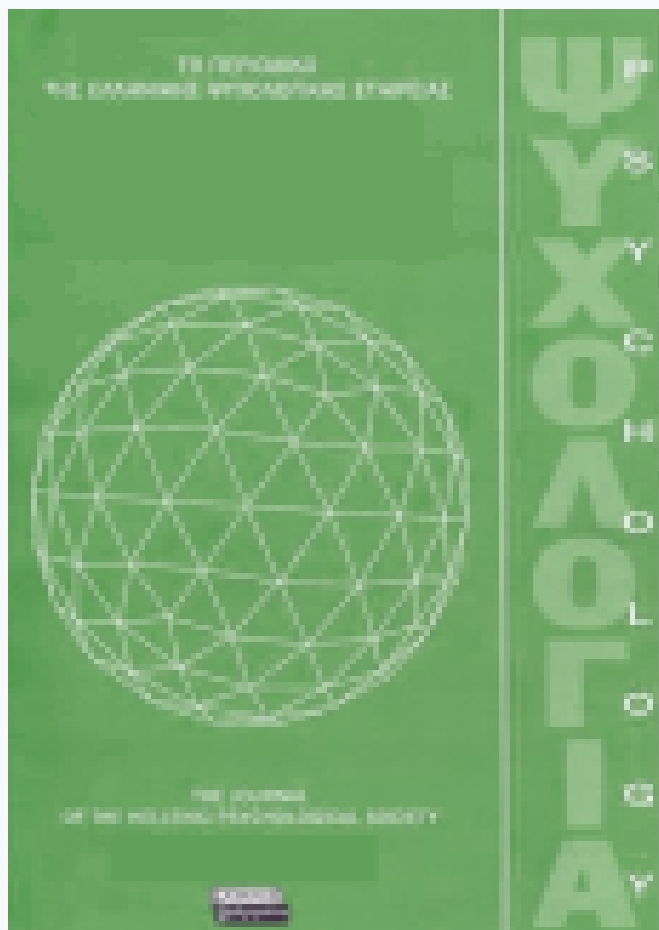


Psychology: the Journal of the Hellenic Psychological Society

Vol 11, No 4 (2004)



The role of positive emotions in Counseling Psychology

Μαρία Μαλικιώση - Λοϊζου

doi: [10.12681/psy_hps.24025](https://doi.org/10.12681/psy_hps.24025)

Copyright © 2020, Μαρία Μαλικιώση - Λοϊζου



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

To cite this article:

Μαλικιώση - Λοϊζου Μ. (2020). The role of positive emotions in Counseling Psychology. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 11(4), 497–511. https://doi.org/10.12681/psy_hps.24025

Ο ρόλος των θετικών συναισθημάτων στη Συμβουλευτική Ψυχολογία

ΜΑΡΙΑ ΜΑΛΙΚΙΩΣΗ-ΛΟΪΖΟΥ

Πανεπιστήμιο Αθηνών

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ψυχολογικές έρευνες –διαίτερα στο χώρο της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας– που μελετούν την επίδραση των θετικών συναισθημάτων στην ανθρώπινη ζωή καταλήγουν ότι τα συναισθήματα αυτά διευρύνουν το πεδίο της προσοχής, της νόησης και της δράσης και βοηθούν στην ανάπτυξη των φυσικών, διανοητικών, ψυχολογικών και κοινωνικών πόρων του ανθρώπου, έτσι ώστε να αντιμετωπίζει με σθένος τις αντίξοες καταστάσεις που του παρουσιάζονται. Η εμπειρία θετικών συναισθημάτων οδηγούν στην ευζωία μέσα από την προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη και τη δόμηση μακροχρόνιων διαπροσωπικών σχέσεων. Έχει καταδειχθεί ότι η –κατά τη διάρκεια της συμβουλευτικής διαδικασίας– έμφαση στα θετικά συναισθήματα μπορεί να χρησιμεύσει ως αποτελεσματικό αντίδοτο για τις επίμονες επιπτώσεις των αρνητικών συναισθημάτων, οι οποίες στενεύουν τα αποθέματα σκέψης και δράσης του ατόμου. Στρατηγικές παρέμβασης που καλλιεργούν θετικά συναισθήματα δεν είναι απλώς μέθοδοι πρόληψης και θεραπείας ψυχικής οδύνης ή δυσφορίας· η επίδρασή τους προχωράει και παραπέρα, στην ενίσχυση του προσωπικού σθένους, της ανθεκτικότητας και της ευφορίας. Τελευταίες εξελίξεις δείχνουν ότι οι άνθρωποι βρίσκουν θετικό νόημα στη ζωή τους μέσα από: 1) την ενστάλαξη θετικής αξίας στα καθημερινά γεγονότα, 2) την αναπλαισίωση γεγονότων με θετική αξία, 3) την επιδίωξη και την επίτευξη ρεαλιστικών στόχων. Τέτοιοι στόχοι στη συμβουλευτική προσέγγιση μπορεί να οδηγήσουν τους συμβουλευόμενους να σκέφτονται και να προσανατολίζουν τη συμπεριφορά τους σε εμπειρίες μιας ευχάριστης, καλής και γεμάτης νόημα ζωής.

Λέξεις-κλειδιά: Θετικά συναισθήματα, Συμβουλευτική, Ευζωία.

Εισαγωγή

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μια στροφή προς τη «θετική ψυχολογία», η οποία εστιάζει την προσοχή της στην αισιοδοξία και στα προτερήματα του ανθρώπου, προκαλώντας κατ' αυτό τον τρόπο μια ριζική στροφή προς τη μελέτη των ανθρώπινων δυνατοτήτων και των θετικών συναισθημάτων (Μωραΐτου & Σταλίκας, 2004). Η εμπειρική τεκμηρίωση δείχνει ότι τα θετικά συναισθήματα διευρύνουν το πεδίο της προσοχής, της νόησης και της δράσης και βοηθούν στην

ανάπτυξη φυσικών, διανοητικών, ψυχολογικών και κοινωνικών πόρων, οι οποίοι θωρακίζουν τον άνθρωπο με σθένος για την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων (Aspinwall, 1998. Taylor & Aspinwall, 1996. Trope & Pomerantz, 1998). Οι εμπειρίες θετικών συναισθημάτων σηματοδοτούν την ευζωία και οδηγούν σε προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη (Μωραΐτου, 2004). Θετικά συναισθήματα, όπως είναι η αγάπη, το ενδιαφέρον και η χαρά, συμβάλλουν και βοηθούν στη δόμηση μακρών διαπροσωπικών σχέσεων. Η επίδραση των θετικών συναισθημάτων στην σκέ-

ψη, στη λήψη αποφάσεων και στη δραστηριοποίηση του ανθρώπου όχι μόνο διευκολύνει αλλά είναι και ουσιαστική στο να οδηγήσει σε καλύτερες αποφάσεις και επιλύσεις προβλημάτων (Isen, 2002).

Ο ρόλος των συναισθημάτων στη ζωή μας

Τα συναισθήματα χρωματίζουν την ανθρώπινη ζωή και βοηθούν στην προσαρμογή μας στο περιβάλλον. Πολλοί θεωρητικοί που ασχολούνται με τα συναισθήματα υποστηρίζουν ότι τα συναισθήματα εμπεριέχουν μια προσαρμοστική ικανότητα και βοηθούν το άτομο να διαχειριστεί με ταχύτητα διάφορες περίπλοκες καταστάσεις που αντιμετωπίζει και να δραστηριοποιηθεί ανάλογα ώστε να οδηγηθεί στην ικανοποίηση των προσωπικών του αναγκών (Frijda, 1986. Greenberg, 2002. Lazarus, 1991. Tomkins, 1963). Η ικανότητα του ανθρώπου να νιώθει, να αισθάνεται βρίσκεται στο επίκεντρο της ανθρωπίνης ύπαρξης. Τα συναισθήματα υπογραμμίζουν ότι κάτι σημαντικό συμβαίνει και μας προετοιμάζουν για δράση. Παράλληλα μεταδίδουν στους άλλους κάτι σημαντικό για εμάς τους ίδιους.

