Το εξελικτικό μοντέλο της θεραπείας εστιασμένης στη συμπόνια και η κατανόηση της ντροπής και της αυτοεπίκρισης

Αθηνά MSc Παπαγεωργίου
Εταιρεία Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών Σπουδών

Η Θεραπεία Εστιασμένη στη Συμπόνια (ΘΕΣ), αποτελεί μια ολοκληρωμένη ψυχοθεραπευτική προσέγγιση που αναπτύχθηκε από τον Paul Gilbert και βασίζεται σε εξελικτικά, νευροβιολογικά και γνωσιακά μοντέλα κατανόησης του ανθρώπινου νου. Η προσέγγιση αυτή προτείνει ότι πολλές μορφές ψυχοπαθολογίας συνδέονται με δυσκολίες στη ρύθμιση των συναισθημάτων και ιδιαίτερα με υψηλά επίπεδα ντροπής και αυτοεπίκρισης. Σύμφωνα με το μοντέλο της ΘΕΣ, ο ανθρώπινος εγκέφαλος έχει εξελιχθεί με τρόπους που τον καθιστούν ιδιαίτερα ευαίσθητο στην απειλή(σύστημα απειλής) και στην κοινωνική αξιολόγηση και κριτική, ενώ ταυτόχρονα διαθέτει συστήματα που σχετίζονται με την αναζήτηση πόρων, την επιδίωξη επιτευγμάτων (σύστημα κινητοποίησης) και την αίσθηση της ασφάλειας και φροντίδας (σύστημα καταπράυνσης)Η κατανόηση των τριών συστημάτων ρύθμισης του συναισθήματος, προσφέρει ένα πλαίσιο ερμηνείας και κατανόησης των δυσκολιών που βιώνουν πολλοί θεραπευόμενοι. Η ΘΕΣ εστιάζει στην καλλιέργεια του συμπονετικού κινήτρου και της συμπονετικής στάσης προς τον εαυτό, ως μια διαδικασία που συνδυάζει την ευαισθησία στον ψυχικό πόνο, με τη δέσμευση για την ανακούφισή του. Στο πλαίσιο αυτό, ιδιαίτερη σημασία δίνεται στην ανάπτυξη δεξιοτήτων που επιτρέπουν στους θεραπευόμενους να σχετίζονται με τις δυσκολίες τους με μεγαλύτερη κατανόηση, θάρρος και σοφία και δέσμευση για φροντίδα Η παρούσα ανακοίνωση παρουσιάζει τις βασικές θεωρητικές αρχές της ΘΕΣ, με ιδιαίτερη έμφαση στον τρόπο με τον οποίο το εξελικτικό μοντέλο συμβάλλει στην κατανόηση της ντροπής, της αυτοεπίκρισης και της συναισθηματικής δυσφορίας. Παράλληλα, εξετάζεται ο τρόπος με τον οποίο η καλλιέργεια του συμπονετικού νου μπορεί να συμβάλει στην ψυχολογική αλλαγή και στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας.