

«Πως η γνώση της συμβουλευτικής μπορεί να βοηθήσει κάποιον στον επαγγελματικό ή κοινωνικό του βίο;»

Μπαμπαράτσα Ιφιγένεια, 2014

Ένας άνθρωπος σε όλη τη διάρκεια της ζωής του δέχεται ερεθίσματα που χρειάζεται να επεξεργαστεί, ερμηνεύσει, επιλέξει έτσι ώστε να αναπτύξει την προσωπικότητά του. Συμμετέχει σε μαθησιακές ή μη δραστηριότητες στο πλαίσιο της άτυπης μάθησης, της τυπικής ή μη τυπικής εκπαίδευσης, που αποσκοπούν στην απόκτηση ή την ανάπτυξη γνώσεων, δεξιοτήτων και ικανοτήτων, οι οποίες συμβάλλουν στη διαμόρφωση μιας **ολοκληρωμένης προσωπικότητας** ώστε να είναι λειτουργικός στη ζωή του και κατ' επέκταση ικανοποιημένος. Και όταν λέμε προσωπικότητα εννοούμε σύμφωνα με έναν από τους 45 γενικούς ορισμούς που έχει εντοπίσει ο Allport, τον χαρακτηριστικό τρόπο με τον οποίο το άτομο σκέπτεται, αισθάνεται και συμπεριφέρεται. Αποτελεί ένα **σύνθετο σχήμα συμπεριφοράς** που αναπτύσσει κάθε άτομο συνειδητά και ασυνείδητα κατά την διαδικασία προσαρμογής του στο περιβάλλον. Οι **θεωρίες** που έχουν αναπτυχθεί μέχρι σήμερα για την προσωπικότητα με στόχο να κατανοήσουν την σύσταση της και τους παράγοντες που την επηρεάζουν και από την άλλη να βοηθήσουν στην «ανασύστασή» της όταν χρειαστεί, είναι πολλές και διαφορετικές. Κάποιες αναφέρονται στις **ικανότητες-δεξιότητες** του ατόμου που το καθιστούν ικανό να ζήσει λειτουργικά τη ζωή του όπως αυτοεκτίμηση, αυτογνωσία, αυτοαντίληψη, **αυτοπεποίθηση** και θα τον βοηθήσουν να έχει μια θετική **αυτοεικόνα**. Ο όρος αυτοπεποίθηση χρησιμοποιείται στην Ψυχολογία για να περιγράψει τη γνώμη που έχει κανείς για τον εαυτό του και είναι σημαντική γιατί αποτελεί τον ακρογωνιαίο λίθο μιας θετικής στάσης απέναντι στη ζωή. Επηρεάζει το πώς σκεφτόμαστε, το πώς ενεργούμε και τον τρόπο που σχετιζόμαστε με τους ανθρώπους γύρω μας. Επιστημονικές έρευνες αποδεικνύουν ότι όταν έχουμε υψηλή αυτοπεποίθηση τα πάμε καλύτερα στο σχολείο, αποδίδουμε καλύτερα στην εργασία μας, έχουμε καλύτερες κοινωνικές / διαπροσωπικές σχέσεις, αυξάνουμε την απόδοσή μας στους τομείς που μας ενδιαφέρουν και επιπλέον νιώθουμε καλύτερα, πιο «γεμάτοι» και πιο δυνατοί. Η αυτοπεποίθησή μας ενδυναμώνεται ή μειώνεται σε σχέση με τις εμπειρίες που έχουμε στη ζωή και τις ερμηνείες μας γι αυτές. Ακόμη, βελτιώνεται όταν αντιμετωπίζουμε θετικά τις καταστάσεις, ξεκαθαρίζουμε τους στόχους μας και επίσης, φροντίζουμε περισσότερο τον εαυτό μας.

Σε ότι αφορά στις **δεξιότητες**, λέξη που τα τελευταία χρόνια χρησιμοποιείται όλο και συχνότερα σε διάφορες περιπτώσεις, αναφέρεται στη βιβλιογραφία με ποικίλους προσδιορισμούς. Εδώ θα σταθούμε στις **προσωπικές δεξιότητες**, όπως η συναίσθηση, η αυτοπεποίθηση, η αυτοδιαχείριση, η διαχείριση πληροφοριών-χρόνου-χρημάτων-προγραμματισμού-προτεραιοτήτων, η κριτική σκέψη, η λήψη απόφασης, η επίλυση προβλήματος καθώς και στις **διαπροσωπικές- επικοινωνιακές δεξιότητες**, όπως η ενσυναίσθηση, η ενεργητική ακρόαση, η επιχειρηματολογία, η διαπραγμάτευση, η συνεργασία και ομαδική εργασία οι οποίες βοηθούν το άτομο στην προσωπική του ανάπτυξη, στην επαγγελματική του ένταξη, στην ενεργό συμμετοχή στα κοινά και στην κοινωνική, οικονομική και πολιτιστική ανάπτυξη.

