

**Πρόγραμμα Σπουδών στην Προσωποκεντρική και Παρεμβαίνουσα μη
Κατευθυντική Συμβουλευτική και Ψυχοθεραπεία**



Οδηγός Σπουδών 2024-2025

**Ινστιτούτο Έρευνας, Εφαρμογής και Εκπαίδευσης Παρεμβαίνουσας μη
Κατευθυντικότητας : «Η τέχνη του Θεραπείν»**

Περιεχόμενα

Η ταυτότητα μας: το Κέντρο και το εκπαιδευτικό πρόγραμμα.....	3
Θεωρητικό Υπόβαθρο: Η προσωποκεντρική προσέγγιση.....	4
Η παρεμβαίνουσα μη κατευθυντικότητα.....	7
Πρόγραμμα σπουδών.....	14
Υποψήφιοι, διάρκεια, κριτήρια εισαγωγής.....	14
Αξίες και στόχοι εκπαιδευτικού προγράμματος.....	15
Δομή προγράμματος σπουδών.....	17
Εκπαιδευτικό συμβόλαιο.....	22
Βιογραφικά εκπαιδευτών.....	24
Οργανωτική δομή εκπαίδευσης.....	27
Βιβλιογραφία	28

Η ταυτότητα της: το Κέντρο και το εκπαιδευτικό πρόγραμμα

Το Ινστιτούτο έρευνας, εφαρμογής και εκπαίδευσης «Η Τέχνη του Θεραπείν», ιδρύθηκε από τον Αριστείδη Στουρνάρα (Ψυχίατρος παιδιών και εφήβων και NDI ψυχοθεραπευτής) και τη Νεκταρία Πατεράκη Καστρινάκη (Ψυχολόγος και ψυχοθεραπεύτρια Προσωποκεντρική και NDI), το 2008 και έχει ως κύριο αντικείμενο την παροχή συμβουλευτικών και ψυχοθεραπευτικών υπηρεσιών σε άτομα και ομάδες και την εκπαίδευση επαγγελματιών στη μέθοδο της Προσωποκεντρικής και Παρεμβαίνουσας Μη Κατευθυντικότητας του Michel Lobrot.

Βασικές αξίες της εργασίας του, τόσο σε ατομικό όσο και ομαδικό επίπεδο είναι : η δημιουργία ενός ασφαλούς και εμπιστευτικού πλαισίου για τη διερεύνηση των προσωπικών ζητημάτων του θεραπευόμενου, η πρωταρχική σημασία της σχέσης θεραπευόμενου - θεραπευτή η οποία διέπεται από αυθεντικότητα, ενσυναίσθηση και άνευ όρων αποδοχή, η πεποίθηση ότι κάθε άνθρωπος έχει την ικανότητα για αυτοπραγμάτωση η οποία διευκολύνεται από τη θεραπευτική διαδικασία, ο σεβασμός στη διαφορετικότητα κάθε ατόμου και η συμπερίληψη των ατομικών διαφορών και αναγκών στη ψυχοθεραπευτική διαδικασία.

Το Ινστιτούτο ξεκίνησε τις εκπαιδευτικές του δραστηριότητες, στα Χανιά, το 2008. Προσφέρει τετραετείς εκπαιδευτικούς κύκλους κάθε χρόνο και από το 2024 αναπτύχθηκε και στο Ηράκλειο. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα στη συμβουλευτική/ψυχοθεραπεία αποτελεί ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα επαγγελματικής εκπαίδευσης και εξειδίκευσης στην Προσωποκεντρική και Παρεμβαίνουσα Μη Κατευθυντική (NDI) Συμβουλευτική, Ψυχοθεραπεία και εμπύχωση ομάδων.

Πιο συγκεκριμένα, παρέχει ολοκληρωμένη βιωματική εκπαίδευση στη θεωρία και τις πρακτικές εφαρμογές των μεθόδων και τεχνικών της Προσωποκεντρικής και Μη Κατευθυντικής Παρέμβασης. Αποτελεί ένα πλαίσιο, μέσα στο οποίο οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να καλλιεργήσουν και να αναπτύξουν τις θεωρητικές, πρακτικές και προσωπικές δεξιότητες που απαιτούνται για να εργαστούν ως Ψυχοθεραπευτές, Σύμβουλοι Ψυχικής Υγείας και Εμπυχωτές ομάδων.

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε ψυχολόγους, ψυχιάτρους, κοινωνικούς λειτουργούς και επαγγελματίες στο χώρο της υγείας και ειδικότερα της ψυχικής υγείας, σε αποφοίτους άλλων ανθρωπιστικών και κοινωνικών επιστημών που εργάζονται με άτομα ή ομάδες και που ο επαγγελματικός τους ρόλος ενέχει μια συμβουλευτική ή/και ψυχοθεραπευτική διάσταση, καθώς και σε όσους επιθυμούν να εκπαιδευτούν στο συντονισμό ομάδων και στην προσωπική και κοινωνική ενδυνάμωση.

Βασικοί στόχοι του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι αρχικά, να συμβάλλει αποτελεσματικά στην προσωπική ανάπτυξη και αυτογνωσία των εκπαιδευόμενων και έπειτα, προσφέροντας ευρύτερη γνώση του θεραπευτικού πεδίου και των

διαφόρων προσεγγίσεων, να βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους να αναπτύξουν τις αναγκαίες δεξιότητες για τη δημιουργία σχέσεων, είτε θεραπευτικών είτε εκπαιδευτικών. Ωστόσο βαθύτερη επιθυμία της εκπαιδευτικής ομάδας είναι να δημιουργηθεί μια εστία δια βίου προσωπικής και κοινωνικής μάθησης και ανάπτυξης.

Το πρόγραμμα είναι αναγνωρισμένο από τους ακόλουθους φορείς:

- Ελληνική Εταιρία Συμβουλευτικής (ΕΕΣ)
- Ευρωπαϊκή Εταιρεία Συμβουλευτικής (European Association of Counselling/EAC)
- Πανελλήνιο Σύλλογο Παρεμβαίνουσας Μη Κατευθυντικότητας NDI
- Διεθνής Ομοσπονδία Παρεμβαίνουσας Μη Κατευθυντικότητας NDI (FINDI)

Θεωρητικό Υπόβαθρο:

α) Η προσωποκεντρική προσέγγιση

Οι ανθρωπιστικές και υπαρξιακές θεραπευτικές προσεγγίσεις είναι οι μόνες που έχουν ως σημείο εκκίνησης, για την πρακτική και τη δημιουργία της θεωρίας, τον ίδιο τον άνθρωπο. Βασικές τους αρχές είναι μια ολιστική αντίληψη του ανθρώπου που περιλαμβάνει σώμα, ψυχή και νου και την πεποίθηση ότι οι άνθρωποι ζουν ενσυνείδητα και έχουν ελευθερία βούλησης να επιλέξουν την εξέλιξη και την ανάπτυξη τους, καθώς διαθέτουν ένα αστείρευτο εσωτερικό δυναμικό που τους ωθεί. Ο άνθρωπος που μελέτησε αυτά διεξοδικά, εφαρμόζοντας τα στην πράξη και ενδεχομένως αποτελεί την προσωπικότητα με τη μεγαλύτερη επιρροή ανάμεσα στους ανθρωπιστικούς εκπροσώπους, είναι ο Carl Rogers και η φιλοσοφία, θεωρία και πρακτική που ακολουθεί πιστά τις αρχές αυτές για τον άνθρωπο είναι η προσωποκεντρική θεωρία (person-centered theory).

Η Προσωποκεντρική προσέγγιση πρόκειται για μια μέθοδο κατανόησης της ψυχοσύνθεσης, της θεραπείας ατόμων και της εμπύχωσης ομάδων. Αποτελεί μια φαινομενολογική θεωρητική κατεύθυνση που υποστηρίζει ότι ο άνθρωπος έχει ένα εσωτερικό δυναμικό· την ικανότητα για προσωπική εξέλιξη και ανάπτυξη, δηλαδή αυτό που ονομάζει αυτοπραγμάτωση (self-actualization). Για τον Rogers ο άνθρωπος είναι κοινωνικό, λογικό και προσοδευτικό ον, ο εαυτός του οποίου αποτελεί καθοδηγητική δύναμη της συμπεριφοράς του. Σύμφωνα με την κεντρική υπόθεση της θεωρίας του, όταν ο ψυχοθεραπευτής διαθέτει τις βασικές αρχές και δεξιότητες (γνησιότητα, ενσυναίσθηση, κατανόηση και σεβασμό), θα υπάρξουν κάποιες θετικές αλλαγές στη συμπεριφορά του θεραπευόμενου.

Η προσωποκεντρική θεωρία τονίζει τη σπουδαιότητα της εμπειρίας για τον άνθρωπο και πως ο ίδιος την αντιλαμβάνεται. Οτιδήποτε αντιλαμβάνεται ή βιώνει σε οποιαδήποτε στιγμή, συνιστά γι' αυτόν μια ψυχολογική παρά αντικειμενική πραγματικότητα. Σε αυτό ακριβώς έγκειται ο φαινομενολογικός της χαρακτήρας.

Επιπλέον, για τον Rogers, ο πυρήνας της φύσης του ανθρώπου είναι θετικός, δηλαδή η κυριότερη ώθηση του είναι προς τη θετική ανάπτυξη και εξέλιξη. Όταν το άτομο μπορεί να λειτουργήσει ελεύθερα είναι σε θέση να προχωρήσει προς την

αυτοπραγμάτωση του, την τάση δηλαδή του οργανισμού να εξελιχθεί, να μεταβεί από την εξάρτηση στην ανεξαρτησία, να διατηρήσει και να ενισχύσει το σύνολο των εμπειριών του. Η πρώτη αποτελεί το μόνο κίνητρο που κινητοποιεί τον οργανισμό και συμβάλει στην επιβίωση, ανάπτυξη και διαφοροποίησή του. Στην ψυχοθεραπευτική διαδικασία αρκεί να δημιουργηθεί ένα κατάλληλο περιβάλλον, ώστε η τάση πραγμάτωσης να ενεργοποιηθεί.

Μια ακόμη σημαντική έννοια της Προσωποκεντρικής θεωρίας και ψυχοθεραπείας είναι ο εαυτός. Για τον Rogers, ο εαυτός ή η αυτοαντίληψη πρόκειται για ένα οργανωμένο και σταθερό σύνολο αντιλήψεων που κατά κύριο λόγο είναι συνειδητό. Για μια ψυχολογική δομή, μέσω της οποίας οι άνθρωποι ερμηνεύουν τον κόσμο της, υπάρχουν δύο όψεις του εαυτού: ο πραγματικός και ο ιδανικός εαυτός. Οι άνθρωποι σκέφτονται, όχι μόνο για τον εαυτό τους στο παρόν, αλλά και για τον ενδεχόμενο εαυτό που θα ήθελαν να είχαν στο μέλλον. Η αυτοαντίληψη λοιπόν των ανθρώπων περιέχει δύο χαρακτηριστικά, τον εαυτό που πιστεύουν ότι είναι τώρα και τον εαυτό που θα ήθελαν ιδανικά να αποκτήσουν.

Καθώς γνωρίζει τον εαυτό του το άτομο, αναδύεται η ανάγκη για θετική εκτίμηση. Η ανάγκη για θετική αναγνώριση κατέχει ισχυρή θέση στη λειτουργία της προσωπικότητας και συχνά προσφέρεται μόνο υπό όρους, αλλιώς όρους αξίας (conditions of worth). Οι όροι αξίας αναφέρονται στις προϋποθέσεις που θέτει το περιβάλλον για να αποδεχθεί το άτομο. Επιδιώκοντας τη θετική αναγνώριση, οι άνθρωποι μπορεί να παραβλέπουν ή να υποτιμούν τις δικές τους εσωτερικές εμπειρίες, τα συναισθήματα και τις επιθυμίες. Έτσι, επέρχεται η αποξένωση από τον εαυτό τους. Οι άνθρωποι δεν είναι ειλικρινείς απέναντι στη δική τους ερμηνεία της εμπειρίας, αλλά προκειμένου να βιώσουν τη θετική αναγνώριση των άλλων, παραποιούν τις αξίες τους και δέχονται όσες τους έχουν επιβληθεί μέσω της ενδοβολής (introjection).

