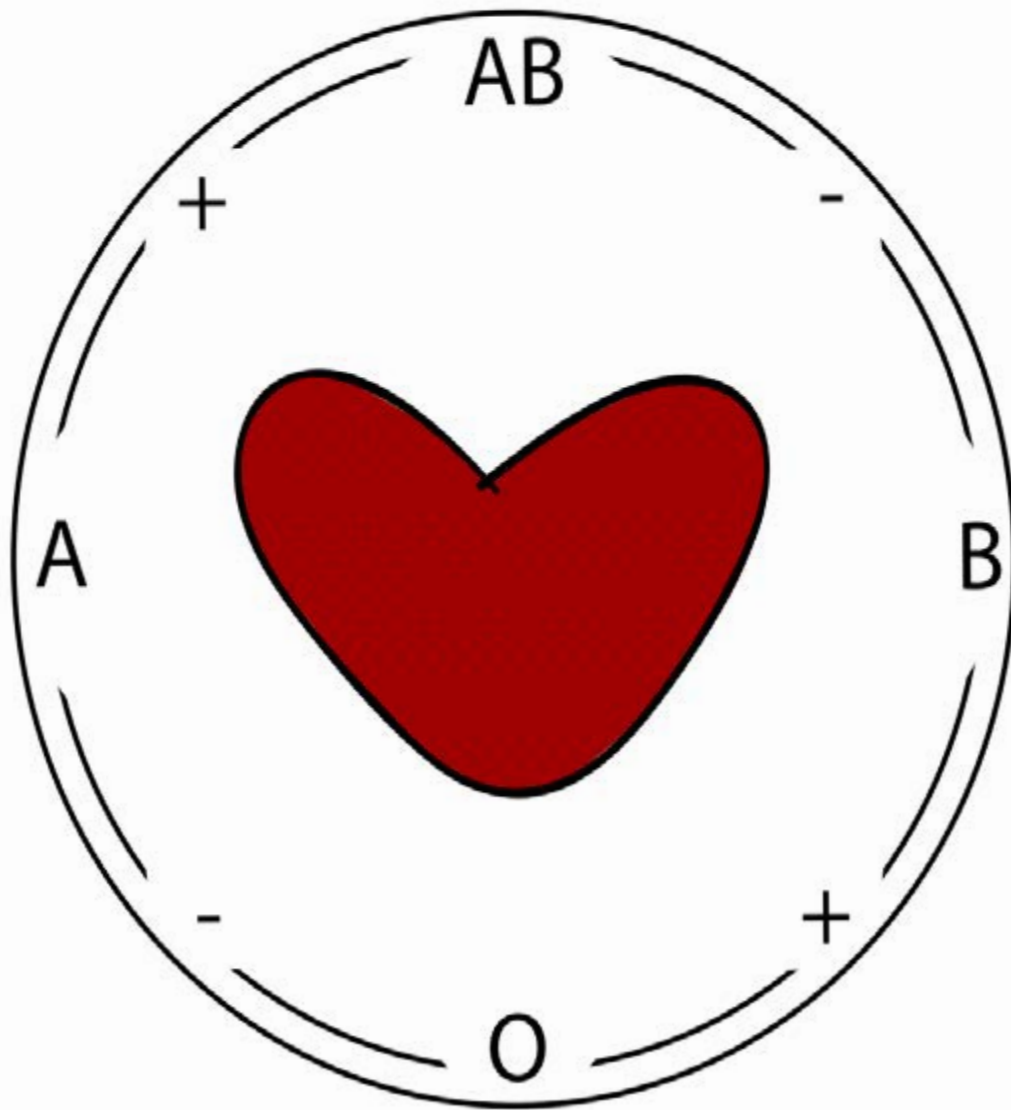


ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ  
ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

# ΝΕΑ ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ 112, ΑΠΡΙΛΙΟΣ, ΜΑΪΟΣ, ΙΟΥΝΙΟΣ 2021



Ανάπτυξη δεξιοτήτων στους  
εμβολιασμούς – EDUVAC

Well@School: ψηφιακές μέθοδοι & προαγωγή  
ψυχικής υγείας

Το πρόγραμμα SailAway για παιδιά με ΔΑΦ

Παγκόσμια Ημέρα Εθελοντή Αιμοδότη 2021

Rainbow Europe Map 2021

Καταναγκασμός στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας

## BIBΛΙΟΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

### Μήπως η λύση αποτελεί το πρόβλημα;

Ανδρέας Αρματάς MA DCH AFISCP, Clinical & Coaching Psychologist,  
Ιδρυτικό μέλος του International Society for Coaching Psychology

