



# Περιγραφή ατομικής περίπτωσης ενήλικης γυναίκας με ναρκισσιστική διαταραχή προσωπικότητας



Ινστιτούτο Έρευνας  
και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

5 Μαρτίου, Αθήνα

Α. Χαρίση, Γ. Ευσταθίου



# Γενικές πληροφορίες

- Αναστασία, 29 ετών
- Απόφοιτος Μηχανικός Η/Υ και Πληροφορικής
- Εργάζεται ως Δημόσιος Υπάλληλος στο Υπουργείο Εξωτερικών
- Άγαμη και οικονομικά ανεξάρτητη
- Προέρχεται από 4μελή οικογένεια (2<sup>η</sup> σειρά γέννησης της)



# Αίτημα

- Δυσκολία διαχείρισης άγχους
- Περιστασιακά συμπτώματα αποπροσωποποίησης από παιδική ηλικία
- Ψυχοσωματικά συμπτώματα
- Δυσaréσκεια με την εικόνα της και την εμφάνισή της
- Έντονη ενασχόληση και αγχώδη σχέση με το φαγητό
- Επιθυμεί να είναι αδύνατη και γυμνασμένη και αναφέρει πως «αυτές οι ματαιόδοξες σκέψεις, έχουν γίνει εμμονή».



# Ιστορικό παρούσας διαταραχής και προσπάθειες αντιμετώπισης

- 1<sup>η</sup> φορά κατά την παιδική της ηλικία αναφέρονται συμπτώματα αποπροσωποποίησης «ένα συνεχές πράγμα σαν αίσθηση, εξωπραγματικό, εξωγήινο συναίσθημα που με κάνει να τρομάζω με τον εαυτό μου» → αναφορά σε μητέρα της σε ηλικία Ε' δημοτικού και έπειτα Γ' Γυμνασίου, χωρίς ανταπόκριση.
- «Μέχρι και σήμερα μπαίνω σε μια άθλια κατάσταση, όπου τα προκαλώ μόνη μου για να δω αν μπορώ να τα αντέξω/ δεν υπάρχει άλλος άνθρωπος που να νιώθει έτσι → νιώθω μειονεκτικά και λυπάμαι τον εαυτό μου»



# Ιστορικό παρούσας διαταραχής και προσπάθειες αντιμετώπισης

- Χαρακτηρίζεται ως ένα άτομο που από παιδί είχε κάτι να την προβληματίζει, να την αγχώνει, να την βασανίζει/ αναφορά σε έντονα σωματικά συμπτώματα
- Σε ηλικία 20 ετών, ως φοιτήτρια εμφανίζει τις πρώτες Κρίσεις Πανικού (αναφέρεται έντονη ενασχόληση με διάβασμα και φαγητό) → έκτοτε προβαίνει σε μια σειρά από αγοραφοβικού τύπου αποφυγές
- Σχέση με το φαγητό → «όταν τρώω έχω τύψεις, γιατί απομακρύνομαι από τον στόχο μου σε σχέση με το ιδανικό βάρος/ μετράω πάντα με το μυαλό μου τις θερμίδες/ διαρκώς πεινασμένη και διαρκώς τσιμπολογάω»



## Ατομικό Ιστορικό

- **Σχολείο** «υπόδειγμα μαθήτριας», ήθελε το τέλειο/ είχε φίλες, αλλά την ενοχλούσε που δεν ήταν στο επίκεντρο/ προσπαθούσε να μιμηθεί τους πιο δημοφιλείς
- **Ενήλικη Ζωή** → Κατοικεί μόνη της και βρίσκεται σε σχέση εδώ κι ένα χρόνο.
- Προηγήθηκε χωρισμός από σχέση 13 ετών.
- Ικανοποιημένη από επαγγελματική και σεξουαλική ζωή



## Ατομικό ΙστορικόΙ

- Δηλώνει πως έχει κάποιες φίλες από την παιδική της ηλικία, αλλά δεν έχει κάποιο δικό της άνθρωπο, που να του έχει εμπιστοσύνη- «υπάρχει συμφέρον στις φιλικές σχέσεις, δεν ήμουν ποτέ καλή φίλη»
- Δυσκολία στην σύναψη και διατήρηση φιλικών σχέσεων λόγω των αποφυγών της
- Αντλεί μεγάλη ικανοποίηση από φαγητό, ψώνια, εξόδους, αλλά ταυτόχρονα βιώνει μεγάλο άγχος.



