

## Ανακοινώσεις

### Προσεχή Εργαστήρια (Workshops)

■ «Μοντέλα διατύπωσης  
περίπτωσης (case formulation)  
και λειτουργικής ανάλυσης στις  
Γνωστικές Συμπεριφορικές  
Θεραπείες»

Εισηγήτρια: Ντίνα Διαμαντίδου,  
Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια,  
Διδάκτωρ Α.Π.Θ.

στις **31/3/12-01/4/12**

■ «Γνωστικές συμπεριφορικές  
παρεμβάσεις σε γυναίκες με  
καρκίνο του μαστού»

Εισηγήτρια: Δέσποινα  
Ζηλιασκοπούλου, Κλινική  
Ψυχολόγος Α.Π.Θ.,  
Ψυχοθεραπεύτρια

στις **29/4/12**



#### Συντακτική ομάδα:

Κ. Διαμαντίδου,  
Δ. Ζηλιασκοπούλου,  
Γ. Νασιοπούλου,  
Κ. Πασαλίδου,  
Α. Πελτέκης,  
Π. Χατζηλάμπου,  
Ε. Χριστοπούλου

Υπεύθυνη σύνταξης:

Κ. Πασαλίδου  
([passalidou2@hotmail.com](mailto:passalidou2@hotmail.com))

# Newsletter

Ελληνική Εταιρεία Έρευνας  
της Συμπεριφοράς-  
Παράρτημα Μακεδονίας

## Από τη Συντακτική Ομάδα...

Το τεύχος αυτού του μήνα είναι αφιερωμένο στο 3<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο Γνωστικών Ψυχοθεραπειών που οργανώθηκε στη Θεσσαλονίκη στις 20-22 Ιανουαρίου 2012. Μέλη του Παραρτήματος συμμετείχαν στο συνέδριο με την οργάνωση συμποσίου με θέμα: **Αναστοχασμός στη θεραπευτική διαδικασία της Γνωστικής Συμπεριφορικής Ψυχοθεραπείας από την πλευρά του θεραπευτή, του επόπτη, του εκπαιδευόμενου**. Και ακόμη με την οργάνωση εφαρμοσμένου εργαστηρίου με θέμα: **Η Γνωστική Συμπεριφορική Θεραπεία της αγοραφοβικής διαταραχής με κρίσεις πανικού**. Οι περιλήψεις των εργασιών αυτών παρουσιάζονται στο τεύχος αυτό.

## Επιστολή από την Πρόεδρο

Αγαπητά μέλη,

Θα ήθελα με αυτήν την επιστολή να καταθέσω μερικές σκέψεις μου σχετικά με το Γ' συνέδριο που έγινε πρόσφατα στη πόλη μας από την Ελληνική Εταιρεία Γνωστικής-Συμπεριφορικής Ψυχοθεραπείας.

Κατ' αρχήν θα ήθελα να συγχαρώ όσα μέλη μας και σπουδαστές μας το παρακολούθησαν παρ' ότι διάγουμε περίοδο οικονομικής κρίσης. Θα περίμενα, ωστόσο, οι σπουδαστές να είχαν διευκολυνθεί με μείωση της τιμής παρακολούθησης.

Το συνέδριο είχε αρκετές ενδιαφέρουσες θεματικές τις οποίες ελπίζω να απολαύσατε! Αλλά το πιο ενδιαφέρον σε αυτό το συνέδριο ήταν ότι είχαν προσκληθεί όλες οι ελληνικές εταιρείες να συμμετάσχουν γεγονός πολύ ελπιδοφόρο για μελλοντικές επί του πραγματικού συνεργασίες.

Τέλος, αν μου επιτρέπεται κάποια κριτική, θεωρώ ότι το σχόλιο του Dr. Leahy στην εισαγωγή της παρουσίασης του προγράμματος ήταν περιπτή, γιατί θύμιζε διαφήμιση, γεγονός που δεν αποτελεί το στόχο ενός επιστημονικού συνεδρίου.

Συμπερασματικά θα έλεγα ότι ήταν ένα συνέδριο που μας βοήθησε όλους όσους ήμασταν εκεί να επικοινωνήσουμε και να ανταλλάξουμε απόψεις, και ελπίζω το επόμενο συνέδριο που θα διοργανώσει σε δύο χρόνια η ΕΕΕΣ να αξιοποιήσει εποικοδομητικά τις εμπειρίες από την διοργάνωση αυτού του συνεδρίου.

Ευχαριστώ.

