

Βαγιάτης Κωνσταντίνος, Κοινωνικός Λειτουργός

Μέθοδοι και τεχνικές στη γνωσιακή – συμπεριφοριστική θεραπεία ενηλίκων

Η επίλυση προβλημάτων

Η επίλυση προβλημάτων

- Η επίλυση προβλημάτων αποτελεί μία προσέγγιση βάσει της οποίας ο θεραπευόμενος υποστηρίζεται στην ανεύρεση λύσεων σε ζητήματα που τον απασχολούν.

Η επίλυση προβλημάτων

- Οι σκοποί της επίλυσης προβλημάτων είναι (Hawton, & Kirk, 1989):
 - Να βοηθήσει το θεραπευόμενο να καθορίσει κάποια προβλήματα που του προκαλούν δυσφορία
 - Να τον βοηθήσει να αναγνωρίσει τα αποθέματα που διαθέτει για να αντιμετωπίσει τα προβλήματα αυτά
 - Να τον διδάξει μία συστηματική μέθοδο επίλυσης προβλημάτων
 - Να ενισχύσει την αίσθησή του ότι μπορεί να ελέγξει τα προβλήματα που τον απασχολούν
 - Να τον εφοδιάσει με μία μέθοδο αντιμετώπισης πιθανών μελλοντικών προβλημάτων.

Η επίλυση προβλημάτων

- Η επίλυση προβλημάτων εφαρμόζεται σε περιπτώσεις ατόμων που είτε διαθέτουν ανεπαρκείς δεξιότητες αντιμετώπισης προβλημάτων, είτε διαθέτουν επαρκείς δεξιότητες, αλλά δεν μπορούν στην παρούσα κατάσταση να τις εφαρμόσουν, λόγω προσωπικής συναισθηματικής φόρτισης ή λόγω της φύσης της κατάστασης.

Η επίλυση προβλημάτων

- Ο θεραπευτής, πριν προχωρήσει στην επίλυση προβλημάτων, οφείλει να αξιολογήσει την κατάσταση: να καθορίσει με συγκεκριμένους όρους το πρόβλημα, καθώς και τα αποθέματα αντιμετώπισης που διαθέτει το άτομο, να πάρει (αν χρειάζεται) πληροφορίες από άλλες πηγές. Ο καθορισμός του προβλήματος με συγκεκριμένους όρους αποτελεί βασική προϋπόθεση για την εφαρμογή της προσέγγισης.
- Για παράδειγμα, το πρόβλημα «Η κατάσταση στη δουλειά μου είναι ανυπόφορη», μπορεί να διατυπωθεί με συγκεκριμένους όρους ως εξής: «Οι συνάδελφοί μου μου ζητάνε συχνά πράγματα που δεν εμπίπτουν στις αρμοδιότητές μου και εγώ δεν αρνούμαι να τα πραγματοποιήσω»

Φάσεις επίλυσης προβλημάτων

- Η επίλυση προβλημάτων διέρχεται από τις εξής φάσεις:
- Παραγωγή πιθανών λύσεων. Σε αυτή τη φάση, το άτομο ενθαρρύνεται να σκεφτεί όσο το δυνατό περισσότερες λύσεις, ακόμα και αν κάποιες από αυτές μοιάζουν ουτοπικές (brainstorming), άβολες, δύσκολες ή παράλογες.

Φάσεις επίλυσης προβλημάτων

- Για παράδειγμα:

- Αν μου ξαναπούν να κάνω κάτι που δε θέλω, να αρνηθώ δείχνοντας ότι θύμωσα
- Αν μου ξαναπούν να κάνω κάτι που δε θέλω, να κάνω ότι δεν ακούω
- Αν μου ξαναπούν να κάνω κάτι που δε θέλω, να πω ότι αυτό δεν είναι δουλειά μου
- Να μιλήσω στο διευθυντή για το πρόβλημά μου
- Να μιλήσω στους συναδέλφους μου για το πρόβλημά μου
- Αν μου ξαναπούν να κάνω κάτι που δε θέλω, να το κάνω
- Να τους κόψω την καλημέρα
- Να τους ζητάω και εγώ να κάνουν πράγματα που δεν εμπίπτουν στις αρμοδιότητές τους

Φάσεις επίλυσης προβλημάτων

- Εξέταση των πλεονεκτημάτων και των μειονεκτημάτων των πιθανών λύσεων. Σε αυτή τη φάση, ο θεραπευόμενος καλείται να καταρτίσει δύο στήλες, στις οποίες θα περιλάβει τα «υπέρ» και τα «κατά» καθεμίας από τις εναλλακτικές που ανέφερε προηγουμένως. Σε ιδιαίτερα δύσκολα προβλήματα, αυτό μπορεί να καθοριστεί ως καθήκον του για το σπίτι.

