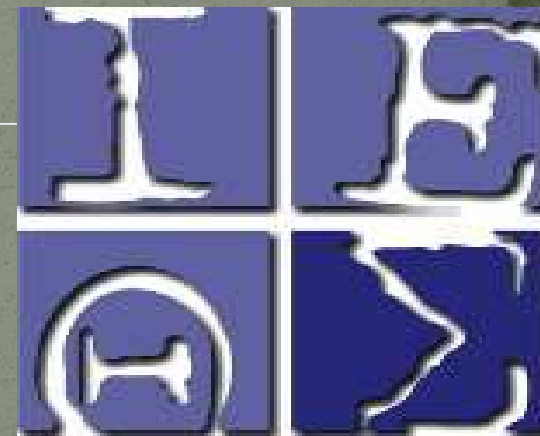


# ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ

---

Μυρτώ Λεμονούδη,  
MSc Κλινική Ψυχολογία Παν/μίου Αθηνών  
- Ψυχοθεραπεύτρια

Γιώργος Ευσταθίου,  
Διδάκτωρ Κλινικής Ψυχολογίας  
Παν/μίου Αθηνών-Ψυχοθεραπευτής



5<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο Γνωσιακών Ψυχοθεραπειών με θέμα:  
«Γνωσιακή Ψυχοθεραπεία: Προκλήσεις & Προοπτικές»,  
Πάτρα, 10-12 Νοεμβρίου 2017

# Που οφείλεται η ενασχόληση με τις διαταραχές προσωπικότητας ;

- Είναι συχνή η εμφάνιση τους (*National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions 2001-2002, N=43.093, \* DSM-V*)
- Ακόμη συχνότερη η εμφάνιση δυσπροσαρμοστικών στοιχείων προσωπικότητας
- Τάση να απευθυνόμαστε στο επίπεδο των σχημάτων ακόμη και στις διαταραχές συμπτωμάτων
- Πλήθος ερευνών και νέων προσεγγίσεων

# Προσωπικότητα - διαταραχή

- Χαρακτηριστικά προσωπικότητας:
  - σταθερά πρότυπα αντίληψης, σκέπτεσθαι και σχετίζεσθαι για το περιβάλλον & τον εαυτό
  - Εκδηλώνονται σε μεγάλο εύρος κοινωνικών και προσωπικών πλαισίων
  
- Διαταραχή: άκαμπτα και δυσλειτουργικά χαρακτηριστικά
  - σκέψη
  - συναίσθημα
  - Διαπροσωπική λειτουργικότητα
  - Έλεγχος παρορμήσεων
  
- Προκαλούν σημαντική λειτουργική μειονεξία & υποκειμενική δυσφορία στο άτομο

## Διάκριση από διαταραχές συμπτωμάτων

- Μακροχρόνια πρότυπα, σχετικώς ανεξάρτητα από κοινωνικό περιβάλλον
- Εγωσυντονικές (το άτομο μπορεί να μη τις θεωρεί πρόβλημα)
- Πιο δύσκολη θεραπεία (Δτρχ. συμπτωμάτων πιο παροδικές)
- «Θεμελιώδεις», αφορούν στην ολότητα του ατόμου
- Πρώιμη έναρξη, από την εφηβεία / πρώτη νεότητα
  - Το άτομο θυμάται τον εαυτό του να λειτουργεί με αυτό τον τρόπο «ανέκαθεν»

# Χαρακτηριστικά των ατόμων με διαταραχή προσωπικότητας

- Χαμηλή εναισθησία
- Επηρεάζεται η μακροπρόθεσμη λειτουργικότητα
- Παραπάνω από 1 διαγνωστική συνεδρία
- Συχνή συννοσηρότητα με διαταραχές συμπτωμάτων
- Δυσκολία στην εξέλιξη & τη πορεία της θεραπείας
- Δυσκολίες στη θεραπευτική σχέση

