

ΓΝΩΣΤΙΚΕΣ –
ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΕΣ ΘΕΩΡΙΕΣ

Λογικοθυμική προσέγγιση (Rational-Emotive Therapy)

- Αναπτύχθηκε από τον Albert Ellis τη δεκαετία του 1950.
- Πεποίθηση πως οι συναισθηματικές δυσκολίες οφείλονται σε λανθασμένες και παράλογες δοξασίες οι οποίες μπορούν να αλλάξουν με έλεγχο της λογικής σκέψης.
- Η λογική σκέψη είναι απαραίτητη στην προσπάθεια του ανθρώπου να γνωρίσει καλύτερα τον εαυτό του.

- Η λογική σκέψη είναι απαραίτητη στην προσπάθεια του ανθρώπου να γνωρίσει καλύτερα τον εαυτό του.
- Η καλύτερη γνώση του εαυτού οδηγεί στην αλλαγή της συναισθηματικής κατάστασης η οποία, στη συνέχεια, θα επιφέρει την αλλαγή της ανεπιθύμητης συμπεριφοράς

Albert Ellis (1913-2007)

- Εργάστηκε αρχικά ως ψυχοθεραπευτής
- Ειδικεύτηκε σε προβλήματα οικογένειας, γάμου και σεξουαλικής συμπεριφοράς.
- Αρχικά εκπαιδεύτηκε στην φροϋδική ψυχανάλυση
- Αργότερα ενδιαφέρθηκε για τις θεωρίες της μάθησης.
- Το 1954 διατύπωσε τη θεωρία του

Θεωρία

- 1954 λογικοθυμική θεωρία για τη θεραπεία (RET = Rational-Emotive Therapy)
- 1992 λογικο-θυμική θεραπεία της συμπεριφοράς (REBT = Rational-Emotive Behaviour Therapy).
- 1959 ίδρυσε το «Ινστιτούτο για μια Λογική Διαβίωση» (Institute for Rational Living, Inc.), μια μη κερδοσκοπική επιστημονική και εκπαιδευτική οργάνωση
- 1968 ιδρύθηκε το Ινστιτούτο Προηγμένης Μελέτης της Λογικής Ψυχοθεραπείας (Institute for Advanced Study in Rational Psychotherapy).

Φιλοσοφία

- Η φιλοσοφική προέλευση της λογικοθυμικής θεραπείας μπορεί να αναζητηθεί στους Στωικούς φιλοσόφους. [Επίκτητος (1ος π.Χ. αιώνας)].
- Οι άνθρωποι δεν ενοχλούνται τόσο από τα ίδια τα γεγονότα ή πράγματα του περιβάλλοντος τους όσο από την εντύπωση που σχηματίζουν γι' αυτά.

- Όταν ο άνθρωπος σκέφτεται λογικά, είναι ευτυχισμένος και επαρκής.
- Όταν σκέφτεται παράλογα, είναι δυστυχής γιατί οι παράλογες σκέψεις είναι η αιτία που οδηγεί στις ψυχολογικές διαταραχές και τα συναισθηματικά προβλήματα, όπως το άγχος, η κατάθλιψη, ο θυμός, οι ενοχές.

- Η σκέψη και το συναίσθημα είναι αλληλένδετα.
- Όταν υπάρχει συναισθηματική διαταραχή, θα υπάρχει μοιραία και παράλογη σκέψη.
- Για να γίνει πάλι ο άνθρωπος ευτυχισμένος, πρέπει να επέλθει αλλαγή και αναδιοργάνωση των αρνητικών και αυτοκαταστροφικών σκέψεων και συναισθημάτων του.

Στόχος συμβουλευτικής

- Αποσαφήνιση της σκέψης από παραλογισμούς, ώστε ο εσωτερικός διάλογος να ξαναβρεί τη λογική του και τα συναισθήματα να γίνουν θετικά

Έντεκα παράλογες ιδέες

- 1. Είναι απολύτως απαραίτητο να αγαπιέται κανείς, να τον εκτιμούν και να τον αποδέχονται όλοι στο περιβάλλον του.
- 2. Για να αξίζει κάποιος, θα πρέπει να είναι ικανός, επαρκής και να επιτυγχάνει σε όλα.
- 3. Μερικοί άνθρωποι είναι κακοί και γι' αυτό πρέπει να κατηγορούνται και να τιμωρούνται.
- 4. Είναι τρομερά καταστροφικό να μη γίνονται τα πράγματα όπως τα θέλει κανείς.

