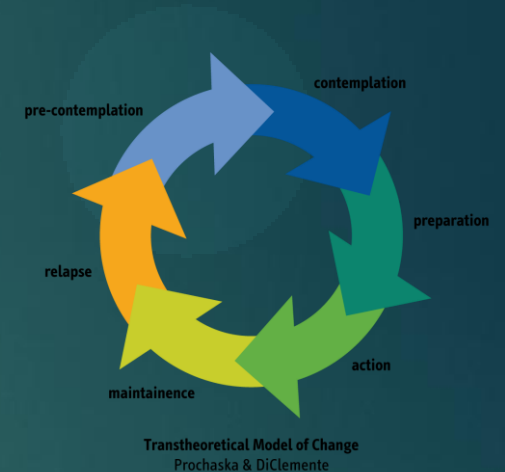


Συνθετική ψυχοθεραπεία: Μία κιβωτός αλλαγής της συμπεριφοράς"



ΙΑΚΩΒΟΣ ΣΙΑΝΟΥΔΗΣ BSC



Περιεχόμενα

- Συνθετική ψυχοθεραπεία: Μία σύγχρονη προσέγγιση... Διαφ. 3
- Εισαγωγή στη σύνθεση... Διαφ. 4-5
- Δια-θεωρητικό μοντέλο αλλαγής συμπεριφοράς... Διαφ. 6-9
- Λειτουργία και συνταίριασμα στη σύνθεση... Διαφ. 10-11
- Στην πράξη... Διαφ. 12-15
- Συμπέρασμα & εφαρμογές... Διαφ. 16-17
- Συνοψίζοντας... Διαφ. 18
- Βιβλιογραφία... Διαφ. 19-23



Τι είναι η συνθετική ψυχοθεραπεία;

Η ενσωμάτωση στοιχείων διαφόρων
σχολών ψυχοθεραπείας με σκοπό τη
βαθύτερη αυτο-αποδοχή και προσωπική
ανάπτυξη του ατόμου

Ενώ ταυτόχρονα...

Είναι η προσπάθεια κάθε
ψυχοθεραπευτή να ανταποκριθεί στην
ατομικότητα του καθενός
δημιουργώντας ένα εξατομικευμένο
μοντέλο



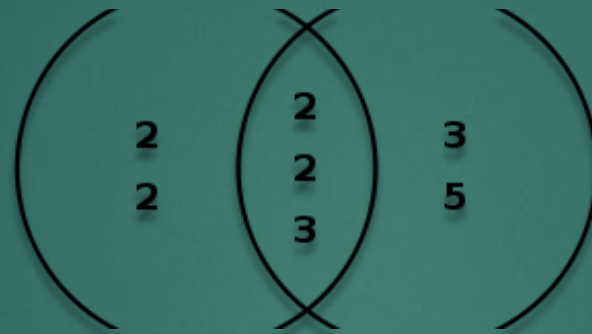
Πως γίνεται η σύνθεση των στοιχείων;



Εκλεκτικά

Τι δούλεψε καλύτερα στους άλλους στο παρελθόν;

Αντλώ εργαλεία ασχέτως θεωρητικού υπόβαθρου



Κοινοί παράγοντες

Τι κοινά στοιχεία μοιράζονται οι προσεγγίσεις;

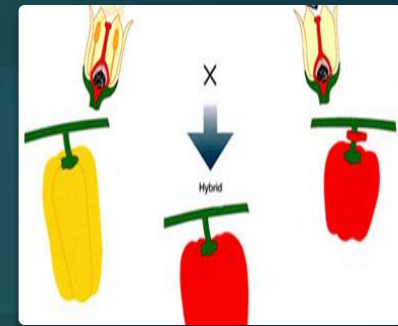
Αγνοώ χρήσιμα εργαλεία που δεν είναι κοινά



Θεωρητική σύνθεση

Σύνθεση όχι μόνο εργαλείων αλλά και θεωρητικών υποβάθρων

Χρήση δύο ή παραπάνω θεραπευτικών προσεγγίσεων



Αφομοιωτικά

Γείωση σε μία προσέγγιση με χρήση εργαλείων από άλλες

“Θεωρητική ακαμψία”

