

Η χρήση του γραπτού λόγου στην Γνωστική Αναλυτική Ψυχοθεραπεία

Γκέκης Φ., Βασιλείου Γ., Παππά Ε., Φωστίνη Κ., Βλάχος Ι

Το μοντέλο της Γ.Α.Ψ. χαρακτηρίζεται από εργασίες (tasks) και εργαλεία (tools) που χρησιμοποιούν τον γραπτό λόγο. Στις πρώτες ανήκουν το βιογραφικό (προσωπική αφήγηση), η αυτοσκιαγράφιση, το ημερολόγιο και τα ανεπίδοτα γράμματα και στα δεύτερα η γραπτή και η διαγραμματική αναδιαμόρφωση. Τα κείμενα αυτά χρησιμεύουν σαν «εργαλεία» τα οποία προωθούν μια ισχυρή θεραπευτική συμμαχία, παρέχοντας μια ολοκληρωμένη εικόνα των νευρωτικών συμπεριφορών (παγίδες, διλήμματα, εμπλοκές) και της προέλευσής τους από τους δυσπροσαρμοστικούς αμοιβαίους ρόλους. Η κατασκευή τους γίνεται σε συνεργασία με τον θεραπευόμενο και απαιτεί εξάσκηση, εποπτεία και την εκδήλωση ενσυναίσθησης. Με την ολοκλήρωση της ψυχοθεραπευτικής διαδικασίας ο θεραπευτής προσφέρει μια ρεαλιστική εκτίμηση των όσων επιτεύχθηκαν κατά τη διάρκεια της θεραπείας μέσα από ένα ακόμα εργαλείο γραπτού λόγου, το αποχαιρετιστήριο γράμμα.

Η χρήση των εργαλείων στην ψυχοθεραπευτική διαδικασία παραλληλίστηκε από τον Ryle με την λειτουργία των σημείων (signs) που σύμφωνα με τον Vygotsky διαμεσολαβούν στην πρώιμη σχέση του παιδιού με τους γονείς του και συμβάλλουν στην κατανόηση από μέρους του παιδιού του κόσμου και στην διαμόρφωση της αίσθησης του εαυτού.