

Klaus Grawe: Εμπειρική ψυχολογική θεραπεία ή η τέχνη της θεραπείας χωρίς προσευχητάρι

ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΣΤΟΝ PROF. DR. KLAUS GRAWE ΜΕ ΑΦΟΡΜΗ ΤΟΝ ΘΑΝΑΤΟ ΤΟΥ στις 10 ΙΟΥΛΙΟΥ 2005

Κώστας Ευθυμίου
Ψυχολόγος

&

Σταυρούλα Ρακιτζή
Ψυχολόγος (Dipl. Psych.)

M.Sc. Κλινικής Ψυχολογίας
Διπλωματούχος Ψυχοθεραπευτής (ΓΣΘ)
εγγεγραμμένος στο Υπ.Υγ. Αυστρίας

Το 1994, στην Αυστρία είχε βρεθεί επιτέλους μια λύση και ο νόμος για την Ψυχοθεραπεία είχε επιτέλους ψηφιστεί. Πολλοί από εμάς, φοιτητές τότε που γνωρίσαμε τα όριά μας όταν αποφοιτήσαμε και βρεθήκαμε σε ένα κλινικό χώρο με τις γνώσεις που μας έδωσε το Πανεπιστήμιο, είχαμε ζητήσει να πάρουμε μια καλύτερη εκπαίδευση και αποταθήκαμε σε φορείς εκπαίδευσης στην ψυχολογική θεραπεία. Έτσι πολλοί από εμάς ήμασταν χαρούμενοι για το ότι η Αυστρία θα γινόταν το πρώτο ευρωπαϊκό κράτος που αποκτούσε νόμο για την Ψυχοθεραπεία και κατά συνέπεια θα αναβαθμιζόταν το επάγγελμα του Ψυχολόγου αφού για τις υπηρεσίες του θα υπήρχε αποζημίωση από τα ασφαλιστικά ταμεία. Άλλοι από εμάς κοίταζαν με ζήλια την Γερμανία που ακόμη δεν είχε καταλήξει στην υιοθέτηση ενός Νόμου, καθότι επέλεξε έναν άλλο δρόμο και όχι τον γνωστό αυστριακό (Η λογική του ότι «όλοι οι καλοί χωράνε», οι ομάδες πίεσης των γιατρών και πολιτικών παραγόντων έκανε «Ψυχοθεραπευτές» με σύντομες διαδικασίες οικογενειακούς γιατρούς, θεολόγους, παιδαγωγούς κτλ.). Το γερμανικό κράτος ανέθεσε σε μια ομάδα αναγνωρισμένων επιστημόνων με επικεφαλής τον Καθηγητή Klaus Grawe από το Πανεπιστήμιο της Βέρνης – Ελβετία, να συντάξουν μια έκθεση σχετικά με την αποτελεσματικότητα την ψυχολογικής θεραπείας καθώς και μια ανάλυση του κόστους ως προς τα αναμενόμενα οφέλη, πριν αποφασίσει να υιοθετήσει έναν νόμο για την άσκηση της Ψυχοθεραπείας.

Την ίδια χρονιά, στα Πανεπιστήμια και στους χώρους εργασίας των Ψυχολόγων, όλοι μιλούσαν για ένα βιβλίο, το οποίο δεν είχε καν εκδοθεί. Μερικοί πανηγύριζαν, άλλοι διατύπωναν τις γνωστές θέσεις περί της ατομικότητας και της διαφορετικότητας στην ψυχοθεραπεία, ένα πολεμικό κλίμα διαχυνόταν εκεί που ερχόταν σε επαφή μεταξύ τους οι Ψυχολόγοι. Τι βιβλίο σχετικά με την ψυχολογική θεραπεία θα πρέπει να ήταν αυτό που απελευθέρωσε μια τέτοια "παλίρροια αντιδράσεων ήδη για πολύ πριν από τη δημοσίευσή του υπό μορφή άρθρων εφημερίδων, επιστολών αναγνωστών και αντιπαραθέσεων στις δημοσιεύσεις των προκαταρκτικών αποτελεσμάτων" (Grawe, 2000); Κάποιες νέες ψυχοθεραπευτικές θεωρίες, κάποια προσέγγιση από τον χώρο της «συνθετικής Ψυχοθεραπείας» Τίποτα από αυτά!