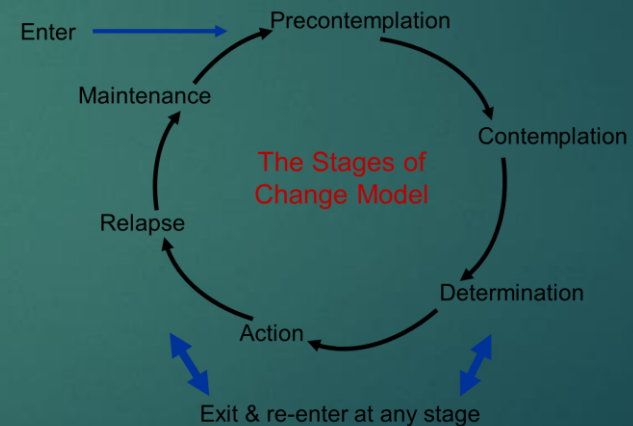
Πως γίνεται η σύνθεση των στοιχείων συνέχεια...

Πολύ-θεωρητικά

- ▶ Δημιουργία πλαισίου για περισσότερες από δύο θεωρίες
- ▶ Εξατομίκευση εξ' αρχής

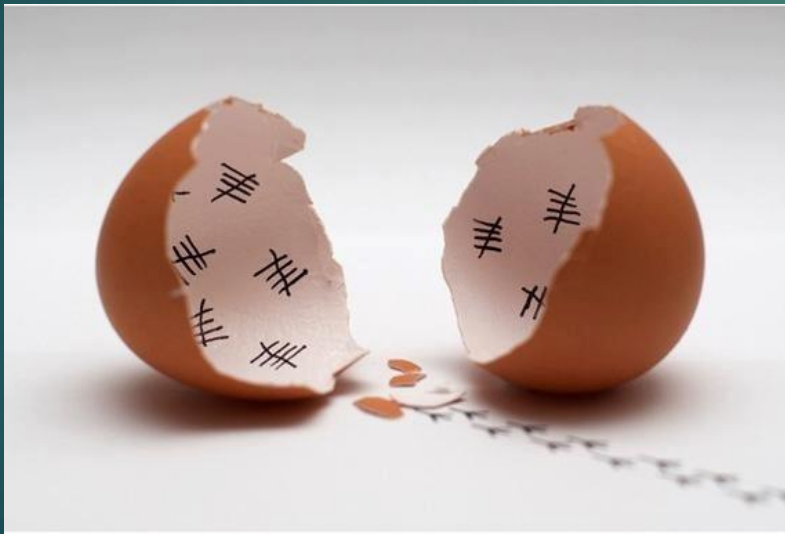


- ▶ Δια-θεωρητικό μοντέλο (Prochaska & DiClemente, 1984; 2005)



Δια-θεωρητικό μοντέλο

- ▶ Μοντέλο αλλαγής της συμπεριφοράς, μία αποδοτική παρέμβαση που προωθεί την υγιή αλλαγή



Τι στοιχεία χρησιμοποιεί;

- ▶ Σύνθεση “κτισμάτων” όλων των θεωριών (κοσντρουκτιβισμός)
- ▶ Η αλλαγή είναι διαδικασία, όχι γεγονός
- ▶ Εντοπίζει το βαθμό ετοιμότητας αλλαγής του καθενός
- ▶ Περιγραφή αλλαγής συμπεριφοράς
- ▶ Καταγραφή, αυτής, της αλλαγής
- ▶ Δεν βιάζεται (η αλλαγή είναι μια ουσιαστική και αργή διαδικασία)
- ▶ Μεστώνει το άτομο
- ▶ Αλλαγή σε στάδια

Γιατί το Δια- θεωρητικό μοντέλο, όμως;

Γιατί στην εκτενή διαδικασία αλλαγής, ο θεραπευτής μετατρέπεται σε μία καλή "μητέρα".

Υπομένει μέχρι εκείνος απέναντί του να αναγνωρίσει τη δυσλειτουργία του, τον βοηθά να αποδεχτεί τις αδυναμίες του χωρίς να τον στηλιτεύει, του παρέχει τρόπους αντιμετώπισης στο πρόβλημά του και όχι λύσεις και του χαρίζει το δώρο του να εσωτερικεύσει την ευγενική φιγούρα του ώστε να μπορεί να ανατρέξει σε αυτήν ανά πάσα στιγμή νιώσει να παλινδρομεί.



