

## ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΝΑΓΝΩΣΤΗ

Πριν μερικά χρόνια, όταν ακόμη ζούσα και δίδασκα στη Φιλαδέλφια των Η.Π.Α., μία συνάδελφος από την Ελλάδα μου ζήτησε να πάρω πληροφορίες για τα εκπαιδευτικά προγράμματα του Center for Cognitive Therapy (του Πανεπιστημίου της Πενσυλβάνια) που είχε ιδρύσει ο πρωτοπόρος και κορυφαίος της γνωστικής ψυχοθεραπείας, καθηγητής Aaron Beck.

Παρόλο που είχα λάβει το διδακτορικό μου από το ίδιο Πανεπιστήμιο, ζούσα στη Φιλαδέλφια και είχα διαβάσει για την εντυπωσιακή αποτελεσματικότητα αυτής της θεραπείας στην κατάθλιψη, δεν είχε τύχει να παρακολουθήσω καμία από τις εκδηλώσεις του κέντρου του Beck. Δεν είχα καν συναντήσει κάποιον ψυχοθεραπευτή γνωστικής κατεύθυνσης. Ίσως αυτό να οφειλόταν και στην παραδοσιακή ψυχαναλυτική κατεύθυνση του τμήματος του ίδιου Πανεπιστημίου από το οποίο είχα πάρει το διδακτορικό μου. Ήταν γεγονός ότι μαζί με την εξαιρετική παιδεία που μου πρόσφερε, μου κληροδότησε και κάποιον ακαδημαϊκό δογματισμό.

Έτσι, όταν πρωτοεπισκέφθηκα το κέντρο του Beck και συναντήθηκα με τον υπεύθυνο καθηγητή για την εκπαίδευση, το τελευταίο που περίμενα ήταν να χάσω τις ψυχαναλυτικές μου παρωπίδες — κάτι που όμως συνέβη.

Η συζήτηση με τον υπεύθυνο εκπαίδευσης κράτησε περισσότε-

ρο από μία ώρα (κάτι ασυνήθιστο για μένα αλλά και για εκείνον, όπως μου είπε αργότερα) και προς το τέλος της συνομιλίας μας είπε κάτι που τότε μου φάνηκε παράξενο: ότι δηλαδή αρκετές από τις απόψεις και προσεγγίσεις μου στην ψυχοθεραπεία ήταν ταυτόσημες με αυτές του Beck. Ήταν Τετάρτη, και τύχαινε να είναι η ημέρα της εβδομαδιαίας συνάντησης του υπεύθυνου με ολόκληρη τη θεραπευτική ομάδα για ανασκόπηση ερευνών και περιστατικών. Με την ευκαιρία της επίσκεψής μου, ο συνομιλητής μου με προσκάλεσε να παρακολουθήσω την ομάδα εν δράσει και να γνωρίσω τον καθηγητή.

Άδραξα φυσικά την ευκαιρία και παρακολούθησα μια ύψιστης ποιότητας εκπαίδευση των συνεργατών του Beck από τον ίδιο, κατά τη διάρκεια της οποίας είχα την ευκαιρία να συμμετάσχω με κάποιες χρήσιμες μεθοδολογικές προτάσεις. Ένας νέος θαυμάσιος κόσμος ανοίχτηκε μπροστά μου και μετά από δύο περίπου ώρες ο Beck μου ζήτησε να συναντηθούμε στο γραφείο του. Εκεί πράγματι διαπίστωσα τη βασική μας συμφωνία – αν όχι σε μεθόδους – σε κάτι πολύ σημαντικό: στη φιλοσοφία της επιστήμης και στο *raison d'être* της ψυχοθεραπείας.

Με το πέρας της συνάντησης αυτής δοκίμασα άλλη μια έκπληξη: ο Beck με προσκάλεσε να συμμετάσχω κανονικά στις συναντήσεις της Τετάρτης. Αυτές οι συναντήσεις για αρκετούς μήνες αποτέλεσαν και την πρώτη μου πραγματική εκπαίδευση στη γνωστική ψυχοθεραπεία.

