

ρούν να αντιμετωπίσουν το κόστος της ατομικής θεραπείας ή ένας τρόπος για τα οργανωμένα οικονομικά συστήματα παροχής υπηρεσιών υγείας να αυξήσουν τα κέρδη τους. Άλλοι τη θεωρούν μια πιο αδύναμη θεραπεία γιατί στο κάθε μέλος αντιστοιχούν μόνο δώδεκα ή δεκαπέντε λεπτά από το χρόνο του θεραπευτή την εβδομάδα. Άλλοι πάλι πιστεύουν ότι ο λόγος ύπαρξης της ομαδικής θεραπείας είναι να εξυπηρετήσει έναν αριθμό θεραπευόμενων, ο οποίος υπερβαίνει κατά πολύ τον αριθμό των διαθέσιμων θεραπευτών.

Ας εξετάσουμε μερικές δημοσκοπήσεις (surveys) των πεποιθήσεων του κόσμου για την ομαδική θεραπεία. Μια συγκριτική μελέτη 206 φοιτητών κολεγίου που αναζητούσαν συμβουλευτική και ενός αντίστοιχου αριθμού φοιτητών ψυχολογίας προσδιόρισε τρεις κοινές παρανοήσεις:

1. η ομαδική θεραπεία είναι απρόβλεπτη ή επιφέρει μια απώλεια προσωπικού ελέγχου - για παράδειγμα, οι ομάδες μπορεί να ξεαναγκάσουν τα μέλη να προβούν σε αυτοαποκαλύψεις
2. η ομαδική θεραπεία δεν είναι τόσο αποτελεσματική όσο η ατομική θεραπεία, γιατί η αποτελεσματικότητά της είναι ανάλογη της προσοχής που αφιερώνει στον καθέναν ο θεραπευτής
3. όταν βρίσκεσαι μέσα σε μια ομάδα μαζί με πολλούς ανθρώπους που έχουν σημαντική συναισθηματική διαταραχή, αυτό από μόνο του είναι φθοροποιό.⁶¹

Μια μελέτη του Βρετανικού Έθνικού Συστήματος Υγείας σε εξηνταεπτά ασθενείς με μέτριο βαθμό ψυχοπαθολογία που αναζητούσαν θεραπεία, αναφέρει ότι περισσότεροι από 50% δήλωσαν ότι δεν θα έμπαιναν σε ομαδική θεραπεία, ακόμη και αν καμία άλλη θεραπεία δεν ήταν διαθέσιμη. Ανάμεσα στις επιφυλάξεις που διατύπωσαν ήταν ο φόβος ότι θα γελοιοποιηθούν και θα ντροπιαστούν, ή έλλειψη εχεμύθειας και ο φόβος ότι θα χειροτέρευαν μέσω κάποιας μορφής «μετάδοσης» των προβλημάτων των άλλων. Από που πηγάζουν αυτές οι ισχυρές αντιομαδικές προκαταλήψεις; Για πολλούς από τους ανθρώπους που αναζητούν θεραπεία, το κυρίαρχο πρόβλημα είναι οι δυσκολίες που έχουν με τις ομάδες των συνομηλίκων ή των συναδέλφων τους, με τον κοινωνικό τους κύκλο ή με την οικογένειά τους. Έτσι λοιπόν γενικότερα οι ομάδες αντιμετωπίζονται με δυσπιστία, ενώ το πλαίσιο της ατομικής θεραπείας θεωρείται το προστατευμένο, το ασφαλές και γνώσιμο έδαφος. Αυτό ισχύει κυρίως για όσους δεν έχουν προηγούμενη εμπειρία θεραπείας.⁶²

Γενικά, η εικόνα της ομαδικής θεραπείας στα μέσα μαζικής ενημέρωσης και στις μυθιστορηματικές απεικονίσεις είναι πολύ άνακριβης και συχνά οι θεραπευτικές ομάδες ζωγραφίζονται με τρόπο κοροϊδευτικό και γε-

θεραπείας ή ένας...
ης υπηρεσιών...
πιδ αδύναμη...
δεκαπέντε λεπτά...
πιστεύουν ότι...
ήσει έναν αριθμό...
ιδ των διαθέσιμων...

των πεποιθήσεων...
μελέτη 206 φοιτητών...
αντίστοιχου αριθμού...
ρήσεις:

ια απόλυτα...
να εξαναγκάσουν...

όσο η ατομική...
λογη της προσοχής...

ως ανθρώπους...
κπό μόνο του είναι...

γείας σε εξηνταεν...
ναζητούσαν...
εν θα εμπαιναν...
ν ήταν διαθέσιμη...
ς ότι θα γελοιο...
ό φόβος ότι...
ροβλημάτων των...
προκαταλήψεις...
ία, το κυρίαρχο...
συνομηλίκων ή...
την οικογένειά...
μέ δυσπιστία...
στατευμένο, το...
τους δεν έχουν...

ικής ενημέρω...
ριβής και συ...
υτικό και γε...

λοιογραφικό. * Τὰ τηλεοπτικά reality shows ίσως επίσης να παίζουν κάποιο ρόλο. Άπευθύνονται στους άσυνείδητους φόβους μας ότι θα έκτεθοῦμε και θα άποβληθοῦμε από την ομάδα μας, επειδή θα μάς βροῦν έλαττωματικούς, άνεπαρκείς, επειδή θα προκαλέσουμε τὸ φθόνο ἢ θα μάς κρίνουν ὡς « τὸν πιδ αδύναμο κρίκο ». 63 Άπ' ὅπου κι αν πηγάζουν αὐτὲς οἱ παρανοήσεις και οἱ αγωνίες, πρέπει νὰ ἀντικρουστοῦν: διαφορετικά, αὐτὲς οἱ ἰσχυρὲς ἀρνητικές προσδοκίες μπορεῖ νὰ κάνουν αδύνατη τὴν ἐπιτυχία τῆς ὁμαδικῆς θεραπείας. †

Οἱ ἀρνητικὲς αὐτὲς προσδοκίες δὲν περιορίζονται βέβαια στὸ εὐρὺ κοινὸ ἢ στὸς θεραπευόμενους. Μιὰ μελέτη πάνω σὲ εἰδικευμένους ψυχιάτρους διαπίστωσε μιὰ παρόμοια ἀρνητικὴ στάση ἀπέναντι στὴν ἀποτελεσματικότητά τῆς ὁμαδικῆς θεραπείας. 64 Ἐνα μέρος τοῦ προβλήματος ἦταν ὅτι στὴν ἐκπαίδευσή τους δὲν εἶχαν ἔρθει σὲ ἐπαφή μὲ αὐτὴ τὴ μορφή θεραπείας, ἡ δύναμη ὁμοῦ τῆς ἀντίστασης ἀπέναντι στὴν ἐπανόρθωση κάτι τέτοιων ἐκπαιδευτικῶν ἐλλείψεων ὑποδηλώνει ὅτι οἱ ἀντιομαδικὲς ἀντιλήψεις ἴσως νὰ εἶναι βαθιὰ ριζωμένες, ἀκόμη και ἀσυνείδητες. Δὲν πρέπει λοιπὸν νὰ μάς ἐκπλήσσει νὰ ἀνακαλύπτουμε τέτοιες ἀντιλήψεις ἀνάμεσα στὰ θεσμικὰ και διοικητικὰ ἠγετικά στελέχη.

Ἐκτὸς ἐπὶ τίς παρανοήσεις γύρω ἀπὸ τὴν ἀξία τῆς ὁμαδικῆς θεραπείας, οἱ θεραπευόμενοι συνήθως τρέφουν ἐπίσης κάποιες παρανοήσεις γιὰ τὴ διαδικασία, ἀλλὰ και κάποιους μὴ ρεαλιστικούς διαπροσωπικούς φόβους. Πολλὰ ἀπὸ τὰ παραπάνω γίνονται φανερά στὸ ἀκόλουθο ὄνειρο, τὸ ὁποῖο περιέγραψε μιὰ θεραπευόμενη στὴ δεύτερη ατομικὴ προπαρασκευαστικὴ, λίγες μέρες πρὶν ἀπὸ τὴν πρώτη τῆς συνάντησή μὲ τὴν ομάδα:

Όνειρόν μου ὅτι κάθε μέλος τῆς ὁμάδας ἔπρεπε νὰ φέρει στὴ συνάντησή μου κουλουράκια. Ἐγὼ πῆγα μὲ τὴ μητέρα μου νὰ ἀγοράσω τὰ κουλουράκια πού θὰ ἔφερα στὴ συνάντησή. Εἶχαμε μεγάλη δυσκολία νὰ ἀποφασίσουμε ποιὰ κουλουράκια ἦταν τὰ πιὸ κατάλληλα. Στὸ μεταξὺ συνειδητοποιοῦσα ὅτι θὰ ἀργοῦσα πάρα πολὺ γιὰ τὴ συνάντησή και μὲ ἀγχωνε ὄλο και περισσότερο τὸ ἄν θὰ ἔφτανα στὴν ὥρα μου. Τελικὰ ἀποφασίσαμε ποιὰ κουλουράκια θὰ παίρναμε και ξεκίνησα νὰ πάω στὴν ὁμάδα. Ζήτησα ὁδηγίες γιὰ τὸ πῶς θὰ πάω στὸ χῶρο ὅπου συναντιόταν ἡ ὁμάδα, και μοῦ εἶπαν ὅτι ἡ ὁμάδα γινόταν στὴν αἴθουσα 129Α. Πῆγα πάνω-κάτω σὲ ἕνα μεγάλο διάδρομο, ὅπου οἱ αἴθουσες δὲν ἦταν ἀριθμημένες μὲ τὴ σειρά, και δὲν ἔβρισκα καμιὰ αἴθουσα μὲ «Α». Τελικὰ ἀνακάλυψα ὅτι τὸ «129Α» βρισκόταν πίσω ἀπὸ μιὰ ἄλλη αἴθουσα και μπῆκα στὴν ὁμάδα.

* Γι' αὐτὸν ἀκριβῶς τὸ λόγο ἀποφάσισα νὰ γράψω ἕνα μυθιστόρημα γιὰ τὴν ὁμαδικὴν θεραπεία, τὴ Θεραπεία τοῦ Σοπενάουερ, στὸ ὁποῖο ἐπιχειρῶ νὰ δώσω μιὰ αὐθεντικὴ ἀπεικόνισή μιᾶς ἀποτελεσματικῆς θεραπευτικῆς ὁμάδας ἐν δράσει.

"Όσο έφαχα την αίθουσα, συναντούσα πολλούς ανθρώπους από το παρελθόν μου, ανθρώπους με τους οποίους πήγαυα μαζί σχολείο και διάφορα ανθρώπους με τους οποίους γνωρίζομαι πολλά χρόνια. Η ομάδα ήταν ποικιλόμονη και περίπου σαράντα με πενήντα άτομα στριφογυρνούσαν μέσα στην αίθουσα. Ανάμεσα στα μέλη της ομάδας υπήρχαν και μέλη της οικογένειάς μου - πιο συγκεκριμένα, δύο από τα αδέρφια μου. Κάθε μέλος έπρεπε να σταθεί μπροστά σε ένα μεγάλο ακροατήριο και να πει ποιά τίστανε ότι ήταν ή δυσκολία του, γιατί βρισκόταν εκεί και ποιά ήταν τα προβλήματά του. Όλο το όνειρο ήταν πολύ άγχωτικό και τόσο το θέμα ότι θα άργούσα, όσο και το γεγονός ότι υπήρχε ένας πολύ μεγάλος αριθμός ανθρώπων μου προκαλούσε μεγάλη διάσπαση.

