




# Βασικές αρχές της γνωσιακής – συμπεριφοριστικής ψυχοθεραπείας

 Ινστιτούτο Έρευνας  
και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

1ο Πανελλήνιο Συνέδριο  
Φοιτητών Ψυχολογίας  
11 – 13 Απριλίου 2008, Αθήνα

*Γ. Ευσταθίου*



# Γνωσιακή – συμπεριφοριστική Θεραπεία

- Σειρά προτάσεων παρέμβασης
- Συνδυασμός «γνωσιακών» και «συμπεριφοριστικών» στοιχείων
- 1967, Neisser «Γνωσιακή αρχή»
  - $E \rightarrow \text{μαύρο κουτί} \rightarrow A \Leftrightarrow \Sigma$
  - $E \rightarrow \text{γνώσιες} \rightarrow A$
- 1967, Beck «Γνωσιακή ψυχοθεραπεία»
  - ένα ερέθισμα έχει μία «κοινή» και μία «προσωπική» σημασία
- Ellis, Meichenbaum, Mahoney, Kanfer, Marks



# Γενικές παραδοχές

- Η προσοχή και η αντίληψη είναι ενεργητικές διαδικασίες
- Ο ενεργητικός χαρακτήρας οφείλεται στις γνώσεις, που καθορίζουν την προσωπική νοηματοδότηση των ερεθισμάτων
- Η προσωπική νοηματοδότηση καθορίζει τη συμπεριφορά και το συναίσθημα
- Οι γνώσεις αποτελούν το φαινομενολογικό πεδίο (αντίληψη για εαυτό, κόσμο, παρελθόν, μέλλον)
- Ικανή και αναγκαία συνθήκη για κάθε ψυχική διαταραχή είναι συγκεκριμένες δυσλειτουργικές γνώσεις (ειδικότητα)
- Αλλαγή στις γνώσεις επιφέρει αλλαγές στο συναίσθημα και στη συμπεριφορά
- Μέσω θεραπείας οι γνώσεις καθίστανται συνειδητά προσβάσιμες και υπόκεινται σε αναδόμηση



# Γνωσίες ή γνωστικές κατασκευές

Από το γενικό προς το ειδικό:

- Η μάθηση οργανώνεται σε **σχήματα**
  - Σταθερά γνωστικά πρότυπα που αποτελούν τη βάση της προσωπικής νοηματοδότησης καταστάσεων
- **Πεποιθήσεις** είναι το περιεχόμενο των σχημάτων
  - «Πιστεύω» βάσει των οποίων το άτομο αντιλαμβάνεται τον εαυτό του, τον κόσμο και το μέλλον
- Παράγωγα των πεποιθήσεων είναι οι **αυτόματες σκέψεις**
  - Ειδικές προς την κατάσταση νοηματοδοτήσεις



# Μαθησιακό ιστορικό και παρόν

<i>Εμπειρίες παιδικής ηλικίας</i>	<i>Σημερινός φόβος</i>	<i>Υποβόσκουσα πεποίθηση</i>
Όταν ήμουν τεσσάρων χρονών, ο μεγάλος μου αδελφός με έβρισκε ενοχλητική και με έδιωχνε	Φόβος να μιλήσω στον προϊστάμενό μου	Δεν πρέπει να ενοχλώ τα πρόσωπα εξουσίας
Στην Α' Δημοτικού, ο δάσκαλος με ταπείωνε μπροστά σε όλους	Φόβος να κάνω ερώτηση στο αμφιθέατρο της σχολής, μήπως ο καθηγητής Ψυχολογίας με κοροϊδέψει	Τα πρόσωπα εξουσίας θα με ταπεινώσουν
Όταν ήμουν μικρός, ο πατέρας μου με χτυπούσε όταν δεν έκανα αυτό που ήθελε	Φόβος μήπως προκαλέσω αναστάτωση στη δουλειά	Αν δεν είμαι τέλειος, θα τιμωρηθώ
Όταν ήμουν έξι χρονών, με πίεσαν να χρησιμοποιώ το δεξί χέρι, αντί για το αριστερό	Φόβος ότι θα με απορρίψουν	Πρέπει να αλλάξω για να είμαι αποδεκτή
Όταν ήμουν επτά χρονών, ο πατέρας μου τσακώθηκε με τη μητέρα μου και έφυγε οριστικά από το σπίτι	Φόβος ότι, αν διεκδικήσω, οι άλλοι θα με αφήσουν	Αν προκαλέσω θυμό στους άλλους, θα με αφήσουν



