



ΦΙΛΙΠΠΟΣ ΓΚΕΚΗΣ
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ - ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

Όροι θεραπευτικού πλαισίου στην ομαδική ψυχοθεραπεία

Η ομαδική ψυχοθεραπεία αποτελεί μια τεκμηριωμένη και αποτελεσματική μορφή θεραπείας. Είναι εξίσου αποτελεσματική όσο η ατομική ψυχοθεραπεία και προσφέρει το πλεονέκτημα ενός ασφαλούς πλαισίου για κοινωνική υποστήριξη και αποδοχή, μάθηση γύρω από τις διαπροσωπικές σχέσεις και προσωπική ανάπτυξη. Ο Jacob Levy Moreno (δημιουργός του ψυχοδράματος, μορφή ομαδικής ψυχοθεραπείας) έλεγε πως “αν ο θεός ερχόταν στην γη θα είχε μορφή ομάδας!”.

Στόχοι της ομαδικής ψυχοθεραπείας

Στον πυρήνα της θεραπείας βρίσκονται οι σχέσεις, ο τρόπος που έχουμε μάθει να σχετιζόμαστε. Οι σχέσεις τραυματίζουν, οι σχέσεις θεραπεύουν. Η θεραπευτική πορεία, γενικά, ξεκινάει από την εστίαση στην σχέση με τον εαυτό και πώς αυτή διαμορφώθηκε μέσα από την οικογένεια μας, έπειτα περνάει στην σχέση μας με τους άλλους και φτάνει στην σχέση μας με τον κόσμο γενικότερα. Η διερεύνηση ενός συμπτώματος μας οδηγεί σύντομα στην σύνδεση του με τον τρόπο που σχετιζόμαστε με τον εαυτό μας και με τους άλλους. Στόχος της ομαδικής θεραπείας είναι μέσα σε ένα ασφαλές περιβάλλον και πλούσιο από αλληλεπιδράσεις να διερευνηθούν πλήρως τα δυσλειτουργικά διαπροσωπικά μοτίβα επικοινωνίας και να ενισχυθούν και να δοκιμαστούν νέα πιο ωφέλιμα. Πέρα από τον στόχο της διαπροσωπικής μάθησης, που είναι κοινός για τα μέλη της ομάδας, το κάθε μέλος εργάζεται μαζί με την ομάδα και σε προσωπικούς στόχους, άλλωστε οι δύο αυτοί στόχοι αλληλοεπικαλύπτονται.

Ενδεικτικά η ομαδική θεραπεία προσφέρει ευκαιρία για:

- ανάπτυξη και βελτίωση της διαπροσωπικής επικοινωνίας
- δοκιμή νέων συμπεριφορών σε ένα περιβάλλον αποδοχής
- άμεση και αυθεντική συναισθηματική επικοινωνία
- επίγνωση των προσωπικών κινήτρων, σκέψεων και συναισθημάτων
- εξάσκηση στην κατανόηση των άλλων ανθρώπων
- βελτίωση της αυτοπεποίθησης και της αυτοεικόνας
- αλλαγές μέσα στην ομάδα, με την ελπίδα ότι οι αλλαγές αυτές θα μεταφερθούν και στην καθημερινότητα με τους σημαντικούς άλλους

Εχεμύθεια

Όπως και στην ατομική ψυχοθεραπεία ισχύει το απόρρητο σε ό,τι διαμείβεται μέσα στην ομάδα. Οποιαδήποτε πληροφορία λέγεται μέσα στην ομάδα αντιμετωπίζεται με τον μέγιστο

Θράκης 15, Νέα Σμύρνη, 171 21

t: +30 697 4066551

w: gkekis.gr

e: philippos@gkekis.gr



ΦΙΛΙΠΠΟΣ ΓΚΕΚΗΣ

ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ - ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

σεβασμό και την απόλυτη εχεμύθεια. Ως θεραπευτής δεσμεύομαι ηθικά, νομικά και δεοντολογικά να ακολουθώ και να εφαρμόζω πλήρως και απόλυτα το ψυχοθεραπευτικό απόρρητο και τον κώδικα δεοντολογίας. Οποιαδήποτε πληροφορία γνωρίζω για εσάς (από την επικοινωνία μας εντός και εκτός ομάδας, από ψυχομετρικά τεστ ή όποιο άλλο υλικό προκύψει) την κρατάω στο αρχείο του γραφείου μου και δεν την επικοινωνώ σε κανέναν.

