

Λογικοθυμική Συμπεριφορική Θεραπεία (Δ' Μέρος): Το εφαρμοσμένο μοντέλο DEFG της REBT

Σε συνέχεια του θεωρητικού μοντέλου ABC της REBT (βλ. πρώτα άρθρο [«Λογικοθυμική Συμπεριφορική Θεραπεία: Το θεωρητικό μοντέλο ABC της REBT»](#) στον δικτυακό τόπο www.psychologynow.gr), ο θεραπευτής βοηθά το άτομο α) να εντοπίσει τις μη ορθολογικές του πεποιθήσεις (ΜΟΠ, με τη μορφή άκαμπτων και ακραίων πυρηνικών πεποιθήσεων) για τα γεγονότα που το απασχολούν, β) να διαχωρίσει τις ΜΟΠ από τις ΟΠ (νέες ορθολογικές πεποιθήσεις που πρέπει να υιοθετήσει για τα γεγονότα που το απασχολούν) και γ) να αμφισβητήσει τις ΜΟΠ ώστε να τις μετατρέψει σε ΟΠ. Η διαδικασία αυτή λέγεται *αμφισβήτηση* (Disputation) και αποτελεί το D του εφαρμοσμένου μοντέλου DEFG της REBT.

Κατά την αμφισβήτηση των ΜΟΠ το άτομο αντιλαμβάνεται ότι σταδιακά μπορεί να τις μετατρέψει σε νέες αποτελεσματικές πεποιθήσεις ΟΠ (Effective New Beliefs, το E του εφαρμοσμένου μοντέλου DEFG της REBT) και, τελικά, οι νέες αυτές ΟΠ τον βοηθούν να συνειδητοποιεί ότι έχει την επιλογή να βιώνει υγιέστερα συναισθήματα (new Feelings, το F του εφαρμοσμένου μοντέλου DEFG της REBT). Κατά συνέπεια, ένας πλήρης κύκλος ABCDEF έχει ολοκληρωθεί και το άτομο είναι πιο έτοιμο να πετύχει τον συναισθηματικό και συμπεριφορικό του στόχο (Goal, G) διότι πλέον διαθέτει την ορθή νοοτροπία (τις ΟΠ) για να αντιμετωπίσει καλύτερα την κατάσταση (A) που αντιμετωπίζει.

Η Αμφισβήτηση (D, Disputation) των Άκαμπτων και Ακραίων Πυρηνικών Σκέψεων (B's) για τα Γεγονότα (A's) που απασχολούν το άτομο

Πρώτο Βήμα: Εντοπισμός των ΜΟΠ

Το πρώτο βήμα για να αλλάξουν οι ΜΟΠ σε ΟΠ είναι να βοηθήσουμε τους ανθρώπους να εντοπίσουν με ακρίβεια τις πρώτες. Η διαδικασία αυτή ξεκινά με διδασκαλία για τις ΜΟΠ και τη φύση τους. Όπως είδαμε στο προηγούμενο άρθρο («Λογικοθυμική Συμπεριφορική Θεραπεία: Το θεωρητικό μοντέλο ABC της REBT»), οι ΜΟΠ χαρακτηρίζονται από ακαμψία, απολυτότητα και ακρότητα. Οι άκαμπτες πεποιθήσεις εκφράζονται συχνότερα με τη μορφή απόλυτων απαιτήσεων, με τη μορφή απόλυτων «πρέπει», μεταξύ άλλων, ενώ οι ακραίες πεποιθήσεις, οι οποίες απορρέουν από τις άκαμπτες πεποιθήσεις, λαμβάνουν τη μορφή πεποιθήσεων καταστροφολογίας, πεποιθήσεων μη ανεκτικότητας της ματαίωσης και πεποιθήσεων σφαιρικής υποτίμησης ή απαξίωσης (του εαυτού, των άλλων, της ζωής). Οι REBT θεραπευτές χρησιμοποιούν αρκετούς τρόπους (π.χ., διδακτικούς, Σωκρατικούς, άλλους φιλοσοφικούς, μεταφορικούς, χιουμοριστικούς, παραστατικούς) για να διδάξουν τους ανθρώπους πώς να εντοπίζουν τις ΜΟΠ τους και στη συνέχεια τους βοηθούν να εφαρμόζουν τη γνώση αυτή κατά τη διαδικασία της αξιολόγησης, ώστε να εντοπίζουν ΜΟΠ οι οποίες προκαλούν τα συναισθηματικά τους προβλήματα (βλ. προηγούμενο σχετικό άρθρο).

Δεύτερο Βήμα: Διαχωρισμός μεταξύ ΜΟΠ και ΟΠ

Η REBT υποστηρίζει ότι για να βοηθήσουμε τους ανθρώπους να ξεπεράσουν τα προβλήματά τους με αποτελεσματικό τρόπο, θα πρέπει να τους βοηθήσουμε να σκέπτονται με ορθολογικό, παρά με μη ορθολογικό, τρόπο για τα αντίξοα γεγονότα της ζωής (Ellis, 2001). Κατά συνέπεια, σημαντικό θεραπευτικό έργο είναι να βοηθήσουμε τους ανθρώπους να διαχωρίσουν τις ΜΟΠ από τις ΟΠ. Και αυτό, όπως αναφέρθηκε παραπάνω, το κάνουμε μέσω εκπαίδευσης των ανθρώπων στις ΟΠ και στις μορφές που μπορούν να λάβουν.

Ιδιαίτερα σημαντικό στοιχείο της διαδικασίας αυτής είναι να βοηθούμε τους ανθρώπους να κατανοούν με καθαρότητα και ζωντάνια τις διαφορές ανάμεσα στις ΜΟΠ και τις ΟΠ. Για παράδειγμα, δεν αρκεί να δείχνουμε στο άτομο ότι η ΟΠ «Θα ήθελα πολύ να εντυπωσιάσω αμέσως το νέο μου αφεντικό» είναι η εναλλακτική της ΜΟΠ «Πρέπει οπωσδήποτε να εντυπωσιάσω αμέσως το νέο μου αφεντικό». Η πρώτη φράση μπορεί να μην είναι άκαμπτη, αλλά δεν είναι τελείως εύκαμπτη. Ενώ περιλαμβάνει την αρχική επιθυμία του ατόμου, δεν αρνείται την απόλυτη απαίτηση η οποία μπορεί να υποβόσκει. Η πλήρης εύκαμπτη ΟΠ στην περίπτωση αυτή είναι: «Θα ήθελα πολύ να εντυπωσιάσω αμέσως το νέο μου αφεντικό, αλλά αυτό δεν είναι απόλυτα απαραίτητο». Η πεποίθηση αυτή περιλαμβάνει και τα δύο συστατικά μιας εύκαμπτης πεποίθησης. Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται οι πλήρεις διαφορές μεταξύ άκαμπτων και ακραίων πεποιθήσεων από την πλευρά των ΜΟΠ και οι διαφορές μεταξύ εύκαμπτων και μη ακραίων πεποιθήσεων από την πλευρά των ΟΠ.

Πίνακας. Οι ΜΟΠ και οι ΟΠ στη θεωρία της REBT

Μη Ορθολογική Πεποίθηση (ΜΟΠ)	Ορθολογική Πεποίθηση (ΟΠ)
<u>Απαίτηση</u> «Το γεγονός πρέπει (ή δεν πρέπει με τίποτα) οπωσδήποτε να συμβεί»	<u>Μη Δογματική Προτίμηση</u> «Θα ήθελα το γεγονός αυτό να συμβεί οπωσδήποτε (ή να μη συμβεί με τίποτα), αλλά αυτό δε σημαίνει ότι πρέπει οπωσδήποτε να γίνει με τον τρόπο που θέλω να γίνει»
<u>Πεποίθηση Καταστροφολογίας</u> «Θα ήταν απόλυτα τραγικό εάν το γεγονός συνέβαινε (ή δε συνέβαινε)»	<u>Πεποίθηση Μη Καταστροφολογίας</u> «Θα ήταν άσχημο αλλά όχι απόλυτα τραγικό αν το γεγονός συνέβαινε (ή δε συνέβαινε)»
<u>Πεποίθηση Μη Ανεκτικότητας της Ματαιώσης</u> «Δε θα το άντεχα με τίποτα εάν το γεγονός συνέβαινε (ή δε συνέβαινε)»	<u>Πεποίθηση Ανεκτικότητας της Ματαιώσης</u> «Θα ήταν δύσκολο να το αντέξω αν το γεγονός συνέβαινε (ή δε συνέβαινε), αλλά θα μπορούσα να το αντέξω και θα άξιζε να το αντέξω γιατί έτσι θα ήμουν πιο πρόθυμος να δεσμευτώ να κάνω κάτι γι' αυτό»
<u>Πεποίθηση Υποτίμησης</u> «Εάν το γεγονός συμβεί (ή δε συμβεί), αυτό θα σημαίνει ότι δεν είμαι καλός άνθρωπος/εσύ δεν είσαι καλός άνθρωπος/η ζωή δεν είναι καλή»	<u>Πεποίθηση Αποδοχής</u> «Εάν το γεγονός συμβεί (ή δε συμβεί), αυτό δεν αποδεικνύει ότι δεν είμαι καλός άνθρωπος/ότι δεν είσαι καλός άνθρωπος/ότι η ζωή γενικά δεν είναι καλή, αλλά δείχνει ότι είμαι/είσαι/είναι άτομο που κάνει λάθη/μια ζωή πολύπλοκη με καλά, άσχημα και ουδέτερα στοιχεία»

Τρίτο Βήμα: Αμφισβήτηση των ΜΟΠ και των ΟΠ

Αφού βοηθήσουμε τους ανθρώπους να διαχωρίσουν ανάμεσα σε ΜΟΠ και ΟΠ, τούς κινητοποιούμε να μάθουν να τις εξετάζουν, να αναρωτιούνται γι' αυτές και, τελικά, να τις αμφισβητούν. Αυτό αρχίζει να γίνεται αφότου οι άνθρωποι κατανοήσουν τη σχέση μεταξύ ΜΟΠ και συναισθηματικής αναστάτωσης και μεταξύ ΟΠ, συναισθηματικής υγείας και στόχων που έχουν θέσει. Η αμφισβήτηση απευθύνεται και σε ειδικές (για συγκεκριμένα θέματα ζωής) και σε γενικότερες πεποιθήσεις.

Όπως έχει δείξει ο DiGiuseppe (1991), η αμφισβήτηση περιλαμβάνει συστηματική εξέταση των (Μ)ΟΠ μέσω ερωτήσεων, στο βαθμό που το άτομο διαβλέπει την μη ορθολογικότητα των ΜΟΠ (ότι είναι εσφαλμένες, παράλογες και οδηγούν κυρίως σε φτωχά αποτελέσματα) και την ορθολογικότητα των ΟΠ (το ότι ισχύουν στην πραγματικότητα, βασίζονται σε λογικά δεδομένα και οδηγούν σε καλά αποτελέσματα). Ειδικότερα, η αμφισβήτηση στόχο έχει την αποδυνάμωση των ΜΟΠ απαιτητικότητας, καταστροφολογίας, μη αντοχής στις ματαιώσεις και σφαιρικής απαξίωσης του εαυτού, των άλλων και της ζωής, ενώ στη συνέχεια κλιμακώνεται με ενδυνάμωση των ΟΠ προτίμησης, ρεαλιστικής αξιολόγησης της κατάστασης, αντοχής στις ματαιώσεις και άνευ όρων αποδοχής του εαυτού, των άλλων και της ζωής.

Επιπλέον, παρέχονται σύντομες ή πιο αναλυτικές διδακτικές εξηγήσεις μέχρι οι άνθρωποι να φτάσουν όλο και πιο κοντά στην παραπάνω επίγνωση. Οι ερωτήσεις/εξηγήσεις αυτές απευθύνονται προς τις άκαμπτες και εύκαμπτες πεποιθήσεις καθώς και προς τις ακραίες και μη ακραίες πεποιθήσεις αντίστοιχα και αυτό γίνεται με πολλούς τρόπους που παρουσιάζονται λίγο παρακάτω σε αυτό το υποκεφάλαιο. Η REBT δίνει έμφαση στην ισχυρή και εντατική αμφισβήτηση με συγκεκριμένους ανθρώπους και σε συγκεκριμένες στιγμές κατά τη θεραπευτική διαδικασία, ιδιαίτερα όταν οι άνθρωποι δείχνουν αντίσταση (Ellis, 2007).

Τα κύρια είδη αμφισβήτησης είναι τρία και περιλαμβάνουν την *εμπειρική*, τη *λογική* και την *πραγματιστική* ή *λειτουργική* αμφισβήτηση.

Κατά την πραγματιστική ή λειτουργική αμφισβήτηση (η οποία έχει βρεθεί στην REBT έρευνα ότι είναι προτιμητέα εξαρχής κατά την REBT ψυχοθεραπεία, πβ., David, Lynn και Ellis, 2010), ο θεραπευτής επιχειρεί, μέσω ερωτήσεων και πραγματιστικών επιχειρημάτων, να πείσει το άτομο (και μετά το ίδιο να πείσει τον εαυτό του) ότι οι ΜΟΠ δεν είναι λειτουργικές και οι ΟΠ είναι λειτουργικές, δηλαδή οι πρώτες δε βοηθούν το άτομο να πετύχει τους συναισθηματικούς και πρακτικούς στόχους του ενώ οι δεύτερες αξίζει να υιοθετηθούν (ακόμη κι αν το άτομο δεν τις πιστεύει αρχικά!) για να επιταχυνθούν οι συναισθηματικοί και συμπεριφορικοί του στόχοι.

Παράδειγμα πραγματιστικής ή λειτουργικής αμφισβήτησης αποτελεί η ερώτηση «Ποιες θα είναι οι συνέπειες αν πιστεύεις ότι πρέπει *οπωσδήποτε* να τα καταφέρεις (σε έναν στόχο που το άτομο θέλει να επιδοθεί);». Το άτομο κατόπιν αντίστοιχων ερωτήσεων («Ποιο θα είναι το αποτέλεσμα...», «Τι μπορεί να συμβεί αν πιστεύεις ακράδαντα ότι...», κ.λπ.) αντιλαμβάνεται ότι οι ΜΟΠ του δεν έχουν λειτουργική ισχύ, δηλαδή δεν το βοηθούν (με άλλα λόγια το άτομο ως εκείνη τη στιγμή πιστεύει σε κάτι δυσλειτουργικό διότι οι μέχρι τώρα ΜΟΠ του το έχουν αποτρέψει να κάνει κάτι για τον στόχο του γιατί τού απορροφούν συνεχή προσοχή και νοητική ενέργεια με αποτέλεσμα να τον αποσυντονίζουν στην προσπάθειά του να πετύχει τον στόχο του!) ενώ οι ΟΠ έχουν λειτουργικότητα (δηλαδή είναι βοηθητικές, διότι το άτομο με τη σκέψη «θέλω να τα καταφέρω αλλά αυτό δε σημαίνει ότι χρειάζεται οπωσδήποτε να τα καταφέρω για να συνεχίσω να προσπαθώ» κινητοποιείται να κάνει κάτι για την κατάσταση υιοθετώντας υγιέστερα

συναίσθημα και συμπεριφορές, όχι απαραίτητα θετικά αλλά υγιή αρνητικά, κατά την προσπάθεια επίτευξης του στόχου του).

Κατά τη λογικού τύπου αμφισβήτηση (η οποία αποτελεί ξεχωριστό χαρακτηριστικό της REBT και όχι άλλων γνωστικών-συμπεριφορικών προσεγγίσεων), ο θεραπευτής εξετάζει το κατά πόσο οι ΜΟΠ του ατόμου απορρέουν με λογικά συνεπή τρόπο από τις ΟΠ. Κατά τη διάρκεια της αμφισβήτησης το άτομο διαπιστώνει ότι από μία ΟΠ μπορεί να προκύψει κάποια άλλη ΟΠ και όχι κάποια ΜΟΠ, δηλαδή ότι μια ΜΟΠ δε συνεπάγεται μιας ΟΠ.

Παράδειγμα λογικής αμφισβήτησης αποτελεί η ερώτηση «Πώς συνεπάγεται λογικά ότι επειδή θέλεις να τα καταφέρεις τότε και πρέπει οπωσδήποτε να τα καταφέρεις (σε έναν στόχο που το άτομο θέλει να επιδοθεί);». Το άτομο κατόπιν αντίστοιχων ερωτήσεων («Τι νόημα βγάζει όταν λες ότι επειδή είναι άσχημο τότε είναι και τραγικό...», «Πόσο λογικό είναι να λες ότι είσαι κακός άνθρωπος επειδή έκανες κάτι κακό...», κ.λπ.) αντιλαμβάνεται ότι οι ΜΟΠ που απορρέουν από ΟΠ δεν έχουν λογική ισχύ, δηλαδή δε βγάζουν νόημα (καθώς δε γίνεται να απορρέουν από τις ΟΠ) ενώ οι ΟΠ που απορρέουν από ΟΠ βγάζουν νόημα (καθώς είναι νοητό να απορρέουν από τις ΟΠ). Με άλλα λόγια, η πεποίθηση «Θέλω να τα καταφέρω και, άρα, πρέπει οπωσδήποτε να τα καταφέρω», όπου μια ΜΟΠ («πρέπει οπωσδήποτε να τα καταφέρω») ακολουθεί μιας ΟΠ («Θέλω να τα καταφέρω») δε βγάζει λογικό νόημα ενώ η πεποίθηση «Θέλω να τα καταφέρω αλλά αυτό δεν είναι απόλυτα απαραίτητο» βγάζει νόημα διότι από μία ΟΠ («Θέλω να τα καταφέρω») μπορεί να προκύψει μια άλλη ΟΠ (εδώ με τη μορφή άρνησης της απόλυτης απαίτησης «αλλά αυτό δεν είναι απόλυτα απαραίτητο»).