Άρκετά θέματα είναι πολύ καθαρά σ' αυτό το όνειρο. Η θεραπευόμενη περίμενε την πρώτη της ομαδική συνάντηση με μεγάλο φόβο. Η άνησυχία της μήπως άργήσει άντανακλούσε έναν φόβο μην άποκλειστεί ή μην άπορριφθεί από την ομάδα. Έπιπλέον, καθώς έπρόκειτο να μπει σε μια ομάδα που συναντιόταν ήδη εδώ και άρκετες εβδομάδες, φοβόταν ότι οι άλλοι θα είχαν προχωρήσει πολύ, κι εκείνη θα έμενε πίσω και ποτέ δέν θα κατάφερνε να τους φτάσει (δέν έβρισκε καμιά αίθουσα που να γράφει «Α»). Όνειρεύτηκε ότι ή ομάδα άριθμούσε σαράντα ή πενήντα άτομα. Οι άνησυχίες γύρω από το μέγεθος της ομάδας είναι συχές: τα μέλη φοβούνται ότι ή μοναδική άτομικότητά τους θα χαθεί, καθώς θα γίνονται ένα με τη μάζα. Ακόμη, οι θεραπευόμενοι έφαρμόζουν έσφαλμένα το μοντέλο οικονομικής κατανομής των άγαθών στην ομαδική θεραπευτική έμπειρία, υποθέτοντας ότι το μέγεθος του πλήθους είναι άντιστρόφως άνάλογο με την ποσότητα των άγαθών που λαμβάνει το κάθε άτομο.

Η εικόνα του όνειρου, όπου κάθε μέλος έξομολογείται τα προβλήματά του στο ακροατήριο της ομάδας, άντανακλά έναν από τους πιο βασικούς και διάχυτους φόβους των ανθρώπων που μπαίνουν σε ομαδική θεραπεία: τη φρίκη ότι πρέπει να άποκαλυφθούν και να όμολογήσουν παραπτώματα και φαντασιώσεις που τους κάνουν να ντρέπονται σε ένα κοινό ξένων. Ακόμα χειρότερα, οι θεραπευόμενοι φαντάζονται ότι τα άλλα μέλη θα άντιδράσουν έπικριτικά, περιφρονητικά, χλευαστικά ή ταπεινωτικά. Φαντασιώνουν την έμπειρία σαν μια τρομερή δίκη μπροστά σε ένα άυστηρό και χωρίς συμπόνια δικαστήριο. Το όνειρο επίσης υπαινίσσεται ότι ή άναμονή για την ομάδα προκάλεσε μια νέα έξαρση ενός παλιού άγχους που σχετιζόταν με πρώιμες ομαδικές έμπειρίες, στο σχολείο, στην οικογένεια και στις ομάδες παιχνιδιού. Ήταν σαν όλη ή κοινωνική δικτύωση της θεραπευόμενης -όλοι οι σημαντικοί άνθρωποι και ομάδες, με τους όποιους είχε έρθει σε έπαφή στη ζωή της- να έπρόκειτο να είναι παρούσα σ' αυτήν την ομάδα. (Με μια μεταφορική έννοια, αυτό είναι άλήθεια: στο βαθμό που την είχαν

ύπους από το περι-
χολείο και διάφορους
'Η ομάδα ήταν πολυ-
ριφογυρνούσαν μέσα
και μέλη της ομά-
ια μου. Κάθε μέλος
και να πει ποιό τι-
ι και ποιό ήταν τα
ή και τόσο το θέμα
πολύ μεγάλος αριθ-

διαμορφώσει άλλες ομάδες και άλλοι άνθρωποι, στο βαθμό που αυτά τα είχε εσωτερικεύσει, ή θεραπευόμενη θα τα έφερνε μαζί της στην ομάδα, αφού αποτελούσαν μέρος της χαρακτηρισολογικής της δομής· επιπλέον, μέσα στη θεραπευτική ομάδα θα αναδημιουργούσε, μεταβιβαστικά, τις πρώτες σημαντικές της σχέσεις.)

Είναι φανερό από την αναφορά στον αριθμό 129 (μια αίθουσα από τα πρώτα σχολικά της χρόνια) ότι η θεραπευόμενη συνέδεε την επικείμενη ομάδα της εμπειρία με μια περίοδο της ζωής της, όπου λίγα πράγματα ήταν περισσότερα κρίσιμα από την αποδοχή και την έγκριση από μια ομάδα συναμαρτίκων. Περιέμενε μάλιστα και ότι ο θεραπευτής θα ήταν όπως οι πρώτοι της δάσκαλοι: ένας απόμακρος κριτής που δεν την αγαπούσε.

Στενά συνδεδεμένη με τον τρόπο για μια βεβαιωμένη εξομολόγηση είναι η άνησυχία γύρω από το απόρρητο. Η θεραπευόμενη περίμενε ότι η ομάδα δεν θα είχε όρια, ότι κάθε ιδιωτικό της μυστικό που θα αποκάλυπτε, θα γινόταν γνωστό σε όλα τα σημαντικά πρόσωπα της ζωής της. Άλλες κοινές άνησυχίες των ανθρώπων που μπαίνουν σε ομαδική θεραπεία, που δεν γίνονται φανερές σ' αυτό το όνειρο, περιλαμβάνουν έναν φόβο ψυχικής «μύλωνσης», ότι θα γίνουν πιο άρρωστοι μέσα από τη σύνδεσή τους με άλλα άρρωστα μέλη της ομάδας. Συχνά, αλλά όχι αποκλειστικά, η άνησυχία αυτή απασχολεί έντονα τους ανθρώπους με εύθραυστα όρια του 'Εγώ, που τους λείπει μια στέρεη, μόνιμη αίσθηση εαυτού.

Το άγχος της παλινδρόμησης μέσα σε μια μη δομημένη ομάδα και η αίσθηση του θεραπευόμενου ότι είναι ανήμπορος να αντισταθεί στη δύναμη που του ασκείται να συγχωνευθεί και να γίνει ένα με τους άλλους, μπορεί να είναι συντριπτικά. Έν μέρει η άνησυχία αυτή αποτελεί και μια ανταπόκριση της αυτοπεριφρόνησης των ανθρώπων, οι οποίοι προβάλλουν πάνω στους άλλους τα αισθήματα της αναξιότητάς τους. Τέτοια δυναμικά υπαγορεύουν την πολύ συνηθισμένη ερώτηση: « Πώς γίνεται ένας τυφλός να οδηγήσει άλλους τυφλούς; » Πεισμένοι ότι οι ίδιοι δεν διαθέτουν τίποτα αξιόλογο να προσφέρουν, όρισμένοι θεραπευόμενοι θεωρούν αδιανόητο ότι μπορεί να ωφεληθούν από άλλους που είναι σαν και αυτούς. Άλλοι φοβούνται τη δική τους έχθρότητα. Νομίζουν ότι αν ποτέ απελευθερώσουν την όργή τους, θα τους καταπιεί, και τους ίδιους και τους άλλους. Η ιδέα μιας ομάδας όπου ο θυμός εκφράζεται ελεύθερα προκαλεί τρόμο, καθώς σκέφτονται σιωπηλά: « Ποῦ να 'ξεραν οι άλλοι τί σκέφτομαι στην πραγματικότητα γι' αυτούς ».

Όλες αυτές οι μη ρεαλιστικές προσδοκίες που, αν δεν ελεγχθούν, οδηγούν σε απόρριψη ή σε αμαύρωση της ομαδικής θεραπείας, μπορούν να μετριαστούν με την επαρκή προετοιμασία του υποψήφιου θεραπευόμενου. Πρὶν περιγράψω τις γενικές γραμμές μιας διαδικασίας προετοιμασίας, θα ασχοληθῶ με τέσσερα προβλήματα που συναντώνται συχνά στα πρώτα στά-

Η θεραπευόμενη
φόβο. Η άνησυχία
ιστεί ή μην απο-
πει σε μια ομάδα
εν ότι οι άλλοι θα
οτέ δεν θα κατά-
νά γράφει «Α»
έτομα. Οι άνησυ-
λη φοβούνται ότι
κι ένα με τη μά-
μοντέλο οίκονο-
έμπειρία, υποθέ-
λογο με την πε-

τά προβλήματα
ς πιο βασικότε-
κδική θεραπεία
παραπτώματα
νό ξένων. Άκό-
μέλη θα αντι-
κά. Φαντασιώ-
στηρό και χω-
ή άναμونه για
του σχετιζόταν
και στις ομά-
θεραπευόμενης
είχε έρθει σε
ην την ομάδα.
του την είχαν

δια της πορείας της ομάδας και πού μπορούν να βελτιωθούν με
τάλληλη προετοιμασία, πριν ξεκινήσει η θεραπεία.

Συνηθη προβλήματα της ομάδας

1. Μια σημαντική πηγή άβεβαιότητας και αποθάρρυνσης για τους
πευόμενους στην αρχή της θεραπείας είναι μια υποκειμενική αν-
συμβατότητας στόχων. Οί θεραπευόμενοι ενδέχεται να μην είναι
ση να διακρίνουν τη συμβατότητα ανάμεσα στους ομαδικούς σ-
(όπως είναι η άκεραιότητα της ομάδας, ή οικοδόμηση ενός κλί-
εμπιστοσύνης και ο έστιασμός στη διάδραση) και στους δικούς
ατομικούς στόχους (την ανακούφιση από την πόνη τους). Τά
μπορεί να διερωτώνται, ή συζήτηση των προσωπικών τους αντιδρά-
άπέναντι στα άλλα μέλη τί σχέση έχει με τα συμπτώματά τους, με
άγχος τους, με την κατάθλιψή τους, τις φοβίες τους, την ανικανότη-
τους ή την άπνία τους;
2. Μια συχνή αντικατάσταση μελών στα αρχικά στάδια μιās ομάδας ε-
όπως ήδη ανέλυσα, πολύ μεγάλο εμπόδιο για την ανάπτυξη μιās ά-
τελεσματικής ομάδας. Ο θεραπευτής θά πρέπει, από την πρώτη πε-
τη έπαφή με έναν πελάτη, να αποθαρρύνει την έλλιπη παρακολούθη-
και τον πρόωρο τερματισμό. Τό ζήτημα είναι πιδ πιεστικό στην όμ-
δική άπ' ό,τι στην άτομική θεραπεία, όπου οί άπουσίες και ή άργος-
ρία μπορούν να διερευνηθούν και να δουλευτούν με ώφέλιμο τρόπο. Σ-
αρχικά στάδια της ομάδας όμως ή έλλιπής παρακολούθηση έχει ως άπ-
τέλεσμα ή ομάδα να αποθαρρύνεται και να άποσυνδέεται.
3. Η ομαδική θεραπεία, αντίθετα με την άτομική, συχνά δέν προσφέ-
άμεση ανακούφιση. Οί θεραπευόμενοι μπορεί να νιώσουν ματαιωμένο
έπειδή στις πρώτες συναντήσεις δέν είχαν άρκετό χρόνο να μιλήσουν
ίσως νιώσουν ότι χάνουν τη μοναδικότητά τους, ή ή τό καθήκον της ά-
μεσης διαπροσωπικής άλληλεπίδρασης ίσως τους προκαλέσει άγχος. Ο
θεραπευτής πρέπει στη διαδικασία της προετοιμασίας να προβλέπει
αύτη τη ματαίωση και τό άγχος και να μιλήσει γι' αυτά. Τό πρόβλη-
μα είναι ιδιαίτερα έντονο για τους θεραπευόμενους εκείνους πού είχαν
βρει ναρκισσιστική ίκανοποίηση στην άτομική θεραπεία.
4. Ο σχηματισμός υποομάδων και ή κοινωνική έπαφή εκτός ομάδας, πού
έχουν χαρακτηριστεί άχιλλειος πτέρνα της ομαδικής θεραπείας, μπορεί
να άπαντηθούν σε όποιοδήποτε στάδιο της ομάδας. Με τό σύνθετο αυτό
πρόβλημα θά άσχοληθώ αναλυτικά στο 12ο κεφάλαιο. Προς τό παρόν
άρκει να έπισημάνω ότι ο θεραπευτής μπορεί να ξεκινήσει να διαμορ-
φώνει τις ομαδικές νόρμες πού άφορούν τό σχηματισμό υποομάδων ήδη
άπό την πρώτη του έπαφή με τους θεραπευόμενους.

