

Μαρί

Η ψυχοθεραπεία για μένα είναι κάτι πρωτόγνωρο. Είναι ένα δώρο, πρώτα στον εαυτό μου και μετά στα παιδιά μου, που είναι ο καθρέφτης μου. Ο λόγος που επέλεξα τον Στέλιο ως ψυχοθεραπευτή, είναι ακριβώς για την ανθρωποκεντρική μέθοδο που ακολουθεί, την οποία εκπροσωπεί με τον δικό του μοναδικό τρόπο, μέσα σε ένα περιβάλλον μη παρεμβατικό, γεμάτο ενσυναίσθηση, σεβασμό και αποδοχή. Μέσα από τις συνεδρίες μας νιώθω τον συναισθηματικό μου κόσμο να ισορροπεί, συνδέομαι με το μέσα μου, δεν με φοβάμαι, με βλέπω, με ακούω και με εμπιστεύομαι. Έχοντας τον Στέλιο συνοδοιπόρο, το ταξίδι αυτογνωσίας φαντάζει λιγότερο τρομακτικό, έως και απολαυστικό θα έλεγα. Τον προτείνω ανεπιφύλακτα σε όποιον θέλει να συνδεθεί βαθιά με το μέσα του, ακολουθώντας την συγκεκριμένη προσέγγιση.

Βασίλης

Δουλεύοντας περίπου δύο χρόνια με το Στέλιο Δεσποτάκη με κέρδισαν η σταθερή του διάθεση και ικανότητα να αφογκράζεται με ενσυναίσθηση. Έτσι, δημιουργείται ένας χώρος ασφαλής και οικείος, μια γέφυρα. Με υπομονή και παραινέσεις σε καλεί να αφογκραστείς τις διάφορες πτυχές σου, να τις αφήσεις να αναδυθούν. Είναι ελάχιστα παρεμβατικός ή καθοδηγητικός, γεγονός που ίσως ξενίσει όσους λαχταρούν ένα πιο ενεργό "κοουτσάρισμα". Ωστόσο, η δύναμη της σύνδεσης, την οποία καλλιεργεί και θρέφει, θα επιτρέψει στους περισσότερους να αποκρυπτογραφήσουν οι ίδιοι τις απαντήσεις στα ερωτήματά τους.

Ελένη

Όταν συναντήθηκα με τον Στέλιο πρώτη φορά δεν είχα απολύτως καμία όρεξη να ξανα-αρχίσω μια μακροχρόνια "θεραπευτική διαδικασία". Για να επιβιώσω τις πολυποϊκίλες "καταιγίδες" που πέρασαν πάνω από την ψυχή από την ηλικία των 3, είχα, με παθιασμένο πείσμα επιβίωσης, περάσει την ψυχή μου από ένα είδος λούνα παρκ διαφορετικών ψυχοθεραπευτών με διαφορετικές διαδικασίες και αισθανόμουν αποκαρδιωμένη και θυμωμένη. Σε όλες είχα βρεί μια προσωρινή ψυχική θαλπωρή και όλες είχαν δουλέψει στο να με κρατήσουν ζωντανή και μακριά από το τρελοκομείο μα είχα σταματήσει να πιστεύω στους ψυχοθεραπευτές και στην θεραπευτική διαδικασία σαν λύτρωση από τα τραύματα του παρελθόντος τα οποία κρατούσαν ακόμα τα ηνία της ψυχικής ζωής μου. Ως τώρα πάντα αισθανόμουν ότι στην δουλειά που έκανα σαν να έφταναν μερικά μέτρα από την κορυφή του αμμολοφού που με χώριζε από τον ωκεανό ηρεμίας και ησυχίας που αναζητούσε η ψυχή μου, με δεν κατάφερα ποτέ να φτάσω την κορυφή και να δώ την θάλασσα. Με τον Στέλιο έφτασα στην κορυφή, κατέβηκα στην άλλη πλευρά και έχω κάνει και βουτιά στην θάλασσα! Ακόμα δεν πατάω τελείως γερά στα πόδια μου και άρα συνεχίζω να έχω ανάγκη τις συναντήσεις μας που είναι τώρα μόνο μία φορά τις δύο εβδομάδες, αλλά είμαι πιο γαλήνια από ότι έχω νομίζω υπάρξει ποτέ. Και για αυτό αισθάνομαι τεράστια ευγνωμοσύνη

Ραβλος

Ο Στέλιος είναι ένας εξαιρετικός ψυχοθεραπευτής. Ανθρώπινος, με κατανόηση και συνεπής. Έχει μία ηρεμία και γλυκύτητα στον τρόπο αντιμετώπισης της θεραπείας, κάτι το οποίο εμένα προσωπικά με βοήθησε σε πολλαπλά επίπεδα. Ήταν λες και μίλαγα σε έναν φίλο, που με στοχευμένες ερωτήσεις με κατεύθυνε προς την απάντηση που έψαχνα. Τέλος, δεν ήταν ποτέ με το ρολόι στο χέρι και ήταν πάντα διαθέσιμος για τα περιστατικά κρίσης πανικού που είχα. Ευχαριστώ Στέλιο!