Στάδια αλλαγής

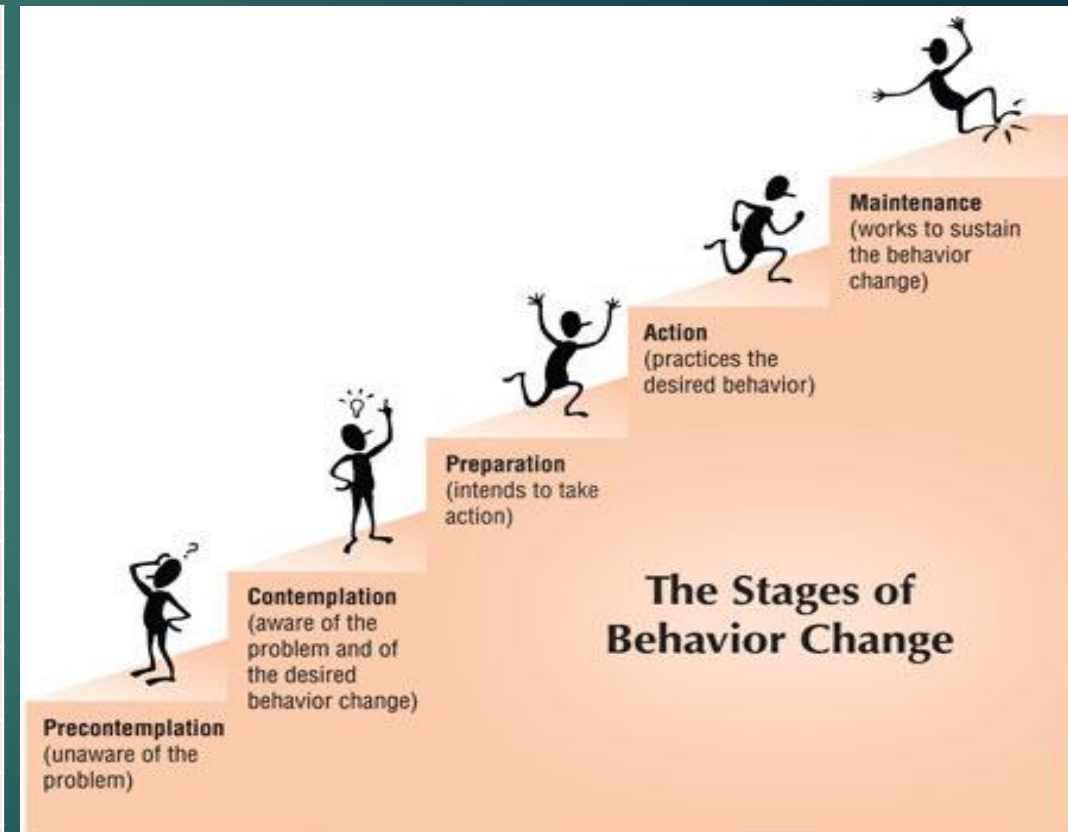


- ▶ Προσυλλογιστικό (Μακάριοι οι πτωχοί...)
- ▶ Συλλογιστικό (αμφιταλάντευση)
- ▶ Προπαρασκευαστικό (Μία γεύση μόνο)
- ▶ Δραστικό (Κάθε αρχή...)
- ▶ Διατήρηση (Οφέλη)
- ▶ Τερματισμός (Γονιός του εαυτού του)
- ▶ Ενθάρρυνση & συζήτηση συναισθήματος
- ▶ Έμφαση στα υπέρ της αλλαγής
- ▶ Στοχοθέτηση & σχέδιο δράσης
- ▶ Υποστήριξη & συγκέντρωση στον τερματισμό & μικρά επιτεύγματα
- ▶ “Ξεχορτάρισμα” παραγόντων υποτροπής
- ▶ Έμφαση και στο συναίσθημα αλλά και στην συμπεριφορά!

