

ΑΛΛΑΖΟΝΤΑΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ

ΣΗΜΕΙΑ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

(Κασάπη, 2014)

Η ανάληψη ενός πελάτη που έχει προηγούμενη εμπειρία θεραπείας είναι ίσως από τα θέματα με τα οποία έχει ασχοληθεί λιγότερο ένας θεραπευτής. Σε εγχειρίδια που απευθύνονται σε ψυχοθεραπευτές (DiGiuseppe, Doyle, Dryden, & Backx, 2013. Walen, DiGiuseppe & Dryden, 1992) αναφέρονται κατευθυντήριες γραμμές όσον αφορά τη διερεύνηση της προηγούμενης εμπειρίας του πελάτη από τη θεραπεία, την προσέγγιση που εφαρμόζε ο προηγούμενος θεραπευτής, τα στοιχεία της θεραπείας τα οποία ο πελάτης θεώρησε ως αποτελεσματικά ή και μη αποτελεσματικά. Ωστόσο, αυτές οι κατευθύνσεις αναφέρονται κατά κύριο λόγο στις περιπτώσεις όπου η προηγούμενη θεραπευτική εμπειρία είναι χρονικά απομακρυσμένη ή η επιλογή αλλαγής θεραπευτή είναι επιλογή του ίδιου του πελάτη.

Τι γίνεται στην περίπτωση που η αλλαγή θεραπευτή δεν είναι επιλογή του πελάτη; Δηλαδή, τι γίνεται σε περιπτώσεις όπου η αλλαγή οφείλεται σε προσωπικούς λόγους του ψυχοθεραπευτή (π.χ. προσωπικούς ιατρικούς λόγους, διακοπή συνεργασίας με το χώρο στον οποίο διεξάγονται οι θεραπευτικές συναντήσεις, ολοκλήρωση πρακτικής άσκησης σε περίπτωση εκπαιδευόμενων θεραπευτών κ.λπ.); Σε αυτή την περίπτωση μπορεί να αναδυθούν ποικίλα ζητήματα. Αρκετές από τις σκέψεις του θεραπευόμενου μπορεί να σχετίζονται με ζητήματα εγκατάλειψης και προδοσίας από τον προηγούμενο θεραπευτή, αμφισβήτησης της προόδου που έχει κάνει, με τη δυσκολία του να εμπιστευτεί και να αναπτύξει σχέση με ένα νέο θεραπευτή και γενικότερα με τη σκέψη ότι χρειάζεται να ξεκινήσει πάλι από την αρχή.

Όσο πιο άκαμπτες και απόλυτες είναι οι παραπάνω σκέψεις τόσο μεγαλύτερη θα είναι η αναστάτωση του πελάτη, ο οποίος/η οποία μπορεί να βιώσει συναισθήματα όπως μη υγιή θυμό, οργή, οδύνη και μη υγιές άγχος. Η κατάλληλη προετοιμασία του νέου θεραπευτή και η διερεύνηση και επεξεργασία των παραπάνω σκέψεων και συναισθημάτων είναι ιδιαίτερα σημαντική.

Ακολουθούν σημεία για τα οποία συστήνεται στον νέο θεραπευτή να τα συμπεριλαμβάνει στο σχεδιασμό της πρώτης συνάντησης με τον πελάτη:

