

# Expansion Method

## Ψυχολογική Μέθοδος

ΑΜΕΣΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

Συγγραφέας:

Contact Expansion

Γεωργία Χατζηνικολάου, Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια

**H:** Αλκυόνης 85, Π.Φάληρο, Αθήνα

**T:** (+30) 2109841088


**K:** (+30) 6945266448

**w:** [www.expansionmethod.com](http://www.expansionmethod.com)

**E:** [info@expansionmethod.com](mailto:info@expansionmethod.com)

**T:** [@expansionmethod](https://www.instagram.com/expansionmethod)



A close-up portrait of Georgina Chatzhenikolaou, a woman with dark hair, smiling slightly. She is wearing a light-colored top and large, colorful earrings. The background is softly blurred, showing what appears to be an indoor setting with a window.

## Γεωργία Χατζηνικολάου

ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ  
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Γεννήθηκε και μεγάλωσε στο Ναύπλιο. Σπούδασε Φιλοσοφία- Παιδαγωγική- Ψυχολογία από όπου ήρθε σε επαφή με διάφορα φιλοσοφικά ρεύματα σκέψης. Η ανάγκη της να γνωρίσει τον κόσμο την ώθησε να σπουδάσει Ψυχολογία, αποκτώντας την άδεια άσκησης του επαγγέλματος του Ψυχολόγου. Ολοκλήρωσε τις μεταπτυχιακές της σπουδές στη «Αντιμετώπιση του Πόνου», εκπονώντας την πτυχιακή της στην ιπποκρατική ιατρική: «Ο Πόνος και οι διαστάσεις του στην Ιπποκρατική συλλογή (τα ιπποκρατικά κείμενα)».

Παράλληλα με τις ακαδημαϊκές της σπουδές ειδικεύτηκε στη συστημική – οικογενειακή ψυχοθεραπεία (2003-2007), μαθαίνοντας τεχνικές όπως το συστημικό ψυχόδραμα. Τα τελευταία χρόνια γνώρισε τις συμπληρωματικές θεραπείες και έμαθε ενεργειακές τεχνικές, όπως το ρέικι (angelic reiki master) και το pranic healing (advanced).

Από το 2011 δραστηριοποιείται στην Κάντια Αργολίδας, όπου παρέχει τις υπηρεσίες της σε άτομα και σε οικογένειες.

Την ενδιέφερε η βιωματική γνώση και κάθε προσέγγιση που γνώριζε έφερνε μια αλλαγή στο ταξίδι της δικής της αυτογνωσίας. Το όνειρο της ήταν να μπορεί να προσφέρει όσα ωφέλησαν την ίδια με ένα συνθετικό χαρακτήρα, που να σέβεται την ολότητα του κάθε ανθρώπου και τη μοναδικότητα που του αρμόζει. Όταν γνώρισε την Expansion Method άρχισαν να δένουν όλα, με έναν τρόπο απλό, αποτελεσματικό και άμεσο, αρχικά στη δική της ζωή. Εκπαιδεύτηκε σε αυτή και είναι σύμβουλος στην Expansion Method.

Η συνεργασία της στηνExpansion Method έχει να κάνει με την επιστημονική προσέγγιση για την απόδειξη της αποτελεσματικότητας της.

## Εισαγωγή

ΤΟ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΕΙΝΑΙ Η ΕΡΕΥΝΑ ΚΑΙ Η ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΓΕΩΡΓΙΑΣ ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ, ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ ΓΙΑ ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ EXPANSION METHOD.

Η παρούσα εργασία αναφέρεται στην Expansion Method, και παρουσιάζει την έρευνά μας για την αποτελεσματικότητα της μεθόδου στη βελτίωση της ζωής των ανθρώπων που την εφάρμοσαν. Δομήσαμε τρία ερωτηματολόγια, που χορηγήσαμε στους συμβουλευόμενους μας την 1η, 3η και 22η μέρα της Expansion Method, προκειμένου να μετρήσουμε με ποσοτικό τρόπο τις αλλαγές στην ένταση των συναισθημάτων, που σχετίζονται με το γεγονός, την εμπειρία, την κατάσταση για την οποία ζήτησαν αρχικά τη βοήθειά μας.

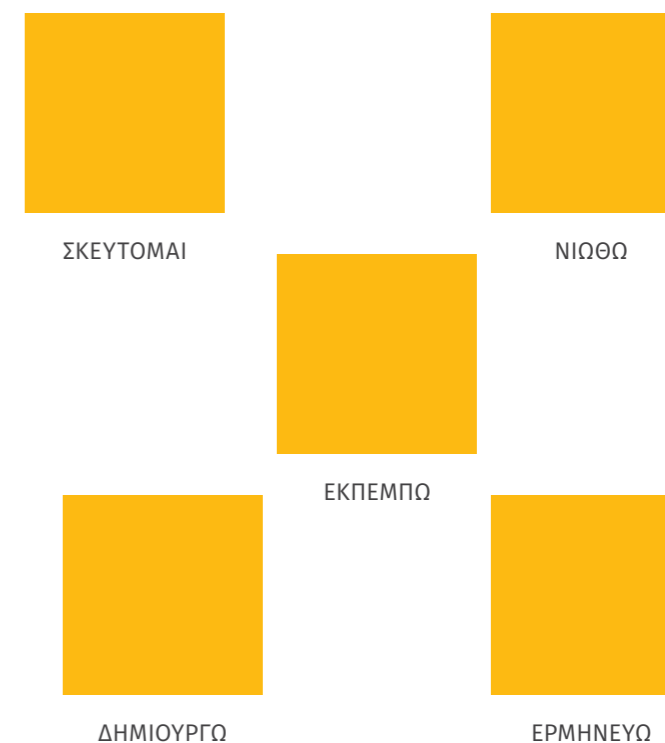
- Στο Α μέρος, παρουσιάζουμε συνοπτικά την Expansion Method. Αναφερόμαστε στις θεωρίες της Ψυχολογίας για την Προσωπικότητα, και ακόμη, στο πως εφαρμόζουμε στοιχεία αυτών στην Expansion Method.
- Στο Β μέρος, παρουσιάζουμε την έρευνά μας. Εξηγούμε για ποιο λόγο επιλέξαμε να χρησιμοποιήσουμε ερωτηματολόγια και όχι κάποια άλλη μέθοδο, παρουσιάζουμε τα αποτελέσματα, και τα συσχετίζουμε μεταξύ τους. Βλέπουμε με στατιστικά δεδομένα την ένταση των συναισθημάτων πριν την Expansion Method και μετά από αυτή.
- Στο Γ μέρος, όπου επιβεβαιώνεται η αποτελεσματικότητα της μεθόδου μας, συζητάμε τα αποτελέσματα, τα ερμηνεύουμε, κάνουμε την αυτοκριτική μας και προτείνουμε μια νέα ερευνητική προσέγγιση.

Η Expansion Method είναι μια ολοκληρωμένη πρωτοποριακή μέθοδος άμεσης Συναισθηματικής Ενδυνάμωσης, ταχείας βελτίωσης της καθημερινότητας, που βοηθάει τον άνθρωπο να απελευθερωθεί από περιορισμούς, να διευρύνει την αντίληψή του και να εισάγει την αφθονία στη ζωή του.

- Αποδεσμευόμαστε από τους περιορισμούς μας
  - Πετυχαίνουμε τους στόχους μας
  - Διευρύνουμε τα όριά μας.



## Α' Μέρος Expansion Method



«Η Expansion Method είναι μια επαναστατική μεταμορφωτική μέθοδος που βοηθάει τον άνθρωπο να αποδεσμευτεί από τα λάθη του παρελθόντος που εμποδίζουν τον δρόμο προς τους στόχους του, δημιουργώντας μια καλύτερη εκδοχή του εαυτού του.»

Συνδυάζει γνώσεις της Σύγχρονης Επιστήμης, της Ψυχολογίας και της Ψυχοθεραπείας, των Συμπληρωματικών Θεραπειών και του life coaching. Αξιοποιεί τα αποτελεσματικότερα εργαλεία αυτών σε μια νέα σύνθεση, ώστε να καταφέρει την άμεση και ολοκληρωτική απελευθέρωση από τους νοητικούς και συναισθηματικούς περιορισμούς αλλά και την δόμηση μιας νέας προσωπικότητας.

Ο κάθε κύκλος θεραπείας, αποτελείται από τρεις εκπαιδευτικές συνεδρίες σε τρεις συνεχόμενες ημέρες. Μέσα σε αυτές τις 3 ημέρες μαθαίνει ο άνθρωπος πώς να απελευθερώνεται από τον πόνο και τον φόβο που εμποδίζουν τον δρόμο του προς την ευτυχία. Ολοκληρώνεται με 3 εφαρμογές, απόστασης 21 ημέρες από την κάθε μια.

Με το πέρας Τριών Κύκλων Συνεδριών, προτείνεται να παρακολουθήσει ο συμβουλευόμενος το Σεμινάριο της Προσωπικής Χρήσης Expansion και ο Σύμβουλος – Εκπαιδευτής πλέον λειτουργεί βοηθητικά. Γίνεται λοιπόν μια μέθοδος αυτοβοήθειας, όπου ο καθένας είναι Δάσκαλος του εαυτού του.

# Expansion Method και Προσωπικότητα

Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ



ΕΚΦΡΑΣΕΙΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ



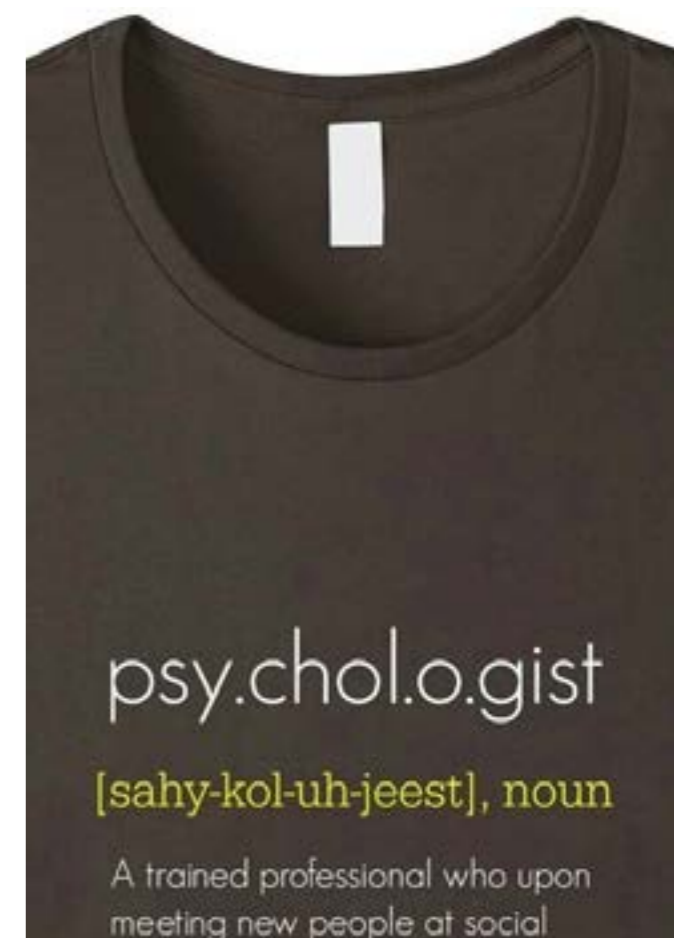
Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ

Η έννοια της προσωπικότητας χρησιμοποιείται στην επιστήμη της ψυχολογίας, για να περιγράψει συνθετικά ολόκληρο το άτομο. Κάθε θεωρητική προσέγγιση περιλαμβάνει ένα σύνολο από διαφορετικές υποθέσεις για την ανθρώπινη φύση. Διερευνά και δίνει απαντήσεις στο ερώτημα: γιατί ο άνθρωπος είναι αυτό που είναι;

Η επιστημονική προσέγγιση της προσωπικότητας δίνει απαντήσεις στο: ποια είναι τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του ανθρώπου (δομή της προσωπικότητας), πώς αλληλεπιδρούν αυτά μεταξύ τους και με το περιβάλλον (διεργασία), πώς ένας άνθρωπος αναπτύσσεται και γίνεται μοναδικό άτομο (διαμόρφωση της προσωπικότητας) και τέλος, πού οφείλεται η δυσλειτουργία της προσωπικότητας και πώς αλλάζει ο άνθρωπος (ψυχοπαθολογία και αλλαγή συμπεριφοράς) (Χατήρα, 2005)

Στο ερώτημα του πως αναδύεται μια θεωρία (γενικά και ως προς μια θεωρία για την προσωπικότητα), υποστηρίζεται πως γενικά η πρακτική, η κλινική εμπειρία προηγείται της θεωρίας. Η θεωρία αναπτύσσεται στην πορεία και η σχέση θεωρίας και πράξης εξελίσσεται μέσα από ένα πλέγμα διαρκών αλληλεπιδράσεων μεταξύ τους (Nichols & Schwatz, 1991, 1984). Η Lynn Hoffman (2006), αντλώντας από το ερευνητικό έργο ενός συμβούλου οργανισμών (τον Ντ. Κοέν), μεταφέρει στη ψυχοθεραπεία μια αναλογία στη σχέση της θεωρίας με την πράξη, ορίζοντας την πρακτική εργασία ως πηγή της θεωρίας. Σύμφωνα με τη «θεωρία κατά τη χρήση», η θεωρία αναδύεται από το λειτουργικό επίπεδο, και εντοπίζεται στις στιγμές εκείνες που ο επαγγελματίας βιώνει μια αδιέξοδη κατάσταση -μη γνωρίζοντας πώς να συνεχίσει. Η πρακτική είναι το πραγματιστικό πεδίο του θεραπευτικού έργου.