# Γνωσιακή θεωρία σχημάτων

- Η συμπεριφορά διέπεται από κανόνες
- Τα σχήματα αποτελούν καθοριστικούς παράγοντες της συμπεριφοράς.
- Συγκεκριμένοι κανόνες που καθορίζουν:
  - την επεξεργασία πληροφοριών
  - τη συμπεριφοράή αλλιώς
  - τη κατεύθυνση και ποιότητα της συμπεριφοράς στην καθημερινή ζωή
  - την αντίδραση σε απρόοπτες καταστάσεις
- Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας είναι γενικές στρατηγικές που πηγάζουν από τα σχήματα

# Αρχική διατύπωση θεωρίας σχημάτων

- Σχήματα: σταθερά γνωστικά πρότυπα που αποτελούν τη βάση των ερμηνειών που κάνει το άτομο σε διάφορες καταστάσεις.
- Περιεχόμενο των σχημάτων αποτελούν οι πεποιθήσεις:
  - Εαυτός
  - Κόσμος
  - Άλλοι

---

Εμπειρία → Προσωπική νοηματοδότηση → Συμπεριφορά



Εσωτερικές δομές (σχήματα)

---

# Μεταγενέστερη διατύπωση της θεωρίας του Beck

- Σχήματα :
  - Βασικές μονάδες της προσωπικότητας
  - Από αυτά εξαρτώνται οι γνωστικές και οι συναισθηματικές διεργασίες και τα κίνητρα του ατόμου
- Προσωπικότητα : μία σχετικά σταθερή οργάνωση, αποτελούμενη από πρότυπα (αποτελούνται από τα σχήματα : στενά συνδεδεμένες δομές) και συστήματα.
- Κατευθυντικό: όταν το άτομο αντιλαμβάνεται το εκλυτικό ερέθισμα ή το προσεγγίζει (τοπικά ή χρονικά) → αρχική νοηματοδότηση – ενεργοποίηση προτύπου και υποσυστημάτων
  - Γνωστικά : αφαιρετικές διεργασίες
  - Συναισθηματικά: βίωση συναισθημάτων
  - Κινητοποιητικά : επιθυμίες - παρορμήσεις
  - Συμπεριφορικά: δράση
  - Σωματικά : σωματικές αντιδράσεις
- Συνειδητού ελέγχου: (συνειδητό - ώριμο) προώθηση ή παρεμπόδιση

# Σχήματα – πρότυπα

- Τα σχήματα είναι ιεραρχικά οργανωμένα :
  - Από τις πιο συγκεκριμένες και περιστασιακές πεποιθήσεις σε όλο και ευρύτερες, περίπλοκες και γενικότερες.
  - Κάθε άτομο έχει διαφορετικό προφίλ προσωπικότητας
- Τα σχήματα διακρίνονται σε :
  - *Βασικά* (ή *πυρηνικά*) : διατυπώνονται με πιο γενικούς όρους
    - «Είμαι ανεπιθύμητος», «Είμαι άχρηστος»
  - *Εξαρτώμενα* : διατυπώνονται με υποθετικούς όρους
    - π.χ. «Αν κάποιος έχει κακή διάθεση, σημαίνει ότι είναι θυμωμένος μαζί μου», «Αν κάνω λάθος, οι άλλοι θα με κατακρίνουν»
- Τα ίδια τα σχήματα δεν είναι παρατηρήσιμα μέσω ενδοσκόπησης, αλλά το περιεχόμενο των πεποιθήσεων και οι ψυχολογικές διαδικασίες είναι.

