Γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία της απώλειας και του πένθους: Γνωσιακή διατύπωση και θεραπευτική αντιμετώπιση διαφορετικών μορφών πένθους

Προεδρείο: Φωτεινή Λέκκα

Συζητήτρια: Μυρτώ Λεμονούδη

Το συμπόσιο εστιάζει στη Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία της απώλειας και του πένθους, μέσα από την παρουσίαση τριών περιπτώσεων. Κοινός άξονας των περιπτώσεων αποτελεί η γνωσιακή-συμπεριφοριστική κατανόηση του πένθους, μέσω της διερεύνησης δυσλειτουργικών πεποιθήσεων που δυσχεραίνουν τη συναισθηματική επεξεργασία και την αποδοχή της απώλειας και ενισχύουν τη συναισθηματική αποφυγή και την ανάγκη ελέγχου του επώδυνου βιώματος. Η θεραπευτική παρέμβαση περιλαμβάνει τεχνικές επεξεργασίας πένθους, γνωσιακής αναδόμησης, ενίσχυσης της βιωματικής προσέγγισης δύσκολων συναισθημάτων και ανάπτυξης λειτουργικών στρατηγικών αντιμετώπισης. Η ανάλυση των περιπτώσεων αναδεικνύει τη σημασία της γνωσιακής διατύπωσης ως εργαλείου κατανόησης και θεραπευτικής διαχείρισης της απώλειας. Η πρώτη περίπτωση αφορά γυναίκα που βίωσε τη χρόνια ασθένεια του συζύγου της και στη συνέχεια τον θάνατό του, με την κλινική εστίαση να μεταβαίνει από τη φροντίδα και τη διαχείριση της ψυχικής επιβάρυνσης στην επεξεργασία του πένθους και την προσαρμογή στη νέα συνθήκη ζωής. Η δεύτερη περίπτωση αφορά γυναίκα με μη εκφρασμένο πένθος και έντονο φόβο απώλειας, ο οποίος επηρεάζει τις διαπροσωπικές της σχέσεις και συνδέεται με δυσλειτουργικές πεποιθήσεις γύρω από την εγγύτητα, την ευαλωτότητα και την ασφάλεια, ως αποτέλεσμα απώλειας της μητέρας κατά την εφηβεία. Η τρίτη περίπτωση αφορά γυναίκα με επίμονη διαταραχή πένθους μετά την αυτοκτονία φίλου και συναδέλφου, με κύρια συμπτώματα θλίψης, άγχους και δυσκολίας επεξεργασίας της απώλειας, που συνδέονται με δυσλειτουργικές πεποιθήσεις για τον θάνατο και το πένθος ως αποτέλεσμα προηγούμενων σημαντικών εμπειριών ζωής.