Τι είναι όμως τα συναισθήματα; Γενικά θεωρείται ότι τα συναισθήματα είναι μια κεντρική οργανωτική και κινητήρια δύναμη της προσωπικότητας (Izard, 1993. Keltner, 1996. Pervin, 1993) και η αντίδραση σε ένα συγκεκριμένο αντικείμενο, γεγονός ή κατάσταση (Fredrickson, 2001). Πολλοί ορισμοί έχουν δοθεί κατά καιρούς για τα συναισθήματα, και η έμφαση που δίνει ο καθένας από αυτούς αντανακλά κάποια συγκεκριμένη θεωρία. Οι περισσότερες από αυτές συγκλίνουν, πάντως, στην άποψη ότι τα συναισθήματα αναδύονται από τον τρόπο με τον οποίο εκτιμούμε μια κατάσταση που μόλις προηγήθηκε και το προσωπικό νόημα που της αποδίδουμε. Η εκτίμηση αυτή προκαλεί ποικίλες αντιδράσεις, συνειδητές και μη συνειδητές. Τα συναισθήματα οργανώνουν τις γνωστικές διεργασίες της εκτίμησης των διαφόρων καταστάσεων και τις τά-

σεις του ανθρώπου για δράση, σχηματίζοντας κατά τρόπο συστηματικό τις κοινωνικές του αλληλεπιδράσεις (Ekman, 1992. Frijda & Mesquita, 1994. Izard, 1993. Keltner & Kring, 1998). Αν, για παράδειγμα, κάποια αλληλεπίδραση δεν είναι ευχάριστη, τα συναισθήματα θα προσπαθήσουν να τη μειώσουν ή ακόμα και να τη διακόψουν (Frijda, 1986).

Αν υιοθετήσουμε την άποψη ότι τα συναισθήματα συνδέονται με την προσωπικότητα, οι ατομικές διαφορές στα συναισθήματα θα πρέπει λογικά να συνδέονται με διαφορές στην προσωπικότητα. Πολλές είναι οι έρευνες που δείχνουν, για παράδειγμα, ότι τα θετικά συναισθήματα συνδέονται με την εξωστρέφεια, την προσήνεια και την ευσυνειδησία, ενώ τα αρνητικά συναισθήματα συνδέονται με το νευρωτισμό (Allik & Realo, 1997. Gross, Sutton, & Ketelaar, 1998. McCrae & Costa, 1991. Watson & Clark, 1992). Υπάρχουν, επίσης, ατομικές διαφορές ως προς την αναγνώριση, την ένταση και την έκφραση των ανθρώπινων συναισθημάτων. Υπάρχουν άτομα με πλούσιο συναισθηματικό κόσμο, με βάθος και ένταση της συναισθηματικής εμπειρίας, και άλλα που δυσκολεύονται σημαντικά να αναγνωρίσουν και να αποσαφηνίσουν τα συναισθήματά τους. Εμπειρικές έρευνες δείχνουν ότι οι ατομικές διαφορές ως προς τα συναισθήματα επιδρούν και έχουν βραχυχρόνιες ή μακροχρόνιες επιπτώσεις και στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις (Keltner, 1996. Magai & Hunziker, 1993).

Θετικά και αρνητικά συναισθήματα

Τα συναισθήματα μπορεί να είναι θετικά και αρνητικά. Συνήθως θεωρούμε τα θετικά συναισθήματα –όπως είναι, για παράδειγμα, η χαρά, το ενδιαφέρον, η αγάπη– επιθυμητά, ενώ τα αρνητικά συναισθήματα –όπως είναι ο φόβος, ο θυμός, η λύπη– μη επιθυμητά. Όμως, πολλοί θεωρητικοί και ερευνητές των συναισθημάτων επιχειρηματολογούν ενάντια σε αυτή την τοποθέτηση, με το σκεπτικό ότι όλα τα συναισθήματα διαδραματίζουν έναν προσαρμοστικό ρόλο στην

ανθρώπινη ζωή, και από αυτή την άποψη μπορούν να χαρακτηριστούν ως θετικά (Plutchik, 2003). Ο φόβος, για παράδειγμα, κινητοποιεί μια συμπεριφορά απόσυρσης από το φοβιστικό ερέθισμα όταν το άτομο αντιλαμβάνεται κίνδυνο. Από την άποψη αυτή ο φόβος δρα θετικά, με την έννοια ότι οδηγεί το άτομο, αποφεύγοντας τον κίνδυνο, να νιώσει πάλι καλά.

Γενικά οι περισσότεροι άνθρωποι επιθυμούν να δρουν σύμφωνα με τρόπους που προάγουν την εμπειρία των θετικών συναισθημάτων και ελαχιστοποιούν εκείνη των αρνητικών. Εξάλλου, όλο και περισσότερες έρευνες μελετούν και αποδεικνύουν τις ευεργετικές επιπτώσεις των θετικών συναισθημάτων στη ζωή των ανθρώπων. Τα θετικά συναισθήματα, όπως ήδη αναφέρθηκε, διευρύνουν τα αποθέματα της σκέψης και της δράσης και βοηθούν τον άνθρωπο να δημιουργήσει νέες συνδέσεις ανάμεσα σε σκέψεις και ιδέες, να συνθέσει και να οργανώσει καλύτερα την πληροφόρηση και να παράγει έτσι νέες λύσεις στα προβλήματα που αντιμετωπίζει (Isen, 1987). Όσον αφορά τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, τα άτομα που βιώνουν θετικά συναισθήματα ενδιαφέρονται περισσότερο να εμπλακούν σε κοινωνικές δραστηριότητες και να ξεκινήσουν μια συνομιλία, ένα διάλογο με ένα άλλο πρόσωπο, σε σχέση με τα άτομα που βρίσκονται σε ουδέτερη ή αρνητική συναισθηματική διάθεση (Cunningham 1988a, 1988b). Έρευνες που μελέτησαν τις αλληλεπιδράσεις μητέρας - βρέφους διευκρινίζουν ότι τα άτομα που αλληλεπιδρούν με ένα πρόσωπο το οποίο εκφράζει και εκδηλώνει θετικά συναισθήματα αρχίζουν να νιώθουν και να εκφράζουν θετικά συναισθήματα και τα ίδια (Haviland & Lelwica, 1987. Termine & Izard, 1988).

Μπορεί, λοιπόν, κανείς να ισχυριστεί ότι τα θετικά συναισθήματα καλλιεργούν τη δημιουργική σκέψη, κινητοποιούν τους ανθρώπους στην

αναζήτηση και στην εμπλοκή σε δραστηριότητες που προάγουν τις προσωπικές τους δεξιότητες, τους βοηθούν να ξεπεράσουν συναισθηματικά αρνητικά φορτισμένες καταστάσεις και ενισχύουν τους κοινωνικούς τους δεσμούς.

Τα αρνητικά συναισθήματα, από την άλλη πλευρά, πέρα από τον προσαρμοστικό τους ρόλο και το γεγονός ότι προφυλάσσουν το άτομο από διάφορους κινδύνους (τη θετική τους δράση), μπορεί να προκαλέσουν αρκετά προβλήματα στους ανθρώπους. Ιδιαίτερα όταν τα αρνητικά συναισθήματα είναι πολύ έντονα και επιμέρους, μπορεί να οδηγήσουν σε πολλές δυσάρεστες καταστάσεις, βιολογικές, ψυχολογικές και κοινωνικές. Η παρατεταμένη λύπη ή θλίψη μπορεί, για παράδειγμα, να οδηγήσει σε κατάθλιψη (Κλεφτάρας, 1998), σε μείωση της επαγγελματικής αποδοτικότητας (Coryell, Scheftner, Keller, & Endicott, 1993), ακόμα και στην αυτοκτονία (Chen & Dilsaver, 1996). Ο έντονος θυμός και το άγχος έχουν θεωρηθεί υπεύθυνα για την εμφάνιση διαφόρων μορφών καρδιοπάθειας (Fredrickson, Maynard, Helms, Haney, Siegler, & Barefoot, 2000. Scheier & Bridges, 1995), καθώς και για ορισμένα είδη καρκίνου (Eysenck, 1994. Greer & Morris, 1975).

Ο ρόλος των συναισθημάτων στη συμβουλευτική διαδικασία

Τα συναισθήματα κατέχουν κυρίαρχο ρόλο στη συμβουλευτική διαδικασία, αφού αποδεδειγμένα είναι η κινητήρια δύναμη της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Τα συναισθήματα οδηγούν τους ανθρώπους στην επιθετικότητα, στις εξαρτήσεις, στην κατάθλιψη, στις αυτοκτονικές τάσεις, αλλά και στην καλοσύνη, στον αλtruισμό, στην αγάπη. Στη συμβουλευτική¹ και στην ψυχοθεραπεία δίνεται μεγάλη έμφαση στη γνωριμία

1. Οι όροι «συμβουλευτική» και «ψυχοθεραπεία» χρησιμοποιούνται εναλλακτικά στο κείμενο για να δηλώσουν τη βοηθητική θεραπευτική σχέση και διαδικασία.

και στην αποδοχή του συναισθηματικού κόσμου του συμβουλευόμενου² ατόμου προκειμένου να βοηθηθεί. Τα συναισθήματα οδηγούν τον ψυχοθεραπευτή³ να καταλάβει τι είναι σημαντικό για τον ψυχοθεραπευόμενο και προς τα πού θα πρέπει να κινηθεί η όλη βοηθητική προσπάθεια. Η αποσαφήνιση των συναισθημάτων που περιβάλλουν την προβληματική του κατάσταση αποτελεί το κύριο μέλημα της συμβουλευτικής παρέμβασης, που βασικός της στόχος είναι να βοηθήσει τον πελάτη να κατανοήσει και να αποδεχθεί τα συναισθήματά του, προκειμένου να αλλάξει τη συμπεριφορά του.

