

14 Φεβρουαρίου 2013

# Υπαρξιακή Ψυχοθεραπεία: Το σκεπτικό & η λειτουργία της

[Ορθοδοξία / Ορθόδοξη Ψυχοθεραπεία](#)

[Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης, Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπευτής](#)



Η υπαρξιακή ψυχοθεραπεία βασίζεται κυρίως στη άποψη της υπαρξιακής ψυχολογίας ότι οι άνθρωποι είναι οντολογικά μόνοι στον κόσμο. Αυτή η αίσθηση της μοναξιάς μας οδηγεί εμάς τους ανθρώπους στην συνειδητοποίηση πως τίποτα δεν έχει πραγματικά νόημα από μόνο του σ' αυτήν τη ζωή.



Η αίσθηση της μοναξιάς μπορεί να ξεπεραστεί μόνο όταν εμείς δημιουργήσουμε τις δικές μας αξίες και δώσουμε νόημα στη ζωή μας. Έχουμε την δύναμη να δημιουργούμε νόημα επειδή είμαστε ελεύθεροι να επιλέγουμε. Κάνοντας τις δικές μας επιλογές, αναλαμβάνουμε και όλη την ευθύνη για τα αποτελέσματα των επιλογών μας. Από την στιγμή που αναλαμβάνουμε την ευθύνη των επιλογών μας, δεν μπορούμε να κατηγορήσουμε κανέναν άλλον, στην περίπτωση που τα αποτελέσματα είναι διαφορετικά απ' αυτά που περιμέναμε, παρά μονάχα τον εαυτό μας.

**Σκοπός του ψυχοθεραπευτή είναι** να βοηθήσει τους ανθρώπους να προχωρήσουν στο μονοπάτι της ζωής με μεγαλύτερη ελευθερία και πληρότητα: Πιο συγκεκριμένα, ο υπαρξιακός ψυχοθεραπευτής προσπαθεί να ανακαλύψει τους λόγους για τους οποίους οι θεραπευόμενοι νιώθουν υπερφορτωμένοι από το άγχος της μοναξιάς και της απουσίας νοήματος στο ζωή, να τους βοηθήσει να βρουν νέους και καλύτερους τρόπους ώστε να χειριστούν αυτές τις δυσκολίες τους πιο αποτελεσματικά, να προχωρούν στη ζωή τους κάνοντας νέες και υγιέστερες επιλογές, και τελικά να βγουν από την διαδικασία της ψυχοθεραπείας ως ελεύθερα και αυθεντικά ανθρώπινα όντα.

**Η υπαρξιακή ψυχοθεραπεία εστιάζεται** στην ανάπτυξη της αυτογνωσίας του θεραπευόμενου επιχειρώντας μια σε βάθος διερεύνηση στα καίρια ζητήματα της μοναξιάς, της απουσίας εγγενούς νοήματος στη ζωή, και στην αναπόφευκτη θνητότητα μας.

**Ο ψυχοθεραπευτής δίνει ιδιαίτερη έμφαση** στην ικανότητα του θεραπευόμενου να κάνει ελεύθερα τις επιλογές του στον παρόντα χρόνο, χωρίς αυτές να επηρεάζονται από τυχόν περιοριστικές συνθήκες της ζωής του στο παρελθόν.

**Ο ψυχοθεραπευτής επιχειρεί να μετατρέψει** τη ζωή του θεραπευόμενου από εμπειρία απουσίας νοήματος, σε μια εμπειρία γεμάτη νόημα, δίνοντάς του το κουράγιο που χρειάζεται για να κάνει ο ίδιος τις δικές του υγιείς επιλογές και να ζήσει μια ικανοποιητική κοινωνική ζωή.

Κάθε υπαρξιακός ψυχοθεραπευτής έχει τις δικές του μοναδικές απόψεις για την ανθρώπινη φύση, την ψυχική διαταραχή, καθώς και τις προσωπικές του ψυχοθεραπευτικές τεχνικές.

Μολονότι εμείς οι άνθρωποι είμαστε βασικά μόνοι μέσα στον κόσμο και στη ζωή, μας διακατέχει μια βαθιά λαχτάρα σύνδεσης με τους άλλους. Βρισκόμαστε σε μια συνεχή αναζήτηση νοήματος για τη ζωή μας, έχουμε την ανάγκη να δώσουμε νόημα στις ζωές των άλλων ανθρώπων -και γενικά των άλλων πλασμάτων-, τελικά όμως συνειδητοποιούμε πως δεν μπορούμε να εξαρτούμε την αίσθηση της προσωπικής μας αξίας από τους άλλους, και συνεπώς ερχόμαστε τελικά σε επαφή με την ουσιαστική κι αναπόφευκτη μοναχικότητά μας. Η συνειδητοποίηση ότι η αίσθηση αξίας και νοήματος στη ζωή μας είναι κάτι που πρέπει να έρθει από μέσα μας κι όχι από τους άλλους αποτελεί για όλους μας μια βαθιά πηγή άγχους.

Το γεγονός ότι είμαστε αποξενωμένοι κι απομονωμένοι στη ζωή μας οδηγεί στο να αισθανόμαστε ότι δεν υπάρχει πουθενά νόημα. Δεν υπάρχει κάτι μεγαλύτερο ή «ανώτερο» από μας, επομένως δεν υπάρχουν κάποιες εξωτερικές πηγές από τις οποίες θα μπορούσαμε να αντλήσουμε αξίες, πιστεύω και ιδανικά. Υπερβάλλοντας, θα μπορούσαμε να καταλήξουμε στο συμπέρασμα ότι δεν υπάρχει κάτι για το οποίο αξίζει να ζούμε. Έτσι όμως φτάνουμε στο σημείο να ελπίζουμε και τελικά να κατασκευάζουμε το δικό μας νόημα, τις δικές μας αξίες, και να τις εφαρμόζουμε στη ζωή μας. Μ' αυτόν τον τρόπο δημιουργούμε την αίσθηση ότι η ζωή μας έχει αξία και σκοπούς, και μάλιστα τόσο σημαντικούς ώστε να «αξίζει να ζούμε» γι' αυτούς.

Στην πραγματικότητα, το ότι είμαστε ελεύθεροι να επιλέγουμε και να

δημιουργούμε τις δικές μας αξίες είναι ως γεγονός εξαιρετικά αγχωτικό: το ότι δηλαδή χρειάζεται να συγκεντρώσουμε την απαραίτητη δύναμη και το θάρρος για να επιλέξουμε εμείς οι ίδιοι το νόημα της ζωής μας και να βαδίσουμε σύμφωνα με αυτο είναι κάτι που οι περισσότεροι άνθρωποι βρίσκουμε εξαιρετικά δύσκολο κι επίπονο.

Εμείς οι άνθρωποι είμαστε επίσης θνητά πλάσματα. Καθώς συνειδητοποιούμε ότι η ζωή μας είναι περιορισμένης διάρκειας, το άγχος μας μεγαλώνει ακόμα περισσότερο: ερχόμαστε αντιμέτωποι με το φόβο του θανάτου. Η συνειδητοποίηση πως σε κάποιο χρονικό σημείο στο μέλλον θα σταματήσουμε να υπάρχουμε, αν και από τη μια μας τρομοκρατεί, από την άλλη ενδυναμώνει την ανάγκη και την απόφαση μας να «ζήσουμε» την ζωή μας όσο μπορούμε πιο ικανοποιητικά.

Τελικά, οι άνθρωποι είμαστε υπεύθυνοι για ό,τι μας συμβαίνει στη ζωή. Όντας υπαρκτά απομονωμένοι, μόνοι, κι ελεύθεροι να επιλέγουμε, δεν μπορούμε να αποδώσουμε ευθύνη για τα προβλήματά μας σε κάποιον άλλον. Κάθε άτομο, όντας ελεύθερο να κάνει τις προσωπικές του επιλογές, είναι υπεύθυνο και για τα αποτελέσματα των επιλογών του. Κάθε στιγμή είμαστε ελεύθεροι να κάνουμε διαφορετικές επιλογές, επομένως ανά πάσα στιγμή είμαστε πλήρως ελεύθεροι να ανακαλύψουμε από την αρχή τον εαυτό και τη ζωή μας!

Με δύο λόγια, είμαστε οι αρχιτέκτονες, οι οργανωτές, και οι κατασκευαστές της ζωής μας, καθόλην τη διάρκεια της ζωής μας!

**<http://bitly.com/1z154HA>**