Η ανάπτυξη μιας θεωρίας ανώτερου επιπέδου (ένταξη) αντιπροσωπεύει την τάση για ανάπτυξη μιας θεωρίας, που να συνδυάζει μέρη θεωριών και θεραπευτικών παρεμβάσεων με ενιαίο τρόπο. (Goldenberg & Goldenberg, 2000) Μία τέτοια θεωρία είναι η Expansion Method. Θα αναφέρουμε παρακάτω συνοπτικά τις ψυχολογικές θεωρίες για την προσωπικότητα και τις θεωρίες που αξιοποιούμε στην Expansion Method



# Expansion Method και Προσωπικότητα

## ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΘΕΩΡΙΕΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ

### ΔΙΑΦΟΡΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ.

Υπάρχουν διάφοροι ορισμοί της προσωπικότητας. Ένας αρκετά ολοκληρωμένος ορισμός θεωρεί πως η Προσωπικότητα είναι «ο ξεχωριστός και χαρακτηριστικός τρόπος σκέψης, συναισθήματος και συμπεριφοράς, ο οποίος ορίζει το προσωπικό ύφος του ατόμου- ύφος με το οποίο αλληλεπιδρά τόσο με το φυσικό όσο και με το κοινωνικό του περιβάλλον». (Atkinson et al., 2004) Η προσωπικότητα αντιπροσωπεύει εκείνα τα χαρακτηριστικά του ατόμου που καλύπτουν σταθερά σχήματα συναισθημάτων, σκέψης και συμπεριφοράς. (Χατήρα, 2005)

Η προσωπικότητα του ατόμου έχει μια ιστορική βάση. Είναι δηλαδή μια αυτοδημιουργία του ανθρώπου στην διαδρομή του χρόνου. Η προσωπικότητα χτίζεται σε κάποιο χρονικό διάστημα και αναδεικνύεται σε όλη την έκτασή της κατά τη διάρκεια της ζωής του ανθρώπου, μέσα από τις αντιδράσεις του απέναντι στις ποικίλες καταστάσεις που θα του παρουσιαστούν (Χατήρα, 2005).

Τον εικοστό αιώνα κυριάρχησαν στη ψυχολογία της προσωπικότητας οι ακόλουθες θεωρητικές προσεγγίσεις: η ψυχαναλυτική, η συμπεριφοριστική, η ανθρωπιστική και η γνωστική προσέγγιση.



# Expansion Method και Προσωπικότητα

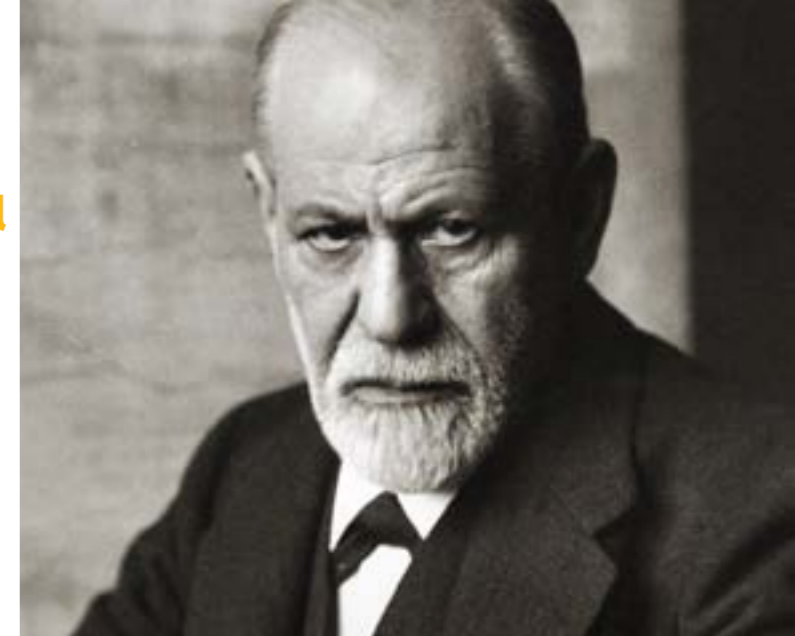
## Η ΨΥΧΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Ο Freud είναι ο εμπνευστής της ψυχαναλυτικής θεωρίας, που ανέπτυξε ένα δομικό μοντέλο για την προσωπικότητα, δίνοντας μεγάλη σημασία στην ανάπτυξη και εξέλιξη της θεωρίας του για τον άνθρωπο. Τα γραπτά του Freud καλύπτουν 24 τόμους (1900- 1940), οπότε στο σημείο αυτό θα αναφερθούμε επιγραμματικά στις έννοιες που ανέδειξε στο έργο του και που χρήζουν καθολικής αποδοχής από την επιστημονική κοινότητα μέχρι και σήμερα.

Ο ανθρώπινος νους συνίσταται στη συνείδηση- που είναι η τρέχουσα επίγνωση-, το προσυνειδητό- όπου βρίσκονται όλες οι πληροφορίες που αυτή τη στιγμή δε «είναι στο μυαλό μας», αλλά που μπορούμε να τις φέρουμε στη συνείδηση αν αυτό μας ζητηθεί-, και το ασυνείδητο- όπου βρίσκονται αποθηκευμένες οι παρορμήσεις, οι επιθυμίες, οι αναμνήσεις στις οποίες δεν έχουμε πρόσβαση, και που επηρεάζουν τις σκέψεις και τη συμπεριφορά μας-.

Όλες οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι πράξεις έχουν κάποια κρυφή αιτία, που οφείλεται κυρίως σε ανικανοποίητες ορμές και ασυνείδητες επιθυμίες. Η συμπεριφορά μας αντικατοπτρίζει τους συμβιβασμούς μεταξύ των επιθυμιών και των φόβων μας.

Ο Freud για να περιγράψει αυτή την εσωτερική σύγκρουση, θεώρησε πως ένα μέρος του ψυχισμού του ανθρώπου αντιτίθεται σε κάποιο άλλο. Ονόμασε αυτά τα μέρη του εαυτού: το Εκείνο (id), που αποτελείται από ασυνείδητες ενορμήσεις με βιολογική βάση, το Εγώ (ego), που αναπτύσσεται για να σχεδιάζει και να ρυθμίζει την ικανοποίηση των ενορμήσεων με βάση τους περιορισμούς της πραγματικότητας, και το Υπερεγώ (super ego), που εσωτερικεύει τις κοινωνικές αξίες, τις προσδοκίες των γονέων και της κοινωνίας, τις απαγορεύσεις, τους κανόνες. Το Εγώ προκειμένου να αποφύγει τα αισθήματα άγχους που προκαλούνται από το περιβάλλον αναπτύσσει ορισμένες άμυνες. Οι άμυνες είναι προσπάθειες συμβιβασμού μεταξύ των απαιτήσεων του Εκείνου και των περιορισμών της κοινωνίας (Υπερεγώ). Τα ψυχικά φαινόμενα είναι μορφές συμβιβασμού ανάμεσα σε μια απαράδεκτη ενόρμηση (εκείνο), μία άμυνα ενάντια στην ικανοποίηση αυτής της ενόρμησης (εγώ) και στις τύψεις ή την αυτοτιμωρία (υπερεγώ). (Χατήρα, 2005)



Το ψυχικό τραύμα, σύμφωνα με τον Freud (Breuer & Freud, 1895) «είναι σαν μια ψυχο-ενεργειακή ανισσοροπία, αποτέλεσμα της ρήξης του προστατευτικού φραγμού του ψυχισμού από μία έντονη διέγερση».

Η προσωπικότητα διαμορφώνεται από τις έμφυτες ενορμήσεις και από γεγονότα του περιβάλλοντος στη διάρκεια των πρώτων πέντε ετών της ζωής. Ο Freud υποστηρίζει μάλιστα πως αυτό συμβαίνει μέσα από συγκεκριμένα στάδια ανάπτυξης, που τα ονόμασε ψυχοσεξουαλικά. Αυτά είναι: το στοματικό, το πρωκτικό, το φαλλικό, το λανθάνον, το γενετικό. Η καθήλωση, δηλαδή η εμφάνιση τραύματος σε κάποια από τα παραπάνω στάδια, (η ελλιπής ικανοποίηση των αναγκών) μπορεί να δυσχεραίνει την ομαλή μετάβαση στο επόμενο εξελικτικό στάδιο, και χαρακτηρίζει την προσωπικότητα του ενήλικου ανθρώπου, πχ στοματική προσωπικότητα. Ο άνθρωπος έχει την τάση να αναβιώνει την τραυματική εμπειρία στην ενήλικη ζωή, προκειμένου να τη συνειδητοποιήσει και να την επιλύσει, κάτι που επιτυγχάνεται μόνο με τη ψυχανάλυση (σύμφωνα με τον Freud), που είναι μια μακροχρόνια διαδικασία. Η τραυματική εμπειρία επιλύεται όταν η ασυνείδητη σύγκρουση γίνει συνειδητή, μέσα από την ενημερότητα του ανθρώπου.



Από τους συνεχιστές της θεωρίας του Freud, η κόρη του Anna Freud μελετάει και εξελίσσει τους μηχανισμούς άμυνας του εγώ. Όταν ο άνθρωπος νιώθει ότι απειλείται ή ότι δεν ικανοποιείται κάποια σημαντική του επιθυμία, απωθεί στο ασυνείδητο την αρχική παρόρμηση που δεν αποδέχεται. Οι τρόποι που απεπενδύει από την αρχική παρόρμηση ποικίλουν και συνιστούν τους διάφορους μηχανισμούς, μεταξύ των οποίων είναι: η προβολή (βλέπω στους άλλους αυτό που είμαι, αλλά δεν αποδέχομαι), η ταύτιση, η

άρνηση (δεν βλέπω καν αυτό που μου συμβαίνει) και άλλες. Όσο παραμένουν ασυνείδητες οι ενορμήσεις, τόσο πιο πολλούς και αρχέγονους (κατώτερους) μηχανισμούς άμυνας χρησιμοποιεί ο άνθρωπος. Υπάρχουν και οι πιο δημιουργικές άμυνες, όπως είναι το χιούμορ, και η μετουσίωση της τραυματικής εμπειρίας σε δημιουργία και η προσφορά.

Από τους συνεργάτες του Freud, που αποχώρισαν στην πορεία, αναπτύσσοντας της δική τους σχολή ψυχολογίας, είναι ο Carl Jung, εμπνευστής της αναλυτικής ψυχολογίας. Ο Jung εισάγει στη θεωρία του την έννοια του συλλογικού ασυνειδήτου, ως ένα μέρος του νου που είναι κοινό σε όλους. Το συλλογικό ασυνείδητο αποτελείται από αρχέγονες εικόνες ή αρχέτυπα, που κληρονομούμε από τους προγόνους μας και μας επηρεάζουν, όπως συμβαίνει και με το ατομικό ασυνείδητο. Είναι «η περιοχή της ψυχής που είναι άπειρα αρχαιότερη από την προσωπική ζωή του ατόμου. Περιέχει τα αρχέτυπα που είναι κοινά για όλη την ανθρωπότητα.» Είναι οι μνήμες των αρχαίων εμπειριών του ανθρωπίνου είδους, που αναδύονται μέσα από τα όνειρα, τα σύμβολα και τους μύθους. Μια κρίση στη ζωή του ανθρώπου ανοίγει την πύλη προς το συλλογικό ασυνείδητο και φέρνει στην επιφάνεια μια βαθιά αλήθεια κρυμμένη από τη συνείδηση, καθώς το βιώνει σαν μια συγκινησιακή κατάσταση έξω από τον έλεγχό του. Τα ξεχασμένα αρχέτυπα οδηγούν οικογένειες, ομάδες ανθρώπων και λαούς να αναβιώνουν τραυματικά συναισθήματα και να αναπαράγουν τις τραυματικές

## Expansion Method και Προσωπικότητα

### Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

εμπειρίες, που σε συνειδητό επίπεδο προσπαθούν να αποφύγουν.

