

# Πολυπολιτισμική Συμβουλευτική

Οι ομάδες στις οποίες ανήκω

1. Γράψτε σε ένα λευκό χαρτί το όνομα μιας ομάδας στην οποία ανήκετε (έθνος, κοινότητα, σύλλογος, οργανισμός, επάγγελμα κτλ.)

2. Καταγράψτε δέκα (10) από τα πιο σημαντικά χαρακτηριστικά που αισθάνεστε ότι έχετε κοινά με την ομάδα στην οποία ανήκετε. Τα χαρακτηριστικά αυτά μπορεί να αφορούν αξίες, στάσεις, συμπεριφορές ή οτιδήποτε άλλο.

Μερικά προτεινόμενα πεδία διερεύνησης είναι:

- ο τρόπος ντυσίματος
- οι προτιμήσεις στο φαγητό
- ο τρόπος επικοινωνίας
- ο τρόπος προσέγγισης των θεμάτων η
- διαχείριση των σχέσεων
- ο τρόπος αλληλεπίδρασης με την ομάδα

Συζητήστε πως αυτά τα κοινά χαρακτηριστικά με την ομάδα έχουν επηρεάσει τη συμπεριφορά σας και έχουν διαμορφώσει τη νοοτροπία και τη φιλοσοφία σας.

Συμπληρώστε τα κενά στις παρακάτω προτάσεις όσο πιο γρήγορα μπορείτε και καταγράψτε τις κοινές μεταξύ σας απαντήσεις.

1. Οι γυναίκες με .....είναι πολύ.....
2. Πρέπει να δουλέψει κανείς σκληρά για να.....
2. Οι Γάλλοι και οι Ιταλοί είναι άριστοι.....
3. Όταν έχει κανείς λεφτά .....
4. Με τους πολιτικούς συνήθως.....
5. Το χειρότερο που μπορεί να σου τύχει είναι το παιδί σου να .....
6. Αν είναι κατασκευασμένο στην.....μπορεί να είναι φτηνό αλλά άχρηστο.
8. Ο άντρας πρέπει να.....στο σπίτι του
9. Τι περιμένει κανείς από έναν.....Όλοι ίδιοι είναι.
9. Όλοι οι δημόσιοι υπάλληλοι.....

# Πολυπολιτισμική Συμβουλευτική

- Στη συμβουλευτική, η κατανόηση, η επίγνωση και η αποδοχή ατόμων προερχόμενων από διαφορετικά εθνικά, φυλετικά & κοινωνικά πλαίσια θεωρούνται επιτακτικές.
- Η ικανότητα ενσυναίσθητης, κατανόησης και συναισθηματικής συμμετοχής σε όσα αισθάνονται και βιώνουν οι άλλοι αποτελεί τη βάση κάθε ανθρώπινης σχέσης- οπτική γωνία πολιτισμικά διαφορετικού προσώπου.
- Δεν μπορεί να υπάρξει συμβουλευτική σχέση εάν ο σύμβουλος δεν αντιλαμβάνεται και δεν αντιμετωπίζει τον συμβουλευόμενο του ως ύπαρξη με ιδιαίτερη οικογενειακή και πολιτισμική κληρονομιά.

# Εξέλιξη πολυπολιτισμικού κινήματος

- Δεκαετία 1960: Αφετηρία εθνοπολιτισμικού κινήματος στη συμβουλευτική- ψυχολογική στήριξη των πολιτισμικά μειονεκτούντων ατόμων
- Δεκαετία 1970: Έμφαση στη συμβουλευτική των μειονοτήτων και των μη- λευκών ατόμων
- Δεκαετία 1980: Εμφάνιση βιβλίων, άρθρων, επιστημονικών περιοδικών & πανεπιστημιακών μαθημάτων & προσοχή σε ομάδες που μέχρι τότε βρίσκονταν στο περιθώριο (ΑΜΕΑ, διαφορετικό σεξουαλικό προσανατολισμό)

Αρχικά εστίασε σε εθνικά & φυλετικά ζητήματα όμως η ευαισθητοποίηση της ΣΨ προχώρησε και σε άλλα ζητήματα που διαφοροποιούν τους ανθρώπους (κοινωνικού φύλου, μειονοτήτων, γυναικείων ζητημάτων).

