

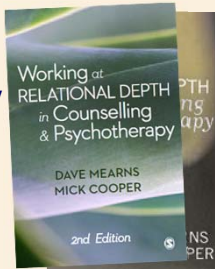
Δουλεύοντας σε σχεσιακό βάθος

Mick Cooper
Καθηγητής Συμβουλευτικής Ψυχολογίας
mick.cooper77@gmail.com
Translated: Marialena Katsoura <mlkatsoura@gmail.com>

Ιδιαίτερες ευχαριστίες σε όλους τους συναδέλφους που συνέβαλαν με το έργο τους σ' αυτή την παρουσίαση:
Ambika Erin Connelly, Anne Deacon, Shiri Gurvitz, Rosanne Knox, John Leung, Gina Saskija Di Malta, Eleanor MacLeod, Gillian Morris, David Murphy, Aisling Treanor, Sue Wiggins

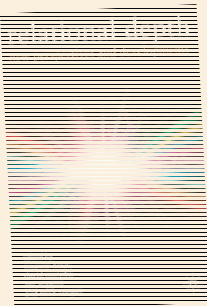
Σχεσιακό βάθος

- Όρος του προσωποκεντρικού θεραπευτή Dave Mearns τη δεκαετία του 1990
- Εξελήχθη από τους Mearns και Cooper (2005/2018): *Working at Relational Depth in Counselling and Psychotherapy* (Sage)



‘Σχεσιακό βάθος’

Research, theory and practice developed in Knox, R., Murphy, D., Wiggins, S., & Cooper, M. (Eds.). (2013). *Relational depth: New perspectives and developments*. Basingstoke: Palgrave.

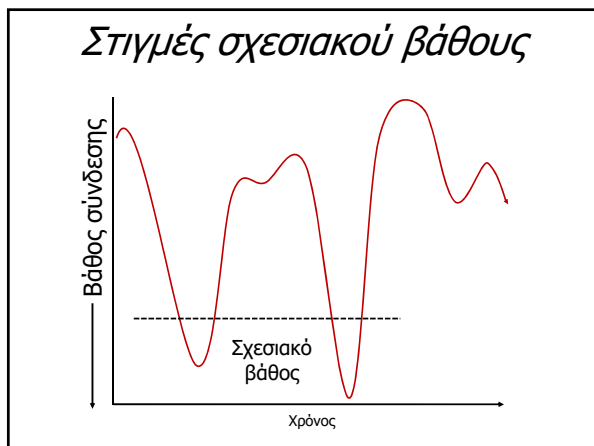


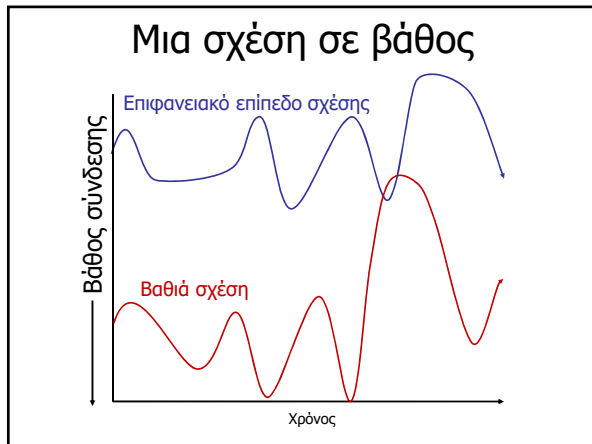
| | | | |
|---|-----|---------------------------------------|---|
| Foreword | vii | 44 | Contents |
| Acknowledgments | x | 7 | Facilitating posttraumatic growth through relational depth 39 |
| Introduction: the in-depth therapeutic encounter | 1 | 8 | David Murphy and Stephen Joseph |
| Thomas Arns, Sue Wignot, David Murphy and Mick Cooper | | 8 | Group relational depth 103 |
| | | | Coli Ryan |
| PART I: EXPERIENCE AND EVIDENCE OF RELATIONAL DEPTH | 11 | 9 | Client-therapist diversity: applying towards relational depth 114 |
| | | | Celia Leger and Ferran Ciriañola |
| 1. Moving at relational depth in therapy: the first encounter 13 | | 10 | Supervision and relational depth: a companion on the journey 123 |
| Chris Brown, Anne Davion, Jan Kerr and Kenny Ralph | | | Ella Landon |
| 2. Relational depth from the client's perspective 21 | | 11 | Experiencing relational depth: self-development exercises and reflections 137 |
| Emma Ross | | | Mick Cooper |
| 3. Therapists' experiences of relational depth with clients with learning disabilities 36 | | PART III: RELATED PERSPECTIVES | 143 |
| Elaine Skelton | | 12 | Dialogue as the foundation of person-centred therapy 155 |
| 4. Assessing relational depth: developing the Relational Depth Inventory 49 | | | Peter J. Schulz |
| Sue Wignot | | 13 | Therapeutic presence as a foundation for relational depth 173 |
| 5. Experiencing relational depth in therapy: what we know so far 62 | | | Shawn M. Gilley |
| Mick Cooper | | 14 | Morality and relational depth in counselling and psychotherapy 185 |
| | | | David Murphy |
| PART II: RELATIONAL DEPTH IN CONTEXT | 77 | 15 | The Person-Centred approach: similarities and differences with relational depth 196 |
| | | | Sue Wignot |
| 6. Working at relational depth with children and young people 79 | | 16 | The transpersonal and relational depth 208 |
| Sue Hartman | | | John Raman |
| | | 17 | Conclusion: where we go from here 217 |
| | | | Rosanne Knox, David Murphy, Sue Wignot and Mick Cooper |
| | | | Index 221 |

