

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

ΨΧ84

8^η Διάλεξη



Διδάσκουσα: Αρετή Τσινού, PhD
atsinou@psych.uoa.gr

Κύρια Σημεία Διάλεξης

Η μη λεκτική επικοινωνία στις ψυχοθεραπευτικές σχέσεις

Η Σιωπηλή Γλώσσα των Συναισθημάτων. Κεφάλαιο 12. Σελ. 213-221 (Παπαδάκη Μιχαηλίδη, Πεδίο, 2012)



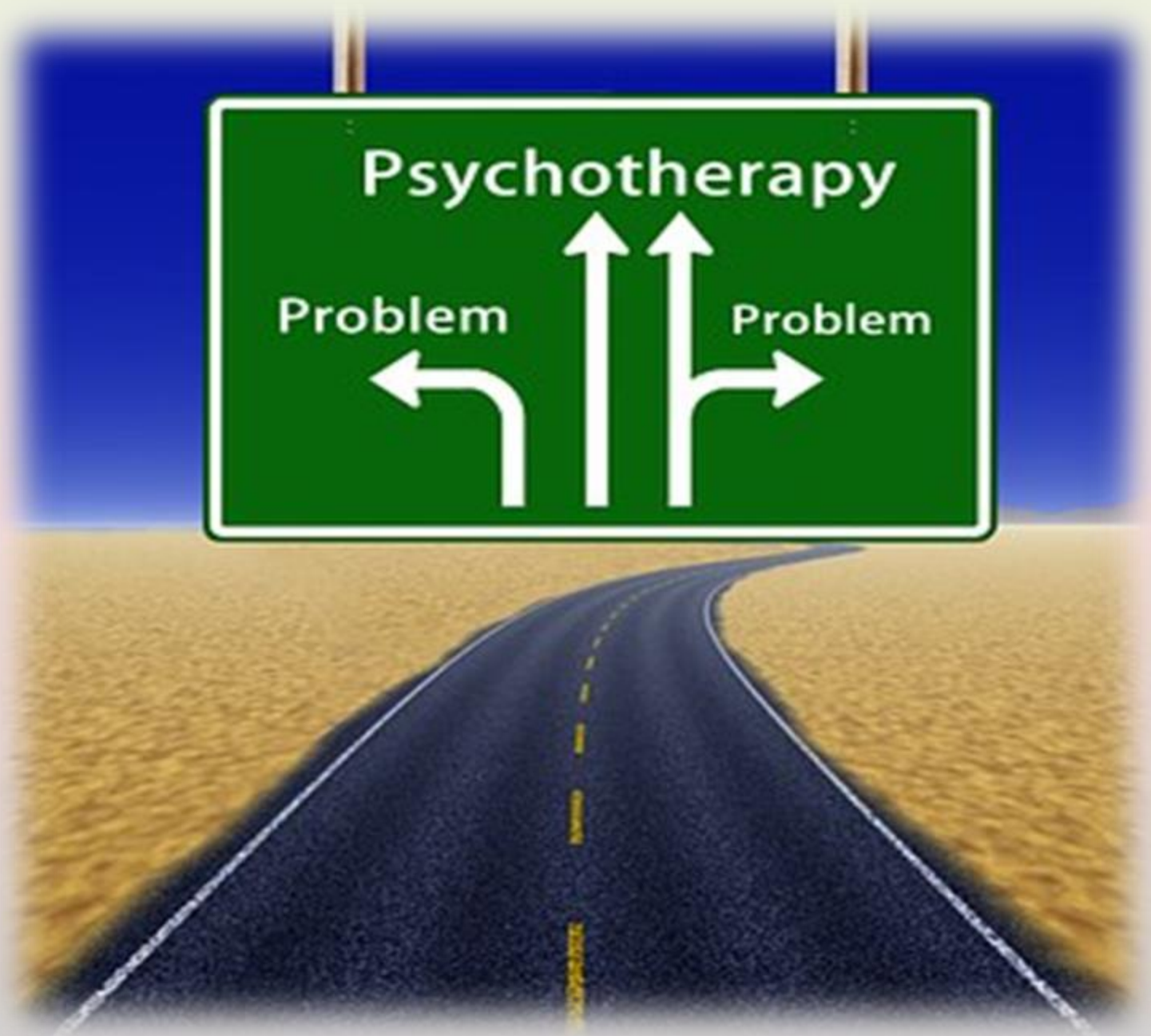
Η ψυχοθεραπεία - η θεραπευτική σχέση.



Ο ψυχοθεραπευτής – οι δεξιότητές του.



Παράγοντες που επηρεάζουν αρνητικά τη δημιουργία της ψυχοσυναισθηματικής επαφής στη θεραπευτική σχέση.



Ψυχοθεραπεία

Ψυχοθεραπεία είναι η μορφή θεραπείας των ψυχικών διαταραχών στην οποία ένα εκπαιδευμένο άτομο εγκαθιστά μια **συμφωνία συνεργασίας** με τον θεραπευόμενο (ασθενή) μέσω μιας καθορισμένης **θεραπευτικής επικοινωνίας λεκτικής και μη λεκτικής**, επιχειρώντας **να ανακουφίσει την ψυχική διαταραχή, να αντιστρέψει ή να μεταβάλει** τη δυσπροσαρμοστική συμπεριφορά και να ενθαρρύνει την **πρόοδο και την ανάπτυξη της προσωπικότητας**» (Μάνος, 1988).