Κατά την εμπειρική αμφισβήτηση, ο θεραπευτής ζητά από το άτομο να βρει και να παρουσιάσει αποδείξεις για την ισχύ ή τη διάψευση των ΜΟΠ και των ΟΠ αντίστοιχα. Κατά τη διάρκεια της εμπειρικής αμφισβήτησης το άτομο διαπιστώνει ότι οι ΜΟΠ αποτελούν ψεύτικους ισχυρισμούς χωρίς κάποια εμπειρική βάση (στην περίπτωση αυτή το άτομο είναι σα να προσπαθεί να αποδείξει ότι στη γη ισχύει ο νόμος της...αντι-βαρύτητας!) ενώ οι ΟΠ μπορούν να αποδειχθούν καθώς παραμένουν μέσα στο φάσμα των πιθανοτήτων ισχύος αποδεχόμενοι ότι δεν υπάρχει απόλυτη απόδειξη του ισχυρισμού τους.

Παράδειγμα εμπειρικής αμφισβήτησης αποτελεί η ερώτηση «Που είναι η απόδειξη ότι πρέπει οπωσδήποτε να τα καταφέρεις (σε έναν στόχο που το άτομο θέλει να επιδοθεί);». Το άτομο κατόπιν αντίστοιχων ερωτήσεων («Ποιος νόμος στο σύμπαν λέει ότι...», «Κατά πόσο ισχύει ότι...», κ.λπ.) αντιλαμβάνεται ότι οι ΜΟΠ του δεν έχουν εμπειρική απόδειξη (με άλλα λόγια πιστεύει σε κάτι ψεύτικο διότι *αν όντως ίσχυε* το «πρέπει οπωσδήποτε να γίνει κάτι», *τότε αυτό θα είχε γίνει!*) και οι ΟΠ έχουν εμπειρική απόδειξη (έχουν εμπειρική ισχύ, είναι δηλαδή αληθινές, διότι το άτομο με τη σκέψη «θέλω να τα καταφέρω αλλά αυτό δε σημαίνει ότι πρέπει οπωσδήποτε» αποδέχεται την πιθανότητα να μην τα καταφέρει και «κατεβαίνει με υγιέστερο συναίσθημα στο γήπεδο»).

Ο DiGiuseppe (1991) εντόπισε τέσσερις κύριους τρόπους αμφισβήτησης πυρηνικών πεποιθήσεων, τη Σωκρατική, τη διδακτική, τη μεταφορική και τη χιουμοριστική αμφισβήτηση.

Κατά τη Σωκρατική αμφισβήτηση ο θεραπευτής, βασισμένος στη μαιευτική μέθοδο του φιλόσοφου Σωκράτη, αμφισβητεί τις (Μ)ΟΠ του ατόμου και θέτει ανοικτού τύπου ερωτήσεις στο άτομο για να το βοηθήσει να αναλογιστεί τις εμπειρικές, λογικές και λειτουργικές συνέπειες των (Μ)ΟΠ. Αν το άτομο δεν απαντά με ορθό τρόπο στις ερωτήσεις αυτές (δεδομένου ότι η μαιευτική μέθοδος είναι ανοικτή σε αυθαίρετες ερμηνείες), ο θεραπευτής θέτει επιπλέον ανοικτού τύπου

ερωτήσεις στο άτομο μέχρι το άτομο να καταλήξει να παρέχει τις ορθές απαντήσεις (σύμφωνα με την REBT θεωρία, η οποία είναι σύμφωνη με την αλήθεια, τη λογική και τη λειτουργικότητα των πεποιθήσεων).

Στη διδακτική αμφισβήτηση ο θεραπευτής εξηγεί με ενεργητικό και καθοδηγητικό τρόπο το γιατί οι ΜΟΠ είναι ασυνεπείς με την πραγματικότητα, παράλογες και δυσλειτουργικές και γιατί οι ΟΠ είναι συνεπείς με την πραγματικότητα, λογικές και λειτουργικές, αντίστοιχα. Κατά την αξιοποίηση του τρόπου αυτού αμφισβήτησης, οι θεραπευτές καλούνται να τσεκάρουν σε τακτική βάση αν το άτομο κατανοεί και συμφωνεί με τα επιχειρήματα των πρώτων. Σκοπός της διδακτικής αμφισβήτησης είναι η εκμάθηση της δεξιότητας αυτής από την πλευρά του ατόμου και όχι η στείρα διδασκαλία από την πλευρά του θεραπευτή.

Στη μεταφορική αμφισβήτηση ο θεραπευτής αξιοποιεί μεταφορές, παρομοιώσεις, φιλοσοφικές φράσεις, εικόνες, ορθολογικές ιστορίες, σχήματα και σχετικούς στίχους ή τραγούδια που δείχνουν με μεταφορικό τρόπο ότι οι ΜΟΠ είναι μη ορθολογικές και οι ΟΠ ορθολογικές. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό και πάλι ο θεραπευτής να τσεκάρει το επίπεδο κατανόησης του ατόμου καθώς και αν το άτομο μαθαίνει μέσω μεταφορών, παρομοιώσεων κ.λπ., ή αν το μήνυμα μεταδίδεται με μεταφορικό αλλά καθαρό τρόπο.

Στη χιουμοριστική αμφισβήτηση ο θεραπευτής χρησιμοποιεί λογικές και υπεύθυνες δόσεις χιούμορ και ευφρολογημάτων για να αμφισβητήσει τις (Μ)ΟΠ του ατόμου. Τα χιουμοριστικά επίπεδα αμφισβήτησης απευθύνονται στις (Μ)ΟΠ του ατόμου και όχι στην προσωπικότητά του.

Επιπλέον, οι DiGiuseppe (1991) και Dryden (1990) αναφέρονται σε δύο ακόμη τρόπους αμφισβήτησης, την *αμφισβήτηση μέσω αυτοαποκάλυψης του θεραπευτή* και στην *παραστατική αμφισβήτηση*. Στην πρώτη περίπτωση, ο θεραπευτής βασίζεται σε δικές του προσωπικές εμπειρίες και ΜΟΠ, προκαλεί τις ΜΟΠ αυτές και εξηγεί στο άτομο τον τρόπο με τον οποίο έφτασε να υιοθετήσει τις ΟΠ. Στη δεύτερη περίπτωση, ο θεραπευτής προκαλεί τις ΜΟΠ μέσω ανάληψης δράσης, για παράδειγμα, ο θεραπευτής μπορεί να ρίξει ένα ποτήρι με νερό πάνω του για να δείξει στο άτομο ότι *έκανε* κάτι βλακώδες και ότι *δεν είναι* σφαιρικά βλάκας εξαιτίας αυτής του της πράξης ώστε το άτομο να καταλάβει «από πρώτο χέρι» τη διαφορά μεταξύ συμπεριφοράς και συνόλου του εαυτού.

Στο σημείο αυτό τονίζω ότι η αμφισβήτηση απευθύνεται και σε γενικές και σε ειδικότερες (Μ)ΟΠ του ατόμου, όπως προαναφέρθηκε: Οι πρώτες αναφέρονται γενικότερα στον εαυτό, τους άλλους ή τη ζωή (π.χ., «Οι άνθρωποι πρέπει πάντα να τα καταφέρνουν») ενώ οι δεύτερες περιλαμβάνουν ειδικότερες περιστάσεις που αφορούν τον εαυτό, τους άλλους και τη ζωή (π.χ., «Πρέπει οπωσδήποτε να επιτύχω στις εξετάσεις αυτές»).

Τέλος, η αμφισβήτηση διεξάγεται με βάση διαφορετικές δομημένες μεθοδολογίες-προσεγγίσεις (DiGiuseppe, 1991. Dryden, 1990).

A) Μια προσέγγιση εστιάζει σε μία από τις διαφορετικές κατηγορίες (Μ)ΟΠ κάθε φορά: Συγκεκριμένα, απευθύνει στο άτομο και τα τρία είδη αμφισβήτησης (πραγματιστική, λογική, εμπειρική) σε μία (Μ)ΟΠ πριν προχωρήσει στην επόμενη. Υπάρχουν δύο τρόποι για να γίνει αυτό:

1) Ο πρώτος τρόπος περιλαμβάνει τρία είδη αμφισβήτησης σε κάθε ΜΟΠ και εναλλακτική ΟΠ της ενώ ο δεύτερος εφαρμόζει και τα τρία είδη αμφισβήτησης πρώτα στις ΜΟΠ και μετά στις ΟΠ, αντίστοιχα.

Σύμφωνα με τον πρώτο τρόπο, η αμφισβήτηση έχει ως εξής:

ΜΟΠ Απόλυτης Απαίτησης: «Πρέπει οπωσδήποτε να με αποδέχονται οι γονείς της φίλης μου».

- Πραγματιστική αμφισβήτηση
- Λογική Αμφισβήτηση
- Εμπειρική Αμφισβήτηση

ΟΠ Προτίμησης: «Θα ήθελα να με αποδέχονται οι γονείς της φίλης μου αλλά αυτό δεν είναι απόλυτα απαραίτητο».

- Πραγματιστική αμφισβήτηση
- Λογική Αμφισβήτηση
- Εμπειρική Αμφισβήτηση

ΜΟΠ Καταστροφολογίας: «Είναι τραγικό να μη με αποδέχονται οι γονείς της φίλης μου».

- Πραγματιστική αμφισβήτηση
- Λογική Αμφισβήτηση
- Εμπειρική Αμφισβήτηση

ΟΠ Αντικαταστροφολογίας: «Είναι άσχημο να μη με αποδέχονται οι γονείς της φίλης μου αλλά αυτό δεν είναι το χειρότερο που μπορεί να μου συμβεί».

- Πραγματιστική αμφισβήτηση
- Λογική Αμφισβήτηση
- Εμπειρική Αμφισβήτηση

ΜΟΠ Μη Αντοχής στη Ματαίωση: «Δε μπορώ με τίποτα να αντέξω το ότι δε με αποδέχονται οι γονείς της φίλης μου».

- Πραγματιστική αμφισβήτηση
- Λογική Αμφισβήτηση
- Εμπειρική Αμφισβήτηση

ΟΠ Αντοχής στη Ματαίωση: «Είναι δύσκολο να αντέξω το ότι δε με αποδέχονται οι γονείς της φίλης μου αλλά αυτό μπορώ να το αντέξω και αξίζει να το αντέξω για να συνεχίσω να ζητώ την αποδοχή τους».

- Πραγματιστική αμφισβήτηση
- Λογική Αμφισβήτηση
- Εμπειρική Αμφισβήτηση

ΜΟΠ Σφαιρικής Απαξίωσης Εαυτού: «Δεν αξίζω ως άνθρωπος αν δε με αποδέχονται οι γονείς της φίλης μου».

- Πραγματιστική αμφισβήτηση
- Λογική Αμφισβήτηση
- Εμπειρική Αμφισβήτηση

ΟΠ Άνευ Όρων Αποδοχής Εαυτού: «Το ότι δε με αποδέχονται οι γονείς της φίλης μου, δε με κάνει ανάξιο άτομο. Σημαίνει ότι είμαι ένας ανθρώπινο ον που του λείπει κάτι που θέλει και αντιμετωπίζει μια δύσκολη κατάσταση».

- Πραγματιστική αμφισβήτηση
- Λογική Αμφισβήτηση

- Εμπειρική Αμφισβήτηση

2) Σύμφωνα με τον δεύτερο τρόπο, η αμφισβήτηση έχει ως εξής:

ΜΟΠ Απόλυτης Απαίτησης: «Πρέπει οπωσδήποτε να με αποδέχονται οι γονείς της φίλης μου».

- Πραγματιστική αμφισβήτηση
- Λογική Αμφισβήτηση
- Εμπειρική Αμφισβήτηση

ΜΟΠ Καταστροφολογίας: «Είναι τραγικό να μη με αποδέχονται οι γονείς της φίλης μου».

- Πραγματιστική αμφισβήτηση
- Λογική Αμφισβήτηση
- Εμπειρική Αμφισβήτηση

ΜΟΠ Μη Αντοχής στη Ματαίωση: «Δε μπορώ με τίποτα να αντέξω το ότι δε με αποδέχονται οι γονείς της φίλης μου».

- Πραγματιστική αμφισβήτηση
- Λογική Αμφισβήτηση
- Εμπειρική Αμφισβήτηση

ΜΟΠ Σφαιρικής Απαξίωσης Εαυτού: «Δεν αξίζω ως άνθρωπος αν δε με αποδέχονται οι γονείς της φίλης μου».

- Πραγματιστική αμφισβήτηση
- Λογική Αμφισβήτηση
- Εμπειρική Αμφισβήτηση

ΟΠ Προτίμησης: «Θα ήθελα να με αποδέχονται οι γονείς της φίλης μου αλλά αυτό δεν είναι απόλυτα απαραίτητο».

- Πραγματιστική αμφισβήτηση
- Λογική Αμφισβήτηση
- Εμπειρική Αμφισβήτηση

ΟΠ Αντικαταστροφολογίας: «Είναι άσχημο να μη με αποδέχονται οι γονείς της φίλης μου αλλά αυτό δεν είναι το χειρότερο που μπορεί να μου συμβεί».

- Πραγματιστική αμφισβήτηση
- Λογική Αμφισβήτηση
- Εμπειρική Αμφισβήτηση

ΟΠ Αντοχής στη Ματαίωση: «Είναι δύσκολο να αντέξω το ότι δε με αποδέχονται οι γονείς της φίλης μου αλλά αυτό μπορώ να το αντέξω και αξίζει να το αντέξω για να συνεχίσω να ζητώ την αποδοχή τους».

- Πραγματιστική αμφισβήτηση
- Λογική Αμφισβήτηση
- Εμπειρική Αμφισβήτηση

ΟΠ Άνευ Όρων Αποδοχής Εαυτού: Το ότι δε με αποδέχονται οι γονείς της φίλης μου, δε με κάνει ανάξιο άτομο. Σημαίνει ότι είμαι ένας ανθρώπινο ον που κάνει λάθη και αντιμετωπίζει μια δύσκολη κατάσταση.

- Πραγματιστική αμφισβήτηση
- Λογική Αμφισβήτηση
- Εμπειρική Αμφισβήτηση

Σημειώνεται ότι το άτομο είναι σημαντικό να κατανοεί και να συμφωνεί με τον θεραπευτή στα παραπάνω (εφόσον επιθυμεί να δοκιμάσει τον παραπάνω τρόπο αμφισβήτησης). Σε περίπτωση που δεν ισχύει κάτι τέτοιο, ο θεραπευτής αγωνίζεται με ευγενικό αλλά σταθερό τρόπο να πείσει το άτομο να δει καλύτερα την εμπειρική, λογική και πραγματιστική αξία των ΟΠ έναντι των ΜΟΠ. Επιπλέον, η παραπάνω σειρά αμφισβήτησης δεν είναι απόλυτα απαραίτητη αλλά σε περίπτωση υιοθέτησης δομημένου τρόπου αμφισβήτησης, η σειρά είναι σημαντικό να ακολουθείται.

Β) Μια δεύτερη προσέγγιση-μεθοδολογία αμφισβήτησης εφαρμόζει ζευγαρωτή αμφισβήτηση μεταξύ ΜΟΠ και ΟΠ. Συγκεκριμένα, στην περίπτωση αυτή η αμφισβήτηση διαμορφώνεται ως εξής, π.χ.,

Βήμα 1: Αναγνώριση και εντοπισμός μίας ΜΟΠ και της αντίστοιχης ΟΠ, π.χ.,

ΜΟΠ Απόλυτης Απαίτησης: «Πρέπει οπωσδήποτε να με αποδέχονται οι γονείς της φίλης μου».

ΟΠ Προτίμησης/Επιθυμίας: «Θα ήθελα να με αποδέχονται οι γονείς της φίλης μου αλλά αυτό δεν είναι απόλυτα απαραίτητο».

Βήμα 2: Ρωτήστε τον εαυτό σας: «Ποια πεποίθηση είναι σωστή και ποια λάθος;» (εμπειρική αμφισβήτηση)

Βήμα 3: Καταγράψτε απαντήσεις για την παραπάνω ερώτηση παρέχοντας σχετικά επιχειρήματα.

Βήμα 4: Ρωτήστε τον εαυτό σας: «Ποια πεποίθηση είναι λογική, ή βγάζει νόημα, και ποια δεν είναι λογική και δε βγάζει νόημα;»

Βήμα 5: Καταγράψτε απαντήσεις για την παραπάνω ερώτηση παρέχοντας σχετικά επιχειρήματα.

Βήμα 6: Ρωτήστε τον εαυτό σας: Ποια πεποίθηση είναι βοηθητική, ή επιφέρει τα πιο υγιή αποτελέσματα, και ποια πεποίθηση δεν είναι βοηθητική και συνδέεται με μη υγιή αποτελέσματα;»

Βήμα 7: Καταγράψτε απαντήσεις για την παραπάνω ερώτηση παρέχοντας σχετικά επιχειρήματα.

Βήμα 8: Ρωτήστε τον εαυτό σας: «Ποια από τις δύο πεποιθήσεις θέλετε να ενδυναμώσετε και με βάση ποια από τις δύο πεποιθήσεις θα θέλατε να ενεργήσετε από εδώ και πέρα;»

Βήμα 9: Καταγράψτε απαντήσεις για την παραπάνω ερώτηση παρέχοντας σχετικά επιχειρήματα.

Η ίδια διαδικασία ακολουθείται και για τα ζευγάρια ΜΟΠ καταστροφολογίας/ΟΠ αντικαταστροφολογίας, ΜΟΠ μη αντοχής στις ματαιώσεις/ΟΠ αντοχής στις ματαιώσεις, ΜΟΠ σφαιρικής απαξίωσης του εαυτού/ΟΠ άνευ όρων αποδοχής του εαυτού.

Η προσέγγιση αυτή βοηθά ιδιαίτερα το άτομο να δει την εσφαλμένη βάση, τον παραλογισμό και τη δυσλειτουργικότητα των ΜΟΠ καθώς και την αλήθεια, τη λογική και τη λειτουργικότητα των ΟΠ επειδή και οι δύο πλευρές τίθενται υπό ζευγαρωτή αμφισβήτηση ταυτόχρονα.

