



Εθνικό και Καποδιστριακό
Πανεπιστήμιο Αθηνών

Κλινική Ψυχολογία Ι

9/11/2012


Κλινική Ψυχολογία και Ψυχοθεραπεία –
Θεωρητικά μοντέλα ψυχολογικής παρέμβασης

Αναστασία Σοφιανοπούλου, MSc, PhD



Εισαγωγή στην Κλινική Ψυχολογία

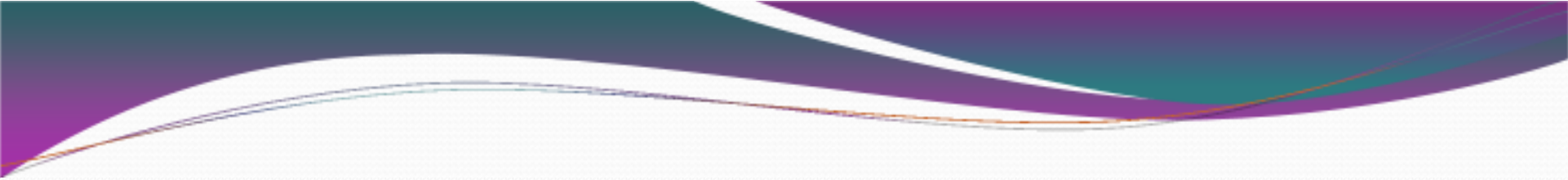
- Κλινική Ψυχολογία
- Ψυχοθεραπεία
- Σχέση μεταξύ Κλινικής Ψυχολογίας και Ψυχοθεραπείας
- Θεωρητικά μοντέλα


- 
- Η Κλινική ψυχολογία είναι ένας εφαρμοσμένος κλάδος της Ψυχολογίας με αντικείμενο:

- την πρόληψη
- την αξιολόγηση
- την τροποποίηση (παρέμβαση) και
- την αποκατάσταση

των διαταραχών του συναισθήματος, των γνωστικών μηχανισμών και της εξωτερικευμένης συμπεριφοράς σε άτομα που δυσλειτουργούν.

- Βιοψυχοκοινωνικό VS Ιατρικό μοντέλο

- 
- Η Κλινική Ψυχολογία πρέπει να ενσωματώσει στην έρευνα, στην εκπαίδευση και στην πρακτική εφαρμογή την εμπειρικά τεκμηριωμένη γνώση, καθώς και τη γνώση από συναφείς επιστήμες, όπως την Ιατρική, τη Βιολογία, την Κοινωνιολογία, κ.α.



Κεντρικός στόχος και Φιλοσοφία του Επαγγέλματος του Κλινικού Ψυχολόγου

- Μείωση της ψυχολογικής δυσφορίας – επαύξηση και προαγωγή της ψυχολογικής ευεξίας (well-being)
(Conway, & MacLeod, 2002)
- ενθαρρύνουν τους Κλινικούς Ψυχολόγους
 - να ερευνήσουν
 - να αξιολογήσουν
 - να ενισχύσουν το αίσθημα ευεξίας

Τι είναι ψυχοθεραπεία;

Ψυχοθεραπεία είναι η λεκτική επικοινωνία μεταξύ θεραπευόμενου και ψυχοθεραπευτή με σκοπό :

- Τη διάγνωση
- Και τη θεραπεία προβλημάτων συμπεριφοράς, ψυχολογικών κρίσεων και ψυχικών διαταραχών

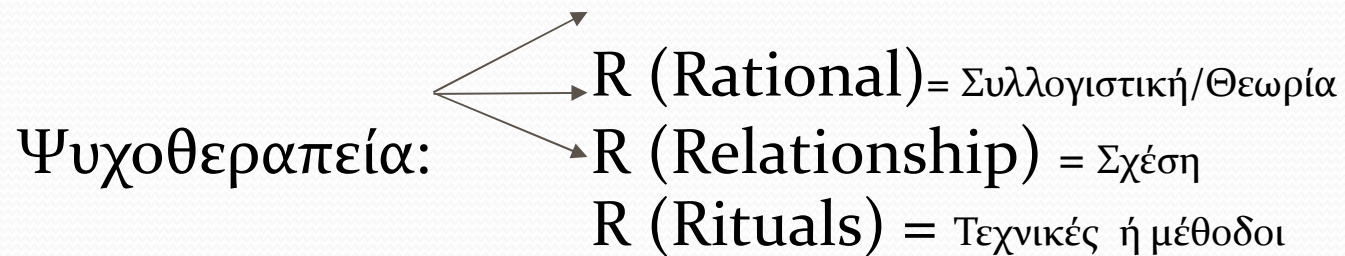
Κάθε μία από τις ψυχοθεραπευτικές κατευθύνσεις χαρακτηρίζεται:

