

ΠΕΣΥΠ

Μάθημα : Συμβουλευτική & Συμβουλευτική Ψυχολογία

Διδάσκουσα: Δρ. Μόσχου Δ. Καλλιόπη

ΓΝΩΣΤΙΚΉ Ή
ΓΝΩΣΙΑΚΉ
(COGNITIVE) ΘΕΩΡΪΑ
ΤΟΥ AARON BECK

Γνωσιακή-Συμπεριφοριστική Θεραπεία


Εισαγωγή

ΠΡΟΣ ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΣΗ: ΓΝΩΣΙΑΚΟΣ ΚΑΙ ΓΝΩΣΤΙΚΟΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΟΣ
ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΟΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ (ΕΜΦΑΝΗΣ &
ΚΑΛΥΜΜΕΝΗ) ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Αναπτύχθηκε από τον Aaron Beck στις αρχές τις δεκαετίας του '60 ως μια δομημένη, σύντομη, εστιασμένη στο πρόβλημα θεραπεία της κατάθλιψης.

Σε δυο γραμμές, το Γνωσιακό μοντέλο προτείνει ότι διαταραγμένες ή δυσλειτουργικές σκέψεις (που επηρεάζουν το συναίσθημα και τη συμπεριφορά) υπάρχουν στη ψυχολογική διαταραχή. Η ρεαλιστική αξιολόγηση και η τροποποίηση του τρόπου σκέψης παράγουν βελτίωση στο συναίσθημα και τη συμπεριφορά. Διαρκή αποτελέσματα υπάρχουν όταν τροποποιηθούν οι «υποκείμενες» δυσλειτουργικές πεποιθήσεις του ατόμου (Beck, J., 1995).

Μορφές παρέμβασης Λογικο-συναισθηματική θεραπεία του A. Ellis
Γνωστικο-συμπεριφοριστική τροποποίηση του D. Meichenbaum.



Πολυ-δύναμη θεραπεία του A. Lazarus



Συνήθης ο συνδυασμός γνωσιακών και συμπεριφοριστικών τεχνικών και στρατηγικών: ΓΝΩΣΙΑΚΗ-ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ

ΓΣ παρέμβαση δεν είναι:

Θετική σκέψη και μόνο

Έμφαση στα 'καλά' και αγνόηση των 'δύσκολων'

Προσποίηση ότι τα πράγματα είναι καλύτερα από όσο πράγματι είναι

Προσποίηση ότι όλα θα πάνε καλά

Προσποίηση ότι έχουμε μια πρόκληση και όχι μια απειλή

Τίποτα από αυτά δεν βοηθά σε μια δραματική κατάσταση προκειμένου να προσαρμοστεί ο ασθενής.

Βασικές αρχές παρέμβασης (Beck, J., 1995) αν και εξατομικευμένη
Η παρέμβαση βασίζεται σε μια διαρκή ανάλυση της περίπτωσης
και των προβλημάτων (με όρους της συγκεκριμένης θεωρίας)

Τρέχουσα σκέψη

Δυσλειτουργικές συμπεριφορές

Παράγοντες έναρξης, εμφάνισης, διατήρησης, έντασης
προβλήματος

Σταθεροί τρόποι ερμηνείας εαυτού, γεγονότων και κόσμου

Απαιτείται στέρεη θεραπευτική συμμαχία.

Έμφαση στη συνεργασία και στην ενεργό συμμετοχή

Στόχευση σε συγκεκριμένους στόχους και στην επίλυση προβλημάτων

Αρχική έμφαση στο παρόν

Στόχος να μάθει να είναι 'θεραπευτής του εαυτού' του (όχι μόνο τι, αλλά και πως)

Προσπαθεί να είναι χρονικά σύντομη

Οι συνεδρίες είναι δομημένες

Τα άτομα διδάσκονται να αναγνωρίζουν, αξιολογούν και αντιδρούν στις δικές τους δυσλειτουργικές σκέψεις και πεποιθήσεις

