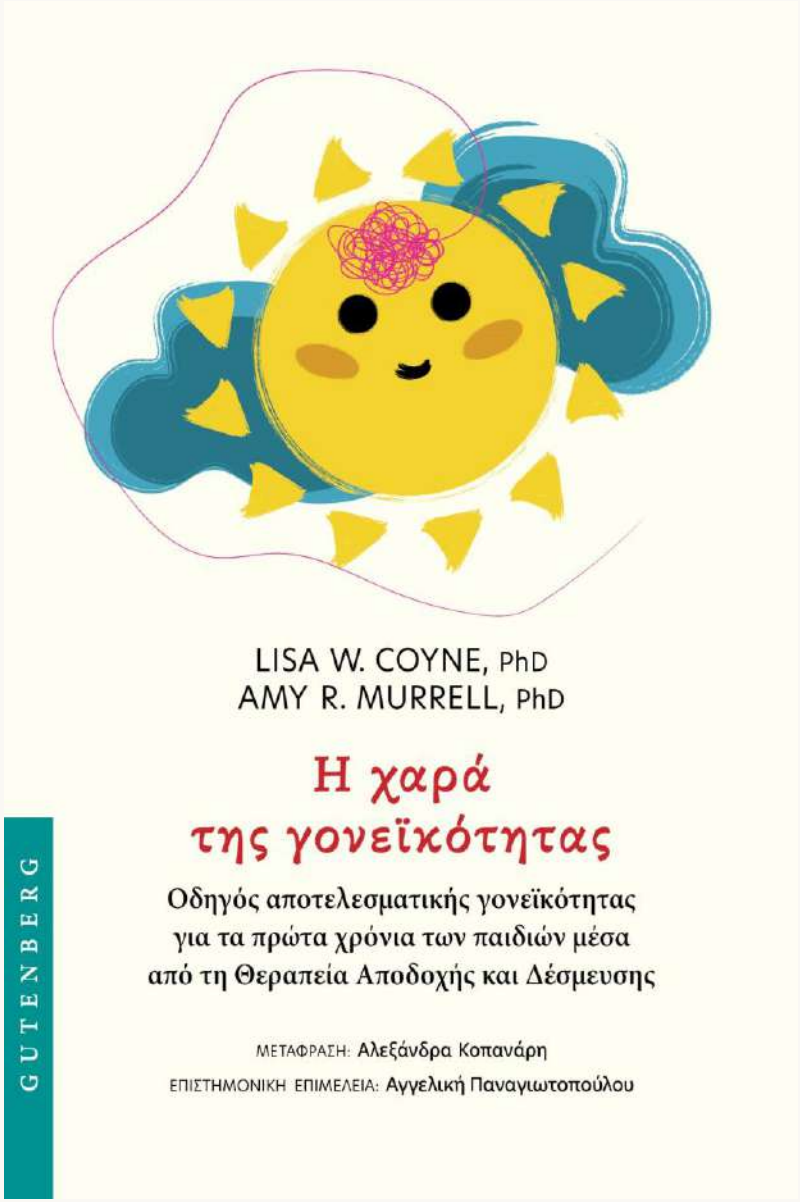
Αναπλαισιώνοντας τη Γονεϊκότητα

Η συμβολή της Θεραπείας Αποδοχής και Δέσμευσης στην κλινική πρακτική με παιδιά και γονείς

Αγγελική Παναγιωτοπούλου
Ψυχολόγος, M.Sc., CBT, ACT, EMDR

9ο Πανελλήνιο Συνέδριο Γνωσιακών & Συμπεριφορικών Θεραπειών
Θεσσαλονίκη, 6–8 Νοεμβρίου 2026



Η χαρά της γονεϊκότητας

Lisa W. Coyne & Amy R. Murrell

Πώς θέλω να σταθώ δίπλα στο παιδί μου, όταν κι εγώ δυσκολεύομαι;

Μετάφραση: Αλεξάνδρα Κοπανάρη
Επιστημονική επιμέλεια: Αγγελική Παναγιωτοπούλου
Εκδόσεις Gutenberg

Σύντομο Κλινικό Περιστατικό

- Α. πατέρας 44 ετών
- Α. Μητέρα 43 ετών.
- Δίδυμα κορίτσια ηλικίας 11 ετών

- Ζουν στην Αθήνα σε οικογενειακή πολυκατοικία.

- Υψηλό κοινωνικό και οικονομικό επίπεδο.
Υψηλό μορφωτικό επίπεδο.



