξερευνήσεις για να μάθεις κάτι που δεν ξέρεις για σένα;

* Το **“yes” ή το “but”;**
* **Learning = brain**

**Discovering= heart, stomach**

* Mπροστά στο άγνωστο, αν πας να εξηγήσεις την συναισθηματική εμπειρία (cοmprenhesive understanding), μένεις σε ό,τι ήδη ξέρεις. Αν την εξερευνήσεις, θα την δεις στο σώμα σου και θα σου μάθει κάτι καινούργιο, θα σε πάει σε νέα γνώση και παλιά εμπειρία και στην αίσθηση αυτή στο εδώ και τώρα.

**Πολλές φορές, και κυρίως μπροστά στο άγνωστο, δεν ακούμε τι λέει ο άλλος**

**αλλά ό,τι έχουμε στο κεφάλι μας (thoughts και όχι feeling).** Να μην σκέφτεσαι

πρώτα και μετά…, αυτό φτιάχνει συναισθήματα εντύπωσης, υπόθεσης, κ.τ.λ. και

μετά μετατρέπονται σε βεβαιότητα.

* Όταν εξερευνάς και δεν εξηγείς δεν κρίνεις. *«Θέλεις να εξερευνήσεις τον φόβο σου ή να τον εξηγήσεις;»*

**Ερμηνεία** είναι η γνώμη σου- ισχύει και για τον θεραπευτή- για ό,τι λέει ο άλλος. Αν δεν κάνεις ερμηνεία, τότε κάνεις **καθρέφτισμα**, δηλαδή μένεις σε ό,τι λέει ο άλλος, στις λέξεις του, που βοηθά στη σύνδεση. Η ερμηνεία σε βγάζει από το κέντρο σου (δηλαδή, τι νιώθω εγώ ότι νιώθει ο άλλος τη στιγμή που μιλάει) και σε πάει στον άλλο (σκέφτεσαι για τον άλλο). Αν –ειδικά ως θ.- πεις κάτι στον πελάτη σου και δεν σε κοιτάξει ως «έκπληκτο μωρό» ή σε απόλυτο συναισθηματικό συγχρονισμό με τα λεγόμενά σου, τότε του έδωσες απλώς κάτι δικό σου, του έχεις «φορτώσει» τη δική σου γνώμη σου για ό,τι λέει, που θα προσπαθήσει να οικειοποιηθεί, και δεν έχει μάθει/βιώσει κάτι για αυτόν.

**Κριτική: «***Τι γεμίζει (fill in) μέσα σου η παρατήρηση, κριτική, ερμηνεία που κάνεις για τον άλλο»;* Δηλαδή, ποια φωνή σου μιλάει για ποιο κομμάτι σου;

Προσοχή: **Perception ή Projection**? αυτό που λες;

* Όταν δεν ελέγχεις τα data σου στο εδώ και τώρα, είσαι στο **personal system** (αν δεν προσωποποιείς μαθαίνεις συνεχώς) και όχι στο **member system** σου.Ελέγχεις τα δεδομένα σου:
* Από πού το συμπεραίνεις αυτό; Ρώτα.

Νομίζεις ότι μπορείς να προβλέψεις το μέλλον; (*Can you tell the future?*)

Check the reality, here and know. Τσέκαρε με τον διπλανό σου: *Νομίζω ότι άκουσα*

*να λες ότι ... και ότι νιώθεις …; Είναι έτσι;* (όσες φορές χρειαστεί).

**Όρια:** Πολύ σημαντικά στην SCT Theory για το σύστημα μιας ομάδας: Αν είναι πολύ ανοιχτά, τότε φεύγουν έξω, χάνεις πληροφορίες από το εδώ και τώρα, που δεν θέλεις να φύγουν. Αν είναι κλειστά στο διαφορετικό, «κολλάς». Αν είναι ανοιχτά μόνο στο όμοιο, τότε ομοιοστατεί η ομάδα πάντα.

