

Της **Ειρήνης Τζελέπη**, Συμβουλευτικής Ψυχολόγου-Ψυχοθεραπεύτριας, Pg.Dipl., MSc., City University, Λονδίνο, [www.psychologynet.gr](http://www.psychologynet.gr)

Πολλοί άνθρωποι αναρωτιούνται συχνά σχετικά με τη χρησιμότητα των υπηρεσιών ψυχικής υγείας αλλά και για το πότε πρέπει ή ενδείκνυται ουσιαστικά να αναζητήσει κανείς τη βοήθεια ενός ψυχολόγου. Όσοι βέβαια έχουν ήδη αναζητήσει αυτή τη βοήθεια και έχουν ξεκινήσει ψυχοθεραπεία συνήθως απαντούν σε αυτό το ερώτημα με τη φράση: « ...δεν πήγαινε άλλο πια»...

Είναι γεγονός ότι τα περισσότερα άτομα που αναζητούν τη βοήθεια ενός ψυχολόγου έχουν ήδη προσπαθήσει για αρκετό χρονικό διάστημα μόνοι τους ή με τη βοήθεια φίλων ή γνωστών να βρουν λύση στα δυσάρεστα συναισθήματα που βιώνουν καθημερινά, αλλά δεν έχουν βρει μια διέξοδο. Το αίσθημα του άγχους, του φόβου, της θλίψης που βαραινει την ψυχή τους καθημερινά και δεν την αφήνει να απολαύσει τις χαρές της ζωής, η απαισιοδοξία, έρχονται και ξανάρχονται χωρίς να μπορούν να απαλλαγούν από αυτά και να νιώσουν καλύτερα. Το «βάρος» που βιώνουν είναι μεγάλο και, κυρίως, η αίσθηση του αδιεξόδου: «τίποτα δεν αλλάζει και δεν υπάρχει ένας τρόπος για να νιώσουν καλύτερα». Μια σημαντική ένδειξη λοιπόν για το πότε πρέπει κανείς να αναζητήσει βοήθεια από έναν ψυχολόγο είναι όταν νιώθει ότι δεν τα βγάζει πέρα πια και ότι δεν ελέγχει την κατάσταση της καθημερινής του πραγματικότητας. Όταν νιώθει ότι δεν μπορεί να αλλάξει μόνος του τη ροή της ζωής του και να απαλλαχθεί από το βάρος και την αίσθηση αδιεξόδου που βιώνει καθημερινά.

Επιπλέον, το άτομο που αναζητά τη βοήθεια του ψυχολόγου έχει ήδη ακούσει πολλές συμβουλές από τον ίδιο του τον εαυτό αλλά και από τους άλλους οι οποίες δεν τον έχουν βοηθήσει να νιώσει καλύτερα. Τώρα πια θέλει να ακούσει μια επιστημονική γνώμη και να «αφεθεί», όντας κουρασμένος και εξαντλημένος από τα συμπτώματά του, στη βοήθεια και τα χέρια ενός ειδικού επιστήμονα. Παράλληλα, θέλει κάποιος να νιώσει πραγματικά και σε όλη του την έκταση αυτό που νιώθει ο ίδιος και τον βασανίζει στην καθημερινότητά του! Αυτό ίσως αποτελεί ουσιαστικά και την πρωταρχική επιθυμία ενός ατόμου που αναζητά ψυχολογική βοήθεια: ένας άλλος άνθρωπος να νιώσει και να συναισθανθεί σε όλο το βάθος και την έκτασή του το πρόβλημα που τον απασχολεί... Τα δυσάρεστα συναισθήματα που έρχονται και ξανάρχονται και δεν τον αφήνουν να απολαύσει τις χαρές της ζωής...

Παράλληλα, ξεκινώντας την ψυχοθεραπεία ανακαλύπτει κανείς ότι η συζήτηση και η σχέση με έναν ψυχολόγο είναι διαφορετική από αυτή που αναπτύσσεται με έναν φίλο ή συγγενή.

