

Παράρτημα 2

Κλίμακα Προσωποκεντρικής και Βιωματικής Ψυχοθεραπείας – Έκδοση Θεραπείας Εστιασμένης στο Συναίσθημα – Εκδοχή θεραπευτή (PCEPS-EFT-9, έκδοση 1.3, 16/04/2024)

© 2024, Robert Elliott, Graham Westwell & Marina Monteiro (Επιτρέπεται η αναπαραγωγή αυτού του εντύπου για εκπαιδευτικούς, επιμορφωτικούς ή εποπτικούς σκοπούς, με την προϋπόθεση ότι δεν θα αλλάξει ή θα πωληθεί.)

1. Ενσυναισθητικός συντονισμός με το πλαίσιο αναφοράς/την εσωτερική διαδρομή του πελάτη

Σε τι βαθμό οι αποκρίσεις μου μετέφεραν την κατανόηση της εμπειρίας του πελάτη μου, όπως ο ίδιος ο πελάτης την κατανοεί ή την αντιλαμβάνεται στο δικό του πλαίσιο;

Σε ποιο βαθμό ακολουθούσα την εσωτερική διαδρομή του πελάτη μου;

Πόσο καλά εξέφρασα τον ενσυναισθητικό συντονισμό προς τον πελάτη μου στην κατάστασή του;

- *Εξέφραζαν οι αποκρίσεις μου μια ενεργητική, ακριβή και συνεπή κατανόηση των εσωτερικών εμπειριών ή της οπτικής που εξέφραζε άμεσα ο πελάτης μου, όπως αυτές εξελίσσονταν από στιγμή σε στιγμή στη συνεδρία;*
Ή, αντίθετα, οι αποκρίσεις μου απέτυχαν να εντοπίσουν σημαντικές εμπειρίες του πελάτη ή/και πρόσθεσαν νόημα με βάση το δικό μου πλαίσιο αναφοράς;
- *Ακολουθούσαν οι αποκρίσεις μου ακριβώς την εσωτερική διαδρομή του πελάτη;*
Ή, αντίθετα, οι αποκρίσεις μου αποτελούσαν εκτροπή από τον ειρμό των σκέψεων/τα συναισθήματα του ίδιου του πελάτη;
- *Ο ενσυναισθητικός συντονισμός εκφράζεται με τη χρήση της ποιότητας φωνής που αντανακλά τον συναισθηματικό τόνο του πελάτη ή μεταδίδει εκτίμηση ή επιβεβαίωση.*

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΕΣΤΙΑΣΜΕΝΗ ΣΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ – ΠΩΣ ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ;

- *Αν θέλετε να επανεξετάσετε το φάσμα των τρόπων ενσυναισθητικής απόκρισης του θεραπευτή οι οποίοι εστιάζουν στην εσωτερική οπτική του πελάτη, μπορείτε να συμβουλευτείτε το Παράρτημα 2α για μια περιγραφή των διαφορετικών τρόπων απόκρισης.*

- 1 **Απαιτείται μεγάλη βελτίωση στην εφαρμογή του ενσυναισθητικού συντονισμού, της επικοινωνίας και της ποιότητας φωνής:** Λειτουργήσα σαν αρχάριος, σαν να μην έχω κατακτήσει πραγματικά την έννοια του ενσυναισθητικού συντονισμού ή ενσυναισθητικής επικοινωνίας· δεν χρησιμοποίησα την κατάλληλη ποιότητα φωνής.
- 2 **Απαιτείται μέτρια βελτίωση:** Λειτουργήσα σαν προχωρημένος αρχάριος, που έχει αρχίσει να συντονίζεται ενσυναισθητικά με τον πελάτη, αλλά ο οποίος χρειάζεται πραγματικά να δουλέψει για να το επικοινωνήσει περισσότερο και καλύτερα. Προσπάθησα να προσαρμόσω την ποιότητα της φωνής στη θεραπευτική διαδικασία.
- 3 **Απαιτείται μικρή βελτίωση στον ενσυναισθητικό συντονισμό, την επικοινωνία και την ποιότητα φωνής:** Χρειάζεται να καταβάλω μια εστιασμένη προσπάθεια για να εφαρμόζω τον ενσυναισθητικό συντονισμό, την επικοινωνία και την προσαρμογή της ποιότητας φωνής περισσότερο και καλύτερα.
- 4 **Επαρκής ενσυναισθητικός συντονισμός, επικοινωνία και ποιότητα φωνής:** Ο ενσυναισθητικός συντονισμός και η επικοινωνία ήταν επαρκής αλλά χρειάζεται να συνεχίσω να εργάζομαι για να βελτιώσω το πόσο καλά τα εφαρμόζω, όπως για παράδειγμα να τα υποστηρίζω με άνευ όρων θετική θεώρηση και γνήσια παρουσία.
- 5 **Καλός ενσυναισθητικός συντονισμός, επικοινωνία και ποιότητα φωνής:** Εφάρμοσα αρκετά από αυτά και τα εκτέλεσα επιδέξια, κάνοντάς τα με γνήσιο, παρόντα και άνευ όρων στοργικό τρόπο.
- 6 **Εξαιρετικός ενσυναισθητικός συντονισμός, επικοινωνία και ποιότητα φωνής:** Τα εφάρμοσα με συνέπεια, σε αρκετό βάθος και μάλιστα με δημιουργικό, προσεκτικά διαφοροποιημένο τρόπο.