## Οικογενειακό Ιστορικό

- Πατέρας «δοτικός, υπερπροστατευτικός, πολύ ηθικός, αυστηρός, οξύθυμος, τον φοβόμουν, είχα άγχος όταν ήμουν μαζί του, ένιωθα πιεσμένη»/ «ένιωθα αποδεκτή μόνο αν ήμουν το καλό παιδί και τον έβγαζα ασπροπρόσωπο»/ «με έκρινε όταν ήμουν αυθόρμητη»/ είχε διάγνωση «αγοραφοβίας», πάθαινε κρίσεις Πανικού, ακολουθούσε φαρμακευτική αγωγή και χρησιμοποιούσε την ίδια συχνά ως σωματικό στήριγμα/ απεβίωσε σε ηλικία 47 ετών/ η ίδια ένιωσε απελευθερωμένη και πώς κανείς δεν θα την ελέγχει.





## Οικογενειακό Ιστορικό

- Μητέρα, 60 ετών «μια γυναίκα που ήταν πάντα πίσω από τον μπαμπά και δεν ήθελε να οξύνει τα πράγματα»/ όχι εκδηλωτική/ σε αντικαταθλιπτική αγωγή για 13 χρόνια.
- Αδερφή, 33 ετών «καλές σχέσεις/ μαζί με τον σύντροφό της, αποτελούν τα πιο σημαντικά πρόσωπα της ζωής της»
- Ρόλος Αναστασίας στην οικογένεια «η καλή μαθήτριά και η πιο άσχημη κόρη → ο πατέρας της, την κορόιδευε για την μύτη της και η ίδια αναρωτιόταν γιατί δεν είναι όμορφη».



## Ψυχιατρικό Ιστορικό

- Σε ηλικία 21 ετών → 1<sup>η</sup> επίσκεψη σε ψυχίατρο (ιδεοληψίες → χορήγηση Minitran, όπου τα διακόπτει γρήγορα μόνη της)
- Σε ηλικία 22 ετών → 2<sup>η</sup> επίσκεψη σε ψυχίατρο και για τα έτη 2007-2012 ακολουθεί φαρμακευτική αγωγή με Ladose και περιστασιακά Xanax
- Σε ηλικία 26 ετών → Διακοπή φαρμάκων & Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία για 8 μήνες
- «Δε νιώθω ότι βοηθήθηκα/Πάντα ήθελα ψυχίατρο για να μου εξασφαλίσει πως δεν θα πάθω τίποτα/δεν θα τρελλαθώ/ δεν θα πάθω κάποιο ψυχωσικό επεισόδιο».

# Διαγνώσεις 1<sup>ο</sup> επίπεδο

«Διαταραχή Πανικού με Αγοραφοβία»	«Διαταραχή Αποπροσωποποίησης»	«Σωματοδυσμορφική διαταραχή»
<p>Το άτομο παρουσιάζει επαναλαμβανόμενες, απρόσμενες προσβολές πανικού και τουλάχιστον μια από τις προσβολές ακολουθήθηκε με συνεχόμενο άγχος, έντονη δυσφορία, επίμονη ανησυχία για πρόσθετες προσβολές καθώς και ανησυχία για τις επιπτώσεις της προσβολής. Παρουσία αγοραφοβίας.</p>	<p>Μια διαταραχή της αντίληψης, με μεταβολή στη συνηθισμένη αίσθηση πραγματικότητας του ατόμου όσον αφορά τον εαυτό του. Το άτομο μπορεί να νιώθει ότι δεν ελέγχει τις πράξεις του και να φοβάται μήπως τρελαθεί. Όλα αυτά τα αισθήματα είναι δυστονικά προς το εγώ.</p>	<p>Ενασχόληση με ένα φανταστικό ελάττωμα στην εμφάνιση. Αν είναι παρούσα μικρή σωματική ανωμαλία, η ανησυχία του ατόμου είναι σαφώς υπερβολική. Η ενασχόληση προκαλεί σημαντική ενόχληση ή έκπτωση της λειτουργικότητας.</p>



