



«Περιγραφή ατομικής περίπτωσης  
ενήλικου άντρα με Ναρκισσιστική  
Διαταραχή Προσωπικότητας &  
Ιδεοψυχαναγκαστικά Δυσλειτουργικά  
Στοιχεία Προσωπικότητας»



Ινστιτούτο Έρευνας  
και Θεραπείας της Συμπεριφοράς  
ΑΣΤΙΚΗ ΜΗ ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

5<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο Κλινικής Ψυχολογίας και  
Ψυχολογίας της Υγείας  
ΕΛΨΕ

Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας  
4-6 Μαρτίου 2016

*Καρρά Ν. (Ms.C.), Ευσταθίου Γ. (Ph.D.)*

[www.ibrt.gr](http://www.ibrt.gr)

# Γενικές πληροφορίες – αίτημα Ι

- Κώστας, 41 ετών, άγαμος, απόφοιτος ΤΕΙ Φυσικοθεραπείας, ιδιωτικός υπάλληλος, διαμένει μόνος του, έχει γεννηθεί και μεγαλώσει στην Αθήνα, προέρχεται από μικροαστική οικογένεια
- Πληροφορήθηκε για το ΙΕΘΣ από φίλη του – θεραπευόμενη του ΤΘΕ

## ΔΙΑΦΥΛΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

- Έναρξη προβλημάτων μετά τη διακοπή της πρώτης του σχέσης (26 ετών)
- Μοτίβο σχέσεων: απουσία δυσκολιών στην έναρξη σχέσης → γρήγορη απώλεια ενδιαφέροντος → διακοπή σχέσης
- «2 κατηγορίες» γυναικών:
  - “εξαρτημένες, στηρίζονται πάνω μου” → “βαριέμαι, δε θέλω να έχω την ευθύνη του άλλου”
  - “δυναμικές και ανεξάρτητες” → “επιφυλακτικός, καχύποπτος, θα με κοροϊδέσουν”

## ΘΥΜΟΣ

- Έντονα ξεσπάσματα “με ασήμαντες αφορμές”: σπάει πράγματα, χτυπάει τοίχους/αντικείμενα, μικροτραυματισμοί
- Επιτείνεται σε περιόδους δυσκολιών στις σχέσεις, οικονομικών δυσκολιών ή αυξημένης κόπωσης



# Γενικές πληροφορίες – αίτημα II

## • ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

- *“δε με ενδιαφέρει να ακούω προβλήματα άλλων, βαριέμαι”*
- *“δεν μπορώ να μπω στη διαδικασία που θα με βάλει ο άλλος, κουράζομαι και πιέζομαι”*
- *“δε με ενδιαφέρει να μοιραστώ δικά μου θέματα, δε νιώθω την ανάγκη του άλλου”*

## • ΣΚΕΨΕΙΣ ΓΙΑ ΕΑΥΤΟ

- *“οικογεννειακή αποκατάσταση”*
- *“αίσθηση ότι δεν ανήκω πουθενά”*
- *“συχνές και για μεγάλες περιόδους τάσεις απομόνωσης”*



# Ιστορικό παρούσας διαταραχής – προσπάθειες αντιμετώπισης

- Προσήλθε αναφέροντας ήπια πτώση της διάθεσης και έντονα ξεσπάσματα θυμού
- Ήπια καταθλιπτική μορφή συμπτωματολογία
- Συμπλοκή και τραυματισμός αγνώστου σε κατάσταση άμυνας
- Σε σχέση εδώ και 2 μήνες → προβλήματα υγείας συντρόφου (ελκώδης κολίτιδα) → απουσία άντλησης ικανοποίησης από τη σχέση
- Αύξηση άγχους σε σχέση με υγεία συντρόφου: *“πόσο θα δαρκέσει, πού θα οδηγήσει, ποιο θα είναι το επόμενο βήμα, πώς θα επηρεάσει τη σχέση, θα αντέξω μέσα στη σχέση;”*
- Τάσεις απομόνωσης: *“μετράει η γνώμη του κόσμου, δε θέλω οι άλλοι να με λυπηθούν”, “ο άλλος θα σου πει κάτι που δε βοηθάει και θα σε ρίξει παραπάνω”*
- Στρατηγική αντιμετώπισης = αναβλητικότητα – καταναγκαστικότητα – τελειοθηρία
- Δεν αναφέρονται προηγούμενες προσπάθειες αντιμετώπισης