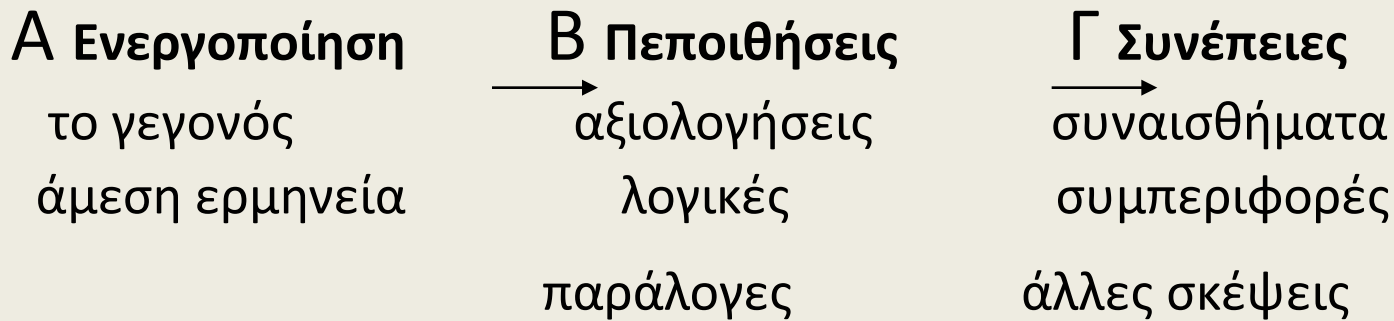
- 5. Η δυστυχία είναι αποτέλεσμα εξωτερικών γεγονότων τα οποία ο άνθρωπος δεν μπορεί να ελέγξει.
- 6. Αν κάτι είναι επικίνδυνο και βλαβερό, αυτό πρέπει συνέχεια να απασχολεί τη σκέψη του ανθρώπου.
- 7. Είναι πιο εύκολο να αποφεύγει κανείς τις δυσκολίες και την προσωπική ευθύνη παρά να τις αντιμετωπίζει κατά πρόσωπο.
- 8. Οι άνθρωποι είναι απαραίτητο να βασίζονται στους άλλους και να έχουν την υποστήριξη κάποιου ισχυρότερου.

- 9. Οι προηγούμενες εμπειρίες και γεγονότα στη ζωή ενός ανθρώπου καθορίζουν την τωρινή του συμπεριφορά και δεν μπορούν να αλλάξουν.
- 10. Οι άνθρωποι πρέπει να απασχολούνται και να στεναχωριούνται με τα προβλήματα των άλλων.
- 11. Υπάρχει πάντοτε μία σωστή και συγκεκριμένη απάντηση σε κάθε πρόβλημα και είναι καταστροφικό αν ο άνθρωπος δεν μπορέσει να τη βρει.

Θεωρία

- Ο Ellis χρησιμοποιεί ένα μοντέλο συμπεριφοράς που το ονομάζει ABC
- A=activating = ενεργοποίηση. Είναι το γεγονός, το συμβάν που ενεργοποιεί τον άνθρωπο.
- B = belief system = σύστημα πεποιθήσεων (αξιολογήσεις λογικές, παράλογες)
- C = consequence = συνέπεια (συναισθήματα, συμπεριφορές, άλλες σκέψεις)

Θεωρία



(A) είναι το γεγονός, το συμβάν που ενεργοποιεί τον άνθρωπο. Το σύστημα πεποιθήσεων του ανθρώπου (B) αξιολογεί το συμβάν (A) και ως αποτέλεσμα έχουμε τη συναισθηματική αντίδραση (Γ).

- Έμφαση στη σπουδαιότητα των αξιών. Ο άνθρωπος λειτουργεί εποικοδομητικά και θετικά όταν οι αξίες του στηρίζονται στη λογική.
- Οι αξίες της τελειότητας και της απολυτότητας κάνουν τον άνθρωπο να αισθάνεται συναισθηματικά διαταραγμένος.