Ορισμός σχεσιακού βάθους

Μια συνθήκη ουσιαστικής επαφής και δέσμευσης μεταξύ δύο ανθρώπων, όπου ο κάθε άνθρωπος είναι απολύτως αυθεντικός απέναντι στον Άλλο και ικανός να κατανοήσει και να εκτιμήσει τα βιώματα του Άλλου σε ύψιστο βαθμό

Πηγή: Mearns and Cooper, 2005, xi





Στενά σχετιζόμενες έννοιες

- 'Διαλογική'/ 'Εγώ και Εσύ'—Μπούμπερ
- 'Στιγμές συνάντησης'—Στερν
- 'Αμοιβαία διαντικειμενικότητα'—Τζόρνταν
- 'Συν-Παρουσία'—Λέινγκ
- 'Σύνδεση'—Ρόουαν

Πώς είναι το βίωμα του σχεσιακού βάθους;

4 συνιστώσες του ΣΒ



Διαπροσωπική: Παρουσία

- Αυθεντικός, αληθινός, ανοιχτός
- Ενθουσιασμένος, ενδυναμωμένος, αναζωογονημένος, ζωντανός
- Σε επαφή με το σώμα, ενσάρκωμένος, φορτισμένος, ενθουσιασμένος
- Αυθόρμητος, στη στιγμή
- Βυθισμένος, χωρίς αποσπάσεις
- OK με τον εαυτό, αυτοπεποίθηση, ασφάλεια
- Διαισθητικός/βίωμα 'στα όρια'

Αίσθηση του άλλου: Ανοιχτός

- Ο άλλος ως γνήσιος, αυθεντικός, αληθινός
- Ο άλλος ως άτομο με κατανόηση
- Ο άλλος ως αξιόπιστος
- Ο άλλος με εκτιμά, με αναγνωρίζει, με αποδέχεται

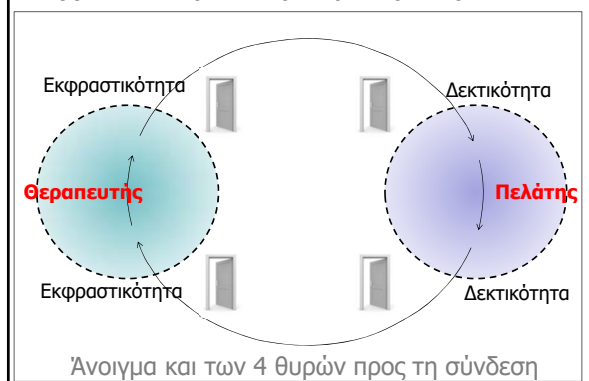
Σχεσιακή: Συνδεσιμότητα

- Εγγύτητα, οικειότητα, συντροφικότητα
- Συναπάντημα, συνάντηση εγκεφάλων
- Κοινή ροή, συγχρονικότητα
- Αμοιβαιότητα, ισότητα
- Διασυνδεσιμότητα: 'Ξέρω ότι ξέρεις πως ξέρω...'
- Συγχώνευση, 'ένα' μαζί, ένωση
- Αγάπη

