

# 5ο Πανελλήνιο Συνέδριο Γνωσιακών Ψυχοθεραπειών

## Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΣΥΜΜΑΧΙΑ ΜΕ ΘΕΡΑΠΕΥΟΜΕΝΟΥΣ ΜΕ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ

Έλλη Κουβαράκη

Ψυχολόγος, MSc Κλινικής Ψυχολογίας

Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

## Ορισμοί

- **Θεραπευτική σχέση:** συνδιαλλαγή μεταξύ θεραπευτή και θεραπευόμενου που αναπτύσσεται με σκοπό το μοίρασμα απόψεων, πεποιθήσεων και συναισθημάτων σε μια προσπάθεια διευκόλυνσης της αλλαγής. Αυτή η σχέση χαρακτηρίζεται από μια ασφαλή, ανοιχτή, μη επικριτική ατμόσφαιρα που διαπνέεται από εμπιστοσύνη.
- **Θεραπευτική συμμαχία:** συνασπισμός που βασίζεται στη θεραπευτική σχέση και περιλαμβάνει τη συμβατότητα μεταξύ στρατηγικών και συνδιαλλαγών που διευκολύνουν την αλλαγή. Η συμμαχία αναπτύσσεται μέσα από τη θεραπευτική σχέση και απαρτίζεται από τις γνώσεις και τις δεξιότητες του θεραπευτή, την ανοιχτή συμφωνία για τους στόχους, τη συνεργασία στα έργα της θεραπείας.

## Θεραπευτική σχέση κατά Beck

- Υποστηρικτικό περιβάλλον ώστε να διευκολυνθεί η αλλαγή στο επίπεδο των γνωσιών, των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς
- Έμφαση ανάλογα με το είδος των δυσκολιών:  
*Αποφευκτική, Οριακή ΔΠ*
- Όχημα της θεραπευτικής αλλαγής η αναδόμηση των γνωσιών βάσει των δεδομένων της προσωπικής εμπειρίας (τεχνικές) και σπανιότερα/σε ειδικές περιπτώσεις η σχέση
- Πιο σημαντικό είναι το διάστημα μεταξύ των συνεδριών
- Όλα έχουν σχεσιακή διάσταση.
  - Η θεραπευτική σχέση λειτουργεί σε συμφωνία με τις μεθόδους θεραπείας, τα χαρακτηριστικά των ασθενών και τις ιδιότητες του θεραπευτή για τον καθορισμό της αποτελεσματικότητας

# Ρόλος του θεραπευτή

- Η συμπεριφορά του θεραπευτή νοείται μέσα από το σύνολο των αξιών, των υποθέσεων και των πεποιθήσεων του θεραπευόμενου
- Κάθε θεραπευτική σχέση μοναδική. Στόχος η προσαρμογή της θεραπείας/σχέσης στον θεραπευόμενο και όχι το αντίστροφο
- Ενεργητικός μέντορας. Συνοδοιπόρος
  - Ισότιμος ≠ αυθεντία: ενήλικος προς ενήλικο
  - Όχι παντογνώστης, από κοινού επίλυση προβλημάτων
  - Αυτοαποκαλύψεις: πρότυπο μίμησης, κανονικοποίηση
  - Εκπαιδεύει, προσφέρει πληροφορίες
  - Πρότυπο πρακτικού επιστήμονα
  - Κάνει λάθη, απολογείται. Κατανοεί ότι μπορεί να φταίει ο ίδιος για τα προβλήματα που ανακύπτουν στη σχέση

# Συγκεκριμένες Συμπεριφορές του θεραπευτή και Παράγωγα των Γενικών και Ειδικών Χαρακτηριστικών της θεραπευτικής σχέσης σύμφωνα με τη ΓΣΘ

- **Γενικά Χαρακτηριστικά**

- Ενσυναίσθηση
- Αποδοχή
- Συμμαχία
- Ανατροφοδότηση
- Διευκόλυνση της δομής της συνεδρίας μέσω διαμόρφωσης κατάλληλης ατζέντας
- Κατάλληλος ρυθμός της θεραπευτικής διαδικασίας



