

EMO
Emotion Regulation Interview
Συνέντευξη Συναισθηματικής Ρύθμισης
By Anabel Gonzalez

Όνοματεπώνυμο του θεραπευόμενου:

Ημερομηνία γέννησης:

Άλλες πληροφορίες:

Παρατηρήσεις:

1) Πώς ρυθμίζεις τα συναισθήματά σου

Πώς θα προσδιορίζατε γενικά τον τρόπο με τον οποίο ρυθμίζετε τα συναισθήματά σας; Δώστε μια σύντομη περιγραφή.

Σας είναι δύσκολο να νιώθετε τα συναισθήματά σας με τον ίδιο τρόπο που τα νιώθουν οι άλλοι; Εξηγήστε το.

Με ποια συναισθήματα έχετε τη μεγαλύτερη δυσκολία; Ποια από αυτά σας είναι δύσκολο να τα παρατηρήσετε; Ποια από αυτά σας είναι δύσκολο να τα αντιμετωπίσετε ή να τα ρυθμίσετε; Ποια από αυτά σας είναι δύσκολο να βλέπετε τους άλλους να τα εκφράζουν; Βάλτε ένα σημάδι για να υποδείξετε ποια είναι αυτά και εξηγήστε το γιατί από κάτω.

| | | | |
|-----------|--------------|----------|-------------|
| Βαρεμάρα | Προσπάθεια | Θυμός | Ζήλεια |
| Θαυμασμός | Ενθουσιασμός | Φθόνος | Χαρά |
| Απάθεια | Ευγνωμοσύνη | Μοναξιά | Πόνος |
| Αηδία | Υπομονή | Θλίψη | Απόρριψη |
| Ηρεμία | Αβεβαιότητα | Ντροπή | Ικανοποίηση |
| Κόπωση | Φόβος | Ασφάλεια | |
| Στοργή | Αισιοδοξία | Άλλα: | |

Βρίσκετε κάποια από αυτές τις τάσεις συχνές σε εσάς; Βάλτε ένα σημάδι δίπλα σε όλες εκείνες που ισχύουν για τον τρόπο λειτουργίας σας:

- Αποφεύγω να αισθάνομαι ορισμένα πράγματα.
- Έχω την τάση να καταπιέζω ή να μηδενίζω ορισμένα συναισθήματα.
- Ορισμένα συναισθήματά με καταβάλουν σε μεγάλο βαθμό.
- Προσπαθώ να ελέγχω τα συναισθήματά μου όσο μπορώ.
- Μερικές φορές μου έρχονται συναισθήματα που μου φαίνονται ότι δεν είναι δικά μου.
- Μακάρι να ένιωθα περισσότερα από αυτά που νιώθω.
- Τα συναισθήματα των άλλων τείνουν να με μολύνουν.
- Τα συναισθήματά μου βρίσκονται πάντα κάτω από την επιφάνεια.
- Τα συναισθήματά μου είναι πολύ έντονα.
- Δεν είμαι πολύ συναισθηματική, ή τουλάχιστον αυτό λένε οι άλλοι για μένα.
- Θυμώνω με τον εαυτό μου επειδή νιώθω ορισμένα συναισθήματα.
- Μερικές φορές ντρέπομαι για τα συναισθήματά μου.
- Τα συναισθήματά μου μπορεί να αλλάζουν από τη μια στιγμή στην άλλη.

Λειτουργούσατε πάντα με αυτόν τον τρόπο ή αυτό ξεκίνησε σε μια συγκεκριμένη περίοδο της ζωής σας; Αν τα πράγματα άλλαξαν για εσάς σε μια συγκεκριμένη στιγμή, περιγράψτε τι συνέβαινε εκείνη τη στιγμή στη ζωή σας που οδήγησε σε μια αλλαγή στη λειτουργία σας.

Χειροτέρεψαν τα πράγματα σε κάποιο συγκεκριμένο σημείο; Αν ναι, περιγράψτε (εν συντομία) πότε ήταν αυτό και πώς ήταν η ζωή σας εκείνη τη στιγμή.

2) Ρυθμιστικά Πρόσωπα

Ποιοι ήταν οι άνθρωποι που σας μεγάλωσαν;

Ζούσατε πάντα μαζί τους ή άλλαξαν οι άνθρωποι με τους οποίους ζούσατε;

Υπήρχαν άλλα σημαντικά πρόσωπα στη ζωή σας εκτός από την οικογένειά σας;

Σας φρόντιζαν νταντάδες ή πληρωμένοι φροντιστές κατά τη διάρκεια οποιασδήποτε περιόδου; Αν ναι, πόσο χρόνο περάσατε μαζί τους;

Ζήσατε ποτέ σε οικοτροφείο ή άλλο είδος ιδρύματος;

Υιοθετηθήκατε ή ζήσατε ποτέ σε ανάδοχη οικογένεια ή σε οικογένεια υποδοχής;

Υπήρξε κάποιο πρόσωπο στην παιδική ή εφηβική σας ηλικία που έπαιξε σημαντικό ρόλο στη ζωή σας; Μπορεί να ήταν ένας δάσκαλος, ένας συγκεκριμένος φίλος, ένας ερωτικός σύντροφος κατά τη διάρκεια της εφηβείας, ή κάποιος άλλος εκτός από τους ανθρώπους με τους οποίους ζούσατε μαζί.

