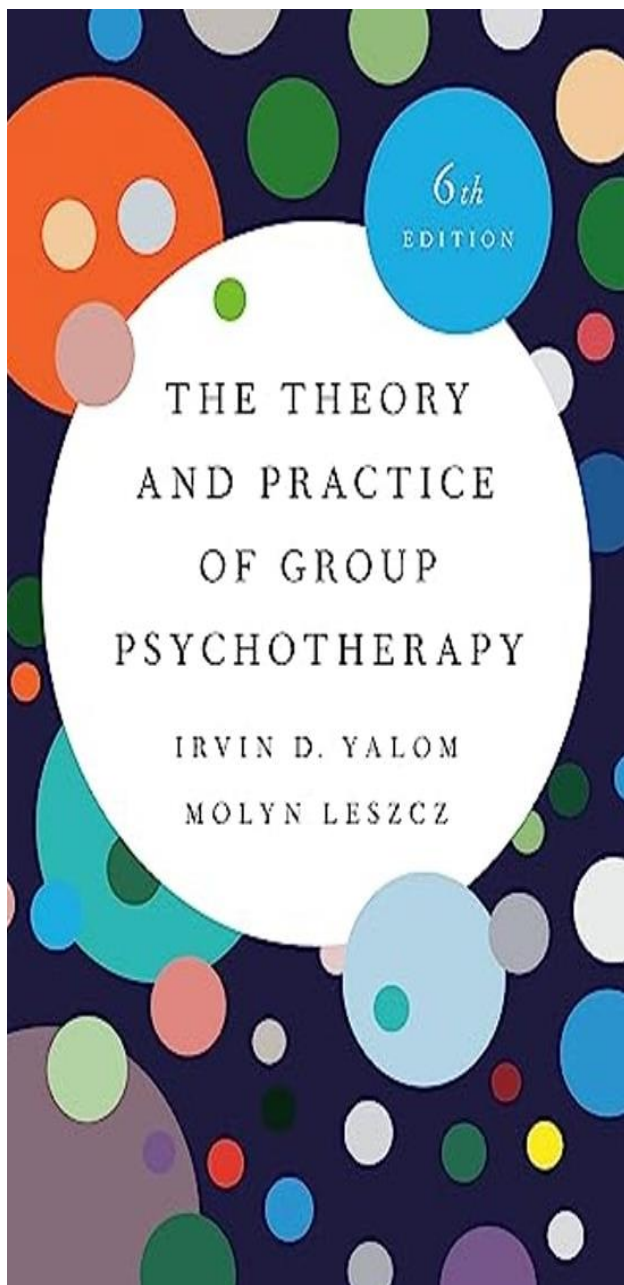




*Ελεύθερη απόδοση του
1ου Κεφαλαίου του
βιβλίου «Θεωρία και
Πράξη της Ομαδικής
Ψυχοθεραπείας» του
Irvin D. Yalom*

Αναστασία Γαλακτίδου
Κλινική Κοινωνική Λειτουργός
Ψυχαναλυτική Ψυχοθεραπεύτρια
Θεραπεύτρια Ζεύγους

Εισαγωγή

Το βιβλίο *«Θεωρία και Πράξη της Ομαδικής Ψυχοθεραπείας»* του Irvin D. Yalom αποτελεί θεμελιώδες έργο στον χώρο της ψυχοθεραπείας, ειδικά στον τομέα της ομαδικής θεραπευτικής προσέγγισης. Ο συγγραφέας εξετάζει σε βάθος τις βασικές αρχές που διέπουν τη συγκρότηση και λειτουργία μιας θεραπευτικής ομάδας, ενώ παράλληλα αναλύει τις ψυχοδυναμικές διεργασίες που αναπτύσσονται ανάμεσα στα μέλη της.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στις διαπροσωπικές σχέσεις, τις συγκρούσεις, τις αμυντικές στάσεις και τις δυναμικές που αναδύονται στο πλαίσιο της ομάδας. Επιπλέον, παρουσιάζονται αποτελεσματικές θεραπευτικές τεχνικές που ενισχύουν την αλληλεπίδραση και προάγουν την ψυχική επεξεργασία των δυσκολιών και των προκλήσεων που ανακύπτουν.

Μεταξύ των κεφαλαίων που συνοψίζουν το περιεχόμενο του βιβλίου, ο Yalom αφιερώνει το πρώτο κεφάλαιο στην παρουσίαση των βασικών θεραπευτικών παραγόντων που καθιστούν την ομαδική ψυχοθεραπεία αποτελεσματική. Μέσα από μια αναλυτική προσέγγιση, αναδεικνύει τις διεργασίες εκείνες που ενισχύουν τη θεραπευτική αλλαγή, όπως όπως η καθολικότητα, η ενστάλαξη ελπίδας, ο αλτρουϊσμός κ.ά. που θα αναλυθούν παρακάτω.

Ο Yalom διερευνά τη συγκριτική αξία αυτών των θεραπευτικών παραγόντων από την οπτική του πελάτη, τονίζοντας τη σημαντικότητα της υποκειμενικής εμπειρίας του κάθε ατόμου, την οποία θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη ο θεραπευτής. Αναδεικνύει δηλαδή την ανάγκη οι θεραπευτές να είναι ευέλικτοι και ανοιχτοί να προσαρμόσουν τις στρατηγικές τους, στις μοναδικές ανάγκες κάθε ομάδας και κάθε ατόμου. Αντιπαραβάλλει τον αποτελεσματικό θεραπευτή ομάδας με έναν έμπειρο σεφ που κατανοεί τη συμβολή κάθε συστατικού στο συνολικό γεύμα. Ακριβώς έτσι και ο θεραπευτής χρειάζεται να κατανοεί τη δυναμική κάθε μέλους, καθώς και τη χρονική στιγμή της παρέμβασής του. Η μεταφορά αυτή αποτυπώνει με ενάργεια την πολυπλοκότητα και τη λεπτότητα της δουλειάς του ομαδικού θεραπευτή, ο οποίος

δεν εφαρμόζει μηχανικά τεχνικές, αλλά προσεγγίζει την ομάδα με δημιουργικότητα, ενσυναίσθηση και διακριτική καθοδήγηση.

Οι Έντεκα Θεραπευτικοί Παράγοντες του Irvin D. Yalom στην Ομαδική Ψυχοθεραπεία

Στο κλασικό του έργο «**Θεωρία και Πράξη της Ομαδικής Ψυχοθεραπείας**», ο Yalom υπογραμμίζει έντεκα βασικούς θεραπευτικούς παράγοντες που είναι παρόντες σε όλες τις μορφές ομαδικής θεραπείας. Αυτοί είναι:

1. **Ενστάλαξη Ελπίδας**
2. **Καθολικότητα**
3. **Μετάδοση Πληροφοριών**
4. **Αλτρουισμός**
5. **Διορθωτική Ανασύσταση της Πρωτογενούς Ομάδας της Οικογένειας**
6. **Ανάπτυξη Τεχνικών Κοινωνικοποίησης**
7. **Μιμητική Συμπεριφορά**

Ακολουθούν οι υπόλοιποι 4 οι οποίοι θα αναλυθούν εκτενώς σε επόμενες εκπαιδευτικές ενότητες:

8. **Διαπροσωπική Μάθηση**
9. **Συνεκτικότητα της Ομάδας**
10. **Κάθαρση**
11. **Υπαρξιακοί Παράγοντες**

ΕΝΣΤΑΛΛΑΞΗ ΕΛΠΙΔΑΣ

Δημιουργία αισθήματος αισιοδοξίας για το μέλλον: Την δυνατότητα του ατόμου να θεραπευτεί ή να αντέξει ό,τι δεν αλλάζει.

