

ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ & ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΤΟΠΟΣ
Επιστημονικές Εκδόσεις

Επιμέλεια-Διόρθωση: Μαρία Αποστολοπούλου
Εικαστικό εξωφύλλου: Νικόλαος Καζής
Εξώφυλλο: MOTIBO ΕΚΔΟΤΙΚΗ Α.Ε.

© 2018 Εκδόσεις Τόπος & Αναστάσιος Σταλίκας, Αλκμήνη Μπούτρη
[Οι εκδόσεις Τόπος είναι εμπορικό σήμα της MOTIBO ΕΚΔΟΤΙΚΗ Α.Ε.]

ISBN: 978-960-499-275-1

Κεντρική διάθεση:
Πλαπούτα 2 & Καλλιδρομίου,
11473, Αθήνα
Τηλ.: 210 8222835-856
Fax: 210 8222684

Η πνευματική ιδιοκτησία αποκτάται χωρίς καμία διατύπωση και χωρίς την ανάγκη ρήτρας απαγορευτικής των προσβολών της. Κατά το Ν. 2387/20 (όπως έχει τροποποιηθεί με το Ν. 2121/93 και ισχύει σήμερα) και κατά τη Διεθνή Σύμβαση της Βέρνης (που έχει κυρωθεί με το Ν. 100/1975) απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αποθήκευση σε κάποιο σύστημα διάσωσης και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος έργου με οποιονδήποτε τρόπο ή μορφή, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη.

www.toposbooks.gr

ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ & ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Επιμέλεια:

Αναστάσιος Σταλίκας & Αλκμήνη Μπούτρη



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Βιογραφικά Συγγραφέων	9
ΠΡΟΛΟΓΟΣ	15
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1:	
Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία: Ιστορική εξέλιξη, βασικές αρχές και έννοιες Ειρήνη Καρακασίδου	21
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2:	
Ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις Θετικής Ψυχολογίας: Μία νέα οπτική στην ψυχοθεραπεία Αλκμήνη Μπούτρη & Κατερίνα Φλωρά	55
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3:	
Προσωποκεντρική προσέγγιση στη συμβουλευτική και την ψυχοθεραπεία: Μία ψυχολογία Αγάθη Λακιώτη	89
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4:	
Ψυχανάλυση και Θετική Ψυχολογία: Κοινές θεωρητικές και κλινικές συνιστώσες Βίκυ Γιωτσιδου	119
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5:	
Θετική Ψυχολογία και Γνωσιακή-Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία: Θεωρία, θεραπευτικές παρεμβάσεις, προοπτική Πασχαλιά Μυτοκίδου, Χριστίνα Σεργιάννη & Κατερίνα Κοτσώνη	147
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6:	
Ψυχοθεραπεία Gestalt και Θετική Ψυχολογία: Συγκλίσεις, αποκλίσεις και δημιουργικός διάλογος Αλκμήνη Μπούτρη & Κάτια Χατζηλάκου	171
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7:	
Η Υπαρξιακή προσέγγιση στην ψυχοθεραπεία συναντά τη Θετική Ψυχολογία Κατερίνα Ζύμνη, Ευγενία Γεωργαντά & Αλέξης Χαρισιάδης	195
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8:	
Η Θετική Ψυχολογία στην Αφηγηματική προσέγγιση Κατερίνα Φλωρά	227
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9:	
Η Θετική Ψυχολογία στη Βιωματική προσέγγιση Αναστάσιος Σταλίκας, Ειρήνη Καρακασίδου, Χρήστος Πεζηρκιανίδης	245
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10:	
Η Σωματική ψυχοθεραπεία και η σχέση της με τη Θετική Ψυχολογία Κωνσταντίνος Μπούσουλας, Μαρυλαίνα Κόμνη & Ελένη Σταυρουλάκη	257

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11:

Η Συστημική ψυχοθεραπεία και η Θετική Ψυχολογία Κωνσταντίνος Μπούσουλας	283
--	-----

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12:

Ψυχοεκπαιδευτικές ομάδες: Η οπτική της Θετικής Ψυχολογίας, με θεμελίωση στις αρχές της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας Άννυ Μπενέτου	303
---	-----

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13:

Διερευνώντας τη Θεραπευτική Συμμαχία μέσα από το πρίσμα των θετικών σχέσεων – Η πόρτα που μένει πάντα ανοιχτή Αντιγόνη Μερτίκα	327
--	-----

Βιογραφικά Συγγραφέων

Η **Ευγενία Γεωργαντά**, Psy.D., ECP., τελείωσε το διδακτορικό της στην Κλινική Ψυχολογία στη Βοστώνη και έγινε πλήρες μέλος της Αμερικανικής Ένωσης Ψυχολόγων (APA) και του παραρτήματος της Ανθρωπιστικής Ψυχολογίας (Div. 32). Από το 1987 ζει και εργάζεται στην Ελλάδα ως ψυχοθεραπεύτρια. Είναι μέλος του ΣΕΨ και της ΕΛΨΕ και πιστοποιημένη ψυχοθεραπεύτρια από την Ευρωπαϊκή Ένωση Ψυχοθεραπευτών (EAP). Άρθρα και ομιλίες της έχουν εκδοθεί σε περιοδικά στην Ελλάδα και το εξωτερικό καθώς και τρία βιβλία και δύο λευκώματα. Έχει διδάξει ψυχολογία σε ιδιωτικά κολέγια και στο πανεπιστήμιο. Ιδρυτικό μέλος, εκπαιδύτρια και επόπτρια του «γίγνεσθαι», της Ελληνικής Εταιρείας Υπαρξιακής Ψυχολογίας.