Lina

Με βοήθησε πολύ σε μια δύσκολη περίοδο, με έκανε να νιώσω άνετα, οικεία και μου ενέπνευσε εμπιστοσύνη. Η ηρεμία του και η όλη στάση του με βοηθούσε να πάρω το χρόνο μου και να εστιάσω στα ζητήματα που με απασχολούσαν. Τον ευχαριστώ για το χρόνο που μου αφιέρωσε και τον συστήνω ανεπιφύλακτα

Πέτρος

Έχοντας κάνει συνεδρίες μαζί του για μεγάλο χρονικό διάστημα, μπορώ να πω πως ο ρόλος του ήταν καταλυτικός για σημαντικές αλλαγές που έκανα στη ζωή μου. Είναι κάπως περίεργο να γράφεις για αυτό σε μια αξιολόγηση ωστόσο πραγματικά με βοήθησε να κάνω μια νέα αρχή και να γνωρίσω καλύτερα τον εαυτό μου. Γενικά σαν επαγγελματίας είναι προσηλωμένος και πολύ τυπικός στην δουλειά του, ενώ σαν άνθρωπος είναι παράλληλα ζεστός και ευγενικός.

Διονύσιος

Ο Στέλιος ως θεραπευτής μου εξέπνευσε εμπιστοσύνη από τη πρώτη στιγμή και με βοήθησε να ανοιχτώ, δίνοντάς μου χώρο να εξερευνήσω τις σκέψεις μου και τις εμπειρίες μου χωρίς να παρεμβάλει και να επηρεάζει την γνώμη μου, δίνοντάς μου το χώρο και το χρόνο να ανακαλύψω τι πραγματικά πιστεύω εγώ για τη κάθε κατάσταση. Από την άλλη, ως άνθρωπος, δείχνει άπειρη κατανόηση και ανθρωπιά και σε βοηθάει να καταλάβεις ότι οι συζητήσεις που έχεις μαζί του δεν είναι μια μάσκα στο πλαίσιο της ψυχοθεραπείας, αλλά ο πραγματικός του εαυτός, κάτι που με βοήθησε ακόμα περισσότερο να νιώσω ότι μπορώ να συζητήσω το κάθε θέμα χωρίς κριτική.

Φιλίππα Κ

Από την πρώτη μας συνάντηση αισθάνθηκα ηρεμία και εμπιστοσύνη και μου άφησε την εντύπωση πραγματικού ενδιαφέροντος και κατανόησης για τα προβλήματα που είχα ανάγκη να μοιραστώ με έναν ειδικό. Ύστερα στο χρονικό διάστημα που διήρκεσαν οι συνεδρίες μας ένιωθα ασφάλεια και οικειότητα και ο τρόπος που προσεγγίζαμε μαζί τις σκέψεις και τις εμπειρίες μου, μέσα σε ένα ταυτόχρονα επαγγελματικό αλλά και φιλικό περιβάλλον, με βοήθησε πολύ να κάνω βήματα στη ζωή μου και να δοθεί η ώθηση για την θετική πορεία που ξεκίνησα. Θα τον πρότεινα σίγουρα σε κάποιον που χρειάζεται έναν καλό ακροατή και σύμβουλο!