Η ενστάλαξη και η διατήρηση της ελπίδας αποτελούν θεμέλιο λίθο κάθε αποτελεσματικής ψυχοθεραπευτικής διαδικασίας και, σύμφωνα με τον Yalom, συνιστούν τον πρώτο και ίσως πιο θεμελιώδη θεραπευτικό παράγοντα. Η ελπίδα λειτουργεί όχι μόνο ως κινητήρια δύναμη που διατηρεί τον θεραπευόμενο σε θεραπεία, αλλά και ως καταλύτης για την ενεργοποίηση όλων των υπόλοιπων θεραπευτικών μηχανισμών. Η ίδια η πεποίθηση ότι η θεραπεία μπορεί να αποφέρει αλλαγή —ακόμη και πριν αυτή συμβεί— μπορεί να ασκήσει σημαντική επίδραση στη θεραπευτική πορεία. Επιπλέον, η πιθανότητα μιας ευνοϊκής θεραπευτικής εξέλιξης αυξάνεται όταν θεραπευτής και θεραπευόμενος συμμερίζονται παρόμοιες αντιλήψεις και προσδοκίες για τη θεραπεία. Σε αυτό το πλαίσιο, ο ρόλος του θεραπευτή δεν περιορίζεται μόνο στη διαχείριση του υλικού που αναδύεται στην ομάδα, αλλά επεκτείνεται και στη δημιουργία ενός κλίματος εμπιστοσύνης και πίστης στη θεραπευτική διαδικασία. Η ενίσχυση αυτής της πίστης, τόσο μέσα από τη στάση του ίδιου του θεραπευτή όσο και μέσα από την παρατήρηση της προόδου των άλλων μελών της ομάδας, αποτελεί έναν βασικό μηχανισμό ενστάλαξης της ελπίδας — ενισχύοντας τη δέσμευση στη θεραπευτική διαδικασία και ανοίγοντας τον δρόμο για την ψυχική αλλαγή. Ο Yalom προτείνει στους θεραπευτές ομάδας να βασίζονται πολύ στον παράγοντα αυτόν, κάνοντας ό,τι μπορούν για να αυξήσουν την πίστη και την εμπιστοσύνη των θεραπευόμενων, στη δύναμη που έχει η ίδια η λειτουργία της ομάδας. Ο ρόλος αυτός ξεκινάει πριν το ξεκίνημα της ομάδας, στην προετοιμασία για την ένταξη σε αυτή.

Επιπλέον, στο βιβλίο του σημειώνει ότι έχει συχνά ακούσει θεραπευόμενους που τελειώνουν την ομαδική τους θεραπεία, να σχολιάζουν, πόσο σημαντικό ήταν γι' αυτούς το γεγονός ότι παρατηρούσαν τη βελτίωση των άλλων. Ένα από τα πιο ισχυρά παραδείγματα σε αυτό, αποτελεί η ομάδα των Ανώνυμων Αλκοολικών και το γεγονός ότι όλοι οι συντονιστές είναι πρώην αλκοολικοί — ζωντανά παραδείγματα για τους υπόλοιπους.

Τα θεραπευτικά προγράμματα για την κατάχρηση ουσιών επίσης συνηθίζουν να κινητοποιούν την ελπίδα σε όσους συμμετέχουν, χρησιμοποιώντας ως συντονιστές ομάδων τους θεραπευόμενους/ουσιοεξαρτημένους. Στην ουσία, προκειμένου να ενθαρρύνουν τα μέλη τους να αντιμετωπίσουν ενεργητικά την κατάσταση τους, οι ομάδες αυτοδιαχείρισης χρησιμοποιούν εκπαιδευμένους ομοιοπαθείς. Η έμπνευση που παίρνουν οι συμμετέχοντες από τους 'ομοιοπαθείς', φέρνει ουσιαστική βελτίωση στην ιατρική τους έκβαση, μειώνει το κόστος της υγειονομικής περίθαλψης, προωθεί την αίσθηση της αυτοδυναμίας του κάθε ατόμου και συχνά καθιστά τις παρεμβάσεις της ομάδας ανώτερες από τις ατομικές ψυχοθεραπείες.

ΚΑΘΟΛΙΚΟΤΗΤΑ

Βοηθά τα μέλη της ομάδας να συνειδητοποιήσουν ότι δεν είναι μόνα στον πόνο τους και στα προβλήματά τους.

Πολλοί θεραπευόμενοι εισέρχονται στη θεραπεία με την ανησυχητική αίσθηση ότι είναι μοναδικοί στη δυστυχία τους: ότι μόνο εκείνοι έχουν σκέψεις, παρορμήσεις και φαντασιώσεις τρομακτικές ή κοινωνικά απαράδεκτες. Η πεποίθηση αυτή ενδέχεται να εμπεριέχει έναν πυρήνα αλήθειας, δεδομένου ότι συχνά έχουν βιώσει έναν δυσανάλογο αριθμό σοβαρών τραυματικών ή αγχογόνων εμπειριών και περιοδικά κατακλύζονται από απειλητικό ψυχικό υλικό που αναδύεται από το ασυνείδητο. Οι έντονες διαπροσωπικές δυσκολίες τους ενδέχεται να αποκλείουν τη δυνατότητα αυθεντικής προσωπικής σκέψης και συναισθηματικής επεξεργασίας. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, η διάψευση του αισθήματος μοναδικότητας προσφέρει συχνά βαθιά ανακούφιση. Όταν ακούνε άλλα μέλη της ομάδας να μοιράζονται ανησυχίες παρόμοιες με τις δικές τους, αρχίζουν να νιώθουν συνδεδεμένοι με τους άλλους. Ο Yalom περιγράφει αυτή τη διαδικασία ως μια εμπειρία «ένταξης στο ανθρώπινο γένος». Με απλά λόγια, αυτό το φαινόμενο εκφράζεται μέσα από το κοινότυπο «Όλοι οι άνθρωποι ίδιοι είμαστε» ή σε πιο πεσιμιστική εκδοχή, «Η δυστυχία θέλει παρέα».

Η καθολικότητα λειτουργεί ως θεραπευτικός παράγοντας όχι μόνο στο ομαδικό, αλλά και στο ατομικό θεραπευτικό πλαίσιο, αν και σε αυτό το πλαίσιο, η δυνατότητα είναι περιορισμένη, καθώς ο θεραπευτής συνήθως αποφεύγει σε μεγάλο βαθμό την αυτοαποκάλυψη. Παρ' όλα αυτά, ακόμη και σε ατομικό σχήμα, η σταδιακή αναγνώριση ότι ο ψυχικός πόνος δεν αποτελεί ατομική ιδιομορφία αλλά κοινό ανθρώπινο βίωμα, μπορεί να αποτελέσει πηγή παρηγοριάς, κατανόησης και θεραπευτικής κινητοποίησης.

Για πολλά χρόνια ο Yalom ζητούσε από τα μέλη των εκπαιδευτικών ομάδων, όπως φοιτητές ιατρικής, ειδικευόμενοι ψυχίατροι, που δεν ήταν θεραπευόμενοι, να συμμετέχουν σε μια άσκηση «ύψιστης μυστικότητας» (να μοιραστούν ένα μεγάλο μυστικό). Τελικά, το μυστικό ήταν καθολικά (κοινά). Το πιο κοινό μυστικό ήταν μια βαθιά πεποίθηση θεμελιώδους ανεπάρκειας. Επόμενη σε συχνότητα ήταν μια βαθιά αίσθηση διαπροσωπικής αποξένωσης. Η Τρίτη πιο συχνή κατηγορία είναι κάποιο είδος σεξουαλικού μυστικού. Αυτές οι κεντρικές ανησυχίες των ανθρώπων που δεν είναι θεραπευόμενοι, είναι ποιοτικά ταυτόσημες με τις ανησυχίες εκείνων που ζητούν ψυχοθεραπευτική βοήθεια.

Επιπλέον, σχεδόν πάντα, οι ασθενείς μας βιώνουν μια βαθιά ανησυχία για την αίσθηση της αξίας τους και για την ικανότητα τους να σχετίζονται με άλλους ανθρώπους. Για παράδειγμα, οι ομάδες βραχείας θεραπείας για άτομα με ψυχογενή βουλιμία, ενσωματώνουν στο πρωτόκολλο τους μια σαφή προϋπόθεση αυτοαποκαλύψεως, που αφορά κυρίως τη στάση τους απέναντι στην εικόνα του σώματος τους και ζητούν από το κάθε μέλος της ομάδας λεπτομερείς περιγραφές της τελετουργίας πρόσληψης της τροφής και των καθαρτικών τους πρακτικών. Με σπάνιες εξαιρέσεις, οι ασθενείς εκφράζουν μεγάλη ανακούφιση όταν ανακαλύπτουν ότι δεν είναι μόνοι, ότι και οι υπόλοιποι μοιράζονται τα ίδια διλήμματα και τις ίδιες εμπειρίες ζωής.

Η καθολικότητα, όπως και οι άλλοι θεραπευτικοί παράγοντες, δεν έχει ξεκάθαρα όρια, συγχωνεύεται με άλλους θεραπευτικούς παράγοντες. Καθώς οι θεραπευόμενοι αντιλαμβάνονται την ομοιότητα τους με τους άλλους και μοιράζονται τις βαθύτερες ανησυχίες τους, ωφελούνται επίσης από την κάθαρση που δρα συνοδευτικά και από την τελική αποδοχή τους από τα άλλα μέλη.

ΜΕΤΑΔΟΣΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

Εκπαιδεύει και ενδυναμώνει τα μέλη της ομάδας με γνώσεις σχετικές με την κατάσταση τους, είτε πρόκειται για πληροφορίες σχετικά με διαθέσιμους πόρους είτε για προσωπικές ιστορίες επιτυχίας.

Κάτω από τον γενικό θεραπευτικό παράγοντα της «μετάδοσης πληροφοριών» περιλαμβάνονται οι διδακτικές οδηγίες που παρέχονται σχετικά με την ψυχική υγεία, την ψυχική νόσο, καθώς και τις βασικές αρχές της ψυχοδυναμικής θεωρίας. Οι πληροφορίες αυτές μπορεί να προσφέρονται είτε από τον θεραπευτή είτε από άλλα μέλη της ομάδας, με τη μορφή συμβουλών, προτάσεων ή άμεσης καθοδήγησης. Στις περισσότερες μορφές διαδραστικής ομαδικής θεραπείας, η εκπαιδευτική διάσταση είναι έμμεση και οι θεραπευτές αποφεύγουν την ευθεία διδακτική παρέμβαση. Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια, αρκετές σχολές ομαδικής θεραπείας έχουν ενσωματώσει επίσημα την ψυχοεκπαίδευση ως βασικό στοιχείο των θεραπευτικών τους προγραμμάτων. Ένα σημαντικό ιστορικό παράδειγμα της ένταξης εκπαιδευτικών στοιχείων στην ομαδική θεραπεία, αποτελεί το έργο του Maxwell Jones. Τη δεκαετία του 1940, εργάστηκε με μεγάλες θεραπευτικές κοινότητες, προσφέροντας στους ασθενείς του εβδομαδιαίες διαλέξεις διάρκειας τριών ωρών για τη δομή και λειτουργία του νευρικού συστήματος, καθώς και για τη σύνδεσή του με ψυχιατρικά συμπτώματα και αναπηρίες. Η προσέγγισή του ανέδειξε τη σημασία της γνώσης ως θεραπευτικού εργαλείου, ενισχύοντας την κατανόηση του ασθενούς για την κατάστασή του και ταυτόχρονα την ικανότητά του να την αντιμετωπίσει πιο ενεργά.

Η «Recovery Inc.» , που είναι ένα από τα παλαιότερα και μεγαλύτερα προγράμματα αυτοβοήθειας για νυν και πρώην ψυχιατρικούς ασθενείς, έχει ουσιαστικά οργανωθεί με στόχο διδακτικούς σκοπούς. Όταν η ψυχική ασθένεια, εξηγείται με βάση λίγες απλές αρχές, έχει αποδειχθεί ότι βοηθά πολύ τα μέλη της. Για παράδειγμα το γεγονός ότι το νευρωτικό σύμπτωμα είναι ενοχλητικό αλλά όχι επικίνδυνο, ή ότι η ένταση

ενισχύει και διατηρεί το σύμπτωμα και πρέπει να αποφεύγεται, ή ότι η λύση στα διλήμματα του νευρωτικού ασθενούς είναι η χρήση της ελεύθερης βούλησης, αποτελεί χρήσιμο εργαλείο ανακούφισης του ασθενούς και αυτοδιαχείρισης του.