«Φυσικές» προδιαθέσεις

- Υπάρχει μια «φυσική» προδιάθεση στον άνθρωπο να κάνει το α παρά το β.
- Η οικογένεια και το κοινωνικό του περιβάλλον συνειδητά ή ασυνείδητα, αποδέχεται και συμφωνεί με αυτή τη «φυσική» προδιάθεση.
- Μόνο με τεράστια προσπάθεια προς την αντίθετη κατεύθυνση μπορεί να αλλάξει ο άνθρωπος αυτή τη «φυσική προδιάθεση».

«Φυσικές» προδιαθέσεις

- Πιστεύει πως είναι πολύ δύσκολο, σχεδόν αδύνατο, να ξεμάθει ακόμη και τις πιο άχρηστες συνήθειες
- Πρέπει να μείνει πιστός στις οικογενειακές, πολιτιστικές, θρησκευτικές και πολιτικές ή οικονομικές παραδόσεις και ιδέες που έμαθε στα παιδικά του χρόνια
- Πρέπει πάντα να αποδεικνύει τον εαυτό του (την αξία του)
- Πρέπει να απαιτεί μόνο παρά να επιθυμεί να του φέρονται οι άλλοι εντάξει, κ.τ.λ.

Συναισθηματική διαταραχή

- Προκύπτει όταν ο άνθρωπος προστάζει, επιμένει και υπαγορεύει ότι πρέπει να ικανοποιηθούν οι επιθυμίες του.
- Απαιτεί να επιτύχει ο ίδιος σε σημαντικά επιτεύγματα και να έχει την επιδοκιμασία των άλλων.
- Αποδίδει μεγάλη σημασία σ' αυτά που σκέφτονται οι άλλοι γι' αυτόν, θέλει να τον επιδοκιμάζουν και να τον αγαπούν.

Στόχοι συμβουλευτικής διαδικασίας

- Ελάττωση της κεντρικής αυτοκαταστροφικής άποψης που έχει ο άνθρωπος για τον εαυτό του και η απόκτηση μιας πιο ρεαλιστικής και ανεκτικής φιλοσοφίας της ζωής.
- Απαλλαγή από τις παράλογες ιδέες και στάσεις του και αντικατάσταση με λογικές.

Για να το επιτευχθούν οι στόχοι θα πρέπει:

- να δημιουργηθεί μία λειτουργική σχέση
- να αποκαλυφθούν οι παράλογες ιδέες και να αποκτηθεί πλήρης επίγνωσή τους
- να καταδειχθεί με ποιο τρόπο οι παράλογες αυτές ιδέες προκαλούν τα προβλήματα
- να αλλάξουν οι παράλογες δοξασίες και να επιτευχθεί εσωτερικός διάλογος με λογική
- να ενθαρρυνθεί να εφαρμόσει τις νέες του αυτές αντιλήψεις, όσο επώδυνο και αν φαίνεται αυτό
- Έμφαση στο παρόν και την τρέχουσα συμπεριφορά.

ε. Τεχνικές

- 1. Αναγνώριση παράλογων ιδεών
- 2. Πρόσωπο με πρόσωπο αναμέτρηση με τον συμβουλευόμενο προκειμένου να νομιμοποιηθούν αυτές τις ιδέες.
- 3. Επίδειξη της παράλογης φύσης της σκέψης.
- 4. Ανάλυση σκέψεων με τη λογική
- 5. Επίδειξη μη λειτουργικότητας αυτών των πεποιθήσεων
- 6. Χρησιμοποίηση χιούμορ για την αντιμετώπιση των παράλογων σκέψεων.
- 7. Εξήγηση τρόπου αντικατάστασης των παράλογων σκέψεων με λογικές που να στηρίζονται περισσότερο στην εμπειρία.
- 8. Διδασκαλία εφαρμογής της επιστημονικής μεθόδου στον τρόπο σκέψης.

στ. Εφαρμογές

- Πιο αποτελεσματική με άτομα που επιθυμούν ή χρειάζονται καθοδήγηση και που διαθέτουν τη νοητική περιέργεια, ευκαμψία και ευφυΐα καθώς και τη θέληση να εργαστούν οι ίδιοι.
- Δεν μπορούν να βοηθηθούν άτομα με σοβαρές ψυχικές ασθένειες που δεν έχουν επαφή με την πραγματικότητα (σχιζοφρενείς, μανιακοί), άτομα με σοβαρές εγκεφαλικές βλάβες, καθυστερημένα και αυτιστικά.