**Τι είναι η Γνωσιακή- Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία;**

**“Ταράσσει τοὺς ἀνθρώπους οὐ τὰ πράγματα, ἀλλὰ τὰ περὶ τῶν πραγμάτων δόγματα”**

**Επίκτητος**

Περπατάς στον δρόμο και κάποιος που γνωρίζεις καλά περνάει από δίπλα σου χωρίς να σου μιλήσει. Τι περνάει από το μυαλό σου;

Πολλές ερμηνείες μπορεί να δώσει κάποιος στο παραπάνω γεγονός. Σύμφωνα με τον Αρχαίο Έλληνα Στωικό φιλόσοφο Επίκτητο, δεν είναι το γεγονός αυτό που μας ταράζει αλλά η ερμηνεία του γεγονότος. Αν σκεφτώ ότι ο γνωστός μου ήταν αφηρημένος και δεν με πρόσεξε ή ότι ήταν μάλλον απορροφημένος στις σκέψεις του, τότε το γεγονός ότι δεν μου μίλησε θα είναι για μένα αδιάφορο και θα συνεχίσω την καθημερινότητά μου. Αν όμως σκεφτώ ότι ο λόγος που δεν μου μίλησε είναι ότι δεν με συμπαθεί κι αυτό γιατί γενικά δεν είμαι συμπαθητικό άτομο και θα καταλήξω μόνος χωρίς φίλους, τότε θα αισθανθώ θλίψη και ίσως αρχίσω ν’ αποφεύγω τους ανθρώπους για να μην με απορρίψουν. Ακριβώς σ’ αυτή την αρχή του Επίκτητου βασίζεται το γνωσιακό-συμπεριφορικό μοντέλο.

Η γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία αναπτύχτηκε στην Αμερική την δεκαετία του ‘60 από τον ψυχίατρο Aaron Beck. Ο Beck μελέτησε με λεπτομέρεια άτομα που έπασχαν από κατάθλιψη και ανακάλυψε ότι τα άτομα αυτά είχαν αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό τους, το μέλλον και τον κόσμο. Στις έρευνές του αυτές βασίστηκε το γνωσιακό μοντέλο θεραπείας. Σύμφωνα με την θεωρία του Beck, δεν είναι τα γεγονότα αυτά καθαυτά που μας επηρεάζουν (σε επίπεδο συναισθήματος, συμπεριφοράς και σωματικών αισθήσεων) αλλά το πώς εμείς αξιολογούμε ή με άλλα λόγια τι σκεφτόμαστε γι αυτά τα γεγονότα. Με την ίδια συλλογιστική, τα δυσφορικά συναισθήματα (π.χ. άγχος, κατάθλιψη), οι δυσλειτουργικές συμπεριφορές (π.χ. αποφεύγω να μπω στο ασανσέρ ή το αεροπλάνο) αλλά και τα σωματικά συμπτώματα (π.χ. ταχυκαρδία, δύσπνοια, εφίδρωση κ.τ.λ.) δεν προκαλούνται από τα ερεθίσματα αλλά από το πώς εμείς ερμηνεύουμε τα ερεθίσματα αυτά (βλέπε σχήμα 1).



Σχήμα 1.

Στην πορεία της θεραπείας, το άτομο εκπαιδεύεται να αναγνωρίζει εκείνες τις σκέψεις που του προκαλούν δυσφορικά συναισθήματα ή συμπτώματα και στην συνέχεια με την βοήθεια του θεραπευτή, αλλά και μιας σειράς τεχνικών που διαθέτει το μοντέλο, μαθαίνει να ελέγχει την εγκυρότητα των σκέψεων του και τελικά να τις αμφισβητεί. Ο στόχος της γνωσιακής-συμπεριφορικής θεραπείας είναι να γίνει ο θεραπευόμενος θεραπευτής του εαυτού του, μαθαίνοντας να χρησιμοποιεί και μόνος του τα εργαλεία-τεχνικές του μοντέλου. Ο στόχος αυτός εκφράζεται εύστοχα στην παρακάτω κινέζική παροιμία: «Δεν θα σου δώσω το ψάρι που θα φας, θα σε μάθω όμως να ψαρεύεις».

***Χαρακτηριστικά της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Ψυχοθεραπείας***

* Η ΓΣΨ είναι **συνεργατική** - ο θεραπευτής και ο θεραπευόμενος εργάζονται συνεργατικά, σε μια ισότιμη σχέση, για να ελέγξουν τις υποθέσεις του δεύτερου
* Η ΓΣΨ είναι **ενεργητική** - ο ρόλος του θεραπευόμενου είναι ενεργός, γεγονός που βοηθά στην αποκατάσταση της αίσθησης ελέγχου
* Η ΓΣΨ είναι **κατευθυντική** – ο θεραπευτής είναι ενεργητικός και άμεσος στην θεραπεία̇ μοιράζεται τις υποθέσεις του, χρησιμοποιεί την καθοδηγούμενη ανακάλυψη, ενθαρρύνει τον θεραπευόμενο κ.τ.λ.
* Η ΓΣΨ έχει συγκεκριμένη **δομή -** π.χ., συγκεκριμένη λίστα προβλημάτων-στόχων
* Το περιεχόμενο και η δομή καθορίζονται **συνεργατικά** - ο στόχος του θεραπευτή είναι να βοηθήσει τον θεραπευόμενο να κάνει την καλύτερη χρήση των δυνατοτήτων του και να «χτίσει» καινούριες δυνατότητες
* Η ΓΣΨ είναι **σύντομη -** η διάρκεια και η συχνότητα των συνεδριών είναι διαπραγματεύσιμη
* Η ΓΣΨ είναι ένα **δυναμικό** μοντέλο θεραπείας - προωθεί την γρήγορη αποκάλυψη των δυσλειτουργικών σκέψεων-γνωσιών
* Η ΓΣΨ είναι ένα **ψυχοεκπαιδευτικό** μοντέλο - ο θεραπευόμενος αποκτά δεξιότητες για να διαχειρίζεται καλύτερα τις δυσλειτουργικές σκέψεις και συμπεριφορές
* Η ΓΣΨ είναι ένα **κοινωνικο-διαπροσωπικό** μοντέλο - οι σχέσεις του θεραπευόμενου βρίσκονται πολλές φορές στο επίκεντρο της θεραπείας

***Διάρκεια και αποτελεσματικότητα της Γνωσιακής-Συμπεριφορικής Ψυχοθεραθεραπείας***

Η ΓΣΘ είναι μια βραχεία ψυχοθεραπεία. Η συνηθισμένη διάρκεια είναι 20-25 συνεδρίες, αλλά υπάρχει πάντα η δυνατότητα προσαρμογής ανάλογα με το πρόβλημα και τις ανάγκες του κάθε θεραπευόμενου. Η αποτελεσματικότητα της γνωσιακής-συμπεριφορικής θεραπείας έχει τεκμηριωθεί ερευνητικά και θεωρείται σήμερα η ψυχοθεραπεία ***εκλογής*** για μια σειρά προβλημάτων, όπως η Διαταραχή Πανικού, η Κατάθλιψη, οι Φοβίες, οι Διαταραχές Διατροφής κ.α.

Πανωραία Ανδριοπούλου, BSc, MSc

Ψυχολόγος Υγείας

Γνωσιακή-Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεύτρια

Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια Ζεύγους & Οικογένειας

Υπ. Διδάκτωρ Ψυχολογίας Πανεπιστημίου Κρήτης