Επιλέξτε από όλους αυτούς τους ανθρώπους που περιγράφηκαν προηγουμένως εκείνους που θεωρείτε πιο σημαντικούς στη ζωή σας. Με τον όρο "σημαντικοί" εννοούμε τους ανθρώπους που είχαν επιρροή, καλή ή κακή, στα συναισθήματά σας και στον τρόπο με τον οποίο συνδέεστε με τους άλλους.

- Πρόσωπα που είχαν θετική επιρροή:
- Πρόσωπα που είχαν αρνητική επιρροή:

- Πρόσωπα που θα έπρεπε να είναι εκεί συναισθηματικά, αλλά δεν ήταν:

Τέλος, αφιερώστε λίγο χρόνο για να αναζητήσετε τουλάχιστον 10 στιγμές από τη ζωή σας στις οποίες νιώσατε ότι κάποιος σας βοήθησε σε μια συναισθηματική κατάσταση. Αυτό θα μπορούσε να είναι κάποιος με τον οποίο μοιραστήκατε μια στιγμή ευτυχίας ή λύπης, κάποιος που σας βοήθησε να αντιμετωπίσετε ένα δύσκολο συναίσθημα ή κάποιος που αποτέλεσε για εσάς πρότυπο για το πώς να το κάνετε. Δεν είναι απαραίτητο ότι αυτοί οι άνθρωποι ήταν πάντα εκεί ή ότι έπαιξαν σημαντικό ρόλο στη ζωή σας. Ομοίως, δεν απαιτείται επίσης να πρόκειται για κοινές καταστάσεις που συνέβησαν πολλές φορές. Πρόκειται απλώς για μικρές στιγμές κατά τις οποίες αισθανθήκατε ότι ένα άλλο ζωντανό ον (αυτό περιλαμβάνει ανθρώπους καθώς και ζώα) σας βοήθησε με τα συναισθήματά σας.

| | |
|----|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | |

Αυτό το μέρος της συνέντευξης θα συμπληρωθεί από έναν κλινικό . Αξιολογήστε ξεχωριστά κάθε ένα από τα σχετικά στοιχεία του θεραπευόμενου.

ΠΡΟΣΩΠΟ:

Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΟΜΕΝΟΥ ΜΕ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ:

Περιγράψτε την πρώτη ανάμνηση που έχετε από αυτό το άτομο.

Ποια ήταν η συνήθης έκφραση στο πρόσωπό τους;

Αν εξακολουθείτε να έχετε σχέση με αυτό το άτομο, πώς είναι αυτή η σχέση τώρα;

Αν αυτό το άτομο δεν είναι πια μέρος της ζωής σας, πώς είναι αυτό για σας τώρα; Περιγράψτε πώς αντιδράσατε σε αυτή την απώλεια και πώς αντέδρασαν οι γύρω σας: σας μίλησε κανείς γι' αυτό; Αποφεύχθηκε το θέμα; Ενδιαφέρθηκε κανείς για το πώς νιώθατε; Δώστε ένα παράδειγμα:

Γράψτε πέντε επίθετα που περιγράφουν τη σχέση σας με αυτό το άτομο κατά την παιδική/εφηβική σας ηλικία και δώστε ένα παράδειγμα για κάθε επίθετο:

| Επίθετο | Παράδειγμα |
|---------|------------|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |

Πώς θα αντιδρούσε αυτό το άτομο όταν δεν αισθανόσασταν καλά συναισθηματικά ή είχατε ένα πρόβλημα; Τι θα έκανε; Θα αναζητούσατε αυτό το άτομο; Περιγράψτε την αλληλουχία των όσων θα γίνονταν συνήθως.

Πώς θα αντιδρούσε αυτό το άτομο στις επιτυχίες ή τις αποτυχίες σας; Τι θα έκανε όταν παίρνατε καλούς βαθμούς ή όταν διακρινόσασταν σε κάτι; Πώς θα αντιδρούσε όταν κάνατε ένα λάθος; Πώς θα διόρθωνε οποιαδήποτε κακή συμπεριφορά σας; Περιγράψτε.

