



Λογικο-Ενορατικές θεωρίες (Rational-Emotive Therapies)

Albert Ellis




Επίκτητος (1^{ος} π.χ. αιώνας)

«Οι σκέψεις είναι εκείνες που μπορούν να οδηγήσουν το άτομο σε εσφαλμένη και παράλογη αντιμετώπιση και στάσεις που μοιραία δημιουργούν και συναισθηματικές δυσκολίες»



Η λογικο θυμική θεραπεία

Ο Ellis ήταν ο πρώτος που εισήγαγε τη διατύπωση ότι υπάρχει αμοιβαία αλληλεπίδραση ανάμεσα στη γνώση, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά (4). Η φιλοσοφική προέλευση της θεωρίας του Ellis μπορεί να αναζητηθεί στους Στωικούς φιλοσόφους (3), κι ιδιαίτερα στον Επίκτητο, ο οποίος φέρεται να έχει πει ότι «οι άνθρωποι ενοχλούνται όχι από τα ίδια τα πράγματα, αλλά από την άποψη που έχουν οι ίδιοι για αυτά» (4).



Η λογικο θυμική θεραπεία βασίζεται στην υπόθεση ότι οι άνθρωποι γεννιούνται με μια τάση για λογική και μη-λογική (παράλογη) σκέψη. Οι άνθρωποι έχουν μια προδιάθεση για αυτό-διατήρηση, ευτυχία και προσωπική ανάπτυξη, αλλά παράλληλα και μια τάση για αυτο-καταστροφή, αυτο-κατηγορία κι αποφυγή της αυτοπραγμάτωσης. Λαμβάνοντας ως δεδομένο ότι οι άνθρωποι υποπέφτουν σε λάθη, η λογικοθυμική θεραπεία προσπαθεί να τους βοηθήσει να αποδεχτούν τους εαυτούς τους ως πλάσματα που θα συνεχίσουν να κάνουν λάθη, αλλά την ίδια στιγμή μπορούν να μάθουν να ζουν ειρηνικά με τους εαυτούς τους.



Μοντέλο συμπεριφοράς του Ellis

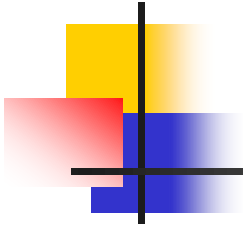
ABC

A=activating=ενεργοποίηση,

B=belief system-σύστημα

πεποιθήσεων,

C=consequence=συνέπεια



A

Συμβάν

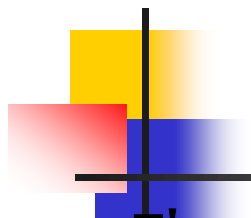
Γ

Συναισθηματική συνέπεια

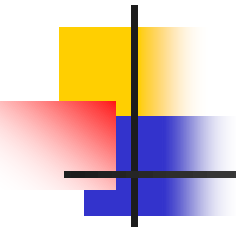
B

(σύστημα πεποιθήσεων)

↓
λογικές και παράλογες σκέψεις



1. Είναι απολύτως απαραίτητο να αγαπιέται κανείς
2. Για να αξίζει κάποιος θα πρέπει να είναι ικανός
3. Μερικοί άνθρωποι είναι κακοί και πρέπει να τιμωρούνται
4. Είναι τρομερά καταστροφικό να μην γίνονται τα πράγματα όπως τα θέλει κανείς
5. Η δυστυχία είναι αποτέλεσμα εξωτερικών γεγονότων που ο άνθρωπος δεν μπορεί να ελέγξει
6. Αν κάτι είναι επικίνδυνο και βλαβερό αυτό πρέπει να απασχολεί συνέχεια τη σκέψη του ανθρώπου

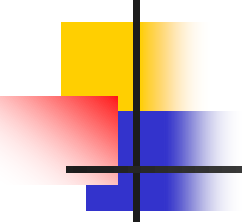


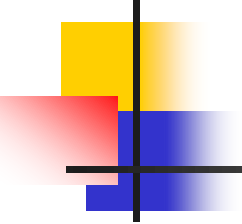
7. Είναι πιο εύκολο να αποφεύγει κανείς τις δυσκολίες παρά να τις αντιμετωπίζει κατά μέτωπο
8. Οι άνθρωποι είναι απαραίτητο να βασίζονται στους άλλους και να έχουν την υποστήριξη κάποιου ισχυρότερου
9. Οι προηγούμενες εμπειρίες και τα γεγονότα της ζωής καθορίζουν την προηγούμενη συμπεριφορά μας και δεν μπορούν να αλλάξουν
10. Οι άνθρωποι πρέπει να απασχολούνται και να στεναχωριούνται με τα προβλήματα των άλλων
11. Υπάρχει πάντα μία σωστή και συγκεκριμένη απάντηση σε ένα πρόβλημα και είναι καταστροφικό αν ο άνθρωπος δεν μπορέσει να τη βρει.