# Ψυχιατρικό & ιατρικό ιστορικό – λειτουργικότητα

- Ιατρικό ιστορικό: λεύκη προ 4ετίας σε περίοδο αυξημένης πίεσης  
δερματικά ενοχλήματα σε περιόδους έντασης και άγχους
- Οικογενειακό ιατρικό & ψυχιατρικό ιστορικό:  
Ca πατέρα (2013, σε υποτροπή)  
Ανεύρισμα εγκεφάλου μητέρας (υπεβλήθει σε εμβολισμό)  
Διαταραχή διάθεσης μητρικής θείας (μη προσδιοριζόμενη)
- Επιμελημένη και κατάλληλη για την ηλικία του εμφάνιση
- Καλή λειτουργικότητα στις καθημερινές δραστηριότητες



# Ατομικό ιστορικό Ι

- Ως παιδί “ήρεμος, σιωπηρός, όχι αρχηγός”, αλλά “με ήθελαν όλοι, με σέβονταν, με αγαπούσαν”
- “Πήγαινα κόντρα στην αδικία, υπερασπιζόμουν τον άλλο, ήξερα ότι έχω δίκιο”
- Στην εφηβεία “εξωστρεφής, κοινωνικός και αποδεκτός, μέσα σε όλα”
- “Καλός μαθητής με την ελάχιστη προσπάθεια”
- “Δραστήριος, κυρίως σε πράγματα που σε κάνουν αποδεκτό και δημοφιλή”
- Πέρασε στη σχολή της επιλογής του μετά από 3 προσπάθειες “αλλά είχα εμπιστοσύνη στις δυνάμεις μου, ήμουν σίγουρος ότι θα περνούσα”
- Σημαντική σχέση μεταξύ 20-26 ετών: “αρχικά ιδανική σχέση” στη συνέχεια “ενδιαφερόταν περισσότερο για τον εαυτό της, άλλαξε η συμπεριφορά της, έγινα καχύποπτος και τελικά αποχώρησα”
- Έλλειψη εμπιστοσύνης στις γυναίκες μετά από αυτό
- Μεταπτυχιακό στα Παιδαγωγικά (...**ετών**), εμπειρία που περιγράφεται ως δύσκολη “καθώς ξεπέρασα τον εαυτό μου, έπρεπε να προσπαθώ παραπάνω από τους άλλους για να είμαι καλύτερος, δεν είχα εμπειρία στον τομέα”
- Επαγγελματικά αν και του δώθηκε η ευκαιρία να εργαστεί στην εκπαίδευση το εγκατέλειψε, “δεν άξιζε να επενδύσω, δε θα έφτανα εκεί που ήθελα”



## Ατομικό ιστορικό II

- Στη δουλειά του περιγράφεται *“ήρεμος, καλός, λίγο αυστηρός – κάτι που επιβάλλεται για να είμαι σωστός”*, *“είμαι τυπικός, δεν αντέχω να είμαι στο χώρο και να υπάρχει κάτι που δε λειτουργεί σωστά”*
- Ένταση στη σχέση με τον ένα εκ των δύο εργοδοτών *“μου δημιουργεί προβλήματα, δε με συμπαθεί, είναι ανεύθυνος, τρέχω να καλύψω τα κενά”*
- Ως προς τις κοινωνικές σχέσεις αναφέρει πολλούς φίλους αλλά όχι στενούς
- *“Είχα την τάση για κολλητούς φίλους αλλά ένιωθα ότι δεν μπορώ να τους ικανοποιώ όλους”*
- *“Υπήρξαν άτομα που θα μπορούσαν να είναι κολλητοί, αλλά ο τρόπος σκέψης, η συμπεριφορά, το πώς θα ταιριάζουν στην παρέα που θα τους πάω με αναστέλλει”*
- Αναφέρει ότι του αρέσει να είναι σε σχέση αλλά μετά το χωρισμό στα 26 δεν έχει προκύψει *“είτε γιατί μου λένε ότι αδιαφορώ είτε γιατί αγχώνομαι ότι δε θα πάει καλά”*
- *“Μήπως ψάχνω λόγους να αποφύγω τη δέσμευση, μήπως ο άλλος είναι λιγότερος, μήπως δεν ανταπεξέλθω, μήπως η κατάσταση είναι περίεργη”*
- Σε σχέση εδώ και 2 μήνες, αν και λόγω προβλημάτων υγείας της συντρόφου *“δεν έχω ζήσει τη σχέση όπως θα ήθελα”*