Σας βοήθησε αυτό το άτομο με οποιονδήποτε τρόπο σε μια σημαντική κατάσταση που βιώσατε κατά την παιδική ή εφηβική σας ηλικία; Αν ναι, πώς σας βοήθησε;

Βάλτε σε κύκλο τις λέξεις που περιγράφουν πώς σας έκανε αυτό το άτομο να νιώσετε κατά τη διάρκεια της παιδικής ή/και εφηβικής σας ηλικίας (συμπεριλάβετε όλα τα συναισθήματα που ισχύουν, έστω και περιστασιακά):

| | | |
|----------------|-----------------|------------------|
| Με κατανοεί | Απόρριψη | Αποδεκτός/η |
| Φοβισμένος/η | Με εκτιμά | Ανασφαλής |
| Αόρατος/κη | Ντροπιασμένη/ος | Ξεχωριστή/ος |
| Ταπεινωμένη/ος | Σημαντική/ος | Προδομένη/ος |
| Άχρηστη/ος | Γελιός/α | Προστατευμένη/ος |
| Με υποστηρίζει | Ένοχη/ος | Ασφαλής |
| Άλλο: | | |

Επιλέξτε από τις προηγούμενες λέξεις αυτή που θεωρείτε πιο σημαντική όσον αφορά τη σχέση με το συγκεκριμένο άτομο και περιγράψτε ένα παράδειγμα:

Οι άνθρωποι έχουν διαφορετικές συναισθηματικές καταστάσεις και κάποιοι άνθρωποι τα καταφέρνουν καλύτερα με κάποιες από αυτές τις καταστάσεις από ό,τι με άλλες. Απαντήστε, σε σχέση με το συγκεκριμένο πρόσωπο της ζωής σας, σε κάθε μία από τις καταστάσεις, βάλτε ένα X σε όλα τα τετράγωνα που αντιστοιχούν στα ακόλουθα:

| | Όσον αφορά το πρόσωπο αυτό | | Αυτό το άτομο σε σχέση με εμένα | |
|------------|------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| | Ήταν σύνηθες να τους βλέπουμε έτσι | Ήταν ασυνήθιστο να τους βλέπουμε έτσι | Αποδεχτό ότι ήμουν έτσι | Δεν ήθελε να με βλέπει έτσι |
| Χαρά | | | | |
| Θλίψη | | | | |
| Θυμός | | | | |
| Φόβος | | | | |
| Ντροπή | | | | |
| Αηδία | | | | |
| Στενοχώρια | | | | |
| Άγχος | | | | |

Ποιο από αυτά τα συναισθήματα ανεχόταν αυτό το άτομο λιγότερο στον εαυτό του; Δώστε ένα παράδειγμα.

Ποιο από αυτά τα συναισθήματα ανέχτηκε αυτό το άτομο λιγότερο σε εσάς; Περιγράψτε εν συντομία.

Όσον αφορά το συναίσθημα με το οποίο αυτό το άτομο έκανε χειρότερα όταν το νιώθατε, τι θα έκανε όταν νιώθατε έτσι; Σημειώστε όλα εκείνα που συνέβησαν:

- Μου έλεγαν: "Δεν υπάρχει λόγος να κάνεις έτσι".
- Μου έλεγαν: "Δεν έχει σημασία."
- Θύμωναν μαζί μου.
- Με ντρόπιαζε επειδή ένιωθα όπως ένιωθα.
- Θα αναστατώνονταν και θα στεναχωρούνταν αν ένιωθα έτσι.
- Θα στεναχωρούνταν υπερβολικά και κατακλύζονταν.
- Σταμάτησαν να μου μιλάνε ή με αγνοούσαν.
- Δεν θα καταλάβαιναν καν πώς αισθανόμουν.
- Θα με έκαναν να αισθάνομαι ένοχη που αισθάνομαι έτσι.
- Άλλο (εξηγήστε).

- Θα σας βοηθούσε αυτό το άτομο να νιώσετε καλύτερα όταν δεν αισθανόσασταν καλά σωματικά; Πώς;
- Θα σας βοηθούσε αυτό το άτομο να νιώσετε καλύτερα όταν ήσασταν συναισθηματικά αναστατωμένη/ος; Πώς; Περιγράψτε μια κατάσταση: πώς αισθανθήκατε, αν αναζητήσατε αυτό το άτομο, αν αυτό το άτομο συνειδητοποίησε πώς αισθανόσασταν, αν μιλήσατε μαζί του γι' αυτό ή όχι, αν σας παρηγόρησε, αν σας βοήθησε να καταλάβετε τι συνέβαινε...
- Υπάρχει κάτι άλλο σχετικά με αυτό το άτομο που θεωρείτε σημαντικό να αναφέρετε;