Ένας από τους στόχους της συμβουλευτικής, ή της ψυχοθεραπείας, είναι να βοηθήσει το συμβουλευόμενο άτομο να νιώσει καλύτερα, αφού οι άνθρωποι αναζητούν συνήθως βοήθεια όταν δε νιώθουν συναισθηματικά καλά. Αρνητικά συναισθήματα μπορεί να πηγάζουν από μια έντονα στρεσογόνο κατάσταση την οποία βιώνουν, μπορεί όμως να ξεκινούν και από μια αναζήτηση απάντησης στο υπαρξιακό ερώτημα του νοήματος της ζωής τους ή από μια επιθυμία καλύτερης επαφής με τον εαυτό τους. Σε κάθε περίπτωση, αναζητούν να βρουν τρόπους να αισθανθούν καλύτερα. Άλλωστε, συνήθως η συμβουλευτική παρέμβαση κρίνεται επιτυχής αν καταφέρει να αλλάξει την ψυχική διάθεση του συμβουλευόμενου (Σταλίκας & Μπούτρη, 2004).

Τα συναισθήματα συμβούλου και συμβουλευόμενου κατά τη συμβουλευτική διαδικασία

Η συμβουλευτική είναι μια αλληλεπίδραση ανάμεσα στον ψυχοθεραπευτή και στον πελάτη του, και οι συναισθηματικές αντιδράσεις και των

δύο λαμβάνουν χώρα στο πλαίσιο αυτής της αλληλεπίδρασης.

Τα συναισθήματα του συμβούλου-ψυχοθεραπευτή. Ο ρόλος των ψυχοθεραπευτών είναι διπτός, με την έννοια ότι επιτελούν δύο λειτουργίες στη θεραπευτική σχέση: μια επιστημονική και μια εμψυχωτική. Η επιστημονική διάσταση του ρόλου τους συνίσταται στην ενημέρωση και στην παράλληλη πλεύση με τις επιστημονικές και ερευνητικές εξελίξεις στο χώρο της θεραπείας, έτσι ώστε να είναι σε θέση να προσφέρουν στους πελάτες τους τις πιο αποτελεσματικές μεθόδους που θα τους βοηθήσουν στην αλλαγή της συμπεριφοράς τους προς την επιθυμητή κατεύθυνση. Η εμψυχωτική διάσταση του ρόλου τους σχετίζεται με τη βοήθεια που θα προσφέρουν στους πελάτες τους για να νιώσουν καλύτερα και να οργανώσουν το μέλλον τους έτσι ώστε να ζήσουν μια ζωή με περισσότερο προσωπικό νόημα (London, 1986).

Στη συμβουλευτική ο σύμβουλος επικεντρώνεται στα συναισθήματα που του επικοινωνεί ο συμβουλευόμενος, παράλληλα όμως βρίσκεται σε επαφή και με τα δικά του συναισθήματα. Προσέχει τις αντιδράσεις του σε όσα λέει ο πελάτης, παράλληλα, όμως, προσέχει και τις αντιδράσεις του πελάτη στο πρόσωπό του. Ο σύμβουλος είναι απόλυτα ειλικρινής απέναντι στον εαυτό του αλλά και στο άτομο που επιθυμεί να βοηθηθεί, προκειμένου να υπάρξει πρόοδος στη συμβουλευτική διαδικασία.

Για να υπάρξει εποικοδομητική σχέση ανάμεσα στο σύμβουλο και στον συμβουλευόμενο και πρόοδος στη συμβουλευτική διαδικασία, ο σύμβουλος ανταποκρίνεται σε αυτά που εκφράζει ο συμβουλευόμενος, όχι μόνο σε γνωστικό αλλά και σε συναισθηματικό επίπεδο. Η ικανότη-

2. Διευκρινίζεται ότι οι όροι «συμβουλευόμενος», «ψυχοθεραπευόμενος», «βοηθούμενος» και «πελάτης» χρησιμοποιούνται στο κείμενο εναλλακτικά για να δηλώσουν το βοηθούμενο από τη συμβουλευτική διαδικασία άτομο.

3. Οι όροι «ψυχοθεραπευτής», «θεραπευτής» και «σύμβουλος» χρησιμοποιούνται στο κείμενο εναλλακτικά για να δηλώσουν τον ειδικό που προσπαθεί να βοηθήσει ένα άλλο άτομο να ξεκαθαρίσει τη σκέψη και τα συναισθήματά του, να ξεπεράσει κάποια δυσκολία που αντιμετωπίζει, να αλλάξει τη συμπεριφορά του και να οδηγηθεί προς τη βελτίωση της ποιότητας της ζωής του.

τα αυτή προϋποθέτει βαθιά γνωριμία με τον εαυτό του και αποδοχή των δικών του συναισθημάτων. Δεν είναι εύκολο για το θεραπευτή να προσφέρει ένα περιβάλλον ασφάλειας για τον συμβουλευόμενο αν δεν έχει έρθει σε επαφή και δεν έχει αποδεχθεί τα δικά του συναισθήματα. Περιγράφοντας τον αποτελεσματικό ψυχοθεραπευτή, ο Brenner (1982) προειδοποιεί ότι η αποτελεσματικότητά του θα είναι περιορισμένη αν ο ίδιος δε νιώθει άνετα ή του προκαλεί φόβο κάποιο συναίσθημα ή κάποια κατάσταση που του περιγράφει ο πελάτης του.

Πέρα από την καλή γνώση του εαυτού, ο ψυχοθεραπευτής διαθέτει και εκπέμπει θετικά συναισθήματα προς τον πελάτη του. Πριν από σαράντα οκτώ χρόνια ο Carl Rogers (1957) αναγνώρισε την «ορθή ενσυναίσθηση» ως ένα από τα τρία βασικά χαρακτηριστικά του αποτελεσματικού ψυχοθεραπευτή (μαζί με την «ανεπιφύλακτη θετική εκτίμηση» και τη «γνησιότητα»), προωθώντας έτσι την έρευνα στο χώρο της ψυχοθεραπείας. Το πλήθος των ερευνών που ξεκίνησαν για να εξετάσουν την ορθότητα των όσων υποστήριζε ο Rogers επιβεβαίωσε την αποτελεσματικότητα της ενσυναίσθησης στην πρόοδο και στην έκβαση της ψυχοθεραπείας (Egan, 1994. Elliott, Watson, Goldman, & Greenberg, 2004. Μαλικιώση-Λοϊζου, 1994. Μαλικιώση-Λοϊζου, 2003. Σταλίκας & Χαμοδράκα, 2004. Yalom, 2001).

Ενσυναίσθηση ορίζεται ως η ικανότητα της εμπίωσης της κατάστασης του άλλου, η ικανότητα της κατανόησης και του μοιράσματος των συγκινήσεων, των σκέψεων και της συμπεριφοράς του άλλου, η οποία δηλώνει συναισθηματική συμμετοχή. Η ενσυναίσθηση λειτουργεί ενισχυτικά τόσο για τον συμβουλευόμενο όσο και για το σύμβουλο, αλλά και για τη συμβουλευτική σχέση. Η ενσυναίσθηση συμβάλλει, πρώτα απ' όλα, στη δημιουργία μιας υποστηρικτικής θεραπευτικής σχέσης, διότι βοηθάει στην αυτοαποκάλυψη σκέψεων και συναισθημάτων του πελάτη (Jenkins, 1997) και οδηγεί στη σταδιακή εξάλειψη αισθημάτων φόβου και απόρριψης που πιθανόν να βιώνει (Barrett-Lennard, 1997). Η διαπί-

σωση εκ μέρους του ψυχοθεραπευόμενου ότι γίνεται αποδεκτός και κατανοητός αυξάνει την εμπιστοσύνη του στον ψυχοθεραπευτή και σε όσα εκείνος έχει να του προσφέρει.

Αλλά και οι άλλοι όροι –τους οποίους ο Rogers (1957) θεώρησε απαραίτητους σε μια θεραπευτική σχέση, όπως είναι η ανεπιφύλακτη θετική εκτίμηση, η γνησιότητα και η ζεστασιά– παραπέμπουν σε ένα πλούσιο συναισθηματικό κόσμο του ψυχοθεραπευτή. Έρευνες έχουν καταδείξει ότι αυτές οι μεταβλητές αποτελούν απαραίτητες προϋποθέσεις για την πορεία και την έκβαση της συμβουλευτικής. ανεξαρτήτως θεωρητικής προσέγγισης (Μαλικιώση-Λοϊζου, 1994).