Ατμόσφαιρα: Υπερβατική

- Διαχρονικότητα
- Ηρεμία
- Πνευματικότητα

Σχεσιακό βάθος ως συμπαρουσία



‘Μέτρηση’ Σχεσιακού Βάθους;

Ερωτηματολόγιο ΣΒ (RDI)
Βάθος συγκεκριμένων στιγμών ‘σχετίζεσθαι’

RDI-2 Client Client ID _____ Session ____
Interviewer _____ Date _____

Below you are asked about a **particularly helpful moment or event** which you might have had during a therapy session. Please take a minute to think back over your relationship so far with this therapist. Of the events which have occurred so far, select a specific moment or event that stands out in your mind as particularly helpful. Please briefly describe this helpful moment or event below in a few sentences, and indicate about how long ago or in roughly what session it occurred.

Now, with this specific moment or event in mind, please rate how accurately each of the items below fits your experience. Please tick the appropriate box to indicate your answer.

During this specific moment or event...

| | not at all | a little | moderately | very much | completely |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. I felt a sense of freedom | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. There was give and take between my therapist and myself | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. I felt my therapist respected me | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. I felt I was ‘living in the moment’ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Source: Wiggins, 2012

Κλίμακα Συχνότητας ΣΒ (RDFS)
Συχνότητα στιγμών βαθιάς σύνδεσης

Relational Depth Frequency Scale—Client Version (RDFS-C)

Below is a list of items representing experiences people might have in therapy. Please think of your relationship with your therapist and select how frequently you have experienced the moments described in each item. There is no right or wrong answer. Individuals relate differently.

Each item follows the statement:
“Over the course of therapy with my therapist, there were moments where...”

| | | | | | |
|---|----------------------------------|---|---------------------------------|-----------------------------|---|
| 1. We were deeply connected to one another | <input type="radio"/> Not at all | <input type="radio"/> Only occasionally | <input type="radio"/> Sometimes | <input type="radio"/> Often | <input type="radio"/> Most or all of the time |
| 2. We were immersed in the present moment | <input type="radio"/> Not at all | <input type="radio"/> Only occasionally | <input type="radio"/> Sometimes | <input type="radio"/> Often | <input type="radio"/> Most or all of the time |
| 3. There was a deep understanding between us | <input type="radio"/> Not at all | <input type="radio"/> Only occasionally | <input type="radio"/> Sometimes | <input type="radio"/> Often | <input type="radio"/> Most or all of the time |
| 4. I felt like a shared experience | <input type="radio"/> Not at all | <input type="radio"/> Only occasionally | <input type="radio"/> Sometimes | <input type="radio"/> Often | <input type="radio"/> Most or all of the time |
| 5. I felt like we were totally in-the-moment together | <input type="radio"/> Not at all | <input type="radio"/> Only occasionally | <input type="radio"/> Sometimes | <input type="radio"/> Often | <input type="radio"/> Most or all of the time |
| 6. I felt we were completely open with each other | <input type="radio"/> Not at all | <input type="radio"/> Only occasionally | <input type="radio"/> Sometimes | <input type="radio"/> Often | <input type="radio"/> Most or all of the time |

Source: d. Nalla, 2015

Βιώνουν οι θεραπευτές σχεσιακό βάθος με τους πελάτες τους;

Ποσοτικά ευρήματα

- 97,9% από 140 θεραπευτές ανέφεραν κάποια εμπειρία ΣΒ
- Αξιολογήσεις θεραπευτών στην κλίμακα συχνότητα ΣΒ = 22,2 (μ.ο. = 3,7)

▼

1 = Καθόλου 2 = Περιστασιακά 3 = Κάποιες φορές 4 = Συχνά 5 = Σχεδόν πάντα ή πάντα