Κύριο αίτημα

- Συμβουλευτική γονέων για τις έντονες διαμάχες των παιδιών.
- Δυσκολία των γονέων στην οριοθέτηση και τις συγκρούσεις τους.
- Έμφαση στο ένα παιδί όπου φαίνεται να αντιδρά πιο έντονα στις παρεμβάσεις των γονέων

Τι δυσκολεύει τη Α. εκείνη τη στιγμή;

Ενδεικτικές σκέψεις προς διερεύνηση

«Πώς έφτασε το παιδί μου να μου φέρεται έτσι;»

«Έχω χάσει τον έλεγχο».

«Κάτι κάνω λάθος».

Τι παρεμβαίνει ανάμεσα στη γνώση και στην πράξη;

Η εσωτερική εμπειρία συνυπάρχει με την κόπωση,
τις απαιτήσεις της στιγμής και τους διαθέσιμους πόρους.

Η λειτουργία της συμπεριφοράς

Η ΘΑΔ διερευνά τη λειτουργία της συμπεριφοράς στο συγκεκριμένο πλαίσιο, σε σχέση με την ιστορία μάθησης και τις συνέπειές της.

Η ίδια συμπεριφορά μπορεί να έχει διαφορετικές λειτουργίες σε διαφορετικά πλαίσια.

Πόσες όψεις του πλαισίου συμμετέχουν σε μια γονεϊκή στιγμή;

Η κατανόησή τους υποστηρίζει μια συνθετική, συμπονετική ματιά στον γονέα.

Η φιλοσοφική βάση της ΘΑΔ

Λειτουργική πλαισιοκρατία

Φιλοσοφική βάση

Ανάλυση συμπεριφοράς

Μάθηση και λειτουργία

Θεωρία RFT

Γλώσσα και νόηση

ΘΑΔ

Αποδοχή
Ενσυνειδητότητα

Δέσμευση
Αλλαγή συμπεριφοράς

Ψυχολογική ευελιξία



Ευρύτερο πλαίσιο: ***εξελικτική επιστήμη*** και ***θεωρία δεσμού***

Hayes et al. (2012) · ACBS, About ACT

Η γονεϊκή πράξη μέσα στο πλαίσιο

Στοιχεία από τη διερεύνηση της Μ.

Άμεσες συνθήκες

Εντατικοί ρυθμοί γονέων.
Απαιτητική εργασία.
Κόπωση της Α.

Ιστορία μάθησης

Αυστηρό και Επικριτικό περιβάλλον ανατροφής

Σχεσιακό πλαίσιο

Αυστηρά κριτήρια συζύγου.
Τελειοθηρία στο ζευγάρι
και στην ευρύτερη οικογένεια.

Η Μ. στη σχέση με την κόρη της

Σκέψεις, συναισθήματα και πράξεις

Κοινωνικό πλαίσιο

Απαιτήσεις διατήρησης
της οικογενειακής εικόνας
και επίτευξης των στόχων της.

Λεκτικό πλαίσιο

Πολλαπλοί κανόνες για
το παιδί και για την ίδια.

Θεραπευτική σχέση

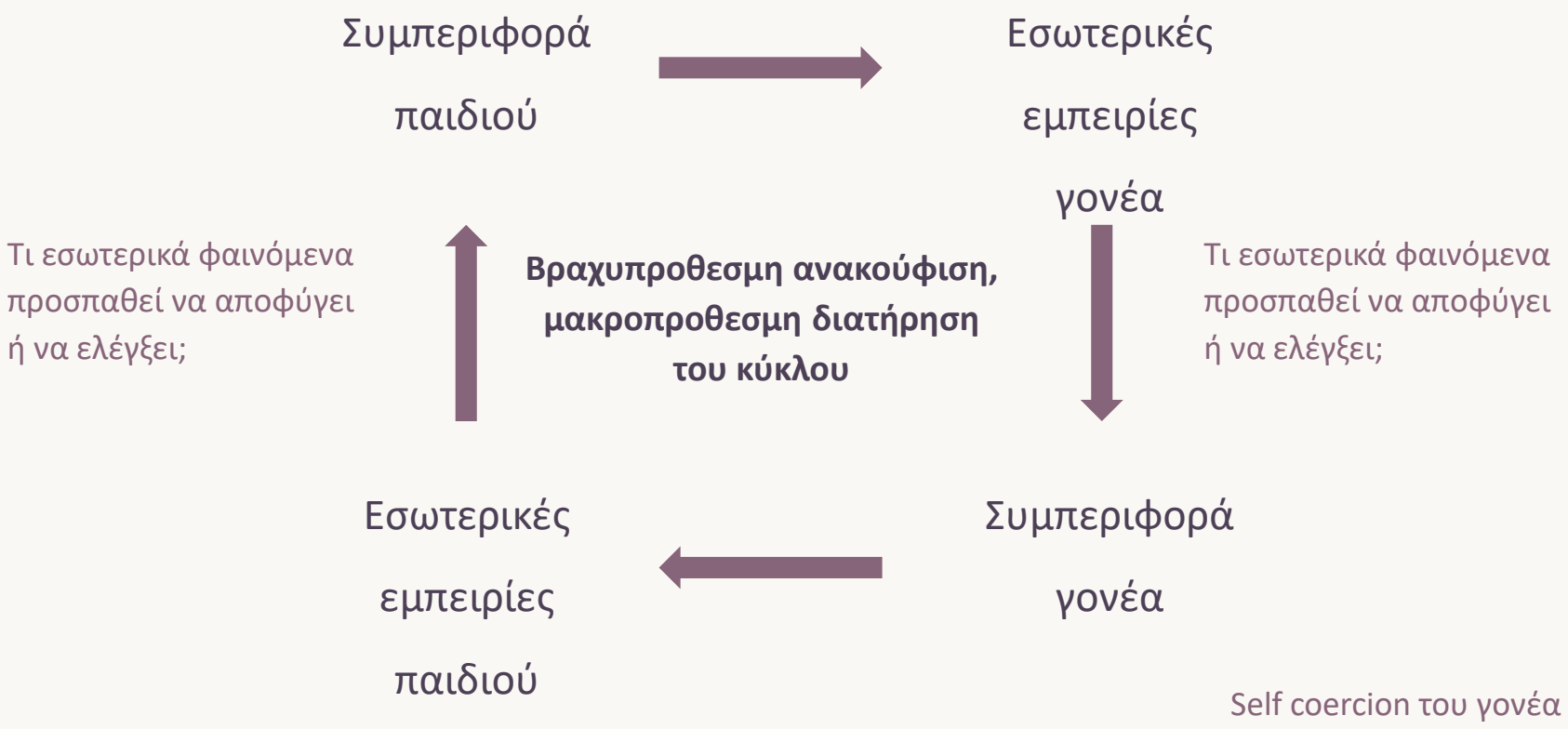
Ασφάλεια και αποδοχή.

Τι εξυπηρετεί η αντίδρασή της στη συγκεκριμένη στιγμή;

Χάρτης κλινικής διερεύνησης. Hayes et al. (2012), Whittingham & Coyne (2019).

Καταναγκαστικοί Κύκλοι

COERCIVE CYCLE Patterson's Coercion Theory, Lisa Coyne & Evelyn Gould



Η ευελιξία ως μηχανισμός αλλαγής

Η ψυχολογική ευελιξία ως πιθανός διαμεσολαβητής

Παρούσα στιγμή

Τι συμβαίνει τώρα;

Αποδοχή

Μπορώ να αφήσω χώρο στη δυσφορία;



Αξίες

Πώς θέλω να σταθώ ως γονέας;

Αποκόλληση

Πώς επηρεάζει η σκέψη την απόκρισή μου;

Δεσμευμένη δράση

Ποιο εφικτό βήμα υπηρετεί αυτή την κατεύθυνση;

Εαυτός ως πλαίσιο

Παρατηρώ την ιστορία για τον εαυτό μου.

Ο γονέας δοκιμάζει νέες αποκρίσεις παρουσία της δυσφορίας και επαναλαμβάνει όσες λειτουργούν στη σχέση.

Ενδείξεις διαμεσολάβησης, με μεθοδολογικούς περιορισμούς.

Whittingham & Coyne (2019) · Macri & Rogge (2024) · Stockton et al. (2019)

Προθυμία

Η γέφυρα από την αποδοχή στη δεσμευμένη δράση

Ενεργή διάθεση να κάνω χώρο στις εσωτερικές εμπειρίες που συνοδεύουν μια πράξη με προσωπικό νόημα.

Συνδέουμε την πράξη με μια αξία

Τι αξίζει να υπηρετήσω στη σχέση με το παιδί;

Προσαρμόζουμε το μέγεθος της δοκιμής

Μία συγκεκριμένη περίσταση, με διαχειρίσιμες απαιτήσεις.

Κάνουμε πρόβα μαζί με τη δυσφορία

Παρατηρώ την ενοχή ή την αγωνία καθώς εξασκώ τη νέα απόκριση.

Εφαρμόζουμε και επανεξετάζουμε

Τι συνέβη; Τι χρειάζεται να αλλάξει στην επόμενη δοκιμή;

Μπορώ να επιλέξω ένα μικρό βήμα φροντίδας ενώ η δυσφορία είναι παρούσα.

