

Γνωριμία με την Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Ψυχοθεραπεία

Ένα σύντομο ιστορικό της ΓΣΘ

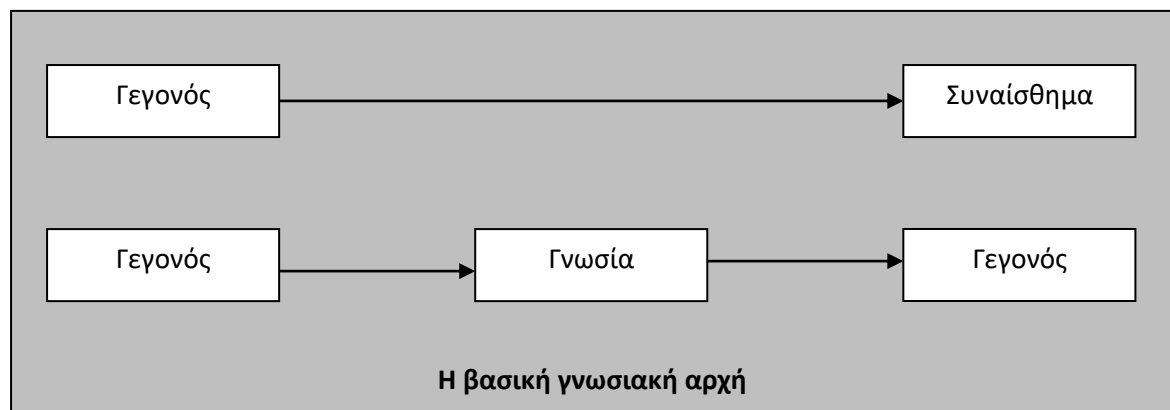
Η σύγχρονη ΓΣΘ έχει κυρίως δεχτεί επιρροές από : πρώτον τη συμπεριφοριστική θεραπεία, όπως αυτή αναπτύχθηκε από τον Wolpe και τους συνεργάτες του στις δεκαετίες του 1950 και του 1960(Wolpe 1958) και δεύτερον, τη γνωσιακή θεραπευτική προσέγγιση, η οποία αναπτύχθηκε από τον A.T.Beck και έκανε την εμφάνιση της τη δεκαετία του 1960, αλλά άσκησε πολύ μεγαλύτερη επιρροή τη δεκαετία του 1970 με τη «γνωστική επανάσταση».

Η γνωσιακή αρχή

Η κεντρική ιδέα κάθε θεραπείας που αυτοαποκαλείται «γνωσιακή» είναι ότι οι συναισθηματικές αντιδράσεις και η συμπεριφορά των ατόμων επηρεάζονται σημαντικά από τις γνήσιες (με άλλα λόγια από τις σκέψεις, τις πεποιθήσεις και τις ερμηνείες τους για τον εαυτό τους η τις καταστάσεις στις οποίες βρίσκονται- βασικά την ερμηνεία που δίνουν στα γεγονότα της ζωής τους) .

Έτσι διαπιστώνουμε ότι σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό, οι άνθρωποι αντιδρούν διαφορετικά σε παρόμοια γεγονότα.

Επομένως, δεν είναι μόνο το συγκεκριμένο γεγονός που καθορίζει το συναίσθημα: πρέπει να υπάρχει και κάτι άλλο. Η ΓΣΘ υποστηρίζει ότι αυτό το «κάτι άλλο» είναι η γνήσια, δηλαδή οι ερμηνείες που οι άνθρωποι δίνουν στο γεγονός.



Η συμπεριφοριστική αρχή

Μέρος της κληρονομιάς από τη ΣΘ είναι ότι η ΓΣΘ θεωρεί τη συμπεριφορά (αυτό που κάνουμε) πολύ σημαντική για τη διατήρηση –ή την αλλαγή – της ψυχολογικής κατάστασης.

Η ΓΣΘ θεωρεί ότι η συμπεριφορά μπορεί να έχει μια σημαντική επίδραση στη σκέψη και στο συναίσθημα, και συγκεκριμένα η αλλαγή αυτού που κάνουμε είναι συχνά ένας ισχυρός τρόπος αλλαγής των σκέψεων και συναισθημάτων.