Διαδικασίες αλλαγής μέσα στα στάδια

Στάδια αλλαγής

Προσυλλογιστικό	Συλλογιστικό	Προπαρασκευαστικό	Δράση	Συντήρηση	Τερματισμός
Συνειδητοποίηση					
Εκδραμάτιση					
Επαναξιολόγηση περιβάλλοντος					
	Επαναξιολόγηση εαυτού				
		Απελευθέρωση εαυτού			
			Ανταγωνιστικές συμπεριφορές		
			Υποστηρικτικές σχέσεις		
			Ενισχύσεις		
			Έλεγχος ερεθισμάτων		



Sources: Grimley 1997 (75) and Prochaska 1992 (148)

Πως λειτουργεί το δια-θεωρητικό μοντέλο;

Τα στάδια αλλαγής είναι οι ράγες και οι σταθμοί του προορισμού (DVs)

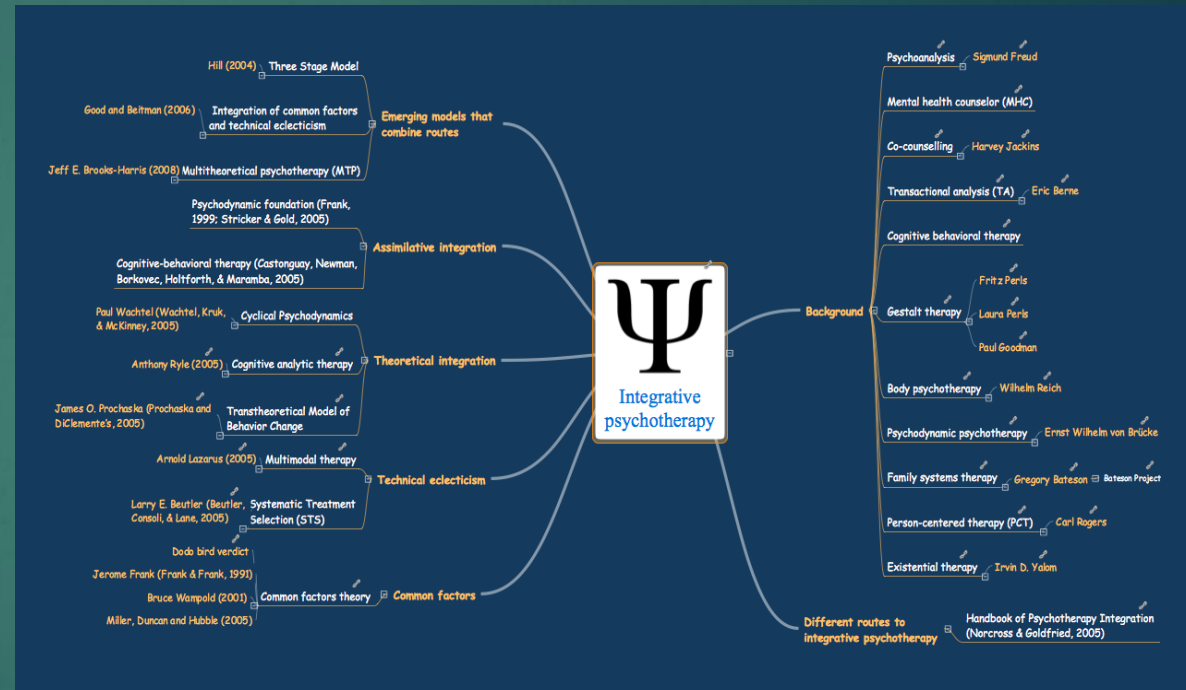
Οι διαδικασίες αλλαγής είναι τα βαγόνια του τρένου που “επιβαίνει” ο θεραπευόμενος (Ivs)



Πως θα παντρέψουμε τη συνθετική ψυχοθεραπεία με το δια-θεωρητικό μοντέλο;

Αντιστοίχιση συγκεκριμένων τεχνικών από προσεγγίσεις σε συγκεκριμένα στάδια

Ζεύξη εργαλείων από προσεγγίσεις με τις ανάγκες του ατόμου σε κάθε στάδιο



Κάποιος είναι συχνά δυσαρεστημένος με όλα... Δουλεύει στην οικογενειακή επιχείρηση και σταδιακά συνειδητοποιεί ότι θέλει να φύγει αλλά φοβάται να το επικοινωνήσει στον πατέρα του (άγχος, θλίψη, θυμός)

