

Περιεχόμενα

Πρόλογος της επιμελήτριας της ελληνικής έκδοσης	9
Πρόλογος	15
1. Η Γνωσιακή-Συμπεριφοριστική Θεραπεία στη Βρετανία: Ιστορικό Πλαίσιο και Παρούσα Κατάσταση	19
<i>Sarah Marks</i>	
2. Η Γνωσιακή Θεραπεία του Beck	55
<i>Frank Wills</i>	
3. Γνωσιακή Θεραπεία Βασισμένη στην Ενσυνειδητότητα	95
<i>Rebecca S. Crane</i>	
4. Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης	127
<i>Eric Morris και Joseph E. Oliver</i>	
5. Διαλεκτική Συμπεριφορική Θεραπεία	163
<i>Michaela Swales</i>	
6. Μεταγνωσιακή Θεραπεία	199
<i>Peter L. Fisher</i>	
7. Θεραπεία Εστιασμένη στη Συμπόνια	239
<i>Paul Gilbert</i>	
8. Θεραπεία Σχημάτων	281
<i>Vartouhi Ohanian και Rana Rashed</i>	
9. Λογικοθυμική Συμπεριφορική Θεραπεία	319
<i>Windy Dryden</i>	
10. Αφηγηματική Γνωσιακή-Συμπεριφοριστική Θεραπεία	359
<i>John Rhodes</i>	

11. Συμπεριφορική Ενεργοποίηση	391
<i>Joe Curran, David Ekers, Dean McMillan και Simon Houghton</i>	
12. Η Δια-διαγνωστική Προσέγγιση στη Γνωσιακή- Συμπεριφοριστική Θεραπεία	428
<i>Warren Mansell</i>	
<i>Ελληνοαγγλικό λεξικό ειδικών όρων</i>	463
<i>Αγγλοελληνικό λεξικό ειδικών όρων</i>	469
<i>Ο Επιμελητής και οι Συγγραφείς της Πρωτότυπης Έκδοσης</i>	475

Πρόλογος της επιμελήτριας της ελληνικής έκδοσης

Το παρόν σύγγραμμα απευθύνεται σε προπτυχιακούς φοιτητές και φοιτήτριες ψυχολογίας, ερευνητές στον χώρο της κλινικής ψυχολογίας και της ψυχοθεραπείας, εκπαιδευόμενους και εκπαιδευμένους κλινικούς ψυχολόγους και ψυχοθεραπευτές. Σκοπός του είναι να προσφέρει στον αναγνώστη πληροφορίες για τις θεωρητικές αρχές και την κλινική εφαρμογή των προσεγγίσεων της Γνωσιακής-Συμπεριφοριστικής Θεραπείας (ΓΣΘ).

Αφορμή για τη μετάφραση και επιμέλεια αυτού του βιβλίου στάθηκε η αναζήτησή μου για ένα επιστημονικό σύγγραμμα που θα μπορούσε να προσφέρει στο αναγνωστικό κοινό μια περιγραφή πολλών και διαφορετικών προσεγγίσεων της ΓΣΘ. Η χρήση του όρου «ΓΣΘ» που συναντάται συστηματικά στη διεθνή βιβλιογραφία και χρησιμοποιείται ως κώδικας επικοινωνίας μεταξύ των θεραπειών παραπέμπει λανθασμένα στη θεώρηση της ΓΣΘ ως μιας μονολιθικής θεωρίας. Όπως αναφέρουν οι Westbrook, Kennerley και Kirk (2012) στο πρώτο κεφάλαιο του βιβλίου με τίτλο *Εισαγωγή στη Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία: Τεχνικές και Εφαρμογές*, «Το να μιλάμε για τη ΓΣΘ σαν να είναι μία και μόνο θεραπεία είναι παραπλανητικό. Η σύγχρονη ΓΣΘ δεν έχει μονολιθική διάρθρωση, αλλά αποτελεί ένα ευρύ κίνημα που ακόμη αναπτύσσεται και είναι γεμάτο αμφισβητήσεις» (σελ. 1).