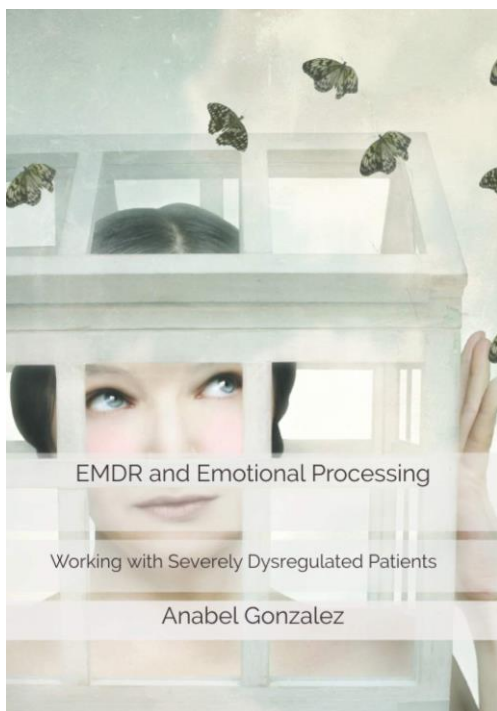
Οδηγίες για τη συνέντευξη:

Ανάλογα με τον θεραπευόμενο, μπορεί να επιλέξουμε να κάνουμε μια άμεση αξιολόγηση της συναισθηματικής περιοχής, είτε επειδή το άτομο έχει πολύ μικρή επίγνωση των δυσκολιών του ή του νοήματος των εμπειριών του, είτε επειδή πιστεύουμε ότι η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου από τον θεραπευόμενο μπορεί να είναι δύσκολη αν την κάνει μόνο του.

Μια εναλλακτική επιλογή είναι να τους ζητήσουμε να έρθουν μία ώρα πριν από το ραντεβού για να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο στο γραφείο μας, και στη συνέχεια να έχουμε την ευκαιρία να το επανεξετάσουμε μαζί τους, και να τους βοηθήσουμε να ηρεμήσουν αν χρειαστεί.

Οι πρώτες ερωτήσεις αξιολογούν ορισμένες πτυχές σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο ο θεραπευόμενος ρυθμίζει τα συναισθήματά του. Οι πληροφορίες αυτές μπορούν να συμπληρωθούν με ειδικά ερωτηματολόγια αλλά και με τις παρατηρήσεις του κλινικού. Πρέπει να έχουμε κατά νου ότι πολλοί θεραπευόμενοι αγνοούν τις συναισθηματικές τους δυσκολίες. Είναι ευκολότερο για τον παρατηρητή/κλινικό να εντοπίσει τα προβλήματα που έχει ο θεραπευόμενος όταν αντιληφθεί συναισθήματα που συνάδουν με αυτά που περιγράφει ο θεραπευόμενος. Αυτό είναι συχνά ευκολότερο από το να συμπληρώνει ο θεραπευόμενος μόνος του το ερωτηματολόγιο.

Με αυτές τις ερωτήσεις, τα ερωτηματολόγια και την άμεση παρατήρηση, έχουμε μια εκτίμηση του τρόπου ρύθμισης του θεραπευόμενου, και προχωρούμε στην αναζήτηση πληροφοριών σχετικά με το πού έμαθε αυτόν τον τρόπο ρύθμισης των συναισθημάτων του. Αυτό το δεύτερο μέρος θα διερευνείται πάντα μέσω άμεσης συνέντευξης.



Αυτή η διερεύνηση πρέπει να ρυθμιστεί προσεκτικά σε άτομα με πολύ δυσλειτουργική πρόσδεση και σημαντικά επίπεδα πρώιμου τραύματος. Η εμπάθυση σε αυτές τις πτυχές μπορεί να είναι πολύ δύσκολη, και πολλοί άνθρωποι δεν είναι σε θέση να πουν ότι πρέπει να σταματήσουν. Ο κλινικός θα πρέπει να προσέξει ώστε να έχει αργό ρυθμό και να προχωρά προσεκτικά στην όλη αξιολόγηση.

Η συνέντευξη πρέπει να έχει αργό ρυθμό, προσκαλώντας τον θεραπευόμενο να σταματήσει και να σκεφτεί, και βοηθώντας τον αν κολλήσει. Πρέπει πάντα να επιτυγχάνουμε μια συγκεκριμένη λεπτομερή ανάμνηση ή ένα αντιπροσωπευτικό παράδειγμα μιας κατάστασης, αυτό μας επιτρέπει να αντιπαραβάλουμε αυτό που μας λέει ο θεραπευόμενος για ένα πρόσωπο, απέναντι σε αυτό που μας λένε οι λεπτομέρειες που περιγράφει.