Δεν έχουμε ακόμη τελικά εμπειρικά δεδομένα για το ποια προσέγγιση είναι πιο αποτελεσματική αλλά μέχρι στιγμής οι έρευνες (για σύνοψη δεξ David et al., 2010) και οι κλινικές μας παρατηρήσεις δείχνουν ότι η προσέγγιση αυτή είναι αποτελεσματικότερη από την πρώτη προσέγγιση που παρουσιάστηκε παραπάνω και ότι ο πρώτος τρόπος της πρώτης προσέγγισης είναι αποτελεσματικότερος από τον δεύτερο τρόπο της ίδιας προσέγγισης.

Γ) Μια τρίτη προσέγγιση περιλαμβάνει δύο τρόπους εστίασης στα τρία είδη αμφισβήτησης (εμπειρική, λογική, πραγματιστική): α) αμφισβήτηση μίας (Μ)ΟΠ κάθε φορά και β) αμφισβήτηση ενός ζεύγους (Μ)ΟΠ τη φορά.

1) Ακολουθεί παράδειγμα του πρώτου τρόπου (αμφισβήτηση μίας (Μ)ΟΠ κάθε φορά).

1. Είναι οι παρακάτω πεποιθήσεις σωστές ή λάθος; Παρακαλούμε δώστε επιχειρήματα κατά την απάντησή σας.

ΜΟΠ Απόλυτης Απαίτησης: Πρέπει οπωσδήποτε να με αποδέχονται οι γονείς της φίλης μου.

ΜΟΠ Καταστροφολογίας: Είναι τραγικό να μη με αποδέχονται οι γονείς της φίλης μου.

ΜΟΠ Μη Αντοχής στη Ματαίωση: Δε μπορώ με τίποτα να αντέξω το ότι δε με

ΜΟΠ Σφαιρικής Απαξίωσης Εαυτού: Δεν αξίζω ως άνθρωπος αν δε με αποδέχονται οι γονείς της φίλης μου.

ΟΠ Προτίμησης: Θα ήθελα να με αποδέχονται οι γονείς της φίλης μου αλλά αυτό δεν είναι απόλυτα απαραίτητο.

ΟΠ Αντικαταστροφολογίας: Είναι άσχημο να μη με αποδέχονται οι γονείς της φίλης μου αλλά αυτό δεν είναι το χειρότερο που μπορεί να μου συμβεί.

ΟΠ Αντοχής στη Ματαίωση: Είναι δύσκολο να αντέξω το ότι δε με αποδέχονται οι γονείς της φίλης μου αλλά αυτό μπορώ να το αντέξω και αξίζει να το αντέξω για να συνεχίσω να ζητώ την αποδοχή τους.

ΟΠ Άνευ Όρων Αποδοχής Εαυτού: Το ότι δε με αποδέχονται οι γονείς της φίλης μου, δε με κάνει ανάξιο άτομο. Σημαίνει ότι είμαι ένας ανθρώπινο ον που κάνει λάθη και αντιμετωπίζει μια δύσκολη κατάσταση.

Αντίστοιχα, το άτομο απαντά στις παρακάτω ερωτήσεις για τον παραπάνω σχηματισμό (Μ)ΟΠ κάθε φορά:

2. Είναι οι παραπάνω πεποιθήσεις λογικές ή παράλογες; Παρακαλώ δώστε επιχειρήματα κατά την απάντησή σας.

3. Είναι οι παραπάνω πεποιθήσεις βοηθητικές ή όχι; Παρακαλώ δώστε επιχειρήματα κατά την απάντησή σας.

2) Ακολουθεί παράδειγμα του δεύτερου τρόπου (αμφισβήτηση ζεύγους (Μ)ΟΠ κάθε φορά).

1. Ποια από τις παρακάτω πεποιθήσεις είναι σωστή και ποια λάθος; Παρακαλούμε δώστε επιχειρήματα κατά την απάντησή σας.

ΜΟΠ Απόλυτης Απαιτήσης: «Πρέπει οπωσδήποτε να με αποδέχονται οι γονείς της φίλης μου»

ΟΠ Ευέλικτης Προτίμησης: «Θα ήθελα να με αποδέχονται οι γονείς της φίλης μου αλλά αυτό δεν είναι απόλυτα απαραίτητο».

ΜΟΠ Καταστροφολογίας: Είναι τραγικό να μη με αποδέχονται οι γονείς της φίλης μου.

ΟΠ Αντικαταστροφολογίας: Είναι άσχημο να μη με αποδέχονται οι γονείς της φίλης μου αλλά αυτό δεν είναι το χειρότερο που μπορεί να μου συμβεί.

ΜΟΠ Μη Αντοχής στη Ματαιίωση: Δε μπορώ με τίποτα να αντέξω το ότι δε με αποδέχονται οι γονείς της φίλης μου.

ΟΠ Αντοχής στη Ματαιίωση: Είναι δύσκολο να αντέξω το ότι δε με αποδέχονται οι γονείς της φίλης μου αλλά αυτό μπορώ να το αντέξω και αξίζει να το αντέξω για να συνεχίσω να ζητώ την αποδοχή τους.

ΜΟΠ Σφαιρικής Απαξίωσης Εαυτού: Δεν αξίζω ως άνθρωπος αν δε με αποδέχονται οι γονείς της φίλης μου.

ΟΠ Άνευ Όρων Αποδοχής Εαυτού: Το ότι δε με αποδέχονται οι γονείς της φίλης μου, δε με κάνει ανάξιο άτομο. Σημαίνει ότι είμαι ένας ανθρώπινο ον που κάνει λάθη και αντιμετωπίζει μια δύσκολη κατάσταση.

Αντίστοιχα, το άτομο απαντά στις παρακάτω ερωτήσεις για τον παραπάνω σχηματισμό (Μ)ΟΠ κάθε φορά:

2. Ποιες από τις παραπάνω πεποιθήσεις είναι λογικές και ποιες παράλογες; Παρακαλούμε δώστε επιχειρήματα κατά την απάντησή σας.

3. Ποιες από τις παραπάνω πεποιθήσεις αποφέρουν υγιή και ποιες μη υγιή αποτελέσματα;

Οι μέχρι τώρα κλινικές παρατηρήσεις μας έχουν δείξει ότι ο δεύτερος τρόπος της τρίτης προσέγγισης είναι πιο αποτελεσματικός από τον πρώτο της ίδιας προσέγγισης επειδή στην πρώτη οι (Μ)ΟΠ εξετάζονται ταυτόχρονα ενώ στη δεύτερη περίπτωση εξετάζονται ξεχωριστά.

Και στις τρεις προσεγγίσεις-μεθοδολογίες αμφισβήτησης που παρουσιάστηκαν παραπάνω, η διαδικασία στοχεύει και στις τέσσερις (Μ)ΟΠ κάθε φορά. Ωστόσο, στην πράξη μπορεί ο θεραπευτής να αμφισβητήσει την ΜΟΠ Απόλυτης Απαιτητικότητας και μία απορρέουσα από αυτήν ΜΟΠ (π.χ., ΜΟΠ σφαιρικής απαξίωσης εαυτού) καθώς και τις αντίστοιχες ΟΠ, διότι το άτομο μπορεί να δίνει περισσότερη έμφαση σε αυτές σύμφωνα με τη φύση των θεμάτων που έχει φέρει προς θεραπεία.

Η δομημένη αμφισβήτηση βοηθά έμπειρους και αρχάριους θεραπευτές να εφαρμόσουν την καρδιά της REBT μεθόδου στην πράξη με αποτελεσματικό και ενεργητικό-καθοδηγητικό τρόπο. Επίσης, βοηθά ιδιαίτερα το άτομο στην εξατομίκευση και ανεξάρτητη εκμάθηση της διαδικασίας αμφισβήτησης σε προφορικό και γραπτό επίπεδο με απώτερο σκοπό την εσωτερίκευση και απρόσκοπτη εκτέλεση της διαδικασίας χωρίς εξωτερική καθοδήγηση. Έτσι, σταδιακά, το άτομο καταφέρνει να κάνει την ψυχολογική αλλαγή που επιθυμεί και στη συνέχεια, με τη συνεχή εσωτερίκευση και υιοθέτηση πλουραλιστικών τρόπων αμφισβήτησης, προχωρά σε ευρύτερες φιλοσοφικές αλλαγές οι οποίες οδηγούν σε νέα συναισθήματα, νέες συμπεριφορές, νέες γνώσεις και νέες ψυχοφυσιολογικές αντιδράσεις όπως θα δούμε παρακάτω.

Πρώτα, όμως, και έχοντας ολοκληρώσει το D (disputation, αμφισβήτηση) του μοντέλου της REBT, ας δούμε ποιες είναι οι ΟΠ που υιοθετεί το άτομο στο E του συγκεκριμένου θεραπευτικού μοντέλου ως συνέπεια του δομημένου D.

Οι Εύκαμπτες και μη Ακραίες Πυρηνικές Σκέψεις (E's) για τα Γεγονότα (A's) που απασχολούν το άτομο και προκύπτουν από την αμφισβήτηση (D) των Άκαμπτων και Ακραίων Πεποιθήσεων (B), ή, αλλιώς, οι κυριότερες αιτίες της ψυχικής υγείας (F's)

Όπως είδαμε στο προηγούμενο σχετικό άρθρο, οι άνθρωποι διαθέτουν αναρίθμητες γνώσεις, ιδέες και πεποιθήσεις (B's) για τα γεγονότα και τις καταστάσεις (A's) που τους απασχολούν· οι πεποιθήσεις αυτές, με τη μορφή άκαμπτων και ακραίων πυρηνικών σκέψεων, είναι οι *κυριότερες αιτίες* της τρέχουσας ψυχικής αναστάτωσης του ατόμου, όπως εκείνη εκφράζεται μέσω σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών στο C του μοντέλου ABC της REBT. Κατόπιν συστηματικής αμφισβήτησης (D) οι άκαμπτες και ακραίες αυτές πεποιθήσεις μετατρέπονται σε εύκαμπτες και μη ακραίες (E's του μοντέλου DEFG της REBT), οι οποίες, όπως θα δούμε στο επόμενο υποκεφάλαιο, οδηγούν σε νέες, υγιείς ψυχικές συνέπειες (F's του μοντέλου DEFG της REBT). Και στην περίπτωση αυτή, όπως και πριν στην περίπτωση των άκαμπτων και ακραίων πεποιθήσεων, τα γεγονότα (A's) δεν προκαλούν άμεσα τις νέες ψυχικές συνέπειες (F's) επειδή οι νέες προσωπικές πεποιθήσεις των ανθρώπων (τα E's) παρεμβαίνουν με τη μορφή εύκαμπτων και μη ακραίων σκέψεων μεταξύ A's και F's και ρυθμίζουν *καθοριστικά* τις νέες, τελικές συναισθηματικές, γνωστικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις τους (David et al., 2010. Dryden, 2015. Κατσίκης, 2017).

Οι άνθρωποι, κατόπιν *αρχικής* αμφισβήτησης, υιοθετούν νέες πυρηνικές πεποιθήσεις (E's) με τη μορφή εύκαμπτων και μη ακραίων πυρηνικών σκέψεων για τα γεγονότα της ζωής τους (A's), ενώ, μέσω συστηματικής και δυναμικής αμφισβήτησης, υιοθετούν τις νέες πεποιθήσεις τους στο μέγιστο βαθμό και επιμένουν να αξιολογούν τα γεγονότα αυτά με ορθό, πλέον, τρόπο, μέσω των πεποιθήσεων αυτών, συνεισφέροντας *καθοριστικά* στη συναισθηματική τους υγεία (F's). Επίσης, οι άνθρωποι έχοντας βιώσει τις συνέπειες συναισθηματικής αναστάτωσης (C's) ενός γεγονότος (A) μέσω κάποιας άκαμπτης και ακραίας πεποίθησης (B), είναι δυνατό, αν δεν ακολουθήσει αμφισβήτηση (D) των πεποιθήσεων αυτών, να μην υιοθετήσουν νέες εύκαμπτες και μη ακραίες πεποιθήσεις (E) για το γεγονός αυτό και, κατά συνέπεια, να μη βιώσ(ν)ουν υγιείς ψυχικές συνέπειες (F's) για το γεγονός αυτό.

Και οι νέες πεποιθήσεις (E's) είναι διαφορετικών τύπων επειδή οι άνθρωποι διαθέτουν διαφορετικούς τύπους γνώσιών. Στην REBT, οι γνώσεις που έχουν βρεθεί να είναι πιο καθοριστικές στη διαμόρφωση των νέων ψυχικών συνεπειών (F) είναι οι

πυρηνικές, αξιολογικές πεποιθήσεις που στην ορολογία της REBT αναφέρονται ως *Ορθολογικές Πεποιθήσεις* (ΟΠ, το E στο μοντέλο DEF της REBT). Οι ΟΠ (E), αξιολογούν τα γεγονότα και τις καταστάσεις (A) με τη μορφή νέων εύκαμπτων και μη ακραίων πυρηνικών σκέψεων, οδηγούν σε υγιή συναισθήματα (αρνητικά ή θετικά), σε λειτουργικές, βοηθητικές ή ρεαλιστικές συμπεριφορές, σε ακριβείς γνωστικές συνέπειες (π.χ., αισιόδοξες σκέψεις) και σε υγιείς σωματικές αντιδράσεις (F's) με τη μορφή ευμενών ψυχοφυσιολογικών αντιδράσεων.

Όπως είδαμε και στο προηγούμενο άρθρο, δεν είναι όλες οι γνωσίες, ή σκέψεις, ίδιες (DiGiuseppe, προσωπική επικοινωνία, Ιούνιος 2017). Θυμίζω ότι οι Abelson και Rosenberg (1958) διαχώρισαν τις γνωσίες σε *θερμές* (hot) και *ψυχρές* (cold) καθιερώνοντας μια θεμελιώδη διάκριση μεταξύ πυρηνικών και μη πυρηνικών σκέψεων. Οι ψυχρές γνωσίες (π.χ., αυτόματες σκέψεις, αυτόματα συμπεράσματα, ερμηνείες, προσδοκίες, αξίες, αποδόσεις αιτίου) είναι *περιγραφικές* ως προς τη φύση τους, δηλαδή σκοπός τους είναι να περιγράψουν το γεγονός ή την κατάσταση που απασχολεί το άτομο. Οι θερμές γνωσίες ακολουθούν μετά τις ψυχρές γνωσίες και είναι *αξιολογικές* ως προς τη φύση τους, δηλαδή σκοπός τους είναι η βαθύτερη εκτίμηση, αξιολόγηση και τοποθέτηση επί των αρχικών περιγραφών, που επιτελούν οι ψυχρές γνωσίες, ώστε το άτομο να καταλήξει σε μια τελική θέση για την κατάσταση ή το γεγονός που το απασχολεί. Στο πλαίσιο της REBT, οι (Μ)ΟΠ (Μη Ορθολογικές και Ορθολογικές Πεποιθήσεις) κατατάσσονται στις θερμές γνωσίες, δηλαδή στις αξιολογικές γνωσίες, οι οποίες οδηγούν σε βαθύτερες αξιολογικές κρίσεις και οδηγούν σε ψυχική αναστάτωση πιο άμεσα από τις ψυχρές γνωσίες. Άρα, η τροποποίηση των θερμών, αξιολογικών ΜΟΠ σε ΟΠ (δηλαδή η μετατροπή των άκαμπτων και ακραίων πυρηνικών σκέψεων για τα γεγονότα της ζωής του ατόμου σε εύκαμπτες και μη ακραίες) είναι πιθανότερο να οδηγήσει σε μετατροπή της ψυχικής αναστάτωσης σε ψυχική υγεία, όπως έχουν δείξει οι σχετικές τυχαίοποιημένες κλινικές δοκιμές, οι μετααναλύσεις και οι ποιοτικές κλινικές έρευνες που διεξάγονται σε δείγματα θεραπευόμενων και σε δείγματα από τον γενικό πληθυσμό (π.χ., David, Cotet, Matu, Mogoase, & Stefan, 2017. David et al., 2010).

Στο πλαίσιο της REBT, ο Ellis καθόρισε τέσσερις (4) ΟΠ, δηλαδή 4 εύκαμπτες και μη ακραίες πυρηνικές σκέψεις, ως μηχανισμούς πρόκλησης ψυχικής υγείας. Στο προηγούμενο άρθρο παρουσίασα τις ΜΟΠ και στο άρθρο αυτό παρουσιάζω τις ΟΠ.

Οι ΟΠ χωρίζονται σε *εύκαμπτες* και *μη ακραίες* πυρηνικές σκέψεις: Συγκεκριμένα, οι ΟΠ αποτελούνται από μία εύκαμπτη πυρηνική σκέψη και τρεις μη ακραίες πυρηνικές σκέψεις. Η εύκαμπτη πυρηνική σκέψη έχει βρεθεί ότι λειτουργεί ως πρωτογενής μηχανισμός πρόκλησης ψυχικής υγείας ενώ οι τρεις μη ακραίες σκέψεις απορρέουν από την εύκαμπτη πυρηνική σκέψη και λειτουργούν ως δευτερογενείς, και τελικοί, μηχανισμοί πρόκλησης ψυχικής υγείας. Οι τέσσερις ΟΠ (μία εύκαμπτη και τρεις μη ακραίες πυρηνικές σκέψεις, που απορρέουν από αυτή) που προκαλούν ψυχική υγεία σύμφωνα με τη θεωρία της REBT είναι οι εξής:

- Εύκαμπτες Πυρηνικές Σκέψεις ***Προτίμησης και Επιθυμίας***, από τις οποίες απορρέουν τρεις επιμέρους μη Ακραίες ΟΠ:
 - Μη Ακραίες Πυρηνικές Σκέψεις ***Ρεαλιστικής Αξιολόγησης της Κατάστασης (Σκέψεις Αντικαταστροφολογίας)***
 - Μη Ακραίες Πυρηνικές Σκέψεις ***Αντοχής στις Μатаιώσεις και στις Δυσκολίες***
 - Μη Ακραίες Πυρηνικές Σκέψεις ***Άνευ Όρων Αποδοχής του Εαυτού, των Άλλων και της Ζωής/του Κόσμου***

Εύκαμπτες Πυρηνικές Σκέψεις Προτίμησης και Επιθυμίας

Παράδειγμα: «Θέλω οι άλλοι να με συμπαθούν αλλά αυτό ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΛΥΤΑ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ να το κάνουν (εννοείται: «για να είμαι καλά στο παρόν και να συνεχίζω να προσπαθώ να πετύχω τον στόχο μου να με συμπαθούν»»).

