

Η θεραπευτική σχέση στη Ψυχοθεραπεία

Φραγκίσκος Γονιδάκης

Α΄ Ψυχιατρική Κλινική, Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ

Η θεραπευτική
Σχέση στην
Ψυχοθεραπεία



Η θεραπευτική σχέση στην Ψυχοθεραπεία

Απαραίτητες προϋπόθεσεις της είναι:

- η κατανόηση του θεραπευόμενου,
- η ασφάλεια και
- η αποδοχή της μοναδικότητας του ώστε να υπάρξει
συναισθηματικό δέσιμο

(Young, et. al., 2015)

Η θεραπευτική συμμαχία στην Ψυχοθεραπεία

Δύο τύποι:

- Η συμμαχία τύπου 1 όπου αντιπροσωπεύονται τα θετικά συναισθήματα που εισπράττει ο θεραπευόμενος
- Η συμμαχία τύπου 2 που βασίζεται στην αμοιβαία δέσμευση με σκοπό να νιώσει καλύτερα ο θεραπευόμενος

(Luborsky, 1976)

Η θεραπευτική σχέση στην Ψυχοθεραπεία

Η θεραπευτική σχέση και τα χαρακτηριστικά της αποτελούν σημαντικό μη ειδικό παράγοντα για την θετική έκβαση της ψυχοθεραπείας

Τα χαρακτηριστικά του θεραπευτή

- Παρουσιάζει θετική στάση, αυθεντικότητα, ζεστασιά, νοιάξιμο, σταθερότητα, ενσυναίσθηση, αλλά και προσωπική αποκάλυψη (αυτοαποκάλυψη) *(Μπουλουγούρης, 1999)*
- Ενθάρρυνση ελεύθερης έκφρασης, αποφυγή υπερπροστασίας, σεβασμός προς τον προσωπικό ρυθμό και τις αδυναμίες, ανάθεση ευθυνών, τόνωση αυτοεκτίμησης, επιβράβευση και διακριτικότητα *(Van Bilsen, & Thomson, 2018).*

Μοντέλα Θεραπευτικής σχέσης

- ❖ Ενεργητικό-Παθητικό
- ❖ Δάσκαλος Μαθητής
- ❖ Αμοιβαίας Συμμετοχής
- ❖ Φιλία

Ιδιότητες του Θεραπευτή

Διαπροσωπική σχέση

- ❖ **Θερμότητα στη σχέση**
- ❖ **Παραδοχή**
- ❖ **Σεβασμός**
- ❖ **Κατανόηση***
- ❖ **Ενδιαφέρον**
- ❖ **Αρέσκεια***
- ❖ **Αντικειμενικότητα**
- ❖ **Ικανοποίηση εξαρτητικών αναγκών***

Θεραπευτική Προσέγγιση

- **Επιτρεπτικότητα***
- **Απαιτητικότητα***
- **Ενθάρρυνση***
- **Πιεστικότητα και επιμονή***
- **Ανεκτικότητα***
- **Συμπράσταση**
- **Ουδετερότητα***
- **Επεξηγηματικότητα***

Ψυχοθεραπεία

Η μορφή της θεραπευτικής σχέσης συσχετιζόταν με την μορφή των πρώιμων διαπροσωπικών σχέσεων του θεραπευόμενου.

Δεν υπήρχε συσχέτιση με υποστηρικτική ή ψυχοδυναμικού τύπου ψυχοθεραπεία

Persson G: Acta Psych Scand 1984 70(2)

Ψυχοθεραπεία

Η μορφή της θεραπευτικής σχέσης συσχετιζόταν με την μορφή των πρώιμων διαπροσωπικών σχέσεων του θεραπευόμενου.

Δεν υπήρχε συσχέτιση με υποστηρικτική ή ψυχοδυναμικού τύπου ψυχοθεραπεία

Persson G: Acta Psych Scand 1984 70(2)

Ψυχοθεραπεία

- ❖ **Μεταβίβαση-Αντιμεταβίβαση**
- ❖ **Μίμηση προτύπου (modeling)**
- ❖ **Συνεργατικός εμπειρισμός**

Συμμόρφωση

Η Κύρια αιτία συμμόρφωσης (54%) στην αντιψυχωσική αγωγή ήταν η αίσθηση εμπιστοσύνης στον ιατρό

Parashos I et al: Int J Psych Clin Practice 2000

Ικανοποίηση του ιατρού από την δουλειά του και αριθμός των ασθενών που βλέπει την εβδομάδα

Di Matteo et al Health Psych 1993

Συμμόρφωση

Στην κακή συμμόρφωση 59% των ιατρών αντιδρούσε με ιατρική απειλή ή μομφή προς τον ασθενή. Μόνο 31% αναζητούσε την αιτία

Heszen-Klemens: Soc Sci Med (1987)