Η **Βασιλική Γιωτσίδη** είναι διδάκτωρ Κλινικής Ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου με ειδίκευση στην Ψυχοδυναμική/Ψυχαναλυτική Ψυχοθεραπεία και Συμβουλευτική. Σπούδασε στο Τμήμα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών και είναι κάτοχος δύο μεταπτυχιακών στη Συμβουλευτική Ψυχολογία και στον Κοινωνικό Αποκλεισμό & Μειονότητες. Εργάζεται στη Β΄ Ψυχιατρική Κλινική της Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ (ΠΓΝ «ΑΤΤΙΚΟΝ»). Είναι επιστημονική συνεργάτις στα ΤΕΙ Αθήνας και στην Ανωτάτη Σχολή Παιδαγωγικής και Τεχνολογικής Εκπαίδευσης, ιδρυτικό μέλος της ΕΕΘΕΨΥ και εκπαιδύτρια στο Δίπλωμα Θετικής Ψυχολογίας. Τα τελευταία είκοσι έτη έχει εργαστεί στη Μονάδα Ψυχαναλυτικής Ψυχοθεραπείας του Ινστιτούτου Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Ενηλίκων, στο ΨΝΑ «Δρομοκαΐτειο», και ιδιωτικά. Έχει διατελέσει Υπεύθυνη Τομέα στο Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής και εμπειρογνώμων σε ευρωπαϊκές ομάδες ειδικών σε θέματα αξιολόγησης υπηρεσιών ψυχικής υγείας. Έχει πλήθος δημοσιεύσεων και είναι συγγραφέας του βιβλίου *Η αντίσταση στην ψυχοθεραπεία*.

Η **Κατερίνα Ζύμνη**, Ph.D., κατέχει διδακτορικό στην Κλινική Ψυχολογία. Το ερευνητικό της ενδιαφέρον εστιάζεται στη διαδικασία της ψυχοθεραπευτικής αλλαγής. Είναι ιδρυτικό μέλος του «γίγνεσθαι», της Ελληνικής Εταιρείας Υπαρξιακής Ψυχολογίας, όπου εργάζεται ως εκπαιδύτρια και επόπτρια. Επίσης, ιδρυτικό μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Θετικής Ψυχολογίας, όπου διδάσκει στο Δίπλωμα Θετικής Ψυχολογίας. Εργάζεται ως ψυχοθεραπεύτρια με άτομα, οικογένειες και ομάδες.

Διδάσκει σε σεμινάρια προσωπικής ανάπτυξης σε πολυεθνικές εταιρείες όπως και σε μεταπτυχιακά προγράμματα διαφόρων εκπαιδευτικών ιδρυμάτων. Είναι διαπιστευμένη ψυχοθεραπεύτρια (European Association for Psychotherapy) και ενεργό μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Συστημικής Θεραπείας (HELASYTH) και της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Οικογενειακής Θεραπείας (EFTA).

Η **Ειρήνη Καρακασίδου** σπούδασε Ψυχολογία στο Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών και Αθλητική Ψυχολογία σε μεταπτυχιακό επίπεδο στο Πανεπιστήμιο Αθηνών. Είναι διδάκτωρ Κλινικής Ψυχολογίας στο Πάντειο Πανεπιστήμιο και έχει εκπαιδευθεί στη Συμπεριφοριστική θεραπεία στο Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας και στην Υπαρξιακή Ψυχοθεραπεία στην Ελληνική Εταιρεία Υπαρξιακής Ψυχολογίας-Γίγνεσθαι. Είναι η Ακαδημαϊκή Διευθύντρια του Κολεγίου Ανθρωπιστικών Επιστημών ICPS και διδάσκει μαθήματα αθλητικής ψυχολογίας, θετικής ψυχολογίας και μεθοδολογίας της έρευνας σε προπτυχιακό και μεταπτυχιακό επίπεδο. Το συγγραφικό της έργο περιλαμβάνει επιστημονικά άρθρα και συμμετοχές σε συλλογικούς τόμους και τα ερευνητικά της ενδιαφέροντα αφορούν στη θετική ψυχολογία, όπως επίσης στην κατασκευή ψυχομετρικών εργαλείων και στη μεθοδολογία της έρευνας.

Η **Μαρυλαίνα Κόμνη** εργάζεται τα τελευταία 30 χρόνια ως ψυχοθεραπεύτρια, εκπαιδευτρια (trainer) και επόπτρια. Είναι απόφοιτος του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων (Φ.Π.Ψ.), με προηγούμενες σπουδές στην Αρχιτεκτονική και τον Πολεοδομικό σχεδιασμό (Αρχιτεκτονική Σχολή Φλωρεντίας, Μεταπτυχιακό στον Πολεοδομικό Σχεδιασμό Πανεπιστημίου Ρώμης). Είναι εκπαιδευμένη στη Σωματική ψυχοθεραπεία (E.I.N.A.), στην ψυχοθεραπεία Gestalt (European Gestalt Institute) και στη μέθοδο EMDR (Ινστιτούτο Τραυματοθεραπείας Αθηνών). Είναι Πρόεδρος του Κέντρου «Βίλχελμ Ράιχ» και συγγραφέας του βιβλίου *Η ομάδα, το σώμα και η ψυχοθεραπεία*. Είναι κάτοχος του ECP (European Certificate of Psychotherapy).

