

**Στάση του μη-γνωρίζοντος ειδικού (position of the not knowing expert).** Ο θεραπευτής αποφεύγει να κάνει οποιαδήποτε προηγούμενη υπόθεση σχετικά με τους λόγους που φέρνουν τον άνθρωπο στην θεραπεία ή οποιαδήποτε ερμηνεία για το νόημα των εμπειριών που αφηγείται. Για την κατανόησή του, ο θεραπευτής προσπαθεί να παραμένει κοντά στην εμπειρία των ανθρώπων, βασιζόμενος στις δικές τους ειδικές γνώσεις και ορισμούς όσον αφορά τις επιδράσεις του προβλήματος στην ζωή τους αλλά και τις προτιμώμενες επιδιώξεις και αξίες τους, παρά σε οποιαδήποτε κρίση σχετικά με το τί είναι «αληθινό» ή «σωστό» για εκείνους. Η στάση του μη γνωρίζοντος επιτρέπει στον θεραπευτή να συστήνεται στον κόσμο των ανθρώπων με γνήσια περιέργεια και διευκολύνει την δημιουργία συνεργατικών σχέσεων διερεύνησης.

**Επιδραστική αλλά αποκεντρωμένη θέση της θεραπεύτριας (decentered but influential position of the therapist).** Η αποκεντρωμένη θέση τοποθετεί στο επίκεντρο της θεραπείας τις γνώσεις ζωής των ενδιαφερόμενων και όχι την «ειδική» γνώση της θεραπεύτριας. Οι ενδιαφερόμενοι θεωρούνται ειδικοί να κατευθύνουν την θεραπευτική συζήτηση σε ζητήματα που τους ενδιαφέρει να επικεντρωθούν και αυτοί θεωρούνται ειδικοί για την δημιουργία νοήματος. Η επιδραστική θέση αναγνωρίζει ότι παρά το γεγονός ότι η στάση της θεραπεύτριας παραμένει αποκεντρωμένη, ωστόσο η συμμετοχή της στις θεραπευτικές συζητήσεις δεν μπορεί ποτέ να είναι ουδέτερη. Με τις ερωτήσεις της επιδιώκει να δημιουργήσει το πλαίσιο που θα βοηθήσει τον ενδιαφερόμενο να αναγνωρίσει παραμελημένες πλευρές της εμπειρίας του. Στόχος των επιδραστικών ερωτήσεων είναι να διευκολύνουν τον ενδιαφερόμενο να αλλάξει την σχέση του με το πρόβλημα και να προχωρήσει σε προτιμώμενους τρόπους ζωής.

**Εξωτερίκευση (externalization).** Είναι μια προσέγγιση που τοποθετεί τα προβλήματα χωριστά από την ταυτότητα των ανθρώπων. Αντιτίθεται στην κατανόηση των προβλημάτων ως εσωτερικά του εαυτού ή της οικογένειας και τα θεωρεί κοινωνικές κατασκευές. Κατασκευάζονται στα πλαίσια της κουλτούρας, της γλώσσας, της οικογένειας, της πολιτικής και της ιστορίας. Η αντικειμενικοποίηση, προσωποποίηση και ονομασία του προβλήματος με όρους που είναι κοντά στην εμπειρία του ενδιαφερόμενου αποτελεί σημαντικό βήμα στην πρακτική εξωτερίκευσης. Στις θεραπευτικές συζητήσεις δεν εξωτερικεύονται μόνο τα προβλήματα αλλά και προσωπικές ποιότητες που συχνά αντιμετωπίζονται ως εσωτερικευμένες π.χ «δυνάμεις», «αυτοπεποίθηση», «αυτοεκτίμηση» κτλ.

**Αποδόμηση (deconstruction).** Η θεραπευτική διαδικασία που βοηθά τον ενδιαφερόμενο να ξεπακετάρει πολιτισμικά επηρεασμένους τρόπους σκέψης, υποτιθέμενες «αλήθειες» που έχουν αποσχιστεί από τις συνθήκες και τα πλαίσια που τις παρήγαγαν, οικείες πρακτικές απέναντι στον εαυτό και τις σχέσεις που θεωρούνται δεδομένες, τρόπους συνομιλίας που υποκρύπτουν στερεότυπα και προκαταλήψεις. Ο ενδιαφερόμενος στην συνέχεια προσκαλείται να αξιολογήσει τις επιπτώσεις που έχουν στην ζωή, την ταυτότητα και τις σχέσεις του όλες αυτές οι κυρίαρχες «αλήθειες» και να πάρει την θέση που προτιμά απέναντί τους σύμφωνα με τις δικές του ιδιαίτερες αξίες και ελπίδες για την ζωή του.