Οι παραπάνω δεξιότητες θεωρούνται στη σημερινή κοινωνία απαραίτητες για την ολόπλευρη ανάπτυξη της προσωπικότητας του ατόμου και απαραίτητα εφόδια για την επιτυχία και την αυτοπραγμάτωσή του .

Στην ίδια κοινωνία ταυτόχρονα, την κοινωνία της κοινωνικό – οικονομικής κρίσης, των αλληλοσυγκρουόμενων αξιών και της παγκοσμιοποίησης, αυτό που βιώνουν οι άνθρωποι είναι μία σταδιακή αύξηση της σύγχυσης, της ασάφειας, της σύγκρουσης και της ακινητοποίησης, τόσο στα άτομα, όσο και στις μεταξύ τους σχέσεις. Στη σύγχρονη κοινωνία της πολυπλοκότητας οι άνθρωποι καλούνται να βάλουν σε τάξη τις πληροφορίες που αφορούν το : ποιος είμαι , που πάω και γιατί. Πολλοί άνθρωποι μπορούν να προσαρμοστούν στις προκλήσεις της ζωής με τη χρήση των προσωπικών πόρων, των φίλων, της οικογένειας ή της θρησκευτικής πίστης. Αλλά ακόμα και με αυτούς τους πόρους, οι προκλήσεις μπορεί μερικές φορές να συσσωρευτούν και οι καταστάσεις να γίνονται τόσο διασπαστικές που κάποιος να βιώνει υπερβολική πίεση, δυσαρέσκεια ή ακόμη και δυστυχία και έτσι να μην είναι λειτουργικός στη ζωή του. Σε πολλές περιστάσεις της προσωπικής, επαγγελματικής, οικογενειακής και κοινωνικής ζωής ο άνθρωπος χρειάζεται να επιστρατεύσει δεξιότητες που να τον βοηθήσουν να επικοινωνήσει αποτελεσματικότερα με τους άλλους ανθρώπους.

Η **Συμβουλευτική** είναι μια διαδικασία στην οποία κάποιος χρησιμοποιεί προσωπικά ή με στήριξη ένα σύνολο από τις παραπάνω δεξιότητες και η οποία στοχεύει στη διαχείριση διάφορων καταστάσεων σε ότι αφορά στην ενδυνάμωση της προσωπικότητας μέσα από την καλύτερη κατανόηση του εαυτού και των δυνατοτήτων του.

Η Συμβουλευτική καλύπτει ένα ευρύ φάσμα των πρακτικών που βοηθούν τους ανθρώπους να βελτιώσουν τις δεξιότητες τους και κατ'επέκταση την ευημερία τους, προσφέρει ανακούφιση στη δυσφορία, βοηθά στην αδυναμία προσαρμογής και αυξάνει την ικανότητά τους να ζουν μια πιο λειτουργική ζωή. Χρησιμοποιείται για αντιμετώπιση ή/και λύση συγκεκριμένων προβλημάτων, λήψη αποφάσεων, θέματα αυτοανάπτυξης, αντιμετώπιση κρίσεων, βελτίωση των σχέσεων με άλλους, ανάπτυξη αυτογνωσίας και διεργασία συναισθημάτων εσωτερικής σύγκρουσης. Επίσης βοηθά στην ενδυνάμωση της αυτοπεποίθησης, την καλύτερη κατανόηση του εαυτού ενός ατόμου, τον τρόπο που λειτουργεί το άτομο, τι το ωφελεί, τι το ενδυναμώνει και τι θα πρέπει να αλλάξει, έτσι ώστε να νιώθει καλύτερα και να πετυχαίνει περισσότερα τόσο στον προσωπικό όσο και στον επαγγελματικό τομέα της ζωής του. Είναι προφανές λοιπόν, ότι η γνώση της Συμβουλευτικής συνδράμει στον κοινωνικό και επαγγελματικό βίο κάποιου, αφού τελικά ο γενικός στόχος της είναι να δώσει στα άτομα ευκαιρίες να επεξεργασθούν θέματα που τα απασχολούν με το σκοπό να ζήσουν μια, κατά την κρίση τους, πιο ικανοποιητική και πολύπλευρη ζωή, προσωπικά-επαγγελματικά, αλλά και σαν μέλη μιας ευρύτερης κοινωνίας και βοηθά την προσαρμογή τους στις μεταβαλλόμενες δυνάμεις της ζωής.