

4. Ένα μήνυμα από έναν φύλακα άγγελο

Η δραστηριότητα αναφέρεται σε: MH NEETs.

4.1. Στόχος της δραστηριότητας:

Η δραστηριότητα αποσκοπεί στο να βοηθήσει το άτομο να εντοπίσει τα δυνατά του σημεία, τις δεξιότητες, τις ικανότητες και τις ιδιότητες. Σύμφωνα με την Yvonne Dolan (2000) - τη συγγραφέα αυτής της άσκησης, "(...) είναι χρήσιμη για την ανάκτηση και την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και του θάρρους σας"

4.2. Θεωρητικό πλαίσιο:

Η δραστηριότητα βασίζεται στη Βραχεία Θεραπεία με Επικέντρωση στη Λύση (Solution-Focused Brief Therapy –SFBT) - αναπτύχθηκε από τον Steve de Shazer και τον Insoo Kim Berg και τους συναδέλφους τους, από τα τέλη της δεκαετίας του 1970 στο Μιλγουόκι. Η SFBT είναι προσανατολισμένη στο μέλλον, στοχευμένη και επικεντρώνεται στις λύσεις και όχι στα προβλήματα που έφεραν τους πελάτες να αναζητήσουν θεραπεία³. Σύμφωνα με τον Luc Isebaert (2016) η SFBT "(...) όπως και μεγάλο μέρος της οικογενειακής θεραπείας, προέκυψε μέσα από ένα κλίμα θεωρητικού και πρακτικού σκεπτικισμού και έντονου ενδιαφέροντος για τους μηχανισμούς της θεραπευτικής αλλαγής. Υπήρχε μια αυξανόμενη απογοήτευση από την ψυχοδυναμική θεραπεία και από αυτή τη δυσαρέσκεια προέκυψε η επιθυμία να βρεθούν νέοι τρόποι θεραπείας με λιγότερο χρονοβόρο τρόπο". Η Yvonne Dolan (2000) επισημαίνει ότι *"οι ερωτήσεις που τίθενται στη θεραπεία εστιασμένη στη λύση είναι θετικά προσανατολισμένες και εστιάζουν στο στόχο. Η πρόθεση είναι να επιτραπεί η αλλαγή προοπτικής καθοδηγώντας τους πελάτες προς την κατεύθυνση της ελπίδας και της αισιοδοξίας, ώστε να οδηγηθούν σε ένα μονοπάτι θετικής αλλαγής. Τα αποτελέσματα και η πρόοδος προέρχονται από την εστίαση στις αλλαγές που πρέπει να γίνουν για την επίτευξη του στόχου και την αύξηση της ευημερίας"*⁴.

³ <https://solutionfocused.net/what-is-solution-focused-therapy/>

⁴ <https://positivepsychology.com/solution-focused-therapy-techniques-worksheets/>

4.3.Περιγραφή:

"Φανταστείτε ότι αυτός ο σοφός και συμπνευτικός φύλακας άγγελος κάθεται στον ώμο σας από τότε που γεννηθήκατε. Δεν είχατε επίγνωση αυτής της παρουσίας μέχρι τώρα, επειδή οι άγγελοι είναι ασήκωτοι. Ο μοναδικός σκοπός του αγγέλου ήταν να αναγνωρίζει και να παρατηρεί όλα τα θετικά πλεονεκτήματα της προσωπικότητάς σας και τις ενάρετες πεποιθήσεις σας για τον κόσμο. Δεν πρόκειται για έναν άγγελο που είναι επιφορτισμένος με την παραγωγή αυτοκριτικής ή κατηγορίας!"⁵.

"Για τα επόμενα δεκαπέντε λεπτά, φανταστείτε ότι ο άγγελος σας υπαγορεύει τώρα μια λίστα με τα θετικά σας χαρακτηριστικά μέσω εσάς. Γράφοντας ό,τι σας έρχεται στο μυαλό, φτιάξτε μια λίστα με αυτά που νομίζετε ότι θα έλεγε ο άγγελος"⁶.

Ο κατάλογος

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Στη συνέχεια, διαβάστε δυνατά τη λίστα και προσπαθήστε να απαντήσετε στην ακόλουθη ερώτηση:

⁵ Dolan Y., 2000, Ένα μικρό βήμα. Moving Beyond Trauma and Therapy to a Life of Joy, iUniverse,

⁶ Ibid.

- Πώς αισθάνεστε γνωρίζοντας ότι έχετε τόσα πολλά θετικά χαρακτηριστικά;
- "Ποια χαρακτηριστικά της προσωπικότητας εκτιμάτε περισσότερο και θέλετε να συνεχίσουν να επηρεάζουν την προσέγγισή σας στη ζωή;"⁷
- Ποιες αρετές ή θετικές πεποιθήσεις εκτιμάτε περισσότερο και θέλετε να συνεχίσουν να επηρεάζουν την προσέγγισή σας στη ζωή;"⁸

Μπορείτε επίσης να επανέρχεστε σε αυτό από καιρό σε καιρό για να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας τα καλά σας χαρακτηριστικά. Μπορείτε επίσης να ρωτήσετε τον φύλακα άγγελο μετά από κάποιο χρονικό διάστημα αν παρατήρησε κάποιο από τα νέα σας χαρακτηριστικά και να το προσθέσετε στη λίστα.

⁷ Ibid.

⁸ Ibid.