Η βαθιά ψυχολογική δυσφορία προέρχεται από την αίσθηση ότι δεν είμαστε αυτό που θα θέλαμε να είμαστε ή με τους όρους του Rogers, από μία ασυμφωνία ανάμεσα στον πραγματικό και τον ιδανικό εαυτό μας. Όσο η εμπειρία του εαυτού είναι σύμφωνη και συμπίπτει με την αυτοαντίληψη και τους όρους αξίας που έχουν εσωτερικευθεί, το άτομο είναι καλά προσαρμοσμένο. Αν η εμπειρία έρθει σε αντίθεση με αυτά, εμποδίζεται η επαφή με τη συνείδηση, δημιουργώντας μία ασυμφωνία μεταξύ του εαυτού και της εμπειρίας. Αρνείται, δηλαδή, σε σημαντικές αισθητηριακές και συναισθηματικές εμπειρίες να γίνουν συνειδητές. Μετά τη θεραπεία, η εμπειρία και ο εαυτός συγκλίνουν και τροποποιείται η αντίληψη του εαυτού, δηλαδή οι αντιλήψεις που έχει ο άνθρωπος για τον εαυτό του, οι οποίες στηρίζονται τόσο στις δικές του προσωπικές αξίες όσο και στις γνώσεις που του προσφέρει η αισθητηριακή και σπλαχνική εμπειρία. Τότε το άτομο αρχίζει να λειτουργεί εποικοδομητικά, να είναι ανοιχτό στις εμπειρίες με θετικά αισθήματα για τον εαυτό του και ελεύθερο από την εσωτερική ένταση και το άγχος.

Ακολούθως, στόχος της θεραπείας είναι να βοηθήσει τον άνθρωπο να βρει τρόπους κατανόησης του εαυτού του, που θα του επιτρέψουν να λειτουργεί αυθεντικά στις σχέσεις του με τους άλλους. Μέσα από το ασφαλές θεραπευτικό περιβάλλον έχει τη δυνατότητα να γνωρίσει, να εξετάσει και να αντιμετωπίσει τις

διαφωνίες μεταξύ των εμπειριών του και της αντίληψής του και να αποδεσμευτεί από τους μηχανισμούς άμυνας που χρησιμοποιεί. Να γίνει, δηλαδή, ένα άτομο με πλήρη λειτουργικότητα (fully functioning person). Το πλήρως λειτουργικό άτομο είναι ανοιχτό στην εμπειρία, ζει με την αίσθηση νοήματος και σκοπού και εμπιστεύεται τον εαυτό του και τους άλλους. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι να υπάρχει μια θετική και θερμή σχέση ανάμεσα στο θεραπευτή και στον πελάτη. Η θεραπευτική σχέση θεωρείται το πιο σημαντικό στοιχείο για την εξέλιξη της ψυχοθεραπείας. Βασικοί πυλώνες για τη δημιουργία αυτής της σχέσης, στην Προσωποκεντρική ψυχοθεραπεία, είναι η «άνευ όρων αποδοχή», η «ενσυναίσθηση», η «αυθεντικότητα» και η «ενεργητική ακρόαση». Οι αρχές αυτές κατά τον Carl Rogers αποτελούν συνθήκες ικανές και απαραίτητες για την εξέλιξη της θεραπευτικής διαδικασίας.

Ξεκινώντας με την «άνευ όρων αποδοχή», σημειώνεται ότι πρόκειται για το σεβασμό, την προσοχή και την αποδοχή από το θεραπευτή, στον κόσμο του θεραπευόμενου όπως εκείνος τον αντιλαμβάνεται, ακόμη κι αν υιοθετεί όμοια ή πλήρως αντίθετη στάση από εκείνον. Ο θεραπευτής αποδέχεται ολοκληρωτικά τον πελάτη, λαμβάνοντας υπόψη τη μοναδικότητα και την αξία της ατομικότητας του.

Η «ενσυναίσθηση», εν συνεχεία, αφορά στη βαθιά κατανόηση των συναισθημάτων του άλλου, ξεπερνώντας το νοητικό σκαλοπάτι. Ο Προσωποκεντρικός θεραπευτής συν-αισθάνεται, αντιλαμβάνεται δηλαδή με ακρίβεια πως νιώθει ο θεραπευόμενος, μπαίνει στη θέση του και εμπλέκεται συναισθηματικά στην εμπειρία του, διατηρώντας πάντα την επαφή με τον ίδιο του τον εαυτό. Ουσιαστικά, συμμετέχει συναισθηματικά ενεργά στο βίωμα του, χωρίς όμως να ταυτίζεται με αυτό ή να συμπονεί.

Πριν απ' όλα, ο θεραπευτής οφείλει να διακατέχεται από αυθεντικότητα και γνησιότητα. Δεν υιοθετεί, ούτε ταυτίζεται με κάποιο στερεοτυπικό ρόλο ή συμπεριφορά, αλλά επιδιώκει να φέρνει σε αρμονία αυτό που νιώθει με αυτό που εκφράζει στη θεραπευτική σχέση. Αν κάτι, για παράδειγμα, τον δυσκολεύει είναι προτιμότερο να το εκφράσει με αμεσότητα, από το να μοιάζει φαινομενικά ανεπηρέαστος. Για τον Rogers, ο θεραπευτής είναι ταυτοχρόνως υποκειμενικός και αντικειμενικός, κάτι που σημαίνει ότι είναι μεν ο εαυτός του και παρών στο βίωμά του αλλά και στέκεται με αντικειμενικότητα και απόσταση από αυτό.

Οι τρεις αυτές συνθήκες είναι που, τέλος, επιτρέπουν και εφοπλίζουν το θεραπευτή ώστε να ακούσει ενεργητικά και ως εκ τούτου να δομήσει μία βαθιά σύνδεση. Ακούει, με πλήρη παρουσία και την καρδιά του ανοιχτή. Μάλιστα, καθρεφτίζει και αντανακλά, μέσω της επαναδιατύπωσης, τις λέξεις, τα συναισθήματα ή τις εκφράσεις του πελάτη, απαντώντας, έτσι, τόσο στην ανάγκη του θεραπευόμενου να αισθανθεί ότι είναι μαζί του και νιώθει μαζί του αλλά και στη δική του ανάγκη να βεβαιωθεί πως αντιλαμβάνεται το ίδιο με τον πελάτη.

Η προσωποκεντρική θεωρία επηρέασε βαθύτατα, όχι μόνο την ψυχολογία και την ψυχοθεραπεία, αλλά και τους τομείς και πλαίσια όπως την εκπαίδευση, την κοινωνική εργασία, τη διοίκηση, τις μειονότητες και τις διαφυλετικές και διαπολιτισμικές σχέσεις. Η προσωποκεντρική θεραπευτική προσέγγιση συνεπώς, μπορεί να εφαρμοστεί ευρύτατα σε όλων των ειδών τις ανθρώπινες σχέσεις.

Καταπολεμά και θεραπεύει με επιτυχία νευρώσεις και διάφορες ψυχικές δυσκολίες και διαταραχές. Πέρα από την εφαρμογή της σε ατομικό επίπεδο, η συμβολή της στην ομαδική θεραπεία είναι πολύ σημαντική. Εξάλλου το ενδιαφέρον του Rogers μετατοπίστηκε από τη δυαδική σχέση στη θεραπεία και τις ομάδες, υποστηρίζοντας ότι μικρές εντατικές ομάδες συνιστούν αποτελεσματικότερο περιβάλλον για ψυχολογική αλλαγή.

Βασικοί Όροι:

- Τάση πραγμάτωσης- τάση αυτοπραγμάτωσης
- Όροι αξίας
- Ενεργητική ακρόαση
- Ενσυναίσθηση
- Άνευ όρων αποδοχή
- Αυθεντικότητα
- Θεραπευτική σχέση
- Πλήρως λειτουργικό πρόσωπο
- Φαινομενολογικό πεδίο
- Παρουσία
- Συμφωνία- Ασυμφωνία
- Μη Κατευθυντικότητα
- Προσωποκεντρική ψυχοθεραπεία

B) Η παρεμβαίνουσα μη κατευθυντικότητα

Επηρεασμένος από την Προσωποκεντρική/ Μη Κατευθυντική θεωρία, ο Γάλλος ψυχοπαιδαγωγός, ψυχοκοινωνιολόγος και ψυχοθεραπευτής Michel Lobrot, εμπνέεται τη Μη Κατευθυντική Παρεμβαίνουσα προσέγγιση (NDI). Η NDI είναι βιωματική μέθοδος και κομβική της αρχή αποτελεί, εκτός όσων αναφέρθηκαν, το βίωμα αντισταθμιστικά θετικών εμπειριών. Η μέθοδος αναζητά συνθήκες και τρόπους ώστε να δημιουργούνται θετικά βιώματα, καθώς οι «αρνητικές» καταστάσεις βιώνονται με μικρότερη δυσχέρεια και λιγότερο τραυματικά, όταν το πρόσωπο διαθέτει πηγές θετικών εμπειριών. Μέσα σε μία συνθήκη αποδοχής και υποστήριξης, μία εμπειρία προηγουμένως τραυματική μπορεί να μετατραπεί σε αντισταθμιστικά θετική, μονάχα κι από την έκφραση της στο συνοδευτικό αυτό πλαίσιο. Το βίωμα τέτοιων εμπειριών αποτελεί σκοπό στην NDI.

Επιστρέφοντας στη βιωματική διάσταση της μεθόδου, είναι απαραίτητο να γίνει αναφορά στην αξία του συγκινησιακά εστιασμένου βιώματος. Η συν- κίνηση αποτελεί έναν όρο- πυλώνα για τον Lobrot, καθώς θεωρεί ότι για να μπορέσει μία εμπειρία να βιωθεί θετικά είναι απαραίτητο να μας συν- κινήσει, να μας ενεργοποιήσει και να μας φέρει σε επαφή με τα συναισθήματα μας.

Πρόκειται, ουσιαστικά, για μία επαφή, μία σύνδεση του εαυτού με το περιβάλλον. Έτσι, μία εμπειρία χαρακτηρίζεται θετική, όχι επειδή προκαλεί θετικά συναισθήματα, αλλά επειδή ξυπνά τη συγκίνηση. Ότι μας συγκινεί, μας αφορά.

Είναι σημαντικό να αναφερθεί πόσο σημαντική είναι για την NDI η επικέντρωση στην επιθυμία. Για την Παρεμβαίνουσα μη Κατευθυντικότητα οι επιθυμίες, η διερεύνηση τους, η ενίσχυση και το άκουσμα τους, αποτελούν κινητήριο δύναμη καθώς και τρόπο σύνδεσης, εφόσον η πραγμάτωση των προσωπικών επιθυμιών οδηγεί στην αναγνώριση των επιθυμιών των άλλων. Εστιάζει, επομένως, πυρηνικά στις επιθυμίες του ατόμου ή της ομάδας, αναπτύσσοντας μάλιστα, συγκεκριμένους τρόπους και ειδικές τεχνικές, γνωστές ως «ασκήσεις επιθυμιών», επιτρέποντας έτσι, τις επιθυμίες να αναδυθούν. Ο παρεμβαίνων θεραπευτής NDI χρειάζεται απαραίτητως να γνωρίζει τις επιθυμίες του ατόμου στην παρούσα χρονική στιγμή, καθώς όλη η δράση στοχεύει στην έκφραση, στο άκουσμα και την αναγνώριση τους. Επιπρόσθετα, η θεραπευτική σχέση, εκτός των άλλων, βασίζεται στην αμοιβαιότητα και την ισοτιμία, με θεραπευτή και θεραπευόμενο να βρίσκονται στο ίδιο σκαλί, σε μία προσπάθεια κανείς να μην ασκεί εξουσία στον άλλον, αλλά να συνεργάζονται στον από κοινού καθορισμένο στόχο.

