

## **Η χρήση του βιβλίου στη γνωσιακή-συμπεριφοριστική προσέγγιση και στη Θεραπεία Σχημάτων**

Κατερίνα Αγγελή

Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

Ελληνική Εταιρεία Θεραπείας Σχημάτων

Η χρήση ιστοριών στην ψυχοθεραπεία παιδιών και εφήβων αποτελεί χρήσιμο εργαλείο επικοινωνίας, τόσο στο στάδιο της αξιολόγησης, όσο και της ψυχοεκπαίδευσης και της θεραπευτικής παρέμβασης. Το βιβλίο “Το μικρό Εγώ είμαι Εγώ” περιγράφει το ταξίδι ενός μοναδικού, ιδιαίτερου πλάσματος προς την αναζήτηση της ταυτότητάς του και της αυτό-αποδοχής του. Περιγράφει την αγωνία για τη διαφορετικότητα, το άγχος διαφοροποίησης και αποκλεισμού μέσα από τη συναισθηματική ανάγκη για αποδοχή και ανήκειν, αλλά και έκφραση και ελευθερία. Οι συναισθηματικές αυτές ανάγκες είναι πανανθρώπινες και η κάλυψή τους ευνοεί την ομαλή ψυχοκοινωνική ανάπτυξη, ενώ η μη κάλυψή τους, σχετίζεται με τη δημιουργία πρώιμων δυσλειτουργικών σχημάτων και κατ’ επέκτασιν δυσλειτουργικών πεποιθήσεων και στρατηγικών αντιμετώπισης. Στην παρουσίαση θα γίνει αναφορά στο θεωρητικό πλαίσιο της χρήσης του βιβλίου στη ΓΣΘ και τη ΘΣ, μέσα από παραδείγματα από την αξιοποίησή του στην κλινική πράξη με παιδιά και εφήβους.