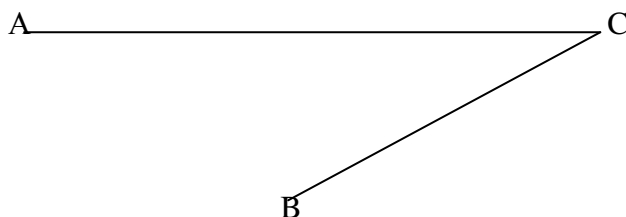


ΓΝΩΣΤΙΚΟ-ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ (WOOLFE & DRYDEN, 1996)

ΘΕΩΡΙΑ

Ο Ellis χρησιμοποιεί ένα μοντέλο συμπεριφοράς που το ονομάζει ABC (A= activating = ενεργοποίηση, B= belief system = σύστημα πεποιθήσεων, C = consequence συνέπεια). Α είναι το γεγονός, το συμβάν που ενεργοποιεί τον άνθρωπο. Το σύστημα πεποιθήσεων Β αξιολογεί το συμβάν Α και ως αποτέλεσμα έχουμε τη συναισθηματική αντίδραση C. Δηλαδή, η αιτία του C δεν είναι το Α αλλά το Β.



Το σύστημα πεποιθήσεων ενός ανθρώπου μπορεί να περιλαμβάνει και λογικές και παράλογες σκέψεις. Οι παράλογες σκέψεις είναι εκείνες που προκαλούν τη συναισθηματική διαταραχή. Η προσπάθεια του θεραπευτή θα στραφεί στο να κάνει τον πελάτη να αντιμετωπίσει κατά πρόσωπο τον παράλογο εσωτερικό του διάλογο και να τον αντικαταστήσει με πιο λογικές σκέψεις.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Βασικός στόχος της θεραπείας είναι 'η ελάττωση της κεντρικής αυτό-καταστροφικής άποψης που έχει ο πελάτης για τον εαυτό του και η απόκτηση μιας πιο ρεαλιστικής και ανεκτικής φιλοσοφίας της ζωής'. Ο θεραπευτής στοχεύει στο να βοηθήσει τον πελάτη να απαλλαγεί από τις παράλογες ιδέες και στάσεις του και να τις αντικαταστήσει με λογικές. Για να το επιτύχει αυτό πρέπει να ακολουθήσει την παρακάτω διαδικασία:

- Να δημιουργήσει μια λειτουργική σχέση με τον πελάτη.
- Να του αποκαλύψει τις παράλογες αυτές ιδέες και αν τον κάνει να αποκτήσει την πλήρη επίγνωσή τους.
- Να του δείξει με ποιο τρόπο οι παράλογες αυτές ιδέες τού προκαλούν τα προβλήματα που έχει.
- Να τον βοηθήσει να αλλάξει τις παράλογες δοξασίες του και να μιλήσει στον εαυτό του (εσωτερικός διάλογος) πιο λογικά και εποικοδομητικά.
- Να τον ενθαρρύνει να εφαρμόσει τις νέες του αυτές αντιλήψεις, όσο επώδυνο και αν του φαίνεται αυτό.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ

Ο σύμβουλος:

- Αναγνωρίζει τις παράλογες ιδέες που βρίσκονται κάτω από τη διαταραγμένη συμπεριφορά.
- Προκαλεί και αντιμετωπίζει κατά πρόσωπο τον πελάτη προκειμένου να νομιμοποιήσει αυτές τις ιδέες.
- Προσπαθεί να επιδείξει την παράλογη φύση της σκέψης.
- Αναλύει τις σκέψεις με τη λογική, ώστε να ελαχιστοποιήσει τις παράλογες δοξασίες.
- Επιδεικνύει τη μη λειτουργικότητα αυτών των πεποιθήσεων και τον τρόπο με τον οποίο οδηγούν σε συναισθηματικές και συμπεριφοριστικές διαταραχές.
- Χρησιμοποιεί ατοπίες αλλά και αστεία για να αντιμετωπίσει τους παραλογισμούς των σκέψεων του πελάτη.
- Εξηγεί πως μπορούν να αντικατασταθούν οι παράλογες σκέψεις με λογικές που να στηρίζονται περισσότερο στην εμπειρία.
- Διδάσκει την εφαρμογή της επιστημονικής μεθόδου στον τρόπο του σκέπτεσθαι, έτσι ώστε ο πελάτης να μπορεί να την εφαρμόζει και για τις τωρινές αλλά και τις μελλοντικές του ιδέες και σκέψεις.