# Εξέλιξη πολυπολιτισμικού κινήματος

- Πολυπολιτισμικότητα ως η 'τέταρτη δύναμη' στο επάγγελμα του ΣΨ (Pedersen, 1991).
- Δεκαετία 1990: ΣΨ στοχεύει στη προαγωγή ψυχικής υγείας, έμφαση στην πρόληψη & την ανάδειξη των προσόντων, ενδυνάμωση της ανθεκτικότητας των ανθρώπων μέσα από το πρίσμα της πολυπολιτισμικότητας.

# Αναγκαιότητα πολυπολιτισμικής προσέγγισης

Τα ψυχολογικά φαινόμενα- ψυχολογικές θεωρίες, ευρήματα, αξίες, στόχοι, μεθοδολογία & ερμηνείες των επιστημόνων ψυχολόγων- επηρεάζονται από πολιτισμικές διαφορές.

- Προσαρμογή επιστημονικής γνώσης & κλινικής κατανόησης
- Ενσωμάτωση πολυπολιτισμικής διάστασης στις θεωρίες & την πρακτική τους
- Ανάπτυξη κλινικά χρήσιμων πολιτισμικών ικανοτήτων
- Τροποποίηση δεξιοτήτων & τεχνικών

# Ορισμός

- **πολυπολιτισμικότητα:**

**«Πολλαπλή συνάρτηση ποικίλων αντικρουόμενων & αμφισβητούμενων ιδεών & ερμηνειών για περίπλοκες ανθρώπινες συμπεριφορές, λειτουργίες, ήθη & έθιμα».**



# Ορισμός

• πολυπολιτισμική συμβουλευτική ή συμβουλευτική ευαίσθητη στη διαφορετικότητα:

α) Βοηθητική διαδικασία που χρησιμοποιεί τρόπους & σκοπούς σύμφωνους με τις εμπειρίες και τις πολιτισμικές αξίες των συμβουλευόμενων

β) Αναγνωρίζει τις ταυτότητες του συμβουλευόμενου-ατομικές, ομαδικές, παγκόσμιες διαστάσεις

γ) Χρήση στρατηγικών και ρόλων παγκοσμίων αλλά και συγκεκριμένων για μια πολιτισμική ομάδα

δ) ισορροπία μεταξύ ατομικισμού και συλλογικότητας στην αξιολόγηση, τη διάγνωση και την θεραπεία

# Κοσμοθεωρία

- Ο τρόπος με τον οποίο αντιλαμβάνεται κανείς τη σχέση του με τον κόσμο & αντικατοπτρίζει τις στάσεις, τις αξίες και τις απόψεις του, οι οποίες επηρεάζουν τη σκέψη, τις αποφάσεις & τη συμπεριφορά του
- Στόχος πολυπολιτισμικής συμβουλευτικής:  
Κατανόηση του εύρους των κοσμοθεωριών (έθνη, φυλές, πολιτισμούς, σεξουαλικές προτιμήσεις, κοινωνικό φύλο, αναπηρίες) και αξιοποίηση της για προαγωγή της ανθρώπινης ευημερίας καθώς και της δυνατότητας συνεργασίας ψυχολόγων με ποικίλους πληθυσμούς
- Ανάπτυξη νέων μοντέλων συμβουλευτικής & ψυχοθεραπείας με διαφορετικές κοσμοθεωρίες

# Πολυπολιτισμική συμβουλευτική: Θεωρητικές προτάσεις

1. Πολυπολιτισμική συμβουλευτική: Μεταθεωρία της συμβουλευτικής και της ψυχοθεραπείας που παρέχει οργανωτικό πλαίσιο για την κατανόηση των ποικίλων βοηθητικών προσεγγίσεων που έχουν αναπτυχθεί.
- 2. Ανάπτυξη ταυτοτήτων σε πολλαπλά πλαίσια εμπειριών (ατομικά, ομαδικά, παγκόσμια) και σε πολλαπλά επίπεδα (ατομικά, οικογενειακά, κοινωνικά). Λαμβάνονται υπόψη τα πολιτισμικά πλαίσια & των δύο πλευρών. Οι εμπλεκόμενοι λειτουργούν με συνέπεια & σύμφωνα με τις εμπειρίες & τις πολιτισμικές τους αξίες.