2. Παρουσία με αποδοχή

Πόσο καλά η στάση μου μετέφερε μια άνευ όρων αποδοχή για ό,τι φέρνει ο πελάτης μου;

Σημειώσεις αξιολόγησης: Μετέδωσαν οι αποκρίσεις μου μια γειωμένη, ισορροπημένη παρουσία γεμάτη αποδοχή;

- 1 **Ρητή μη αποδοχή:** Έχω επικοινωνήσει ρητά την αποδοκίμασία ή την κριτική της εμπειρίας/του νόηματος/των συναισθημάτων του πελάτη μου.
- 2 **Σιωπηρή μη αποδοχή:** Σιωπηρά ή έμμεσα επικοινωνήσα αποδοκίμασία ή κριτική για την εμπειρία/το νόημα/τα συναισθήματα του πελάτη μου.
- 3 **Ασύμφωνη/ασυνεπής μη αποδοχή:** Εξέφρασα άγχος, ανησυχία ή αμυντικότητα αντί για αποδοχή· ή δεν ήμουν συνεπής στην επικοινωνία της αποδοχής προς τον πελάτη μου.

(συνέχεια)

(συνέχεια)

- | | |
|---|---|
| 4 | Επαρκής αποδοχή: Έδειξα ηρεμία και δεκτικότητα, με τουλάχιστον κάποιο βαθμό αποδοχής της εμπειρίας του πελάτη μου. |
| 5 | Καλή αποδοχή: Εξέφρασα σαφή, γειωμένη αποδοχή της εμπειρίας του πελάτη μου· δεν επέδειξα κανενός είδους κρίση απέναντι στην εμπειρία/συμπεριφορά του πελάτη μου. |
| 6 | Εξαιρετική αποδοχή: Εξέφρασα επιδέξια την άνευ όρων αποδοχή, ενώ ήμουν σαφώς γειωμένος και ισορροπημένος, ακόμη και μπροστά στην έντονη ευαλωτότητα του πελάτη. |

3. Εστίαση στο συναίσθημα

Πόσο εργάστηκα ενεργά για να βοηθήσω τον πελάτη μου να εστιάσει σε και να εκφράσει ενεργά τις συναισθηματικές του εμπειρίες και νοήματα, τόσο τα ρητά όσο και τα άρητα;

Σημειώσεις αξιολόγησης: Π.χ. βοηθώντας τον πελάτη μου να εστιάσει την προσοχή του προς τα μέσα· εστιάζοντας την προσοχή του πελάτη μου σε σωματικές αισθήσεις· αντανακλώντας το συναισθηματικά έντονο περιεχόμενο· ρωτώντας για τα συναισθήματα του πελάτη· βοηθώντας τον πελάτη μου να εντείνει, να αυξήσει ή να βαθύνει τα συναισθήματά του· βοηθώντας τον πελάτη μου να βρει τρόπους να περιγράψει τα συναισθήματα· ή κάνοντας ενσυναισθητικές εικασίες για συναισθήματα που δεν έχουν ακόμη εκφραστεί. Οι χαμηλότερες βαθμολογίες αντικατοπτρίζουν την αγνόηση σιωπηρών ή ρητών συναισθημάτων, την παραμονή σε μη συναισθηματικό περιεχόμενο, την εστίαση ή την αντανάκλαση γενικευμένων συναισθηματικών καταστάσεων («αισθάνομαι άσχημα») ή την ελαχιστοποίηση συναισθηματικών καταστάσεων (π.χ. την αντανάκλαση του «θυμωμένος» ως «ενοχλημένος»).

- | | |
|---|---|
| 1 | Καμία εστίαση στο συναίσθημα: Αγνοούσα συστηματικά τα συναισθήματα ή απαντούσα με έναν έντονα διανοητικό τρόπο, ενώ εστίαζα εξ ολοκλήρου σε μη συναισθηματικό περιεχόμενο. Όταν ο πελάτης μου εξέφραζε συναισθήματα, διαρκώς απομάκρυνα τον πελάτη μου από αυτά. |
| 2 | Ελάχιστη εστίαση στο συναίσθημα: Καταλάβαινα τι είναι η εστίαση στο συναίσθημα, αλλά δεν την εφάρμοσα επαρκώς, με συνέπεια ή καλά. Για παράδειγμα, παρέμενα γενικά σε μη συναισθηματικό περιεχόμενο· γενικά αλλά όχι πάντα απομάκρυνα τον πελάτη μου από το συναίσθημά του· αντανακλούσα μόνο γενικές συναισθηματικές καταστάσεις (π.χ. «άσχημα»)· ή ελαχιστοποιούσα τα συναισθήματα του πελάτη μου. |
| 3 | Μικρή εστίαση στο συναίσθημα: Συχνά ή επανειλημμένα αγνοούσα ή απομάκρυνα τον πελάτη μου από το συναίσθημα· βοηθούσα τον πελάτη μου να εστιάσει στο συναίσθημα μόνο λίγο ή περιστασιακά· ενώ μερικές φορές αποκρινόμουν με τρόπο που αναφερόταν στα συναισθήματα του πελάτη, κάποιες φορές δεν το έκανα ή το έκανα με αδέξιο τρόπο. |

(συνέχεια)

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΕΣΤΙΑΣΜΕΝΗ ΣΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ – ΠΩΣ ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ;

(συνέχεια)

