

Η ενσυναίσθηση και η θεραπευτική πρόοδος

Ορθοδοξία / Ποιμαντική

πρωτοπρεσβύτερος Ευστράτιος Καρατσούλης



Η τρίτη από τις βασικές και απαραίτητες συνθήκες είναι η ενσυναίσθηση. Σύμφωνα με τον ορισμό που έδωσε ο Rogers η ενσυναίσθηση είναι να αντιλαμβάνεται κανείς με ακρίβεια το εσωτερικό πλαίσιο αναφοράς του άλλου, καθώς και τις συναισθηματικές παραμέτρους και τα νοήματα που αυτό περικλείει, σαν να ήταν ο ίδιος το άλλο άτομο, χωρίς όμως ποτέ να χάνει τον όρο «σαν να» [192]. Η ενσυναίσθηση δίνει την δυνατότητα στον θεραπευτή να εισέλθει στην ιδιωτική σφαίρα του πελάτη και να νιώσει τα αισθήματά του σαν να είναι ο ίδιος ο πελάτης. Αυτό σημαίνει την διαρκή προσοχή και ευαισθησία στον φόβο, την οργή, την τρυφερότητα ή την σύγχυση του πελάτη. Βοηθά στην αντίληψη των συναισθημάτων του πελάτη, χωρίς να τον κατευθύνει, αλλά δίνοντας θάρρος στην προσπάθεια ανεύρεσης του εαυτού και του αληθινού προσώπου.



Ο θεραπευτής πρέπει να είναι ο ίδιος ασφαλής και βέβαιος για τον εαυτό του για να απομακρυνθεί με ασφάλεια από αυτόν και να ασχοληθεί με τον πελάτη του [193]. Ο θεραπευτής προσπαθεί να αισθανθεί τον πόνο ή την ευχαρίστηση του άλλου ακριβώς όπως τα αισθάνεται. Επίσης προσπαθεί να αντιληφθεί τις αιτίες, οι οποίες προκαλούν τα προβλήματα του άλλου, χωρίς να ξεχάσει ποτέ τον δικό του εαυτό και την δυνατότητα του να βγει από την κατάσταση αυτή. Παράλληλα απαραίτητη είναι η κατανόηση του θεραπευτή να κοινοποιείται στον πελάτη, βοηθώντας τον στην διεύδυση των συνειδητών ή των ασυνείδητων συναισθημάτων του. Διότι τελικά είναι ένας έμπιστος σύντροφος στο ταξίδι του εσωτερικού κόσμου του πελάτη [194].

Από την μελέτη του Rogers προέκυψαν κάποια γενικά συμπεράσματα στα οποία η ενσυναίσθηση παίζει τον καταλυτικό και καθοριστικό ρόλο στην πορεία της θεραπευτικής σχέσης. Κατ' αρχήν, σύμφωνα με την ΠΠΘ, ο ιδανικός θεραπευτής είναι ενσυναισθητικός. Όσο πιο έμπειρος και συγκροτημένος είναι ο θεραπευτής τόσο πιο έντονη είναι και η ενσυναίσθηση. Η ενσυναίσθηση παίζει καθοριστικό ρόλο στην εσωτερική διερεύνηση του πελάτη και την πρόοδο της. Μάλιστα στην αρχή της σχέσης προκαθορίζει την επιτυχή κατάληξη της θεραπευτικής διαδικασίας. Όσο πιο έντονη είναι αυτή, τόσο ο πελάτης την αντιλαμβάνεται και ενθαρρύνεται ακόμη περισσότερο. Ο τελικός κριτής είναι ο πελάτης, ο οποίος αισθάνεται κατά πόσο υπήρξε ή όχι ένα κλίμα ενσυναίσθησης [195]. Η ενσυναίσθηση ουσιαστικά είναι ένας τρόπος ύπαρξης. Σ' αυτήν παίζουν σημαντικό ρόλο όλα τα στοιχεία του θεραπευτή όπως η στάση του σώματος, το βλέμμα, η όψη, η χροιά της φωνής, οι κινήσεις κ.ά. [196].

Η ενσυναίσθηση έχει θετικά αποτελέσματα στην πρόοδο και ανάπτυξη του ανθρώπου. Εφόσον ο άνθρωπος αισθάνεται ότι κάποιος τον ακούει του δίνεται η δυνατότητα να μιλήσει με ακρίβεια για την ροή των εσωτερικών του εμπειριών.

Δίνεται η αφορμή στον άνθρωπο να καταλάβει την αυτοαξία του, μέσω της αποδοχής και της απόδοσης αξίας από τον θεραπευτή, οι οποίες τον οδηγούν στην σκέψη ότι έχει κάποια αξία σαν πρόσωπο. Έτσι οδηγείται στην σταδιακή αυτοαντίληψη και εύρεση του αληθινού προσώπου του [197].



Βοηθά ακόμη στην κοινωνικοποίηση και την αποφυγή της μοναξιάς και της αποξένωσης του ανθρώπου. Ιδίως στην σύγχρονη εποχή η ιδέα ότι κάποιος άλλος είναι δίπλα σε κάποιον άλλο, τον οποίο καταλαβαίνει, αυτό αποτελεί μεγάλη παρηγοριά και ασφάλεια στην ζωή οποιουδήποτε. Η ενσυναίσθηση συμβάλλει ακόμη στην μείωση παθολογικών συναισθημάτων και ψυχιατρικών ασθενειών, όπως η σχιζοφρένεια. Επίσης δίνει την αίσθηση στον άνθρωπο ότι έχει αξία, ότι κάποιος ενδιαφέρεται για αυτόν και τον αποδέχεται όπως είναι [198]. Του δίνει την αίσθηση και την εμπειρία ότι ανήκει στην ανθρώπινη φυλή [199].

Έτσι ο άνθρωπος κατανοεί ότι η χαρά και η ευτυχία προέρχεται από συνειδητές επιλογές, οι οποίες προέρχονται από το εσωτερικό κέντρο αξιολόγησης και όχι από τους όρους αξίας. Η αναγνώριση δικών του αληθειών και η διαμόρφωση ενός προσωπικού συστήματος αξιών, οι οποίες δίνουν μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στην δική του κρίση, βοηθούν τον άνθρωπο να ζήσει ως πρόσωπο. Η ελευθερία της επιλογής είναι πολύ σημαντική στην ΠΠΘ, διότι μόνο τότε ο άνθρωπος μπορεί να κινηθεί σε όποια κατεύθυνση επιθυμεί και να φθάσει στο ευ ζην [200]. Η δέσμευση είναι ο όρος με τον οποίο ο Rogers περιέγραψε την ικανότητα του ανθρώπου να ζει όσο το δυνατό κοντά στην ατομική του εμπειρία και στις κατευθύνσεις, οι οποίες αναδύονται από μέσα του. Η δέσμευση είναι ουσιαστικά ένα επίτευγμα του

ανθρώπου, είναι μία καθολική κατεύθυνση του οργανισμού γεμάτη από σκοπούς και νοήματα [201].

Οι τρεις παραπάνω συνθήκες, όταν συνυπάρξουν και γίνουν αντιληπτές μέσα στην σχέση θεραπευτή και πελάτη, τότε έρχεται η θεραπευτική πρόοδος. Ο πελάτης με δυσκολία και με επίμονο τρόπο μαθαίνει σταδιακά τον εαυτό του, μαθαίνει να αναπτύσσεται και στο τέλος να καθίσταται ένα ολοκληρωμένο πρόσωπο. Όσο ο πελάτης αντιλαμβάνεται τον θεραπευτή αυθεντικό και γνήσιο, να τον αποδέχεται και να τον κατανοεί, τόσο θα τείνει προς θετικές συμπεριφορές, οι οποίες είναι μεταβαλλόμενες και γεμάτες από συναισθήματα, εγκαταλείποντας παράλληλα την στασιμότητα και τους ασυνείδητους τρόπους λειτουργίας.

[Διαβάστε ολόκληρη τη μελέτη εδώ](#)

Παραπομπές:

- 192. Carl Rogers, «A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships : As Developed in the Client-centered Framework» ό.π., σσ. 210-211.**
- 193. Carl Rogers, Ένας τρόπος να υπάρχουμε, ό.π., σ. 120.**
- 194. Αλέξανδρος Κοσμόπουλος και Γρηγόρης Μουλαδούδης, ό.π., σσ. 80-81.**
- 195. Carl Rogers, Ένας τρόπος να υπάρχουμε, ό.π., σσ. 123-126.**
- 196. Αλέξανδρος Κοσμόπουλος και Γρηγόρης Μουλαδούδης, ό.π., σ. 82**
- 197. Carl Rogers, A way of being ό.π., σσ. 116-117.**
- 198. Curtis Graf, The Person-Centered Approach, ό.π.**
- 199. Τόνυ Μέρυ, ό.π., σ. 147.**
- 200. Αλέξανδρος Κοσμόπουλος και Γρηγόρης Μουλαδούδης, ό.π., σ. 110.**
- 201. ό.π., σ. 45.**

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