# Ιδιότητες σχημάτων

1. εύρος (ένα σχήμα μπορεί να είναι γενικό ή συγκεκριμένο)
2. ευκαμψία (αναφέρεται στον βαθμό δυσκολίας της τροποποίησής τους)
3. πυκνότητα (αναφέρεται στο πόσο επηρεάζουν τη γνωστική οργάνωση)
4. ισχύς (αναφέρεται στο επίπεδο ενεργοποίησής τους σε μία δεδομένη στιγμή)
5. σημασία που θεωρεί το άτομο ότι έχουν για την προσωπική του ευημερία
6. ηλικία κατά την οποία σχηματίστηκαν
7. πόσο ισχυρά και από ποιους έχουν ενισχυθεί
8. προηγούμενη εμπειρία του ατόμου σχετικά με τη σημασία τους

# Επικρατούσα διατύπωση θεωρίας σχημάτων

- Ο όρος *βασική πεποίθηση* αναφέρεται στο σχήμα και στο γνωστικό του περιεχόμενο.
- Η διαμόρφωση της *βασικής πεποίθησης* ξεκινά στα πρώιμα στάδια της αντίληψης του ατόμου. Στην αρχή τα ερεθίσματα αντιλαμβάνονται από το άτομο ως «καλά» – «κακά».
- Καθώς οι αντιλήψεις για τα ερεθίσματα συσσωρεύονται με το χρόνο σχηματίζονται σε γενικεύσεις (πεποιθήσεις). Οι γενικεύσεις βασίζονται στις αντιλήψεις όπου νοηματοδοτούν στα γεγονότα. Το περιεχόμενο τους αποτελείται από την ένωση (σύντηξη) γνωστικών δομών, τις *βασικές πεποιθήσεις*, οι οποίες περιλαμβάνουν αναμνήσεις, στόχους, προσδοκίες, κανόνες κτλ.
- Η υποκείμενη έννοια αντιπροσωπεύεται από τις *βασικές πεποιθήσεις* (ή πιο συγκεκριμένα τα σχήματα). Οι *βασικές πεποιθήσεις* είναι σε γενικές γραμμές λειτουργικές, οδηγούν στη νοηματοδότηση της κατάστασης και ενεργοποιούν τη κατάλληλη στρατηγική.

# Πεποιθήσεις – Σχήματα (I)

- Η **πεποίθηση** περιλαμβάνει στάσεις, υποθέσεις και προσδοκίες.
  - Εξαρτώμενη πεποίθηση («αν ο σύντροφος μου με απορρίψει, αυτό σημαίνει ότι είμαι μη αγαπητή ως άτομο»)
  - Βασικά [(ή πυρηνικά - μη εξαρτώμενη πεποίθηση) («οι άλλοι άνθρωποι είναι επικίνδυνοι»)]
  - Απαγορεύσεις («οι άλλοι πρέπει να με προσέχουν όταν μιλάω»)
- Νοηματοδότηση → υπόθεση → πεποίθηση → επιτακτική πεποίθηση
- Όταν η νοηματοδότηση που κάνει το άτομο είναι μεγάλης σημασίας για εκείνο, υπάρχει μία μετατόπιση από την εξαρτώμενη πεποίθηση στη πυρηνική.
- Όταν οι εξαρτώμενες πεποιθήσεις δίνουν νόημα στα γεγονότα, η δυναμική ισχύς των στρατηγικών (συμπεριφορών) **που ενεργοποιούνται παίρνει τη μορφή εντολών προς τον εαυτό («πρέπει να»), ή προς τους άλλους.**
- Κατάσταση → εξαρτώμενη πεποίθηση → εντολή προς εαυτόν / άλλους → στρατηγική

