



Δεν υπάρχουν αντικειμενικοί κανόνες ως προς την προσέλευση κάποιου στον ειδικό.

Αυτό που συμβαίνει συνήθως είναι το εξής: οι περισσότεροι άνθρωποι νιώθουν ότι βρίσκονται σε ένα σημείο της ζωής τους που μόνοι τους δεν μπορούν να προχωρήσουν. Αισθάνονται ότι «έχουν πιάσει πάτο», ότι όλα είναι μάταια και πολλά άλλα επώδυνα και έντονα συναισθήματα που δεν μπορούν να διαχειριστούν μόνοι τους.

Η απόφαση αυτή λοιπόν τους οδηγεί αισίως και για πρώτη φορά ίσως στο να αναλάβουν τα σκήπτρα της ζωής τους με πρωταγωνιστή τον ίδιο τους τον εαυτό.

Η επίσκεψη στον ψυχολόγο με την πάροδο του χρόνου οδηγεί στην αυτογνωσία και απαντά στα ερωτήματα «τι λάθος έκανα;» και «γιατί έφτασα ως εδώ;».