



Στα αρχαία Ελληνικά η λέξη «θεραπεύω» σημαίνει «υπηρετώ», «φροντίζω», «περιποιούμαι» και, σύμφωνα με τον Ιπποκράτη, αναδεικνύει το ρόλο του «θεραπευτή» ως αυτόν που βοηθά το άτομο να ενεργοποιήσει και να χρησιμοποιήσει τις αυτοθεραπευτικές του ικανότητες συμβάλλοντας στην αποκατάσταση της υγείας του.

Ο ψυχολόγος – ψυχοθεραπευτής είναι ένας ειδικά εκπαιδευμένος επαγγελματίας ψυχικής υγείας ο οποίος, ανάλογα με την θεραπευτική σχολή που εκπροσωπεί, έχει στην ευχέρειά του ένα μεγάλο φάσμα στρατηγικών και τεχνικών για να ενισχύσει τους ανθρώπους να διαπραγματευτούν με τρόπο αποτελεσματικό τις συναισθηματικές δυσκολίες που συναντούν σε όλους τους τομείς της ζωής τους.

- Ακούει χωρίς να κρίνει...
- Προσφέρει τη βοήθειά του, χωρίς να παίρνει αποφάσεις για λογαριασμό σου...
- Συμμαχεί μαζί σου, στην προσπάθειά σας να βρείτε εναλλακτικές λύσεις, χωρίς να σε πιέζει για αλλαγές που δεν μπορείς ακόμη να κάνεις...
- Σε υποστηρίζει, χωρίς να μεταδίδει τον προσωπικό του τρόπο σκέψης...

- Σε ενισχύει μέχρι να εδραιωθούν οι θετικές αλλαγές σταθερά στη ζωή σου...
- Είναι δίπλα σου, χωρίς να εισβάλλει στον προσωπικό σου χώρο...
- Μοιράζεται μαζί σου τις σκέψεις του με ειλικρίνεια και γνησιότητα...
- Έχει την ικανότητα να δει τον κόσμο, μέσα από τα μάτια σου...(ενσυναίσθηση)
- Σε αποδέχεται, χωρίς όρους.

Η διαδικασία της ψυχολογικής παρέμβασης βασίζεται κυρίως στο διάλογο και επικαλείται τις λειτουργίες της σκέψης και της συναισθηματικής έκφρασης. Οι ποιότητες του θεραπευτή αποτελούν αναγκαίες και επαρκείς συνθήκες για διευκολύνουν το θεραπευόμενο να αναπτύξει το δυναμικό του ελεύθερα, πέρα από κάθε εσωτερικό ή εξωτερικό περιορισμό και να αναλάβει, βαθμιαία, την ευθύνη για να επιλέξει τον τρόπο της ζωή του.