

## Είναι ευχάριστη αίσθηση να ακούει κανείς τον άλλο εμπλουτίζοντας και τη δική του ζωή

Ορθοδοξία / Ποιμαντική

πρωτοπρεσβύτερος Ευστράτιος Καρατσούλης



Επίσης η καλή ακρόαση είναι μία από τις σημαντικότερες αρετές ενός προσωποκεντρικού θεραπευτή, η οποία βοηθά στην διαδικασία. Η ικανότητα να ακούει ο θεραπευτής πρώτα τον εαυτό του δίνει την δυνατότητα να είναι ο εαυτός του και έπειτα μπορεί να ακούσει και τον πελάτη του [147]. Η ενεργητική ακρόαση έχει πολύ μεγάλη σημασία στην θεραπευτική πορεία του ανθρώπου. Ο θεραπευτής ακούει για να αποκτήσει την αίσθηση του ποιος είναι ο πελάτης του, προσπαθεί να τον κατανοήσει απόλυτα και να εστιάσει στον κόσμο του βοηθώντας τον με αυτόν τον τρόπο να καταλάβει καλύτερα τον εαυτό του και να γίνει καταλύτης στην διαδικασία της διαμόρφωσης του προσώπου του [148].

Για τον Rogers ήταν πραγματικά ευχάριστη η αίσθηση το να ακούει κάποιον, διότι τότε αισθανόταν ότι πλησίαζε κοντά του, προσέγγιζε την προσωπικότητά του, τις διαπροσωπικές του σχέσεις και εμπλούτιζε και την δική του ζωή του με νέες

εμπειρίες και συναισθήματα. Μάλιστα επέμενε στην ακρόαση σε βάθος. Άκουγε τις λέξεις, τις σκέψεις, το προσωπικό νόημα των πελατών του. Έδινε μεγάλη σημασία ακόμα στον τόνο της φωνής, αλλά και στο κρυμμένο νόημα των λόγων και συναισθημάτων του άλλου προσπαθώντας να φέρει στην επιφάνεια όλους τους φόβους, τις απωθήσεις και τα άγνωστα στοιχεία της ψυχής του άλλου [149].



Η ανάγκη του ανθρώπου να τον ακούν είναι εξαιρετικά μεγάλη. Σε περιόδους με μεγάλα προβλήματα, με αδιέξοδα και με απελπισία ο άνθρωπος επιθυμεί κατά κανόνα την επαφή με έναν άλλο άνθρωπο. Έναν άνθρωπο που δεν θα τον κρίνει, δεν θα προβεί σε αξιολογήσεις και διαγνώσεις. Απλά να τον ακούει, να διευκρινίζει και να ανταποκρίνεται σε κάθε συναισθηματική και ψυχολογική ανάγκη. Αυτή η ακρόαση είναι όντως θεραπευτική για τον Rogers και βοηθά να μειωθούν το άγχος, οι ενοχές, η ένταση και η απελπισία. Έτσι ο πελάτης βλέπει τον κόσμο από άλλη οπτική γωνία και κυρίως επιθυμεί να ζήσει εκ νέου την ζωή του έχοντας την διάθεση να διορθώσει όλες τις στρεβλώσεις της ζωής του [150]. Η αποδοχή του εαυτού έχει ως αποτέλεσμα την αλλαγή του ανθρώπου. Διότι δεν μπορεί να αλλάξει κάτι ο άνθρωπος, εάν αυτό δεν το αποδεχθεί και δεν το κατανοήσει. Τότε μπορεί να μετακινηθεί από την προβληματική του εικόνα διορθώνοντας τα στοιχεία εκείνα τα οποία θέλουν αλλαγές [151].

