Η αποτελεσματικότητα της Γνωσιακής Θεραπείας Βασισμένης στη Δικανική Μέθοδο (Trial-Based Cognitive Therapy – TBCT): ανασκόπηση της ερευνητικής βιβλιογραφίας

Μυρτώ Λεμονούδη, Ραφαέλλα Σαρτζετάκη

Εταιρεία Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών Σπουδών

9ο Πανελλήνιο Συνέδριο Γνωσιακών και Συμπεριφορικών Ψυχοθεραπειών · Θεσσαλονίκη, 6–8 Νοεμβρίου 2026

9° Πανελλήνιο Συνέδριο Γνωσιακών & Συμπεριφορικών Ψυχοθεραπειών
6 - 8 Νοεμβρίου 2026, Θεσσαλονίκη
Ελληνική Εταιρία Γνωστικής Συμπεριφορικής Ψυχοθεραπείας
Με διεθνή συμμετοχή

Εταιρεία Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών Σπουδών

Τι είναι η TBCT;

- Αναπτύχθηκε από τον **Irismar Reis de Oliveira** (Βραζιλία) (de Oliveira, 2015· Wenzel, 2017)
- Βασίζεται **100% στο γνωσιακό μοντέλο του Beck** – εφαρμοσμένο με πιο οργανωμένο και μεταφορικό τρόπο
- **Διαδιαγνωστική** ΓΣ προσέγγιση
- Στόχος: η τροποποίηση **δυσλειτουργικών βασικών πεποιθήσεων**
  - για την αυτοαξία, την ευαλωτότητα και τις διαπροσωπικές προσδοκίες
- Μέσο: **βιωματική** διαδικασία βασισμένη στη μεταφορά της **«δικαστικής διερεύνησης»** των σκέψεων

Η κεντρική καινοτομία: η μεταφορά του δικαστηρίου

- Η βασική πεποίθηση («Είμαι αποτυχημένος/η», «Δεν αξίζω να αγαπηθώ») **«δικάζεται»**
  - Ρόλοι: κατηγορούμενος, κατήγορος, συνήγορος υπεράσπισης, ένορκοι, δικαστής
- Λειτουργίες της μεταφοράς:
  - (1) **Αποστασιοποίηση** από φορτισμένες, βαθιά προσωπικές πεποιθήσεις
  - (2) **Δομημένο πλαίσιο** για την εξέταση των τεκμηρίων
  - (3) **Αλλαγή οπτικής** μέσω εναλλαγής ρόλων (τεχνική των καρεκλών)
- Η βιωματική διαδικασία θεωρείται «το κλειδί»· η μορφή με άδεια καρέκλα βρέθηκε αποτελεσματικότερη σε μία μελέτη (Delavechia et al., 2016), όχι όμως σε όλες (de Oliveira et al., 2012a)

Τρία επίπεδα παρέμβασης

- **1ο επίπεδο – αυτόματες σκέψεις**
  - CD-Quest · Καταγραφή Ενδο-/Διαπροσωπικών Σκέψεων (Intra-TR / Inter-TR) · Πλέγμα Συμμετοχής
- **2ο επίπεδο – ενδιάμεσες υποθέσεις**
  - Συμπεριφορικά πειράματα με χρωματικά κωδικοποιημένη ιεραρχία (CCSH) · Συμφωνημένο Παιχνίδι Ρόλων (CRP)
- **3ο επίπεδο – βασικές πεποιθήσεις**
  - Δίκη I (Trial-Based Thought Record – TBTR) · Δίκη II (μεταγνωσιακή επίγνωση) · Μεταφορά του Ιστιοφόρου

Μεθοδολογία της ανασκόπησης

- **Βάσεις δεδομένων**
  - PubMed · Google Scholar · Taylor & Francis · SpringerLink · ScienceDirect
- **Λέξεις-κλειδιά**
  - Trial-Based Cognitive Therapy, TBCT, Trial-Based Thought Record, core beliefs, personality disorder, CBT, TBCT efficacy
- **Δεδομένα που καταγράφηκαν**
  - Αποτελεσματικότητα · ποσοστά διακοπής · follow-up · χαρακτηριστικά δείγματος · μορφή παρέμβασης (ατομική/ομαδική, δια ζώσης/online)
- **Κριτήρια ένταξης**
  - Τυχαιοποιημένες κλινικές δοκιμές (RCTs)
  - Συστηματικές ανασκοπήσεις και μετα-αναλύσεις
  - Προκαταρκτικές μελέτες
  - Μελέτες περιγραφής και εφαρμογής της μεθόδου
- **Κριτήρια αποκλεισμού**
  - Μη αγγλόφωνες δημοσιεύσεις
  - Μη αξιολογημένες από ομότιμους κριτές
  - Μελέτες άσχετες με TBCT/TBTR (εκτός από συγκρίσεις με ΓΣΘ)

