

Τι είναι η Ανάλυση;(ατομική - ομαδική)

Ανάλυση: Ο διαχωρισμός ενός συνόλου (διανοητικού ή υλικού) στα συστατικά του μέρη προκειμένου να μελετηθούν οι αλληλεπιδράσεις και αλληλεξαρτήσεις τους.

Η Ομαδική Ανάλυση είναι μία ψυχαναλυτικού τύπου προσέγγιση στο ασυνείδητο μέσα από την ομαδική κατάσταση. Ερευνά τις ψυχικές δομές και διεργασίες του ατόμου μέσα στην ομάδα. Η Ομαδική Ανάλυση είναι μια μορφή Ψυχοθεραπείας, που χρησιμοποιεί έννοιες και τεχνικές τόσο από την Ατομική Ανάλυση όσο και από την ψυχαναλυτική μελέτη των ομάδων.

Η Ψυχοθεραπεία αναλυτικού τύπου σε ατομικό επίπεδο, διερευνά τις ψυχικές δομές του ατόμου. Μέσω του διαλόγου και των δυναμικών, όπως αυτά διαμορφώνονται, μας βοηθά να κατανοήσουμε καλύτερα τον εαυτό μας και τους τρόπους έκφρασης/συμπεριφοράς μας.

Τι είναι η Ψυχοθεραπεία;

Ο όρος θεραπεία σχετίζεται με τη διαδικασία της αποκατάστασης ή βελτίωση της υγείας. Η Ψυχοθεραπεία είναι μια διαπροσωπική / προσωπική διαδικασία που αποσκοπεί στο να βοηθήσει το άτομο να κατανοήσει και να αντιμετωπίσει καταστάσεις, συναισθήματα, στάσεις και αντιλήψεις. Πρόκειται για μια διαδικασία διαλόγου και επικοινωνίας.

Ο θεραπευτικός διάλογος που βρίσκεται στον πυρήνα της ψυχοθεραπευτικής διαδικασίας, προσφέρει τη δυνατότητα ανάπτυξης ικανοτήτων/δεξιοτήτων αντιμετώπισης καταστάσεων, βοηθά στην ανάπτυξη αυτών που στέκονται εμπόδιο στην προσωπική ανάπτυξη και ολοκλήρωση και ενθαρρύνει τη διερεύνηση των εναλλακτικών λύσεων σε προβλήματα και δυσάρεστες καταστάσεις. Η Ψυχοθεραπεία, ως βασικό στόχο έχει την προώθηση της ποιότητας ζωής του ατόμου και την βελτίωση του τρόπου ζωής σύμφωνα με τις αξίες του θεραπευόμενου με σεβασμό στη διαφορετικότητα του κάθε ατόμου. Για τους λόγους αυτούς η Ψυχοθεραπεία ασκείται από ειδικούς επαγγελματίες ψυχικής υγείας, οι οποίοι πέραν των βασικών τους σπουδών, έχουν εκπαιδευτεί και σε κάποια ψυχοθεραπευτική μέθοδο (Ψυχοδυναμική, Γνωσιακή-Συμπεριφορική κ.τ.λ.).