- Διαμόρφωση εμπιστοσύνης, αμοιβαίου σεβασμού
- Παροχή στο θεραπευόμενο μίας διαφορετικής διαπροσωπικής εμπειρίας
- Ανάπτυξη ευελιξίας για τις πεποιθήσεις προς τους άλλους

## Ειδικά Χαρακτηριστικά στη ΓΣΘ

- Συνεργασία
- Εμπειρισμός
- Σωκρατικός διάλογος
- Τα συναισθήματα και οι γνώσεις του θεραπευτή



- Προώθηση της ενεργούς συμμετοχής του θεραπευόμενου στη θεραπευτική διαδικασία
- Ο θεραπευόμενος είναι φορέας της αλλαγής για τον εαυτό του/ Αίσθηση ιδιοκτησίας της θεραπείας.
- Καλλιέργεια εγγενούς κινήτρου

## Διατύπωση Περίπτωσης και Τεχνικές

- Συνεργατική διαμόρφωση διατύπωσης περίπτωσης
- Ενσωμάτωση μιας στρατηγικής με στόχο την αλλαγή
- Συνεπής χρήση τεχνικών ως στρατηγικές γνωσιακών αλλαγών



- Προώθηση αλλαγών στις γνωσίες (περιεχόμενο και διαδικασίες)
- Γενίκευση και διατήρηση των αλλαγών με παρεμβάσεις μεταξύ των συνεδριών

## “Ρωγμές” στη Θεραπευτική Σχέση

**Θεραπευόμενοι που πληρούν κριτήρια για διαταραχή προσωπικότητας εκδηλώνουν πολλά από τα προβλήματά τους στο διαπροσωπικό τομέα, τα οποία στη συνέχεια μεταφέρουν στις αλληλεπιδράσεις τους με το θεραπευτή τους.**

- Παρερμηνεία των σχολίων και των προθέσεων του θεραπευτή με αρνητικό τρόπο (διατήρηση του σχήματος της δυσπιστίας)
- Διατήρηση προκαταλήψεων για τις προσωπικές ιδιότητες του θεραπευτή σε σχέση με τον ίδιο («Αυτός ο θεραπευτής δεν είναι το είδος του ατόμου που θα μπορούσε να με καταλάβει ή να με βοηθήσει»)
- Έκφραση εχθρότητας και επίδειξη αισθήματος αυτονόητου δικαιώματος (για παράδειγμα, ένας θεραπευόμενος που απαιτεί συστηματική τηλεφωνική επαφή μεταξύ των συνεδριών και στη συνέχεια διαμαρτύρεται)
- Παθητικότητα και αδιαφορία κατά τη συνεδρία
- Μη προσέλευση στις συνεδρίες.



- Δεξιότητα του θεραπευτή για διατήρηση μίας θετικής, ώριμης στάσης φροντίδας, αποδοχής και νοιαξίματος προς το θεραπευόμενο:
  1. Αντίληψη των δυσλειτουργικών συμπεριφορών ως μέρος της διατύπωσης περίπτωσης, έκφραση δυσαρέσκειας ή επιθυμιών/ αναγκών, μέσω δυσπροσαρμοστικών στρατηγικών αντιμετώπισης
  2. Αναγνώριση των δικών τους δυσλειτουργικών σκέψεων
  3. Υποθέσεις για τα προβλήματα στη θεραπευτική σχέση – Περιγραφή
  4. Αναζήτηση διορθωτικής ανατροφοδότησης από το θεραπευόμενο
  5. Ανατροφοδότηση του θεραπευτή ότι ο στόχος είναι η αποκατάσταση και η διατήρηση μίας βοηθητικής σχέσης

**Αυτή η διαδικασία γίνεται το μοντέλο για το τι μπορούν να κάνουν οι θεραπευόμενοι στην καθημερινή τους ζωή, ώστε να εμπλέκονται σε μία προσεκτική αντανάκλαση με καλοπροαίρετη πρόθεση και όχι σε μία παρορμητική αντιπαράθεση με πρόθεση να αμυνθούν**

