

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Ο παράγοντας προσωπικότητα στην ανθεκτικότητα στη γνωσιακή – συμπεριφοριστική ψυχοθεραπεία

Γιώργος Ευσταθίου

*4ο Πανελλήνιο Συνέδριο Γνωσιακών Ψυχοθεραπειών,
28 - 30 Νοεμβρίου, Αθήνα*

Ιδιαιτερότητες της θεραπείας των Διαταραχών Προσωπικότητας

- Διαγνωστικά ζητήματα
- Εστίαση στις βασικές πεποιθήσεις/σχήματα
- Θεραπευτικοί στόχοι – διαμόρφωση αιτήματος
- Όρια της παρέμβασης – επίπεδα θεραπευτικής αλλαγής
- Δυσκολίες στη θεραπευτική σχέση
- Μεγαλύτερη διάρκεια – βραδύτερος ρυθμός αλλαγών
- Επαγγελματική επάρκεια – θεραπευτικός σχεδιασμός
– αυτογνωσία του θεραπευτή

Διαγνωστικά ζητήματα

- Πόσες είναι;
 - I:27, II: 12, III/III-R: 11, IV/5: 10
- Συνοσηρότητα μεταξύ διαταραχών προσωπικότητας:
 - III/III-R: 3,75 διαγνώσεις ανά εξεταζόμενο
 - IV/5: 20% μόνο μία διάγνωση διαταραχής προσωπικότητας
 - Ωστόσο οι θεραπευτές συνήθως δίνουν μόνο 1 διάγνωση βάσει περιεχομένου

Εστίαση στις βασικές πεποιθήσεις

- Η αλλαγή δεν αφορά μόνο μια συμπεριφορά ή μια αντίληψη – αφορά το ποιος είναι και το πώς καθορίζει τον εαυτό του → άγχος
- Πρώτη επαφή με αυτά τα ζητήματα → δυσκολία συμμόρφωσης στη θεραπεία
- Η σκέψη του αλλαγμένου εαυτού μπορεί να φοβίζει τον θεραπευόμενο – προτίμηση για το οικείο
- Φόβος συνεπειών σε κοινωνικό επίπεδο λόγω της αλλαγής – συχνά το περιβάλλον παρεμποδίζει την αλλαγή ή ενισχύει δυσλειτουργικούς τρόπους σκέψης και συμπεριφορές
- Δευτερογενή οφέλη (π.χ. εξαρτητική)

Θεραπευτικοί στόχοι

- Φτωχή εναισθησία – όχι άμεση συμφωνία για θεραπευτικούς στόχους
- Διαμόρφωση αιτήματος: η γνωσιακή διατύπωση ως εναλλακτική υπόθεση
- Η γνωσιακή διατύπωση προϊόν οριζόντιας και κάθετης διερεύνησης και όχι θεωρητικής συνεπαγωγής
- Σκοπός της θεραπείας η αλλαγή των βασικών πεποιθήσεων
- Η αλλαγή του θεραπευτικού αιτήματος δεν εγγυάται την εμπλοκή του θεραπευόμενου και τη δημιουργία κινήτρου για αλλαγή
- Η φύση των στόχων μπορεί να φαίνεται ακατόρθωτη για τον θεραπευόμενο
- Συχνή πηγή αντίστασης – μη συμμόρφωσης

Επίπεδα θεραπευτικής αλλαγής

- Πλήρης αναδόμηση των σχημάτων
 - Όχι πάντα εφικτή
- Τροποποίηση των σχημάτων
 - Περιορισμός του εύρους και της συχνότητας ενεργοποίησης
- Επανερμηνεία των σχημάτων
 - Υπηρετώ τα σχήματά μου με πιο λειτουργικό τρόπο
- Λειτουργικές συμπεριφορές
 - Χρήση της ψυχοπαθολογίας για βελτίωση της λειτουργικότητας

Θεραπευτική σχέση

- Αυτονόητα οι βασικές πεποιθήσεις εκδηλώνονται και μέσα στη συνεδρία και παρατηρούνται:
 - Μεταβιβαστικές και
 - Αντιμεταβιβαστικές αντιδράσεις (π.χ. ανία, εικνευρισμός, θυμός, ματαιώση, απουσία ενίσχυσης)
- Οι βασικές πεποιθήσεις μπορεί να εμποδίζουν τη συνεργασία στη θεραπεία (π.χ. παρανοειδής, οριακή)
- Μπορεί να υπάρχει ελλιπής έλεγχος των παρορμήσεων (απαίτηση για επίλυση προβλημάτων, ακυρώσεις, καθυστερήσεις, θέματα με την εργασία για το σπίτι)
- Σώμα γνώσης για τις ιδιαιτερότητες κάθε συγκεκριμένης διαταραχής (π.χ. αν πρέπει να γίνεται απόπειρα για δημιουργία στενής σχέσης στην αρχή της θεραπείας)

Διάρκεια Θεραπείας

- Μεγάλη διάρκεια: 9 μήνες → χρόνια
- Συχνά αυξημένη συχνότητα συνεδριών – κόστος
- Βραδύς ρυθμός αλλαγών – όχι δραματικές εκδηλώσεις και βελτίωση
- Μπορεί να υπάρξει απογοήτευση του θεραπευτή ή του θεραπευόμενου
- Διατηρούμε καθ' όλη τη διάρκεια της θεραπείας γνωσιακή οπτική
- Ποικιλία στις μεθόδους λόγω μεγάλης διάρκειας
- Art of therapy: χιούμορ, μεταφορές, ανέκδοτα, αυτοαποκάλυψη (και συναισθηματική)

Επαγγελματική επάρκεια

- Κατάλληλος χρόνος παρεμβάσεων
- Συμφωνία για τους θεραπευτικούς στόχους
- Ειδικές τεχνικές (π.χ. αναβιώσεις, εκπαίδευση στην ενσυναίσθηση, ημερολόγια σχημάτων) – ανάλογη εκπαίδευση και εμπειρία στη συγκεκριμένη διαγνωστική κατηγορία
- 2/3 συνοσηρότητα με διαταραχές συμπτωμάτων – θέματα θεραπευτικού σχεδιασμού και επάρκειας στη συνήθη ΓΣ θεραπεία
- Ο θεραπευτής δεν πρέπει να έχει συμπεριφορές που να ενισχύουν τον θεραπευόμενο να έχει πρόβλημα – κρίσεις κλπ.
- «Τυφλά σημεία» – θέματα αυτογνωσίας του θεραπευτή