Καταθλιπτικές διαταραχές

- **Hemanny et al. (2020) – RCT, N = 76 ασθενείς με ΜΚΔ**
  - TBCT vs Συμπεριφορική Ενεργοποίηση (BA) vs Συνήθης Θεραπεία (TAU: μόνο αντικαταθλιπτικά)
  - 12 εβδομάδες · HAM-D (κύριο), BDI, CD-Quest, SDS, WHOQOL
  - TBCT και BA **ανώτερες της TAU** στη μείωση HAM-D και BDI
  - Βελτίωση της καθημερινής λειτουργικότητας και βελτίωση της **ποιότητας ζωής** (WHOQOL, σωματικός τομέας)
  - Περιορισμός: μικρός αριθμός ολοκληρωσάντων στην ομάδα TAU
- **Hemanny et al. (2022) – post hoc ανάλυση**
  - TBCT και BA ενδέχεται να συμβάλλουν στη μείωση του **αυτοκτονικού ιδεασμού**

Αγχώδεις διαταραχές: κοινωνικό άγχος

- **de Oliveira et al. (2012b) · Powell et al. (2013) – τυχαιοποιημένες μελέτες**
  - Δίκη Ι (TBTR) vs συμβατική ΓΘ (καταγραφή 7 στηλών, ημερολόγιο θετικών δεδομένων)
  - de Oliveira et al. (2012b), N = 36: μείωση συμπτωμάτων και στις δύο ομάδες· η Δίκη Ι **ανώτερη** σε φόβο αρνητικής αξιολόγησης (FNE) και κοινωνική αποφυγή (SADS)
  - Powell et al. (2013), N = 47: μεγαλύτερη βελτίωση της **ποιότητας ζωής** μετά τη θεραπεία (σωματικός πόνος, κοινωνική λειτουργικότητα, συναισθηματικός ρόλος - ερωτηματολογίου ποιότητας ζωής SF-36)· στους 12 μήνες η διαφορά διατηρήθηκε στον συναισθηματικό ρόλο
  - TBCT (16 συνεδρίες) vs λίστα αναμονής: **μεγάλα μεγέθη επίδρασης** σε κοινωνικό άγχος, αποφυγή και κατάθλιψη
- **Neufeld et al. (2020) – RCT, N = 86**
  - Ατομική TBCT vs ομαδική ΓΣΘ vs λίστα αναμονής
  - Και οι δύο **ανώτερες της λίστας αναμονής** σε κοινωνικό άγχος και κατάθλιψη· **χωρίς διαφορά** μεταξύ τους

Διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD)

- **Duran et al. (2021) – RCT, N = 95**
  - TBCT (n = 44) vs Παρατεταμένη Έκθεση (PE, n = 51) · μέτρηση πριν, μετά, 3μηνη παρακολούθηση
  - Σημαντική μείωση των συμπτωμάτων PTSD (DTS) και στις δύο ομάδες – **χωρίς διαφορά**
  - TBCT **ανώτερη στα καταθλιπτικά συμπτώματα**
  - **Χαμηλότερη διακοπή θεραπείας** στην TBCT (13,6% έναντι 33,3%)
  - Πιθανή εναλλακτική για θεραπευόμενους που δυσκολεύονται με την έκθεση
- **Duran et al. (2026) – διαδικτυακό RCT, N = 57 (PTSD λόγω COVID-19)**
  - TBCT vs Mindfulness vs Θετική Ψυχοθεραπεία, 14 συνεδρίες: μεγάλη μείωση συμπτωμάτων (d > 0,8) σε όλες, **χωρίς σημαντικές διαφορές μεταξύ τους**· υψηλή διακοπή (57,9%)

Ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή (ΙΨΔ)