Η διδασκαλία για τη φύση της ασθένειας ή για τα γνωρίσματα της κατάστασης ζωής του ατόμου, αναστέλλει τις αυτοϋπονομευτικές αντιδράσεις του απέναντι στην ασθένεια του. Για παράδειγμα, οι συντονιστές μιας ομάδας με διαταραχή πανικού περιγράφουν τη σωματική αιτία των κρίσεων πανικού, εξηγώντας τους πως το αυξημένο άγχος και η διέγερση αυξάνουν τη ροή της αδρεναλίνης, η οποία μπορεί να προκαλέσει υπέρπνοια, λαχάνιασμα και ζάλη. Μέχρι να ενημερωθεί κάποιος για αυτά, τείνει να παρερμηνεύει τα συμπτώματα με τρόπους που τα εντείνουν («πεθαίνω» ή «τρελαίνομαι»), διαιωνίζοντας τον φαύλο κύκλο. Οι θεραπευτές συζητούν την καλοήγη φύση των κρίσεων πανικού και διδάσκουν τα μέλη της ομάδας πρώτα πως να αντιμετωπίζουν μια ήπια κρίση και στη συνέχεια πως να την προλαβαίνουν. Δίνουν λεπτομερείς οδηγίες για τις σωστές αναπνευστικές τεχνικές και τη σταδιακή μυϊκή χαλάρωση. Οι θεραπευόμενοι μαθαίνουν να γίνονται διαυγείς, δεκτικοί και όχι επικριτικοί παρατηρητές των σκέψεων και των συναισθημάτων τους, να ελαττώνουν το στρες και το άγχος και να αυξάνουν την αντίσταση τους στην κατάθλιψη.

Επίσης, οι συντονιστές ομάδων για ανθρώπους σε πένθος παρέχουν πληροφορίες για τον φυσικό κύκλο του πένθους, ώστε να βοηθήσουν τα μέλη να αντιληφθούν ότι προχωρούν μέσα σε μια συγκεκριμένη αλληλουχία πόνου και ότι θα υπάρξει μια φυσιολογική, σχεδόν αναπόφευκτη, μείωση της θλίψης τους, καθώς περνούν τα στάδια αυτής της ακολουθίας.

Εν κατακλείδι, οι άνθρωποι πάντα απεχθάνονταν την αβεβαιότητα και στο πέραςμα των αιώνων προσπάθησαν να οργανώσουν το σύμπαν δίνοντας εξηγήσεις, κυρίως θρησκευτικές ή επιστημονικές. Η εξήγηση ενός φαινομένου είναι το πρώτο βήμα προς τον έλεγχο του.

Έτσι συμβαίνει και με τους πελάτες της ψυχοθεραπείας: ο φόβος και το άγχος που προέρχονται από την αβεβαιότητα για την πηγή, για το νόημα και για τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων τους, μπορεί να αυξήσουν τόσο τη συνολική δυσφορία, ώστε η

αποτελεσματική εξερεύνηση να γίνει πολύ πιο δύσκολη. Αντίθετα με τη σαφή διδακτική καθοδήγηση από τον θεραπευτή, η παροχή άμεσων συμβουλών από τα μέλη γίνεται σε όλες τις θεραπευτικές ομάδες ανεξαιρέτως.

Ωστόσο, ο κίνδυνος που εγκυμονεί, είναι όταν η παροχή συμβουλών αντανακλά μια αντίσταση σε μια πιο στενή εμπλοκή, όπου τα μέλη της ομάδας επιχειρούν να διαχειριστούν τις σχέσεις αντί να συνδεθούν. Παρόλο που η παροχή συμβουλών είναι συχνή στα πρώτα στάδια της διαδραστικής ομαδικής ψυχοθεραπείας, είναι πολύ σπάνιο ένας θεραπευόμενος να ωφεληθεί άμεσα από συγκεκριμένες συμβουλές.

Είναι κάποιες συμβουλές καλύτερες από άλλες; Ερευνητές που μελέτησαν μια ομάδα διαμόρφωσης συμπεριφοράς σεξουαλικά παραπτωματικών ανδρών, παρατήρησαν ότι οι συμβουλές χρησίμευαν σε διαφορετικό βαθμό στο κάθε μέλος. Η λιγότερο αποτελεσματική μορφή συμβουλών ήταν η άμεση καθοδήγηση. Η πιο αποτελεσματική ήταν μια σειρά από εναλλακτικές προτάσεις για το πως μπορεί κανείς να πετύχει τον επιθυμητό στόχο. Ωστόσο αν οι πληροφορίες, παρουσιάζονται με διανοητικοποιημένο και αποστασιοποιημένο τρόπο, έχουν πολύ μικρότερη αποτελεσματικότητα.

ΑΛΤΡΟΥΙΣΜΟΣ

Δίνει στα μέλη την ευκαιρία να νιώσουν σημαντικά, βοηθώντας άλλους στην ομάδα, ενισχύοντας την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή τους.

Πολλοί ασθενείς που ξεκινούν θεραπεία είναι αποκαρδιωμένοι και τους διακατέχει μια βαθιά αίσθηση ότι δεν έχουν τίποτε αξιόλογο να προσφέρουν στους άλλους. Θεωρούσαν πάντα τον εαυτό τους ένα βάρος, και η ανακάλυψη ότι μπορούν να είναι σημαντικοί για τους άλλους μπορεί να είναι μια αναζωογονητική εμπειρία, που θα τονώσει την αυτοεκτίμηση τους. Η ομαδική θεραπεία έχει το μοναδικό προνόμιο να είναι η μόνη θεραπεία που δίνει στους θεραπευόμενους την ευκαιρία να ωφεληθούν τους άλλους. Ενθαρρύνει εξάλλου την πολλαπλότητα των ρόλων, αφού “απαιτεί” από τα μέλη να παίρνουν εκ περιτροπής το ρόλο του αποδέκτη και του χορηγού βοήθειας.

Συχνά τα μέλη της ομάδας δέχονται πολύ ευκολότερα τις παρατηρήσεις ενός άλλου μέλους από ό,τι του θεραπευτή. Για πολλούς θεραπευόμενους, ο θεραπευτής παραμένει ο επαγγελματίας που πληρώνεται. Τα υπόλοιπα μέλη όμως αντιπροσωπεύουν τον πραγματικό κόσμο. Μερικές φορές μιλούν για τη συγκεκριμένη υποστήριξη ή συμβουλή τους. Μέσα από την εμπειρία του αλτρουισμού τα μέλη της ομάδας μαθαίνουν από πρώτο χέρι ότι έχουν υποχρεώσεις απέναντι σ εκείνους από τους οποίους θέλουν να λάβουν φροντίδα.

Οι άνθρωποι έχουν ανάγκη να νιώθουν ότι είναι απαραίτητοι και χρήσιμοι. Πολλά μέλη έχουν διηγηθεί χιλιάδες φορές τη δική τους ιστορία κατάρρευσης και αναμόρφωσης και συνεχίζουν να απολαμβάνουν την ικανοποίηση ότι έτσι προσφέρουν βοήθεια στους άλλους ανθρώπους.

Σύμφωνα με τον Victor Frankl, το νόημα της ζωής είναι πάντα ένα παράγωγο φαινόμενο που υλοποιείται όταν έχουμε υπερβεί τον εαυτό μας, όταν τον έχουμε ξεχάσει και έχουμε απορροφηθεί σε κάποιον (ή σε κάτι) έξω από εμάς.

ΔΙΟΡΘΩΤΙΚΗ ΑΝΑΣΥΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΩΤΟΓΕΝΟΥΣ ΟΜΑΔΑΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

Η ομάδα λειτουργεί ως υποκατάστατο της οικογένειας, επιτρέποντας την αναβίωση και τη διόρθωση παλαιότερων οικογενειακών εμπειριών και τη δημιουργία νέων, πιο υγιών σχέσεων.