Η παραπάνω εύκαμπτη πυρηνική ΟΠ αποτελείται από δύο τύπους σκέψεων, α) τη λογική επιθυμία «Θέλω οι άλλοι να με συμπαθούν...» και β) την άρνηση της παράλογης απαίτησης «...αλλά αυτό ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΛΥΤΑ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ να το κάνουν».

Ο πρώτος τύπος σκέψης (η λογική επιθυμία) είναι α) ευέλικτος και μη απόλυτος και β) αναφέρεται σε αυτό που το άτομο αξιολογεί ως θετικό στη ζωή του με ευέλικτο τρόπο (στη συγκεκριμένη περίπτωση, τη συμπάθεια από τους άλλους). Αυτό το μέρος παραμένει ως έχει και στην περίπτωση της ΟΠ (όπως και της ΜΟΠ, βλ. προηγούμενο άρθρο) επειδή στόχο έχει να βοηθήσει το άτομο να επιτύχει και να επεκτείνει τους βασικούς στόχους του (εδώ, να τον συμπαθούν οι άλλοι).

Ωστόσο, σε αντίθεση με την ΜΟΠ, ο δεύτερος τύπος σκέψης (η άρνηση της παράλογης απαίτησης) είναι α) ευέλικτος και βοηθητικός και όχι απόλυτος και δογματικός και β) αναφέρεται σε αυτό που το άτομο αξιολογεί ως αρνητικό στη ζωή του με ρεαλιστικό και όχι με δογματικό τρόπο όπως συνέβαινε στην ΜΟΠ προηγουμένως. Όπως παρατηρείτε, το δεύτερο μέρος της ΟΠ συνάδει με το πρώτο μέρος της και απορρέει από αυτό με λογικό τρόπο διότι στόχο έχει να βοηθήσει, και όχι να εμποδίσει (βλ. ΜΟΠ), το άτομο να επιτύχει και να επεκτείνει τους βασικούς του στόχους (εδώ, να τον συμπαθούν οι άλλοι).

Όταν ένα άτομο *επιλέγει* να μεταβεί από τον πρώτο τύπο σκέψης (τη λογική επιθυμία) στο δεύτερο τύπο σκέψης (εδώ την *άρνηση* της παράλογης απαίτησης), τότε *επιλέγει* να υιοθετήσει (και με τον καιρό, να πιστέψει σε) μία εύκαμπτη πυρηνική σκέψη προτίμησης και πραγματικής επιθυμίας, η οποία, όπως θα δείτε παρακάτω στις Συνέπειες (new Feelings, τα F's του μοντέλου DEFG της REBT), τον οδηγεί σε υγιή συναισθήματα (αρνητικά ή θετικά), λειτουργικές συμπεριφορές, ακριβείς σκέψεις και υγιείς σωματικές αντιδράσεις.

Οι εύκαμπτες σκέψεις προτίμησης και πραγματικής επιθυμίας μπορεί να αφορούν τον εαυτό (π.χ., «Θέλω να τα καταφέρω αλλά αυτό ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΛΥΤΑ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ»), τους άλλους (π.χ., «Θέλω οι άλλοι να με συμπαθούν αλλά αυτό ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΛΥΤΑ ΑΝΑΓΚΑΙΟ») και τον κόσμο ή τη ζωή (π.χ., «Θέλω ο κόσμος να είναι δίκαιος αλλά αυτό ΔΕ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΠΑΝΤΑ»).

Αντίστοιχα με τις άκαμπτες και ακραίες ΜΟΠ, οι εύκαμπτες σκέψεις προτίμησης και πραγματικής επιθυμίας περιλαμβάνουν τέσσερα θεμελιώδη θέματα που ενδιαφέρουν εκ φύσεως τον άνθρωπο (τέσσερα θεμελιώδη A's, σύμφωνα με το μοντέλο ABC της REBT), α) την επιτυχία, β) τον έλεγχο, γ) την άνεση και δ) τις σχέσεις με τους άλλους. Με άλλα λόγια, οι άνθρωποι *επιλέγουν* εύκαμπτες πυρηνικές σκέψεις προτίμησης και πραγματικής επιθυμίας για θέματα που αφορούν την επιτυχία (ή την αποφυγή της αποτυχίας), τον έλεγχο (ή τη μη απώλεια ελέγχου), την άνεση (ή τη μη απώλεια άνεσης) και τις καλές σχέσεις με τους άλλους (ή την αποφυγή κακών σχέσεων με τους άλλους).

Η υιοθέτηση και διατήρηση εύκαμπτων πυρηνικών σκέψεων προτίμησης με τη μορφή πραγματικών επιθυμιών και άρνησης της απόλυτης απαιτητικότητας «θέλω αλλά δεν είναι απόλυτα απαραίτητο» αναπαριστά την αληθινή προσπάθεια των ανθρώπων να επιφέρουν αποτελέσματα με ρεαλιστικό, λογικό και στοχευμένο τρόπο.

Επίσης, η υιοθέτηση και διατήρηση εύκαμπτων πυρηνικών σκέψεων προτίμησης και πραγματικής επιθυμίας αποτελεί δυναμική προσπάθεια να αυξήσουν την πιθανότητα να συμβούν πράγματα που τους αρέσουν, ακόμη κι αν είναι πεπεισμένοι ότι εκείνα μπορεί να μη συμβούν. Κι αυτό γιατί, όπως είδαμε παραπάνω στην αμφισβήτηση (D) άκαμπτων και ακραίων πεποιθήσεων, οι άνθρωποι με την υιοθέτηση και την ενδυνάμωση εύκαμπτων και μη ακραίων πεποιθήσεων για τα γεγονότα που τους απασχολούν αποδέχονται την πιθανότητα να μη συμβεί αυτό που επιθυμούν να συμβεί χωρίς να σταματούν να αγωνίζονται γι' αυτό με δυναμικούς, αλλά θεμιτούς, τρόπους. Αποδέχονται, με άλλα λόγια, την ιδέα ότι, αν έπρεπε οπωσδήποτε να γίνει αυτό που θέλουν να γίνει, τότε θα... είχε γίνει και δε θα είχαν κάποιο συναισθηματικό ή συμπεριφορικό πρόβλημα σήμερα. Άρα, όσο αποδέχονται αυτή την απλή αλήθεια, τόσο περισσότερο εξυγιαίνονται από συναισθηματική και συμπεριφορική άποψη και τόσο περισσότερο ευτυχούν παρά τις αποτυχίες, τις δυσανεξίες και τα εμπόδια που συναντούν διότι βρίσκουν την εσωτερική ισορροπία που χρειάζονται για να διαχειριστούν τις αντιξοότητες που τους προκύπτουν (ή προκαλούν οι ίδιοι με τις πράξεις τους κατόπιν δικών τους ΜΟΠ).

Μη Ακραίες Πυρηνικές Σκέψεις α) Ρεαλιστικής Αξιολόγησης της Κατάστασης (Σκέψεις Αντικαταστροφολογίας), β) Αντοχής στις Ματαιώσεις και τις Δυσκολίες, γ) Άνευ Όρων Αποδοχής του Εαυτού, των Άλλων και της Ζωής/του Κόσμου

Σύμφωνα με τη θεωρία της REBT, υπάρχουν τρεις μη ακραίες πυρηνικές σκέψεις που απορρέουν από την εύκαμπτη πυρηνική σκέψη προτίμησης/πραγματικής επιθυμίας, όπως εκείνη παρουσιάστηκε παραπάνω. Πρόκειται για τις μη ακραίες πυρηνικές σκέψεις α) ρεαλιστικής αξιολόγησης της κατάστασης (αντικαταστροφολογίας), β) αντοχής στις ματαιώσεις και δυσκολίες, και γ) άνευ όρων αποδοχής του εαυτού, των άλλων ή της ζωής/του κόσμου.

Με τις μη ακραίες πυρηνικές σκέψεις αντικαταστροφολογίας το άτομο δηλώνει πόσο άσχημο (και όχι πόσο τραγικό) είναι να μη γίνονται πραγματικότητα οι εύκαμπτες πυρηνικές σκέψεις προτίμησης και πραγματικής επιθυμίας που αναφέρθηκαν παραπάνω. Όταν τα ρεαλιστικά, λογικά και λειτουργικά «θέλω» δε γίνονται πραγματικότητα, τότε αναλαμβάνουν δράση οι σκέψεις αντικαταστροφολογίας και εξηγούν με ρεαλιστικό τρόπο την κατάσταση. Οι σκέψεις αυτές εκφράζονται ως εξής (σε παρένθεση προηγούνται οι εύκαμπτες πυρηνικές σκέψεις προτίμησης και πραγματικής επιθυμίας):

Με βάση το παραπάνω παράδειγμα: «(Θέλω οι άλλοι να με συμπαθούν αλλά αυτό ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΛΥΤΑ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ να το κάνουν), και επειδή μπορεί να μη με συμπαθούν τελικά, αυτό είναι άσχημο αλλά ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΤΡΑΓΙΚΟ, ΤΡΟΜΕΡΟ, ΦΡΙΚΤΟ, ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΙΚΟ».

Η παραπάνω μη ακραία πυρηνική σκέψη ρεαλιστικής αξιολόγησης της κατάστασης της έλλειψης συμπάθειας από τους άλλους αποτελείται από δύο τύπους σκέψεων, α) τη λογική σκέψη σοβαρότητας «αυτό είναι άσχημο...» και β) την άρνηση της ακραίας σκέψης καταστροφολογίας «...αλλά αυτό ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΤΡΑΓΙΚΟ, ΤΡΟΜΕΡΟ, ΦΡΙΚΤΟ, ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΙΚΟ».

Οι άνθρωποι που υιοθετούν μη ακραίες πυρηνικές σκέψεις καταστροφολογίας, πιστεύουν ότι:

1. Υπάρχει κάτι χειρότερο από αυτό το γεγονός που τους απασχολεί εκείνη τη στιγμή.
2. Το θέμα για το οποίο συζητούν δεν είναι χειρότερο από 100% άσχημο (δεν είναι τουλάχιστον 101% άσχημο).
3. Είναι δυνατό να προκύψει κάτι καλό από αυτό το άσχημο γεγονός.

Όταν οι εύκαμπτες σκέψεις προτίμησης/επιθυμίας και οι μη ακραίες σκέψεις αντικαταστροφολογίας δε γίνονται πραγματικότητα, τότε μπορεί να αναλάβουν δράση οι μη ακραίες σκέψεις αντοχής στις ματαιώσεις και τις δυσκολίες. Οι μη ακραίες πυρηνικές σκέψεις αυτού του τύπου αφορούν την ικανότητά μας να αντέχουμε, να διαχειριζόμαστε και να υπομένουμε δύσκολα γεγονότα και καταστάσεις, όταν οι εύκαμπτες πυρηνικές σκέψεις με τη μορφή προτιμήσεων τύπου «θέλω αλλά δε χρειάζεται οπωσδήποτε» και οι μη ακραίες πυρηνικές σκέψεις αντικαταστροφολογίας δε βοηθούν. Όπως και οι μη ακραίες πυρηνικές σκέψεις αντικαταστροφολογίας, έτσι και οι μη ακραίες πυρηνικές σκέψεις αντοχής της ματαίωσης απορρέουν από εύκαμπτες πυρηνικές σκέψεις προτίμησης του τύπου «θέλω αλλά δε χρειάζεται οπωσδήποτε». Δείτε τα ακόλουθα παραδείγματα (με τις εύκαμπτες πυρηνικές σκέψεις σε παρένθεση, όπως παραπάνω):

Με βάση το παραπάνω παράδειγμα: «(Θέλω οι άλλοι να με συμπαθούν αλλά ΔΕ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΟΠΩΣΔΗΠΟΤΕ να το κάνουν), και επειδή μπορεί να μη με συμπαθούν τελικά, αυτό είναι δύσκολο να το αντέξω αλλά ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΟ ΑΝΤΕΞΩ ΚΑΙ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΝΥΠΟΦΟΡΟ ΚΑΙ, ΜΑΛΙΣΤΑ, ΑΞΙΖΕΙ ΝΑ ΤΟ ΑΝΤΕΞΩ ΓΙΑ ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΣΩ ΝΑ ΑΓΩΝΙΖΟΜΑΙ ΜΕ ΚΑΛΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΓΙ' ΑΥΤΟ».

Η παραπάνω σκέψη αντοχής στις ματαιώσεις και τις δυσκολίες αποτελείται από τρεις τύπους σκέψεων, α) τη λογική σκέψη δυσκολίας της κατάστασης «αυτό είναι δύσκολο να το αντέξω...», β) την άρνηση της μη αντοχής στις δυσκολίες της κατάστασης «...αλλά ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΟ ΑΝΤΕΞΩ ΚΑΙ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΝΥΠΟΦΟΡΟ» και γ) τη σκέψη κινητοποίησης για την απόκτηση περαιτέρω αντοχών «... ΚΑΙ ΜΑΛΙΣΤΑ ΑΞΙΖΕΙ ΝΑ ΤΟ ΑΝΤΕΞΩ ΓΙΑ ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΣΩ ΝΑ ΑΓΩΝΙΖΟΜΑΙ ΜΕ ΚΑΛΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΓΙ' ΑΥΤΟ».

Οι άνθρωποι που υιοθετούν σκέψεις αντοχής στις ματαιώσεις και τις δυσκολίες της κατάστασης, πιστεύουν ότι:

1. Εάν η ματαίωση ή η ταλαιπωρία συνεχιστεί, είναι εφικτό για μένα να κάνω κάτι γι' αυτό.
2. Θα το αντέξω, «θα πονέσω αλλά θα μπορώ να κάνω κάτι γι' αυτό πάραυτα» και αξίζει να το αντέξω για να πετύχω τον στόχο μου αν η ματαίωση ή η ταλαιπωρία συνεχιστεί.
3. Θα διατηρήσω την ικανότητά μου να βρω την ευτυχία, εάν η ματαίωση ή η ταλαιπωρία συνεχιστεί.

Όταν οι εύκαμπτες σκέψεις προτίμησης/επιθυμίας και οι μη ακραίες σκέψεις αντικαταστροφολογίας και αντοχής στις ματαιώσεις δε γίνονται πραγματικότητα, τότε μπορεί να αναλάβουν δράση οι μη ακραίες πυρηνικές σκέψεις άνευ όρων αποδοχής του εαυτού, των άλλων ή της ζωής/του κόσμου. Οι σκέψεις αυτού του τύπου αφορούν τις μη ακραίες πυρηνικές ιδέες που υιοθετούμε και διατηρούμε για τον εαυτό, τους άλλους ή τη ζωή, όταν οι εύκαμπτες πυρηνικές σκέψεις προτίμησης/επιθυμίας και οι μη ακραίες πυρηνικές σκέψεις αντικαταστροφολογίας

και αντοχής στις ματαιώσεις δε γίνονται πραγματικότητα. Όπως οι μη ακραίες σκέψεις αντικαταστροφολογίας και αντοχής στις ματαιώσεις, έτσι και οι μη ακραίες σκέψεις άνευ όρων αποδοχής του εαυτού, των άλλων ή της ζωής/του κόσμου απορρέουν από εύκαμπτες πυρηνικές σκέψεις προτίμησης/επιθυμίας του τύπου «θέλω αλλά δε χρειάζεται οπωσδήποτε».

Με βάση το παραπάνω παράδειγμα: «(Θέλω οι άλλοι να με συμπαθούν αλλά ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΛΥΤΑ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ να το κάνουν), και επειδή ΕΙΝΑΙ ΛΑΘΟΣ να μη με συμπαθούν, αυτό δε σημαίνει ότι ΕΙΜΑΙ ΛΑΘΟΣ ως άτομο, ως προσωπικότητα, ως υπόσταση, ως ουσία, ως ολότητα αλλά ότι εκείνοι έχουν μια διαφορετική προτίμηση/επιθυμία από τη δική μου γιατί, κατά τ' άλλα, ΕΙΜΑΙ ΕΝΑΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΠΕΡΙΠΛΟΚΟΣ, ΜΕ ΠΟΛΛΑ ΘΕΤΙΚΑ, ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΚΑΙ ΟΥΔΕΤΕΡΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ, ΠΟΥ ΔΕ ΜΠΑΙΝΕΙ ΣΕ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΩΣ ΟΛΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΩΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ».

Η παραπάνω σκέψη άνευ όρων αποδοχής του εαυτού αποτελείται από τρεις τύπους σκέψεων, α) τη λογική σκέψη μερικής απαξίωσης κάποιας πτυχής του εαυτού «επειδή ΕΙΝΑΙ ΛΑΘΟΣ να μη με συμπαθούν...», β) τη λογική σκέψη άνευ όρων αποδοχής του εαυτού «...αυτό δε σημαίνει ότι ΕΙΜΑΙ ΛΑΘΟΣ ως άτομο, ως προσωπικότητα, ως υπόσταση, ως ουσία, ως ολότητα» και γ) την σκέψη άνευ όρων αποδοχής του εαυτού (στην προκειμένη περίπτωση, αντίστοιχα ισχύει και για τους άλλους και την ζωή/τον κόσμο όταν το άτομο απευθύνεται σε αυτούς σε άλλες περιπτώσεις) «...αλλά ότι εκείνοι έχουν μια διαφορετική προτίμηση/επιθυμία από τη δική μου γιατί, κατά τ' άλλα, ΕΙΜΑΙ ΕΝΑΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΠΕΡΙΠΛΟΚΟΣ, ΜΕ ΠΟΛΛΑ ΘΕΤΙΚΑ, ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΚΑΙ ΟΥΔΕΤΕΡΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ, ΠΟΥ ΔΕ ΜΠΑΙΝΕΙ ΣΕ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΩΣ ΟΛΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΩΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ».

