

Η πρώτη επαφή

Η έναρξη της ψυχοθεραπευτικής διαδικασίας τοποθετείται χρονικά τη στιγμή κατά την οποία πραγματοποιείται το πρώτο τηλεφώνημα από τον ενδιαφερόμενο/η στον θεραπευτή/τρια με σκοπό τον καθορισμό συγκεκριμένου ραντεβού, για μια δια ζώσης συνάντηση. Η αρχική αυτή συνδιαλλαγή είναι ιδιαίτερα σημαντική και αποτελεί τμήμα της θεραπευτικής διαδικασίας καθότι αποτελεί την πρώτη ουσιαστικά επαφή κατά την οποία τα δυο μέρη έχουν τη δυνατότητα να επικοινωνήσουν, να διερευνήσουν και να **συναποφασίσουν για τη συνέχεια**.

Δια ζώσης

Κατά τη διάρκεια της πρώτης συνάντησης πραγματοποιείται μια αρχική γνωριμία ανάμεσα στους δυο κατά την οποία ο/η εν δυνάμει θεραπευόμενος/η εκθέτει το πρόβλημα ή τα προβλήματα τα οποία τον/την απασχολούν. Το άτομο είναι ελεύθερο να εκφράσει την οποιαδήποτε απορία σχετικά με το πλαίσιο το οποίο διέπει τη θεραπευτική διαδικασία καθώς και τις επιμέρους λεπτομέρειες.

Ο θεραπευτής έχοντας ακούσει τον θεραπευόμενο καλείται να απαντήσει στις απορίες οι οποίες θα του τεθούν με ακρίβεια και λεπτομέρεια.

Στο τέλος της αρχικής συνεδρίας αποφασίζεται από κοινού η συνέχιση της συνεργασίας των δύο μερών καθώς και η μορφή αυτής.

Κατά τη διάρκεια

Η ψυχοθεραπεία (βάθους) πραγματοποιείται μια φορά στη διάρκεια της ζωής και αποτελεί **συνήθως** μια μακρά και συχνά επίπονη διαδικασία.

Το άτομο καλείται να έρθει σε επαφή με δυσάρεστα συναισθήματα και καταστάσεις (φοβίες, απώλεια, ψυχοσωματικός πόνος, κλπ). Στην πλειοψηφία τους τα αρχικά αίτια των σημερινών δυσκολιών εδράζονται στο μακρινό παρελθόν, έχοντας σαν αφετηρία τη στιγμή της σύλληψης, συνεχίζοντας με την ενδομήτρια ζωή, τον τοκετό και τα πρώτα χρόνια της ζωής τα οποία ανεξαρτήτως θεωρητικής προέλευσης του θεραπευτή γνωρίζουμε πλέον τη σπουδαιότητα τους για ολόκληρη τη μετέπειτα ζωή.

Η ψυχοθεραπευτική διαδικασία δεν είναι μια ευθεία γραμμή η οποία κινείται ανοδικά και αδιατάρακτα. Συχνά κατά τη διάρκεια της θεραπείας μπορεί να υπάρχουν περιόδους φαινομενικής ή και πραγματικής στασιμότητας, ακόμη μπορεί να υπάρξουν πισωγυρίσματα (παλινδρόμηση). Σε αυτές τις κρίσιμες στιγμές ο θεραπευόμενος θα χρειαστεί να επιδείξει υπομονή, επιμονή και πειθαρχία συνεχίζοντας τη θεραπεία και όχι διακόπτοντάς την.

Συχνότητα συναντήσεων - Διάρκεια

Οι συνεδρίες στην ψυχοθεραπεία πραγματοποιούνται κατά κύριο λόγο σε εβδομαδιαία βάση και η διάρκεια τους κυμαίνεται στα 50-60'. Σε ειδικές περιπτώσεις (κρίσεις πανικού, κατάθλιψη, πένθος, χωρισμός) κρίνεται σκόπιμο οι συναντήσεις να πραγματοποιούνται σε περισσότερες από μια φορές / εβδομάδα.

Η συνολική διάρκεια μιας ψυχοθεραπευτικής διαδικασίας δεν προσδιορίζεται με ακρίβεια εκ των προτέρων καθότι το κάθε άτομο συνιστά μια μοναδική οντότητα με τα ατομικά ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του και αποτελεί συνάρτηση πλήθους παραμέτρων, όπως είναι το ατομικό και οικογενειακό ιστορικό, οι παρούσες συνθήκες κλπ.

Ο θεραπευτής μετά από αξιολόγησή του θα προτείνει την ενδεδειγμένη μορφή θεραπευτικής προσέγγισης (συχνότητα συναντήσεων, ατομική, ομαδική, μακρόχρονη / βραχύχρονη).

Ο θεραπευόμενος διατηρεί πάντοτε τη δυνατότητα να επιλέξει ο ίδιος τη μορφή την οποία επιθυμεί να ακολουθήσει.