

Περιεχόμενα

Πρόλογος	ix
----------------	----

Γιάννης Παπακώστας

Εισαγωγικό σημείωμα για την ελληνική έκδοση	xi
---	----

1. Βασική θεωρία, ανάπτυξη και σύγχρονη κατάσταση της ΓΣΘ	1
2. Χαρακτηριστικά γνωρίσματα της ΓΣΘ	25
3. Η θεραπευτική σχέση	43
4. Αξιολόγηση και διαμόρφωση περίπτωσης	63
5. Μετρήσεις στη ΓΣΘ	107
6. Βοηθώντας τους πελάτες να γίνουν οι θεραπευτές του εαυτού τους	131
7. Η σωκρατική μέθοδος	149
8. Γνωσιακές τεχνικές	175
9. Συμπεριφορικά πειράματα	215
10. Σωματικές τεχνικές	231
11. Η πορεία της θεραπείας	249
12. Κατάθλιψη	275
13. Αγχώδεις διαταραχές	299
14. Αγχώδεις διαταραχές: Συγκεκριμένα μοντέλα και θεραπευτικά πρωτόκολλα	321
15. Ευρύτερες εφαρμογές της ΓΣΘ	349
16. Εναλλακτικές μέθοδοι εφαρμογής	375
17. Εξελιξείς στη ΓΣΘ	391

18. Αξιολόγηση της πρακτικής της ΓΣΘ	413
19. Η χρήση της εποπτείας στη ΓΣΘ	427
Παράρτημα	443
Βιβλιογραφία	447

Πρόλογος

Η ιστορία της συμπεριφοριστικής και γνωσιακής προσέγγισης στον ελληνικό χώρο έχει να παρουσιάσει τουλάχιστον δύο καθοριστικές ημερομηνίες. Στις αρχές της δεκαετίας του 1970 ο αείμνηστος Γιάννης Μπουλουγούρης, στενός συνεργάτης του Isaac Marks –θεμελιωτή της κλινικής συμπεριφεριολογίας–, έρχεται στην Ελλάδα και με τους συνεργάτες του αρχίζει την προσπάθεια ενοφθαλμισμού της συμπεριφεριολογικής προσέγγισης. Ακριβώς μία δεκαετία αργότερα, στις αρχές του 1980, σημειώνεται και η δεύτερη σημαντική εξέλιξη στον ψυχοθεραπευτικό χώρο: η εμφάνιση της γνωσιακής προσέγγισης του Aaron Beck. Και οι δύο αυτές εξελίξεις αποτέλεσαν τους σπουδαιότερους μαζικούς κλινικο-διδασκτικο-εκπαιδευτικούς φορείς της Γνωσιακής-Συμπεριφοριστικής Ψυχοθεραπείας (ΓΣΨ). Στη συνέχεια ο ελληνικός χώρος εμπλουτίστηκε και με άλλα ψυχοθεραπευτικά κέντρα ΓΣΨ.

Μέσα από τις εξελίξεις αυτές αποτυπώθηκαν η αγωνία, η δίψα και ο ενθουσιασμός των νέων επιστημόνων ψυχικής υγείας –και όχι μόνο– που ελεύθεροι από τις ψυχοθεραπευτικές αγκυλώσεις και τα θεωρητικά στεγανά του παρελθόντος αναζητούν, με απαρτιωτική διάθεση, να εκτεθούν στα διάφορα ρεύματα, προκειμένου να προετοιμαστούν καλύτερα και να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους, δηλαδή θεραπεία, βελτίωση ή ανακούφιση των πασχόντων.

Έχω την ακράδαντη πεποίθηση ότι το βιβλίο *Εισαγωγή στη Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία* των D. Westbrook, H. Kennerley και J. Kirk, το οποίο επιμελήθηκαν η Αναστασία Καλαντζή-Αζίζι και ο Κωνσταντίνος Ευθυμίου, θα συμβάλει σημαντικά στο ψυχοθεραπευτικό αυτό «γίγνεσθαι».

Κατ' αρχάς η συγγραφική τριάδα, αποτελούμενη από επιστήμονες διεθνούς καταξίωσης με επιτυχημένη θητεία και εμπειρία στον χώρο, εγγυάται την επίτευξη των στόχων του βιβλίου, που είναι να αποτελέσει

πολύτιμο οδηγό για τους νεοεισερχόμενους στη ΓΣΨ, να συμβάλει στην εμπέδωση της ήδη αποκτημένης γνώσης και να βοηθήσει στην καθημερινή πρακτική.

Η θεματολογία του βιβλίου αυτού ξετυλίγεται προοδευτικά και με διδακτικό τρόπο. Ξεκινά από τις βασικές αρχές της ΓΣΨ, την ιστορική της διαδρομή, τα διακριτά της χαρακτηριστικά, την ψυχοθεραπευτική σχέση, τις αξιολογήσεις και μετρήσεις, τις θεραπευτικές αναδιατυπώσεις και τη διαδικασία μετάβασης του θεραπευόμενου στον ρόλο θεραπευτή του εαυτού του. Στη συνέχεια περιγράφονται οι πρωταρχικές δεξιότητες, γνωσιακές, εμπειρικο-συμπεριφεριολογικές, φυσικές (είναι ιδιαίτερα κολακευτικό για εμάς τους Έλληνες το γεγονός ότι η σωκρατική μέθοδος –που αποτελεί τη σπονδυλική στήλη της ΓΣΨ παρέμβασης– κατέχει ξεχωριστή θέση στο βιβλίο αυτό μεταξύ των άλλων θεραπευτικών δεξιοτήτων), η δόμηση μιας τυπικής συνεδρίας, οι διάφοροι επιμέρους χειρισμοί και προβληματισμοί στις διαχρονικές φάσεις της παρέμβασης και οι ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις σε συγκεκριμένες κλινικές οντότητες, όπως κατάθλιψη, αγχώδεις και άλλες διαταραχές, όπου η ΓΣΨ αποτελεί –μαζί με τα φάρμακα– θεραπεία πρώτης επιλογής. Στα τελευταία κεφάλαια τίθενται σημαντικά ζητήματα, όπως εναλλακτικές μέθοδοι χορήγησης της ΓΣΨ, η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητάς της και τέλος –last but not least– το σπουδαίο θέμα της εμποτείας στη ΓΣΨ.

Η επιμέλεια της μετάφρασης στα ελληνικά από δύο άξιους επιστήμονες και από καιρό ταγμένους στην πρώτη γραμμή της ΓΣΨ και της ψυχοθεραπείας γενικότερα είναι εχέγγυο για τη μεταφορά του κειμένου στην ελληνική γλώσσα.

Αποτελεί ιδιαίτερη τιμή για μένα να προλογίσω το βιβλίο αυτό, αλλά και ευκαιρία να δημοσιοποιήσω τον ενθουσιασμό μου και την πεποίθησή μου ότι η έκδοσή του θα αποτελέσει ένα ουσιαστικό βοήθημα για τους παρόντες και τους μέλλοντες θεραπευτές.

Γιάννης Γ. Παπακώστας

Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρίας Γνωσιακών Ψυχοθεραπειών,

τ. Αναπληρωτής Καθηγητής Ψυχιατρικής

Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών

Αθήνα, 4/12/2009