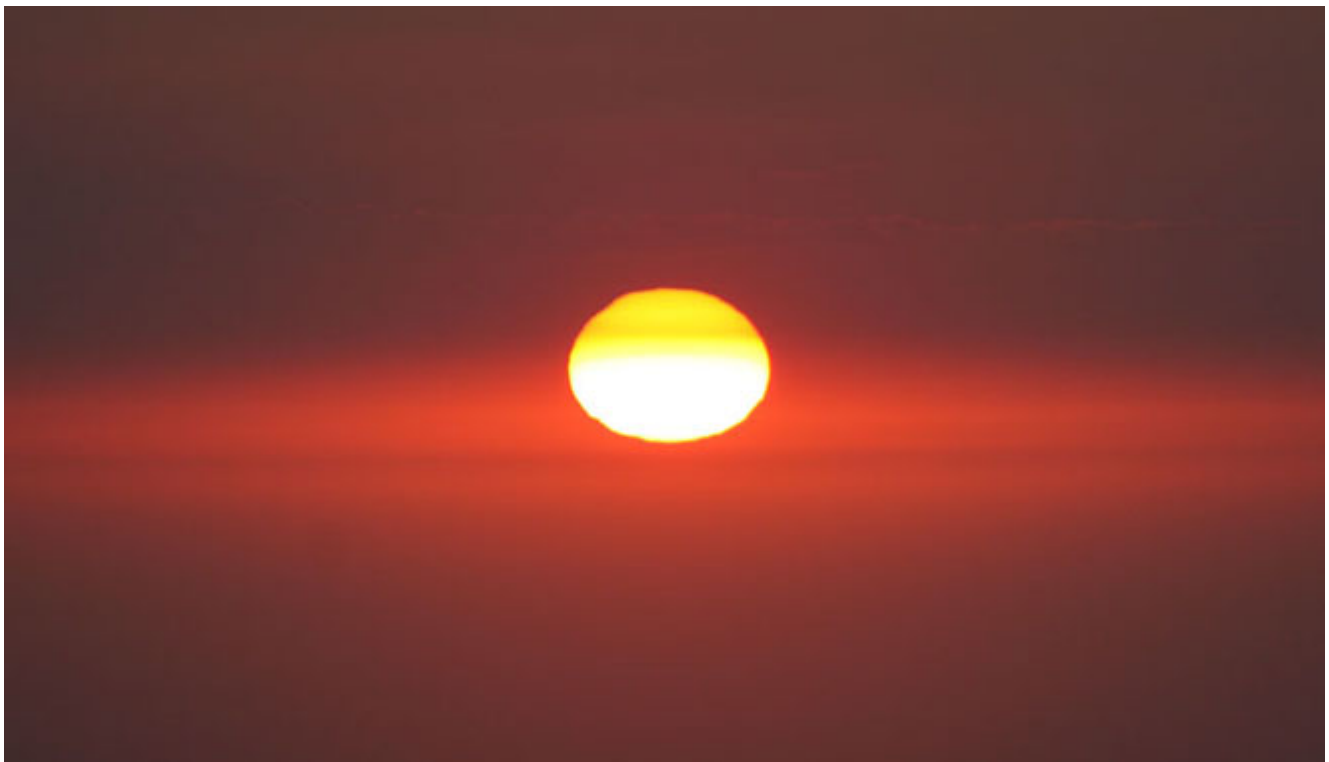


13 Φεβρουαρίου 2017

Ψυχοθεραπεία, εγώ, ψυχή και αυτεπίγνωση

Επιστήμες / Ψυχολογία - Ψυχιατρική

Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης, Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπευτής



Στόχος της προσωπικότητας είναι η γνώση. Στόχος της ψυχής η επίγνωση και σκοπός της η απόλυτη ενότητα των αντιθέτων. Η γνώση υπηρετείται

από την μνήμη.

Επίγνωση είναι η βιωματική επαφή με τις συνιστώσες της ύπαρξης στο εδώ και τώρα. Στην επίγνωση, οι χρονικές διαστάσεις: παρόν - παρελθόν - μέλλον, είναι μόνο χρηστικά εργαλεία αφύπνισης για την ψυχή. Ο συμβατικός χρόνος είναι μόνο μέσο συνάντησης με την αιωνιότητα. Αλλιώς, είναι άχρηστο και αχρείαστο μέγεθος.