# Πεποιθήσεις – Σχήματα (II)

- Η παραπάνω αλληλουχία είναι διαφορετική για κάθε διαταραχή προσωπικότητας.
- Κάθε διαταραχή προσωπικότητας εμφανίζει ένα ακραίο σύστημα πεποιθήσεων που το διακρίνει ο διχότομος τρόπος σκέψης, ο οποίος είναι χαρακτηριστικός για κάθε διαταραχή.
- Το σύστημα αυτό λειτουργεί ως ένας τρόπος ταξινόμησης και προετοιμασίας για ανταπόκριση στα γεγονότα, με προεξάρχουσες εκείνες τις πεποιθήσεις που συμβαδίζουν με τους στόχους τους ατόμου.
- Όταν ένα άτομο βρίσκεται σε νέα κατάσταση, το σχετικό σχήμα ενεργοποιείται. Το επίπεδο φόρτισης του σχήματος καθορίζει τη δύναμη της νοηματοδότησης & τότε θα υπερβεί ή θα αναστείλει ένα πιο κατάλληλο σχήμα για τη περίσταση.
- Το κλειδί στη κατανόηση των διαταραχών προσωπικότητας βρίσκεται στη κατανόηση των πεποιθήσεων

# Προσωπικότητα & τρόποι λειτουργίας (I)

- Η προσωπικότητα μπορεί να κατανοηθεί ως μία σταθερή οργάνωση αποτελούμενη από τα συστήματα των σχημάτων και τους τρόπους λειτουργίας.
- Οι τρόποι λειτουργίας αναφέρονται σε ένα δίκτυο γνωστικών, συναισθηματικών, κινητοποιητικών & συμπεριφορικών στοιχείων που οργανώνουν τα πρότυπα αντίδρασης του ατόμου όταν ενεργοποιούνται από τις προκλήσεις της καθημερινότητας.
- Οι τρόποι λειτουργίας σχετικοί με τη ψυχοπαθολογία μπορούν να κατονομαστούν σύμφωνα με τη κάθε διαταραχή προσωπικότητας.

## Παραδείγματα :

- ΝΔΠ : αυξημένο status
- ΕΔΠ : αναζήτηση ασφάλειας, ανακούφισης, δεσμού
- ΙΨΔΠ : άσκηση ελέγχου στον εαυτό & τους άλλους
- Αντικοινωνική : ευχαρίστηση μέσω εξαπάτησης & καταπάτησης των άλλων

# Προσωπικότητα & τρόποι λειτουργίας (II)

- Τρόποι λειτουργίας :
  - λειτουργούν σε πλαίσιο καταστάσεων
  - είναι ενεργοί πριν από τη κατάσταση & καθοδηγούν τις αντιδράσεις
  - αναζητούν την ικανοποίηση των αναγκών
  - μετατοπίζονται ανάλογα τις περιστάσεις
- Διαταραχές προσωπικότητας :
  - πιο φορτισμένοι από τους λειτουργικούς / προσαρμοστικούς τρόπους
  - πυροδοτούνται ευκολότερα
  - ακατάλληλες / άκαμπτες / δυσλειτουργικές στρατηγικές

# Γένεση – Φύση σχημάτων

- Βιολογική προδιάθεση
- Τραυματικές εμπειρίες
- Διαπροσωπικές σχέσεις
- Ομήλικοι
  
- Piaget: Αφομοίωση > Συμμόρφωση
  
- Εξελικτική θεώρηση
  - Ποσοτική διαφοροποίηση
  - Σημασία διαπροσωπικών σχέσεων

# Διατήρηση σχημάτων

- Άλλοι παράγοντες που επιτρέπουν τη διατήρηση των σχημάτων : πχ. γνωσιακές παραποιήσεις → αλλοιωμένος τρόπος διεργασίας των εμπειριών
- Επιλεκτική προσοχή («προκατάληψη της προσοχής»)
- Αυτοεκπληρούμενη προφητεία (δημιουργεί συνθήκες που επιβεβαιώνουν τις βασικές του πεποιθήσεις)
  - Επιλογή περιβάλλοντος
  - Αποφυγές
- Αντίσταση στην αλλαγή – αίσθηση οικείου
- Αδυναμία ελέγχου πραγματικότητας (Το άτομο αδυνατεί να ελέγξει αν οι πεποιθήσεις του ευσταθούν)
- Εσφαλμένη απόδοση αιτίων (το άτομο αποδίδει τα προβλήματά του σε λάθος αιτίες)
- Ακαμψία (εμμονή σε αρχές & κανόνες, η προσκόλληση στη πεποίθηση θεωρείται πλεονέκτημα)