# Διαγνώσεις σε<sup>ο</sup>2πίπεδο

## «Ναρκισσιστική Διαταραχή με ιδεοψυχαναγκαστικά στοιχεία».

Ένας εκτεταμένος τύπος μεγαλειώδους (στη φαντασία ή στη συμπεριφορά), με ανάγκη για θαυμασμό. Έχει έντονη ενασχόληση με φαντασιώσεις απεριόριστης ομορφιάς, εξυπνάδας, επιτυχίας ή δύναμης, εξυπνάδας, απαιτεί υπερβολικό θαυμασμό, συχνά φθονεί τους άλλους και εμφανίζει αλαζονική, υπεροπτική συμπεριφορά ή στάση.

Ιδεοψυχαναγκαστικά στοιχεία:

Έντονη ενασχόληση του ατόμου με την τελειοθηρία, τον ψυχικό και διαπροσωπικό έλεγχο, σε βάρος της ευελιξίας και της αποδοτικότητας. Υπερβολικά ευσυνείδητο άτομο, λεπτολόγο και άκαμπτο σε θέματα ηθικής, ηθών ή αξιών, το οποίο εμφανίζει ακαμψία και ισχυρογνωμοσύνη.



# Ψυχομετρικά Εργαλεία

- BAI: 16 ήπιο άγχος
- BDI: 18 ελαφρότατη κατάθλιψη
- CES-D: 21 μέτρια κατάθλιψη
- SCL-90: ΓΣΔ < 60 (T=56, αρχική τιμή=1,14)
- ΣΘΣ < 60 (αρχική τιμή=52)
- Επιμέρους κλίμακες πάνω από 60 {Διαπροσωπική Ευαισθησία (64), Κατάθλιψη (61), Φοβικό άγχος (68)}.
- PDQ-4+: Συνολικό σκορ 38
- GAF: 58



## Διατύπωση περίπτωσης

### Σχετικά Δεδομένα από την παιδική ηλικία

- Σύγκριση με αδερφή και αισθήματα κατωτερότητας στην ομορφιά/ Επικριτικά σχόλια «διαφορετική, μαυριδερή, σαν αγόρι, με μύτη μελιτζάνα»
- Αγκώδης, άκαμπτος, απόλυτος πατέρας, υπερβολικά συντηρητικός σε θέματα διαφυλικών σχέσεων, που προκαλούσε δυσφορία, πίεση, τρόμο
- Επικριτική, αναποφάσιστη, καταθλιπτική μητέρα
- Έντονα σωματικά συμπτώματα από παιδική ηλικία
- Επικριτικός πρώην για 13 χρόνια
- Θάνατος πατέρα (ανακούφιση και ενοχές γι'αυτό)



# Διατύπωση περίπτωσης

## Βασικές πεποιθήσεις

- Είμαι αδικημένη και άσχημη εκ φύσεως, έχω κληρονομήσει τα βιολογικά χαρακτηριστικά του πατέρα μου, δεν είμαι κάτι το αξιοσημείωτο, είμαι μέτρια σε όλα, δεν έχω αξία, δεν μετράω, είμαι τιποτένια.
- Είμαι κατώτερη, για να το αντισταθμίσω πρέπει να υπερέχω
- Δεν είμαι όμορφη, για να το αντισταθμίσω θα πρέπει να έχω όλα τα ωραία αντικειμενικά χαρακτηριστικά, θα πρέπει να είμαι τέλεια.
- Είμαι ανεπαρκής, έχω κάτι σπάνιο, κάποιο σοβαρό ψυχιατρικό πρόβλημα, για να το αντισταθμίσω θα πρέπει να τσεκάρω συνέχεια τον εαυτό μου.