Καλύτερη συμμόρφωση όταν ο ιατρός:

α) χρησιμοποιούσε θετική επικοινωνία

β) ασχολιόταν με τα προβλήματα των ασθενών

γ) παρείχε ενημέρωση

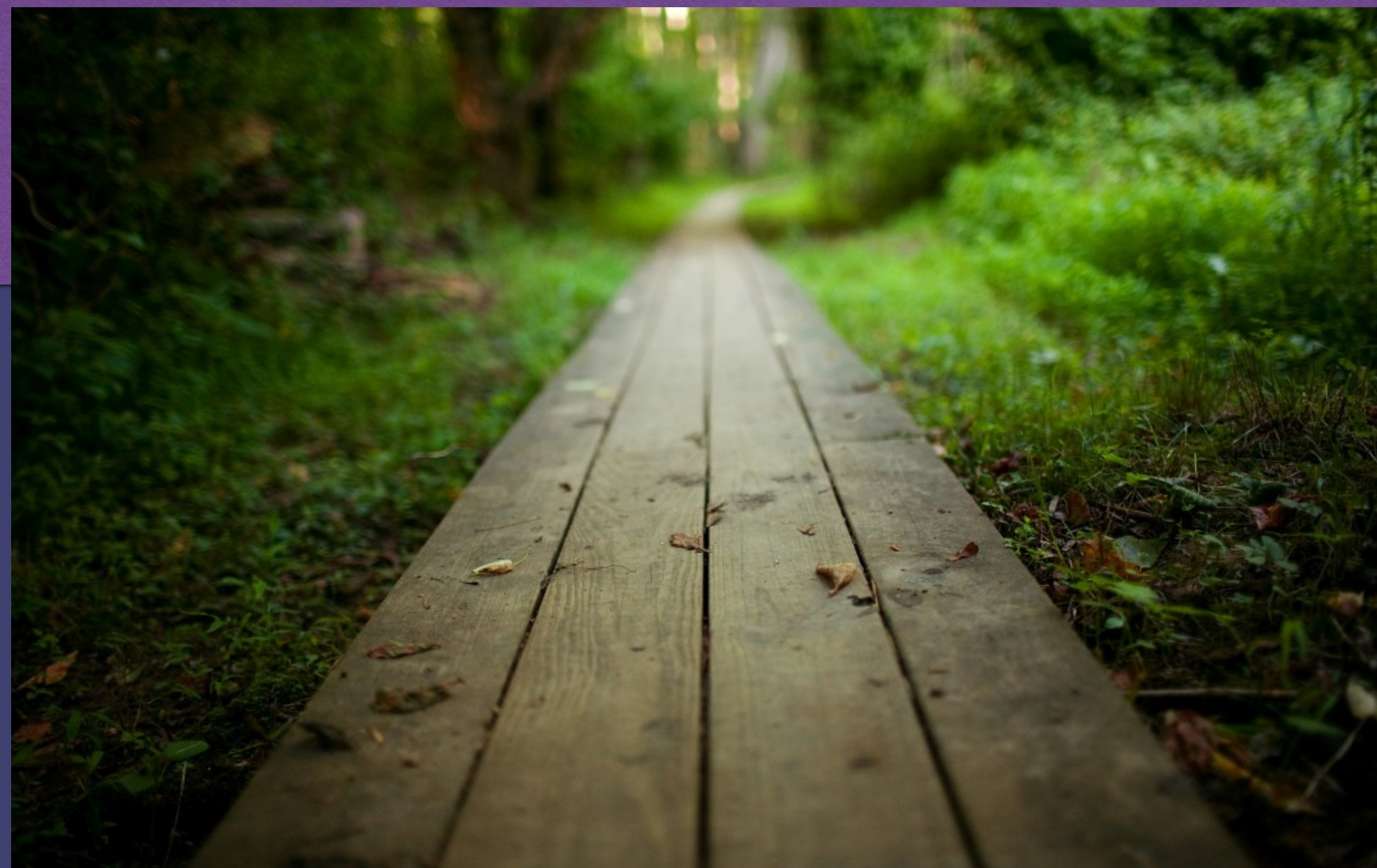
δ) έδειχνε ειλικρινές ενδιαφέρον και συμπάθεια