- Από τους **συγκεκριμένους τομείς** στους οποίους δίνει έμφαση και
- Από **διαφοροποιήσεις** ως προς τη δομή, το περιεχόμενο και το αποτέλεσμα της θεραπείας

(M. HERSEN και W. SLEDGE, Encyclopedia of Psychotherapy
Academic Press, 2002)

Τα τρία συστατικά κάθε ψυχοθεραπευτικής προσέγγισης

(σχήμα των τριών R, Mahoney, 1991)



Mahoney, M. (1991). Human change process. N. York: Basic Books

“Ψυχοθεραπεία”

- Δεν είναι εφαρμοσμένος κλάδος της Ψυχολογίας.
- Δεν υπάρχει μια ενιαία μορφή Ψυχοθεραπείας.
- Υπάρχουν διάφορες Σχολές/ Κατευθύνσεις/ Μοντέλα με διαφορετικό Θεωρητικό προσανατολισμό.
- Κάθε ένα ψυχοθεραπευτικό μοντέλο διαφοροποιείται ως προς τη δομή, το περιεχόμενο και το αποτέλεσμα της θεραπείας.



- Ψυχολογικές Θεραπείες

Υπάρχουν πάνω από 400 είδη (ΑΡΑ)

A) Ψ.Θ. που οδηγούν στην ενόραση (insight)

π.χ. Ψυχανάλυση, Ψυχοδυναμική Ψυχοθεραπεία

B) Ψ.Θ. που οδηγούν στην “αλλαγή” της εξωτερικευμένης συμπεριφοράς και των δυσλειτουργικών σκέψεων

π.χ. Γνωσιακή/ Συμπεριφοριστική Θεραπεία

Γ) Ψ.Θ. που οδηγούν στην συνειδητοποίηση των κινήτρων και επιθυμιών

π.χ. Υπαρξιακή – ανθρωπιστική θεραπεία

Δ) Ψ.Θ. που οδηγούν στην αλλαγή του “συστήματος” (Συστημικές)

π.χ. Θεραπεία οικογένειας

κ.ά.

“Ψυχοθεραπεία”


- Η “Ψυχοθεραπεία” ασκείται εκτός των Ψυχολόγων και από άλλους επαγγελματίες υγείας (Ψυχίατροι, Παιδοψυχίατροι, Κοινωνικοί Λειτουργοί, Νοσηλευτές, Εκπαιδευτικοί κ.ά.).
- Σκοπός της Ψυχοθεραπείας είναι η αξιολόγηση και παρέμβαση (τροποποίηση / θεραπεία) με λεκτικό τρόπο σε σοβαρές διαταραχές του συναισθήματος, των γνωστικών μηχανισμών και της εξωτερικευμένης συμπεριφοράς σε άτομα που δυσλειτουργούν.
- Δεν είναι υποχρεωτικό να ακολουθείται το μοντέλο του επιστήμονα επαγγελματία.
- Δεν ακολουθούν όλα τα ψυχοθεραπευτικά μοντέλα το βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο.

“Ψυχοθεραπεία”*

Έργο του ψυχοθεραπευτή είναι η αποκατάσταση του ατόμου μέσω ενός συγκεκριμένου ψυχοθεραπευτικού μοντέλου.

Υπάρχουν μεγάλες διαφοροποιήσεις στην αξιολόγηση, στον στόχο, στην διάρκεια και τους τρόπους διαχείρισης της Ψυχοθεραπευτικής παρέμβασης.

* βλ. σχετικά κείμενα της British Psychological Society (<http://www.bps.org.uk>), όπως και στην ιστοσελίδα του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Ειδίκευσης στην Κλινική Ψυχολογία, ΕΚΠΑ (<http://www.clin.psych.uoa.gr>)



Ομοιότητες μεταξύ Κλινικής Ψυχολογίας και Ψυχοθεραπείας

- Αντικείμενο: ψυχική δυσλειτουργία
- Αξιολόγηση και παρέμβαση με λεκτικό τρόπο
- Φάσμα ψυχικής δυσλειτουργίας
- Επιρροές από ψυχολογικές θεωρίες

Διαφορές Κλινικής Ψυχολογίας - Ψυχοθεραπείας

ΚΛΙΝΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

- Είναι εφαρμοσμένος Κλάδος της Ψυχολογίας. Αντλεί τα δεδομένα της από τους βασικούς κλάδους της ψυχολογίας Πειραματική, Γνωστική Ψυχολογία, Ψυχολογία της Προσωπικότητας, Αναπτυξιακή Ψυχολογία, Κοινωνική Ψυχολογία, Νευροψυχολογία κ.ά.
- Οφείλει να ακολουθεί πιστά τους κανόνες που διέπουν τη Μεθοδολογία της Έρευνας για τις μεθόδους παρέμβασης και τον έλεγχο αποτελεσματικότητάς τους.

ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

- Δεν είναι εφαρμοσμένος Κλάδος της Ψυχολογίας: α. Υπάρχουν πολλά είδη (Σχολές και Κατευθύνσεις), όπως π.χ. ψυχοδυναμική, γνωσιακή-συμπεριφοριστική, συστημική, ουμανιστική-πελατοκεντρική κ.α., β. Κάθε κατεύθυνση έχει ένα διαφορετικό θεωρητικό υπόβαθρο, διαφορετικές μεθόδους παρέμβασης και διαφορετική σκοποθεσία.
- Οι περισσότερες κατευθύνσεις δεν ακολουθούν τους κανόνες που διέπουν τη μεθοδολογία της έρευνας και της αποτελεσματικότητας.

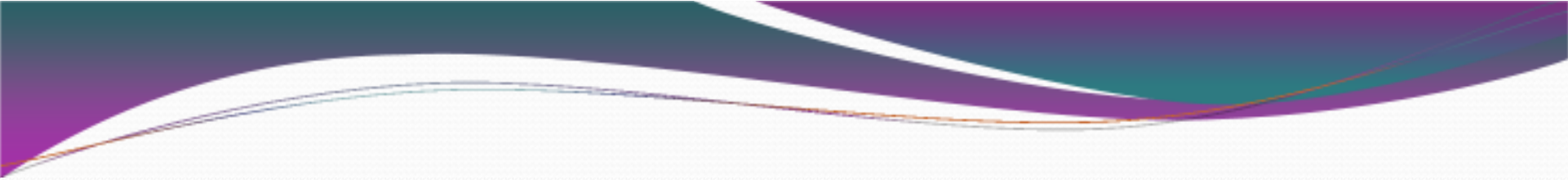
Διαφορές Κλινικής Ψυχολογίας - Ψυχοθεραπείας

ΚΛΙΝΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

- Εκπαίδευση: Σε Μεταπτυχιακό επίπεδο με αναγνωρίσιμα κοινά προγράμματα σπουδών.
- Ασκείται: Μόνο από Ψυχολόγους (Μεταπτυχιακό Τίτλο ή και Διδακτορικό)

ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

- Εκπαίδευση: Από Εταιρείες ή Ινστιτούτα με ποικίλη χρονική διάρκεια, διαφορετική δομή προγραμμάτων και σπουδών. Η Πανεπιστημιακή εκπαίδευση είναι σπάνια.
- Ασκείται: Και από άλλους επαγγελματίες Ψυχικής Υγείας εκτός από Ψυχολόγους (Ψυχίατροι, Ψυχιατρικοί Κοινωνικοί Λειτουργοί ή Νοσηλευτές, Εκπαιδευτικοί).



Θεωρητικά Μοντέλα Ψυχολογικής Παρέμβασης

Ψυχολογική Προσέγγιση

- 4 μεγάλες Σχολές Ψυχοθεραπείας
 - Διαφορετικές θεωρίες για την αιτιολογία των προβλημάτων ψυχικής υγείας
 - Διαφορετικές μέθοδοι/ τεχνικές παρέμβασης
- Ψυχαναλυτική Σχολή
 - Αιτίες των προβλημάτων είναι τα τραύματα της παιδικής ηλικίας και το ασυνείδητο
- Συμπεριφοριστική Σχολή
 - Τα προβλήματα είναι αποτέλεσμα διεργασιών (εξαρτημένης) μάθησης
- Γνωσιακή/ Γνωσιακή-Συμπεριφοριστική Σχολή
 - Το βασικό στοιχείο των προβλημάτων είναι οι δυσλειτουργικές γνωσίες
- Ανθρωπιστική Σχολή
 - Τα προβλήματα ως συνέπεια παρέκκλισης από την πορεία του ατόμου προς την αυτοπραγμάτωση
- Μοντέλα θεραπείας οικογένειας (συστημική θεραπεία)
 - Το πρόβλημα στο ένα μέλος της οικογένειας είναι αποτέλεσμα (σύμπτωμα) της δυσλειτουργίας όλου του συστήματος