# Οικογενειακό ιστορικό

- 4μελής οικογένεια (πατέρας, μητέρα, μικρότερη αδερφή)
- Πατέρας (70 ετών, συνταξιούχος δημόσιος υπάλληλος)
  - “*Ηρεμος, στωικός, λιγομόλητος, αθόρυβος, αυστηρός (‘απέπνεε σεβασμό’)*”
  - “*Έμφαση στην οργάνωση και την τάξη, το ζητούσε και από τους άλλους*”
  - “*Συζητήσιμος, ακούει, δεν απαξιώνει και αναγνωρίζει τον άλλον*”
  - “*Έσωστρεφής*”, κάτι που ο θεραπευόμενος αναγνωρίζει και στον εαυτό του
- Μητέρα (66 ετών, συνταξιούχος δημόσιος υπάλληλος)
  - “*Δραστήρια, εξωστρεφής, με γέλιο αλλά και νεύρα*”
  - Περιγράφεται ως υπερβολικά δοτική και προστατευτική, “*αγαπησιάρα, με προσφωνούσε με διάφορα, τα λόγια που έχω ακούσει από τη μάνα μου δεν νομίζω ότι θα τα ξανακούσω*”
  - “*Αισθάνομαι περίφανος για τη μητέρα μου*”
- Αδερφή (37 ετών, απόφοιτος ΤΕΙ Φυσικοθεραπείας)
  - “*Καλό παιδί, άνετη και ευπροσάρμοστη*”
  - Πολύ καλή μεταξύ τους σχέση, “*από μικροί είμαστε πολύ κοντά*”
- “*Άριστες*” σχέσεις μέσα στην οικογένεια
- Πατρική οικογένεια ως “*πρότυπο που δεν πιστεύω ότι θα καταφέρω να φτάσω*”
- Σχολιάζει αρνητικά το γεγονός ότι οι γονείς δε μοιράζονταν σημαντικά ζητήματα με τα παιδιά (π.χ. ζητήματα υγείας), κάτι που θεωρεί ότι συνεχίζεται και σήμερα





# Διάγνωση

## Διαγνώσεις κατά DSM-V

- Ναρκισσιστική διαταραχή προσωπικότητας
- Ιδεοψυχαναγκαστικά δυσλειτουργικά στοιχεία προσωπικότητας

## Ψυχομετρικά εργαλεία

- BAI: 15 ήπιο άγχος
- BDI: 22 ελαφριά κατάθλιψη
- SCL- 90-R: (ΓΔΣ = 60)
  - Επιμέρους κλίμακες  $\geq 70$ : Θυμός (70)
  - Επιμέρους κλίμακες  $\geq 60$ : Ψυχαναγκαστικότητα-Καταναγκαστικότητα (68), Κατάθλιψη (61)
- CES-D: 31 πιθανόν σοβαρή αποθάρρυνση - distress

# Διαφοροδιάγνωση



## Ναρκισσιστική Διαταραχή Προσωπικότητας

- Αίσθημα μεγαλείου
- Έντονη ενασχόληση με φαντασιώσεις απεριόριστης επιτυχίας, δύναμης, εξυπνάδας, ομορφιάς ή ιδανικής αγάπης
- Θεωρεί τον εαυτό του “ξεχωριστό” και μοναδικό
- Απαιτεί υπερβολικό θαυμασμό
- Αίσθημα δικαιωματικότητας
- Εκμεταλλεύεται διαπροσωπικά
- Απουσία ενσυναίσθησης
- Ζηλεύει τους άλλους ή πιστεύει ότι οι άλλοι τον ζηλεύουν
- Αλλαζονική, υπεροπτική συμπεριφορά ή στάση

## Ψυχαναγκαστική Διαταραχή Προσωπικότητας

- Έντονη ενασχόληση με λεπτομέρειες (απώλεια της ουσίας της δραστηριότητας)
- **Τελειοθηρία** (παρεμποδίζεται η ολοκλήρωση μιας εργασίας)
- Υπερβολικά αφοσιωμένος στην εργασία και την παραγωγικότητα (αποκλεισμός δραστηριοτήτων ελεύθερου χρόνου/φιλικών σχέσεων)
- **Υπερβολικά ευσυνείδητος, άκαμπτος σε θέματα ηθικής, ηθών, αξιών**
- Ανίκανος να πετάξει χωρίς αξία αντικείμενα
- **Απρόθυμος να κάνει καταμερισμό καθηκόντων, εκτός εάν οι άλλοι υποταχθούν στο δικό του τρόπο**
- Αυστηρός τρόπος στο ξόδεμα χρημάτων
- Ακαμψία και ισχυρογνωμοσύνη