Η συμπεριφοριστική προσέγγιση, σε αντίθεση με τη ψυχαναλυτική, εστιάζει στο πως το περιβάλλον και οι καταστάσεις επιδρούν στη συμπεριφορά, αλλά και στο πως το περιβάλλον μπορεί να αλλάξει, ώστε να τροποποιηθεί η συμπεριφορά. Σύμφωνα με τη θεωρία της κοινωνικής μάθησης, ο άνθρωπος συμπεριφέρεται με τρόπο που έχει πιθανότητες να οδηγήσει σε ενίσχυση της συμπεριφοράς (ενίσχυση ή τιμωρία) και οι διαφορετικές μαθησιακές εμπειρίες που αποκτά κανείς καθώς μεγαλώνει, εξηγεί τις ατομικές διαφορές στη συμπεριφορά μεταξύ των ανθρώπων. Όταν το άτομο ανταμείβεται για την ίδιο συμπεριφορά σε διαφορετικές καταστάσεις, τότε

η συμπεριφορά εκδηλώνεται και σε άλλα πλαίσια, καθώς δημιουργείται γενίκευση.

Η μελέτη της προσωπικότητας γίνεται στα πλαίσια της μάθησης. Η ψυχοπαθολογία γίνεται αντιληπτή ως μια μαθημένη δυσπροσαρμοστική συμπεριφορά ή μια

## Expansion Method και Προσωπικότητα

### Η ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ



αποτυχία του ανθρώπου να μάθει την προσαρμοστική συμπεριφορά. Επακόλουθα, οι συμπεριφοριστές μιλούν για τροποποίηση της συμπεριφοράς, αντί για θεραπεία.

Η ανθρωπιστική προσέγγιση εκπροσωπείται κυρίως από τις απόψεις του Carl Rogers και του Abraham Maslow. Ως μοντέλο για την προσωπικότητα σχετίζεται με τη φαινομενολογική θεωρία, η οποία θέτει το αξίωμα πως κάθε άνθρωπος δημιουργεί την πραγματικότητα του και δεν υπάρχει αντικειμενική αλήθεια ή αιτιοκρατική σχέση στην εξέλιξη του ανθρώπου. Καθένας βιώνει τον κόσμο με έναν μοναδικό και υποκειμενικό τρόπο, μέσα από τις αισθήσεις του και τις ερμηνείες που δίνει για τον εαυτό του και τους άλλους.

Οι τέσσερις βασικές αρχές της Εταιρίας Ανθρωπιστικής Ψυχολογίας είναι:

1. Είναι υποκειμενική η αντίληψη του κάθε ανθρώπου για τον κόσμο, τις αντιλήψεις, την αξία του.
2. Η ανθρώπινη επιλογή, η δημιουργικότητα και η αυτοπραγμάτωση είναι τα κριτήρια της ψυχικής υγείας (όχι ο έλεγχος του εγώ, ή η προσαρμογή στο περιβάλλον),
3. η έρευνα δεν είναι ποτέ ανεξάρτητη των αξιών του ερευνητή και δίδεται σημασία στο νόημα που δίνουν οι άνθρωποι στην εμπειρία τους, ακόμη και αν η

ερευνητική αντικειμενικότητα ακολουθεί σε σημασία, και

4. Η αξιοπρέπεια του ανθρώπου είναι μια βασική αξία. Οι άνθρωποι είναι βασικά καλοί.

Σύμφωνα με την ανθρωπιστική ψυχολογία, η συμπεριφορά δεν είναι προϊόν ούτε των ασυνείδητων ενορμήσεων και των ενστίκτων, ούτε των περιβαλλοντικών συνεξαρτήσεων ενίσχυσης. Αντίθετα το ίδιο το άτομο ορίζει τη ζωή του.

Ο Rogers πίστευε πως υπάρχει μια εγγενής δύναμη που κινητοποιεί τον άνθρωπο να εκπληρώσει όλες του τις δυνατότητες, ητάση πραγμάτωσης, η τάση να αναπτυχθεί.

Στη θεωρία του για την προσωπικότητα, ο εαυτός είναι μια έννοια που κατέχει κεντρική θέση. Ο εαυτός (ή πραγματικός εαυτός) αποτελείται από όλες τις ιδέες, αντιλήψεις, αξίες που χαρακτηρίζουν το «εγώ». Ο εαυτός εξελίσσεται αρχικά μέσα από την αναγνώριση των αισθήσεων και την αναγνώριση των εξωτερικών αξιών (των αξιών των άλλων). Μέσα στην πορεία του χρόνου, όσο ωριμάζει γνωστικά, αναπτύσσεται η έννοια του εαυτού, δηλαδή το άτομο διαφοροποιεί πια τον εαυτό του από το περιβάλλον. Όσο αναπτύσσεται ο εαυτός αναπτύσσεται και η ανάγκη για θετική εκτίμηση (συνθήκες αυτοαξίας) και η αυτοπραγμάτωση (με την εγγενή διαδικασία αποτίμησης της αξίας).

Η αντίληψη του ανθρώπου για τον εαυτό επηρεάζουν το πώς βλέπει τον κόσμο και τη συμπεριφορά του. Κάθε εμπειρία της ζωής αξιολογείται σε σχέση με την έννοια του εαυτού. Ο άνθρωπος θέλει να συμπεριφέρεται με τρόπους που να είναι συνεπείς με την εικόνα που έχει για τον ίδιο. Αν η εμπειρία και η έννοια του εαυτού διαφέρουν σε μεγάλο βαθμό και τα συναισθήματα δεν είναι συνεπή με την εικόνα του εαυτού, τότε μπορεί να απωθηθούν από τη συνείδηση και να εμφανιστεί αμυντική συμπεριφορά (εκλογίκευση, φαντασίωση, προβολή).

Όσο περισσότερες πλευρές των εμπειριών του αρνείται ο άνθρωπος, τόσο μεγαλύτερο είναι το χάσμα μεταξύ του εαυτού και της πραγματικότητας. Υπερτερούν τότε ο πόνος, τα αρνητικά συναισθήματα και οι εμπειρίες της ζωής βιώνονται ως τραυματικές. Κάθε άνθρωπος έχει έναν ιδανικό εαυτό, το είδος ανθρώπου που θα ήθελε να είναι. Όσο πιο κοντά στον ιδανικό εαυτό βρίσκεται ο πραγματικός εαυτός, τόσο ικανοποιημένος και ευτυχισμένος είναι ο άνθρωπος.

## Expansion Method και Προσωπικότητα

### Η ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Η γνωστική προσέγγιση της προσωπικότητας μελετάει τον τρόπο που ο άνθρωπος επεξεργάζεται τις πληροφορίες για τον εαυτό του και για τον κόσμο. Οι διαφορές της προσωπικότητας προέρχονται από τις διαφορές στον τρόπο που τα άτομα αναπαριστούν νοερά τις πληροφορίες. Οι αναπαράστασεις αυτές λέγονται γνωστικές δομές και είναι οι προσωπικές εννοιολογικές κατασκευές και τα σχήματα.



Για τον George Kelly η νοητική κατασκευή (construct) είναι ένας τρόπος αντίληψης και ερμηνείας των γεγονότων. Για παράδειγμα, το ζεύγος καλό-κακό είναι μια νοητική κατασκευή που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι αναφορικά με τα γεγονότα. Όλες οι νοητικές κατασκευές συνίστανται από ζεύγη αντιθέσεων.

Τρία τουλάχιστον στοιχεία είναι απαραίτητα για το σχηματισμό μιας νοητικής κατασκευής, δύο από τα στοιχεία πρέπει να θεωρούνται παρόμοια, ενώ το τρίτο στοιχείο πρέπει να θεωρείται διαφορετικό από αυτά τα δύο.

Ο τρόπος με τον οποίο ερμηνεύονται τα δύο στοιχεία ως όμοια συνιστά τον πόλο ομοιότητας (similarity pole) της νοητικής κατασκευής και ο τρόπος με τον οποίο αντιπαραβάλλονται με το τρίτο στοιχείο συνιστά τον πόλο αντίθεσης (contrast pole) της νοητικής κατασκευής. Ο G. Kelly τονίζει ότι είναι σημαντικό να συνειδητοποιούμε ότι μια νοητική κατασκευή αποτελείται από μια σύγκριση

ομοιότητας αντίθεση. Αυτό συνεπάγεται ότι δεν καταλαβαίνουμε τη φύση μιας νοητικής κατασκευής αν χρησιμοποιεί κανείς μόνο τον πόλο ομοιότητας ή τον πόλο αντίθεσης. Π.χ., δεν ξέρουμε τι σημαίνει η νοητική κατασκευή σεβασμός για ένα άτομο εάν δεν μάθουμε πρώτα τι είδους γεγονότα έχει συμπεριλάβει μέσα σε αυτό και ποια γεγονότα θεωρεί αντίθετα προς αυτό. Και βέβαια, όποια νοητική κατασκευή αποδίδει κανείς στους άλλους ισχύει, δυνάμει, για τον εαυτό του. «Δεν μπορεί κανείς να αποκαλεί τον άλλο, για παράδειγμα, αλήτη, χωρίς αυτή η ιδιότητα να αποτελεί μια διάσταση και της δικής του ζωής». (Χατήρα, 2005)

Το σχήμα είναι μια γνωστική δομή που βοηθάει τον άνθρωπο να εντοπίζει στο περιβάλλον του ποιες πληροφορίες τον ενδιαφέρουν, ποιες να αγνοήσει, πώς να τις δομήσει, να τις ταξινομήσει και να τις επεξεργαστεί. Οι περισσότεροι, για παράδειγμα έχουν αναπτύξει ένα σχήμα της μητέρας. Αν τους ζητηθεί να τη περιγράψουν, μπορούν να το κάνουν με μια ευκολία, γιατί έχουν οργανώσει τις σχετικές πληροφορίες σε μια γνωστική δομή.

Ένα άλλο σχήμα είναι αυτό του εαυτού. Αποτελείται από «γνωστικές γενικεύσεις για τον εαυτό, που προέρχονται από περασμένες εμπειρίες, οι οποίες οργανώνουν και καθοδηγούν την επεξεργασία των πληροφοριών σχετικά με τον εαυτό. Ο πυρήνας του αποτελείται από βασικές πληροφορίες για το άτομο (όνομα, φύλο, εμφάνιση) και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά στου σχήματος (προτιμήσεις)

Γενικά, η γνωστική θεωρία υποστηρίζει πως δεν υπάρχει αντικειμενική πραγματικότητα ή απόλυτη αλήθεια. Υπάρχουν προσπάθειες ερμηνείας των γεγονότων με στόχο την κατανόησή τους. Υπάρχουν πάντοτε εναλλακτικές κατασκευές για να διαλέξει κανείς. Ο λόγος που αναπτύσσει ο άνθρωπος συστήματα νοητικών κατασκευών είναι για να μπορεί να προβλέψει τα γεγονότα.

# Μετάβαση από το άτομο στις σχέσεις

## EXPANSION METHOD

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΑΓΩΓΙΚΗ ΣΤΗΝ ΝΥΟΝΑ SCIENZA ΕΠΙΣΤΗΜΟΛΟΓΙΑ

Το άτομο ήταν στο κέντρο των ψυχολογικών θεωριών και της θεραπευτικής πρακτικής (προσωπικά χαρακτηριστικά, ενδοπροσωπικές συγκρούσεις), μέχρι που άρχισαν να αναδύονται νέες προσεγγίσεις στη ψυχολογία. Η έμφαση μεταφέρεται στις σχέσεις και στις αλληλεπιδράσεις του ατόμου. Η συμπεριφορά του ατόμου είναι αποτέλεσμα των αλληλεπιδράσεων του με άλλες ενότητες του πλαισίου στο οποίο ανήκει το άτομο, όπως και με άλλα πλαίσια.

Πραγματοποιείται, λοιπόν, η μετάβαση από την αναγωγική επιστημολογία, όπου η γνώση παράγεται μέσα από τη γραμμική σχέση αιτίας- αποτελέσματος και το αντικείμενο εξετάζεται έξω από σχεσιακό του πλαίσιο- προς την επιστημολογία της Nuova Scienza. Στην τελευταία αναγνωρίζεται η αμφίδρομη κυκλικότητα των σχέσεων και η γνώση παράγεται υπό το πρίσμα των σχέσεων αλληλεπίδρασης ανάμεσα στα επιμέρους μέρη.