## Πολυπολιτισμική συμβουλευτική: Θεωρητικές προτάσεις (συνέχεια)

3. Οι σύμβουλοι κατανοούν την εξέλιξη της ταυτότητας & τις ενδοομαδικές διαφορές. Η πολυπολιτισμική συμβουλευτική & θεραπεία αναγνωρίζει ότι η ύπαρξη & η ταυτότητα μας έχουν ατομικές (μοναδικότητα), ομαδικές και παγκόσμιες διαστάσεις.

4. Ενημερώνει & διδάσκει παγκόσμιες αλλά και πολιτισμικά συγκεκριμένες στρατηγικές & παρεμβάσεις.

Διεύρυνση & εμπλουτισμός ρεπερτορίου βοηθητικών δεξιοτήτων ανεξάρτητα από τον θεωρητικό τους Προσανατολισμό.

## Πολυπολιτισμική συμβουλευτική: Θεωρητικές προτάσεις (συνέχεια)

5. Ατομική παρέμβαση αλλά και παρεμβάσεις σε συστήματα και πρόληψη. Σεβασμός της ατομικότητας όσο και της συλλογικότητας- έμφαση στους δεσμούς οικογένειας, στα άλλα σημαντικά πρόσωπα, την κοινότητα & το ευρύτερο πολιτισμικό Πλαίσιο.

6. Διεύρυνση της προσωπικής, οικογενειακής, ομαδικής & οργανωτικής συνείδησης ώστε ο συμβουλευόμενος να αποκτήσει επίγνωση της πολιτισμικής του ταυτότητας.

# Αμφισβητούμενες πεποιθήσεις ΣΨ

- «Όλοι οι ψυχολόγοι μοιράζονται την ίδια πεποίθηση για το πώς ορίζεται η φυσιολογική συμπεριφορά»
- «Τα άτομα είναι οι βασικοί στυλοβάτες της κοινωνίας»
- «Μόνο τα προβλήματα που ορίζονται στα πλαίσια της ειδικότητας του πρέπει να απασχολούν επαγγελματικά τον ψυχολόγο»
- «Η χρήση αφηρημένων ψυχολογικών εννοιών θεωρείται ότι γίνεται κατανοητή από όλους τους ανθρώπους, ανεξαρτήτως του πολιτισμικού τους πλαισίου»
- «Η ανεξαρτησία είναι επιθυμητή, ενώ η εξάρτηση όχι»
- «Οι συμβουλευόμενοι βοηθιούνται περισσότερο από την επίσημη επαγγελματική συμβουλευτική παρά από τα δικά τους φυσικά υποστηρικτικά συστήματα»

# Αμφισβητούμενες πεποιθήσεις ΣΨ (συνέχεια)

- «Όλοι σκέφτονται με τον ίδιο γραμμικό τρόπο σχέσης αιτίου -αιτιατού»
- «Οι σύμβουλοι πρέπει να αλλάξουν τους συμβουλευόμενους για να ταιριάξουν στο σύστημα, και όχι το σύστημα στο να ταιριάξει στους συμβουλευόμενους»
- «Το ιστορικό του συμβουλευόμενου δεν είναι απαραίτητο για την κατανόηση των προβλημάτων του στο εδώ και τώρα»
- «Γνωρίζουμε ήδη όλα τα ζητήματα που μας έχει διδάξει ο πολιτισμός μας»

# Πολυπολιτισμική συμβουλευτική επάρκεια

Διαπολιτισμικά επαρκείς συμβουλευτικοί ψυχολόγοι:

- Επίγνωση προσωπικών αξιών και πεποιθήσεων τους
- Κατανόηση παράλληλα της κοσμοθεωρίας του πολιτισμικά διαφορετικού
- Ανάπτυξη κατάλληλων στρατηγικών & τεχνικών παρέμβασης

Ισότιμη σχέση & εργασιακή συμμαχία

Εναρμόνιση δεξιοτήτων ατομικού, οικογενειακού & ευρύτερου πολιτισμικού πλαισίου



# Πολυπολιτισμική συμβουλευτική επάρκεια

- Ικανότητα κατανόησης του άλλου γνωστικά & συναισθηματικά. Ζητήματα λεκτικής & μη- λεκτικής επικοινωνίας ανάμεσα σε πολιτισμικά διαφορετικά άτομα.
- Η κατανόηση του τρόπου επιρροής της κοσμοθεωρίας του ατόμου στην κατάσταση του και πώς αυτή συνδέεται με θεραπευτικούς στόχους οδηγεί σε καλή & αποτελεσματική συμβουλευτική σχέση.