Η NDI διαφοροποιείται, ωστόσο, από τη Μη Κατευθυντικότητα ως προς τη διάσταση της «Παρεμβατικότητας». Το ταξίδι στις επιθυμίες του ατόμου οδηγεί στην αναγκαιότητα για ενεργό συμμετοχή του θεραπευτή. Η NDI δίνει πρωτεύουσα σημασία στην επικοινωνία μεταξύ πελάτη ή ομάδας και θεραπευτή και θεωρεί την επικοινωνία αυτή ως ευκαιρία ανακατάταξης της ψυχικής ζωής, αλλά και πηγή μεταμόρφωσης του θεραπευόμενου. Δεν πρόκειται, λοιπόν, για ένα θεραπευτή ουδέτερο ή μη ενεργοποιημένο, αντιθέτως, ο τελευταίος αφού συναισθανθεί και ακούσει ενεργητικά τις σκέψεις αλλά και τα συναισθήματα του θεραπευόμενου, τότε παρεμβαίνει κάνοντας προτάσεις.

Με βάση πάντα τις αρχικές επιθυμίες του ατόμου, η διατύπωση προτάσεων γίνεται με ζεστασιά, σεβασμό και εμπιστοσύνη. Πρόκειται, στην πραγματικότητα, για μία προσπάθεια διερεύνησης και ανάδυσης νέων επιθυμιών. Ωστόσο, οι προτάσεις αυτές χρειάζεται πάντα να είναι υποθετικές, να προϋποθέτουν τη σύμφωνη γνώμη των συμμετεχόντων σε αυτές, αλλά και να μπορούν να τροποποιηθούν. Οι πρώτες θα μπορούσε, εκτός των άλλων, να είναι βιωματικές ασκήσεις της προσέγγισης Gestalt, το μη κατευθυντικό δρώμενο, το αυθόρμητο θέατρο αλλά και η επεξεργασία του βιώματος μέσα από το λόγο ή τη γραφή που εστιάζει στο συναίσθημα και στη συγκίνηση. Ουσιαστικά, η παρέμβαση αποτελείται από τις προτάσεις, τη συνοδεία και την αντικειμενική βοήθεια.

Ο εμπυχωτής δεν αρκείται στο να κάνει μονάχα προτάσεις και να αποσύρεται όταν αυτές υλοποιηθούν ή μετατραπούν σε ασκήσεις, δρώμενα ή παιχνίδια. Είναι και ο ίδιος μέλος της ομάδας ή της δυαδικής θεραπευτικής σχέσης και συμμετέχει στις δραστηριότητες αυτές. Καλείται να συνοδεύσει το θεραπευόμενο στην εσωτερική αυτή περιήγηση και να σταθεί βοηθητικά δίπλα του.

Κατά τον Lobrot υπάρχουν τέσσερις τομείς αξιών του ψυχισμού που καταλήγουν σε πράξεις: Ο κινησιακός, ο συμβιωτικός - σεξουαλικός, ο νοητικός- οργανωτικός και ο κοινωνικός- επικοινωνιακός της Αγάπης.

Οι δύο πρώτοι, αποτελούν το πρωτογενές επίπεδο (το σωματικό) που ενέχει λειτουργίες πολύ πιο σωματικές, παρότι αναγνωρίζει ότι είναι ψυχολογικής φύσης, για παράδειγμα, η ικανότητα μετακίνησης στο χώρο, η ικανότητα επαφής με υλικά αντικείμενα και η ανθρώπινη σωματική επαφή. Πρόκειται για λειτουργίες που επικεντρώνονται στο «εδώ και τώρα».

Οι δύο τελευταίοι τομείς, αποτελούν το δευτερογενές επίπεδο (αυτό των ιδεών), που θα μπορούσε να χαρακτηριστεί κοινωνικό - γνωστικό. Αφορά το σκέπτεσθαι, την επεξεργασία ιδεών και σχεδίων, τη δημιουργία αναπαραστάσεων, εννοιών, γνώμων, κρίσεων και απόψεων που επιτρέπουν να απομακρυνθούμε από την άμεση πραγματικότητα, να ανεξαρτητοποιηθούμε από το χώρο και το χρόνο, να αγγίξουμε το καθολικό. Εδώ κυριαρχεί η συμβολική σκέψη σε συνδυασμό με το λόγο. Οι δράσεις αυτές, είναι σε μεγάλο βαθμό ανεξάρτητες από τον παρόντα χρόνο, έστω και αν τις πραγματοποιούμε στο παρόν και μπορούν να εκτείνονται μακριά, στο παρελθόν ή στο μέλλον.

Παράλληλα, ο πρώτος και ο τρίτος τομέας αφορούν σε αξίες και δράσεις επικεντρωμένες στα αντικείμενα, στη φύση, στην ύλη, στο χώρο (οι λεγόμενες τεχνικές), ενώ ο δεύτερος και ο τέταρτος αφορούν σε αξίες και δράσεις, επικεντρωμένες στα ανθρώπινα όντα και στον ψυχισμό (οι λεγόμενες ανθρωπιστικές).

Οι δράσεις αυτές προκαλούν ψυχολογικές καταστάσεις, θετικές ή αρνητικές. Αυτές οι οποίες διαθέτουν τη μεγαλύτερη ένταση, έχουν την τάση να διαχέονται στο σύνολο του ψυχισμού, να ακτινοβολούν τις άλλες και να τις υπερκαλύπτουν. Ο μηχανισμός της ακτινοβολίας, όπως τον αποκαλεί ο Lobrot, ευθύνεται ούτως ώστε οι αρνητικές καταστάσεις που βιώνει ένα ον, άνθρωπος ή ζώο, να εξουδετερώνονται από τις καταστάσεις ευφορίας, οι οποίες συνυπάρχουν την ίδια στιγμή, όταν φυσικά είναι από ένα επίπεδο έντασης και πάνω. Αν όχι, το φαινόμενο μπορεί και να αντιστραφεί και η κατάσταση δυσφορίας, πόνου ή οδύνης να εξουδετερώσει την ταυτόχρονη κατάσταση ευχαρίστησης. Σε γενικές γραμμές, οι ψυχολογικές καταστάσεις επηρεάζουν η μία την άλλη. Ενεργούν προς τη μία ή την άλλη κατεύθυνση, τείνουν να επιβάλλονται στο σύνολο του ψυχισμού και να τον ενοποιούν προς όφελός του. Ο ψυχισμός δηλαδή, δεν είναι ποτέ κατακερματισμένος, ακόμη και όταν είναι διχασμένος. Ανασυντάσσεται διαρκώς με βάση τις νέες καταστάσεις.

Η επιθυμία, τονίζει ο Lobrot, δεν μπορεί ποτέ να καταργηθεί. Είναι συμπαγής, διατηρείται για πάντα. Η επιθυμία δεν απωθείται, απωθείται η πράξη. Η επιθυμία, αν δεν ικανοποιηθεί γίνεται εμμονή ή εξάρτηση. Όταν εμποδίζουμε την πραγματική επιθυμία τότε γίνεται ψύχωση, δηλαδή τη ζει το άτομο μέσα από παραισθήσεις».

Αναφερόμενος στην ευχαρίστηση επισημαίνει ότι «η ευχαρίστηση, συνδέεται με την ανάπτυξη και προκύπτει από αντικείμενα και δραστηριότητες που διαθέτουν ισχυρό “κινητικό φορτίο”. Στόχος της, είναι η κίνηση και όχι το αποτέλεσμα της κίνησης». Εμφανής εδώ είναι η σύνδεση της με τη μάθηση, η οποία είναι εξ ορισμού το αποτέλεσμα της αλλαγής, της κίνησης, της μετατόπισης και γίνεται με ενεργητικό τρόπο από το ίδιο το υποκείμενο.

«Επιπρόσθετα, η δράση της ως προς τους άλλους, αν και εφόσον στηρίζεται στην ευχαρίστηση, μπορεί πραγματικά να τους αγγίξει σε βάθος! Αυτό σημαίνει ότι όταν μία πράξη δίνει έντονη και ουσιαστική ευχαρίστηση, αυτό αντηχεί στους άλλους, οικοδομεί μέσα τους μια ψυχολογική κατάσταση παρόμοια με τη δική τους, τους επηρεάζει σε βάθος, τους κάνει κοινωνούς της δικής τους ευχαρίστησης και αυτό πραγματοποιείται ανεπιτήδευτα». Ο εξωτερικός κόσμος αντηχεί μέσα τους σε καθαρά συναισθηματικό επίπεδο. Πρόκειται, κατά τον Lobrot, για το μηχανισμό της αντήχησης ο οποίος μπορεί να πάρει τρεις μορφές. Οι μορφές αυτές προσδιορίζουν και τις διάφορες μορφές της Μη Κατευθυντικότητας.

Τονίζει, στη συνέχεια ότι: «Δεν υπάρχει μεγαλύτερη υποτίμηση, από το να ενεργούμε για κάποιον, υποκινούμενοι από οίκτο ή από φόβο. Η εκτίμηση για τον άλλον, η αγάπη που τρέφουμε για αυτόν, η επιθυμία για σχέση, είναι απείρως πιο θετικές» και εκεί ακριβώς βρίσκεται το αληθινό νόημα. Άλλωστε «ο άνθρωπος ανακαλύπτει τη δημιουργική δύναμή του, όταν συγχρωτίζεται με τη δουλειά του, όταν συγχρωτίζεται με τον εαυτό του. Τότε αγγίζει το αποκορύφωμα της ευχαρίστησης».

Βασικοί Όροι:

- Επικέντρωση στην επιθυμία
- Άκουσμα της επιθυμίας
- Καθρέφτισμα
- Συγκινησιακά εστιασμένη θεραπεία
- Προτάσεις
- Αντισταθμιστικά θετική εμπειρία
- Ζώντας μαζί
- Συν- κίνηση και συγκινησιακό βίωμα
- Βιωματική μάθηση
- Μηχανισμός της αντήχησης
- Αρχή της ευχαρίστησης
- Μη κατευθυντική παρέμβαση
- Ακούω-προτείνω-συνοδεύω

Βιογραφικό του Michel Lobrot



Ο Michel Lobrot γεννήθηκε στο Παρίσι στις 22 Ιανουαρίου του 1924. Προέρχεται από μια οικογένεια γιατρών. Ο παππούς του, από τη μητέρα, ήταν γιατρός και ένα είδος «σοφού» της εποχής εκείνης, ο οποίος είχε συμβάλει στη διάδοση του βελονισμού στη Γαλλία. Του άρεσε να διαβάζει από μικρός. Σε ηλικία 15 ετών διάβαζε Αριστοτέλη και φιλοσόφους. Τελειώνοντας το Λύκειο Pasteur, σε ηλικία 19 ετών, έγινε μοναχός στους Δομινικανούς. Ήταν κυρίως η επίδραση της μητέρας του, αλλά και ενός φωτισμένου μοναχού λογοτέχνη,

μουσικού και αγωνιστή που τον είχαν οδηγήσει στον κόσμο της θεραπείας.

Από μια σειρά συγκυριών, σε ηλικία 23 ετών, εγκαταλείπει τους Δομινικανούς: «Δεν ανήκω λοιπόν ούτε στον κόσμο της τεχνολογίας και τεχνοκρατίας, ούτε στο θρησκευτικό κόσμο. Είμαι έξω από πλαίσια, περιθωριακός. Η περιθωριακότητα μου επιτρέπει να είμαι αυτό που είμαι», θα γράψει.

