



Παρουσίαση ατομικής περίπτωσης ομοφυλόφιλου άντρα 29 ετών με σωματοδυσμορφική διαταραχή



Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

12^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ψυχολογικής Έρευνας
14-17 Μαΐου 2009, Βόλος

E. Κουσουλίδου, Γ. Ευσταθίου



Γενικές πληροφορίες

- Ο Γιάννης είναι 29 ετών, άγαμος, κατάγεται από ευρωπαϊκή χώρα από γονείς Έλληνες μετανάστες, απασχολείται στον χώρο της σχεδίασης και διατηρεί δική του επιχείρηση
- **Αίτημα:** να ανακαλύψει τους λόγους που δεν του αρέσει το σώμα του (ιδίως οι «καμπύλες» του) και να το αποδεχθεί. Αποδοχή της ομοφυλοφιλίας του προκειμένου να νιώθει άνετα να την αποκαλύπτει και στους άλλους.
- Το περιστατικό αυτό επιλέχθηκε λόγω του κλινικού ενδιαφέροντος που παρουσιάζει η Σωματόμορφη διαταραχή και η αντιμετώπισή της με τη γνωσιακή – συμπεριφοριστική ψυχοθεραπεία.



Ιστορικό παρούσας διαταραχής

- **Παιδική ηλικία:** παχουλός, θηλυπρεπές σώμα, γυναικομαστία, δεν ξέρουν αν είναι αγόρι ή κορίτσι, τον κοροϊδεύουν για το σώμα του, «κρύβεται» κάτω από πολλά ρούχα.
- Έλλειψη εξοικείωσης με σώμα, ποτέ χάρδια και φιλιά από τους γονείς, το γυμνό σώμα θεωρείται ταμπού στην οικογένεια.
- **Εφηβεία:** δεν μπορεί να αναγνωρίσει αλλαγές στο σώμα του (ύψος, απώλεια κιλών), θεωρεί τα κομπλιμέντα κοροϊδία.
- **Ενήλικη ζωή:** «πειράματα» για να διαπιστώσει αν είναι επιθυμητός, επιλέγει πολύ όμορφους άντρες που δεν ανταποκρίνονται επιβεβαιώνοντας ότι δεν είναι αρεστός και αποδεκτός.
- **Προσπάθειες αντιμετώπισης:**
 - Αποφυγή όλων των καταστάσεων στις οποίες νιώθει έντονο άγχος ή ντροπή.
 - Εκγύμναση, προκειμένου να «εξαφανίσει» τις καμπύλες του.
 - Δεν αποκαλύπτει σε κανέναν ότι είναι ομοφυλόφιλος.



Ατομικό ιστορικό

- **Δημοτικό:** «χοντρός», «θηλυπρεπής», όλοι τον μπέρδευαν για κορίτσι, τον κοροΐδευαν, δεν τον έκαναν παρέα.
- **Εφηβεία:** πήρε απότομα ύψος, έχασε κιλά, φαίνεται σαν «θηλυπρεπές αγόρι», κερδίζει την αποδοχή των συμμαθητών του.
- **Τέλος εφηβείας:** συνειδητοποιεί την ομοφυλοφιλία, δεν την παραδέχεται (δεν είναι αποδεχτή από το κοινωνικό του περιβάλλον).
- **18 ετών:** πρώτη ολοκληρωμένη σχέση με κοπέλα.
- **19 ετών:** εγχείρηση για αντιμετώπιση γυναικομαστίας (κρυφά από τους γονείς του). Δεν ντύνεται πλέον «σαν κρεμμύδι» προκειμένου να κρύψει το στήθος του.
- **21 ετών:** σεξουαλικές σχέσεις της μιας βραδιάς (για να διαπιστώσει αν είναι αποδεκτός από τους άλλους άντρες).
- **22 ετών:** συνάπτει ομοφυλόφιλη σχέση, διαρκεί 7 χρόνια.
- **22 – 29 ετών:** απατά τον σύντροφό του για «αναζήτηση αποδοχής και σεξουαλικής ευχαρίστησης».



Οικογενειακό ιστορικό

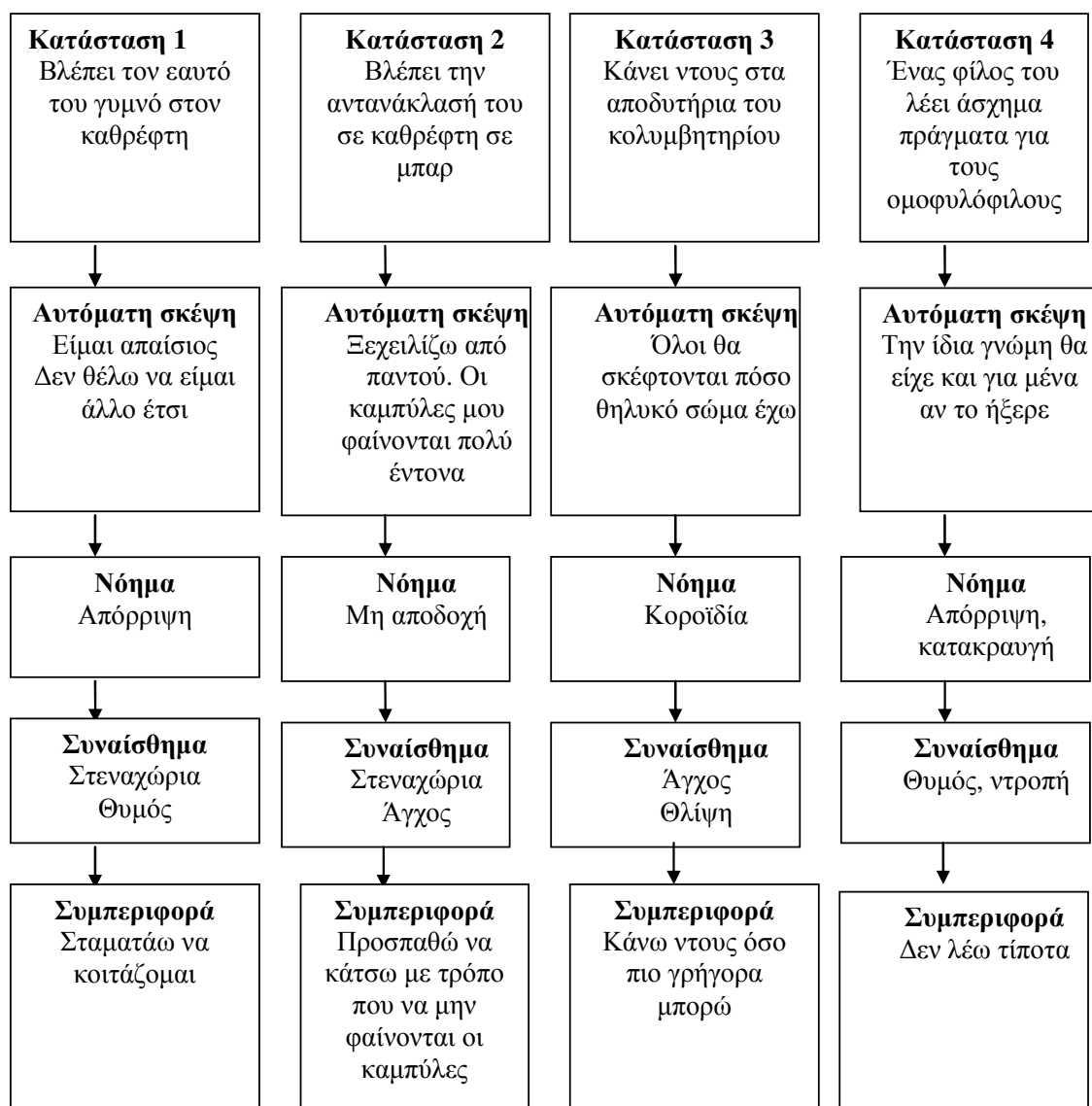
- **Μητέρα:** τον ήθελε συνέχεια μαζί της, δεν τον άφηνε να βγαίνει από το σπίτι και να κάνει παρέα με τα άλλα παιδιά.
- Λόγω κακομεταχείρισης που έχει υποστεί, μισεί όλους τους άντρες και το λέει συνέχεια στον Γιάννη.
- Αποδίδει την ομοφυλοφιλία του στο γεγονός ότι η μητέρα του τον ενίσχυε να μην συμπεριφέρεται σαν άντρας και του έλεγε διαρκώς ότι «οι άντρες είναι κακοί».
- Στην εφηβεία που γίνεται αποδεκτός από τους συνομηλίκους του και αρχίζει να βγαίνει, ξεκινούν έντονοι καβγάδες με τη μητέρα του. Ο Γιάννης αδιαφορεί και νιώθει έντονο θυμό.
- **Πατέρας:** ο Γιάννης τον μισεί, προσπαθεί να μην «συμπεριφέρεται σαν άντρας» για να μην προκαλεί τον θυμό της μητέρας του.
- **Θείος:** πρότυπο του Γιάννη, ήθελε να του μοιάσει (να είναι αρρενωπός και να φαίνεται άντρας)

