

“Οι συστημικές υποθέσεις και οι κυκλικές-συστημικές ερωτήσεις στην
συστημική ψυχοθεραπεία.”

Γιώργος Κανδύλης
Ψυχολόγος MSc, Μέλος European Family Therapy Association (E.F.T.A)

Ηράκλειο, 10 Απριλίου 2014

Συστημική Υπόθεση

- ✓ Προσωρινή εικασία.
- ✓ Μια πρόταση-ιδέα προς διερεύνηση.
- ✓ Ενδιαφέρον για την χρησιμότητα της και όχι για την επιβεβαίωση της.
- ✓ Πάντα αυτή η υπόθεση μπορεί να αλλάξει.

Συστημική Υπόθεση

Μια Συστημική Υπόθεση είναι Χρήσιμη όταν:

- ✓ Ταξινομεί της πληροφορίες.
- ✓ Δίνει στην οικογένεια νέους τρόπους θέασης της πραγματικότητας της.
- ✓ Δίνει στον θεραπευτή νέους τρόπους θέασης της πραγματικότητας της οικογένειας.

Συστημική Υπόθεση

Πότε μια Συστημική Υπόθεση θεωρείται «καλή»;

Όταν εμπλέκει όσο το δυνατόν περισσότερα πρόσωπα της οικογένειας γύρω από το πρόβλημα-σύμπτωμα καθώς και τις αλληλεπιδράσεις και της σχέσεις των προσώπων αυτών, με ένα τρόπο που να προσφέρει εκτίμηση σε όλα τα άτομα και συνδέει τις καλές προθέσεις των ατόμων με αρνητικές συνέπειες ή/και συνδέει τον πόνο του προβλήματος- συμπτώματος με θετικές συνέπειες.

Συστημική Υπόθεση

Μια Συστημική Υπόθεση δημιουργείται από πληροφορίες που παίρνουμε για μια οικογένεια ή για ένα ζευγάρι από:

- ✓ Ένα ιστορικό.
- ✓ Συνεντεύξεις.
- ✓ Την πρώτη τηλεφωνική συνομιλία.
- ✓ Φακέλους.

Συστημική Υπόθεση

- ✓ Κάνοντας μια συστημική υπόθεση ξεκινάμε ήδη την παρέμβαση.
- ✓ Η υπόθεση αυτή ελέγχεται με την χρήση συστημικών ερωτήσεων, οι οποίες έχουν σκοπό να φανερώσουν καινούργιες πληροφορίες για το σύστημα.
- ✓ Μέσα στις συστημικές ερωτήσεις υπάρχει **κρυμμένη μια υπονοούμενη δήλωση**.
- Όπως ότι το σύμπτωμα δεν αφορά μόνο αυτόν που φέρει το σύμπτωμα αλλά αφορά και τον **παρατηρητή**.
- Η ότι υπάρχει **ο έλεγχος του συμπτώματος** από τον φέρων το σύμπτωμα.

Συστημική Υπόθεση

- ✓ Δεν κάνουμε υποθέσεις για να τις επιβεβαιώσουμε.
- ✓ Τα πράγματα σχεδόν πάντα είναι **διαφορετικά**.
- ✓ Μια υπόθεση μπορεί να ισχύει μπορεί και όχι.
- ✓ Ο θεραπευτής προσπαθεί να βρει τρόπους να αμφισβητήσει και να ελέγξει την υπόθεση.
- ✓ Όταν ο πελάτης δεν δέχεται μια υπόθεση τότε ο θεραπευτής την αλλάζει.
- ✓ Αν ο πελάτης την δεχτεί τότε υπάρχει κίνδυνος.

Συστημική Υπόθεση

Οι υποθέσεις αλλάζουν από τις απαντήσεις της οικογένειας στις συστημικές ερωτήσεις του θεραπευτή.

Σημαντικές έννοιες:

➤ **Κυκλικότητα:** Δεν υπάρχει σχέση αίτιου-αιτιατού αλλά **όλα συνδέονται** με κάποιο τρόπο και **αλληλοεξαρτώνται**.

➤ **Ουδετερότητα:** Μπορεί να υπάρχουν παραπάνω από μια σωστές θέσεις για:

- τα άτομα.
- το πρόβλημα.
- τα συμπτώματα.
- τις ιδέες.

