

Ψυχοθεραπεία: Ταξίδι Ζωής

Η Ψυχολόγος, ειδικευμένη στη Γνωσιακή - Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία, **Ελένη Σολταρίδου** μας μιλάει για τη σημασία της ψυχοθεραπείας στη διαχείριση των συναισθημάτων, των καταστάσεων, της ίδιας μας της ζωής.

Ο ρόλος της ως μητέρας -έχει δυο παιδιά-, είναι ο σημαντικότερος στη ζωή της, παρ' όλα αυτά, η επαγγελματική της ζωή είναι ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα, αποκαλύπτοντας ένα ανήσυχο πνεύμα. Είναι υποψήφια Διδάκτωρ της Ιατρικής, διατρεί γραφεία στην Αθήνα και τη Θεσσαλονίκη και είναι επιστημονική συνεργάτης-lecturer του New York College, της κλινικής αιμοκάθαρσης Medialyse και ιστοσελίδων, όπως η Εναλλακτική Δράση, η www.psychology.gr, το www.e-parenting.gr (ανήκει στον όμιλο ΟΤΕ). Μια πολυπράγμων επιστήμονας και γυναίκα, που γνωρίζει καλά πως η ευτυχία περνάει μέσα από εμάς τους ίδιους.

Κάνετε το 24ωρο να φαίνεται πολύ βίγιο. Η αλήθεια είναι ότι προσπαθώ πολύ. Μου αρέσει, όμως, τόσο πολύ η δουλειά μου που με κάθε νέα πρόταση που δέχομαι ενθουσιάζομαι σαν μικρό παιδί. Για να είμαι, όμως, απόλυτα ειλικρινής, δε θα μπορούσα να τα έχω καταφέρει χωρίς τη βοήθεια του συζύγου μου. Ποτέ δεν μπορούμε να καταφέρουμε κάτι μόνοι μας. Εξάλλου, είναι τόσο όμορφο να δεχόμαστε την βοήθεια και την υποστήριξη των ανθρώπων.

Πώς θα χαρακτηρίζατε την ψυχοθεραπεία; Για μένα, η ψυχοθεραπεία είναι ένα ταξίδι. Ένα ταξίδι αυτό-βελτίωσης, ωρίμανσης και αποδοχής.

Αποδοχής; Ναι.. Ουσιαστικά μέσα απ' αυτό το ταξίδι, αποδέχεσαι και γνωρίζεις τον εαυτό σου, τα δυνατά και τα αδύναμα σημεία σου. Πάντα μου αρέσει να λέω στους θεραπευόμενούς μου ότι αν δε δώσουμε αξία στον εαυτό μας εμείς, δε θα μας δώσει κανένας άλλος.

Δύσκολο πράγμα η αποδοχή. Δύσκολο, ναι! Αλλά ακόμα πιο δύσκολο είναι να βρίσκεσαι σε σχέσεις απλά για να είσαι, υποτιμώντας τον εαυτό σου, κάνοντας πράγματα απλά για να αρέσουμε στους άλλους. Και η αλήθεια είναι πως όλοι θέλουμε να αρέσουμε. Το μόνο, όμως, που καταφέρνουμε είναι να εξουθενώνουμε τον εαυτό μας, να μειώνεται η αυτοπεποίθησή μας και συχνά, λόγω της πίεσης που μας ασκείται, να εμφανίζουμε σε δύσκολες περιόδους της ζωής μας συμπτώματα άγχους ή διαταραχές διάθεσης.

Ποιο είναι συνήθως το κίνητρο για να ξεκινήσει κανείς το ταξίδι της ψυχοθεραπείας; Η αλήθεια είναι ότι αν έχεις μάθει να μεταθέτεις στους άλλους την ευθύνη των γεγονότων, δεν αποφασίζεις να κάνεις ψυχοθεραπεία. Πολλές φορές, ξεκινάς λόγω ενός πένθους, ενός διαζυγίου, ενός χωρισμού, λόγω έντονου stress και της προσπάθειάς σου να το διορθώσεις όλο αυτό. Γιατί νιώθεις ότι δεν είσαι καλά. Μέσα, όμως, απ' όλο αυτό ξεκινάει ένα μοναδικό ταξίδι αυτό-εξερεύνησης.

Το άγχος έχει διπλό πρόσωπο; Το άγχος μπορεί να είναι δημιουργικό ή να μας κάνει δυσλειτουργικούς. Τα πάντα εξαρτώνται από τη βαρύτητα της συμπτωματολογίας μας και τη σωματοποίηση των συμπτωμάτων μας. Βλέπουμε

συχνά ανθρώπους να ταλαιπωρούνται από κρίσεις άγχους και πανικού, από το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, από κεφαλαλγίες, από διαταραχές ύπνου και όρεξης.

Και πώς μπορεί κάποιος να διαχειριστεί το άγχος με τη βοήθεια της ψυχοθεραπείας; Μπορεί να διερευνήσει τις αιτίες που προκαλούν το άγχος, να διαχειριστεί τον εαυτό του, ν' ανακαλύψει στοιχεία της προσωπικότητάς του, που υπάρχει περίπτωση να επιδεινώνουν τη συμπτωματολογία του, το άγχος, τις συμπεριφορές του.

Μπορείτε να μας αναφέρετε ένα παράδειγμα; Σκέψου έναν άνθρωπο που έχει μάθει από το οικογενειακό του περιβάλλον να πιέζει τον εαυτό του, να έχει πάντα ένα τέλειο αποτέλεσμα. Στην προσπάθειά του αυτή υπάρχει περίπτωση να πιέζεται υπερβολικά, να προσπαθεί να ελέγχει όλες τις παραμέτρους της ζωής του. Τι πιο όμορφο, λοιπόν, από το να βοηθηθεί κάποιος σε όλο αυτό το ταξίδι και να θελήσει να διορθώσει τα λάθη του και να βγει πιο δυνατός.

Πείτε μου μια φράση που θα θέλατε να σκέφτεται κάποιος όταν ακούει τη λέξη «ψυχοθεραπεία». Ταξίδι, αγάπη προς τον εαυτό σου, αυτοπροστασία.

Info:
Ανδριανουπόλεως 55,
Καλαμαριά
Τηλ. 2310-450091,
Facebook:
Ελένη Σολταρίδου
Ψυχολόγος