Σύνθεση: Whittingham & Coyne (2019), κεφ. 13 · Coyne & Murrell, κεφ. 10

Ο κλινικός ως πλαίσιο

Ασφαλής βάση για εξερεύνηση

Χώρος για τη δύσκολη εμπειρία

Ο γονέας μπορεί να εκφράσει θυμό,
ντροπή ή αμφιθυμία.

Κατανόηση που ανοίγει τη διερεύνηση

Παρατηρούμε μαζί τι συμβαίνει
και τι εξυπηρετεί η απόκρισή του.

Δοκιμή νέων τρόπων ανταπόκρισης

Κάνουμε πρόβα, παρατηρούμε τις συνέπειες
και προσαρμόζουμε το επόμενο βήμα.



Πως λειτουργεί για τη Α. η θεραπευτική σχέση; Μήπως είναι ένα ακόμη πεδίο που πρέπει να φανεί σωστή και αποτελεσματική;

Whittingham & Coyne (2019)

Ο κλινικός ως πλαίσιο

Οι διεργασίες της ΘΑΔ στις θεραπευτικές αποκρίσεις

Παρούσα στιγμή

«Σε ακούω. Τι συμβαίνει αυτή τη στιγμή;»

Αποδοχή

«Μπορούμε να μείνουμε λίγο με αυτή τη δυσκολία.»



Αξίες

«Θέλω να δουλέψουμε μαζί, με σεβασμό σε όσα έχουν σημασία για σένα.»

Γνωσιακή αποκόλληση

«Παρατηρώ την ανάγκη μου να βρούμε αμέσως λύση.»

Δεσμευμένη δράση

«Βιάστηκα να προτείνω λύση. Ας επιστρέψουμε σε αυτό που ήθελες να μου πεις.»

Εαυτός ως πλαίσιο

«Μπορώ να κάνω ένα βήμα πίσω από τη δική μου οπτική. Πώς το βλέπεις εσύ;»

Αναπλαισιώνοντας τη γονεϊκότητα

Στόχος είναι όχι η μείωση της δυσφορίας του γονέα αλλά η προσέγγιση σε πιο ευέλικτες ανταπόκρισεις αξιακά κατευθυνόμενες.

Δείκτης προόδου είναι η **προθυμία** του γονέα και όχι η συμπτωματική αλλαγή

Ως κλινικοί, δεν καθοδηγούμε απλά αλλά **συμμετέχουμε** στην ανάπτυξη της ευελιξίας.

Η ευελιξία του κλινικού δημιουργεί χώρο για ανάπτυξη



Η χαρά της γονεϊκότητας είναι η πληρότητα που νιώθουμε όταν στεκόμαστε δίπλα στο παιδί μας όπως θα θέλαμε, ακόμη και στα δύσκολα

Ενδεικτική βιβλιογραφία

Association for Contextual Behavioral Science. (n.d.). About ACT. https://contextualscience.org/about_act

Coyne, L. W., & Murrell, A. R. (2026). Η χαρά της γονεϊκότητας: Ένας οδηγός για αποτελεσματική γονεϊκότητα με βάση τη Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης (Α. Παναγιωτοπούλου, μτφρ.). Εκδόσεις Δαρδανός.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change (2nd ed.). Guilford Press.

Patterson, G. R. (1982). Coercive family process. Castalia Publishing Company.

Walser, R. D., & O'Connell, M. (2021). Acceptance and commitment therapy and the therapeutic relationship: Rupture and repair. Journal of Clinical Psychology, 77(2), 429–440. https://doi.org/10.1002/jclp.23114

Whittingham, K., & Coyne, L. W. (2019). Acceptance and commitment therapy: The clinician's guide for supporting parents. Academic Press.

Macri, J. A., & Rogge, R. D. (2024). Examining domains of psychological flexibility and inflexibility as treatment mechanisms in acceptance and commitment therapy: A comprehensive systematic and meta-analytic review. Clinical Psychology Review, 110, 102432. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102432

Stockton, D., Kellett, S., Berrios, R., Sirois, F., Wilkinson, N., & Miles, G. (2019). Identifying the underlying mechanisms of change during acceptance and commitment therapy (ACT): A systematic review of contemporary mediation studies. Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 47(3), 332–362. https://doi.org/10.1017/S1352465818000553

Ευχαριστώ πολύ

Αγγελική Παναγιωτοπούλου, Ψυχολόγος, M.Sc. Ψυχικής Υγείας, CBT, ACT, EMDR