Κατά τη διάρκεια της περιόδου γενικής αμφισβήτησης, κι ενώ σπούδαζε φιλοσοφία, γνώρισε τη γεύση του γραψίματος και μάλιστα ανακάλυψε την «αυτόματη γραφή».

Πολύ πιθανόν επηρεασμένος από το σουρεαλιστικό κίνημα, αργότερα θα τη χρησιμοποιήσει και ως θεραπευτική τεχνική. Από το 1946 μέχρι το 1956, κρατούσε καθημερινά ένα είδος προσωπικού/φιλοσοφικού ημερολογίου, όπου έγραφε τις σκέψεις και παρατηρήσεις του για τη ζωή. Την περίοδο αυτή τα κείμενα του ήταν κυρίως συναισθηματικά.

Το ύφος του ήταν αρκετά επιθετικό και κριτικό κατά της καθολικής εκκλησίας και της τάσης της να διαστρεβλώνει το ευαγγελικό μήνυμα, καθώς και κατά της παραδοσιακής ηθικής. Αυτό δεν τον εμπόδιζε να γράφει και λογοτεχνικά κείμενα, ακόμα και ποιήματα. Αρχίζει την καριέρα του το 1956, διδάσκοντας φιλοσοφία σε Λύκειο. Από το 1951 ως το 1956 ήταν καθηγητής λογοτεχνίας, λατινικών και φιλοσοφίας. Από το 1956 έως το 1958 διδάσκει ψυχοπαιδαγωγική στην Ecole Normale d'Arras. Συγχρόνως συμμετέχει σε παιδαγωγικές ομάδες, αλλά και σε «θεραπευτικές» (τότε δεν ονομάζονταν ακόμα θεραπευτικές).

Είναι η εποχή που ανακαλύπτει την Αμερικανική Ψυχο-κοινωνιολογία. Ανακαλύπτει τη «Δυναμική των ομάδων» και τη «Μη Κατευθυντικότητα» του Kurt Lewin, την οποία θεωρεί ως τη μεγαλύτερη επανάσταση που έγινε στον τομέα των Ανθρωπίνων Σχέσεων. Θα πει τότε μ' ενθουσιασμό: «Μια ομάδα που της αφαιρούμε το αυταρχικό της πλαίσιο, όχι μόνο δεν βυθίζεται στην αναρχία, αλλά γίνεται επιπλέον πιο παραγωγική, πιο δημιουργική, αυτό-οργανώνεται και βάζει μόνη της τους στόχους της».

Η ανακήρυξη του το 1958, ως καθηγητή Ψυχολογίας και συγχρόνως διευθυντή σ' ένα εργαστήριο έρευνας, στο Εθνικό Κέντρο Ειδικής Αγωγής (C.N.P.S.), στο Beaumont-Sur-Oise, του επιτρέπει τον πειραματισμό και την εξέλιξη της πρακτικής του. Η σχέση με τους μαθητές του άλλαξε εντελώς.

Η μέθοδος διδασκαλίας του ήταν τόσο πρωτοποριακή που τον κατήγγειλαν στο Υπουργείο Παιδείας. Εκπαίδευε παιδαγωγούς για την Ειδική Αγωγή. Άρχισε τότε να μελετά σε βάθος τα προβλήματα της σχολικής αποτυχίας και να γράφει πλέον επιστημονικά κείμενα.

Έγραψε τρία βιβλία πάνω στα προβλήματα του γραπτού λόγου και της ανάγνωσης: *Troubles de la langue écrite et remèdes* {Διαταραχές της γραπτής γλώσσας και αντιμετώπιση της}, *Lire* (Δια βάζω) και *La lecture adulte* (Η ανάγνωση στους ενήλικες).

Η ανακάλυψη της Μη Κατευθυντικότητας θα τον οδηγήσει στη σύλληψη της «Θεσμικής Παιδαγωγικής».

Το 1964 συμμετέχει στη δημιουργία του «Θεσμικού κινήματος», στο χώρο της Εκπαίδευσης, μαζί με τους Rene Lourau, Georges Lapassade κ.ά. Οι ίδιοι παίρνουν μέρος και στην ομάδα του περιοδικού «*Socialisme ou Barbarie*» («Σοσιαλισμός ή Βαρβαρότητα»), με τον Κορνήλιο Καστοριάδη, την περίοδο '67 – '68, λόγω της ταύτισης που είχαν όσον αφορά την ιδέα της κοινωνικής αυτοδιαχείρισης.

«Η ιδέα ήταν να συμβάλουμε στον εκδημοκρατισμό των θεσμών και ολόκληρης της κοινωνικής ζωής. Να ξεπεράσουμε δηλαδή την τυπική δημοκρατία, την πολιτική δημοκρατία και να πάμε σε μια δημοκρατία της κοινωνικής ζωής...».

Το βιβλίο του, εν τω μεταξύ, *La Pedagogie Institutionnelle* (Η Θεσμική Παιδαγωγική), που εκδόθηκε το 1965, είχε μεγάλη απήχηση. Από εκείνη την εποχή θ' αρχίσει να εργάζεται και σε άλλες χώρες, την Ιταλία, την Αλγερία και το Μεξικό κάνοντας παιδαγωγικές παρεμβάσεις. Το 1969 γίνεται καθηγητής στο Πανεπιστήμιο Paris VIII -Vincennes, στο τμήμα των Παιδαγωγικών Επιστημών. Πρόκειται για το γνωστό πειραματικό πανεπιστήμιο που δημιουργήθηκε μετά το Μάη του '68 και στο οποίο εφαρμόζονταν και επεξεργάζονταν πρωτοποριακές θεωρίες και μεθόδους. Αλλάζει εντελώς τον τρόπο διδασκαλίας του.

Εισάγει στην παιδαγωγική την ιδέα μιας νέου τύπου εκπαίδευσης. Τη συμμετοχική εκπαίδευση. Μια εκπαίδευση επικεντρωμένη στην όσο γίνεται μεγαλύτερη συμμετοχή του σπουδαστή. Η βασική του ιδέα είναι ότι η μάθηση είναι συγκινησιακή διαδικασία, γι' αυτό και το μοντέλο παρέμβασης του είναι Μη Κατευθυντικό. «Η Μη Κατευθυντικότητα είναι αναγκαστικά συγκινησιακή γιατί διευκολύνει τη συγκινησιακή έκφραση, ακόμα και όταν πρόκειται για πνευματική δουλειά, μάθηση νοητικού τύπου...». Οι θεωρίες του αυτές επηρέασαν πολλούς εκπαιδευτικούς. Σ' αυτό συνέβαλε το γεγονός ότι παράλληλα με την πρακτική, ασχολείται πολύ με το γράψιμο. Γράφει άρθρα σε παιδαγωγικές περιοδικές εκδόσεις και βιβλία.

Από το 1971 μέχρι το 1974 θα εκδώσει τα εξής βιβλία: *Priorite a l'education* {Προτεραιότητα στη μόρφωση}, *Les effets de l'education* (Τα αποτελέσματα της εκπαίδευσης), *Pour ou contre l'autorite* (Υπέρ ή κατά της αυταρχικότητας), *L'intelligence et ses formes* (Η ευφυΐα και οι μορφές της). Το *A quoi sert l'école?* (Σε τι χρησιμεύει το σχολείο;) θα εκδοθεί πολύ αργότερα, το 1986.

Το 1974 εκδίδεται από τις εκδόσεις Payot το πολύ γνωστό: *L'animation non directive des groupes* (Η μη κατευθυντική εμπύχωση των ομάδων). Ο Michel Lobrot γράφει πάντα στο πρώτο ενικό πρόσωπο, ακόμα και στα πιο θεωρητικά του

κείμενα. Θεωρεί αδιανόητο στις επιστήμες του ανθρώπου να μιλάμε στο τρίτο πρόσωπο.

Στα βιβλία του μάλιστα που αφορούν την προσωπική του ζωή, είναι πολύ εξομολογητικός. Δεν διστάζει καθόλου να «βραχεί», όπως λένε οι Γάλλοι. Το 1974, μετά το χωρισμό από τη δεύτερη γυναίκα του, καταπιάνεται εκ νέου με το ημερολόγιο του, όπου γράφει 4 βιβλία πάνω στις εμπειρίες του με τις γυναίκες. Απ' αυτά μόνο ένα εκδόθηκε αργότερα (το 1982) με τίτλο: *Le mal d'aïmer* (Ο πόνος του ν' αγαπάς), το οποίο έχει μεταφραστεί στα ελληνικά και έχει εκδοθεί. Σ' αυτή τη δεύτερη περίοδο της ζωής του, μετά το '68, δίνεται ολοκληρωτικά στην ψυχοκοινωνιολογική έρευνα.

Στο πανεπιστήμιο εφαρμόζει τη βιωματική διδασκαλία και αναπτύσσει τεχνικές εμπύχωσης των ομάδων. Οι παρεμβάσεις του πλέον είναι και θεραπευτικές. Όλη αυτή η εμπειρία με ομάδες και η επιθυμία του να διευρύνει την εφαρμογή των απόψεων του πέρα από την εκπαίδευση και την παιδαγωγική, τον οδήγησαν στις ομάδες «Ανάπτυξης του Ανθρώπινου Δυναμικού» και την ψυχοθεραπεία.

Ο αναλυτικός και συγχρόνως συνθετικός τρόπος σκέψης του, τον οδηγεί σε μια συνεχή αναθεώρηση και επαναπροσδιορισμό της δράσης του. Το 1975 ιδρύει το Ινστιτούτο «AGORA», στο Παρίσι, όπου μαζί με τους συνεργάτες του επεξεργάζεται και εφαρμόζει τη «Μη Κατευθυντική-Παρεμβατική» μέθοδο Ψυχοθεραπείας και εμπύχωσης των ομάδων («Non directivite Intervenante»).

Πρόκειται για μια νέα μορφή της Μη Κατευθυντικότητας, όπου η διάσταση της παρέμβασης και της «Βοήθειας» είναι πολύ πιο έντονες απ' ό,τι στη Ροτζεριανή μέθοδο. Η στάση του θεραπευτή ή του εμπυχωτή στηρίζεται στη βαθιά αποδοχή του ατόμου, στην ενεργητική ακρόαση, την ενσυναίσθηση και την αυθεντικότητα (αρχές του C. Rogers), καθώς και στη δυνατότητα να παρεμβαίνει μέσα από προτάσεις.

Οι προτάσεις έχουν σκοπό να διευκολύνουν την εμπάθυση του προσωπικού βιώματος και τον εμπλουτισμό του και την κατεύθυνση των επιθυμιών και αναγκών του ατόμου. Είναι εμπνευσμένες από της γνωστές τεχνικές : τη Δυναμική της ομάδας, το Ψυχόδραμα, την Gestalt therapy, τη Βιοενέργεια, το αυθόρμητο θέατρο, την αυτόματη γραφή, το Art therapy κ.α. Οι παρεμβάσεις γίνονται μόνο όταν ο θεραπευτής διαπιστώνει τη δυσκολία του ατόμου ή της ομάδας να εκφραστεί. Οι θεραπευόμενοι πάλι, απ' την πλευρά τους, τις ακολουθούν στο βαθμό που επιθυμούν και σεβόμενοι τον ατομικό τους ρυθμό. Το άκουσμα και ο σεβασμός της επιθυμίας του άλλου, αλλά και του ίδιου του θεραπευτή κατέχουν πολύ σημαντική θέση στην προσέγγιση του M. Lobrot. Έχει γράψει μάλιστα ένα βιβλίο μ' αυτόν τον τίτλο: «Το άκουσμα της επιθυμίας» (*L'ecoute du de'sir*).

Από τις αρχές της δεκαετίας του '80, ο M. Lobrot επανέρχεται στη θεωρία, χωρίς να εγκαταλείψει και τη μέθοδο του ημερολογίου, ούτε ακόμα και τη Λογοτεχνία, με την οποία ασχολείται από τη νεαρή του ηλικία. Άλλωστε το βιβλίο του «Οι Βαθύτερες Δυνάμεις του Εγώ» είναι κατ' εξοχήν θεωρητικό.

