

# Στόχος της θεραπείας είναι η υπέρβαση της ατομικότητας και η επανεύρεση του προσώπου

Ορθοδοξία / Ποιμαντική

πρωτοπρεσβύτερος Ευστράτιος Καρατσούλης



Ο Rogers έθεσε ως βασική προϋπόθεση για την αποτελεσματικότητα της θεραπευτικής σχέσης την αποδοχή από τον θεραπευτή πρώτα του ίδιου του τον εαυτού. Όποια θετικά ή αρνητικά συναισθήματα ή βιώματα έχει ο θεραπευτής την στιγμή της θεραπείας, θα πρέπει να τα αποδέχεται, εάν θέλει να είναι αποτελεσματικός. Η αποδοχή ότι και ο θεραπευτής είναι ένα ατελές άτομο, αυτό αποτελεί ουσιαστικά το κίνητρο της αλλαγής, όσο και αν φαίνεται παράξενο. Διότι, όπως επισημαίνει ο Rogers, δεν μπορεί κάποιος να μετακινηθεί και να εξελιχθεί από αυτό που είναι, εάν πρώτα δεν αποδεχθεί αυτό που είναι. Αυτή η προϋπόθεση χαρίζει και στις υπόλοιπες σχέσεις και συγκεκριμένα στην θεραπευτική μία αληθινή διάσταση. Διότι, όταν αποδέχεται ο θεραπευτής τα δικά του συναισθήματα, μπορεί να δεχθεί τις διαφορετικές εμπειρίες και τα διαφορετικά συναισθήματα του πελάτη του. Αυτές οι νέες εμπειρίες και η

## **αλλαγή των συναισθημάτων είναι καρπός μίας αληθινής σχέσης [158].**

Εάν συνδυαστούν όλα τα παραπάνω, υπάρχει μεγάλη πιθανότητα η θεραπεία του πελάτη να είναι αποτελεσματική. Εάν ο θεραπευτής είναι ικανός να μπει σε μία διαπροσωπική σχέση, όχι ως ειδικός επιστήμονας ή ως γιατρός, ο οποίος θα διαγνώσει και θα θεραπεύσει, αλλά ως ένας συνοδοιπόρος, τότε η προσπάθεια ανεύρεσης του προσώπου του πελάτη είναι πολύ πιθανόν να είναι επιτυχής. Εάν είναι γνήσιος και αυθεντικός με τον εαυτό του και τους άλλους, έχει απεριόριστο σεβασμό στην αξία του προσώπου του άλλου, είναι εξαιρετικά πιθανόν να κατανοήσει τον πελάτη, να επικοινωνήσει μαζί του με τελικό σκοπό την αφαίρεση των προσωπείων και την ανάδειξη του πραγματικού προσώπου [159].



Από την άλλη, μέσα στη σχέση ο πελάτης είναι αυτός ο οποίος χρειάζεται ενθάρρυνση και βοήθεια, για να ξεπεράσει τα προβλήματα που τον απασχολούν. Το χάσμα, το οποίο βιώνει ο πελάτης, του εαυτού του από αυτό που είναι σε σχέση με αυτό που θα ήθελε να είναι κάνει την καθημερινότητα του ανυπόφορη. Αυτή η κατάσταση ασυμφωνίας μεταξύ της εμπειρίας και της συνειδητότητας δημιουργεί στον άνθρωπο αμυντικά και φοβικά συναισθήματα. Δίνει στον άνθρωπο την αίσθηση ότι ζει μέσα στο ψεύδος και την εξαπάτηση. Έτσι ο άνθρωπος αντιμετωπίζει τον δικό του συνδυασμό δυσκολιών και καταστάσεων, οι οποίες τον πληγώνουν και του δημιουργούν ενοχές, φόβους, παραιτήσεις και ματαιώσεις. Η συνειδητοποίηση αυτών τον παρακινεί στην προσπάθεια να αλλάξει τον εαυτό του, την αυτοαντίληψή του αποφεύγοντας το αδιέξοδο στο οποίο έχει περιέλθει [160].

Αρχικά στην προσωποκεντρική θεραπευτική σχέση ο πελάτης βιώνει ένα πλήθος αλλαγών στα συναισθήματά και στην συμπεριφορά του. Κυριαρχείται από φόβο και αγωνία για ότι συμβαίνει στην ζωή του, αγωνιά με ποιο τρόπο θα ανοιχτεί στην

θεραπευτική σχέση, το πως θα αντιμετωπισθεί από τον προσωποκεντρικό θεραπευτή ή εάν θα κριθεί αυστηρά από αυτόν. Ταυτόχρονα η ανάγκη για βοήθεια, κατανόηση και στήριξη είναι μεγάλη. Σταδιακά αρχίζει να ανοίγεται και να μοιράζεται θετικές ή αρνητικές πλευρές του εαυτού του. Η ντροπή, ο φόβος της περιφρόνησης ή της απόρριψης από τον θεραπευτή είναι έντονος στον πελάτη, αλλά σταδιακά υποχωρούν με την αποδοχή, την γνησιότητα και την ενσυναισθητική κατανόηση του πρώτου. Αρχίζει να αντιλαμβάνεται τον θεραπευτή ως συνοδοιπόρο στην εξερεύνηση του εαυτού, ο οποίος τον καταλαβαίνει και του ανοίγει νέες μεθόδους και τρόπους αυτοαντίληψης.

Η συνειδητοποίηση και βίωση πλέον των νέων και κρυμμένων πτυχών της ψυχής του πελάτη δημιουργούν έναν επιπλέον φόβο και ανασφάλεια στον ίδιο καθώς και στην πορεία και αποτελεσματικότητα της θεραπευτικής σχέσης. Η ρευστότητα των αλλαγών, η κατάρρευση των πιστεύω του, η αίσθηση ότι αλλάζουν σταθερά και διαμορφωμένα πράγματα στην ψυχή του δημιουργούν αισθήματα ανασφάλειας στον ίδιο. Παράλληλα γεννιέται προοδευτικά στην ψυχή του πελάτη το θάρρος να ανακαλύψει τον εαυτό του. Η τάση για ανάπτυξη, η οποία υπάρχει σε κάθε άνθρωπο και κατά την ΠΠΘ αποτελεί την κύρια πηγή της ζωής, δίνει τη δύναμη και την κατεύθυνση προς την ωριμότητα. Η τάση αυτή μπορεί να βρίσκεται κρυμμένη πίσω από ψυχολογικές άμυνες ή πίσω από επεξεργασμένα προσώπια, τα οποία αρνούνται την ύπαρξή της. Η ΠΠΘ υποστηρίζει ότι με τις κατάλληλες συνθήκες ο άνθρωπος μπορεί να ανακαλύψει και να ακολουθήσει την τάση αυτή προς την ωρίμανση. Η παρουσία του θεραπευτή σ' αυτή την διαδικασία προσφέρει το κατάλληλο κλίμα και την σταθερότητα, τα οποία χρειάζονται για την εξέλιξη του πελάτη. Έτσι αρχίζει να νιώθει αληθινά, να ακούει τι συμβαίνει μέσα του και σταδιακά βρίσκει τον δρόμο για την εύρεση του εαυτού και του προσώπου του [161].

Από όλα τα παραπάνω γίνεται φανερό ότι η σχέση του θεραπευτή με τον πελάτη είναι πολύ σημαντική και έχει ως σκοπό την συνάντησή τους. Η συμβουλευτική συνάντηση προσβλέπει στην αμοιβαιότητα, σε μία σχέση ίσης και αμοιβαίας αναγνώρισης και εμπιστοσύνης, αν και στην αρχή δεν εκδηλώνεται στον ίδιο βαθμό από τα δύο μέλη. Συνήθως, στην αρχή, μόνον ο θεραπευτής - και όχι ο πελάτης - είναι αυτός ο οποίος θα πρέπει να παρέχει αυτή τη δυνατότητα για συνάντηση. Ωστόσο, ο στόχος της θεραπευτικής διαδικασίας είναι η πλήρης και αμοιβαία συνάντηση και σχέση προσώπων, κατά την οποία αντιμετωπίζουν ο ένας τον άλλον ελεύθερα - με πλήρη συνείδηση της υπευθυνότητάς τους - και αναγνωρίζουν ο ένας τον άλλο. Επομένως, ο τελικός στόχος της θεραπείας είναι η υπέρβαση της ατομικότητας και η δημιουργία κοινού τόπου για την αμοιβαία σχέση μεταξύ των δύο προσώπων και την σταδιακή επανεύρεση του προσώπου του

πελάτη [162].

[Διαβάστε ολόκληρη τη μελέτη εδώ](#)

**Παραπομπές:**

**158. Carl Rogers, Το γίγνεσθαι του προσώπου, ό.π., σσ. 35-36.**

**159. Carl Rogers, Ένας τρόπος να υπάρχουμε, ό.π., σ. 177.**

**160. Carl Rogers, Το γίγνεσθαι του προσώπου, ό.π., σ. 316.**

**161. ό.π., σ. 79.**

**162. Carl Rogers, και R. Evans, Carl Rogers : The man and his ideas (New York : Dutton, 1975) σ. 25.**

<http://bit.ly/2yDFL3u>