# Διατύπωση περίπτωσης

## Συντελεστικές πεποιθήσεις

- Χρειάζομαι τους ανθρώπους να με θαυμάζουν
- Εάν είσαι όμορφη σε αποδέχονται, τα έχεις καλά με τον εαυτό σου
- Η εικόνα είναι τα πάντα. Η ομορφιά και το βάρος καθορίζουν την αξία σου ως άνθρωπο.
- Η γνώμη μου για τον εαυτό μου, εξαρτάται από το αν με αποδέχονται οι άλλοι.





# Διατύπωση περίπτωσης

## Αντισταθμιστικές συμπεριφορές

- Αναζήτηση προσοχής, θαυμασμού και επίδειξη ανωτερότητας
- Συμπεριφορές αυτοπροστασίας (καταστάσεις που μπορεί να την απειλήσουν να φανεί ανεπαρκής, άσχημη ή κατώτερη, προσπαθεί να τις αποφύγει)
- Σχέση εξάρτησης με σημαντικά της πρόσωπα
- Δημιουργία ενός «τέλειου καλουπιού», το οποίο προσπαθεί να φτάσει με αποτέλεσμα να έχει εμμονές με το βάρος, το φαγητό, την εικόνα, τα ρούχα.
- Έλεγχος και τσεκάρισμα εαυτού

# Οριζόντια Διερεύνηση



<b>Κατάσταση 1</b> «Σκέφτομαι ότι δεν μπορώ να ξεπεράσω τα προβλήματά μου, όσο κι αν προσπαθώ»	<b>Κατάσταση 2</b> «Είμαι στην δουλειά και ζαλιζομαι»	<b>Κατάσταση 3</b> «Το βράδυ στο τραπέζι του γάμου, παρατηρώντας τον κόσμο»
<b>Αυτόματη σκέψη</b> «Έχω διαταραγμένη προσωπικότητα, έτσι γεννήθηκα»	<b>Αυτόματη σκέψη</b> «Να περάσουν οι ώρες να φύγω, δεν μπορώ να ανταποκριθώ»	<b>Αυτόματη σκέψη</b> «Δεν αισθάνομαι καλά με αυτό που είμαι»
<b>Πεποίθηση/ Νόημα</b> «Είμαι αδικημένη εκ φύσεως»	<b>Πεποίθηση/ Νόημα</b> «Έχω κάποιο σοβαρό ψυχιατρικό πρόβλημα»	<b>Πεποίθηση/ Νόημα</b> «Είμαι κατώτερη, θα πρέπει να υπερέχω»
<b>Συναίσθημα</b> Θλίψη/Ψυχική Κούραση	<b>Συναίσθημα</b> Πίεση/Αγωνία	<b>Συναίσθημα</b> Ανησυχία/ Αγωνία
<b>Συμπεριφορά</b> Αναζήτηση προσοχής	<b>Συμπεριφορά</b> Αποφυγή	<b>Συμπεριφορά</b> Επίδειξη ανωτερότητας/υπεροχής



## Θεραπευτικός Σχεδιασμός

- Διαμορφωση καλής θεραπευτικής σχέσης
- Επικέντρωση στην ανακούφιση της συμπτωματολογίας των δυσκολιών που εμφανίζονται σε 1<sup>ο</sup> επίπεδο, ώστε να ενισχυθεί η θεραπευτική σχέση και να διαμορφωθεί το αίτημα
- Θεραπεία σε επίπεδο προσωπικότητας με εστιασμένη στο σχήμα προσέγγιση



## Λίστα προβλημάτων

- Έντονα σωματικά συμπτώματα, άγχος, αγοραφοβικά συμπτώματα και αποφυγές.
- Συμπεριφορές υπερελεγχισμότητας και τελειοθηρίας.
- Έντονη επίκριση του εαυτού/ έντονη απαιτητικότητα/ άκαμπτα πρότυπα.
- Έντονο συναίσθημα αβοηθητότητας, υψηλός φόβος αποτυχίας.
- Συνεχές άγχος ότι οι άλλοι θα αντιληφθούν «ότι κάτι δεν πάει καλά με την Αναστασία». Έντονη αίσθηση κατωτερότητας, ανάγκη για υπεροχή.
- Έλλειψη διεκδικητικής συμπεριφοράς.
- Χαμηλή ανοχή στο δυσάρεστο συναίσθημα.