Ασχολείται με τα σεξουαλικά προβλήματα στο «Οι Σεξουαλικές δυσκολίες του ενήλικα», επανέρχεται στην εκπαίδευση με το: «Σε τι χρησιμεύει το σχολείο» και τέλος προσανατολίζεται στην κοινωνική ψυχολογία με το: «Οι επιδράσεις των

προτύπων”. Ένα μεγάλο βιβλίο ανθρωπολογίας στο οποίο η θεωρητική ψυχολογία και η κοινωνική ψυχολογία χρησιμοποιούνται σαν βάσεις για μια καλύτερη κατανόηση της ιστορίας του ανθρώπου είναι το “Η ανθρωπότητα σε κίνηση”. Έχει, επίσης, εκδοθεί το “Ζώντας μαζί”, στο οποίο ο Michel Lobrot ασχολείται με τη βαθύτερη κατανόηση του ανθρώπου και τη βελτίωση των ανθρώπινων σχέσεων. Δίνει ιδέες και τρόπους εργασίας σε ψυχοθεραπευτές, σε εκπαιδευτικούς, σε όλους όσους ασχολούνται με τον άνθρωπο, αλλά και γενικότερα σε όσους ενδιαφέρονται να εμβαθύνουν στο θέμα των ανθρώπινων σχέσεων. Πρόκειται ουσιαστικά για μια διεξοδική παρουσίαση της εφαρμογής της Παρεμβαίνουσας Μη Κατευθυντικότητας στη ζωή. Μερικά ακόμα βιβλία του είναι το “Από την ηδονή στην τρέλα”, το “Αντί Φρόντ” κ.α.

Ο Μ. Lobrot είχε μια σταθερή σχέση με την Ελλάδα, της οποίας πάντα ήταν λάτρης. Ερχόταν από το 1985 για να δώσει διαλέξεις και να εμπυχώσει εκπαιδευτικές και θεραπευτικές ομάδες, μέχρι και το θάνατό του στις 21 Μαρτίου 2019.

Πρόγραμμα σπουδών

Σε ποιους απευθύνεται

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε ψυχολόγους, ψυχιάτρους, κοινωνικούς λειτουργούς και επαγγελματίες στο χώρο της υγείας και ειδικότερα της ψυχικής υγείας, σε αποφοίτους άλλων ανθρωπιστικών και κοινωνικών επιστημών που εργάζονται με άτομα ή ομάδες και ο επαγγελματικός τους ρόλος ενέχει μια συμβουλευτική ή/και ψυχοθεραπευτική διάσταση, καθώς και σε όσους επιθυμούν να εκπαιδευτούν στο συντονισμό ομάδων και στην προσωπική και κοινωνική ενδυνάμωση.

Διάρκεια προγράμματος σπουδών

Το πρόγραμμα διαρκεί τέσσερα εκπαιδευτικά έτη (Σεπτέμβριος- Ιούνιος), καθένα από τα οποία εκτείνεται σε 8 διήμερες και 2 τετραήμερες συναντήσεις.

Διαδικασία επιλογής υποψηφίων

Για την ένταξη των υποψήφιων εκπαιδευόμενων στο πρόγραμμα λαμβάνονται

υπόψη:

1. Η συνάφεια των σπουδών
2. Το πλαίσιο εργασίας
3. Η ατομική συνέντευξη με τους εκπαιδευτές του προγράμματος
4. Η προσωπικότητα και οι εμπειρίες ζωής
5. Η διαθεσιμότητα του υποψηφίου να παρακολουθήσει το πρόγραμμα σπουδών και να ανταποκριθεί στις υποχρεώσεις του.

Αξίες του εκπαιδευτικού προγράμματος

Βασικές αξίες της εκπαιδευτικής δραστηριότητας του προγράμματος είναι ο σεβασμός στο άτομο και το προσωπικό του βίωμα που λειτουργεί ως όχημα για τη θεραπευτική διαδικασία, η πεποίθηση ότι η επάρκεια του συμβούλου/ψυχοθεραπευτή βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στην προσωπική του ανάπτυξη και θεραπεία, η ανάδειξη των μοναδικών για κάθε εκπαιδευόμενο, θεραπευτικών διαστάσεων της προσωπικότητας και της προσωπικής διαδρομής του ως εργαλεία για την ανάπτυξη της επαγγελματικής του υπόστασης, η πεποίθηση ότι κάθε άνθρωπος έχει την ικανότητα για αυτοπραγμάτωση η οποία διευκολύνεται από τη θεραπευτική διαδικασία, ο σεβασμός στη διαφορετικότητα κάθε ατόμου και η συμπερίληψη των ατομικών διαφορών και αναγκών στη εκπαιδευτική διαδικασία και τέλος, η σημασία της συμβίωσης με τα άλλα μέλη της εκπαιδευτικής ομάδας για την αποτελεσματική εργασία με ομάδες στο μέλλον.

Οι στόχοι της εκπαίδευσης

Κύριος στόχος του προγράμματος είναι η πλήρης βιωματική και θεωρητική εκπαίδευση των μελλοντικών ψυχοθεραπευτών και συμβούλων της Προσωποκεντρικής και Παρεμβαίνουσας μη Κατευθυντικότητας, ώστε να μπορούν να σταθούν με αρτιότητα, επαγγελματισμό, επάρκεια και ευσυνειδησία στους αντίστοιχους ρόλους.

Βασικοί στόχοι της παρούσας εκπαίδευσης είναι:

Σε θεωρητικό επίπεδο

- Η εξοικείωση με βασικές έννοιες και θεωρίες της Προσωποκεντρικής και της Παρεμβαίνουσας μη Κατευθυντικής προσέγγισης (Θεωρία Προσωπικότητας, Θεωρία Αλλαγής)
- Η κατανόηση των διαφοροποιήσεων ανάμεσα στην Προσωποκεντρική προσέγγιση στη παρεμβαίνουσα μη κατευθυντικότητα και στις ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις.
- Η εκμάθηση των κανόνων δεοντολογίας.
- Η κριτική ανασκόπηση σχετικής βιβλιογραφίας.
- Η κατανόηση των ατομικών, πολιτισμικών και κοινωνικών παραγόντων που επηρεάζουν τη συμβουλευτική διαδικασία.

Σε επίπεδο δεξιοτήτων

- Η δημιουργία ασφαλούς σχέσης με κάθε θεραπευόμενο που χαρακτηρίζεται από σεβασμό και ισοτιμία.
- Η καλλιέργεια και η διατήρηση των βασικών θεραπευτικών συνθηκών σε κάθε θεραπευτική διαδικασία: της ενσυναισθητικής ακρόασης, της αυθεντικότητας και της άνευ όρων αποδοχής του θεραπευτή.
- Η εξοικείωση με την εργασία σε ομάδα (των αναγκαίων συνθηκών που απαιτούνται, των σταδίων της ομάδας, των ιδιαίτερων προκλήσεων και των θεραπευτικών παρεμβάσεων που προσφέρει).
- Η αναγνώριση των σταδίων της ψυχοθεραπευτικής διαδικασίας.
- Η εφαρμογή βασικών αλλά και σύνθετων συμβουλευτικών δεξιοτήτων και πρακτικών με ευαισθησία στο αίτημα και την προσωπικότητα του θεραπευμένου αλλά και με βάση την πορεία της θεραπευτικής σχέσης.
- Η αναγνώριση των προσωπικών του ορίων αλλά και των ορίων της συμβουλευτικής/ ψυχοθεραπευτικής του εργασίας.
- Η κριτική ικανότητα για παραπομπή σε συναδέλφους ή ειδικούς ψυχικής υγείας, όταν αυτό είναι απαραίτητο.
- Η εφαρμογή του κώδικα ηθικής δεοντολογίας και η αναγνώριση «καλών πρακτικών» κατά την εργασία.
- Η αναγνώριση των ζητημάτων που χρήζουν εποπτείας και προσωπικής θεραπείας.
- Η εποπτεία και η θεραπευτική διαδικασία.

Σε προσωπικό επίπεδο

- Ο σεβασμός στη διαφορετικότητα και η ανάπτυξη μιας συμπεριληπτικής οπτικής στη θεραπευτική διαδικασία.
- Η ανάπτυξη της ταυτότητας του ατόμου ως μέλους μια ομάδας που συμβιώνει, συνυπάρχει και επιλύει συλλογικά ζητήματα που μπορεί να ανακύψουν.
- Η εμπιστοσύνη στο προσωπικό βίωμα, ως οδηγό στην εκπαιδευτική και θεραπευτική διαδικασία.
- Η αναγνώριση του εαυτού ως όχημα στη θεραπευτική διαδικασία, αλλά και την ανακάλυψη πτυχών του εαυτού (αντιλήψεων, συναισθημάτων, εμπειριών) που μπορεί να τη δυσχεραίνουν.
- Η ενεργοποίηση του ατόμου για την επίλυση των εσωτερικών του συγκρούσεων, την αναγνώριση της επίδρασης των εμπειριών του στη διαμόρφωση του εαυτού και τελικά την αυτοπραγμάτωση. Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι η εκπαίδευση στη συμβουλευτική και την ψυχοθεραπεία είναι μια δια βίου μαθησιακή διαδικασία, που δεν σταματά με το πέρας της εκπαιδευτικής τετραετίας. Οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να παρακολουθούν εποπτικές συνεδρίες, να συνεχίζουν τη προσωπική τους θεραπεία όταν κρίνεται απαραίτητο, να εμπλουτίζουν τις θεωρητικές τους γνώσεις και να συμμετέχουν σε σεμιναριακού τύπου εκπαιδεύσεις, όσο παραμένουν ενεργοί σύμβουλοι και ψυχοθεραπευτές.

Δομή προγράμματος σπουδών

Το πρόγραμμα σπουδών διαρκεί τέσσερα συνολικά έτη και καλύπτει στο σύνολο 1500 ώρες.

Διαρθρώνεται ως εξής:

1 ^{ος} χρόνος	8 διήμερα x 14 ώρες	112 ώρες	
	2 τετραήμερα x 40 ώρες	80 ώρες	
2 ^{ος} χρόνος	8 διήμερα x 14 ώρες	112 ώρες	
	2 τετραήμερα x 40 ώρες	80 ώρες	
3 ^{ος} χρόνος	8 διήμερα x 14 ώρες	112 ώρες	
	2 τετραήμερα x 40 ώρες	80 ώρες	
4 ^{ος} χρόνος	8 διήμερα x 14 ώρες	112 ώρες	

	2 τετραήμερα x 40 ώρες	80 ώρες	
Σύνολο	32 διήμερα και 8 τετραήμερα	448 ώρες 320 ώρες	768 ώρες

Οι 768 ώρες της εκπαίδευσης κατανέμονται ως εξής:

Εισαγωγή στη Συμβουλευτική	100 ώρες
Θεωρία της Προσωποκεντρικής και Παρεμβαίνουσας μη Κατευθυντικής προσέγγισης Συμβουλευτικής και Ψυχοθεραπείας/ Βιωματικές ασκήσεις	668 ώρες

Παράλληλα, για την ολοκλήρωση των απαιτήσεων του προγράμματος σπουδών, απαιτείται εργασία 740 ωρών, εκτός των εκπαιδευτικών διημέρων και τετραημέρων που περιλαμβάνει:

Προσωπική Θεραπεία	150 ώρες
Πρακτική Άσκηση (ατομικές συνεδρίες)	160 ώρες
Πρακτική Άσκηση (διευκόλυνση ομάδων)	100 ώρες
Μελέτη Θεωρίας και συγγραφή εργασιών (Παρακολούθηση μαθημάτων και συγγραφή εργασιών)	150 ώρες
Εργαστήρια Ενσυναίσθησης Ενεργητικής Ακρόασης και Θεραπευτικών Συνθηκών	120 ώρες
Ομαδική εποπτεία	60 ώρες
Σύνολο	740 ώρες

Άλλα εκπαιδευτικά σεμινάρια: είναι πολύ σημαντικό για τους εκπαιδευόμενους να συμμετέχουν σε βιωματικά σεμινάρια της NDI (συμπόσια, ομάδες μελέτης, κ.τ.λ.) και άλλων ανθρωποκεντρικών προσεγγίσεων (π.χ. το ψυχόδραμα ή οι σωματικές θεραπείες), ώστε να διευρύνουν τους ορίζοντες τους.