Όποιος υιοθετεί σκέψεις άνευ όρων αποδοχής του εαυτού (των άλλων ή της ζωής/του κόσμου, αντίστοιχα), πιστεύει:

1. Ότι κάποιος (ο εαυτός ή κάποιος άλλος) δε μπορεί να βαθμολογηθεί σφαιρικά και έγκυρα με έναν και μόνο χαρακτηρισμό, ο οποίος αφορά το σύνολο της ανθρώπινης ουσίας και αξίας του και ότι αυτό που μπορεί να βαθμολογηθεί είναι η συμπεριφορά του με σκοπό να αλλάξει/ουν το/τα προβληματικό/ά της μέρη. Με άλλα λόγια, το άτομο στην περίπτωση υιοθέτησης της μη ακραίας αυτής πεποιθήσης δεν πιστεύει ότι ολόκληρη η ανθρώπινη ουσία και αξία εξαρτάται από επιμέρους συνθήκες, οι οποίες αλλάζουν ανά πάσα στιγμή (π.χ., δεν ισχύει ότι η ανθρώπινη αξία σας ανεβαίνει όταν τα πάτε καλά σε κάτι ή ότι κατεβαίνει όταν δεν τα πάτε καλά σε κάτι) αλλά ότι ουσιαστικά οι επιμέρους αυτές συνθήκες πρέπει να αλλάξουν ώστε να γίνουν τα πράγματα καλύτερα και να πετύχει τους στόχους του. Με άλλα λόγια, δεν είμαστε αυτό που κάνουμε (χωρίς να σημαίνει ότι απεκδυόμαστε της ευθύνης να αλλάξουμε αυτό που κάνουμε όταν αυτό είναι λάθος).

2. Αντίστοιχα με παραπάνω, το άτομο πιστεύει ότι η ζωή δε μπορεί να βαθμολογηθεί σφαιρικά και έγκυρα με έναν και μόνο χαρακτηρισμό, ο οποίος αφορά το σύνολο της φύσης και ουσίας της. Με άλλα λόγια, το άτομο που αποδέχεται άνευ όρων τη ζωή/τον κόσμο δεν πιστεύει ότι ολόκληρη η αξία της ζωής ποικίλλει ανάλογα με τις επιμέρους συνθήκες, οι οποίες αλλάζουν ανά πάσα στιγμή (π.χ., δε ισχύει ότι η αξία της ζωής ανεβαίνει όταν προσωρινά επικρατεί η δικαιοσύνη ή ότι κατεβαίνει όταν προσωρινά επικρατεί η αδικία) αλλά ότι αυτές οι επιμέρους συνθήκες μπορούν να αλλάξουν κατόπιν προσπάθειας.

3. Αντίστοιχα, το άτομο πιστεύει ότι κάποιος άλλος δε μπορεί να βαθμολογηθεί συνολικά και σφαιρικά ως άνθρωπος για ένα ή για μερικά από τα χαρακτηριστικά του, ή για κάποια/ους από τις πτυχές και τους ρόλους του (π.χ., «Είναι κακός πατέρας») αλλά ότι αυτά που μπορούν να αξιολογηθούν είναι η συμπεριφορά, τα χαρακτηριστικά και οι πτυχές του αυτές καθαυτές χωρίς υπεργενίκευση στην ολότητα και την προσωπικότητα του ατόμου.

Όπως στις εύκαμπτες σκέψεις προτίμησης/επιθυμίας, έτσι και στις μη ακραίες σκέψεις αντικαταστροφολογίας, αντοχής στις ματαιώσεις και άνευ όρων αποδοχής του εαυτού, των άλλων και της ζωής, το πρώτο μέρος της σκέψης (η σκέψη ρεαλιστικής αξιολόγησης της κατάστασης, η σκέψη ρεαλιστικής αντίληψης δυσκολίας της κατάστασης και η σκέψη αξιολόγησης μιας πτυχής του εαυτού, των άλλων ή της ζωής) είναι α) ευέλικτο και μη απόλυτο και β) αναφέρεται σε αυτό που το άτομο αξιολογεί ως θετικό στη ζωή του με ευέλικτο τρόπο. Όπως και στην περίπτωση των ΜΟΠ, αυτό το μέρος παραμένει ορθολογικό επειδή στόχο έχει να βοηθήσει το άτομο να επιτύχει και να επεκτείνει τους βασικούς στόχους του (στο παραπάνω παράδειγμα, να τον συμπαθούν οι άλλοι).

Στην περίπτωση των ΟΠ, ωστόσο, το δεύτερο και τρίτο μέρος και των τριών παραπάνω σκέψεων (που περιλαμβάνει άρνηση της καταστροφολογία, της μη αντοχής στις ματαιώσεις και της ολικής απαξίωσης του εαυτού, των άλλων ή της ζωής καθώς και κινητοποίηση δράσης στις περιπτώσεις των πεποιθήσεων αντοχής στις ματαιώσεις και άνευ όρων αποδοχής του εαυτού) επιβεβαιώνουν τον εύκαμπτο και μη δογματικό, λογικό τρόπο αξιολόγησης της πραγματικότητας του πρώτου μέρους των ΟΠ και επιστεγάζουν με ρεαλιστικό, λογικό και πραγματιστικό τρόπο το γεγονός (Α) που το άτομο αξιολογεί εκείνη τη στιγμή. Κατά συνέπεια, το δεύτερο μέρος των ΟΠ ενισχύει την ορθολογικότητα του πρώτου μέρους τους επειδή στόχο έχει να μεγιστοποιήσει και να διασφαλίσει την προσπάθεια του ατόμου να επιτύχει και να επεκτείνει τους βασικούς του στόχους (εδώ, να τον συμπαθούν οι άλλοι).

Έτσι, όταν ένα άτομο επιλέγει να μεταβεί από τον πρώτο τύπο σκέψης (τη σκέψη ρεαλιστικής αξιολόγησης της κατάστασης, τη σκέψη ρεαλιστικής αντίληψης δυσκολίας της κατάστασης και τη σκέψη αξιολόγησης μιας πτυχής του εαυτού, των άλλων ή της ζωής) στον δεύτερο (και τρίτο) τύπο σκέψης (την άρνηση της καταστροφολογίας, της μη αντοχής στις ματαιώσεις και της ολικής απαξίωσης του εαυτού, των άλλων ή της ζωής καθώς και την κινητοποίηση δράσης στις περιπτώσεις των πεποιθήσεων αντοχής στις ματαιώσεις και άνευ όρων αποδοχής του εαυτού), τότε επιλέγει να υιοθετήσει (και με τον καιρό, να πιστέψει σε) μία μη ακραία πυρηνική σκέψη αντικαταστροφολογίας, αντοχής στις ματαιώσεις και άνευ όρων αποδοχής, οι οποίες, όπως θα δούμε παρακάτω στις νέες Συνέπειες (new Feelings, τα F's του μοντέλου DEFG της REBT), σε συνδυασμό με την εύκαμπτη σκέψη προτίμησης/επιθυμίας που προηγείται, το οδηγεί σε υγιή συναισθήματα (αρνητικά ή θετικά), λειτουργικές συμπεριφορές, ακριβέστερες σκέψεις και υγιείς σωματικές αντιδράσεις.

Οι μη ακραίες πυρηνικές σκέψεις αντικαταστροφολογίας, αντοχής στις ματαιώσεις και άνευ όρων αποδοχής μπορεί να έχουν να κάνουν με θέματα που αφορούν τον εαυτό, τους άλλους και τον κόσμο ή τη ζωή, όπως και οι εύκαμπτες πυρηνικές σκέψεις προτίμησης/επιθυμίας.

Επίσης, οι μη ακραίες αυτές πυρηνικές σκέψεις περιλαμβάνουν τέσσερα θεμελιώδη θέματα του ανθρώπου (δηλαδή τέσσερα θεμελιώδη A's, σύμφωνα με το

μοντέλο DEFG της REBT), α) την επιτυχία, β) τον έλεγχο, γ) την άνεση και δ) τις σχέσεις με τους άλλους. Με άλλα λόγια, οι άνθρωποι επιλέγουν μη ακραίες πυρηνικές σκέψεις αντικαταστροφολογίας, αντοχής στις ματαιώσεις και άνευ όρων αποδοχής για θέματα που αφορούν την επιτυχία (ή την αποφυγή της αποτυχίας), τον έλεγχο (ή τη μη απώλεια ελέγχου), την άνεση (ή τη μη απώλεια άνεσης) και τις καλές σχέσεις με τους άλλους (ή την αποφυγή κακών σχέσεων με τους άλλους), που έχουν να κάνουν με τον εαυτό τους, τους άλλους και τον κόσμο (ή τη ζωή).

Η υιοθέτηση και διατήρηση μη ακραίων πυρηνικών σκέψεων αντικαταστροφολογίας, αντοχής στις ματαιώσεις και άνευ όρων αποδοχής του εαυτού, των άλλων και της ζωής αναπαριστά την προσπάθειά των ανθρώπων να επιφέρουν αποτελέσματα με ρεαλιστικό, λογικό και λειτουργικό τρόπο. Επίσης, η υιοθέτηση και διατήρηση των μη ακραίων αυτών πυρηνικών σκέψεων αποτελεί προσπάθεια να αυξήσουν την πιθανότητα να συμβούν ορισμένα πράγματα που τους αρέσουν, ακόμη κι αν είναι πεπεισμένοι ότι εκείνα μπορούν να αποκλειστούν. Κι αυτό διότι με τις ΟΠ οι άνθρωποι δεν πιστεύουν πλέον ότι αυτό που συνέβη ή πρόκειται να συμβεί ήταν (ή θα είναι) πράγματι τραγικό και ανυπόφορο, ότι οι ίδιοι, οι άλλοι ή η ζωή ήταν (ή θα είναι), όντως, *τελείως* ανάξιοι/α, ή ότι υπέφεραν (ή θα υποφέρουν) ολοκληρωτικά και ότι δε θα ζούσαν δεδομένου ότι πλέον πιστεύουν ότι αυτό που είχε συμβεί είναι άσχημο και όχι τραγικό, δύσκολο και όχι ανυπόφορο, χαρακτηριστικό της συμπεριφοράς και όχι της προσωπικότητάς τους. Ευτυχώς, ο ανθρώπινος προμετωπιαίος φλοιός δεν έχει μόνο την εγγενή τάση να καταφεύγει σε ακραίες πυρηνικές σκέψεις αλλά και σε μη ακραίες και γι' αυτό, συχνά, οι άνθρωποι επαναφέρουν τον εαυτό τους σε ρεαλιστικά, λογικά και λειτουργικά επίπεδα αναστάτωσης επιφέροντας σταδιακά την ψυχική τους υγεία σε ομαλά επίπεδα παρότι μπορεί να συνεχίζουν να αναρωτιούνται συχνά από που προέρχονται τα προβλήματά τους *εκείνη τη στιγμή*. Με άλλα λόγια, μπορεί η συναισθηματική αναστάτωση να επέρχεται διότι οι άνθρωποι «κάνουν την τρίχα, τριχιά!» για τα θέματα που τους απασχολούν *εκείνη τη στιγμή, ανεξάρτητα* από τα βιώματα της παιδικής τους ηλικίας αλλά, ταυτόχρονα, στους περισσότερους ανθρώπους αρέσει να «φτάνει ο κόμπος στο χτένι» μέχρι να υιοθετήσουν, τελικά, υγιέστερες απόψεις για την κατάσταση που αντιμετωπίζουν (όταν δεν τα καταφέρνουν στα παραπάνω και διέπονται από αρχές αποδοχής και ετοιμότητας για εξωτερική βοήθεια, επισκέπτονται ψυχολόγο).

Σημειώνεται ότι οι εύκαμπτες και μη ακραίες σκέψεις τύπου αντικαταστροφολογίας, αντοχής στις ματαιώσεις και άνευ όρων αποδοχής του εαυτού, των άλλων και της ζωής εκδηλώνονται με ποικίλους τρόπους ενταγμένους στην καθημερινή σκέψη και στον καθημερινό λόγο όπως «Είναι διανοητό και όχι αδιανόητο», «Έχει πλάκα αλλά δεν είναι τελείως κωμικό», «Είναι δύσκολο αλλά την παλεύω», «Είναι περίπλοκο αλλά το 'χω ή κάτι θα βρω να κάνω», «Έκανα μια βλακεία αλλά αυτό δε με κάνει βλάκα με περικεφαλαία», «Η ζωή με αδίκησε σε αυτό το σημείο αλλά η ζωή δεν είναι άδικη ούτε καταραμένη» κ.λπ.

Συνοψίζοντας, οι κυριότερες αιτίες της ψυχικής υγείας, σύμφωνα με την REBT, είναι τέσσερις και εντοπίζονται σε γνωστικό επίπεδο: Πρόκειται για εύκαμπτες πυρηνικές σκέψεις προτίμησης/αληθινής επιθυμίας και μη ακραίες πυρηνικές σκέψεις α) ρεαλιστικής αξιολόγησης της κατάστασης/αντικαταστροφολογίας, β) αντοχής στις ματαιώσεις και δυσκολίες της ζωής και γ) άνευ όρων αποδοχής του εαυτού, των άλλων και της ζωής, οι οποίες απορρέουν από τις εύκαμπτες πυρηνικές σκέψεις προτίμησης/επιθυμίας. Αρχικά, οι άνθρωποι υιοθετούν σκέψεις προτίμησης/επιθυμίας για διαφορετικά θέματα (A's) της

ζωής τους (θέματα που αφορούν την επίτευξη στόχων, την άνεση απόκτησης πραγμάτων, τον έλεγχο των άλλων ή των καταστάσεων και τις διαπροσωπικές σχέσεις με τους άλλους) και το... κερασάκι στην τούρτα έρχεται με τις τρεις απορρέουσες, μη ακραίες πυρηνικές σκέψεις, δηλαδή την αντικαταστροφολογία, την αντοχή στις ματαιώσεις και την άνευ όρων αποδοχή του εαυτού, των άλλων και της ζωής, οι οποίες ενισχύουν και καθιερώνουν την ψυχική υγεία. Πριν προχωρήσω στην παρουσίαση των συνεπειών που έχει η υιοθέτηση εύκαμπτων και μη ακραίων πυρηνικών σκέψεων (δηλαδή στο F του μοντέλου DEFG της REBT), παραθέτω τις 13 ΟΠ (εύκαμπτες και μη ακραίες πυρηνικές σκέψεις) που ανάδειξε ο θεμελιωτής της REBT, Albert Ellis, ως κύριες αιτίες της ψυχικής υγείας, βραχυπρόθεσμης ή και μακροπρόθεσμης, κατά τη διάρκεια της ζωής (σε αντιστοιχία με τις 13 άκαμπτες και ακραίες ΜΟΠ όπως αυτές παρουσιάστηκαν στο προηγούμενο άρθρο).

1. ΘΕΛΩ να τα πηγαίνω καλά ή πολύ καλά σε ό,τι κάνω στη ζωή μου αλλά αυτό ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΛΥΤΑ ή ΠΑΝΤΑ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ.
2. Δεν είμαι ένα ΤΕΛΕΙΩΣ ΚΑΚΟ Ή ΑΝΑΞΙΟ άτομο όταν συμπεριφέρομαι με αδύναμο ή βλακώδη τρόπο αλλά ένα άτομο που ΕΧΕΙ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΤΟ ΛΑΘΟΣ καθώς μπορεί να μάθει από αυτό.
3. ΘΕΛΩ να αναγνωρίζομαι ή να γίνομαι αποδεκτός από ανθρώπους που είναι σημαντικοί σε μένα αλλά αυτό ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΛΥΤΑ ή ΠΑΝΤΑ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ.
4. Δεν είμαι ένα ΤΕΛΕΙΩΣ ΚΑΚΟ και ΑΝΑΞΙΟ, να αγαπηθεί, άτομο, εάν με απορρίψουν, αλλά ένα άτομο του οποίου μια πτυχή (η αγάπη) απορρίφθηκε από τους άλλους και αυτό σημαίνει ότι μπορώ να συνεχίσω να αναζητώ αγάπη από αυτούς που με απέρριψαν ή από άλλους αν οι πρώτοι δεν επιθυμούν να μου τη δώσουν.
5. Οι άνθρωποι ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ να μου συμπεριφέρονται με δίκαιο τρόπο και να μου δίνουν αυτό που ΖΗΤΑΩ από αυτούς αλλά τίποτα από αυτά ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΛΥΤΑ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ για να συνεχίσω την προσπάθειά μου να ζητώ καλύτερη συμπεριφορά και να αποκτήσω αυτό που θέλω με θεμιτά μέσα.
6. Οι άνθρωποι που συμπεριφέρονται με ανήθικο τρόπο ΔΕ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ότι αξίζουν ένα τίποτα ή ότι ΕΙΝΑΙ ΣΑΠΙΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ αλλά ότι α) έχουν δικαίωμα ΣΥΓΧΩΡΕΣΗΣ ως προσωπικότητες και ότι β) χρειάζεται να διορθώσουν το σφάλμα τους, όποιο κι αν είναι αυτό, για να γίνουν καλύτεροι άνθρωποι!
7. Οι άνθρωποι ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ να συντονίζονται με τις δικές μου προσδοκίες αλλά αυτό ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΛΥΤΑ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ και, αν δεν το κάνουν, αυτό είναι ΑΣΧΗΜΟ και ΑΤΥΧΕΣ αλλά δεν είναι ΤΟ ΧΕΙΡΟΤΕΡΟ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΟΥ ΣΥΜΒΕΙ.
8. Η ζωή μου ΘΕΛΩ να έχει λίγα εμπόδια ή προβλήματα αλλά δυστυχώς αυτό δεν ΜΠΟΡΕΙ ΠΑΝΤΑ (ή τις περισσότερες φορές) ΝΑ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ για να συνεχίζω να τη ζω και να προσπαθώ γι' αυτά που θέλω να πετύχω.
9. Πραγματικά ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΑΝΤΕΞΩ τα άσχημα πράγματα ή τους πολύ δύσκολους ανθρώπους ΠΑΡΟΤΙ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΔΥΣΚΟΛΟ και, μάλιστα, ΑΞΙΖΕΙ ΝΑ ΜΑΘΩ ΝΑ ΤΟΥΣ ΑΝΤΕΧΩ διότι έτσι θα μπορώ να ξεπερνάω την αναστάτωσή μου για εκείνους και να προσπαθώ να υπηρετώ καλύτερα τους στόχους μου μαζί τους.