## Τυπικά προβλήματα στη θεραπευτική σχέση

- Απουσία εκτίμησης του ρόλου που διαδραματίζουν στη διαμόρφωση μίας σχέσης και στη θεραπευτική πρόοδο
- Λανθασμένες πεποιθήσεις ότι μοναδικός στόχος της θεραπείας είναι να νιώθουν ανακουφισμένοι
- Αίσθημα ανεπάρκειας, ανικανότητας στο να ανταποκριθούν σε μία ενεργητική και συνεργατική θεραπεία
- Αμφιθυμία στο να παραμείνουν στη θεραπεία
- Αρνητικές αντιδράσεις σε εκφράσεις αισιοδοξίας του θεραπευτή
- Μάχη εξουσίας κατά τη συνεδρία
- Ανέτοιμοι για αλλαγή ή για να πραγματοποιήσουν εργασίες για το σπίτι


## Τρόποι διαχείρισης – Γενικές αρχές

### Ο θεραπευτής:

- Αξιολογεί την πρόοδο μαζί με τον θεραπευόμενο σε όλη τη διάρκεια
- Ενισχύει τις μεθόδους που βοηθούν και τροποποιεί αυτές που δε βοηθούν
- Διαπραγματεύεται αμοιβαίες προσαρμογές/ τροποποιήσεις
- Λαμβάνει σοβαρά υπόψη τα παράπονα του πελάτη και τα πώς βιώνει το θεραπευτή του και τα συνδέει με τη διατύπωση περίπτωσης

## **Αίσθημα ανεπάρκειας, ανικανότητας στο να ανταποκριθούν σε μία ενεργητική και συνεργατική θεραπεία ή φόβος επίκρισης/ απόρριψης**

- Αποτελεί ένδειξη σεβασμού ότι ο θεραπευτής υποθέτει ότι η λειτουργικότητα του θεραπευόμενου μπορεί να βελτιωθεί, ακόμη και αν ο θεραπευόμενος πιστεύει το αντίθετο.
- Τα συναισθήματα του είναι έγκυρα ως συναισθήματα (και συνεπώς απαιτούν προσοχή και ενσυναίσθηση), αλλά το γνωσιακό υπόβαθρο αυτών των συναισθημάτων μπορεί να αποδειχτεί σε μεγάλο βαθμό δυσπροσαρμοστικό, και είναι ευθύνη του θεραπευτή να βοηθήσει τους πελάτες να αξιολογήσουν και να τροποποιήσουν αυτές τις γνωσίες
- Ο θεραπευτής δεν επικεντρώνεται αποκλειστικά στα αδύναμα σημεία του πελάτη και τα προβλήματα, αλλά επιδιώκει επίσης να αυξήσει το «ανώτατο όριο λειτουργίας» του πελάτη



**Ενδιάμεση θέση:** επικύρωσης και αλλαγής, υποστήριξης και αντιπαράθεσης, εργασίας και διαλείμματος, μια προσεκτική σύνθεση των αντίστοιχων απόψεων, μεθόδων και στόχων θεραπευτή και θεραπευόμενου

## Απουσία εκτίμησης του ρόλου που διαδραματίζουν στη διαμόρφωση μίας σχέσης και στη θεραπευτική πρόοδο

- Κατανόηση του πώς ο θεραπευόμενος νοεί τη θεραπεία και τις προτάσεις του θεραπευτή ( «Με νιώθεις απαιτητικό και μη συμπονετικό» )
- Περιγραφή του πώς νοεί τη θεραπεία δείχνει ότι δεν συμμετέχει, απλά παρατηρεί
- Έμφαση στη συνεργατική δουλειά και στο «εμείς τι κάνουμε για να ξεπεράσεις τα προβλήματά σου» και όχι στο «τι κάνω εγώ για εσένα».