Συστημική Υπόθεση

Ο θεραπευτής έχει προσωπική γνώμη:

- την οποία δεν καταθέτει δογματικά.
- σε καμιά περίπτωση δεν την επιβάλλει.
- τις ερμηνείες, τις ιδέες, η συστημική θεραπεία τις χρησιμοποιεί, σαν υποθέσεις προς διερεύνηση.

Κατά την διερεύνηση των υποθέσεων ο θεραπευτής προσπαθεί να βοηθήσει τον πελάτη να:

- **Ιεραρχήσει** την σημαντικότητα όσων των απασχολούν (συμπτώματα, γεγονότα, σχέσεις).
- Δώσει **συναισθηματική χροιά** στα (συμπτώματα, γεγονότα, σχέσεις).

Συστημική Υπόθεση

Οι υποθέσεις χρησιμεύουν στο να καταφέρει, η οικογένεια μαζί με τον θεραπευτή να δώσουν μια διαφορετική αφήγηση, για τον τρόπο που σχετίζονται τα μέλη της οικογένειας μεταξύ τους.

Με τις υποθέσεις δεν κατηγορούνται ούτε τα άτομα ούτε τα συμπτώματα αλλά παράγεται νέο υλικό.

Σκοπός είναι:

- ✓ Να μάθει ο πελάτης να βγαίνει με ένα τρόπο από τις ερμηνείες που ο ίδιος κάνει για ότι του συμβαίνει.
- ✓ Να εμφανίζονται νέες προοπτικές αντίληψης και δράσης για τους πελάτες.

Κυκλικές Ερωτήσεις

- ✓ Οι κυκλικές ερωτήσεις είναι καθαρές παρεμβάσεις.
- ✓ Προσφέρουν νέες πληροφορίες (παράγουν διαφορές) οι οποίες να έχουν κάποιο νόημα για τον πελάτη.
- ✓ **Συσχετίζουν τον χρόνο** εμφάνισης του συμπτώματος με την δομή των σχέσεων.
- ✓ Δεν στοχεύουν σε συγκεκριμένη έκβαση.
- ✓ Λειτουργούν ως ερεθίσματα που ενεργοποιούν το σύστημα της οικογένειας να αντιδράσει προς μη προβλέψιμες εκβάσεις.
- ✓ Χρησιμοποιήθηκαν από την ομάδα του Μιλάνου ως **αντίδοτο στις ετικέτες**.
- ✓ Τα συμπτώματα από στοιχεία αρρώστιας μετατρέπονται σε δυνητικές συμπεριφορές όλων των μελών.
- ✓ Μετατρέπουν τις ετικέτες σε διαδικασίες και αλληλεπιδράσεις.

Κυκλικές Ερωτήσεις

- ✓ Αμφισβητούν τις οικογενειακές πεποιθήσεις και δημιουργούν **καινούργιες**. (πχ μελλοντικές μετακινήσεις).
- ✓ Κρύβουν **υπονοούμενες δηλώσεις**.
- ✓ Οδηγούν την οικογένεια σε διαφορετική αντίληψη της πραγματικότητας της.
- ✓ Μετατρέπουν τα συμπτώματα σε σχέσεις.
- ✓ Βοηθούν πελάτες και θεραπευτές να κατασκευάσουν νέες πραγματικότητες.
- ✓ Αποτελούν συχνά τελικές παρεμβάσεις μέσω ενός τελικού σχολίου.
- ✓ Διερευνούν τι είναι χρήσιμο-λειτουργικό για τον πελάτη.
- ✓ Βοηθούν τον θεραπευτή να θέτει στους ερωτώμενους πελάτες τις δικές του ιδέες.
- ✓ Ο θεραπευτής μεταδίδει έμμεσα μηνύματα έχοντας συνείδηση για αυτά.
- ✓ **Επιδρούν όχι μόνο στον άμεσα ερωτώμενο** αλλά και σε αυτούς που ακούν την απάντηση του ερωτώμενου.
- ✓ Αναδεικνύουν τις **προτάσεις για επικοινωνία & τα είδη σχέσεων** που φανερώνονται από κάθε συμπεριφορά (πχ συμπτώματα, τρόποι έκφρασης).
- ✓ Βοηθούν όλα τα μέλη της οικογένειας να κάνουν συσχετισμούς.
- ✓ Αναζητούν **διαδικασίες και αλληλεπιδράσεις** και ρευστοποιούν τα προβλήματα.