να βελτιωθούν με την ...
ία.

θάρρυνσης για τους ...
ια υποκειμενική αντίληψη
έχεται να μην είναι σε ...
στους ομαδικούς στόχους ...
ίκοδόμηση ενός κλίματος ...
1) και στους δικούς τους ...
ν όδύνη τους). Τα μέλη ...
ωπικών τους αντιδράσεων ...
συμπτώματά τους, με ...
ες τους, την ανικανότητα

τάδια μιας ομάδας είναι ...
την ανάπτυξη μιας άπει ...
ει, από την πρώτη περι ...
έλλιπη παρακολούθη ...
πιό πιστικό στην όμα ...
άπουσίες και η άργοπο ...
μέ ωφέλιμο τρόπο. Στι ...
κολούθηση έχει ως άπ ...
συνδέεται.

ή, συχνά δεν προσφέρει ...
ι νιώσουν ματαιωμένοι ...
τό χρόνο να μιλήσουν ...
† ή το καθήκον της ...
προκαλέσει άγχος. † ...
μασίας να προβλέπει ...
γι' αυτά. Το πρόβλη ...
ους εκείνους που είχαν ...
ραπεία.

φή εκτός ομάδας, που ...
κής θεραπείας, μπορεί ...
Με το σύνθετο αυτό ...
ίλαιο. Προς το παρόν ...
ξικινήσει να διαμορ ...
τισμό υποομάδων ήδη ...
υς.

Ένα σύστημα προετοιμασίας

Για την προετοιμασία των θεραπευόμενων για ομαδική θεραπεία υπάρχουν διάφορες προσεγγίσεις. Η πιο άπλη και πιο πρακτική μέσα στο χρονικά πιεσμένο σύμπαν της καθημερινής κλινικής πρακτικής είναι να προσφέρουμε στον θεραπευόμενο την αναγκαία πληροφόρηση στη συνέντευξη ή στις συνεντεύξεις που προηγούνται της ένταξής του στην ομάδα. Προσωπικά φροντίζω να εξασφαλίζω αρκετό χρόνο για αυτή την παρουσίαση. Η προσπάθειά μου είναι να βλέπω τους θεραπευόμενους τουλάχιστον δύο φορές πριν τους εντάξω σε μια ομάδα. Άλλα και αν ακόμη δώ κάποιον μόνο μία φορά, κρατώ τουλάχιστον το μισό της ώρας για να ασχοληθώ μία προς μία με τις αρχικές παρανοήσεις και τα προβλήματα της ομαδικής θεραπείας.

Οι παρανοήσεις πρέπει να διερευνώνται διεξοδικά και να διορθώνονται μία προς μία έπειτα από σαφή και ολοκληρωμένη συζήτηση. Μοιράζομαι με τον θεραπευόμενο τις προβλέψεις μου για τα πρώιμα προβλήματα που θα εμφανιστούν μέσα στη θεραπεία και του παρουσιάζω ένα θεωρητικό πλαίσιο και ξεκάθαρες οδηγίες για μια αποδοτική συμπεριφορά μέσα στην ομάδα. Η προετοιμασία του κάθε θεραπευόμενου πρέπει να εξατομικεύεται ανάλογα με το αρχικό του αίτημα, με τα ερωτήματα και τις ανησυχίες που θέτει στη διάρκεια της συνέντευξης και με το επίπεδο κατανόησης που έχει για τη θεραπευτική διαδικασία. Δύο περιπτώσεις απαιτούν από τον θεραπευτή ιδιαίτερη προσοχή: ο νεοφώτιστος στη θεραπεία και ο θεραπευόμενος που αντιμετωπίζει διαπολιτισμικά ζητήματα. Ο θεραπευόμενος που δεν έχει καμιά εμπειρία από καμιά μορφή θεραπείας μπορεί να νιώσει την ομαδική θεραπεία ιδιαίτερα απαιτητική και ενδέχεται να χρειαστεί μια πρόσθετη ατομική προετοιμασία πριν ενταχθεί στην ομάδα. † Θεραπευόμενοι που ανήκουν σε διαφορετικές κουλτούρες μπορεί να νιώσουν έντονα άπειρημένοι από την έκθεση στενά προσωπικών περιοχών μέσα στην ομάδα. Οί συναντήσεις προετοιμασίας πριν από την ομάδα δίνουν στον θεραπευτή την ευκαιρία πρώτα να διερευνήσει την επίδραση που ασκεί η κουλτούρα του θεραπευόμενου στη στάση, στα πιστεύω και στην ταυτότητά του, και δεύτερον να εκδηλώσει την ειλικρινή του επιθυμία να μπει στον κόσμο του θεραπευόμενου.⁶⁵

Έχω διαπιστώσει ότι είναι πολύ βοηθητική μια προπαρασκευαστική συνέντευξη με τους ακόλουθους αντικειμενικούς στόχους:

1. Μετατρέψτε τους θεραπευόμενους σε ενημερωμένους συμμάχους. Δώστε τους ένα θεωρητικό πλαίσιο για τη διαπροσωπική βάση της παθολογίας και για το πώς δουλεύει η θεραπεία.
2. Περιγράψτε με ποιόν τρόπο η θεραπευτική ομάδα αγγίζει τα διαπροσωπικά προβλήματα και πώς τα διορθώνει.

3. Δώστε οδηγίες, ποιός είναι ο καλύτερος τρόπος να συμμετέχει στην ομάδα για να μεγιστοποιήσει τη χρησιμότητα της ομαδικής ραπείας.
4. Προβλέψτε τις ματαιώσεις και τις απογοητεύσεις της ομαδικής ραπείας, ιδίως αυτές που συμβαίνουν στις αρχικές συναντήσεις.
5. Δώστε οδηγίες για τη διάρκεια της θεραπείας. Συνάψτε συμβόλαια τη συστηματική παρουσία στην ομάδα.
6. Έμφυσηστε πίστη στην ομαδική θεραπεία· αυξήστε τις προσδοκίες τη δραστηριότητά της.
7. Ορίστε τους θεμελιώδεις κανόνες που αφορούν το απόρρητο και σχηματισμό υποομάδων.

Θά αναπτύξω τώρα καθένα από αυτά τα σημεία με τη σειρά.

1. Πρώτα κάνω στους υποψήφιους θεραπευόμενους μια σύντομη παρουσίαση της διαπροσωπικής ψυχιατρικής θεωρίας, ξεκινώντας με τη δήλωσή ότι, παρά το γεγονός πως ο κάθε άνθρωπος εκδηλώνει τα προβλήματά του με διαφορετικό τρόπο, όλοι όσοι ζητούν βοήθεια από την ψυχοθεραπεία μοιράζονται μια βασική δυσκολία, τη δυσκολία της εγκαθίδρυσης και της διατήρησης στενών και ικανοποιητικών σχέσεων με τους άλλους. Τους υπενθυμίζω τις πολλές φορές στη ζωή τους που έχουν αναμφίβολα ευχηθεί να ξεκαθάρizαν μια σχέση, να μπορούσαν πραγματικά να φανερώσουν τα θετικά ή αρνητικά τους συναισθήματα απέναντι σε κάποιον και να πάρουν αντίστοιχα μια ειλικρινή ανατροφοδότηση. Η γενική δομή της κοινωνίας όμως δεν επιτρέπει συχνά τέτοια ανοιχτή επικοινωνία. Τα αισθήματα πληγώνονται, οι σχέσεις φτάνουν σε ρήξη, προκύπτουν παρεξηγήσεις, και κάποια στιγμή ή επικοινωνία διακόπτεται.

2. Περιγράφω τη θεραπευτική ομάδα με απλή και σαφή γλώσσα, ως ένα κοινωνικό εργαστήριο, στο οποίο μια τέτοια ειλικρινής διαπροσωπική διερεύνηση όχι μόνο επιτρέπεται, αλλά και ενθαρρύνεται. Αν οι άνθρωποι νιώθουν μέσα τους να συγκρούονται ως προς τους τρόπους που ακολουθούν στις σχέσεις τους με τους άλλους, τότε μια κοινωνική κατάσταση που ενθαρρύνει την ειλικρινή συναλλαγή τους δίνει μια πολύτιμη ευκαιρία να μάθουν πολλά ωφέλιμα πράγματα για τον εαυτό τους. Τονίζω ότι δεν θα είναι εύκολο να επεξεργαστούν άμεσα τις σχέσεις τους με τα άλλα μέλη· μπορεί μάλιστα να είναι κάτι πολύ στρεσογόνο. Έχει όμως αποφασιστική σημασία, γιατί, αν φτάσουν να κατανοούν πλήρως και να επιλύουν τις σχέσεις τους με τα άλλα μέλη της ομάδας, αυτό μπορεί να μεταφερθεί σε πολύ μεγάλο βαθμό στον έξωτερικό τους κόσμο: θα ανακαλύψουν δρόμους που θα οδηγούν σε περισσότερο ικανοποιητικές σχέσεις με σημαντικούς ανθρώπους της τωρινής ζωής τους, αλλά και ανθρώπους που θα συναντήσουν στο μέλλον.

ος να συμμετέχει και να
ότητα τῆς ομαδικῆς
εις τῆς ομαδικῆς
ς συναντήσεις.