**Μοναδικές εκβάσεις ή φωτεινές στιγμές (unique outcomes or sparkling moments).** Όλες εκείνες οι στιγμές, δράσεις, γεγονότα, σκέψεις, οπτικές, ιστορίες που έρχονται σε αντίθεση με την ροή της κυρίαρχης προβληματικής ιστορίας. Είναι γνωστές και ως «εξαιρέσεις» ή «φωτεινές στιγμές» οι οποίες είχαν μείνει στην αφάνεια υπό την κυριαρχία την προβληματικής ιστορίας. Αποτελούν σημείο εισόδου για την ανάπτυξη εναλλακτικών προτιμώμενων ιστοριών.

**Κυρίαρχες ιστορίες (dominant stories).** Καθώς η ζωή των ανθρώπων είναι πολύ-ιστορημένη υπάρχουν πολλές διαθέσιμες ιστορίες να ειπωθούν για την ζωή και την ταυτότητά τους. Κάποιες γίνονται κυρίαρχες και κάποιες παραμένουν ισχνές. Κυρίαρχες είναι οι ιστορίες που έχουν καταλάβει κυρίαρχη θέση στον τρόπο που ο άνθρωπος νοηματοδοτεί τον κόσμο και μπορεί να επιδρούν στην ζωή του ενδιαφερόμενου με τρόπο που είναι είτε επιζήμιος (προβληματικές ιστορίες) είτε βοηθητικός (εναλλακτικές/προτιμώμενες ιστορίες).

**Εναλλακτικές/προτιμώμενες ιστορίες (alternative/preferred stories).** Ιστορίες που αντανakλούν τις γνώσεις ζωής, αποθέματα, δεξιότητες, προθέσεις, πεποιθήσεις, αξίες, ελπίδες, όνειρα, αφοσιώσεις των ανθρώπων αλλά και τις αντιστάσεις τους απέναντι στις επιρροές των προβλημάτων.

**Ανασυγγραφή (re-authoring).** Εναλλακτικές ιστορίες για την ταυτότητα και την ζωή των ενδιαφερόμενων που συνδέονται σε μια σειρά, μέσα στο χρόνο (παρελθόν, παρόν, μέλλον) γύρω από μια κοινή πλοκή. Είναι η πλούσια και πυκνή ανάπτυξη των εναλλακτικών ιστοριών που βοηθά τους ενδιαφερόμενους να επαναδιαπραγματευτούν την σχέση τους με το όποια προβλήματα τους φέρνουν στην θεραπεία.

**Απόν αλλά υπονοούμενο (absent but implicit).** Η ιδέα ότι το νόημα που προσδίδουμε σε οποιοδήποτε εκφράσεις της ζωής προκύπτει από την διάκριση που κάνουμε μεταξύ αυτών των εμπειριών και κάποιων άλλων απόντων εκφράσεων, οι οποίες όμως έχουν ήδη κάποιο νόημα για εμάς, έχουν περιγραφεί ή κατηγοριοποιηθεί με κάποιο τρόπο. Καμία εμπειρία δεν μας κάνει νόημα για το τί είναι, εάν δεν συγκριθεί και οριστεί για το τι δεν είναι. Π.χ μπορούμε να διακρίνουμε την εμπειρία της «απομόνωσης» εφόσον έχουμε μια κατανόηση ή γνώση για την υπονοούμενη έννοια της «σύνδεσης». Στις θεραπευτικές συζητήσεις η έννοια του «απόντος αλλά υπονοούμενου» μπορεί να βοηθήσει ώστε να διερευνηθούν νοήματα που βρίσκονται πίσω, πέρα και έξω από την προβληματική ιστορία.

