

# Ψυχολογική στήριξη: Περπατώντας μαζί από το στίγμα στην αξιοπρέπεια



Βήματα Ασθενών,  
11 Ιουνίου 2016

  
ιατροnet

Ειρήνη Κουτελά

Ψυχοθεραπεύτρια-εκπαιδευμένη στη θεραπεία Gestalt,  
Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας, M.Sc. Ψυχολογίας, Επιστημονική  
συνεργάτης στη γραμμή ψυχολογικής στήριξης 11528-ΔΙΠΛΑ ΣΟΥ

# Οι λέξεις ανακουφίζουν, πληγώνουν, στιγματίζουν

ο εαυτός μου, η ζωή μου  
η ασθένεια, οι απώλειές μου

ο Άλλος, το (κοινωνικό) στίγμα

η ψυχολογική στήριξη

η διαδρομή μου

η αξιοπρέπεια & η περηφάνεια μου

# Από το κοινωνικό στίγμα...

Όλα ξεκινούν από “το βλέμμα του Άλλου”

Η άγνοια

Η αδυναμία της *κανονικότητας* να αντέχει  
& να ανέχεται

Η γνώριμη ατομικιστική κουλτούρα

Έλλειμμα συμπερίληψης & σεβασμού στην  
ανθρώπινη αξία

## **...στο εσωτερικευμένο στίγμα**

Η στρέβλωση της αυτο-εικόνας μου  
(αυτο-εκτίμηση & αυτο-πραγμάτωση)

Αναξιότητα, ανεπάρκεια, ντροπή

Ματαίωση, απογοήτευση

Δυσφορία, περιθωριοποίηση

Δυσκολία στην επαφή, στις οικογενειακές &  
διαπροσωπικές σχέσεις

## Ο εαυτός σε ενδοστρέφεια

Ποια/Ποιος είμαι;

Δεν είμαι αρκετή/-ός

Κάτι δεν πάει καλά με μένα

Είμαι άρρωστη

Τι δεν έκανα καλά;

Εγώ φταίω

Γιατί εγώ;

Ξαφνικά, όλα άλλαξαν...

Πως να με βλέπουν άραγε οι άλλοι;

# Η ψυχολογική στήριξη

Η θεραπευτική δύναμη του διαλόγου

Μια σχεσιακή εμπειρία

Ο άνθρωπος ολόκληρος

*Ατομική-Η/ο ασθενής σε επαφή με τον άλλον*

*Ομαδική-Οι ασθενείς αλληλεπιδρούν*

*Στήριξη ζεύγους-Το ζευγάρι διερευνά τη σχέση του*

*Στήριξη οικογένειας-Οι σχέσεις σε μια δυναμική*

*διαδικασία*

## **Η εξωστρέφεια – αναζητώντας τον Άλλον**

Μιλώ για όσα βιώνω, για την ασθένειά μου,  
την ονοματίζω

Αγγίζω τη μυστικότητα-Σπάω την άγνοια

Γνωρίζω τις δυνατότητες & τους περιορισμούς μου  
Παίρνω προσωπική θέση & ευθύνη για τη ζωή μου

Σπάω το στίγμα

Βήμα-βήμα.... με γνωρίζω και με αναγνωρίζω...

# Το προσωπικό μου *coming out*

Διαδικασία, Καταλύτης, Στήριγμα, Σύμμαχος

Διαμεσολαβητής στην τριγωνική σχέση:  
Στίγμα, Ενδυνάμωση, Ποιότητα Ζωής

*Η Αλήθεια προσδιορίζεται μέσα από τη Σχέση*

Rollo May

Η Αλήθεια μου αγγίζει κι Άλλους



# Η διαδρομή μου είναι και η αξιοπρέπειά μου

Είμαι Αυτή που Είμαι & Είμαι Ορατή

Έχω το Ανθρώπινο Δικαίωμα στη Σταθερότητα,  
την Ασφάλεια, την Ευτυχία

Έχω το Αναφαίρετο Δικαίωμα να Ζω καθημερινά με  
Αξιοπρέπεια, Ποιότητα και Περηφάνεια

Βαρύς ο κόσμος για να τον ζήσεις.

Όμως για λίγη περηφάνεια το άξιζε.

Οδυσσέας Ελύτης



# Ενδεικτική βιβλιογραφία

- Μάρκος Αυρήλιος (1998). *Τα εις εαυτόν. Πρώτος τόμος, Βιβλία Α'-ΣΤ'*. Αθήνα: Κάκτος
- Brouw, N. (2014). *Αγάπη, Επιθετικότητα Κατάθλιψη*. Αθήνα: Καλέντης
- Goffman, E. (2001). *Στίγμα. Σημειώσεις για τη διαχείριση της φθαρμένης ταυτότητας*. Αθήνα: Αλεξάνδρεια
- Kubler-Ross, E. & Kessler, D. (2012). *Μαθήματα Ζωής*. Αθήνα: Europubli
- Leader, D. & Corfield, D. (2013). *Γιατί αρρωσταίνουν οι άνθρωποι*; Αθήνα: Μεταίχμιο
- Patrick W. Corrigan, Scott Moris et al. (2010). Self-stigma and Coming Out about One's Mental Illness, *Journal of Community Psychology*, Vol. 38, No. 3, 259–275.
- Yalom, Irvin D. (2004). *Το δώρο της ψυχοθεραπείας*. Αθήνα: Άγρα



Σας ευχαριστώ θερμά!

Ειρήνη Κουτελά



Μένουμε σε επαφή:

Email: [ikoutela@gmail.com](mailto:ikoutela@gmail.com)

Url: [www.irinikoutela.gr](http://www.irinikoutela.gr)