




Περιγραφή ατομικής περίπτωσης ενήλικης,
ετεροφυλόφιλης γυναίκας, ιδ. υπαλλήλου με κύρια
διάγνωση ναρκισσιστική διαταραχή προσωπικότητας και
δευτερεύουσα διάγνωση μείζων καταθλιπτική διαταραχή

 **Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας της Συμπεριφοράς**

Ε. Μ. Μιέλλα, Γ. Ευσταθίου



Γενικές πληροφορίες - Αίτημα

- Χρύσα, 34 ετών, άγαμη, ετεροφυλόφιλη, καταγόταν από την Αθήνα, διέμενε μόνη της εδώ και τέσσερα χρόνια.
- Ιδ. υπάλληλος σε πολυεθνική τα τελευταία δέκα έτη, ασχολούνταν με τον τομέα του Μάρκετινγκ και των πωλήσεων.
- Απόφοιτος πανεπιστημίου και μεταπτυχιακού.
- Προερχόταν από μεσοαστική οικογένεια - καλή οικονομική κατάσταση.

- «Να βελτιώσω τη διάθεσή μου».
- «Να διαχειριστώ τα συναισθήματά μου για να αντέξω άδικη μεταχείριση των άλλων», «δεν υπάρχουν λάθη στη δική μου συμπεριφορά».
- «Να μάθω να βοηθάω τους άλλους να καταλαβαίνουν τα λάθη τους απέναντί μου».



Ιστορικό παρούσας διαταραχής – προσπάθειες αντιμετώπισης I

Αιφνίδια έναρξη συμπτωμάτων έπειτα από:

- Οριστικοποίηση του χωρισμού με τον επί δυόμιση έτη σύντροφό της και αποτυχία των προσπαθειών της για επανασύνδεση.
- Φίλοι συνέχιζαν να κάνουν παρέα με τον πρώην της παρά τις έντονες προσπάθειές της να σταματήσουν.



Ιστορικό παρούσας διαταραχής – προσπάθειες αντιμετώπισης II

Όταν προσήλθε παρουσίαζε από τετραμήνου:

- Βάρος στο στήθος – αίσθημα θλίψης, κόπωση το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας.
- Μειωμένη όρεξη για φαγητό.
- Προβλήματα στον ύπνο με δυσκολία στην έλευση και ενδιάμεσες αφυπνίσεις - έκανε αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό της.
- Μειωμένη λήψη ευχαρίστησης από δραστηριότητες. Δεν επεδίωκε να βγει από το σπίτι.
- Δυσκολία να μείνει μόνη της.
- Δυσκολία συγκέντρωσης στη δουλειά – παρατηρούσε τις δραστηριότητες του πρώην της με άλλες γυναίκες.



Ιστορικό παρούσας διαταραχής – προσπάθειες αντιμετώπισης III

Για να αντιμετωπίσει το πρόβλημα:

- Απέφευγε τους φίλους. Όταν τελικά έβγαινε μαζί τους εμφανιζόταν θυμωμένη και αμίλητη - στόχος να το παρατηρήσουν και να τους τιμωρήσει.
- Δεν κοιμόταν μόνη της.
- Έψαχνε τρόπους να εκδικηθεί τον πρώην της.
- Παρακολουθούσε για ώρες καθημερινά τις κινήσεις των φίλων της στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να δει αν βγήκαν με τον πρώην της.
- Επίσκεψη σε ομοιοπαθητικό – αγωγή με μαγνήσιο και νάτριο – για ένα μήνα – δεν βελτιώθηκε η διάθεσή της.
- Περιστασιακή κατανάλωση αλκοόλ για αγχώλυση (1 ποτήρι – 1 μπουκάλι κρασί 1-2 φορές την εβδομάδα).