Πολλές φορές λέγεται ότι «αφού μπορώ να τα πω σε έναν καλό φίλο και να νιώσω καλύτερα γιατί να πάω στον ψυχολόγο»; Αν πράγματι ένας φίλος μπορεί να μας κάνει να νιώσουμε καλύτερα και να κάνουμε αλλαγές στη ζωή μας προς την κατεύθυνση που επιθυμούμε τότε βέβαια, σε αυτή την περίπτωση, δεν χρειάζεται να αναζητήσουμε τη βοήθεια του ψυχολόγου. Κυρίως, όμως, εδώ αναφερόμαστε στις περιπτώσεις εκείνες που το άτομο, ακόμη και μετά από συζητήσεις και συμβουλές από φίλους ή συγγενείς νιώθει ότι το πρόβλημά του δεν έχει γίνει κατανοητό, ότι κάτι πιο μπερδεμένο, πολύπλοκο, άλυτο, τον απασχολεί και έρχεται και ξανάρχεται χωρίς ο ίδιος να καταφέρνει να νιώσει καλύτερα. Επίσης, πάντα διαπιστώνει κανείς κατά τη διάρκεια μιας ψυχοθεραπείας ότι τα αίτια που δημιουργούν ένα ψυχολογικό πρόβλημα δεν είναι πάντα ορατά από το συνειδητό κομμάτι του εαυτού μας... Με άλλα λόγια δεν τα γνωρίζουμε και δεν έχουμε επίγνωση γι' αυτά και εμείς οι ίδιοι. Χρειάζεται επομένως μια ειδική τεχνική, η ψυχοθεραπευτική τεχνική, που θα βοηθήσει να συνειδητοποιηθεί και να αναλυθεί αυτό το ασυνείδητο υλικό και να κατανοήσουμε τι ακριβώς ήταν αυτό που μας φαινόταν άλυτο, δυσεπίλυτο και τόσο ασαφές στο παρελθόν.

Και βέβαια ας μην ξεχνάμε ότι στη σημερινή εποχή μπορεί να έχουμε επιλύσει σημαντικά επιστημονικά ερωτήματα και η τεχνολογία να έχει πραγματοποιήσει τεράστια άλματα, παραμένουμε όμως εμείς οι ίδιοι, μέσα σε όλο αυτό το υπέρμετρο τεχνολογικό κατόρθωμα της εποχής μας, πιο μόνοι και πιο προβληματισμένοι από ποτέ άλλοτε. Γιατί σίγουρα δεν μπορούμε να δώσουμε απάντηση στο πώς τα λεγόμενα «ψυχολογικά προβλήματα» που παλαιότερα οι άνθρωποι θεωρούσαν τόσο απλά και εύκολα και τα προσπερνούσαν με περισσή ευκολία, έχουν γίνει τόσο δυσεπίλυτα, ενώ η τεχνολογία έχει καταφέρει τα ακατόρθωτα; Πώς γίνεται να νιώθουμε τόσο αδύναμοι και μόνοι μέσα σε αυτή την τρομερή αίσθηση παντοδυναμίας που μας έχει προσφέρει η επιστημονική πρόοδος; Αυτό ίσως αποτελεί και ένα από τα σημαντικά υπαρξιακά ερωτήματα αλλά και φόβο του ανθρώπου σήμερα που μπορεί να τον οδηγήσει στην αναζήτηση ειδικής ψυχοθεραπευτικής βοήθειας.

Θα πρέπει επίσης να τονιστεί ότι η απόφαση να αναζητήσουμε βοήθεια από έναν ειδικό ψυχικής υγείας υποδεικνύει ότι ακόμη αγωνιζόμαστε, ότι έχουμε ελπίδες και όνειρα, ότι θέλουμε κατά βάθος να εξελιχθούμε και να αλλάξουμε κάτι στη ζωή μας, διαφορετικά δεν θα αναζητούσαμε βοήθεια. Με άλλα λόγια, η απόφαση να επισκεφτούμε έναν ψυχολόγο αποτελεί μια σημαντική ένδειξη «υγείας». Τέλος, όπως όλοι γνωρίζουμε, το κίνητρο σε μια ψυχοθεραπεία είναι πάντα πολύ σημαντικό. Πρέπει να επιθυμούμε να αλλάξουμε για να μπορέσει να επέλθει μια αλλαγή στη ζωή μας, πρέπει να νιώσουμε οι ίδιοι την ανάγκη αλλά και τη δύναμη για να αναζητήσουμε ειδική βοήθεια όταν τα προβλήματα που μας απασχολούν δεν επιλύονται πια με τους τρόπους που έχουμε ήδη προσπαθήσει πολλές φορές...