* **Τα όρια φτιάχνουν σύστημα.** Ο χρόνος, ο χώρος και τα χρήματα είναι τα πιο εύκολα στοιχεία για να φτιάξεις σύστημα, π.χ., χωρίς χώρο δεν υπάρχει σύστημα.

**Pόλοι σε μια ομάδα**

**Role induction:** Σε ποιονρόλο «προσκαλείς» τους άλλους; Δηλαδή, μέσα από ποιον δικό σου ρόλο τους βάζεις σε ποιους ρόλους;Δηλαδή, πώς **περιορίζοντας το δυναμικό σου, περιορίζεις και των άλλων.** Οι ρόλοι μαςαποσυνδέουν από το τώρα. Μας κάνουν να το ζούμε ως παρελθόν. Επαναλαμβάνουν το παρελθόν σε μας και διδάσκουν και τους άλλους να μας φέρονται, όπως μας φέρονταν και στο παρελθόν. Ο νους (mind) έχει να διδάξει τον εγκέφαλο (brain) να μάθει να ζει και να αντιδρά στο παρόν. Αλλιώς, ο εγκέφαλος δεν ξέρει πώς να το κάνει από μόνος του.

**Ο ρόλος είναι ο συμβιβασμός που έκανες ως παιδί σε σχέση με το πρόσωπο κύρους για να σχετιστείς γιατί το πρόσωπο κύρους δεν μπορούσε αλλιώς.** Έχει κέρδος, έχει φέρει χαρά. Έχεις κάνει καλό παζάρι στο τότε. Είναι οκ ως ρόλος. ***Ως ενήλικας τι θα τον κάνεις;*** Θα κάνεις κάτι περισσότερο λειτουργικό για σένα;

**Ο «παλιός» ρόλος, που σε ακολουθεί:** 1. Έχει **ανταμοιβή** με κάποιο τρόπο, αυτήν που είχε πάντα. 2. Υπάρχει για να μην είσαι στο χάος, στο άγνωστο. Το άγνωστο (**unknown**) σε κάνει να εξηγείς, να καταφεύγεις σε εξηγήσεις που σε φυλακίζουν, είτε είναι σωστές είτε όχι, και δεν σε αφήνουν να παραμείνεις στο άγνωστο και να δεις τι μαθαίνεις για σένα από αυτό, τι σου προκαλεί, τι συναισθήματα, τι σωματικές αντιδράσεις, κ.τ.λ.

Nα έχεις πάντα στον νου σου τον **σκοπό για τον οποίο λες αυτό που λες** και έτσι να τσεκάρεις πάντα γύρω σου. Αν δεν μπορείς να το κάνεις αυτό, κοίτα τον ρόλο που αναπτύσσεις για την ομάδα. ***What role I am in?*** Είναι το πρώτο που ρωτάς, αν η παρέμβασή σου - ως μέλος - στην ομάδα δεν είχε αποτέλεσμα. Ήταν μια λειτουργική παρέμβαση ή κάτι που συνηθίζεις να κάνεις και το «φέρνεις» από το παρελθόν σου; Ο μόνος τρόπος να φύγεις από το ρόλο σου είναι να εξερευνάς, ξανά και ξανά, στο εδώ και τώρα, το πού είσαι μέσα σου. *«Πες, βρες μέσα σου, στο σώμα σου, πού έμαθες, ξαφνιάστηκες, δεν σου άρεσε, σου άρεσε»*, κ.τ.λ.

Έχεις να διαλέξεις: Αυτό που θα φέρεις θα βοηθήσει την ομάδα ή εσένα προσωπικά;

Συνήθως δουλεύουμε/συνδεόμαστε **με** κάποιον **ή πάνω σε** αυτόν **ή για αυτόν**: Και τα τρία είναι **δυσλειτουργικά** σε μια ομάδα. Λειτουργικό είναι να δουλεύω μόνο για τον εαυτό μου και αυτό προσφέρω στην ομάδα.