Διάγνωση

- Δόθηκε η διάγνωση της **Σωματοδυσμορφικής διαταραχής**:
 - 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.
 - Η ενασχόληση δεν εξηγείται καλύτερα με άλλη ψυχική διαταραχή.
- Δεν δόθηκε η διάγνωση της **Διαταραχής της Ταυτότητας του Γένους**, επειδή δεν πληρούνταν τα κριτήρια.
- **Αποτελέσματα ψυχομετρικών δοκιμασιών**:
 - BAI: 9 (ήπιο άγχος)
 - BDI: 7 (απουσία κλινικής κατάθλιψης)
 - SCL-90-R: φοβικό άγχος (62)
[ερμηνεύτηκε ως ενδεικτικό του άγχους που συνδέεται με τη μορφή του σώματός του]



Γνωσιακή διατύπωση





Οριζόντια διερεύνηση

- **Αυτόματες σκέψεις:**
 - Είμαι απαίσιος
 - Δεν θέλω να είμαι άλλο έτσι
 - Δεν θέλω να κοιτάξω τις καμπύλες μου
 - Δεν θα έπρεπε να είναι εκεί
 - Δεν θέλω να με δουν οι άλλοι
 - Θα αηδιάσουν με την εικόνα μου
- **Συναισθήματα:**
 - Άγχος, στεναχώρια, ντροπή, θυμός
- **Συμπεριφορά:**
 - Φοράει πολλά ρούχα για να κρύψει τις καμπύλες του
 - Αποφεύγει τις αγχογόνες καταστάσεις ή τις υπομένει με έντονη δυσφορία



Θεραπευτικός σχεδιασμός (I)

- **Θεραπευτικό πλάνο:**
 - Καταγραφή αγχογόνων καταστάσεων και συμπεριφορών ασφαλείας
 - Σύνδεση σκέψεων και συναισθημάτων του παρόντος με αυτές του παρελθόντος
 - Ιεράρχηση αγχογόνων καταστάσεων, έκθεση, απομάκρυνση συμπεριφορών ασφαλείας
 - Ενημέρωση για ομοφυλοφιλία
 - Καταγραφή ερμηνειών για ομοφυλοφιλία
 - Γνωσιακή αναδόμηση
 - Έκθεση (να μην αποκρύπτει ομοφυλοφιλία και να μιλάει σε φίλους για την προσωπική του ζωή)

Θεραπευτικός σχεδιασμός (II)

- **Λίστα προβλημάτων:**
 - Κάνει πολύ γρήγορα ντους (1-2 λεπτά) για να μην βλέπει ή αγγίζει το σώμα του για πολύ ώρα
 - Δεν κοιτάζει το σώμα του στον καθρέφτη
 - Φοράει πολλά ή φαρδιά ρούχα για να κρύψει τις «καμπύλες» του
 - Κατά τη διάρκεια της ερωτικής επαφής δεν βγάζει τη μπλούζα του, δεν αφήνει τον άλλον να αγγίζει τις καμπύλες του, σκέφτεται συνέχεια τι σχόλια θα κάνει ο άλλος
 - Στο κολυμβητήριο ξεντώνεται, κάνει ντους και ντύνεται πολύ γρήγορα για να αποφύγει τα «βλέμματα αηδίας»
 - Στην παραλία δεν βγάζει ποτέ την μπλούζα του και μπαίνει τρέχοντας στη θάλασσα για να μην προλάβουν να τον παρατηρήσουν
 - Δεν αποδέχεται την ομοφυλοφιλία του
 - Δεν την «αποκαλύπτει» στους άλλους
 - Δεν συζητά με τους φίλους του την προσωπική του ζωή

Θεραπευτικός σχεδιασμός (III)

- **Θεραπευτικοί στόχοι:**

- Να κάνει περισσότερη ώρα μπάνιο (10 λεπτά), να αφιερώνει χρόνο στην περιποίηση του σώματός του
- Να κοιτάζεται στον καθρέφτη όταν είναι γυμνός
- Να φοράει στενές μπλούζες
- Να μην προβάρει όλα τις μπλούζες πριν βγει από το σπίτι προκειμένου να διαπιστώσει ποια κρύβει καλύτερα τις καμπύλες του
- Να μην ελέγχει στον καθρέφτη την «κατάλληλη στάση σώματος» ώστε να μην φαίνονται οι καμπύλες του
- Να κάνει σεξ χωρίς να φοράει την μπλούζα του και να αφήνει τον σύντροφό του να χαϊδέψει τις καμπύλες του
- Στο κολυμβητήριο να αφιερώνει περισσότερη ώρα στο ντους και στο ντύσιμο
- Να μην φοράει την μπλούζα του στην παραλία
- Να αποδεχτεί την ομοφυλοφιλία του
- Να αποκαλύπτει την ομοφυλοφιλία του στους άλλους
- Να συζητάει την ερωτική του ζωή με τους φίλους του