Anjelika M

Ξεκίνησα τις συνεδρίες μου με τον Στέλιο Δεσποτάκη όταν βρισκόμουν εσωτερικά σε ένα αδιέξοδο. Ήταν δύσκολο για εμένα να διαχειριστώ τα συναισθήματα μου και τις έντονες διακυμάνσεις τους. Έτσι αποδέχτηκα ότι χρειαζόμουν βοήθεια και αποφάσισα να ξεκινήσω ψυχοθεραπεία. Τον συγκεκριμένο γιατρό τον γνώρισα στα πλαίσια ενός project παιδαγωγικού περιεχομένου και αφού βρεθήκαμε σε κάποια κοινά εργαστήρια ένιωσα πολύ άνετα με την παρουσία του και μου ήταν εύκολο να τον επιλέξω ως ψυχοθεραπευτή. Από την αρχή των συνεδριών μας με τον Στέλιο μπόρεσα να νιώσω ότι βρίσκομαι σε ένα ασφαλές και φροντιστικό περιβάλλον. Ο Στέλιος ήταν ιδανικά υποστηρικτικός και πολύ γρήγορα ένιωσα άνετα να τον εμπιστευτώ και να μπορώ να εκφράζομαι ελεύθερα για οποιοδήποτε θέμα με απασχολούσε. Το κλίμα των συνεδριών ήταν αποδεκτικό και ένιωθα την προσοχή του στραμμένη στο να με ακούσει και να καταλάβει πώς νιώθω μέσα μου. Μέσα από τις συνεδρίες μας άρχισα να νιώθω ότι πραγματικά βρισκόμουν σε μια διεργασία γνωριμίας του εαυτού μου και παρατήρησα ότι εξελισσόμουν εσωτερικά με μια σταθερή ροή. Άρχισε να σταθεροποιείται η συναισθηματική μου κατάσταση, να αναγνωρίζω τις ανάγκες μου και να εμπιστεύομαι περισσότερο τις ικανότητες και τις επιλογές μου. Θα περιέγραφα την εμπειρία μου με τον Στέλιο Δεσποτάκη ως ένα θαλπωρικό και ενδυναμωτικό αγκάλιασμα. Χαίρομαι που ο Στέλιος ήταν η πρώτη μου εμπειρία στο ταξίδι της ψυχοθεραπείας και σίγουρα τον προτείνω σε όποιο άτομο θα ήθελε να δοκιμάσει τη συγκεκριμένη προσέγγιση.

Παναγιώτης Π

Στις συνεδρίες μου με τον Στέλιο ένιωσα σύνδεση και εμπιστοσύνη και κατανόηση. Υπήρξε ο Φάρος μου για να προχωρήσω στα σκοτάδια μου, να τα δω, και τα αποφασίσω τι ήθελα να κάνω με αυτά. Ο Στέλιος ήταν πάντα προετοιμασμένος, παρών και ήταν εκεί για να μου θυμίζει τα βασικά και επαναλαμβανόμενα "patterns" στη σκέψη μου και στη ζωή μου. Χωρίς παρέμβαση όμως. Εγώ κατεύθυνα τη ζωή μου αλλά ο Στέλιος ήταν ο συνοδοιπόρος.

Nicolas

I have been working with Stelios for almost a year now. This is my first experience with therapy, and I almost immediately felt at ease from the first contact we had. Our sessions have been extremely helpful and thanks to his empathetic, calm and insightful approach, I feel I have been able to make a lot of progress in little time. I look forward to our regular sessions and can thoroughly recommend him!

Barbara

I arrived at Stelios office seemingly fine on the outside, but inside I was in constant turmoil. Stelios gentle, inquisitive, attentive, patient manner, his uncanny instinct and gift of understanding, his loyalty, all of that led us through an incredible exploratory journey of slowly attending to the dry soil, carefully tilling, watering, nurturing, re-watering, re-nurturing. Seven years down the line, at 58, having endured many hardships in my lifetime, I find myself living my life with an inner peace I never thought possible. Stelios is a special kind of rare human with a special kind of rare gift and for this I recommend him to anyone experiencing existential suffering unequivocally and wholeheartedly. Have fun, let go, trust the process and good luck I say. This man is a healer and a soul whisperer

Dai

I did not contact him for mental health counseling. Rather, I and he had conversations on philosophical meanings of life. I can recommend him to other people who are hesitating to take anyone's "counseling" as he is easy to talk to you, and he talks with empathy. Of course, I can see that he would be a good doctor for those who are struggling with conditions as well, as he is very professional and intelligent in his analysis.

Bryan

Our sessions together were my first experience with therapy, and something that I have come to greatly appreciate over the last several months. Stelios has created an environment that is inviting and sincere, open and most importantly, genuinely understanding. Our process is not quick, but it has been deliberate and thoughtful, and I have immense gratitude for the space he's created for me to both explore and express myself.

Kostantina

The sessions with Stelios were really nice and insightful. Stelios made the sessions feel like a safe place from the start, bringing lots of calmness, compassion and empathy. His attitude helped me open up, feel comfortable and feel free to explore my feelings. The process helped me to understand my current mental state, and zoom out from just the current feeling and understand the background and the reasons behind it. I am really glad for experiencing this process with Stelios as it was really valuable for me. I would definitely recommend Stelios!