10. Είναι ΔΥΣΑΡΕΣΤΟ ΚΑΙ ΑΤΥΧΕΣ, ΑΛΛΑ ΟΧΙ ΤΕΛΕΙΩΣ ΑΠΑΙΣΙΟ ή ΦΡΙΚΤΟ, όταν σημαντικά πράγματα ή γεγονότα στη ζωή μου «δεν πάνε» όπως ακριβώς τα θέλω.

11. ΕΙΝΑΙ ΔΥΣΚΟΛΟ, ΑΛΛΑ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΟ ΑΝΤΕΞΩ, όταν η ζωή είναι πραγματικά άδικη και μάλιστα ΑΞΙΖΕΙ ΝΑ ΤΟ ΑΝΤΕΞΩ για να είμαι πιο έτοιμος κάθε φορά που μου συμβαίνει κάτι αναπάντεχο στη ζωή.

12. ΘΕΛΩ ΠΟΛΥ, ΑΛΛΑ ΔΕΝ ΤΟ ΕΧΩ ΑΠΟΛΥΤΗ ΑΝΑΓΚΗ, να αγαπηθώ από κάποιον που με νοιάζεται πολύ (ακόμη κι αν δεν τον αγαπώ ή δεν τον θέλω τόσο όσο θα ήθελα να τον θέλω και να τον αγαπώ).

13. ΘΕΛΩ ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ, ΑΛΛΑ ΔΕΝ ΕΧΩ ΑΠΟΛΥΤΗ ΑΝΑΓΚΗ, άμεσης ευχαρίστησης και ικανοποίησης σε ό,τι κάνω και ΘΕΛΩ να νιώθω χάλια όταν δεν την έχω, ΑΛΛΑ ΑΥΤΟ ΔΕ ΜΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ, γιατί μετά θα ασχολούμαι με τη συναισθηματική μου αναστάτωση και όχι με την προσπάθειά μου να βρω αυτή την ευχαρίστηση και ικανοποίηση.

Στόχος της REBT είναι η ενδυνάμωση και διατήρηση των παραπάνω εύκαμπτων και μη ακραίων ΟΠ σε ψυχολογικό (ανάκαμψη από ψυχικά συμπτώματα) και σε φιλοσοφικό, υπαρξιακό επίπεδο ζωής.

Οι Ψυχικές Συνέπειες (F's, new Feelings) των Εύκαμπτων και μη Ακραίων Πυρηνικών Σκέψεων (E's) για τα Γεγονότα (A's) που απασχολούν το άτομο

Τα F's του μοντέλου DEFG της REBT, που προκύπτουν από τις τέσσερις παραπάνω εύκαμπτες και μη ακραίες πυρηνικές σκέψεις (προτίμησης/επιθυμίας, αντικαταστροφολογίας, αντοχής στις ματαιώσεις και άνευ όρων αποδοχής του εαυτού, των άλλων, της ζωής/του κόσμου, δηλαδή τα E's) για κάποιο γεγονός (A), είναι νέες σκέψεις, συναισθήματα, συμπεριφορές και σωματικές αντιδράσεις. Με άλλα λόγια, ένα άτομο που βιώνει, ή αντιλαμβάνεται, ένα γεγονός (A), μπορεί, κατόπιν αμφισβήτησης (D) σε περίπτωση ύπαρξης ΜΟΠ (B), ή απευθείας αν δεν υπάρχουν ΜΟΠ, να υιοθετήσει εύκαμπτες και μη ακραίες πυρηνικές σκέψεις (E) και, στη συνέχεια, πολλές φορές χωρίς να το καταλαβαίνει, μπορεί να επιφέρει υγιείς γνωστικές, συναισθηματικές, συμπεριφορικές και σωματικές συνέπειες (F) για θέματα που αφορούν τον εαυτό του, τους άλλους ή τη ζωή/τον κόσμο.

Όπως προαναφέρθηκε, οι συνέπειες αυτές είναι κυρίως αποτέλεσμα εύκαμπτων και μη ακραίων πυρηνικών σκέψεων του ατόμου (E) και λιγότερο αποτέλεσμα των γεγονότων (A). Με άλλα λόγια, το F επηρεάζεται, αλλά δεν καθορίζεται και δεν προκαλείται άμεσα, από το A, επειδή οι άνθρωποι, εκ φύσεως, αντιδρούν με γνωστικό τρόπο (E) στα ερεθίσματα του περιβάλλοντός τους. Επιπλέον, όταν το γεγονός (A) είναι ισχυρό (π.χ., μια φυσική καταστροφή, καταστάσεις συνεχούς φτώχειας, κάποια χρόνια σωματική ασθένεια), τότε τείνει να επηρεάζει τις ψυχικές συνέπειες (F) ισχυρότερα, αν και θα πρέπει να θυμάστε ότι το άτομο, στην περίπτωση αυτή, μπορεί ακόμη να υιοθετεί εύκαμπτες και μη ακραίες πυρηνικές σκέψεις (E), οι οποίες, με τη σειρά τους, το κινητοποιούν να κάνει το καλύτερο δυνατό που μπορεί δεδομένης της αντίξοξης κατάστασης.

Για παράδειγμα, όταν οι άνθρωποι βρίσκονται εν μέσω σεισμού (A), είναι πιθανότερο να βελτιώσουν την κατάσταση για τους ίδιους, λαμβάνοντας τα καλύτερα δυνατά μέτρα (C), αν υιοθετήσουν εύκαμπτες και μη ακραίες πυρηνικές σκέψεις (E)

όπως, για παράδειγμα, «Αυτός ο σεισμός θα ήθελα να μην είχε συμβεί αλλά εγώ δε μπορώ να κάνω έναν σεισμό να μη συμβεί!! Δε σημαίνει ότι θα είναι σίγουρα καταστροφικός, σίγουρα είναι πολύ άσχημος ως συνθήκη και είναι σημαντικό να ακολουθήσω τις οδηγίες επιβίωσης σε περίπτωση σεισμού παρά να λέω στον εαυτό μου τώρα ότι δε μπορώ να κάνω τίποτα για να με προστατεύσω!». Με άλλα λόγια, ξέρουμε πολύ καλά πόσο βοηθά κάποιον, εν μέσω σεισμού, να μην αρνείται ότι γίνεται σεισμός λέγοντας στον εαυτό του ότι εκείνος θα ήταν καλό να μη συμβεί αλλά ότι εμείς δεν είμαστε ικανοί να αποτρέψουμε την πιθανότητα να συμβεί! Αυτό που θέλω να πω είναι ότι, εκτός από τον σεισμό, που αποτελεί πρώτης τάξεως αντίξοο γεγονός, η υιοθέτηση εύκαμπτων και μη ακραίων πυρηνικών σκέψεων δε θέτει έξτρα πίεση κατά τη διάρκεια του σεισμού με αποτέλεσμα το άτομο να έχει να διαχειριστεί μόνο μία αντίξοχη κατάσταση (τον σεισμό) και όχι δύο πιεστικές καταστάσεις (τον σεισμό και την ψυχική του αναστάτωση) οι οποίες αυξάνουν άμεσα την πιθανότητα να ενεργήσει με σπασμωδικό και όχι με ψύχραιμο τρόπο. Δε νομίζω να χωρούν δύο μεγάλα καρπούζια σε μία μασχάλη!

Όπως αναφέρθηκε και στο προηγούμενο άρθρο, η θεωρία συναισθημάτων της REBT διαχωρίζει τα συναισθήματα όχι σε αρνητικά ή θετικά, όπως η πλειοψηφία των σχετικών θεωρητικών προσεγγίσεων, αλλά σε υγιή και μη υγιή, αρνητικά ή θετικά, συναισθήματα. Θυμίζω, για παράδειγμα, ότι είναι διαφορετικό για κάποιον να νιώθει κατάθλιψη και διαφορετικό να νιώθει θλίψη: Στην πρώτη περίπτωση το άτομο είναι πιθανότερο να υποφέρει, να αποσύρεται και να μην κάνει κάτι εποικοδομητικό για την κατάσταση, ενώ στη δεύτερη περίπτωση, παρότι αρνητική, το άτομο είναι πιθανότερο να απογοητεύεται, αλλά να μην υποφέρει, να παραμένει στην κατάσταση, αλλά να μην αποσύρεται και να σκεφτεί, ή να κάνει, κάτι εποικοδομητικό γι' αυτήν παρά τις δυσκολίες. Όπως είδαμε στο άρθρο αυτό, η αλλαγή από κατάθλιψη σε θλίψη προκύπτει από την αλλαγή των άκαμπτων και ακραίων πυρηνικών σκέψεων (B) σε εύκαμπτες και μη ακραίες πυρηνικές σκέψεις (E, Effective New Beliefs, του μοντέλου DEFG που είδαμε παραπάνω) μέσω αμφισβήτησης (D) των πρώτων. Το ίδιο μοτίβο ισχύει και για τα θετικά συναισθήματα: Είναι διαφορετικό για κάποιον να νιώθει ευφορία και διαφορετικό να νιώθει χαρά. Στην πρώτη περίπτωση, το άτομο είναι πιθανότερο να παρασύρεται από τον ενθουσιασμό του και να καταλήγει σε παρορμητική και ανεξέλεγκτη, πολλές φορές, συμπεριφορά, ενώ στη δεύτερη περίπτωση το άτομο είναι πιθανότερο να βιώνει τη χαρά του σε λογικά πλαίσια, με βάση συγκρατημένα αισιόδοξες, αλλά απολαυστικές, εκδηλώσεις χαράς και ενθουσιασμού.

Σύμφωνα με την REBT, τα υγιή αρνητικά συναισθήματα (F) που προκαλούν οι εύκαμπτες και μη ακραίες πυρηνικές σκέψεις των ανθρώπων (E) για κάποιο γεγονός (A) που τους απασχολεί είναι τα εξής οκτώ (8):

1. Θλίψη (αντί για Κατάθλιψη: ως συναίσθημα και όχι ως διάγνωση κατά DSM. Στη διάγνωση της κατάθλιψης κατά DSM, η οποία αναφέρεται στην κατάθλιψη ως σύνδρομο και όχι ως συναίσθημα, όπως εδώ, περιλαμβάνονται τα περισσότερα από τα παρακάτω συναισθήματα).
2. Ανησυχία (αντί για Άγχος)
3. Ενόχληση (αντί για Θυμό)
4. Μεταμέλεια ή Μετανόηση (αντί για Ενοχή)
5. Αμηχανία (αντί για Ντροπή)
6. Δύπη (αντί για Ψυχολογικό Πόνο/Πλήγωμα)
7. Υγιής Ζήλεια (αντί για Μη Υγιή Ζήλεια)
8. Υγιής Φθόνος (αντί για Μη Υγιή Φθόνος)

Περισσότερες πληροφορίες για τα αρνητικά συναισθήματα καθώς και για τα θετικά συναισθήματα (υγιή και μη υγιή), μπορείτε να βρείτε στο βιβλίο *Λογικοθυμική Συμπεριφορική Θεραπεία: Τα ξεχωριστά χαρακτηριστικά της πρώτης και θεμελιώδους γνωσιακής συμπεριφορικής προσέγγισης* (Κατσίκης, 2017). Σε αυτό το άρθρο εστιάζω στα υγιή αρνητικά συναισθήματα, τα οποία απασχολούν, συνηθέστερα, την ψυχοθεραπεία και αφορούν άμεσα το μοντέλο DEFG της REBT.

Σύμφωνα με τη θεωρία της REBT, κάθε υγιές συναίσθημα (F) διαθέτει τα δικά του γεγονότα ενεργοποίησης (A's). Έτσι, ο καθένας από εσάς, γνωρίζοντας το γεγονός ενεργοποίησης (A) του κάθε συναισθήματος, μπορεί να εντοπίζει το συναίσθημα που αισθάνεται. Θυμηθείτε ότι αν τα γεγονότα ενεργοποίησης που παρουσιάζονται παρακάτω οδηγούν άμεσα σε συναισθηματική αναστάτωση (εδώ μη υγιή αρνητικά συναισθήματα) ή συναισθηματική υγεία (εδώ υγιή αρνητικά συναισθήματα), αυτό εξαρτάται από την υιοθέτηση ΜΟΠ ή ΟΠ αντίστοιχα. Αντίστοιχα με το προηγούμενο άρθρο, τα γεγονότα ενεργοποίησης (A's) του κάθε υγιούς, αρνητικού συναισθήματος είναι:

- **Θλίψη:** Αποτυχία, απώλεια και πλήγωμα συναισθημάτων
- **Ανησυχία:** Απειλή για αβεβαιότητα, έλλειψη σιγουριάς, έλλειψη εγγύησης, απώλεια ελέγχου σωματικών λειτουργιών, απώλεια υγείας, φτώχη επίδοση, γελοιοποίηση σε κοινωνικό περιβάλλον
- **Ενόχληση:** Ασέβεια, αδικία, παρακώλυση κανόνων
- **Μεταμέλεια ή Μετανόηση:** Παράλειψη ακολούθησης προσωπικού ή συλλογικού κανόνα, καταπάτηση ή παραβίαση προσωπικού ή συλλογικού κανόνα
- **Αμηχανία:** Συμπεριφορά πολύ κατώτερη από τα προσωπικά και κοινωνικά ιδεώδη του ατόμου (σύμφωνα με την αντίληψή του)
- **Λύπη:** Έλλειψη ενδιαφέροντος, εκτίμησης, αγάπης, αποδοχής και επιδοκιμασίας από τους άλλους
- **Υγιής Ζήλεια:** Απειλή διαπροσωπικής σχέσης από ένα τρίτο πρόσωπο, το οποίο «μπαίνει στη μέση»
- **Υγιής Φθόνος:** Η κατοχή κάποιου πολύ επιθυμητού ατόμου ή αντικειμένου από κάποιον άλλο

Για παράδειγμα, αν έχετε αποτύχει σε κάτι, το συναίσθημα που μπορεί να προκαλέσετε στον εαυτό σας (F), αν κι εφόσον υιοθετήσετε εύκαμπτες και μη ακραίες πυρηνικές σκέψεις (E), είναι η θλίψη και όχι η κατάθλιψη. Σε περίπτωση που δεν είστε σίγουροι ή βέβαιοι για κάποια μελλοντική κατάσταση και υιοθετήσετε εύκαμπτες και μη ακραίες πυρηνικές σκέψεις (E) γι' αυτή την έλλειψη βεβαιότητας ή σιγουριάς (A) είναι πιθανότερο να προκαλέσετε στον εαυτό σας ανησυχία (F) παρά άγχος. Σε περίπτωση που κάποιος σημαντικός σε σας άνθρωπος δε σας σεβαστεί (A) και υιοθετήσετε εύκαμπτες και μη ακραίες πυρηνικές σκέψεις (E) γι' αυτή την ασέβεια, είναι πιθανότερο να προκαλέσετε στον εαυτό σας ενόχληση (E) και όχι θυμό. Αντίστοιχα, το ίδιο ισχύει και για τα υπόλοιπα θέματα που συνοδεύουν τα συναισθήματα που παρουσιάστηκαν παραπάνω.

Επιπλέον, σύμφωνα με τη θεωρία της REBT, οι νέες υγιείς ψυχικές συνέπειες (F) δεν είναι μόνο συναισθηματικές αλλά και συμπεριφορικές, γνωστικές και σωματικές. Άρα, κάθε νέο συναίσθημα (F) συνοδεύεται από συγκεκριμένες υγιείς συμπεριφορές, μερικές από τις οποίες μπορείτε να δείτε παρακάτω:

- **Θλίψη:** Παραμονή στην κατάσταση και συνέχιση προσπάθειας για άμεση αντιμετώπιση της αποτυχίας ή της απώλειας (και όχι απόσυρση από την κατάσταση)

- Ανησυχία: Παραμονή στην κατάσταση και διαχείριση της απειλής (και όχι αποφυγή της κατάστασης)
- Ενόχληση: Διεκδικητικότητα (και όχι ανοικτή ή παθητική επιθετικότητα)
- Μεταμέλεια ή Μετανόηση: Συμπεριφορά συγχώρεσης του εαυτού και διόρθωσης του λάθους (και όχι αυτοτιμωρητική συμπεριφορά)
- Αμηχανία: Παραμονή στην αμήχανη κοινωνική κατάσταση και επαναφορά της κοινωνικής ισορροπίας (και όχι απόκρυψη από κοινωνικά σημαντικές, για το άτομο, συνθήκες)
- Λύπη: Άμεσο μοίρασμα συναισθημάτων και θεμιτή διεκδίκηση των στόχων του από τους άλλους (το άτομο δεν «Κρατά μούτρα» και δεν αποκόβει επικοινωνία με τους σημαντικούς άλλους)
- Υγιής Ζήλεια: Το άτομο ρωτά, θέτει ομαλά όρια και ζητά ξεκάθαρη επικοινωνία από το/τη σύντροφό του/της για την πιθανότητα ύπαρξης τρίτου ατόμου σε παράλληλη σχέση (ενώ το άτομο δεν τσεκάρει, ελέγχει, επιτίθεται, «δοκιμάζει και στήνει παγίδες» στο αγαπημένο πρόσωπο)
- Υγιής Φθόνος: Το άτομο κάνει λογικές προσπάθειες να αποκτήσει το επιθυμητό αντικείμενο (και δεν προσπαθεί να αποκτήσει το επιθυμητό αντικείμενο με κάθε τρόπο και μέσο, ειδικά αν πρόκειται για αθέμιτο τρόπο)

Για παράδειγμα, αν εσείς συνηθίζετε να παραμένετε στην κατάσταση και να συνεχίζετε την προσπάθειά σας για άμεση αντιμετώπιση καταστάσεων αποτυχίας και απώλειας χωρίς να αποσύρεστε τότε μάλλον αντιδράτε με θλιπτικούς, και όχι με καταθλιπτικούς, τρόπους.

