

Η πηγαία και αληθινή εκφραστικότητα μπορεί να βοηθήσει σε μία σχέση

[Ορθοδοξία](#) / [Ποιμαντική](#)

[πρωτοπρεσβύτερος Ευστράτιος Καρατσούλης](#)



Ο Rogers υποστήριξε ότι ήταν δυνατό να φθάσει ο άνθρωπος στην αυτοαντίληψη, την ψυχολογική ωριμότητα, την ενδυνάμωση ή την πραγμάτωση με την εξασφάλιση μίας ουσιαστικής σχέσης, η οποία έπρεπε να είχε ως βασικά χαρακτηριστικά την εμπιστοσύνη, την αυθεντικότητα, την ενσυναίσθηση και την αποδοχή. Μελέτες της τελευταίας 40ετίας σε όλα τα είδη ψυχοθεραπείας επιβεβαίωσαν ότι επικοδομητικές αλλαγές μπορούν να πραγματοποιηθούν με βάση την κατανόηση, την αποδοχή, τον σεβασμό και την ειλικρίνεια. Οι τεχνικές οδηγίες, τα φάρμακα ή οι διαγνώσεις δεν μπορούν να προσφέρουν τόσα θετικά αποτελέσματα όσα η ικανότητα και η θέληση του πελάτη για την αυτοθεραπεία μέσα στα πλαίσια μίας υποστηρικτικής θεραπευτικής σχέσης [138].

Ο Rogers έδωσε τον ορισμό της σχέσης ως εξής. Εάν ο θεραπευτής είναι ικανός να παράσχει ένα συγκεκριμένο είδος σχέσης, ο πελάτης θα χρησιμοποιήσει την σχέση

αυτή για την ανάπτυξη του έχοντας ως αποτέλεσμα την αλλαγή και την προσωπική εξέλιξη [139]. Ο Rogers έθεσε μία σειρά ερωτημάτων για τους παράγοντες που διαμορφώνουν μία θεραπευτική σχέση. Ένα από τα ερωτήματα ήταν το αν η αξιοπιστία, η εμπιστοσύνη και η σταθερότητα του θεραπευτή βοηθούν στην δημιουργία αυτής της σχέσης. Ο ίδιος διαπίστωσε ότι όταν κανείς είναι αξιόπιστα αληθινός, όχι άκαμπτα συνεπής, τότε είναι ένας καταλυτικός παράγοντας για την προαγωγή μίας σχέσης. Ό,τι συναίσθημα ή στάση βιώνει ο θεραπευτής πρέπει να είναι αποτέλεσμα της γνώσης του και της προσωπικότητάς του. Η ηχηρά και αληθινή εκφραστικότητα μπορεί να βοηθήσει σε μία σχέση. Ακόμη περισσότερο η θετική στάση ζεστασιάς, φροντίδας, συμπάθειας, ενδιαφέροντος και σεβασμού βοηθούν στην δημιουργία μίας βαθιάς και ειλικρινούς και όχι μίας επαγγελματικής σχέσης. Αυτό προϋποθέτει την ύπαρξη του προσώπου του θεραπευτή, ο οποίος πρέπει να παραμείνει ανθεκτικός και γνήσιος, χωρίς να επηρεαστεί από το πρόβλημα του πελάτη. Έτσι ο θεραπευτής νιώθοντας ασφαλής μέσα στην σχέση σέβεται την ελευθερία και την διαφορετικότητα του άλλου. Παράλληλα προσπαθεί να εισέλθει ολοκληρωτικά στον κόσμο των συναισθημάτων του πελάτη του [140].



Ένα ακόμη εξαιρετικά ενδιαφέρον ερώτημα διατυπώθηκε από τον Rogers σχετικά με την δυνατότητα αποδοχής οποιασδήποτε πλευράς του άλλου προσώπου. Είναι πολύ σημαντικό μέσα στην σχέση ο καθένας να αισθάνεται αποδεκτός γι' αυτό που πραγματικά είναι. Η απειλή της εξωτερικής αξιολόγησης σε μία σχέση είναι πολύ

πιθανή διότι στις περισσότερες εκφάνσεις της σύγχρονης ζωής οι αμοιβές και οι τιμωρίες αποτελούν αναπόσπαστο μέρος του σημερινής κοινωνίας. Ο Rogers εστίασε στην εσωτερική αξιολόγηση του προσώπου και την δυνατότητά του να καθορίσει ο ίδιος το κέντρο υπευθυνότητάς του. Τόνισε ότι το νόημα και η αξία της εμπειρίας εξαρτώνται από τον ίδιο τον άνθρωπο και όχι από εξωτερικούς παράγοντες. Επίσης το παρελθόν του θεραπευτή ή του πελάτη δεν θα πρέπει να δεσμεύει την προσπάθεια του δεύτερου να ανακαλύψει το πρόσωπό του. Εξάλλου η διαδικασία του γίνεσθαι του προσώπου δεν είναι μία σταθερή και άκαμπτη, αλλά μία ρευστή και συνεχώς μεταβαλλόμενη διαδικασία [141].