## Αμφιθυμία στο να παραμείνουν στη θεραπεία

- Μετά από μία συναισθηματικά φορτισμένη συνεδρία, οι θεραπευτές μπορεί να χρειαστεί να επικοινωνήσουν με τους θεραπευόμενους μέσω τηλεφώνου, για να δηλώσουν ότι εκτιμούν την προσπάθειά τους και προσβλέπουν στο να σημειώσουν μαζί περισσότερη πρόοδο στην επόμενη συνεδρία

## Αρνητικές αντιδράσεις σε εκφράσεις αισιοδοξίας του θεραπευτή

- Ο θεραπευτής περιγράφει την αντίδραση (λεκτική ή εξωλεκτική) του θεραπευόμενου και τον ρωτάει για τις σκέψεις του γύρω από τους τρόπους βελτίωσης της κατάστασής του
- Ακούει και αντανακλά τη θέση του θεραπευόμενου, εκφράζοντας ταυτόχρονα ενδιαφέρον και ενσυναίσθηση σχετικά με το πώς αισθάνεται
- Εξηγεί ότι η θεραπεία δεν διδάσκει στους πελάτες απλά να συμμετέχουν σε μία μάταιη, θετική σκέψη.
- Οι θεραπευόμενοι μαθαίνουν να αναγνωρίσουν τα πραγματικά προβλήματα της ζωής, ενώ παράλληλα διατηρούν μία ευρεία οπτική στους τρόπους βελτίωσης των πραγμάτων, με μικρά, σταδιακά βήματα



## Μάχη εξουσίας κατά τη συνεδρία

- Αποτροπή της κλιμάκωσης μίας μάχης εξουσίας για `` ποιος είναι σωστός και ποιος είναι λάθος
- Άποψη του θεραπευτή ότι και οι δύο φέρνουν ορισμένα πλεονεκτήματα και τρωτά σημεία στη θεραπευτική διαδικασία:
  - Ο πελάτης φέρνει πολλές εμπειρίες ζωής από πρώτο χέρι μαζί με μια τάση να είναι υποκειμενικός κατά την αξιολόγηση αυτών
  - Ο θεραπευτής δεν υπήρξε κοινωνός στις εμπειρίες του πελάτη, αλλά φέρνει μια μεγάλη γνώση για την ψυχολογική λειτουργία, μαζί με το πλεονέκτημα μεγαλύτερης αντικειμενικότητας.
  - Οι απόψεις τους για τον πελάτη είναι υποθέσεις που δοκιμάζονται, αντί απaráβατες ερμηνείες

## **Ανέτοιμοι για αλλαγή ή για να πραγματοποιήσουν εργασίες για το σπίτι**

- Συντονισμός του θεραπευτή με τους φόβους, τις ανησυχίες και τις παρανοήσεις του πελάτη με συμπόνια και κατανόηση, καθιστώντας τα ως επίκεντρο της συζήτησης.
- Οι θεραπευτές μπορούν επίσης να δώσουν το σκεπτικό ότι προσπαθούν να δώσουν στους πελάτες το «πλήρες πακέτο» της θεραπείας και να δοκιμάσουν το ανώτατο όριο λειτουργίας τους, ώστε να επιτευχθεί ο μέγιστος βαθμός θετικής αλλαγής στο πιο εύλογο χρονικό διάστημα.
- Την ίδια στιγμή, οι θεραπευτές μπορούν να αναγνωρίσουν ότι τελικά θα σεβαστούν τα όρια του θεραπευόμενου, καθώς οι δύο πλευρές περνούν από τη διαδικασία καλοπροαίρετων διαπραγματεύσεων σχετικά με το πού κατευθύνεται η θεραπεία και πώς θα φτάσουν εκεί

## Κύρια σημεία - Συμπεράσματα

- Η θεραπευτική σχέση και οι τεχνικές πτυχές της ανάπτυξης δεξιοτήτων στη γνωσιακή θεραπεία πιθανόν να αλληλεπιδρούν με αμοιβαία ενισχυτικούς τρόπους.
- Η θεραπευτική σχέση δεν πρέπει πάντα να είναι ομαλή προκειμένου να προχωρήσει η γνωσιακή θεραπεία.
- Δημιουργία και διατήρηση ενός θεραπευτικού δεσμού σε πρώιμο στάδιο της θεραπείας
- Η εφαρμογή της γνωσιακής θεραπείας απαιτεί θεραπευτές διαπροσωπικά ευαίσθητους αλλά και επιδέξιους στην εφαρμογή των τεχνικών
- Η τεχνική δεξιότητα απαιτεί ευελιξία
- Ενδιάμεση θέση των θεραπευτών: ούτε πολύ παρεμβατικοί ούτε παθητικά υποστηρικτικοί