# Θεραπευτικοί στόχοι & Παρέμβαση

## Σε 1<sup>ο</sup> επίπεδο

- Καταγραφή αγχογόνων καταστάσεων και συμπεριφορών ασφαλείας
- Σύνδεση σκέψεων και συναισθημάτων του παρόντος με αυτές του παρελθόντος
- Ιεράρχηση αγχογόνων καταστάσεων, έκθεση, απομάκρυνση συμπεριφορών ασφαλείας
- Παραγωγή ρεαλιστικών εναλλακτικών των σωματικών ενδείξεων
- Μείωση των σωματικών ελέγχων.



# Θεραπευτικοί στόχοι & Παρέμβαση

## Σε 2<sup>ο</sup> επίπεδο

- Καταγραφή ερμηνειών για ομορφιά, αξίες ανθρώπου
- Μείωση της αποφυγής ως στρατηγική αντιμετώπισης και αποδυνάμωση της τελειοθηρίας της.
- Γνωσιακή αναδόμηση στα σχήματά της
- Να διεκδικεί, να εκφράζει τα συναισθήματα και να διεκδικεί τις ανάγκες της από το σύντροφό της
- Αποδοχή των αρνητικών συναισθημάτων και έκφραση τους
- Ανάπτυξη διεκδικητικής συμπεριφοράς/ Αποκαταστροφοποίηση
- Πειραματισμός στην έκφραση συναισθήματος και στις αυθόρμητες συμπεριφορές
- Βελτίωση συναισθήματος – αυτοεικόνας



# Εμπόδια

- Προηγούμενη θεραπεία με ΓΣ προσέγγιση
- Είχε διακόψει την προηγούμενη θεραπεία, γιατί την είχε θεωρήσει επίπονη διαδικασία και δεν την άντεχε
- Μετά την διαμόρφωση της γνωσιακής διατύπωσης βίωσε έντονο άγχος και απελπισία, λόγω της ανάδειξης των πολλών παγιωμένων αντιλήψεων της
- Δυσκολίες λόγω ναρκισσιστικών και ιδεοψυχαναγκαστικών στοιχείων προσωπικότητας
- Σύντονη και άκαμπτη προς τις χαρακτηρισολογικές της γνωσίες
- «Δεν είναι ανθρωπίνως δυνατό/Πάντα έτσι θα είμαι/ Ποτέ δεν θα μπορέσω να αλλάξω/ Δεν περνάει από το χέρι μου».



## Δυνατά σημεία

- Είχε «ψυχολογική σκέψη» → συνδέσεις των γεγονότων με τις σκέψεις και το νόημα που τους απέδιδε, σύνθεση των πληροφοριών
- Είχε καλό πνευματικό επίπεδο
- Ήταν συνεπής και οριοθετημένη
- Κίνητρο λόγω συμπτωμάτων





# Πορεία Θεραπείας & Θεραπευτικές Τεχνικές

- Συνεδρίες 5-10: οριζόντια και κάθετη διερεύνηση/ κατάγραφή ημερολογίων/ φώτιση θετικών γνωρισμάτων της
- Συνεδρίες 11-17: τεχνικές επίλυσης προβλημάτων/ λίστα με αποφυγές & έκθεση/ τροποποίηση αρνητικών σκέψεων/ διατύπωση περίπτωσης/ συμπεριφορικά πειράματα/ διαμόρφωση αιτήματος/ ασκήσεις διεκδικητικότητας



# Πορεία Θεραπείας & Θεραπευτικές Τεχνικές

- Συνεδρίες 18-28: αναβιώσεις/ τροποποίηση πυρηνικών πεποιθήσεων/απομυθοποίηση διπόλου υποτίμησης-υπερτίμησης/ «Δεν έρχεται το τέλος του κόσμου αν δεν μου αρέσουν κάποια μέρη του σώματός μου»/ «Σαν να βγαίνω τώρα στον κόσμο, σαν να ήμουν εσώκλειστη»
- Συνεδρίες 29-35: διαχειρίζεται καλύτερα το άγχος της & την απαιτητικότητα της, «Αρχίζω και πιστεύω πώς δεν έχω πρόβλημα στο μυαλό μου..νιώθω χαλαρή και είμαι αυθόρμητη»
- Συνεδρίες 35-45: έλεγχος και αναδόμηση πεποιθήσεων/ θλίψη για παιδικά βιώματα/ μείωση απολυτότητας και αύξηση ευελιξίας



