

5ο Πανελλήνιο Συνέδριο Γνωσιακών Ψυχοθεραπειών

**ΟΡΙΑΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ: ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΣΧΕΣΗ,
ΔΙΑΤΥΠΩΣΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ, ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ**

Έλλη Κουβαράκη¹, Ντιάνα Χαρίλα²

Ελληνική Εταιρεία Έρευνας της Συμπεριφοράς

¹ Ψυχολόγος, MSc Κλινικής Ψυχολογίας

² Διδάκτωρ Κλινικής Ψυχολογίας

Δομή παρουσίασης

- Περιστατικό
- Διατύπωση περίπτωσης
- Θεραπευτικός σχεδιασμός
- Θεραπευτική σχέση
- Ιεράρχηση θεμάτων στη συνεδρία
- Τεχνικές

Γενικές πληροφορίες

- Εύη, 26 ετών
- Γεννήθηκε και μεγάλωσε σε μία απομακρυσμένη περιοχή ενός χωριού, όπου δεν είχε πολλές επαφές με παιδιά
- Μορφωτικό επίπεδο: Α.Ε.Ι.
- Ερωτική σχέση με έναν άνδρα 5 χρόνια μεγαλύτερό της
- Προέρχεται από 4μελη οικογένεια
- Η μητέρα της απεβίωσε, λόγω χρόνιας ασθένειας, όταν εκείνη ήταν στην εφηβεία.

Αίτημα

- Γαντζώνεται πάντα από ανθρώπους και νιώθει ότι δεν μπορεί να «στηριχτεί στα δικά της πόδια».
- Νιώθει μοναξιά και κυριεύεται από άγχος από το πρωί έως το βράδυ, πολλές φορές χωρίς συγκεκριμένο λόγο.
- Δεν ξέρει τι της αρέσει, τι την ευχαριστεί
- Αισθάνεται πως δεν έχει αναπτύξει ολοκληρωμένη προσωπικότητα και νιώθει μετέωρη χωρίς στήριγμα.
- Θεωρεί ότι έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση και αρκετές ανασφάλειες.
- Βιώνει συνεχή φόβο ότι οι άλλοι μπορεί να την προδώσουν και να απομακρυνθούν, ανά πάσα στιγμή.

Ιστορικό Παρούσας Διαταραχής

- Συναισθήματα μοναξιάς και εγκατάλειψης από την παιδική ηλικία
- Λεκτική και σωματικά βία πατέρα και αδερφού εναντίον της
- Θυμάται έντονους καβγάδες μεταξύ των γονέων. Καταπίεση του πατέρα προς την οικογένεια
- Έναρξη ασθένειας της μητέρας όταν η Εύη ήταν 13 ετών
- Αποκλειστική φροντίδα της μητέρας από εκείνη και πλήρης ανάληψη οικιακών ευθυνών
- Αυτοκτονικός ιδεασμός την περίοδο, που η μητέρα της ήταν άρρωστη
- Ενίσχυση αισθήματος μοναξιάς: ηλικία 15 ετών

Ιστορικό Παρούσας Διαταραχής

- Απόπειρα αυτοκτονίας ως φοιτήτρια μετά από σωματική κακοποίηση του αδερφού προς εκείνη
- Ενίσχυση του αισθήματος μοναξιάς: ο χωρισμός από μία μακροχρόνια σχέση με σύντροφο
 - Απόπειρα αυτοκτονίας, λόγω αυτού
- Έντονα συναισθήματα μοναξιάς και εγκατάλειψης, αίσθημα προδοσίας, όταν χάλασε μία φίλια της ένα χρόνο πριν προσέλθει για θεραπεία

Οικογενειακό Ιστορικό

- **Μητέρα της** : υποχωρητική, αλλά και τροχοπέδη στα βίαια περιστατικά του πατέρα ή του αδερφού προς τη κόρη. Ο μοναδικός άνθρωπος που η Εύη εμπιστευόταν και εξέφραζε τα συναισθήματά της
- **Πατέρας:** βίαιος, επικριτικός, απαιτητικός, ανικανοποίητος, υποτιμητικός προς την Εύη
- Ως οικογένεια κλειστή
- **Αδερφός:** υποτιμητικός, βίαιος και ανταγωνιστικός προς την Εύη