Τα συναισθήματα του συμβουλευόμενου. Περιγράφοντας τον συμβουλευόμενο, ο Carl Rogers (1957) λέει: «Ο άνθρωπος που θα ονομάσουμε συμβουλευόμενο ή πελάτη βρίσκεται σε μια κατάσταση απόκλισης, είναι ευάλωτος και αγχωμένος». Ο Alber Ellis (1958) θεωρεί πως οι άνθρωποι που ζητούν ψυχολογική βοήθεια διακατέχονται από κάποιες νευρωτικές αντιλήψεις οι οποίες τους οδηγούν στο να είναι δυστυχείς. Ο Carl Jung (1933) πιστεύει ότι ο άνθρωπος που έχει ανάγκη από βοήθεια είναι εκείνος που υποφέρει γιατί δεν έχει ακόμη ανακαλύψει το νόημα της ζωής του. Ο Erich Fromm (1962), συζητώντας για τον Freud και τον Marx, τόνιζε πως για τον Marx η αρρώστια του ανθρώπου ήταν η αποξένωσή του, ενώ για τον Freud ήταν η εξάρτηση του ανθρώπου από τη μητέρα του. Όποια κι αν είναι η αιτία της αναζήτησης ψυχολογικής βοήθειας, είναι οπωσδήποτε συναισθηματικά φορτισμένη για τον συμβουλευόμενο. Στόχος της συμβουλευτικής διαδικασίας είναι να τον βοηθήσει να αλλάξει αυτά τα συναισθήματα σε θετικά και η αλλαγή αυτή να οδηγήσει στη συνέχεια σε άλλες αλλαγές στη ζωή του.

Τα συναισθήματα του συμβουλευόμενου προς το σύμβουλο μπορεί να κυμαίνονται από πολύ αρνητικά μέχρι πολύ θετικά, τουλάχιστον στην αρχή και στα μέσα της συμβουλευτικής διαδικασίας. Ο ψυχοθεραπευτής μπορεί να ανακαλύψει ότι αποτελεί στόχο του θυμού του πελά-

τη του ή να ανακαλύψει ότι ο πελάτης του τον φοβάται ή ότι είναι λυπημένος ή απογοητευμένος για κάτι που πιστεύει ότι έκανε. Μπορεί, επίσης, να γίνει πολύ απαιτητικός πιστεύοντας ότι ο σύμβουλος πρέπει να έχει έτοιμες όλες τις απαντήσεις και τις λύσεις στα προβλήματά του. Από την άλλη πλευρά, ο συμβουλευόμενος μπορεί να νιώθει έντονα συναισθήματα αγάπης, σεξουαλικής ή φιλικής διάστασης. Όποια κι αν είναι τα έντονα αυτά συναισθήματα, δεν πρέπει ο σύμβουλος να ξεχνά ότι μπορεί πιθανότατα να εκφράζουν μια αντίδραση μεταβίβασης. Οπωσδήποτε, πάντως, θα πρέπει να τα διαχειριστεί μαζί με τον πελάτη του, με στόχο πάντα τη διοχέτευση της δύναμης που τα συνοδεύει προς τη θετική αξιοποίησή τους.

Ο ρόλος των συναισθημάτων στα στάδια της συμβουλευτικής διαδικασίας

Τα συναισθήματα στην αρχή της συμβουλευτικής διαδικασίας. Στην αρχή της συμβουλευτικής σχέσης ο πελάτης βοηθείται να εκφράσει τα τωρινά του συναισθήματα, που επικεντρώνονται στο παρόν, στο εδώ και τώρα. Αν η προσπάθεια αυτή επιτύχει, τα συναισθήματα θα συνυπάρχουν με τις άμυνές του, που προέρχονται από καταστάσεις σύγχυσης του παρελθόντος. Το φιλικό και ζεστό συμβουλευτικό περιβάλλον που του προσφέρει ο σύμβουλος, μαζί με το γνήσιο και ειλικρινές του ενδιαφέρον, την ανεπιφύλακτη αποδοχή και την ενσυναίσθηση που εκφράζει, θα συνδράμουν στη σταδιακή απελευθέρωση των συναισθημάτων του και θα βοηθήσουν τον πελάτη να παρατηρήσει τη διαφορά ανάμεσα στο παρελθόν και στο παρόν. Η νέα αυτή γνώση θα αποτελέσει και την προϋπόθεση για την περαιτέρω βοήθεια που θα λάβει από τη συμβουλευτική σχέση.

Τα συναισθήματα κατά την πορεία της συμβουλευτικής διαδικασίας. Η συμβουλευτική διαδικασία διέπεται από τη σχέση που θα αναπτυχθεί ανάμεσα στο σύμβουλο και στον συμβουλευόμενο και στηρίζεται σε αυτή. Η σχέση

αυτή θα βοηθήσει ή θα εμποδίσει την εμφάνιση και τη διαχείριση των βαθύτερων συναισθημάτων που επηρεάζουν τη συμπεριφορά του βοηθούμενου ατόμου. Η συμβουλευτική σχέση μπορεί να διαιρεθεί σε τρεις συνιστώσες: την *εργασιακή συμμαχία*, τη *σχέση μεταβίβασης* και την *πραγματική, την αληθινή σχέση*. Η διαίρεση αυτή προτάθηκε από εκπροσώπους της ψυχαναλυτικής κατεύθυνσης (Bordin, 1979. Greenson, 1967), έγινε όμως αποδεκτή και από τις άλλες θεωρητικές κατευθύνσεις.

Η *εργασιακή* ή *θεραπευτική συμμαχία* αναφέρεται στη συναισθηματική ευθυγράμμιση μεταξύ συμβούλου και συμβουλευόμενου, η οποία ενισχύεται από τη συναισθηματική σχέση που αναπτύσσεται μεταξύ τους και από τη συμφωνία τους ως προς τους στόχους που θέτουν και τη διαδικασία μέσα από την οποία θα τους επιτύχουν (Σταλίκας & Μερτίκα, 2004). Τα στοιχεία που θα ενισχύσουν μια καλή βοηθητική συμμαχία είναι κυρίως η ενσυναίσθηση, η γνησιότητα και ο σεβασμός (Μαλικιώση-Λοΐζου, 1994).

Η *σχέση μεταβίβασης* αναφέρεται στη μετάθεση ή στη μετατόπιση προς το θεραπευτή συναισθημάτων, συμπεριφορών και στάσεων που ανήκαν σε προγενέστερες σχέσεις του θεραπευόμενου με άλλα σημαντικά πρόσωπα του περιβάλλοντός του. Συνεπάγεται μια λανθασμένη αντίληψη ή λάθος εκτίμηση, θετική ή αρνητική, του θεραπευτή από τον θεραπευόμενο.

Η τρίτη συνιστώσα της συμβουλευτικής σχέσης, η *πραγματική, η αληθινή σχέση*, αναφέρεται στη γνησιότητα των συναισθημάτων και στη ρεαλιστική αντίληψη και ερμηνεία της συμπεριφοράς συμβούλου και συμβουλευόμενου. Η αληθινή, η πραγματική αυτή σχέση επηρεάζει την εργασιακή συμμαχία, αφού όσο πιο δυνατή και θετική είναι η αληθινή σχέση μεταξύ συμβούλου και συμβουλευόμενου τόσο πιο βαθιά και ειλικρινής θα είναι η εργασιακή τους συμμαχία.

Στη μεσαία φάση της συμβουλευτικής διαδικασίας επικεντρώνεται η αμοιβαία προσπάθεια που στοχεύει στην αλλαγή της συμπεριφοράς, μέσα από αλλαγές στην προσωπικότητα του βοηθούμενου ατόμου. Ο πελάτης μαθαίνει νέ-

ους τρόπους διαχείρισης των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς του. Τέτοιου είδους αλλαγές μπορεί να είναι από απλώς άβολες μέχρι οδυνηρές. Ο πελάτης καλείται να προχωρήσει από μια γνωστή και προβλέψιμη κατάσταση σε μια άγνωστη και απρόβλεπτη. Παρ' όλο που η παλιά κατάσταση του δημιουργεί πολλά προβλήματα και του προκαλεί δυσάρεστα συναισθήματα, είναι μια κατάσταση που τη γνωρίζει. Η πορεία προς την αλλαγή συχνά προκαλεί σύγχυση και άγχος, γιατί ο ψυχοθεραπευόμενος φέρνει στην επιφάνεια και αντιμετωπίζει κατάματα δυσάρεστες εμπειρίες και συναισθήματα. Υποχρέωση του ψυχοθεραπευτή είναι να προσφέρει ένα περιβάλλον ασφάλειας και υποστήριξης, όπου ο πελάτης θα αισθανθεί ότι προστατεύεται, ώστε να φέρει στην επιφάνεια και να αντιμετωπίσει τις άμυνές του.