- **Rodrigues et al. (2023) – RCT μονής τύφλωσης, N = 26**
  - TBCT (n = 12) vs Έκθεση και Παρεμπόδιση Αντίδρασης (ERP, n = 14)
  - 12 εβδομαδιαίες ατομικές συνεδρίες · Y-BOCS, BDI, BAI
  - Μείωση Y-BOCS: **−47,1% (TBCT)** vs **−43,1% (ERP)** – χωρίς σημαντική διαφορά
  - **Μεγάλα μεγέθη επίδρασης** και στις δύο ομάδες
  - Τα οφέλη **διατηρήθηκαν στους 12 μήνες**
- Η TBCT ως βιώσιμη εναλλακτική απέναντι στη θεραπεία πρώτης γραμμής (ERP)
  - Περιορισμός: μικρό δείγμα, προκαταρκτικά ευρήματα

Αλλάζουν οι βασικές πεποιθήσεις;

- **de Oliveira et al. (2012a)** – N = 166: μείωση της προσκόλλησης σε αρνητικές βασικές πεποιθήσεις και της **αυτοκριτικής**
- **Delavechia et al. (2016)** – N = 39, μία συνεδρία: η Δίκη I μείωσε την προσκόλληση στις βασικές πεποιθήσεις και την ένταση του συναισθήματος· η **βιωματική μορφή (άδεια καρέκλα)** ήταν αποτελεσματικότερη από τη συμβατική
- Η αλλαγή αφορά το επίπεδο των **σχημάτων**, όχι μόνο των συμπτωμάτων

Συνολική εικόνα

Διαταραχή	Μελέτη	Σύγκριση	N	Βασικό εύρημα
Κατάθλιψη	Hemanny et al., 2020	BA, TAU	76	TBCT ≈ BA > TAU
Κοινωνικό άγχος	Neufeld et al., 2020	Ομαδική ΓΣΘ, λίστα αναμονής	86	TBCT ≈ ΓΣΘ > λίστα αναμονής
Κοινωνικό άγχος	Powell et al., 2013	Συμβατική ΓΘ	47	Καλύτερη ποιότητα ζωής
PTSD	Duran et al., 2021	Παρατεταμένη Έκθεση	95	TBCT ≈ PE · λιγότερες διακοπές
ΙΨΔ	Rodrigues et al., 2023	ERP	26	TBCT ≈ ERP · διατήρηση 12 μηνών

Μετα-ανάλυση (Hemanny et al., 2023), 10 RCTs: η TBCT εμφανίζει **συγκρίσιμη αποτελεσματικότητα** με άλλες ψυχοθεραπείες πρώτης επιλογής σε καταθλιπτικά και αγχώδη συμπτώματα, με **συγκρίσιμα ποσοστά διακοπής** (30,8% έναντι 32,6%)

Κλινική χρησιμότητα: διαταραχές προσωπικότητας

- Δεν υπάρχουν ακόμη RCTs· υπάρχουν **κλινικές ενδείξεις και θεωρητική τεκμηρίωση** (de Oliveira, 2015)
- Γιατί η TBCT ταιριάζει;
  - Στοχεύει ευθέως **παγιωμένα, άκαμπτα σχήματα** αυτοαξιολόγησης και διαπροσωπικής ερμηνείας
  - Η εναλλαγή ρόλων επιτρέπει **αποστασιοποίηση** από τον «εσωτερικό κατήγορο»
  - Ο **διαδιαγνωστικός** χαρακτήρας της ανταποκρίνεται στη συννοσηρότητα
  - Η κατανοητή, δομημένη μεταφορά ενισχύει την **εμπλοκή** και τη θεραπευτική συμμαχία

Περιορισμοί και μελλοντική έρευνα

- **Περιορισμοί**
- Μικρά δείγματα · «προκαταρκτικά» ευρήματα
- Οι περισσότερες μελέτες προέρχονται από την ερευνητική ομάδα του δημιουργού (Βραζιλία)
- Σύντομες περίοδοι παρακολούθησης (3–12 μήνες)
- Υψηλή διακοπή σε ορισμένες μελέτες

- **Μελλοντικές κατευθύνσεις**
- Ανεξάρτητες αναπαραγωγές σε άλλα πολιτισμικά πλαίσια, και στην Ελλάδα
- Μεγαλύτερα RCTs
- RCTs σε διαταραχές προσωπικότητας
- Μηχανισμοί αλλαγής: οι βασικές πεποιθήσεις ως διαμεσολαβητής
- Διαδικτυακή και ομαδική εφαρμογή