Ο καθηγητής Klaus Grawe και οι συνεργάτες του υπέβαλαν σε μια μοναδική ανάλυση κόστους – οφέλους την αποτελεσματικότητα διαφορετικών διαδικασιών ψυχολογικής θεραπείας. Σε μια λεπτομερή έρευνα που επεκτεινόταν σε όλες τις ουσιαστικά γνωστές μεθόδους ψυχολογικής θεραπείας συγκρίθηκαν θεραπείες οι οποίες χρησιμοποιήθηκαν σε πάνω από 3500 δημοσιευμένες παρεμβάσεις. Η σύγκριση περιλάμβανε 10 μορφές θεραπείας ανθρωπιστικής κατεύθυνσης (π.χ. Ψυχόδραμα, ροτζεριανή, Gestalt κτλ.), 9 ψυχοδυναμικές (π.χ. κλασική μακροχρόνια ανάλυση, βραχεία αναλυτική θεραπεία, ομαδική αναλυτική θεραπεία), συστημικές θεραπείες (3 μέθοδοι), μεθόδους χαλάρωσης (4 μέθοδοι), και 14 γνωστικές – συμπεριφοριστικές προσεγγίσεις. Στην λεπτομερή αναφορά τους 800 σελίδων καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι η παροχή υπηρεσιών ψυχικής υγείας κοστίζει υπερβολικά πολύ και είναι αναποτελεσματική αναφορικά με το όφελος για τους πάσχοντες, όπως η κατάσταση διαμορφωνόταν στα τέλη της δεκαετίας του 80 στην Γερμανία (Σελ. 681) και στο ότι εξυπηρετεί τα συμφέροντα των ειδικών ψυχικής υγείας " σε ένα σύστημα υγείας, στο οποίο η ευημερία των ασθενών χρησιμεύει μόνο ως η πρόφαση για τη συνέχιση των οικονομικών συμφερόντων" (Σελ. 16). Με αυτά τα καθόλου κολακευτικά λόγια για τον κλάδο των ειδικών ψυχικής υγείας, συνοψιζόταν η κατάσταση όπως διαμορφωνόταν σε ένα σύστημα στο οποίο κανείς δεν ενδιαφερόταν, για το τι κάνουν οι «ειδικοί», πόσο αποτελεσματικές είναι οι υπηρεσίες που παρέχουν, γιατί είναι τόσο ακριβές, πως λειτουργούν κτλ. Μας θυμίζει αυτό κάτι από την λειτουργία μιας θρησκευτικής οργάνωσης; Μας φέρνει στον νου την φράση «πίστευε και μην ερευνά»; Ναι, είπαν ο Grawe και οι συνεργάτες τους και ζήτησαν οι μελέτες αποτελεσματικότητας να αποτελέσουν στο μέλλον κριτήριο για την κατανομή κοινωνικών πόρων στον τομέα της Δημόσιας Υγείας. Αν και ο ίδιος στεκόταν την εποχή της διεξαγωγής της έρευνας κοντά στον συστημικό τρόπο σκέψης δεν δίστασε να καταλήξει στο: "σε καμία συγκριτική ανασκόπηση ή μετα-ανάλυση δεν αποδείχθηκε κάποια θεραπεία αποτελεσματικότερη της γνωσιακής- συμπεριφοριστικής (ΓΣΘ). **Μένει μόνο ανοικτό το ερώτημα αν οι διαφορές υπέρ της γνωσιακής συμπεριφοριστικής σε σχέση με τις συμπεριφοριστικές**

θεραπείες είναι στατιστικά σημαντικές. Το ότι όμως η ΓΣΘ είναι αποτελεσματικότερη των ψυχοαναλυτικών και συστημικών θεραπειών δεν χρειάζεται πλέον να το συζητάμε "(Σελ. 670). Σε κάποιο άλλο σημείο της μελέτης του γράφει:

"η περίοδος, στην οποία η αποτελεσματική θεραπεία δείχνει τα αποτελέσματά της, μετρίεται σε μήνες και όχι σε έτη. Ιδίως για τις θεραπείες που αποδείχτηκαν να είναι οι ιδιαίτερα αποτελεσματικές, τα θετικά αποτελέσματα της θεραπείας εμφανίζονται σε εκπληκτικά μικρές χρονικές περιόδους ή/και μετά από μικρό αριθμό συνεδριών. Η άποψη που αντιπροσωπεύεται ακόμα από πολλούς θεραπευτές, ότι βαριά διαταραγμένοι ασθενείς έχουν ανάγκη μακροχρόνιας θεραπείας, δεν αποδεικνύεται εμπειρικά "(Σελ. 696).

Η αντίκτυπος της μελέτης για εκείνη την εποχή ίσως σήμερα να μην μας γίνεται κατανοητός. Αυτά που έλεγε και αποδείκνυε ο Grawe εκείνη την εποχή, μας είναι εντωμεταξύ όλων πλέον γνωστά καθώς σίγουρα πολλοί από εμάς έχουν διαβάσει πολλές μεταναλύσεις μεταξύ αυτών την έκθεση της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας, η οποία την ίδια χρονιά που δημοσιεύτηκε η μελέτη του Grawe κς, κατέληξε στο: **"Cognitive-behavior therapy has been shown to be a powerful specific treatment in the neuroses, with some early evidence of its benefit in some personality disorders. Dynamic psychotherapy, although popular with patients and therapists..., has not been demonstrated to be superior to placebo in the neuroses or personality disorders"** (Andrews/WHO, 1993, Σελ. 244).

Ένας πόλεμος συμφερόντων είχε αρχίσει, αλλά αυτό ήταν κάτι καλό, καθότι επανέφερε το ζήτημα της επιστημονικότητας στην ψυχολογική θεραπεία και μας θύμιζε κάτι που είναι αυτονόητο, ότι η εφαρμοσμένη κλινική ψυχολογία δεν είναι θεολογία και ότι θα πρέπει να πάψει να αυτοθαυμάζεται σε λατρευτικούς χώρους, περικαλυμμένη με ένα πέπλο μυστηρίου.

Τον Grawe όμως μπορεί μεν να τον μάθαμε από τις εκθέσεις αποτελεσματικότητας, εμπνευστήκαμε όμως από το συγγραφικό του έργο. Παρακάτω θα παρουσιαστούν εν συντομία τρία βιβλία του:

Στο βιβλίο των Grawe, Donati, & Bernauer (1994, 2001) δίνεται μία διαφορετική οπτική γωνία για τον τρόπο δράσης και τις ενδείξεις διαφόρων ψυχοθεραπευτικών μεθόδων. Η γνώση για την πραγματική χρησιμότητα κάθε μεθόδου είναι σημαντική για τον καθένα, ο οποίος ασχολείται με την ψυχοθεραπεία: ασφαλιστικά ταμεία, θεραπευόμενοι, θεραπευτές, εκπαιδευτές, πολιτικοί, οι οποίοι ασχολούνται με την υγεία. Με το βιβλίο αυτό συνοψίζεται μακροχρόνια έρευνα και σηματοδοτείται μια αλλαγή πλεύσης στην έρευνα πάνω στην ψυχολογική θεραπεία. Η τρίτη περίοδος στον χώρο της έρευνας αφήνει πίσω της την ενασχόληση με το ζήτημα αν οι ψυχολογικές θεραπείες είναι αποτελεσματικές καθώς και το ερώτημα σχετικά με το ποια θεραπεία είναι αποτελεσματικότερη, προσπαθώντας να εξηγήσει το τι την κάνει να είναι αποτελεσματική.

