



Φεμινιστική Συμβουλευτική ή Συμβουλευτική με την οπτική του φύλου



Η ιστορία της φεμινιστικής συμβουλευτικής

- Η φεμινιστική συμβουλευτική και ψυχοθεραπεία έχει τις ρίζες της στις θεωρίες και τη φιλοσοφία του γυναικείου κινήματος, και αρχικά στόχευε στην άρση της καταπίεσης και της εκμετάλλευσης που υφίσταντο οι γυναίκες στους περισσότερους πολιτισμούς. Έγινε ιδιαίτερα δημοφιλής και αποδεκτή τη δεκαετία του 1970, όταν οι παραδοσιακές ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις επικρίθηκαν για το γεγονός ότι αδυνατούσαν να καλύψουν τις ψυχολογικές ανάγκες των γυναικών (Gannon, 1982). Τα τελευταία χρόνια το φεμινιστικό κίνημα ενδιαφέρεται επίσης για όλες τις περιθωριοποιημένες μειονοτικές ομάδες που βιώνουν εκμετάλλευση και καταπίεση.



Η φεμινιστική συμβουλευτική αναγνωρίζει ότι η ψυχική υγεία δεν μπορεί να βελτιωθεί αποτελεσματικά μόνο μέσω της συμβουλευτικής, αλλά και με αποτελεσματικές δομικές αλλαγές της κοινωνίας. Αυτοδίκαια λοιπόν εμπίπτει στο χώρο της κοινωνικής δικαιοσύνης.

Συμβουλευτικοί Ψυχολόγοι


- Για να είναι οι ειδικοί σε θέση να ασχοληθούν με τη φεμινιστική συμβουλευτική προσέγγιση, θα πρέπει να γνωρίζουν και να καταλαβαίνουν όλο το πλαίσιο των εμπειριών και της εξέλιξης των συμβουλευόμενων καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους (Μαλικιώση-Λοΐζου, 2010). Το κοινωνικό φύλο, η εθνότητα, ο πολιτισμός, ο σεξουαλικός προσανατολισμός, το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο, το επάγγελμα, τα φυσικά χαρακτηριστικά και ικανότητες και ο θρησκευτικός προσανατολισμός, τα οποία αποτελούν παράγοντες που καθορίζουν την ταυτότητα του κάθε ατόμου, πρέπει να λαμβάνονται σοβαρά υπόψη στις συμβουλευτικές παρεμβάσεις.

Κάποια βασικά στοιχεία

- Δεν αποτελεί συγκεκριμένη τεχνική αλλά έναν τρόπο κατανόησης της κοινωνικής πραγματικότητας και ένα συνολικό όραμα για τον κόσμο.
- Ουσιαστικά πρόκειται για ένα πλαίσιο αξιών και έναν διαφορετικό τρόπο ύπαρξης μέσα στο θεραπευτικό πλαίσιο και όχι για συγκεκριμένες θεραπευτικές τεχνικές.
- Η Συμβουλευτική ψυχολογία και η ψυχοθεραπεία πρέπει να «δουν» τις γυναίκες σε σχέση με το κοινωνικό σύστημα αλλά και ως ξεχωριστές προσωπικότητες.
- Η φεμινιστική θεραπεία μπορεί να προσαρμοστεί σχεδόν σε όλες τις διαφορετικές θεραπευτικές προσεγγίσεις.

- Η φεμινιστική ψυχολογία έχει επικεντρωθεί στο φύλο, ακριβώς όπως η πολυπολιτισμική θεωρία έχει επικεντρωθεί στον πολιτισμό. Από μια άποψη, η φεμινιστική ψυχολογία ταυτίζεται με την πολυπολιτισμική, αφού έχουν πολλές κοινές αρχές (π.χ. ισοτιμία στις σχέσεις, εναντίωση στην καταπίεση, δέσμευση για κοινωνική αλλαγή).
- Έτσι, ο στόχος της είναι όχι μόνο η ενίσχυση της θέσης των γυναικών αλλά και όλων των κοινωνικά καταπιεσμένων ομάδων (Worrell, & Remer, 2003).

- Στην πράξη, η φεμινιστική συμβουλευτική δεν είναι μία θεραπευτική προσέγγιση με την προσθήκη της κατανόησης του παράγοντα του φύλου, αλλά αποτελεί μία βαθιά επίγνωση του τρόπου με τον οποίο κοινωνικές κατηγορίες όπως το φύλο, οι ταυτότητες φύλου, η εθνικότητα, το οικονομικό επίπεδο και ο σεξουαλικός προσανατολισμός, επηρεάζουν τις ζωές γυναικών και ανδρών, αλλά και μία διαρκής εξέταση και αξιολόγηση των προσωπικών αξιών του/της ψυχολόγου.

- 
- Η φεμινιστική θεραπεία δρα υπό συγκεκριμένες αρχές οι οποίες περιλαμβάνουν την αναγνώριση του πολιτικού χαρακτήρα που έχουν τα προσωπικά προβλήματα, την ανάγκη για ισότιμη σχέση μέσα στο θεραπευτικό πλαίσιο, τη συνολική κατανόηση της ψυχικής οδύνης μέσα από διαφορετικές μορφές ανισότητας πέραν του φύλου και την εκτίμηση στις εμπειρίες των γυναικείων ταυτοτήτων.

