

Πρόλογος

Το 1986 επιμελήθηκα –μαζί με τον Bill Golden– έναν συλλογικό τόμο με τίτλο *Cognitive-behavioural Approaches to Psychotherapy* (1986). Στον πρόλογο του τόμου αυτού αναφερθήκαμε σε μια πρόσφατη τότε έρευνα η οποία καταδείκνυε ότι οι γνωσιακές προσεγγίσεις στην ψυχοθεραπεία, αν και πρωτοεμφανίστηκαν τις δεκαετίες του 1950 και του 1960, ήδη από τα μέσα της δεκαετίας του 1980 αποτελούσαν ένα από τα ηγετικά ρεύματα στην ψυχοθεραπεία. Με τον Bill Golden ξεκινήσαμε να δουλεύουμε τον τόμο το 1984, τρία χρόνια αφότου επέστρεψα από το Κέντρο για τη Γνωσιακή Θεραπεία στη Φιλαδέλφεια, στο οποίο είχα μεταβεί με εξάμηνη εκπαιδευτική άδεια. Είχα ήδη επιμεληθεί την πρώτη έκδοση του εγχειριδίου μου με τίτλο *Individual Therapy in Britain* (1984) και ήθελα να επιμεληθώ έναν συνοδευτικό τόμο με τίτλο *Cognitive Behaviour Therapy in Britain*. Το πρόβλημα ήταν ότι εκείνη την περίοδο υπήρχαν πολλοί λίγοι Βρετανοί θεραπευτές της ΓΣΘ, οι οποίοι μάλιστα εστίαζαν κυρίως στη Γνωσιακή Θεραπεία και τη Λογικοθυμική Θεραπεία, με αποτέλεσμα πολύ σύντομα να συνειδητοποιήσω ότι, εάν ήθελα να επιμεληθώ έναν τόμο για τις προσεγγίσεις της Γνωσιακής-Συμπεριφοριστικής Θεραπείας (ΓΣΘ), έπρεπε μάλλον να απευθυνθώ, κυρίως, σε συγγραφείς από τη Βόρεια Αμερική. Έτσι, στον τόμο του 1986, από τους 18 συγγραφείς οι 15 είναι από τις Ηνωμένες Πολιτείες, ένας από την Ολλανδία, ένας από την Ιταλία και ένας από τη Βρετανία – εγώ! Με αυτά τα δεδομένα η συνεργασία με έναν Αμερικανό επιμελητή, τον Bill Golden, φαινόταν η πλέον λογική.

Είκοσι έξι χρόνια μετά τη δημοσίευση του τόμου η κατάσταση στη Βρετανία έχει αλλάξει σημαντικά. Υπάρχουν πολύ περισσότεροι θεραπευτές της ΓΣΘ και οι πιο πολλές προσεγγίσεις της ΓΣΘ έχουν Βρετανούς υποστηρικτές. Ως εκ τούτου, ο παρών τόμος περιλαμβάνει ορισμένες προσεγγίσεις που έχουν γεννηθεί στη Βρετανία (π.χ. τη Θεραπεία Εστιασμένη στη Συμπόνια και τη Μεταγνωσιακή Θεραπεία), ενώ όλα τα κεφάλαια έχουν Βρετανούς συγγραφείς, συνθήκη που με οδήγησε στην απόφαση να τον επιμεληθώ μόνος, χωρίς τη συνδρομή ενός Αμε-

ρικόανου συν-επιμελητή. Άλλωστε, όπως αναφέρει και η Sarah Marks στο Κεφάλαιο 1, η ΓΣΘ έχει πλέον τη δική της βρετανική ιστορία και μια σταθερή θέση στους κλάδους της συμβουλευτικής και της ψυχοθεραπείας της χώρας. Ως αποτέλεσμα όλων αυτών, όπως μπορείτε να δείτε και στον Πίνακα 1, ο παρών τόμος διαφέρει σημαντικά ως προς το περιεχόμενό του από τον τόμο του 1986, με μόνο δύο προσεγγίσεις (τη Γνωσιακή Θεραπεία του Beck και τη Λογικοθυμική Συμπεριφορική Θεραπεία) να εμφανίζονται και στις δύο εκδόσεις.

Πέραν από τις διαφορές μεταξύ αυτού και του προγενέστερου τόμου στις οποίες αναφερθήκαμε, η μεγαλύτερη ομοιότητά τους παρατηρείται στη δομή των κεφαλαίων τους. Το περιεχόμενο του κειμένου που ακολουθεί, αν και απόσπασμα από τον πρόλογο του τόμου του 1986, ισχύει και για τον μεταγενέστερο:

Ζητήθηκε από τους συγγραφείς να γράψουν ένα κεφάλαιο με συγκεκριμένη δομή, δίνοντας έμφαση στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της προσέγγισης που αντιπροσωπεύουν. Αρχικά, έπρεπε να παρουσιάσουν συνοπτικά την ιστορική εξέλιξη και το θεωρητικό υπόβαθρο της προσέγγισης στη βάση της δικής τους ενασχόλησης με αυτή. Στο πλαίσιο αυτό, έπρεπε να εξεταστούν οι κυριότερες θεωρητικές έννοιες και να αναλυθεί η ψυχολογική κατανόηση των δυσκολιών των θεραπευόμενων. Παράλληλα, ζητήθηκε από τους συγγραφείς να εστιάσουν στις πρακτικές εφαρμογές της εκάστοτε προσέγγισης, να περιγράψουν τη σχέση μεταξύ θεραπευτή και θεραπευόμενου και να παρουσιάσουν τις κυριότερες θεραπευτικές στρατηγικές και τεχνικές της προσέγγισης. Επίσης, οι συγγραφείς κλήθηκαν να αναφερθούν στα εμπόδια που δυσχεραίνουν τη βελτίωση των θεραπευόμενων, στον τρόπο με τον οποίο αυτά γίνονται αντιληπτά, καθώς και στις στρατηγικές που οι ίδιοι χρησιμοποιούν για να τα ξεπεράσουν. Τέλος, τους ζητήθηκε να παρουσιάσουν μια μελέτη περίπτωσης ώστε να δείξουν τον τρόπο εφαρμογής κάθε προσέγγισης σε κλινικό επίπεδο (Dryden, & Golden, 1986, σσ. xi-xii).

Μαζί με τις παραπάνω οδηγίες, στους συγγραφείς του τόμου του 2012 ζητήθηκε να αναφερθούν στα ερευνητικά δεδομένα αναφορικά με την εφαρμογή της θεραπευτικής προσέγγισης και να προτείνουν πέντε ακόμη αναγνώσματα.

Στον παρόντα τόμο, μπήκα πολλές φορές στον πειρασμό να γράψω ένα καταληκτικό κεφάλαιο το οποίο να αναφέρεται στην πιθανή μελλο-

Πίνακας 1 Σύγκριση κεφαλαίων στους τόμους του 1986 και του 2012

1986	2012
<ul style="list-style-type: none"> • Γνωσιακή Τροποποίηση Συμπεριφοράς 	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωσιακή Θεραπεία του Beck
<ul style="list-style-type: none"> • Γνωσιακή Θεραπεία 	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωσιακή Θεραπεία βασισμένη στην Ενσυνειδητότητα
<ul style="list-style-type: none"> • Δομική Γνωσιακή Θεραπεία 	<ul style="list-style-type: none"> • Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης
<ul style="list-style-type: none"> • Λογικοθυμική Θεραπεία 	<ul style="list-style-type: none"> • Διαλεκτική Συμπεριφορική Θεραπεία
<ul style="list-style-type: none"> • Λογικοσυμπεριφορική Θεραπεία 	<ul style="list-style-type: none"> • Μεταγνωσιακή Θεραπεία
<ul style="list-style-type: none"> • Θεραπεία Γνωσιακής Εκτίμησης 	<ul style="list-style-type: none"> • Θεραπεία Εστιασμένη στη Συμπόνια
<ul style="list-style-type: none"> • Θεραπεία Προσωπικών Ενοιοηλογικών Κατασκευών 	<ul style="list-style-type: none"> • Θεραπεία Σχημάτων
<ul style="list-style-type: none"> • Διαπροσωπική Γνωσιακή Θεραπεία Επίλυσης Προβλημάτων 	<ul style="list-style-type: none"> • Λογικοθυμική Συμπεριφορική Θεραπεία
<ul style="list-style-type: none"> • Γνωσιακή-Συμπεριφοριστική Υπνοθεραπεία 	<ul style="list-style-type: none"> • Αφηγηματική Γνωσιακή-Συμπεριφοριστική Θεραπεία
<ul style="list-style-type: none"> • Πολυδιάστατη Θεραπεία 	<ul style="list-style-type: none"> • Συμπεριφορική Ενεργοποίηση
	<ul style="list-style-type: none"> • Η Δια-διαγνωστική Προσέγγιση στη Γνωσιακή-Συμπεριφοριστική Θεραπεία

ντική πορεία της ΓΣΘ, αλλά αντιστάθηκα για έναν σημαντικό λόγο: Δεν υπήρχε η παραμικρή περίπτωση να είχαμε καταφέρει με τον Bill Golden να προβλέψουμε τις εξελίξεις που έλαβαν χώρα στα 26 χρόνια που ακολούθησαν της πρώτης έκδοσης, στο πεδίο της ΓΣΘ στη Βρετανία και στον κόσμο εν γένει. Εάν λοιπόν υπάρχω έπειτα από 26 χρόνια (οπότε και θα είμαι 87 ετών!) για να επιμεληθώ εκ νέου έναν τόμο, υποθέτω ότι η ΓΣΘ της εποχής εκείνης θα μου είναι τόσο άγνωστη, όσο θα ήταν η σημερινή της εξέλιξη στον Bill και σε εμένα 26 χρόνια πριν.

Επιτρέψτε μου να κλείσω ευχαριστώντας όλους τους συγγραφείς για το εξαιρετικό έργο τους και για τον διακριτικό τρόπο με τον οποίο ανταποκρίθηκαν στα σχόλιά μου και στην επιμονή μου να παραμείνουν συνεπείς στη δομή των κεφαλαίων.

Windy Dryden