# Κάθετη διερεύνηση Ι

## Σχετικά δεδομένα από παιδική ηλικία:

- «Υπερβολική τρυφερότητα μητέρας, κανείς δεν τη φτάνει»
- Σύγκριση με αδελφή από γονείς «τι θα γίνει με την αδελφή σου, σπρώξ' τη λίγο, βοήθησέ την»
- «Άγχος μήπως δε γίνω αποδεκτός από συνομηλίκους, έβαζα τον εαυτό μου σε σύγκριση»
- Μέτριες επιδόσεις στο σχολείο & σε δραστηριότητες (μουσική & αθλήματα), «πουθενά δεν ήμουν ο καλύτερος»
- Δημοφιλής & αποδεκτός στο σχολείο λόγω δραστηριοτήτων & χαρακτήρα, «υπερασπιζόμουν τους άλλους όταν αδικούνταν»
- Επικριτικότητα από ευρύτερη οικογένεια (θείος) & από προπονητή για επιδόσεις
- «Εξήγαγα από τους δικούς μου ότι εγώ είμαι ο καλός & ότι δε χρειάζεται να κυνηγάω, ήθελα να είναι αυτή η γνώμη και των άλλων, να με θέλουν a priori»

## Πυρηνικές Πεποιθήσεις

- «Αν δεν πληρώ τα κριτήρια θα είμαι λιγότερος»
- «Αν βγώ μέτριος, λιγότερος, κατώτερος των προσδοκιών θα μείνω μόνος»
- «Το λίγο δεν φτάνει, είναι χειρότερο από το άχρηστος»
- «Είμαι πίσω σε σχέση με τους άλλους, μένω στάσιμος»
- «Οι άλλοι σε κρίνουν & σε ιεραρχούν βάσει της ικανότητάς σου»
- «Οι άλλοι οφείλουν να με ικανοποιούν και να με αναγνωρίζουν αλλιώς θα εγκαταλείψω»
- «Πρέπει να είμαι αποδεκτός σε όλα»



## Κάθετη διερεύνηση II

### Συντελεστικές πεποιθήσεις – κανόνες

- «Πρέπει να είμαι υψηλά ικανός, αναγκαίως, να με ζητάνε και να με παραδέχονται σε σχέση με τους υπόλοιπους»
- «Καλύτερα να σε πρήζουν για βοήθεια παρά να είσαι μέτριος»
- «Η χειρότερη σύγκριση είναι να είσαι ίσος με τον άλλον»
- **«Αν είμαι χαμηλά στη σύγκριση θα απορριφθώ, θα παραγκωνιστώ, θα αντικατασταθώ»**
- **«Πρέπει να είμαι ξεχωριστός, να αφήσω καλό ίχνος»**
- **«Αν οι γύρω μου έχουν αρνητικά χαρακτηριστικά πλήττεται η εικόνα μου»**
- «Αν είμαι μόνος σε αρνητική κατάσταση είμαι στον πάτο, δεν μπορώ εν δυνάμει να αποδειχτώ καλύτερος»
- «Αν ενθουσιαστώ πολύ η πιθανή πτώση δε θα είναι ελεγχόμενη, θα είμαι εκτεθειμένος σε κριτική»
- «Αν είμαι κάτω από τη βάση είμαι εκτεθειμένος στην κριτική»
- **«Αν ζητήσω βοήθεια είμαι κατώτερος, δεν είμαι ανεξάρτητος»**

### Αντισταθμιστικές συμπεριφορές – στρατηγικές

- «Επιθετικότητα» (όταν νιώθω ότι απειλούμαι από κριτική/σύγκριση)
- «Αναζήτηση για το καλύτερο σε όλους τους τομείς (δουλειά, σχέσεις, κλπ.)»
- Τελειοθηρία: «Είμαι ψυχαναγκαστικός, σταθμίζω τις καταστάσεις από όλες τις πλευρές ώστε να έχω τις μικρότερες δυνατές απώλειες»
- «Απαξίωση (‘δε χάνω το χρόνο μου με αυτόν’, ‘αν είναι καλύτερος ας βρει λύση’))»
- «Δε μοιράζομαι αυτά που κάνω ώστε ενδεχόμενες δυσκολίες να μη φέρουν κριτική»
- Αναβλητικότητα/αποφυγή: «Αποφεύγω καταστάσεις όταν δεν είμαι βέβαιος για την έκβαση», «Αν νιώσω μέτριος ή κατώτερος σε σύγκριση φεύγω για να μην απορριφθώ και ξεκινώ κάτι νέο με αυξημένη ανοχή σε λάθη»
- «Ψάχνω στοιχεία για να αποδείξω ότι η κριτική δεν ισχύει»