Η σύγχρονη ΓΣΘ έχει δεχτεί επιρροές, αφενός, από τη συμπεριφοριστική θεραπεία, όπως αναπτύχθηκε από τον Wolpe (1958) στα τέλη της δεκαετίας του 1950, και συγκεκριμένα από τη συστηματική απευαισθητοποίηση που προτάθηκε ως θεραπεία για τις αγχώδεις διαταραχές, και, αφετέρου, από το έργο των Albert Ellis και Aaron Beck και τη διατύπωση της Λογικοθυμικής Συμπεριφορικής Θεραπείας (Ellis, 1961. Ellis & Harper, 1975) και της Γνωσιακής Θεραπείας για την κατάθλιψη (Beck, 1963, 1964. Beck et al., 1979), αντίστοιχα, στις δεκαετίες του 1960 και του 1970. Στα χρόνια που ακολούθησαν, τόσο η συμπεριφοριστική θεραπεία (το «πρώτο κύμα» στην ιστορική εξέλιξη της ΓΣΘ)

όσο και η γνωσιακή θεραπεία (το «δεύτερο κύμα») αναπτύχθηκαν και επηρέασαν η μία την άλλη σε μεγάλο βαθμό, οδηγώντας στη σύγχρονη ΓΣΘ, η οποία πλέον έχει αποκτήσει τη δική της ταυτότητα στον χώρο της κλινικής ψυχολογίας.

Η ΓΣΘ έχει κερδίσει διεθνώς μεγάλη αναγνώριση, καθώς διαθέτει αξιόλογη ερευνητική τεκμηρίωση έναντι άλλων ψυχολογικών θεραπειών για ένα ευρύ φάσμα ψυχικών διαταραχών και ψυχολογικών προβλημάτων. Επίσης, έχει ήδη αποδείξει την αποτελεσματικότητά της σε έναν μεγάλο αριθμό ψυχικών διαταραχών, όπως είναι οι συναισθηματικές διαταραχές, οι αγχώδεις διαταραχές, οι διαταραχές πρόσληψης τροφής, η κατάχρηση και εξάρτηση από ουσίες, οι διαταραχές προσωπικότητας, αλλά και τα προβλήματα που αφορούν τη σχέση του ζευγαριού. Επιπλέον, η ΓΣΘ προτείνεται ως συμπληρωματική θεραπεία σε συνδυασμό με τη φαρμακοθεραπεία σε μείζονες ψυχικές διαταραχές, όπως είναι η σχιζοφρένεια και η διπολική διαταραχή, ενώ εφαρμόζεται ευρέως και σε άλλες καταστάσεις πέραν των ψυχικών διαταραχών, όπως είναι οι σωματικές παθήσεις, ο χρόνιος πόνος, η παχυσαρκία, η σεξουαλική δυσλειτουργία κ.λπ. Τέλος, η αποτελεσματικότητα της ΓΣΘ σε διαφορετικές διαταραχές παιδιών και εφήβων [Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής-Υπερκινητικότητα (ΔΕΠΥ), νοητική υστέρηση, αυτισμός, ενούρηση, διαταραχές άγχους, φοβίες κ.ά.] έχει διερευνηθεί συστηματικά, καθιστώντας τη μια επιστημονικά τεκμηριωμένη θεραπεία επιλογής για τις διαταραχές της παιδικής και εφηβικής ηλικίας.