Η αρχή των «αλληλεπιδραστικών συστημάτων»

Τα προβλήματα πρέπει να θεωρούνται αλληλεπιδράσεις μεταξύ διαφόρων «συστημάτων» μέσα στο άτομο και στο περιβάλλον του. Η σύγχρονη ΓΣΘ συνήθως αναγνωρίζει τέσσερα τέτοια συστήματα:

- γνωσία
- θυμικό ή συναίσθημα
- συμπεριφορά
- φυσιολογία

Αυτά τα συστήματα αλληλεπιδρούν μεταξύ τους με πολύπλοκες ανατροφοδοτικές διαδικασίες και επίσης αλληλεπιδρούν με το περιβάλλον- όπου το «περιβάλλον» κατανοείται με την ευρύτερη δυνατή έννοια, συμπεριλαμβάνοντας όχι μόνο το φανερό φυσικό περιβάλλον, αλλά επίσης το κοινωνικό, το οικογενειακό, το πολιτιστικό και το οικονομικό περιβάλλον.

Περίληψη

Οι βασικές αρχές στη καρδιά της ΓΣΘ θεωρούμε ότι είναι οι:

Η γνωσιακή αρχή: Οι ερμηνείες των γεγονότων είναι κρίσιμες, όχι τα ίδια τα γεγονότα.

Η συμπεριφοριστική αρχή: Ότι κάνουμε έχει μια ισχυρή επιρροή στις σκέψεις και στα συναισθήματά μας.

Η αρχή του «συνεχούς»: Τα προβλήματα ψυχικής υγείας κατανοούνται καλύτερα αν ιδωθούν ως υπερβολικές εκδοχές των φυσιολογικών διαδικασιών.

Η αρχή του «εδώ και τώρα»: Είναι συνήθως πιο εποικοδομητικό να εστιάζομαστε στις παρούσες διαδικασίες παρά στις παρελθούσες, χωρίς ταυτόχρονα να υποτιμούνται οι παρελθοντικές εμπειρίες.

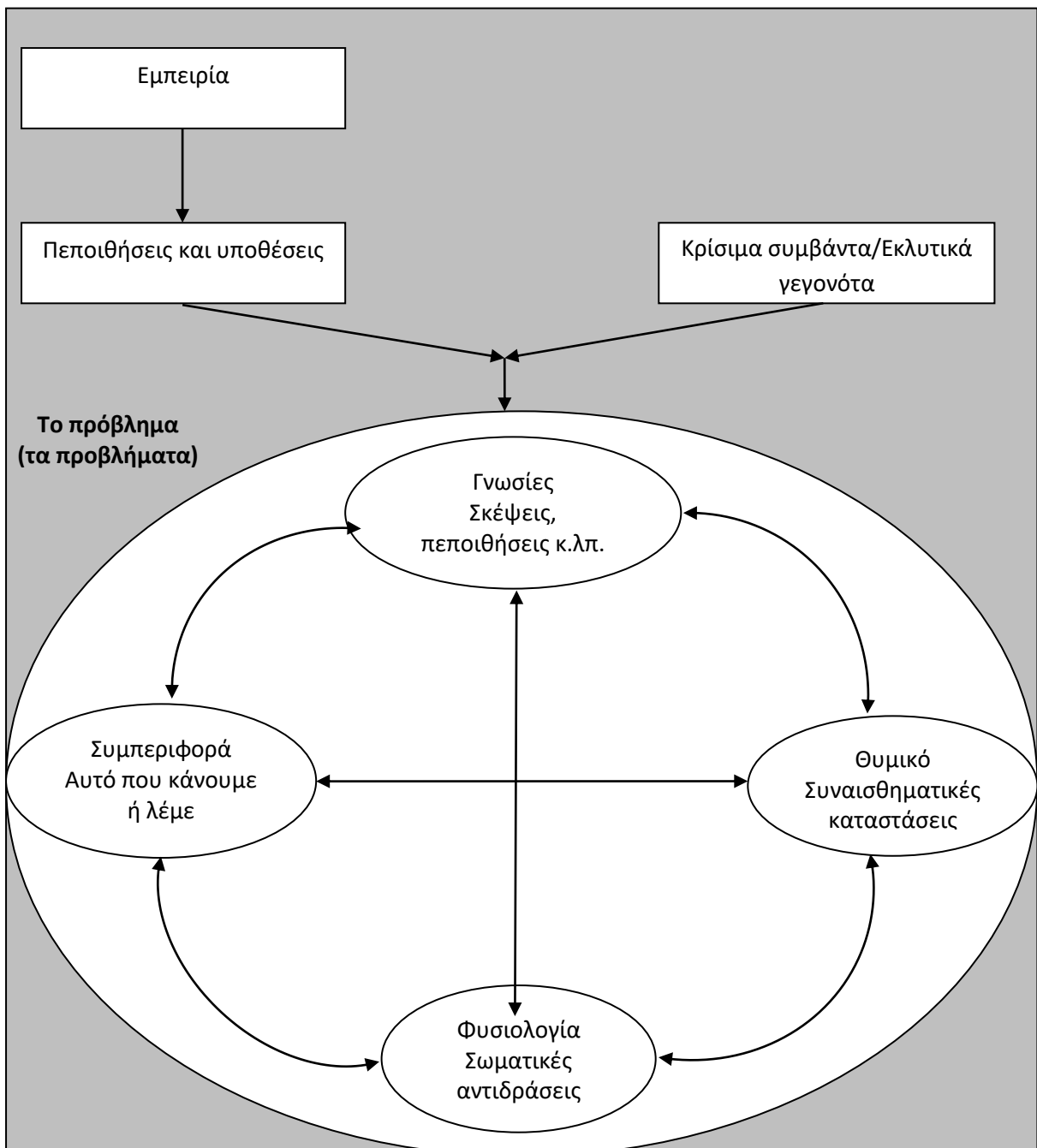
Η αρχή των «αλληλεπιδραστικών συστημάτων»: Είναι πιο χρήσιμο να βλέπουμε τα προβλήματα ως αλληλεπιδράσεις μεταξύ των σκέψεων, των συναισθημάτων, της συμπεριφοράς και της φυσιολογίας μέσα στο περιβάλλον στο οποίο λειτουργεί κάθε άτομο.