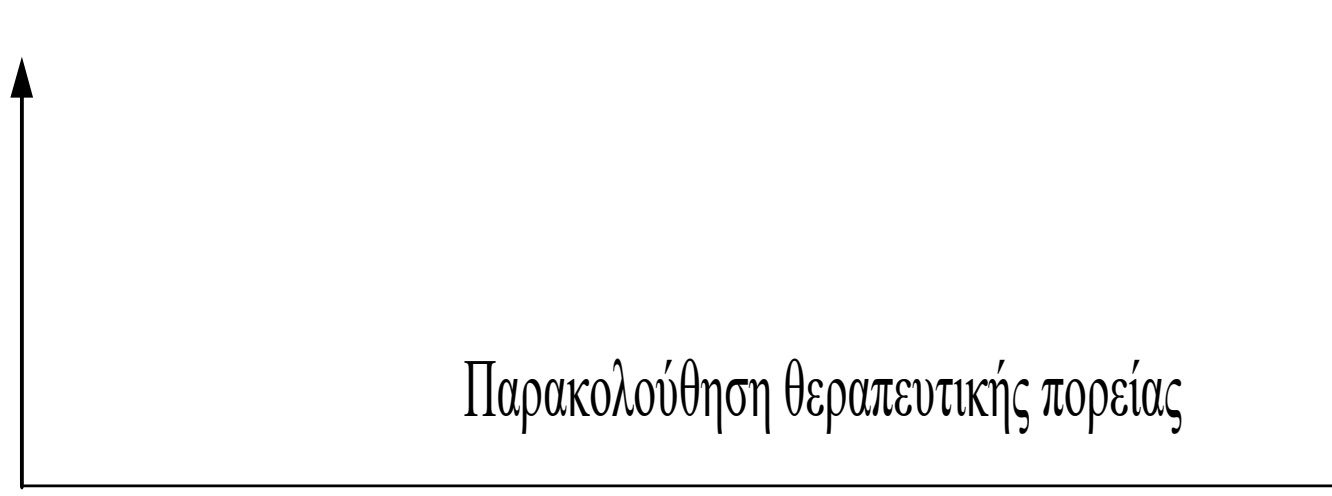
Κοινωνική Ζωή και Λειτουργικότητα

- Δύο στενές φίλες
- Πολλές παρέες → ανάγκη από συνεχή επαφή με φίλους, καθημερινή επικοινωνία, αποφυγή να μένει μόνη με τον εαυτό της.
- Δεν άντεχε να βιώνει λύπη, άγχος ή μοναξιά
- Διακοπή φιλίας με τη μία κοντινή φίλη
- Προσδιορισμός του εαυτού βάσει των εκάστοτε φίλων
- Στις φιλίες της πάντα «γαντζώνεται» από τους άλλους, «δίνεται» ολοκληρωτικά».
- Είναι υποχωρητική, δε συζητάει με τους άλλους αυτά που τη θυμώνουν, από φόβο μην την εγκαταλείψουν ή την κατακρίνουν.
- Ξεσπάει το θυμό της έντονα και διακόπτει τις σχέσεις της
- Αποφεύγει να βγαίνει με παρέες, γιατί δε θέλει να τους χαλάει το κέφι. Δε θέλει να τη φοβηθούν, αν ακούσουν αυτά που νιώθει («θα σκεφτούν ότι είμαι μη φυσιολογική»).



ΔΙΑΤΥΠΩΣΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

Αξιολόγηση → Διατύπωση περίπτωσης
και Διάγνωση → Θεραπευτικός
σχεδιασμός → Θεραπεία



Τερματισμός

Πιν. 1 Η προσέγγιση της διατύπωσης περίπτωσης στην Γνωσιακή-Συμπεριφοριστική Θεραπεία. Πρωτότυπο (2008) από το San Francisco Bay Area Center for Cognitive Therapy Στο: Jacqueline B. Persons (2008).



ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ/ΠΡΩΙΜΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ



ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ



ΚΑΝΟΝΕΣ/ΥΠΟΘΕΤΙΚΕΣ ΠΑΡΑΔΟΧΕΣ/ΣΤΑΣΕΙΣ



ΑΝΤΙΣΤΑΘΜΙΣΤΙΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

ΠΡΩΙΜΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ/ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΖΩΗΣ

Πατέρας: κακοποιητική – υποτιμητική συμπεριφορά προς την Εύη. Έλλειψη συναισθηματικής ανταπόκρισης και κατανόησης. Υπερβολικός γονεϊκός έλεγχος.

Σχέση γονέων: συχνοί καβγάδες. Δεν μιλούσαν μεταξύ τους για πολλές μέρες.

Αδερφός: κακοποιητικός συναισθηματικά και σωματικά απέναντί της. Πολύ κακή σχέση από μικρή ηλικία, την έβριζε και την πρόσβαλε ανέκαθεν.

Μητέρα: αρρώστησε, όταν η Εύη ήταν 13 και πέθανε μετά από δύο χρόνια. Η Εύη ανέλαβε όλες τις υποχρεώσεις του σπιτιού και συγχρόνως αντιμετώπιζε κάποιες φορές την κακοποιητική συμπεριφορά του πατέρα της ή του αδερφού της. Η μητέρα της ήταν το σταθερό σημείο αναφοράς της, ο άνθρωπος που στηριζόταν πάνω του και αφουγκραζόταν τις ανάγκες της. Ένιωσε ότι η μητέρα της την εγκατέλειψε με το θάνατό της.

Παιδική ηλικία: ήταν απομονωμένη, δεν έκανε παρέα με τα άλλα παιδιά του σχολείου, γιατί έμεναν απομακρυσμένα από την πόλη, στο σχολείο δεν ανοιγόταν. Ανέφερε κοροϊδευτικά σχόλια εις βάρος της.



ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

- Δεν αξίζω να με αγαπούν/ Είμαι ανεπιθύμητη
- Δεν μπορώ να τα καταφέρω μόνη μου, είμαι αδύναμη
- Οι άλλοι θα με προδώσουν και θα με εγκαταλείψουν



ΥΠΟΘΕΤΙΚΕΣ ΠΑΡΑΔΟΧΕΣ/ΣΤΑΣΕΙΣ/ΚΑΝΟΝΕΣ


- Αν μιλήσω στους άλλους για τα προσωπικά μου ζητήματα ή για αυτά που νιώθω, απειλούμαι από την ανηθικότητα που υπάρχει και θα με προδώσουν
- Δεν έχει νόημα η ζωή μόνη μου
- Χρειάζομαι τους άλλους ανθρώπους για να έχω στήριγμα, αλλιώς νιώθω μετέωρη
- Χρειάζομαι διαρκή επιβεβαίωση για να νιώθω καλά
- Πρέπει να «τσιρίζω» για να ακούγονται οι ανάγκες μου
- Αν δεν προσαρμοστώ στις ανάγκες των άλλων και δεν τα κάνω όλα όπως θέλουν, θα με εγκαταλείψουν
- Αν αφήσω τη λύπη να με κυριεύσει, θα χάσω τον έλεγχο, θα με πλημμυρίσει και δεν θα το αντέξω

ΑΝΤΙΣΤΑΘΜΙΣΤΙΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ

- Δε δείχνω και δεν επικοινωνώ τα συναισθήματά μου, όταν αυτά δεν είναι αποδεκτά από τους άλλους (θυμός, άγχος)
- Αποζητώ την επιβεβαίωση μέσα από την εντύπωση που θα κάνω στους άλλους (δείχνω χαρούμενη/είμαι ευχάριστη στους άλλους)
- Γαντζώνομαι από ανθρώπους / θεοποιώ όποιον μου δείχνει αποδοχή
- Ρωτάω τους άλλους για τις αποφάσεις, που πρέπει να πάρω
- Υποχωρώ στις επιθυμίες των άλλων
- Απόπειρα αυτοκτονίας, όταν δεν αντέχω τη θλίψη ή την ματαίωση
- Απειλές για απόπειρα