Τα τελευταία χρόνια ξεκίνησαν να εφαρμόζονται σε κλινικό επίπεδο και να μελετώνται ως προς την αποτελεσματικότητά τους πολλές νέες θεραπευτικές προσεγγίσεις της ΓΣΘ, οι οποίες, αντί να αποδυναμώσουν την παραδοσιακή ΓΣΘ, ενσωματώθηκαν στο ευρύτερο πλαίσιο της, σηματοδοτώντας με τον τρόπο αυτό την εξέλιξή της. Οι προσεγγίσεις αυτές ανήκουν στο λεγόμενο «τρίτο κύμα» των ΓΣΘ, το οποίο εστιάζει κυρίως στην ερμηνεία ή τη λειτουργία της συμπεριφοράς και στον τρόπο με τον οποίο επηρεάζεται από το περιβάλλον. Μεταξύ των νέων προσεγγίσεων είναι η Θεραπεία Σχημάτων, η Διαλεκτική Συμπεριφορική Θεραπεία, η Μεταγνωσιακή Θεραπεία, η Γνωσιακή Θεραπεία βασισμένη στην Ενσυνειδητότητα, η Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης, η Θεραπεία εστιασμένη στη Συμπόνια κ.ά. Οι νέες αυτές προσεγγίσεις δίνουν έμφαση στην αποδοχή, στην ενσυνειδητότητα, στις αξίες, στα συναισθήματα και στην παρατήρηση χωρίς επίκριση (Hayes & Hoffmann,

2017), ενώ δίνουν προτεραιότητα στην ολιστική προαγωγή της υγείας και της ευημερίας και είναι λιγότερο επικεντρωμένες στη μείωση των ψυχολογικών και συναισθηματικών συμπτωμάτων.

Ο επιμελητής του παρόντος τόμου Windy Dryden είναι ομότιμος Καθηγητής Ψυχοθεραπευτικών Μελετών στο Goldsmiths, Πανεπιστήμιο του Λονδίνου, με μακρά κλινική εμπειρία, καθώς εργάζεται στους τομείς της συμβουλευτικής και της ψυχοθεραπείας από το 1975. Ο ίδιος έχει εκπαιδευτεί στη Λογικοθυμική Συμπεριφορική Θεραπεία το 1977 και ήταν ο πρώτος θεραπευτής στη Βρετανία που έλαβε πιστοποίηση από το Ινστιτούτο Albert Ellis. Ο Dryden επέλεξε να εμπιστευθεί τη συγγραφή των κεφαλαίων του παρόντος τόμου σε ανθρώπους καταξιωμένους στον χώρο της ΓΣΘ σε ερευνητικό και κλινικό επίπεδο, δίνοντάς τους ως οδηγία να αναδείξουν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της προσέγγισης την οποία οι ίδιοι αντιπροσωπεύουν. Εκείνος κράτησε για τον εαυτό του τη συγγραφή του κεφαλαίου για τη Λογικοθυμική Συμπεριφορική Θεραπεία. Κάθε κεφάλαιο ξεκινά με μια σύντομη παρουσίαση της ιστορικής εξέλιξης και του θεωρητικού υποβάθρου της προσέγγισης. Στη συνέχεια δίνεται έμφαση στις πρακτικές εφαρμογές της εκάστοτε προσέγγισης, γίνεται αναφορά στη θεραπευτική σχέση και στα εμπόδια που δυσχεραίνουν τη βελτίωση των θεραπευόμενων και παρουσιάζονται οι κυριότερες θεραπευτικές στρατηγικές και τεχνικές της προσέγγισης. Τέλος, ακολουθεί η παρουσίαση μιας μελέτης περίπτωσης, η οποία προέρχεται από την κλινική πράξη των συγγραφέων, δεικνύοντας τον τρόπο εφαρμογής κάθε προσέγγισης σε κλινικό επίπεδο.

Το παρόν σύγγραμμα αποτελεί ένα έργο συλλογικό, με θεωρητικό και κλινικό προσανατολισμό, συνδυάζοντας την επιστημονική γνώση με την κλινική εμπειρία των συγγραφέων. Οργανώνεται σε 12 αυτοτελή κεφάλαια, εκ των οποίων το πρώτο κεφάλαιο αναφέρεται στην ιστορική εξέλιξη της ΓΣΘ στη Βρετανία, καθένα από τα επόμενα 10 κεφάλαια πραγματεύεται και μια διαφορετική προσέγγιση της ΓΣΘ, ενώ το δωδέκατο και τελευταίο κεφάλαιο αναφέρεται στη δια-διαγνωστική (transdiagnostic) θεώρηση της ΓΣΘ, δηλαδή την εφαρμογή της σε έναν ευρύ πληθυσμό θεραπευόμενων, ανεξαρτήτως διάγνωσης.