Η πρόεδρος του Παραρτήματος Μακεδονίας της ΕΕΕΣ

Χάιντς Έλενα

Οι ημερομηνίες διεξαγωγής των επόμενων  
εργαστηρίων (workshops) και πληροφορίες  
για το περιεχόμενό τους θα ανακοινωθούν  
στην ιστοσελίδα του Παραρτήματος  
Μακεδονίας  
[www.eeespm.gr](http://www.eeespm.gr)

Ελληνική Εταιρεία Έρευνας  
της Συμπεριφοράς-  
Παράρτημα Μακεδονίας,  
Ερμού 48, 6<sup>ος</sup> όρ. Τηλ.: 2310 274 610  
[www.eeespm.gr](http://www.eeespm.gr), e-mail [eesm@otenet.gr](mailto:eesm@otenet.gr)

**«ΟΤΑΝ Ο ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ ΚΑΛΕΙΤΑΙ ΝΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΕΙ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ  
ΤΗΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΓΝΩΣΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ»**

Χάιντς Έλενα

Αν και η Γνωστική Συμπεριφορική αναγνωρίζεται ως μια από τις πλέον προτιμητέες θεραπευτικές προτάσεις υπάρχουν περιπτώσεις όπου ο θεραπευτής επικαλείται τη βοήθεια από άλλα θεωρητικά πλαίσια προκειμένου να στηρίξει την αποτελεσματικότητα των εργαλείων της. Ειδικά σε περιπτώσεις όπου το συναίσθημα αποτελεί τον πυρήνα του προβλήματος, παρατηρείται συνήθως η τάση το συναίσθημα να μετονομάζεται σε σκέψη.

Αυτό οφείλεται στο ότι δεν υπάρχει οργανωμένος λόγος για τα συναισθήματα από τη γνωστική συμπεριφορική.

Ένας άλλος τομέας όπου η γνωστική συμπεριφορική δανείζεται από άλλες θεωρητικές περιοχές προκειμένου να είναι αποτελεσματική είναι ο τομέας των συζυγικών προβλημάτων. Ειδικότερα ως προς την ερμηνεία της συζυγικής αλληλεπίδρασης χρειάζεται το δάνειο της συστημικής σκέψης, αν θέλουμε μια πλήρη κατανόηση των λόγων που οι σύζυγοι επικοινωνούν με δεδομένους τρόπους και όχι την γραμμική ανάγνωση που είθισται.

Η γνωστική συμπεριφορική θεωρείται αδιαμφισβήτητα η πλέον ενδεδειγμένη θεραπεία για τις διατροφικές διαταραχές. Η επιτυχία της έγκειται στην νοηματοδότηση του συναισθήματος ως βασικό ερέθισμα το οποίο πυροδοτεί δυσλειτουργικές διατροφικά αντιδράσεις, χωρίς, όμως, να προτείνει δικά της εργαλεία διαχείρισης του.

Ένα άλλο ελλειμματικό σημείο είναι αυτό της θεραπευτικής σχέσης. Η γνωστική συμπεριφορική δεν αρθρώνει δικό της λόγο για θέματα μεταβίβασης-αντιμεταβίβασης ούτε υποδεικνύει τρόπους χειρισμού των όποιων δυσκολιών εμφανίζονται στη θεραπευτική σχέση.

Συνοψίζοντας, η γνωστική-συμπεριφορική προσέγγιση είναι μια πολύ αποτελεσματική θεραπεία, αλλά το γεγονός ότι δε διαθέτει εκείνα τα εργαλεία που θα προσέγγιζαν βαθύτερα συναισθήματα του ανθρώπου καθιστά αναγκαία τα δάνεια από άλλες προσεγγίσεις προκειμένου να διασφαλισθεί το θεραπευτικό αποτέλεσμα.

**«ΑΠΕΙΛΗΤΙΚΗ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ ΑΡΡΩΣΤΙΑ ΚΑΙ ΠΕΝΘΟΣ: ΤΙ ΠΡΟΒΛΕΠΕΙ Η ΘΕΩΡΙΑ ΚΑΙ ΤΙ ΑΝΑΔΕΙΚΝΥΕΙ Η ΠΡΑΞΗ»**

Χιονίδου Χριστίνα

Η γνωστική συμπεριφορική προσέγγιση δεν διαθέτει μια αυτόνομη θεώρηση για το πένθος και την απειλητική για τη ζωή αρρώστια. Έτσι αντιμετωπίζει θεραπευτικά τα προβλήματα που εγείρουν, με τρόπο αντίστοιχο με τις λοιπές ψυχολογικές διαταραχές. Επιπλέον, στη σχετική κλινική πράξη, η εφαρμογή της συχνά γίνεται αποσπασματικά ή σε συνδυασμό και με άλλες τεχνικές ή αποδεχόμενη παραδοχές άλλων θεωρητικών καταβολών.