Συμπεράσματα

- Αποτελεσματικότητα **συγκρίσιμη** με καθιερωμένες παρεμβάσεις (ΒΑ, ΓΣΘ, PE, ERP) σε κατάθλιψη, κοινωνικό άγχος, PTSD και ΙΨΔ
- Οφέλη **πέρα από τα συμπτώματα**: λειτουργικότητα, ποιότητα ζωής, καλή αποδοχή από τους θεραπευόμενους
- Στοχεύει τον **μηχανισμό διατήρησης**: αυτόματες σκέψεις → υποκείμενες υποθέσεις → βασικές πεποιθήσεις
- Ιδιαίτερα χρήσιμη όταν κυριαρχούν **συννοσηρότητα** και **παγιωμένα αυτοκατηγορητικά σχήματα**
- Τα δεδομένα είναι **ενθαρρυντικά αλλά προκαταρκτικά**

Βιβλιογραφία

Μελέτη	Τίτλος	Περιοδικό / Έκδοση
Caetano et al. (2018)	Trial-based cognitive therapy: Efficacy of a new CBT approach for treating social anxiety disorder with comorbid depression	*International Journal of Cognitive Therapy, 11*(3), 325–342
de Oliveira (2015)	Trial-based cognitive therapy: A manual for clinicians	*Routledge*
de Oliveira et al. (2012a)	Trial-based psychotherapy and the efficacy of trial-based thought record in changing unhelpful core beliefs and reducing self-criticism	*CNS Spectrums, 17*(1), 16–23
de Oliveira et al. (2012b)	Efficacy of the trial-based thought record, a new cognitive therapy strategy designed to change core beliefs, in social phobia	*Journal of Clinical Pharmacy and Therapeutics, 37*(3), 328–334
Delavechia et al. (2016)	Changing negative core beliefs with trial-based thought record	*Archives of Clinical Psychiatry, 43*(2), 31–33
Duran et al. (2021)	Efficacy of trial-based cognitive therapy compared to prolonged exposure for PTSD: Preliminary findings (RCT)	*CNS Spectrums, 26*(4), 427–434
Duran et al. (2026)	Efficacy of online TBCT, mindfulness-based health promotion, and positive psychotherapy for PTSD during COVID-19 (RCT)	*Mindfulness, 17*(4), 1240–1257
Hemanny et al. (2020)	Efficacy of TBCT, behavioral activation and treatment as usual in major depressive disorder: Preliminary findings (RCT)	*CNS Spectrums, 25*(4), 535–544
Hemanny et al. (2022)	Behavioural activation and TBCT may be beneficial to reduce suicidal ideation in MDD: A post hoc study	*Journal of Clinical Pharmacy and Therapeutics, 47*(1), 46–54
Hemanny et al. (2023)	TBCT for depressive and anxious symptoms: A systematic review and meta-analysis of efficacy and dropout rates	*Journal of Mood and Anxiety Disorders, 1*, Article 100005
Neufeld et al. (2020)	A randomized clinical trial of group and individual CBT approaches for social anxiety disorder	*International Journal of Clinical and Health Psychology, 20*(1), 29–37
Powell et al. (2013)	Changing core beliefs with TBCT may improve quality of life in social phobia: A randomized study	*Revista Brasileira de Psiquiatria, 35*(3), 243–247
Rodrigues et al. (2023)	Randomized trial of the efficacy of TBCT for obsessive-compulsive disorder: Preliminary findings	*Trends in Psychiatry and Psychotherapy, 45*, Article e20210247
Wenzel (2017)	Innovations in cognitive behavioral therapy: Strategic interventions for creative practice	*Routledge*

“Σύμφωνα με τον Καθηγητή de Oliveira, «η TBCT έχει πολύ μεγάλες πιθανότητες επιτυχίας, λόγω της βήμα-βήμα διαδικασίας της, της εύκολα κατανοητής και εύκολα εφαρμοζόμενης διαδικασίας διατύπωσης περίπτωσης, του “δικαστικού” χαρακτήρα της προσέγγισης και (πάνω απ’ όλα) επειδή βασίζεται 100% στη Γνωσιακή Θεραπεία του Beck, εφαρμοσμένη με πιο οργανωμένο και μεταφορικό τρόπο. Η TBCT είναι πιο εύκολο να διδαχθεί από τον/την θεραπευτή/τρια, πιο εύκολο να γίνει κατανοητή από τον ασθενή και φαίνεται να είναι εξίσου αποτελεσματική με (ή, σε ορισμένες πτυχές, πιο αποτελεσματική από) την παραδοσιακή ΓΣΘ.»”

Σας ευχαριστώ πολύ για την προσοχή σας!

Trial-Based Cognitive Therapy Institute