



### Δρ. Τσαμπίκα Μπαφίτη

Κλινική & Σχολική ψυχολόγος, Europsy, MSc, Ψυχοθεραπεύτρια Οικογενειακή Θεραπεύτρια (ECP)

#### Εργαστήριο με τίτλο «Οι λέξεις ως δείκτες αλλαγής: Αφηγηματική ανάλυση στη μακρόχρονη συστημική θεραπεία»

Η αξιολόγηση της θεραπευτικής αλλαγής στη μακρόχρονη ψυχοθεραπεία δεν μπορεί να περιορίζεται μόνο στη μείωση των συμπτωμάτων ή στην επίτευξη προκαθορισμένων στόχων. Η θεραπευτική αλλαγή αφορά την ευρύτερη ψυχοσυναισθηματική, σχεσιακή και σωματική λειτουργία και αναδύεται σταδιακά στον τρόπο με τον οποίο οι θεραπευόμενοι αφηγούνται την εμπειρία τους, αναγνωρίζουν αντιφάσεις, συνδέουν γεγονότα και σχέσεις, προσεγγίζουν τα συναισθήματά τους και τοποθετούν τον εαυτό τους απέναντι στους σημαντικούς άλλους.

Το βιωματικό εργαστήριο εστιάζει στην αξιοποίηση της αφηγηματικής ανάλυσης για την αναγνώριση και την αποτίμηση μικρο-αλλαγών κατά τη θεραπευτική πορεία. Βασίζεται στο θεραπευτικό μοντέλο **SANE – System Attachment Narrative Encephalon®**, το οποίο συνθέτει τη συστημική σκέψη, τη θεωρία του δεσμού, την αφηγηματική και διαλογική προσέγγιση και τις σύγχρονες γνώσεις των νευροεπιστημών.

Θα μελετήσουμε και θα συγκρίνουμε αποσπάσματα από τον αυθόρμητο λόγο ενός θεραπευόμενου σε θεραπευτική ομάδα, στην αρχή και προς το τέλος της μακρόχρονης θεραπείας του. Οι συμμετέχοντες θα εξασκηθούν στην αναγνώριση αλλαγών στον τρόπο με τον οποίο ο θεραπευόμενος αφηγείται την εμπειρία του, εκφράζει και ρυθμίζει το συναισθήμα του, αναγνωρίζει αντιφάσεις και κατανοεί σχεσιακά τις δυσκολίες του.

Θα αξιοποιήσουμε το εργαλείο **Qualitative Criteria for Coherence in Narratives (QCCN)** ως προς τους τέσσερις δείκτες αφηγηματικής συνοχής (αναγνώριση και αποδοχή αντιφάσεων, σχεσιακός τρόπος σκέψης, επαφή με το συναισθημα και αναγνώριση των αναγκών του ακροατή), αλλά και τις στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος. Οι μετακινήσεις ως προς αυτούς τους δείκτες αντανακλούν ενισχυμένη συναισθηματική ρύθμιση, αναστοχαστική ικανότητα, ψυχική ευελιξία και δυνατότητα κατανόησης της οπτικής του άλλου. Η ανάπτυξη αυτών των ικανοτήτων περιορίζει άκαμπτα και δυσλειτουργικά μοτίβα σκέψης, συναισθήματος και συμπεριφοράς, συμβάλλοντας στη μείωση της ψυχικής δυσλειτουργίας, των συμπτωμάτων και των σχεσιακών συγκρούσεων. Παράλληλα, η μετακίνηση από επικριτικές προς περισσότερο υποστηρικτικές και συμπονετικές εσωτερικές φωνές υποδηλώνει αναδιοργάνωση των εσωτερικευμένων σχεσιακών προτύπων και ενίσχυση ασφαλέστερων τρόπων σύνδεσης.

**Λέξεις-κλειδιά:** θεραπευτική αλλαγή, αφηγηματική ανάλυση, QCCN, ομαδική συστημική ψυχοθεραπεία, SANE.