Ο παρών τόμος καθοδηγεί με σαφήνεια και συστηματικό τρόπο το αναγνωστικό κοινό ώστε να κατανοήσει, να εμβαθύνει και να συνδυάσει το θεωρητικό υπόβαθρο με τις βασικές στρατηγικές και τεχνικές της ΓΣΘ για την ψυχολογική κατανόηση των δυσκολιών των θεραπευόμε-

νων. Οι επιμέρους προσεγγίσεις της ΓΣΘ που περιγράφονται σε αυτό τον τόμο δίνουν τη δυνατότητα στους αναγνώστες να αποκτήσουν μια συνολική εικόνα των εξελίξεων που συντελούνται στον τομέα της ΓΣΘ μέσω των διαδοχικών αλλαγών των επιστημονικών παραδειγμάτων για την ψυχολογική κατανόηση της συναισθηματικής δυσφορίας με την οποία έρχονται αντιμέτωποι οι άνθρωποι. Τα κεφάλαια του παρόντος τόμου εξετάζουν τόσο τις πρωτοποριακές και διαχρονικές διαστάσεις της ΓΣΘ όσο και τις νέες τάσεις της.

Η διαδικασία της μετάφρασης και επιμέλειας του παρόντος τόμου διήρκεσε έναν ολόκληρο χρόνο και αποτέλεσε το προϊόν μια γόνιμης και αποτελεσματικής συνεργασίας με την αγαπημένη φίλη και συνεργάτιδα Χαρά Κόκκινου, η οποία ανέλαβε τη μετάφραση των κειμένων. Ο γόνιμος διάλογος μεταξύ μας καθ' όλη τη διάρκεια της επεξεργασίας του τόμου υπήρξε καθοριστικός για την καλύτερη απόδοση του αρχικού αγγλικού πρωτοτύπου στην ελληνική γλώσσα. Στο σημείο αυτό θα ήθελα επίσης να εκφράσω θερμές ευχαριστίες στις εκδόσεις Πεδίο και ιδιαίτερα στην Έφη Ρουμπούλα, για την εμπιστοσύνη, την ενθάρρυνση και την άψογη συνεργασία στο εγχείρημα αυτό. Επίσης, ευχαριστώ την Αναστασία Σακελλαρίου και τη Χρύσα Ξενάκη, οι οποίες εκ μέρους του εκδοτικού οίκου ανέλαβαν τη φιλολογική επιμέλεια του τόμου.

Ευελπιστούμε το βιβλίο αυτό να αποτελέσει μια χρήσιμη προσφορά για τις προσεγγίσεις της ΓΣΘ στον ελληνικό χώρο στους τομείς της εκπαίδευσης και της κλινικής πράξης και εποπτείας. Η ΓΣΘ αποτελεί μια επιστημονικά τεκμηριωμένη και συνεχώς εξελισσόμενη ψυχοθεραπευτική προσέγγιση. Μαθαίνοντας για τις βασικές προσεγγίσεις της, ο επαγγελματίας ψυχικής υγείας αποκτά ένα ευρύ φάσμα θεωρητικών θέσεων και πρακτικών εφαρμογών, διατηρώντας παράλληλα τη δυνατότητα να επιλέξει τον προσανατολισμό με τον οποίο θα πορευθεί στην αντιμετώπιση των δυσκολιών του θεραπευόμενου.

