**Τι ονομάζουμε θεραπευτική σχέση;**

H θεραπευτική σχέση θα λέγαμε ότι αποτελεί βασική προϋπόθεση και κινητήρια δύναμη για την πορεία και εξέλιξη της θεραπείας. Κατά τον Mahoney (1991), η σημασία της είναι μεγάλη, καθώς αποτελεί ένα από τα τρία βασικά στοιχεία για κάθε ψυχοθεραπευτική προσέγγιση (Leahy, 2008).

Είναι φορές που μια καλή σχέση μεταξύ θεραπευτή και θεραπευόμενου μπορεί να δημιουργηθεί από τις πρώτες κιόλας συνεδρίες, ενώ σε άλλες περιπτώσεις μπορεί να συμβεί σε ύστερο χρόνο κι αυτό εξαρτάται από το πόσο έτοιμος θα νιώσει ο θεραπευόμενος και κατά πόσο ο θεραπευτής θα του εμπνεύσει ασφάλεια, με σκοπό να εξωτερικευθεί.

Αυτού του είδους η σχέση που αναπτύσσεται είναι διαφορετική από τις υπόλοιπες (προσωπικές, φιλικές) κι αυτό που τη διαχωρίζει είναι τα όρια και οι κανόνες. Είναι μια σχέση που διαμορφώνεται σε συγκεκριμένο πλαίσιο, κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες και για έναν συγκεκριμένο σκοπό, την αντιμετώπιση του προβλήματος του θεραπευόμενου. Χαρακτηρίζεται, επίσης, από ισοτιμία, αφού θεραπευτής και θεραπευόμενος λειτουργούν συνεργατικά για έναν κοινό στόχο (Καραμανωλάκη και συν., 2015).

Πάνω σε αυτόν τον συνεργατικό χαρακτήρα της θεραπείας στηρίζεται και ο όρος «συνεργατικός εμπειρισμός», που χρησιμοποιείται στη γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία και εισήχθη από τον Beck (1979). Η συλλογή πληροφοριών, η κατανόηση και η τροποποίηση των δυσλειτουργικών αντιλήψεων και συμπεριφορών επιτυγχάνεται μέσα από τη συνεργασία του θεραπευτή και του θεραπευόμενου (Ευσταθίου και συν., 2014).

**Τα θετικά αποτελέσματα της θεραπευτικής σχέσης:**

Η θεραπευτική σχέση **επηρεάζει σημαντικά το αποτέλεσμα της θεραπείας.**Σε έρευνες που έχουν γίνει, έχει διαπιστωθεί πως η εγκαθίδρυση μιας καλής θεραπευτικής σχέσης μπορεί να είναι περισσότερο θεραπευτική απ’ ότι οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται. Επίσης, μια καλή σχέση μπορεί **να βοηθήσει τον θεραπευόμενο να δεχτεί ευκολότερα τη θεραπεία**, να συνεργαστεί με τον θεραπευτή και να συμφωνήσουν από κοινού σχετικά με τους στόχους και τις δραστηριότητες (Σταλίκας και συν., 2004). Επομένως, είναι κάτι που **ευνοεί την ενεργό συμμετοχή του θεραπευόμενου**.

Η θεραπευτική σχέση αποτελεί εργαλείο και ίσως έναν **καλό τρόπο για να αντιμετωπιστεί η αντίσταση στη θεραπεία** από πλευράς του θεραπευόμενου. Ο θεραπευόμενος έχοντας δημιουργήσει μια σχέση εμπιστοσύνης με τον θεραπευτή του, μπορεί να ακολουθήσει τις κατευθύνσεις που του δίνονται χωρίς να διστάζει. Από την πλευρά του ο θεραπευτής, με τη δημιουργία μιας καλής σχέσης, μπορεί να αποτελέσει **παράδειγμα προς μίμηση για τον θεραπευόμενό** του και να τον μυήσει σε πιο λειτουργικούς τρόπους αντιμετώπισης των προβλημάτων του (Ευσταθίου και συν., 2014).

**Παράγοντες που ενδέχεται να επηρεάσουν τη δημιουργία μιας καλής θεραπευτικής σχέσης**

* **Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του θεραπευτή**: Προκειμένου να ευνοηθεί η δημιουργία μιας καλής θεραπευτικής σχέσης, ο θεραπευτής θα πρέπει να διαθέτει κάποια βασικά χαρακτηριστικά . Αυτά είναι η ζεστασιά, η γνησιότητα, η αμεσότητα, η ενσυναίσθηση και η άνευ όρων αποδοχή του θεραπευόμενου (Ευσταθίου και συν., 2014). Επίσης, σε μερικές περιπτώσεις η χρήση χιούμορ μπορεί να βοηθήσει με σκοπό να μειωθεί η αμηχανία που μπορεί να υπάρχει κατά τη διάρκεια της συνεδρίας. Στην αντίπερα όχθη, η κριτική, η μη αποδοχή, η έλλειψη επικοινωνιακού χαρίσματος είναι παράγοντες που ενδέχεται να δυσχεράνουν την κατάσταση.
* **Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του θεραπευόμενου**: Οι θεραπευτές έρχονται συχνά αντιμέτωποι με θεραπευόμενους οι οποίοι δυσκολεύονται να ανοιχτούν και να εξωτερικεύσουν τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν. Αυτό, όμως, μπορεί να θεωρηθεί και σαν μια πρόκληση για τον θεραπευτή, προκειμένου να κερδίσει την εμπιστοσύνη τους. Τροχοπέδη στη θεραπευτική σχέση και κατ’ επέκταση στη θεραπευτική διαδικασία, αποτελεί η απροθυμία του θεραπευόμενου να συνεργαστεί και να συμμετέχει ενεργά στη διαδικασία. Η στάση αυτή μπορεί να παρακωλύσει την εξέλιξη της θεραπείας ή και να οδηγήσει σε αποτυχία της.

*Πηγή: [PsychologyNow.gr](https://www.psychologynow.gr/%22%20%5Ct%20%22_blank)*

***Βιβλιογραφικές αναφορές:***

* *Ευσταθίου, Γ., Ευθυμίου, Κ., & Χαρίλα, Ν. (2014). Γνωσιακή- Συμπεριφοριστική Ψυχοθεραπεία Διαταραχών Προσωπικότητας. Αθήνα: ΙΕΘΣ.*
* *Leahy, R., L. (2008). The Therapeutic Relationship in Cognitive- Behavioral Therapy. Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 36, (6), 769-777.*
* *Σταλίκας, Α., & Μερτίκα, Α. (2004). Η θεραπευτική συμμαχία. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.*
* *Καραμανωλάκης, Χ., Μιχόπουλος, Γ., & Χαραλαμπάκη, Κ. (2015). Η θεραπευτική σχέση: Θεραπευτικές προσεγγίσεις από την ψυχαναλυτική, τη γνωσιακή και τη συστημική οπτική.*