Προϋποθέτει καλή γνώση της κοσμοθεωρίας του συμβουλευόμενου

# Εμπόδια που προκύπτουν στη συμβουλευτική πολιτισμικά διαφοροποιημένων ατόμων



# Σενάριο

Κατά τη διάρκεια της επίσκεψής τους στη Βραζιλία δυο Αμερικάνοι προσκαλούνται σε γεύμα από τους Βραζιλιάνους οικοδεσπότες τους σε κάποιο εστιατόριο. Αφού όλοι είχαν καθίσει, η σερβιτόρα άφησε έναν κατάλογο στη μέση του τραπεζιού για όλους (τους δυο Αμερικανούς και τους δυο Βραζιλιάνους). Οι Αμερικάνοι ξαφνιάστηκαν που δεν πήραν ο καθένας το δικό του κατάλογο, ενώ οι Βραζιλιάνοι δεν έδειξαν το ίδιο. Ένας από τους Αμερικάνους ρώτησε τη σερβιτόρα γιατί δεν πήραν όλοι από έναν κατάλογο. Χωρίς καμία δεύτερη σκέψη η σερβιτόρα απάντησε : " είναι όλοι οι ίδιοι " και έφυγε. Οι Αμερικάνοι κοίταξαν παθητικά τον έναν και μοναδικό κατάλογο και απομνημόνευσαν την προτίμησή τους, μурμουρώντας ο ένας στον άλλο για την αγένεια της σερβιτόρας και το χαμηλό επίπεδο του εστιατορίου. Αντίθετα, οι Βραζιλιάνοι φάνηκαν να δέχονται την κατάσταση ως απόλυτα φυσιολογική.

# -Γιατί η σερβιτόρα τους έδωσε έναν μόνο κατάλογο;

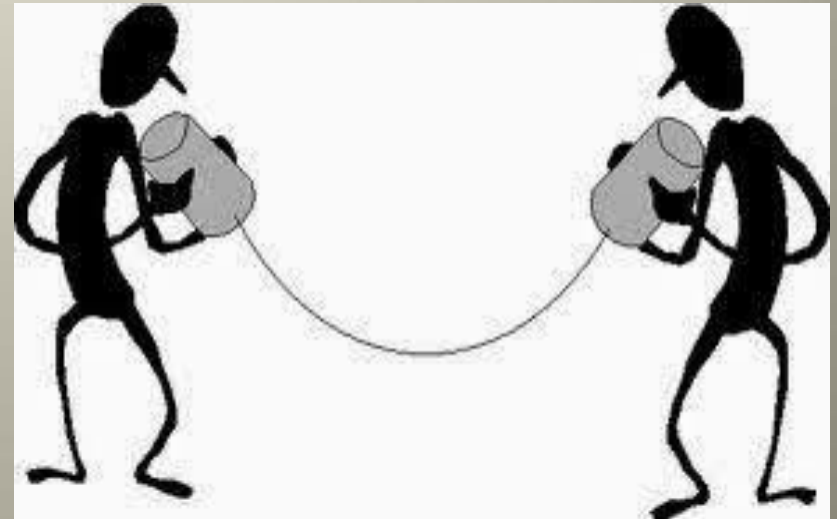
1. Η σερβιτόρα έδειξε να υποτιμά επίτηδες τους δυο Αμερικάνους, καθώς αντιπαθεί την υπεροπτική μερικές φορές στάση που έχουν οι Αμερικάνοι τουρίστες.
2. Το εστιατόριο ήταν φτηνό και δεν υπήρχαν άλλοι διαθέσιμοι κατάλογοι.
3. Η σερβιτόρα υπέθεσε ότι οι Αμερικάνοι δεν θα καταλάβαιναν βραζιλιάνικο μενού και έτσι δεν μπόρεσε να τους δώσει έξτρα καταλόγους.
4. Οι Βραζιλιάνοι δεν κατανοούν ποια είναι η χρησιμότητα του ατομικού καταλόγου.