Τα αποτελέσματα για τον τρόπο δράσης της ψυχοθεραπείας δείχνουν τον δρόμο για την δημιουργία ενός μοντέλου γενικής ψυχοθεραπείας, στο οποίο η σύνθεση διαφόρων παραγόντων είναι στο επίκεντρο. Σε αυτό το μοντέλο παρουσιάζονται τέσσερις θεραπευτικοί τρόποι επίδρασης (παράγοντες), οι οποίοι έχουν τεκμηριωθεί εμπειρικά:

1. *Ressourcenaktivierung* (ενεργοποίηση των υγιών στοιχείων - αποθεμάτων του ασθενούς). Αυτός ο παράγοντας ανήκει στην κατηγορία των μη ειδικών παραγόντων επίδρασης στην ψυχοθεραπεία. Ο ασθενής βιώνει μέσα από την θεραπευτική σχέση τον εαυτό του με τα δυνατά του σημεία και τις δεξιότητές του.

Με *Resource* (αποθέματα) αναφερόμαστε στα χαρακτηριστικά του ατόμου, όπως κίνητρα, στόχοι επιθυμίες, πεποιθήσεις, ενδιαφέροντα, αξίες, γνώση, ικανότητες, συνήθειες, μόρφωση, διαπροσωπική επικοινωνία, αντοχή, οικονομικές δυνατότητες και τα φυσικά χαρακτηριστικά, όπως εμφάνιση, δύναμη κτλ τα οποία μπορούν να φανούν χρήσιμα στην διαδικασία ίασης. Το θέμα των αποθεμάτων αποκτά μια ειδική σημασία για την σημερινή εποχή, στην οποία κάποιες μορφές ψυχολογικής θεραπείας, επαναπαυμένες στις δάφνες που τους χάρισαν οι μελέτες αποτελεσματικότητας, προτείνουν δομημένα προγράμματα (προσπαθώντας να γίνουν πιο εύπεπτες) στα οποία η ενεργοποίηση των υγιών στοιχείων του ασθενούς δεν λαμβάνεται υπ' όψιν. Χαρακτηριστική είναι η γελοιογραφία, στην οποία ένας ασθενής, εμπρός από το γραφείο ενός ψυχολόγου, προσπαθεί να μιλήσει για το πρόβλημά του, ενώ ο θεραπευτής τον διακόπτει και ανοίγοντας το συρτάρι του και τραβώντας ένα φάκελο, του λέει ότι δεν χρειάζεται να συνεχίσει να μιλάει, καθώς εντόπισε την διαταραχή του στο σχήμα Νο 7.

2. *Problemaktualisierung* (Prinzip der realen Erfahrung): Το πρόβλημα βιώνεται μέσα στην θεραπεία ή γίνεται επίκαιρο.

3. *Aktive Hilfe zur Problembewältigung*: Ο ασθενής εκπαιδεύεται σε διάφορους τρόπους αντιμετώπισης του προβλήματος. (Χαρακτηριστική στην Γνωσιακή-συμπεριφοριστική θεραπεία).

4. *Klärungsperspektive*: Ο ασθενής μαθαίνει να κατανοεί καλύτερα την σημασία των βιωμάτων του και των συμπεριφορών του σε σχέση με τους συνειδητούς και μη συνειδητούς στόχους και αξίες. Γίνεται με άλλα λόγια μια διευκρίνιση των κινήτρων των ασθενών (Χαρακτηριστικό στην Ψυχανάλυση και την προσωποκεντρική θεραπεία).

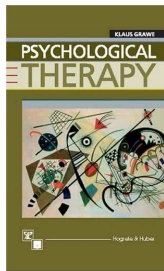
Έχουμε λοιπόν τις παρακάτω διαστάσεις, μέσα από τις οποίες μπορούν να αξιολογηθούν όλες οι θεραπευτικές προσεγγίσεις:

1. Ενεργοποίηση των υγιών στοιχείων του ατόμου (Ressourcenaktivierung)- Ενεργοποίηση του προβλήματος (Problemaktualisierung).
2. Συνειδητοποίηση της σημασίας, των κινήτρων (Klärung)-Αντιμετώπιση Bewältigung).
3. Ενδοπροσωπική-διαπροσωπική οπτική γωνία (αυτή η διάσταση θεωρήθηκε απαραίτητη συμπλήρωση).

