



4⁰ Πανελλήνιο συνέδριο
Γνωσιακών ψυχοθεραπειών
με διεθνή συμμετοχή

Νέες προσεγγίσεις στη θεραπεία
Απαντώντας στις σύγχρονες ανάγκες

28-30 Νοεμβρίου
2014

Αθήνα, Ξενοδοχείο Divani Palace Acropolis

Παρουσίαση Περιστατικού Ανθεκτικού στη Γνωσιακή
Συμπεριφορική Θεραπεία: Προκλήσεις και Ιδιαιτερότητες

Έλλη Κουβαράκη, Ντιάνα Χαρίλα
Ελληνική Εταιρεία Έρευνας της Συμπεριφοράς

Γενικές πληροφορίες

- Εύη, 26 ετών
- Γεννήθηκε και μεγάλωσε σε μία απομακρυσμένη περιοχή ενός χωριού, όπου δεν είχε πολλές επαφές με παιδιά
- Μορφωτικό επίπεδο: Α.Ε.Ι.
- Προέρχεται από 4μελη οικογένεια
- Η μητέρα της απεβίωσε, λόγω χρόνιας ασθένειας, όταν εκείνη ήταν στην εφηβεία.

Αίτημα

- Γαντζώνεται πάντα από ανθρώπους. Δε μπορεί να «στηριχτεί στα δικά της πόδια». Νιώθει σαν βαλιτσάκι που οι άλλοι το σέρνουν μαζί τους.
- Νιώθει μοναξιά και κυριεύεται από άγχος από το πρωί έως το βράδυ, πολλές φορές χωρίς συγκεκριμένο λόγο.
- Δεν ξέρει τι της αρέσει, τι την ευχαριστεί
- Αισθάνεται πως δεν έχει αναπτύξει ολοκληρωμένη προσωπικότητα και νιώθει μετέωρη χωρίς στήριγμα.
- Θεωρεί ότι έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση και αρκετές ανασφάλειες.

Ιστορικό Παρούσας Διαταραχής

- Συναισθήματα μοναξιάς και εγκατάλειψης από την παιδική ηλικία
- Λεκτική και σωματικά βία πατέρα και αδερφού εναντίον της
- Στην Α δημοτικού θυμάται έντονους καβγάδες μεταξύ των γονέων. Δεν ήξερε το λόγο. Νόμιζε ότι θα χωρίσουν και θα την δώσουν για υιοθεσία. Πάντα η καρδιά της χτυπούσε πολύ δυνατά από το φόβο της
- Καταπίεση του πατέρα προς την οικογένεια
- Έναρξη ασθένειας της μητέρας όταν η Εύη ήταν 13 ετών
- Αποκλειστική φροντίδα της μητέρας από εκείνη και πλήρης ανάληψη οικιακών ευθυνών
- Αυτοκτονικός ιδεασμός την περίοδο, που η μητέρα της ήταν άρρωστη
- Ενίσχυση αισθήματος μοναξιάς: ηλικία 17 ετών
«Μετά το θάνατο της μητέρας μου, νιώθω η τελευταία των τελευταίων. Δεν έχω την προσοχή που θα ήθελα. Δεν αποτελώ προτεραιότητα για κανέναν».

Ιστορικό Παρούσας Διαταραχής

- Απόπειρα αυτοκτονίας ως φοιτήτρια μετά από σωματική κακοποίηση του αδερφού προς εκείνη
- Ενίσχυση του αισθήματος μοναξιάς: ο χωρισμός από μία μακροχρόνια σχέση με σύντροφο
 - Απόπειρα αυτοκτονίας, λόγω αυτού
- Έντονα συναισθήματα μοναξιάς και εγκατάλειψης, αίσθημα προδοσίας, όταν χάλασε μία φίλια της πριν ένα χρόνο
- Απευθύνθηκε για θεραπεία σε ιδιώτη ψυχολόγο και παραπέμφθηκε στο φορέα

Διάγνωση

- **Άξονας II:** Οριακή Διαταραχή Προσωπικότητας
- **Άξονας III:** Ελκώδη κολίτιδα
- **Άξονας IV:** Σωματική και ψυχολογική κακοποίηση από τον αδερφό και τον πατέρα της.
- **Άξονας V:** 50

ΔΙΑΤΥΠΩΣΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

• ΟΡΟΣΗΜΑ –ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΖΩΗΣ

- **Πατέρας:** επίλυση θεμάτων μέσα από ξυλοδαρμό, φωνές και κακοποιητική – υποτιμητική συμπεριφορά και στην ενήλικη ζωή της Εύης. Υπερβολικός γονεϊκός έλεγχος
- **Αδερφός:** κακοποιητικός ψυχολογικά και σωματικά απέναντί της. Πολύ κακή σχέση από μικρή ηλικία, τη ζήλευε, την έβριζε και την πρόσβαλε ανάκαθεν.
- **Μητέρα:** αρρώστησε, όταν η Εύη ήταν 14 και πέθανε όταν ήταν 17 ετών. Ανέλαβε όλες τις υποχρεώσεις του σπιτιού και συγχρόνως αντιμετώπιζε κάποιες φορές την κακοποιητική συμπεριφορά του πατέρα της ή του αδερφού της. Η μητέρα της ήταν το σταθερό σημείο αναφοράς της, ο άνθρωπος που στηριζόταν πάνω του και αφουγκραζόταν τις ανάγκες της. Ένωσε ότι η μητέρα της την εγκατέλειψε με το θάνατό της.
- **Παιδική ηλικία:** ήταν απομονωμένη, δεν έκανε παρέα με τα άλλα παιδιά του σχολείου, γιατί έμεναν απομακρυσμένα από την πόλη, στο σχολείο δεν ανοιγόταν γιατί τελικά όλοι την κορόιδευαν και την έλεγαν «φυτό».



• ΠΥΡΗΝΙΚΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

- Δεν αξίζω να με αγαπούν,
- Είμαι ανεπιθύμητη
- Είμαι μόνη μου και δε θα τα καταφέρω

- **ΥΠΟΘΕΤΙΚΕΣ ΠΑΡΑΔΟΧΕΣ/ΣΤΑΣΕΙΣ/ΚΑΝΟΝΕΣ**

- Αν μιλήσω στους άλλους για τα προσωπικά μου ζητήματα, απειλούμαι από την ανηθικότητα που υπάρχει και θα με προδώσουν
- Δεν έχει νόημα η ζωή μόνη μου
- Χρειάζομαι τους άλλους ανθρώπους για να έχω στήριγμα, αλλιώς νιώθω μετέωρη
- Θεοποιώ, όποιον μου δείχνει αποδοχή
- Χρειάζομαι διαρκή επιβεβαίωση για να νιώθω καλά
- Πρέπει να «τσιρίζω» για να ακούγονται οι ανάγκες μου
- Αν προσαρμοστώ στις ανάγκες του και δεν τα βρει τέλεια και έτοιμα, θα με εγκαταλείψει.

- **ΑΝΤΙΣΤΑΘΜΙΣΤΙΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ**

- Δε δείχνω και δεν επικοινωνώ τα συναισθήματά μου, όταν αυτά δεν είναι αποδεκτά από τους άλλους
- Αποζητώ την επιβεβαίωση μέσα από την εντύπωση που θα κάνω στους άλλους
- Γαντζώνομαι από ανθρώπους
- Ρωτάω τους άλλους για τις αποφάσεις, που πρέπει να πάρω
- Υποχωρώ, όταν με θυμώνει κάτι, δεν το δείχνω
- Απόπειρα αυτοκτονίας, όταν δεν αντέχω τη θλίψη ή την ματαιώση

Ενεργοποίηση σχημάτων

- Επιθυμίες και απαιτήσεις πατέρα και αδερφού
- Ερωτική σχέση
- Επιθυμίες φίλων
 - **Σχήμα υποταγής**
- Επικριτικά/υποτιμητικά σχόλια συντρόφου
 - **Σχήμα μειονεξίας/ντροπής**
- Σχέση με τωρινό σύντροφο
- Παλαιότερη ερωτική σχέση
- Διαπροσωπικές σχέσεις
 - **Σχήμα εγκατάλειψης**
- Σχέση με σύντροφο
 - **Σχήμα συναισθηματικής αποστέρησης**