Η ιστορική αρχή έγινε μέσα από μια σειρά συνεδριών του ιδρύματος Josiah Macy στη Νέα Υόρκη κατά την περίοδο του πολέμου, όπου επιστήμονες από τη μηχανική, τα μαθηματικά και τις κοινωνικές επιστήμες ήρθαν σε επαφή μεταξύ τους και άρχισε να μορφοποιείται ένα σύνολο στάσεων, φιλοσοφιών, απόψεων, διεργασιών και μεθοδολογιών (επιστημονικό πρότυπο), που επηρέασε την επιστήμη της ψυχολογίας. (Goldenberg & Goldenberg, 2000)



Άρχισαν να αναπτύσσεται η συστημική (οικογενειακή) προσέγγιση μέσα από τη Γενική Θεωρία των Συστημάτων του βιολόγου Bertalanffy

1. τη Κυβερνητική του μαθηματικού Wiener
2. τη θεωρία της πληροφορίας του Shannon, τις εξελίξεις στη μηχανική και στην επιστήμη της πληροφορικής.
3. Η αναγωγή στην οικογενειακή ψυχοθεραπεία γίνεται μέσα από τον Bateson ανθρωπολόγο και εθνολόγο, που εφάρμοσε έννοιες των μαθηματικών και της μηχανικής στις κοινωνικές επιστήμες. (Σφήκας, 2002, Goldenberg & Goldenberg, 2000, Παπαδιώτη & Σόφτα-Nall, 2006)

Οι βασικές έννοιες είναι:

1. Το σύστημα (ενός ανθρώπου, μιας οικογένειας κ) είναι κάτι παραπάνω από ένα απλό άθροισμα των μερών του.,
2. Ένα οποιοδήποτε σύστημα ανταλλάσσει πληροφορίες με τον εξωτερικό κόσμο και παρακινούμενο από την τάση του για εσωτερική σταθερότητα, βρίσκεται σε μια διαρκή αλληλεπίδραση εξισορροπιστικών και ανισορροπιστικών δυνάμεων. Η σταθερότητα αναφέρεται σε όρους δυναμικής ισορροπίας μεταξύ των παραπάνω. Οι πληροφορίες που εισάγονται μπορεί να είναι θετικές ή αρνητικές, δηλαδή να προωθούν την αλλαγή ή αντίστοιχα να την εμποδίζουν. Στην πρώτη περίπτωση η διαδικασία ορίζεται ως θετική ανάδραση/ ανατροφοδότηση και στη δεύτερη ως αρνητική ανάδραση/ ανατροφοδότηση,
3. Η ανθρώπινη επικοινωνία έχει σημαίνοντα ρόλο. Ο άνθρωπος είναι ένα σύστημα που βρίσκεται σε διαρκή αλληλεπίδραση- σε ανταλλαγή ύλης, ενέργειας και πληροφορίας- με το περιβάλλον του, και η συμπεριφορά του μπορεί να γίνει κατανοητή σε αυτό το πλαίσιο σχέσεων.

Η οικογενειακή ψυχοθεραπεία, όπως αναπτύχθηκε σαν ξεχωριστή φιλοσοφία θεραπείας περιλαμβάνει πολλές σχολές σκέψης και συνέχεια εξελίσσεται. Στο σημείο αυτό, αναφερόμαστε επιγραμματικά στη θεωρία τους για τον άνθρωπο, όπως διακρίνεται η επιστημολογία της σε Κυβερνητική Α τάξης και Κυβερνητική Β τάξης.

Σύμφωνα με την Κυβερνητική Α τάξης, που είναι επηρεασμένη από την επιστημολογία του μοντερνισμού, οι σχέσεις είναι κυκλικές (και όχι γραμμικές, δηλαδή σχέσεις αιτίας- αποτελέσματος). Το Α επηρεάζει το Β, και το Β το Α σε μια αμοιβαία σχέση. Η όποια δυσλειτουργία βρίσκεται στη διεργασία της επικοινωνίας ανάμεσα στα μέρη. Σε όποιο σημείο και αν παρέμβει κανείς, επηρεάζει ολόκληρο

το σύστημα. Η πραγματικότητα είναι αντικειμενική και παρατηρήσιμη.

Η Κυβερνητική Β τάξης, επηρεάζεται από τα ρεύματα του κονστρουκτιβισμού και του κοινωνικού κονστρουκτιβισμού. Οι Maturana και Varela, μελετώντας την αντίληψη, υποστήριξαν ότι δεν είναι δυνατή η αντικειμενική γνώση, καθώς η πραγματικότητα είναι μια κατασκευή που μορφοποιεί η αισθητηριακή αρχιτεκτονική του εγκεφάλου κάθε ανθρώπου. Η αντίληψη δεν αφορά σε μια ακριβή εικονογραφική περιγραφή του κόσμου, που υπάρχει «εκεί έξω», αλλά σε μια άποψη που φιλτράρεται μέσα από τους περιοριστικούς φακούς των υποθέσεων του ατόμου για τον κόσμο και τους ανθρώπους (Goldenberg & Goldenberg, 2002). Επηρεασμένη από τις θεωρίες της Κβαντικής φυσικής, υποστηρίζει πως δεν υπάρχει αντικειμενική γνώση έξω από το υποκείμενο που τη διαμορφώνει. Ακόμη, ο θεραπευτής δεν είναι ένα ξεχωριστό σύστημα σε σχέση με το θεραπευόμενο, αντίθετα δημιουργούν μαζί μια νέα πραγματικότητα, που να είναι περισσότερο λειτουργική. Η θεραπεία δεν αφορά πια στην αναζήτηση της αλήθειας που είναι απαραίτητη για την αλλαγή της οικογένειας, όσο στη διεύρυνση των πιθανών επιλογών που υπάρχουν για ένα διαφορετικό συναίσθημα, ένα άλλο τρόπο σκέψης και ερμηνείας της πραγματικότητας, στην υιοθέτηση μια άλλης στάσης ζωής. Ο κοινωνικός κονστρουκτιβισμός ισχυρίζεται πως «η κατασκευή του κόσμου δεν βρίσκεται στο εσωτερικό του νου του παρατηρητή, αλλά στο εσωτερικό των διαφορετικών μορφών σχέσεων» (Σφήκας, 2002). Οι πεποιθήσεις για τον κόσμο και για το τι είναι πραγματικό είναι «κοινωνικές κατασκευές», είναι κοινωνικές επινοήσεις που προκύπτουν και εξελίσσονται μέσα από την κοινωνική αλληλεπίδραση μέσα στο χρόνο (Goldenberg & Goldenberg, 2000), και μέσα από τη γλώσσα, το διάλογο. Από αυτή την επιστημολογία, προκύπτουν οι αφηγηματικές θεραπείες, όπου χτίζεται μέσα από τη θεραπευτική σχέση, μια νέα αφήγηση, μια νέα ιστορία, πιο λειτουργική, πιο ελεύθερη και με λιγότερο πόνο.

Μια σύντομη περιγραφή των αλλαγών της επιστημολογίας, που εγγράφονται στην οικογενειακή θεραπεία, δίδεται περιεκτικά και μεταφορικά από την Lynn Hoffman, στο βιβλίο της «Οικογενειακή Θεραπεία, μια προσωπική ιστορία» (2006, σελ. 311), μέσα από το ανέκδοτο των Τριών Διαιτητών:

«Πρώτος διαιτητής: Σφυρίζω τις φάσεις όπως είναι. (Ρεαλισμός)

Δεύτερος διαιτητής: Σφυρίζω τις φάσεις, όπως τις βλέπω εγώ. (Κονστρουκτιβισμός)

Τρίτος διαιτητής: Οι φάσεις δεν είναι τίποτα μέχρις ότου εγώ (ή εμείς) τις σφυρίζουμε. (Κονστρουκτιβισμός)».





## ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΘΕΩΡΙΕΣ

### ΚΑΙ EXPANSION METHOD

Η Expansion Method είναι μια δημιουργική σύνθεση εργαλείων, που προέρχονται από διάφορα επιστημονικά πεδία και έχουν αποδειχτεί αποτελεσματικά στην πορεία του χρόνου. Συγκεκριμένα, πρόκειται για μια ανώτερου επιπέδου (ενιαία) θεωρία, που εξηγεί με ολοκληρωμένο τρόπο, το πώς διαμορφώνεται ο άνθρωπος, πώς αποκτά περιορισμούς και πώς μπορεί να τους επιλύσει. Είναι δηλαδή, μια θεωρία προσωπικότητας.

Το θεωρητικό αξίωμα της Expansion Method είναι πως: υπάρχει μόνο μια ενέργεια. Οι αισθήσεις μας μεταφράζουν αυτή την ενέργεια στον υλικό μας κόσμο. Κάθε δράση μας δημιουργεί την αυτόματη αντίδραση της ενέργειας πάνω μας. Αυτό που συντονίζει την ύλη είναι τα συναισθήματά μας. Η δόνηση που εκπέμπουμε δημιουργεί το σύμπαν μας, και αυτή τη δόνηση την ορίζουν τα συναισθήματά μας.

**Έτσι έχουμε το πεντάπτυχο: Σκέπτομαι, νιώθω, εκπέμπω, δημιουργώ, ερμηνεύω.**

Οι σκέψεις δημιουργούν τα συναισθήματα, αυτά εκπέμπονται στην ενέργεια του Σύμπαντος, συντονίζουν την ύλη και την συγκροτούν και μετά έρχεται η λογική και το μυαλό μας να τα ερμηνεύσει.

Ας δούμε ποια στοιχεία εφαρμόζονται στην Expansion Method από τις ψυχολογικές θεωρίες που αναφέραμε παραπάνω.

### ΑΠΟ ΤΗ ΨΥΧΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΘΕΩΡΙΑ,

είναι οικουμενικά αποδεκτό πως το ασυνείδητο παίζει κεντρικό ρόλο στη ψυχική ζωή του ανθρώπου. Στο ασυνείδητο βρίσκονται αποθηκευμένες οι παρορμήσεις, οι επιθυμίες, οι αναμνήσεις στις οποίες δεν έχουμε πρόσβαση, και που επηρεάζουν τις σκέψεις και τη συμπεριφορά μας. Όσες εμπειρίες κρίνουμε ως απειλητικές τις απωθούμε στο ασυνείδητο μας και επιδρούν στη ζωής μας και μας περιορίζουν, χωρίς να έχουμε επίγνωση για αυτές. Κινητοποιούνται τότε οι μηχανισμοί άμυνας του εγώ, που είναι προσπάθειες συμβιβασμού μεταξύ των απαιτήσεων των ασυνείδητων ενορμήσεων μας (εκείνο) και των περιορισμών της κοινωνίας (Υπερεγώ).

Στην Expansion Method, οι περιορισμοί της κοινωνίας είναι δικοί μας περιορισμοί, αφού η ενέργεια είναι μία και εμείς τη συντονίζουμε. Όταν κάτι μας είναι συνειδητό, το αναγνωρίζουμε και το διαχειριζόμαστε στη ζωή μας. Όταν δεν

είναι όμως, το παρατηρούμε στους άλλους, μέσα από τους μηχανισμούς της άρνησης, της προβολής κα.

Ακόμη, οι πρώτες εμπειρίες της παιδικής ηλικίας είναι πολύ σημαντικές και καθοριστικές για τη διαμόρφωση της προσωπικότητας στην ενήλικη ζωή στη ψυχική ζωή του ανθρώπου. Στην Expansion Method δίνουμε έμφαση στις πρώτες εμπειρίες της παιδικής ηλικίας, καθώς πάνω σε αυτές χτίζεται η προσωπικότητα. Οι τραυματικές εμπειρίες του Freud είναι οι περιοριστικές εμπειρίες, που δημιουργούν μοτίβα/ πρότυπα που επαναλαμβάνονται στη ζωή μας. Η συνειδητοποίηση τους ανακουφίζει, προάγει την αποδοχή. Η Expansion Method πηγαίνει ένα βήμα παραπέρα και τις επιλύει.

Μια σημαντική διαφοροποίηση της Expansion Method από τη ψυχανάλυση, είναι πως η πρώτη επιτυγχάνεται μέσα σε λίγες μόνο μέρες, ενώ η ψυχανάλυση απαιτεί χρόνια με τη βοήθεια κάποιου ειδικού. Ακόμη, ο συμβουλευόμενος εκπαιδεύεται

στην Expansion Method και γίνεται μια μορφή αυτοθεραπείας, όπου η παρουσία του συμβούλου μετά από κάποιο σημείο καθίσταται προαιρετική.