Σε κάθε έναρξη νέου συστήματος/ομάδας ξεκινάς με **de-role**. Tα Υ έρχονται με role-locks, που έρχονται από παλιά, και τους επαναλαμβάνουμε. **Οι ρόλοι στο εδώ και τώρα αναπτύσσονται από το context στο οποίο είσαι. De role**: *«πώς είμαι διαφορετικός από τον αδερφό σου»*, ενώ το *«πώς μοιάζω στον αδερφό σου»* σε κρατάει στον ρόλο, *«πες 5 σημεία που το παρόν διαφέρει από το παρελθόν»*, κ.τ.λ

**“Been liked”** είναι διαφορετικά από το **“been understood”.** Σε κολλάει σε ρόλο και στο μεταξύ εσύ «θρέφεις» το «κανείς δεν με καταλαβαίνει». Όταν όμως σε καταλάβουν και τότε εξωλεκτικά ανταποκρίνεσαι στον άλλον, είναι όπως η μητέρα που συγχρονίζεται με το μωρό της.

\*\* **Ρόλος scapegoat**: Α pathfinder. Αυτός που **εισάγει/ή και υπογραμμίζει** μια μεγάλη διαφορά στο σύστημα, ενώ το σύστημα/ομάδα δεν είναι ακόμα έτοιμο για αυτό και έτσι «του την πέφτουν».

Ενέργεια νιώθεις όταν συνδέεσαι με τον εαυτό σου και όχι με τον ρόλο σου. Η σύνδεση με τον ρόλο σου «τρώει» ενέργεια.

**Το πρόβλημα είναι του ρόλου και όχι του προσώπου:** Εσύ ως πρόσωπο μπορείς να αλλάξεις ρόλο. ***O ρόλος είμαι εγώ ή Εγώ είμαι σε κάποιον ρόλο;***

**Στην αλλαγή ρόλου και των συνακόλουθων αυτού θρηνείς (grief):** Είναι μέρος της ζωής αυτός ο θρήνος. Θρηνείς γιατί έχεις να «σκοτώσεις» παλιούς ρόλους, συνδέσεις, κ.τ.λ., που σε εμποδίζουν να εξελιχθείς ως άνθρωπος. Όμως θρηνείς, γιατί αλλιώς κινδυνεύεις να μπεις σε περισσότερους μπελάδες, π.χ., κατάθλιψη, ή μια ζωή μέσα στον πόνο.

**Όταν αρχίζεις να θρηνείς (grief) για τον παλιό ρόλο σου, έχεις πάρει και απόσταση. *Δεν είμαστε οι ρόλοι μας, είμαστε η ενέργεια που βάζουμε στον ρόλο μας.***

**Περιοριστικοί και κινητήριοι παράγοντες/δυνάμεις (Restraining forces & Driving forces)**: **Τι σε εμποδίζει** να γίνεις μέλος ομάδας; (συνήθως τα: «φεύγεις» στο έξω, πας στο παρελθόν ή στο μέλλον, η φαντασίωση, η πρόβλεψη, το personal system, το explain, η κριτική, η ερμηνεία, τα όρια, κ.τ.λ.);

* **Openness, curiosity and exploration**: Συχνά συμβαίνει το αντίθετο *«νιώθουμε, σκεφτόμαστε, ξέρουμε»* (από πριν…) και χάνουμε την ευκαιρία να είμαστε ανοιχτοί, περίεργοι, και «εξερευνητές» στο πλαίσιο στο εδώ και τώρα που είμαστε μαζί.
* **Ομοιότητες και διαφορές**: Αν δεν βλέπεις διαφορές παρά μόνο τις ομοιότητες, ερωτεύεσαι μέχρι να δεις τις διαφορές, και τότε «καταρρέεις». Αν βλέπεις μόνο τις διαφορές μένεις μόνος στη ζωή.
* **Βλεμματική επαφή** στο εδώ και τώρα.
* **Normalize**/Φυσιολογικοποίηση των συναισθημάτων, στο εδώ και τώρα, στο ανθρώπινο είδος, κ.λπ.