- Διαπροσωπικές σχέσεις, Απόρριψη, προδοσία
- → **Σχήμα δυσπιστίας/κακοποίησης**

- Φίλοι, σύντροφος
- → **Σχήμα εξάρτησης**

Ιδιαιτερότητες και Προκλήσεις

- **Θεραπευτική σχέση:** άνευ όρων αποδοχή, ελευθερία επιλογών (αλλαγή ή όχι), ασφάλεια, ενσυναίσθηση, αλλά και αντιπαράθεση (confrontation).
- Η θεραπευτική σχέση αποτελεί ένα σημαντικό εργαλείο αξιολόγησης και αντίληψης του τρόπου που λειτουργεί ο θεραπευόμενος
- Ο θεραπευτής αποτελεί την προσωποποίηση της συναισθηματικής αντιστοιχισής, της ζεστασιάς και της αυθεντικότητας
- Δημιουργία πλαισίου αποδοχής και ασφάλειας
- Τα σχήματα του θεραπευόμενου μπορεί να έρθουν σε σύγκρουση με αυτά του θεραπευτή
- Τα συναισθήματα του θεραπευόμενου αναστατώνουν τον θεραπευτή και τον απομακρύνουν ψυχολογικά

«Η θεραπεία απαιτεί αλλαγή, αλλά ο ασθενής χρειάζεται να νιώσει αποδεκτός γι' αυτό που είναι τώρα»

Δυσκολίες

Σχήματα Δυσπιστίας και Συναισθηματικής Στέρησης

- «Μπορεί να με προδώσετε. Το ενδιαφέρον σας δεν είναι γνήσιο, αφού πληρώνετε για αυτό».
- «Χρειάζομαι τη βοήθειά σας, μόνο εσείς μπορείτε να δώσετε ένα τέλος σε αυτό που περνάω. Δεν αντέχω!»
- «Μπορεί να μου δείχνετε τώρα ενδιαφέρον και να με καταλαβαίνετε, αλλά για πόσο θα κρατήσει αυτό. Μπορεί κάποια στιγμή να θυμώσετε, να μου φωνάξετε!»

«Θα έπρεπε να νιώθω καλύτερα μετά τόσο καιρό, δεν κάνει κάτι η θεραπεία, μία τρύπα στο νερό κάνουμε. Ίσως θα πρέπει να σταματήσω»
(Αμφισβήτηση της θεραπείας και της θεραπεύτριας)

Σχήματα Εγκατάλειψης και Ελαττωματικότητας

- «Μπορεί να σταματήσετε να μου δείχνετε κατανόηση, να μην με αντέξετε και να φύγετε». «Εξάλλου είμαι καμένο χαρτί, δεν αξίζω τίποτα»
- «Μπορεί να πάθετε κάτι, να σας συμβεί κάτι κακό και θα μείνω μόνη μου»

Βίωση Επεισοδιακών Κρίσεων στη Ζωή της

- «Πρέπει να μου πείτε τι θα κάνω σε αυτό το πρόβλημα, δε βρίσκω λύσεις, είμαι σε απόγνωση» (*Επίμονη και Συνεχής Αναζήτηση Πρακτικών Λύσεων από τη Θεραπεύτρια*)

Αποφυγή Βίωσης των Δυσάρεστων Συναισθημάτων λόγω της δυσκολίας ανοχής τους και της διαχείρισής τους

- «Δεν καταλαβαίνω γιατί πρέπει να σκαλίζουμε το παρελθόν. Έχουν περάσει αυτά. Κανονικά δεν πρέπει να με κάνετε να κλαίω, πρέπει να φεύγω καλά από τις συναντήσεις μας»
- Εξιστόρηση των γεγονότων σε μορφή αφήγησης χωρίς συναισθηματικό τόνο

