

## Άρνηση

Μια από τις σπουδαιότερες κοινωνικές αξίες, με την οποία μας γαλουχούν από τα πρώτα χρόνια της ζωής μας, είναι η αξία της αυτάρκειας. Θεωρούμε δείγμα ωριμότητας και δύναμης την ικανότητα κάποιου να αυτοορίζεται και να είναι σε θέση να καλύπτει τις ανάγκες του, χωρίς τη βοήθεια των άλλων. Με βάση αυτό τη βαθιά ριζωμένη αντίληψη, η επίσκεψη στον ψυχολόγο ισοδυναμεί με την παραδοχή πως: «δεν είμαι αρκετά άξιος, έξυπνος, ικανός, δυνατός, για να τα καταφέρω στη ζωή μου».

Για πολλούς ανθρώπους, η έννοια της «ψυχοθεραπείας» αποτελεί εξ ορισμού μια επιβεβαίωση της ανεπάρκειά τους. Επιλέγουν, λοιπόν, να προσποιούνται πως δεν έχουν προβλήματα, στην προσπάθειά τους να αποφύγουν να αντικρύσουν το ενδεχόμενο της αδυναμίας τους. Κανένας δεν κατέχει τη γνώση ή την εμπειρία που απαιτείται για να τα διορθώσει όλα μόνος του. Γι' αυτό υπάρχουν τόσα πολλά επαγγέλματα και ολόενα περισσότερες εξειδικεύσεις σε κάθε τομέα.

Επισκεπτόμαστε το γιατρό για να θεραπεύσει τις παθήσεις του σώματος, όταν αρρωσταίνει. Επισκεπτόμαστε τον ψυχολόγο για να μας βοηθήσει να ξεπεράσουμε τα τραύματα της ψυχής. Δεν είναι δείγμα αδυναμίας. Το να παραδεχθείς τις ανάγκες σου και να ζητήσεις ψυχολογική υποστήριξη για να διερευνήσεις ευαίσθητα συναισθήματα είναι σημάδι θάρρους και εσωτερικής δύναμης.