Από τη θεωρία του Jung, η έννοια του συλλογικού ασυνειδήτου

### ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ,

κάθε συμπεριφορά είναι προϊόν μάθησης, οπότε όποια συμπεριφορά χρειάζεται να αλλάξει κανείς, μπορεί να τη ξεμάθει και να εκπαιδευτεί σε κάποια άλλη. Στην expansion

### ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ,

συμφωνούμε πως ο άνθρωπος βιώνει τον κόσμο με έναν μοναδικό και υποκειμενικό τρόπο, και γίνεται απόλυτα σεβαστή η πραγματικότητα του συμβουλευόμενου, χωρίς να μας απασχολεί η αντικειμενική αλήθεια. Ακόμη, ο άνθρωπος είναι υπεύθυνος για τη ζωή που επιλέγει να ζήσει και δεν είναι έρμαιο των ασυνείδητων ενορμήσεων του. Αντίθετα, όταν μετουσιώνει τις περιοριστικές του εμπειρίες, παίρνει πίσω τη δύναμή του, καθώς αποφασίζει να απαλλαγεί από τα εμπόδια που του περιορίζουν τον δρόμο, προς την ανάπτυξη του πλήρους δυναμικού του. Από τις μετουσιωμένες πια εμπειρίες κρατά τη σοφία που έχει αποκτήσει και διαμορφώνει κάθε στιγμή, σε κάθε του επιλογή το μέλλον που θέλει να ζήσει.

Σύμφωνα με την Expansion Method υπάρχουν διαφορετικά

### ΑΠΟ ΤΗ ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ,

αντλούμε σημαντικές πληροφορίες για το πώς λειτουργεί ο νους. Είναι ενδιαφέρον πως εμείς οι άνθρωποι σκεφτόμαστε με όρους αντίθεσης (καλό/κακό, αρνητικό/θετικό), οπότε και τείνουμε να χαρακτηρίζουμε τις εμπειρίες της ζωής μας με αυτόν τον τρόπο. Όπως είπαμε και παραπάνω, ο νους είναι ένα από τα επίπεδα συνειδητότητας, κατά την Expansion Method, που ο ρόλος του είναι να ταξινομεί, να επεξεργάζεται

### ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ,

μια πρώτη ομοιότητα είναι η διεπιστημονική τους προέλευση. Όπως η συστημική (οικογενειακή) ψυχοθεραπεία, έτσι και η Expansion Method προέρχεται από μια νέα φιλοσοφική θεώρηση του κόσμου και της ανθρώπινης φύσης, παίρνοντας στοιχεία από διάφορα πεδία της επιστημονικής γνώσης και εφαρμόζοντας τα στην υπηρεσία του ανθρώπου.

Η επίδραση των θετικών επιστημών, όπως της Κβαντικής Φυσικής, στη μελέτη των ανθρώπινων συστημάτων, εξηγεί το πλέγμα των σχέσεων και των αλληλεπιδράσεων το ατόμου με τον κόσμο. Η ιδέα πως ο κόσμος μας είναι μια δική μας κατασκευή, συμφωνεί με το βασικό θεωρητικό αξίωμα της Ex-

βρίσκει εφαρμογή στην expansion therapy, καθώς μας δίνει πληροφορίες για τις περιοριστικές εμπειρίες μιας οικογένειας, μιας κοινότητας, ενός λαού και της ανθρωπότητας.

method ο άνθρωπος εκπαιδεύεται σε έναν τρόπο θέασης τους κόσμου και θεραπείας του εαυτού του. Τα αποτελέσματα από τη μετουσίωση των περιοριστικών συναισθημάτων, λειτουργούν ως ενισχυτές της συμπεριφοράς του ανθρώπου για μια ζωή ελεύθερη από περιορισμούς.

επίπεδα συνειδητότητας, που ενυπάρχουν μέσα μας κάθε στιγμή. Τα χαμηλότερα σε δόνηση επίπεδα είναι αυτά που αφορούν το σώμα μας (με τους ηλεκτρομαγνητικούς του περιορισμούς), τις σκέψεις μας, τα συναισθήματα, τη γνώση, με ανώτερα επίπεδα τη σοφία, την αγάπη και άλλα που φτάνουν μέχρι το σημείο όπου όλοι είμαστε ένα.

Τα συναισθήματα μας είναι αυτά που κινούν το σύμπαν μας.

Όλοι οι άνθρωποι έχουν τη δυνατότητα να ζουν ελεύθεροι. Η έννοια της αυτοπραγμάτωσης της ανθρωπιστικής προσέγγισης, λοιπόν, έχει να κάνει με την πορεία προς την ευτυχία. Η κατανόηση, η αποδοχή, η μετουσίωση, η αναγέννηση, η δημιουργία και η ευγνωμοσύνη, στοιχεία της μετουσιωμένης ανθρώπινης εμπειρίας, είναι το βίωμα του ανθρώπου που φτάνει στην αυτοπραγμάτωση.

και να οργανώνει την ανθρώπινη εμπειρία. Ακόμη, δεν είναι τα ίδια γεγονότα αλλά η ερμηνεία μας για αυτά που τα καθορίζει. Κατά αυτόν τον τρόπο, μπορεί για παράδειγμα, μια μαμά να απαγορεύει στο μικρό της παιδί να βγει έξω από το σπίτι το μεσημέρι το κατακαλόκαιρο, για να το προστατέψει από τον ήλιο, το μικρό παιδί, όμως, να το βιώνει ως περιορισμό, και να νιώθει απόρριψη, πως η μαμά του δεν το αγαπάει, να νιώθει προδοσία κα.

ransion Method. Ακόμη, δεν υπάρχει αντικειμενική γνώση έξω από το υποκείμενο που τη διαμορφώνει, και ο παρατηρητής επιδρά στην συμπεριφορά του παρατηρούμενου. Αυξάνεται η έννοια της προσωπικής ευθύνης και ταυτόχρονα μια αλλαγή στη δική μου πραγματικότητα, επιφέρει την αλλαγή ολόκληρου του κόσμου (μου).

Η επικοινωνία και η γλώσσα/ ο διάλογος αναγνωρίζονται ως σημαντικά στοιχεία. Στο παράδειγμα με τη μητέρα και το μικρό παιδί, μπορούν αμοιβαία να εκφράσουν ανοιχτά τα συναισθήματά τους και μια απλή εμπειρία να μη γίνει περιοριστική.

# Β' Μέρος Ερευνητικός Σκοπός Διαδικασία

Ο ερευνητικός μας στόχος είναι να διερευνήσουμε την αποτελεσματικότητα της Expansion Method. Καθώς η μέθοδος αυτή βασίζεται στη συναισθηματική μας δημιουργία (δείτε το πρώτο μέρος), μελετάμε τα συναισθήματα που έχει ο συμβουλευόμενος πριν και μετά τη θεραπεία. Συγκεκριμένα, επιλέξαμε σαν μέθοδο έρευνας την αυτοαναφορά μέσα από ερωτηματολόγια. Θεωρήσαμε πως η χρήση του ερωτηματολογίου είναι κατάλληλη, προκειμένου να δούμε σε ένα εύρος ανθρώπων, με ποσοτικά μετρήσιμο τρόπο, τις αλλαγές που μπορεί να έχουν κάνοντας τη Expansion Method.

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Δομήσαμε 3 ερωτηματολόγια, που χορηγήσαμε σε τρεις διαφορετικές φάσεις της θεραπείας.

**Το πρώτο ερωτηματολόγιο** (βλέπε παράρτημα: Ερωτηματολόγιο Πρώτης ημέρας), χορηγείται την πρώτη μέρα που ο συμβουλευόμενος ζητάει τη βοήθειά μας, όπου καταγράφουμε τα συναισθήματά του, ως προς το γεγονός ή την εμπειρία ή την κατάσταση που είναι το αρχικό αίτημά του.



– Για παράδειγμα, το γεγονός είναι: «έχω χωρίσει πρόσφατα με τον σύντροφό μου και γνωρίζω πως με έχει προδώσει.»

– Εντοπίζουμε τα συναισθήματα που συνδέονται με αυτή την εμπειρία, όπως: «νιώθω αδικία, προδοσία, εγκατάλειψη, μοναξιά...».

Υπάρχει μια διαβάθμιση από το 1 μέχρι το 5, προκειμένου να μετρήσουμε την ένταση των συναισθημάτων, όπου το 1 είναι Καθόλου, το 2: Λίγο, το 3: Μέτρια, χωρίς ουσιαστικές αλλαγές, το 4: Αρκετά, είδα μερικές θετικές αλλαγές, το 5: Πάρα πολύ.

Το ερωτηματολόγιο της πρώτης μέρας δίδεται πριν την σύνδεση με τις περιοριστικές εμπειρίες του παρελθόντος, και οι σύμβουλοι που το χορηγούν έχουν εκπαιδευτεί, ώστε να το χορηγούν με τον ίδιο τρόπο. Τα ερωτηματολόγια είναι ανώνυμα, και οι συμβουλευόμενοι ενημερώνονται πως η συμμετοχή τους σε αυτά εντάσσεται στην έρευνα για τη expansion method, δίνουν τη συγκατάθεση τους και τους ζητείται να απαντούν με τη μεγαλύτερη δυνατή ειλικρίνεια.

Αναφέρονται τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του συμβουλευόμενου, όπως: το φύλο, η ηλικία, ο τόπος διαμονής, η οικογενειακή κατάσταση και το μορφωτικό επίπεδο.

Ακόμη, ρωτάμε εάν έχει δοκιμάσει άλλους τρόπους για να αντιμετωπίσει αυτό που τον απασχολεί, όπως: Ψυχοθεραπεία, Σεμινάρια Αυτογνωσίας – Διάφοροι μέθοδοι, Εναλλακτική – Συμπληρωματική θεραπεία, Ενεργειακή θεραπεία, Φαρμακευτική αγωγή, ή κάτι άλλο, και κατά πόσο τον βοήθησε η μέθοδος που δοκίμασε (με διαβάθμιση από το 1.(καθόλου) έως το 5.(πάρα πολύ)

**Το επόμενο ερωτηματολόγιο** δίδεται την τρίτη μέρα της Expansion Method, στο τέλος της Απελευθέρωσης, λίγο πριν κλείσει η συνεδρία με τον συμβουλευόμενο. (βλέπε ερωτηματολόγιο τρίτης ημέρας).

Ζητάμε από τον συμβουλευόμενο να επαναφέρει στη μνήμη του το αρχικό γεγονός για το οποίο ζητάει τη βοήθειά μας και να εντοπίσει αν έχει κάποια βελτίωση (τώρα) στα συναισθήματά του, με διαβάθμιση από το 1. (καθόλου) έως το 5. (Πάρα πολύ). Ακόμη, πόσο άγχος ή στρες νιώθει τώρα, αν νιώθει πιο ελεύθερος από την πρώτη μέρα, σαν ένα βάρος να έχει σηκωθεί

από πάνω του, και τέλος, αν νιώθει ότι τώρα θα μπορούσε να αντιμετωπίσει το θέμα του αποτελεσματικότερα. Απαντώντας στις παραπάνω ερωτήσεις με την ίδια διαβάθμιση. (1. (καθόλου) έως το 5. (Πάρα πολύ)).

Μέσα από την εμπειρία μας, βλέπουμε πως ο συμβουλευόμενος νιώθει διαφορετικά την τρίτη μέρα της expansion therapy, με σημαντική βελτίωση στη ζωή του, είναι όμως ακόμη νωρίς, για να τη συνειδητοποιήσει με ακρίβεια.

Το τελευταίο ερωτηματολόγιο χορηγείται στην 22η μέρα της Expansion Method (βλέπε παράρτημα). Επιλέξαμε τη συγκεκριμένη μέρα, γιατί σύμφωνα με κάποιους ερευνητές, οι 21 μέρες είναι ο ελάχιστος χρόνος που χρειάζεται ο άνθρωπος για να εντάξει στην καθημερινότητά του μια νέα πληροφορία, και να την βιώσει ως συνήθεια. (Μάξουελ Μάλτζ, Jeremy Dean). Άλλοι ερευνητές θεωρούν ότι απαιτείται περισσότερος χρόνος, για να γίνει μια συμπεριφορά αυτόματη, μιλώντας για περίπου δυο μήνες (66 μέρες) (Φιλίπα Λάλι). Είναι κοινή αποδοχή πως καθένας χρειάζεται μια περίοδο προσαρμογής στις αλλαγές που συμβαίνουν στη ζωή του.