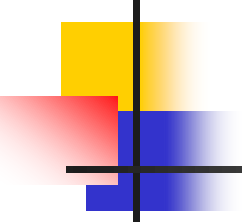



Γνωσιακές τεχνικές

- **Αμφισβήτηση των παράλογων πεποιθήσεων.** Ο θεραπευτής αμφισβητεί τις παράλογες σκέψεις του πελάτη προκειμένου να τον βοηθήσει να τις αντιληφθεί και στη συνέχεια να τις απορρίψει. Παράλληλα τον διδάσκει τον τρόπο με τον οποίο θα το καταφέρει αυτό από μόνος του (4).

- 
-
- **Γνωσιακές εργασίες.** Οι κατ' οίκον εργασίες αποτελούν ένα τρόπο ανίχνευσης των παράλογων πεποιθήσεων του πελάτη. Μέρος της κατ' οίκον εργασίας συνίσταται στην εφαρμογή της θεωρίας A-B-Γ στα προβλήματα που αντιμετωπίζει στην καθημερινότητα. Ο πελάτης ενθαρρύνεται να τοποθετήσει τον εαυτό του σε αγχογόνες καταστάσεις, που θα του επιτρέψουν να έρθει αντιμέτωπος με τις παράλογες αντιλήψεις του. Επίσης, ο θεραπευτής προτρέπει τον πελάτη να διαβάσει βιβλία της λογικοθυμικής θεραπείας και να ακούσει κασέτες από τις δικές του θεραπευτικές συνεδρίες (4).

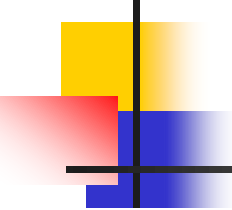
- 
-
- **Αλλαγή της γλώσσας που χρησιμοποιεί ο πελάτης.** Η λογικοθυμική θεραπεία δίνει έμφαση στον λεκτικό τρόπο έκφρασης του πελάτη, υποστηρίζοντας ότι η γλώσσα διαμορφώνει τη σκέψη κι η σκέψη διαμορφώνει τη γλώσσα. Η λογικοθυμική θεραπεία σκοπεύει να βοηθήσει τα άτομα που εκφράζουν ανικανότητα κι αυτοκαταστροφή στο λόγο τους να μάθουν να εφαρμόζουν νέες δηλώσεις που αφορούν τον εαυτό τους. Μέσω της διαδικασίας αλλαγής του λεκτικού τρόπου έκφρασης τους, τα άτομα αρχίζουν να σκέφτονται και να συμπεριφέρονται με διαφορετικό τρόπο (4).

- 
-
- **Χρήση του χιούμορ.** Η λογικο θυμική θεραπεία υποστηρίζει ότι οι συναισθηματικές διαταραχές συχνά είναι αποτέλεσμα της υπέρμετρης σοβαρότητας του ατόμου και της απώλειας της αίσθησης του χιούμορ στα γεγονότα της ζωής. Ο θεραπευτής εφαρμόζει το χιούμορ για να αντεπιτεθεί στην υπερβολικά σοβαρή πλευρά του ατόμου και να το βοηθήσει να αντιληφθεί τις απολυταρχικές αντιλήψεις



Συγκινησιακές τεχνικές

- **Λογικο θυμική φαντασίωση.** Η τεχνική αυτή είναι σχεδιασμένη να προωθεί τη διαμόρφωση νέων συναισθηματικών τρόπων αντίδρασης. Οι πελάτες ενθαρρύνονται να σκεφτούν, να εκφράσουν συναισθήματα και να συμπεριφερθούν, όπως θα επιθυμούσαν στην καθημερινότητα τους. Αποκτώντας την ικανότητα να διαχειρισθούν κατάλληλα τα συναισθήματα τους σε μια πιθανή δυσμενή κατάσταση για αυτούς, φτάνουν σε ένα σημείο που ελάχιστα μπορεί κάτι να τους αγχώσει (4).
- **Παίξιμο ρόλων.** Το παίξιμο ρόλων εμπεριέχει και τη συναισθηματική και τη συμπεριφορική διάσταση. Ο θεραπευτής υπογραμμίζει τις συναισθηματικές διαταραχές του πελάτη και τον ενθαρρύνει να αντιδράσει σε συγκεκριμένες συμπεριφορές και να εκφράσει τα συναισθήματα του (1).

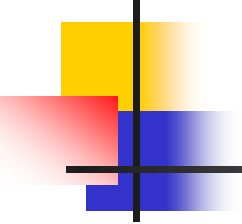


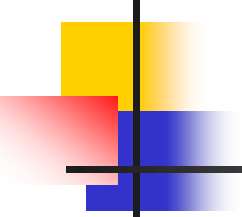
- **Ασκήσεις επίθεσης στην ντροπή.** Οι ασκήσεις αυτές αναπτύχθηκαν για να βοηθήσουν τον πελάτη να αντιμετωπίσει το αίσθημα ντροπής που νιώθει κατά τη διάρκεια εκδήλωσης μιας συμπεριφοράς. Στόχος αυτών των ασκήσεων είναι να συνειδητοποιήσει το άτομο ότι δεν πρέπει να ντρέπεται ακόμα κι όταν οι άλλοι άνθρωποι τον αποδοκιμάζουν. Στα πλαίσια των ασκήσεων αυτών ο πελάτης παροτρύνεται να ασχοληθεί με ριψοκίνδυνες καταστάσεις, τις οποίες αποφεύγει στην καθημερινή του ζωή εξαιτίας του φόβου αποδοκιμασίας του από άλλους. Μέσα από τις ασκήσεις αυτές ο πελάτης κατανοεί ότι η αντίδραση των άλλων ανθρώπων δεν θα πρέπει να καθορίζει τη συμπεριφορά του (4).