Αικατερίνη Κούτρα
Επίκουρη Καθηγήτρια Κλινικής Ψυχολογίας
Τμήμα Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Κρήτης

Βιβλιογραφία

- Beck, A. T. (1963). Thinking and depression: I. Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of General Psychiatry*, 9, 324-333.
- Beck, A. T. (1964). Thinking and depression: II. Theory and therapy. *Archives of General Psychiatry*, 10, 561-571.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Ellis, A. (1961). *A Guide to rational living*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Ellis, A., & Harper, R. A. (1975). *A new guide to rational living*. North Hollywood, CA: Wilshire.
- Hayes, S. C., & Hoffman, S. G. (2017). The third wave of cognitive behavioral therapy and the rise of process-based care. *World Psychiatry*, 16(3), 245-246.
- Westbrook, D., Kennerley, H., & Kirk, J. (2012). *Εισαγωγή στη γνωσιακή-συμπεριφοριστική θεραπεία* (Επιμέλεια: Α. Καλαντζή-Αζίζι, & Κ. Ευθυμίου). Αθήνα: Εκδόσεις Πεδίο.
- Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford, CA: Stanford University Press.

Σημείωση για τον αναγνώστη

Στην ελληνόγλωσση βιβλιογραφία της κλινικής ψυχολογίας πολλοί ξενόγλωσσοι όροι αποδίδονται με διαφορετικό τρόπο. Αντίστοιχα, οι όροι γνωσιακή συμπεριφοριστική και γνωστική-συμπεριφορική, που αναφέρονται στην προσέγγιση, στη θεραπεία, στις παρεμβάσεις, στο μοντέλο και στους θεραπευτές που εκπαιδεύονται σε αυτήν και τη χρησιμοποιούν, έχουν ταυτόσημη έννοια και χρησιμοποιούνται για τον ίδιο σκοπό. Στον παρόντα τόμο προτιμήθηκε η χρήση της λέξης «γνωσιακός» για θέματα που άπτονται της ψυχοθεραπείας και η χρήση της λέξης «γνωστικός» για θέματα που άπτονται της γνωστικής επιστήμης. Ομοίως, η λέξη «συμπεριφοριστικός» χρησιμοποιήθηκε για θέματα που αφορούν το Κίνημα του Συμπεριφορισμού και η λέξη «συμπεριφορικός» για θέματα που αφορούν τη συμπεριφορά.

Πρόλογος

Το 1986 επιμελήθηκα –μαζί με τον Bill Golden– έναν συλλογικό τόμο με τίτλο *Cognitive-behavioural Approaches to Psychotherapy* (1986). Στον πρόλογο του τόμου αυτού αναφερθήκαμε σε μια πρόσφατη τότε έρευνα η οποία καταδείκνυε ότι οι γνωσιακές προσεγγίσεις στην ψυχοθεραπεία, αν και πρωτοεμφανίστηκαν τις δεκαετίες του 1950 και του 1960, ήδη από τα μέσα της δεκαετίας του 1980 αποτελούσαν ένα από τα ηγετικά ρεύματα στην ψυχοθεραπεία. Με τον Bill Golden ξεκινήσαμε να δουλεύουμε τον τόμο το 1984, τρία χρόνια αφότου επέστρεψα από το Κέντρο για τη Γνωσιακή Θεραπεία στη Φιλαδέλφεια, στο οποίο είχα μεταβεί με εξάμηνη εκπαιδευτική άδεια. Είχα ήδη επιμεληθεί την πρώτη έκδοση του εγχειριδίου μου με τίτλο *Individual Therapy in Britain* (1984) και ήθελα να επιμεληθώ έναν συνοδευτικό τόμο με τίτλο *Cognitive Behaviour Therapy in Britain*. Το πρόβλημα ήταν ότι εκείνη την περίοδο υπήρχαν πολλοί λίγοι Βρετανοί θεραπευτές της ΓΣΘ, οι οποίοι μάλιστα εστίαζαν κυρίως στη Γνωσιακή Θεραπεία και τη Λογικοθυμική Θεραπεία, με αποτέλεσμα πολύ σύντομα να συνειδητοποιήσω ότι, εάν ήθελα να επιμεληθώ έναν τόμο για τις προσεγγίσεις της Γνωσιακής-Συμπεριφοριστικής Θεραπείας (ΓΣΘ), έπρεπε μάλλον να απευθυνθώ, κυρίως, σε συγγραφείς από τη Βόρεια Αμερική. Έτσι, στον τόμο του 1986, από τους 18 συγγραφείς οι 15 είναι από τις Ηνωμένες Πολιτείες, ένας από την Ολλανδία, ένας από την Ιταλία και ένας από τη Βρετανία – εγώ! Με αυτά τα δεδομένα η συνεργασία με έναν Αμερικανό επιμελητή, τον Bill Golden, φαινόταν η πλέον λογική.