Περιεχόμενα προγράμματος:

A. Ομαδική Προσωπική Ανάπτυξη και Ψυχοθεραπεία

Οι ομάδες προσωπικής ανάπτυξης και ψυχοθεραπείας αποτελούν το βασικό πυρήνα του εκπαιδευτικού προγράμματος και δίνουν στην εκπαίδευση τον βιωματικό της χαρακτήρα. Μέσα από το μοίρασμα στην ομάδα, τη συμμετοχή σε δρώμενα και βιωματικές ασκήσεις, ο εκπαιδευόμενος θα μπορέσει να επεξεργαστεί θεραπευτικά παρελθοντικές του εμπειρίες, να προχωρήσει στην προσωπική του αυτογνωσία, να κατανοήσει βιωματικά τα στάδια ανάπτυξης της ομάδας και να γνωρίσει και να κατανοήσει σε βάθος τη σημασία των θεραπευτικών προτάσεων και τεχνικών.

Οι ομάδες προσωπικής ανάπτυξης και ψυχοθεραπείας απαρτίζουν το μεγαλύτερο μέρος των δύο πρώτων εκπαιδευτικών ετών και καλύπτουν ενδεικτικά τις παρακάτω θεματικές:

1 ^ο έτος	Βασικές θεραπευτικές συνθήκες Βασικές θεραπευτικές τεχνικές στην εργασία με ομάδες Η αυτοβιογραφία μου Ο εαυτός και οι άλλοι Ανάδυση επιθυμιών Εργασία με το εσωτερικό παιδί Non Directive Breathwork
2 ^ο έτος	Όνειρο και εργασία στην ομάδα Η χρήση του παραμυθιού στη θεραπεία Το σώμα στη θεραπεία Τραύμα και θεραπεία Θεραπεία μέσω τέχνης

B. Θεωρία και Τεχνικές

Στόχος της θεωρητικής κατάρτισης που λαμβάνουν οι εκπαιδευόμενοι, είναι η εξοικείωση με τις βασικές έννοιες της συμβουλευτικής, της Προσωποκεντρικής προσέγγισης και της Παρεμβαίνουσας μη Κατευθυντικότητας, αλλά και την εξοικείωση με βασικές θεματικές που μπορεί να τον απασχολήσουν στη

θεραπευτική του εργασία. Το θεωρητικό σκέλος της εκπαίδευσης καταλαμβάνει το μεγαλύτερο μέρος των δυο τελευταίων ετών, ωστόσο βασικές έννοιες και αρχές διδάσκονται τμηματικά και στα δυο πρώτα έτη και συνοδεύονται από τη βιωματική εφαρμογή τους. Οι κεντρικές θεματικές που καλύπτονται είναι οι εξής:

1 ^ο έτος	Θεωρία Προσωπικότητας και Θεραπείας Προσωποκεντρικής Θεωρία Παρεμβαίνουσας μη Κατευθυντικότητας
2 ^ο έτος	Η συμβουλευτική σχέση και διαδικασία Βασικές θεραπευτικές συνθήκες και τεχνικές Ανθρωπιστική Ψυχολογία
3 ^ο έτος	Το σώμα στη ψυχοθεραπεία Συμβουλευτική στο Πένθος και την Απώλεια Τα όνειρα στη ψυχοθεραπεία Θεωρίες τραύματος
4 ^ο έτος	Κύριες θεραπευτικές προσεγγίσεις και συγκριτική μελέτη με την προσωποκεντρική και τη NDI Focusing – Βιωματική Συμβουλευτική Δεοντολογία Ψυχοπαθολογία Ενηλίκων Ψυχοπαθολογία Παιδιών και Εφήβων Εφαρμογές της NDI στο σχολείο και τη σχολική κοινότητα Βιοενέργεια

Γ. Εργαστήρια Ενσυναίσθησης Ενεργητικής Ακρόασης και Θεραπευτικών Συνθηκών

Τα εργαστήρια αυτά λαμβάνουν χώρα τόσο κατά τη διάρκεια των εκπαιδευτικών συναντήσεων όσο και εκτός και οι συναντήσεις ρυθμίζονται από τους εκπαιδευόμενους που συγκροτούν την ομάδα. Στόχος των εργαστηρίων είναι η εξοικείωση των εκπαιδευόμενων με τη θεραπευτική συνεδρία και η ανάδειξη όσο το δυνατόν περισσότερο των τριών βασικών θεραπευτικών συνθηκών της ενσυναίσθησης, της αυθεντικότητας και της άνευ όρων αποδοχής. Τα εργαστήρια

αποτελούν προσομοίωση κανονικών θεραπευτικών συνεδριών, όπου τα μέλη εναλλάσσονται στους ρόλους του θεραπευμένου, του θεραπευτή και του παρατηρητή.

Ο θεραπευόμενος φέρνει μια προσωπική του δυσκολία στον θεραπευτή, ο οποίος καλείται να τον ακούσει, να τον κατανοήσει και να εφαρμόσει τεχνικές ενσυναισθητικής ανταπόκρισης και βασικές δεξιότητες συμβουλευτικής. Σταδιακά και αφού οι εκπαιδευόμενοι τηρούν τις θεραπευτικές συνθήκες με μεγαλύτερη ευκολία, μπορούν να κάνουν και προτάσεις για δράση με βάση τη θεωρία της μη Κατευθυντικότητας. Ο παρατηρητής, συμμετέχει παρακολουθώντας ενεργητικά τη διαδικασία και εντοπίζοντας σημεία που δυσχεραίνουν τη διατήρηση των θεραπευτικών συνθηκών ή καλές πρακτικές που ακολουθήθηκαν, με σκοπό να παράσχει ανατροφοδότηση. Στο τέλος κάθε εργαστηρίου, οι συμμετέχοντες παρέχουν ανατροφοδότηση ο ένας στον άλλο και το υλικό που προκύπτει συζητιέται μετέπειτα στην ομαδική εποπτεία.

Δ. Ατομική θεραπεία

Σκοπός της ατομικής θεραπείας είναι η επίλυση προσωπικών ζητημάτων που μπορεί να παρεμβαίνουν στη μελλοντική συμβουλευτική θεραπευτική εργασία του συμβούλου, η ανακάλυψη των τυφλών του σημείων και η προσωπική ανάπτυξη και εξέλιξη. Παράλληλα, ο εκπαιδευόμενος εξοικειώνεται βιωματικά με τις θεραπευτικές συνθήκες και το πλαίσιο των θεραπευτικών συνεδριών. Η ατομική θεραπεία πρέπει να λαμβάνει χώρα κατά τη διάρκεια παρακολούθησης του εκπαιδευτικού προγράμματος, βαραίνει οικονομικά τον εκπαιδευόμενο και συμπεριλαμβάνεται στις υποχρεώσεις για τη λήψη του πτυχίου.

Ε. Ομαδική εποπτεία

Η ομαδική εποπτεία πραγματοποιείται τα δύο τελευταία εκπαιδευτικά έτη και δίνει την ευκαιρία να συζητηθούν τόσο ζητήματα που ανακύπτουν από τα εργαστήρια ενσυναίσθησης ενεργητικής ακρόασης και θεραπευτικών συνθηκών, όσο και ζητήματα που προκύπτουν από την πρακτική άσκηση. Στόχος της ομαδικής εποπτείας είναι το μοίρασμα με την ομάδα της υποκειμενικής εμπειρίας του συμβούλου κατά τη θεραπευτική διαδικασία, του συναισθήματος και τυχόν

δυσκολιών που ανακύπτουν και η ανίχνευση ζητημάτων ψυχοπαθολογίας, δεοντολογίας ή θεραπευτικών συνθηκών που δυσχεραίνουν τη διαδικασία και χρήζουν επίλυσης με τη βοήθεια του επόπτη. Οι εκπαιδευόμενοι έτσι μαθαίνουν να αυτό-παρατηρούνται κατά την εργασία τους και να εντοπίζουν ζητήματα που χρήζουν εποπτείας ή και ατομικής θεραπείας, να γνωρίζουν τα προσωπικά τους όρια, καθώς και τα όρια της εργασίας και της επαγγελματικής δεοντολογίας.

ΣΤ. Ημερολόγιο Αυτοαναφοράς

Ζητείται από τους εκπαιδευόμενους να διατηρούν σταθερά, καθ' όλη τη διάρκεια της εκπαίδευσης και της μετέπειτα πορείας τους, ημερολόγιο αυτοαναφοράς. Στο ημερολόγιο αυτοαναφοράς καλούνται να καταγράψουν πως είναι στο εδώ και τώρα, ποιες σκέψεις, συναισθήματα, ανάγκες και επιθυμίες τους διαπερνούν και διαμορφώνουν το προσωπικό τους βίωμα. Το ημερολόγιο αυτοαναφοράς είναι χρήσιμο, τόσο ως προς την τοποθέτηση τους στους κύκλους αναφοράς της ομάδας, αλλά συνιστά και ένα χρήσιμο εργαλείο επαφής με τον εαυτό και ανάπτυξης της αυθεντικότητας. Παράλληλα, ανατρέχοντας σε αυτό μπορούν να δουν την πορεία της προσωπικής τους ανάπτυξης όσο φοιτούν στο πρόγραμμα. Το ημερολόγιο αυτό ανήκει αποκλειστικά στους εκπαιδευόμενους και δε θα ζητηθεί ούτε θα αξιολογηθεί από τους εκπαιδευτές.

Εκπαιδευτικό Συμβόλαιο

Κατά την έναρξη του εκπαιδευτικού προγράμματος όλοι οι εκπαιδευόμενοι και οι εκπαιδευτές συνυπογράφουν ένα εκπαιδευτικό συμβόλαιο το οποίο αποτελείται από:

- 1) Την αποδοχή και την τήρηση του οδηγού σπουδών
- 2) Την αποδοχή και τήρηση των αρχών της NDI
- 3) Την αποδοχή και τήρηση των οικονομικών υποχρεώσεων
- 4) Την αποδοχή και τήρηση του κώδικα δεοντολογίας
- 5) Την αποδοχή και τήρηση της εχεμύθειας, της εμπιστοσύνης και του απορρήτου της εκπαιδευτικής διαδικασίας

Σύμφωνα με το εκπαιδευτικό συμβόλαιο, οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να συμφωνήσουν και να τηρήσουν τα εξής:

Διάρκεια:

- Η διάρκεια του προγράμματος σπουδών είναι 4 έτη
- Οι εκπαιδευτικές συναντήσεις διαρθρώνονται σε 8 Σαββατοκύριακα και 2 τετραήμερα ανά έτος, ξεκινώντας το Σεπτέμβρη και τελειώνοντας τον Ιούνιο. Τα διήμερα διαρκούν 14 ώρες και τα τετραήμερα έχουν συνολική διάρκεια 40 ωρών.

Απουσίες:

- Οι απουσίες που δικαιούται να κάνει το εκπαιδευόμενο άτομο ανέρχονται στις 28 ώρες ανά εκπαιδευτικό έτος/ 4 εκπαιδευτικές ημέρες ετησίως.
- Απαραίτητη θεωρείται η ενημέρωση, εκ των προτέρων, ως προς την απουσία.
- Δίνεται η δυνατότητα εξ αποστάσεως παρακολούθησης περιορισμένου μέρους της εκπαίδευσης, έπειτα από συνεννόηση, σε περίπτωση απουσίας λόγω ανωτέρου κωλύματος, καθώς η εκπαίδευση είναι βιωματική και η διαζώσης παρουσία κρίνεται απαραίτητη.