**Στο τρίτο ερωτηματολόγιο**, ζητάμε από τον συμβουλευόμενο να θυμηθεί το αρχικό γεγονός, εμπειρία, κατάσταση, και να καταγράψει τα συναισθήματά του ως προς αυτό, όλο το διάστημα που έχει μεσολαβήσει μέχρι τότε. Σε αυτό το μέρος, το ερωτηματολόγιο είναι ίδιο με αυτό της πρώτης μέρας, ώστε να μπορέσουμε να συγκρίνουμε την αλλαγή στα συναισθήματα του συμβουλευόμενου, που είναι ο πυρήνας της Expansion Method.

Διερευνούμε ακόμη αν υπάρχει βελτίωση σε άλλα πεδία της ζωής του συμβουλευόμενου αυτές τις 22 μέρες, αν θα τον ενδιέφερε να δεχθεί υποστήριξη από κάποια άλλη εναλλακτική ή συμπληρωματική θεραπεία στην περίοδο προσαρμογής, και τέλος αν έχει ήδη ή θα σύστηνε την μέθοδο σε φίλους του.



## Αποτελέσματα

### ΕΡΕΥΝΑΣ EXPANSION METHOD

Ένας θεραπευτικός κύκλος της Expansion Method γίνεται σε τρεις συνεχόμενες εκπαιδευτικές συνεδρίες, και ακολουθούν άλλοι 2 κύκλοι για να ολοκληρωθεί η μέθοδος. Στο δείγμα μας συμπεριλαμβάνονται όσοι κύκλοι θεραπειών έχουν γίνει από τις 22 Φεβρουαρίου 2015 έως τις 24 Απριλίου 2015 (δηλαδή σε ένα διάστημα δύο μηνών περίπου)

Το δείγμα μας αποτελείται από 120 σετ ερωτηματολογίων (1ης, 3ης και 22ης μέρας).

Ως προς τα δημογραφικά χαρακτηριστικά: το δείγμα μας αποτελείται από γυναίκες άντρες.

Ως προς την οικογενειακή τους κατάσταση: το 44% είναι σε σχέση και το 33,3% ελεύθεροι. Ως προς το μορφωτικό επίπεδο: το 46,7% έχουν λάβει τριτοβάθμια- πανεπιστημιακή εκπαίδευση, και ακολουθεί σε ποσοστό το 18,7% που έχουν τεχνολογική εκπαίδευση ΤΕΙ. (Δηλαδή, έχει ανώτερη ή ανώτατη εκπαίδευση το 65,4% του δείγματος)

### ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΩΝ ΤΗΣ ΠΡΩΤΗΣ ΜΕΡΑΣ ΠΡΟΚΥΠΤΕΙ ΠΩΣ:

Το 68% του δείγματος έχουν δοκιμάσει με άλλους τρόπους να αντιμετωπίσουν το θέμα που τους απασχολεί, και οι περισσότεροι έχουν στραφεί σε περισσότερες από μια τεχνικές, όπως κάποια ενεργειακή / εναλλακτική, συμπληρωματική θεραπεία (52% και 50,7% αντίστοιχα), σε σεμινάρια αυτογνωσίας και διάφορα άλλα (34,5%) και ψυχοθεραπεία (25,3%).

Το 32% βοήθηθηκε από άλλες μεθόδους «αρκετά, είδαν μερικές θετικές αλλαγές», και το 29,3 % «μέτρια, χωρίς ουσιαστικές αλλαγές».

Το γεγονός που οδηγεί τους συμβουλευόμενους μας να ζητήσουν τη βοήθεια της Expansion Method αφορά κατά 60% τον τομέα της Οικογένειας / των Φίλων, ακολούθως κατά 54,7% την Καριέρα και την Αξία/τα Χρήματα, και κατά 42,7% την Ερωτική ζωή. Σε αρκετές περιπτώσεις, το αίτημα αφορά σε διαφορετικούς τομείς της ζωή τους.

Ως προς τα συναισθήματα που νιώθουν σε σχέση με το συμβάν – κατάσταση – περιορισμό που τους απασχολεί θα δούμε ένα ένα τα συναισθήματα. Σημειώνουμε πως καταγράφονται με μια διαβάθμιση από το 1 μέχρι το 5,

όπου το 1 είναι Καθόλου,

το 2: Λίγο,

το 3: Σχετικά, αλλά δε με ενόχλησε πολύ,

το 4: Αρκετά και

5: Πάρα πολύ.

## Αποτελέσματα

### ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 1ΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

**Αδικία:** Το 57,3% νιώθουν Αδικία Πάρα πολύ (5) και το 30,7% Αρκετά (4). (Δηλαδή στις απαντήσεις αυτές βρίσκεται το 88% των συμμετεχόντων)

**Απόρριψη:** Το 45,3% νιώθουν Απόρριψη Πάρα πολύ (5), το 29,3% Αρκετά (4) και το 13,3% Σχετικά, χωρίς να τους έχει ενοχλήσει πολύ (3).

**Εγκατάλειψη:** Το 30,7% νιώθουν Εγκατάλειψη Πάρα πολύ (5), το 26,7% Αρκετά (4) και το 25,3% Σχετικά, χωρίς να τους έχει ενοχλήσει πολύ (3).

**Προδοσία:** Το 45,3% νιώθουν Προδοσία Πάρα πολύ (5), το 22,7% Αρκετά (4) και το 14,7% Σχετικά, χωρίς να τους έχει ενοχλήσει πολύ (3).

**Ταπείνωση -Εξευτελισμός:** Το 56% νιώθουν Ταπείνωση- εξευτελισμό Πάρα πολύ (5), το 17,3% Αρκετά (4) και το 12 % Καθόλου (1).

**Φόβος:** Το 28% νιώθουν Φόβο Πάρα πολύ (5), το 28% Αρκετά (4) και το 24% Σχετικά, χωρίς να τους έχει ενοχλήσει πολύ (3).

**Θυμός- Οργή:** Το 56% νιώθουν Θυμό/οργή Πάρα πολύ (5), το 29,3% Αρκετά (4). (Δηλαδή στις απαντήσεις αυτές βρίσκεται το 88,3% των συμμετεχόντων)

**Ζήλια- Φθόνος:** Το 28% νιώθουν Ζήλια/φθόνο Καθόλου (1), το 24% Σχετικά, χωρίς να τους έχει ενοχλήσει πολύ (3)και 20% Λίγο (2)

**Εγκλωβισμός – Ανημπορία:** Το 60% νιώθουν Εγκλωβισμό – Ανημπορία Πάρα πολύ (5) και το 24% Αρκετά (4) (Δηλαδή στις απαντήσεις αυτές βρίσκεται το 84% των συμμετεχόντων)

**Απογοήτευση:** Το 66,7% νιώθουν Απογοήτευση Πάρα πολύ (5) και το 22,7% Αρκετά (4) (Δηλαδή στις απαντήσεις αυτές βρίσκεται το 89,4% των συμμετεχόντων)

**Πανικός – Τρόμος:** Το 28% νιώθουν Πανικός – Τρόμος Λίγο (2), το 18,7% Καθόλου (1) και το 17,3% Σχετικά, χωρίς να τους έχει ενοχλήσει πολύ (3)

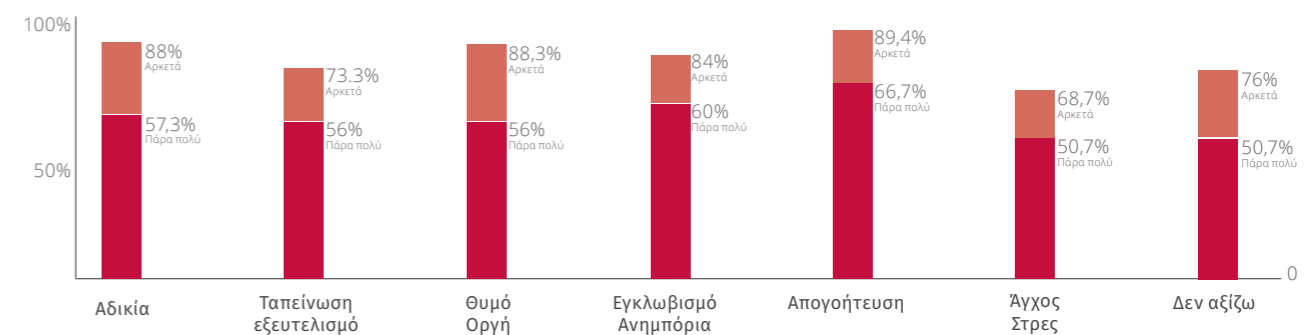
**Ενοχές – Τύψεις:** Το 24% νιώθουν Ενοχές – Τύψεις Σχετικά, χωρίς να τους έχει ενοχλήσει πολύ (3), το 22,7 Πάρα πολύ (5) και 22,7% Αρκετά (4)

**Άγχος – Στρες:** Το 50,7% νιώθουν Άγχος – Στρες Πάρα πολύ (5) και το 18 % Αρκετά (4) (Δηλαδή στις απαντήσεις αυτές βρίσκεται το 68,7% των συμμετεχόντων), και το 16% Σχετικά, χωρίς να τους έχει ενοχλήσει πολύ (3)

**Μοναξιά:** Το 29,3% νιώθουν Μοναξιά Πάρα πολύ (5) το 21,3 % Αρκετά (4), το 18,7% Λίγο (2) και το 17,3% Σχετικά, χωρίς να τους έχει ενοχλήσει πολύ (3)

**Παραβίαση:** Το 25,3% νιώθουν Παραβίαση Σχετικά, χωρίς να τους έχει ενοχλήσει πολύ (3), το 24,3 % Αρκετά (4), το 17,3% Πάρα πολύ (5) και εξίσου 17,3% Λίγο (2)

**Δεν Αξίζω – Δεν με αναγνωρίζουν:** Το 50,7% νιώθουν πως Δεν Αξίζουν – Δεν τους αναγνωρίζουν Πάρα πολύ (5), το 25,3 % Αρκετά (4) και το 10,7% Καθόλου(1)



Παρατηρούμε πως τα συναισθήματα που η πλειονότητα των συμβουλευόμενων βιώνει (με ποσοστό πάνω από 50%) είναι:

Αδικία (57,3% νιώθουν Αδικία Πάρα πολύ (5)), Ταπείνωση- εξευτελισμό (νιώθουν 56% Ταπείνωση- εξευτελισμό Πάρα πολύ(5)), Θυμός- Οργή: (56% νιώθουν Θυμό/οργή Πάρα πολύ (5)), Εγκλωβισμός – Ανημπορία: ( 60% νιώθουν Εγκλωβισμό – Ανημπορία Πάρα πολύ (5)), Απογοήτευση: (66,7% νιώθουν Απογοήτευση Πάρα πολύ (5)), Άγχος – Στρες: (50,7% νιώθουν Άγχος – Στρες Πάρα πολύ (5)), Δεν Αξίζω – Δεν με αναγνωρίζουν: (50,7% νιώθουν πως Δεν Αξίζουν – Δεν τους αναγνωρίζουν Πάρα πολύ (5))

Αντίστοιχα στο συναίσθημα της ζήλιας, οι περισσότεροι δηλώνουν ότι δεν τους ενοχλεί ιδιαίτερα. (28% νιώθουν Ζήλια/ φθόνο Καθόλου (1), το 24% Σχετικά, χωρίς να τους έχει ενοχλήσει πολύ (3)και 20% Λίγο (2))

# Αποτελέσματα

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 3ΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Από την ανάλυση των ερωτηματολογίων της τρίτης μέρας προκύπτει πως:

Το 52,7% των συμμετεχόντων νοιώθουν Πάρα πολύ (5) βελτίωση στα συναισθήματά τους, ξαναφέροντας στο μυαλό τους το θέμα που είχανε όταν μας επισκεφτήκανε. Το 35,1% νοιώθουν βελτίωση Αρκετά (4).

Δηλαδή, το 87,8% των συμβουλευόμενων βλέπουν σημαντική βελτίωση.

Το 48,6% νοιώθουν τώρα άγχος ή στρες Καθόλου (1) σε σχέση με την πρώτη μέρα, και 31,1% νοιώθουν Λίγο (2) άγχος ή στρες σε σχέση με την πρώτη μέρα.