Στάδιο	Χαρακτηριστικά	Δήλωση
1. Προσυλλογιστικό	Καμία πρόθεση αλλαγής Δεν έχει επίγνωση του θέματος	Καλά πηγαίνει η ζωή μου.... Δουλεύω στην οικογενειακή επιχείρηση... Ίσως πιέζομαι καμιά φορά... (Προσωποκεντρική αποδοχή, Ροτζεριανή ενσυναίσθηση, θέσπιση συμμαχίας)
2. Συλλογιστικό	Επίγνωση του προβλήματος Θα σκεφτόταν την αλλαγή, αλλά δεν υπάρχουν συγκεκριμένα σχέδια ή δέσμευση για αλλαγή Αμφιθυμία, νιώθει 'κολλημένος'	Θα ήθελα να κάνω κάτι για αυτό.... Να του μιλήσω, αλλά κάτι με φοβίζει... (Σωκρατική μέθοδος, CBT ερωτήματα, Τι είναι αυτό που σε φοβίζει; Τι σκέφτεσαι εσύ ως λύση; Τι καλυτερεύει/χειροτερεύει το πρόβλημα; Αν ένας φίλος σου σου διηγούταν το ίδιο τι θα τον συμβούλευες;)
3. Προπαρασκευαστικό	Σχεδιάζει να αναλάβει δράση σύντομα, ίσως έχει προσπαθήσει στο παρελθόν	Αποφάσισα να μιλήσω στον πατέρα μου και να του πω ότι θα φύγω... (Γνωσιακή πρόβα, αμφισβήτηση ΑΑΣ, REBT εντοπισμός critical A, Adlerian life plan & προσωποκεντρική συνειδητοποίηση συνεπειών)

Σταδίων συνέχεια...

<p>4. Δράση</p>	<p>Έχει αναλάβει στέρεα βήματα για να αντιμετωπίσει το πρόβλημα, αλλά η αλλαγή δεν έχει συνέπεια ακόμη</p>	<p>Το έκανα... Του μίλησα... Δεν του είπα όλα όσα είχα στο νου μου... Αλλά δεν πήγε, τρομερά, άσχημα (CBT θετική ενίσχυση, αμφισβήτηση ΑΑΣ, προσωποκεντρική ενίσχυση)</p>
<p>5. Συντήρηση</p>	<p>Γενικά έχει απαλλαγή από την προβληματική συμπεριφορά Έχει υιοθετήσει την υγιή συμπεριφορά Μπορεί να υποτροπιάσει, αλλά αποδέχεται και δεσμεύεται στη νέα συμπεριφορά ως μέρος της καθημερινότητας και της ζωής</p>	<p>Τα κατάφερα... Είμαι κάπου αλλού τώρα... Είναι πολύ καλύτερα αλλά πάλι έχω πρόβλημα με το θέμα των εντολών... (Ψυχανάλυση ώστε αποφυγή προβολών σε κάθε μελλοντικό αφεντικό, REBT πυρηνικό πιστεύω, REBT συνειδητοποίηση ότι ο κάθε άνθρωπος δεν είναι μόνο ένα πράγμα αλλά αποτελείται από 1000 διαφορετικές πτυχές οπότε και να υποτροπιάσει να μην το δει ολοκληρωτικά και ενοχικά)</p>
<p>6. Τερματισμός (το στάδιο αυτό δεν αναφέρεται πάντα)</p>	<p>Δεν έχει επιστρέψει στην προηγούμενη συμπεριφορά Απόλυτη αυτοπεποίθηση στην ικανότητα να διατηρήσει τη νέα συμπεριφορά για πάντα σε οποιαδήποτε κατάσταση</p>	<p>Δεν έχω πλέον θέμα, είμαι επιτέλους καλά εκεί που είμαι. (Ψυχανάλυση εσωτερίκευση και γινόμενος ο ίδιος γονιός του εαυτού του, CBT θεραπευτής του εαυτού του)</p>

