

21/04/2026

Προσωπικές μαρτυρίες για το ρόλο της βιωματικής εκπαίδευσης στην ψυχοθεραπεία

/ Γνώμες



Γερόντισσα Παρακλήτη, Δρ. Θεολογίας, Ιερά Σκήτη Αγίας Μαρίας Μαγδαληνής Λητής

Χριστός Ανέστη!

Για τον αγώνα που δίνεται να ψηφιστεί ο νόμος για την ψυχοθεραπεία στην Ελλάδα, ήθελα και εγώ να δώσω το αποτύπωμά μου. Από την θέση μου ως μοναχή με καταγωγή από την Συρία, που ζει χρόνια στην Ελλάδα, με διδακτορικό στην Ποιμαντική Ψυχολογία και με πιστοποίηση στην Προσωποκεντρική και βιωματική Focusing ψυχοθεραπεία, επιβεβαιώνω και διαπιστώνω ότι δεν γίνεται εργασία με την ψυχή και με τον εαυτό με ένα πτυχίο ψυχολογίας μόνο.



Για ακόμη μία φορά αισθάνομαι ότι γράφω τα αυτονόητα. Είναι αντιληπτό ωστόσο ότι δεν είναι και τόσο αυτονόητα για αυτούς που δεν ξέρουν τι σημαίνει ψυχοθεραπεία ή δεν ασχολούνται ή δεν έχουν δοκιμάσει ή και δεν έχουν βιώσει την ψυχοθεραπεία. Ήθελα να εκφράσω αυτές τις σκέψεις την ημέρα της Αναστάσεως, την ημέρα του φωτός και της αγάπης. Γιατί η ψυχοθεραπεία είναι ένα σταυρωμένο ταξίδι προς την ανάσταση.

Οι σπουδές της ψυχολογίας προσφέρουν τις γνώσεις και τα θεμέλια, αλλά όπως η θεολογία χωρίς βίωμα είναι από μόνη της μία θεωρία, έτσι και η ψυχολογία χωρίς την εκπαίδευση στην ψυχοθεραπεία είναι μία θεωρία. Η θεωρία δεν μπορεί να βοηθήσει από μόνη της. Αν δεν καθήσει ο ψυχολόγος στην καρέκλα του θεραπευόμενου, αν δεν έχει περάσει το δικό του ταξίδι, πώς θα καταλάβει ή πώς θα μπει στην θέση του άλλου; Η σπουδή στην ψυχολογία δεν ταυτίζεται με την βιωματική εκπαίδευση στην ψυχοθεραπεία, όπως και η πρακτική η οποία

απαιτείται.

Αν θα έπρεπε να εκφραστώ με μία αναλογία, στην δική μου πρόσληψη η ψυχολογία είναι η Παλαιά Διαθήκη. Δεν την ακυρώνουμε, αλλά θέλουμε την Καινή Διαθήκη να την συμπληρώσει με καινές βάσεις, της ειδίκευσης στην ψυχοθεραπεία. Γιατί στην ιατρική έχουμε τόσες ειδικότητες; Γιατί δεν φτάνει ο παθολόγος; Ή ο γενικός γιατρός; Ο γιατρός μετά από τα έξι χρόνια σπουδών δεν είναι ικανός; Η εκπαιδευτριά μας μας εξηγούσε ότι την Προσωποκεντρική Ψυχοθεραπεία χρειάζεται να την πάθεις για να την μάθεις. Έχουμε γεμίσει την ζωή μας με θεωρίες.

Ναι, το βιωματικό φαίνεται ίσως ότι κλονίζει ή απειλεί αλλά θεραπεύει!!!

Χωρίς φακό δεν μπορεί κανείς να περπατήσει στο σκοτάδι και μάλιστα μόνος του. Είναι δύσκολο ή ακόμη και αδύνατο. Σε εμάς τους Σύρους, έναν λαό που ζει συνέχεια στις στάχτες του πολέμου, θα μπορούσε ένας που έχει τελειώσει μόνο ψυχολογία να αγγίξει τα τραύματα μας; Χωρίς μία σοβαρή εκπαίδευση ψυχοθεραπείας και τραυματοθεραπείας; Συζητάμε τα αυτονόητα που σε άλλες χώρες και εκτός Ευρώπης είναι πλέον δεδομένο.

Για το ρόλο της ψυχοθεραπείας στην πνευματική ζωή θα χρειαστεί ίσως να το αναλύσουμε περισσότερο σε ένα άλλο κείμενο. Σήμερα αναφέρομαι σύντομα για το σημαντικό ρόλο της βιωματικής εκπαίδευσης στην ψυχοθεραπεία. Εδώ με αυτό το μικρό κείμενο και την προσωπική μου μαρτυρία, προσθέτω άλλες τρεις μαρτυρίες ανθρώπων. Σίγουρα υπάρχουν και πολλές άλλες παρόμοιες.