Όταν αντιμετωπίσουμε κάποια δυσκολία, θα αποπειραθούμε να την επιλύσουμε. Τις περισσότερες φορές, θα τα καταφέρουμε και οι λύσεις που θα επιλέξουμε θα είναι επιτυχείς. Τι γίνεται, όμως, αν η δυσκολία εμμένει και, παρά τις προσπάθειες μας, όχι μόνο δεν βελτιώνεται αλλά επιδεινώνεται; Η βραχεία στρατηγική προσέγγιση, στην οποία βασίζεται το βιβλίο μου Brief Strategic Coaching, προτείνει μια μη-παραδοσιακή διαδικασία που στοχεύει στην επίλυση επίμονων προβλημάτων σε σύντομο χρόνο. Βασίζεται στη θεωρία ότι οι ίδιες λύσεις που επιλέγουμε διατηρούν και επιδεινώνουν τα προβλήματα που προσπαθούμε να επιλύσουμε. Με λίγα λόγια, πολλά από τα προβλήματα δημιουργούνται από τις λανθασμένες προσπάθειες για επίλυση και, ως εκ τούτου, το πρόβλημα βρίσκεται στην ίδια τη λύση.

### Πώς δημιουργούνται τα προβλήματα

Όταν εμφανίζεται μια δυσκολία, έχουμε μια συγκεκριμένη αντίληψη για το πώς προέκυψε και τι πρέπει να γίνει για να επιλυθεί. Αυτή η αντίληψη οδηγεί στην λύση που θα εφαρμόσουμε. Εάν επιλέξαμε την ορθή λύση, το θέμα επιλύεται και νιώθουμε την ικανοποίηση της επιτυχίας μας. Εάν η λύση αποδειχθεί λανθασμένη, η δυσκολία παραμένει και πέφτουμε στην παγίδα να επαναλαμβάνουμε την λανθασμένη λύση ελπίζοντας σε κάποιο αποτέλεσμα. Η επανάληψη της λανθασμένης λύσης επιδεινώνει το ζήτημα και, εν τέλει, αυτό που ήταν μια δυσκολία μετατρέπεται σε πρόβλημα. Παγιδευόμαστε σε ένα φαύλο κύκλο επίλυσης – επιδείνωσης. Ας δούμε μερικά παραδείγματα. Ένα από τα συμπτώματα της διαταραχής πανικού είναι η δύσπνοια. Όσοι έχουν δύσπνοια, την αντιλαμβάνονται σαν έλλειψη οξυγόνου με αποτέλεσμα μια σειρά από ταχείες και βαθιές εισπνοές. Η λύση τους όχι μόνο δεν είναι βοηθητική αλλά ενισχύει το πρόβλημα λόγω του υπεραερισμού που προκαλείται. Σκεφτείτε τι αποτέλεσμα συνήθως φέρνει η προσπάθεια εμπύχωσης ενός ατόμου με καταθλιπτική διάθεση ή η προσπάθεια ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης σε κάποιον με ανεπαρκή εμπιστοσύνη στον εαυτό του αναθέτοντας περισσότερες ευθύνες. Επιπλέον, από τις πιο συχνές και επιβαρυντικές λύσεις είναι η αποφυγή των φόβων μας. Μπορεί να ανακουφίζει προσωρινά αλλά η αποφυγή ενδυναμώνει τον φόβο και αποδυναμώνει αυτόν που το κάνει.