Οι παραπάνω διαστάσεις τοποθετούνται σε ένα κύβο, όπου κάθε πλευρά του εκπροσωπεί και μία διάσταση, μέσα από την οποία μπορούν να αξιολογηθούν τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα κάθε ψυχοθεραπευτικής μεθόδου.

Η ενεργοποίηση των υγιών στοιχείων των ασθενών (Ressourcenaktivierung), η οποία παρουσιάστηκε στο γενικό μοντέλο ψυχοθεραπείας αποτέλεσε θέμα περαιτέρω έρευνας της ομάδας του Klaus Grawe. Η ενεργοποίηση των λεγόμενων Ressourcen αποτελεί ένα σημαντικό συνδετικό κρίκο ανάμεσα στις θεραπευτικές παρεμβάσεις, την θεραπευτική σχέση και τις διεργασίες στον ασθενή. Μερικά από τα Resources, τα οποία παίζουν ρόλο στην θεραπευτική διαδικασία, είναι η διεκδικητική συμπεριφορά, οι καλές οικογενειακές σχέσεις, η αισιοδοξία, η τύχη, η αντοχή στο στρες, η αυτονομία, το κίνητρο για μάθηση και αυτογνωσία, η εσωστρέφεια, η φαντασία και η οξυδέρκεια, το κίνητρο για αλλαγή, τα χόμπι και τα ενδιαφέροντα.

Στο Grawe (2000) παρουσιάζεται στο δεύτερο βιβλίο του μία θεωρία για την ψυχολογική θεραπεία, η οποία έχει τις ρίζες της στην εμπειρική ψυχολογία και τις νευροεπιστήμες. Από αυτήν την θεωρία και όπως αυτή εκβαθύνεται στο τρίτο βιβλίο του «Νευροψυχοθεραπεία» (Grawe, 2004) αντλούνται στοιχεία τα οποία παρουσιάζονται σε ένα μοντέλο για την ψυχοθεραπεία. Το βιβλίο είναι γραμμένο σε μορφή διαλόγου, ο οποίος γίνεται ανάμεσα σε μία θεραπεύτρια, σε ένα ερευνητή για την ψυχοθεραπεία και σε ένα ακαδημαϊκό ψυχολόγο. Τα θέματα, τα οποία είναι στο επίκεντρο είναι πως πραγματοποιούνται οι θεραπευτικές αλλαγές και πώς μπορεί κανείς να κατανοήσει τον τρόπο επίδρασης της ψυχοθεραπείας. Ο διάλογος αυτός είναι τέλος η βάση για την παρουσίαση μιας ψυχολογικής θεωρίας για την ψυχοθεραπεία. Το βιβλίο του "ψυχολογική θεραπεία, μεταφρασμένο στην αγγλική γλώσσα, του έφερε την διεθνή αναγνώριση



Το 1999 ο σύλλογος Διπλωματούχων Ψυχολόγων Γερμανίας (Bundesverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e. V.) τίμησε τον Klaus Grawe με το μετάλλιο Hugo-Münsterberg για την μεγάλη του προσφορά στην εφηρμοσμένη Ψυχολογία. Το επόμενο τεύχος του περιοδικού του BDP θα είναι αφιερωμένο στον καθηγητή Klaus Grawe. Ο BDP θα βράβευε τον Klaus Grawe στο συνέδριο των γερμανόφωνων Ψυχολόγων, το οποίο θα γίνει στο Postdam τον ερχόμενο Νοέμβριο με την υψηλότερη διάκριση, το βραβείο Georg-Gottlob για την προσφορά του και τις ερευνητικές του προσπάθειες για την αποτελεσματικότητα στην ψυχοθεραπεία.

