

# Η θεραπεία του ανθρώπου με την προσωποκεντρική θεωρία

Ορθοδοξία / Ποιμαντική

πρωτοπρεσβύτερος Ευστράτιος Καρατσούλης



**Η θεραπεία στην ΠΠΘ είναι μία πορεία, η οποία σκοπεύει στην ανακάλυψη του προσώπου του από τον ίδιο τον άνθρωπο. Μερικά από τα βασικά ερωτήματα, τα οποία θέτει ο άνθρωπος, είναι το ποιος είναι πραγματικά, πώς μπορεί να επικοινωνήσει με τον αληθινό εαυτό του, ο οποίος βρίσκεται κάτω από την συμπεριφορά του και πώς μπορεί πραγματικά να είναι ο εαυτός του;**

Κατά τον Rogers ο εσώτερος πυρήνας της προσωπικότητας του ανθρώπου είναι ο οργανισμός. Ο οργανισμός είναι ο χώρος στον οποίο υπάρχουν οι εμπειρίες, οι οποίες αποτελούν το προσωπικό σύστημα αξιών του ανθρώπου [163]. Ο πυρήνας αυτός της προσωπικότητας είναι, όπως αναφέρθηκε σε προηγούμενο κεφάλαιο και σε αντίθεση με σχεδόν όλες τις ψυχαναλυτικές θεωρίες, θετικός, καλός, βασικά κοινωνικοποιημένος και πορεύεται με την λογική και τον ρεαλισμό. Τα αντικοινωνικά συναισθήματα, το να είναι ο άνθρωπος παράλογος, εχθρικός,

ακοινωνήτος, καταστροφικός για τον ίδιο και τους άλλους, προέρχονται κατά την ΠΠΘ από την ματαίωση των βασικών και βαθύτερων αναγκών του ανθρώπου για αγάπη, ασφάλεια, συνεργασία. Κάτω από την πικρία, το μίσος, την επιθυμία για εκδίκηση κρύβονται βαθιές πληγές του οργανισμού του ανθρώπου, του πυρήνα δηλαδή της προσωπικότητας του ανθρώπου [164].



Παράλληλα κάτω από αυτές τις αντικοινωνικές συμπεριφορές υπάρχει ένας εαυτός θετικός χωρίς μίσος, αυταπάτες και στρεβλώσεις. Η επίγνωση του εαυτού, το σκάψιμο δηλαδή του εσωτερικού εαυτού, είναι τα στοιχεία, τα οποία κάνουν τον άνθρωπο να περάσει από την επιφανειακή και διαστρεβλωμένη συμπεριφορά στην βίωση των πραγματικών διαστάσεων των εμπειριών της ζωής του. Με την επίγνωση ο άνθρωπος φθάνει σταδιακά να γίνεται αυτό που πραγματικά είναι σε εμπειρία, ένας ολοκληρωμένος ανθρώπινος οργανισμός σε πλήρη λειτουργία [165]. Ο εαυτός, κατά την ΠΠΘ, είναι ένα σταθερό και οργανωμένο εννοιολογικό σύνολο, το οποίο αποτελεί τις αντιλήψεις του ανθρώπου για τα χαρακτηριστικά του εγώ, για τις αξίες του και για τις σχέσεις του με τους άλλους. Αυτός αποτελεί το διαρκές σημείο αναφοράς του ανθρώπου για την αντιμετώπιση των αναγκών που προκύπτουν από την καθημερινότητα του [166].

Ο κάθε άνθρωπος έχει έμφυτη την δημιουργική εκπλήρωση των βιολογικών δυνατοτήτων του. Η τάση αυτή ονομάστηκε από τον Rogers, ως τάση πραγμάτωσης, με την οποία ο άνθρωπος εξελίσσεται από μία απλή σε μία σύνθετη οντότητα. Μεταβαίνει από την εξάρτηση στην ανεξαρτησία, από την σταθερότητα

σε μία διαδικασία αλλαγής και ελεύθερης έκφρασης ή πιο απλά να προσπαθήσει να γίνει όσα μπορεί να γίνει [167]. Ο άνθρωπος εξερευνά το περιβάλλον του, διδάσκεται από αυτό και προσπαθεί να ανακαλύψει τρόπους για να ζήσει όσο το δυνατόν περισσότερο ικανοποιητικά [168]. Στην θεραπευτική σχέση ο θεραπευτής πρέπει να δείχνει εμπιστοσύνη στην τάση πραγμάτωσης του πελάτη για ωρίμανση, ανάπτυξη και θεραπεία. Πρέπει να επιδεικνύει σεβασμό και εμπιστοσύνη στον πελάτη του ότι είναι ικανός να ζήσει με αυτοδιάθεση, αυτοκατανόηση και εποικοδομητική αλλαγή [169]. Η τάση αυτοπραγμάτωσης είναι μία επιμέρους κατάσταση της τάσης πραγμάτωσης, η οποία φροντίζει με τις κατάλληλες συνθήκες και προϋποθέσεις να αναπτύξει την αυτοσυγκρότηση του οργανισμού [170]. Όταν η τάση πραγμάτωσης και αυτοπραγμάτωσης συμπορεύονται, τότε το άτομο είναι σε πλήρη λειτουργία και αποδέχεται πλήρως όλες τις εμπειρίες του, αρνητικές ή θετικές [171].

Όταν ο άνθρωπος έρχεται αντιμέτωπος με νέες εμπειρίες, προσπαθεί να τις αξιολογήσει κατά πόσο είναι κοντά στον εαυτό του ή όχι. Οι θετικές εμπειρίες προάγουν την ανάπτυξη του ανθρώπου και τον βοηθούν να ζήσει σύμφωνα με τις εσωτερικές του αντιλήψεις. Αντίθετα οι αρνητικές εμπειρίες είτε γίνονται υποσυνείδητα αντιληπτές από τον εαυτό ή βιώνονται με διαστρεβλωμένο τρόπο. Έτσι, ο άνθρωπος ασυνείδητα υιοθετεί αρνητικούς όρους αξίας, δηλαδή αξίες αποδεκτές από τους άλλους, οι οποίες είναι έξω από την εσωτερική αξιολογική διαδικασία και δεν ταιριάζουν στην οργανισμική εμπειρία του. Έτσι υπάρχει ο κίνδυνος της δημιουργίας ενός εξαρτημένου εαυτού ή ενός υπό όρους λειτουργικού προσώπου [172]. Αυτό που πραγματώνεται ουσιαστικά αναφέρεται στον υπό όρους εαυτό και όχι στον οργανισμικό εαυτό. Έτσι η τάση πραγμάτωσης του εαυτού έρχεται σε σύγκρουση την τάση αυτοπραγμάτωσης του υπό όρους εαυτού και ο άνθρωπος αρχίζει να εμφανίζει συμπτώματα άγχους, φόβου ή πιο σοβαρές καταστάσεις όπως αποξένωσης, χαμηλής αυτοεκτίμησης, ακηδίας, αδυναμίας κ.ά [173].

Αυτή η απόσταση του εγώ με την εμπειρία ονομάστηκε από τον Rogers ως εσωτερική ασυμφωνία. Ο άνθρωπος επιθυμώντας να είναι αποδεκτός από τους άλλους υιοθετεί πολλές φορές συμπεριφορές, οι οποίες είναι αντίθετες από το κέντρο των εσωτερικών και προσωπικών του αναφορών. Έτσι συγκρούονται οι μαθημένες και παγιωμένες αντιλήψεις και συμπεριφορές στο συνειδητό μέρος της ζωής του με τις ασυνείδητες και πηγαίες αναφορές του από την τάση πραγμάτωσης του [174]. Ο Rogers τόνισε την σημασία της συμφωνίας, της ταύτισης της εμπειρίας με την επίγνωση και την επικοινωνία, δηλαδή σε εκείνο που αισθάνεται κανείς στα σπλάχνα του με εκείνο που είναι παρόν στην συνειδητότητά του και σε εκείνο που εκφράζεται και επικοινωνεί στον στον άλλο.

Αυτή η τριπλή ταύτιση εκφράζει την συμφωνία κατά την ΠΠΘ. Για να υπάρξει συμφωνία απαραίτητη είναι α) η διάθεση δύο ανθρώπων να έρθουν σε επαφή, β) να υφίσταται τουλάχιστον από τον έναν μία διάθεση για ουσιαστική επικοινωνία και γ) ότι η σχέση αυτή για να ωριμάσει η συμφωνία πρέπει να διαρκέσει κάποια χρονική περίοδο [175].

Έτσι όσο μεγαλύτερη είναι η συμφωνία μεταξύ της εμπειρίας, συνειδητότητας και επικοινωνίας δύο ανθρώπων τόσο η σχέση διέπεται από μία τάση για αμοιβαία επικοινωνία, κατανόηση, μία ψυχολογική προσαρμογή και λειτουργία και των δύο και μία ικανοποίηση για αυτή την σχέση. Αντίθετα όσο μεγαλύτερη είναι η ασυμφωνία, η σχέση έχει έλλειψη επικοινωνίας, κατανόησης, ανεπαρκή ψυχολογική προσαρμογή και μία δυσάρεστη αίσθηση για την ίδια την σχέση. Όταν η τάση πραγμάτωσης συμφωνεί απόλυτα με την τάση αυτοπραγμάτωσης, τότε ο άνθρωπος βιώνει την συμφωνία και ουσιαστικά καταφέρνει να ζήσει ως πρόσωπο σε πλήρη λειτουργία [176].

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

#### **Παραπομπές:**

- 163. Α. Οικονόμου, Carl Rogers (1902-1987) : Ανθρωπιστική Θεωρία, <https://oiko.wordpress-.com/2011/05/02/carl-rogers-1902-1987/> (ανάκτηση στις 5-4-2016).**
- 164. Carl Rogers, *Το γίνεσθαι του προσώπου*, ό.π., σσ. 98-102.**
- 165. ό.π., σ. 109.**
- 166. Α. Μπρούζος, *Προσωποκεντρική Συμβουλευτική : Θεωρία Έρευνα και Εφαρμογές*, ό.π., σ. 176.**
- 167. Α. Μαλικιώση-Λοϊζου, *Η Συμβουλευτική Ψυχολογία στην εκπαίδευση : Από την θεωρία στην πράξη* (Αθήνα : Ελληνικά Γράμματα, 2001) σ. 47.**
- 168. Τόνυ Μέρυ, ό.π., σ. 43.**
- 169. Jerold D. Bozarth, «Πελατοκεντρική Θεραπεία : Μία νέα Πρόταση» Στο Μαρία Αμπαρτζάκη και Παναγιώτης Απόττος κ.ά., ό.π., σ. 176.**
- 170. Α. Μπρούζος, *Προσωποκεντρική Συμβουλευτική : Θεωρία Έρευνα και Εφαρμογές*, ό.π., σ. 169.**
- 171. ό.π., σ. 171.**
- 172. Τόνυ Μέρυ, ό.π., σ. 89.**
- 173. ό.π., σσ. 62-63.**
- 174. Αλέξανδρος Κοσμόπουλος και Γρηγόρης Μουλαδούδης, ό.π., σσ. 124-125.**
- 175. Carl Rogers, *Ένας τρόπος να υπάρχουμε*, ό.π., σ. 15.**

**176. Carl Rogers, *Το γίγνεσθαι του προσώπου*, ό.π., σσ. 319-320.**

**<http://bit.ly/2yOu0qM>**