Βασικές αρχές της φεμινιστικής συμβουλευτικής προσέγγισης



Το προσωπικό είναι και πολιτικό

«Το προσωπικό είναι πολιτικό», το γεγονός δηλαδή ότι οι προσωπικές εμπειρίες εντάσσονται σε ένα πολιτικό πλαίσιο και μια πολιτική πραγματικότητα, αποτελεί τη βάση των φεμινιστικών προσεγγίσεων της συμβουλευτικής ψυχολογίας ήδη από τις αρχές της δεκαετίας του '60 (Morrow, & Hawxhurst, 1998).

Η προσωπική ταυτότητα και οι κοινωνικές ταυτότητες είναι αλληλένδετες

- Η προσωπική ταυτότητα του κάθε ανθρώπου συνδέεται και προκύπτει από όλους τους κοινωνικούς ρόλους που αναλαμβάνει ως απόρροια της κοινωνικοποίησης του. Στόχος της φεμινιστικής συμβουλευτικής είναι η αναγνώριση από τα συμβουλευόμενα άτομα όλων των κοινωνικών τους ταυτοτήτων και η συνειδητοποίηση ότι αυτές αποτελούν μέρος της προσωπικής τους ταυτότητας.

Δέσμευση για κοινωνική αλλαγή

Σύμφωνα με αυτή την αρχή, η φεμινιστική συμβουλευτική δεν πρέπει να στοχεύει μόνο στη βελτίωση της ψυχολογικής κατάστασης της γυναίκας ή του άνδρα, αλλά να δεσμευτεί και να παλέψει για την ευρύτερη κοινωνική αλλαγή (Tindall, Robinson, & Kagan, 2010).

Ισότημες σχέσεις

Η αρχή αυτή αναφέρεται στην πεποίθηση ότι οι σχέσεις ιεραρχίας και η ιεραρχική κατανομή της ισχύος είναι ανάρμοστες. Στο χώρο της φεμινιστικής συμβουλευτικής δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στη σχέση συμβούλου-συμβουλευόμενου. Στη φεμινιστική συμβουλευτική, η συμβουλευτική σχέση χαρακτηρίζεται από αμοιβαίο σεβασμό, φροντίδα, ενσυναίσθηση και συνεργασία, παράγοντες που συμβάλλουν στη δημιουργία ενός υποστηρικτικού θεραπευτικού περιβάλλοντος, όπου τα συμβουλευόμενα άτομα μπορούν να εμπιστευθούν τον εαυτό τους και να ενισχυθούν στην προσπάθειά τους να επιφέρουν την αλλαγή στα ίδια και στην κοινωνία.

Εκτίμηση της γυναικείας εμπειρίας και έκφρασης

Η αρχή αυτή υπαγορεύει ότι οι εμπειρίες που έχει βιώσει μια γυναίκα θα πρέπει να λαμβάνονται σοβαρά υπόψη στη συμβουλευτική προσέγγιση και να μην υποβιβάζονται ή να αγνοούνται υποτασσόμενες στους ανδροκρατικούς ορισμούς της γυναικείας υπόστασης. Οι γυναίκες πρέπει να ενθαρρύνονται να αυτοπροσδιορίζονται εμπιστευόμενες τις προσωπικές τους εμπειρίες.

Αναγνώριση όλων των τύπων καταπίεσης

Η καταπίεση, σε όλες τις μορφές της, επηρεάζει σημαντικά όχι μόνο τις πεποιθήσεις αλλά και κάθε τύπο ισχύος και κοινωνικής οργάνωσης. Στη φεμινιστική συμβουλευτική αναδεικνύεται η επίδραση της κοινωνικής καταπίεσης στην ψυχοπαθολογία (Comas-Diaz, & Greene, 1994. Helms, & Cook, 1999).

Η έννοια της ισχύος

Καλούμενη να αντιμετωπίσει το θέμα της καταπίεσης η φεμινιστική συμβουλευτική προσέγγιση έδωσε μεγάλη έμφαση στο θέμα της ισχύος στις ανθρώπινες σχέσεις. Η ισχύς είναι μια πολυεπίπεδη έννοια, την οποία η φεμινιστική συμβουλευτική προσεγγίζει τόσο στο επίπεδο της συμβουλευτικής σχέσης όσο και στο διαπροσωπικό, οικογενειακό και κοινωνικό επίπεδο. Προσπαθεί να αναγνωρίσει διάφορες πηγές και εκφάνσεις ισχύος και έλλειψης ισχύος, και να βοηθήσει τα συμβουλευόμενα άτομα να αναγνωρίσουν τις δυνατότητες που διαθέτουν για απόκτηση προσωπικής και κοινωνικής ισχύος (Tindall, Robinson, & Kagan, 2010).

ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

- <https://www.youtube.com/watch?v=V8XNixtbx0o&list=PLhMlcJBelc9S3djDMPjEHPzkaQbOE69zI&t=82s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=hzmMMGhdsOk&list=PLhMlcJBelc9S3djDMPjEHPzkaQbOE69zI&index=3>
- <https://www.youtube.com/watch?v=zdh1pAXsfZ0&list=PLhMlcJBelc9S3djDMPjEHPzkaQbOE69zI&index=2>