Η ψυχολογία έχασε με τον Klaus Grawe ίσως τον σημαντικότερο πανεπιστημιακό δάσκαλό της, ο οποίος συν-διαμόρφωσε την πρόσφατη ιστορία της γερμανόφωνης κλινικής ψυχολογίας. Το αίτημά του για μια επιστημονική και τεκμηριωμένη ψυχολογική θεραπεία, για αποτελεσματικότερη σύνδεση έρευνας και η πρακτικής και για ενσωμάτωση αποτελεσματικών πρακτικών σε μια απελευθερωμένη από δογματισμούς Ψυχοθεραπεία, μας έκανε όλους να ταρακουνηθούμε από την βεβαιότητα των δογματισμών μας.

Για μας ο Klaus Grawe ήταν όμως και η θρυλική αυτή μορφή του Ψυχολόγου – Επιστήμονα που με αυτοπεποίθηση, δυναμισμό και γνώση μας έκανε να αισθανθούμε για πρώτη φορά ότι αυτό που επιλέξαμε αν κάνουμε στην ζωή μας είναι κάτι πολύ μεγάλο. Η μορφή του και το έργο μας έδωσαν αυτοπεποίθηση και πιστεύω μας έκανε καλύτερους θεραπευτές.

Οι γερμανόφωνοι ψυχολόγοι και όχι μόνο, θρηνούν την απώλεια ενός σπουδαίου ακαδημαϊκού και ψυχοθεραπευτή, ο οποίος μας ενέπνευσε σε μεγάλο βαθμό κατά την διάρκεια των σπουδών μας αλλά και την τελευταία δεκαετία. Αποτελούσε και αποτελεί ένα πρότυπο Ψυχολόγου με οράματα καθώς και ένα μοντέλο σκέψης για μας.

Καλό ταξίδι Prof. Dr. Klaus Grawe.

Ο θάνατος του Klaus Grawe μας γέμισε όλους θλίψη και θα θέλαμε να μεταφέρουμε τα θερμά μας συλλυπητήρια στην οικογένειά του.



Ο Klaus Grawe γεννήθηκε το 1943. Σπούδασε ψυχολογία στο Hamburg και στο Freiburg από το 1963 ως το 1968. Από το 1969 ως το 1979 δούλεψε ως κλινικός Ψυχολόγος στην πανεπιστημιακή Ψυχιατρική κλινική του Hamburg-Eppendorf στο τμήμα ψυχοθεραπείας. Το 1979 εκλέχθηκε καθηγητής κλινικής Ψυχολογίας και ψυχοθεραπείας και υπεύθυνος του προγράμματος μεταεκπαίδευσης στην Γνωσιακή-συμπεριφοριστική θεραπεία στο πανεπιστήμιο της Βέρνης στην Ελβετία. Διετέλεσε πρόεδρος της εταιρείας για την έρευνα στην ψυχοθεραπεία (Society for Psychotherapy Research) και ιδρυτής της έκδοσης του περιοδικού για την έρευνα στην ψυχοθεραπεία (Journal for Psychotherapy Research). Έχει εκδώσει πολλές έρευνες για την αποτελεσματικότητα και τον τρόπο επίδρασης της ψυχοθεραπείας.

Για πληροφορίες σχετικά με την ζωή και το έργο του επισκεφτείτε την ιστοσελίδα: www.grawe.ch

Andrews, G. (1993). The benefits of psychotherapy. In N.Sartorius, G. de Girolamo, G. Andrews, G.A. German, L. Eisenberg (Hrsg.), Treatment of mental disorders: a review of effectiveness (S. 235-247). Washington: The World Health Organization / American Psychiatric Press

Grawe, K. (2004). Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe.

Grawe, K. (2000). Psychologische Therapie. Göttingen: Hogrefe.

Grawe, K., Donati, R. & Bernauer, F. (1994, 2001). Psychotherapie im Wandel. Von der Konfession zur Profession. Göttingen: Hogrefe.

Grawe, K. (1995). Grundriss einer allgemeinen Psychotherapie. *Psychotherapeut*, 40, 130-145.