Η εμπειρική αρχή: Είναι σημαντικό να αξιολογούμε και τις θεωρίες και τις θεραπείες μας μέσω της εμπειρικά τεκμηριωμένης έρευνας.

Γενικό ΓΣΘ μοντέλο ανάπτυξης των προβλημάτων

Θα συνθέσουμε τελικά τις ιδέες που παρουσιάστηκαν μέχρι στιγμής για να δημιουργήσουμε μια ευρύτερη εικόνα για το πώς η ΓΣΘ αντιλαμβάνεται την ανάπτυξη των προβλημάτων(βλ. παρακάτω Σχήμα). Προτείνεται λοιπόν ότι μέσω της εμπειρίας (συνήθως εμπειριών της παιδικής ηλικίας, αλλά μερικές φορές και εμπειριών της ενήλικης ζωής μας) αναπτύσσουμε πυρηνικές πεποιθήσεις και υποθέσεις που είναι, σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό, λειτουργικές και οι οποίες μας επιτρέπουν να δίνουμε νόημα στον κόσμο

μας και να βρίσκουμε το δρόμο μας μέσα σε αυτόν. Οι περισσότεροι από εμάς έχουμε ένα μείγμα λειτουργικών και δυσλειτουργικών πεποιθήσεων, με τις λειτουργικές να μας επιτρέπουν αν αντιμετωπίζουμε τις περισσότερες φορές σχετικά καλά τις καταστάσεις. Ακόμα και οι αρκετά δυσλειτουργικές πεποιθήσεις μας μπορεί να μη δημιουργήσουν κάποια συγκεκριμένα προβλήματα για αρκετά χρόνια. Ωστόσο αν έρθουμε αντιμέτωποι με κάποιο γεγονός ή με μια σειρά γεγονότων που παραβιάζουν μια πυρηνική πεποίθηση ή υπόθεση και τα οποία δεν μπορούμε να διαχειριστούμε με τις πιο θετικές πεποιθήσεις μας (αυτό μερικές φορές ονομάζεται κρίσιμο συμβάν), τότε οι δυσλειτουργικές υποθέσεις γίνονται πιο ενεργές, αναδύονται αρνητικές σκέψεις και έχουν ως αποτέλεσμα την εμφάνιση μη ευχάριστων συναισθηματικών καταστάσεων, όπως άγχος και κατάθλιψη. Οι αλληλεπιδράσεις μεταξύ αρνητικών σκέψεων, συναισθημάτων, συμπεριφοράς και φυσιολογικών αλλαγών μπορεί στη συνέχεια να οδηγήσουν σε δυσλειτουργικά πρότυπα που επιμένουν στον χρόνο. Έτσι παγιδευόμαστε σε φαύλους κύκλους ή σε ανατροφοδοτικές ανακυκλώσεις που εξυπηρετούν τη διατήρηση του προβλήματος.



Τέλος, η ΓΣΘ διακρίνεται από ένα συνδυασμό χαρακτηριστικών. Είναι συνεργατική, δομημένη και ενεργητική, χρονικά περιορισμένη και βραχεία, εστιασμένη στην πράξη και στο πρόβλημα, ενώ συχνά εφαρμόζει τις τεχνικές της κατευθυνόμενης ανακάλυψης, συμπεριφορικές μεθόδους, «εφαρμογές στην πράξη» (in vivo), περιλήψεις και ανατροφοδότηση.