Τα συναισθήματα στο τέλος της συμβουλευτικής διαδικασίας. Η τελική φάση της ψυχοθεραπείας σηματοδοτεί και το τέλος της συμβουλευτικής σχέσης. Η αποπεράτωση όλης αυτής της βοηθητικής προσπάθειας οδηγεί στο χωρισμό του συμβούλου από τον συμβουλευόμενο. Τα συναισθήματα που περιβάλλουν το γεγονός του τερματισμού αυτής της σχέσης είναι συχνά έντονα. Ένα μεγάλο μέρος της τελικής φάσης, του τερματισμού της συμβουλευτικής διαδικασίας, συχνά αφιερώνεται στην επεξεργασία τέτοιων συναισθημάτων.

Τα συνήθη συναισθήματα που μπορεί να βιώσει ο συμβουλευόμενος κατά τον τερματισμό της συμβουλευτικής σχέσης μπορεί να κυμαίνονται ή και να συγχέονται ανάμεσα στην ευχαρίστηση, στη χαρά, αλλά και στη λύπη, στο φόβο, στο θυμό και, σε μερικές περιπτώσεις, στην ενοχή. Ο τερματισμός της θεραπευτικής σχέσης συχνά συνοδεύεται από λύπη, τη συνήθη λύπη που νιώθει κάποιος όταν χωρίζεται από έναν άνθρωπο με τον οποίο είχε μια στενή και ουσιαστική σχέση για ένα μεγάλο, μερικές φορές, διάστημα. Ο χωρισμός αυτός μπορεί και να θυμίζει ή να παραπέμπει και σε άλλους, προγενέστερους και συχνά οδυνηρούς χωρισμούς. Η λύπη, όμως, αυτή μπορεί κάποιες φορές να δηλώνει

και μια απογοήτευση για την όλη συμβουλευτική διαδικασία. Τα περισσότερα άτομα που ξεκινούν μια ψυχοθεραπεία έχουν συχνά την αντίληψη ότι, όταν τελειώσουν, όλα τα προβλήματά τους θα έχουν λυθεί. Όταν αυτό δε συμβαίνει, αναρωτούνται προς τι έγινε η όλη προσπάθεια.

Ο συνήθης φόβος που συνοδεύει τον τερματισμό της θεραπευτικής σχέσης είναι το συναίσθημα του συμβουλευόμενου πως δε θα τα καταφέρει μόνος του, πως θα κατακυλήσει στη δυσάρεστη κατάσταση που προϋπήρχε και που τον είχε ωθήσει να αναζητήσει ψυχολογική βοήθεια. Ο θυμός που μπορεί να νιώσει ένας συμβουλευόμενος με τον τερματισμό της θεραπευτικής σχέσης μπορεί να πηγάζει από μια αίσθηση εγκατάλειψης, όταν, λανθασμένα, πιστεύει ότι ο ψυχοθεραπευτής δεν ενδιαφέρεται όσο πρέπει και τον εγκαταλείπει. Μπορεί, όμως, να αντανακλά και συναισθήματα ματαιώσης όταν ο χωρισμός αυτός καθεαυτόν είναι οδυνηρός. Άτομα που δυσκολεύονται να διαχειριστούν τη λύπη αντιδρούν με θυμό προκειμένου να προστατέψουν τον εαυτό τους από αυτή. Σε κάποιες περιπτώσεις ο τερματισμός της συμβουλευτικής διαδικασίας μπορεί να συνοδεύεται από ενοχές, όταν ο συμβουλευόμενος αισθάνεται ότι έχει πει πολλά και έχει ίσως εκθέσει τον εαυτό του αλλά και άλλα σημαντικά πρόσωπα της ζωής του. Ενοχές μπορεί, επίσης, να αισθανθεί όταν τα αισθήματά του απέναντι στο θεραπευτή δεν είναι τα επιτρεπτά.

Σε όλες αυτές τις περιπτώσεις ο σύμβουλος καλείται να βοηθήσει τον συμβουλευόμενο να κατανοήσει τα αρνητικά συναισθήματά του και να προσπαθήσουν μαζί να ανακαλύψουν την πηγή μιας τέτοιας συναισθηματικής αντίδρασης. Η προσπάθεια θα πρέπει να επικεντρώνεται στο να βοηθηθεί ο πελάτης να αλλάξει τα αρνητικά αυτά συναισθήματα ή να τα χρησιμοποιήσει εποικοδομητικά προς την επίτευξη κάποιου θετικού στόχου.

Δεν πρέπει, πάντως, να παραβλεφθεί και η θετική συναισθηματική διάσταση του τερματισμού της συμβουλευτικής σχέσης. Όταν μια θεραπευτική διαδικασία έχει βοηθήσει τον πελάτη

να επιτύχει το στόχο του, η εμπειρία της θεραπείας μπορεί να είναι πολύ ευχάριστη και να οδηγήσει σε χαρά και ευεξία και για τους δύο. Είναι μεγάλη η ικανοποίηση που μπορεί να νιώσουν σύμβουλος και συμβουλευόμενος στην τελική φάση μιας επιτυχημένης ψυχοθεραπείας. Μια τέτοια έκβαση αφήνει την αίσθηση ότι μια δουλειά έγινε καλά, ότι ο πελάτης μπορεί να προχωρήσει σε νέες, γεμάτες συγκινήσεις εμπειρίες.

Όμως, με τον τερματισμό της συμβουλευτικής διαδικασίας δεν είναι μόνο ο πελάτης αλλά και ο ψυχοθεραπευτής που βιώνει, σε πολλές περιπτώσεις, αντίστοιχες συναισθηματικές καταστάσεις. Ο αποχωρισμός που έρχεται με τον τερματισμό της συμβουλευτικής σχέσης μπορεί να αφήσει και το σύμβουλο με συναισθήματα λύπης και με μια αίσθηση απώλειας, ιδιαίτερα όταν η ψυχοθεραπεία έχει διαρκέσει μεγάλο χρονικό διάστημα. Αντίστοιχα, τα συναισθήματα χαράς και ευεξίας υπάρχουν και στο σύμβουλο όταν διαπιστώνει ότι και ο συμβουλευόμενος νιώθει καλύτερα και αισθάνεται ότι έχει επιλύσει αρκετά από τα θέματα που τον απασχολούν.

Στρατηγικές παρέμβασης για την καλλιέργεια θετικών συναισθημάτων

Κεντρικός στόχος της συμβουλευτικής είναι να βοηθήσει το άτομο να επενδύσει σε ό,τι κάνει τη ζωή του άξια για να τη ζήσει. Προς την κατεύθυνση αυτή η συνήθης στρατηγική που ακολουθείται από τους συμβούλους είναι να βοηθήσουν τους πελάτες τους να αναπτύξουν πολλά ισχυρά στοιχεία της προσωπικότητάς τους. Ανάμεσα στα ισχυρά αυτά στοιχεία περιλαμβάνονται η λογική, η ενόραση, η ελπίδα, το κουράγιο, οι διαπροσωπικές δεξιότητες, η αισιοδοξία, η ειλικρίνεια, ο ρεαλισμός, η επιμονή, η ικανότητα για ευχαρίστηση, η αναζήτηση και η εύρεση νοήματος (Seligman, 1998). Οι τεχνικές μέσα από τις οποίες οι ειδικοί θα βοηθήσουν ώστε να αναπτυχθούν αυτά τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας των πελατών τους μπορεί να είναι οι συγκεκριμένες που προτείνει κάθε θεραπευτική παρέμβαση

(π.χ., τεχνική της άδειας καρέκλας, το παιχνίδι ρόλων, η παρρησιαστική εκπαίδευση, η συστηματική αποευσαισθητοποίηση, το χιούμορ κ.ο.κ.), αρκεί ο προσανατολισμός τους να είναι προς την ανάδειξη των προσόντων και των θετικών στοιχείων που ενυπάρχουν σε κάθε περίπτωση ή γεγονός στη ζωή του συμβουλευόμενου.

Αρκετές από τις μεθόδους παρέμβασης που προτείνονται από το συμπεριφοριστικό-γνωσιακό χώρο εμφανίζονται πολύ αποτελεσματικές προς αυτή την κατεύθυνση. Χαρακτηριστικά μπορούν να αναφερθούν οι διάφορες μέθοδοι χαλάρωσης που στοχεύουν στη μείωση του άγχους και των διάφορων σωματικών του εκδηλώσεων (πονοκέφαλοι, μυϊκή ένταση κ.ο.κ.), καταπολεμούν την κατάθλιψη (Shapiro, Schwartz, & Bonner, 1998) και, απ' ό,τι δείχνει η ερευνητική βιβλιογραφία, είναι πολύ αποτελεσματικές (Miller, Fletcher, & Kabat-Zinn, 1995). Υποστηρίζεται, μάλιστα, ότι οι θεραπείες που χρησιμοποιούν τη χαλάρωση ως τεχνική βοηθούν στην ενίσχυση των προσωπικών αποθεμάτων του ανθρώπου, έτσι ώστε να έχει το σθένος να αντιμετωπίζει αντίξοες καταστάσεις και στο μέλλον δρουν δηλαδή και προληπτικά (Alexander, Langer, Newman, Chandler, & Davies, 1989. Benson, Kornhaber, Kornhaber, LeChanu, Zuttermeister, Myers, & Friedman, 1994. O'Leary, 1990, Shapiro, Schwartz, & Bonner, 1998).