Το απόρρητο λύνεται στις παρακάτω περιπτώσεις και πάντα αφού πρώτα σας έχω ενημερώσει:

- Εάν υπάρχουν σοβαρές ενδείξεις ότι θα βλάψετε τον εαυτό σας και αφού πρώτα διερευνήσω όλες τις άλλες δυνατότητες,
- Όταν υπάρχει άμεσος κίνδυνος να βλάψετε κάποιον τρίτο ή μέλος της ομάδας

Ως μέλη της ομάδας οφείλετε να διαθέσετε τον μέγιστο σεβασμό στις πληροφορίες που ακούτε από τα υπόλοιπα μέλη και να προστατέψετε την ταυτότητά τους. Είναι ένα καίριο σημείο το οποίο χτίζει την εμπιστοσύνη στην ομάδα, η οποία είναι απαραίτητη για να λειτουργήσουν αποτελεσματικά οι θεραπευτικοί παράγοντες. Αν χρειαστεί να μεταφέρετε κάποια πληροφορία από την ομάδα σε φίλους ή στην οικογένειά σας τότε θα πρέπει να μιλήσετε μόνο για την δική σας εμπειρία χωρίς να μεταφέρετε στοιχεία από την ταυτότητα των μελών τα οποία πιθανό να την αποκαλύψουν.

Ποια αναμένεται να είναι από εσάς η συμπεριφορά μέσα στην ομάδα;

Δεν υπάρχει συγκεκριμένο θέμα για κάθε συνεδρία, ενθαρρύνεσθε να μιλήσετε για οτιδήποτε σας απασχολεί (π.χ. ζητήματα σχέσεων, συναισθήματα). Όταν μιλάει ένα μέλος, μιλάει μέχρι να αισθανθεί πλήρως κατανοητό και έπειτα μιλούν τα υπόλοιπα μέλη σχετικά με το τι σκέφτηκαν όσο άκουγαν, πώς ένιωσαν και κυρίως με ποιο δικό τους κομμάτι συνδέθηκαν με τον συνθεραπευόμενο τους. Έτσι ο διάλογος που αναπτύσσεται μεταξύ των μελών της ομάδας προσφέρει μια πολύχρωμη εικόνα της δικής του κατάστασης με αποτέλεσμα ο καθένας να έχει περισσότερες πιθανότητες να κατανοήσει βαθύτερα αυτό που του συμβαίνει. Η κουλτούρα του διαλόγου σέβεται κάθε φωνή τόσο εσωτερική (σε κάθε θεραπευόμενο) όσο και εξωτερική (μεταξύ των μελών της ομάδας) με σκοπό να ακουστούν όλες. Όταν ακούτε είναι σημαντικό να μην διακόπτετε και να δίνετε ανατροφοδότηση στο μέλος που μίλησε έχοντας πάντα στο μυαλό σας ότι τα συναισθήματα που σας δημιουργήθηκαν συνδέονται με δικά σας θέματα. Σε αυτό το πλαίσιο (μιλάω σε σύνδεση με εμένα και το πώς ένιωσα ακούγοντας το άλλο μέλος) προσφέρετε την ανατροφοδότηση. Στόχος μας είναι η σύνδεση και η αυτογνωσία, όχι η επίκριση, το ντρόπιασμα ή η γελοιοποίηση. Στο ίδιο πλαίσιο εκφράζονται όλα τα συναισθήματα, ακόμα και ο θυμός. Είστε λοιπόν ελεύθεροι να εκφράσετε τα συναισθήματά σας (ευχάριστα και δυσάρεστα) αυθεντικά για τα

Θράκης 15, Νέα Σμύρνη, 171 21

t: +30 697 4066551

w: gkekis.gr

e: philippos@gkekis.gr



ΦΙΛΙΠΠΟΣ ΓΚΕΚΗΣ

ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ - ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

υπόλοιπα μέλη της ομάδας και η επεξεργασία τους στο εδώ και τώρα ενισχύει την αποτελεσματικότητα της θεραπείας.

