

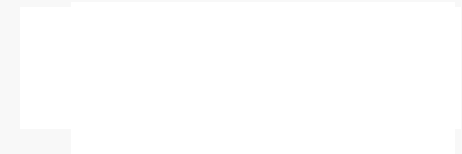


Εθνικό και Καποδιστριακό
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Εισαγωγή στην Οδηγητική Συμβουλευτική



Γωγώ Κουμουνδούρου, Σύμβουλος Σταδιοδρομίας, MSc, PhD
gkoumoundourou@orientum.gr





Άνθρωπος:

- Κινητήρια δύναμη η αυτοπραγμάτωση (Rogers)
- Ούτε Καλός-Ούτε Κακός
- Έμφαση στο παρόν (+συμβουλευτική διαδικασία) και στη μη λεκτική επικοινωνία
- Σκοπός: ολοκλήρωση ζωής μέσω της αυξημένης συνειδητότητας και της προσωπικής ευθύνης



Είδη επαφής

- ***I-Thou*** – απευθύνομαι στον άλλο (μη-εγώ), σεβόμενος την παρουσία του, παραμένοντας ο εαυτός μου
(φυσική επαφή)
- ***I-It*** – απευθύνομαι στον άλλο (μη-εγώ), με στόχο την επίτευξη στόχων.
(φυσική αποξένωση)



Εμπόδια στην επαφή

- **Confluence (συρροή)**: Συνθήκη μη επαφής. Αντί για «εγώ» και «εσύ», υπάρχει ένα απροσδιόριστο «εμείς», ασαφής εμπειρία εαυτού και άλλου
- **Introjection (ενδοβολή)**: το άτομο βιώνει κάτι ως δικό του, ενώ στην πραγματικότητα ανήκει στο περιβάλλον (ψευδής ταύτιση)
- **Projection (προβολή)**: το άτομο βιώνει κάτι ως ανήκον στο περιβάλλον, ενώ στην πραγματικότητα είναι δικό του
(ψευδής αποξένωση-αλλοτριώση)
- **Retroflection (αναστροφή)**: το άτομο «συγκρατεί» απόκριση που απευθύνεται στο περιβάλλον και τη στρέφει στον εαυτό του



- **Να ζεις το παρόν.** Να ενδιαφέρεσαι για το μέλλον (παρελθόν και μέλλον τρόποι απομάκρυνσης από την πραγματικότητα
- **Να ζεις το εδώ.** Να ασχολείσαι με ό,τι είναι παρόν και όχι απόν.
- **Βίωσε το πραγματικό.** Σταμάτα να φαντάζεσαι.
- **Όχι άσκοπες ανώφελες σκέψεις.** Να ζεις με τις σωματικές αισθήσεις.
- **Να αποδέχεσαι τα δικά σου «πρέπει».**
- **Να εκδηλώνεσαι ελεύθερα.** Μην απολογείσαι, μην κάνεις ελιγμούς.
- **Να αναλαμβάνεις εξ ολοκλήρου την ευθύνη** για πράξεις, σκέψεις, συναισθήματα.
- **Υπάρχουν δυσάρεστα και επώδυνα.** Να τα δέχεσαι όπως και τα άλλα.