Αν συνηθίζετε να ρωτάτε, να θέτετε ομαλά όρια και να ζητάτε ξεκάθαρη επικοινωνία από το/τη σύντροφό σας για την πιθανότητα ύπαρξης τρίτου ατόμου σε παράλληλη σχέση και όχι να τσεκάρετε συνεχώς, να ελέγχετε αδιάλειπτα, να επιτίθεστε και να «στήνετε παγίδες» στο αγαπημένο σας πρόσωπο, τότε μάλλον διέπεστε από υγιή, και όχι μη υγιή, ζήλεια.

Αν συνηθίζετε να παραμένετε στην αμήχανη κοινωνική κατάσταση και να επαναφέρετε την κοινωνική ισορροπία αντί να κρύβεστε, μετά από κάποια εμπειρία γελοιοποίησης, επειδή νομίζατε ότι «πέφτετε» στα μάτια των άλλων, τότε μάλλον διακρίνεστε από συναισθήματα αμηχανίας και όχι ντροπής.

Αντίστοιχα, μπορείτε να εντοπίσετε συναισθήματα που νιώθετε στη ζωή σας με βάση τις συμπεριφορές που υιοθετείτε, όπως εκείνες παρουσιάζονται παραπάνω.

Επιπρόσθετα, κάθε ένα από τα παραπάνω συναισθήματα, συνοδεύεται και από ακριβείς γνωστικές συνέπειες, δηλαδή περαιτέρω υγιείς σκέψεις που επεκτείνουν την ψυχική υγεία:

- Θλίψη: π.χ., βλέπει θετικές, κυρίως, πλευρές (και όχι μόνο αρνητικές) της απώλειας ή της αποτυχίας και θυμάται αντίστοιχες θετικές εμπειρίες (και όχι μόνο αρνητικές) που αποκόμισε από αντίστοιχες καταστάσεις στο παρελθόν
- Ανησυχία: π.χ., εκτιμά με ρεαλιστικό τρόπο (και δεν υπερεκτιμά) την απειλή και έχει κυρίως θετικές (και όχι αρνητικές) προσδοκίες για το μέλλον (π.χ., «τα πράγματα θα πάνε καλύτερα από εδώ και παρά το κόστος της κατάστασης»)
- Ενόχληση: π.χ., εκτιμά με ρεαλιστικό τρόπο (και δεν υπερεκτιμά) την επιτήδευση του άλλου ατόμου και δε βλέπει συνεχώς κακόβουλες προθέσεις στο άτομο αυτό

- Μεταμέλεια ή Μετανόηση: π.χ., δε θεωρεί ότι έχει αδιαμφισβήτητα διαπράξει ΤΟ «αμάρτημα» και βρίσκει ελαφρυντικά στοιχεία χωρίς να υποτιμά την ευθύνη της πράξης
- Αμηχανία: π.χ., εκτιμά με ρεαλιστικό τρόπο (και δεν υπερεκτιμά) την αισχύνη αυτού που αποκαλύφθηκε και την αποδοκιμασία που θα λάβει από τους άλλους
- Λύπη: π.χ., εκτιμά με ρεαλιστικό τρόπο (και δεν υπερεκτιμά) την άδικη συμπεριφορά του άλλου ενώ οι πράξεις των άλλων δεν εκλαμβάνονται ως αδιαφορία ή έλλειψη φροντίδας
- Υγιής Ζήλεια: π.χ., δε σκέφτεται συνεχώς απειλές στη σχέση του, εκεί που δεν υπάρχουν, και δε σκέφτεται ότι η σχέση σίγουρα θα χαθεί κάποια στιγμή
- Υγιής Φθόνος: π.χ., τείνει να μην υποτιμά την αξία του επιθυμητού αντικειμένου και δε σκέφτεται απαραίτητα τρόπους να το αποκτήσει, άσχετα από το πόσο χρήσιμο του είναι

Για παράδειγμα, αν εσείς συνηθίζετε να βλέπετε θετικές, κυρίως, πλευρές (και όχι μόνο αρνητικές) της απώλειας ή της αποτυχίας και θυμάστε αντίστοιχες θετικές εμπειρίες (και όχι μόνο αρνητικές) που αποκομίσατε από αντίστοιχες καταστάσεις στο παρελθόν, τότε μάλλον παίρνετε μια θλιπτική, και όχι μια καταθλιπτική, θέση στα πράγματα.

Αν συνηθίζετε να εκτιμάτε με ρεαλιστικό τρόπο (και δεν υπερεκτιμάτε) την άδικη συμπεριφορά του άλλου ενώ οι πράξεις των άλλων δεν εκλαμβάνονται από εσάς ως αδιαφορία ή έλλειψη φροντίδας, τότε μάλλον λυπάστε για τον εαυτό σας και δεν τον «πληγώνετε».

Αν συνηθίζετε να μη θεωρείτε ότι έχετε αδιαμφισβήτητα διαπράξει το «αμάρτημα» και βρίσκετε ελαφρυντικά στοιχεία χωρίς να υποτιμάτε την ευθύνη της πράξης σας, κάνοντας σοβαρή προσπάθεια να την διορθώσετε χωρίς να υποτιμάτε το σύνολο του εαυτού σας, τότε μάλλον συνηθίζετε να «κινείστε» μετανοητικά, και όχι ενοχικά, στη ζωή σας.

Αντίστοιχα, μπορείτε να εντοπίζετε τα συναισθήματα που νιώθετε στη ζωή σας με βάση τις σκέψεις που υιοθετείτε, όπως εκείνες παρουσιάζονται παραπάνω.

Τέλος, κάθε ένα από παραπάνω οκτώ υγιή αρνητικά συναισθήματα διαθέτει σωματικές αντιδράσεις με τη μορφή υγιών και ομαλών ψυχοσωματικών και ψυχοφυσιολογικών εκδηλώσεων (π.χ., ομαλά επίπεδα εφίδρωσης, ταχυπαλμίας, ρυθμού αναπνοής, χωρίς σφίξιμο στομάχου και κεφαλαλγίες), οι οποίες ενισχύουν τη ψυχική υγεία του ατόμου που προήλθε, κυρίως, από την υιοθέτηση ΟΠ.

Σύνοψη πλαισίου ανάλυσης συναισθηματικών προβλημάτων κατά (ABC)DEFG

Συνοψίζοντας, η σοβαρή και συστηματική αμφισβήτηση (D) των ΜΟΠ (B) για κάποιο γεγονός (A) μπορεί να ενεργοποιήσει εύκαμπτες και μη ακραίες πυρηνικές σκέψεις (E), οι οποίες στη συνέχεια προκαλούν υγιή συναισθήματα και υγιείς συμπεριφορές, σκέψεις και σωματικές αντιδράσεις (F).

Ακολουθεί ένα παράδειγμα ανάλυσης DEF (αφού πρώτα παρουσιαστεί το παράδειγμα ABC από το προηγούμενο άρθρο για να γίνει η σύνδεση με το παρόν άρθρο):

A (Γεγονός Ενεργοποίησης):

Οι άλλοι συνήθως δε με συμπαθούν ως άνθρωπο.

B (Ακαμπτες και Ακραίες Πυρηνικές Σκέψεις ΜΟΠ):

Άκαμπτη Πυρηνική Σκέψη: «Θέλω οι σημαντικοί σε μένα άλλοι να με συμπαθούν ως άνθρωπο και, άρα, πρέπει οπωσδήποτε να το κάνουν» (Άκαμπτη Πυρηνική Σκέψη Απαιτητικότητας).

Ακραίες Πυρηνικές Σκέψεις (που απορρέουν από την άκαμπτη πυρηνική σκέψη):

- «Είναι άσχημο αν οι σημαντικοί σε μένα άλλοι δε με συμπαθούν και, άρα, αυτό είναι ό,τι χειρότερο μπορεί να συμβεί στη ζωή μου» (Ακραία Πυρηνική Σκέψη Καταστροφολογίας).
- «Είναι δύσκολο να αντέξω το γεγονός ότι οι σημαντικοί σε μένα άλλοι δε με συμπαθούν και, άρα, δε μπορώ να αντέξω με τίποτα το γεγονός ότι οι σημαντικοί σε μένα άλλοι δε με συμπαθούν τελικά» (Ακραία Πυρηνική Σκέψη Μη Αντοχής στη Ματαίωση).
- «Είναι πολύ άσχημο που οι σημαντικοί σε μένα δε με συμπαθούν και, άρα, αυτό σημαίνει ότι είμαι ανάξιος συμπάθειας ως άνθρωπος (Ακραία Πυρηνική Σκέψη Ολικής Απαξίωσης του Εαυτού).

C (Συνέπειες):

- **Συναίσθημα:** Κατάθλιψη ή Ψυχολογικός Πόνος (Πλήγωμα)
- **Συμπεριφορά:** Κάθε φορά που δε με συμπαθεί κάποιος, αποσύρομαι, ή, αν παραμείνω, του «κρατάω μούτρα»
- **Σκέψεις:** «Ποτέ δε με συμπάθησε κανείς», «Πάντα αδιαφορούσαν για μένα»
- **Ψυχοφυσιολογικές Αντιδράσεις:** Σφίξιμο στομάχου, εφίδρωση, άνοδος αρτηριακής πίεσης, τάσεις για λιποθυμία κάθε φορά που σκέφτεται, ή βιώνει, κάποια εμπειρίας έλλειψης αποδοχής ή συμπάθειας από τους άλλους

D (Αμφισβήτηση) (σημείωση: Ακολουθείται μια από τις μεθοδολογίες που παρουσιάστηκαν παραπάνω και συγκεκριμένα η αμφισβήτηση ζεύγους (Μ)ΟΠ κάθε φορά. Σημειώνεται επίσης ότι για λόγους συντομίας απαντώνται και οι τρεις ερωτήσεις αμφισβήτησης ταυτόχρονα για κάθε ζεύγος (Μ)ΟΠ)

Ερώτηση αμφισβήτησης που περιλαμβάνει και τα τρία επιχειρήματα περί ρεαλιστικότητας, λογικής και λειτουργικότητας των (Μ)ΟΠ: Ποια από τις παρακάτω πεποιθήσεις είναι σωστή και ποια λάθος, ποια λογική και ποια παράλογη και ποια βοηθητική και ποια όχι;

ΜΟΠ Απόλυτης Απαίτησης: «Πρέπει οπωσδήποτε να με αποδέχονται οι σημαντικοί σε μένα άλλοι».
Απάντηση: Αν έπρεπε οπωσδήποτε να με αποδέχονταν, τότε ήδη θα με αποδέχονταν, οπότε αυτή μου η απαίτηση δεν ισχύει! (επιχείρημα περί μη ισχύος της πεποίθησης). Επίσης, δεν συνάδει από τη μια να λέω ότι επειδή θέλω κάτι τότε και οφείλουν οι άλλοι να μου το δώσουν οπωσδήποτε, αυτό απλά δε βγάζει

ΟΠ Ευέλικτης Προτίμησης: «Θα ήθελα να με αποδέχονται οι σημαντικοί σε μένα άλλοι αλλά αυτό δεν είναι απόλυτα απαραίτητο».

Απάντηση: Η επιθυμία μου αυτή ισχύει διότι η αποδοχή από τους άλλους αποτελεί θεμιτή και επιτεύξιμη αξία ενώ ταυτόχρονα αποδέχομαι τη πιθανότητα αυτή να μη γίνει ποτέ πραγματικότητα (επιχείρημα περί ισχύος της πεποίθησης). Επίσης, βγάζει νόημα να λέω ότι είναι κάτι

νόημα γιατί είναι σα να λέω ότι μπορώ να ελέγγω τους άλλους! (επιχείρημα περί μη λογικής της πεποίθησης). Τέλος, δε με βοηθά να το λέω αυτό στον εαυτό μου διότι κάθε φορά που «αισθάνομαι» την απαίτηση αυτή τόσο περισσότερο αναστατώνομαι και διασπώμαι από την προσπάθειά μου να κάνω κάτι για την απόκτηση αποδοχής από τους άλλους (επιχείρημα περί μη λειτουργικότητας της πεποίθησης).

ΜΟΠ Καταστροφολογίας: Είναι τραγικό να μη με αποδέχονται οι σημαντικοί σε μένα άλλοι.

Απάντηση: Αν ήταν τραγικό, όπως ισχυρίζομαι, τότε κυριολεκτικά δε θα ήμουν εδώ για να μιλάω γι' αυτό. Τραγικό σημαίνει 110% κακό, και όχι απλά άσχημο ή πολύ άσχημο και κανείς δεν πέθανε επειδή δεν τον αποδέχονταν οι σημαντικοί άλλοι σε αυτόν (επιχείρημα περί μη ισχύος της πεποίθησης). Επίσης, δε βγάζει νόημα να λέω ότι από μια αντικειμενικά άσχημη κατάσταση (η μη αποδοχή από τους άλλους) προκύπτει μια τραγική κατάσταση γιατί είναι σα να λέω ότι η μη αποδοχή των άλλων συνεπάγεται αιώνιο πόνο για μένα! (επιχείρημα περί μη λογικής της πεποίθησης). Τέλος, δε βοηθά να λέω στον εαυτό μου το παραπάνω διότι οι συναισθηματικές και συμπεριφορικές συνέπειες που βιώνω κάθε φορά που βλέπω την κατάσταση ως ανυπόφορη και όχι ως δύσκολη και διαχειρίσιμη είναι πολύ ανθυγιεινές και δυσλειτουργικές και όχι μόνο μου αφήνουν πικρή γεύση για πολύ καιρό αλλά μεταβιβάζονται και σε άλλα θέματα της καθημερινότητάς μου κάνοντάς με πιο μίζερο/η ως άνθρωπο (επιχείρημα περί μη λειτουργικότητας της πεποίθησης).

ΜΟΠ Μη Αντοχής στη Ματαιίωση: Δε μπορώ με τίποτα να αντέξω το ότι δε με αποδέχονται οι σημαντικοί σε μένα άλλοι.

Απάντηση: Αν δε μπορούσα με τίποτα να αντέξω κάτι τέτοιο, όπως ισχυρίζομαι, τότε κυριολεκτικά θα είχα...διακτινιστεί. Δεν αντέχω σημαίνει ότι είμαι τελείως ανίκανος/η να διαχειριστώ κάτι δύσκολο και, παρότι είναι δύσκολο να το αποδεχτώ, κανείς δεν διαλύθηκε επειδή δεν τον αποδέχονταν οι σημαντικοί άλλοι σε αυτόν (επιχείρημα περί μη ισχύος της πεποίθησης). Επίσης, δε βγάζει κάποιο λογικό νόημα να λέω ότι από μια αντικειμενικά δύσκολη κατάσταση (η μη αποδοχή από τους άλλους) προκύπτει μια ανυπόφορη κατάσταση γιατί είναι σα να λέω ότι η μη αποδοχή των άλλων συνεπάγεται τον πλήρη αποκλεισμό της πιθανότητας να με αποδέχονται σημαντικοί σε μένα άνθρωποι! (επιχείρημα περί μη

που θέλω πολύ αλλά αυτό δεν είναι απόλυτα απαραίτητο να ισχύει για να είμαι καλά και να συνεχίζω τη ζωή μου δεδομένου ότι από μία λογική επιθυμία καταλήγω σε μία επίσης λογική κατάσταση (ότι μπορώ να συνεχίσω να ζω με την έλλειψη αποδοχής από τους άλλους) (επιχείρημα περί λογικής της πεποίθησης). Τέλος, η πεποίθηση αυτή με βοηθά όταν τη λέω στον εαυτό μου διότι κάθε φορά που «αισθάνομαι» την επιθυμία μου και όχι την απαίτησή μου αυτή παραμένω ψύχραιμος/η και δε διασπώμαι στην προσπάθειά μου να κάνω κάτι για την απόκτηση αποδοχής από τους άλλους σε περίπτωση που δεν την έχω αποκτήσει ακόμη (επιχείρημα περί λειτουργικότητας της πεποίθησης).

ΟΠ Αντικαταστροφολογίας: Είναι άσχημο να μη με αποδέχονται σημαντικοί σε μένα άλλοι αλλά αυτό δεν είναι το χειρότερο που μπορεί να μου συμβεί.

Απάντηση: Είναι όντως άσχημο, δυσάρεστο και ατυχές να μην έχω την αποδοχή από τους σημαντικούς μου άλλους διότι είναι κάτι που θέλω και αγωνίζομαι γι' αυτό αλλά σίγουρα δεν υπάρχει κάποιος φυσικός κανόνας που να λέει ότι η μη αποδοχή είναι κάτι τελείως κακό ή τραγικό (επιχείρημα περί ισχύος της πεποίθησης). Επίσης, βγάζει νόημα να λέω στον εαυτό μου ότι κάτι άσχημο δεν καταλήγει σε κάτι τραγικό γιατί μια τέτοια συνεπαγωγή είναι λογική και ακόλουθη (επιχείρημα περί λογικής της πεποίθησης). Τέλος, η πεποίθηση αυτή με βοηθά όταν την λέω στον εαυτό μου διότι κάθε φορά που πιστεύω ότι πρόκειται για κάτι άσχημο και όχι τραγικό πιστεύω ταυτόχρονα ότι μπορώ να διαχειριστώ την έλλειψη αποδοχής από τους άλλους ενώ δεν ισχύει κάτι τέτοιο όταν «βλέπω» τα πράγματα με τραγικό τρόπο (επιχείρημα περί λειτουργικότητας της πεποίθησης).

ΟΠ Αντοχής στη Ματαιίωση: Είναι δύσκολο να αντέξω το ότι δε με αποδέχονται οι σημαντικοί σε μένα άλλοι αλλά αυτό μπορώ να το αντέξω και αξίζει να το αντέξω για να συνεχίσω να ζητώ την αποδοχή τους.