# Οριζόντια διερεύνηση

<p><b>Κατάσταση</b> Αποκαλούν τη σύντροφό μου «κακομοίρα», «ωρολογιακή βόμβα»</p>	<p><b>Κατάσταση</b> Οι άλλοι εντοπίζουν κάτι που δεν έχει πάει καλά</p>	<p><b>Κατάσταση</b> Στη δουλειά αποφάσισαν να χρεωνόμαστε κάποιες υπηρεσίες</p>
<p><b>Αυτόματη Σκέψη</b> «Την μειώνουν, κατά συνέπεια μειώνουν κι εμένα»</p>	<p><b>Αυτόματη Σκέψη</b> «Χάνω την εμπιστοσύνη των άλλων, δεν θα στηρίζουν ελπίδες σε εμένα»</p>	<p><b>Αυτόματη Σκέψη</b> «Είμαι ο τελευταίος τροχός της αμάξης, με έχουν γραμμένο»</p>
<p><b>Προσωπικό νόημα</b> «Αν οι γύρω μου έχουν αρνητικά χαρακτηριστικά πλήττεται η εικόνα μου», «Μένω στάσιμος σε σχέση με τους άλλους»</p>	<p><b>Προσωπικό νόημα</b> «Είμαι κατώτερος των προσδοκιών, θα μείνω μόνος, θα παραγκωνιστώ»</p>	<p><b>Προσωπικό νόημα</b> «Οι άλλοι οφείλουν να με αναγνωρίζουν», «Οι άλλοι με ιεραρχούν», «Μπορεί να αντικατασταθώ»</p>
<p><b>Συναίσθημα</b> Θυμός</p>	<p><b>Συναίσθημα</b> Άγχος, απογοήτευση με εαυτό</p>	<p><b>Συναίσθημα</b> Θυμός</p>
<p><b>Συμπεριφορά</b> Λεκτική επιθετικότητα</p>	<p><b>Συμπεριφορά</b> Έμμονη αναζήτηση λαθών</p>	<p><b>Συμπεριφορά</b> Απότομος, σκυθρωπός</p>



# Χαρακτηριστικές συμπεριφορές I

- Σε δύσκολες/απαιτητικές καταστάσεις είτε απέχω (“δε θα αξιολογηθώ”) είτε αναλαμβάνω πλήρη έλεγχο (“όλοι κρέμονται από εμένα, όλα εξαρτώνται από εμένα”)
- Κατά την επίσκεψη με τη σύντροφό του και τους δικούς της στον ιατρό “αναλαμβάνω να ελέγξω την κατάσταση, να κάνω τις κατάλληλες ερωτήσεις, να οριοθετήσω τους δικούς της” → επιβεβαιώνεται ότι “είμαι αναγκαίος, απαραίτητος” → ωστόσο αυτό του προκαλεί εκνευρισμό και αίσθημα πίεσης
- “Αν δεν είμαι υψηλά ικανός και αναγκαίος θα μείνω μόνος”: στη σχέση μου δεν εκφράζω ανάγκες, αναζητώ τα ‘θέλω’ του άλλου → είμαι ξεχωριστός, απαραίτητος → επαναπαύομαι, μπορώ να εκφράσω ανάγκες και προτιμήσεις, ο άλλος οφείλει να τις πραγματοποιήσει
- Παρόλο που δεν οι ανάγκες μου δεν καλύπτονται στη σχέση μου δεν αποφασίζω να χωρίσω γιατί το προσωπικό κόστος θα είναι μεγάλο → “θα δημιουργήσω αρνητικά συναισθήματα, άρα θα αξιολογηθώ αρνητικά, θα αποδειχθώ κατώτερος των περιστάσεων”

# Χαρακτηριστικές συμπεριφορές II

- **‘Τάσεις φυγής στις σχέσεις’:** *“Εστιάζω σε αρνητικό χαρακτηριστικό συντρόφου που μπορεί να αποτελέσει αντικείμενο αξιολόγησης”* → αναζήτηση στοιχείων → απολογισμός ως προς αυτοεικόνα, *“πόσο πλήττεται”* → αφορμή για εγκατάλειψη
- **Ωστόσο:** εγκατάλειψη=πιθανή αφορμή για αξιολόγηση, *“είμαι κατώτερος των προσδοκιών”*
- **Στρατηγική:** αλτρουιστικές καταναγκαστικές συμπεριφορές *“να είμαι καλός, μη στεναχωρήσω τον άλλον, να τον στηρίζω, να ‘υπομείνω’ πολλά”* → αφορμή για θαυμασμό από περίγυρο, αποφυγή αρνητικής αξιολόγησης