Η ψυχαναλυτική προσέγγιση (I)

- Sigmund Freud (1900), Ψυχίατρος
 - Η θεωρία βασίστηκε στα πορίσματα από την κλινική του πρακτική
 - Τονίζει το ρόλο των ασυνείδητων διεργασιών
- Προσωπικότητα: αλληλεπίδραση τριών συστημάτων:
 - Εκείνο (id): ενορμήσεις ζωής και θανάτου, λειτουργεί em την αρχή της ευχαρίστησης
 - Εγώ (Ego): ρεαλιστικό κομμάτι, αρχή της πραγματικότητας
 - Υπερεγώ (Superego): ηθικές; Και κοινωνικές αξίες του ατόμου
- Πέντε στάδιο Ψυχοσεξουαλικής ανάπτυξης:
 - Στοματικό (18-24 μήνες): κυριαρχεί το εκείνο
 - Πρωκτικό (έως 42/48 μηνών): ενεργοποιείται το Εγώ
 - Φαλλικό (έως 5/6 ετών): αρχίζει να αναπτύσσεται το Υπερεγώ μέσω της ταύτισης με το γονέα του ίδιου φύλου
 - Λανθάνουσα σεξουαλικότητα (έως εφηβεία): οι ενορμήσεις διοχετεύονται σε δραστηριότητες της ηλικίας
 - Γεννητικό (όλη τη ζωή): το άτομο καθοδηγείται από τη σεξουαλική και επιθετική ενέργεια

Η ψυχαναλυτική προσέγγιση (II)

- Τα προβλήματα ψυχικής υγείας είναι αποτέλεσμα του άγχους του Εγώ ή της χρήσης μηχανισμών άμυνας
- Το άγχος σχετίζεται με τραυματικές εμπειρίες της παιδικής ηλικίας,
 - με αποτέλεσμα την καθήλωση του ατόμου σε συγκεκριμένο αναπτυξιακό στάδιο,
 - ώστε αυτό και στην ενήλικη ζωή να συμπεριφέρεται με τρόπους του αντίστοιχου σταδίου.
- Παλινδρόμηση σε προηγούμενα στάδια λόγω του βιούμενου άγχους στην ενήλικη ζωή.
- 8 μηχανισμοί άμυνας:
 - Απώθηση
 - Άρνηση
 - Προβολή
 - Μετάθεση
 - Αντιδραστικός σχηματισμός
 - Μετουσίωση
 - Μετατροπή
 - Ακύρωση

Η ψυχαναλυτική προσέγγιση (III)

- Σημαντική συνεισφορά στην κατανόηση της προσωπικότητας και της ψυχοπαθολογίας
- Ερμηνευτικά προβλήματα
- Αφηρημένες έννοιες που δεν επιδέχονται έρευνας ή τεκμηρίωσης
- Πληροφορίες από μικρή και συγκεκριμένη ομάδα ασθενών
- Έκφραση των πολιτισμικών στάσεων μιας εποχής και όχι αποτέλεσμα επιστημονικής προσέγγισης
- Η θεωρία μεταβλήθηκε με την πάροδο του χρόνου

- Carl Jung: Αναλυτική Ψυχολογία
 - Απλοϊκή η έμφαση στη σεξουαλικότητα ως υποκινητή της συμπεριφοράς
 - Οι άνθρωποι παρωθούνται από τους μελλοντικούς στόχους
 - Συμβολικό ασυνείδητο: εκείνο που αντανακλά παγκόσμια θέματα και ιδέες, είναι βιολογικά προκαθορισμένο, είδος φυλετικής μνήμης
 - Στόχος της προσωπικής ανάπτυξης: η ένωση του ασυνείδητου με το συνειδητό.