Συνάψτε συμβόλαιο
ἦστε τίς προσδοκί
ὶν τὸ ἀπόρρητο καὶ

ι μετὴ σειρά.
ς μιὰ σύντομη πο
ινώντας μετὴ δῆλ
ει τὰ προβλήματα
τὴν ψυχοθεραπεία
αθίδρουσης καὶ τῆς
ς ἄλλους. Τοὺς ὑπε
ναμφίβολα εὐχρησ
ὰ φανερώσουν τὰ
έποιον καὶ νὰ πέρ
) δομὴ τῆς κοινων
.. Τὰ αἰσθήματα π
αρεξήγησεις, καὶ

κι σαφὴ γλώσσα, ὡ
κρινῆς διαπροσωπ
ται. Ἄν οἱ ἄνθρω
τους ποὺ ἀκολουθοῦ
ικὴ κατάσταση πο
ολύτιμη εὐκαιρία ν
.. Τονίζω ὅτι δὲν
ς μετὰ ἄλλα μέλ
ὅμως ἀποφασιστικ
ὰ ἐπιλύουν τίς σχέ
μεταφερθεῖ σὲ πο
ύψουν δρόμους πο
σημαντικὸς ἀνθρώ
ὰ συναντήσουν στὸ

3. Συμβουλευθεὶ τὰ μέλη ὅτι ὁ καλύτερος τρόπος νὰ ὠφεληθοῦν ἀπὸ τὴν θεραπεία εἶναι νὰ εἶναι ἀνὰ πάσα στιγμή εἰλικρινεῖς καὶ ἄμεσοι μετὰ τὰ αἰσθήματά τους μέσα στὴν ομάδα, ιδίως μετὰ τὰ αἰσθήματά τους πρὸς τὰ ἄλλα μέλη τῆς ομάδας καὶ πρὸς τοὺς θεραπευτές. Τὸ σημεῖο αὐτὸ τὸ τονίζω πολλές φορές καὶ τὸ ἀποκαλῶ πυρήνα τῆς ομαδικῆς θεραπείας. Λέω ὅτι οἱ θεραπευόμενοι μποροῦν, καθὼς ἀναπτύσσουν ἐμπιστοσύνη στὴν ομάδα, νὰ ἀποκαλύψουν πολὺ ἰδιωτικὲς πλευρὲς τοῦ ἑαυτοῦ τους, ἀλλὰ ὅτι ἡ ομάδα δὲν εἶναι ἕνα ὑποχρεωτικὸ ἐξομολογητήριον, καὶ ὅτι ὁ κάθε ἀνθρώπος ἔχει διαφορετικὸ ρυθμὸ στὴν ἀνάπτυξη ἐμπιστοσύνης γιὰ νὰ μπορέσει νὰ ἀποκαλύψει τὸν ἑαυτό του. Ὑπογραμμίζω ὅτι ἡ ομάδα εἶναι ἕνας τόπος ἀνάληψης ρίσκου καὶ προτρέπω τὰ μέλη νὰ δοκιμάσουν μέσα στὸ πλαίσιο τῆς ομάδας νέους τύπους συμπεριφορᾶς.

4. Προβλέπω ὀρισμένες δυσκολίες ποὺ θὰ ἐμφανιστοῦν καὶ προειδοποιῶ τοὺς θεραπευόμενους ὅτι στίς πρώτες συναντήσεις ἐνδέχεται νὰ μπερδευτοῦν καὶ νὰ ἀποθαρρυνθοῦν. Θὰ ὑπάρξουν στιγμὲς στίς ὁποῖες θὰ ἀμφιβάλλουν γιὰ τὴν ἀξία ποὺ μπορεῖ νὰ ἔχει, προκειμένου νὰ ἐπιλύσουν τὰ προβλήματα ποὺ τοὺς ἔφεραν στὴν θεραπεία, τὸ νὰ δουλεύουν πάνω στὰ προβλήματα τῆς ομάδας καὶ στίς σχέσεις ἀνάμεσα στὰ μέλη τῆς. Ἡ ἀπορία αὐτή, τὸ τονίζω, εἶναι κάτι ἀναμενόμενο στὴ συνηθισμένη θεραπευτικὴ διαδικασία. Τοὺς λέω ὅτι στὴν ἀρχὴ γιὰ πολλοὺς ἀνθρώπους εἶναι δύσκολο καὶ ἐπώδυνο νὰ ἀποκαλύψουν τὸν ἑαυτό τους ἢ νὰ ἐκφράσουν με ἀμεσότητα τὰ θετικὰ ἢ τὰ ἀρνητικὰ τους συναισθήματα, καὶ συζητῶ τὴν τάση κάποιων θεραπευόμενων νὰ ἀποσύρονται συναισθηματικὰ, νὰ κρύβουν τὰ αἰσθήματά τους, νὰ ἀφήνουν νὰ ἐκφραστοῦν μέσῳ ἄλλων καὶ νὰ δημιουργοῦν με κάποιους ἄλλους συμμαχίες ἀπόκρυψης. Προβλέπω ἐπίσης ὅτι εἶναι πιθανὸ νὰ ἀναπτύξουν αἰσθήματα ματαίωσης ἢ ἐνόχλησης ἀπέναντι στὸν θεραπευτὴ, καὶ ὅτι θὰ περιμένουν ἀπαντήσεις, τίς ὁποῖες ὁ θεραπευτὴς δὲν θὰ μπορεῖ νὰ δώσει. Ἡ βοήθεια συχνὰ θὰ παρέχεται ἀπὸ τὰ ἄλλα μέλη τῆς ομάδας, ὅσο δύσκολο καὶ νὰ τοὺς εἶναι νὰ ἀποδεχτοῦν τὸ γεγονὸς αὐτό.

5. Γιὰ τοὺς θεραπευόμενους ποὺ μπαίνουν σὲ μιὰ ψυχοθεραπευτικὴ ομάδα ἀνοικτοῦ τέλους ὑπογραμμίζω ὅτι οἱ θεραπευτικοὶ στόχοι τῆς ομαδικῆς θεραπείας εἶναι φιλόδοξοι, γιὰτὶ ἡ ἐπιθυμία μας εἶναι νὰ ἀλλάξουμε συμπεριφορὲς καὶ στάσεις ποὺ διαμορφώθηκαν στὴ διάρκεια πολλῶν χρόνων. Ἡ θεραπεία εἶναι ἐπομένως βαθμιαία καὶ μπορεῖ νὰ διαρκέσει πολὺ χρόνο, συχνὰ χωρὶς νὰ συμβαίνει καμιὰ σημαντικὴ ἀλλαγὴ γιὰ μῆνες. Προτρέπω ἐντονα τοὺς θεραπευόμενους νὰ παραμείνουν στὴν ομάδα καὶ νὰ ἀγνοήσουν κάθε τάση τους νὰ τὴν ἐγκαταλείψουν, πρὶν τῆς δώσουν μιὰ πραγματικὴ εὐκαιρία. Εἶναι σχεδὸν ἀδύνατο νὰ προβλέψουμε τὴν τελικὴ ἀποτελεσματικότητα τῆς ομάδας μέσα στίς πρώτες δώδεκα συναντήσεις. Παροτρύνω λοιπὸν τοὺς θεραπευόμενους νὰ ἀναστείλουν τὴν κρίση τους καὶ νὰ δεσμευτοῦν με καλὴ πίστη γιὰ τουλάχιστον δώδεκα συναντήσεις, πρὶν κάνουν

έστω μιὰ ἀπόπειρα ἀποτίμησης τῆς τελικῆς χρησιμότητος τῆς Στους θεραπευόμενους πού μπαίνουν σέ βραχύτερη ὁμαδική θεραπ κομμάτι δουλειᾶς, πού θά τοὺς χρησιμεύσει μελλοντικά ὡς θεμέλιο οἰκοδομήσουν. Ἡ κάθε συνεδρία εἶναι πολύτιμη, καὶ τόσο οἱ ἴδιοι τὰ ὑπόλοιπα μέλη τῆς ομάδας ἔχουν συμφέρον νὰ εἶναι παρόντα σ ἀνεξαιρέτως τίς περιορισμένες ἀριθμητικὰ συνεδρίες πού ἔχουν προ

6. Ἐχει ζωτικὴ σημασία ὁ θεραπευτὴς νὰ ἐγείρει προσδοκίες, νὰ εἰσᾶ πίστη στὴν ὁμαδικὴ θεραπεία καὶ νὰ διαλύει τὴν ἐσφαλμένη ἀντίεπι ότι ἡ ὁμαδικὴ θεραπεία εἶναι θεραπεία δεύτερης διαλογῆς. Ἡ ἔρευνα λέει ὅτι οἱ θεραπευόμενοι πού μπαίνουν σέ θεραπεία προσπαθώντας ὅτι εἶναι ἐπιτυχημένη, θά καταβάλουν πολὺ μεγαλύτερη προσπάθεια μέσα ε θεραπεία, θά ἀναπτύξουν μιὰ πιὸ ἰσχυρὴ θεραπευτικὴ συμμαχία καὶ ἔχ πολὺ περισσότερες πιθανότητες νὰ ἐπιτύχουν.⁶⁶ Ἡ ἐπίδραση τῶν προθερραπειτικῶν προσδοκιῶν εἶναι ἀκόμη μεγαλύτερη στὶς λιγότερο δομημένες ραπειεῖς, οἱ ὁποῖες ἐνδέχεται νὰ προκαλέσουν περισσότερο ἄγχος καὶ ἀβαιότητα στους θεραπευόμενους.⁶⁷ Στὴν προετοιμασία πού κάνω, ἐπομένως παρέχω μιὰ σύντομη περιγραφή τῆς ἱστορίας καὶ τῆς ἀνάπτυξης τῆς ὁμαδικῆς θεραπείας - πῶς πέρασε ἀρχικὰ ἀπὸ μιὰ φάση, στὴ διάρκεια το Δεύτερου Παγκοσμίου πολέμου, κατὰ τὴν ὁποία ἐκτιμήθηκε γιὰ τὰ πρᾶκτικὰ τῆς πλεονεκτήματα (ὅτι ἐπέτρεπε δηλαδὴ τοὺς ψυχοθεραπευτὲς νὰ ἔχουν πρόσβαση σὲ μεγαλύτερο ἀριθμὸ ἀνθρώπων πού εἶχαν ἀνάγκη), γιὰ νὰ φτάσει στὴ σημερινή της θέση στὸ χῶρο τῆς ψυχοθεραπειας, ὅπου εἶναι σαφές ὅτι ἔχει νὰ προσφέρει κάτι μοναδικὸ καὶ συχνὰ ἀποτελεῖ θεραπεία ἐκλογῆς. Πληροφορῶ τοὺς θεραπευόμενους ὅτι οἱ μελέτες τῆς ψυχοθεραπειτικῆς ἐκβάσης δείχνουν πὼς ἡ ὁμαδικὴ θεραπεία εἶναι ἐξίσου ἀποτελεσματικὴ ὅσο ὁποιοδήποτε εἶδος ἀτομικῆς θεραπείας.

7. Ὑπάρχουν μερικοὶ βασικοὶ κανόνες. Τίποτε δὲν εἶναι πιὸ σημαντικὸ ἀπὸ τὴν εἰλικρινὴ συζήτηση μέσα στὴν ομάδα τῶν ἀντιλήψεων καὶ τῶν συναισθημάτων πού ἀφοροῦν τὸν ἑαυτὸ μας καὶ τὰ ἄλλα μέλη. Δηλώνω ὅτι τὸ ἀπόρρητο ἔχει τὴν ἴδια οὐσιαστικὴ σημασία στὴν ὁμαδικὴ θεραπεία, ὅπως καὶ σὲ κάθε σχέση θεραπευτῆ-θεραπευόμενου. Γιὰ νὰ μποροῦν τὰ μέλη νὰ μιλοῦν ἐλεύθερα, πρέπει νὰ ἔχουν ἐμπιστοσύνη ὅτι τὰ ὅσα λένε θά παραμείνουν μέσα στὴν ομάδα. Ἀπὸ τὴν προσωπικὴ μου θεραπευτικὴ ἐμπειρία μὲ ομάδες δὲν θυμᾶμαι σχεδὸν καμία σημαντικὴ παραβίαση τοῦ ἀπορρήτου, μπορῶ ἐπομένως νὰ καθησυχᾶσω τὰ μέλη τῶν ομάδων γιὰ τὸ ζήτημα αὐτό.*⁶⁸

* Τὰ ὅρια τοῦ ἀπορρήτου στὴν ὁμαδικὴ θεραπεία εἶναι ἕνας τομέας πού δὲν ἔχει διερευνηθεῖ ἐκτενῶς στὴν ἐπιστημονικὴ βιβλιογραφία, κατὰ καιροὺς ὅμως ἀναφαίνονται κά-

ομοιότητας της ομάδας
 η ομαδική θεραπεία
 κάνουν ένα σημαντικό
 ντικά ως θεμέλιο για
 χι τόσο οι ίδιοι όσο
 είναι παρόντα σε
 ες που έχουν προγράμ