Ενεργοποίηση σχημάτων

- Επιθυμίες και απαιτήσεις πατέρα και αδερφού
- Ερωτική σχέση
- Επιθυμίες φίλων
 - **Σχήμα υποταγής**
- Επικριτικά/υποτιμητικά σχόλια συντρόφου
 - **Σχήμα μειονεξίας/ντροπής**
- Σχέση με τωρινό σύντροφο
- Παλαιότερη ερωτική σχέση
- Διαπρωσωπικές σχέσεις
 - **Σχήμα εγκατάλειψης**

- 
- Σχέση με σύντροφο
→ **Σχήμα συναισθηματικής αποστέρησης**
 - Διαπροσωπικές σχέσεις, Απόρριψη, προδοσία
→ **Σχήμα δυσπιστίας/κακοποίησης**
 - Φίλοι, σύντροφος
→ **Σχήμα εξάρτησης**

Διάγνωση

- Η ΟΔΠ χαρακτηρίζεται από:
 1. Έντονα και ασταθή συναισθήματα,
 2. Παρορμητικότητα
 3. Τάση να βλέπει τους άλλους ως απορριπτικούς και κακοποιητικούς
 4. Μοτίβο έντονων διαπροσωπικών σχέσεων με ακραία εξιδανίκευση και υποτίμηση
 5. Αρνητική εικόνα εαυτού και έλλειψη συνοχής του εαυτού

▪



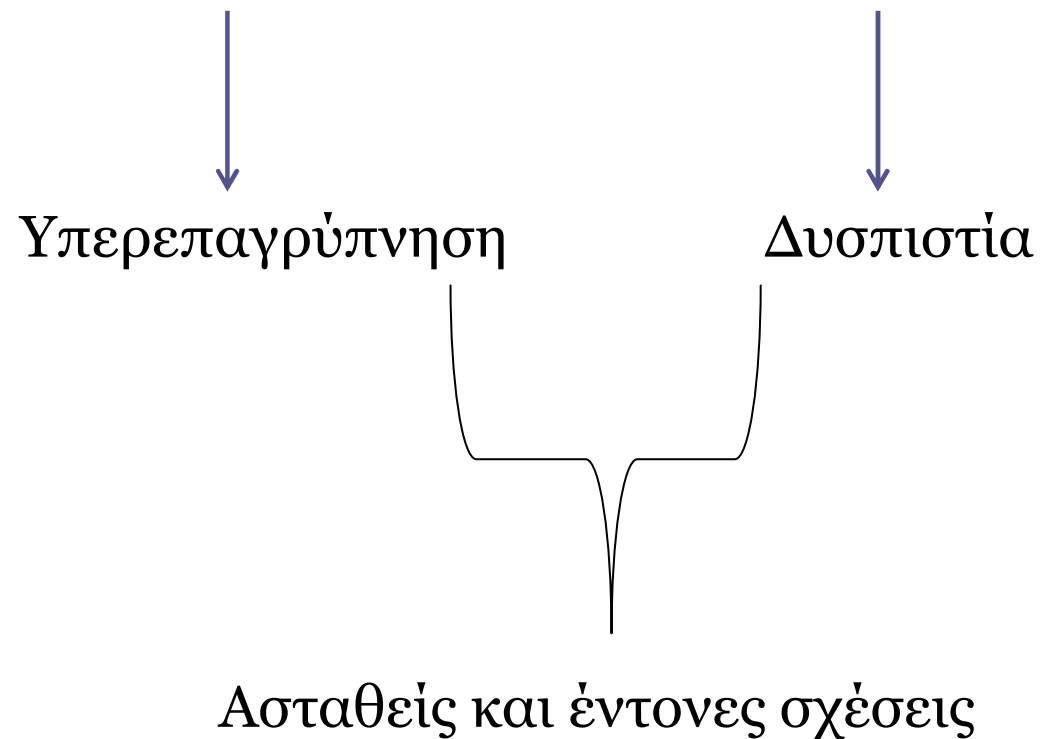
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ



Υπόθεση εργασίας

- Δυσλειτουργικά σχήματα εαυτού λόγω παιδικών τραυματικών εμπειριών που ενεργοποιούνται σε διάφορες καταστάσεις της καθημερινότητας.