Ερωτήσεις για την Κατασκευή της Πραγματικότητας

- ✓ Διερευνούν τις σχέσεις στο παρόν.
- ✓ Διασαφηνίζουν επιθυμίες, προσδοκίες των μελών της οικογένειας.
- ✓ Διασαφηνίζουν τα συμπτώματα και το πρόβλημα.
- ✓ Επαναδομούν το πρόβλημα.
- ✓ Διευρύνουν τους ορίζοντες θέασης των μελών της οικογένειας για το πρόβλημα.
- ✓ Δίνουν εναλλακτικές επιλογές αντίληψης για τις σχέσεις γύρω από το πρόβλημα.

Ερωτήσεις για την Κατασκευή της Πραγματικότητας

1. Ερωτήσεις για το πλαίσιο της εντολής.
2. Ερωτήσεις για το πλαίσιο του προβλήματος.
 - α. για το ίδιο το πρόβλημα.
 - β. για τις περιγραφές γύρω από το πρόβλημα.
 - γ. για το «χορό γύρω από το πρόβλημα».
 - δ. για τις εξηγήσεις που δίνονται για το πρόβλημα.
 - ε. για το νόημα-σημασία του προβλήματος για τις σχέσεις.

Ερωτήσεις για την Κατασκευή της Πραγματικότητας

1. Ερωτήσεις για το πλαίσιο της εντολής:

Ποιος ήθελε να έρθει σήμερα εδώ περισσότερο; (πλαίσιο)

Τι θα έπρεπε να γίνει σήμερα εδώ ώστε να μείνετε ευχαριστημένοι; (προσδοκίες)

Ερωτήσεις για την Κατασκευή της Πραγματικότητας

2. Ερωτήσεις για το πλαίσιο του προβλήματος:

Ποιες συμπεριφορές δείχνουν ότι υπάρχει πρόβλημα; (πλαίσιο)

Πότε εμφανίζεται και πότε όχι; (πλαίσιο)

Ποιος το παρατήρησε πρώτος το πρόβλημα; (περιγραφές γύρω)

Ποιος το αμφισβητεί; (περιγραφές γύρω)

Τι αντίδραση έχει ένα μέλος της οικογένειας όταν εμφανίζεται το πρόβλημα;
(χορό γύρω από το πρόβλημα)

Ποιος στεναχωριέται περισσότερο όταν εμφανίζεται το πρόβλημα; **(χορό γύρω από το πρόβλημα)**

Πως δημιουργήθηκε το πρόβλημα; (εξηγήσεις που δίνονται για το πρόβλημα)

Πως εξηγείτε ότι παρουσιάστηκε τότε το πρόβλημα; (εξηγήσεις που δίνονται για το πρόβλημα)

Τι συνέβαινε στις σχέσεις των συζύγων όταν παρουσιάστηκε το πρόβλημα; (το νόημα του προβλήματος)

Πως θα μεταβαλλόταν οι σχέσεις αν το πρόβλημα εξαφανιζόταν; (το νόημα του προβλήματος)

Ερωτήσεις για την Κατασκευή Δυνατοτήτων

- ✓ Διερευνούν νέες δυνατότητες σχέσεων και αλληλεπιδράσεων.
- ✓ Προσφέρουν εναλλακτικούς τρόπους σκέψης, αντίληψης και δράσης.
- ✓ Προσφέρουν ευκαιρίες για **ακίνδυνο πειραματισμό**, χωρίς φόβο, σαν παιχνίδι.
- ✓ Αφήνουν ανοιχτές νέες δυνατότητες.
- ✓ Βοηθούν σε μια νέα κατασκευή της πραγματικότητας της οικογένειας .

Ερωτήσεις για την Κατασκευή Δυνατοτήτων

1. Ερωτήσεις βελτίωσης - προσανατολισμένες στην λύση:
 - α. για εξαιρέσεις από το πρόβλημα.
 - β. για αποθέματα δυνάμεων.
 - γ. ερωτήσεις θαύματος.