προσδοκίες, να εμπ
 ην έσφαλμένη αντίλη
 κλογής. Η έρευνα μά
 προσδοκώντας ότι
 προσπάθεια μέσα στ
 η συμμαχία και έχον
 τίδραση των προθερα
 ιγότερο δομημένες θε
 ότερο άγχος και άβε
 που κάνουν, έπομένω
 ; ανάπτυξης της όμα
 τη, στη διάρκεια του
 μήθηκε για τα πρα
 ψυχοθεραπευτές να
 είχαν ανάγκη), για
 ληραπείας, όπου είναι
 α αποτελεί θεραπεία
 έτες της ψυχοθερα
 είναι έξισου αποτελε

είναι πιδ σημαντικό
 ήψεων και των συν
 μέλη. Δηλώνω ότι
 ομαδική θεραπεία
 να να μπορούν τα
 ότι τα όσα λένε θα
 υ θεραπευτική έμ
 παραβίαση του ά
 ομάδων για το ζή

Είναι σημαντικό να μη διαβρώσουμε την εμπιστοσύνη του θεραπευόμενου στο θέμα του απορρήτου. Συγχρόνως όμως, καθώς το πνεύμα μου είναι να αποκτήσω την ενημερωμένη συγκατάθεση του θεραπευόμενου για τη θεραπεία, τον πληροφορώ επίσης για την επαγγελματική μου υποχρέωση να αναφέρω κάποια αδικήματα.⁸⁹ Σε όλες σχεδόν τις περιοχές νομικής δικαιοδοσίας ο θεραπευτής πρέπει να αναφέρει κάποιες περιπτώσεις, στις οποίες οι πράξεις ενός θεραπευόμενου είναι ή πρόκειται να γίνουν επιβλαβείς για τον εαυτό του ή για τους άλλους. Μερικές φορές τα μέλη της ομάδας ρωτούν αν μπορούν να κουβεντιάσουν κάποια αποσπάσματα της συζήτησης που γίνεται μέσα στη θεραπευτική ομάδα με τον ή τη σύζυγό τους ή με κάποιον άνθρωπο της εμπιστοσύνης τους. Τους προτρέπω να συζητούν μόνο τη δική τους προσωπική εμπειρία: οι εμπειρίες των άλλων μελών και όπωσδήποτε τα όνειρά τους θα πρέπει να κρατιούνται απόλυτως μυστικά.

Μαζί με τους βασικούς κανόνες της ειλικρίνειας και της εχεμύθειας φροντίζω να συζητήσω το ζήτημα των επαφών των μελών έξω από την ομάδα, που με τον έναν ή τον άλλο τρόπο θα προκύψει σε κάθε ψυχοθεραπευτική ομάδα. Δύο ιδιαίτερα σημαντικά σημεία πρέπει να υπογραμμίζονται:

1. Η ομάδα παρέχει μια ευκαιρία να μάθει κανείς για τα προβλήματα που έχει στις κοινωνικές του σχέσεις: δεν είναι μια συγκέντρωση για να συναντήσουμε ανθρώπους και να αποκτήσουμε κοινωνικές φίλιες. Αντίθετα, αν η ομάδα χρησιμοποιηθεί σαν μια πηγή φίλων, χάνει τη θεραπευτική της αποτελεσματικότητα. Με άλλα λόγια, η θεραπευτική ομάδα μάς διδάσκει πως να δημιουργούμε στενές σχέσεις με διάρκεια στο χρόνο, αλλά δεν παρέχει τις σχέσεις αυτές. Είναι η γέφυρα, όχι ο προορισμός. Δεν είναι ζωή, αλλά μια γενική πρόβα για τη ζωή.

2. Αν παρ' όλα αυτά, είτε τυχαία είτε προγραμματισμένα, τα μέλη συναντηθούν έξω από την ομάδα, αναλαμβάνουν την ευθύνη να συζητήσουν μέσα στην ομάδα τις πλευρές αυτής της συνάντησης που αφορούν την ομάδα. Είναι έντελως άνωφelo να απαγορεύουν οι θεραπευτές την κοινωνική συναναστροφή εκτός ομάδας ή έστω να προβάλλουν διάφορες νοθεσίες περί συμπεριφοράς των θεραπευόμενων. Στη διάρκεια της θεραπείας είναι σχεδόν βέβαιο ότι τα μέλη θα εμπλακοϋν σε κάποια κοινωνική επαφή εκτός ομάδας, και υπό το βάρος της απαγόρευσης του θεραπευτή μπορεί να είναι απρόθυμοι να το αποκαλύψουν στην ομάδα. Όπως θα αναπτύξω διεξοδικά στο επόμενο κεφάλαιο, οι εκτός ομάδας σχέσεις δεν είναι επιβλαβείς καθε-

ποιας περιπτώσεις στις οποίες μέλη της ίδιας ομάδας έχουν κληθεί να καταθέσουν σε ποινικά ή έστωτικά δικαστήρια. Η αξιολόγηση ενός έρωτηματολογίου που συμπληρώθηκε από εκατό έμπειρους ομαδικούς θεραπευτές επισήμανε ότι περισσότεροι από τους μισούς που απάντησαν, είχαν βιώσει κάποια μικρή παραβίαση του απορρήτου.

αυτές (για την ακρίβεια, μπορεί να είναι εξαιρετικά σημαντικές για τη θεραπευτική διαδικασία). Αυτό που εμποδίζει τη θεραπεία είναι η συνωμοτική σιωπή που περιβάλλει συχνά τις συναντήσεις αυτές.

Μια στάση νοθεσίας και απαγόρευσης το μόνο που καταφέρνει είναι να οδηγήσει τα μέλη της ομάδας στο ζήτημα της έπιβολής κανόνων και παραβιάσής τους. Είναι πολύ πιο αποτελεσματικό να εξηγήσει ο θεραπευτής αναλυτικά γιατί κάποιες συγκεκριμένες πράξεις μπορεί να παραβιάζουν τη θεραπεία. Για τη δημιουργία υποομάδων, για παράδειγμα, εξηγώ ότι οι φίλιες ανάμεσα στα μέλη της ομάδας συχνά τα εμποδίζουν να μιλήσουν ανοιχτά το ένα στο άλλο μέσα στην ομάδα. Τα μέλη αυτών ενδέχεται να αναπτύξουν ένα αίσθημα άφοσίωσης στη δυαδική σχέση και να διστάσουν να προδώσουν τον άλλο ενημερώνοντας την ομάδα για τις συναντήσεις τους. Η μυστικότητα αυτή όμως θα έρθει σε σύγκρουση με τη θεραπευτική διαδικασία. Το πρωταρχικό καθήκον των μελών της θεραπευτικής ομάδας είναι, τους θυμίζω, να μάθουν όσο γίνεται περισσότερα για τον θεραπευτή με τον οποίο ο καθένας τους σχετίζεται με κάθε άλλο μέλος μέσα στην ομάδα. Όλα τα γεγονότα που εμποδίζουν αυτή τη διαδικασία, παρακαλώ να μην τελικά τη θεραπεία. Μερικές φορές κάποια μέλη της ομάδας μπορεί να θελήσουν να αποκαλύψουν κάτι κρυφό στον συντονιστή της ομάδας. Σχεδόν πάντα είναι καλύτερα να μοιραστούν αυτή την αποκάλυψη με την ομάδα. Ο ομαδικός θεραπευτής δεν πρέπει ποτέ να συναινεί εκ των προτέρων στη μυστικότητα, αντίθετα πρέπει να υποσχεθεί ότι θα είναι διακριτικός και ότι θα χρησιμοποιήσει την καλύτερη κλινική του κρίση.

Αυτή η στρατηγική της παροχής πλήρους πληροφόρησης στα μέλη για τα αποτελέσματα της κοινωνικής επαφής εκτός ομάδας εξασφαλίζει στον θεραπευτή πολύ μεγαλύτερη ισχύ, συγκριτικά με τη στρατηγική της απόθεσης καθέδρας απαγόρευσης. Αν τα μέλη εμπλακούν σε μια μυστικοπαθή δημιουργία υποομάδων, δεν χρειάζεται να καταφύγετε στο αναποτελεσματικό «Γιατί παραβήκατε τους κανόνες μου;», το οποίο οδηγεί σε λάθος κατεύθυνση, μπορείτε αντίθετα να φτάσετε κατευθείαν στην καρδιά της αντίστασης ρωτώντας: «Πώς και σαμποτάρεις την ίδια σου τη θεραπεία;»

Συνοψίζοντας, αυτή η γνωσιακή μέθοδος προετοιμασίας για την ομαδική θεραπεία έχει διάφορους στόχους: να δώσει μια ορθολογική εξήγηση της θεραπευτικής διαδικασίας· να περιγράψει ποιά είδη συμπεριφορών αναμένονται από τα μέλη της ομάδας· να εγκαταστήσει ένα συμβόλαιο παρακολούθησης· να εγείρει προσδοκίες για τα αποτελέσματα της ομάδας· να προβλέψει (και έτσι να βελτιώσει) τα προβλήματα και τη δυσφορία των αρχιών συναντήσεων. Κάτω από τα λόγια αυτά κρύβεται η διαδικασία της αφαίρεσης του μυστηρίου. Οι θεραπευτές μεταδίδουν το μήνυμα ότι σέβον-

ετικά σημαντικές για τη
θεραπεία είναι ή συναισθηματικές
αυτές.

όνο που καταφέρνει είναι
έπιβολής κανόνων και τη
επικοινωνιακό να εξηγήσει ο θεραπευτής
πράξεις μπορεί να παρακολουθεί
ομαδών, για παράδειγμα
ομάδας συχνά τα εμπόδια στην
την ομάδα. Τα μέλη αυτά
στη δυαδική σχέση και
της ομάδα για τις συναισθηματικές
σε σύγκρουση με την ομάδα
ο ουσιαστικές για τη θεραπεία
μελών της θεραπευτικής ομάδας
περισσότερα για τον τρόπο
λε άλλο μέλος μέσου στην
διαδικασία, παρακολουθεί
την ομάδα μπορεί να
στην ομάδα. Σχεδόν πάντα
κάλυψη με την ομάδα
ή εκ των προτέρων στην ομάδα
είναι διακριτικός και ότι

φόρησης στα μέλη για
είδους εξασφαλίζει στην ομάδα
στρατηγική της από την ομάδα
α μυστικοπαθή δηλαδή
το άναποτελεσματικό
ηγεϊ σε λάθος κατεύθυνση
την καρδιά της αντιμετώπισης
του τη θεραπεία;»

ας για την ομαδική
λογική εξήγηση της
περιφορών αναμένονται
βόλαιο παρακολούθησης
ομάδας να προσαρμόσει
δυσφορία των ατόμων
ή διαδικασία της
μηνυμα ότι σέβον

ται την κρίση και την εφύψια του θεραπευόμενου, ότι ή θεραπεία είναι ένα
συντεταγμένο έργο, ότι οι συντονιστές είναι ειδικοί επιστήμονες, οι
όποιοι λειτουργούν σε ορθολογική βάση και είναι πρόθυμοι να μοιραστούν
τις γνώσεις τους με τον θεραπευόμενο. Ένα τελικό σημείο είναι ότι ή επαρκής
προετοιμασία επιτρέπει επίσης στον θεραπευόμενο να είναι ενήμερος,
δταν αποφασίζει αν θα μπει ή όχι σε μια θεραπευτική ομάδα.