- 4 **Επαρκής εστίαση στο συναίσθημα:** Όπου χρειαζόταν, ενθάρρυνα γενικά τον πελάτη μου να εστιάσει στα συναισθήματα (με αντανάκλασεις ή άλλες αποκρίσεις), με μόνο μικρές, προσωρινές παραλείψεις ή λίγη αδεξιότητα.
- 5 **Καλή εστίαση στο συναίσθημα:** Το έκανα αρκετά και το έκανα με επιδεξιότητα, προσπαθώντας, όπου ήταν απαραίτητο, να βοηθήσω τον πελάτη μου να διεγείρει, να εμβασθύνει και να εκφράσει συγκεκριμένα συναισθήματα.
- 6 **Εξαιρετική εστίαση στο συναίσθημα:** Το έκανα με συνέπεια, επιδεξιότητα και ακόμη και δημιουργικότητα, προσφέροντας, όπου ήταν απαραίτητο, στον πελάτη δυνατές εκφραστικές αντανάκλασεις ή ερωτήσεις, ενώ ταυτόχρονα διευκόλυνα τον πελάτη να αισθάνεται ασφαλή.

4. (Μη) Κυριαρχική ή καταπιεστική παρουσία

Σε ποιο βαθμό εξέφρασα μια αίσθηση κυριαρχίας ή αυθεντίας στη συνεδρία με τον πελάτη μου;

Σημειώσεις αξιολόγησης:

Οι χαμηλές βαθμολογίες αναφέρονται σε καταστάσεις κατά τις οποίες αναλάμβανα τον έλεγχο της διαδικασίας της συνεδρίας· ενεργούσα με φίλαυτο τρόπο ή έστρεφα την προσοχή ή την εστίαση στον εαυτό μου· διέκοπα, μιλούσα πιο δυνατά από τον πελάτη μου, ήμουν σιωπηλός ή έλεγχα τη διαδικασία· ή ενεργούσα με απόλυτο, διδακτικό ή με τρόπο ειδικού.

Οι υψηλές βαθμολογίες αναφέρονται σε καταστάσεις στις οποίες προσέφερα στον πελάτη μου επιλογή ή αυτονομία στη συνεδρία, αφήνοντας χώρο στον πελάτη μου ώστε να επεξεργαστεί τη δική του εμπειρία, περιμένοντας να ολοκληρώσει τις σκέψεις του, κάνοντας υπομονή μαζί του ή ενθαρρύνοντάς τον να νιώσει ενδυναμωμένος στη συνεδρία.

- 1 **Καταπιεστική παρουσία:** Υπερίσχυσα του πελάτη μου κυριαρχώντας έντονα στην αλληλεπίδραση, ελέγχοντας αυτό για το οποίο μιλούσε ή αυτό που έκανε στη συνεδρία· έκανα τον εαυτό μου σαφώς το επίκεντρο της προσοχής· ή χειραγωγούσα τον πελάτη μου.
- 2 **Ελεγκτική παρουσία:** Έλεγα σαφώς τη διαδικασία του πελάτη μου κατά τη συνεδρία, ενεργώντας με έναν κυριαρχικό τρόπο ή τρόπο ειδικού.
- 3 **Συγκαλυμμένος έλεγχος:** Έλεγα συγκαλυμμένα, σιωπηρά ή έμμεσα τι έλεγε και πώς ήταν ο πελάτης μου στη συνεδρία.
- 4 **Μη ελεγκτική παρουσία:** Γενικά σεβάστηκα την αυτονομία του πελάτη μου στη συνεδρία· δεν προσπάθησα να ελέγξω τη διαδικασία του πελάτη μου.
- 5 **Παρουσία γεμάτη σεβασμό:** Σεβάστηκα συστηματικά την αυτονομία του πελάτη μου στη συνεδρία.
- 6 **Ενισχυτική παρουσία:** Προώθησα ή επικύρωσα με σαφήνεια και συνέπεια την ελευθερία ή την επιλογή του πελάτη μου, αφήνοντάς του τον χώρο που επιθυμούσε.

5. Ευαισθησία στη ρύθμιση του συναισθήματος

Πόσο εργάστηκα ενεργά για να βοηθήσω τον πελάτη μου να προσαρμόσει και να διατηρήσει το επίπεδο συναισθηματικής διέγερσης που χρειαζόταν για παραγωγική αυτοδιερεύνηση;

Σημειώσεις αξιολόγησης: Η αυτενέργεια του πελάτη είναι βασική εδώ· αυτό δεν πρέπει να επιβληθεί από εμένα. Υπάρχουν τρεις πιθανές καταστάσεις:

1. *Αν ο πελάτης μου κατακλυζόταν από συναισθήματα και ήθελε βοήθεια για να τα μετριάσει, προσπάθησα να τον βοηθήσω να διαχειριστεί αυτά τα συναισθήματα; Π.χ. παρέχοντας μια κατευναστική και υποστηρικτική παρουσία· χρησιμοποιώντας εικόνες περιορισμού· ή βοηθώντας τον πελάτη μου να αυτοανακουφιστεί, αντί να τον αφήσω να συνεχίσει να πανικοβάλλεται ή να αισθάνεται κατακλυσμένος ή ανασφαλής.*
2. *Αν ο πελάτης μου δεν είχε επαφή με τα συναισθήματά του και ήθελε βοήθεια για να αποκτήσει πρόσβαση σε αυτά, προσπάθησα να τον βοηθήσω να αυξήσει κατάλληλα τη συναισθηματική επαφή; Π.χ. βοηθώντας τον να επανεξετάσει τις τρέχουσες ανησυχίες και να επικεντρωθεί στις πιο σημαντικές ή οδυνηρές· βοηθώντας τον να θυμηθεί και να διερευνήσει αναμνήσεις συναισθηματικών εμπειριών· χρησιμοποιώντας ζωντανές εικόνες ή γλώσσα που προάγει τα συναισθήματα αντί να αυξάνει την απόσταση από τα συναισθήματα.*
3. *Αν ο πελάτης μου βρισκόταν σε ένα βέλτιστο επίπεδο συναισθηματικής διέγερσης για διερεύνηση, προσπάθησα να τον βοηθήσω να συνεχίσει να εργάζεται σε αυτό το επίπεδο, αντί είτε να αυξάνω είτε να μειώνω τα συναισθήματά του;*

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1 2 3 4 | <p>Καμία διευκόλυνση: Αγνόησα συστηματικά πιθανές ανησυχίες σχετικά με τη συναισθηματική ρύθμιση εκ μέρους του πελάτη μου ή γενικά εργάστηκα ενάντια στη ρύθμιση των συναισθημάτων του, δηλαδή επιτρέποντάς του να συνεχίσει να αισθάνεται κατακλυσμένος ή αποστασιοποιημένος.</p> <p>Ελάχιστη διευκόλυνση: Κατάλαβα την αρχή της διευκόλυνσης της συναισθηματικής ρύθμισης του πελάτη αλλά δεν την εφάρμοσα επαρκώς, συστηματικά ή καλά· γενικά αγνόησα την επιθυμία του πελάτη μου να περιορίσει το κατακλυσμένο συναίσθημα ή να προσεγγίσει το αποστασιοποιημένο συναίσθημα· ή μερικές φορές αποπροσανατόλισα τον πελάτη μου από ένα παραγωγικό, βέλτιστο επίπεδο συναισθηματικής διέγερσης, οδηγώντας τον είτε σε ένα στάσιμο ή κατακλυσμένο συναίσθημα είτε σε συναισθηματική απόσταση/αποφυγή.</p> <p>Μικρή διευκόλυνση: Συχνά αγνόησα ή απομάκρυνα τον πελάτη μου από το επίπεδο συναισθηματικής ρύθμισης που βίωνε ως παραγωγικό για αυτοδιερεύνηση ή διευκόλυνα μόνο λίγο την παραγωγική αυτοδιερεύνηση. Ενώ μερικές φορές αποκρινόμουν με τρόπο που διευκόλυνε την παραγωγική συναισθηματική ρύθμιση του πελάτη, κάποιες φορές δεν το έκανα ή το έκανα με αδέξιο τρόπο.</p> <p>Επαρκής διευκόλυνση: Όπου χρειαζόταν, ενθάρρυνα γενικά τη συναισθηματική ρύθμιση του πελάτη (π.χ. βοηθώντας τον να προσεγγίσει δύσκολα συναισθήματα ή να περιορίσει την υπερβολική συναισθηματική δυσφορία όπως επιθυμούσε), με μόνο μικρές, προσωρινές παραλείψεις ή λίγη αδεξιότητα.</p> |
|--|---|

(συνέχεια)

(συνέχεια)

- | |
|--|
| <p>5 Καλή διευκόλυνση: Διευκόλυνα αρκετά τη συναισθηματική ρύθμιση και το έκανα επιδέξια και σύμφωνα με τις επιθυμίες του πελάτη μου, προσπαθώντας, όπου ήταν απαραίτητο, να τον βοηθήσω να διατηρήσει ένα παραγωγικό επίπεδο συναισθηματικής διέγερσης.</p> <p>6 Εξαιρετική διευκόλυνση: Διευκόλυνα τη συναισθηματική ρύθμιση συστηματικά, επιδέξια, και ακόμη και δημιουργικά, σύμφωνα με τις επιθυμίες του πελάτη μου, παρέχοντας εκφραστικές ή εστιασμένες αποκρίσεις για να τον βοηθήσω να προσεγγίσει δύσκολα συναισθήματα όταν αυτά βρίσκονταν σε μεγάλη απόσταση ή να περιορίσει τα έντονα συναισθήματα όταν αυτά ήταν υπερβολικά, και όλα αυτά μέσα σε ένα ασφαλές, υποστηρικτικό περιβάλλον.</p> |
|--|

6. Εντοπισμός δεικτών

Πόσο καλά οι αποκρίσεις μου έπιασαν με ακρίβεια τους βασικούς δείκτες έργων σχετικά με το τι ήθελε να επεξεργαστεί ο πελάτης στη συνεδρία;