**Gantt Susan**, **Functional sub grouping and its neurobiology**

* Το πώς χρησιμοποιούμε τον εγκέφαλό μας επηρεάζει και το πώς τον αναπτύσσουμε.
* Συχνά, ό,τι δεν ταιριάζει με το δικό σου το απορρίπτεις και «κλείνεσαι» στο άγνωστο και τότε χάνεις την ευκαιρία να αναπτύξεις άλλες πλευρές του εγκεφάλου σου.
* Οι **διαφορές** (differences) με τους άλλους είναι **πηγή αλλαγής**. Βιολογικά μας βάζουν σε δραστηριότητα (π.χ., η καρδιά μας χτυπά δυνατά, ιδρώνουμε, κοκκινίζουμε, κ.τ.λ.) και έτσι δεν μας αρέσουν τα διαφορετικά, ενώ ζωντανεύουν τον οργανισμό μας.
* Η νευροβιολογία μας είναι «δικτυωμένη» σαν να υπάρχει **απειλή (reptilian brain**). Για αυτό όλοι αντιδρούμε έτσι (δηλ., σαν κάτι να μας απειλεί), είμαστε σε ετοιμότητα. Σε συνθήκες **ηρεμίας ο νεοφλοιός είναι αctive/ενεργητικός και λειτουργικός**. Σε συνθήκες θυμού ο νεοφλοιός γίνεται αδρανής, loss of prefrontal regulation, γιατί αντιδρούν πρώτοι οι reptilian brain and mammal brain.

**Undoing the anxiety**

* Το **άγχος** (anxious) έρχεται ή από το **άγνωστο (**the unknown)ή από το **ασαφές** ή από την **σκέψη** (thought) ή από **κάτι στο σώμα**. Αυτές είναι οι **πηγές του** και όχι από το «πουθενά».
* **Άγχος =** «νιώθω άβολα» («εδώ γίνεται κάτι που δεν καταλαβαίνω, ή που κάτι μου διακινεί ή ….»): Μερικές φορές βάζουμε ταμπέλες στο τι μας συμβαίνει και «κλεινόμαστε» μπροστά σε καλά για εμάς πράγματα: ***Μπορείς να εξερευνήσεις το άγχος αντί να σκέφτεσαι για το άγχος σου; Εξερεύνησέ το σαν free energy****.*
* ***Ο λόγος που δεν μου αρέσει το άγνωστο είναι γιατί, σε εντελώς νέο πλαίσιο, που ορίζεται από νέο χώρο και χρόνο, δεν μπορώ να «παίξω» κανέναν παλιό ρόλο***.
* Πρέπει να είμαι στο «εδώ και τώρα». Αυτό ως τώρα ίσως έχει κωδικοποιηθεί ως «είμαι ανασφαλής», «δεν μπορώ τα καινούργια», κτλ., γιατί έχω μάθει την ενέργειά μου να την έχω εγκλωβισμένη σε έναν ρόλο κυρίως.
* **Θυμός των μελών της ομάδας μεταξύ τους**: Θα πρέπει ο θεραπευτής να τον κατευθύνει προς το πρόσωπό του, **όσο η ομάδα ακόμη είναι «baby»** και τα μέλη της δεν ξέρουν πώς «να μην το πάρουν προσωπικά» (εδώ το άτομο λειτουργεί ακόμη στο personal system).
* Τα συστήματα «κλείνουν» στις μεγάλες διαφορές. Για αυτό απαιτείται σιγά σιγά να εισάγεται το νέο.