Μολονότι ή συζήτηση αυτή αφορά κυρίως μια πιο μακρόχρονη διαδρα-
ματική ομάδα, τα βασικά της χαρακτηριστικά μπορούν να προσαρμοστούν σε
άποιαδήποτε άλλο είδος ομαδικής θεραπείας. Στις βραχείες θεραπευτικές
ομάδες που στηρίζονται σε διαφορετικούς θεραπευτικούς παράγοντες -στις
γνωσιακές, συμπεριφορικές ομάδες, παραδείγματος χάρι-, θα πρέπει να
αλλάξουν οι σχετικές λεπτομέρειες της παρουσίασης, όλες οι θεραπευτικές
ομάδες όμως κερδίζουν από την προετοιμασία των μελών τους. † Αν οι κλι-
νικές απαιτήσεις αποκλείουν τη διεξοδική προετοιμασία, τότε μια σύντομη
προετοιμασία είναι καλύτερη από το τίποτα. Στο 15ο κεφάλαιο περιγράφω
την τριήμερη προετοιμασία που κάνω στην έναρξη μιας ομάδας νοσηλεύ-
μενων σε τμήμα όξέων περιστατικών.

Άλλες μέθοδοι προετοιμασίας

Μια απλή γνωσιακή προετοιμασία που γίνεται για μία μοναδική φορά στον
θεραπευόμενο μπορεί να μην είναι αρκετά δραστική. Στις συνεντεύξεις που
περνούν πριν μπουν στην ομάδα οι θεραπευόμενοι έχουν άγχος, και είναι
συχνά έντυπωσιακό πόσο λίγα θυμούνται από το περιεχόμενο του μηνύμα-
τος του θεραπευτή ή σε πόσο βαθμό παρανοούν τα κεντρικά σημεία. Για
παράδειγμα, όταν ζήτησα από μερικά μέλη ομάδων να περιμένουν να πε-
ράσουν δώδεκα συναντήσεις της ομάδας πριν να αξιολογήσουν τη χρησιμό-
τητα της, αυτά κατάλαβαν ότι τους έλεγα πώς ή συνολική διάρκεια ζωής
της ομάδας θα ήταν δώδεκα συνεδρίες.

Είναι επομένως αναγκαίο να επαναλαμβάνουμε και να υπογραμμίζουμε
σκόπιμα πολλά κεντρικά σημεία της προετοιμασίας, τόσο στις προπαρα-
σκευαστικές συνεδρίες πριν από την ομάδα, όσο και στις πρώτες μερικές
συνεδρίες της ομάδας. Για τις ομάδες εξωτερικών ασθενών που συναν-
τούνται μία φορά την εβδομάδα, ετοιμάζω κάθε εβδομάδα μια γραπτή πε-
ριλήψη την οποία ταχυδρομώ σε όλα τα μέλη της ομάδας έπειτα από κά-
θε συνάντηση (βλ. 14ο κεφάλαιο). Οι περιλήψεις αυτές παρέχουν μια εξαι-
ρητική ευκαιρία γραπτής επανάληψης των πιο ουσιαστικών σημείων της
προπαρασκευαστικής διαδικασίας. Όταν ένα νέο μέλος μπαίνει σε μια συν-
εχιζόμενη ομάδα, του παρέχω πρόσθετη προετοιμασία, ζητώντας του να
διαβάσει τις περιλήψεις των προηγούμενων έξι συναντήσεων της ομάδας.

Πολλοί θεραπευτές περιγράφουν άλλες μεθόδους, με τις οποίες αξιάνουν
τη δύναμη της προπαρασκευαστικής διαδικασίας. Μερικοί χρησιμοποιούν

ένα άλλο μέλος της ομάδας, σαν ανάδοχο για να προετοιμάσουν μέλος.⁷⁰ Άλλοι χρησιμοποιούν ένα γραπτό κείμενο, το οποίο θα μετέχει ο νέος θεραπευόμενος, πριν μπει σε μια ομάδα. Στο παράρτημα βλίου περιλαμβάνεται ένα υπόδειγμα γραπτού φυλλαδίου που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν συμπλήρωμα στην προετοιμασία των θεραπευόμενων για να μπούν σε μια ομάδα. Το κείμενο αυτό τονίζει διάφορα σημεία, το γεγονός ότι το βάρος δίνεται στο έδω-και-τώρα, ότι ο θεραπευόμενος πρέπει να αναλάβει την προσωπική του ευθύνη, να αποφύγει να κατηγορήσει τους άλλους, να αποφύγει να δίνει συμβουλές και να προωθηθεί στην εξέλιξη, να μάθει να ακούει τους άλλους, να αποκτήσει επίγνωση τόσο των σθημάτων όσο και των σκέψεών του, και να επιχειρήσει να πειραματιστεί με την οικειότητα και με καινούργιες συμπεριφορές. Τονίζουμε την αλληλεγγύη, τη τροφοδότηση και παρέχουμε στα υποψήφια μέλη συγκεκριμένες οδηγίες, το πώς να δέχονται και να προσφέρουν ανατροφοδότηση: για παράδειγμα να μιλάτε συγκεκριμένα, να δίνετε ανατροφοδότηση το γρηγορότερο δυνατόν, να είστε άμεσοι, να μιλάτε και για τα θετικά και για τα αρνητικά, να λέτε στον άλλον πώς σας κάνει να νιώθετε, να μην ασχολείστε με το αποτέλεσμα, αλλά με το τί βλέπετε και αισθάνεστε, να δείχνετε ότι ακούσατε τη φωνή του άλλου, να μην προσπαθείτε να δικαιολογηθείτε, να ζητάτε δικαιολογίες, να σκέφτεστε αυτά που σας λένε, και να προσέχετε μη γίνετε άμυντικοί.⁷¹

Άλλες τεχνικές προετοιμασίας περιλαμβάνουν την παρακολούθηση ή γραφημένων ή μαγνητοσκοπημένων συναντήσεων. Για λόγους εξοικονόμησης ή κασέτα πρέπει να διακινείται μόνο από επαγγελματίες του κλάδου μαθησιακού ή να είναι μια μαγνητοσκοπημένη προσομοίωση μιιάς συνάντησης ομάδας όπου τα μέλη ανήκουν στο έπιστημονικό προσωπικό της κλινικής ή όπου τους ρόλους των μελών παίζουν επαγγελματίες ήθοιοι. Το σενάριο μπορεί να έχει όριστεί σκόπιμα, για να παρουσιάσει τα κυριότερα σημεία που πρέπει να τονιστούν στη φάση της προετοιμασίας.

Ένας ακόμη πιο ισχυρός τρόπος να προετοιμάσει κανείς τους θεραπευόμενους, είναι να τους εκπαιδεύσει προσωπικά στην επιθυμητή συμπεριφορά μέσα στην ομάδα.⁷² Έχουν περιγραφεί αρκετά βιωματικά ομαδικά σχήματα. Για παράδειγμα, κάποιος που κάνουν ομάδες βραχείας θεραπείας, χρησιμοποιούν μια προετοιμασία σε δύο μέρη. Πρώτα το κάθε μέλος κάνει μια ατομική συνάντηση, για να προσδιοριστεί το κέντρο βάρους και οι στόχοι της θεραπείας. Έπειτα τα υποψήφια μέλη συμμετέχουν σε ένα βιωματικό εργαστήριο που διαρκεί μία μόνο συνεδρία, όπου δεκαοκτώ έως είκοσι θεραπευόμενοι εκτελούν μια σειρά από προσεκτικά επιλεγμένες δομημένες διαδραστικές ασκήσεις, κάποιες από τις οποίες εκτελούνται σε δυάδες, άλλες σε τριάδες και άλλες με ολόκληρη την ομάδα.⁷³

Μια άλλη μελέτη χρησιμοποίησε τέσσερις προπαρασκευαστικές συνε-

δρίες, που ή καθιερώσε τους έδινε τὸ βάρος σὲ μία ἀρχὴ τῆς ἐκπαίδευσης γιὰ τὴν ὁμάδα: 1) στὴ χρῆση τοῦ ἐδῶ-καί-τώρα, 2) στὸ νὰ μάθει ὁ θεραπευόμενος πῶς νὰ ἐκφράζει συναισθήματα, 3) νὰ μάθει πῶς νὰ ἀποκαλύπτει περισσότερο τὸν ἑαυτό του, 4) νὰ μάθει νὰ ἀντιλαμβάνεται τὴν ἐπίδραση ποὺ ἔχει καὶ τὴν ἐπίδραση ποὺ ἐπιθυμεῖ νὰ ἔχει στοὺς ἄλλους. Οἱ ἐρευνητὲς εἶχαν μετράσει προηγουμένως γνωστικὸ ὕλικὸ καὶ εἶχαν σχεδιάσει δομημένες ὁμαδικὲς ἀσκήσεις, ποὺ παρεῖχαν βιωματικὴ μάθηση γιὰ τὸ καθένα ἀπὸ τὰ παραπάνω σημεῖα.⁷⁴ Ἄλλα προγράμματα χρησιμοποιοῦν τὸ παλιὸ ρόλον, γιὰ νὰ προσομοιώσουν τὴν ἀλληλεπίδραση μέσα στὴν ὁμαδικὴ θεραπεία.⁷⁵

Γενικά, ὅσο πιὸ ζωντανὴ συγκινησιακὰ καὶ ὅσο πιὸ σωστὴ εἶναι ἡ προετοιμασία, τόσο μεγαλύτερη θὰ εἶναι ἡ ἐπίδρασή της. Ὅρισμένες ἐρευνες ὑποδηλώνουν ὅτι τὸ στοιχεῖο ἐκεῖνο ποὺ ἔχει τὴ μεγαλύτερη ἐπίδραση εἶναι μᾶλλον τὸ ἐνεργητικὸ, βιωματικὸ στοιχεῖο τῶν ἀσκήσεων προετοιμασίας καὶ ὄχι τὸ γνωσιακὸ ἢ παθητικὸ στοιχεῖο τῆς παρατήρησης.⁷⁶

Μεγάλον μέρος τῆς πρόσφατης ἐρευνας γύρω ἀπὸ τὴν προετοιμασία ἐπικεντρώνεται στὸ κίνητρο τοῦ θεραπευόμενου καὶ στὴν ἐτοιμότητά του γιὰ ἀλλαγὴ.⁷⁷ Ὁ ἐστιασμός στὸ κίνητρο ὡς ἓναν στόχο παρέμβασης (καὶ ὄχι ὡς προαπαιτούμενον γιὰ τὴν θεραπεία) ξεκίνησε ἀπὸ τὴν θεραπεία τῶν ἐξαρτησίων καὶ ἔχει ἐφαρμοστεῖ ἀποτελεσματικὰ σὲ θεραπευόμενους μὲ διαταραχὲς πρόσληψης τροφῆς καὶ σὲ δραστὲς σεξουαλικῆς κακοποίησης - κλινικοὺς πληθυσμοὺς ποὺ χαρακτηρίζονται σαφῶς ἀπὸ ἀρνηση καὶ ἀντίσταση στὴν ἀλλαγὴ.⁷⁸

Στὸ μέλλον μπορούμε νὰ περιμένουμε ὅτι ἡ τεχνολογία τῶν ὑπολογιστῶν θὰ παραγάγει ἀκόμα πιὸ ἀποτελεσματικὰ διαδραστικὰ προπαρασκευαστικὰ προγράμματα. Ἄλλὰ καὶ οἱ ὑπάρχουσες προσεγγίσεις, εἴτε χρησιμοποιοῦνται αὐτοτελῶς εἴτε σὲ συνδυασμὸ, μπορούν νὰ εἶναι πολὺ ἀποτελεσματικὲς. Πολλὰ ἐρευνητικὰ στοιχεῖα, στὰ ὁποῖα θὰ στραφῶ τώρα, πιστοποιοῦν τὴν εὐρεία ἀποτελεσματικότητά τῶν τεχνικῶν αὐτῶν.