Η πλειονότητα των ανθρώπων που εισέρχονται στη θεραπεία, κουβαλούν εντός τους το αποτύπωμα μιας δυσλειτουργικής ή μη ικανοποιητικής εμπειρίας από την πρώτη και καθοριστικότερη ομάδα στην οποία ανήκαν: την πρωτογενή τους οικογένεια. Η θεραπευτική ομάδα, με τη σειρά της, συχνά αναπαράγει —άμεσα ή έμμεσα— τη δομή, τη δυναμική και τα συναισθηματικά φορτισμένα μοτίβα των σχέσεων αυτής της αρχέγονης εμπειρίας. Εντός της ομάδας υπάρχουν μορφές που παραπέμπουν σε γονεϊκές φιγούρες, σχέσεις που θυμίζουν αδελφικότητα ή ανταγωνισμό, βαθιές συναισθηματικές αποκαλύψεις, καθώς και οικειότητα, ένταση ή ακόμη και σύγκρουση. Σε κάποιες περιπτώσεις, οι θεραπευτές επιλέγουν να συντονίσουν την

ομάδα ως ζεύγος (ετερόφυλοι συνθεραπευτές), σε μια σκόπιμη προσπάθεια να προσομοιάσει η θεραπευτική συνθήκη τον γονεϊκό σχηματισμό. Καθώς υποχωρεί η αρχική αμηχανία, το κάθε μέλος, αρχίζει σταδιακά να σχετίζεται τόσο με τους συντονιστές όσο και με τα υπόλοιπα μέλη, μέσα από τρόπους που συχνά παραπέμπουν, σε ασυνείδητο επίπεδο, στον τρόπο με τον οποίο σχετιζόταν με τους γονείς και τα αδέρφια τους στο οικογενειακό τους περιβάλλον. Η επαναβίωση αυτών των σχέσεων εντός ενός ασφαλούς πλαισίου, προσφέρει την ευκαιρία για επεξεργασία, αναθεώρηση και τελικά για διόρθωση παλαιών δυσλειτουργικών μοτίβων.

Συγκεκριμένα, όταν οι συντονιστές της ομάδας βιώνονται ως γονεϊκές μορφές, τότε θα εκμαιεύσουν αντιδράσεις που θα συνδέονται με τα γονεϊκά /εξουσιαστικά πρόσωπα: μερικά μέλη αφήνονται αδύναμα να εξαρτηθούν από τους συντονιστές, στους οποίους αποδίδουν μη ρεαλιστική γνώση και δύναμη. Άλλοι τους αψηφούν τυφλά, γιατί θεωρούν ότι οι συντονιστές τους φέρονται σαν να είναι παιδιά και ότι επιχειρούν να τους ελέγξουν. Άλλοι είναι επιφυλακτικοί απέναντι τους, καθώς πιστεύουν ότι προσπαθούν να αφαιρέσουν από τα μέλη την ατομικότητα τους. Μερικά μέλη επιχειρούν να χωρίσουν τους συνθεραπευτές, σε μια προσπάθεια να υποκινήσουν γονεϊκές διαφωνίες και αντιζηλία. Κάποιοι αποκαλύπτουν βαθύτερα στοιχεία του εαυτού τους, όταν λείπει ο ένας από τους συνθεραπευτές, σε μια προσπάθεια να υποκινήσουν γονεϊκές διαφωνίες και αντιζηλία. Άλλοι ανταγωνίζονται σκληρά με τα άλλα μέλη, ελπίζοντας να συγκεντρώσουν περισσότερη προσοχή και φροντίδα από τους θεραπευτές. Μερικοί βυθίζονται στο φθόνο, όταν η προσοχή του θεραπευτή εστιάζεται σε άλλους. Άλλοι καταναλώνουν ενέργεια ψάχνοντας ανάμεσα στους άλλους ασθενείς να βρουν συμμάχους, για να εκθρονίσουν τους συντονιστές. Άλλοι πάλι παραμελούν τα δικά τους συμφέροντα σε μια φαινομενικά ανιδιοτελή προσπάθεια να κατευνάσουν τους συντονιστές και τα υπόλοιπα μέλη.

Προφανώς παρόμοια φαινόμενα συμβαίνουν και στην ατομική θεραπεία αλλά η ομάδα προσφέρει έναν απείρως μεγαλύτερο αριθμό και μια ποικιλία δυνατοτήτων ανασύστασης. Στην ατομική θεραπεία- όπου ο θεραπευτής προσέχει την κάθε λέξη και την κάθε ανησυχία του θεραπευόμενου, και όπου ο θεραπευόμενος είναι

αναμενόμενο να καταναλώνει όλον τον διαθέσιμο χρόνο, αυτές οι συγκεκριμένες συγκρούσεις σύμφωνα με τον Yalom, ίσως να αναδύονταν καθυστερημένα ή και καθόλου.

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΗΣΗΣ

Πρωθεί την εξάσκηση και βελτίωση κοινωνικών δεξιοτήτων όπως η ανεκτικότητα, ο σεβασμός στα όρια, η ενσυναίσθηση και η επίλυση συγκρούσεων, μειώνοντας την απομόνωση και ενισχύοντας τις ουσιαστικές συνδέσεις.

Η ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων αποτελεί έναν από τους πιο πρακτικούς και άμεσους θεραπευτικούς παράγοντες της ομαδικής θεραπείας. Σε ορισμένες ομάδες, ιδιαίτερα σε ομάδες εφήβων, η κοινωνική μάθηση προωθείται μέσα από δομημένες ασκήσεις όπως το παιχνίδι ρόλων (role-play), όπου τα μέλη καλούνται να υποδυθούν καταστάσεις της καθημερινής ζωής — για παράδειγμα, πώς να απευθυνθούν σε έναν πιθανό εργοδότη ή πώς να ζητήσουν από κάποιον να βγουν ραντεβού. Σε άλλες ομάδες, η κοινωνική μάθηση αναδύεται πιο έμμεσα, μέσω της φυσικής αλληλεπίδρασης και της ανατροφοδότησης που προσφέρεται μέσα στο «εδώ και τώρα» της ομάδας. Ένα μέλος, για παράδειγμα, μπορεί να συνειδητοποιήσει ότι αποφεύγει συστηματικά τη βλεμματική επαφή κατά τη διάρκεια της επικοινωνίας, ή να αντιληφθεί για πρώτη φορά πόσο ενοχλητική ή αποστασιοποιητική είναι η υπεροπτική του στάση. Συχνά, τέτοιες συνειδητοποιήσεις αφορούν συνήθειες ή συμπεριφορές που, αν και άγνωστες στο ίδιο το άτομο, υπονόμευαν διαρκώς τις κοινωνικές του σχέσεις. Πολλά μέλη αναφέρουν αισθήματα βαθιάς μοναξιάς και απομόνωσης· η ομαδική θεραπεία τους προσφέρει έναν καθρέφτη, μέσα από τον οποίο μπορούν να δουν πώς τα δικά τους μοτίβα συμπεριφοράς συμβάλλουν στη διατήρηση αυτής της μοναξιάς. Ενδεικτικά, ένα μέλος που για χρόνια ένιωθε ότι οι άλλοι τον αποφεύγουν κοινωνικά, μέσα στην ομάδα ανακάλυψε ότι η έμμεση αναφορά του σε ασήμαντες λεπτομέρειες κατά τη διάρκεια της συζήτησης προκαλούσε δυσφορία στους συνομιλητές του. Τέτοιου τύπου ανατροφοδότηση —

άμεση, συγκεκριμένη και μέσα σε ασφαλές περιβάλλον— καθιστά την ομάδα ένα προνομιακό πεδίο για την ενίσχυση της αυτογνωσίας και την αλλαγή δυσπροσαρμοστικών κοινωνικών μοτίβων.