Η ακρόαση γεννά στην καρδιά του πελάτη την ευγνωμοσύνη. Αισθάνεται ότι τον ακούει ένας άνθρωπος, ο θεραπευτής και αυτό είναι ένα πολύ ευχάριστο συναίσθημα, το οποίο τον βγάζει από την μοναξιά και την απομόνωση. Αισθάνεται

ότι είναι και αυτός ένα σημαντικό πρόσωπο παρά τις δυσκολίες της ζωής του. Του δίνει μία αίσθηση απελευθέρωσης και επιθυμεί να πει ακόμη περισσότερα για τον εαυτό του και τον δικό του κόσμο. Έτσι ανοίγεται σταδιακά ακόμη περισσότερο στην διαδικασία της αλλαγής και της διαμόρφωσης του προσώπου του. Σύμφωνα με τον Rogers υπήρχαν στιγμές κατά τις οποίες οι πελάτες του έφθαναν μέχρι το σημείο να δακρύσουν επειδή κάποιος μόνο τους άκουγε [152].

Η σωστή χρήση του λόγου είναι ένα άλλο χρήσιμο εργαλείο του θεραπευτή. Πολλές φορές η επιθυμία για συμπάρασταση και ενίσχυση προς τον άλλο οδηγεί τον θεραπευτή να μιλά και να συμβουλεύει ακατάπαυστα. Αυτό έχει ως συνέπεια να αποθαρρύνεται ο πελάτης στην εκδήλωση και εξωτερίκευση των προβλημάτων του. Ο πελάτης χρειάζεται μία ζεστή και ασφαλή ατμόσφαιρα και έναν πειθαρχημένο λόγο για να βοηθηθεί. Η αυθόρμητη και ειλικρινής χρήση του λόγου από τον θεραπευτή μπορούν να οδηγήσουν την σχέση σε ένα ικανοποιητικό βαθμό. Η αίσθηση του πότε πρέπει να μιλά και πότε να σιωπά έχει ως αποτέλεσμα να δώσει τον κατάλληλο χώρο και χρόνο στον πελάτη για να αισθανθεί αποδεκτός και σταδιακά να αφήσει τον εαυτό του να εκδηλωθεί μέσα στην θεραπευτική σχέση.



Αντίθετα, η κακή και αδόκιμη χρήση του λόγου μπορεί να αποβεί αποφασιστικός λόγος όχι μόνο στρέβλωσης, αλλά και αποτυχίας της θεραπείας του πελάτη. Η αποτυχία του θεραπευτή να πλησιάσει τον εσώτερο εαυτό του πελάτη του μπορεί να καταστεί γεγονός λόγω κάποιων επικοινωνιακών λαθών του πρώτου. Έτσι, ο σύμβουλος θα πρέπει με μεγάλη προσοχή και περίσκεψη να χρησιμοποιεί τα

γλωσσικά και παραγλωσσικά στοιχεία παρατηρώντας ταυτόχρονα τις αντιδράσεις του πελάτη του. Η συμπεριφορά, τα λόγια, η στάση του πρέπει να βοηθούν στην κινητοποίηση του πελάτη για την ανεύρεση του χαμένου προσώπου του [153].

Στην θεραπευτική σχέση απαραίτητη είναι η διευκολυντική ικανότητα του θεραπευτή. Ο Rogers αντιμετώπισε τον άλλο άνθρωπο ή την ομάδα ως ένα σοφό οργανισμό. Υποστήριξε ότι ο κάθε άνθρωπος γνωρίζει τον δρόμο για την αυτοπραγμάτωση του. Έτσι ο θεραπευτής χρειάζεται με έμμεσους τρόπους να διευκολύνει την προσπάθεια ανακάλυψης του προσώπου του από τον ίδιο τον πελάτη. Δεν επεμβαίνει, διότι η ΠΠΘ είναι κατ' εξοχήν μη κατευθυντική, αλλά και δεν αδιαφορεί για την πορεία του πελάτη του. Απλά συνυπάρχει με αυτόν και τον βοηθά με την αμεσότητά και με την αυθεντική και γνήσια στάση του να πορευθεί στους στόχους του [154]. Ο θεραπευτής καλείται να μένει σταθερός στην στάση αυτή ακόμα κι, όταν δέχεται ισχυρές πιέσεις από τον ασθενή του, για να παρέμβει εναργέστερα με συμπεριφορές προστασίας, καθοδήγησης ή ελέγχου. Σκοπός, όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, είναι η ανακάλυψη του υπάρχοντος προσώπου μέσα στον ίδιο τον πελάτη από τον ίδιο. Η ανακάλυψη της χαράς, της προσωπικής ροής και της απελευθέρωσης του προσώπου αποτελούν τους στόχους της ΠΠΘ, οι οποίες επιτυγχάνονται με την διακριτική συμπεριφορά του συμβούλου ως καταλύτης για την πρόοδο της θεραπευτικής σχέσης του πελάτη.