## Τεχνική αναβίωσης

- Μέσα από χαλάρωση του σώματος και οδηγούμενη φαντασία, ο θεραπευόμενος αναβιώνει έντονες συναισθηματικές εμπειρίες της παιδικής ηλικίας οι οποίες είναι δυνατόν να επηρεάζουν έντονα την ψυχολογική ζωή του παρόντος.
- Παράδειγμα μιας αναβίωσης όπου η θεραπευόμενη οδηγείται στην αναβίωση μιας συγκεκριμένης εμπειρίας του παρελθόντος.



## Τεχνική αναβίωσης

**Θ: Κλείσε τα μάτια σου και προσπάθησε να φανταστείς μια εικόνα από την παιδική σου ηλικία, κατά την οποία να νιώθεις αυτό ακριβώς το συναίσθημα που μου περιγράφεις τώρα. Σκέψου πού είσαι, με ποιόν είσαι, τι ακούς.**

**Θ: «Είμαστε στο σπίτι μας και έχουν έρθει οι συγγενείς μας για επίσκεψη. Μιλάνε μεταξύ τους και εγώ παίζω με την αδερφή μου. Ξαφνικά ακούω τη θεία μου να λέει πώς αυτό το μικρό μοιάζει από το σόι του μπαμπά. Είναι μαύρη, χάλια. Ο μπαμπάς μου συμφωνεί και λέει πώς και η μύτη μου είναι σαν τη δικιά του, κοντρή σαν μελιτζάνα».**



## Τεχνική αναβίωσης

**Θ: Πώς νιώθεις;**

**Θ: «Νιώθω χάλια. Νιώθω ότι έχω κάτι άσχημο, κάτι περίεργο, κάτι που αξίζει αρνητικά σχόλια».**

**Θ: Τί σκέψεις υπάρχουν στο μυαλό σου;**

**Θ: «Σκέφτομαι πώς δεν είμαι όπως θα έπρεπε. Πώς η αδερφή μου έχει άσπρη δέρμα και είναι όμορφη. Πώς αυτήν δεν την σχολιάζουν γιατί δεν έχει τίποτα άσχημο».**

**Θ: Είναι και η μητέρα σου στον χώρο; Λέει κάτι;**

**Θ: «Ναί είναι και τους λέει να κάνουν ησυχία και να μην λένε τέτοια μπροστά στο παιδί».**

**Θ: Νιώθεις καλύτερα;**

**Θ: «Όχι. Νιώθω πώς η μαμά συμφωνεί μαζί τους και πώς απλά δεν θέλει να ακούω εγώ».**



# Πορεία Θεραπείας

- Η θεραπεία βρίσκεται σε εξέλιξη καθώς εκκρεμούν οι συνεδρίες follow-up
- 45η συνεδρία με συχνότητα 1 φορά /εβδομάδα
- Η θεραπεύομενη στις τελευταίες συνεδρίες δηλώνει πώς:
  - «έχω περισσότερη αυτοπεποίθηση, νιώθω σημαντική...κοιτάζομαι στον καθρέφτη και μου αρέσει η εικόνα μου, χωρίς να μπαίνω στην διαδικασία να συγκριθώ με άλλους».



# Πορεία Θεραπείας

- «Νιώθω πώς είμαι ένα συγκροτημένο άτομο, πώς δεν είμαι φτερό στον άνεμο και πώς μπορώ να βασίζομαι στον εαυτό μου».
- «Μπορώ να μείνω μόνη μου με τον εαυτό μου και να μην φοβάμαι»
- «Νιώθω πώς έχω σταματήσει τους φαύλους κύκλους που έκανα μόνιμα στην ζωή μου και έχω δώσει περισσότερη αξία στον εαυτό μου».