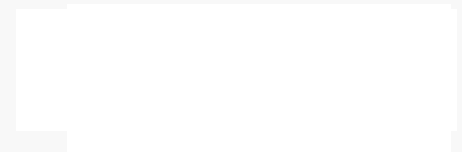
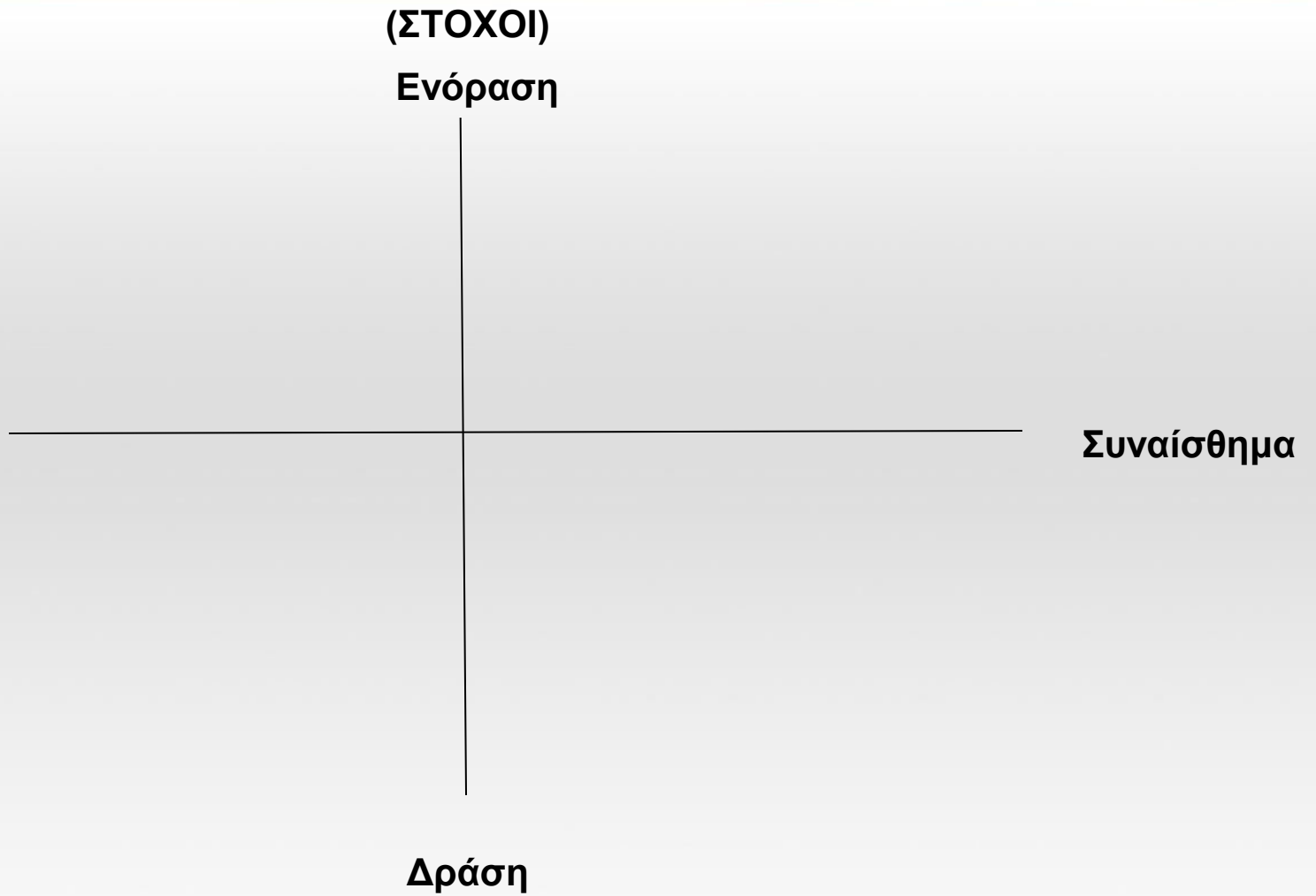


- Μη λεκτική επικοινωνία
- Άδεια καρέκλα
- Προσωποποίηση: Αντί του «αν κάνεις αυτό, όλοι θα σε κοιτάζουν», «Αν κάνω αυτό όλοι θα με κοιτάζουν».
- Φαντασία: «Τι θα συνέβαινε αν...»
«Τι θα ήθελα ιδανικά.....»



(Διαδικασία)

Λογική





(Διαδικασία)

(ΣΤΟΧΟΙ)

Ενόραση

Συνδιαλεκτική (Berne)

Λογικο-θυμική (Ellis)

Ατομική (Adler)

Ψυχανάλυση (Freud)

Προσωποκεντρική (Rogers)

Λογική

Συναίσθημα

Μορφολογική (Perls)

Συμπεριφοριστική

(Skinner, Wolpe)

Δράση



- Ψυχοδυναμικές θεωρίες (Freud, Adler)
- Ανθρωπιστικές-υπαρξιακές θεωρίες (Rogers, **Perls**, Berne)
- Γνωστικές-συμπεριφορικές θεωρίες (Ellis, Συμπεριφοριστική)
- Συστημικές προσεγγίσεις