### Η διαδικασία της στρατηγικής επίλυσης

Σε αντίθεση με τις άλλες μεθόδους, η ανάλυση δεν γίνεται στο πρόβλημα αλλά στις λύσεις που έχουν εφαρμοστεί. Για παράδειγμα, στην διαταραχή πανικού, εστιάζουμε στον τρόπο με τον οποίο το άτομο έχει προσπαθήσει να ηρεμήσει γιατί εκεί βρίσκεται η αιτία της συντήρησης του προβλήματος ή της επιδείνωσης του. Στην περίπτωση αϋπνίας,

αναλύουμε κυρίως το πώς προσπαθεί το άτομο να αποκοιμηθεί ενώ στην περίπτωση παχυσαρκίας η έμφαση βρίσκεται στους τρόπους απώλειας κιλών. Το ίδιο ισχύει και για προβλήματα σε εταιρικά περιβάλλοντα. Όταν, για παράδειγμα, ένα διευθυντής ζητά καθοδήγηση για να αντιμετωπίσει τις συγκρούσεις μεταξύ στελεχών, ο στρατηγικός σύμβουλος δεν θα επικεντρωθεί ιδιαίτερος στην σύγκρουση καθαυτή όσο στις λύσεις που έχει εφαρμόσει ο διευθυντής στην προσπάθεια του να το διαχειριστεί. Όπως μπορείτε να διακρίνετε, ο χειρισμός της δύσκολης κατάστασης έχει μεγαλύτερη σημασία από την ίδια την κατάσταση. Την ίδια διαδικασία ακολουθούμε και με τους γονείς που αντιμετωπίζουν επίμονα προβλήματα με τα παιδιά τους.

### **Τα βήματα της βραχείας στρατηγικής επίλυσης προβλημάτων**

Τα βήματα της βραχείας στρατηγικής προσέγγισης ξεκινούν με την κατανόηση του προβλήματος και την αποσαφήνιση του επιθυμητού στόχου. Ακολουθεί η λεπτομερή εκτίμηση των προσπαθειών διαχείρισης της κατάστασης για να προσδιοριστούν οι λύσεις που διαιωνίζουν ή/και επιδεινώνουν το πρόβλημα. Όταν εντοπιστούν οι τρόποι επίλυσης, η εστίαση μετατοπίζεται στο να σταματήσουμε την επανάληψη των λανθασμένων λύσεων και να εφαρμόσουμε μια νέα λύση. Η νέα λύση που θα εφαρμοστεί είναι συχνά ριζικά διαφορετική από την αρχική. Για παράδειγμα, στο επεισόδιο πανικού θα προταθεί η εστίαση στην εκπνοή αντί στην εισπνοή, στην αϋπνία μπορεί να ζητηθεί από το άτομο να προσπαθήσει να μείνει ξύπνιος αντί να κοιμηθεί ενώ στον μάνατζερ που ασκεί υπερβολικό έλεγχο στους υπαλλήλους στην προσπάθεια να πετύχει καλύτερα αποτελέσματα θα προταθεί να δώσει ελευθερίες.

### **Τροφή για σκέψη**

Όπως αναφέραμε, η κεντρική θεωρία της βραχείας στρατηγικής προσέγγισης είναι ότι τα προβλήματα δημιουργούνται από λάθους χειρισμούς δύσκολων καταστάσεων. Οι λύσεις που εφαρμόζουμε για να αντιμετωπίσουμε ένα πρόβλημα τελικά το διαιωνίζει ή το επιδεινώνει. Όπου εμμένει ένα πρόβλημα, υπάρχει κάποια λανθασμένη λύση που χρειάζεται να σταματήσει και να αντικατασταθεί από μια άλλη που θα είναι, συνήθως, εκ διαμέτρου αντίθετη.

Σκεφτείτε κάποιο δικό σας πρόβλημα που εμμένει παρά τις προσπάθειες σας να το επιλύσετε. Αυτή τη φορά, προσεγγίστε το στρατηγικά. Εντοπίστε τις λύσεις που έχετε εφαρμόσει μέχρι στιγμής και αναρωτηθείτε μήπως τελικά αυτό που εφαρμόζετε για να σας απελευθερώσει σας έχει παγιδεύσει.

Το βιβλίο *Brief Strategic Coaching* κυκλοφορεί στις αρχές Ιουλίου από τις εκδόσεις Open University Press. Πρόκειται για ένα βιβλίο-οδηγό επίλυσης προβλημάτων. Απευθύνεται σε coaches, συμβούλους, ψυχολόγους, μάνατζερ όπως και σε όσους γενικά κατέχουν θέσεις ευθύνης στην εργασία τους & έχουν στην εποπτεία τους προσωπικό.

# BRIEF STRATEGIC COACHING



THE PROBLEM RESOLUTION  
PROCESS THAT INSPIRED BRIEF AND  
SOLUTION-FOCUSED THINKING

**ANDREW ARMATAS**

