

22 Δεκεμβρίου 2014

Το νόημα του άγχους και η ψυχοθεραπεία

Επιστήμες / Ψυχολογία - Ψυχιατρική

Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης, Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπευτής



Η ζωή δεν είναι απλά μια διαδικασία που αποβλέπει στην διεκπεραίωση των υποθέσεών μας, στην επίλυση των προβλημάτων μας. Στην ζωή είναι σύμφυτη η διαρκής αναζήτηση προσωπικού νοήματος. Ενός σκοπού που υπερβαίνοντας τους επιμέρους σκοπούς, και τις συντεταγμένες της ατομικής ευδαιμονίας, δικαιώνει τις προσωπικές επιλογές του καθενός προς την κατεύθυνση της υπαρξιακής του πληρότητας.

Υπο αυτήν την προοπτική, τα προβλήματα δεν είναι εξισώσεις που απαιτούν δυνατούς λύτες. Είναι μεταμφιεσμένα «όνειρα» που στοχεύουν στην βίωση του ιδανικού κόσμου και του εαυτού.

Πίσω από κάθε πρόβλημα που αντιμετωπίζει ο άνθρωπος κρύβεται ένα παράπονο, μια ανεκπλήρωτη επιθυμία, που ακόμη δεν βρήκε τον δρόμο προς την υγιή έκφραση και την εκπλήρωση της. Κάποια ματαιωμένη προσδοκία για υπέρβαση του αυτονόητου και δεδομένου της καθημερινότητας.

Είναι αρκετοί αυτοί που ανησυχώντας με το παραμικρό προσπαθούν να γεμίσουν το κενό της αγωνίας τους. Η αγωνία τους δεν σχετίζεται συνήθως ευθέως με ένα συγκεκριμένο, από και αντιμετωπίσιμο παράπονο ή πρόβλημα. Μοιάζει να είναι η μόνιμη απάντηση που με ευχέρεια προτάσσουν μπροστά σε κάθε μικρό ή μεγάλο αδιέξοδο, προσωπικό ή κοινωνικό.

Καθετί που συμβαίνει σ' αυτούς τους ανθρώπους ή στον περίγυρό τους φαίνεται να τους αφορά προσωπικά. Εκλαμβάνεται ως προσωπική επίθεση εναντίον τους.

Αν και τα αγχογόνα τους προβλήματα είναι φανερά αντιμετωπίσιμα, η αγωνία τους εύκολα ξεφεύγει από το έλεγχο τους. Στην πραγματικότητα, η τελευταία κινητοποιείται από το κενό νοήματος, από την αδυναμία τους συνήθως να νοηματοδοτήσουν τον χρόνο της ζωής τους με τρόπο που να τους γεμίζει ψυχικά, να τους πληρώνει υπαρξιακά.

Ανησυχώντας για μικροπράγματα, προσπαθούν ανεπαίσθητα να μεταθέτουν συνεχώς το υπαρξιακό τους άγχος σε ασήμαντες λεπτομέρειες της καθημερινότητας. Μ' αυτόν τον τρόπο, από την μια, δεν αποκτούν πρόσβαση στο κενό της συναισθηματικής τους εμπειρίας, στο έλλειμμα νοήματος της ζωής τους, το οποίο θα χρειαζόταν ούτως ή άλλως την επιστράτευση σημαντικών ψυχικών δυνάμεων και την λήψη επίπονων αποφάσεων για να αποκατασταθεί.

Ταυτόχρονα, η αγωνία τους τοποθετείται σε ένα ορατό, από αντικείμενο, κι έτσι η προς ανάλυση ψυχική ενέργεια βρίσκει διέξοδο στο καθημερινό άγχος.

Η λειτουργικότητα τους παραπαίει ανάμεσα στην αγωνία- επιθυμία κατάρρευσης και την ανάγκη για υπερέλεγχο.

Η γνωσιακή θεραπεία θέτει ως κεντρικό άξονα της αντιμετώπισης των προβλημάτων την αποκατάσταση του δυσλειτουργικού τρόπου σκέψης και δράσης του θεραπευόμενου. Η επίτευξη όμως αυτού του στόχου δεν είναι επαρκής συνθήκη για την θεραπεία της ψυχής.

Ο άνθρωπος που υποφέρει, δυσανασχετεί για δύο λόγους: πρώτον γιατί δεν έχει επίγνωση της εσωτερικής του σύγκρουσης, και δεύτερον, γιατί δεν έχει δημιουργήσει ακόμα τις προϋποθέσεις για μια προσωπική ζωή γεμάτη με νόημα, πίστη κι ελπίδα, στον ίδιο, στους άλλους, στο παρόν και στο μέλλον.

Για να σταματήσει να έχει συνεχώς αγωνία για το παραμικρό, χρειάζεται πρώτα στην σχέση του με τον ψυχοθεραπευτή να κατανοήσει βιωματικά την ψυχική του σύγκρουση και την προοπτική της, και στην πορεία εκ νέου να νοηματοδοτήσει σταδιακά τον χρόνο του, την εργασία του, και τις κοντινές του σχέσεις ώστε να υπηρετούν όλα τις αξιακές του τοποθετήσεις και τους υψηλούς σκοπούς της ζωής του.

Παρατήρηση: ο Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης είναι δημιουργός της ιστοσελίδας www.aftognosia.gr

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