Δυο πληροφορίες που μου έκαναν εντύπωση κατά την πρώτη μου συνάντηση με τον Beck ήταν οι ακόλουθες: ότι η μέθοδος της γνωστικής ψυχοθεραπείας βασιζόταν στη στωικτική μαιευτική και άρα οι Έλληνες θα είχαν ένα «φυσικό» ταλέντο σε αυτήν· και ότι οι νοσηλεύτριες έδειχναν μια ιδιαίτερη κλίση στη μάθηση και στην εφαρμογή της. Μια και είχα πρόσφατα εκλεγεί καθηγητής στο Νοσηλευτικό Τμήμα του Πανεπιστημίου Αθηνών, αυτή η πληροφορία

αποτέλεσε ένα πρόσθετο έναυσμα για να αρχίσω την εκπαίδευσή μου στη γνωστική ψυχοθεραπεία. Αυτό που με έπεισε όμως τελικά ήταν τα εντυπωσιακά αποτελέσματα αυτής της μεθόδου στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης σε σύγκριση με τις κλασικές και άλλες ευρέως διαδομένες θεραπευτικές προσεγγίσεις.

Διάφορες έρευνες που μέτρησαν την αποτελεσματικότητα της εν λόγω προσέγγισης σε σύγκριση με την ψυχανάλυση, τη φαρμακοθεραπεία και τον μπιχεβιορισμό έδειξαν ότι η γνωστική ψυχοθεραπεία υπερέχει αισθητά όλων αυτών.

Επιπρόσθετα, σε μια έρευνα η οποία δημοσιεύθηκε στο *British Journal of Psychiatry*, η Δρ. Ivy Blackburn και οι συνεργάτες της από το Πανεπιστήμιο του Εδιμβούργου διαπίστωσαν ότι οι θεραπευτικές τεχνικές της γνωστικής ψυχοθεραπείας ήταν πολύ αποτελεσματικές σε άτομα της εργατικής τάξης. Αυτό έχει σημαντικές θετικές κοινωνικές επιπτώσεις αν συνδυαστεί με τα αποτελέσματα της έρευνας του Δρ. David Burns (απόφοιτου και αργότερα συνεργάτη του Beck στο Center for Cognitive Therapy) και της Δρ. Jacqueline Parsons, τα οποία δημοσιεύθηκαν στο περιοδικό *Cognitive Therapy and Research*. Η έρευνα αυτή έδειξε ότι η γνωστική θεραπεία είναι εφάμιλλης αποτελεσματικότητας σε ασθενείς διαφορετικών επιπέδων μόρφωσης και εισοδήματος. Εν συντομία, ανεξάρτητα από το αν κάποιος είναι ευκατάστατος, άπορος, υψηλού ή μέσου διανοητικού βεληνεκούς, ηλικιωμένος ή νέος, η εφαρμογή της γνωστικής θεραπείας σπάει το φαύλο κύκλο των νοσηρών (και παράλογων) σκέψεων και στάσεων που δημιουργούν ψυχολογικά συμπτώματα τα οποία ασκούν εντυπωσιακή επίδραση στο πώς κάποιος τελικά νιώθει. Κάτι τέτοιο φυσικά λυτρώνει το θεραπευτή από το ηθικό και θεραπευτικό δίλημμα της εφαρμογής μιας μεθόδου (όπως π.χ. ψυχανάλυση) η οποία από τη φύση της αποτείνεται σε μια οικονομική-κοινωνική ελίτ, και που, όπως έχουν καταδείξει συγκριτικές μελέτες, δεν φθάνει την αποτελεσματικότη-

τα της γνωστικής ψυχοθεραπείας όσον αφορά την αντιμετώπιση της κατάθλιψης.