Πολλές φορές τα αρχαιότερα μέλη μιας θεραπευτικής ομάδας αποκτούν πολύ εκλεπτυσμένες κοινωνικές δεξιότητες: συντονίζονται με τη διαδικασία, έχουν μάθει πως να ανταποκρίνονται στους άλλους με τρόπο βοηθητικό, έχουν αποκτήσει μεθόδους επίλυσης των συγκρούσεων, συνήθως είναι λιγότερο επικριτικοί και πιο ικανοί να βιώσουν ενσυναίσθηση (empathy) και να την εκφράσουν με ακρίβεια. Αυτές οι δεξιότητες συνιστούν το θεμέλιο λίθο της συναισθηματικής ευφυΐας.

ΜΙΜΗΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

Τα μέλη μαθαίνουν πιο αποτελεσματικούς τρόπους αντιμετώπισης προβλημάτων και διαχείρισης σχέσεων, παρατηρώντας άλλους να εφαρμόζουν νέες και κατάλληλες μεθόδους, που διακόπτουν τα παλιά δυσλειτουργικά πρότυπα.

Κατά τη διάρκεια της ατομικής ψυχοθεραπείας, είναι σύνηθες οι θεραπευόμενοι, με την πάροδο του χρόνου, να υιοθετούν ορισμένες στάσεις, εκφράσεις ή ακόμη και τρόπους σκέψης που παραπέμπουν στους θεραπευτές τους. Η ταύτιση αυτή μπορεί να εκδηλωθεί μέσα από τη στάση του σώματος, τον τρόπο ομιλίας, τις αντιδράσεις ή ακόμα και τις αξίες που προβάλλονται στη θεραπευτική σχέση. Πρόκειται για μια φυσική διαδικασία μάθησης μέσω παρατήρησης και εσωτερίκευσης, η οποία ενισχύει τη θεραπευτική αλλαγή.

Αντίστοιχα, στη δυναμική των ομάδων, υπάρχουν ισχυρές ενδείξεις ότι οι θεραπευτές ασκούν σημαντική επίδραση στα επικοινωνιακά μοτίβα και τις αλληλεπιδράσεις που αναπτύσσονται μεταξύ των μελών. Οι θεραπευτές λειτουργούν συχνά ως πρότυπα, προωθώντας – μέσα από τη δική τους συμπεριφορά – στάσεις όπως η αυτοαποκάλυψη, η ενσυναίσθηση, η αποδοχή και η υποστήριξη. Η στάση τους μπορεί να ενθαρρύνει ή να αποθαρρύνει συγκεκριμένες μορφές επικοινωνίας, επηρεάζοντας τον τρόπο με τον οποίο τα μέλη σχετίζονται μεταξύ τους και με τον

εαυτό τους. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, τα μέλη της ομάδας μαθαίνουν, όχι μόνο μέσα από το περιεχόμενο των συνεδριών, αλλά και ταυτιζόμενοι με τα υπόλοιπα μέλη, μέσα από τη βιωματική εμπειρία της αλληλεπίδρασης.

Επιπλέον, στην ομαδική θεραπεία, τα μέλη δεν ωφελούνται μόνο από την άμεση αλληλεπίδραση με τον θεραπευτή ή τους άλλους συμμετέχοντες, αλλά και μέσω της παρατήρησης των διεργασιών που συμβαίνουν ανάμεσα στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Είναι πολύ πιθανό ένα άτομο να επωφεληθεί βαθιά, βλέποντας ένα άλλο μέλος να εργάζεται θεραπευτικά πάνω σε ζητήματα παρόμοια με τα δικά του – φαινόμενο που είναι γνωστό ως «θεραπεία δι’ αντιπροσώπου» (vicarious therapy) ή «θεραπεία του θεατή» (spectator therapy). Μέσα από αυτή τη διαδικασία, ο θεραπευόμενος μπορεί να αποκτήσει νέα επίγνωση, να νιώσει ενσυναίσθηση, να αντλήσει ελπίδα ή ακόμη και να επεξεργαστεί δικά του συναισθήματα, παρατηρώντας το βίωμα κάποιου άλλου. Το θεραπευτικό όφελος, επομένως, δεν προκύπτει μόνο από την άμεση εμπλοκή, αλλά και από τη συμμετοχή στη συλλογική εμπειρία της ομάδας.

Εν κατακλείδι, η μιμητική συμπεριφορά διαδραματίζει συχνά σημαντικό ρόλο, ιδίως στα πρώιμα στάδια της ομαδικής θεραπείας, όπου το κάθε μέλος, σε μια προσπάθεια προσαρμογής και ένταξης, τείνει να ταυτίζεται με τα πιο έμπειρα μέλη της ομάδας ή με τους ίδιους τους θεραπευτές. Η διαδικασία αυτή της προσωρινής υιοθέτησης συμπεριφορών, στάσεων ή τρόπων έκφρασης δεν είναι σπάνιο να συνεχίζεται καθ’ όλη τη διάρκεια της θεραπείας. Συχνά ο θεραπευόμενος «δοκιμάζει» στοιχεία άλλων μελών – υιοθετεί, για παράδειγμα, ένα συγκεκριμένο τρόπο ομιλίας, στάσης ή συναισθηματικής ανταπόκρισης – μόνο και μόνο για να τα απορρίψει λίγο αργότερα, όταν αντιλαμβάνεται ότι δεν του ταιριάζουν. Η εξελικτική αυτή διαδικασία, παρότι ενδέχεται να μοιάζει επιφανειακή ή ασήμαντη, μπορεί να έχει σταθερή και ουσιαστική θεραπευτική αξία. Μέσα από τη μίμηση και την απόρριψη του ξένου ή του ανοίκειου, το άτομο αρχίζει να σκιαγραφεί με μεγαλύτερη σαφήνεια τα όρια της προσωπικής του ταυτότητας. Αναγνωρίζοντας τι δεν είναι, πλησιάζει σταδιακά την ανακάλυψη του ποιος πραγματικά είναι.