- Οι δείκτες είναι παρατηρήσιμες ενδείξεις ότι ο πελάτης είναι έτοιμος να εργαστεί σε συγκεκριμένα θεραπευτικά έργα.
- Αυτό περιλαμβάνει τον ακριβή εντοπισμό του πιο σημαντικού δείκτη/των πιο σημαντικών δεικτών και την επιβεβαίωσή του(ς) από τον πελάτη. Ο ακριβής προσδιορισμός του δείκτη είναι «ενσυναίσθηση έργου» για την αυτενέργεια του πελάτη, δηλαδή, για το πώς θέλει να χρησιμοποιήσει τη συνεδρία.
- Κυκλώστε καθέναν από τους ακόλουθους δείκτες που εντοπίσατε με ακρίβεια· διαγράψτε όποιον δείκτη σας διέφυγε ενώ ήταν παρών:
 - Ευαλωτότητα (επώδυνα συναισθήματα): Ενσυναίσθητική επιβεβαίωση.
 - Ασαφής αίσθηση/συναίσθημα (ασαφής, εξωτερική ή ανύπαρκτη), ασαφής ή ανύπαρκτη βιωμένη αίσθηση: *Focusing*.
 - Σημείο προβληματικής αντίδρασης (αινιγματική υπερβολική αντίδραση σε συγκεκριμένη κατάσταση): Συστηματική παραστατική περιγραφή.
 - Σχάσεις σύγκρουσης (αυτοκριτικής, αυτοδιακοπής, αυτοεξαναγκασμού): Εργασία με δύο καρέκλες (διάλογος με δύο καρέκλες ή αναπαράσταση).
 - Ανοιχτοί λογαριασμοί (επίμονοι): Εργασία με άδεια καρέκλα.
 - Οδύνη/συναισθηματικός πόνος: Συμπνευτική αυτοανακούφιση.
 - Προβλήματα προσοχής/κατακλυσμένοι: Δημιουργία ελεύθερου χώρου.
 - Δυσκολία συμμαχίας: Σχεσιακός διάλογος.

- 1 **Δεν εντοπίστηκε κανένας δείκτης:** Υπήρχαν σαφείς δείκτες του πελάτη, αλλά μου διέφυγαν συστηματικά, και στην πραγματικότητα απέτυχα να επικοινωνήσω την ιδέα του πελάτη ως αυτενεργού παράγοντα με τη δική του ατζέντα ή στόχους για τη συνεδρία.
- 2 **Οι περισσότεροι δείκτες δεν εντοπίστηκαν ή επιβλήθηκαν δικά μου έργα στον πελάτη:** Καταλάβαινα την έννοια των δεικτών σε κάποιο βαθμό, αλλά έχασα τους περισσότερους από αυτούς που παρουσιάστηκαν από τον πελάτη μου σε αυτή τη συνεδρία. Εναλλακτικά, επέβαλα στον πελάτη έργα που θεωρούσα σημαντικά ελλείπει κατάλληλων δεικτών.
- 3 **Βασικοί δείκτες δεν εντοπίστηκαν:** Αντιλήφθηκα μερικούς δείκτες αλλά έχασα κάποιους βασικούς.
- 4 **Εντοπίστηκαν βασικοί δείκτες:** Αντιλήφθηκα βασικούς δείκτες για την εργασία με τον πελάτη μου, αλλά τους πρόσφερα στον πελάτη μου με αδέξιο τρόπο.
- 5 **Βασικοί δείκτες διαφοροποιήθηκαν και προσφέρθηκαν με επιδέξιο τρόπο:** Αντιλήφθηκα τους βασικούς δείκτες και τους διατύπωσα με ακρίβεια στον πελάτη μου και με διαφοροποιημένο τρόπο (π.χ. αντανάκλωση με ακρίβεια στον πελάτη μου τον ακριβή τύπο τηςσχάσης σύγκρουσης που παρουσίαζε).
- 6 **Ασυνήθιστοι ή νέοι δείκτες επιλέχθηκαν και προσφέρθηκαν δημιουργικά και με ευαισθησία:** Αντιλήφθηκα και αντανάκλασα βασικούς δείκτες του πελάτη με συνέπεια, ευαισθησία και ακόμη και δημιουργικότητα.

7. Συναισθηματική εμβάθυνση

Πόσο καλά βοήθησα τον πελάτη μου να βαθύνει τη συναισθηματική του εμπειρία;

- Πόσο επιδέξια και με ευαισθησία διευκόλυνα τον πελάτη στη διαδικασία πρόσβασης στο συναίσθημα και εμβάθυνσης της συναισθηματικής του εμπειρίας, αντανάκλωντας τον πυρήνα ή την ουσία αυτού που ο πελάτης επικοινωνεί ή βιώνει τη δεδομένη στιγμή;
- Αυτό συχνά περιλαμβάνει τη χρήση κατάλληλων θεραπευτικών έργων, αλλά κυρίως μπορεί να φανεί:
 - Στη στενή ενσυναισθητική παρακολούθηση του θεραπευτή.
 - Στην επιδέξια χρήση εμβαθυντικών διερευνητικών ερωτήσεων, οι οποίες δεν είναι απλώς μια αντανάκλαση του επιφανειακού περιεχομένου, αλλά δείχνουν κατανόηση της κεντρικής/πυρηνικής εμπειρίας ή νοήματος του πελάτη, το οποίο επικοινωνείται είτε σιωπηρά είτε ρητά τη δεδομένη στιγμή.
 - Στις ενσυναισθητικές εικασίες.
 - Καθώς και στην κατάλληλη χρήση της ποιότητας της δικής σας φωνής.
- Μπορεί να είναι χρήσιμο να αξιολογήσετε πόσο καλά βοηθήσατε τον πελάτη να περάσει από την εξής ακολουθία:
 - Γενική δυσφορία (αδιαφοροποίητα συναισθήματα).
 - Δευτερογενείς αντιδραστικές συναισθηματικές αποκρίσεις (συχνά συναισθήματα που σχετίζονται με τα παρουσιαζόμενα προβλήματα ή συμπτώματα).

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΕΣΤΙΑΣΜΕΝΗ ΣΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ – ΠΩΣ ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ;

- Πρωτογενείς δυσπροσαρμοστικές συναισθηματικές αποκρίσεις (παλιά γνωστά στάσιμα συναισθήματα).
- Πυρηνικός πόνος (τα πιο κεντρικά ή σημαντικά πρωτογενή δυσπροσαρμοστικά συναισθήματα).
- Ανεκπλήρωτες ανάγκες που σχετίζονται με τον πυρηνικό πόνο.
- Πρωτογενείς προσαρμοστικές συναισθηματικές αποκρίσεις (διαφοροποιημένα συναισθήματα, πρωτογενής πόνος/θλίψη, διεκδικητικός θυμός, αυτοσυμπόνια).

1	Η συναισθηματική εμπάθунση απουσιάζει εντελώς: Έχανα συστηματικά ευκαιρίες να βοηθήσω τον πελάτη μου να βαθύνει τη συναισθηματική του εμπειρία και αντί γι' αυτό, προσέφερα γενικά αποκρίσεις που απομάκρυναν τον πελάτη από τα συναισθήματά του και τον οδήγησαν σε πιο εξωτερικές ή λιγότερο διαφοροποιημένες εμπειρίες.
2	Κυρίως ισοπεδωτικές αποκρίσεις: Συχνά έχανα ευκαιρίες να βαθύνω τα συναισθήματα του πελάτη και κυρίως αποκρινόμουν με έναν πιο εξωτερικό/λιγότερο διαφοροποιημένο τρόπο.
3	Οι εμπυαθунτικές αποκρίσεις είναι παρούσες, αλλά γίνονται με ακατάλληλο τρόπο: Προσέφερα ευκαιρίες για να βοηθήσω τον πελάτη μου να εμπυαθунνει, αλλά αυτές ήταν αρκετά αδέξιες και επιβλήθηκαν στον πελάτη μου, με αποτέλεσμα να παρεμβαίνουν γενικά στη διαδικασία του πελάτη μου.
4	Οι εμπυαθунτικές αποκρίσεις είναι σαφώς παρούσες αλλά ασυνεπείς ή αδέξιες: Προσέφερα εμπυαθунτικές αποκρίσεις σε καίριες στιγμές, αλλά ήταν ασυνεπείς και μερικές φορές κάπως αδέξιες.
5	Οι εμπυαθунτικές αποκρίσεις είναι συνεπείς και επιδέξιες: Αξιοποίησα με συνέπεια και επιδεξιότητα τις ευκαιρίες για να βοηθήσω τον πελάτη μου να βαθύνει τις συναισθηματικές του εμπειρίες, βοηθώντας τον να μετακινηθεί από τη γενική δυσφορία στον πυρηνικό πόνο.
6	Συναισθηματική εμπάθунση που παρέχεται με έναν ιδιαίτερα συντονισμένο και δημιουργικό τρόπο: Διευκόλυνα με ευαισθησία και δεξιοτεχνία τη συναισθηματική εμπάθунση του πελάτη μου ενώ εργάστηκα επιδέξια με την αμφιθυμία του για την εμπάθунση, όπου χρειαζόταν.

8. Κατάλληλη χρήση των θεραπευτικών έργων της ΘΕΣ

Πόσο καλά εκτέλεσα τα κατάλληλα θεραπευτικά έργα της ΘΕΣ;

- Έχοντας εντοπίσει με ακρίβεια ένα ή περισσότερα κατάλληλα έργα, πόσο επιδέξια και με ευαισθησία διευκόλυνα τον πελάτη μου να προχωρήσει στα στάδια αυτών των έργων, τα οποία συμπεριλαμβάνουν:
 - Την είσοδο και δόμηση του έργου.
 - Τη διευκόλυνση του πελάτη μου να εισέλθει στο έργο για να διεγείρει την εμπειρία.
 - Την παραμονή στις βασικές διεργασίες του έργου, όπου χρειάζεται.
 - Την ανίχνευση αναδυόμενων αλλαγών ή νέων εμπειριών.
 - Την αλλαγή σε διαφορετικό ή αναδυόμενο έργο, όπου χρειάζεται.
 - Το κλείσιμο του έργου, εάν ο χρόνος για περαιτέρω εργασία τελειώνει.
 - Τη διευκόλυνση του πελάτη μου να παραμείνει και να αναπτύξει μια προοπτική νοήματος για τυχόν νέες εμπειρίες που μπορεί να έχουν αναδυθεί.

- Έργα:
 - Ενσυναισθητική επιβεβαίωση.
 - Focusing.
 - Συστηματική παραστατική περιγραφή.
 - Εργασία με δύο καρτέκλες (διάλογος ή αναπαράσταση με δύο καρτέκλες).
 - Εργασία με άδεια καρτέκλα.
 - Συμπνευτική αυτοανακούφιση.
 - Δημιουργία ελεύθερου χώρου.