Ερωτήματα που τίθενται:

Χρειάζεται μια συνολική θεωρία πένθους - αρρώστιας ή αρκεί η αναγωγή των προβλημάτων σε αντίστοιχα της ψυχοπαθολογίας;

Κατά πόσο η θεραπευτική παρέμβαση μπορεί να είναι αποτελεσματική, αν δεν συνυπολογίζει θέματα όπως η αλλαγή νοηματοδότησης της ζωής, συνθήκες κρίσης, διαρκή, σύνθετη και σε βάθος χρόνου αλληλεπίδραση ατόμου και οικείων, βιολογικές αλλαγές, κοινωνικοπολιτικές παραμέτρους κ.λπ., αλλά και ζητήματα που άπτονται της θεραπευτικής σχέσης και της συναισθηματικής εμπλοκής του θεραπευτή.

Είναι κατάλληλες και επαρκείς οι ΓΣΘ πρακτικές και λογικές παρεμβάσεις;

Επισημαίνονται πτυχές σχετικές με τα έντονα και συχνά μπλοκαρισμένα συναισθήματα, τις μεταβιβαστικές και αντιμεταβιβαστικές διεργασίες, τις ειδικές δυσκολίες διατύπωσης - διαχείρισης του αιτήματος, τον αποχαιρετισμό του πελάτη, το σημαντικό ρόλο των συμβολοποιήσεων.

Τα θέματα συζητούνται με κλινικά παραδείγματα, όπου χρησιμοποιούνται και προσεγγίσεις από άλλα θεωρητικά πλαίσια.

**« ΕΠΟΠΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ: ΟΤΑΝ Η ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΡΚΕΤΗ»**

Παπαδάκης Βαγγέλης

Η εποπτεία αφορά 2 άτομα όπου το ένα είναι εκπαιδευόμενος και το άλλο πιστοποιημένος επαγγελματίας.

α) Ο επόπτης έχει την ευθύνη στο να διευκολύνει την ανάπτυξη του εποπτευόμενου και β) ως προς τον πελάτη μοιράζεται την ευθύνη με τον εποπτευόμενο.

Η πρώτη παγίδα αφορά στη σύγκρουση των αναγκών των δύο πλευρών.

Όσον αφορά θέματα ορίων ο επόπτης καλείται να μην ξεπεράσει τη λεπτή γραμμή ανάμεσα στην εποπτεία και τη θεραπεία.

Οι επόμενες παγίδες αφορούν στο συναισθηματικό κλίμα της εποπτικής σχέσης.

α) Η δημιουργία μίας «φτωχής» συμμαχίας στην εποπτική σχέση: Οι διαδικασίες για τη δημιουργία μίας σχέσης εμπιστοσύνης βασίζονται στη θεωρία του δεσμού και στη ψυχοδυναμική θεωρία της συνεργασίας για αλλαγή.

β) Η δημιουργία μίας εποπτικής σχέσης όπου ο εποπτευόμενος θα νιώθει ασφαλής και θα συζητά, με τη βοήθεια προσεγγίσεων δανεισμένων από το συστημικό μοντέλο, για το πώς προσωπικά γεγονότα ζωής επηρεάζουν τη δουλειά του.

Τα κύρια χαρακτηριστικά του ΓΣΘ εποπτικού μοντέλου, τα οποία φαίνονται ανεπαρκή στο να αντιμετωπίσουν τις παραπάνω παγίδες, μπορεί να συνοψισθούν ως εξής:

α) Ο επόπτης οφείλει να αναγνωρίσει τις όποιες διαστρεβλωμένες αντιλήψεις και δυσλειτουργικές πεποιθήσεις έχει ο εποπτευόμενος για τη ΓΣΘ, τη θεραπευτική και την εποπτική σχέση και

β) να τον εκπαιδεύσει για να τις διορθώσει.

Με βάση τα παραπάνω προτείνεται ένα συγκεκριαστικό αλλά και ταυτόχρονα εκλεκτικό εποπτικό μοντέλο.