Η **Κατερίνα Κοτσώνη** σπούδασε Ψυχολογία στο Πάντειο Πανεπιστήμιο και συνέχισε τις μεταπτυχιακές σπουδές της στο University of Reading, United Kingdom επάνω στο αντικείμενο της Αναπτυξιακής Ψυχοπαθολογίας (MSc). Είναι υποψήφια διδάκτωρ Κλινικής Ψυχολογίας στο Πάντειο Πανεπιστήμιο και έχει εκπαιδευθεί στη Γνωσιακή Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία στο University College London και στο University of Oxford. Είναι πιστοποιημένη Γνωσιακή Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεύτρια στην Ελλάδα και το Ηνωμένο Βασίλειο και έχει εργαστεί στο Εθνικό Σύστημα Υγείας του Ηνωμένου Βασιλείου. Τα τελευταία χρόνια εργάζεται κλινικά ιδιωτικά. Έχει εκτεταμένη εμπειρία στη χορήγηση ψυχοθεραπείας μέσω του διαδικτύου. Τα ερευνητικά της ενδιαφέροντα αφορούν στην εφαρμογή θετικών παρεμβάσεων και ΓΣΨ τεχνικών για την αντιμετώπιση συμπτωμάτων άγχους και

κατάθλιψης, όπως και τη χρήση του διαδικτύου για την παροχή αποτελεσματικής θεραπείας.

Η **Αγάθη Λακιώτη** είναι ιδρυτικό μέλος της ΕΕΘΕΨΥ και εκπαιδύτρια στο επίσιο εκπαιδευτικό πρόγραμμα της εταιρείας. Σπούδασε Οργάνωση και Διοίκηση Επιχειρήσεων στο Πανεπιστήμιο Πειραιά και Ψυχολογία στο Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, ενώ απέκτησε μεταπτυχιακό τίτλο στην Προσωποκεντρική Συμβουλευτική και Ψυχοθεραπεία από το Πανεπιστήμιο του Strathclyde. Είναι διδάκτωρ Κλινικής/Συμβουλευτικής Ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου. Εργάζεται ιδιωτικά ως Συμβουλευτική Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια και επόπτρια, ενώ είναι και εκπαιδύτρια στην προσωποκεντρική συμβουλευτική και ψυχοθεραπεία. Διδάσκει θετική ψυχολογία, μεθοδολογία έρευνας, καθώς και θεωρία και δεξιότητες συμβουλευτικής σε προπτυχιακό και μεταπτυχιακό επίπεδο. Τα ερευνητικά της ενδιαφέροντα επικεντρώνονται στην έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας, στην ποιότητα της επαγγελματικής ζωής και στη διαδικασία και την αποτελεσματικότητα της ψυχοθεραπείας.

Η **Δέσποινα Μαρκάκη** είναι απόφοιτη του Αμερικανικού Κολεγίου της Ελλάδος (BA Psychology) και έχει εκπαιδευθεί στην Σωματική Ψυχοθεραπεία (Χαρακτηροανάλυση-Νευροφυτοθεραπεία) (E.I.N.A.) Έχει παρακολουθήσει δύο μετεκπαιδύσεις επιπέδου Master's στη θεραπεία Gestalt με τον Barrie Simmons, στην Εκπαίδευση Εποπτών με τον Dr. Genovino Ferri και σε άλλα μοντέλα της σωματικής ψυχοθεραπείας. Από το 2010 διευθύνει το Κέντρο «Βίλχελμ Ράιχ»-E.I.N.A. Εργάζεται ως ψυχοθεραπεύτρια ενηλίκων, οδηγεί ομάδες αυτογνωσίας, και έχει οδηγήσει ομάδες πρόληψης για εφήβους, προεφήβους, εκπαιδευτικούς κ.λπ. Είναι κάτοχος του ECP (European Certificate of Psychotherapy).

Η **Άννυ Μπενέτου** σπούδασε Νομικά στο Πανεπιστήμιο Αθηνών και Ψυχολογία στο Πανεπιστήμιο Κρήτης. Έχει μεταπτυχιακό και διδακτορικό στη Συμβουλευτική Ψυχολογία από το Πανεπιστήμιο Αθηνών. Επί σειρά ετών είναι επιστημονική συνεργάτις του Πανεπιστημίου Αθηνών τόσο σε προπτυχιακά και μεταπτυχιακά προγράμματα όσο και σε σεμινάρια διά ζωής και εξ αποστάσεως. Διδάσκει θετική ψυχολογία στο Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Θετικής Ψυχολογίας στην Αθήνα του Πανεπιστημίου Ανατολικού Λονδίνου της Μεγάλης Βρετανίας. Έχει μακρά εμπειρία ως Συμβουλευτική Ψυχολόγος τόσο σε θεραπευτικό επίπεδο όσο και σε επίπεδο πρόληψης. Ασχολείται πολλά χρόνια με την ψυχοεκπαίδευση θετικής ψυχολογίας. Είναι μέλος και εκπαιδύτρια της Ελληνικής Εταιρείας Θετικής Ψυχολογίας.

Ο Δρ. **Κωνσταντίνος Μπούσουλας** είναι Κλινικός Ψυχολόγος-Συστημικός Ψυχοθεραπευτής. Το 1989 ολοκλήρωσε τις σπουδές του στην ψυχολογία και αποφοίτησε

από την Πανεπιστημιακή Σχολή Ψυχολογίας της Πάντοβα στην Ιταλία. Το έτος 2012, αναγορεύθηκε Διδάκτωρ στο Πάντειο Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τμήμα Ψυχολογίας. Είναι μέλος της ΕΦΤΑ και της ΕΕΣΚΕΨΟ (Ελληνικής Εταιρείας Συστημικής Σκέψης και Ψυχοθεραπείας Οικογένειας) και επίοπτης σωματικής ψυχοθεραπείας. Εργάζεται από το 1993 έως σήμερα ως Κλινικός Ψυχολόγος στην ψυχιατρική μονάδα ενηλίκων Αθηνών του ΕΚΕΨΥΕ και στη μονάδα οικογενειακής ψυχοθεραπείας του ΕΚΕΨΥΕ.