**Καταναγκαστικές αλτρουιστικές συμπεριφορές ως στρατηγική για τα ναρκισσιστικά σχήματα**

# Θεραπευτικός σχεδιασμός I

## Υπόθεση εργασίας

Οι δυσκολίες του Κώστα ανάγονται σε πυρηνικά πιστεύω της προσωπικότητάς του και συγκεκριμένα σε πεποιθήσεις αποδοχής υπό πολύ υψηλούς όρους

Οι δυσλειτουργικές αντισταθμιστικές στρατηγικές (ιδεοψυχαναγκαστικά-καταναγκαστικά στοιχεία) προκύπτουν ως συνέπεια των συντελεστικών πεποιθήσεων που αφορούν την επίτευξη σταδιακά αυξανόμενων στόχων

## Κατάλογος προβλημάτων

Διαπροσωπικές σχέσεις: δυσκολία δημιουργίας και διατήρησης σχέσεων εγγύτητας σε συναισθηματικό αλλά και φιλικό επίπεδο

Έντονη συναισθηματική φόρτιση και ξεσπάσματα θυμού

## Θεραπευτικό πλάνο

Θεραπευτική σχέση

Διαμόρφωση αιτήματος – Προσέγγιση εστιασμένη στις πεποιθήσεις

Σύνδεση θυμού – συμπεριφοράς – βασικών σχημάτων

Γνωσιακή αναδόμηση πυρηνικών πεποιθήσεων

Αντικατάσταση δυσλειτουργικών αντισταθμιστικών συμπεριφορών





# Θεραπευτικός σχεδιασμός II

## Θεραπευτικοί στόχοι

1. Κατανόηση των παραγόντων δημιουργίας και διατήρησης των γνωσιών και των δυσλειτουργικών συμπεριφορών βάσει του ιστορικού
2. Αναγνώριση συμπεριφορών υπερεκτίμησης και απαξίωσης προς τους άλλους (κυρίως συντρόφους)
3. Έλεγχος θυμού και εκπαίδευση σε πιο λειτουργικούς τρόπους έκφρασης (*μέτρηση μέσω αυτοαναφορών*)
4. Αναγνώριση και τροποποίηση τελειοθηρικών συντελεστικών πεποιθήσεων
5. Ελάττωση συμπεριφορών ελέγχου
6. Αναδόμηση πυρηνικών πεποιθήσεων σχετικά με αξία και αποδοχή
7. Έκφραση αναγκών, σκέψεων και συναισθημάτων στις στενές διαπροσωπικές σχέσεις (συναισθηματικές και φιλικές)
8. Ενίσχυση δεξιοτήτων διαχείρισης ψυχοπιεστικών καταστάσεων για πρόληψη υποτροπής

# Διευκολυντικοί και επιβαρυντικοί για τη θεραπεία παράγοντες

- Θετικά και αρνητικά ατομικά στοιχεία:
  - Κινητοποιημένος να αναγνωρίσει τις δυσκολίες του και να αλλάξει
  - Οικογενειακά & προσωπικά προβλήματα (χρόνια νόσος συντρόφου, υποτροπή Ca πατέρα)
- Εμπόδια/δυσκολίες:
  - Θεραπευτική σχέση:
    1. Θεραπεία=απειλή για εικόνα εαυτού (“Είμαι δύσκολη περίπτωση; Υπάρχουν και άλλοι σαν εμένα;”) → σταδιακή αλλαγή → σταδιακή βελτίωση ικανότητας συνεργασίας με τη θεραπεύτρια
    2. Υπεροπτική συμπεριφορά στη θεραπεία/τάση για αυτοπροβολή → πλατείασμα στο λόγο
  - Δυσλειτουργικά ιδεοψυχαναγκαστικά στοιχεία ως στρατηγική που υπηρετεί ναρκισσιστικά σχήματα



# Διαχείριση επιβαρυντικών για τη θεραπεία παραγόντων

- **Θεραπευτική σχέση - υπεροπτική στάση στη θεραπεία, τάση για αυτοπροβολή**
  - **Στόχος:** Μείωση ανάγκης για αυτοπροβολή, δημιουργία σχέσης στην οποία δεν χρειάζεται να αισθάνεται ξεχωριστός, μοναδικός → γενίκευση
  - Αρχικά: αποδοχή υπεροπτικών συμπεριφορών, αυτοπροβολής
  - Στη συνέχεια: οριοθέτηση του λόγου του θεραπευόμενου και επαναφορά στην ουσία της συζήτησης
  - Σταδιακά: σύνδεση της συμπεριφοράς στη θεραπεία με ΔΠ, ανάδειξη περιπτώσεων “αυτοπροβολής” → αναζήτηση πιθανών αιτιών, συσχέτιση με εικόνα εαυτού και αξία
  - Τελικά: αποδοχή θεραπείας και ρόλου θεραπεύτριας, λειτουργία σα πρότυπο σχετίζεσθαι (“σκέφτηκα σα Ναταλία”)
- **Αλτρουιστικές συμπεριφορές/ιδεοψυχαναγκαστικά στοιχεία που υπηρετούν ναρκισσιστικά σχήματα**
  - **Στόχος:** Αναγνώριση και αντικατάσταση αλτρουιστικών ιδεοψυχαναγκαστικών συμπεριφορών
  - Αρχικά: συμπεριφορική ανάλυση, οριζόντια και κάθετη διερεύνηση
  - Στη συνέχεια: σύνδεση με ΔΠ και πυρηνικές πεποιθήσεις/σχήματα
  - Γνωσιακή αναδόμηση, ανάλυση κόστους-όφελους, αξιολόγηση συστήματος αξιών, τεχνική του συνεχούς, συμπεριφορικά πειράματα, ‘εκφραση αναγκών



# Θεραπευτικές παρεμβάσεις και τεχνικές

- Οριζόντια και κάθετη διερεύνηση
- Καταγραφές
- Εντοπισμός γνωσιακών παραποιήσεων
- Σύνδεση καθημερινών καταστάσεων με γνωσιακή διατύπωση
- Αμφισβήτηση και τροποποίηση δυσλειτουργικών σκέψεων
- Τεχνικές διαχείρισης θυμού
- Εκπαίδευση στη διεκδικητική συμπεριφορά
- Αναβίωση περιστατικών παιδικής ηλικίας/τραυματικών εμπειριών ενήλικης ζωής



# Πορεία της Θεραπείας I

- 1-6: συμπλήρωση ερωτηματολογίων, λήψη ιστορικού, κύρια προβλήματα, ιστορικό προβλημάτων, εκπαίδευση στο ΓΣ μοντέλο
- 14: Αίτημα με γνωσιακούς όρους *“να μάθω ότι η αξία μου είναι αυτή που είναι και ότι ακόμα και αν έρθουν σκαμπανεβάσματα να ξέρω ότι δεν αλλάζει. Να μην πλήττομαι ψυχολογικά, να μη θεωρώ ότι ο άλλος με αξιολογεί και με κριτικάρει, ότι με θεωρεί λιγότερο”*
- 16: Σύνδεση δυσκολιών και πεποιθήσεων με δεδομένα παιδικής ηλικίας/τραυματικές εμπειρίες
- 17-19: ψυχοεκπαίδευση στη ΝΔΠ, στόχοι, συζήτηση ψυχοθεραπευτικού πλάνου, παρουσίαση γνωσιακής διατύπωσης → πώς δημιουργούνται και διατηρούνται τα δυσλειτουργικά σχήματα → κατανόηση από το θεραπευόμενο των προβλημάτων που τον απασχολούν
- 20: *“Από ένα σύνολο πραγμάτων φιλτράρω το αρνητικό και θεωρώ ότι καθορίζει την αξία μου. Τελικά αφήνω τα σημαντικά στην άκρη και δεν τα βλέπω, σα να θέλω να είμαι αποδεκτός σε όλα”*
- 21: *“Δεν μπορώ να λειτουργώ σαν μπαμπάς, πρέπει να αφήνω χώρο στον άλλο για πρωτοβουλία, δε γίνεται να τα προλάνω και να τα ελέγξω όλα, δε μου κάνει καλό”*
- 22: Έκφραση αναγκών σε σύντροφο  
*“Παίρνω όλη την ευθύνη εγώ, λειτουργώ σαν ‘μπαμπάς’, σα να τα ξέρω όλα. Αν μαλακώσω και βγάλω τα θέλω μου μπροστά ο άλλος τα βλέπει”* [www.ibrt.gr](http://www.ibrt.gr)