Είκοσι έξι χρόνια μετά τη δημοσίευση του τόμου η κατάσταση στη Βρετανία έχει αλλάξει σημαντικά. Υπάρχουν πολύ περισσότεροι θεραπευτές της ΓΣΘ και οι πιο πολλές προσεγγίσεις της ΓΣΘ έχουν Βρετανούς υποστηρικτές. Ως εκ τούτου, ο παρών τόμος περιλαμβάνει ορισμένες προσεγγίσεις που έχουν γεννηθεί στη Βρετανία (π.χ. τη Θεραπεία Εστιασμένη στη Συμπόνια και τη Μεταγνωσιακή Θεραπεία), ενώ όλα τα κεφάλαια έχουν Βρετανούς συγγραφείς, συνθήκη που με οδήγησε στην απόφαση να τον επιμεληθώ μόνος, χωρίς τη συνδρομή ενός Αμε-

ρικών συν-επιμελητή. Άλλωστε, όπως αναφέρει και η Sarah Marks στο Κεφάλαιο 1, η ΓΣΘ έχει πλέον τη δική της βρετανική ιστορία και μια σταθερή θέση στους κλάδους της συμβουλευτικής και της ψυχοθεραπείας της χώρας. Ως αποτέλεσμα όλων αυτών, όπως μπορείτε να δείτε και στον Πίνακα 1, ο παρών τόμος διαφέρει σημαντικά ως προς το περιεχόμενό του από τον τόμο του 1986, με μόνο δύο προσεγγίσεις (τη Γνωσιακή Θεραπεία του Beck και τη Λογικοθυμική Συμπεριφορική Θεραπεία) να εμφανίζονται και στις δύο εκδόσεις.

Πέραν από τις διαφορές μεταξύ αυτού και του προγενέστερου τόμου στις οποίες αναφερθήκαμε, η μεγαλύτερη ομοιότητά τους παρατηρείται στη δομή των κεφαλαίων τους. Το περιεχόμενο του κειμένου που ακολουθεί, αν και απόσπασμα από τον πρόλογο του τόμου του 1986, ισχύει και για τον μεταγενέστερο:

Ζητήθηκε από τους συγγραφείς να γράψουν ένα κεφάλαιο με συγκεκριμένη δομή, δίνοντας έμφαση στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της προσέγγισης που αντιπροσωπεύουν. Αρχικά, έπρεπε να παρουσιάσουν συνοπτικά την ιστορική εξέλιξη και το θεωρητικό υπόβαθρο της προσέγγισης στη βάση της δικής τους ενασχόλησης με αυτή. Στο πλαίσιο αυτό, έπρεπε να εξεταστούν οι κυριότερες θεωρητικές έννοιες και να αναλυθεί η ψυχολογική κατανόηση των δυσκολιών των θεραπευόμενων. Παράλληλα, ζητήθηκε από τους συγγραφείς να εστιάσουν στις πρακτικές εφαρμογές της εκάστοτε προσέγγισης, να περιγράψουν τη σχέση μεταξύ θεραπευτή και θεραπευόμενου και να παρουσιάσουν τις κυριότερες θεραπευτικές στρατηγικές και τεχνικές της προσέγγισης. Επίσης, οι συγγραφείς κλήθηκαν να αναφερθούν στα εμπόδια που δυσχεραίνουν τη βελτίωση των θεραπευόμενων, στον τρόπο με τον οποίο αυτά γίνονται αντιληπτά, καθώς και στις στρατηγικές που οι ίδιοι χρησιμοποιούν για να τα ξεπεράσουν. Τέλος, τους ζητήθηκε να παρουσιάσουν μια μελέτη περίπτωσης ώστε να δείξουν τον τρόπο εφαρμογής κάθε προσέγγισης σε κλινικό επίπεδο (Dryden, & Golden, 1986, σσ. xi-xii).