Η θεραπευτική σχέση

Η **θεραπευτική σχέση**, ο ακρογωνιαίος λίθος στη βελτίωση της κατάστασης του θεραπευόμενου (Papastylianou, 2022; Lambert & Barley, 2001; Duncan & Moynihan, 1994; Gaston, 1990; Horvath, 2000; Krupnick et al., 1996; Marziali & Alexander, 1991; Quinn, Dotson & Jordan, 1997).

- Συναισθήματα και πεποιθήσεις που έχει ο θεραπευτής για το θεραπευόμενο και αντιστρόφως.
- Τρόπος έκφρασης και ανταλλαγής αυτών των συναισθημάτων και πεποιθήσεων.

Bordin (1976): Η θεραπευτική συμμαχία περιλαμβάνει το δεσμό, τους στόχους και τις θεραπευτικές δραστηριότητες.

Η μη λεκτική επικοινωνία στη θεραπευτική σχέση

Η **θεραπευτική σχέση** –εκτός από την εκπαίδευση του θεραπευτή σε μια ή περισσότερες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις, περιλαμβάνει:

- **Τα συναισθήματα, τις πεποιθήσεις και τις αξίες** του ψυχοθεραπευτή αλλά και του θεραπευόμενου (είναι ένα ‘ταγκό’ για δύο...).

Σημαντικό: Η επίτευξη καλής **ψυχοσυναισθηματικής επαφής** μεταξύ ψυχοθεραπευτή και θεραπευόμενου.



Η μη λεκτική επικοινωνία στις θεραπευτική σχέση

Ο ψυχοθεραπευτής παίζει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της καλής ψυχοσυναισθηματικής επαφής,

- εκφράζοντας **αφοσίωση, προσοχή, υποστήριξη, αποδοχή, κατανόηση.**

Όλα αυτά δεν 'ομιλούνται' πάντα, εκφράζονται με

- Μη λεκτικά στοιχεία: π.χ. **Τα σώματα «συγκλίνουν»** (='είμαι διαθέσιμος'), - πράγμα που βοηθάει στην αυτοαποκάλυψη του θεραπευόμενου (Hill et al. 1981' Tickle-Denken et al. 1989).

☐ *Είμαι διαθέσιμος για σένα*

☐ *Μου αρέσει να βρίσκομαι κοντά σου*

☐ *Συγκεντρώνομαι μόνο σε σένα*



Η μη λεκτική επικοινωνία στις θεραπευτική σχέση

- Η **φωνή** του θεραπευτή παίρνει **τόνο ανάλογα** με το περιεχόμενο της συζήτησης: σοβαρή, με τόνο ανάλογα με το περιεχόμενο – όχι ζεστή απαραίτητα, ήρεμη θετική ή τραγουδιστή (Rosenthal et al. 1984).
- Η **οπτική επαφή** βοηθάει ιδιαίτερα στην διαμόρφωση ψυχοσυναισθηματικής επαφής.
- **Το φύλο** επηρεάζει την βλεμματική επαφή ιδιαίτερα όταν είναι γυναίκα η θεραπεύτρια- (Ellesworth & Ross, 1975) – δεν διατηρείται τόσο όταν ο θεραπευτής είναι άνδρας (Seay & Altekrouse, 1979).

Η μη λεκτική επικοινωνία στη θεραπευτική σχέση

- Η έντονη εκφραστικότητα του θεραπευτή είναι απαραίτητη:
Απαιτείται:
 - ✓ εκφραστικότητα
 - ✓ αποδοχή
 - ✓ κατανόηση
- Οι θεραπευτές με **την περισσότερη εκφραστική ικανότητα** είναι οι περισσότερο **δημοφιλείς** (DiMatteo, Prince, Hays, 1986) .

<https://www.youtube.com/watch?v=6Fe8D0hAQh0>

Η μη λεκτική επικοινωνία στη ψυχοθεραπευτική σχέση

Από τον θεραπευτή απαιτείται επίσης:

- ✓ εγρήγορση
- ✓ ευαισθησία στην αποκωδικοποίηση
- ✓ ενσυναίσθηση
- ✓ ικανότητα χρήσης μη λεκτικών σημάτων

Τι περιμένει ο θεραπευόμενος;

Αναφορικά με την αίσθηση **εξουσίας που ασκείται/ ή ασυμμετρίας** στη σχέση θεραπευτή- θεραπευόμενου, ο Horvath (2000) σε ποιοτική προσέγγιση και ανάλυση συνεντεύξεων έδειξε ότι **το στοιχείο που την εξισορροπεί (την εξουσία)** είναι μια σχέση που την ονομάζει **ασφαλή δεσμό (secure base)** που περιλαμβάνει:

Τι περιμένει ο θεραπευόμενος;