Οι γνωστικές προσεγγίσεις, που προσπαθούν να διδάξουν τρόπους αισιόδοξης αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων, επικεντρώνονται στην τόνωση της αυτοεκτίμησης και γενικά της θετικής αυτοεικόνας, τονίζοντας τις ικανότητες και τα θετικά στοιχεία της προσωπικότητας του ανθρώπου μέσα από την ενίσχυση της λογικής σκέψης. Παράλληλα, προσπαθούν να συμβάλλουν στην ευεξία του πελάτη μέσα από την ισχυροποίηση της προσωπικής δύναμης, της ανθεκτικότητας και του ψυχικού του σθένους.

Οι ανθρωπιστικές και υπαρξιακές θεραπευτικές προσεγγίσεις δίνουν μεγάλη έμφαση στην εύρεση θετικού νοήματος στη ζωή των συμβουλευόμενων ατόμων. Το θετικό αυτό νόημα μπορεί να βρεθεί με ποικίλους τρόπους: Πρώτα απ'

όλα, μέσα από τη θεραπευτική συζήτηση μπορούν άτομα με φιλοσοφικές και υπαρξιακές ανησυχίες να βρουν ένα θετικό νόημα στη ζωή τους και να αισθανθούν καλύτερα (Folkman, 1997. Frankl, 1959). Αλλά και άτομα που δεν εμπλέκονται σε τέτοιου είδους συζητήσεις μπορούν να βοηθηθούν στην απόκτηση θετικού νοήματος στη ζωή τους, μέσα από την καλύτερη γνωριμία με τον εαυτό τους, την αποδοχή των δυνατών και των αδύνατων στοιχείων της προσωπικότητάς τους και την προσπάθεια βελτίωσης της συναισθηματικής τους κατάστασης. Είναι χαρακτηριστική η έμφαση που δίνεται από αυτές τις θεραπευτικές προσεγγίσεις στη βοηθητική διάσταση του χιούμορ και της εύθυμης διάθεσης (Μαλικιώση-Λοϊζου, 1994).

Η ανάπτυξη των ισχυρών στοιχείων της προσωπικότητας για την καλλιέργεια των θετικών συναισθημάτων μπορεί να γίνει και μέσα από στρατηγικές που χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση διαφόρων αγχογόνων καταστάσεων. Τέτοιες είναι, για παράδειγμα, η θετική επανεκτίμηση μιας κατάστασης, η οργάνωση ευχάριστων εμπειριών στις οποίες θα εμπλακεί το ίδιο το συμβουλευόμενο άτομο, η κατά μέτωπο αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων, που εστιάζονται σε συγκεκριμένα προβλήματα, καθώς και η φόρτιση των απλών καθημερινών γεγονότων με θετικό νόημα.

Έχει βρεθεί ότι άτομα που βίωναν διάφορες αντίξοες καταστάσεις και κατά τη συμβουλευτική διαδικασία δόθηκε έμφαση στο θετικό νόημα που μπορούσαν να αντλήσουν από αυτές ανέπτυξαν μακρόπνοα σχέδια και στόχους και ατένισαν με μεγαλύτερη αισιοδοξία το μέλλον τους (Affleck & Tennen, 1996. Folkman & Moskowitz, 2000. Fredrickson, 2000). Η σχέση ανάμεσα στο θετικό νόημα και στα θετικά συναισθήματα είναι αμφίδρομη, με την έννοια ότι η ανεύρεση θετικού νοήματος προκαλεί θετικά συναισθήματα, αλλά και τα θετικά συναισθήματα αυξάνουν την πιθανότητα ανεύρεσης θετικού νοήματος σε διάφορα γεγονότα και καταστάσεις (Fredrickson, 2000). Επιπλέον, όσοι έχουν την εμπειρία θετικών συναισθημάτων κατά τη συμβουλευτική δια-

δικασία βοηθούνται στην ενδυνάμωση του ψυχικού τους σθένους, δείχνουν μεγαλύτερη ανθεκτικότητα στις αντίξοες περιστάσεις και αναπτύσσουν καλύτερες δεξιότητες αντιμετώπισης των δύσκολων καταστάσεων που τους παρουσιάζονται (Fredrickson & Joiner, 2002).

Επομένως η έμφαση που πρέπει να δίνεται στη βοηθητική συμβουλευτική σχέση θα πρέπει να είναι προς την αναζήτηση και την αξιοποίηση της θετικής δράσης των συναισθημάτων. Η έμφαση στα θετικά συναισθήματα κατά τη συμβουλευτική διαδικασία μπορεί να χρησιμεύσει ως αποτελεσματικό αντίδοτο για τις χρονίζουσες επιπτώσεις των αρνητικών συναισθημάτων, οι οποίες στενεύουν τα αποθέματα σκέψης και δράσης του ατόμου. Η αισιοδοξία, για παράδειγμα, προφυλάσσει τον άνθρωπο από την κατάθλιψη, η ενασχόληση με τον αθλητισμό προστατεύει από την κατάχρηση ουσιών (Seligman & Peterson, 2003).

Πρόληψη

Οι μεγάλες πρόοδοι στην ψυχοθεραπεία έχουν προέλθει κυρίως από την προοπτική που εστιάζεται στην ενίσχυση των ικανοτήτων του ανθρώπου και όχι στη διόρθωση των αδυναμιών του (Greenberg, Domitrovich, & Bumbarger, 1999). Μια τέτοια προσέγγιση παραπέμπει στο ρόλο της πρόληψης. Πολλές έρευνες εστιάζουν την προσοχή τους και προσπαθούν να βρουν τρόπους με τους οποίους θα προλάβουν προβλήματα όπως η κατάθλιψη, η εξάρτηση από διάφορες ουσίες, η επιθετικότητα. Οι έρευνες καταλήγουν στο ότι υπάρχει στον άνθρωπο η δύναμη να προφυλάξει τον εαυτό του από τις οδυνηρές ψυχικές καταστάσεις που μπορεί να τον οδηγήσουν σε ψυχικές ασθένειες. Η δύναμη αυτή εκφράζεται ως κουράγιο, αισιοδοξία, πίστη, ελπίδα, ειλικρίνεια, επιμονή, ενόραση, διαπροσωπικές ικανότητες. Για την ανάπτυξη τέτοιων θετικών χαρακτηριστικών και προσωπικής ευεξίας, πέρα από το μερίδιο της ευθύνης που φέρει η οικογένεια στον τρόπο με τον οποίο ανα-

τρέφει τα παιδιά της, πέρα από το ρόλο της παιδείας στη διαπαιδαγώγηση των νέων, πέρα από το παιχνίδι και πέρα από την εργασία, ένα μεγάλο μερίδιο ευθύνης φέρει και η συμβουλευτική στην άσκησή της στα διάφορα βοηθητικά και προληπτικά πλαίσια. Οι σύμβουλοι που εργάζονται με οικογένειες, με σχολεία και με διάφορες τοπικές οργανώσεις μπορούν να αναπτύξουν ένα κλίμα που να ευνοεί την ανάπτυξη αυτών των θετικών χαρακτηριστικών του ανθρώπου.

Ο προληπτικός ρόλος της συμβουλευτικής θα πρέπει να επικεντρώνεται στην ισχυροποίηση των θετικών στοιχείων της προσωπικότητας του ανθρώπου, από νωρίς στη ζωή. Τα παιδιά πρέπει από νωρίς να υιοθετήσουν μια θετική άποψη για την προσωπική τους εικόνα προς τα έξω. Αυτή θα χτιστεί μέσα από την ενίσχυση των προσόντων τους και την αισιόδοξη αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων. Ήδη λειτουργούν διεθνώς πολλά προγράμματα ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης και της διεκδικητικότητας σε όλα τα επίπεδα εκπαίδευσης νέων και ενηλίκων. Τα αποτελέσματα από αυτά τα προγράμματα είναι θετικά και ενισχύουν περαιτέρω τη θετική αυτοαντίληψη. Επιπρόσθετα, ας σημειωθεί ότι, αναγνωρίζοντας, ενισχύοντας και επικεντρώνοντας τις προσπάθειές μας στις δυνατότητες που διαθέτουν άτομα ομάδων υψηλού κινδύνου, θα βοηθήσουμε στην αποτελεσματική πρόληψη και θα προλάβουμε την εκδήλωση παθογόνων καταστάσεων.