Απαραίτητο προσόν του θεραπευτή είναι και η αυτογνωσία, η αποδοχή δηλαδή των θετικών και αρνητικών πλευρών του, η αποδοχή των προσωπικών του βιωμάτων, ουσιαστικά η συμφωνία μεταξύ εαυτού και των οργανισμικών εμπειριών [155]. Η αυτογνωσία είναι σημαντική για κάθε άνθρωπο που θέλει να είναι πρόσωπο, αλλά είναι ιδιαίτερα απαραίτητη για τον προσωποκεντρικό σύμβουλο. Ο εαυτός αποτελεί βασικό θεραπευτικό εργαλείο του θεραπευτή και μπορεί να προχωρήσει στην κατανόηση του πελάτη και τη θεραπεία του μόνο στο βαθμό εκείνο που έχει προχωρήσει στη κατανόηση του δικού του εαυτού. Εάν δεν έχει χειριστεί τα δικά του προβλήματα με επιτυχία, δε θα μπορέσει να βοηθήσει τους άλλους, διότι τα άλυτα προβλήματά του θα του αποσπούν την προσοχή [156]. Εκτός από την προσωπική θεραπεία, είναι απαραίτητη σε όλη τη διάρκεια του επαγγελματικού βίου του η εποπτεία από έναν άλλο έμπειρο θεραπευτή, για την διαχείριση των προσωπικών προβλημάτων του ή των πελατών του. Ο Rogers επιδίωκε και για τους προσωποκεντρικούς συμβούλους πέρασμα από βιωματικά εργαστήρια και ομάδες συνάντησης [157].

**[Διαβάστε ολόκληρη τη μελέτη εδώ](#)**

## **Παραπομπές:**

- 147. Carl Rogers, *Το γίνεσθαι του προσώπου*, ό.π., σ. 35.**
- 148. Τόνυ Μέρυ, ό.π., σσ. 144-145.**
- 149. Carl Rogers, *Το γίνεσθαι του προσώπου*, ό.π., σσ. 65-66.**
- 150. Carl Rogers, *Ένας τρόπος να υπάρχουμε*, ό.π., σ. 26.**
- 151. Carl Rogers, *Το γίνεσθαι του προσώπου*, ό.π., σσ. 35-36.**
- 152. Carl Rogers, *Ένας τρόπος να υπάρχουμε*, ό.π., σσ. 24-25.**
- 153. Αλέξανδρος Κοσμόπουλος, *Μελετήματα Ορθόδοξης Χριστιανικής Παιδαγωγικής* (Αθήνα : Γρηγόρης, 2005) σσ. 204-206.**
- 154. ό.π., σσ. 206-207.**
- 155. Α. Μπρούζος, *Προσωποκεντρική Συμβουλευτική : Θεωρία Έρευνα και Εφαρμογές* (Αθήνα : Τυπωθήτω, 2004) σ. 258.**
- 156. Carl Rogers, "Can I be a Facilitative Person in a Group?" στο H. Kirschenbaum & V. L. Henderson (eds.), *The Carl Rogers Reader* (London : Constable, 1992) σσ. 339-356.**
- 157. Carl Rogers, *Ένας τρόπος να υπάρχουμε*, ό.π., σ. 223.**

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