**«ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗ ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΓΝΩΣΗ ΣΤΗΝ ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΡΑΞΗ: Η ΟΠΤΙΚΗ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟΥ ΣΤΗ ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ»**

Χριστοπούλου Ελένη

Η μετάβαση από τη θεωρητική γνώση στην εφαρμογή της στην κλινική πράξη αποτελεί μία σημαντική πρόκληση για τον εκπαιδευόμενο στη ψυχοθεραπεία. Η εκπαίδευση στη Γ.Σ.Θ. προσφέρει τα βασικά εργαλεία για έναν νέο κλινικό ψυχοθεραπευτή. Πέρα από τις γνωστικές συμπεριφορικές τεχνικές, προσφέρει τη βασική μεθοδολογία για την οργάνωση σκέψης, την κατανόηση του συγκεκριμένου κάθε φορά πλαισίου, την ενσωμάτωση όλων των απαραίτητων πληροφοριών και της βιβλιογραφίας, για τη διατύπωση γνωστικής υπόθεσης με απώτερο στόχο την ερμηνεία και το θεραπευτικό σχεδιασμό όπου θεραπευτής και πελάτης εργάζονται για τον ίδιο σκοπό. Ωστόσο, συχνά ο νέος θεραπευτής καλείται να αντιμετωπίσει ζητήματα της θεραπευτικής διαδικασίας που δεν προβλέπονται στον παραπάνω θεραπευτικό σχεδιασμό, όπως ο τρόπος εδραίωσης μιας δυνατής συμμαχίας και μιας συνεργατικής σχέσης, η αντίσταση, η στάση του πελάτη προς το θεραπευτή και τη θεραπεία, το συναισθημα του πελάτη. Η παρούσα εργασία επικεντρώνεται στα διλήμματα που συναντά ο νέος θεραπευτής στην προσπάθειά του να ενσωματώσει το θεωρητικό υπόβαθρο, προσαρμόζοντας τη γνώση στο εξατομικευμένο αίτημα του πελάτη. Στις παραπάνω δυσκολίες καθοριστικό ρόλο έχει η εποπτεία για μια πιο εμπειρισταωμένη προσέγγιση και αντιμετώπιση και για να εφαρμοστεί με επιτυχία η θεωρία στην κλινική άσκηση.

### «Η ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΑΓΟΡΑΦΟΒΙΚΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗΣ ΜΕ ΚΡΙΣΕΙΣ ΠΑΝΙΚΟΥ»

Προβατίδου Μαρία και Παπαδάκης Ευάγγελος

Αν και η αγοραφοβία είναι από τις πιο γνωστές διαταραχές ακόμη και σήμερα αντιμετωπίζεται πολλές φορές μόνο φαρμακευτικά, χωρίς παράλληλη ψυχοθεραπευτική αντιμετώπιση. Ακόμη και στις περιπτώσεις που χρησιμοποιείται η γνωστική συμπεριφορική ψυχοθεραπεία ως θεραπεία εκλογής, συχνά δεν δίνεται έμφαση στη συμπεριφορική αντιμετώπιση με αποτέλεσμα να εμφανίζονται, σε μεγάλο βαθμό, υποτροπές κατά τη διάρκεια της θεραπείας και μη διατήρηση του θεραπευτικού αποτελέσματος.

Βασικός σκοπός του εργαστηρίου, μέσω παρουσίασης κλινικών περιπτώσεων (προβολή βίντεο και διαδραστική συζήτηση), είναι να καταδειχθεί η σημασία της χρήσης στη θεραπεία τόσο των γνωστικών όσο και των συμπεριφορικών τεχνικών για μία σφαιρική και αποτελεσματική αντιμετώπιση της αγοραφοβίας, η οποία εξασφαλίζει άμεση εμπλοκή του πελάτη, τονώνει τη θεραπευτική συμμαχία και μειώνει τη πιθανότητα υποτροπών.

Παρουσιάζεται η ψυχοπαθολογία του φόβου και των κρίσεων πανικού. Η θεωρητική προσέγγιση περιέχει στην εισαγωγή τους τρεις βασικούς παράγοντες και την συμπτωματολογία της διαταραχής κι έχει ως στόχο την καλύτερη κατανόηση για μια πιο επιτυχή θεραπεία. Δείχνει την μέθοδο της γνωστικής - συμπεριφορικής στην θεραπείας της Αγοραφοβίας με κρίσεις πανικού σε video διάρκειας 50 min.

Το video δείχνει πώς θεραπεύουμε τον φοβικό ασθενή: αρχικά την λήψη ιστορικού από θεραπευόμενους, αναλύεται ο φαύλος κύκλος, παρουσιάζεται το τεστ της υπέρπνοιας, τεχνικές γνωστικής αναδόμησης, καθώς και ασκήσεις in vivo έκθεσης.