Τα θετικά συναισθήματα, εφόσον διοχετευθούν σε αποτελεσματικές στρατηγικές πρόληψης, θεραπείας και αντιμετώπισης κρίσιμων καταστάσεων, θα είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικά στην εξουδετέρωση των αρνητικών συναισθημάτων. Τέτοιοι στόχοι στη συμβουλευτική μπορεί να οδηγήσουν τους συμβουλευόμενους να προσανατολίζουν τη συμπεριφορά τους σε εμπειρίες μιας ευχάριστης, καλής και γεμάτης νόημα ζωής.

Συμπέρασμα

Οι σημαντικότερες ψυχολογικές θεωρίες

προωθούν πλέον μια νέα άποψη για την ανθρώπινη συμπεριφορά, η οποία στρέφεται προς την ενίσχυση της δύναμης, του σθένους και της ψυχολογικής αντοχής. Οι άνθρωποι αντιμετωπίζονται πλέον όχι ως παθητικοί δέκτες καταστάσεων αλλά ως άτομα με επιθυμίες και προτιμήσεις, στις οποίες στηρίζουν και τις αποφάσεις τους. Αντιμετωπίζονται ως άτομα με δυνατότητες κυριαρχίας και αποτελεσματικότητας, που μπορεί να εμφανίσουν έλλειψη ελπίδας και να νιώσουν αβοήθητοι μόνο σε παθολογικές καταστάσεις (Bandura, 1986. Seligman, 1992).

Συμβουλευτικές παρεμβάσεις που στηρίζονται σε αυτή την πεποίθηση συμβάλλουν άμεσα στην πρόληψη διαφόρων συναισθηματικών διαταραχών, ενώ παράλληλα κάνουν τη ζωή των συμβουλευόμενων απόμων βιολογικά και ψυχολογικά πιο υγιή. Έχοντας έναν τέτοιο προσανατολισμό, επωμίζονται και τον ουσιαστικό τους ρόλο, που δεν είναι άλλος από το να κάνουν το μέσο, το «φυσιολογικό» άνθρωπο πιο δυνατό και πιο αποτελεσματικό, έτσι ώστε να οδηγηθεί στην αυτοπραγμάτωσή του.

Η ανάγκη για μια θετική αυτοεικόνα, για εμπιστοσύνη στις προσωπικές δυνατότητες και ικανότητες, για αισιοδοξία, σθένος και ψυχική ανθεκτικότητα εμφανίζεται έντονα στην εποχή μας, με την έκρηξη της τρομοκρατίας και της επακόλουθης ανασφάλειας σε όλο τον πλανήτη. Η τρομοκρατία στοχεύει ακριβώς στο να έχει τον άνθρωπο εξαρτημένο και φοβισμένο. Αν καταφέρουμε να τον οπλίσουμε με εμπιστοσύνη στον εαυτό του, με θετικά αισθήματα προς τους συνανθρώπους του, θα τον βοηθήσουμε να παλέψει ενάντια στην τρομοκρατία και να αφοσιωθεί στην προσπάθεια εξάλειψής της. Η μείωση αρνητικών συναισθημάτων, όπως είναι το μίσος, ο φθόνος, η εκδίκηση, και η αντίστοιχη ενίσχυση των θετικών συναισθημάτων, όπως είναι η ενσυναίσθηση, η κατανόηση, η ευσπλαχνία, ωθούν προς την εκδήλωση των θετικών συναισθημάτων και στους άλλους (Blumenfeld, 2002). Ο άνθρωπος που μεγαλώνει και ανατρέφεται σε ένα περιβάλλον αγάπης, αμοιβαίας εκτίμησης, σεβασμού και ενσυναίσθησης αποκτά εμπιστοσύνη

στον εαυτό του και στις ικανότητές του, που του προσφέρουν μια εσωτερική δύναμη με την οποία μπορεί να παλέψει τις αντιξοότητες της ζωής και να αντιμετωπίζει με θάρρος τις δυσκολίες που του παρουσιάζονται. Έχει βρεθεί, για παράδειγμα, ότι η ανάπτυξη της ενσυναίσθησης ανάμεσα στους ανθρώπους περιορίζει την προκατάληψη, την επιθετικότητα και τη βία (Bridgeman, 1981. Feshbach & Feshbach, 1982).

Αν λάβουμε υπόψη και τα ευρήματα ερευνών που υποστηρίζουν ότι η σωματική υγεία εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τις ποιοτικές σχέσεις που αναπτύσσουμε με τους άλλους (Ryff & Singer, 1998), και ότι τα παιδιά που μεγαλώνουν σε οικογενειακό περιβάλλον το οποίο ενισχύει τις σχέσεις αγάπης ανάμεσα σε γονείς και παιδιά και στις δικές τους οικογένειες αργότερα συνεχίζουν να ενθαρρύνουν παρόμοιες σχέσεις αμοιβαίας κατανόησης και αγάπης με τους συντρόφους τους, έχουν λιγότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν προβλήματα υγείας (Ryff, Singer, Wing & Love, 2001), τα οφέλη των θετικών συναισθημάτων πολλαπλασιάζονται και τα επιχειρήματα για την προώθησή τους καταρρίπτουν τις όποιες ενστάσεις.

Στη χώρα μας δεν έχει δοθεί ακόμα η δέουσα σημασία στη σπουδαιότητα της ενίσχυσης των θετικών συναισθημάτων για τη βελτίωση της ποιότητας της ζωής. Οι αρμόδιοι φορείς θα πρέπει να ενημερωθούν ώστε να προωθήσουν διάφορα προγράμματα πρόληψης σε ατομικό, οικογενειακό, εκπαιδευτικό, κοινοτικό και κρατικό επίπεδο, αν ενδιαφέρονται να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής των πολιτών. Η μελλοντική έρευνα στην Ελλάδα θα πρέπει να στρέψει το ενδιαφέρον της στην επισήμανση τρόπων που θα μπορούν να κάνουν τη ζωή του Έλληνα πολίτη ψυχικά, ηθικά και πνευματικά καλύτερη για να τη ζήσει. Κάτι τέτοιο θα επιτευχθεί όχι μόνο με την εξάλειψη των απειλών και των κινδύνων που τον περιβάλλουν αλλά και με την ενίσχυση των θετικών του στοιχείων, που θα οδηγήσει στην αισιοδοξία, στο σθένος και στην κοινωνική συμμετοχή, δηλαδή στα βασικά στοιχεία της ευζωίας.

Βιβλιογραφία

- Affleck, G., & Tennen, H. (1996). Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinnings. *Journal of Personality, 64*, 899-922.
- Alexander, C. N., Langer, E. J., Newman, R. I., Chandler, H. M., & Davies, J. L., (1989). Transcendental meditation, mindfulness and longevity: An experimental study with the elderly. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 950-964.
- Allik, J., & Realo, A. (1997). Emotional experience and its relation to the five-factor model in Estonian. *Journal of Personality, 65*, 625-647.
- Aspinwall, L. G. (1998). Rethinking the role of positive affect and self-regulation. *Motivation and Emotion, 22*(1), 1-32.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thoughts and action*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Barrett-Lennard, G. T. (1997). The recovery of empathy – Toward others and self. In A. C. Bohart & L. S. Greenberg (Eds.), *Empathy reconsidered. New directions in psychotherapy* (pp. 103-121). Washington, DC: American Psychological Association.
- Benson, H., Kornhaber, A., Kornhaber, C., LeChanu, M. N., Zuttermeister, P. C., Myers, P., & Friedman, R. (1994). Increases in positive psychological characteristics with a new relaxation-response curriculum in high school students. *Journal of Research and Development in Education, 27*, 226-231.
- Blumenfeld, L. (2002). *Revenge: A story of hope*. New York: Simon & Schuster.
- Bordin, E. S. (1979). The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance. *Psychotherapy: Theory, research and practice, 16*, 252-260.
- Brenner, D. (1982). *The effective psychotherapist*. New York: Pergamon Press.
- Bridgeman, D. (1981). Enhanced role-taking through cooperative interdependence: A field study. *Child Development, 52*, 1231-1238.