Θεραπευτική σχέση

- **Δυσκολία:** εξαιρετικά έντονη αρνητική αντίδραση του Γιάννη στη διαδικασία της έκθεσης (θυμός, κλάμα). Έτρεμε στην ιδέα ότι θα αναγκαζόταν να φορέσει στενή μπλούζα. Σκέψη να διακόψει τη θεραπεία. Δεν ήθελε άλλο να κρύβεται.
- **Δυνατά σημεία:** η αποφασιστικότητα του Γιάννη να «σταματήσει να κρύβεται». Κάνει μόνος του βήματα να αλλάξει τη συμπεριφορά του.
- **Θεραπευτική σχέση:** το άγχος της θεραπεύτριας στην πρώτη συνεδρία έκανε τον Γιάννη να νιώσει άβολα και να μην μπορεί να ανοιχτεί. Έπειτα από συζήτηση, η σχέση με τον Γιάννη κύλισε ομαλά.



Θεραπευτικές Τεχνικές

- Ημερολόγιο Δυσλειτουργικών Σκέψεων
- Αναβιώσεις εμπειριών του παρελθόντος
- Σύνδεση των εμπειριών αυτών με σκέψεις και συναισθήματα του παρόντος
- Έκθεση σε καταστάσεις που προκαλούσαν δυσφορία στον Γιάννη και τις απέφευγε
- Γνωσιακή αναδόμηση των σκέψεων που αφορούσαν στο σώμα του, στην ομοφυλοφιλία του και στις αντιδράσεις των άλλων απέναντι σε αυτά τα δυο.



Πορεία της Θεραπείας

- **1-5:** δημιουργία θεραπευτικής σχέσης, λήψη ιστορικού, κύρια προβλήματα, ιστορικό προβλημάτων.
- **6-9:** καταγραφή προβλημάτων, εύρεση εκλυτικών ερεθισμάτων, εύρεση στρατηγικών αντιμετώπισης, οριζόντια και κάθετη ανάλυση συμπεριφοράς.
- **10-11:** συζήτηση υπόθεση εργασίας, ψυχοεκπαίδευση στη Σωματοδυσμορφική διαταραχή, στόχοι, συζήτηση θεραπευτικού πλάνου.
- **12-14:** έκθεση στο να κάνει μπάνιο αρκετή ώρα, να κοιτάζει το σώμα του την ώρα που το πλένει, να κοιτάζεται γυμνός στον καθρέφτη.
- **15-18:** έκθεση σε αποδυτήρια κολυμβητηρίου και στη θάλασσα. Πήγε σε παραλία γυμνιστών.
- **19-26:** έκθεση στο να φοράει όλο και πιο στενές μπλούζες.
- **27-36:** νιώθει άνετα με το σώμα του, κάνει καινούργιες παρέες, γνωρίζει άντρες. Εκπαίδευση στην ομοφυλοφιλία, στόχοι, θεραπευτικό πλάνο.
- **37-38:** μεταγνωσιακές τεχνικές, πρόληψη υποτροπής.
- **39-42:** λέει σε φίλους και ανθρώπους που γνωρίζει πρώτη φορά ότι είναι ομοφυλόφιλος, κάνει σεξ, συζητάει άνετα με φίλους την προσωπική του ζωή.



Έκβαση (I)

- **Ολοκλήρωση Θεραπείας:**
 - Φοράει στενές μπλούζες, νιώθει άνετα
 - Δεν ελέγχει αν η μπλούζα κρύβει καμπύλες
 - Διαπιστώνει ότι οι καμπύλες δεν υπήρχαν ποτέ
 - Όλο το καλοκαίρι κυκλοφορούσε γυμνόστηθος
 - Έβγαλε μπλούζα και ξάπλωσε για επίδειξη μασάζ
 - Στο σεξ νιώθει άνετα να είναι γυμνός, δέχεται χάρδια συντρόφου.
 - Συζητάει ελεύθερα με φίλους ερωτική ζωή.
 - Δεν διστάζει να πει ότι είναι ομοφυλόφιλος.
- **1^ο follow up (3 μήνες):**
 - Διατήρηση αλλαγών
- **2^ο follow up (9 μήνες):**
 - Ισχυροποίηση αλλαγών. «Έβλεπα κάτι που δεν υπήρχε». «Δεν φοβάμαι όπως παλιά και είναι πολύ ωραία».



Έκβαση (II)

- Σύγκριση των βαθμολογιών στις ψυχομετρικές δοκιμασίες πριν και μετά τη λήξη της θεραπείας

BAI	9 (ήπιο άγχος)	6 (απουσία άγχους)
BDI	7 (απουσία κλινικής κατάθλιψης)	0 (απουσία κατάθλιψης)
SCL-90	62 (κλινικά σημαντική διαταραχή)	<50 (μη κλινικά σημαντική διαταραχή)