Ιστορικό παρούσας διαταραχής – προσπάθειες αντιμετώπισης IV

Πριν το πρόβλημα της διάθεσης:

- Απουσία ενδιαφερόντων πέρα από την εργασία της - δεν ήξερε τι θα την ικανοποιούσε να κάνει στη ζωή της - ήταν προς όλα αδιάφορη, τα υποτιμούσε.
- Την ενοχλούσε που εργασία της δεν βοηθούσε την κοινωνία να προχωρήσει «όποιος εργάζεται στο μάρκετινγκ είναι ασήμαντος άνθρωπος».
- Μοναδικό ενδιαφέρον - φιλανθρωπικό έργο «με τραβάει πολύ ο ανθρώπινος πόνος, θέλω να βοηθήσω, ξέρω ότι έχω ικανότητες να προσφέρω που άλλοι δεν έχουν, θέλω να είμαι σημαντική να κάνω κάτι σημαντικό».
- Δυσκολία να συνδεθεί στις ερωτικές της σχέσεις - ένιωθε πιεσμένη από τις εκδηλώσεις τρυφερότητας, «πρέπει να με κυνηγήσει πολύ κάποιος για να μου τραβήξει το ενδιαφέρον». «Είναι λίγοι οι άντρες που είναι στο επίπεδο μου».



Ψυχιατρικό & Ιατρικό Ιστορικό – νοητικές λειτουργίες, λειτουργικότητα

- Δεν προέκυπταν στοιχεία από το ψυχιατρικό και ιατρικό ιστορικό
- Εικόνα: περιποιημένη – κατάλληλη για την ηλικία εμφάνιση - εμφανώς κλαμένη και καταβεβλημένη
- Μη συστηματική κατανάλωση αλκοόλ.
- Ιατρικό Ιστορικό - Ελεύθερη προβλημάτων
- Νοητικές λειτουργίες - Δυσκολία στη συγκέντρωση την ώρα εργασίας. Προσανατολισμένη ως προς το χώρο και το χρόνο.



Ατομικό ιστορικό Ι

- Ευχάριστα παιδικά χρόνια. Προστατευτικός αδελφός.
- Στο νηπιαγωγείο, δημοτικό - Μοντεσσοριανό σχολείο, στη τάξη της είχε μόνο άλλα δύο παιδιά, μονοπωλούσε το ενδιαφέρον της δασκάλας.
- Δημοτικό: ευχάριστη περίοδος - γονείς εκθείαζαν τις ικανότητές της - πατέρας την αποκαλούσε «παιδί θαύμα».
- Στο Γυμνάσιο άλλαξε σχολείο - αντιμετώπισε δυσκολίες στην σχολική της επίδοση το πρώτο τρίμηνο λόγω του διαφορετικού εκπαιδευτικού συστήματος. Στο σπίτι «ξεχωριστό παιδί» στο σχολείο μέτρια μαθήτρια.



Ατομικό ιστορικό II

- Κατέβαλε μεγάλο κόπο για να γίνει μαθήτρια άνω του μετρίου - παρέα μόνο με συγκεκριμένες φίλες, απέφευγε τους υπόλοιπους συμμαθητές της «περίμενα να με πλησιάσουν πρώτοι».
- Λύκειο: «πάτησα καλύτερα στα πόδια μου». Γ' Λυκείου - πρώτη της σχέση η οποία διήρκεσε 3 έτη - ευχάριστες αναμνήσεις - πρώτη της σεξουαλική επαφή μετά το τέλος του σχολείου, εμπειρία αδιάφορη.
- Δεν είχε εξωσχολικές δραστηριότητες.
- Τρεις στενούς φίλους από το σχολείο.
- Τρεις σχέσεις – μονογαμικές, δεν ξεπερνούσαν τα δύομισι με τρία έτη.



Ατομικό ιστορικό III

- Στο Πανεπιστήμιο οι σπουδές δεν της προκαλούσαν ενδιαφέρον.
- Μετά το Πανεπιστήμιο δουλεύει σε εταιρεία. Σχέσεις με τους συναδέλφους μέτριες προς καλές.
- Εξαντλητικό ωράριο εργασίας – δεν το θεωρούσε πρόβλημα.
- Υποτιμούσε τους ερωτικούς της συντρόφους, τους κατηγορούσε για αδυναμία όταν είχαν εκδηλώσεις τρυφερότητας, δεν ήταν υποστηρικτική.
- Θαύμαζε τους άντρες που δεν είχαν συναισθηματικές ανάγκες.
- Πίστευε πάντα πως έχει μεγαλύτερη ικανότητα από τους άλλους να αναγνωρίζει το δίκαιο και το άδικο και θεωρούσε πως δεν έκανε λάθη.