Ενθαρρύνεστε να αποκαλύπτετε τον εαυτό σας και αυτό είναι απαραίτητο για να ωφεληθείτε από την θεραπεία αλλά ο κάθε θεραπευόμενος επιλέγει τον δικό του ρυθμό αυτοαποκάλυψης. Ποτέ δεν πιέζεται κανείς να προχωρήσει σε εξομολογήσεις.

Η άμεση ανατροφοδότηση χωρίς επίκριση και με εστίαση στο προσωπικό βίωμα δεν συνηθίζεται στην κουλτούρα μας. Σπανίζει να μιλούν οι άνθρωποι με τόση αμεσότητα και ειλικρίνεια για αυτό τον λόγο πιθανόν στην αρχή να νιώσετε συναισθήματα φόβου ή άγχους μιας και θα είναι ένας καινούριος τρόπος επικοινωνίας. Από την άλλη μεριά θα παρατηρείτε με τον καιρό πως με αυτόν τον τρόπο επικοινωνίας θα βιώνετε όλο και πιο βαθιά και ουσιαστική επαφή με τους γύρω σας. Απαγορεύονται οι διακρίσεις ανάμεσα στα μέλη με κριτήριο την καταγωγή, την εθνικότητα, την ιδεολογία, το χρώμα, το φύλλο ή την θρησκεία. Απαγορεύεται αυστηρά οποιαδήποτε εκδήλωση σωματικής ή λεκτικής βίας.

Η θεραπευτική ομάδα δεν είναι ένα πλαίσιο για να κάνει κανείς φίλους ή να βρει σύντροφο. Αποτελεί ένα εργαστήριο, μια πρόβα για την καθημερινότητα. Μέσα στο εργαστήριο αυτό μαθαίνουμε τους τρόπους για να δημιουργούμε ουσιαστικές και αμοιβαίες ικανοποίησης σχέσεις στην ζωή μας έξω από την ομάδα. Συνεπώς, υπάρχει ο κίνδυνος υποκατάστασης της “πραγματικής” ζωής έναντι της μάθησης για να γίνει εκείνη καλύτερη. Οι ερωτικές σχέσεις απαγορεύονται και είναι λόγος διακοπής από την ομάδα και παραπομπής σε άλλη. Ο λόγος που δεν ενθαρρύνεται η ανάπτυξη σχέσεων μέσα στην ομάδα είναι διότι οποιαδήποτε υποομάδα δημιουργείται παρεμποδίζει την θεραπεία. Είναι πολύ σημαντικό τα συναισθήματα και οι πληροφορίες που αφορούν τις σχέσεις των μελών της ομάδας να εκφράζονται και να επεξεργάζονται μέσα στην ομάδα, αυτός είναι και ο πλούτος που προσφέρει η ομάδα!

Αν ωστόσο συναντηθούν μέλη εκτός της ομάδας συστήνεται να μοιραστούν με την ομάδα τις πληροφορίες που την αφορούν.

Σε περίπτωση ατομικής συνεδρίας ενδιάμεσα των ομαδικών συνεδριών, είναι σημαντικό στην επόμενη ομαδική να αναφερθεί το τι συζητήθηκε στην ατομική. Επισημαίνω ξανά πως κάποιες προσωπικές αποκαλύψεις θα γίνουν μόνο όταν αισθάνεστε επαρκώς ασφαλείς μέσα στην ομάδα.

Στην ομαδική θεραπεία συνήθως δεν εμφανίζεται άμεση ανακούφιση ειδικά εάν έχει προηγηθεί αποτελεσματική ατομική θεραπεία. Γι αυτό τον λόγο αλλά και γιατί είναι ένα καινούριο περιβάλλον, κάποια μέλη βιώνουν στρες και αμφισβητούν την αποτελεσματικότητα της ομάδας. Σε αυτή την περίπτωση σας ζητώ να αναστείλετε την αρχική σας κρίση και να εκφράσετε τις αμφιβολίες σας στην ομάδα. Απαιτείται τουλάχιστον παρουσία στις 12 πρώτες συνεδρίες ώστε να αποκτήσετε μια σαφέστερη αίσθηση για την χρησιμότητα της ομάδας για εσάς.