Η **Πασχαλιά Μυτακίδου** είναι Διδάκτωρ Κλινικής Ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου. Ασκεί ιδιωτικά το έργο της ψυχολόγου ως πιστοποιημένη θεραπεύτρια Γνωσιακής-Συμπεριφορικής Ψυχοθεραπείας. Είναι μέλος του European Association for Behavioural and Cognitive Therapies, της Ελληνικής Εταιρείας και του Ινστιτούτου Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς, της Ελληνικής Ψυχολογικής Εταιρείας και ιδρυτικό μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Θετικής Ψυχολογίας. Υπήρξε επιστημονική συνεργάτις του ΤΕΙ Αθηνών, ενώ συνεργάζεται με τη Μονάδα Θεραπείας Συμπεριφοράς του ΚΨΥ, το Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής και το Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς όπου διδάσκει και ασκεί εποπτεία. Συνεργάστηκε στη συγγραφή διαφόρων συλλογικών τόμων και δημοσίευσε άρθρα σε επιστημονικά περιοδικά. Είναι συγγραφέας του έργου *Εγώ και οι άλλοι: Κοινωνικές δυσκολίες και φόβοι και η αντιμετώπισή τους*.

Ο Δρ. **Χρήστος Πεζηρκιανίδης** είναι ψυχολόγος, απόφοιτος του Τμήματος Ψυχολογίας του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, και εργάζεται στην Πολεμική Αεροπορία. Είναι κάτοχος Μεταπτυχιακού Διπλώματος (MSc) του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, με ειδίκευση στην Πρόληψη ψυχικών διαταραχών και την Προαγωγή ψυχικής υγείας και υποψήφιος Διδάκτωρ Ψυχολογίας στο Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών. Εργάζεται ως ερευνητής σε εγχώρια και ευρωπαϊκά προγράμματα που αναπτύσσουν θεωρίες και παρεμβάσεις στους τομείς της Θετικής Ψυχολογίας, της Συμβουλευτικής και της Ψυχομετρίας. Στα ερευνητικά του ενδιαφέροντα συγκαταλέγονται μελέτες αναφορικά με το ευ ζην, τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα, τη φιλία ενηλίκων, την ανεργία, καθώς και την κατασκευή και σάθμιση ψυχομετρικών εργαλείων. Είναι μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Θετικής Ψυχολογίας.

Η Δρ. **Χριστίνα Σεργιάννη** είναι ψυχολόγος, ιδρυτικό μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Θετικής Ψυχολογίας, με μεταπτυχιακές σπουδές στην Ψυχολογία της Υγείας και διδακτορικό δίπλωμα στην Κλινική Ψυχολογία. Έχει πλούσιο ερευνητικό έργο και συστηματική παρουσία σε επιστημονικά συνέδρια, καθώς και δημοσιεύσεις σε επιστημονικά περιοδικά και συλλογικά έργα. Έχει εκπαιδευθεί στη Γνωσιακή Ψυχοθεραπεία και συνεργάστηκε με την Ελληνική Εταιρεία Γνωσιακών Ψυχοθε-

ραπειών. Εργάστηκε στο Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων ως ερευνήτρια και έχει συνεργαστεί με πανεπιστήμια στην Ελλάδα και το εξωτερικό, τόσο σε εκπαιδευτικό όσο και σε ερευνητικό επίπεδο. Τα τελευταία χρόνια, τα ερευνητικά της ενδιαφέροντα επικεντρώνονται στον τομέα της Θετικής Ψυχολογίας. Σήμερα εργάζεται ως ψυχοθεραπεύτρια και είναι επιστημονική συνεργάτις σε πανεπιστήμια του εξωτερικού.

Η **Κατερίνα Φλωρά** έχει σπουδάσει Ψυχολογία. Έχει μεταπτυχιακές και διδακτορικές σπουδές στην Κλινική Ψυχολογία και μεταπτυχιακές στην Κοινωνική και Πολιτική Θεωρία και στην Ευρωπαϊκή Λογοτεχνία. Σήμερα διδάσκει ως λέκτορας Κλινικής Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο Νεάπολις Πάφου. Εργάστηκε σε δομές ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης και ως θεραπεύτρια παιδιών και ενηλίκων. Έχει συμμετάσχει σε ευρωπαϊκά προγράμματα ψυχοκοινωνικής μέριμνας και συμβουλευτικής νέων σε Ελβετία και Γερμανία. Δίδαξε σε δημόσια ΑΕΙ και ΤΕΙ και έχει δημοσιεύσει επιστημονικές εργασίες σε διεθνή περιοδικά και συνέδρια. Τα ερευνητικά της ενδιαφέροντα περιλαμβάνουν την πρόληψη και τη θεραπεία των ψυχοκοινωνικών προβλημάτων, τη θετική ψυχολογία και την αφηγηματική προσέγγιση.

Ο **Αλέξης Χαρισιάδης** είναι υποψ. Διδάκτωρ του Τμήματος Κλινικής Ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου Αθηνών. Έχει σπουδάσει Ψυχολογία στο University of La Verne και διαθέτει μεταπτυχιακό στη Συμβουλευτική Ψυχολογία (M.Sc. in Counseling Psychology) από το ίδιο πανεπιστήμιο. Σπούδασε στην ΑΣΟΕΕ Διοίκηση Επιχειρήσεων και Μάρκετινγκ και διαθέτει μεταπτυχιακό στη Διοίκηση Επιχειρήσεων (MBA). Είναι συνιδρυτής, συνδιευθυντής και εκπαιδευτής του «γίνεσθαι», της Ελληνικής Εταιρείας Υπαρξιακής Ψυχολογίας. Έχει δημιουργήσει και εξελίξει την Υπαρξιακή-ποιοτική Ψυχοθεραπευτική προσέγγιση. Είναι μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Θετικής Ψυχολογίας και συμμετέχει στην ερευνητική ομάδα Θετικών Συναισθημάτων.

Η **Κάτια Χατζηλάκου**, MSc Κοινωνικής & Κλινικής Ψυχολογίας, είναι ψυχοθεραπεύτρια ομάδων, ενηλίκων και ζευγαριών, εκπαιδευτρια & επίοπτη Gestalt, μέλος της European Association for Gestalt Therapy (EAGT), κάτοχος European Certificate for Psychotherapy (ECP), και ιδρυτικό μέλος του Κέντρου Ψυχοθεραπείας & Εκπαίδευσης Gestalt Foundation και της Ελληνικής Εταιρείας Ψυχοθεραπείας Gestalt (HAGT). Συμμετέχει ενεργά ως επιστημονικά υπεύθυνη στον σχεδιασμό, την οργάνωση και την εφαρμογή εκπαιδευτικών, μετεκπαιδευτικών και εποπτικών προγραμμάτων για επαγγελματίες στον χώρο της Ψυχικής Υγείας και των Ανθρωπίνων Επιστημών. Πραγματοποιεί σεμινάρια, διαλέξεις και ημερίδες. Συντονίζει τον σχεδιασμό και την υλοποίηση εθελοντικών προγραμμάτων δράσης στην Κοινότητα, σε συνεργασία με τοπικές και διεθνείς οργανώσεις, συλλόγους και οργανισμούς.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η Θετική Ψυχολογία αποτελεί τη νεότερη, και ταυτοχρόνα ταχέως αναπτυσσόμενη, προσέγγιση στον χώρο της ψυχολογίας. Ο όρος Θετικής Ψυχολογία διατυπώθηκε πρώτη φορά το 1998 από τον τότε πρόεδρο της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας, Martin Seligman, και τον Mihaly Csikszentmihalyi. Τον Ιανουάριο του 1999, οι Ken Sheldon, Barbara Fredrickson, Kevin Rathunde και Mihaly Csikszentmihalyi συνέταξαν το επονομαζόμενο Akumal Manifesto, στο οποίο η Θετική Ψυχολογία παρουσιάστηκε ως μία συνεκτική θεωρητική και ερευνητική κατεύθυνση. Σε αυτό το μανιφέστο, η Θετική Ψυχολογία ορίστηκε ως η επιστημονική μελέτη της βέλτιστης ανθρώπινης λειτουργίας, η οποία στοχεύει στη διερεύνηση και προώθηση των παραγόντων που επιτρέπουν στα άτομα και τις κοινότητες να θριαμβεύσουν. Έτσι, για πρώτη φορά στην ιστορία της ψυχολογικής έρευνας και πρακτικής διαμορφώνεται ένα κίνημα που επικεντρώνεται αποκλειστικά σε θετικές έννοιες και διεργασίες της ανθρώπινης ύπαρξης, στη διερεύνηση των στοιχείων που βοηθούν τα άτομα και τις κοινότητες να εξελίσσονται. Ένα κίνημα που υπενθυμίζει ότι στόχος της ψυχολογίας δεν είναι μόνο να μελετήσει την ψυχοπαθολογία και να θεραπεύσει το εκάστοτε σύμπτωμα, αλλά να βοηθήσει τους ανθρώπους να ενδυναμωθούν, να αναπτυχθούν, να αγγίξουν την ευζωία και την ευτυχία. Ένα χρόνο αργότερα, τον Ιανουάριο του 2000, το επιστημονικό περιοδικό *American Psychologist* φιλοξένησε το πρώτο αφιερωμένο στη Θετική Ψυχολογία ειδικό τεύχος.

Στα χρόνια που ακολούθησαν, πολλοί ερευνητές συντάχθηκαν σε αυτό τον σκοπό, εμπλουτίζοντας την επιστημονική γνώση με σημαντικά ερευνητικά ευρήματα. Πολλές έννοιες που χρησιμοποιούνταν ήδη διάχυτα και χωρίς σαφή εννοιολογικό προσδιορισμό ορίστηκαν, πλαισιώθηκαν και αναλύθηκαν στις επιμέρους μεταβλητές τους, διαμορφώνοντας ένα κοινό πλαίσιο διαλόγου και ερευνητικής μελέτης. Η ευτυχία, η ψυχική ευεξία, η ελπίδα και η αισιοδοξία, το νόημα ζωής, η ενσυνειδητότητα, το ευ ζην, η αυτοσυμπόνια και το απολαμβάνειν είναι μόνο μερικές από αυτές. Για όλες αυτές τις έννοιες γίνονται έρευνες προκειμένου να καταστούν κατανοητές οι συνιστώσες τους και οι μηχανισμοί μέσα από τους οποίους διαμορφώνονται τόσο αναπτυξιακά όσο και περιβαλλοντολογικά, ο τρόπος που επηρεάζουν το καθημερινό βίωμα και οι πρακτικές με τις οποίες μπορεί κάποιος να τις τροποποιήσει. Ολοκληρωμένα μοντέλα που εστιάζουν στις θετικές διεργασίες έκαναν την εμφάνισή τους. Το μοντέλο Διεύρυνσης και Δόμησης της Barbara Fredrickson για πρώτη φορά παρουσίασε με συστηματικό και συνεκτικό τρόπο τον ρόλο που έχει η βίωση θετικών συναισθημάτων στην ανθρώπινη λειτουργία και επιβίωση.

Ο Martin Seligman μέσα από μία συστηματική μελέτη που περιλαμβάνει θεωρητικές προσεγγίσεις, ερευνητικά ευρήματα και διαπολιτισμικές αξίες διαμόρφωσε ένα ολοκληρωμένο μοντέλο προσωπικών Δυνάμεων Χαρακτήρα και Αρετών. Ταυτόχρονα, ο κλάδος αγκάλιασε και συμπεριέλαβε μία σειρά από προϋπάρχουσες θετικές έννοιες και διεργασίες, όπως η ψυχική ανθεκτικότητα και η ψυχολογική ροή.

Όπως ήταν φυσικό, μία τέτοια εξέλιξη στον χώρο της ψυχολογίας δεν θα μπορούσε παρά να βρει εφαρμογές και στην ψυχοθεραπευτική πρακτική. Πολύ γρήγορα το ενδιαφέρον στράφηκε στον τρόπο με τον οποίο οι νέες θεωρίες και τα ερευνητικά ευρήματα μπορούν να μετουσιωθούν σε θεραπευτικές παρεμβάσεις και τεχνικές. Από τον χώρο της Θετικής Ψυχολογίας προήλθαν νέα μοντέλα ψυχοθεραπείας που εστιάζουν λιγότερο στην ψυχοπαθολογία και την ίαση και περισσότερο στην προσωπική ανάπτυξη και την επίτευξη της ευζωίας. Πρόκειται για θεραπευτικές προσεγγίσεις που απευθύνονται τόσο σε υγιείς όσο και σε κλινικούς πληθυσμούς. Στους υγιείς πληθυσμούς, εφαρμόζονται ως αυτοτελή θεραπευτικά προγράμματα που στοχεύουν στην προσωπική ανάπτυξη των θεραπευομένων. Σε κλινικούς πληθυσμούς, συχνά η εφαρμογή τους γίνεται συμπληρωματικά στα υπάρχοντα ψυχοθεραπευτικά μοντέλα. Οι θεραπευτικές προσεγγίσεις της Θετικής Ψυχολογίας συνήθως είναι δομημένες γύρω από συγκεκριμένη θεματολογία, όπως είναι οι Δυνάμεις Χαρακτήρα και οι Αρετές, η Ψυχική Ευεξία, η Ποιότητα Ζωής, η Θετικότητα κ.ά. Σε ό,τι αφορά τη θεραπευτική διαδικασία, στην πλειοψηφία τους περιλαμβάνουν ένα μέρος ψυχοεκπαίδευσης του θεραπευομένου στις έννοιες που διαπραγματεύονται, δομημένες ή ημιδομημένες ασκήσεις για τη συνεδρία ή για το σπίτι, και βιωματική επεξεργασία των θεραπευτικών δρωμένων. Αρκετές τεχνικές στηρίζονται σε πρακτικές των κλασσικών θεραπευτικών προσεγγίσεων, με μία διαφορετική εστίαση. Κοινός στόχος όλων είναι η ανάπτυξη και ενδυνάμωση θετικών συναισθημάτων, στοιχείων του χαρακτήρα και διαδικασιών, και εν τέλει η βελτίωση της ψυχικής ευεξίας και η ευζωία.

Από την παραπάνω σύντομη ιστορική αναδρομή είναι σαφές ότι ο χώρος της Θετικής Ψυχολογίας αναπτύσσεται δυναμικά. Μόλις σε 20 χρόνια από τη δημιουργία του έχει παράξει έναν σημαντικό όγκο θεωριών, ερευνητικών δεδομένων και θεραπευτικών παρεμβάσεων. Πάνω απ' όλα έχει επαναφέρει το ενδιαφέρον ειδικών και μη στη σημαντικότητα της ενεργού διεκδίκησης της ευζωίας και της ευτυχίας των ατόμων και των κοινωνιών. Παράλληλα, η Θετική Ψυχολογία δεν εμφανίζεται ως πανάκεια, ούτε δημιουργήθηκε προκειμένου να αμφισβητήσει, να αντικαταστήσει ή να ανατρέψει την προϋπάρχουσα γνώση και τις εφαρμογές της ψυχολογίας. Αντιθέτως, προέκυψε από την ανάγκη να καλυφθεί ένα κενό που είχε δημιουργηθεί στην ψυχολογική γνώση, έρευνα και πρακτική, αυτό της θετικότητας στην ανθρώπινη ύπαρξη. Ως εκ τούτου, θεωρούμε ιδιαίτερα σημαντική την επιτυχή ενσωμάτωση των νέων δεδομένων στην υπάρχουσα ψυχολογική γνώση. Μέρος αυτής της πρόκλησης αποτελεί και η σύνδεση, η σύνθεση και ο εμπλουτι-

σμός των κλασικών ψυχοθεραπευτικών προσεγγίσεων με έννοιες και πρακτικές της Θετικής Ψυχολογίας.

Αυτή ακριβώς η σύνδεση μεταξύ προϋπάρχουσας ψυχοθεραπευτικής γνώσης από τις κλασικές θεραπευτικές προσεγγίσεις και νέων εννοιών και θεραπευτικών πρακτικών που προκύπτουν από τη Θετική Ψυχολογία αποτελεί και τον στόχο του παρόντος βιβλίου. Ο χώρος της ψυχοθεραπείας διαρκώς εξελίσσεται και αναζητεί νέους τρόπους να βελτιωθεί η θεραπευτική αποτελεσματικότητα και να μεγιστοποιηθεί η συμβολή της στη βέλτιστη ψυχική υγεία των θεραπευομένων. Έννοιες και παρεμβάσεις που συμβάλλουν σε αυτό τον σκοπό είναι πάντα πολλές, ιδιαίτερα όταν στοχεύουν όχι μόνο στη μείωση των συμπτωμάτων και της δυσφορίας των θεραπευομένων, αλλά και στη βελτίωση της ψυχικής ευεξίας και της ποιότητας της ζωής τους. Πλέον γνωρίζουμε ότι για να βοηθηθεί μακροπρόθεσμα ένας άνθρωπος μέσα από την ψυχοθεραπεία δεν αρκεί η μείωση ή εξάλειψη των συμπτωμάτων που τον οδήγησαν στην αναζήτηση βοήθειας. Η διαδικασία χρειάζεται να συμπληρωθεί με την αυξημένη ικανότητα να βιώσει θετικά συναισθήματα και διαδικασίες, την εύρεση νοήματος ζωής, την ενίσχυση των χαρακτηριστικών που τον βοηθούν να εξελίσσεται, το χτίσιμο ψυχικής ανθεκτικότητας κ.ά. Η αυξημένη θετικότητα του θεραπευομένου και το βίωμα θετικών συναισθημάτων παραδοσιακά θεωρούνταν το αποτέλεσμα μιας επιτυχημένης θεραπευτικής διαδικασίας, ένας δείκτης αποτελεσματικότητας της ψυχοθεραπείας. Μέσα από τη Θετική Ψυχολογία διατυπώνεται η άποψη ότι οι θετικές διαδικασίες μπορούν να αποτελέσουν και θεραπευτικά εργαλεία που συμβάλλουν δραστικά στην επίτευξη της θεραπευτικής αλλαγής. Επιθυμία μας είναι αυτό το βιβλίο να αποτελέσει ένα πεδίο γόνιμου διαλόγου, καθώς θεραπευτές ποικίλων ψυχοθεραπευτικών προσεγγίσεων αναζητούν σημεία σύγκλισης με τη Θετική Ψυχολογία και διερευνούν τρόπους ενσωμάτωσης των νεότερων ερευνητικών δεδομένων και των αντίστοιχων παρεμβάσεων στη θεραπευτική τους πρακτική.

Οι συγγραφείς του βιβλίου είναι μία ομάδα επιστημόνων που τα τελευταία 20 χρόνια ασχολείται ενεργά με την έρευνα στη Θετική Ψυχολογία. Η συνεργασία μέσα στα χρόνια εξελίχθηκε και άλλαξε μορφές, διατηρώντας αναλλοίωτη την πεποίθηση ότι ο κλάδος της Θετικής Ψυχολογίας συμβάλλει στην ανάπτυξη και την προαγωγή της επιστημονικής γνώσης στην ψυχολογία. Το 1998, υπό την καθοδήγηση και εποπτεία του Καθηγητή του Παντείου Πανεπιστημίου Δρ. Αναστάσιου Σταλικά, ιδρύθηκε η ερευνητική ομάδα για τα θετικά συναισθήματα. Η ομάδα αποτελείται κυρίως από διδακτορικούς και μεταπτυχιακούς φοιτητές που μοιράζονταν το ενδιαφέρον για το γνωστικό αντικείμενο της Θετικής Ψυχολογίας και των θετικών συναισθημάτων, καθώς και την επιθυμία να συμμετέχουν σε ερευνητικές δραστηριότητες. Μέσα στα επόμενα 12 χρόνια, η ερευνητική ομάδα μεγάλωσε, οι σκοποί της επεκτάθηκαν περιλαμβάνοντας τη διάχυση και την πρακτική εφαρμογή της νέας γνώσης και τελικά πήρε τη νέα της μορφή με τη δημιουργία της Ελληνικής

Εταιρείας Θετικής Ψυχολογίας (ΕΕΘΕΨΥ). Στόχος της εταιρείας είναι να προαγάγει την έρευνα στη Θετική Ψυχολογία, να εκπαιδεύσει ειδικούς του χώρου της ψυχικής υγείας παρέχοντας δομημένα εκπαιδευτικά προγράμματα, να ενημερώσει το ευρύ κοινό μέσα από σεμινάρια και ψυχοεκπαιδευτικές παρεμβάσεις, και να προωθήσει την επιστημονική γνώση με την έκδοση ειδικών συγγραμμάτων.

Ένα τέτοιο σύγγραμμα είναι και το παρόν, το οποίο απευθύνεται κυρίως σε εκπαιδευόμενους ψυχολόγους, σε κλινικούς ερευνητές, σε ψυχοθεραπευτές, σε επαγγελματίες του χώρου της ψυχικής υγείας και σε όποιον ενδιαφέρεται να ενημερωθεί για την ψυχοθεραπευτική διαδικασία. Όλοι οι συγγραφείς είναι διδάκτορες και ενεργοί ερευνητές, με αντικείμενο μελέτης τις εφαρμογές της Θετικής Ψυχολογίας. Παράλληλα, όλοι τους είναι εξειδικευμένοι ψυχοθεραπευτές με πολύχρονη εμπειρία σε κάποια παραδοσιακή θεραπευτική προσέγγιση. Ο καθένας παρουσιάζει τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται τη συνένωση κλασικών θεραπευτικών μοντέλων και τεχνικών με τα νέα δεδομένα της Θετικής Ψυχολογίας, προκειμένου να εμπλουτιστεί η θεραπευτική πρακτική και να βελτιωθεί η αποτελεσματικότητάς της.