**Επανεξέταση στην μνήμη (re-membering).** Είναι μια πρακτική που βασίζεται σε μια συγκεκριμένη μεταφορά. Η ταυτότητά μας μοιάζει με «σύνδεσμο» και η ζωή μας με «λέσχη», στην οποία μέλη είναι οι άνθρωποι που μας επηρεάζουν και παίζουν συγκεκριμένους ρόλους στον τρόπο που φτάνουμε να βιώνουμε τον εαυτό μας. Στην λέσχη της ζωής μας συμμετέχουν μέλη που έχουν μια πιο εξέχουσα θέση, με την έννοια ότι επηρεάζουν σε μεγαλύτερο βαθμό τον τρόπο που νοηματοδοτούμε τα πράγματα και άλλα πιο περιφερειακά μέλη. Οι συζητήσεις επανεξέτασης στην μνήμη ανοίγουν την δυνατότητα για τους ενδιαφερόμενους να αναθεωρήσουν την θέση που προτιμούν να έχει καθένα από αυτά τα μέλη, επιλέγοντας να υποβαθμίσουν, να αναβαθμίσουν ή να αναπροσαρμόσουν την επιρροή του στην ζωή και την ταυτότητά τους. Επιπλέον δίνεται η δυνατότητα να αναγνωριστούν και να τιμηθούν αμοιβαίες συνεισφορές αλλά και γνώσεις ζωής, αξίες, δεξιότητες που έχουν παραχθεί μέσα στα πλαίσια των συνδέσεων με τις εξέχουσες φιγούρες της ζωής τους. Ο ενδιαφερόμενος αισθάνεται να αναγνωρίζεται για την προτιμώμενη ταυτότητά του και προβαίνει σε σημαντικά συμπεράσματα, συνειδητοποιήσεις και ιδέες για τις μελλοντικές του επιλογές σε σχέση με το πρόβλημα και την ζωή του.

#### **Εξωτερικοί μάρτυρες και Προσδιοριστικές τελετές (External witnesses & Definitional Ceremonies).**

Μετά από κάποιες αρχικές θεραπευτικές συνεδρίες (και συχνά αν και όχι πάντα αφού έχει υπάρξει κάποια πρόοδος του ενδιαφερόμενου προς την προτιμώμενη κατεύθυνση ζωής του) μπορεί να προσκληθούν στην θεραπευτική συνεδρία άλλοι άνθρωποι με στόχο την υποστήριξη του ενδιαφερόμενου. Αυτοί οι άνθρωποι μπορεί να είναι παλιοί θεραπευόμενοι του ψυχοθεραπευτή, οι οποίοι έχουν αντιμετωπίσει παρόμοια προβλήματα με τον ενδιαφερόμενο ή μπορεί να είναι πρόσωπα από τη ζωή του ανθρώπου που ο ίδιος ο ενδιαφερόμενος θεωρεί ότι είναι σημαντικό να μάθουν για αυτόν ή μπορεί να είναι άλλοι θεραπευτές ή εκπαιδευόμενοι θεραπευτές που θέλουν να συμμετάσχουν σε αυτή τη διαδικασία. Στη διάρκεια αυτής της ιδιαίτερης θεραπευτικής συνάντησης ο θεραπευτής παίρνει συνέντευξη από τον ενδιαφερόμενο δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στον αγώνα του και τις επιτυχίες του ενάντια στο πρόβλημα καθώς και στο τι είναι σημαντικό για αυτόν ενώ οι προσκεκλημένοι απλά ακούν. Στη συνέχεια στο κέντρο μπαίνουν οι προσκεκλημένοι και ο θεραπευτής παίρνει συνέντευξη από αυτούς ρωτώντας τους τι τους έκανε εντύπωση από αυτά που άκουσαν, πώς διαμορφώνεται η εικόνα τους για τον ενδιαφερόμενο και τη ζωή του, πώς σχετίζονται οι εντυπώσεις τους με σημαντικά πράγματα της δικής τους ζωής και πώς επηρεάζονται εξ αφορμής του ότι άκουσαν την ιστορία του ενδιαφερόμενου. Στη συνέχεια ο ενδιαφερόμενος ξαναμπαίνει στο κέντρο και ο θεραπευτής του παίρνει συνέντευξη σε σχέση με αυτά που άκουσε από τους προσκεκλημένους. Η διαδικασία αυτή συνήθως είναι μια διαδικασία ιδιαίτερα ενδυναμωτική για τον ενδιαφερόμενο, γιατί είναι μία ευκαιρία να παρουσιάσει την προτιμώμενη ταυτότητα του σε εξωτερικούς μάρτυρες, οι οποίοι μπορούν να δώσουν αναγνώριση στις προτιμώμενες συνειδητοποιήσεις του και άρα να τον υποστηρίξουν σε ένα εκ νέου προσδιορισμό της ταυτότητάς του. Για αυτό και ονομάζονται προσδιοριστικές τελετές.