Η προσωπικότητα θέλει να συσσωρεύει στα κιτάπια της μνήμης, σκέψεις, χρήματα, εμπειρίες, ώστε, όντας φύσει ανεπαρκής, να έχει την ψευδαίσθηση της επάρκειας. Παρόλα αυτά, δεν νιώθει ποτέ αυτόνομα επαρκής και πλήρης.

Η ψυχή, απ' την άλλη, δεν θέλει αποκτήματα. Ζητά μόνο να ξυπνήσει απ' τον λήθαργό της. Να έρθει και να διατηρεί στενή επαφή με τις εγγενείς ιδιότητές της. Να της δίνεται από την προσωπικότητα χώρος να συνυπάρχει μαζί της, να αποκαλύπτεται, να βιώνει τους περιορισμούς τα ανοίγματα και τις εξωτερικεύσεις της.

Η ψυχή δεν ενδιαφέρεται για την «ευτυχία», ως αποτέλεσμα επιτέλεσης ενός προγράμματος έργων και στόχων. Της αρκεί μόνο να είναι. Να είναι σε σχέση με τον εαυτό της. Ελεύθερα να αγγίζει και να ολοκληρώνει την αποστολή της, που συνήθως αυτή αντιμάχεται τα προγράμματα και τους στόχους επίτευξης της προσωπικότητας.

Οι περισσότερες ψυχοθεραπευτικές σχολές έχουν ως στόχο να ενδυναμώσουν και να «παρηγορήσουν» το εγώ, την προσωπικότητα.

Πράγματι, όπως και στην αρχή της ζωής, έτσι και στην αρχή της ψυχοθεραπευτικής διαδικασίας, ο άνθρωπος έρχεται και μπαίνει με ένα εγώ επισφαλές, ίσως τραυματισμένο, που χρειάζεται πριν απ' όλα να δυναμώσει, ώστε να νιώσει ο θεραπευόμενος ισχυρότερος, και περισσότερο ψυχικά αυτάρκης.

Χρειάζεται να αποκτήσει κανείς, με την βοήθεια του ψυχοθεραπευτή, μεγαλύτερη και ακριβέστερη επίγνωση των δυνατοτήτων της προσωπικότητάς του, ώστε να μπορεί να τα βγάζει πέρα με επιτυχία στις απαιτήσεις της ζωής του.

Για πολλούς υποψήφιους σ' αυτό το σημείο εξαντλείται το νόημα και η αποστολή της ψυχοθεραπείας. Για πολύ πιο λίγους, η ενίσχυση του Εγώ είναι μόνο ένα χαμηλό πέρασμα απ' τους πρόποδες του βουνού προς την κατάκτηση υψηλότερων κορυφών. Είναι ό,τι αντιπροσωπεύει για τους κατόχους διδακτορικού τίτλου η αποφοίτησή τους απ' την βαθμίδα του δημοτικού σχολείου. Μια βαθμίδα απαραίτητης, αλλά βασικής εκπαίδευσης πριν το γυμνάσιο και τις επόμενες

υψηλότερες βαθμίδες.

Λίγες είναι εκείνες οι ψυχές που προορίζονται για τα επόμενα στάδια αυτεπίγνωσης. Συνήθως, είναι αυτές, που μετά το πρώτο μισό της ζωής προστρέχουν στην ψυχοθεραπεία ζητώντας καθοδήγηση, αλλά κυρίως συμπόρευση από ένα έμπειρο οδηγό, προς τα πιο υψηλά επίπεδα αυτογνωσίας και συνειδητότητας, για τα οποία αναγκαία προϋπόθεση είναι η σταδιακή και αυτόβουλη εγκατάλειψη του ισχυροποιημένου εγώ στον βωμό της επιθυμίας για αυτογνωστικά ανοίγματα και την βιωματική διεύρυνση της συνειδητότητας τους.

Παρατήρηση: Ο ψυχολόγος-ψυχοθεραπευτής δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης είναι ο δημιουργός της ιστοσελίδας www.aftognosia.gr

<http://bit.ly/2IG5wYQ>