- 1 **Απέφυγα ακόμη και τα προφανή έργα:** Δεν κατάφερα να εκτελέσω έργα της ΘΕΣ ακόμη και όταν οι δείκτες ήταν προφανείς και πιεστικοί.
- 2 **Επέβαλα το έργο στον πελάτη με σκληρό, μηχανικό ή παρεμβατικό τρόπο:** Επέβαλα το λάθος έργο στον πελάτη μου ή το εκτέλεσα με αρκετά παρεμβατικό, σκληρό ή μηχανικό τρόπο.
- 3 **Προσέφερα το κατάλληλο έργο, αλλά με άτσαλο, αδέξιο τρόπο που μπλόκαρε τον πελάτη:** Προσέφερα το κατάλληλο έργο, αλλά το έκανα με έναν γενικά ξύλινο, αδέξιο ή άτσαλο τρόπο που μπλόκαρε τη διαδικασία του πελάτη.
- 4 **Γενικά επιδέξιος στη διευκόλυνση της εργασίας του πελάτη στο πλαίσιο του έργου, αλλά περιστασιακά μικρή αδεξιότητα ή χαμένες ευκαιρίες:** Η διευκόλυνση της μετακίνησης του πελάτη μου μέσα από τα έργα ήταν γενικά επαρκής, παρόλο που υπήρχαν μικρά προβλήματα, όπως χαμένες ευκαιρίες για εμπάθυση ή περιστασιακή μικρή αδεξιότητα στη διευκόλυνση.
- 5 **Η διευκόλυνση του έργου ήταν συνεπής και επιδέξια:** Βυθίστηκα πλήρως στο έργο με τον πελάτη μου, παρέχοντας με συνέπεια και επιδεξιότητα στον πελάτη ευκαιρίες να χρησιμοποιήσει το έργο για να βαθύνει τη συναισθηματική του εμπειρία και να προχωρήσει μέσω αυτού προς την επίλυση.
- 6 **Διευκόλυνα την εργασία του πελάτη στα έργα με ιδιαίτερα συντονισμένο και δημιουργικό τρόπο:** Ήμουν βαθιά και εξαιρετικά συντονισμένος με τον πελάτη στην κοινή μας εργασία πάνω στο έργο, ανταποκρινόμενος με δημιουργικούς τρόπους, όπως η κατάλληλη εφαρμογή του έργου με έναν πρωτότυπο τρόπο ή η επιδέξια διευκόλυνση του πελάτη να ξεπεράσει δύσκολα εμπόδια, όπως η αμφιθυμία ή η συναισθηματική αποφυγή.

9. Διατύπωση περίπτωσης ΘΕΣ: Ικανότητα σκέψης για τους πελάτες με όρους ΘΕΣ

Πόσο επιδέξιος ήμουν στο να σκέφτομαι για τον πελάτη μου με όρους ΘΕΣ και να το χρησιμοποιώ αυτό για να διευκολύνω τη σχέση και τη θεραπευτική εργασία;

- Η διατύπωση περίπτωσης ΘΕΣ παίρνει διάφορες μορφές και μπορεί να φανερωθεί με ποικίλους τρόπους:
 - Προσφορά ρητών αποκρίσεων ενσυναισθητικής διατύπωσης που περιγράφουν πλευρές του εαυτού, είδη συναισθηματικής απόκρισης ή δείκτες.
 - Συνεργατική κατασκευή με τον πελάτη πιο σύνθετων αφηγήσεων που περιλαμβάνουν

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΕΣΤΙΑΣΜΕΝΗ ΣΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ – ΠΩΣ ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ;

αλληλουχίες διαδικασιών (π.χ. διατύπωση αρνητικών διαπροσωπικών κύκλων στην εργασία με τα ζευγάρια).

- Αποκρίσεις που υποδηλώνουν διατύπώσεις περίπτωσης μέσω του προσανατολισμού τους προς βασικές διεργασίες του πελάτη, όπως δείκτες, πλευρές του εαυτού, είδη συναισθηματικής απόκρισης, απορρύθμιση του συναισθήματος.
- Συν-κατασκευή της διατύπωσης περίπτωσης με συνεργατικό, διερευνητικό, ακριβή, φιλικό και συγκεκριμένο τρόπο κατά τη διάρκεια της θεραπευτικής συνεδρίας.
- Εφόσον χρειάζεται, μπορεί επίσης να περιλαμβάνει εμπεριστατωμένες, ακριβείς γραπτές διατυπώσεις περίπτωσης.
- Μια επιδέξια διατύπωση περίπτωσης ΘΕΣ είναι συνεργατική, διερευνητική, ακριβής, φιλική και συγκεκριμένη, και όχι επιβαλλόμενη, απόλυτη, συγκαταβατική/επικριτική ή γενική.