Πηγή: Leung, 2008; DiMatteo, 2016

Ποιοτικά ευρήματα

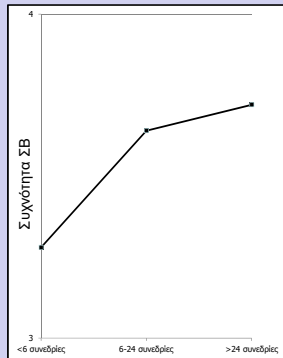
- 100% των προσωποκεντρικών θεραπευτών μπορούν να εντοπίσουν μία ή περισσότερες εμπειρίες ΣΒ
- 90% των θεραπευτών που εργάζονται με πελάτες με μαθησιακές δυσκολίες βίωσαν ΣΒ



Πηγή: Cooper, 2005; Neukind, 2013

Παράγοντες πρόβλεψης

- Πιο έμπειροι θεραπευτές και εξειδικευμένοι θεραπευτές (πρβ. εκπαιδευόμενοι) αναφέρουν βιώματα ΣΒ
- Θεραπευτές αναφέρουν περισσότερο ΣΒ σε πιο μακροχρόνιες θεραπείες



Πηγή: Leung, 2008; Di Malta, 2016

Βιώνουν οι πελάτες σχεσιακό βάθος με τους θεραπευτές τους;

Ποσοτικά ευρήματα

- Το 78,2% των πελατών ανέφεραν κάποια εμπειρία ΣΒ
- Αξιολογήσεις θεραπευτών στην κλίμακα συχνότητας ΣΒ = 20,4 (μ.ο. = 3,4)



1 = Καθόλου 2 = Περιστασιακά 3 = Ορισμένες φορές 4 = Συχνά 5 = Σχεδόν πάντα ή πάντα

- Οι πελάτες αναφέρουν σημαντικά λιγότερες στιγμές ΣΒ σε σύγκριση με τους θεραπευτές

Πηγή: Leung, 2008; Di Malta, 2016

Ποιοτικά ευρήματα

- 'Οι περισσότεροι συμμετέχοντες στην έρευνα μπόρεσαν να εντοπίσουν τουλάχιστον μία στιγμή που ένιωσαν ότι θα μπορούσαν να περιγράψουν ως στιγμή σχεσιακού βάθους'
- Ωστόσο, 'πολλοί επίσης ανέφεραν εμπειρίες πολλών θεραπευτικών σχέσεων όπου ένιωθαν ότι δεν υπήρξαν στιγμές σχεσιακού βάθους'.



HOME TRAINING BOOKS RESEARCH POINTERS BLOG PERSONAL ARTICLES

March 18, 2020

RELATIONAL DEPTH IN ONLINE THERAPY: CAN IT BE EXPERIENCED, AND WHAT FACILITATES AND INHIBITS IT?

relational depth research consulting

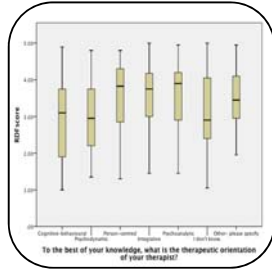
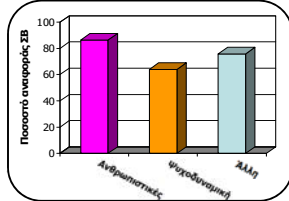
Εμπειρίες νέων ανθρώπων

Οι νέοι άνθρωποι
δυσκολεύονται
να εντοπίσουν
συγκεκριμένες
στιγμές
'σύνδεσης' και
'εγγύτητας' με
τους θεραπευτές
τους

Pηγη: Gurvitz, 2016

Παράγοντες: Προσέγγιση

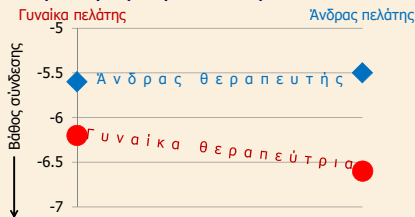
Ανάμεικτα ευρήματα σχετικά με την προσέγγιση, αλλά κάποια στοιχεία για μεγαλύτερο ΣΒ σε ανθρωπιστικές/προσωποκεντρικές προσεγγίσεις



