

Τίτλος μαθήματος:

Η φιλοσοφία ως θεραπεία: Ο Αριστοτέλης και οι Στωικοί για τα πάθη της ψυχής και τη θεραπεία τους. Σύγχρονες αναγνώσεις.

Μάθημα 12<sup>ο</sup>

Φιλοσοφία και γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία (CBT): Η γνωσιακή-συμπεριφορική διάσταση της στωικής και αριστοτελικής θεραπείας και η σημασία τους για την σύγχρονη ψυχιατρική. Επανάληψη - συζήτηση για τις εξετάσεις

Διδάσκων:

Πουλακίδας Παναγιώτης

panpoulakidas@gmail.com

## 1. Η θεραπεία των παθών και η σύγχρονη ψυχοθεραπεία

1. Γνωσιακή θεραπεία των συναισθημάτων: Η γνωσιακή θεραπεία των συναισθημάτων στοχεύει μέσω της συζήτησης και της αλληλεπίδρασης μεταξύ θεραπευτή - θεραπευόμενου να οδηγήσει τον τελευταίο στο να αλλάξει τις πεποιθήσεις του και ως εκ τούτου τον τρόπο που αντιλαμβάνεται τον εαυτό του, τους άλλους και τον κόσμο γύρω του. Οι αμιγώς γνωσιακές θεραπείες των συναισθημάτων προϋποθέτουν μία κρισιοκεντρική ερμηνεία των συναισθημάτων.

2. Συμπεριφορική θεραπεία των συναισθημάτων: Η συμπεριφορική θεραπεία των συναισθημάτων στηρίζεται στην ιδέα πως όλα τα συναισθήματα αποτελούν συμπεριφορές οι οποίες μαθαίνονται μέσω της επανάληψης και είναι δυνατό να αλλάξουν αν, μέσω της επανάληψης, συνδέσουμε την εκάστοτε συναισθηματική συμπεριφορά με άλλα ερεθίσματα. Ως εκ τούτου η συμπεριφορική θεραπεία προϋποθέτει μία αντιληπτική ερμηνεία των συναισθημάτων.

3. Γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία των συναισθημάτων: Η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία των συναισθημάτων υποστηρίζει πως κάθε συναίσθημα αποτελείται τόσο από αξιολογικές πεποιθήσεις όσο και από συγκεκριμένες συμπεριφορές που ο θεραπευόμενος έχει μάθει να ακολουθεί όταν βιώνει συγκεκριμένα συναισθήματα. Σύμφωνα με αυτή την προσέγγιση τόσο οι πεποιθήσεις όσο και η συμπεριφορά αποτελούν συστατικά στοιχεία των συναισθημάτων. Ως εκ τούτου, μία αλλαγή στις πεποιθήσεις του υποκειμένου μπορεί να επιφέρει μία αντίστοιχη αλλαγή και στην συμπεριφορά του και αντίστοιχα μια αλλαγή στη συμπεριφορά του μπορεί να επιφέρει μία αντίστοιχη αλλαγή στις πεποιθήσεις του. Η γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία φαίνεται να αποδέχεται στοιχεία τόσο από τις κρισιοκεντρικές όσο και από τις αντιληπτικές θεωρίες των συναισθημάτων. Η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία ή αλλιώς γνωστική συμπεριφορική θεραπεία αποτελεί μια μέθοδο ψυχοθεραπείας η οποία αναπτύχθηκε από τον Δρ. Aaron T. Beck. Αυτή η μέθοδος ψυχοθεραπείας έχει αποδειχθεί πως είναι αποτελεσματική σε ένα μεγάλο εύρος προβλημάτων. Στα πλαίσια της γνωσιακής συμπεριφορικής θεραπείας, ο ασθενής και ο θεραπευτής συνεργάζονται ως ομάδα με σκοπό τον εντοπισμό και την επίλυση προβλημάτων τα οποία βασανίζουν τον θεραπευόμενο και εντοπίζονται στο εδώ και τώρα.

