

# **ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

**Σοφία Πορτινού**

Ελληνικό Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής και  
Ερευνών

Μονάδα Γνωσιακών Ψυχοθεραπειών –  
Αιγινήτειο Νοσοκομείο

# Γνωσιακή Ψυχοθεραπεία

- Βασική γνωσιακή αρχή:

*«Ταράσσει τους ανθρώπους ου τα πράγματα, αλλά τα περί των πραγμάτων δόγματα»*

Επίκτητος

- Το άτομο απαντά όχι τόσο στα εξωτερικά ερεθίσματα, αλλά κυρίως στην νοητική (γνωσιακή) αναπαράσταση των ερεθισμάτων αυτών



- Για την κατανόηση και τον έλεγχο των απαντήσεων (συμπεριφορών) ενός ατόμου, είναι απαραίτητη, όχι μόνον η μελέτη των διαφόρων «ερεθισμάτων», αλλά και του τρόπου με τον οποίο τα ερεθίσματα αυτά αναπαριστάνονται και διερμηνεύονται νοητικά.

# Γνωσιακή Ψυχοθεραπεία Ι

- Η συμπεριφορά του ατόμου θεωρείται προϊόν σύζευξης ή απαρτίωσης εσωτερικών και εξωτερικών δυνάμεων (αμφίδρομος ντετερμινισμός)
- Για την σύζευξη αυτή επινοείται η έννοια της νοητικής κατασκευής (γνωσία, σχήμα)
- Στόχος είναι οι αλλαγές στον τρόπο (γνωσιακές διεργασίες), στο περιεχόμενο (γνωσίες) και στην δομή (σχήμα) της σκέψης.

# ΤΟ ΓΝΩΣΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

- Κύρια αποστολή του είναι η «χαρτογράφηση» του εξωτερικού κόσμου, προκειμένου:
  - να μπει σε τάξη
  - να δοθεί ένα νόημα
  - να σχεδιαστεί ένας τρόπος χειρισμού του

# ΤΟ ΓΝΩΣΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Δημιουργεί ένα είδος «αντίγραφο-α» του εξωτερικού κόσμου.

Το αντίγραφο αυτό αναθεωρείται και αλλάζει διαχρονικά σε μικρό ή μεγαλύτερο βαθμό.

# ΤΟ ΓΝΩΣΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Χάρη στη δημιουργία του γνωσιακού συστήματος το άτομο δεν δέχεται, αλλά «υποδέχεται» τα εξωτερικά ερεθίσματα, με την έννοια ότι έχει κάποιο είδος συμμετοχής σ' αυτήν ή την άλλη επιλογή και επεξεργασία ερεθισμάτων. Επίσης το άτομο δεν αντιδρά αυτόματα, παθητικά και στοιχειωδώς στα ερεθίσματα, αλλά «απαντά» ενεργά, δυναμικά και προσχεδιασμένα

# Ιδιότητες και δυνατότητες του γνωσιακού συστήματος

- Συμβολική ικανότητα
- Προβλεπτική ικανότητα
- Μαθησιακή ικανότητα
- Αυτο-ρυθμιστική ικανότητα
- Μετα-γνωσιακή ικανότητα



# Γνωσιακές κατασκευές (γνώσεις)

- Προσδοκίες
- Εξηγήσεις και αποδόσεις  
(αιτιοπροσδιορισμοί)
- Στάσεις
- Εκτιμήσεις
- Κρίσεις
- Επιδιώξεις ή σκοποί

# Γνωσιακή Ψυχοθεραπεία - Στάδια

- **Αξιολόγηση**
  - Ιστορικό
  - Γνωσιακό Ιστορικό
  - Αξιολόγηση καταλληλότητας για γνωσιακή ψυχοθεραπεία
  - Tests
- **Εξοικείωση**
  - με την συλλογιστική της γνωσιακής ψυχοθεραπείας
  - Με τις τεχνικές που θα χρησιμοποιηθούν
  - Με το μοντέλο για την ειδική διαταραχή
- **Θεραπεία**
- **Τερματισμός**

# Θεραπεία

## A) Αρχικό στάδιο θεραπείας

- Σχεδιασμός θεραπευτικής συνεδρίας
- Συμφωνία θέματος συνεδρίας (agenda)
- Σχεδιασμός λίστας προβλημάτων (ιεράρχηση)
- Συμφωνία για τελικούς στόχους (smart)
- Ανάπτυξη θεραπευτικών σχεδίων

# SMART

- **Simple and specific** απλό και ειδικό
- **Measurable** μετρήσιμο
- **Agreed** έχει την σύμφωνη γνώμη του ασθενούς
- **Realistic** πραγματιστικό
- **Timescale** ιεράρχηση στον χρόνο θεραπείας

## B) Κυρίως θεραπεία

- Εκμείευση και καταγραφή  
Αυτόματων Αρνητικών Σκέψεων.

Γίνεται με:

- ερωτήσεις Σωκρατικού τύπου
- γνωσιακή πρόβα
- υποθέσεις
- παίξιμο ρόλων
- in vivo έκθεση

# Έλεγχος και αμφισβήτηση Αυτόματων Αρνητικών Σκέψεων

- Γίνεται :
  - ορθολογιστικά (πλεονεκτήματα-μειονεκτήματα, πιθανότητες, το χειρότερο σενάριο)
  - νοοκατασκευαστικά (εναλλακτικοί τρόποι σκέψης)
  - πραγματιστικά (σε περίπτωση που η δήλωση ανταποκρίνεται στα γεγονότα, τι σημαίνει αυτό για σένα- ποιες είναι οι συνέπειες;)

# Έλεγχος και αμφισβήτηση τρόπων σκέψης (διεργασιών)

## **Κύρια διεργασιακά λάθη:**

- Διπολική σκέψη
- Υπεργενίκευση
- Νοητικό φίλτρο
- Παραγνώριση (υποτίμηση) θετικών
- Αυθαίρετο συμπέρασμα
- Μεγαλοποίηση ή ελαχιστοποίηση
- Συναισθηματική συλλογιστική
- Πρέπει
- Εσφαλμένη τιτλοφόρηση
- Προσωπικοποίηση

## Γ) Όψιμη φάση θεραπείας

- Εκμείευση, καταγραφή και αμφισβήτηση στάσεων, πίστσεων και πυρηνικών πεποιθήσεων (σχήματα)
- Γνωσιακή αναδόμηση