Η ψυχαναλυτική προσέγγιση (IV)

- Melanie Klein
 - Έμφαση στις ψυχολογικές διεργασίες των παιδιών και στη σχέση μητέρας-παιδιού κατά τους πρώτους μήνες ζωής του βρέφους.
 - Οι ψυχικές δομές αναπτύσσονται όχι μέσω ψυχικών συγκρούσεων, ΑΛΛΑ μέσω αντικειμενοτρόπων σχέσεων (= σχέσεις ατόμου με τα αντικείμενα –μητέρα, πατέρα)
 - Μετάβαση από το μερικό στο ολικό αντικείμενο
 - Κινητήριοι δύναμη η ανάγκη για ανθρώπινη επαφή
 - Σε περιόδους άγχους το άτομο επιστρέφει στην κατανόηση των άλλων ως καλών ή κακών: σχάση

Η Ψυχανάλυση

- Στόχος: επίγνωση του αρχικού τραύματος και επαναφορά των τραυματικών γεγονότων στη συνείδηση, ώστε να μη χρειάζονται πια οι μηχανισμοί άμυνας.
- Σημαντική η σχέση μεταξύ ασθενούς και θεραπευτή
- Ύπνωση και υποβολή
- Ελεύθερος συνειρμός → οδηγεί στην ανάμνηση περιστατικών της παιδικής ηλικίας
- Οι παύσεις, οι αλλαγές θέματος και οι γλωσσικές παραδρομές (φροϋδικό ολίσθημα): ενδείξεις ότι προσεγγίζεται ένα ευαίσθητο θέμα → χρήζουν περαιτέρω διερεύνησης
- Ερμηνεία ονείρων: τα όνειρα η βασιλική οδός προς το ασυνείδητο
- Μεταβίβαση και αντιμεταβίβαση: αντανάκλαση συναισθημάτων που ο θεραπευόμενος τρέφει για σημαντικά του πρόσωπα
- Κάθαρση: έκφραση συναισθημάτων που παρέμεναν καταπιεσμένα λόγω των μηχανισμών άμυνας
- Βραχείες εκδοχές της ψυχανάλυσης:
 - Εισαγωγική φάση: θεραπευτική συμμαχία
 - Ενεργητική φάση: πορεία θεραπείας και θέματα, ερμηνεία συναισθημάτων με βάση εμπειρίες του παρελθόντος, εκμαίευση συναισθημάτων από τραυματικά γεγονότα
 - Λήξη: διαπραγμάτευση ζητημάτων απώλειας και αποχωρισμού

Συμπεριφοριστικές προσεγγίσεις

- I. Ρανιον: θεωρία κλασικής εξαρτημένης μάθησης → σύνδεση ουδέτερου ερεθίσματος με εξαρτημένη αντίδραση, επανάληψη, γενίκευση και απόσβεση
 - Ερμηνεία εμφάνισης φοβιών
 - 3 στοιχεία: συμπεριφορικό (αποφυγή φοβικού αντικειμένου), σωματική διέγερση (μυϊκή ένταση, τρέμουλο), συναίσθημα (άγχος/ φόβος)
 - B. Skinner: θεωρία συντελεστικής μάθησης → ρόλος της ενίσχυσης
 - Εξηγεί συμπεριφορές ηθελημένες και σκόπιμες
 - Ενισχυτής: κάτι που αυξάνει τη συχνότητα/ ένταση μίας συμπεριφοράς
 - Πρωτογενείς και δευτερογενείς/ εξαρτημένοι ενισχυτές
- ➔
- Η συμπεριφορά καθορίζεται από εξωτερικά γεγονότα
 - Προηγούμενες εμπειρίες μάθησης καθορίζουν την παρούσα συμπεριφορά
 - Η αλλαγή στη συμπεριφορά επέρχεται με την αλλαγή των εξωτερικών γεγονότων – δεν υπάρχει λόγος διερεύνησης του εσωτερικού κόσμου/ ψυχισμού του ατόμου
 - Οι αρχές της μάθησης υπόκεινται σε επιστημονική έρευνα και ισχύουν για όλα τα είδη

Συμπεριφοριστική Θεραπεία (I)

- Είναι κατευθυντική
- Χρησιμοποιεί μεθόδους που βασίζονται στις αρχές της μάθησης
- Στόχος είναι η αλλαγή της συμπεριφοράς
- Βραχύχρονη
- Συγκεκριμένες παρεμβάσεις, δεν υπάρχει κοινός θεραπευτικός στόχος

Παρεμβάσεις:

- Συστηματική απευαισθητοποίηση
 - Έκθεση του ατόμου σε ερεθίσματα τα οποία σταδιακά ομοιάζουν όλο και περισσότερο στο φοβικό
 - Ιεράρχηση αγχογόνων ερεθισμάτων
 - Παράλληλα με χαλάρωση
 - Η έκθεση διαρκεί, μέχρι το άγχος να μειωθεί και το άτομο να νιώσει χαλαρωμένο
 - → εξαλείφεται η φοβική αντίδραση, η χαλάρωση αντικαθιστά ως εξαρτημένη αντίδραση το φόβο στο άλλοτε αγχογόνο ερέθισμα (: αντιεξάρτηση).
- Κατακλυσμική μέθοδος
 - Έκθεση στο φοβικό ερέθισμα και παραμονή μέχρι το άγχος να μειωθεί →
 - Εξοικείωση
 - Επανάληψη της έκθεσης
- ΟΜΩΣ: δεν ερμηνεύονταν επαρκώς όλες οι φοβίες – σημαντικός ο ρόλος των γνωστικών διεργασιών