Όπως και σε κάθε είδους θεραπεία έτσι και στην ομαδική, κεντρικής σημασίας έχει η δέσμευση σας. Είναι πολύ σημαντική η συστηματική παρουσία σας τόσο για την αποφυγή του

Θράκης 15, Νέα Σμύρνη, 171 21

t: +30 697 4066551

w: gkekis.gr

e: philippos@gkekis.gr



ΦΙΛΙΠΠΟΣ ΓΚΕΚΗΣ

ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ - ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

ατομικού κόστους (κίνδυνος απομόνωσης, “χάνω το τραίνο”) όσο και του συλλογικού διότι η ομάδα χάνει τη συνοχή της. Η συστηματική σας παρουσία και η ενεργητική σας συμμετοχή δείχνουν τον σεβασμό σας στα άλλα μέλη και είναι ο τρόπος με τον οποίο θα ωφεληθείτε τα μέγιστα από την ομαδική θεραπεία. Επίσης είναι σημαντικό να έρχεστε στην ώρα σας σε κάθε συνεδρία και αν για κάποιον απρόβλεπτο λόγο αυτό αλλάξει παρακαλώ ενημερώστε με το συντομότερο δυνατόν ώστε να μπορώ να ενημερώσω τα υπόλοιπα μέλη στο ξεκίνημα της συνεδρίας. Ίσως υπάρξουν φορές που θα νιώσετε πως το τελευταίο μέρος που θα θέλατε να βρίσκεστε είναι η ομάδα σας, σε αυτή την περίπτωση σας προσκαλώ να εμπιστευτείτε την διαδικασία και να εκφράσετε στην ομάδα αυτά τα δυσάρεστα συναισθήματα. Τέτοιες στιγμές συνήθως είναι μεγάλες ευκαιρίες για ψυχοθεραπευτική εργασία των θεμάτων που σας δυσκολεύουν, συνεπώς και ελευθέρωση από αυτά.

Η ομάδα πραγματοποιείται ακόμα και με ένα μέλος, είναι πάντα εκεί για εσάς. Λειτουργεί 11 μήνες τον χρόνο. Δεν πραγματοποιούνται ομαδικές συνεδρίες τις επίσημες αργίες, τις ημέρες του Πάσχα και των Χριστουγέννων (10-14 μέρες) και τον Αύγουστο, όπου δεν υπάρχει δυνατότητα αναπλήρωσης. Η διάρκεια της ομαδικής συνεδρίας είναι 2 ώρες, μια φορά την εβδομάδα.

Αμοιβή

Οι μηνιαίες συνδρομές ανέρχονται στις 11 ετησίως, καταβάλλονται προκαταβολικά μέσα στις πρώτες 5 μέρες του μήνα. Ακόμα και στην περίπτωση απουσίας σας από την ομάδα η συνδρομή σας καταβάλλεται κανονικά. Σε περίπτωση αναβολής της συνεδρίας με δική μου υπαιτιότητα επιστρέφεται το αντίστοιχο ποσό ή μετά από κοινή συμφωνία των μελών η συνεδρία αναπληρώνεται. Είναι σημαντική η συνέπεια στην καταβολή της συνδρομής σας, αν η καθυστέρηση υπερβεί τους 2 μήνες τότε διακόπτεται η συμμετοχή σας στην ομάδα. Σε περίπτωση που είναι αναγκαία η καθυστέρηση της πληρωμής παρακαλώ επικοινωνήστε μαζί μου ώστε να βρούμε μαζί την καλύτερη δυνατή λύση. Προσωρινή διακοπή από την ομάδα δεν προβλέπεται. Εξάριση μπορεί να γίνει μετά από συνεννόηση και μόνο για σοβαρούς λόγους υγείας. Σε αυτή την περίπτωση χρειάζεται ειδική συνεννόηση ώστε να μην αποδεσμευτεί η θέση σας στην ομάδα.

Επικοινωνία

Έχετε το δικαίωμα να επικοινωνείτε μαζί μου τηλεφωνικά τις καθημερινές μέρες (εκτός Σαββατοκύριακου) και ώρες 9:30 με 21:30 για προγραμματισμό, ακύρωση ή αναβολή συνεδριών. Σε έκτακτες μόνο περιπτώσεις μπορείτε να επικοινωνήσετε και εκτός των παραπάνω ωρών για άμεση συμβουλευτική υποστήριξη.

Θράκης 15, Νέα Σμύρνη, 171 21

t: +30 697 4066551

w: gkekis.gr

e: philippos@gkekis.gr