Ασφαλής θεραπευτικός δεσμός:

- ✓ Αίσθημα φροντίδας
- ✓ Ενδυνάμωση
- ✓ Ασφάλεια
- ✓ Αυτοαποκάλυψη
- ✓ Ανάληψη ρίσκου

Αυτοί οι παράγοντες συμβάλλουν στην αποτελεσματική θεραπευτική σχέση.

https://www.youtube.com/watch?v=4U_tgb7tzPQ



Παράγοντες που επηρεάζουν αρνητικά τη δημιουργία της ψυχοσυναισθηματικής επαφής στη θεραπευτική σχέση

Ο παράγοντας που επιδρά **αρνητικά** στη δημιουργία ψυχοσυναισθηματικής επαφής είναι:

(α) το υψηλό επίπεδο άγχους: Αποδιοργανώνει και διαστρεβλώνει τη μη λεκτική επικοινωνία των αλληλεπιδρώντων.

- ❖ Πιθανή παρερμηνεία θετικών μηνυμάτων από τη πλευρά του θεραπευτή (π.χ. χαμόγελο, οπτική επαφή, κλίση του σώματος, συντονισμός των κινήσεων)



Το άγχος μειώνει την οπτική επαφή..
Ο θεραπευτής πρέπει να αυξήσει τον αριθμό και την ένταση των
μη λεκτικών σημάτων..
(μείωση της απόστασης κλίση του σώματος αύξηση της οπτικής
και απτικής επαφής).



Παράγοντες που επηρεάζουν αρνητικά τη δημιουργία της ψυχοσυναισθηματικής επαφής στη θεραπευτική σχέση

(β) το είδος της παθολογίας: Στις περισσότερες κατηγορίες ασθενειών με **ψυχικές διαταραχές**, η εκφραστική ικανότητα και η αποκωδικοποίηση των μη λεκτικών σημάτων είναι **μειωμένη**.

Παράγοντες που επηρεάζουν αρνητικά τη δημιουργία της ψυχοσυναισθηματικής επαφής στη θεραπευτική σχέση

- **Νευρολογικές βλάβες στον εγκέφαλο** (δεξί εγκεφαλικό λοβό) οδηγούν σε λάθη στην αποκωδικοποίηση συναισθημάτων.
- Παιδιά με **μαθησιακές δυσκολίες** που σχετίζονται με βλάβες στο δεξιό ημισφαίριο, παρουσιάζουν προβλήματα στην χρήση της μη λεκτικής επικοινωνίας και στην κοινωνική ευαισθησία.
- Rosenthal & Benowitz (1986): Η **δυσκολία αποκωδικοποίησης** μη λεκτικής επικοινωνίας οφείλεται στην **αδυναμία επεξεργασίας πληροφοριών** από **διαφορετικά κανάλια** (οπτικά, ακουστικά, απτικά..).

Παράγοντες που επηρεάζουν αρνητικά τη δημιουργία της ψυχοσυναισθηματικής επαφής στη θεραπευτική σχέση

- Πιθανώς οι **αλκοολικοί** και οι άντρες **χρήστες κοκαΐνης** να εξαιρούνται από την προηγούμενη παρατήρηση (Giannini & Sangdahl, 1985· 1986) (οι Rosenthal & Benowitz (1986) δεν επιβεβαιώνουν το παραπάνω).

Παράγοντες που επηρεάζουν αρνητικά τη δημιουργία της ψυχοσυναισθηματικής επαφής στη θεραπευτική σχέση

(γ) οι πολιτισμικές διαφορές μεταξύ ψυχοθεραπευτή και θεραπευόμενου. Όσο πιο έντονες οι διαφορές στις αξίες, στον τρόπο σκέψης, τόσο περισσότερες πιθανότητες για προβλήματα και εντάσεις.

<https://www.youtube.com/watch?v=p3P7a4xfyYU>

- Παρερμηνεύονται και παρεξηγούνται: η οπτική, η απτική επαφή (π.χ. στους ισλαμιστές) ιδιαίτερα από το αντίθετο φύλο.

Παράγοντες που επηρεάζουν αρνητικά τη δημιουργία της ψυχοσυναισθηματικής επαφής στη θεραπευτική σχέση

Πολλά μη λεκτικά μηνύματα εκφράζονται αυθόρμητα και ερμηνεύονται **ασυνείδητα: δεν ελέγχονται!!**

Όσο και να προσπαθήσει ο ψυχοθεραπευτής δεν μπορεί να τα ελέγξει. Η καλύτερη γνώση του πολιτισμού του άλλου και του ίδιου του θεραπευόμενου μπορεί να βοηθήσει κάπως...

Πόσο εύκολο είναι
να έχει ο
ψυχοθεραπευτής
«πρόσβαση» στη
μη λεκτική
επικοινωνία του
συμβουλευόμενου
κατά τη
διαδικτυακή
συνεδρία??



Does online therapy really work?

<https://www.youtube.com/watch?v=GuUGntnwjkM>

Developing Global Compassion Webisode 2 : The Five Targets of Compassion

- <https://www.youtube.com/watch?v=9yC6JjAns84>