Η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία χαρακτηρίζεται από τρεις βασικές αρχές:

- Η συμπεριφορά επηρεάζεται από τη σκέψη.
- Οι επιθυμητές αλλαγές στη συμπεριφορά μπορούν να επέλθουν μόνο μέσα από αλλαγή στη σκέψη.
- Η σκέψη είναι μεταβλητή και ελεγχόμενη.

Σημείωση: Τόσο ο Αριστοτέλης όσο και οι Στωικοί ακολουθούν τόσο γνωσιακές όσο και συμπεριφορικές τεχνικές θεραπείας. Ως εκ τούτου η θεραπεία τους μπορεί να χαρακτηριστεί ως μία πρώιμη μορφή γνωσιακής-συμπεριφορικής θεραπείας. Για το λόγο αυτό η σημασία της μελέτης των θεωριών τόσο του Αριστοτέλη όσο και των Στωικών δεν είναι μόνο ιστορική σημασία αλλά αντίθετα συνεισφέρει και στη σύγχρονη συζήτηση αναφορικά με τη θεραπεία των παθών. Οι εισηγητές της σύγχρονης γνωσιακής-συμπεριφορικής θεραπείας των συναισθημάτων (Beck, Ellis) σημειώνουν πως η βασική πηγή έμπνευσής τους ήταν η αρχαία ελληνική φιλοσοφία. Επιπλέον, σύγχρονοι ψυχοθεραπευτές στρέφονται συνεχώς στην ανάλυση των αρχαίων φιλοσοφικών συστημάτων προκειμένου να εμπλουτίσουν/βελτιώσουν τις πρακτικές τους. Το ενδιαφέρον τους εστιάζει κυρίως στο γεγονός πως οι σχολές της αρχαίας ελληνικής φιλοσοφίας προσπαθούν να θεραπεύσουν τα συναισθήματα ακολουθώντας μία σειρά από πρακτικές θεραπείας οι οποίες όμως βασίζονται σε ένα κοινό σύστημα με σταθερές αρχές με βάση τις οποίες προσπαθούν να θεραπεύσουν όσους το επιθυμούν. Αντίθετα η σύγχρονη ψυχοθεραπεία αποτελεί μία πρακτική η οποία μπορεί να εφαρμοστεί λαμβάνοντας ως βάση της πολλές διαφορετικές αρχές αναφορικά με την αλήθεια του κόσμου. Αυτό έχει οδηγήσει, όπως σημειώνουν αρκετοί σχολιαστές κυρίως στην Αμερική, τη γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία στο να δημιουργήσει κλειστές “κάστες” ψυχοθεραπευτών οι οποίοι προσπαθούν να θεραπεύσουν τους ασθενείς τους ακολουθώντας και προβάλλοντας στους τελευταίους τις αρχές που οι ίδιοι θεωρούν ως σωστές. Έτσι, χρησιμοποιώντας την ίδια θεραπεία άλλος ψυχοθεραπευτής μπορεί να οδηγεί τους ασθενείς του να ακολουθήσουν τις αρχές μιας συγκεκριμένης θρησκείας προκειμένου να βρουν ψυχική ηρεμία ενώ άλλος να εφαρμόζει διαφορετικές αρχές. Αυτό συνιστά μία κομβική διαφορά μεταξύ γνωσιακής συμπεριφορικής θεραπείας και αρχαίας ελληνικής φιλοσοφίας. Στην περίπτωση της αρχαίας ελληνικής φιλοσοφίας κάθε θεραπευόμενος ο οποίος εντάσσεται σε μία σχολή προκειμένου να θεραπεύσει τα πάθη του θα ακολουθήσει συγκεκριμένες αρχές οι οποίες πηγάζουν από τον τρόπο που η ίδια η σχολή κατανοεί τον κόσμο. Αυτό το γεγονός σώζει τις αρχαίες ελληνικές σχολές από τη μορφή σχετικισμού που η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία παλεύει να αντιμετωπίσει. Αυτός είναι τέλος και ένας από τους κύριους λόγους που σύγχρονοι ψυχοθεραπευτές στρέφονται ξανά και ξανά στη μελέτη των

σχολών του αρχαίου κόσμου προκειμένου να καταφέρουν να εντοπίσουν κοινές αρχές οι οποίες είναι δυνατό να εφαρμοστούν στις μέρες μας.