1. «Δώρο!». Αυτή είναι η πρώτη λέξη που έρχεται στο μυαλό μου όταν κάποιος θέτει το ερώτημα “τι είναι η ψυχοθεραπεία για εσένα;” Είναι μία συνοδοιπορία. Είναι μία σχέση, μία σχέση εμπιστοσύνης. Είναι ένα χέρι που σφίγγει το δικό σου και μαζί βουτάτε στον ωκεανό του εαυτού. Σε κρυφά μονοπάτια που δεν ήξερες ή δεν τολμούσες να αγγίξεις. Και τώρα; Ανοίγεις, γιατί στο αδιέξοδο του “πώς”, βρίσκεις τρόπους και δρόμους διαχείρισης. Είναι η διάθεση της εσωτερικής φωνής “θέλω να αλλάξω” και η αποδοχή του ελάχιστου εαυτού “δεν μπορώ μόνος - κόλλησα”. Είναι η παρατήρηση και η ψυχολογική ισορροπία, η χαμένη αυτοεκτίμηση και η απεγκλώβιση του μυαλού από λάθος λιμάνια ή ναυάγια. Κι έτσι με τα μάτια πιο καθαρά πια, κατά τα ανθρώπινα όρια και μέτρα, μπορείς να κοιτάς στα Ψηλά. Σε όλα χωρά η Δοξολογία. Απ’ την αρχή της αναζήτησης ψυχοθεραπευτή μέχρι την κάθε συνεδρία. Και αυτό το δώρο, δώρο Του το λες. Και έτσι από το υγιές κλείσιμο στον εαυτό για να απαντηθούν βασικά αναπάντητα ερωτήματα, μπορείς να αποκτήσεις πρακτικά εφόδια διαχείρισης για καταστάσεις - βαρίδια που προκαλούν άγχος και πίεση, να γίνεις εσύ ο πρώτος φίλος του εαυτού σου. Ανοίγονται έτσι τα μάτια της καρδιάς, ένα άνοιγμα του εαυτού στο οποίο μας καλεί ο Χριστός.

Δεν μπορείς να συγκρίνεις την ψυχοθεραπεία με την πνευματική ζωή. Όσα βήματα και σωστή τεχνική κι αν διδαχθείς για έναν χορό, ποτέ αυτά δεν θα αποτελέσουν τον τελικό σκοπό, μήτε θα δώσουν απάντηση στο “γιατί χορεύω”. Έτσι νιώθω και για την ζωή. Η ψυχοθεραπεία σου μαθαίνει κάποια βήματα, δίνει εφόδια για να περπατήσεις στην ζωή, απλά ως εσύ. Τίποτα, όμως, δεν αντικαθιστά την ίδια την Ζωή, την υπέρβαση του εγώ και την άσκηση στην Αγάπη. Η ψυχοθεραπεία είναι για εμένα μία σπουδαία βοηθητική γέφυρα ζωής για να μπορώ να περπατώ ως τον έναν, αληθινό, απώτερο σκοπό».

2. «Η ψυχοθεραπεία είναι ίσως ένα από τα πιο σημαντικά ταξίδια του ανθρώπου. Λειτουργεί σαν εργαλείο να βοηθήσω τον εαυτό μου να γίνει καλύτερος άνθρωπος εσωτερικά και κοινωνικά. Είναι κάτι το οποίο με αλλάζει σταδιακά και σταθερά και με βοηθά να εξελιχθώ και να καταφέρω ίσως δύο από τα μεγαλύτερα κατορθώματα στη ζωή: ευτυχία και γαλήνη. Χωρίς αυτά, ό,τι και να συμβεί πάντα κάτι θα με βασανίζει μέσα μου όσο και αν προσπαθώ να αποσπάσω τον εαυτό μου με σποραδικές επιτυχίες. Ειδικά και σε συνδυασμό με την πνευματική ζωή μπορώ να καταφέρω κάτι ακόμα καλύτερο: ολοκλήρωση. Όταν τρέφω τη ψυχή μου με ψυχοθεραπευτική και πνευματική τροφή ταυτόχρονα, μπορεί να μην φτάσω σε ένα τέλειο επίπεδο αλλά τουλάχιστον είμαι ένας ολοκληρωμένος άνθρωπος που αποδέχεται τα όμορφα και άσχημα συναισθήματα με ηρεμία και σεβασμό. Μπορεί την τέλεια ζωή να μην καταφέρω να την ζήσω ποτέ αλλά αν η ψυχοθεραπεία και η πνευματικότητα είναι κομμάτι της καθημερινότητας μου, η ζωή ξαφνικά ξαναβρίσκει πραγματικό νόημα».
3. «Βρισκόμαστε μεσοπέλαγα τέλη Φλεβάρη. Η αλλαγή του καιρού είναι ξαφνική. Ο γαλανός ουρανός χωρίς προειδοποίηση ανταριάζει ξαφνικά. Από ένα πορτρέτο προμήνυμα της Άνοιξης σε έναν σκοτεινό τοπίο με γκρι και μαύρα σύννεφα κύματα σαν λυσσασμένα σκυλιά που ζητούν να ξεσκίσουν, να επιτεθούν χωρίς έλεος, να καταπιούν. Ένα πλοιάριο μικρό. Χτυπιέται, δέρνεται, άγεται και φέρεται από μια θάλασσα ξαφνικά αφιλόξενη. Κάποιος θα έλεγε: “Είναι χαμένος ο ψαράς.” “Το πλοιάριο θα καταστραφεί και μετά θα είναι άχρηστο.” “Να ρθει το μεγαλύτερο πλοίο να το φορτώσει ώστε να σωθεί.” Τότε ένας γλάρος, γνώστης της θάλασσας και του ουρανού, έρχεται να συνομιλήσει με τον ψαρά. Δεν μπορεί να κάνει το πλοιάριο να βγάλει φτερά, ούτε να ημερέψει την τρικυμία αλλά ούτε και να βεβαιώσει τον ψαρά πως σίγουρα δεν θα χαθεί. Οι μοναδικές βεβαιότητες είναι ότι θα του μάθει να διαχειρίζεται τη βάρκα του, να μην φοβάται τη φουρτούνα, να παίζει με τα κύματα με μια και μόνο προϋπόθεση. Να εμπιστευτεί τον γλάρο»!