Από τα παραπάνω γίνεται κατανοητό ότι η σχέση στην ΠΠΘ κατέχει κεντρικό ρόλο. Θα μπορούσε να λεχθεί ότι η σχέση αποτελεί τον στόχο της συμβουλευτικής διαδικασίας. Η ιδανική σχέση έχει μία μεταμορφωτική δύναμη, η οποία δίνει στον άνθρωπο την δυνατότητα να επιτύχει θετικές αλλαγές στην αυτοαντίληψη και την συμπεριφορά του. Μέσα στη σχέση ο θεραπευτής και ο πελάτης μπορούν να πετύχουν μία επαφή σε ψυχολογικό επίπεδο. Από την μία ο πελάτης βρίσκεται σε μία κατάσταση ασυμφωνίας με τον εαυτό του, άγχους και είναι ευάλωτος τόσο σε εξωτερικά όσο και σε εσωτερικά ερεθίσματα. Από την άλλη ο θεραπευτής πρέπει να βρίσκεται σε συμφωνία με τον εαυτό του, να είναι γνήσιος και αυθεντικός και να νιώθει μια άνευ όρων αποδοχή για τον πελάτη του. Επίσης θα πρέπει να παρέχει μία ενσυναισθηματική κατανόηση για όλο το εσωτερικό πλαίσιο αναφορών του πελάτη του. Όταν επιτευχθεί η κατανόηση του πελάτη από τον θεραπευτή, τότε μιλούμε όχι για μία σχέση αλλά για μία συνάντηση, η οποία δίνει στον πρώτο την δυνατότητα εκκίνησης μίας νέας ζωής. Αυτά αποτελούν επιγραμματικά τα στοιχεία μίας αποτελεσματικής σχέσης βοήθειας σύμφωνα με την ΠΠΘ [142]. Η περαιτέρω αναφορά στα πρόσωπα του θεραπευτή αλλά και του πελάτη θα δώσει την δυνατότητα να γίνει κατανοητή ακόμα περισσότερο η σπουδαιότητα της σχέσης στην ΠΠΘ.

Η θέση του θεραπευτή και η σχέση του με τον πελάτη παίζει σημαντικότερο ρόλο. Η σχέση αυτή, κατά την ΠΠΘ, δεν είναι μία διαδικασία παροχής μέτρων και οδηγιών για την αντιμετώπιση παθολογικών καταστάσεων, αλλά κυρίως έχει σκοπό στην βοήθεια και στην διευκόλυνση του προσώπου, για να φτάσει στην πραγμάτωση. Η πραγμάτωση είναι η εσωτερική ικανότητα του ανθρώπου να κινείται προς την πλήρη λειτουργικότητα του προσώπου του [143].

Ακόμη ο θεραπευτής είναι χρήσιμο να εμπνέει αυτοπεποίθηση και εμπιστοσύνη δημιουργώντας ένα κατάλληλο και ασφαλές περιβάλλον μέσα στο οποίο οι πελάτες θα μπορέσουν να μιλήσουν για τον εαυτό τους. Ο θεραπευτής χρησιμοποιώντας την μαιευτική μέθοδο, έχοντας τον ρόλο της μαίας και όχι του

γεννήτορα, διευκολύνει τον άνθρωπο διακριτικά να βιώσει την ελευθερία και την αυτοαποδοχή του. Ούτως ή άλλως η βασική ιδέα του Σωκράτη υπήρξε ότι η αλήθεια προϋπάρχει στον άνθρωπο και πρέπει να δημιουργηθούν οι κατάλληλες συνθήκες για να γεννηθεί και να εξωτερικευθεί στην ζωή του [144]. Έτσι δίνεται ελεύθερος χώρος στον πελάτη για να καθορίσει τον ρυθμό και τον βαθμό της εξέλιξής του. Ο θεραπευτής δεν κυριαρχεί πάνω του, αλλά είναι δίπλα του, γνήσιος, αυθεντικός, κατανοητικός, δίνοντας θετική ενέργεια για ανάπτυξη [145]. Στόχος του είναι να βοηθήσει τον πελάτη στην αναγνώριση της ικανότητάς του για αλλαγή και ανάπτυξη. Η αλλαγή δεν είναι αποτέλεσμα τόσο της ιατρικής καθοδήγησης του θεραπευτή, αλλά κυρίως μέσω της κατανόησης, ότι ο ίδιος μπορεί να βρει λύσεις στα προβλήματά του. Έτσι ο θεραπευτής είναι περισσότερο ένας συνοδοιπόρος παρά ένας έμπειρος καθοδηγητής [146].

[Διαβάστε ολόκληρη τη μελέτη εδώ](#)

Παραπομπές:

138. Curtis Graf, The Person-Centered Approach, <http://www.person-centered.org/carl.html> (ανάκτηση 8/3/2016).

139. Carl Rogers, Το γίνεσθαι του προσώπου, ό.π., σ. 49.

140. ό.π., σσ. 62-67.

141. ό.π., σσ. 68-69.

142. «Εάν ο σύμβουλος είναι σύμφωνος ή διάφανος, έτσι ώστε τα λόγια του να κατανοεί τα κύρια αισθήματα του πελάτη, όπως αυτά βιώνονται από τον ίδιο, τότε υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να γίνει αυτή η σχέση μία αποτελεσματική σχέση βοήθειας». Αλέξανδρος Κοσμόπουλος και Γρηγόρης Μουλαδούδης, ό.π., σσ. 36-37 και σσ., 54-57.

143. Τόνυ Μέρυ, ό.π., σ. 143.

144. Peter F. Schmid, «Πέρα από ερωτήσεις και απαντήσεις : Η πρόκληση για τη διευκόλυνση της ελευθερίας» στο Μαρία Αμπαρτζάκη και Παναγιώτης Απόττος κ.ά. Η Προσωποκεντρική Συμβουλευτική και Ψυχοθεραπεία σήμερα : Διαδρομή και Προκλήσεις (Πήλιο : Κοντύλι, 2011) σ. 72.

145. Αλέξανδρος Κοσμόπουλος και Γρηγόρης Μουλαδούδης, ό.π., σ. 61.

146. Τόνυ Μέρυ, ό.π., σ. 28.

<http://bit.ly/2Pi8m7R>