Πηγή: Leung, 2008; Di Malta, 2016

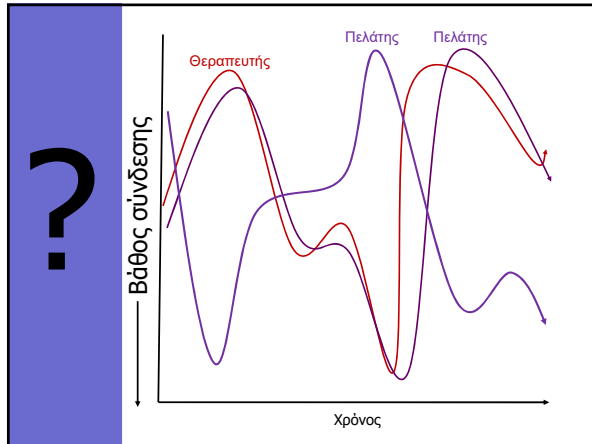
Παράγοντες: Φύλο

Οι πελάτες με γυναίκες θεραπεύτριες τείνουν να βιώνουν μεγαλύτερη συχνότητα ΣΒ (Di Malta, 2016), ενώ δηλώνουν μεγαλύτερο βάθος σύνδεσης (Cooper, 2012) σε σύγκριση με τους άνδρες θεραπευτές



Πηγή: Cooper, 2012

Βιώνουν πελάτες και θεραπευτές το
 σχεσιακό βάθος
 την *ίδια χρονική στιγμή;*



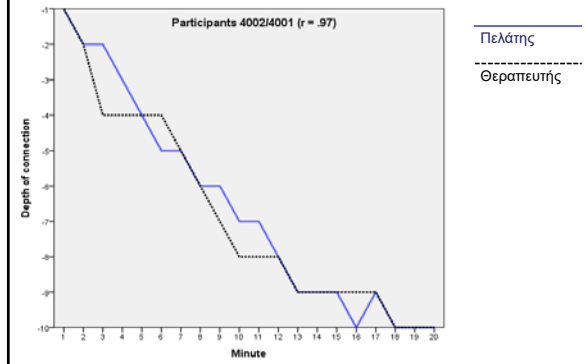
Μελέτη 'συγχρονικότητας' σχεσιακού βάθους

- 20λεπτες συνεδρίες 'συμβουλευτικής'
- *In situ* αξιολογήσεις: ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να αξιολογήσουν το επίπεδο βλεμματικής επαφής σε κάθε λεπτό της συνεδρίας

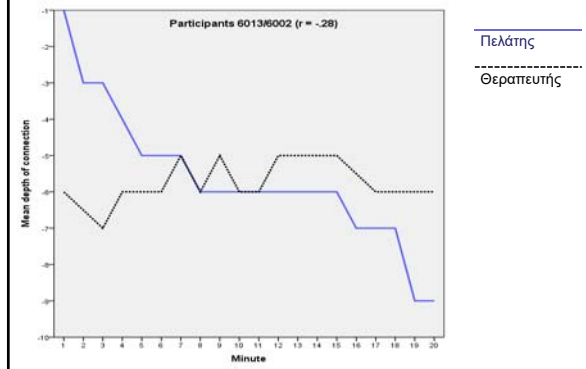
Αποτελέσματα

- Οι αξιολογήσεις των θεραπειών προέβλεψαν σε μεγάλο βαθμό τις αξιολογήσεις των πελατών
- Σημαντική συσχέτιση: $.67 =$ περίπου το 45% των αξιολογήσεων αλληλεπικαλύπτεται

Μέγιστη αντιστοιχισή



Ελάχιστη αντιστοιχισή



Ποια είναι η
επίδραση μιας
συνάντησης σε
σχεσιακό βάθος;

Άμεσες επιπτώσεις

- Στιγμές που βιώνονται ως διευκολυντικές, θεραπευτικές και μεταμορφωτικές
- Θετική επίπτωση στην ίδια τη θεραπευτική διαδικασία:
 - Αίσθηση ότι μπορούν και πάλι να επιστρέψουν σε στιγμές επικοινωνίας σε βάθος
 - Αυξανόμενη δεκτικότητα για διατύπωση των πιο ενδόμυχων συναισθημάτων