## Πορεία της Θεραπείας II

- 23: Εναλλακτικές σκέψεις σχετικά με οικογενειακή αποκατάσταση  
“Βρέθηκα μόνος ανάμεσα σε ζευγάρια και δεν ένιωσα παρείσακτος, νιώθω καλά με αυτό που είμαι”  
“Οι άλλοι προχωράνε σε ένα δρόμο κι εγώ σε έναν άλλο, έχει να κάνει με τις επιλογές, όχι με την αξία. Δεν είμαστε όλοι για τον ίδιο κανόνα, νιώθω καλά με αυτό που είμαι, δεν είμαι κατώτερος”
- 24: Δεν αντιδρά σε συμπεριφορά άλλου που στο παρελθόν θα προκαλούσε εκνευρισμό “η αξία μου δεν έχει να κάνει με τις συμπεριφορές των γύρω μου”
- 27: Υποτροπή Ca πατέρα
- 29: Καταμερισμός ευθυνών με αδελφή σε σχέση με υγεία πατέρα “Ζητάω βοήθεια, λέω ως εδώ μπορώ. Δε χρειάζεται να είμαι ο καλύτερος, ο πιο δυνατός. Δεν μπορώ να είμαι το πιο πάνω, το τέρμα τέλειό και ούτε χιλιοστό πιο κάτω”
- 30: “Έχω συναισθηματικές ανάγκες που τις αγνοώ εδώ και καιρό για να προστατεύσω την εικόνα μου, αλλά είναι τόσο ακάλυπτες που δεν μπορώ να τις αγνοώ άλλο”  
“Στο παρελθόν δεν έλεγα όχι, με ανέβαζε η εμπιστοσύνη των άλλων, δεν ήθελα να ρίξω τα standards. Τώρα λέω όχι και είναι σα βαθιά ανάσα, δεν αλλάζει το πώς με βλέπουν, δεν γκρεμίζεται το σύμπαν, δε χαλάει η εικόνα μου”  
Ανοιχτός σε εναλλακτικές σκέψεις σχετικά με οικονομικές αλλαγές, δεν αναφέρει έντονο άγχος
- 32: “Όταν τους αφήνω οι άλλοι βλέπουν τις ανάγκες και τα όριά μου και τα σέβονται”  
“Είχα αυτοπαγιδευτεί σε προφίλ σούπερ δυνατού, ο άλλος δε χρειαζόταν να δώσει τίποτα. Όταν έβγαιναν οι ανάγκες μου και έφταναν στο όριο θεωρούσα ότι ο άλλος δεν μπορεί. Με αυτόν τον τρόπο υποτιμώ τον άλλον”



# Έκβαση Ι

- Αριθμός - συχνότητα συνεδριών: 32 συνεδρίες, 1 ανά εβδομάδα
- Διάρκεια θεραπείας: 13 μήνες
- Κλινική εικόνα αλλαγής:
  - *“Πιο ανάλαφρος και απαλαγμένος από κανόνες και πρέπει”*
  - Ελάττωση συγκρίσεων με τον περίγυρο (*“δεν είμαστε όλοι για όλα, αυτό που είμαι μπορεί να είμαι και για το υπόλοιπο της ζωής μου και να το ευχαριστιέμαι”*)
  - Έκφραση αναγκών χωρίς αίσθημα μειονεξίας
  - Καταμερισμός ευθυνών/αναζήτηση βοήθειας χωρίς αίσθημα κατωτερότητας ή έλλειψης αξίας/ικανότητας
  - Ενσωμάτωση απρόβλεπτων αλλαγών στην καθημερινότητα
  - Μπορεί να σκεφτεί εναλλακτικές χωρίς αίσθημα άγχους/απειλής για την εικόνα του
  - Καλύτερη διαχείριση θυμού (*“το αφήνω να περάσει”*)

# Έκβαση II

## Αποτελέσματα ψυχομετρικών δοκιμασιών

Αρχικές μετρήσεις	Ενδιάμεσες μετρήσεις (16 <sup>η</sup> συνεδρία)	Τελικές μετρήσεις
<p><b>BAI:</b> 15 (ήπιο άγχος)</p> <p><b>BDI:</b> 22 (ελαφριά κατάθλιψη)</p> <p><b>SCL- 90-R:</b> (ΓΔΣ = 60)            ≥70: Θυμός (70)            ≥60: Κατάθλιψη (61), Ψυχαναγκαστικότητα-Καταναγκαστικότητα (68)</p> <p><b>CES-D:</b> 31 (πιθανόν σοβαρή αποθάρρυνση – distress)</p>	<p><b>BAI:</b> 5 (ελάχιστα επίπεδα άγχους)</p> <p><b>BDI:</b> 8 (απουσία κλινικής κατάθλιψης)</p> <p><b>SCL- 90-R:</b> (ΓΔΣ = 48)            ≥60: καμία</p> <p><b>CES-D:</b> 17 (μέτρια αποθάρρυνση – distress)</p>	<p><i>Εκκρεμόν</i></p>