

## Η αντίσταση στην ανθρωπιστική ψυχοθεραπεία

- \* Σταλίκας Αναστάσιος, Καθηγητής, Πάντειο Πανεπιστήμιο
- \* Γιωτσίδη Βασιλική, Διδάκτωρ Κλινικής Ψυχολογίας, Ψυχοθεραπεύτρια.
- \* Χριστίνα Σεργιάννη, Διδάκτωρ Κλινικής Ψυχολογίας, Ψυχοθεραπεύτρια.
  - \* Αγάθη Λακιώτη, Υποψ. Διδάκτωρ, Ψυχοθεραπεύτρια.

Κλάδος Κλινικής Ψυχολογίας & Ψυχολογίας της Υγείας  
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ, (ΕΛΨΕ)

ΗΜΕΡΙΔΑ

«Η ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΠΕΛΑΤΗ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ: ΘΕΩΡΙΑ, ΠΡΑΞΗ, ΕΡΕΥΝΑ»

Σάββατο 20 Οκτωβρίου 2012

Αμφιθέατρο Αιγινήτειου Νοσοκομείου

## Ανθρωπιστική Ψυχοθεραπεία Μηχανισμοί ψυχοθεραπευτικής αλλαγής

- \* Αποδοχή εαυτού
- \* Σύνθεση ενδοψυχικών στοιχείων
- \* Ανάπτυξη συνειδητότητας (awareness)
- \* Αντιμέτωπιση ενδοψυχικών συγκρούσεων
- \* Ανάπτυξη αυθεντικότητας

## Ανθρωπιστική Ψυχοθεραπεία Μηχανισμοί ψυχοθεραπευτικής αλλαγής

- \* Αναγνώριση και αξιοποίηση 'του βιώνειν' (experiencing)
- \* Αναγνώριση δυναμικών (potentials)
- \* Δημιουργία νέας ταυτότητας
- \* Ενεργοποίηση διαδικασίας αυτό-πραγμάτωσης

## Ο δρόμος της αλλαγής

- \* Χρόνος και ασφάλεια
- \* Διερεύνηση – εξερεύνηση (εσωτερικός τουρισμός)
- \* Προαγωγή 'του βιώνειν' ως πυξίδα
- \* Αναγνώριση – αντιμετώπιση – συμφιλίωση με συστατικά του εαυτού
- \* Προαγωγή αυθεντικότητας
- \* Αποδοχή εαυτού

## Ο δρόμος της αλλαγής

- \* Κατανομή ευθυνών
- \* Συγχώρεση
- \* αποδοχή άλλων
- \* Αλλαγή του τρόπου 'υπάρχειν και φέρεσθαι' (being and behaving)
- \* - Γέννηση νέας ταυτότητας – εαυτού - ύπαρξης

## Αντίσταση στο δρόμο της αλλαγής

- \* Αντίσταση προς τον εαυτό:
  - \* Αναγνώριση αδυναμιών
  - \* Αντιμετώπιση λαθών
  - \* Αμφισβήτηση αυτοεικόνας – εαυτού
  - \* Αποδοχή και αντοχή στο τσαλάκωμα του εγωισμού
  - \* Αμφισβήτηση εξωτερικευμένων αρχών – αξιών - πιστεύω

## Αντίσταση στο δρόμο της αλλαγής

- \* Αντίσταση προς τον θεραπευτή:
  - \* Αίσθηση ασφάλειας
  - \* Εμπιστοσύνη
  - \* Αυθεντικότητα
  - \* από το εσωτερικό στο εξωτερικό
  - \* από το άρρητο στο ρητό

## Αντίσταση στο δρόμο της αλλαγής

- \* Αντίσταση προς την συνειδητότητα:
  - \* Συνείδηση φοβίζει
  - \* Συνείδηση φέρνει γνώση
  - \* Η επίγνωση – γνώση απαιτεί δράση