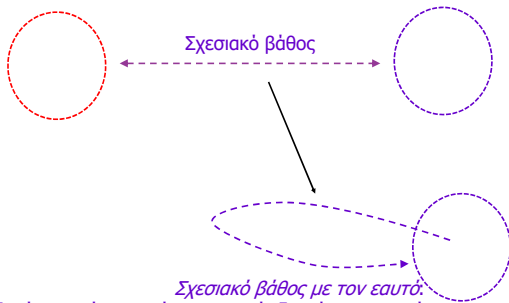


Μακροχρόνιες επιπτώσεις

- Αυξημένη αίσθηση σύνδεσης με τον δικό τους εαυτό (85%)



Σχισιακό βάθος με τον εαυτό



Μακροχρόνιες επιπτώσεις

- Αυξημένη αίσθηση σύνδεσης με τον εαυτό (85%)
- Βελτίωση σχέσεων με τους άλλους (50%)



Αποσύνδεση και δυσφορία

Η δυσφορία της αποσύνδεσης

- Από σχεσιακή άποψη, η εμπειρία της χρόνιας αποσύνδεσης από τους άλλους είναι η βασική πηγή ψυχολογικής δυσφορίας
- Οι ψυχολογικές δυσκολίες συχνά σχετίζονται με προβλήματα δημιουργίας σχέσεων σε βάθος με άλλους ή έλλειψη τέτοιων σχέσεων

Η δυσφορία της αποσύνδεσης

- Μοναξιά: έλλειψη οικειότητας και εγγύτητας
- Κατάθλιψη: έλλειψη διαπροσωπικών απολαύσεων, θλίψη για την έλλειψη 'σχετίζεσθαι', χειρότερη διαχείριση ψυχολογικών στρεσογόνων παραγόντων, εκτός κοινότητας
- Άγχος: χωρίς υποστήριξη
- Διαπροσωπικά προβλήματα: ανικανότητα κατάλληλης σύνδεσης, ανικανοποίητο, έλλειψη αυτοπεποίθησης
- Ψύχωση: εσωτερική διάσχιση, έλλειψη στήριξης
- Προβλήματα υγείας

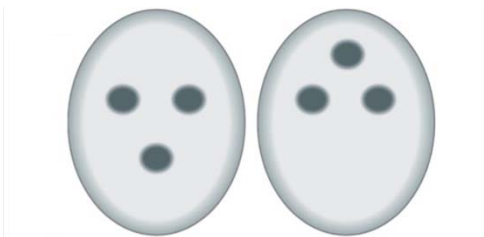
Αλλά...
γιατί οι άνθρωποι

αποσυνδέονται;



Σχεσιακή αναπτυξιακή θεωρία:
Γιατί αποσυνδέονται οι άνθρωποι;

Τα βρέφη έχουν μια ένμφυτη ανάγκη, και ικανότητα, να συνδέονται με άλλους



Σχεσιακή αναπτυξιακή θεωρία: Γιατί αποσυνδέονται οι άνθρωποι;

- Τα βρέφη έχουν μια έμφυτη ανάγκη, και ικανότητα, να συνδέονται με άλλους
- Όταν οι προσπάθειες σύνδεσης δεν είναι ικανοποιητικές ή είναι επίπονες ή κακοποιητικές ή απογοητευτικές...
- Το βρέφος προστατεύει τον εαυτό του αναπτύσσοντας *στρατηγικές αποσύνδεσης*: π.χ., διανοητική απόσυρση, μη αυθεντικότητα, ψυχρότητα
- Οι στρατηγικές γίνονται χρόνιες και αυτοματοποιημένες, μεταφερόμενες στην ενήλικη ζωή όπου οι βαθύτερες σχέσεις *είναι* πιθανές