Ολοκλήρωση ή Διακοπή/Παύση

- Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα ολοκληρώνεται έχοντας εκπληρώσει τους στόχους του θεραπευτικού και εκπαιδευτικού πλάνου, όπως έχουν τεθεί από το πρόγραμμα σπουδών.
- Οι εκπαιδευτές έχουν το δικαίωμα και είναι σε θέση να αξιολογήσουν εάν κάποιος από τους εκπαιδευόμενους δεν πληροί τις προϋποθέσεις για τη λήψη πτυχίου και άσκησης των συμβουλευτικών δεξιοτήτων, στο πέρας της εκπαίδευσης.
- Η διακοπή με αίτηση των εκπαιδευτών πιθανώς συμβαίνει λόγω:
 - αντιδεοντολογικής συμπεριφοράς
 - υπέρβαση ορίου επιτρεπόμενων απουσιών
 - αδυναμία ανταπόκρισης στις απαιτήσεις του προγράμματος
 - αδυναμία ανταπόκρισης στο επάγγελμα του συμβούλου/ ψυχοθεραπευτή.
- Είναι δυνατόν να ζητηθούν από της εκπαιδευτές επιπλέον ώρες πρακτικής άσκησης, προσωπικής θεραπείας ή επαναληπτική παρακολούθηση θεματικών εννοιών.
- Η διακοπή είναι πιθανό να συμβεί και με αίτηση του/ης εκπαιδευόμενου/ης για οποιοδήποτε λόγο. Σε αυτή την περίπτωση, καλείται να ενημερώσει τους υπεύθυνους της εκπαίδευσης και εφόσον το επιθυμεί να επεξεργαστούν μαζί τους λόγους αποχώρησης. Εξίσου σημαντικό κρίνεται το μοίρασμα με ολόκληρη την εκπαιδευτική ομάδα.

Απόρρητο και Εμπιστευτικότητα

- Η θεραπευτική αλλά και εκπαιδευτική διαδικασία εξασφαλίζεται από την τήρηση του απορρήτου. Η αρχή της εχεμύθειας είναι κομβική και απαραίτητη στον κλάδο της ψυχικής υγείας για αυτό και δηλώνεται ρητά ότι καμία πληροφορία δεν επιτρέπεται να μοιραστεί με πρόσωπα έξω από τη θεραπευτική ομάδα και να συζητηθεί με τρίτα πρόσωπα ή συγγενικά.

Οικονομικές Υποχρεώσεις

- Το συνολικό κόστος για κάθε εκπαιδευτικό έτος καταβάλλεται τμηματικά, μηνιαία, κατά τη διάρκεια των ομαδικών συναντήσεων.
- Ο εκπαιδευόμενος έχει τη δυνατότητα διευκολύνσεων ως την αποπληρωμή του προγράμματος και ισχύουν ειδικοί όροι για φοιτητές και εκτός έδρας εκπαιδευόμενους.

Προϋποθέσεις λήψης πτυχίου:

- Συστηματική παρακολούθηση του προγράμματος
- Παράδοση όλων των εργασιών
- Συμπλήρωση προαπαιτούμενων ωρών προσωπικής θεραπείας
- Συμπλήρωση προαπαιτούμενων ωρών πρακτικής άσκησης
- Παρακολούθηση προαπαιτούμενης εποπτείας
- Παρακολούθηση απαιτούμενων διδακτικών παραδόσεων
- Κάλυψη οικονομικών υποχρεώσεων
- Σύμφωνη γνώμη εκπαιδευτών και εποπτών

Βιογραφικά εκπαιδευτών

Στουρνάρας Αριστείδης

Ο Αριστείδης Στουρνάρας είναι ψυχίατρος και NDI (Non-Directive Intervention) ψυχοθεραπευτής, εκπαιδευτής και δάσκαλος, συγγραφέας και breathworker με σχεδόν 25 χρόνια εμπειρίας στο πεδίο της ψυχικής υγείας, σε δομές και ιατρεία, ιδιωτικά και κρατικά νοσοκομεία και κλινικές, κινητές μονάδες και άλλους φορείς.

1) Το 1971 γεννήθηκε στην Αθήνα και μεγάλωσε ανάμεσα στην Αθήνα και την Κρήτη.

- 2) 1988- 2017, περισσότερα από 20 χρόνια ασχολήθηκε με τη μουσική και εργάστηκε ως DJ και ως μουσικός παραγωγός και επιμελητής σε ραδιοφωνικούς σταθμούς, στην Ελλάδα και τα Βαλκάνια.
- 3) Το 1996, αποφοίτησε από το Ανώτατο Ιατρικό Πανεπιστήμιο Θράκης στη Βουλγαρία και αποφάσισε να ειδικευτεί στην ψυχιατρική και αργότερα στην ψυχιατρική και ψυχοθεραπεία παιδιών και εφήβων. Από τα πρώτα χρόνια της ιατρικής του άσκησης έγινε ενεργό μέλος στο κίνημα της «ανοιχτής κοινοτικής ψυχιατρικής» στην Ελλάδα. Το κίνημα αυτό ακολούθησαν ελάχιστοι γιατροί στην αρχή, προσπαθώντας να βάλουν τέλος στην ιδρυματική ψυχιατρική στη χώρα και να κλείσουν τα παλιά άσυλα για ασθενείς ψυχικής υγείας.
- 4) Το 1999, έγραψε μουσική, στίχους και έκανε φωνητικά για το πρώτο LP του συγκροτήματός του, με το όνομα Anasazi.
- 5) 1999-2011, ενώ εργαζόταν ως ψυχίατρος σε διάφορα άσυλα, είχε ενεργό ρόλο στο κλείσιμό τους. Μέσα σε αυτό το διάστημα εργάστηκε ως ψυχίατρος παιδιών και εφήβων, στο Κρατικό Νοσοκομείο Ψυχικής Υγείας στην Αθήνα για παιδιά και εφήβους και σε κοινοτικά κέντρα στην Αθήνα και τα γύρω νησιά. Επικεντρώθηκε ως θεραπευτής στην παιδική κακοποίηση και το τραύμα. Παράλληλα, γνώρισε τον M.Lobrot και ξεκίνησε ψυχοθεραπεία και εκπαίδευση μαζί του.
- 6) 2003- 2006, εκπαιδεύτηκε στην ψυχοθεραπεία NDI από της Michel Lobrot και Nicole Simone. Μέχρι σήμερα, εξακολουθεί να την υπηρετεί πιστά ως επαγγελματίας και εκπαιδευτής. Το 2006 μετακόμισε στην Κρήτη, συναντά την Νεκταρία Πατεράκη και δημιουργούν την “ομάδα Μίτος- η τέχνη του Θεραπεύειν”, ανοίγοντας το δρόμο για τη δημιουργία εκπαιδευτικού οργανισμού στην Κρήτη. Αργότερα, και μέχρι σήμερα, με συνεργάτιδα και μόνιμη συν-θεραπεύτριά του, την ψυχολόγο Νεκταρία Πατεράκη, δημιουργούν ένα ινστιτούτο δια βίου μάθησης που παρέχει εκπαίδευση της NDI και προσωποκεντρικές ψυχοθεραπείες. Τις εκπαιδεύσεις ξεκίνησε με τον M.Lobrot και μέχρι σήμερα ο φορέας έχει εκπαιδεύσει περισσότερα από 200 άτομα, σε 4ετή εκπαιδευτικά προγράμματα. Η εκπαίδευση που παρέχεται είναι επίσημα αναγνωρισμένη από την Ελληνική και Ευρωπαϊκή Εταιρεία Συμβουλευτικής
- 7) 2005-2024, ως ψυχίατρος παιδιών και εφήβων έχει περισσότερα από 20 χρόνια εμπειρίας στην ψυχοθεραπεία και τη φαρμακευτική αγωγή για τη ΔΕΠΥ και άλλες διαταραχές.
- 8) Το 2008, έγραψε ένα θεραπευτικό παραμύθι για την θεραπεία παιδιών που πάσχουν από ΙΨΔ
- 9) Το 2009, χρησιμοποίησε πειραματικά το breathwork για πρώτη φορά στις ομάδες ψυχοθεραπείας του, με εντυπωσιακά αποτελέσματα επικεντρωμένα στην τραυματοθεραπεία. Δύο χρόνια αργότερα, αρχές του 2011, παρουσιάζει το Vibreath, ένα ολοκληρωμένο σύστημα ψυχοθεραπείας για τη θεραπευτική φροντίδα τραυμάτων. Το Vibreath είναι μια ισχυρή θεραπευτική μέθοδος, μια λειτουργική σύνθεση θεραπευτικών βιωματικών διαδικασιών σε μη συνηθισμένη κατάσταση της συνείδησης. Συνδυάζει τεχνικές βαθιάς χαλάρωσης, ηχοθεραπεία του P.Hess (gong και singing bowls), τεχνικές αναπνοής και σωματική

κινησιοθεραπεία ,σε υγρό ή στεγνό περιβάλλον, ακολουθούμενες από μη κατευθυντικές διαδικασίες ψυχοθεραπείας.

10) Το 2010, ήταν ο επικεφαλής ιατρικός πραγματογνώμονας και επόπτης της μεγαλύτερης υπόθεσης σεξουαλικής κακοποίησης στην Ελλάδα που αφορούσε περίπου 300 αγόρια. Η υπόθεση ήταν αρκετά μοναδική ώστε να γίνει γνωστή στην Ευρώπη.

11) Το 2012, ολοκλήρωσε με επιτυχία τη μύηση 2^{ου} βαθμού του συστήματος Dr. Usui Reiki

12) 2013-14, συναντήθηκε με την ολοτροπική διευκολύντρια, Irena Antolic, και τον St.Grof. Βίωσε την ολοτροπική αναπνοή για πρώτη φορά , γοητεύτηκε και επηρεάστηκε και αμέσως να εκπαιδεύεται στο σύστημα GTT μέχρι την επιθανάτια εμπειρία (NDE) του, το 2017.

13) 24-12-2017, υπέστη καρδιακή προσβολή και επιθανάτια εμπειρία (NDE), περνώντας περίπου 4,5 ώρες στο κατώφλι του θανάτου. Δύο μήνες στην εντατική και μια σύντομη περίοδος αποκατάστασης ήταν αρκετά για να τον επαναφέρουν στα καθήκοντά του.

14) 2019-20, είναι συμπαραγωγός του ντοκιμαντέρ "PSYCHE-SAILORS" για το έργο του και τη μέθοδό του για την θεραπευτική φροντίδα του τραύματος, μέσω του vibreath. Το ντοκιμαντέρ πρόκειται να κυκλοφορήσει το 2024.

15) Σήμερα, εξακολουθεί να είναι ενεργός θεραπευτής και εκπαιδευτής, με περισσότερες από 2500 ώρες / έτος. Ζει και ασκεί το επάγγελμά του στα Χανιά της Κρήτης.

Πατεράκη Νεκταρία

Η Πατεράκη-Καστρινάκη Νεκταρία είναι ψυχολόγος με μεταπτυχιακές σπουδές (Msc) στη Συμβουλευτική και Εποπτεία και πιστοποιημένη ψυχοθεραπεύτρια από την Ε.Ε.Ψ.Ε. Είναι εκπαιδευτρια και επόπτρια στην Προσωποκεντρική και στην Παρεμβαίνουσα μη Κατευθυντική N.D.I.

Η ψυχοθεραπευτική της εκπαίδευση είναι στη Συστημική, στην Προσωποκεντρική, στην Παρεμβαίνουσα μη Κατευθυντική (N.D.I) καθώς και στη θεραπεία ζεύγους στη Συγκινησιακά Εστιασμένη Θεραπεία (e.f.t), της Sue Johnson.