## Αντίσταση στο δρόμο της αλλαγής

- \* Αντίσταση στη δράση:
  - \* Η αλλαγή φοβίζει
  - \* Η φυλακή που γνωρίζω είναι καλύτερη από την ελευθερία που δεν γνωρίζω
  - \* Η αλλαγή είναι ντόμινο

## Αντίσταση στο δρόμο της αλλαγής

- \* Αντίσταση στη δέσμευση και την ευθύνη:
  - \* Νοιώθω έτοιμος;
  - \* Μπορώ
  - \* Εμπιστεύομαι το ταξίδι;

## Αντίσταση στο δρόμο της αλλαγής

- \* Αντίσταση στην υπέρβαση:
  - \* Η αλλαγή ως ολιστικό φαινόμενο
  - \* Αλλάζοντας τρόπο σκέψης, δράσης και επαφής  
γίνεσαι άλλος άνθρωπος
    - \* Αν δεν σου αρέσει αυτός που είσαι
    - \* γίνε κάποιος άλλος

## Αντίσταση στο δρόμο της αλλαγής

- \* Αντίσταση στους νέους κανόνες 'υπάρχουν και φέρεσθαι':
  - \* Αυθεντικότητα
  - \* Το βιώνει
  - \* Ανάληψη ρίσκου
  - \* Η έκθεση στο κοινωνικό – διαπροσωπικό πλαίσιο

## Σαν επίλογος

- \* Η αντίσταση ως φυσιολογική αντίδραση
- \* Η αντίσταση ως σημείο αναφοράς
- \* Η αντίσταση ως επιγένεση
- \* Η αντίσταση ως πρόκληση
- \* Η αντίσταση ως διαδικασία ανάπτυξης ανθεκτικότητας

\* Ευχαριστώ!

\* [www.positiveemotions.gr](http://www.positiveemotions.gr)



## Let me fall

\* Let me fall  
Let me cry  
There's a moment when fear  
And dreams must collide

Someone I am  
Is waiting for courage  
The one I want  
The one I will become  
Will catch me

So let me fall  
If I must fall  
I won't heed your warnings  
I won't hear them

Let me fall  
If I fall  
Though the phoenix may  
Or may not rise

\* I will dance so freely  
Holding on to no one  
You can hold me only  
If you too will fall  
Away from all these  
Useless fears and chains

Someone I am  
Is waiting for my courage  
The one I want  
The one I will become  
Will catch me

So let me fall  
If I must fall  
I won't heed your warnings  
I won't hear

Let me fall  
If I fall  
There's no reason  
To miss this one chance  
This perfect moment  
Just let me fall



## CRY IF YOU WANT TO – HOLY COLE

Cry if you want to  
I won't tell you not to.  
I won't try to cheer you up,  
I'll just be here if you want me.  
It's no use in keeping a stiff upper lip,  
You can weep, you can sleep  
You can loosen your grip.  
You can frown, you can drown  
And go down with the ship.  
You can cry if you want to.  
Don't ever apologise venting your pain,  
It's something to me you don't need to  
explain.  
I don't need to know why,  
I don't think it's insane.  
You can cry if you want to.  
The windows are closed,  
The neighbours aren't home,  
If it's better with me than to do it alone,  
I'll draw all the curtains,  
And unplug the phone  
You can cry if you want to.

You can stare at the ceiling,  
And tear at your hair,  
Swallow your feelings,  
And stagger and swear.  
You can show things and throw things  
And I wouldn't care.  
You can cry if you want to.  
I won't make fun of you.  
I won't tell anyone.  
I won't analyze what you do  
Or you should have done.  
I won't advise you to go and have fun.  
You can cry if you want to.  
Well it's empty and ugly  
And terribly sad.  
I can't feel what you feel,  
But I know it feels bad.  
I know that it's real  
And it makes you so mad.  
You can cry.  
Cry if you want to,  
I won't tell you not to.  
I won't try to cheer you up.  
I'll just be here if you want me to be near you.