Σωκρατική μέθοδος ερώτησης

Συνεργατικός εμπειρισμός

Καθοδηγούμενη ανακάλυψη

Χρήση πολλών και ποικίλων τεχνικών αλλαγής σκέψης, συναισθήματος και συμπεριφοράς

Άσκηση: Από τη στιγμή αυτή και όσο μπορείτε, αρχίστε να παρατηρείτε τις αλλαγές στο δικό σας συναίσθημα. Όταν διαπιστώσετε αλλαγή στο συναίσθημα (και στις σωματικές 'εκφράσεις' του) ρωτήστε τον εαυτό σας το εξής κεντρικό για τη ΓΣΘ ερώτημα: «Τι πέρασε από το μυαλό μου μόλις τώρα;»

Αυτές οι 'άμεσες' σκέψεις λέγονται «αυτόματες».

Στόχος ΓΣ παρεμβάσεων

Αλλαγή από μη βοηθητικές αντιδράσεις σε άλλες που έχουν δυνατότητα να βοηθήσουν

Αλλάζοντας το ένα, αλλάζει και το άλλο

Κάποια στοιχεία του 'σταυρού' (π.χ., σωματικές αισθήσεις) είναι ευκολότερα να αλλάξουν από άλλα σε αρκετές περιπτώσεις

Για να εκκινήσει μια ΓΣ παρέμβαση προ-απαιτούνται: Αξιολόγηση Σχηματισμός περίπτωσης (Case Formulation)

Επιλογή στόχων

Case formulation: Αρχικές ερωτήσεις:

Ποια η πιθανή 'διάγνωση'

Ποια τα τρέχοντα προβλήματα;

Πώς αναπτύχθηκαν και διατηρήθηκαν

Ποιες δυσλειτουργικές σκέψεις εμπλέκονται;

Ποιες αντιδράσεις (σωματικές, συναισθηματικές, συμπεριφορικές) παρατηρούνται;

Ανάπτυξη υποθέσεων για το πρόβλημα (όλα σαν ερωτήματα): Πιθανές αρχικές εμπειρίες και μαθήσεις

Βασικές σκέψεις και πεποιθήσεις

Πώς τα αντιμετωπίζει όλα αυτά; πώς βλέπει εαυτό, άλλους, κόσμο, μέλλον;

Πιθανές πηγές στρες που επιδεινώνουν πρόβλημα ή εμπλέκονται.

Διαρκής αναθεώρηση και 'επικαιροποίηση' των παραπάνω σε κάθε συνεδρία.

Μερικές βασικές ερωτήσεις:

Πώς κατέληξε το άτομο εδώ;

Ποιες αδυναμίες ή γεγονότα (τραύματα, αλληλεπιδράσεις, καταστάσεις) ήταν σημαντικά;

Πώς αντιμετωπίζει τις αδυναμίες;

Τι κάνει για αυτό;

Ποιες οι αυτόματες σκέψεις, και σε ποιες βασικές πεποιθήσεις στηρίζονται όλα;

Άσκηση 2α: Φανταστείτε ένα αγαπημένο πρόσωπο που έχετε καιρό να δείτε ή να ακούσετε.

Τώρα φανταστείτε ότι κτυπά το τηλέφωνο (αν δεν είχατε μάθημα) και είναι εκείνο...

Καταγράψτε: Σκέψη Συναίσθημα Σωματικές αντιδράσεις Συμπεριφορά

Άσκηση 2β: Φανταστείτε ότι περπατάτε στο δρόμο και κοιτάζετε βιτρίνες για να αγοράσετε κάτι που έχετε ανάγκη.

Τώρα φανταστείτε ότι ακούτε έναν απότομο ήχο, νιώθετε ένα τράβηγμα και σας κλέβουν το πορτοφόλι...

Καταγράψτε: Σκέψη Συναίσθημα Σωματικές αντιδράσεις Συμπεριφορά

Να βρείτε πληροφορίες στο διαδίκτυο