Δηλαδή, 79,7% νοιώθουν λιγότερο άγχος ή

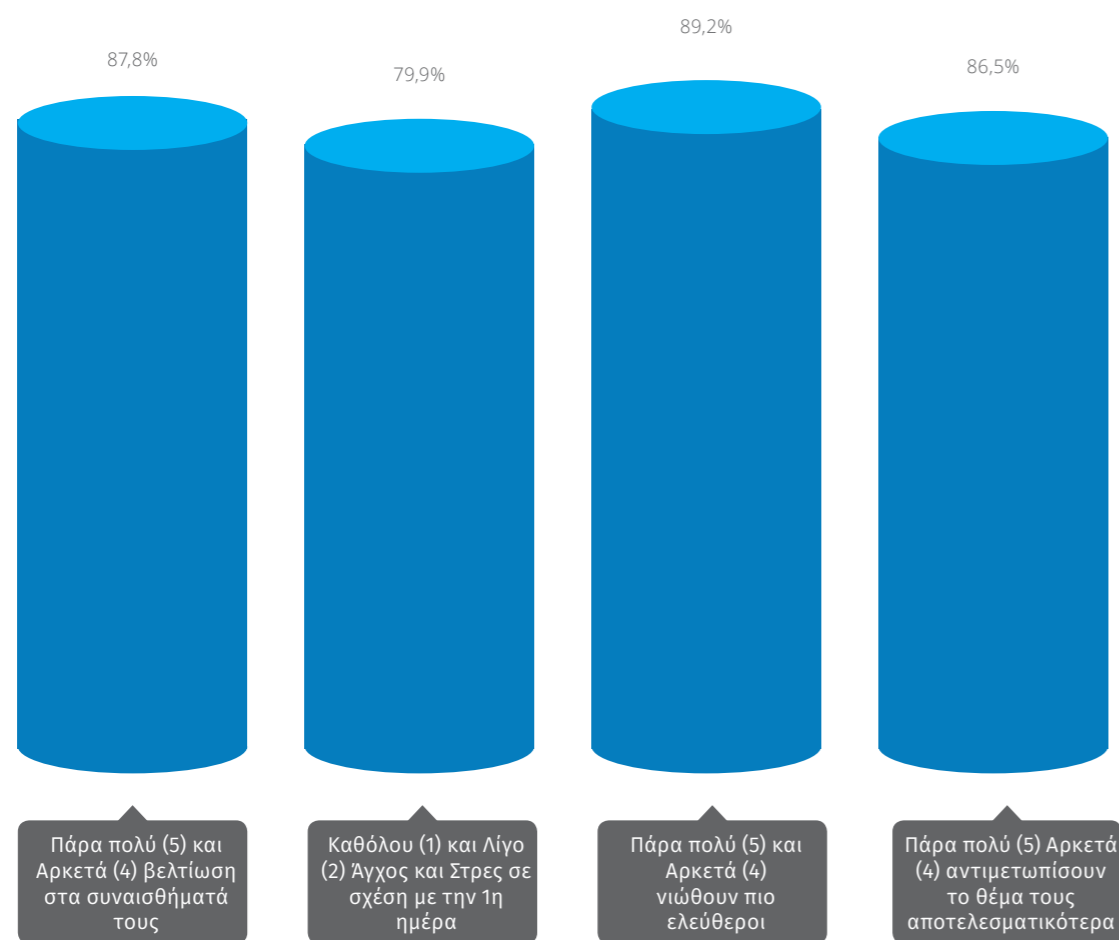
στρες σε σχέση με την πρώτη μέρα.

Το 64,9% νοιώθουν πιο ελεύθεροι από την πρώτη μέρα, σαν ένα βάρος να έχει σηκωθεί από πάνω τους Πάρα πολύ (5), και το 24,3% Αρκετά (4).

Δηλαδή, το 89,2% των συμβουλευόμενων νοιώθουν πιο ελεύθεροι.

Το 52,7% νοιώθουν πως θα μπορούσαν να αντιμετωπίσουν το θέμα τους αποτελεσματικότερα Πάρα Πολύ (5) και 33,8 Αρκετά (4).

Δηλαδή, το 86,5% των συμβουλευόμενων νοιώθουν πως μπορούν να αντιμετωπίσουν πιο αποτελεσματικά το θέμα που τους απασχολεί.



# Αποτελέσματα

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 22ΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΩΝ ΤΗΣ ΕΙΚΟΣΤΗΣ ΔΕΥΤΕΡΗΣ ΜΕΡΑΣ ΠΡΟΚΥΠΤΕΙ ΠΩΣ:

Ως προς τα συναισθήματα που νιώθουν σε σχέση με το συμβάν – κατάσταση – περιορισμό που τους απασχολούσε

**Αδικία:** Το 50,7% νοιώθουν Αδικία Καθόλου (1) και το 26% Λίγο (2). Δηλαδή, στις απαντήσεις αυτές βρίσκεται το 76,7% των συμμετεχόντων, που νοιώθουν καθόλου έως λίγη αδικία.

**Απόρριψη:** Το 64,4% νοιώθουν Απόρριψη Καθόλου (1), το 23,3% Λίγο (2). Δηλαδή, το 87,7% των συμβουλευόμενων νοιώθουν καθόλου έως λίγη απόρριψη.

**Εγκατάλειψη:** Το 67,8% νοιώθουν Εγκατάλειψη Καθόλου (1), το 24,7% Λίγο (2). Δηλαδή, το 92,5% των συμβουλευόμενων νοιώθουν καθόλου έως λίγη εγκατάλειψη.

**Προδοσία:** Το 59,7% νοιώθουν Προδοσία Καθόλου (1), το 26,4% Λίγο (2). Δηλαδή, το 86,1% των συμβουλευόμενων νοιώθουν καθόλου έως λίγη προδοσία σε σχέση με το συμβάν – κατάσταση – περιορισμό που τους απασχολούσε στην αρχή της Expansion Method.

**Ταπείνωση -Εξευτελισμός:** Το 67,6% νοιώθουν Ταπείνωση- εξευτελισμό Καθόλου (1), το 15,5% Λίγο (2). Δηλαδή, το 83,1% των συμβουλευόμενων νοιώθουν καθόλου έως λίγη ταπείνωση- εξευτελισμό.

**Φόβος:** Το 62,9% νοιώθουν Φόβο Καθόλου (1), το 24,3% Λίγο (2). Δηλαδή, το 87,1% των συμβουλευόμενων νοιώθουν καθόλου έως λίγο φόβο.

**Θυμός- Οργή:** Το 53,4% νοιώθουν Θυμό/οργή Καθόλου (1), το 28,8% Λίγο (2). Δηλαδή, το 82,2% των συμβουλευόμενων νοιώθουν καθόλου έως λίγο θυμό/οργή.

**Ζήλια- Φθόνος:** Το 77,8% νοιώθουν Ζήλια/φθόνο Καθόλου (1), και το 15,3 % Λίγο (2). Δηλαδή, το 93,1% των συμβουλευόμενων νοιώθουν καθόλου έως λίγη ζήλια/φθόνο.

**Εγκλωβισμός – Ανημπορία:** Το 55,6% νοιώθουν Εγκλωβισμό – Ανημπορία Καθόλου (1) και το 27,8% Λίγο (2).

όλο τα διάστημα από όταν ολοκλήρωσαν τον κύκλο της Expansion Method. (Σημειώνουμε πως καταγράφονται με μια διαβάθμιση από το 1 μέχρι το 5, όπου το 1 είναι Καθόλου, το 2: Λίγο, το 3: Σχετικά, αλλά δε με ενόχλησε πολύ, το 4: Αρκετά και 5: Πάρα πολύ.)

Δηλαδή, το 83,4% των συμβουλευόμενων νοιώθουν καθόλου έως λίγο εγκλωβισμό/ανημπορία.

**Απογοήτευση:** Το 54,2% νοιώθουν Απογοήτευση Καθόλου (1) και το 30,6% Λίγο (2). Δηλαδή, το 84,8% των συμβουλευόμενων νοιώθουν καθόλου έως λίγη απογοήτευση.

**Πανικός – Τρόμος:** Το 77,8% νοιώθουν Πανικός – Τρόμος Καθόλου (1) και 11,1% Λίγο (2). Δηλαδή, το 88,9% των συμβουλευόμενων νοιώθουν καθόλου έως λίγο πανικό/τρόμο.

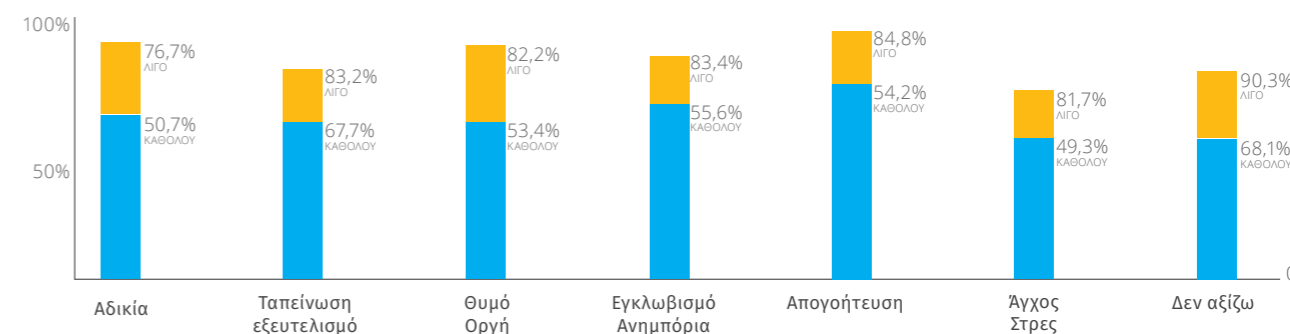
**Ενοχές – Τύψεις:** Το 70,4% νοιώθουν Ενοχές – Τύψεις Καθόλου (1), το 22,5% Λίγο (2). Δηλαδή, το 92,9% των συμβουλευόμενων νοιώθουν καθόλου έως λίγο ενοχές/τύψεις.

**Άγχος – Στρες:** Το 49,3 % νοιώθουν Άγχος – Στρες Καθόλου (1) και το 32,4 % Λίγο (2). Δηλαδή, το 81,7% των συμβουλευόμενων νοιώθουν καθόλου έως λίγο άγχος/στρες.

**Μοναξιά:** Το 75% νοιώθουν Μοναξιά Καθόλου (1) το 16,7 % Λίγο (2). Δηλαδή, το 91,7% των συμβουλευόμενων νοιώθουν καθόλου έως λίγη μοναξιά.

**Παραβίαση:** Το 73,6% νοιώθουν Παραβίαση Καθόλου (1) και 20,8% Λίγο (2). Δηλαδή, το 94,4% των συμβουλευόμενων νοιώθουν καθόλου έως λίγη παραβίαση.

**Δεν Αξίζω – Δεν με αναγνωρίζουν:** Το 68,1% νοιώθουν πως Δεν Αξίζουν – Δεν τους αναγνωρίζουν Καθόλου (1), το 22,2 % Λίγο (2). Δηλαδή, το 90,3% των συμβουλευόμενων νοιώθουν καθόλου έως λίγο πως δεν αξίζουν/ δεν τους αναγνωρίζουν.



# Αποτελέσματα

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΥΝΟΠΤΙΚΑ

1. Από την τρίτη μέρα της Expansion Method παρατηρείται μεγάλη βελτίωση σε όσους συμμετείχαν στην έρευνα μας.

Το 89,2% νιώθουν πιο ελεύθεροι, το 87,8% βλέπουν σημαντική βελτίωση στα συναισθήματά τους. Το 86,5% νιώθουν πως μπορούν να αντιμετωπίσουν πιο αποτελεσματικά το θέμα που τους απασχολεί. Και το 79,7% νιώθουν λιγότερο άγχος ή στρες σε σχέση με την πρώτη μέρα.

2. Έχουν αντιστραφεί τα διαγράμματα. Ενώ τα συναισθήματα του συμβουλευόμενου πριν την Expansion Method τείνουν να είναι πολύ έντονα, **στις 22 μέρες μετά**, τείνουν να είναι πολύ χαμηλά σε ένταση. Η βελτίωση είναι εντυπωσιακή.

-Συγκεκριμένα, κατά μέσο όρο το **81,9%** όσων συμμετείχαν στην έρευνα νιώθουν στην **22η μέρα τα συναισθήματα της πρώτης μέρας Καθόλου ή Λίγο**.

Η βελτίωση στην ένταση των συναισθημάτων κυμαίνεται από 76,7% (Αδικία) έως 93,1% (Ζήλια/Φθόνος- Μοναξιά).

Θα μπορούσαμε να πούμε όσοι συμμετείχαν στην έρευνα μας είχαν κατά μέσο όρο 81,9% βελτίωση στα συναισθήματά τους.