“Βαγόνια” αλλαγής

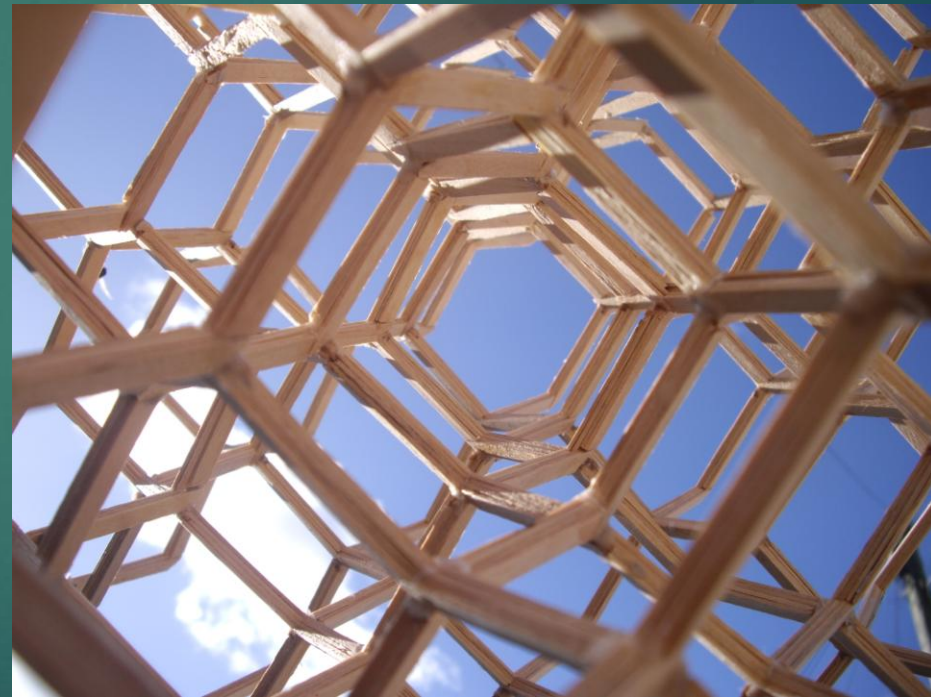
1. Συνειδητοποίηση	Εύρεση και μάθηση νέων δεδομένων και πληροφοριών που υποστηρίζουν την αλλαγή	Ανάγνωση βιβλίων, συζήτηση με το θεραπευτή (Ψυχοεκπαίδευση, CBT)
2. Εκδραμάτση	Βίωση και έκφραση αρνητικών συναισθημάτων σχετικά με το πρόβλημα, όπως άγχος και φόβος	Επικοινωνία του συναισθήματος με το θεραπευτή (Γκεστάλτ, Ψυχανάλυση, ερμηνεία, συναίσθημα=κίνητρο)
3. Επαναξιολόγηση εαυτού	Συνειδητοποίηση ότι η αλλαγή συμπεριφοράς είναι μέρος της ταυτότητας του ατόμου	Να δει τον εαυτό του ως εργαζόμενο κάπου αλλού. (Ιδεατός εαυτός, Erikson, προσωποκεντρική)
4. Επαναξιολόγηση περιβάλλοντος	Αξιολόγηση του πώς το πρόβλημα του ατόμου επηρεάζει όλο το περιβάλλον του	Συνειδητοποίηση ότι δυσαρέσκειά του επηρεάζει το σύστημά του, τα νεύρα του τη σύντροφό του κοκ (Συστημική τεχνική, όλα τα προβλήματα είναι ένα, από εκεί πηγάζουν όλα)
5. Απελευθέρωση εαυτού	Επιλογή και δέσμευση για δράση με την πεποίθηση ότι η αλλαγή είναι εφικτή. Αποδοχή της ευθύνης για την αλλαγή	Λεκτική δέσμευσης στο θεραπευτή, ανακοίνωση του νέου εαυτού σε μέλη της οικογένειας (Ο θεραπευτή είναι πλέον η καλή “μητέρα” που ο θεραπευόμενος θέλει να κάνει περήφανη μέσα από τη δική του ικανοποίηση, ψυχανάλυση, adler)

“Βαγόνια” αλλαγής συνέχεια...

6. Κοινωνική απελευθέρωση	Κοινωνική υποστήριξη προς τις υγιείς συμπεριφορές (πώς αλλάζει η κοινωνία υπέρ της υγιούς συμπεριφοράς)	Χτίσιμο συστήματος με ανθρώπους που έχουν παρόμοιες εμπειρίες (Συστημική, επικοινωνία συναισθήματος)
7. Δημιουργία ανταγωνιστικών συμπεριφορών	Αντικατάσταση προβληματικών συμπεριφορών με υγιείς	Χρήση τεχνικών χαλάρωσης ή meditation αντί για συναισθηματική υπερφαγία για την αντιμετώπιση του στρες που επιφέρει η αλλαγή (Ημερολόγιο, αυτό-αμφισβήτηση, CBT & REBT)
8. Έλεγχος ερεθισμάτων	Αποφυγή αφορμών και ερεθισμάτων που οδηγούν στην προβληματική συμπεριφορά	Αποφυγή να επιστρέφει σε “παιδί” όταν διαπικνίζεται με κάποιον (CBT, ψυχανάλυση)
9. Διαχείριση ενισχύσεων	Αύξηση των ενισχύσεων για τη θετική αλλαγή συμπεριφοράς και μείωση ενισχύσεων για την ανθυγιεινή συμπεριφορά	Επιβράβευση του εαυτού με κάτι κάθε φορά που επιτυγχάνει όλο και περισσότερα (BT, positive reinforcement)
10. Υποστηρικτικές σχέσεις	Αναζήτηση και χρήση ενός ισχυρού υποστηρικτικού συστήματος από την οικογένεια, τους φίλους και τους συνεργάτες	Αποδοχή από οικογένεια καθώς δεν έχει επικοινωνήσει την ανάγκη του ενοχικά, ισχυροί νέοι δεσμοί, πιο αληθινές σχέσεις (Συστημική & ψυχανάλυση)

Συμπερασματικά...

- ▶ Η συνθετική ψυχοθεραπεία δεν είναι – και δεν πρέπει να είναι – εκλεκτικό μοντέλο αλλά βασίζεται στη λειτουργία ενός ολόκληρου πλαισίου θεωριών που, εν τέλει, δημιουργούν ένα εξατομικευμένο μοντέλο.



Εφαρμογή σύνθεσης & Δια-θεωρητικού

Εφαρμογές

- Εφαρμογή για τη δημιουργία εξατομικευμένων μηνυμάτων υγείας
- Εφαρμογή σε όλα τα θεραπευτικά πλαίσια φέρνοντας το άτομο στο κέντρο
- Ευελιξία σε καταστάσεις που η επιτυχία θεωρείται δύσκολα
- Εφαρμογή σε θεραπευτικά πλαίσια μειώνοντας το χρονοβόρο και κοστοβόρο του πράγματος
- Εφαρμογή σε πληθυσμό με πάσης φύσεως διαταραχή καθώς η υποτροπή θεωρείται ανθρώπινη

Κριτική

- Ασάφεια μεταξύ σταδίων
- Υπερβάλλουσα πίστη στο άτομο
- Απαιτεί μεγάλη ικανότητα από το θεραπευτή



Βιβλιογραφία

- ▶ Burbank, P., M. & Riebe, D. (2001). *Promoting Exercise and Behavior Change in Older Adults: Interventions with the Transtheoretical Model*, New York: Springer
- ▶ Cain, D., J. (2010). *Person-Centered Psychotherapies*, New York: APA
- ▶ Ciarrochi, J. & Bailey, A. (2008). *A CBT Practitioner's Guide to ACT*, Oakland: New Harbinger Publications
- ▶ Cooper, M., O'Hara, M., Schmid, P., F. & Wyatt, G. (2007). *The Handbook of Person-Centred Psychotherapy and Counselling*, New York: Palgrave Macmillan
- ▶ Derisley, J. & Reynolds, S. (2000). The transtheoretical stages of change as a predictor of premature termination, attendance and alliance in psychotherapy. *British Journal of Clinical Psychology*, Vol. 39, Pp. 371 – 382
- ▶ Dryden, W. (2001). *Reason to Change: A Rational Emotive Behaviour Therapy*, New York: Routledge