**Άλλες βασικές έννοιες της SCT Theory:**

* Ο **θεραπευτής** πρέπει να μάθει πώς να κάνει **repair**. Για αυτό δεν επιτρέπει scapegoating.
* Ο καθένας μας θέλει «να σκοτώσει» τις διαφορές για να υπάρχει ισομορφία στα συστήματα.
* Είναι οκ αν ως θ. προκαλείς τον **θυμό ενός μέλους της ομάδας εντός συμβολαίου ομάδας**. Αν τον θυμώνεις/αναστατώνεις, ως θ., εκτός συμβολαίου, τότε «κάνεις πίσω».
* Αν έχεις **πολύ empathy**, τότε «θέλεις παλτό», γιατί δεν υπάρχει λόγος εσύ να έχεις περισσότερα συναισθήματα από ό,τι οι άλλοι άνθρωποι και είσαι πολύ διαθέσιμος στο τι συμβαίνει στους άλλους ανθρώπους. **Είναι ρόλος**.
* Όταν δουλεύεις με ανθρώπους που έχουν βιώσει τραύμα, οι εμπειρίες τους δεν είναι απλώς απωθημένες, είναι χαοτικές. Θέλει να αντέχει ο θ. στο ανυπόφορο χάος χωρίς καμία λέξη. Αν τους ερμηνεύσεις, πάλι τους ενισχύεις τη βασική τους άμυνα «κανείς δεν καταλαβαίνει».
* **Ό,τι λέει η ομάδα για τον θ. της είναι αλήθεια, ασχέτως της έντασης που το λέει.**
* **«Θα είμαστε για πάντα μαζί»,** **«Ε! Όχι και για πάντα μαζί»:** Είναι δύο υποομάδες που έχουν να δουλέψουν για να δουν το κόστος που πληρώνεις για αυτό.
* Το **confusion** είναι εγκέφαλος, δηλαδή ένας τρόπος να αποφεύγεις την σύγκρουση. Βρες που έχεις την σύγκρουση.
* Η **ντροπή** έχει περιορίσει τον αυθορμητισμό μας, είναι αναγκαίο μέρος όμως του κοινωνικού εαυτού. Για αυτό ψάξε τι μέσα σου «γεμίζει» η παρατήρηση/κριτική/ερμηνεία που κάνεις για τον άλλον; To **shy** σε κάνει απλώς ντροπαλό. Το **shame** σε κάνει να περιορίζεις τις δυνατότητές σου, τον αυθορμητισμό σου.
* **Σώμα κουρασμένο**: Δηλαδή, το σώμα σου προσπαθεί να σε προστατέψει, να σου πει για το τι κουράζει και δεν το ακούς. “*The body know best, if you can hear it”*. Άσε το σώμα σου να σου πει τι χρειάζεσαι, ακόμα και αν σου λέει κάτι που δεν σου αρέσει. Ο εγκέφαλος σκέφτεται και θεωρεί το σώμα του υποχείριό του, που δεν ισχύει.
* **Πώς συνδέεσαι**; Δηλαδή, με τι που σε κάνει να νιώθεις τώρα ο άλλος και όχι «τι νομίζεις;», δηλαδή η γνώμη σου για κάποιον.

**Λήξη ομάδας**

* + Unfinished business?
  + Surprisings and learnings?
  + Generalization
  + Τι παίρνεις μαζί σου?

**Bιβλιογραφία**

Agazarian, Y. (2013). Pat de Mare’s Small and Median Groups. *AGPA: Small &Median Groups:* March 1, 2013

Agazarian, Y. & Byram, C. (2009). First build the system: The systems-centered approach to combined psychotherapy. *Group*, *33*(2), pp.129-148.

Αgazarian, Y. (2004). *Systems-Centered Therapy for Groups* (ελλ.μτφ, επιμ. M.Tσαγκαράκης, 2014).London: Karnac

Αnzieu, D. (2003). *Το Εγώ-δέρμα*. Αθήνα: Καστανιώτης

Freud, S. (2012). Ψυχολογία της μάζας και ανάλυση του εγώ. Αθήνα: Νίκας.

Hopper, E. & Weinberg, H. (2011). *The Social Unconscious in Persons, Groups and Societies*. Karnac.

Winnicott. D. (2003). *Διαδικασίες ωρίμανσης και διευκολυντικό περιβάλλον*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα