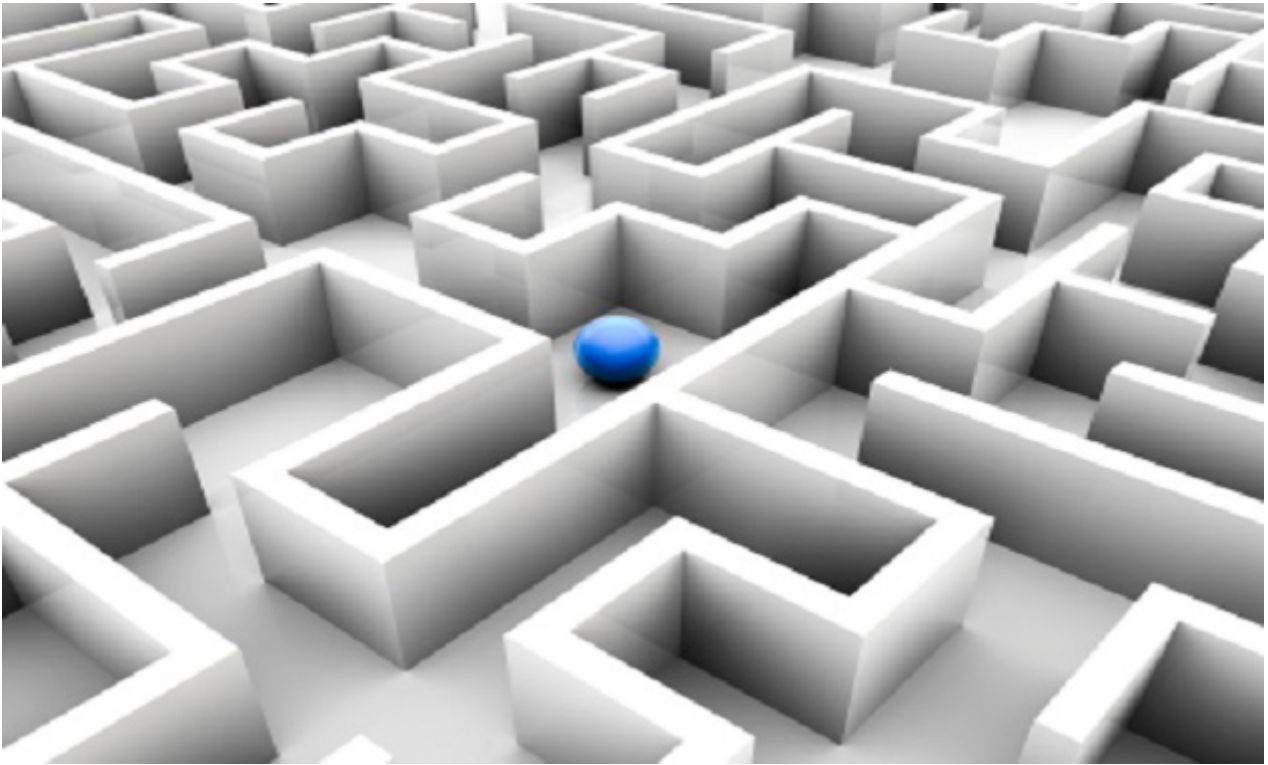


22 Απριλίου 2013

Ο ρόλος του Ψυχολόγου - Ψυχοθεραπευτή στην Υπαρξιακή Προσέγγιση

Ορθοδοξία / Ορθόδοξη Ψυχοθεραπεία

Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης, Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπευτής



Ο υπαρξιακά προσανατολισμένος ψυχοθεραπευτής βοηθάει τους ανθρώπους που απευθύνονται σ' αυτόν να αντιμετωπίσουν τις αγωνίες και το άγχος που είναι σύμφυτα με την ζωή. Εάν ο θεραπευόμενος δυσκολεύεται να χρησιμοποιήσει την ελευθερία του να επιλέγει στη ζωή του, **ρόλος του ψυχοθεραπευτή είναι να τον βοηθήσει να ανακαλύψει τι είναι αυτό που το εμποδίζει να επιλέγει.**



Είναι πιθανόν ο θεραπευόμενος να έχει επιτρέψει σε άλλους ανθρώπους να παίρνουν σημαντικές αποφάσεις για τη δική του ζωή, τις οποίες θα έπρεπε να είχε πάρει μόνος του. Πιθανώς να φοβάται να πάρει τα ρίσκα που απαιτεί η διαδικασία της προσωπικής του ωρίμανσης επιλέγοντας στη ζωή του τους πιο εύκολους και λιγότερο απειλητικούς δρόμους.

Μέσα από την διαδικασία της ψυχοθεραπείας, το άτομο ενθαρρύνεται στο να συνειδητοποιήσει τη μοναξιά και την εγγενή απουσία νοήματος στη ζωή του, και να κατανοήσει πως χρειάζεται να ανακαλύψει τους δικούς του τρόπους που θα το βοηθήσουν να αντεπεξέλθει στις ανησυχίες και το άγχος του με επιτυχία.

Ο ψυχοθεραπευτής δεν προσπαθεί να περιορίσει τις ανησυχίες του πελάτη του. Αντίθετα, τον/ την προτρέπει να τις κοιτάξει κατάματα. Διερευνά μαζί με τον ενδιαφερόμενο εναλλακτικούς τρόπους και συμπεριφορές. Τον βοηθά να αξιολογήσει τα ρίσκα που εμπεριέχουν οι πιθανές επιλογές του, ώστε να μπορέσει τελικά ο θεραπευόμενος να κάνει νέες, πιο αυθεντικές, και σύμφυτες με την προσωπικότητά του επιλογές.

Η ψυχοθεραπεία δεν αναλώνεται στην εξερεύνηση του παρελθόντος του πελάτη. Αντίθετα, μεγάλη έμφαση δίνεται στις επιλογές που κάνει το άτομο στο «εδώ & τώρα». Ο τρόπος με τον οποίον ανταποκρίθηκε ο θεραπευόμενος σε προβληματικές συνθήκες της ζωής του στο παρελθόν αν και μπορεί να γίνει αντικείμενο συζήτησης κι ανατροφοδότησης μέσα στη θεραπευτική διαδικασία, αυτή η συζήτηση έχει πάντα ως στόχο να διευκολύνει την αναζήτηση μιας

καινούργιας και διευρυμένης συνειδητότητας στο παρόν, η οποία με τη σειρά της να επιτρέπει μια ποιοτικά νέα ελευθερία και υπευθυνότητα στην ανάληψη δράσης.

<http://bitly.com/1z158XC>