Συμπεριφοριστική Θεραπεία (II)

- Κοινωνικογνωστική θεωρία της μάθησης (A. Bandura)
 - Μάθηση μέσω παρατήρησης → εξετάζεται ο ρόλος των γνωστικών διεργασιών στη διαδικασία της μάθησης
 - Γνωστική ερμηνεία στους μηχανισμούς της συστηματικής απευαισθητοποίησης: η μείωση του άγχους ως αποτέλεσμα της αυξανόμενης πεποίθησης του ατόμου (αυτεπάρκεια/ **αυτοαποτελεσματικότητα**) ότι είναι ικανό να αντιμετωπίσει την εμφάνιση του φοβικού αντικειμένου.

Γνωσιακές προσεγγίσεις

- A. Beck & A. Ellis
- Ο τρόπος που σκεφτόμαστε για τα γεγονότα (και όχι τα ίδια τα γεγονότα) επηρεάζουν τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά
- Δυσκολίες και ψυχολογικά προβλήματα είναι αποτέλεσμα λανθασμένων ερμηνειών των περιβαλλοντικών ερεθισμάτων/ του «δυσλειτουργικού» τρόπου σκέψης
- Ellis: Διεργασία A-B-C
 - Activating Event: ενεργοποιητικό γεγονός/ κατάσταση
 - Beliefs: πεποιθήσεις του ατόμου για τα γεγονότα
 - Consequences: συναισθηματική ή συμπεριφορική αντίδραση στο γεγονός
- Beck:
 - γνωσιακή τριάδα → αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό, τον κόσμο και το μέλλον
 - Επιφανειακές γνωσίες ή αρνητικές αυτόματες σκέψεις: προκαλούν αρνητικά συναισθήματα, τη συμπεριφορά και τις φυσιολογικές αντιδράσεις, εντοπίζονται εύκολα
 - Γνωσιακά σχήματα/ βαθύτερες πεποιθήσεις: ασυνείδητες πεποιθήσεις για τον εαυτό και τον κόσμο, βρίσκονται στη βάση των επιφανειακών γνωσιών και τις επηρεάζουν. Διαμορφώνονται από την παιδική ηλικία, ενεργοποιούνται σε στρεσογόνες καταστάσεις

Γνωσιακή – Συμπεριφοριστική Θεραπεία

- Στόχος η γνωσιακή αλλαγή, με τη χρήση τόσο γνωσιακών όσο και συμπεριφοριστικών τεχνικών
- Χαρακτηριστικά:
 - Στόχος: γνωσιακή αναδόμηση → λογική αμφισβήτηση και τροποποίηση των αυτόματων σκέψεων και των γνωσιών/σχημάτων
 - Βραχύχρονη
 - Συμπεριλαμβάνει συμπεριφοριστικές τεχνικές
 - «Εδώ και τώρα»
 - Κατευθυντική, ενεργητικός ο ρόλος του θεραπευτή
 - Εστιάζεται σε εκπαίδευση σε δεξιότητες που βοηθούν στη διαχείριση δυσκολιών
- Συνδυασμός γνωσιακών και συμπεριφοριστικών τεχνικών

Τεχνικές παρέμβασης

Γνωσιακές τεχνικές

- Σωκρατική (μαιευτική) μέθοδος και καθοδηγούμενη ανακάλυψη
- Τεχνική κάθετου τόξου
- Γνωσιακή αμφισβήτηση/ πρόκληση μη-ρεαλιστικών σκέψεων/ πεποιθήσεων
 - Οι αυτόματες σκέψεις αντιμετωπίζονται ως υποθέσεις και όχι ως πραγματικότητα
 - Αντικαθίστανται, με άλλες περισσότερο κατάλληλες και λιγότερο συναισθηματικά δυσάρεστες
- Εκπαίδευση στη λεκτική αυτοκαθοδήγηση

Συμπεριφοριστικές τεχνικές

- Συμπεριφορική κινητοποίηση/ προγραμματισμός δραστηριοτήτων
- Συμπεριφορική πρόκληση και συμπεριφορικά πειράματα
- Τεχνικές χαλάρωσης
 - Διαφραγματική αναπνοή
 - Αυτογενής χαλάρωση
 - Προοδευτική νευρομυϊκή χαλάρωση
- Εκπαίδευση στον εμβολιασμό κατά του στρες

Ανθρωπιστικές προσεγγίσεις (I)

- C. Rogers & A. Maslow
- Ως αντίδραση στην Ψυχανάλυση («απαισιόδοξη») και το Συμπεριφορισμό («μηχανιστική προσέγγιση»). Ανάγκη για επικέντρωση σε υγιή, λογικά και ανώτερα κίνητρα
- Δύο βασικές αρχές:
 - Φαινομενολογική προσέγγιση: η συμπεριφορά γίνεται κατανοητή στο πλαίσιο της υποκειμενικής εμπειρίας του ατόμου, η οποία αποτελεί ασφαλή πηγή πληροφοριών για αξίες/ κίνητρα/ νόημα συμπεριφοράς
 - Ελεύθερη βούληση: το άτομο επιλέγει συμπεριφορές, ανεξάρτητα από παρελθούσες εμπειρίες ή επιρροές ασυνείδητων ενορμήσεων
- Θεωρία για τον εαυτό (C. Rogers)
 - Τάση για αυτοπραγμάτωση: βάση της υγιούς ανάπτυξης
 - Φαινομενολογικό πεδίο: υποκειμενικός κόσμος που δημιουργεί το άτομο
 - Αίσθηση του εαυτού: κατανόηση του ποιοι είμαστε – συνεχής διεργασία διαμόρφωσης και αναδιάρθρωσης
 - Πραγματικός και ιδανικός εαυτός: συμβατότητα
 - Η πορεία προς την αυτοπραγμάτωση διευκολύνεται μέσω 3 στοιχείων:
 - Αποδοχή άνευ όρων
 - Αυθεντικότητα
 - Ενσυναίσθηση

Ανθρωπιστικές προσεγγίσεις (II)

- A. Maslow: Στόχος η αυτοπραγμάτωση
- Πυραμίδα αναγκών: πραγμάτωση αναγκών οι οποίες είναι ιεραρχικά δομημένες. Η αυτοπραγμάτωση επέρχεται με την ικανοποίηση των αναγκών που βρίσκονται στην κορυφή της πυραμίδας/ ιεραρχίας
 - Βιολογικές ανάγκες
 - Ασφάλεια
 - Αγάπη και αίσθημα του ανήκειν
 - Εκτίμηση

Ανθρωπιστικές παρεμβάσεις

Πελατοκεντρική/ προσωποκεντρική θεραπεία (C. Rogers)

- Η παθολογία ως αποτέλεσμα παρέκκλισης από την πορεία προς την αυτοπραγμάτωση
- Στόχος θεραπείας: η επαναφορά στην πορεία αυτοπραγμάτωσης
- Έμφαση στην ποιότητα της διαπροσωπικής αλληλεπίδρασης, με τα εξής χαρακτηριστικά του θεραπευτή:
 - Αυθεντικότητα στη σχέση με τον πελάτη
 - Ενσυναίσθηση
 - Άνευ όρων αποδοχή
- Επτά στάδια, όπου ο πελάτης:
 - Αδυνατεί να αναγνωρίσει συναισθήματα και θεωρεί επικίνδυνες τις διαπροσωπικές σχέσεις
 - Μπορεί να περιγράψει τη συμπεριφορά αλλά σπάνια τα συναισθήματα
 - Περιγράφει συναισθηματικές αντιδράσεις σε γεγονότα του παρελθόντος και αναγνωρίζει αντιφάσεις στις εμπειρίες του
 - Επίγνωση για τα τωρινά συναισθήματα αλλά δυσκολεύεται να τα εκφράσει
 - Εξερευνά την εσωτερική ζωή με πιο συστηματικό τρόπο
 - Βιώνει πλήρως τα συναισθήματά του και μιλά για γεγονότα του παρελθόντος
 - Αναπτύσσει εμπιστοσύνη στις δικές του εσωτερικές διεργασίες, τα συναισθήματα βιώνονται με αμεσότητα και ένταση

Συστημική/ Οικογενειακή Θεραπεία (I)

Δομική Θεραπεία Οικογένειας (S. Minuchin)