Συμπεριφορικές τεχνικές

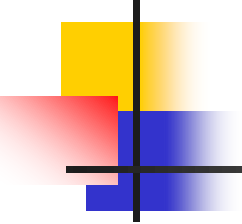
- **Ενίσχυση.** Οι ενισχύσεις βασίζονται στη θεωρία της συντελεστικής μάθησης και είναι τα γεγονότα εκείνα, που όταν έπονται της συμπεριφοράς, αυξάνουν την πιθανότητα επανεμφάνισής της. Διακρίνονται 2 βασικά είδη ενισχύσεων, οι θετικές και οι αρνητικές. Οι θετικές ενισχύσεις περιλαμβάνουν όλα τα είδη αμοιβών και η επιλογή τους γίνεται με γνώμονα την ικανοποίηση που παρέχουν στο θεραπευόμενο. Ο θεραπευτής επιλέγει εκείνη που πραγματικά θα ευχαριστήσει και θα ικανοποιήσει το θεραπευόμενο. Η αρνητική ενίσχυση περιλαμβάνει όλες τις διαδικασίες εκείνες που φροντίζουν να εξαλειφθεί ένα ερέθισμα που προκαλεί αποστροφή στον άνθρωπο (3).

- 
- **Συστηματική απευαισθητοποίηση.** Βασίζεται στην αρχή της κλασσικής εξαρτημένης μάθησης και περιλαμβάνει το συσχετισμό μιας αντίδρασης (πχ χαλάρωση) με μια απροσάρμοστη συμπεριφορά (άγχος). Ο ψυχοθεραπευτής αφού προσδιορίσει κι ιεραρχήσει τις καταστάσεις που προκαλούν άγχος στον πελάτη, εκθέτει τον πελάτη κάθε φορά σε μια από αυτές τις καταστάσεις, ενώ εκείνος προσπαθεί συγχρόνως να χαλαρώσει. Η θεραπευτική διαδικασία ξεκινάει με την παρουσίαση καταστάσεων που προκαλούν λίγο άγχος στον πελάτη και σιγά σιγά, ενόσω ο πελάτης παραμένει ήρεμος και χαλαρωμένος, γίνεται παρουσίαση περισσότερο αγχογόνων καταστάσεων (3).



- **Παρρησιακή ή διεκδικητική εκπαίδευση.** Παρρησιακός καλείται ο άνθρωπος που μπορεί να εκφράσει τη γνώμη του και γενικά τα συναισθήματα του ελεύθερα μπροστά σε άλλους. Επομένως, η παρρησιακή εκπαίδευση απευθύνεται σε άτομα που έχουν απροσάρμοστες αγχογόνες αντιδράσεις σε διαπροσωπικές καταστάσεις κι οι οποίες τους εμποδίζουν να εκφράσουν και να κάνουν αυτό που είναι λογικό και σωστό. Περιλαμβάνει την απεξάρτηση του άγχους και την εκμάθηση της παρρησιακής συμπεριφοράς μέσω της συντελεστικής μάθησης (3).

- **Ψυχοκατακλυσμική θεραπεία.** Ο θεραπευόμενος έρχεται αντιμέτωπος με το ερέθισμα που του προκαλεί άγχος ή φόβο, ενώ ο θεραπευτής προσπαθεί στην πορεία να διατηρήσει έντονο το άγχος του πελάτη. Ο ψυχοθεραπευτής περιγράφει την αγχογόνο κατάσταση στον πελάτη ξανά και ξανά, σε πολλές συναντήσεις, μέχρι ο πελάτης να μη μπορεί πλέον να αντιδράσει με άγχος στο συγκεκριμένο ερέθισμα (3).

- 
-
- **Αποστροφική θεραπεία.** Η τεχνική αυτή χρησιμοποιεί ερεθίσματα που προκαλούν πόνο κι αποστροφή για την τροποποίηση μιας ανεπιθύμητης συμπεριφοράς (3).
 - **Θεραπεία αυτοδιαχείρισης (self-management).** Περιλαμβάνει τη διδασκαλία δεξιοτήτων στον πελάτη, οι οποίες θα τον βοηθήσουν να ανταπεξέλθει σε δύσκολες καταστάσεις και να διαχειρισθεί αποτελεσματικά τη ζωή του. Συνήθη παραδείγματα εφαρμογής της θεραπείας αυτής αποτελούν ο έλεγχος του καπνίσματος/αλκοολισμού κι η αντιμετώπιση της παχυσαρκίας. Οι κύριες στρατηγικές που, συνηθέστερα, συνιστούν μια θεραπεία αυτοδιαχείρισης είναι η αυτο-παρακολούθηση (self-