2. Ερωτήσεις επιδείνωσης - προσανατολισμένες στο πρόβλημα:
 - α. Διατήρησης.
 - β. Επιδείνωσης
 - γ. Παράδοξες.

3. Συνδυασμός Ερωτήσεων προσανατολισμένων στην λύση και στο πρόβλημα:
 - α. για την διατήρηση του προβλήματος.
 - β. για το μέλλον.
 - γ. για «συνειδητή υποτροπή».

4. Ερωτήσεις «σαν να».

Ερωτήσεις για την Κατασκευή Δυνατοτήτων

1. Ερωτήσεις βελτίωσης - προσανατολισμένες στην λύση:

Έχετε παρατηρήσει μια περίοδο που τα συμπτώματα δεν εμφανίστηκαν; (εξαιρέσεις υγείας).

Πως πετύχατε να μην εμφανιστεί το πρόβλημα αυτή την περίοδο; (εξαιρέσεις υγείας-κρυμμένες ικανότητες).

Σε ποια πράγματα είστε ικανός; Τι θέλετε να διατηρήσετε στην ζωή σας; (αποθέματα δυνάμεων).

Που βρίσκεται την δύναμη να τα καταφέρνετε σε τόσο δύσκολες συνθήκες; (αποθέματα δυνάμεων).

Αν με ένα μαγικό τρόπο εξαφανιζόταν το σύμπτωμα πως θα το καταλαβαίνατε; Τι θα κάνατε αμέσως διαφορετικά; Ποιος θα εκπλησσόταν περισσότερο; (ερωτήσεις θαύματος).

Ερωτήσεις για την Κατασκευή Δυνατοτήτων

2. Ερωτήσεις επιδείνωσης - προσανατολισμένες στο πρόβλημα:

Τι θα κάνατε για να διατηρήσετε τα συμπτώματα; (παράδοξη διατήρηση).

Τι θα μπορούσατε να κάνατε για να γίνει το πρόβλημα χειρότερο; (επιδείνωση).

Πως οι άλλοι θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην να γίνει το πρόβλημα χειρότερο;
(παράδοξη επιδείνωση, διαδράσεις)

Ερωτήσεις για την Κατασκευή Δυνατοτήτων

3. Συνδυασμός Ερωτήσεων προσανατολισμένων στην λύση και στο πρόβλημα:

Τι θα γινόταν χειρότερο αν τα συμπτώματα υποχωρούσαν; (βελτίωση και επιδείνωση)

Γιατί θα ήταν καλό να διατηρηθεί το σύμπτωμα; (βελτίωση και επιδείνωση)

Τι θα μπορούσατε να κάνετε για να διατηρήσετε το σύμπτωμα για τρεις ένα μήνα ακόμα; (βελτίωση και επιδείνωση για το μέλλον)

Πότε θα «πετάξετε» το σύμπτωμα εκτός σπιτιού; (μέλλον, εξωτερίκευση και υπονόηση ελέγχου στο σύμπτωμα)

Όταν το πρόβλημα δεν θα υπάρχει τι θα μπορούσατε να κάνετε για να εμφανιστεί ένα από τα συμπτώματα; (συνειδητή υποτροπή)

Όταν δεν σας προσέχουν αρκετά στο μέλλον θα μπορείτε να λιποθυμάτε για να τραβήξετε την προσοχή; (έλεγχος στο σύμπτωμα, συνειδητή υποτροπή)

Ερωτήσεις για την Κατασκευή Δυνατοτήτων

4. Ερωτήσεις «σαν να»:

Πως θα συμπεριφερόσασταν μπροστά στην μητέρα σας για να της δείξετε ότι σαν να σας έχει έρθει πάλι η κρίση πανικού;

Αν κάνατε σαν να έχει επιστρέψει η άσχημη διάθεση σας, χωρίς όμως να έχει επιστρέψει, πως θα συμπεριφερόσασταν; Ποια συνέπεια θα είχε αυτό στους άλλους; (εξωτερίκευση, «σαν να», συσχέτιση συμπτωμάτων με σχέσεις).