1. Δεν υπάρχουν σαφείς ενδείξεις ότι αυτή είναι η σωστή εξήγηση. Γενικά οι Βραζιλιάνοι δεν έχουν ισχυρή αρνητική προδιάθεση απέναντι στους Αμερικάνους και η σερβιτόρα κάθε άλλο παρά θα τους εκνεύριζε καθώς χρειάζεται το πολύ γενναιόδωρο φιλοδώρημά τους.
2. Δεν είναι πιθανή αυτή η εξήγηση καθώς οι Βραζιλιάνοι σπάνια μάλλον θα πήγαιναν τους Αμερικάνους φίλους τους σε ένα πολύ φτηνό εστιατόριο (σε ένα τέτοιο μάάλιστα είναι πιθανό να μην υπάρχει καθόλου κατάλογος).
3. Η εξήγηση αυτή δεν μπορεί να ισχύει καθώς η σερβιτόρα θα έμπαινε στη διαδικασία να ελέγξει αν οι Αμερικάνοι ή οι Βραζιλιάνοι καταλάβαιναν ή όχι τον κατάλογο.

4. Αυτή είναι η πιο πιθανή εξήγηση απ'όλες. Οι Βραζιλιάνοι είναι περισσότερο προσανατολισμένοι στην ομάδα απ'ότι οι Αμερικάνοι που είναι περισσότερο ατομικιστές. Έτσι, αναμένεται να παίρνουν αποφάσεις ,πχ. για το τί θα παραγγείλουν, ομαδικά ή αφήνοντας τον μεγαλύτερο της παρέας ή τον οικοδεσπότη να προτείνει τί θα φάνε. Επομένως, ο ένας κατάλογος είναι αρκετός και η σερβιτόρα δεν μπορεί να καταλάβει την ανάγκη για περισσότερους. Οι ταξιδιώτες που προέρχονται από κουλτούρες (όπως η Βόρεια Αμερική) με πιο ατομοκεντρικό προσανατολισμό θα αντιμετωπίσουν σε τέτοιες χώρες ανάλογες καταστάσεις, όπου θα νιώσουν ότι τα ατομικά τους δικαιώματα ή η ταυτότητά τους αγνοώνται ή συρρικνώνονται. Αυτή η δυσκολία μπορεί να έγκειται στο ότι τα άτομα με αυτή την εσωτερικευμένη αντίληψη της ατομικότητας δεν έχουν αναπτύξει τόσο κάποιες κοινωνικές δεξιότητες και γι'αυτό νιώθουν άβολα να πάρουν αποφάσεις με ομαδικό τρόπο ή να εκφράσουν τις επιθυμίες τους μέσα σε μια ομάδα. Αντίστροφα, άτομα που προέρχονται από κουλτούρες που υπερέχει το ομαδικό πνεύμα συχνά αισθάνονται παραμελημένα, ευάλωτα και πιεσμένα όταν χρειάζεται να λάβουν αποφάσεις και να κινητοποιηθούν σε ατομικό επίπεδο.

# Οι δεξιότητες και τα χαρακτηριστικά του/της πολιτισμικά επαρκούς συμβούλου

- Το να μιλάει κανείς για ένα διαφορετικό από τον ίδιο άτομο, σημαίνει ταυτόχρονα να μιλάει για τον εαυτό του από μία κριτική σκοπιά.
- Μόνο υπό την προϋπόθεση ο συμβουλευτικός Ψ να αποδέχεται ένα βαθμό «αφέλειας» του αναφορικά με θέματα πολυπολιτισμού και να έχει διάθεση για γνώση του ποσλιτισμού και της ιστορίας των συμβουλευόμενων του, είναι σε θέση να κατανοήσει τους πολιτισμικά διαφορετικούς πελάτες τους μέσα από το δικό τους πλαίσιο αναφοράς.



# Προφίλ Διαπολιτισμικού Συμβούλου

Σύμφωνα με τον Wrenn (στο Pedersen & Ivey, 1993):

“αποτελεσματικός σύμβουλος σε ένα πλαίσιο διαπολιτισμικής συμβουλευτικής είναι εκείνος που έχει απόλυτα συνειδητοποιήσει τις δικές του πολιτισμικές προκαταλήψεις και τον πιθανό πολιτισμικό του εγκλωβισμό (encapsulation).