Τα δύο πρώτα κεφάλαια του βιβλίου στοχεύουν στη συνοπτική παρουσίαση της προσέγγισης της Θετικής Ψυχολογίας, παραθέτοντας θεωρητικές έννοιες, ερευνητικά δεδομένα και προτεινόμενες θεραπευτικές πρακτικές. Το πρώτο κεφάλαιο αποτελεί ουσιαστικά μία εισαγωγή στον χώρο. Η Ειρήνη Καρακασίδου παρουσιάζει συνοπτικά τις κεντρικότερες έννοιες της Θετικής Ψυχολογίας, προκειμένου ο αναγνώστης να αποκτήσει μία βασική πληροφόρηση ως προς τα θέματα που πραγματεύεται ο κλάδος. Στο δεύτερο κεφάλαιο, οι Αλκμήνη Μπούτρη και Κατερίνα Φλωρά εστιάζουν στις υπάρχουσες εφαρμογές της Θετικής Ψυχολογίας στην ψυχοθεραπευτική πρακτική, παρουσιάζοντας κάποια από τα κεντρικά θεραπευτικά μοντέλα που έχουν διαμορφωθεί μέσα από τον κλάδο της Θετικής Ψυχολογίας.

Τα υπόλοιπα κεφάλαια του βιβλίου διαπραγματεύονται τη συσχέτιση και τη σύνθεση των όσων συνοπτικά παρουσιάζονται στα δύο πρώτα κεφάλαια με τις παραδοσιακές ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις. Παρουσιάζουν, δηλαδή, τον τρόπο με τον οποίο η Θετική Ψυχολογία σχετίζεται εννοιολογικά και πρακτικά με τις διαφορετικές κλασικές ψυχοθεραπείες. Η συσχέτιση αυτή μπορεί να αφορά στο επίπεδο της αντίληψης της ανθρώπινης λειτουργίας και ανάπτυξης, στην αντίληψη της ψυχοπαθολογίας και της ψυχικής υγείας, αλλά και στο επίπεδο της ψυχοθεραπευτικής διαδικασίας και αλλαγής. Ζητούμενο είναι η διερεύνηση των δυνατοτήτων ενσωμάτωσης των δεδομένων της Θετικής Ψυχολογίας τόσο σε θεωρητικό όσο και σε πρακτικό επίπεδο και ο εμπλουτισμός των υπάρχουσών ψυχοθεραπευτικών προσεγγίσεων. Ο χώρος της ψυχοθεραπείας χαρακτηρίζεται από πολυφωνία και η επιθυμία μας ήταν να συμπεριλάβουμε εκπροσώπους όσο το δυνατόν περισσότερων θεραπευτικών προσεγγίσεων. Για τη διευκόλυνση του αναγνώστη που πιθανόν να μην είναι εξοικειωμένος με τα διαφορετικά ψυχοθεραπευτικά ρεύματα, τα κεφάλαια είναι δομημένα σε δύο μέρη: στο πρώτο μέρος παρουσιάζεται συνο-

πικά η εκάστοτε ψυχοθεραπευτική προσέγγιση ως προς τις βασικές αρχές της και τη θεραπευτική διαδικασία· στο δεύτερο μέρος γίνεται η συσχέτιση και η σύνθεση με τη Θετική Ψυχολογία.

Πιο συγκεκριμένα, στο τρίτο κεφάλαιο, η Αγάθη Λακιώτη αναδεικνύει και επεκτείνει τη θετικότητα της Προσωποκεντρικής προσέγγισης. Στο τέταρτο κεφάλαιο, η Βίκυ Γιωσιόδη αναζητεί τις κοινές θεωρητικές και κλινικές συνιστώσες μεταξύ της Θετικής Ψυχολογίας και της Ψυχαναλυτικής προσέγγισης. Στο πέμπτο κεφάλαιο, οι Πασχαλιά Μυτοκίδου, Χριστίνα Σεργιάννη και Κατερίνα Κοτσώνη παρουσιάζουν τις θετικές θεραπευτικές παρεμβάσεις που έχουν διαμορφωθεί στον χώρο της Γνωσιακής-Συμπεριφορικής ψυχοθεραπείας. Στο έκτο κεφάλαιο, οι Αλκμήνη Μπούτρη και Κάτια Χατζηλάκου συνθέτουν το πεδίο επαφής μεταξύ της θεραπείας Gestalt και της Θετικής Ψυχολογίας. Στο έβδομο κεφάλαιο, οι Κατερίνα Ζύμνη, Ευγενία Γεωργαντά και Αλέξης Χαρισιάδης παρουσιάζουν τα σημεία συνάντησης της Θετικής Ψυχολογίας με την Υπαρξιακή ψυχοθεραπεία. Στο όγδοο κεφάλαιο, η Κατερίνα Φλωρά φέρει τη Θετική Ψυχολογία στην Αφηγηματική προσέγγιση. Στο ένατο κεφάλαιο, ο Αναστάσιος Σταλίκας, η Ειρήνη Καρακασίδου και ο Χρήστος Πεζηρκιανίδης παρουσιάζουν τον εμπλουτισμό της Βιωματικής προσέγγισης με τη Θετική Ψυχολογία. Στο δέκατο κεφάλαιο, οι Κωνσταντίνος Μπούσουλας, Μαριλαίνα Κόμη και Ελένη Σταυρουλάκη παρουσιάζουν τη σχέση μεταξύ Σωματικής ψυχοθεραπείας και Θετικής Ψυχολογίας. Στο ενδέκατο κεφάλαιο, ο Κωνσταντίνος Μπούσουλας παρουσιάζει τη σύνδεση μεταξύ της Συστημικής προσέγγισης και της Θετικής Ψυχολογίας. Στο δωδέκατο κεφάλαιο, η Άννη Μπενέτου προτύνει τον εμπλουτισμό των Ψυχοεκπαιδευτικών ομάδων με αρχές της Θετικής Ψυχολογίας. Τέλος, στο δέκατο τρίτο κεφάλαιο, η Αντιγόνη Μερτίκα διερευνά τον εμπλουτισμό μιας κεντρικής στη θεραπευτική διαδικασία έννοιας, της Θετικής Συμμαχίας, με στοιχεία από τη μελέτη των Θετικών Σχέσεων.