Ἐρευνητικὰ στοιχεῖα

Σὲ ἓνα πείραμα μὲ ὁμάδα ἐλέγχου οἱ συνεργάτες μου καὶ ἐγὼ δοκιμάσαμε τὴν ἀποτελεσματικότητα μιᾶς βραχείας γνωσιακῆς προπαρασκευαστικῆς συνδράσης.⁷⁹ Ἀπὸ ἓνα δείγμα ἐξήντα θεραπευόμενων ποὺ ἐπρόκειτο νὰ ξεκινήσουν ὁμαδικὴν θεραπεία, οἱ μισοὶ πέρασαν ἀπὸ μιὰ τριαντάλεπτη προ-

⁷⁴ Τὸ διαθεωρητικὸ μοντέλο τῆς ἀλλαγῆς ὑποστηρίζει ὅτι στὴ διαδικασία τῆς ἀλλαγῆς οἱ ἄνθρωποι περνοῦν ἀπὸ πέντε φάσεις. Ἡ θεραπεία θὰ εἶναι πιὸ ἀποτελεσματικὴ, ἂν ἐναρμονίζεται μὲ τὴ συγκεκριμένη κατάστασι ἐτοιμότητος τοῦ θεραπευόμενου ὡς πρὸς τὴν ἀλλαγὴ. Τὰ πέντε στάδια εἶναι: στάδιο προσχεδιασμοῦ στὴ σκέψη, σχεδιασμός στὴ σκέψη, προετοιμασία, δράση καὶ διατήρηση.

παρασκευαστική συνεδρία, ενώ οι άλλοι μισοί από μία συμβατική συνεδρία. Συγκροτήθηκαν έξι θεραπευτικές ομάδες (τρεις με προετοιμασμένους και τρεις με άπροετοιμασμένους), τις οποίες συντόνιζαν δύο θεραπευτές που δεν γνώριζαν ότι είχε γίνει κάποιος προετοιμαστικός χειρισμός. (Οι θεραπευτές πίστευαν απλώς ότι όλοι οι θεραπευόμενοι είχαν περάσει μια τυποποιημένη αρχική διαγνωστική συνεδρία.) Η μελέτη των δώδεκα πρώτων συναντήσεων έδειξε ότι οι προετοιμασμένες ομάδες είχαν περισσότερη πίστη στη θεραπεία (ή όποια με τη σειρά έπληθαι θειτικά την έκβαση) και συμμετείχαν σε πολύ περισσότερη ομαδική και διαπροσωπική αλληλεπίδραση απ' ό,τι οι άπροετοιμαστές ομάδες καθώς και ότι η διαφορά αυτή ήταν εξίσου έντονη στη δωδέκατη συνάντηση, όσο και στη δεύτερη.⁸⁰ Ο σχεδιασμός της έρευνας απαιτούσε δύο εστίδια συμμετείχαν να προετοιμαστούν με πανομοιότυπο τρόπο. Αν η προετοιμασία ήταν πιο διεξοδική και πιο εξατομικευμένη για τον κάθε θεραπευόμενον, ή αποτελεσματικότητά της ενδέχεται να ήταν ακόμα μεγαλύτερη.

Ένα δείγμα θεραπευόμενων που προετοιμάζεται πριν μπει στην ομάδα, το οποίο στη συνέχεια μελετάται στη διάρκεια των πρώτων μερισμάτων, δείχνει να έχει καλύτερη πορεία θεραπείας σε σύγκριση με ένα δείγμα, το οποίο δεν είχε προετοιμαστεί με τον κατάλληλο τρόπο—έχουν αναπαραχθεί πολλές φορές. Οι κλινικοί πληθυσμοί ποικίλουν κάθε φορά, ενώ οι συγκεκριμένοι τρόποι προετοιμασίας και οι μεταβλητές που αφορούν τη διαδικασία και την έκβαση έχουν γίνει πιο σύνθετα. Ο όγκος όμως των ενδείξεων που επιβεβαιώνουν τη σημασία της προετοιμασίας πριν από την είσοδο σε ομάδα, τόσο για τις ομαδικές διαδικασίες όσο και για την τελική έκβαση των θεραπευόμενων, είναι έντυπωσιακός.⁸¹ Επιπλέον, ελάχιστες είναι οι μελέτες που δεν κατορθώνουν να βρουν θετική επίπτωση της προετοιμασίας στη δουλειά των θεραπευόμενων στην ομαδική θεραπεία.⁸²

Η προετοιμασία πριν από την είσοδο σε ομάδα βελτιώνει τον αριθμό των παρουσιών⁸³ και αυξάνει την αυτοαποκάλυψη, την αυτοδιερεύνηση και τη συνοχή της ομάδας⁸⁴, μολονότι οι ενδείξεις ότι οδηγεί σε χαμηλότερα ποσοστά πρόωρων τερματισμών δεν είναι τόσο σταθερές.⁸⁵ Τα προετοιμασμένα μέλη της ομάδας εκφράζουν περισσότερο συναίσθημα,⁸⁶ αναλαμβάνουν μεγαλύτερη προσωπική ευθύνη μέσα στην ομάδα,⁸⁷ αποκαλύπτουν περισσότερες πλευρές του εαυτού τους,⁸⁸ παρουσιάζουν μεγαλύτερη λεκτική συμμετοχή σε θέματα που αφορούν το ομαδικό έργο,⁸⁹ τα άλλα μέλη τα συμπαθούν περισσότερο,⁹⁰ αναφέρουν λιγότερο άγχος,⁹¹ έχουν μεγαλύτερο κίνητρο για αλλαγή,⁹² ή κατάθλιψη τους παρουσιάζει σημαντική βελτίωση,⁹³ ή προσαρμογή τους στο γάμο τους και ή ικανότητα επικοινωνίας τους βελτιώνεται,⁹⁴ έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να κατακτήσουν τους πρώ-

ία συμβατική συμπεριφορά στη λήψη ιστορικού προετοιμασιών οι οποίες συντόνιζαν και έδινε κάποιος υπεύθυνος οι άλλοι οι θεραπευτικοί συνεδρίες. Η προετοιμασία με τη σειρά της περιελάμβανε περισσότερες ομάδες οδύκατη συνάντησες που έδινε ο καθένας. Αν η προετοιμασία κάθε θεραπευόμενου μεγαλύτερη γραμμάτος από την ομάδα, το μερικώς συναντήσεις με ένα ο τρόπο έχουν και άλλες που άφορουν άγχος όμως πριν από την για την τελική ένο, ελάχιστες τωση της προετοιμασίας. 92

οι αριθμοί διερεύνηση και έ χαμηλότερα έ προετοιμασίας 93

94 αναλαμβάνουν περύτερη λεκτική αλλά μέλη τα μεγαλύτερο κική βελτιώνονται τους πρώτους πρώτους

ταρχικούς τους θεραπευτικούς στόχους⁹⁵ και διαθέτουν λιγότερες έσφαλμένες αντίληψεις γύρω από την ομαδική διαδικασία.⁹⁶ Η έρευνα δείχνει ότι η γνωσιακή προετοιμασία θεραπευόμενων που ανήκουν σε χαμηλότερα κοινωνικοοικονομικά επίπεδα τους οδηγεί σε μεγαλύτερη συμμετοχή, σε μεγαλύτερη ομαδική δραστηριότητα και σε μεγαλύτερη αυτοδιερεύνηση.⁹⁷ Ακόμη και πληθυσμοί που κατά γενική όμολογία είναι δύσκολο να εμπλακούν, όπως είναι οι δράστες ενδοοικογενειακής βίας, ανταποκρίνονται πολύ θετικά σε μέτρα που στοχεύουν στην ενίσχυση της παρακολούθησης και της συμμετοχής.⁹⁸

Συνοψίζοντας, υπάρχει μια ισχυρή έρευνητική συναίνεση που προσηγορεύει την αξία της προετοιμασίας του θεραπευόμενου πριν από την ομαδική θεραπεία. Τα περισσότερα ευρήματα δείχνουν τη θετική επίπτωση της προετοιμασίας στις ενδιαμέσες μεταβλητές ή άμεση επίδραση στην τελική έκβαση των θεραπευόμενων είναι πιο δύσκολο να αποδειχτεί, γιατί το αποτέλεσμα της προετοιμασίας επισκιάζεται από τη συμβολή άλλων σημαντικών θεραπευτικών μεταβλητών.⁹⁹

Το σκεπτικό στο οποίο βασίζεται η προετοιμασία

Ας δοῦμε με συντομία το σκεπτικό που κρύβεται πίσω από την προετοιμασία για ομαδική θεραπεία. Οι πρώτες συναντήσεις μιας θεραπευτικής ομάδας είναι συγχρόνως επισφαλείς αλλά και ζωτικής σημασίας: πολλά μέλη αποθαρρύνονται χωρίς λόγο και διακόπτουν τη θεραπεία, ενώ η ομάδα βρίσκεται σε εξαιρετικά ρευστή κατάσταση και δείχνει να ανταποκρίνεται τα μέγιστα στις παρεμβάσεις του θεραπευτή - ο οποίος έχει την ευκαιρία να βοηθήσει την ομάδα να επεξεργαστεί τις θεραπευτικές νόρμες. Οι πρώτες συναντήσεις είναι μια περίοδος σημαντικού άγχους για τους θεραπευόμενους, ενός άγχους τόσο έγγενους και αναπόφευκτου, όσο και έξωγενούς και περιττού.

Το έγγενές άγχος προκύπτει από την ίδια τη φύση της ομάδας. Άνθρωποι που σε ολόκληρη τη διάρκεια της ζωής τους αντιμετωπίζουν μεγάλες δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις, θα νιώσουν σίγουρα πιεσμένοι από μια θεραπευτική ομάδα που απαιτεί όχι μόνο να προσπαθήσουν να σχετιστούν σε βάθος με τα άλλα μέλη, αλλά και να συζητήσουν τις σχέσεις αυτές με μεγάλη εϋθύτητα. Για την ακρίβεια, όπως σημείωσα στο 9ο κεφάλαιο, τόσο η κλινική άποψη όσο και η έμπειρική έρευνα έπισημαίνουν ότι το άγχος μοιάζει να είναι ουσιαστική προϋπόθεση για την έναρξη της αλλαγής.¹⁰⁰ Στην ομαδική θεραπεία το άγχος προέρχεται όχι μόνο από τις διαπροσωπικές συγκρούσεις, αλλά και από μια ασυμφωνία, ή οποία ξεπηδά από την έπιθυμία του ανθρώπου να παραμένει στην ομάδα, ενώ συγχρόνως αισθάνεται πολύ άπειλημένος από το έργο της ομάδας. Ένας έντυπωσιακός άγχος έρευνητικών στοιχείων, ωστόσο, δείχνει ότι η προσαρμοστική αξία

του άγχους στη θεραπεία έχει κάποια όρια.¹⁰¹ Ίδανικά το άγχος θ να είναι σε τέτοιο βαθμό που να έντεινει το κίνητρο και να αυξ έπαγρύπνηση, το υπερβολικό άγχος όμως θα έμποδίσει την ικανότ θεραπευόμενου να άντεπεξέλθει στην ψυχολογική πίεση. Ο White εξαιρετική άνασκόπησή του τών δεδομένων που στηρίζουν την ιδέα στίκτου εξερεύνησης, σημειώνει ότι το υπερβολικό άγχος και ο φόβος έχθροι τής εξερεύνησης του περιβάλλοντος καθυστερούν τη μάθη μειώνουν την εξερευνητική συμπεριφορά σε βαθμό ανάλογο με την του φόβου.¹⁰² Στην ομαδική θεραπεία, παραλυτικά ποσά άγχους μπε έμποδίσουν την ένδοσκόπηση, τη διαπροσωπική εξερεύνηση και τη νέων συμπεριφορών, πράγματα που έχουν ουσιαστική σημασία για τη δικασία τής άλλαγής.