# Έννοια της σύνθεσης

- Έμφαση σε «γνωσιακές» ή «συμπεριφοριστικές» τεχνικές ανάλογα με το στάδιο
- Οι «συμπεριφοριστικές» τεχνικές χρησιμοποιούνται με «γνωσιακό» τρόπο
- Μεθοδολογική παράδοση - αποτελεσματικότητα
- Ύφος της θεραπείας
- Σύνδεση με ακαδημαϊκή ψυχολογία
  - Θεωρίες μάθησης
  - Γνωστική ψυχολογία
- Όχι πλέον ταύτιση συμπτώματος – τεχνικών. Ένα σύστημα αρχών από το οποίο κατασκευάζουμε τεχνικές ειδικά για τον κάθε άνθρωπο.



# Χαρακτηριστικά της Θεραπείας

- Πιο ενεργητικός ρόλος του θεραπευτή
- Δομημένες συνεδρίες
- Εργασία για το σπίτι
- Προσαρμόζονται ανάλογα με το πρόβλημα
  - Έμφαση στη θεραπευτική σχέση
  - Έμφαση στη παρόν / παρελθόν
  - Εστίαση στο σύμπτωμα
  - Τεχνικές
  - Διάρκεια



# Θεραπευτική σχέση

- Προϋπόθεση
- Ενεργητικός ρόλος θεραπευτή
- Συνεργατικός εμπειρισμός
  - Θεραπευτής και θεραπευόμενος μία ομάδα, με ισότιμους ρόλους
  - Μετατροπή γνωσιών σε υποθέσεις προς έλεγχο στην πραγματική ζωή σε συνεργασία με τον θεραπευτή
  - Εξήγηση κάθε βήματος της θεραπείας ώστε να εξασφαλίζεται η συναίνεση του θεραπευόμενου
  - Από κοινού καθορισμός στόχων, θεμάτων που θα συζητηθούν, εργασίας για το σπίτι και τεχνικών





# Θεραπεία

- Πρόβλημα: Κοινωνικό άγχος
- Πεποίθηση: «Αυτά που έχω να πω είναι βαρετά», «Δεν πρέπει να μιλάω αν δεν έχω κάτι ενδιαφέρον να πω»
- Συμπεριφορά: Δε μιλάω
- Αποτέλεσμα: Η αντίδραση των άλλων επιβεβαιώνει ότι είμαι βαρετός, άρα καλά κάνω και δε μιλάω
- Πείραμα: Προετοιμασία και ομιλία σε κοινωνικές περιστάσεις, παρατήρηση αντιδράσεων
- Νέα πεποίθηση: Οι άλλοι βρίσκουν κάποια από αυτά που λέω ενδιαφέροντα. Γενικώς προτιμάνε να τους μιλάω ακόμη και αν πω κάτι που δεν είναι εξαιρετικά ενδιαφέρον.



# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

- Θεραπεία εκλογής:
  - Κατάθλιψη
  - Αγχώδεις διαταραχές
  - Βουλιμία
  - Υποχονδρίαση, σωματοδυσμορφική
  - Σεξουαλικές δυσκολίες
- Αποτελεσματική:
  - Ανορεξία, χρήση ουσιών, αϋπνία, πόνος, παραφυλίες, διαταραχές προσωπικότητας
- Σε συνδυασμό με φάρμακα
  - Διπολική, σχιζοφρένεια