- Διερεύνηση των σκέψεων και συναισθημάτων του πελάτη για την αλλαγή στη θεραπεία του. Εστίαση στην αναγνώριση και αμφισβήτηση των παρανοήσεων του πελάτη για την αλλαγή θεραπευτή, για την πρόοδο της θεραπείας του όσον αφορά τα αναμενόμενα αποτελέσματα.
- Αναφορά του θεραπευτή στα ακόλουθα σημεία:
 - Εφαρμογή της ίδιας προσέγγισης (όταν αυτό ισχύει). Σε περίπτωση που ο νέος θεραπευτής εφαρμόζει διαφορετική προσέγγιση χρειάζεται να εξηγήσει και να παρουσιάσει στον πελάτη τη νέα θεραπευτική προσέγγιση (π.χ. διαφορές και ομοιότητες από την προηγούμενη εμπειρία του πελάτη, ποιος θα είναι ο ρόλος και τα καθήκοντα του θεραπευτή και ποιος ο ρόλος και τα καθήκοντα του πελάτη)
 - Έναρξη από το σημείο που βρίσκεται εκείνη τη στιγμή ο πελάτης και ότι δε χρειάζεται να γίνει αναφορά σε δυσκολίες του παρελθόντος εκτός και αν αφορά σημαντικές πληροφορίες για την παρούσα φάση της θεραπείας.
 - Προσεκτική διερεύνηση των όσων έχει μάθει ο πελάτης για την αντιμετώπιση των δυσκολιών του και των δεξιοτήτων που έχει αποκτήσει, ιδιαίτερα στην περίπτωση όπου είχε προηγούμενη εμπειρία συμμετοχής σε διαδικασία Λογικοθυμικής Συμπεριφορικής Θεραπείας, και ενίσχυση των δεξιοτήτων που έχει αποκτήσει. Στη συνέχεια, ακολουθεί διδασκαλία και εξάσκηση νέων δεξιοτήτων για την προώθηση της θεραπείας σε επόμενο στάδιο.
 - Διερεύνηση όσον αφορά παρεμβάσεις τις οποίες ο πελάτης βρήκε αποτελεσματικές ή μη αποτελεσματικές κατά τη διάρκεια της θεραπείας του μέχρι εκείνη τη στιγμή.

- Αναφορά σε νέες παρεμβάσεις ή στο διαφορετικό στυλ που ο νέος θεραπευτής επιθυμεί να εισάγει στη θεραπεία καθώς και καταγραφή των αντιδράσεων του πελάτη.
- Αναδιατύπωση των στόχων της θεραπείας, αν χρειάζεται. Είναι πιθανό οι στόχοι θεραπείας να παραμείνουν ίδιοι ή μπορεί να διαφοροποιηθούν με συνεργατικό τρόπο στο πλαίσιο της θεραπείας.
- Αξιοποίηση της συγκεκριμένης εμπειρίας για τη διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο ο πελάτης διαχειρίζεται τις αλλαγές σε ευρύτερο επίπεδο.
- Χρήση της τεχνικής της αναλογίας με τη διαδικασία εκμάθησης μίας νέας δεξιότητας όπως για παράδειγμα η χρήση του παραδείγματος των μαθηματικών. Χρησιμοποιήστε ένα παράδειγμα από τη ζωή του πελάτη, αν υπάρχουν σχετικές πληροφορίες (δηλ. αν ασχολείται με κάποιο άθλημα, μαθαίνει κάποια ξένη γλώσσα, βρίσκεται στο σχολείο, στο πανεπιστήμιο). Πείτε στον πελάτη:

«Στο σχολείο είχες κάθε χρόνο τον ίδιο καθηγητή μαθηματικών;...Από ποιο σημείο ξεκινούσε τη διδασκαλία ο νέος καθηγητής; Ξεκινούσε κάθε χρόνο διδάσκοντας την πρόσθεση ή από κάποιο άλλο σημείο;»

Δεν υποστηρίζεται ότι η επεξεργασία των παραπάνω θεμάτων μπορεί να ολοκληρωθεί μέσα σε μία συνάντηση αλλά υπό συνθήκες δομημένης και πλήρους (κομπής) REBT αυτό είναι εφικτό. Η ενημερότητα του θεραπευτή για τα πιθανά θέματα που μπορεί να απασχολούν τον πελάτη, και η αποσαφήνιση και διόρθωση γνωστικών διαστρεβλώσεων μπορούν να λειτουργήσουν υποστηρικτικά ως προς την κινητοποίηση του πελάτη να συνεχίσει και δεσμευτεί στη θεραπευτική διαδικασία.