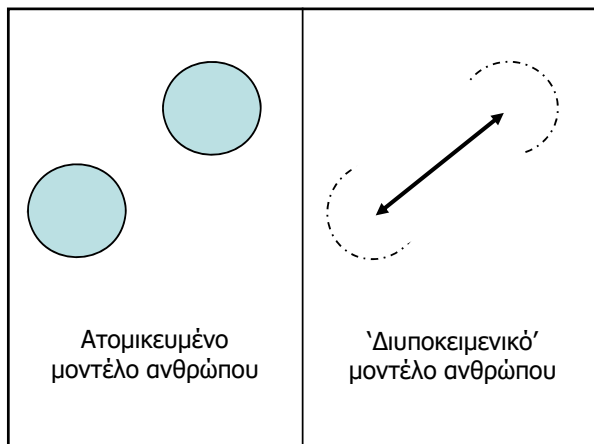
Πηγή: Jorden et al., 2004

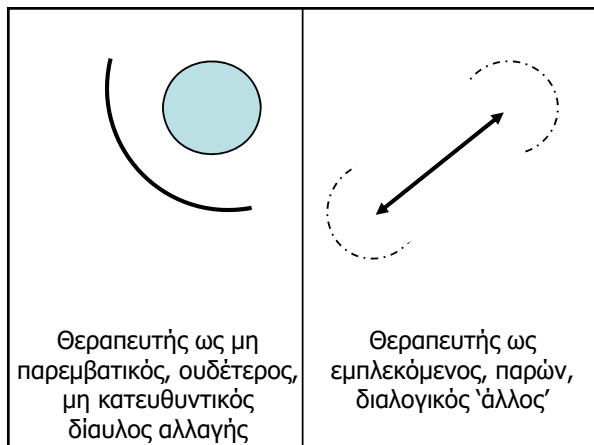
Ζώντας σε καταφύγιο...



Laima Gutmane: <https://www.panoramio.com/photo/19656062>

Διαλεκτική θεραπευτική στάση





Τι διευκολύνει
μια συνάντηση
σε σχεσιακό
βάθος;



Διαστάσεις πελάτη

Παράγοντες Θεραπευτή

- Γνήσια φροντιστικός, 'υπεράνω όλων', 'στο πλευρό μου'
- Ζεστός
- 'Γνήσια' αληθινός
- Ανοιχτός και ευπροσάρμοστος
- Ικανός, ασφαλής, αξιόπιστος


Ένας συμπαθητικός, συμπονετικός άνθρωπος

Πηγή: McMillan and McLeod, 2006; Knox, 2008; Knox & Cooper, 2010

Παράγοντες Θεραπευτή

“Ένιωθα ότι ο θεραπευτής μου, χωρίς να ξεπεράσει όρια, υπερέβη ένα προσωπικό επίπεδο/ενδιαφέρον – και μου έδωσε μια τόσο ανθρώπινη, συμπονετική απόκριση – την αξία της οποίας δεν μπορώ να αποτιμήσω... Νομίζω ότι περίμενα να δω μόνο την πλευρά του επαγγελματία... Ένιωσα ότι αυτό που έλαβα προήλθε από την καρδιά.”

Παράγοντες πελάτη



- Γνωρίζουν τι θέλουν από τη θεραπεία
- Αναλογίζονται την επιλογή του θεραπευτή
- Έτοιμοι να δεσμευτούν
- **Επιλέγουν να σχετιστούν σε βάθος, να δείξουν τυφλή εμπιστοσύνη**
- Ανοίγονται στον θεραπευτή, επιτρέπουν ευαλωτότητα εαυτού

Πηγή: McMillan and McClellan, 2006; Knox and Cooper, 2011

Παράγοντες πελάτη

«ΓΉταν κάτι πολύ σαφές μέσα μου, κάτι που έγινε, επέτρεψα στον εαυτό μου να είναι τόσο ανοιχτός και να ρίξει τις άμυνές του τόσο όσο... ήταν σαν να έφτασα σε ένα σημείο... χωρίς επιστροφή και σκέφτηκα, 'Θα το τολμήσω.'»



