Γνωσιακή θεραπεία βασισμένη στη δικανική μέθοδο (trial based cognitive therapy - TBCT): παρουσίαση των τεχνικών δίκη Ι και δίκη ΙΙ για την αναδόμηση βασικών πεποιθήσεων

Μυρτώ Λεμονούδη, Γιώργος Ευσταθίου
Εταιρεία Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών Σπουδών, Ελλάδα

Η Γνωσιακή Θεραπεία Βασισμένη στην Δικανική μέθοδο (Trial Based Cognitive Therapy - TBCT) αποτελεί μια σύγχρονη προσέγγιση της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας που εστιάζει στην αναγνώριση και τροποποίηση δυσλειτουργικών βασικών πεποιθήσεων μέσα από μια δομημένη και βιωματική θεραπευτική διαδικασία. Η μέθοδος αξιοποιεί τη μεταφορά της «δίκης» για να βοηθήσει τον θεραπευόμενο να εξετάσει τις αυτοκατηγορίες που συνδέονται με αρνητικές πεποιθήσεις για τον εαυτό, ενισχύοντας τη γνωσιακή αναδόμηση και τη μεταγνωστική επίγνωση. Στο παρόν εργαστήριο θα παρουσιαστούν δύο από τις βασικές τεχνικές της TBCT: Trial I (Trial-Based Thought Record) και Trial II (Trial-Based Metacognitive Awareness). Η τεχνική Δίκη Ι (Trial I) επικεντρώνεται στην αναδόμηση δυσλειτουργικών βασικών πεποιθήσεων μέσω μιας βιωματικής διαδικασίας που βασίζεται στη μεταφορά της δικαστικής διαδικασίας και αξιοποιεί πολλαπλούς εσωτερικούς ρόλους (π.χ. κατήγορος, συνήγορος υπεράσπισης, ένορκοι). Η τεχνική Δίκη ΙΙ (Trial II) επεκτείνει τη διαδικασία αυτή ενισχύοντας τη μεταγνωστική επίγνωση και την ικανότητα του θεραπευόμενου να παρατηρεί και να αποστασιοποιείται από τις γνωσιακές του διεργασίες. Το εργαστήριο θα περιλαμβάνει σύντομη θεωρητική εισαγωγή στο μοντέλο της TBCT, παρουσίαση της λογικής και των βασικών βημάτων των δύο τεχνικών, καθώς και συζήτηση σχετικά με την κλινική εφαρμογή τους στο πλαίσιο της γνωσιακής-συμπεριφοριστικής θεραπείας. Στόχος είναι οι συμμετέχοντες να εξοικειωθούν με τη δομή και τη θεραπευτική λογική των τεχνικών και να διερευνήσουν τρόπους αξιοποίησής τους στην κλινική πράξη.