ΠΑΡΑΛΟΓΕΣ ΙΔΕΕΣ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟΝ ELLIS (ΓΝΩΣΙΑΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ):

1. Είναι απολύτως απαραίτητο να αγαπιέται κανείς, να τον εκτιμούν και να τον αποδέχονται όλοι στο περιβάλλον του.
2. Για να αξίζει κάποιος, θα πρέπει να είναι ικανός, επαρκής και να επιτυγχάνει σε όλα.
3. Μερικοί άνθρωποι είναι κακοί και γι' αυτό πρέπει να κατηγορούνται και να τιμωρούνται.
4. Είναι τρομερά καταστροφικό να μη γίνονται τα πράγματα όπως τα θέλει κανείς.
5. Η δυστυχία είναι αποτέλεσμα εξωτερικών γεγονότων τα οποία ο άνθρωπος δεν μπορεί να ελέγξει.
6. Αν κάτι είναι επικίνδυνο και βλαβερό, αυτό πρέπει συνέχεια να απασχολεί τη σκέψη του ανθρώπου.
7. Είναι πιο εύκολο να αποφεύγει κανείς τις δυσκολίες και την προσωπική ευθύνη παρά να τις αντιμετωπίζει κατά πρόσωπο.
8. Οι άνθρωποι είναι απαραίτητο να βασίζονται στους άλλους και να έχουν την υποστήριξη κάποιου ισχυρότερου.
9. Οι προηγούμενες εμπειρίες και γεγονότα στη ζωή ενός ανθρώπου καθορίζουν την τωρινή του συμπεριφορά και δεν μπορούν να αλλάξουν.
10. Οι άνθρωποι πρέπει να απασχολούνται και να στεναχωριούνται με τα προβλήματα των άλλων.
11. Υπάρχει πάντοτε μια σωστή και συγκεκριμένη απάντηση σε κάθε πρόβλημα και είναι καταστροφικό αν ο άνθρωπος δεν μπορέσει να τη βρει.

ΓΝΩΣΙΑΚΕΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ:

Περιλαμβάνουν νοητικές διεργασίες όπως η προσοχή, η κωδικοποίηση, η συγκράτηση και η ανάκληση των πληροφοριών, και στο επίπεδο αυτό εντοπίζονται τα γνωσιακά λάθη, υπεύθυνα για την αλλοίωση των προσλαμβανόμενων πληροφοριών:

1. **Διχοτομική ή πολωμένη σκέψη:** βλέποντας τα πάντα με όρους ‘άσπρο-μαύρο’, π.χ. ‘Αν δεν έχω πλήρη έλεγχο, θα χάσω κάθε έλεγχο’.
2. **Υπεργενίκευση:** η εξαγωγή συμπερασμάτων ότι από ένα αρνητικό γεγονός θα ακολουθήσουν και άλλα, π.χ. ‘Δεν τα κατάφερα σ’ αυτό τώρα, και τώρα όλα θα καταρρεύσουν’.
3. **Αυτόματη παράβλεψη:** μια ευαισθησία στην αφομοίωση αρνητικών πληροφοριών και εύκολη παράβλεψη θετικών πληροφοριών, π.χ. ‘Ναι πράγματι, μου έκανε κοπλιμέντο, αλλά έτσι κι αλλιώς είναι ευγενικός με όλους’.
4. **Αυθαίρετο συμπέρασμα:** Η κατάληξη σε ένα συμπέρασμα που δεν στηρίζεται σε απτές αποδείξεις, π.χ. ‘Όλοι με κοιτούσαν, επειδή είχε φουσκώσει το στομάχι μου’.
5. **Μεγιστοποίηση και ελαχιστοποίηση:** Η μεγιστοποίηση των αρνητικών και η ελαχιστοποίηση των θετικών στοιχείων του εαυτού.
6. **Κατάληξη σε συμπέρασμα που βασίζεται στο συναίσθημα:** Η χρησιμοποίηση του συναισθήματος, ως απόδειξη της αλήθειας μιας κατάστασης, π.χ. ‘Αισθάνομαι ένοχος, άρα έχω κάνει κάτι κακό’.
7. **Προσωποποίηση:** Εγωκεντρική ερμηνεία διαπροσωπικών γεγονότων που σχετίζονται με τον εαυτό, Π.χ. Το άτομο που όταν πέρασε μπροστά από δύο ανθρώπους που γέλασαν και κάτι ψιθύρισε ο ένας στον άλλο, σκέφτηκε ότι πιθανώς έλεγαν κάτι για εκείνον και μάλλον τους φάνηκε παράξενος.
8. **Επιλεκτική αφαίρεση:** Η εστίαση σε μια ασήμαντη λεπτομέρεια καθώς παράλληλα αγνοούνται οι πιο σημαντικές πλευρές μιας κατάστασης. Π.χ. Η γραμματέας που από μια συνολική επαινετική συζήτηση με το αφεντικό της που αφορά την εργασιακή της επίδοση, συγκρατεί, θυμάται και εμμένει στο μοναδικό σχόλιο που ακούστηκε ως ελαφρώς κριτικό.
9. **Εκφράσεις του τύπου ‘πρέπει’:** Μια εκτενής και υπερβολική χρήση ηθικών προσταγών, όπως ‘πρέπει’, ‘θα ‘πρεπε’, ‘όφειλα’

ΓΝΩΣΙΑΚΑ ΣΧΗΜΑΤΑ

Ο Young υποστηρίζει ότι δυσλειτουργικά βιώματα με πρώιμους φορείς κοινωνικοποίησης και συνομηλικούς μπορεί να οδηγήσουν στην δημιουργία δυσλειτουργικών σχημάτων, δηλαδή, 'εξαιρετικά σταθερά και παγιωμένα θέματα, που αφορούν τον εαυτό και τη σχέση με τους άλλους, που αναπτύσσονται στην παιδική ηλικία και συνεχίζουν σε όλη τη διάρκεια της ζωής του ανθρώπου'. Γίνονται περισσότερο εμφανή όταν το άτομο έχει υψηλή συναισθηματική ένταση και αντιδρά με τρόπο υπερβολικό σε διάφορες καταστάσεις.

1. **Διακοπή:** Η προσδοκία ότι οι ανάγκες του ατόμου για φροντίδα, σταθερές, αξιόπιστες και σχέσεις με ενσυναίσθηση – κοινωνικές και στενές – δεν θα ικανοποιηθούν.
2. **Ελαττωματική αυτονομία:** Η προσδοκία κάποιου για τον εαυτό του και το περιβάλλον ότι θα υπάρχει κακώς νοούμενη εμπλοκή και παρεμπόδιση του ατόμου να λειτουργήσει με αυτονομία, να επιβιώσει και να τα καταφέρει.
3. **Ελαττωματικά όρια:** Υπερβολικές προσωπικές επιθυμίες που οδηγούν σε δυσκολίες στην ικανοποίηση των προσδοκιών των άλλων ή των προσωπικών στόχων.
4. **Περιορισμός της αυτό - έκφρασης:** Υπερβολικός αυτοέλεγχος ή καταπίεση και αναχαίτιση των προσωπικών συναισθημάτων, παρορμήσεων, φυσικών τάσεων ή καθημερινών επιθυμιών προκειμένου να υπάρξει η αποδοχή των άλλων ή η έλλειψη ενοχής.
5. **Απόρριψη:** Η προσδοκία ότι κάποιος δεν θα είναι επιθυμητός από τους άλλους σε σχέση με κάποιο από τα ακόλουθα: φυσική ομορφιά, κοινωνικές δεξιότητες, αξία εαυτού, ηθική ακεραιότητα, ενδιαφέρουσα προσωπικότητα, εργασιακή θέση κτλ.