### Εντυπώσεις από συμμετέχοντες

Συμμετέχοντας στο 3<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο Γνωσιακών Θεραπειών, δεν θα μπορούσα να μην παρακολουθήσω την ομιλία του J. Young με τίτλο «Schema therapy in practice». Καθώς ήμουν εξοικειωμένη με τις βασικές αρχές της Θεραπείας Σχημάτων (λόγω της συμμετοχής μου σε σχετικά σεμινάρια στην ΕΕΕΣ), βασικό κίνητρο δεν αποτέλεσε τόσο το περιεχόμενο της ομιλίας του, όσο τα ποικίλα σχόλια συναδέλφων που τον είχαν παρακολουθήσει στο παρελθόν. Χαρακτηρισμοί αντιφατικοί, από «βαρετός» έως «χαρισματικός», αναπόφευκτα μου δημιούργησαν μεγάλη περιέργεια για το ποιος είναι τελικά ο «εμπνευστής» της Θεραπείας Σχημάτων. Ανέβηκε στο βήμα, πίνοντας αναψυκτικό και ανακοινώνοντας ότι τροποποίησε τελευταία στιγμή την ομιλία του, εμπλουτίζοντας την με στοιχεία που αφορούν την πορεία που ακολούθησε για να συνθέσει τη θεωρία της Θεραπείας Σχημάτων. Περιέγραψε με αμεσότητα τα πρώτα του επαγγελματικά βήματα, τους προβληματισμούς του για την αποτελεσματικότητα της ΓΣ ψυχοθεραπείας, τα προσωπικά βιώματα που τον οδήγησαν σε ατομικές θεραπείες διαφόρων προσεγγίσεων και τις επιθέσεις που έχει δεχτεί από συναδέλφους. Ως έμπειρος ομιλητής, κέρδισε το ενδιαφέρον του κοινού, καθώς συνδύασε την παρουσίαση της θεωρίας της Θεραπείας Σχημάτων με την αποκάλυψη προσωπικών του βιωμάτων, ενθαρρύνοντας τους νέους ΓΣ ψυχοθεραπευτές να ακολουθήσουμε το δικό μας δρόμο σε επίπεδο προσωπικό, εκπαιδευτικό και επαγγελματικό για τη βελτίωση μας στην ψυχοθεραπευτική πράξη.

**Ζηλιασκοπούλου Δέσποινα**

Ένα από τα workshops που παρακολούθησα με ενθουσιασμό ήταν το 'New Advances in Schema Therapy: The Mode Approach' του Dr J. Young. Ο Dr Young παρουσίασε τα παιδικά επίπεδα λειτουργίας που εμφανίζονται στη Θεραπεία Σχημάτων, παρουσιάζοντας μια βιντεοσκοπημένη συνεδρία με μια πελάτισσα του, την 'Kim'.

Η συνεδρία με την Kim διευκόλυνε κατά πολύ τη διαδικασία κατανόησης της Θεραπείας Σχημάτων καθώς δόθηκε η ευκαιρία να δούμε τα δυσλειτουργικά επίπεδα αντιμετώπισης που χρησιμοποιεί ένας θεραπευόμενος. Αυτοί οι τρόποι αντιμετώπισης υιοθετούνται καθώς ο θεραπευόμενος ως παιδί μεγαλώνει και αντιπροσωπεύουν την προσπάθεια του να επιβιώσει σε ένα περιβάλλον όπου οι ανάγκες του δεν καλύπτονται. Κατά την ενήλικη ζωή γίνεται πλέον φανερό πως τα συγκεκριμένα επίπεδα αντιμετώπισης είναι δυσλειτουργικά και κάθε άλλο παρά βοηθάνε το πελάτη. Έτσι, μέσω της μαγνητοσκοπημένης συνεδρίας, υπήρχε η ευκαιρία να δει κανείς με ποιο τρόπο 'ξυπνάει' το 'ευάλωτο παιδί' και πώς αλληλεπιδρά με το 'θυμωμένο' και το 'απείθαρχο παιδί'.

Σημαντικό στοιχείο στον τρόπο παρουσίασης του workshop αποτέλεσε το γεγονός πως ο Dr Young προσκάλεσε από την αρχή το ακροατήριο να τον διακόπτει με ερωτήσεις καθ' όλη τη διάρκεια του σεμιναρίου. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα στο να μην είναι καθόλου κουραστικό, αλλά αντίθετα πλούσιο σε αλληλεπίδραση και ενδιαφέρον.

Ο Dr Young & οι συνεργάτες του επέκτειναν σε σημαντικό βαθμό τις γνωστικές-συμπεριφορικές θεραπείες αναμιγνύοντας τις με την Gestalt, τις αντικειμενότητες σχέσεις, τη θεωρία του δεσμού καθώς και την ψυχανάλυση παρουσιάζοντας μια νέα θεραπευτική προσέγγιση, τη Θεραπεία Σχημάτων.

**Νικολαΐδου Μαργαρίτα**