# ΓΣΨ Διαταραχών Προσωπικότητας

- Η συνηθισμένη μορφή της ΓΣΨ είναι αναποτελεσματική
  - Δεν αρκεί η «γνωσιακή» παρέμβαση
  - Δεν αρκεί μία σειρά μεμονωμένων παρεμβάσεων για τα συμπτώματα
  - Χρησιμοποιούνται συστατικά της συνηθισμένης ΓΣΨ
- Βασικά ή πυρηνικά προβλήματα κεντρικά για τις:
  - Δυσλειτουργικές γνωσίες (π.χ. εικόνα του εαυτού)
  - Προβληματική συμπεριφορά (π.χ. εξαρτητική συμπεριφορά)
- Εστιασμένη στο σχήμα θεραπεία (προσβάσιμα στο συνειδητό)
  - συμπτώματα
  - υποκείμενα σχήματα
- Διατύπωση προβλήματος (case formulation)

# Ιδιαιτερότητες Θεραπείας

- Διαγνωστικά ζητήματα (αλληλεπικάλυψη διαταραχών)
- Μεγαλύτερη διάρκεια (9 μήνες – 2 χρόνια, και περισσότερο όπου είναι αναγκαίο)
- Πρώτα διαταραχές συμπτωμάτων (συνήθως)
- Όχι μόνο «εδώ και τώρα» - σημαντικές παρελθοντικές εμπειρίες
- Έμφαση στη διαμόρφωση αιτήματος – όχι άμεση συμφωνία για θεραπευτικούς στόχους
- Θεραπευτικός σχεδιασμός
- Έμφαση στις βασικές πεποιθήσεις / σχήματα
- Έμφαση στη θεραπευτική σχέση & δυσκολίες
- Ειδικές βιωματικές τεχνικές
- Όρια της παρέμβασης – επίπεδα θεραπευτικής αλλαγής
- Επαγγελματική επάρκεια του θεραπευτή

# Βασικές δυσκολίες

- Δυσκολία συμμόρφωσης – πρώτη επαφή με τα ζητήματα αυτά
- Βραδύτερος ρυθμός αλλαγών (απογοήτευση του θεραπευτή ή του θεραπευόμενου)
- Αυτογνωσία του θεραπευτή («τυφλά σημεία», παρόμοια σχήματα)
- Αίσθηση ότι είναι κομμάτι του εαυτού (εγωσυντονική διάσταση)
- Προκαλείται έντονο άγχος (η αλλαγή αφορά το ποιος είναι και το πώς καθορίζει τον εαυτό του) → φόβος αλλαγής
- Κατάλληλος χρόνος παρεμβάσεων
- 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

- Καλή θεραπευτική σχέση
- Να αρθεί η έλλειψη συμμόρφωσης του ατόμου : θεραπευτική συνεδρία ως ασφαλές περιβάλλον (μείωση του άγχους)
- 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

## Τεχνικές (I) :

Ποικιλία στις μεθόδους λόγω μεγάλης διάρκειας

- Μαιευτική μέθοδος – πρότυπα συμπεριφοράς – επαναλαμβανόμενα μοτίβα
- Κάθετο τόξο – διερεύνηση βαθύτερων σκέψεων
- Παιχνίδια ρόλων – άσκηση στην φαντασία
- Εκπαίδευση στη διεκδικητικότητα
- Εκπαίδευση σε δεξιότητες όπου το άτομο εμφανίζει ελλείμματα
- Συμπεριφορικά πειράματα