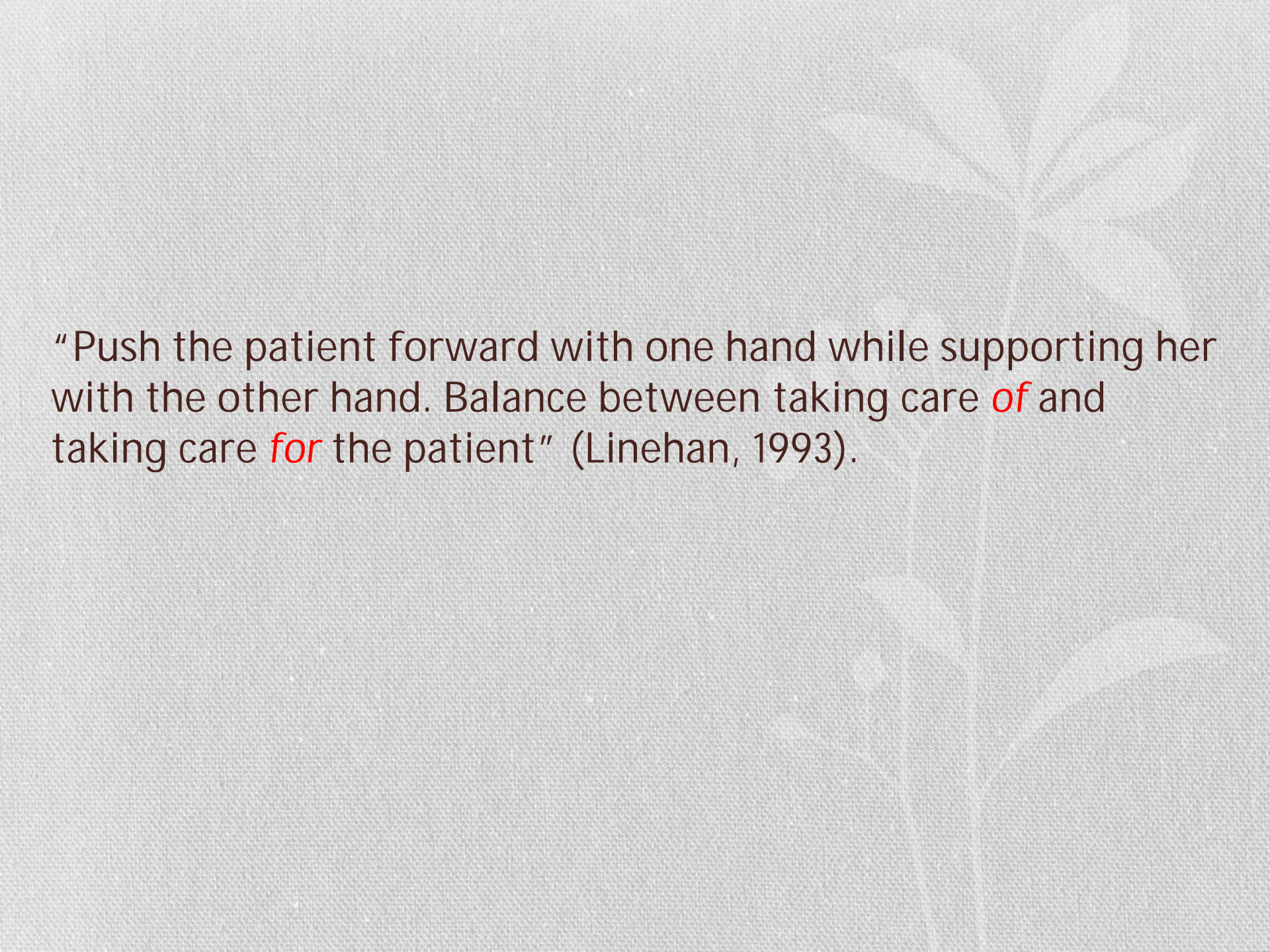
Επιδίωξη περισσότερου θεραπευτικού χρόνου στη συνεδρία

Άρνηση εφαρμογής και ολοκλήρωσης της δουλειάς για το σπίτι

- «Δεν πρόκειται να με βοηθήσει. Δε βρήκα χρόνο».

Η Τεχνική της Γνωσιακής Αναδόμησης εκλαμβάνεται ως απόδειξη της Ελαττωματικότητάς της

- «Άρα, αποδεικνύεται ότι είμαι προβληματική, αφού σκέφτομαι τα λάθος πράγματα τόσο καιρό»



“Push the patient forward with one hand while supporting her with the other hand. Balance between taking care *of* and taking care *for* the patient” (Linehan, 1993).

Βιβλιογραφικές Παραπομπές

Linehan, M. (1993). *Cognitive – Behavioral Therapy of Borderline Personality Disorder*. New York, NY: The Guilford Press.


Arntz, A. & Van Genderen, H. (2009). *Schema Therapy for Borderline Personality Disorder*. Oxford: Wiley-Blackwell.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy A practitioner's Guide*. New York, NY: The Guilford Press.

Σας ευχαριστώ πολύ!

Ελληνική Εταιρεία Έρευνας της Συμπεριφοράς

 Παπαδιαμαντοπούλου 13 Αθήνα

 2107252583

 info@eees.gr