Πηγή: Knox and Cooper, 2011



Προοπτικές Θεραπευτή



Εκπαίδευση mindfulness

Counselling and Psychotherapy Research

ORIGINAL ARTICLE

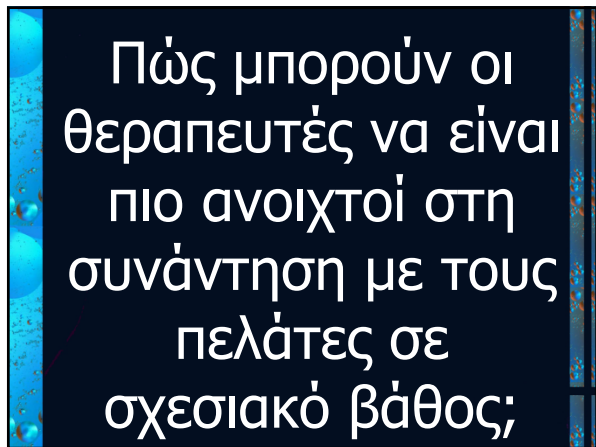
Working in the present moment: The impact of mindfulness on trainee psychotherapists' experience of relational depth

Stuart Baker

Primary Care Psychologist & Mindfulness Teacher, London, UK
Email: stuart@stuartbakerpsychology.com

‘Δεν προσπαθούσα να κάνω κάτι μαζί του, δεν προσπαθούσα να εξηγήσω κάτι ή δεν προσπαθούσα να χρησιμοποιήσω κάποια δεξιότητα... Αυτό που έκανα ήταν απλά... να βρίσκομαι στο δωμάτιο μαζί του.’ (Liz)

Πηγή: Baker, 2016







Βασική βιβλιογραφία

- Cooper, M. (2005). Therapists' experiences of relational depth: A qualitative interview study. *Counselling and Psychotherapy Research, 5*(2), 87-95.
- Cooper, M. (2012). Clients' and therapists' perceptions of intrasessional connection: An analogue study of change over time, predictor variables, and level of consensus. *Psychotherapy Research, 22*(3), 274-287.
- Cooper, M. (2013). *Experiencing relational depth in therapy: What we know so far*. In R. Knox, D. Murphy, S. Wiggins & M. Cooper (Eds.), *Relational depth: New perspectives and developments* (pp. 62-76). Basingstoke: Palgrave.
- Cooper, M., & Knox, R. (2018). Therapists' self-reported chronic strategies of disconnection in everyday life and in counselling and psychotherapy: an exploratory study. *British Journal of Guidance & Counselling, 46*(2), 185-200. doi: 10.1080/02698865.2017.1343457
- Di Malta, G. S. (2016). The development and validation of the Relational Depth Frequency Scale. (Psych.D.), University of Roehampton, London.
- Jordan, J. V., Kaplan, A. C., Miller, J. B., Silver, I. P., & Surrey, J. L. (Eds.). (1991). *Women's Growth in Connection: Writings from the Stone Centre*. New York: The Guilford Press.
- Knox, R. (2008). Clients' experiences of relational depth in person-centred counselling. *Counselling and Psychotherapy Research, 8*(3), 128-129.
- Knox, R., & Cooper, M. (2010). Relationship qualities that are associated with moments of relational depth: The client's perspective. *Person-Centred and Experiential Psychotherapies, 9*(3), 236-256.
- Knox, R., & Cooper, M. (2011). A state of readiness: An exploration of the client's role in meeting at relational depth. *Journal of Humanistic Psychology, 51*(1), 61-67.
- Knox, R., Murphy, D., Wiggins, S., & Cooper, M. (Eds.). (2013). *Relational depth: Contemporary perspectives*. Basingstoke: Palgrave.
- Leung, J. (2008). *A quantitative online study exploring the factors associated with the experience and perception of relational depth*. Doctorate in Counselling Psychology (Psych. education), University of Strathclyde, Glasgow.
- Mearns, D., & Cooper, M. (2016). *Working at Relational Depth in Counselling and Psychotherapy* (2nd ed.). London: Sage.
- McMillan, M., & McLeod, J. (2006). Letting go: The client's experience of relational depth. *Person-Centred and Experiential Psychotherapies, 5*(6), 277-292.
- Wiggins, S. (2012). *Development and validation of a measure of relational depth*. PhD dissertation, University of Strathclyde, Glasgow.
- Wiggins, S., Elliott, R., & Cooper, M. (2012). The prevalence and characteristics of relational depth events in psychotherapy. *Psychotherapy Research, 22*(2), 139-158.