Ερωτήσεις για την Κατασκευή Δυνατοτήτων

Άλλες ερωτήσεις:

- ✓ Υποθετικές ερωτήσεις αμφισβήτησης του θεραπευτή:
 - Αν δεν υπήρχαν θεραπευτές, ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί τι θα κάνατε εσείς για να λύσετε το πρόβλημα; (αμφισβήτησης θεραπευτή)
 - Αν δεν υπήρχε λύση τότε ποια η αντίδραση του πατέρα σας; (αμφισβήτηση θεραπείας, συσχέτιση συμπτωμάτων με σχέσεις)

- ✓ Ερωτήσεις μέλλοντος για πιθανές μετακινήσεις,
 - Σε δυο χρόνια η κόρη σας θα φύγει για σπουδές, για ποιον θα είναι δυσκολότερο για την μητέρα ή για τον πατέρα;

- ✓ Ερωτήσεις μελλοντικών σεναρίων για την σχέση των εμπλεκόμενων μελών της οικογένειας και του προβλήματος:
 - Για πόσο καιρό θα ελέγχετε την όρεξη σας; Πότε θα έχετε τιμωρήσει αρκετά την μητέρα σας με το να μη τρώτε; (έλεγχος στο σύμπτωμα, συσχέτιση συμπτωμάτων με σχέσεις στο μέλλον)

Ερωτήσεις για την Κατασκευή Δυνατοτήτων

Άλλες ερωτήσεις:

✓ Υποθετικές ερωτήσεις για συμβάντα που είναι αδύνατο να συμβούν-Υπαρξιακού Τύπου:

Αν αντί κορίτσι ήσασταν αγόρι θα ενοχλούσε αυτό περισσότερο ή λιγότερο τους γονείς σας που δεν έχετε παντρευτεί ακόμα;

✓ Υποθετικές ερωτήσεις για το παρελθόν:

Αν αλλάζατε την ιδέα σας από «ο πρώην μου δεν ενδιαφέρθηκε ποτέ για εμένα» με την ιδέα «ενδιαφέρθηκε αλλά δεν ήθελε να μου το δείξει» , θα έκανε νόημα αυτό για εσάς;

Ερωτήσεις για την Κατασκευή Δυνατοτήτων

Ο θεραπευτής κατά την διατύπωση ερωτήσεις για την Κατασκευή Δυνατοτήτων:

- ✓ Διαισθάνεται τις δυνατότητες που παραμένουν ανοιχτές.
- ✓ Προτείνει εναλλακτικές με «παιχνιδιάρικο τρόπο».
- ✓ Δεν επιβάλλει λύσεις.
- ✓ Δεν εξαναγκάζει σε συγκεκριμένες θεάσεις της πραγματικότητας.
- ✓ Προτείνει εναλλακτικές που δεν είναι απαραίτητο να είναι ρεαλιστικές ή πραγματοποιήσιμες, προθέτει ένα στοιχείο κάθε φορά (ας υποθέσουμε ότι..) και τις ανακαλεί (ήταν απλά μια πρόταση).
- ✓ Πειραματίζεται ακίνδυνα και δρα ενάντια στον φόβο της αλλαγής των πελατών.
- ✓ Βοηθάει στην κατασκευή μιας νέας, μη δεσμευτικής πραγματικότητας της οικογένειας.

Αρχικές Ερωτήσεις- Τελικές Ερωτήσεις

Αρχικές Ερωτήσεις:

- ✓ Δημιουργούν κλίμα αισιοδοξίας & απεγκλωβίζουν τον πελάτη από αδιέξοδα.

Με τι θα ήσασταν ευχαριστημένοι αν καταφέρναμε εδώ σήμερα;

Ποιος ήθελε να έρθει σήμερα εδώ πιο πολύ;

Τελικές Ερωτήσεις:

- ✓ Δίνουν διάσταση αποδέσμευσης από την θεραπεία και από το θεραπευτή.