«Ερωτηματολόγιο των Θεραπευτικών Παραγόντων του Yalom»

Προκειμένου να διερευνηθεί πώς αυτές οι ενδοψυχικές δυναμικές επηρεάζουν το θεραπευτικό πλαίσιο, κατασκευάστηκε αντίστοιχο ερωτηματολόγιο, που βασίζεται στο θεωρητικό μοντέλο των θεραπευτικών παραγόντων του Yalom.

Ο Yalom υποστηρίζει ότι παρότι οι παράγοντες αυτοί παρουσιάζονται ξεχωριστά, στην πράξη είναι αλληλοεξαρτώμενοι. Επίσης αντιπροσωπεύουν διαφορετικά μέρη της διαδικασίας της αλλαγής. Κάποιοι παράγοντες (για παράδειγμα η κατανόηση του εαυτού) δρουν σε γνωστικό επίπεδο της συμπεριφορικής αλλαγής. Άλλοι πάλι (όπως η κάθαρση) δρουν σε συγκινησιακό επίπεδο – ενώ άλλοι (όπως η συνεκτικότητα) αποτελούν προϋποθέσεις της αλλαγής.

Οι έρευνες έχουν επίσης δείξει ότι οι θεραπευτικοί παράγοντες τους οποίους αξιολογούν οι ασθενείς μπορεί να παρουσιάζουν μεγάλες διαφορές από τους παράγοντες που επισημαίνουν οι θεραπευτές τους ή οι παρατηρητές της ομάδας, κάτι που παρατηρείται και στην ατομική ψυχοθεραπεία. Επιπλέον, η εκτίμηση των θεραπευτικών παραγόντων από τον ασθενή επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες, οι οποίοι προκαλούν σύγχυση : παραδείγματος χάρη, από το πόσο χρόνο βρίσκεται ο ασθενής σε θεραπεία, από το επίπεδο λειτουργικότητας του, από το είδος της ομάδας, από την ηλικία και τη διάγνωση του ασθενούς και από την ιδεολογία του συντονιστή της ομάδας. Ένας άλλος παράγοντας που περιπλέκει την αναζήτηση κοινών θεραπευτικών παραγόντων, είναι ο βαθμός στον οποίο τα μέλη της ομάδας αντιλαμβάνονται και βιώνουν το ίδιο γεγονός με διαφορετικούς τρόπους. Οποιαδήποτε δεδομένη εμπειρία μπορεί για κάποια μέλη να είναι σημαντική ή βοηθητική και για άλλα ασήμαντη ή ακόμα και βλαπτική.

Παρ' όλους αυτούς τους περιορισμούς, οι εκτιμήσεις των ίδιων των θεραπευόμενων είναι μια πλούσια και σχετικά ανεκμετάλλευτη πηγή πληροφοριών.

Sample: Yalom's Therapeutic Factors — Participant Questionnaire

Instructions: For each statement below, indicate how much you agree, using the scale:

- 1 = Strongly Disagree
 2 = Disagree
 3 = Neutral / Neither Agree nor Disagree
 4 = Agree
 5 = Strongly Agree

Therapeutic Factor	Questionnaire Item	Response (1–5)
Instillation of Hope	I feel more hopeful about my ability to improve through being in this group.	—
Instillation of Hope	Observing progress in others gives me confidence in my own potential for change.	—
Universality	I have realized I am not alone in my struggles.	—
Universality	Hearing others' stories helps me feel understood.	—
Imparting Information	I have learned useful strategies or insights from this group.	—
Imparting Information	The group has given me knowledge I didn't have before about coping or self-understanding.	—
Altruism	I feel good when I support others in the group.	—
Altruism	Helping group members has been meaningful for me.	—
Corrective Recapitulation of Primary Family Group	The dynamics in this group sometimes remind me of my family relationships.	—
Corrective Recapitulation	I have gotten a chance to work through past family issues here.	—
Development of Socializing Techniques	I am improving how I express myself in interpersonal situations.	—
Development of Socializing Techniques	This group has helped me gain better social or communication skills.	—
Imitative Behavior	I have learned new ways of relating by observing other group members.	—
Imitative Behavior	Observing how others handle difficulties gives me ideas for my own life.	—
Interpersonal Learning (Input)	Feedback from group members helps me understand how I affect others.	—

Therapeutic Factor	Questionnaire Item	Response (1–5)
Interpersonal Learning (Input)	I have gained awareness of how others see me.	—
Interpersonal Learning (Output)	I am practicing healthier ways of relating to people outside the group.	—
Interpersonal Learning (Output)	The group has helped me open up more meaningfully with others.	—
Group Cohesiveness	I feel accepted and connected within this group.	—
Group Cohesiveness	This group environment gives me trust and safety.	—
Catharsis	I have been able to freely express my emotions in the group.	—
Catharsis	Sharing deep feelings in the group has given me relief.	—
Existential Factors	The group has helped me face life's deeper dilemmas or meaning.	—
Existential Factors	I feel more aware of my freedom, responsibility, or mortality through this group.	—

Πηγή: Kapur, R., & Miller, K. (1987). *A comparison between therapeutic factors in TA and psychodynamic therapy groups*. Transactional Analysis Journal, 17(1), 294–300.

Οι Raman Kapur και Keith Miller (1987) πραγματοποίησαν μια έρευνα χρησιμοποιώντας το ερωτηματολόγιο του Yalom, με σκοπό να εξετάσουν ποιους θεραπευτικούς παράγοντες σύμφωνα με το μοντέλο του, θεωρούνται πιο βοηθητικοί από τα μέλη τους, σε δύο διαφορετικά είδη ομαδικής ψυχοθεραπείας: στις **ομάδες Συναλλακτικής Ανάλυσης (Transactional Analysis – TA)**, όπου ο θεραπευτής έχει ενεργό ρόλο και λειτουργεί ως κεντρικός καθοδηγητής και στις **Ψυχοδυναμικές Ομάδες**, όπου ο θεραπευτής παίρνει λιγότερο κεντρική θέση και ενθαρρύνει την αλληλεπίδραση μεταξύ μελών.

Μεθοδολογία

- Συμμετείχαν **16 άτομα σε TA ομάδες** και **18 άτομα σε ψυχοδυναμικές ομάδες** (εξωνοσοκομειακοί ασθενείς).

- Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ερωτηματολόγιο βασισμένο στο μοντέλο του Yalom, όπου κατέταξαν τους θεραπευτικούς παράγοντες από τον πιο σημαντικό μέχρι τον λιγότερο βοηθητικό.
- Οι ΤΑ ομάδες είχαν κατά μέσο όρο **30,9 συνεδρίες**, ενώ οι ψυχοδυναμικές **25,2 συνεδρίες**.

Αποτελέσματα

1. Κοινά σημεία

- Και οι δύο τύποι ομάδων κατέταξαν την **αυτοκατανόηση** ως τον πιο σημαντικό παράγοντα.