Αν μου ξαναπούν να κάνω κάτι που δε θέλω, να αρνηθώ δείχνοντας ότι θυμωσα

Υπέρ

- Δε θα κάνω αυτό που μου ζητάνε
- Θα ξεσπάσω

Κατά

- Μπορεί να μην καταλάβουν γιατί είμαι θυμωμένη
- Δε θα τους έχω εξηγήσει, άρα μπορεί να το επαναλάβουν

Να μιλήσω στους συναδέλφους μου για το πρόβλημά μου

Υπέρ

- Θα καταλάβουν ότι έχουν άδικο
- Θα καταλάβουν ότι με ενοχλεί
- Μπορεί να σταματήσουν να το κάνουν

Κατά

- Μπορεί να με θεωρήσουν υπερβολική ή τεμπέλα

Γνωσιακή πρόβα

- Σε αυτή τη φάση, ο θεραπευόμενος καθοδηγείται ώστε να πραγματοποιήσει στη φαντασία του, βήμα-βήμα, τη λύση που έχει επιλέξει, με σκοπό να εντοπίσει πιθανές παγίδες, αλλά και πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα που δεν είχε προβλέψει. Για παράδειγμα, η θεραπευόμενη με τα προβλήματα στο χώρο της δουλειάς, πραγματοποιώντας στη φαντασία τη λύση «να τους μιλήσω για το πρόβλημά μου», ανακάλυψε τη δυσκολία να βρει όλους τους συναδέλφους της μαζί, ώστε να τους μιλήσει. Ξεπέρασε αυτή τη δυσκολία αποφασίζοντας να τους προτείνει να τους προτείνει να πάνε κάπου όλοι μαζί για μεσημεριανό φαγητό.

Παιχνίδι ρόλων και αντίστροφων ρόλων

- Το παιχνίδι ρόλων επιτρέπει στο θεραπευόμενο να «δοκιμάσει» την εφαρμογή μίας λύσης, έχοντας ως συνομιλητή του το θεραπευτή. Με αυτόν τον τρόπο εντοπίζονται πιθανές δυσκολίες και ελλειπείς δεξιότητες του θεραπευόμενου στο συγκεκριμένο τομέα, οι οποίες μπορεί να καλυφθούν και να ξεπεραστούν με την αντιστροφή ρόλων, κατά την οποία ο θεραπευτής αναλαμβάνει το ρόλο του θεραπευόμενου, υποδεικνύοντάς πιθανές αντιδράσεις και λύσεις.

Προγραμματισμός δραστηριοτήτων

- Η φάση αυτή αποτελεί σημαντικό βήμα σε περιπτώσεις όπου απαιτείται οργάνωση του χρόνου και διευθέτηση διάφορων δραστηριοτήτων, προκειμένου να επιτευχθεί ένας στόχος.

Αμφισβήτηση των δυσλειτουργικών σκέψεων

- Οι δυσλειτουργικές σκέψεις του θεραπευόμενου μπορεί να προκαλέσουν δυσκολίες κατά την επίλυση προβλημάτων. Για παράδειγμα, «αν εφαρμόσω αυτή τη λύση, θα σημαίνει ότι είμαι κακιά». Σε αυτές τις περιπτώσεις, οι σκέψεις που παρεμποδίζουν τη διαδικασία θα πρέπει να αμφισβητηθούν και να τροποποιηθούν.

Έλεγχος συνεπειών

- Ο θεραπευόμενος μπορεί να ορίσει κάποιες θετικές συνέπειες (αυτοενίσχυση) που θα ακολουθήσουν την εφαρμογή μίας λύσης. Για παράδειγμα, «αν καταφέρω να τους μιλήσω για το πρόβλημά μου, θα πάω το βράδυ με το φίλο μου στο αγαπημένο μας εστιατόριο για να το γιορτάσουμε».