

Η άνευ όρων αποδοχή, η γνησιότητα και η ενσυναίσθηση στη προσωποκεντρική θεωρία

[Ορθοδοξία](#) / [Ποιμαντική](#)

[πρωτοπρεσβύτερος Ευστράτιος Καρατσούλης](#)



Παράλληλα στην διαδικασία αυτής της πορείας, μέσα στα πλαίσια της θεραπευτικής σχέσης, η διαμόρφωση ενός κατάλληλου κλίματος για την πρόοδο του πελάτη είναι ένας από τους στόχους του θεραπευτή. Ο Rogers θεώρησε ότι υπάρχουν τρεις στάσεις ή τρεις συνθήκες, οι οποίες διαμορφώνουν το ιδανικό περιβάλλον για τον πελάτη. Η άνευ όρων αποδοχή, η γνησιότητα και η ενσυναίσθηση αποτελούν αυτούς τους βασικούς παράγοντες, η παρουσία των οποίων είναι απαραίτητη για την δημιουργία ενός κατάλληλου κλίματος σε μια θεραπευτική σχέση. Οι παράγοντες δεν είναι τεχνικές, οι οποίες μαθαίνονται νοητικά. Ονομάστηκαν από τον Rogers στάσεις, το οποίο σημαίνει ότι πρέπει να είναι στο βίωμα και την εμπειρία του θεραπευτή, πρέπει να ξεπηδούν μέσα από την προσωπικότητά του, να είναι ήδη κτήμα του και να έχουν προηγηθεί οι κατάλληλες διεργασίες μέσα στον χαρακτήρα του για την

ολοκλήρωσή του [177].



Η πρώτη στάση, η οποία είναι απαραίτητη στην θεραπευτική σχέση, είναι η γνησιότητα, ή συμφωνία ή αυθεντικότητα, όροι, οι οποίοι αναφέρονται στην δυνατότητα του θεραπευτή να είναι μέσα στην θεραπευτική σχέση ο ίδιος όπως στην πραγματικότητα και την καθημερινότητά του. Ο Rogers διαπίστωσε ότι δεν βοηθά καθόλου στην θεραπευτική σχέση ο θεραπευτής να προσποιείται πράγματα, τα οποία είναι ξένα και άγνωστα γι αυτόν. Πρέπει να έχει επίγνωση των εσωτερικών του διεργασιών, να βιώνει τα συναισθήματά του, να ταυτίζεται με αυτά, να απορρίπτει τα αρνητικά ή να τα εξωτερικεύει, όταν κρίνει ότι μπορούν να προάγουν την θεραπευτική σχέση. Το να είναι γνήσιος και αυθεντικός, χωρίς την προσθήκη προσωπείων ή επαγγελματισμού, μπορεί να δώσει την δυνατότητα στον πελάτη να φθάσει και να βιώσει την αυθεντικότητα και την γνησιότητα του δικού του εσωτερικού κόσμου. Ο θεραπευτής είναι απαραίτητο να γνωρίζει καλά τον εαυτό του και στην σχέση με τον πελάτη να μην είναι απόμακρος και αμέτοχος, αλλά πάντοτε έτοιμος να δείξει τον εαυτό του. Η διαφάνεια του θεραπευτή δεν αποτελεί πρόβλημα στην θεραπευτική σχέση αρκεί να είναι ο ίδιος ασφαλής, συγκροτημένος, ώριμος και ψυχοπνευματικά καλλιεργημένος [178]. Η γνησιότητα του θεραπευτή παίζει καταλυτικό ρόλο στην θεραπεία του πελάτη. Όταν ο πελάτης βλέπει τον εαυτό του να είναι αποδεκτός στην αυθεντικότητα και γνησιότητα του θεραπευτή, μπορεί να προχωρήσει στην αυτοαποδοχή και έπειτα στην αλλαγή [179].

Ο Rogers χρησιμοποίησε τον όρο διαφανής για να περιγράψει την αμεσότητα των συναισθημάτων του θεραπευτή, όταν είναι ο εαυτός του χωρίς κανένα επαγγελματικό προσωπείο. Συμπεριφέρεται ανοικτά με βάση τα συναισθήματα που βιώνει εκείνη την στιγμή, τα οποία είναι χρήσιμα και απαραίτητα στην πρόοδο της σχέσης του με τον πελάτη [180]. Αυτό είναι σημαντικό, διότι υπάρχει πλήρης ανταπόκριση αυτών που λέγονται με εκείνα που αισθάνεται ο θεραπευτής την ώρα της θεραπείας. Η αυθεντικότητα τέτοιων συμπεριφορών μπορεί να βοηθήσει τον πελάτη να βιώσει τέτοιες γνήσιες εμπειρίες και να τον παροτρύνουν να βιώσει αντίστοιχες δικές του γνήσιες και αυθεντικές εμπειρίες στην υπόλοιπη ζωή του [181].

Η αλήθεια στη θεραπευτική σχέση παίζει ένα σημαντικό ρόλο. Όταν η σχέση είναι αληθινή, τότε υπάρχει μεγάλη πιθανότητα στην αποκατάσταση του προσώπου του πελάτη. Η γνήσια αλήθεια που πηγάζει από τον θεραπευτή μπορεί να οδηγήσει στην αλήθεια της ψυχής του πελάτη. Η αλήθεια δεν μπορεί να είναι μόνο ευχάριστη αλλά και δυσάρεστη. Ακόμη και τότε όμως η αληθινή αναγνώριση των αρνητικών παραγόντων βοηθά στην αντιμετώπισή τους [182].

Με την γνησιότητα ακόμη διευκολύνεται η επικοινωνία και αποβαίνει γόνιμη η θεραπευτική σχέση. Όταν ο θεραπευτής έχει την ικανότητα να αναγνωρίσει τα συναισθήματα πίσω από τα λεγόμενα του πελάτη και να δείξει τον τρόπο πως να μην τα αγνοεί αλλά και ούτε να τα φοβάται, τότε ο πελάτης μέσα στην σχέση αισθάνεται άνετος και ασφαλής. Αυτή η αυθεντικότητα της σχέσης μπορεί να δώσει την δυναμική για μία ελεύθερη και γόνιμη επικοινωνία. Αντίθετα, εάν ο διάλογος γίνεται πίσω από προσωπεία, τότε τα μέλη της σχέσης είναι επιφυλακτικά και προσεκτικά [183].

[Διαβάστε ολόκληρη τη μελέτη εδώ](#)

Παραπομπές:

177. B. Thorne, *Person-centered counselling : Christian and spiritual dimensions* (London : Whurr, 1991) σ. 67.

178. Αλέξανδρος Κοσμόπουλος και Γρηγόρης Μουλαδούδης, ό.π., σσ. 67-68.

179. Carl Rogers, *Ένας τρόπος να υπάρχουμε*, ό.π., σ. 115.

180. Τόνυ Μέρυ, ό.π., σ. 148.

181. Carl Rogers, *Ένας τρόπος να υπάρχουμε*, ό.π., σ. 101.

182. Carl Rogers, *Το γίγνεσθαι του προσώπου*, ό.π., σ. 49.

183. Αλέξανδρος Κοσμόπουλος και Γρηγόρης Μουλαδούδης, ό.π., σσ. 70-71.

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