- Chen, Y., & Dilsaver, C. C. (1996). Lifetime rates of suicide attempts among subjects with bipolar and unipolar disorders relative to subjects without Axis 1 disorders. *Biological Psychiatry*, 39, 896-899.
- Coryell, W., Scheftner, W., Keller, M., & Endicott, J. (1993). The enduring psychosocial consequences of mania and depression. *American Journal of Psychiatry*, 150, 720-727.
- Cunningham, M. R. (1988a). Does happiness mean friendliness? Induced mood and heterosexual self-disclosure. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 14, 283-297.
- Cunningham, M. R. (1988b). What do you do when you're happy or blue? Mood, expectancies, and behavioral interests. *Motivation and Emotion*, 12, 309-331.
- Egan, G. (1994). *The skilled helper. A problem-management approach to helping*. Pacific Grove, Brooks/Cole Publishing Company.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6, 169-200.
- Elliott, R., Watson, J. C., Goldman, R. N., & Greenberg, L. S. (2004). *Learning emotion-focused therapy. The process-experiential approach to change*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Ellis, A. (1958). Symposium on neurotic interaction in marriage counseling: Neurotic interaction between marital partners. *Journal of Counseling Psychology*, 5, 24-26.
- Eysenck, H. J. (1994). Cancer, personality and stress: Predictions and prevention. *Advances in Behavioral Research and Therapy*, 16, 167-215.
- Feshbach, N. D., & Feshbach, S. (1982). Empathy training and the regulation of aggression: Potentialities and limitations. *Academic Psychological Bulletin*, 4, 399-413.
- Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science Medicine*, 45, 1207-1221.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55, 647-654.
- Frankl, V. E. (1959). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. New York: Simon & Schuster.
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention and Treatment, Volume 3*. Article 0001a, posted March 7, 2000. Available on the World Wide Web: www.journals.apa.org/prevention/volume3.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13, 172-175.
- Fredrickson, B. L., Maynard, K. E., Helms, M. J., Haney, T. L., Siegler, I. C., & Barefoot, J. C. (2000). Hostility predicts magnitude and duration of blood pressure response to anger. *Journal of Behavioral Medicine*, 23, 229-243.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Frijda, N. H., & Mesquita, B. (1994). The social roles and functions of emotions. In S. Kitayama & H. R. Markus (Eds.), *Emotion and culture: Empirical studies of mutual influence* (pp. 51-87). Washington, DC: American Psychological Association.
- Fromm, E. (1962). *Beyond the chains of illusion*. New York: Pocket Books.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Greenberg, M., Domitrovich, C., & Bumbarger, B. (1999). *Preventing mental disorders in school-age children*. Washington, DC: Center for Mental Health Services, U.S. Department of Health and Human Services.
- Greenson, R. R. (1967). *The technique and practice of psychoanalysis: Volume 1*. New York: International Universities Press.

- Greer, S., & Morris, T. (1975). Psychological attributes of women who develop breast cancer: A controlled study. *Journal of Psychosomatic Research*, 19, 147-153.
- Gross, J. J., Sutton, S. K., & Ketelaar, T. (1998). Relations between affect and personality: Support for the affect-level and affective-reactivity views. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 279-288.
- Haviland, J. M., & LeWica, M. (1987). The induced affect response: Ten-week-old infants' responses to three emotion expressions. *Developmental Psychology*, 23, 97-104.
- Isen, A. M. (1987). Positive affect, cognitive processes, and social behavior. *Advances in Experimental Social Psychology*, 20, 203-253.
- Isen, A. M. (2002). Positive affect and decision making. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of Emotions* (2nd edition). London: The Guilford Press.
- Izard, C. E. (1993). Organizational and motivational functions of discrete emotions. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 631-641). New York: Guilford Press.
- Jenkins, A. H. (1997). The empathic context in psychotherapy with people of color. In A. C. Bohart & L. S. Greenberg (Eds.), *Empathy reconsidered. New directions in psychotherapy* (pp. 321-341). Washington, DC: American Psychological Association.
- Jung, C. G. (1933). *Modern man in search of a soul*. New York: Harcourt, Brace and World.
- Keltner, D. (1996). Facial expressions of emotion and personality. In C. Magai & S. H. McFadden (Eds.), *Handbook of emotion, adult development, and aging* (pp. 385-401). New York: Academic Press.
- Keltner, D., & Kring, A. (1998). Emotion, social function and psychopathology. *Review of General Psychology*, 2, 320-342.
- Κλεφτάρας, Γ. (1998). *Η κατάθλιψη σήμερα. Περιγραφή, διάγνωση, θεωρίες και ερευνητικά δεδομένα*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- London, P. (1986). *The modes and morals of psychotherapy* (2nd ed.). Washington, DC: McGraw-Hill.
- Magai, C., & Hunziker, J. (1993). Tolstoy and the riddle of developmental transformation: A lifespan analysis of the role of emotions in personality development. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 247-259). New York: Guilford Press.
- Μαλικιώση-Λοΐζου, Μ. (1994). *Συμβουλευτική Ψυχολογία*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Μαλικιώση-Λοΐζου, Μ. (2003). Μια κριτική ματιά στην ενσυναίσθηση. *Ψυχολογία*, 10(2-3), 295-309.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1991). Adding Liebe und Arbeit: The full five factor model and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, 227-232.
- Miller, J. J., Fletcher, K., & Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry*, 17, 192-200.
- Μωραΐτου, Μ., & Σταλάκας, Α. (2004). Τα θετικά συναισθήματα κατά τη μετάβαση στη μητρότητα. *Το Βήμα του Ασκληπιού*, 2, 207-211.
- Μωραΐτου, Μ. (2004). *Το βίωμα της μητρότητας*. Αθήνα: Βήτα Ιατρικές Εκδόσεις.
- O'Leary, A. (1990). Stress, emotion and human immune function. *Psychological Bulletin*, 108, 363-382.
- Pervin, L. A. (1993). Affect and personality. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 301-311). New York: Guilford Press.
- Plutchik, R. (2003). *Emotions and life. Perspectives from Psychology, Biology, and Evolution*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions or therapeutic change. *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95-103.

- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1998). Contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.
- Ryff, C. D., Singer, B. H., Wing, E., & Love, G. D. (2001). Elective affinities and uninvited agonies: Mapping emotion with significant others onto health. In C. D. Ryff & B. H. Singer (Eds.), *Emotion, social relationships and health: Third annual Wisconsin symposium on emotion* (pp. 133-174). New York: Oxford University Press.
- Scheier, M. F., & Bridges, M. W. (1995). Person variables and health: Personality predispositions and acute psychological states as shared determinants of disease. *Psychosomatic Medicine*, 57, 255-268.
- Seligman, M. E. P. (1992). *Helplessness: On depression, development, and death*. New York: W. H. Freeman.
- Seligman, M. E. P. (1998). Why therapy works. *APA Monitor*, 29, 12.
- Seligman, M. E. P., & Peterson, C. (2003). Positive clinical psychology. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (pp. 305-317). Washington, DC: American Psychological Association.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21, 581-599.
- Σταλίκας, Α., & Μερτίκας, Α. (2004). *Η Θεραπευτική Συμμαχία*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Σταλίκας, Α., & Μπούτρη, Α. (2004). *Το συναίσθημα στην ψυχοθεραπεία*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Σταλίκας, Α., & Χαμοδράκα, Μ. (2004). *Η ενσυναίσθηση*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Taylor, S. E., & Aspinwall, L. G. (1996). Mediating and moderating processes in psychosocial stress: Appraisal, coping, resistance and vulnerability. In H. B. Kaplan (Ed.), *Psychosocial stress: perspectives on structure, theory, life-course and methods* (pp. 71-110). San Diego, CA: Academic Press.
- Termine, N. T., & Izard, C. E. (1988). Infants' responses to their mothers' expressions of joy and sadness. *Developmental Psychology*, 24, 223-229.
- Tomkins, S. (1963). *Affect, imagery and consciousness: The negative affects* (Vol. 1). New York: Springer.
- Trope, Y., & Pomerantz, E. M. (1998). Resolving conflicts among self-evaluative motives: Positive experiences as a resource for overcoming defensiveness. *Motivation and Emotion*, 22, 53-72.
- Watson, D., & Clark, L. (1992). On traits and temperament: General and specific factors of emotional experience and their relation to the five-factor model. *Journal of Personality*, 60, 441-476.
- Yalom, I. D. (2001). *The gift of therapy. Reflections on being a therapist*. London: Judy Piatkus, Ltd.

The role of positive emotions in Counseling Psychology

MARIA MALIKIOSI-LOIZOS

University of Athens, Greece

ABSTRACT

Research studies –especially in the realm of Counseling Psychology– examining the implications of positive emotions in human life, indicate that positive emotions broaden the scopes of attention, cognition and action and help the man's development of physical, intellectual, psychological and social resources, so that one may face with vigor several counteracting conditions. Experiencing positive emotions leads to a general well-being through individual and social growth and through the building of long-lasting interpersonal relationships. It has been indicated that the emphasis on positive emotions in the counseling process, may serve as an effective antidote for the lingering effects of negative emotions, which narrow individuals' thought and action repertoires. Intervention strategies that cultivate positive emotions are not simply methods for treating and preventing distress. Their effects are likely to go further into building personal strength, resilience and wellness. The latest development seem to indicate that people find positive meaning in life through: 1) infusing of days life events with a positive value, 2) reframing events with positive value, 3) pursuing and attaining realistic goals. Such goals in the counseling process may lead clients to think and target their behavior toward the experiences of a positive, good and meaningful life.

Key words: Positive emotions, Counseling, Well-being.

Address: Maria Malikiosi-Loizos, Department of Early Childhood Education, University of Athens, Greece, Navarinou 13α, 106 80 Athens, Greece. Tel.: 0030-210-3688533, Fax: 0030-210-3688507, E-mail: mmalik@ecd.uoa.gr