Ένα άτομο που είναι **πολιτισμικά "εγκλωβισμένο"** λειτουργεί και συμπεριφέρεται ως εξής: αντικαθιστά την πραγματικότητα με στερεοτυπικές αντιλήψεις, αγνοεί ή υποβαθμίζει τις πολιτισμικές διαφορές που υφίστανται μεταξύ των ανθρώπων, είναι δογματικό, και βλέπει το άτομο μονοδιάστατα εξετάζοντας μια μόνο πολιτισμική μεταβλητή και παραβλέποντας τις άλλες (πχ. επικεντρώνεται στην εθνικότητα και παραβλέπει το φύλο ή τη θρησκεία ή την κοινωνικο-οικονομική κατάσταση ή το επάγγελμα).



## **Ο διαπολιτισμικός σύμβουλος θα πρέπει να έχει τις εξής γνώσεις σχετικά με το πλαίσιο της κουλτούρας του πελάτη του ως προς:**

- 1. Την έννοια του χρόνου:** Για παράδειγμα, στο Μεξικό η άφιξη κάποιου στο ραντεβού του μιάμιση ώρα μετά από την καθορισμένη θεωρείται θεμιτή και μέσα στα πλαίσια της ώρας που είχε καθοριστεί. Για έναν Αμερικανό η καθυστέρηση μιάμιση ώρα θεωρείται μεγάλη αγένεια.
- 2. Τις σιωπές:** Οι Ιαπωνέζοι εκτιμούν ιδιαίτερα τις σιωπές (απουσία λόγου, μουσικός τόνος ) γιατί αυτές ταιριάζουν με τη βουδιστική παράδοση που προσβεύει την ηρεμία και τη γαλήνη. Γι αυτό είναι πιο τυπικοί και όχι ιδιαίτερα ομιλητικοί και αποκαλυπτικοί όπως πχ. οι Αμερικάνοι.
- 3. Την έννοια του θανάτου:** Στην Αγγλία η πρόπουσα συμπεριφορά είναι να μην κλάψουν οι συγγενείς του εκλιπόντος στην κηδεία, δηλώνοντας έτσι ότι είναι αρκετά δυνατοί και θα μπορέσουν να ξεπεράσουν την κρίση. Στην Ελλάδα, εάν κάποιος δεν κλάψει στην κηδεία είναι σαν να δηλώνει αδιάφορος, ψυχρός ή σαν να μην αγαπούσε το νεκρό. Στην Ινδία τα λευκά ρούχα είναι ένδειξη έντονου πένθους, αντίθετα από τις Μεσογειακές χώρες που το μαύρο θεωρείται το απόλυτα πένθιμο χρώμα.

- 4. Την έκφραση συναισθημάτων:** Οι μεσογειακοί λαοί εκφράζουν πιο εύκολα και ανοιχτά τα συναισθήματά τους, είναι δηλαδή περισσότερο διαχυτικοί, αυθόρμητοι και χειρονομούν πολύ. Αντίθετα, οι βόρειοι λαοί θεωρούνται πιο συγκρατημένοι και σπάνια δείχνουν ανοιχτά τα συναισθήματά τους ή χειρονομούν.
- 5. Την έμφαση σε διαφορετικές αξίες:** Οι Έλληνες δίνουν μεγάλη σημασία στο φιλότιμο, την τιμιότητα, τη θέληση, την ικανότητα και τη δραστηριοποίηση. Οι Αμερικανοί θεωρούν σημαντικές την επιτυχία, τη δραστηριότητα, τη σκληρή δουλειά, ενώ οι Ινδοί, την πειθαρχία, τη λεπτότητα, το κουράγιο, την τύχη και το άνοιγμα προς εμπειρίες. Οι Ιάπωνες εκτιμούν αντίστοιχα τον ενθουσιασμό, την πίστη, τη δικαιοσύνη, τη δραστηριότητα και την επιτυχία.