Βιβλιογραφία

- ▶ Edelman, S. (2006). *Change Your Thinking with CBT*, Australia: Vermilion
- ▶ Ellis, A. & MacLaren, C. (2005). *Rational Emotive Behavior Therapy*, California: Impact Publishers
- ▶ Ellis, A. & Ellis, D., J. (2011). *Rational Emotive Behavior Therapy*, U.S.A.: APA
- ▶ Erskine, R., G. & Moursund, J., P. (2011). *Integrative Psychotherapy in Action*, London: Karnac Books
- ▶ Evansm, K. & Gilbert, M. (2005). *An Introduction to Integrative Psychotherapy*, New York: Palgrave Macmillan
- ▶ Evers, K., E., Prochaska, J., O., Johnson, J., L., Mauriello, L., M., Padula, J., A. & Prochaska, J., M. (2006). A randomized clinical trial of a population- and transtheoretical model-based stress-management intervention. *Health Psychology*, Vol. 25, Pp. 521 – 529
- ▶ Finnell, D., S. (2003). Use of the Transtheoretical Model for individuals with co-occurring disorders., Vol. 39, Pp. 3 – 15

Βιβλιογραφία

- ▶ Gregory, B. (2010). *Cognitive-Behavioral Therapy Skills Workbook*, U.S.A.: Premier Publishing
- ▶ Mann, D. (2010). *Gestalt Therapy*, New York: Routledge
- ▶ McMinn, M., R. & Campbell, C., D. (2007). *Integrative Psychotherapy*, Canada: IVP Academic
- ▶ Noar, S., M., Benac, C., N. & Harris, M., S. (2007) *Do Community Mental Health Journals tailoring matter? Meta-analytic review of tailored print health behavior change interventions. Psychological Bulletin*, Vol. 4, Pp. 673 – 693
- ▶ Norcross, J. S. & Goldfried, M., R. (2005). *Handbook of psychotherapy integration* (2nd ed.). New York: Oxford University Press.
- ▶ Prochaska, J. (1979). *Systems of Psychotherapy: A Transtheoretical Analysis*. Homewood: Dorsey Press

Βιβλιογραφία

- ▶ Prochaska, J., O., Butterworth, S., Redding, C., A., Burden, V., Perrin, N., Lea, M. & Flaherty, R., M. & Prochaska, J., M. (2008). Initial efficacy of MI, TTM tailoring, and HRI's in multiple behaviors for employee health promotion. *Preventive Medicine*, Vol. 46, Pp. 226 – 231
- ▶ Prochaska, J., O., DiClemente, C., C. (1994). *The transtheoretical approach: crossing traditional boundaries of therapy*, U.S.A.: Krieger Publishing
- ▶ Prochaska, J., O. (2008). *Decision Making in the Transtheoretical Model of Behavior Change*, London: SAGE
- ▶ Prochaska, J., O., Norcross, J., C. (2009). *Systems of Psychotherapy: A Transtheoretical Analysis*, Belmont: Cengage Learning
- ▶ Prochaska, J., O., Velicer, W., F. (1997). The transtheoretical model of health behavior change. *American Journal of Health Promotion*, Vol. 12, Pp. 38 – 48
- ▶ Prochaska, J., O., Wright, J., A. & Velicer, W., F. (2008). Evaluating Theories of Health Behavior Change: A hierarchy of Criteria Applied to the Transtheoretical Model. *Applied Psychology*, Vol. 57, Pp. 561 – 588

Βιβλιογραφία

- ▶ Povey, R., Conner, M., Sparks, P., James, R., Shepherd, R. (1999). A critical examination of the application of the Transtheoretical Model's stages of change to dietary behaviours. *Health Education Research*, Vol. 14, Pp. 641 – 651
- ▶ Perls, F., S., Hefferline, R. & Goodman, P. (1977). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*, Gouldsboro: Gestalt Journal Press
- ▶ Schneider, K., J. (2007). *Existential-Integrative Psychotherapy: Guideposts to the Core of Practice*, New York: Routledge
- ▶ Wilkins, P. (2009). *Person-Centred Therapy*, New York: Routledge