Μαζί με τις παραπάνω οδηγίες, στους συγγραφείς του τόμου του 2012 ζητήθηκε να αναφερθούν στα ερευνητικά δεδομένα αναφορικά με την εφαρμογή της θεραπευτικής προσέγγισης και να προτείνουν πέντε ακόμη αναγνώσματα.

Στον παρόντα τόμο, μπήκα πολλές φορές στον πειρασμό να γράψω ένα καταληκτικό κεφάλαιο το οποίο να αναφέρεται στην πιθανή μελλο-

Πίνακας 1 Σύγκριση κεφαλαίων στους τόμους του 1986 και του 2012

1986	2012
• Γνωσιακή Τροποποίηση Συμπεριφοράς • Γνωσιακή Θεραπεία • Δομική Γνωσιακή Θεραπεία • Λογικοθυμική Θεραπεία • Λογικοσυμπεριφορική Θεραπεία • Θεραπεία Γνωσιακής Εκτίμησης • Θεραπεία Προσωπικών Εννοιολογικών Κατασκευών • Διαπροσωπική Γνωσιακή Θεραπεία Επίλυσης Προβλημάτων • Γνωσιακή-Συμπεριφοριστική Υπνοθεραπεία • Πολυδιάστατη Θεραπεία	• Γνωσιακή Θεραπεία του Beck • Γνωσιακή Θεραπεία βασισμένη στην Ενσυνειδητότητα • Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης • Διαλεκτική Συμπεριφορική Θεραπεία • Μεταγνωσιακή Θεραπεία • Θεραπεία Εστιασμένη στη Συμπόνια • Θεραπεία Σχημάτων • Λογικοθυμική Συμπεριφορική Θεραπεία • Αφηγηματική Γνωσιακή-Συμπεριφοριστική Θεραπεία • Συμπεριφορική Ενεργοποίηση • Η Δια-διαγνωστική Προσέγγιση στη Γνωσιακή-Συμπεριφοριστική Θεραπεία

ντική πορεία της ΓΣΘ, αλλά αντιστάθηκα για έναν σημαντικό λόγο: Δεν υπήρχε η παραμικρή περίπτωση να είχαμε καταφέρει με τον Bill Golden να προβλέψουμε τις εξελίξεις που έλαβαν χώρα στα 26 χρόνια που ακολούθησαν της πρώτης έκδοσης, στο πεδίο της ΓΣΘ στη Βρετανία και στον κόσμο εν γένει. Εάν λοιπόν υπάρχω έπειτα από 26 χρόνια (οπότε και θα είμαι 87 ετών!) για να επιμεληθώ εκ νέου έναν τόμο, υποθέτω ότι η ΓΣΘ της εποχής εκείνης θα μου είναι τόσο άγνωστη, όσο θα ήταν η σημερινή της εξέλιξη στον Bill και σε εμένα 26 χρόνια πριν.

Επιτρέψτε μου να κλείσω ευχαριστώντας όλους τους συγγραφείς για το εξαιρετικό έργο τους και για τον διακριτικό τρόπο με τον οποίο ανταποκρίθηκαν στα σχόλιά μου και στην επιμονή μου να παραμείνουν συνεπείς στη δομή των κεφαλαίων.

Windy Dryden