Πόσο καιρό θα σας είμαι χρήσιμος ακόμα;

Αν κάποια στιγμή τερματιζόταν η θεραπεία τι θα κάνατε;

Ερωτήσεις για την Κατασκευή Δυνατοτήτων

Σημεία προσοχής:

- ✓ Στις ερωτήσεις εστιασμένες στην λύση, δεν υπονοείται ότι ο κανόνας είναι πάντα να βρίσκουμε λύσεις, διότι το **πρόβλημα-σύμπτωμα** έχει θετικές συνέπειες. Βρίσκουμε εναλλακτικούς τρόπους για τις **θετικές συνέπειες**, χωρίς να υπάρχει η ανάγκη να υπάρχει το πρόβλημα-σύμπτωμα.
- ✓ Οι ερωτήσεις θαύματος είναι χρήσιμες όταν οι προηγούμενου τύπου ερωτήσεις δεν είναι βοηθητικές.
- ✓ Με τις ερωτήσεις θαύματος ο πελάτης φαντάζεται αλλαγές χωρίς το άγχος της ευθύνης να τις πραγματοποιήσει! Διαπιστώνει ότι το θαύμα μπορεί να επιτευχθεί συχνά με απλές χειροπιαστές δράσεις-συμπεριφορές.
- ✓ Με τις ερωτήσεις θαύματος ο πελάτης μπαίνει σε σκέψεις μιας παρατεταμένης περιόδου εξαιρέσεων υγείας!
- ✓ Ερωτήσεις θαύματος μπορούν να προταθούν σαν task.
Μπορείτε να συμπεριφέρεστε για 10 λεπτά κάθε μέρα σαν να είχε γίνει το θαύμα;

Ερωτήσεις για την Κατασκευή Δυνατοτήτων

Σημεία προσοχής:

✓ Οι ερωτήσεις προσανατολισμένες στο πρόβλημα-ερωτήσεις επιδείνωσης οδηγούν στο ίδιο αποτέλεσμα με τις ερωτήσεις βελτίωσης, αλλά με αντίθετο τρόπο. Ο πελάτης παρατηρεί τι κάνει για να μένει το σύμπτωμα, άρα αν παραλείψει αυτό που κάνει τότε συχνά το σύμπτωμα μπορεί να εξαλειφθεί.

Κυκλικές Ερωτήσεις

Σημεία προσοχής:

- ✓ Οι κυκλικές ερωτήσεις οδηγούν στην προσέγγιση κρίσιμων ζητημάτων για το οικογενειακό σύστημα.
- ✓ Τα κρίσιμα ζητήματα αυτά πρέπει να «αγγίζονται» από τον θεραπευτή με απόλυτο σεβασμό στο ρυθμό των πελατών.
- ✓ Οι κυκλικές ερωτήσεις δεν είναι αυτοσκοπός & συνδυάζονται με γραμμικές ερωτήσεις.
- ✓ Οι κυκλικές ερωτήσεις καλό να διατυπώνονται σύμφωνα με τον γλωσσικό κώδικα που χρησιμοποιεί ο πελάτης. (προσαρμογή του θεραπευτή στο επίπεδο του πελάτη)
- ✓ Στις κυκλικές ερωτήσεις που διατυπώνονται σε παιδιά καλό είναι να χρησιμοποιούνται εικόνες.
- ✓ Ο θεραπευτής όταν χρησιμοποιεί τις κυκλικές ερωτήσεις δεν έχει στο μυαλό του ότι αποτελούν τεχνική αλλά τις διατυπώνει αυθόρμητα σε μια συνεχή διαδικασία σε μια κατάσταση ροής!

Βιβλιογραφία

[Arist Von Schlippe](#), [Jochen Schweitzer](#). **Εγχειρίδιο της συστημικής θεραπείας και συμβουλευτικής.** [University Studio Press](#), 2008. Μετάφραση: [Ευτυχία Μοτάκη](#).
Επιμέλεια: [Βιργινία Ιωαννίδου](#). Επιμέλεια σειράς: [Βιολέτα Καφταντζή](#)

[Boscolo Luigi](#), [Cecchin Gianfranco](#), [Hoffman Lynn](#), [Penn Peggy](#). **Η συστημική οικογενειακή θεραπεία του Μιλάνου. Συζητήσεις για την θεωρία και την πρακτική.** [University Studio Press](#), 2007. Μετάφραση: [Ανδρέας Τσάφος](#), [Ελένη Σαμαρά](#).
Επιμέλεια: [Βιολέτα Καφταντζή](#). Επιμέλεια σειράς: [Βιολέτα Καφταντζή](#).