Επιπλέον έχει παρακολουθήσει εκπαιδεύσεις στη θεραπεία μέσω τέχνης (art-therapy), στην Κρανιοϊερή Θεραπεία, στο συντονισμό της εκπαίδευσης αποτελεσματικού γονέα ΕΑΓ, στο συντονισμό της εκπαίδευσης αποτελεσματικού δασκάλου ΕΑΔ, στη στήριξη στο πένθος και την απώλεια, στην Ψυχοσεξουαλικότητα και τέλος, στη Νευροφυσιολογία.

Είναι συνιδρύτρια του Κέντρου «η τέχνη του θεραπεύειν», στο οποίο είναι εκπαιδύτρια και επόπτρια σε εκπαιδευτικά προγράμματα τεσσάρων ετών, στην εκπαίδευση ενηλίκων στη συμβουλευτική και Ψυχοθεραπεία Προσωποκεντρικής και μη Κατευθυντικής Παρέμβασης. Τα τετραετή αυτά προγράμματα είναι αναγνωρισμένα από την Ελληνική και Ευρωπαϊκή Εταιρία Συμβουλευτικής, καθώς και από τον παγκόσμιο οργανισμό της NDI.

Παράλληλα, εργάζεται ιδιωτικά στα Χανιά από το 2002, παρέχοντας συμβουλευτική και ψυχοθεραπευτική υποστήριξη σε εφήβους, ενήλικες, ζευγάρια και οικογένειες.

Επιπρόσθετα, συντονίζει ομάδες γονέων, ομάδες εφήβων και ομάδες δασκάλων με τη μέθοδο εκπαίδευσης αποτελεσματικού γονέα και δασκάλου (ΕΑΓ και ΕΑΔ του Thomas Gordon). Εμπυχώνει τις ομάδες προσωπικής ανάπτυξης, ομάδες ψυχοσεξουαλικότητας και ερωτικών σχέσεων, ομάδες στήριξης στο πένθος και την απώλεια και ομάδες υποστήριξης στην Υπογονιμότητα σε εβδομαδιαία βάση.

Ταυτοχρόνως, τα τελευταία δεκαπέντε χρόνια συντονίζει ομάδες σε μαραθωνίους ψυχοδράματος, καθώς και σε συμπόσια συμβουλευτικής.

Είναι πρόεδρος του πανελληνίου συλλόγου Παρεμβαίνουσας μη Κατευθυντικής, μέλος της Ελληνικής και Ευρωπαϊκής Εταιρείας Συμβουλευτικής, μέλος της Διεθνούς Ομοσπονδίας Ψυχολόγων FINDI, καθώς και μέλος της Παγκόσμιας Ένωσης για Προσωποκεντρική και Βιωματική Ψυχοθεραπεία και Συμβουλευτική (WAPCEPC).

Οργανωτική δομή εκπαίδευσης

Ιδρυτικά Μέλη/ Εκπαιδευτές	Αριστείδης Στουρνάρας Νεκταρία Πατεράκη
Εκπαιδευόμενα Μέλη/ Συνεμπυχωτές	Αθανασία Κοκκινάκη Ανθούλα Μαρινάκη Σπύρος Ανδρουλάκης
Εξωτερικοί Συνεργάτες	Γιώργος Αστρινάκης Ζαφειρία Δετοράκη Χάρης Παρασκευοπούλου

Ενδεικτική βιβλιογραφία

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΣΤΑ ΓΑΛΛΙΚΑ:

- Lobrot, M. (1966). *La Pédagogie Institutionnelle*. Paris, éd. Gauthier-Villars.
- Lobrot, M. (1971). *Les effets de l'éducation*. Paris, éd. ESF.
- Lobrot, M. (1972). *Troubles de langue écrite et remèdes*. Paris, éd. ESF.
- Lobrot, M. (1973). *Pour ou contre l'autorité*. Paris, éd. Gauthier-Villars.
- Lobrot, M. (1973). *L'intelligence et ses formes*. Paris, éd. Dunod.
- Lobrot, M. (1973). *Priorité à l'éducation*. Paris, éd. Payot.
- Lobrot, M. (1974). *L'animation non-directive des groupes*. Paris, éd. Payot.
- Lobrot, M. (1975). *La libération sexuelle*. Paris, éd. Payot.
- Lobrot, M. (1975). *La lecture adulte*. Paris, éd. ESF.
- Lobrot, M. (1978). *Lire*. Paris, éd. ESF.
- Lobrot, M. (1978). *Les difficultés sexuelles de l'adulte*. Paris, éd. ESF.
- Lobrot, M. (1983). *Les forces profondes du moi*. Paris, éd. Economica.
- Lobrot, M. (1989). *L'écoute du désir*. Paris, éd. Retz.
- Lobrot, M. (1996). *L'anti-Freud*. Paris, éd. PUF.
- Lobrot, M. (1999). *L'aventure humaine*. Paris, éd. Psy-énergie.
- Lobrot, M. (2006). *Le mythe de l'identité -Apologie de la dissociation*. (BOUMARD P. LAPASSADE G.), Paris, éd. Economica.
- Lobrot, M. (2009). *La puissance des rêves*. Paris, éd. L'Harmattan.
- Lobrot, M. (2017). *Le psychisme en mouvement*. Paris, éd. Publibook.
- Lobrot, M. (2017). *L'écologie humaine*. Paris, éd. Publibook.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΣΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΕΝΙΚΟΥ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΟΥ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ:

- Αρχοντάκη, Ζ. & Φιλίππου, Δ. (2010). *205 βιωματικές ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων: Ψυχοθεραπείας, Κοινωνικής εργασίας, Εκπαίδευσης*. Καστανιώτη.
- Goleman, D. (2011). *Η συναισθηματική νοημοσύνη: Γιατί το "EQ" είναι πιο σημαντικό από το "IQ"*. (Α. Παπασταύρου, Μετ.). Πεδίο.
- Hellinger, B., Weber, G., & Beaumont, H. (2002). *Η κρυφή συμμετρία της αγάπης. Αναπαράσταση των ανθρώπινων συστημάτων: Εμπλοκές και λύσεις*. (Η. Λ. Κούτρα, Μετ.). (Δ. Σταυρόπουλος, Επιμ.). Συμμετρία.
- Jacobsen, M.B., Cottraux, J., Pleux, D., & Rillaer, J.V. (2007). *Η μαύρη βίβλος της Ψυχανάλυσης: Ζώντας καλύτερα χωρίς τον Φρόιντ*. (Δ. Τσαρμακλή, Μετ.). Ελληνικά Γράμματα.

Johnson, S. (2014). *Κράτα με σφιχτά: Επτά συνομιλίες για μια ζωής γεμάτη αγάπη*. (P. Βεντούρα, Μετ.). Gutenberg.

Johnson, S. (2016). *Το νόημα του έρωτα: Η επαναστατική νέα επιστήμη των αισθηματικών σχέσεων*. (Μ. Κουλεντιανού, Μετ.). (P. Βεντούρα, Επιμ.). Gutenberg.

Levine, P. A. & Frederick, A. (1999). *Το ξύπνημα της τίγρης: Θεραπεύοντας τις τραυματικές εμπειρίες*. (Χ. Κουτούγκου, Μετ.). (Λ. Αναγνωστοπούλου, Επιμ.). Ελληνικά Γράμματα.

Lobrot, M. (1999). *Αντι-Φρόντ*. (Μ. Γκριτζάλα, Μετ.). (Κ. Κανακάκη, Επιμ.). Τυπωθήτω-Δάρδανος.

Lobrot, M. (2002). *Το άκουσμα της επιθυμίας*. (Ν. Χαραλαμπίδου, Μετ.).

Lobrot, M. (2004). *Η επικέντρωση στην επιθυμία*. (Ν. Χαραλαμπίδη, Μετ.).

Lobrot, M. (2015). *Ζώντας μαζί: Η παρεμβαίνουσα μη-κατευθυντικότητα στη ζωή μας*. (Ν. Χαραλαμπίδου, Μετ.). (Κ. Κανακάκη, Επιμ.). Αρμός.

Lobrot, M. (2018). *Από την ηδονή στην τρέλα*. (Ν. Χαραλαμπίδου, Μετ.). (Κ. Μπακιρτζής, Επιμ.). Αρμός.

Λουμπράνο-Κωτούλα, Κ. & Κόμη, Μ.(2006). *Η Ομάδα, το σώμα και η Ψυχοθεραπεία: Η ομαδική σωματική ψυχοθεραπεία: θεωρίες, δυναμική και πρακτική*. Θυμάρι.

Μαλικιώση-Λοΐζου, Μ.(2017). *Συμβουλευτική Ψυχολογία*. Πεδίο.

Mate, G. (2023). *Όταν το σώμα λέει όχι: Το κόστος του κρυφού στρες*. (Μ. Κουκιάδη, Μετ.). (Ε. Πανταλού, Επιμ.). Key Books.

Μπρούζος, Α.(2004). *Προσωποκεντρική Συμβουλευτική: Θεωρία, έρευνα και πρακτικές*. Τυπωθήτω-Δάρδανος.

Neimeyer A. R. (2006). *Ν' αγαπάς και να χάνεις: αντιμετωπίζοντας την απώλεια*. (Ε. Παπάζογλου, Μετ.). (Δ. Παπαδάτου, Επιμ.). Κριτική.

Pervin, A. L. & Cervone, D. (2013). *Θεωρίες Προσωπικότητας: Έρευνα και Εφαρμογές*. (Α. Αλεξανδροπούλου & Β. Κομπορόζος, Μετ.). (Α. Μπρούζος, Επιμ.). Gutenberg.

Ποταμιάνος, Α. Γ.(2008). *Θεωρίες προσωπικότητας και Κλινική πρακτική*. (Χ. Ξενάκη, Επιμ.). Ελληνικά Γράμματα.

Rogers, C. (1991). *Ομάδες συνάντησης: Αυτογνωσία-ψυχολογία των ομάδων-επικοινωνία*. (Α. Ντούργα, Μετ.). Δίοδος.

Rogers, C. (2006). *Ένας τρόπος να υπάρχουμε*. (Μ. Τσούμαρη, Μετ.). Ερευνητές.

Rogers, C. (2006). *Το γίνεσθαι του προσώπου*. (Μ. Ζ. Ρηγοπούλου, Μετ.). (Σ. Ρηγοπούλου, Επιμ.). Ερευνητές.

Yalom, D.I. (2004). *Το δώρο της ψυχοθεραπείας: Ανοιχτή επιστολή σε μια νέα γενιά ψυχοθεραπευτών και στους ασθενείς τους*. (Ε. Ανδριτσάνου & Γ. Ζέρβας, Μετ.). Άγρα.

Φιλίππου, Δ. & Καραντάνα, Π.(2010). *Ιστορίες για να ονειρεύεσαι, Παιχνίδια για να μεγαλώνεις: Για εμπύχωση βιωματικών ομάδων προσωπικής ανάπτυξης*. Καστανιώτη.

Ντινοπούλου, Κ. (2020, Δεκέμβριος). Αναδεικνύοντας την μέθοδο NDI (Παρεμβαίνουσα Μη Κατευθυντικότητα) μέσα από το βιβλίο του Michel Lobrot «Από την ηδονή στην τρέλα».

<https://eclass.hmu.gr/modules/document/file.php/KEDIMA123/K>.

[Ντινοπούλου/Συμμετοχή στη μαθησιακή διαδικασία/βιβλιοπαρουσίαση %27Από την ηδονή στην τρέλα για το περιοδικό της ΕΕΣ- Κ. Ντινοπούλου.pdf?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTAAR122avbDcK2TQqOgRk-MM3pX8RetqYVfamzerUM4gsTMTxSEVxhXSazB3I_aem_AUaiYEyqWh8JFXqutSni12w8NYZaFDG1W1LLPEz1ynnWQ82S81rAM4iKsaGK6to9pplqKP_alOkBVaoSAECM8P72](#)