Ειδικά: Ως προς το συναίσθημα της αδικίας, το 76,9% όσων συμμετείχαν νιώθουν Καθόλου ή Λίγη Αδικία. Το 81,7% νιώθουν Καθόλου ή Λίγο Άγχος/ στρες, το 82,2% Καθόλου ή Λίγο Θυμό/οργή, το 83,1 % Καθόλου ή Λίγη Ταπείνωση-εξευτελισμό, το 83,4% Καθόλου ή Λίγο Εγκλωβισμό, Ανημπόρια, το 84,8% Καθόλου ή Λίγη Απογοήτευση, το 84,6% Καθόλου ή Λίγη Προδοσία, το 87,1% Καθόλου ή Λίγο Φόβο, το 87,7% νιώθουν Καθόλου ή Λίγη Απόρριψη, το 88,9% Καθόλου ή Λίγο Πανικό/τρόμο, το 90,3%, Καθόλου ή Λίγο πως Δεν αξίζω/Δεν με αναγνωρίζουν, το 88,9%

Καθόλου ή Λίγο Πανικό/τρόμο, το 92,9% Καθόλου ή Λίγο Ενοχές/τύψεις, το 94,4% Καθόλου ή Λίγη Παραβίαση, το 94,4% Καθόλου ή Λίγη Εγκατάλειψη, και το 93,1% Καθόλου ή Λίγη Ζήλια/Φθόνος και Μοναξιά.

Συγκεκριμένα: 76,9% Αδικία, 81,7% Άγχος/ στρες, 82,2% Θυμός/οργή, 83,1 % Ταπείνωση- εξευτελισμό, 84,8% Απογοήτευση, 84,6% Προδοσία, 87,1% Φόβο, Εγκλωβισμό, Ανημπόρια, 86,2% Απόρριψη, 87,7% Δεν αξίζω/Δεν με αναγνωρίζουν, 89,2% Πανικός/τρόμος, Ενοχές/τύψεις, Παραβίαση, 90,8% Εγκατάλειψη, 92,3% (Ζήλια/Φθόνος- Μοναξιά).

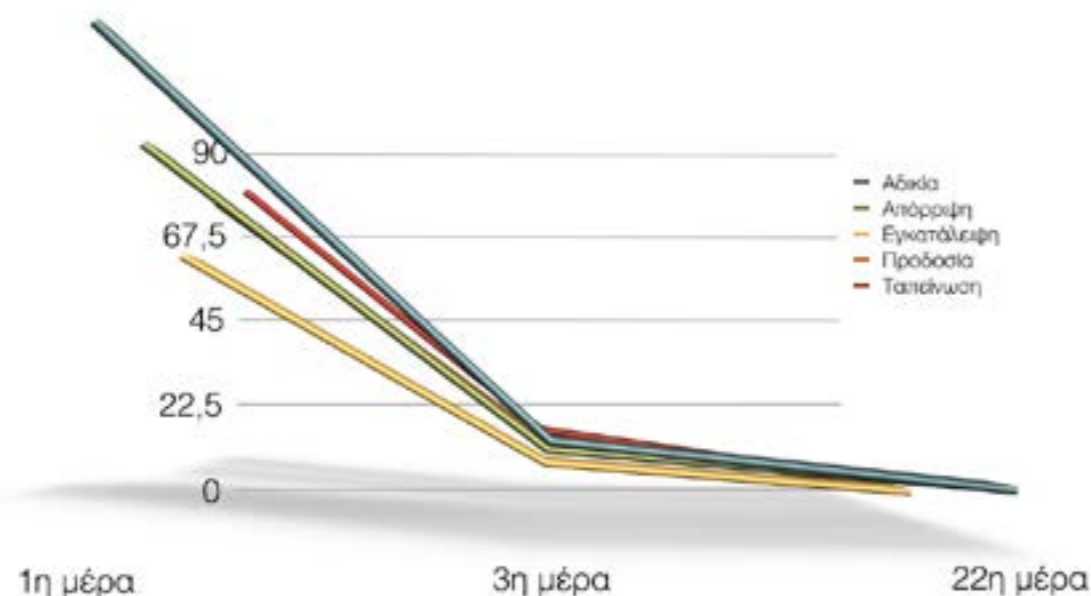
3. Όπου υπήρχε μεγάλη διασπορά των αποτελεσμάτων στη μέτρηση της πρώτης μέρας, στην 22η μέρα τα αποτελέσματα τείνουν να συγκλίνουν, καταδεικνύοντας εντυπωσιακή βελτίωση.

Για παράδειγμα, στο συναίσθημα της εγκατάλειψης: ο 30,7% νιώθουν Εγκατάλειψη Πάρα πολύ (5), το 26,7% Αρκετά (4) και το 25,3% Σχετικά, χωρίς να τους έχει ενοχλήσει πολύ (3). Το 12% Καθόλου, και το 2,7% Λίγο.

Στις 22 μέρες μετά την expansion therapy, το 65,8% νιώθουν Εγκατάλειψη Καθόλου (1), το 24,7% Λίγο (2). (Δηλαδή, το 92,5% των συμβουλευόμενων νιώθουν καθόλου έως λίγη εγκατάλειψη). Και, μόλις ένα 5,5% νιώθουν εγκατάλειψη Σχετικά, χωρίς να τους έχει ενοχλήσει πολύ (3), και 4,1% Αρκετά (4) [βλέπε πίνακες]

4. Όπου τα συναισθήματα της πρώτης μέρας είχαν χαμηλή ένταση (ζήλια/φθόνος) τείνουν να **εξαφανίζονται τελείως** (93,1% Ζήλια/Φθόνος- Μοναξιά).

5. Αποδεικνύεται, λοιπόν, η αποτελεσματικότητα της Expansion Method.



## Γ Μέρος

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας μας, η Expansion Method επιφέρει εντυπωσιακή βελτίωση στα συναισθήματα του ανθρώπου που την εφαρμόζει, από την τρίτη ήδη μέρα, δηλαδή, από το κλείσιμο του θεραπευτικού κύκλου.

Στις 22 μέρες μετά, τα αποτελέσματα παραμένουν εντυπωσιακά.

Την τρίτη μέρα τα συναισθήματα που μελετάμε είναι πιο γενικά, και στις 22μέρες είναι πιο συγκεκριμένα, και όμοια με της πρώτης μέρας, ώστε να μπορέσουμε να κάνουμε συγκρίσεις.

Παρατηρούμε πως τα συναισθήματα της Αδικίας, του Άγχους και του Θυμού είναι αυτά που αναγνωρίζουν οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες ως περισσότερο έντονα. Μια πιθανή ερμηνεία αυτού του ευρήματος είναι πως ίσως αυτά τα συναισθήματα είναι πιο εύκολο να τα αναγνωρίσει κανείς. Ακόμη, φαίνεται μια πολιτισμική επίδραση, δηλαδή, η κοινωνία μας είναι εκπαιδευμένη να την απασχολούν θέματα αδικίας (και προδοσίας) και μπορεί να εκφράζει το θυμό (σε σχέση με άλλες πολιτισμικές ομάδες όπου «απαγορεύεται»). Με άλλα λόγια, πρόκειται ίσως για περιορισμούς που έχουν μια πολιτισμική βάση, και είναι συλλογικοί. Το άγχος από την άλλη είναι μια κατάσταση, που συνοδεύει τη σύγχρονη ζωή σε πολλές εκφάνσεις της, οι άνθρωποι ακούνε πληροφορίες για αυτό από διαφορετικές πηγές, και στην ουσία περιγράφει την αντίδραση του ανθρώπου σε μια απειλή. Εκφράζει δηλαδή με γενικό τρόπο την ύπαρξη ενός περιορισμού, πίσω από τον οποίο βρίσκονται διάφορα συναισθήματα.

Αντίθετα, τα συναισθήματα της Ζήλιας/του Φθόνου και της Μοναξιάς έχουν τα μικρότερα ποσοστά σε ένταση και παρουσιάζουν εντυπωσιακή βελτίωση με την Expansion Method. Μια πιθανή ερμηνεία έχει να κάνει με τη δυσκολία που έχει κανείς να αποδεχτεί το γεγονός πως μπορεί να νιώθει ζήλια ή φθόνο, γιατί είναι ένα συναίσθημα που πολιτισμικά είναι κατακριτέο, ωστόσο μας κυριεύει.



# Παρατηρήσεις έρευνας

## EXPANSION METHOD

Εκπονώντας αυτή την έρευνα, αναγνωρίζουμε τους περιορισμούς της και προτείνουμε τι θα μπορούσε να εφαρμόσουμε σε μια επόμενη έρευνα:

- Η παρούσα έρευνα καταδεικνύει την αποτελεσματικότητα της Expansion Method στη μετουσίωση των περιοριστικών συναισθημάτων. Θα μπορούσε να διευρυνθεί έχοντας μεγαλύτερο δείγμα.
- Καθώς το ερωτηματολόγιο χορηγείται από τους συμβούλους της Expansion Method, χρειάζεται να χορηγηθεί από έναν ανεξάρτητο ερευνητή, ώστε να αποφευχθούν λάθη, όπως : η επίδραση της θεραπευτικής σχέσης στις απαντήσεις του συμβουλευόμενου. Δηλαδή ίσως δεν απαντάει απόλυτα ειλικρινά ο συμβουλευόμενος, προκειμένου να ικανοποιήσει τον σύμβουλό του, και ίσως ο σύμβουλος να αναμένει από τον συμβουλευόμενο, να απαντήσει θετικά για την αποτελεσματικότητας της τεχνικής που χρησιμοποιεί. Ένας ανεξάρτητος ερευνητής προσφέρει σε εγκυρότητα και αξιοπιστία.
- Προκειμένου να έχουμε μια σε βάθος ανάλυση της αποτελεσματικότητας της Expansion Method, προτείνουμε τη χρήση της μεθόδου της συνέντευξης, ώστε να διερευνηθούν διαστάσεις της τεχνικής μας και να ακουστεί το προσωπικό βίωμα του συμβουλευόμενου. Ακόμη, θα είχε ενδιαφέρον μια συνέντευξη προς τον δημιουργό της μεθόδου.
- Μέσα από την εμπειρία μας η Expansion Method επηρεάζει τη συνολική υγεία του ανθρώπου. Θα ήταν χρήσιμο σε μια επόμενη έρευνα να συμπεριληφθεί η γενική κατάσταση υγείας.



## Επίλογος

Η Expansion Method είναι μια ολοκληρωμένη θεωρία για την ανθρώπινη φύση, συνδυάζοντας εργαλεία από διάφορα επιστημονικά πεδία, επιφέρει σημαντικές αλλαγές στην απελευθέρωση του ανθρώπου από τους περιορισμούς που τον βασανίζουν.

Στην παρούσα έρευνα συσχέτισαμε στοιχεία της Ψυχολογίας με τη θεωρία και την πρακτική της Expansion Method και παρουσιάσαμε τα αποτελέσματα στα συναισθήματα των συμβουλευόμενων μας, που συμμετείχαν στην έρευνα πριν και μετά τον θεραπευτικό κύκλο της Expansion Method. Τα αποτελέσματα είναι εξαιρετικά ενθαρρυντικά και δίνουν το έναυσμα για περαιτέρω έρευνα.

### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Atkinson R., Atkinson Rich., Smith Ed., Bem D., Nolen- Hoeksema S. (2004). Εισαγωγή στην Ψυχολογία του Hilgard. Αθήνα: εκδόσεις Παπαζήση (Δέκατη Τρίτη αμερικάνικη έκδοση).
- Χατήρα Κ. (2005). Θεωρίες Προσωπικότητας και Ατομικές Διαφορές, Πανεπιστημιακές παραδόσεις. Ρέθυμνο: Πανεπιστήμιο Κρήτης
- Lise Bourbeau. (2001). Θεράπευσε τα τραύματά σου ...και βρες ποιος είσαι. Αθήνα: Εκδόσεις Διόπτρα
- Nichols, M. P. & Schwartz, R. C. (1991). Family Therapy, Concepts and Methods. 2nd ed. Ally and Bacon.
- Hoffman, L. (2006). Οικογενειακή Θεραπεία, μια προσωπική ιστορία. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Filipa Laily, European Journal of Social Psychology.
- Goldenberg, I. & Goldenberg, H. (2005). Οικογενειακή Θεραπεία, μια επισκόπηση Αθήνα: Έλλην
- Παπαδιώτη, Β., & Σόφτα- Nall, Λ. (2006). Οικογενειακή- συστημική Θεραπεία, βασικές προσεγγίσεις, θεωρητικές θέσεις και πρακτική εφαρμογή. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Σφήκας, Θ. (2002). Οι Αλλαγές στη Συστημική Επιστημολογία και η Εγγραφή τους στο Πεδίο της Ψυχοθεραπείας. Μετάλογος: 1: 4-14.

# Expansion Method

ΜΕΘΟΔΟΣ ΑΜΕΣΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ  
ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