- 1 **Παρεμβατικές, υποτιμητικές διατυπώσεις ή διατυπώσεις που δεν είναι ΘΕΣ:** Επέβαλα ανακριβείς ή ανεπιθύμητες διατυπώσεις περίπτωσης στον πελάτη μου, αγνοώντας τις αντιρρήσεις του· οι διατυπώσεις μου χειραγώγησαν ή παθολογικοποίησαν τον πελάτη μου, βλάπτοντας ενδεχομένως την αίσθηση του εαυτού του· επίμονα ανέπτυξα με λεπτομέρειες διατυπώσεις περίπτωσης που δεν ήταν ΘΕΣ (π.χ. ΓΣΘ ή ψυχοδυναμικές).
- 2 **Καμία διατύπωση περίπτωσης:** Δεν προσέφερα καμία απόκριση ενσυναισθητικής διατύπωσης και δεν έκανα καμία εμφανή αναφορά ή απόκριση σε οποιεσδήποτε έννοιες της ΘΕΣ ή στοιχεία διατύπωσης περίπτωσης, συμπεριλαμβανομένων των δεικτών, των πλευρών του εαυτού, των ειδών συναισθηματικής απόκρισης και των τρόπων εμπλοκής.
- 3 **Αδέξιες, ανακριβείς διατυπώσεις περίπτωσης ΘΕΣ:** Οι διατυπώσεις περίπτωσης που έκανα ήταν αναγνωρίσιμες ως προς το περιεχόμενό τους ως ΘΕΣ, αλλά ήταν γενικά ανακριβείς ή δόθηκαν με αδέξιο τρόπο που παρεμπόδιζε τη διαδικασία του πελάτη.
- 4 **Επαρκής διατύπωση περίπτωσης ΘΕΣ:** Πρότεινα διατυπώσεις περίπτωσης ΘΕΣ που ήταν γενικά, αν και όχι πάντα, ακριβείς, συνεργατικές, διερευνητικές και συγκεκριμένες. (Ενδέχεται να υπάρχουν περιστασιακά μικρές ανακριβείες, υπερβολικά γενικά στοιχεία ή αδεξιότητα).
- 5 **Καλή διατύπωση περίπτωσης ΘΕΣ:** Παρέixa συστηματικά στοιχεία διατύπωσης περίπτωσης ΘΕΣ που ήταν συνεργατικά, διερευνητικά, ακριβή, φιλικά και συγκεκριμένα, με τέτοιο τρόπο ώστε ακόμη και μικρές ανακριβείες να προσπερνιούνται γρήγορα χωρίς να αποσπούν την προσοχή του πελάτη μου.
- 6 **Εξαιρετική διατύπωση περίπτωσης ΘΕΣ:** Δουλεύοντας σε βαθιά συνεργασία με τον πελάτη μου, δημιούργησα έντεχνα κοινές, μοναδικές διατυπώσεις περίπτωσης ΘΕΣ σε μια διερευνητική διαδικασία που επικύρωσε τον πελάτη μου και του έδινε μια σαφή πορεία προς τα εμπρός στη θεραπεία.

Παράρτημα 2α

Ενσυναισθητικές αποκρίσεις του θεραπευτή:

- *Ενσυναισθητικές αντανakλάσεις*, οι οποίες αναπαριστούν με ακρίβεια την πιο σημαντική κύρια πτυχή του μηνύματος του πελάτη ή της εμπειρίας που επικοινωνεί.
- *Ενσυναισθητικές επαναλήψεις*, οι οποίες επαναλαμβάνουν εν συντομία λέξεις ή φράσεις-κλειδιά του πελάτη για να δείξουν την παρακολούθηση.
- *Ενσυναισθητικές επιβεβαιώσεις*, οι οποίες εκφράζουν επικύρωση, υποστήριξη ή φροντίδα εάν ο πελάτης βρίσκεται σε συναισθηματική δυσφορία ή πόνο, χρησιμοποιώντας τόσο λέξεις όσο και τόνο φωνής γεμάτο εκτίμηση.
- *Διερευνητικές αντανakλάσεις*, οι οποίες επικοινωνούν ενσυναίσθηση και ενθαρρύνουν την αυτοδιερεύνηση του πελάτη μέσω δοκιμαστικών, ανοιχτών ή προσανατολισμένων στην ανάπτυξη αποκρίσεων και χρησιμοποιούν ποιότητα φωνής που εκφράζει περιέργεια και ενδιαφέρον.
- *Εκφραστικές αντανakλάσεις*, οι οποίες επικοινωνούν ενσυναίσθηση ενώ βοηθούν τον πελάτη να ενισχύσει ή να ενεργοποιήσει την εμπειρία, μέσω ζωικών εικόνων, ισχυρής γλώσσας ή δραματικού τρόπου (συμπεριλαμβανομένου του να μιλάτε σε πρώτο πρόσωπο σαν να είστε ο πελάτης ή χρησιμοποιώντας παραστατική, εκφραστική ποιότητα φωνής).
- *Αντανakλάσεις διαδικασίας*, οι οποίες περιγράφουν με διακριτικό τρόπο τη λεκτική ή μη λεκτική συμπεριφορά του πελάτη κατά τη διάρκεια της συνεδρίας.
- *Ενσυναισθητικές εικασίες*, οι οποίες υποθέτουν δοκιμαστικά άμεσες, σιωπηρές ή ανέκφραστες εμπειρίες του πελάτη. (Καλύτερα να δίνονται με διερευνητικό τρόπο γεμάτο σεβασμό που ενθαρρύνει τον πελάτη να ελέγξει αν η εικασία ταιριάζει.)
- *Ενσυναισθητικές διατυπώσεις*, οι οποίες περιγράφουν τις συγκεκριμένες δυσκολίες του πελάτη με θεωρητικούς όρους, όπως κομμάτια του εαυτού, συναισθηματική αποφυγή ή όροι αξίας.
- *Αποκρίσεις ενσυναισθητικής επανεστίασης*, οι οποίες παρέχουν ενσυναίσθηση σε αυτό που ο πελάτης δυσκολεύεται να αντιμετωπίσει, προκειμένου να προσκαλέσουν διακριτικά τη συνέχιση της διερεύνησης.
- *Συντονισμός στη μη λεκτική συμπεριφορά του πελάτη*, συμπεριλαμβανομένης της αντανakλάσης της στάσης του πελάτη και της έκφρασης του προσώπου.