- Δεν μπορώ να τα καταφέρω μόνη μου, είμαι αδύναμη
- Οι άλλοι θα με προδώσουν και θα με εγκαταλείψουν



Κατάλογος προβλημάτων

- Προσδιορισμός της ταυτότητας κυρίως από τις προτιμήσεις και τις επιθυμίες/ ανάγκες των φίλων
- Έλλειψη διεκδικητικής συμπεριφοράς (π.χ. έκφραση και διεκδίκηση αναγκών)
- Δυσκολία ανοχής, ελέγχου, και διαχείρισης συναισθημάτων (θυμός, στενοχώρια)
- Ελλιπείς δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων
- Απουσία πίστης στην προσωπική της κρίση/αναποφασιστικότητα
- Φόβος / έλλειψη αισθήματος ασφάλειας για τη διαμόρφωση συναισθηματικού δεσμού με τους άλλους

Θεραπευτικοί στόχοι

- Εξάλειψη της αυτοκτονικότητας
- Να μάθει να αναγνωρίζει, να περιγράφει και να αποδέχεται τα συναισθήματά της
- Να αναγνωρίζει και να θέτει υπό εξέταση τις σκέψεις της πριν αντιδράσει (διχότομη σκέψη, καταστροφολογία)
- Να εκφράζει τη γνώμη της, όταν το επιθυμεί
- Να εκφράζει τις ανάγκες της στο σύντροφό της και στους φίλους της
- Να ανακαλύψει προσωπικά ενδιαφέροντα που να την ευχαριστούν
- Να αναλαμβάνει πρωτοβουλίες και να παίρνει αποφάσεις στην καθημερινότητα της στηριζόμενη στη δική της κρίση
- Να διαμορφώσει ισότιμες κοινωνικές σχέσεις

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΣΧΕΣΗ

- Κατανόηση, υποστήριξη, αμεσότητα στην παροχή φροντίδας και ενδιαφέροντος, συνεργατικότητα, συνέπεια, σταθερότητα, ελευθερία επιλογών (αλλαγή ή όχι), ασφάλεια, καθοδήγηση, επικύρωση
- Δυνατότητα τηλεφωνικής επικοινωνίας μεταξύ των συνεδριών
- Σε φάσεις κρίσεων: ενεργός εμπλοκή του θεραπευτή
- Συναισθαντική κατανόηση και αντιπαράθεση:
 - Έκφραση κατανόησης για την επιλογή μίας στρατηγικής
 - Αντιπαράθεση ως προς τις επιπτώσεις της στρατηγικής / διαιώνιση προβλημάτων
 - Διαμόρφωση μίας αποτελεσματικής νέας στρατηγικής και πρόταση να την εφαρμόσει


Κλινική εφαρμογή της παρέμβασης

Ιεράρχηση των θεμάτων σε κάθε συνεδρία

1. Αξιολόγηση αυτοκτονικότητας
2. Θεραπευτική σχέση (μη προσέλευση, καθυστερημένη προσέλευση, θυμός προς τη θεραπεύτρια / σιωπή/ απόσταση, χρήση κινητού στη συνεδρία)
3. Διασπαστικές συμπεριφορές : παρορμητικές αποφάσεις /δράσεις, συναισθηματικές εκρήξεις
4. Επεξεργασία σχημάτων

Θεραπευτικές τεχνικές

- Ψυχοεκπαίδευση αναφορικά με τα συναισθήματα και τις σκέψεις
- The ABCs of Behavior (Kazdin, 2001).
- Σύνδεση επιμέρους καταστάσεων, σκέψεων και συμπεριφορών με τα πυρηνικά σχήματα με τη χρήση του διαγράμματος γνωσιακής διατύπωσης.
- Λειτουργική αξία στρατηγικών αντιμετώπισης στο παρελθόν και τώρα.
- Κάθετο τόξο
- Καταγραφή, αμφισβήτηση και τροποποίηση δυσλειτουργικών σκέψεων /ημερολόγιο σχημάτων
- Μεταγνωσιακή προσέγγιση «Σκέψου τον τρόπο που σκέφτεσαι»

- 
- Βιβλιοθεραπεία (*Ανακαλύπτοντας ξανά τη ζωής σας*)
 - Εκπαίδευση στη διεκδικητική συμπεριφορά.
 - Εκπαίδευση σε δεξιότητες επικοινωνίας
 - Εκπαίδευση στη νευρομυϊκή χαλάρωση
 - Εκπαίδευση στην επίλυση προβλημάτων
 - Παιχνίδια ρόλων
 - Πειραματισμός με νέες στρατηγικές
 - Προβλέψεις/τι συνέβη πραγματικά
 - Γράμματα προς σημαντικά πρόσωπα που την πλήγωσαν
 - Βιωματικές ασκήσεις (νοερές εικόνες με τραυματικές εμπειρίες)



ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΣΤΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΣΧΕΣΗ



Θεραπευτική σχέση

- Κατανόηση του θεραπευόμενου
- Προώθηση της αλλαγής του
- Πρόληψη πιθανών δυσκολιών στη θεραπευτική διαδικασία

Πρώτα στάδια θεραπείας

Σχήματα Δυσπιστίας, εξάρτησης, και Συναισθηματικής Στέρησης, εγκατάλειψης

- «Μπορεί να με προδώσετε. Το ενδιαφέρον σας δεν είναι γνήσιο, αφού πληρώνετε για αυτό».
- «Χρειάζομαι τη βοήθειά σας, μόνο εσείς μπορείτε να δώσετε ένα τέλος σε αυτό που περνάω. Δεν αντέχω!» «Είστε η μόνη μου σωτηρία».
- «Πείτε μου τι να κάνω σε αυτό που με απασχολεί».
- «Καμία θεραπεία δεν πρόκειται να με βοηθήσει, τα προβλήματά μου δε λύνονται».

Ενδιάμεσα στάδια θεραπείας

Σχήμα δυσπιστίας / κακοποίησης

- «Μπορεί να μου δείχνετε τώρα ενδιαφέρον και να με καταλαβαίνετε, αλλά για πόσο θα κρατήσει αυτό. Μπορεί κάποια στιγμή να θυμώσετε, να μου φωνάξετε!»
- «Θα έπρεπε να νιώθω καλύτερα μετά τόσο καιρό, δεν κάνει κάτι η θεραπεία, μία τρύπα στο νερό κάνουμε. Ίσως θα πρέπει να σταματήσω»

Σχήμα ελαττωματικότητας με αφορμή γνωσιακή αναδόμηση

- «Άρα, αποδεικνύεται ότι είμαι προβληματική, αφού σκέφτομαι τα λάθος πράγματα τόσο καιρό»

Σχήματα Εγκατάλειψης και Ελαττωματικότητας

- «Μπορεί να σταματήσετε να μου δείχνετε κατανόηση, να μην με αντέξετε και να φύγετε». «Εξάλλου είμαι καμένο χαρτί, δεν αξίζω τίποτα»
- «Μπορεί να πάθετε κάτι, να σας συμβεί κάτι κακό και θα μείνω μόνη μου»
- «Θα λείψετε για διακοπές, με αφήνετε, πώς θα τα καταφέρω»



Άρνηση εφαρμογής και ολοκλήρωσης της δουλειάς για το σπίτι

- «Δεν πρόκειται να με βοηθήσει.
- «Δε βρήκα χρόνο».

Στάδιο λήξης της θεραπείας

- Αναγνωρίσαμε και επικυρώσαμε τη δυσκολία της να με αποχωριστεί και τη δική μου να την αποχαιρετίσω
- Η θεραπεία σταματάει, η θεραπευτική σχέση /συναισθηματικός δεσμός συνεχίζεται.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Freeman, A., Stone, M., & Martin, D. (2005).

Comparative treatments for BPD. Springer: NY

Arnzt, A. & Van Genderen, H. (2009). Schema

Therapy for Borderline Personality Disorder. Oxford:

Wiley-Blackwell.


Beck, A. T., Davis, D. D. , & Freeman, A. (2015).

Cognitive therapy of personality disorders. The Guilford

Press: NY

Ελληνική Εταιρεία Έρευνας της Συμπεριφοράς

 Παπαδιαμαντοπούλου 13 Αθήνα

 2107252583

 info@ees.gr

Έλλη Κουβαράκη

www.kouvaraki.com

ellikiak@windowslive.com