Απάντηση: Είναι όντως δύσκολο, και μάλιστα πολύ δύσκολο, το να μην έχω την αποδοχή των άλλων διότι είναι κάτι που αποτελεί σταθερά για μένα εδώ και χρόνια αλλά από την άλλη δεν υπάρχει αντικειμενική απόδειξη που να δείχνει ότι η μη αποδοχή των άλλων στο πρόσωπό μου είναι κάτι τελείως ανυπόφορο και μη διαχειρίσιμο ή κάτι που δεν αξίζει να αντέξω και να προσπαθήσω γι' αυτό ωστόσο το πετύχω δεδομένου ότι το θέλω πολύ (επιχείρημα περί ισχύος της πεποίθησης). Επίσης, έχει νόημα να λέω στον εαυτό μου ότι κάτι δύσκολο δεν καταλήγει σε κάτι ανυπόφορο γιατί μια τέτοια συνεπαγωγή όχι μόνο είναι λογικά ακόλουθη και νοητή αλλά και

λογικής της πεποίθησης). Τέλος, δε με βοηθά να λέω στον εαυτό μου το παραπάνω διότι οι συνέπειες που βιώνω στο σώμα, το μυαλό και γενικότερα στον εαυτό μου κάθε φορά που πιστεύω ότι δεν αντέχω την κατάσταση αυτή είναι πολύ έντονες και μου αφήνουν ψυχοσωματικά συμπτώματα ως κληρονομιά για το υπόλοιπο της μέρας (και καμιά φορά, της εβδομάδας) ενώ δε με βοηθά καθόλου να κάνω κάτι για την κατάσταση (επιχείρημα περί μη λειτουργικότητας της πεποίθησης).

ΜΟΠ Σφαιρικής Απαξίωσης Εαυτού: Δεν αξίζω ως άνθρωπος αν δε με αποδέχονται οι σημαντικοί σε μένα άλλοι.

Απάντηση: Αν δεν άξιζα ως άνθρωπος, ή ως κάτι άλλο ως ρόλο στη ζωή μου, όπως ισχυρίζομαι, τότε κυριολεκτικά δε θα ήμουν άξιος να κάνω...απολύτως τίποτα, ούτε να αναπνεύσω ή να φάω, μάλλον θα ήμουν κλινικά νεκρός! Δεν υπάρχει απόδειξη ότι επειδή δεν πληρείται ένα σημαντικό κομμάτι της ζωής μου (η αποδοχή από σημαντικούς άλλους) τότε όλη μου η αξία είναι για τα σκουπίδια και ότι δε μπορώ να κάνω κάτι για να την αποκτήσω (επιχείρημα περί μη ισχύος της πεποίθησης). Επίσης, δε βγάζει κάποιο λογικό νόημα να λέω ότι η έλλειψη μιας αξίας μου (η αποδοχή των σημαντικών άλλων) απαξιώνει το σύνολο του εαυτού μου γιατί είναι σα να λέω ότι η μη αποδοχή των άλλων συνεπάγεται την πλήρη μου απαξίωση (επιχείρημα περί μη λογικής της πεποίθησης). Τέλος, δε με βοηθά να υιοθετώ την παραπάνω πεποίθηση διότι τα αποτελέσματα αυτής επιφέρουν συμπτώματα άγχους, θυμού, κατάθλιψης, ενοχής, ντροπής, ψυχικού πόνου ζήλειας και φθόνου για τους άλλους που έχουν την αποδοχή των άλλων και αυτό με «σκοτώνει» κατά τη διάρκεια της μέρας και δε με κάνει αποδοτικό/ή σε ό,τι κάνω στην καθημερινή μου ζωή (επιχείρημα περί μη λειτουργικότητας της πεποίθησης).

ολοκληρωτικά ορθολογική (επιχείρημα περί λογικής της πεποίθησης). Τέλος, η πεποίθηση αυτή είναι πολύ βοηθητική διότι κάθε φορά που πιστεύω ότι πρόκειται για κάτι δύσκολο και διαχειρίσιμο και όχι για κάτι ανυπόφορο ή μη διαχειρίσιμο πιστεύω ταυτόχρονα ότι αξίζει να κάνω ό,τι χρειάζεται για να το καταφέρω παρά τις πιθανές αποτυχίες. Κάλλιο αργά παρά ποτέ και, τελικά, 100 αποτυχίες αλλά μία, και σημαντική, επιτυχία! (επιχείρημα περί λειτουργικότητας της πεποίθησης).

ΟΠ Άνευ Όρων Αποδοχής Εαυτού: Το ότι δε με αποδέχονται οι σημαντικοί σε μένα άλλοι, δε με κάνει ανάξιο άτομο. Σημαίνει ότι είμαι ένας ανθρώπινο ον που κάνει λάθη και αντιμετωπίζει μια δύσκολη κατάσταση.

Απάντηση: Είναι όντως σημαντική έλλειψη η μη αποδοχή μου από σημαντικούς άλλους αλλά αυτό δε με απαξιώνει ως άτομο και ως προσωπικότητα διότι η αλήθεια είναι ότι είμαι ένα περίπλοκο ον που δε μπαίνει σε κατηγορίες για επιμέρους ελλείψεις και σφάλματα (επιχείρημα περί ισχύος της πεποίθησης). Επίσης, είναι θεμελιώδες να λέω στον εαυτό μου ότι μια έλλειψή μου (η μη αποδοχή από σημαντικούς άλλους) δε συνεπάγεται την απαξίωσή μου ως προσωπικότητα διότι μια τέτοια συνεπαγωγή βγάζει νόημα και λογική ακολουθία (επιχείρημα περί λογικής της πεποίθησης). Τέλος, η πεποίθησή μου αυτή είναι πολύ λειτουργική διότι κάθε φορά που δε συγχύζω τις επιμέρους ελλείψεις μου με το σύνολο της προσωπικότητάς μου αποδέχομαι άνευ όρων τον εαυτό μου και του δίνω δύναμη και κουράγιο να συνεχίσει να διορθώνει τα λάθη του και να αποκαθιστά τις ελλείψεις του/της (επιχείρημα περί λειτουργικότητας της πεποίθησης).

Ε (Εύκαμπτες και μη Ακραίες Πυρηνικές Σκέψεις ΟΠ):

Εύκαμπτη Πυρηνική Σκέψη: «Θέλω οι σημαντικοί σε μένα άλλοι να με συμπαθούν ως άνθρωπο αλλά δε χρειάζεται απαραίτητα να το κάνουν» (Εύκαμπτη Πυρηνική Σκέψη Απαιτητικότητας).

Μη Ακραίες Πυρηνικές Σκέψεις (που απορρέουν από την εύκαμπτη πυρηνική σκέψη):

- «Είναι άσχημο αν οι σημαντικοί σε μένα άλλοι δε με συμπαθούν αλλά αυτό δεν είναι ό,τι χειρότερο μπορεί να συμβεί στη ζωή μου» (μη Ακραία Πυρηνική Σκέψη Αντικαταστροφολογίας).
- «Είναι δύσκολο να αντέξω το γεγονός ότι οι σημαντικοί σε μένα άλλοι δε με συμπαθούν αλλά μπορώ να αντέξω το γεγονός ότι οι σημαντικοί σε μένα άλλοι δε με

συμπαθούν τελικά και αξίζει να το δεχτώ ως τέτοιο για να μην αναστατώνομαι και για να συνεχίσω να προσπαθώ να αποκτήσω την αποδοχή τους» (μη Ακραία Πυρηνική Σκέψη Αντοχής στη Ματαίωση).

- «Είναι πολύ άσχημο που οι σημαντικοί σε μένα δε με συμπαθούν αλλά αυτό δε σημαίνει ότι είμαι ανάξιος συμπάθειας ως άνθρωπος διότι είμαι περίπλοκο ως ανθρώπινο ον, με πολλά θετικά, αρνητικά και ουδέτερα στοιχεία, που δε μπορεί να μπει σε σφαιρικές κατηγορίες για επιμέρους ελλείψεις του εαυτού μου (μη Ακραία Πυρηνική Σκέψη Άνευ Όρων Αποδοχής του Εαυτού).

F (νέες Συνέπειες):

- **Συναίσθημα:** Θλίψη ή Λύπη (αντί για Κατάθλιψη και Πλήγωμα)
- **Συμπεριφορά:** Κάθε φορά που δε με συμπαθεί κάποιος, δεν αποσύρομαι, παραμένω στην κατάσταση και δεν «κρατάω μούτρα» αλλά επικοινωνώ τα συναισθήματά μου για το γεγονός αυτό στο άτομο που δε με αποδέχεται ζητώντας του να μου πει τους λόγους που το κάνει με σκοπό να καταφέρω να με αποδεχτεί.
- **Σκέψεις:** «Με έχουν συμπαθήσει άλλοι σημαντικοί σε μένα άνθρωποι», «Δεν αδιαφορούσαν πάντα για μένα»
- **Ψυχοφυσιολογικές Αντιδράσεις:** Ομαλά επίπεδα αναπνοής, εφίδρωσης, αρτηριακής πίεσης, χωρίς τάση για λιποθυμία κάθε φορά που σκέφτεται, ή βιώνει κάποια εμπειρίας έλλειψης αποδοχής ή συμπάθειας από τους άλλους

G (Goals, Στόχοι):

Στο σημείο αυτό, μετά από έναν πλήρη κύκλο ABCDEF, το άτομο έχει πετύχει τους συναισθηματικούς, γνωστικούς, συμπεριφορικούς και ψυχοφυσιολογικούς στόχους του μετατρέποντας μη υγιή συναισθήματα, ανακριβείς σκέψεις, δυσλειτουργικές συμπεριφορές και μη υγιείς ψυχοφυσιολογικές αντιδράσεις σε υγιή συναισθήματα, ακριβέστερες σκέψεις, λειτουργικές σκέψεις και υγιέστερες σωματικές αντιδράσεις μέσω της αλλαγής των ΜΟΠ σε ΟΠ.

Στο σημείο αυτό το μοντέλο ABCDEFG φτάνει στο τέλος ενός κύκλου του (σημειωτέον ότι οι άνθρωποι αναπαράγουν συνεχόμενες αλυσίδες ABCDEFG και γι' αυτό εμβαθύνουν τη συναισθηματική τους αναστάτωση ή και την ψυχική τους υγεία σε επίπεδο διαταραχών προσωπικότητας φαινόμενο με το οποίο θα ασχοληθώ σε προσεχή άρθρα). Από εδώ και πέρα, το άτομο, δεδομένου ότι πέτυχε τους παραπάνω στόχους για το γεγονός (A) που το απασχολεί, κινητοποιείται για αλλαγή του γεγονότος (δεδομένου ότι αυτό αλλάζει) ή αποδέχεται (αν και δεν παραιτείται από το να προσπαθεί) ότι αυτό το γεγονός προσωρινά δεν αλλάζει. Σε κάθε περίπτωση, οι συναισθηματικοί, γνωστικοί, συμπεριφορικοί και ψυχοφυσιολογικοί στόχοι που πέτυχε το άτομο διατηρούν την ψυχική υγεία και το κίνητρό του σε υψηλά επίπεδα ώστε να κάνει κάτι για το γεγονός (A) που το απασχολεί σε βραχυπρόθεσμο ή και μακροπρόθεσμο επίπεδο.

Στο άρθρο αυτό, παρουσίασα το μοντέλο DEFG της REBT και, συγκεκριμένα, τα βήματα που μπορείτε να κάνετε για να αμφισβητείτε (D) τις ΜΟΠ σας ώστε να τις μετατρέπετε σε ΟΠ (E), οι οποίες σας οδηγούν σε νέες υγιείς συνέπειες (F) ώστε να πετύχετε τους στόχους σας (G) και να κάνετε κάτι για το γεγονός που σας απασχολεί (A) αφού πρώτα αναλύσετε κάθε συναισθηματικό σας πρόβλημα με βάση το πλαίσιο ανάλυσης A (γεγονός ενεργοποίησης), B (άκαμπτες και ακραίες πυρηνικές σκέψεις)

και C (συναισθηματικές, συμπεριφορικές, γνωστικές και ψυχοφυσιολογικές συνέπειες) όπως είδαμε στο προηγούμενο άρθρο.

Σε περίπτωση που ενδιαφέρεστε να μάθετε να εντάσσετε τα συναισθηματικά σας προβλήματα ή ζητήματα στο συνολικό πλαίσιο ABCDEFG, έτσι ώστε να κατανοήσετε το «γιατί» αντιδράτε έτσι όπως αντιδράτε σε διάφορα θέματα της ζωής σας (μοντέλο ABC) και το τι μπορείτε να κάνετε στη συνέχεια για να διαχειριστείτε αυτό το «γιατί» μετατρέποντας την αρχική (ή συσσωρευμένη) συναισθηματικής σας αναστάτωση σε συναισθηματική υγεία, μπορείτε να συμπληρώσετε την παρακάτω φόρμα με ένα δικό σας παράδειγμα και να το στείλετε στον αρθρογράφο στο dkatsikis@recbt.gr για περαιτέρω καθοδήγηση.

A (Γεγονός Ενεργοποίησης): Αυτό που σας απασχολεί

.....

B (Άκαμπτες και Ακραίες Πυρηνικές Σκέψεις): Ποιες άκαμπτες και ακραίες πυρηνικές σκέψεις υιοθετείτε γι' αυτό που σας απασχολεί

Άκαμπτη **Πυρηνική** **Σκέψη:** «Θέλω
..... και, άρα, πρέπει οπωσδήποτε να
.....» (Άκαμπτη Σκέψη Απαιτητικότητας).

Ακραίες Πυρηνικές Σκέψεις (που απορρέουν από την άκαμπτη πυρηνική σκέψη):

- «Είναι άσχημο και, άρα, αυτό είναι» (Ακραία Πυρηνική Σκέψη Καταστροφολογίας).
- «Είναι δύσκολο και, άρα, δε μπορώ να αντέξω με τίποτα» (Ακραία Πυρηνική Σκέψη Μη Αντοχής στη Ματαίωση).
- «Είναι πρόβλημα το ότι και, άρα, αυτό σημαίνει ότι είμαι/είναι (Ακραία Πυρηνική Σκέψη Ολικής Απαξίωσης του Εαυτού).

C (Συνέπειες):

- **Συναίσθημα:**
- **Συμπεριφορά:**
- **Σκέψεις:**
- **Σωματικές Αντιδράσεις:**

D (Αμφισβήτηση) (σημείωση: Δείτε και επιλέξτε τρόπους αμφισβήτησης που σας ταιριάζουν από το παρόν άρθρο παραπάνω)

E (Εύκαμπτες και μη Ακραίες Πυρηνικές Σκέψεις): Ποιες εύκαμπτες και μη ακραίες πυρηνικές σκέψεις υιοθετείτε γι' αυτό που σας απασχολεί

Εύκαμπτη Πυρηνική Σκέψη: «Θέλω αλλά δεν πρέπει οπωσδήποτε να» (Εύκαμπτη Σκέψη Προτίμησης/Επιθυμίας).

Μη Ακραίες Πυρηνικές Σκέψεις (που απορρέουν από την εύκαμπτη πυρηνική σκέψη):

- «Είναι άσχημο αλλά αυτό δεν είναι» (μη Ακραία Πυρηνική Σκέψη Αντικαταστροφολογίας).
- «Είναι δύσκολο αλλά μπορώ να αντέξω» (μη Ακραία Πυρηνική Σκέψη Αντοχής στη Ματαίωση).
- «Είναι πρόβλημα το ότι αλλά αυτό δε σημαίνει ότι είμαι/είναι (μη Ακραία Πυρηνική Σκέψη άνευ όρων Αποδοχής του Εαυτού).

F (νέες Συνέπειες):

- **Συναίσθημα:**
- **Συμπεριφορά:**
- **Σκέψεις:**
- **Σωματικές Αντιδράσεις:**

G (Goals, Στόχοι):

Οι στόχοι που πέτυχα είναι οι εξής:

- Συναίσθηματικοί:
- Γνωστικοί:
- Συμπεριφορικοί:
- Σωματικές Αντιδράσεις:

Οι στόχοι αυτοί με κινητοποιούν να κάνω τις εξής ενέργειες για το γεγονός (Α) που με απασχολεί:

.....
.....

Βιβλιογραφία

- Abelson, R. P., & Rosenberg, M. (1958). Symbolic psycho-logic: A model of attitudinal cognition. *Behavioral Science*, 3(1), 1-13.
- David, D., Cotet, C., Matu, S., Mogoase, C., Stefan, S. 50 years of rational-emotive and cognitive-behavioral therapy: A systematic review and me-ta-analysis. *J Clin Psychol.* 2017; 00:1-15. <https://doi.org/10.1002/jclp.22514>.
- David, D., Lynn, S. J., & Ellis, A. (2010). *Rational and irrational beliefs: Research, theory, and clinical practice*. Oxford: Oxford University Press.

- DiGiuseppe, R. (1991). Comprehensive cognitive disputing in Rational-Emotive therapy. In M. Bernard (Ed.), *Using Rational-Emotive Therapy effectively* (pp. 173-195). New York: Plenum.
- Dryden, W. (1990). Self-disclosure in Rational-Emotive Therapy. In G. Stricker & M. Fisher (eds.), *Self-disclosure in the therapeutic relationship* (pp. 61-74). New York: Plenum.
- Dryden, W. (2015). *Rational-Emotive Behaviour Therapy* (2nd ed.). Hove: Routledge.
- Ellis, A. (2001). *Overcoming destructive beliefs, feelings and behaviors*. Amherst, NY: Prometheus.
- Ellis, A. (2007). *Overcoming resistance: A Rational Emotive Behavior Therapy integrated approach* (2nd ed.). New York: Springer.
- Κατσίκης, Δ. (2017). *Λογικοθυμική Συμπεριφορική Θεραπεία: Τα ξεχωριστά χαρακτηριστικά της πρώτης και θεμελιώδους γνωστικής συμπεριφορικής θεραπείας*. Αθήνα: Αρμός.