**Σημειώστε δίπλα από κάθε φράση του συμβούλου Σωστό ή Λάθος, ανάλογα με το ποιιά φράση θεωρείτε ως αποδεκτή και ποιιά όχι σε μια διαδικασία διαπολιτισμικής συμβουλευτικής και συζητήστε στην ομάδα.**

1. Πώς σε αντιμετωπίζουν οι ντόπιοι; \_
2. Φαίνεται ότι η προσαρμογή για σένα σ' αυτό το καινούριο περιβάλλον είναι ιδιαίτερα δύσκολη. \_\_\_\_\_
3. Μίλησέ μου λίγο για το πώς αισθάνεσαι. \_\_\_\_
4. Το γεγονός ότι είσαι Αλβανός σε ενοχλεί; \_\_\_\_
5. Η δυσκολία σου εντοπίζεται στο να πλησιάσεις τα άλλα παιδιά του σχολείου και να κάνεις φίλους. \_\_\_\_
6. Γιατί δεν προσπαθείς να μιλάς λίγο πιο καθαρά; \_\_\_\_\_
7. Ακούγεται ότι έχεις την ανάγκη να πεις ανοιχτά στον εργοδότη σου αυτό που αισθάνεσαι. \_\_\_\_\_
8. Νομίζω ότι για έναν πρόσφυγα, η δουλειά που βρήκες είναι πολύ καλή. \_\_\_\_
9. Τί θα ήθελες να αλλάξει στην κατάσταση που βρίσκεσαι τώρα; \_
10. Με άλλους Αφρικανούς κάνεις παρέα; \_\_\_\_\_
11. Οι φυσιολογικοί άνθρωποι πώς σε αντιμετωπίζουν; \_
12. Το γεγονός ότι η οικογένειά σου είναι μακριά σε κάνει να αισθάνεσαι φόβο και ανασφάλεια. \_\_\_\_\_
13. Δεν πιστεύω ότι είναι και τόσο δύσκολα τα πράγματα τώρα που είσαι στην Ελλάδα! Εδώ όλα είναι πιο εύκολα! \_

Βιωματικά!

# Η σχέση μου με το διαφορετικό

Σημειώστε για τα μέλη κάθε μιας από τις συγκεκριμένες ομάδες, με βάση τα αυθόρμητα συναισθήματα που νιώθετε γι' αυτές, αν θα ήταν για σας αποδεκτή ή όχι η παρακάτω σχέση.

<b>Θα αποδεχόμουν έναν/μία :</b>	<b>Αλβανό/-ή</b>	<b>Τσιγγάνο/-α</b>	<b>Χρήστη</b>	<b>Μαύρο/-η</b>	<b>Κινέζο/-α</b>	<b>Άτομο με κινητική αναπηρία</b>
Σε μια στενή συγγενική σχέση γάμου						
Σε μια στενή φιλία						
Σε μια ερωτική σχέση						
Ως συγκάτοικο						
Ως γείτονα στην ίδια οδό						
Ως συνάδελφο στο ίδιο γραφείο						
Ως πολίτη της χώρας μου						
Ως επισκέπτη της χώρας μου						

**Σημειώστε ποιο από τα παρακάτω θέματα διαλέγετε να συζητάτε λαμβάνοντας υπόψη τα ακόλουθα και συζητήστε στην ομάδα.**

- A. **Ιδιωτικός:** Εάν νιώθετε άνετα να συζητάτε αυτά τα θέματα μόνο με τον εαυτό σας και τους πολύ κοντινούς δικούς σας ανθρώπους.
- B. **Δημόσιος:** Εάν νιώθετε άνετα να συζητάτε αυτά τα θέματα γενικά με φίλους, γνωστούς, συναδέλφους, αγνώστους.

<b>ΘΕΜΑΤΑ</b>	<b>ΙΔΙΩΤΙΚΑ</b>	<b>ΔΗΜΟΣΙΑ</b>
Τις θρησκευτικές μου πεποιθήσεις και απόψεις		
Τις πολιτικές μου απόψεις		
Τις απόψεις μου γύρω από τις φυλετικές διαφορές		
Τις απόψεις μου για τα χρηστά ήθη		
Τα πράγματα που θεωρώ ότι ένα άτομο μπορεί να επιθυμεί		
Τα αγαπημένα μου φαγητά και αυτά που δεν μου αρέσουν		
Τις μουσικές μου προτιμήσεις		
Τα αγαπημένα μου θέματα να μελετώ		
Τις ταινίες και τα τηλεοπτικά προγράμματα που βλέπω		
Τις αγαπημένες μου κοινωνικές δραστηριότητες		
Τις δυνατότητές μου και τα προτερήματά μου στη δουλειά		
Τους επαγγελματικούς μου στόχους και σχέδια		
Τις δυσκολίες/προβλήματα που συναντώ ως εργαζόμενος		
Τα συναισθήματά μου για τους συνεργάτες μου στη δουλειά		
Την επαγγελματική μου ικανοποίηση ή απογοήτευση		
Πόσα λεφτά βγάζω σαν επαγγελματίας		
Πόσα λεφτά έχω στην άκρη ή αν έχω λεφτά		
Τις καταναλωτικές μου ανάγκες		
Τον τρόπο που διαχειρίζομαι τα οικονομικά		
Τη συνολική περιουσία μου		
Στοιχεία της προσωπικότητάς μου που δεν μου αρέσουν		
Τα συναισθήματα που δεν μπορώ να ελέγχω		