Μεγάλο μέρος του άγχους που βιώνουν οι θεραπευόμενοι στα π στάδια τής ομάδας δέν προέρχεται έγγενώς από το ομαδικό έργο, είναι έξωγενές, περιττό και μερικές φορές ιατρογενές. Το άγχος αυτό μια φυσική συνέπεια τής ύπαρξης του ανθρώπου μέσα σε μια ομαδική τάσταση, όπου ή συμπεριφορά που άναμένεται από αυτόν, οι ομαδικοί χοι και ή σχέση τους με τους προσωπικούς του στόχους είναι εξαιρε άσαφη. Η έρευνα με ομαδικά έργαστήρια δείχνει ότι αν οι στόχοι τής ομαδας, οι μέθοδοι επίτευξής τους και οι άναμενόμενες συμπεριφορές με τους ρόλους είναι άσαφείς, ή ομάδα θα είναι λιγότερο συνεκτική και τερο παραγωγική, και τά μέλη της περισσότερο άμυντικά, άγχώδη, ταιωμένα και θα έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να διακόψουν τη συμ τοχή τους.¹⁰³

Η άποτελεσματική προετοιμασία για την ομάδα θα μειώσει το έ γενές άγχος που πηγάζει από την άβεβαιότητα. Άποσαφηνίζοντας τούς στόχους τής ομάδας, εξηγώντας πώς συμπλέουν οι ομαδικοί στόχοι με τούς άτομικούς, δίνοντας ξεκάθαρες κατευθύνσεις για το είδος τής άποτελεσματικής συμπεριφοράς, παρέχοντας στον θεραπευόμενο μια άκριβή διατύπω ση τής ομαδικής διαδικασίας, ο θεραπευτής μειώνει την άβεβαιότητα και το έξωγενές άγχος που τη συνοδεύει.

Μια συστηματική προετοιμασία για ομαδική θεραπεία με κανέναν τρ πο δέν ύπονοεί μια άκαμπτη δόμηση τής ομαδικής έμπειρίας. Δέν προτει να μια διδακτική, κατευθυντική προσέγγιση στην ομαδική θεραπεία, άνθη θετα, προτείνω μια τεχνική που θα προωθήσει τη διαμόρφωση μιας αυτνομης ομάδας με έλεύθερη διάδραση. Άποφεύγοντας τις μακροσκελείς τε λειτουργίες στις άρχικές συνεδρίες και μειώνοντας το άρχικό άγχος που πηγάζει από την άβεβαιότητα, ή ομάδα βοηθιέται να βυθιστεί πιο γρήγορα στην ομαδική έργασία.

Μολονότι υπάρχουν μερικοί ομαδικοί θεραπευτές που άποφεύγουν τη συστηματική προετοιμασία για την ομάδα, όλοι έπιχειρούν να διευκρινίσουν

δανικά τὸ ἄγχος θὰ π...
ίνητρο καὶ νὰ αὐξάνει...
ποδίσει τὴν ἰκανότητα...
πὴ πῆση. Ὁ White, ...
τηρίζουν τὴν ἰδέα ἐνὸς...
ἄγχος καὶ ὁ φόβος...
στεροῦν τὴ μάθησι...
ἀνάλογο μὲ τὴν ἐν...
ποσὰ ἄγχους μπορεῖ...
ρεύνηση καὶ τὴ δοκ...
ἡ σημασία γιὰ τὴ δι...

πευόμενοι στὰ πρῶ...
ὁμαδικὸ ἔργο, ἀλλ...
Τὸ ἄγχος αὐτὸ εἶν...
σὲ μιὰ ὁμαδική κα...
τόν, οἱ ὁμαδικοὶ στ...
ους εἶναι ἐξαιρετικ...
οἱ στόχοι τῆς ὁμά...
περιφορὲς μὲ βία...
υνεκτικὴ καὶ λιγώ...
ικά, ἀγχώδη, με...
κόψουν τὴ συμμε...

μειώσει τὸ ἐξω...
φηνίζοντας τοὺς...
ὶ στόχοι μὲ τοὺς...
ῆς ἀποτελεσμα...
κριβὴ διατύπω...
βεβαιότητα καὶ

κανέναν τρό...
Δὲν προτεί...
ραπεία, ἀντί...
ῆ μιᾶς αὐτό...
σκελεῖς τε...
χος πού πη...
αὐ γρήγορα

εύγουν τὴ...
υκρινίσουν

τὴ θεραπευτικὴ διαδικασία καὶ τὴ συμπεριφορὰ πού ἀναμένεται ἀπὸ τοὺς
θεραπευόμενους: οἱ διαφορὲς ἀνάμεσα στοὺς θεραπευτὲς ἢ στὶς θεραπευ-
τικὲς σχολῆς ἀφοροῦν κυρίως τὴ χρονικὴ στιγμή καὶ τὸ εἶδος τῆς προε-
τοιμασίας. Μὲ διακριτικὴ ἢ ἴσως καὶ ὑπόδηλη λεκτικὴ καὶ μὴ λεκτικὴ ἐνί-
σχυση, ἀκόμη καὶ ὁ λιγότερο κατευθυντικὸς θεραπευτὴς προσπαθεῖ νὰ πεί-
σει μιὰ ὁμάδα νὰ δεχτεῖ τὶς δικές του ἀξίες γιὰ τὸ τί εἶναι καὶ τί δὲν εἶναι
σημαντικὸ στὴν ὁμαδικὴ διαδικασία.¹⁰⁴

Τὰ γραφειοκρατικὰ ζητήματα προσθέτουν ἕνα ἀκόμη στοιχεῖο στὴν προ-
ετοιμασία: τὴν ἐνημερωμένη συγκατάθεση. Οἱ σημερινοὶ θεραπευτὲς βρί-
σκονται κάτω ἀπὸ ὀλοένα αὐξανόμενη πίεση νὰ παρέχουν (καὶ νὰ κρατοῦν
ἀρχεῖα ὅτι παρεῖχαν) στοὺς ὑποψήφιους θεραπευόμενους ἐπαρκὴ πληροφό-
ρησι γιὰ τὰ ὀφέλη, τὶς παρενέργειες, τὸ κόστος τῆς θεραπείας καὶ γιὰ τὶς
ἐπιπλακτικὲς λύσεις, ὥστε νὰ πάρουν μιὰ ἀπόφαση γιὰ τὴ θεραπεία τους
ὄντας καλὰ πληροφορημένοι.¹⁰⁵ Ἐπιπλέον, δὲν μπορεῖ κανεὶς νὰ ξεπετάξει
τὴν ἐνημερωμένη συγκατάθεση σὲ μιὰ μοναδικὴ συζήτηση, ἀλλὰ πρέπει νὰ
ἐπανέρχεται σ' αὐτὴν σὲ τακτὰ χρονικὰ διαστήματα. Ἡ ἀπόσπαση τῆς ἐνη-
μερωμένης συγκατάθεσης τοῦ θεραπευόμενου ἐξελίσσεται ταχύτατα σὲ μιὰ
τυπώσιμη πρακτικὴ, τὴν ὁποία φυλάσσουν μὲ εὐλάβεια οἱ Ὁδηγίες
δεοντολογίας τῆς Ἀμερικανικῆς Ψυχολογικῆς Ἑταιρείας¹⁰⁶ καὶ τῆς Ἀμερι-
κανικῆς Ψυχιατρικῆς Ἑταιρείας.¹⁰⁷ Μολονότι ἡ διαδικασία αὐτὴ μπορεῖ νὰ
μετᾶζει ἐπαχθῆς, εἶναι κάτι πού δὲν πρόκειται νὰ ἀλλάξει στὸ ὄρατὸ μέλ-
λον, καὶ οἱ εὐέλικοι θεραπευτὲς πρέπει νὰ βροῦν τρόπο νὰ τὴ μετατρέψουν
σὲ κάτι χρήσιμο: οἱ περιοδικὲς εἰλικρινεῖς συζητήσεις γιὰ τὴν πορεία τῆς
θεραπείας δηλώνουν σεβασμὸ πρὸς τὸν θεραπευόμενον καὶ δυναμώνουν τὴ
θεραπευτικὴ συμμαχία.

Σειρὰ ἔχει μιὰ τελευταία πρακτικὴ παρατήρηση γύρω ἀπὸ τὴν προε-
τοιμασία. Οἱ ὁμαδικοὶ θεραπευτὲς συχνὰ πιέζονται νὰ βροῦν μέλη γιὰ τὴν
ὁμάδα τους. Μιὰ ξαφνικὴ ἀπώλεια μελῶν μπορεῖ νὰ τοὺς ἐξωθήσει σὲ βε-
βιασμένες ἐνέργειες, γιὰ νὰ ξαναστήσουν τὴν ὁμάδα, πράγμα πού συχνὰ
καταλήγει στὴν ἐπιλογή ἀκατάλληλων καὶ ἀνεπαρκῶς προετοιμασμένων
μελῶν. Ὁ θεραπευτὴς εἶναι ἀναγκασμένος τότε νὰ ἀναλάβει τὸ ρόλο νὰ
διαφημίσει τὴν ὁμάδα στὸ ὑποψήφιο μέλος - ἕναν ρόλο πού συνήθως εἶναι
παραφανῆς στὸν θεραπευόμενον. Εἶναι πολὺ καλύτερο νὰ συνεχίσει ὁ θερα-
πευτὴς τὴν ὁμάδα μὲ μειωμένο ἀριθμὸ μελῶν, νὰ ἐπιλέξει προσεκτικὰ τὰ
νέα μέλη καὶ στὴ συνέχεια νὰ παρουσιάσει τὴν ὁμάδα μὲ τέτοιο τρόπο,
ὥστε νὰ μεγιστοποιήσει τὴν ἐπιθυμία τοῦ ὑποψήφιου νὰ συμμετέχει. Γιὰ
τὴν ἀκρίβεια ἡ ἔρευνα δείχνει ὅτι ὅσο πιὸ δύσκολο εἶναι νὰ μπεῖ ὁ ὑπο-
ψήφιος θεραπευόμενος σὲ μιὰ ὁμάδα καὶ ὅσο περισσότερο ἐπιθυμεῖ νὰ
ἐνταχθεῖ σ' αὐτὴν, τόσο περισσότερο θὰ τὴν ἐκτιμῆσει στὴ συνέχεια.¹⁰⁸
Αὐτὴ εἶναι ἡ γενικὴ ἀρχὴ στὴν ὁποία στηρίζονται οἱ τελετὲς μύησης στὶς
διάφορες ἀδελφότητες καὶ ἡ αὐστηρὴ ἐπιλογή ἐργαζομένων καὶ τὰ κριτή-

για αποδοχής σε πολλούς οργανισμούς. Ο ενδιαφερόμενος δεν μπορεί να συμπεράνει ότι μια ομάδα, στην οποία είναι τόσο δύσκολο να ενταχθεί, θα είναι πράγματι εξαιρετικά σημαντική.