Οικογενειακό ιστορικό Ι

- Πατέρας της 74 ετών, συνταξιούχος τραπεζικός υπάλληλος.
- Καλοσυνάτος, δοτικός και γενναιόδωρος.
- Πάντα παρόν, χωρίς ενδιαφέροντα.
- Πολύ ευαίσθητος - περίοδοι που απομονωνόταν και δεν μιλούσε πολύ.
- Δεν είχαν μαζί ποτέ δραστηριότητες, δεν ανοίγονταν μεταξύ τους.
- Συχνά αισθανόταν ότι έπρεπε να του φέρεται σαν να είναι μωρό, ζητούσε την καθοδήγηση της.



Οικογενειακό ιστορικό II

- Μητέρα 63 ετών, φιλόλογος.
- Δραστήρια και ανεξάρτητη, κοινωνική με πολλά χόμπι, έκανε πάντα ό,τι αγαπούσε.
- Ανταγωνιστική και έντονη σχέση με τη Χρύσα, τσακώνονταν συχνά.
- Φιλούσε και αγκάλιαζε τη Χρύσα παρά τη θέλησή της για να καλύψει δικές της ανάγκες.
- Ενοχική: Στα πρώτα χρόνια ζωής της Χρύσας θεωρούσε πως δεν μπόρεσε να δώσει την αγάπη που χρειαζόταν - φοβόταν να μην αναπτύξει κάποια διαταραχή εξαιτίας αυτού. Της έδειχνε υπερβολικό ενδιαφέρον για να αναπληρώσει το κενό της απουσίας της.



Οικογενειακό Ιστορικό III

- Αδελφός, 37 ετών, καλές σχέσεις, ζούσε στο εξωτερικό. Η Χρύσα προνομιακή μεταχείριση στην οικογένεια σε σχέση με τον αδελφό της.
- Σχέση γονέων: Αταίριαστοι χαρακτήρες, απόμακροι. «Τα παιδιά δεν κάνουν ποτέ λάθος μόνο οι γονείς». Μάλωναν μεταξύ τους – δεν έθεταν όρια - η Χρύσα έπαιρνε όλες τις αποφάσεις.
- Ιδιαίτερη έμφαση των γονιών στα ταλέντα και την ευφυΐα της Χρύσας.
- Γονείς κάλυπταν τις συναισθηματικές τους ανάγκες μέσα από την κόρη τους. Δεν άντεχαν να την βλέπουν λυπημένη και έτσι δεν την βοηθούσαν συναισθηματικά όταν βίωνε δυσάρεστα συναισθήματα. Της περνούσαν το μήνυμα «είσαι ανώτερη, οι άλλοι φταίνε για όλα».



Διάγνωση I

Ναρκισσιστική Διαταραχή Προσωπικότητας με έναρξη στη πρώιμη ενήλικη ζωή και παρουσία σε ποικίλα πλαίσια.

- Μεγαλειώδης αίσθηση σημαντικότητας του εαυτού.
- Πίστευε πως είναι εξαιρετικός άνθρωπος που μπορεί να σχετισθεί μόνο με άλλους εξαιρετικούς ανθρώπους.
- Απαιτούσε να είναι πρώτη προτεραιότητα για τους άλλους, αίσθηση κατοχής ιδιαίτερων δικαιωμάτων.
- Συχνά έλλειψη ενσυναίσθησης.
- Υποτιμούσε τους άλλους και τα ενδιαφέροντά τους.
- Αλαζονικές και υπεροπτικές συμπεριφορές.



Διάγνωση II

Στοιχεία μείζονος καταθλιπτικής διαταραχής σε έδαφος ναρκισσιστικής διαταραχής προσωπικότητας, με:

- Καταθλιπτική διάθεση στο μεγαλύτερο μέρος της ημέρας.
- Έντονη ελάττωση της ευχαρίστησης σε όλες σχεδόν τις δραστηριότητες.
- Κόπωση και απώλεια ενεργητικότητας σχεδόν καθημερινά.
- Αισθήματα αναξιότητας και ενοχής.
- Δυσκολία συγκέντρωσης στην εργασία για περισσότερο από 4 μήνες.
- Τα συμπτώματα προκαλούσαν κλινικά σημαντική ενόχληση και έκπτωση της κοινωνικής και επαγγελματικής λειτουργικότητας.