## Διερευνώντας τα τυφλά μου σημεία

Τόσο στην προσωπική όσο και στην επαγγελματική ανάπτυξη του συμβούλου υπεισέρχεται συχνά η ανάγκη να διερευνηθούν διάφορα «κομμάτια» του εαυτού, τα οποία παραμένουν «τυφλά».

Σημείωσε ποια από τα παρακάτω θέματα – «τυφλά σημεία» του εαυτού σου νιώθεις ότι χρειάζεται να διερευνήσεις περισσότερο σε μια διαδικασία προσωπικής ή επαγγελματικής ανάπτυξης.



ΤΥΦΛΑ ΣΗΜΕΙΑ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΜΟΥ	ΘΑ ΗΘΕΛΑ ΝΑ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΩ
Δυσάρεστα γεγονότα του παρελθόντος	
Μια σημαντική απώλεια	
Τους φόβους μου	
Τα εσωτερικά κίνητρα με τα οποία επέλεξα αυτή τη δουλειά	
Τις προσωπικές μου προσδοκίες	
Τη συμπεριφορά μου σε καταστάσεις κρίσης	
Την ανασφάλεια και τις ανησυχίες μου	
Τα συναισθήματα πένθους που κρύβω για ένα θέμα	
Τον αντίκτυπο που είχαν διάφορες αλλαγές που συνέβησαν στη ζωή μου	
Τα συναισθήματά μου σχετικά με ένα πρόβλημα υγείας που αντιμετωπίζω εγώ ή κάποιος δικός μου	
Τις σχέσεις μου με το άλλο φύλο	
Τη σχέση μου με τους γονείς μου	
Τα στερεότυπα και τις προκαταλήψεις μου	
Τη στάση μου απέναντι στο «διαφορετικό»	
Τις προσωπικές και επαγγελματικές μου αξίες	
Τις επαγγελματικές μου δεξιότητες	
Τη σεξουαλικότητά μου	
Το επίπεδο αυτοεκτίμησής μου	
Δύσκολα συναισθήματα προς σημαντικούς για μένα ανθρώπους	
Την κοινωνική μου τάξη και τη στάση μου απέναντι σ' αυτήν	
Την προοπτική να αποκτήσω κι άλλους προσωπικούς ρόλους (πχ. σύζυγος, γονιός,κα.) από αυτούς που κατέχω σήμερα	

# Αναλογιστείτε

1. Ποια από τα παραπάνω «τυφλά σημεία» που δηλώσατε ότι θέλετε να διερευνήσετε περισσότερο πιστεύετε ότι αφορούν άμεσα την βελτίωση σας ως άτομο;
2. Ποια από τα παραπάνω «τυφλά σημεία» που σημειώσατε πιστεύετε ότι αφορούν την αποτελεσματικότητα ως επαγγελματίες;
3. Με ποιον τρόπο ή με την βοήθεια ποιου ατόμου πιστεύετε ότι μπορείτε να διερευνήσετε καθένα από αυτά;

# Εν Κατακλείδι...

Η Συμβουλευτική Ψυχολογία, αποτέλεσε και συνεχίζει να αποτελεί τον φυσικό ιδεολογικό χώρο, την κοίτη ανάπτυξης του κινήματος του πολυπολιτισμού και της αποδοχής της διαφορετικότητας και κατά συνέπεια οι επαγγελματίες που ασπάζονται τις αρχές της χρειάζεται κατ' εξοχήν, να είναι ευαισθητοποιημένοι σε αυτή τη φιλοσοφία.