- Οι οικογένειες με καλή λειτουργία παρουσιάζουν σαφή δομή
- «υποδεικνυόμενος ως ασθενής» → σύμπτωμα μίας δυσλειτουργικής οικογένειας → αλλαγή σε όλη την οικογένεια
- Φανεροί και συγκαλυμμένοι κανόνες
- Υποσυστήματα εντός της οικογένειας: όρια → ανάπτυξη αυτονομίας και αισθήματος ανήκειν
 - Συγκεχυμένα όρια: πολύ στενές σχέσεις/ συναισθηματική υπερεμπλοκή
 - Άκαμπτα όρια: απεμπλοκή και συναισθηματική αποσύνδεση
 - Ιεραρχική οργάνωση των υποσυστημάτων και συμμαχίες
- Χαρακτηριστικά λειτουργικών οικογενειών (διευκολύνουν, προσαρμογή, αλλαγή και ανάπτυξη των μελών):
 - Σαφή όρια
 - Κατάλληλη ιεραρχία
 - Επαρκώς ευέλικτες συμμαχίες
- «Συμπτώματα» που αντανακλούν προβλήματα του συστήματος
- Θεραπεία: εντοπισμός δυσλειτουργιών και αλλαγή
 - «φυσιολογική οικογενειακή δομή, με την εκτελεστική εξουσία στο γονεϊκό υποσύστημα, σαφή όρια, όχι μακροχρόνιες συμμαχίες

Συστημική/ Οικογενειακή Θεραπεία (II)

Δομική Θεραπεία Οικογένειας (S. Minuchin)

- Συμπεριφορική, κατευθυντική και δυναμική
- Ενεργητικός ο ρόλος του θεραπευτή
- Τρία στοιχεία:
 - Αμφισβήτηση των αντιλήψεων της οικογένειας
 - Παροχή εναλλακτικών δυνατοτήτων
 - Δοκιμή νέων προτύπων αλληλεπίδρασης και δημιουργία νέων σχέσεων και δομών
- Τα στάδια της θεραπευτικής διαδικασίας:
 - Γέφυρα με την οικογένεια
 - Αξιολόγηση της δομής της οικογένειας
 - Διατάραξη της ισορροπίας του συστήματος
 - Αναδόμηση της λειτουργίας
- Σαφές μοντέλο θεραπείας
- Ξεκάθαροι στόχοι
- Περιγραφή διαδικασίας αλλαγής και στρατηγικών

Συστημική/ Οικογενειακή Θεραπεία (III)

Στρατηγική Θεραπεία Οικογένειας (P. Watzlawick)

- Επικεντρώνεται στις αλληλεπιδράσεις των μελών
- Έμφαση στις στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων που χρησιμοποιούνται
- Στόχος: εντοπισμός και αλλαγή των επαναλαμβανόμενων και καταστροφικών προσπαθειών επίλυσης προβλημάτων – διακοπή φαύλου κύκλου συμπεριφορών που συντηρούν ένα πρόβλημα
- Έμφαση στη λεκτική και μη-λεκτική επικοινωνία μεταξύ των μελών
- Στάδια θεραπείας:
 - Διερεύνηση των προς επίλυση δυσκολιών
 - Ανάπτυξη σχεδίου δράσης για τη διακοπή των αλληλεπιδράσεων που συντηρούν το πρόβλημα
 - Εφαρμογή στρατηγικών παρεμβάσεων: εργασία για το σπίτι
 - Ανατροφοδότηση για τα αποτελέσματα των παρεμβάσεων
 - Επανεκτίμηση του θεραπευτικού σχεδίου
- Θεραπευτής:
 - Απόσταση από την οικογένεια
 - Εργάζεται με τα παρόντα μέλη
- Στρατηγικές:
 - Θετική αναπλαισίωση: επαναπροσδιορισμός προβλήματος → υιοθέτηση νέων λύσεων
 - Παράδοξη παρέμβαση: νέα νοηματοδότηση στο πρόβλημα → αλλαγή

Πηγές της παρουσίασης

- Bennett, P. (2010). *Κλινική Ψυχολογία και Ψυχοπαθολογία*. Αθήνα: Πεδίο
- Σημειώσεις για το μάθημα της Κλινικής Ψυχολογίας της Ομ. Καθ. Κλινικής Ψυχολογίας Α. Καλαντζή-Αζίζι
- Heiden L.A. & Hersen M. (1997). *Εισαγωγή στην Κλινική ψυχολογία*. Αθήνα: Πεδίο.



Σας ευχαριστώ πολύ
για την προσοχή σας!

ansofian@psych.uoa.gr