Διάγνωση III

Ψυχομετρικά εργαλεία:

- BAI: 32 – έντονο άγχος,
- BDI: 35 – μέσης βαρύτητας κατάθλιψη,
- CES-D: 52 – Πιθανόν σοβαρή κατάθλιψη.
- Στο SCL – 90, **μεγέθυνση της συμπτωματολογικής ενόχλησης**, [ΓΔΣ 2.21 (T=77), ΣΘΣ 77(T=69), ΔΕΘΣ 2.58 (T=68)] υψηλή βαθμολογία στις κλίμακες του άγχους (75), του φοβικού άγχους (89), της κατάθλιψης (84), της ψυχαναγκαστικότητας (77), της σωματοποίησης (79), της διαπροσωπικής ευαισθησίας (67) και του ψυχωτισμού (62).

Κάθετη διερεύνηση



Σχετικά δεδομένα από παιδική ηλικία

Καταθλιπτικός, αδύναμος πατέρας με έντονη ανάγκη για καθοδήγηση και φροντίδα. Ανταγωνιστική, υπερπροστατευτική, ενοχική μητέρα. Έμφαση των γονιών στα ταλέντα και την ευφυΐα της Χρύσας, απουσία ορίων. Την έμαθαν να συνυπάρχει με τους άλλους από μία θέση ανωτερότητας. Γονείς απόμακροι μεταξύ τους, κάλυπταν τις συναισθηματικές τους ανάγκες μέσα από την κόρη τους, δεν άντεχαν να την βλέπουν λυπημένη. Όταν βίωνε δυσάρεστα συναισθήματα της περνούσαν το μήνυμα «είσαι ανώτερη, οι άλλοι φταίνε για όλα», αντί να τη βοηθήσουν συναισθηματικά.

Βασικές πεποιθήσεις

Είμαι ξεχωριστή / ανώτερη από τους άλλους, αξίζω ιδιαίτερη μεταχείριση, είμαι καλύτερος άνθρωπος στην ψυχή από ότι οι άλλοι, αξίζω να έχω οτιδήποτε θελήσω.

Συντελεστικές πεποιθήσεις – κανόνες

Αν οι άλλοι δεν κάνουν ό,τι θέλω, δεν ενδιαφέρονται για εμένα - αν οι άλλοι δεν με έχουν πρώτη προτεραιότητα, θα μείνω μόνη μου - αν δεν είμαι ανώτερη από τους άλλους, δεν αξίζω - πρέπει να είμαι διαφορετική, ξεχωριστή - πρέπει να συμμορφώσω τους άλλους με τις ανάγκες μου.

Αντισταθμιστικές συμπεριφορές – στρατηγικές

Υπεροπτική στάση με έντονη απαιτητικότητα, αναζήτηση προσοχής από τους άλλους, υποτίμηση, παθητικοεπιθετική συμπεριφορά όταν οι άλλοι δεν συμμορφώνονται με τις απαιτήσεις της, αποφυγή ανθρώπων και καταστάσεων που δεν την κάνουν να αισθάνεται ανώτερη.

Οριζόντια διερεύνηση



<p>Κατάσταση 1 Κοινοί φίλοι συνεχίζουν την παρέα με τον πρώην μόλις χωρίζουμε.</p>	<p>Κατάσταση 2 Ο σύντροφος μου με χωρίζει.</p>	<p>Κατάσταση 3 Ζητάω από φίλη μου να απαγορεύσει στον άντρα της την παρέα με τον πρώην μου και αρνείται.</p>
<p>Αυτόματη σκέψη Με πρόδωσαν, δεν με σέβονται, τους έκλεψε από εμένα, είμαι πιο στενή τους φίλη από ότι εκείνος.</p>	<p>Αυτόματη σκέψη Με χώρισε ένας κατώτερος από εμένα, ποτέ δεν ήμουν ερωτευμένη μαζί του, είναι κακός άνθρωπος.</p>	<p>Αυτόματη σκέψη Δεν είναι σωστή φίλη, δεν νοιάζεται για εμένα, δεν σέβεται τη φιλία μας, δεν εκτιμά όσα της έδωσα.</p>
<p>Προσωπικό νόημα Είμαι ξεχωριστή / ανώτερη από τους άλλους. Αξίζω ιδιαίτερη μεταχείριση.</p>	<p>Προσωπικό νόημα Είμαι ξεχωριστή / ανώτερη από τους άλλους Είμαι καλύτερος άνθρωπος στην ψυχή από ότι οι άλλοι.</p>	<p>Προσωπικό νόημα Είμαι ξεχωριστή / ανώτερη από τους άλλους. Αξίζω να έχω οτιδήποτε θελήσω.</p>
<p>Συναίσθημα Απογοήτευση, Στεναχώρια, Θυμός</p>	<p>Συναίσθημα Θυμός, Στεναχώρια, Μοναξιά, ντροπή</p>	<p>Συναίσθημα Θυμός, απογοήτευση, στεναχώρια</p>
<p>Συμπεριφορά Τιμωρητική στάση, αποφυγή, επικριτικότητα</p>	<p>Συμπεριφορά Τιμωρία, υποτίμηση, ζητώ από τους άλλους να μην του ξαναμιλήσουν.</p>	<p>Συμπεριφορά Αποφυγή, δεν της μιλάω, ζητάω να μην κάνουν παρέα της, δείχνω αδιαφορία.</p>



Χαρακτηριστικές συμπεριφορές

- Παρέα δέκα φίλων - συνάντηση σε από κοινού συμφωνημένο μέρος - απειλεί να μην έρθει αν δεν πάνε εκεί που θέλει για να δει αν έχει επιρροή πάνω τους . «κολακευμένη, σημαντική και δυνατή», «νιώθω ωραία όταν τους βλέπω να μου αποδεικνύουν πόσο σημαντική είμαι για αυτούς και κάνουν κάτι που δεν τους βολεύει για χάρη μου», «ένιωσα ότι μπορώ να τους κάνω ότι θέλω, ένιωσα δυνατή».
- Ήθελε να την καλούν πρώτη όταν πήγαιναν για καφέ αλλιώς θεωρούσε πως δεν ήταν η προτεραιότητά τους και δεν την σέβονταν. Αρνούνταν να πάει, κλεινόταν στο σπίτι και σταματούσε να απαντάει στα τηλέφωνα τους.
- Καλούσε φίλους για καφέ και μονοπωλούσε τη συζήτηση με τα παράπονά της για τη συμπεριφορά τους. Όταν μία φίλη δεν δέχτηκε να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις της προσπάθησε να στρέψει την υπόλοιπη παρέα εναντίον της.



Θεραπευτικός σχεδιασμός I

Υπόθεση εργασίας

- Εστίαση στις βασικές πεποιθήσεις ανωτερότητας

Κατάλογος προβλημάτων

- Δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις όταν δημιουργούσαν απειλή στο αίσθημα ανωτερότητας της.
- Παθητικο-επιθετική συμπεριφορά.
- Καταθλιπτική συμπτωματολογία (Μειωμένη διάθεση, κόπωση, ελάττωση του ενδιαφέροντος, δυσκολία στη συγκέντρωση, σκέψεις αναξιοτήτας σε περιόδους απειλής των βασικών πεποιθήσεων ανωτερότητας).
- Ύπαρξη ισχυρού συστήματος ανελαστικών κανόνων σχετικά με το δίκαιο και το άδικο - έδινε προτεραιότητα στα δικά της μόνο συμφέροντα και ανάγκες – αισθανόταν διαρκώς ότι αδικείται - δικαιωματικότητα.



Θεραπευτικός σχεδιασμός II

Θεραπευτικό πλάνο

Προβλήματα στη θεραπευτική σχέση

- Προσπαθούσε να μονοπωλήσει τη συζήτηση.
- Να κερδίσει την αναγνώριση της θεραπεύτριας.
- Απέφευγε να συζητήσει τα θέματα που είχαν να κάνουν με κάποια δική της ευθύνη για το τι της συνέβαινε.
- Είχε αρνητική στάση προς τη θεραπεία, θεωρούσε τα ημερολόγια «απλοϊκά».
- Δεν λειτουργούσε συνεργατικά. Νοοτροπία «εγώ πληρώνω, εγώ θα αποφασίσω τι θα κάνουμε».
- Θεωρούσε τη δική της άποψη αλάνθαστη και υποτιμούσε τη θεραπεύτρια όταν δεν συμφωνούσε.
- Δεν δεχόταν να δοκιμάσει νέες συμπεριφορές κάνοντας προβλέψεις πως δεν θα λειτουργήσουν.



Θεραπευτικός σχεδιασμός III

Διαμόρφωση αιτήματος:

- Δεν είχε ξεκάθαρη ανάγκη για αλλαγή, κυρίως ζητούσε να αλλάξουν οι άλλοι.
- Δεν είχε επίγνωση των δυσλειτουργικών συμπεριφορών.

Προκειμένου να αυξηθεί η δέσμευση της Χρύσας στη θεραπεία και να διευκολυνθεί η αντικατάσταση των δυσλειτουργικών πεποιθήσεων με περισσότερες λειτουργικές, η θεραπευτική αλλαγή χωρίστηκε σε υπο-στόχους που αντιστοιχούσαν στα τέσσερα επιθυμητά επίπεδα αλλαγής.



Θεραπευτικός σχεδιασμός IV

Επίπεδα αλλαγής:

Τέταρτο: Μείωση καταθλιπτικής συμπτωματολογίας – ευεργετικά αποτελέσματα θεραπείας - ενίσχυση θεραπευτικής σχέσης. Συγκάλυψη - όχι ανατροπή των δυσλειτουργικών πιστεύω. Άμεσα, πρακτικά ζητήματα που επηρέαζαν τη διάθεση. Προσαρμογή συμπεριφοράς ώστε να επικοινωνεί καλύτερα με τους «κατώτερους».

Τρίτο: Να υπηρετήσει το δυσλειτουργικό σχήμα με πιο προσαρμοστικούς τρόπους. Ως συνέχεια του φιλανθρωπικού έργου να μάθει να παρέχει βοήθεια και σε φίλους και ερωτικούς συντρόφους.

Δεύτερο: Μετασχηματισμός βασικών πεποιθήσεων ανωτερότητας, στόχος η τροποποίηση και όχι η αντικατάσταση με λειτουργικές. Π.χ. «Είμαι κάποιες φορές ανώτερη».

Πρώτο: Αντικατάσταση δυσλειτουργικών πεποιθήσεων με περισσότερο λειτουργικές «Δεν υπερτερώ σε σχέση με τους άλλους, δεν δικαιούμαι ειδική μεταχείριση και μπορώ να αντέξω αυτό το γεγονός».



Θεραπευτικός σχεδιασμός V

Θεραπευτικοί στόχοι: Τέταρτο και τρίτο επίπεδο θεραπευτικής αλλαγής:

1. Να αντιληφθεί γιατί οι άλλοι δεν ακολουθούν τα πρότυπα του και του δίκαιου και του άδικου που έχει θέσει.
2. Να αναγνωρίσει τις συνέπειες της συμπεριφοράς της στη ζωή της όταν επιλέγει να τιμωρήσει ή να σωφρονίσει ανθρώπους που αδυνατούν να την καταλάβουν.
3. Να εκπαιδευτεί σε νέους τρόπους διαχείρισης της αδικίας όταν οι άλλοι δεν είναι αρκετά διορατικοί ώστε να καταλάβουν ότι την αδικούν.
4. Να ελέγξει την παθητικο-επιθετική της συμπεριφορά καθώς δεν της αξίζει να τιμωρεί και τον εαυτό της για τα λάθη των άλλων.
5. Να ακούει και εκείνη τα παράπονά φίλων της, ακόμη κι αν είναι άδικα, για να μην τους τονίζει τα ελαττώματά τους και τους κάνει να τη βλέπουν ανταγωνιστικά.



Θεραπευτικός σχεδιασμός VI

Θεραπευτικοί στόχοι: Δεύτερο και πρώτο επίπεδο θεραπευτικής αλλαγής:

1. Να αντιληφθεί πως προέκυψαν οι γνωσίες και οι συμπεριφορές με βάση το ιστορικό της.
2. Να αναγνωρίζει πότε έχει υπεροπτική στάση απέναντι στους άλλους και τις συνέπειές της.
3. Να μειώσει την επικριτικότητά της προς τους άλλους και να αναγνωρίζει το δικό της μερίδιο ευθύνης σε κάθε κατάσταση.
4. Να δείξει την ευάλωτη πλευρά της όταν θυμώνει προκειμένου να βοηθήσει τους άλλους να καταλάβουν τις πραγματικές της ανάγκες.
5. Όταν έχει τη διάθεση να τεστάρει τους άλλους να τους ρωτάει ευθέως χωρίς να τους υποβάλλει σε δοκιμασίες για να πιστοποιήσει ότι την νοιάζονται.
6. Να προσπαθεί να μπαίνει στη θέση των άλλων προκειμένου να αναγνωρίσει τα ελαφρυντικά στη συμπεριφορά τους.
7. Να δώσει προσοχή και στις θετικές συμπεριφορές των άλλων.



Διευκολυντικοί και επιβαρυντικοί για τη θεραπεία παράγοντες

Θετικά και αρνητικά ατομικά στοιχεία

- Πλήθος εμπειριών είχαν συντελέσει στην παγίωση των πυρηνικών της πεποιθήσεων, επέλεγε ανθρώπους υποτακτικούς στις σχέσεις της - επιβεβαίωνε τις πυρηνικές της πεποιθήσεις ανωτερότητας.
- Υψηλό κίνητρο για αλλαγή, καλό νοητικό δυναμικό, οι επιλογές φίλων που είχε κάνει (ήταν διατεθειμένοι να τη συγχωρήσουν), το μορφωτικό της επίπεδο, η νεαρή της ηλικία και η καλή της εμφάνιση.

Εμπόδια – δυσκολίες

- Η μητέρα σε ανταγωνισμό με την θεραπεύτρια.
- Δυσκολίες στην θεραπευτική σχέση.



Θεραπευτικές παρεμβάσεις και τεχνικές

- Κάθετη (τεχνική του κάθετου τόξου) και οριζόντια γνωσιακή διερεύνηση - συνήθεις τεχνικές αμφισβήτησης και τροποποίησης των δυσλειτουργικών σκέψεων (τήρηση προφορικού κυρίως ημερολογίου, γνωσιακά λάθη)
- Τεχνική της αναβίωσης των περιστατικών της παιδικής ηλικίας με νοερή εικόνα – 1) των εμπειριών όπου οι γονείς της Χρύσας δεν μπορούσαν να αντέξουν τη θλίψη της και προσπαθούσαν να την αποφύγουν – 2) των εμπειριών ειδικά μετά την αλλαγή του σχολείου, όπου η Χρύσα πιεζόταν να γίνει γρήγορα η καλύτερη μαθήτριά.
- Η τεχνική της άδειας καρέκλας - η θεραπευόμενη συνδιαλεγόταν με το υπεροπτικό κομμάτι του εαυτού της.
- Τεχνικές επίλυσης προβλημάτων.
- Εκπαίδευση στη διεκδικητική συμπεριφορά.



Πορεία της Θεραπείας I

- 1-2^η: λήψη ιστορικού
- 3^η: Ψυχοεκπαίδευση για τον τρόπο δημιουργίας και διατήρησης των δυσλειτουργικών σχημάτων, ψυχοεκπαίδευση στο μοντέλο της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας.
- 5^η: Συμφωνία για τους πρώτους θεραπευτικούς στόχους.
- 8^η: Αναγνώριση από τη Χρύσα ότι οι άλλοι μπορεί να μην έχουν τη δυνατότητα να αντιληφθούν τους κανόνες του δίκαιου και του άδικου με τον τρόπο που το κάνει εκείνη, χωρίς να το κάνουν επίτηδες.
- 9-11^η: Εκπαίδευση στη διεκδικητική συμπεριφορά. Δεξιότητες επικοινωνίας των αναγκών της με τους «κατώτερους».
- 12^η : Παύση της παθητικο – επιθετικής αντίδρασης στα γεγονότα.
- 13^η: Πειραματισμός χρήσης νέων δεξιοτήτων με φίλους – Θετικό αποτέλεσμα – ενίσχυση θεραπευτικής σχέσης. Δεν έχει πλέον καταθλιπτική συμπτωματολογία.



Πορεία της Θεραπείας II

- 14^η: Αναγνώριση υπεροπτικής στάσης και ανάγκης οι άλλοι να την υπακούν. Φίλοι φεύγουν για διακοπές χωρίς να την καλέσουν – Η Χρύσα θυμώνει, αλλά βρίσκει εναλλακτικές συμπεριφορές.
- 15^η: Συζήτηση με το υπεροπτικό κομμάτι μέσα στη θεραπεία.
- 16^η: Γνωσιακή διατύπωση του προβλήματος
- 17^η: Δεύτεροι θεραπευτικοί στόχοι – Αναγνώριση ισότιμης σχέσης με την θεραπεύτρια.
- 20^η: Έκφραση θυμού απέναντι στους γονείς. Δεν εμπιστεύεται πλέον τη γνώμη της μητέρας της καθώς αντιλαμβάνεται ότι μεροληπτεί υπέρ της.
- 24^η: Η Χρύσα ζητά συγγνώμη για την συμπεριφορά της από δύο φίλες της. Μεγάλη βελτίωση στις φιλικές της σχέσεις.
- 25^η: Λύση σύγκρουσης με τον σύντροφο με φροντιστικό τρόπο και για τις ανάγκες του. Δεν αντιμετωπίζει υπεροπτικά την τρυφερότητά του, δέχεται πιο εύκολα τη σωματική εκδήλωση τρυφερότητας από εκείνον.



Πορεία της Θεραπείας III

- 27^η: Αλλαγή θέσης στη δουλειά προκειμένου να έχει περισσότερο ελεύθερο χρόνο για να καλύπτει τις ανάγκες της.
- 29^η: Έκφραση φόβων στο σύντροφό αντί για τιμωρητική, απόμακρη και επικριτική στάση – Θετική αντίδραση συντρόφου – Κάλυψη συναισθηματικών αναγκών.
- 33^η: Φόβος πως αν λήξει η θεραπεία θα επιστρέψει στην προηγούμενη κατάσταση.
- 36^η: Φόβος απόκτησης παιδιού με τον νέο της σύντροφο - φοβάται μήπως αισθανθεί πως το παιδί την πιέζει και του φερθεί άσχημα – έκφραση συναισθηματικών αναγκών – καθησυχάζεται και χρησιμοποιεί το παράδειγμα της νέας της σχέσης που την κάνει ευτυχισμένη ενώ αρχικά φοβόταν ότι θα την πίεζε.
- 39^η: Αναγνωρίζει την ανάγκη λήξης θεραπείας με την προϋπόθεση ότι μπορεί να επανέλθει στο μέλλον αν χρειαστεί βοήθεια.



Έκβαση I

- 40 συνεδρίες (39 + 1 αναμνηστική 6 μήνες μετά τη λήξη)
- Συχνότητα: 1 συνεδρία ανά εβδομάδα
- Διάρκεια: 15 μήνες

Λήξη: Η απόφαση ήταν κοινή. Βελτίωση της διάθεσης. Διαχειρίστηκε τα προβλήματα στις διαπροσωπικές της σχέσεις που προκαλούνταν από την παθητικοεπιθετική της συμπεριφορά και την υπεροπτική της στάση απέναντι στους άλλους. Νοηματοδότησε την εγκατάλειψη που ένιωθε λόγω των ανθρώπων που έφυγαν από τη ζωή της εξαιτίας της στάσης της. Ένιωθε πιο ασφαλής στις σχέσεις της μέσα από την αναγνώριση του δικού της μεριδίου ευθύνης στα γεγονότα. Χρησιμοποίησε τις δεξιότητες που έμαθε μέσα στη θεραπεία προκειμένου να δημιουργήσει και να διατηρήσει τη νέα της σχέση. Ετοιμαζόταν να χτίσει μια δική της οικογένεια με το νέο της σύντροφο.

Έξι μήνες μετά:

- Εξακολουθούσε να εφαρμόζει όσα έμαθε στη θεραπεία.
- Σταθερή σχέση με σύντροφο, δεν υπήρχαν προβλήματα διάθεσης, καλή σχέση με φίλους.



Έκβαση II: Μετρήσεις

- ΒΑΙ: 7 Ελάχιστα επίπεδα άγχους, BDI: 3 Απουσία κλινικής κατάθλιψης, CES-D: 10 Ήπια κατάθλιψη, SCL-90: ΓΔΣ 0.36 (T= 43), ΣΘΣ 32 (T=47), ΔΕΘΣ 1.00 (T=39)
- Καμία κλίμακα του SCL-90 δεν υπερέβη το 60.
- Τα ψυχομετρικά εργαλεία του άγχους και της κατάθλιψης φανέρωσαν τη βελτίωση της διάθεσης και γενικότερα της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας της Χρύσας μετά τη θεραπεία.



Ερωτήσεις?