Σημείωση: Στην 5η έκδοση του βιβλίου του, ο Yalom διακρίνει τη διαπροσωπική μάθηση σε δύο πτυχές:

- **Διαπροσωπική Εισροή (Interpersonal Input):** Το να μαθαίνει κανείς πώς τον αντιλαμβάνονται οι άλλοι.
- **Διαπροσωπική Εκροή (Interpersonal Output):** Το να μαθαίνει κανείς νέους τρόπους συσχέτισης με τους άλλους.
- **Σε πιο βαθύ επίπεδο:** Αυτή η διαδικασία συχνά οδηγεί σε **αυτοκατανόηση** — απόκτηση εσωτερικής επίγνωσης των προσωπικών μοτίβων στις σχέσεις, των ασυνείδητων κινήτρων και της προσωπικής ταυτότητας.

Για αυτό και ο Yalom αναθεώρησε και πρόσθεσε την αυτοκατανόηση ως υποπαράγοντα ή αποτέλεσμα ενός από τους αρχικούς παράγοντες.

2. Διαφορές

- Οι **ΤΑ ομάδες** ανέδειξαν ως πιο σημαντικά:
 - **Αυτοκατανόηση**
 - **Διαπροσωπική μάθηση (input)** = ανατροφοδότηση που λαμβάνουν
 - **Διαπροσωπική μάθηση (output)** = τρόπος που σχετίζονται με άλλους (αλληλεπίδραση)
- Οι **Ψυχοδυναμικές ομάδες** έδωσαν μεγαλύτερη βαρύτητα σε:

- **Καθολικότητα** (η αίσθηση ότι δεν είμαι μόνος με τα προβλήματά μου)
- **Συνοχή** (δέσιμο και αίσθηση αποδοχής στην ομάδα)
- **Αλτρουισμό** (να βοηθώ άλλους και να νιώθω χρήσιμος)
- **Ενστάλαξη ελπίδας** (να εμπνέομαι από την πρόοδο των άλλων)

Αποδεικνύεται ότι οι ψυχοδυναμικές ομάδες, βασίζονται περισσότερο στη δυναμική της ομάδας (συνοχή, κοινή εμπειρία, αλληλοβοήθεια), γεγονός που εξηγεί την υψηλή αξία που δόθηκε σε αυτούς τους παράγοντες, σε αντίθεση με την έμφαση στην αυτοκατανόηση των ΤΑ ομάδων, η οποία οφείλεται στο πιο δομημένο και ατομοκεντρικό στυλ των θεραπειών, που στοχεύει στην αναγνώριση μοτίβων συμπεριφοράς και στην ανάληψη προσωπικής ευθύνης. Οι Karur & Miller (1987) καταλήγουν ότι οι ΤΑ θεραπευτές θα μπορούσαν να ενισχύσουν περισσότερο τις ομαδικές δυναμικές, ώστε να συνδυάζουν ατομικά και ομαδικά οφέλη στη θεραπεία.

Άλλη μελέτη (Vostanis, 1992) εστίασε στη χρήση των θεραπευτικών παραγόντων του Yalom για την αξιολόγηση της ομαδικής ψυχοθεραπείας σε παιδιά και εφήβους. Στόχος της έρευνας ήταν να διερευνηθεί κατά πόσο το θεωρητικό πλαίσιο του Yalom, το οποίο αναπτύχθηκε αρχικά για ομαδική θεραπεία ενηλίκων, μπορεί να εφαρμοστεί σε άλλους πληθυσμούς και θεραπευτικά περιβάλλοντα. Για τον σκοπό αυτόν χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο θεραπευτικών παραγόντων του Yalom, προσαρμοσμένο στις ανάγκες της συγκεκριμένης μελέτης, ενώ δόθηκε έμφαση στις ίδιες τις αναφορές των συμμετεχόντων (παιδιών & εφήβων) και όπου χρειάστηκε και των γονέων τους.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι παράγοντες του Yalom εμφανίζονται και στους νεανικούς πληθυσμούς, αν και με διαφορετική βαρύτητα. Παράγοντες όπως **η ελπίδα και η καθολικότητα** αναγνωρίστηκαν ως ιδιαίτερα σημαντικοί, αλλά εκφράστηκαν με τρόπους που αντανακλούν το αναπτυξιακό στάδιο των παιδιών και των εφήβων. Αντίθετα, η διαπροσωπική μάθηση, φάνηκαν να έχουν μικρότερη σημασία συγκριτικά με τα ευρήματα σε ενήλικες, πιθανόν λόγω των περιορισμένων δεξιοτήτων παρατήρησης που χαρακτηρίζουν τις μικρότερες ηλικίες. Επιπλέον,

φάνηκε πως οι εξωτερικοί αναπτυξιακοί παράγοντες, όπως το οικογενειακό και σχολικό πλαίσιο, επηρεάζουν σημαντικά τον τρόπο με τον οποίο βιώνονται οι θεραπευτικοί μηχανισμοί.

Επίλογος

Η μελέτη των θεραπευτικών παραγόντων που ανέδειξε ο Irvin Yalom αποκαλύπτει τη βαθιά πολυπλοκότητα και τη θεραπευτική δυναμική της ομαδικής ψυχοθεραπείας. Κάθε παράγοντας, από την ενστάλαξη της ελπίδας και την καθολικότητα έως τη διαπροσωπική μάθηση και τη συνεκτικότητα της ομάδας, συμβάλλει με μοναδικό τρόπο στην ψυχική ενδυνάμωση και την προσωπική εξέλιξη του θεραπευόμενου. Αν και οι παράγοντες αυτοί λειτουργούν συνθετικά και αλληλοεπηρεάζονται, είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε τη σημασία του καθενός ξεχωριστά αλλά και το πώς ενεργοποιούνται μέσα στο δυναμικό περιβάλλον της ομάδας.

Η θεωρία του Yalom, πέρα από την ερμηνευτική της αξία, προσφέρει στους επαγγελματίες ψυχοθεραπείας ένα ισχυρό εργαλείο κατανόησης και αξιολόγησης της θεραπευτικής διαδικασίας. Ενισχύει την ικανότητά τους να αναγνωρίζουν, να ενθαρρύνουν και να αξιοποιούν θεραπευτικά τις εμπειρίες που αναδύονται μέσα από την ομαδική αλληλεπίδραση. Σε μια εποχή όπου η ανάγκη για συλλογική επεξεργασία τραυμάτων, ταυτότητας και σχέσεων καθίσταται όλο και πιο επιτακτική, οι παράγοντες αυτοί υπενθυμίζουν τη σημασία της ομάδας ως πλαίσιο ενσυναίσθησης, κατανόησης και αλλαγής.

Βιβλιογραφία

Kapur, R., & Miller, K. (1987). A comparison between therapeutic factors in TA and psychodynamic therapy Groups', *Transactional Analysis Journal* 17 (1): 294-300

Vostanis, P., & O'Sullivan, D. (1992). Evaluation of Therapeutic Factors in Group Psychotherapy by Therapists in Training. *Group Analysis*, 25(3), 325-332.
<https://doi.org/10.1177/0533316492253011> (Original work published 1992)

Yalom, I. D. (2006). *Θεωρία και πράξη της ομαδικής ψυχοθεραπείας*. Εκδ. Άγρα.