# Τεχνικές (II)

- Αναβίωση εμπειριών & γεγονότων της παιδικής ηλικίας :  
Ζητάμε από τον θεραπευόμενο να ανακαλέσει ένα περιστατικό από τη παιδική ηλικία
- Περιγραφή της σκηνής με λεπτομέρειες
- Ανάκληση συναισθημάτων από τη σκηνή αυτή
- Έκφραση σκέψεων προς τον «επικριτικό άλλο» στη σκηνή
- Αν το περιστατικό συνέβαινε σε φίλη/φίλο τι θα έλεγε ο θεραπευόμενος
- Ανάκληση συναισθημάτων από το ρόλο του παιδιού
- Έκφραση σκέψεων από το ρόλο του ενήλικα
- Συμμετοχή του θεραπευτή στη σκηνή
- Έκφραση σκέψεων στο εδώ και τώρα

# Τεχνικές (III)

- Ιστορικό τεστ (περίοδοι):
  - Καταγραφή στοιχείων για το πυρηνικό σχήμα
    - Στοιχεία που το επιβεβαιώνουν & στοιχεία που το διαψεύδουν
    - Αναζήτηση εναλλακτικών ερμηνειών για τα στοιχεία που θεωρούσε ότι επιβεβαιώνουν το σχήμα
- Μείωση δύναμης του σχήματος – αντικατάσταση με θετικό σχήμα

π.χ. «για κάποιους τουλάχιστον ανθρώπους είμαι καλός»

  - ημερολόγιο προβλέψεων
  - ημερολόγιο θετικών εμπειριών
  - άσκηση στη φαντασία νέων συμπεριφορών

# Πρόληψη υποτροπής

- Πολύ σημαντική η πρόληψη υποτροπής :
  - Άγχος ως προειδοποιητικό μήνυμα
  - Επαγρύπνηση για αποφυγές
  - Σταδιακή μείωση συνεδριών
  - 1 ώρα την εβδομάδα μετά τη λήξη για δραστηριότητες σχετικές με τη θεραπεία:
    - νοητική επανάληψη αποδείξεων
    - τήρηση ημερολογίου
  
- Προγραμματισμός ενισχυτικών συνεδριών

# Αποτελεσματικότητα

- Εγκυρότητα μοντέλου:
  - **Beck et al. (2001)**. Personality Belief Questionnaire. Specificity για αποφευκτική, εξαρτητική, ιδεοψυχαναγκαστική, ναρκισσιστική και παρανοειδή.
  - **Rees & Pritchard (2015)** : Προκαταρκτικά ευρήματα βραχείας ΓΣΘ στην αποφευκτική διαταραχή προσωπικότητας.
  - Άλλες έρευνες για Σχιζοειδή και παθητικό-επιθετική και αντικοινωνική.
- Συγκριτική αποτελεσματικότητα:
  - **Svartberg, Stiles, & Seltzer (2004)** ίση αποτελεσματικότητα για ομάδα Γ με βραχεία ψυχοδυναμική.
  - **Emmelkamp et al. (2006)**. Καλύτερη αποτελεσματικότητα για αποφευκτική έναντι βραχείας ψυχοδυναμικής.
  - **Cottraux et al. (2009)** : καλύτερη αποτελεσματικότητα σε μερικούς τομείς στην ΟΔΠ (ταχεία βελτίωση του αισθήματος απελπισίας, στη παρορμητικότητα, στη σοβαρότητα της συμπτωματολογίας) έναντι της υποστηρικτικής συμβουλευτικής κατά Roger.
  - **Muran et al. (2009)** : η διερεύνηση της διαδικασίας επίλυσης ρωγμών στη θεραπευτική συμμαχία ασθενών με ΔΠ της ομάδας Γ μεταξύ ΓΣΘ - βραχεία ψυχοδυναμική – βραχεία σχεσιακή θεραπεία (Brief relational therapy)

Ευχαριστώ πολύ για τη προσοχή σας!



Λεμονούδη Μυρτώ

Στοιχεία επικοινωνίας : 6973851970 / myrto\_lem\_@hotmail.com