

6 Φεβρουαρίου 2017

Πού βρίσκεται η «λύση» του ψυχικού προβλήματος; (Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης, Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπευτής)

/ [Πεμπτούσία](#)



Η «λύση» του ψυχικού προβλήματος βρίσκεται στην σχέση που δημιουργεί η αφήγηση

Οι περισσότεροι πιστεύουν πως θα βοηθηθούν αν κάποιος φίλος, αν ο ψυχοθεραπευτής τους τους πει τι πρέπει να κάνουν. Πως πρέπει να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα που έχουν και τους βασανίζει!

Πρώτον, το πρόβλημα με το οποίο έρχεται κανείς στην ψυχοθεραπεία, ελάχιστη σχέση έχει με τον αληθινό λόγο για τον οποίο χρειάζεται βοήθεια. Το «πρόβλημα» είναι συχνά η άκρη του παγόβουνου. Μια καλή αφορμή για να διερευνήσει κανείς το πλέγμα των μπλεγμένων και δυσκολεμένων σχέσεων του με τους γονείς του, τον/ την σύντροφό του, τα παιδιά του. Με τις κρυμμένες -ακόμη απ' τον ίδιο- εσωτερικές του πληγές.

Δεύτερον, κανείς μέσα στην αίθουσα των ψυχοθεραπευτικών συνεδριών δεν έχει ποτέ βοηθηθεί, ακούγοντας τις συμβουλές, ή τις απομονωμένες από τα παρόντα σχεσιακά συμφραζόμενα ερμηνείες του ειδικού. Βοηθιέται όμως πολύ ακούγοντας ο ίδιος τον εαυτό του να μιλάει. Βοηθιέται πολύ καθώς αφηγείται τις προσωπικές του ιστορίες, γιατί σχηματοποιεί ασαφή και χαοτικά κομμάτια του παρελθόντος και του παρόντος της ζωής του.

Καθώς η άμορφη και συγκεχυμένη ιστορία του μορφοποιείται, ο αφηγούμενος έρχεται ευκολότερα σε επαφή με πραγματικά του αμεταμφίεστα και πρωταρχικά του αιτήματα. Με τις πληγές του και τα συναισθήματά που αυτές επιφέρουν.

Το να αγγίξει κανείς βιωματικά, στο εδώ και τώρα, τις ψυχικές του πληγές είναι ίσως το δυσκολότερο και το σημαντικότερο μέρος της ψυχοθεραπείας του. Οι εκλογικευμένες και ανώδυνες απαντήσεις στα εύλογα «γιατί;» των θεραπευομένων έχουν πολύ λίγη αξία για τους ίδιους και την θεραπεία τους.

Πολύ μεγαλύτερη σημασία έχει το να γίνει εν επιγνώσει του ο θεραπευόμενος αυτήκοος μάρτυρας των αφηγήσεων του, καθώς αυτές καθρεφτίζονται στην έμπυχη και αλληλεπιδραστική παρουσία ενός έμπιστου ανθρώπου, του ψυχοθεραπευτή.

Ποτέ η ερμηνεία, ακόμα και του ευφυέστερου άλλου, δεν είναι σε θέση να γιατρέψει τις δικές σου ανοιχτές πληγές. Αντίθετα, η καρδιακή κατανόηση του τραύματός σου υπό το φως της εμπειρικής του επίγνωσης στο εδώ και τώρα της σχέσης είναι δυνατόν να σε «σώσει» από την πληθώρα των ανέξοδων νοητικών σου «γιατί;»...

Ο Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης είναι ο δημιουργός του site www.aftognosia.gr