Βέβαια, υπάρχει πάντοτε το εύλογο κοινωνιολογικό ερώτημα του κατά πόσο μια θεραπευτική μέθοδος που αναπτύχθηκε σε μια αγγλοσαξονική χώρα μπορεί να είναι αποτελεσματική στο μεσογειακό πλαίσιο και μάλιστα στον ελληνικό χώρο. Η γνωστική θεραπεία, για παράδειγμα, αναθέτει στον πελάτη-ασθενή κατ' οίκον εργασία η οποία συζητιέται και αναλύεται σε κάθε συνεδρία. Όπως επέμενε και η Ελληνίδα συνάδελφος για χάρη της οποίας επισκέφθηκα το κέντρο του Beck (για πρώτη φορά), οι Έλληνες είναι ατίθασοι και τους λείπει η πειθαρχία που θα τους βοηθούσε να συμμορφωθούν και να μάθουν να φέρονται σαν μαθητές που κάνουν εργασία για το δάσκαλο.

Όμως η διαμόρφωση της κοινωνικής πραγματικότητας επηρεάζει παραδοσιακές στάσεις και αντιλήψεις. Πριν από είκοσι χρόνια, η ιδέα και μόνο ότι κάποιος συγγενής ή φίλος χρειαζόταν ψυχοθεραπεία συνδεόταν με τέτοιο κοινωνικό στιγματισμό, ώστε μόνο όταν το άτομο αποτελούσε κίνδυνο για τον εαυτό του και τους άλλους αποφασιζόταν η παραπομπή του σε κάποιον ειδικό. Σήμερα η ταχύτητα της τεχνολογικής εξέλιξης ανατρέπει, αποδυναμώνει και ακυρώνει τους παραδοσιακούς δεσμούς που προστάτευαν σε μεγάλο βαθμό το άτομο ακόμη και από τα ψυχολογικά προβλήματα. Το αποτέλεσμα είναι μια έξαρση πρωτόγνωρων για την ελληνική κοινωνία συμπτωμάτων κοινωνικής παθολογίας που αναπόφευκτα καταλήγουν σε πολλαπλά ψυχολογικά προβλήματα όπως η κατάθλιψη, που απαιτεί άμεση αντιμετώπιση μέσα σε σχετικά μικρά χρονικά όρια.

Ένα από τα πλέον θετικά χαρακτηριστικά της γνωστικής θεραπείας είναι ότι ο εντοπισμός και η εξουδετέρωση των γνωστικών παραμορφώσεων, που διαστρεβλώνουν με αρνητικό τρόπο την πραγματικότητα και προκαλούν κατάθλιψη, μπορούν να εντοπι-

στούν από τον ίδιο τον ασθενή σε σύντομο χρονικό διάστημα με την καθοδήγηση ενός επιδέξιου θεραπευτή.

Πιστεύω λοιπόν ότι ακόμη και ο «ατίθασος» Έλληνας που υποφέρει από κατάθλιψη, και που δεν βρήκε ανακούφιση με άλλες θεραπείες, θα ανεχθεί το «βάρος» τής κατ' οίκον εργασίας εάν πειστεί ότι μια θεραπεία, η οποία απαιτεί και κάποια προσπάθεια εκ μέρους του, πράγματι θα έχει θετικά αποτελέσματα σε λίγες μόνο εβδομάδες.

Οι μέθοδοι της γνωστικής θεραπείας είναι τόσο απλές που μπορούν να διδαχθούν σε έναν επιμελή ασθενή ακόμη και από έναν έντυπο οδηγό. Το παρόν βιβλίο είναι ένας τέτοιος χρήσιμος οδηγός και μπορεί να χρησιμοποιηθεί αποτελεσματικά από κάποιον ο οποίος, λόγω οικονομικής δυσπραγίας ή άλλων προσωπικών αναστολών, δεν δύναται να αρχίσει γνωστική θεραπεία με τον κατάλληλο θεραπευτή. Στην Ελλάδα, όπου η ψυχοθεραπεία δεν καλύπτεται από τα περισσότερα ασφαλιστικά ταμεία και η ντροπή για το ότι κάποιος κάνει ψυχοθεραπεία είναι ακόμη αισθητή, η έκδοση ενός τέτοιου βιβλίου είναι πράγματι πολύτιμη.

*Δημήτρης Μόνος  
Καθηγητής  
Νοσηλευτικού Τμήματος  
Πανεπιστημίου Αθηνών*