Gleichhacker et al: Science Press Limited

Αύξηση του κινήτρου για θεραπεία



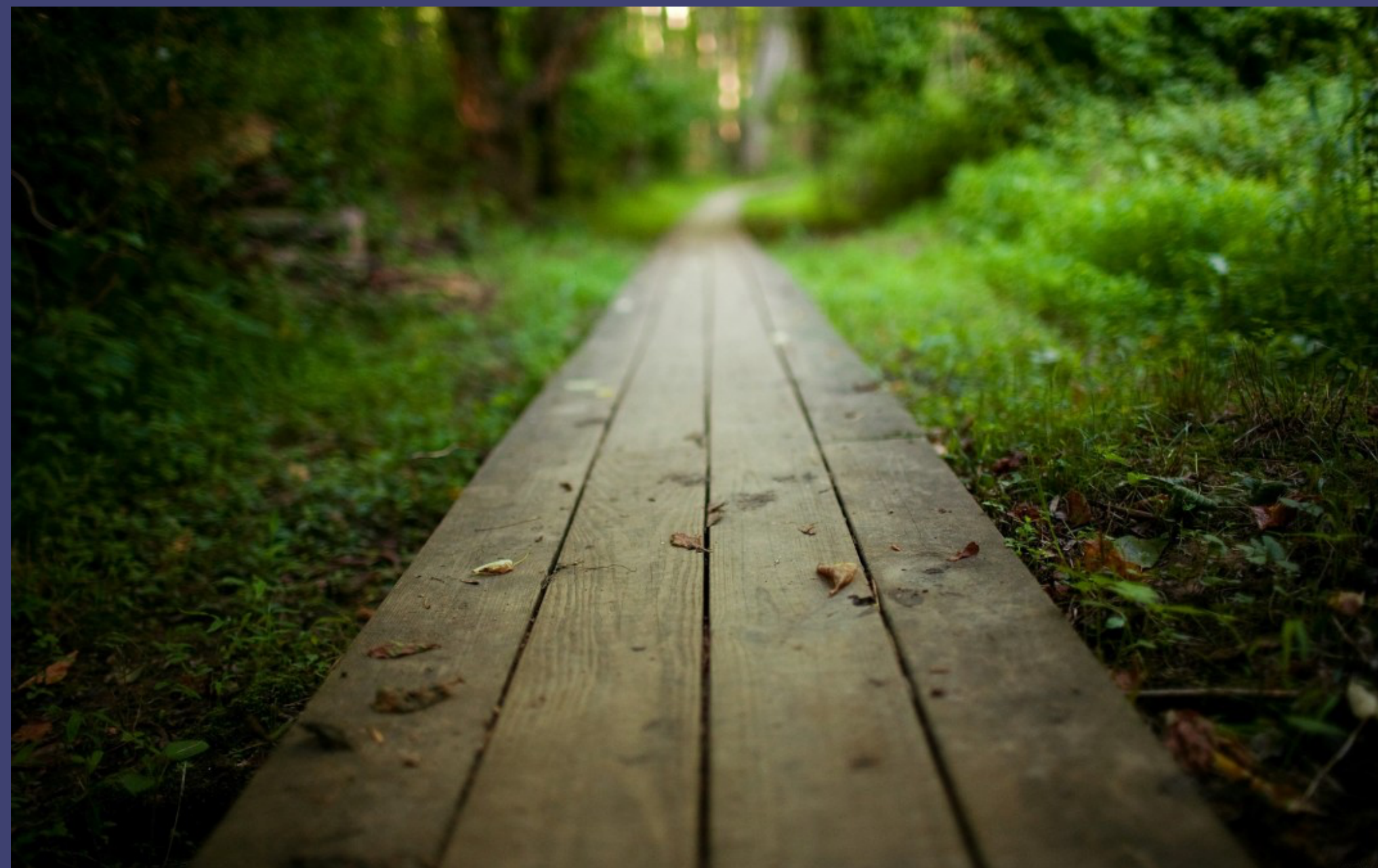
Κάθε θεραπευόμενη είναι σε
διαφορετικό στάδιο του μονοπατιού
της ίασης



- Μικρή ηλικία,
- Σύντομος χρόνος από την έναρξη,
- Πρώτη προσπάθεια θεραπείας



- Προχωρημένη ηλικία,
- Μεγάλος χρόνος από την έναρξη,
- Πολλαπλές προσπάθειες θεραπείας



Ιδιότητες του Θεραπευτή

Διαπροσωπική σχέση

- ❖ **Θερμότητα στη σχέση**
- ❖ **Παραδοχή**
- ❖ **Σεβασμός**
- ❖ **Κατανόηση***
- ❖ **Ενδιαφέρον**
- ❖ **Αρέσκεια***
- ❖ **Αντικειμενικότητα**
- ❖ **Ικανοποίηση εξαρτητικών αναγκών***

Θεραπευτική Προσέγγιση

- **Επιτρεπτικότητα***
- **Απαιτητικότητα***
- **Ενθάρρυνση***
- **Πιεστικότητα και επιμονή***
- **Ανεκτικότητα***
- **Συμπράσταση**
- **Ουδετερότητα***
- **Επεξηγηματικότητα***

Πόσο έτοιμη είναι;



- Ξέρει για την διαταραχή
- Είναι έτοιμη να δεσμευτεί
- Θέλει να προσπαθήσει



- Ξέρει κάποια πράγματα για την διαταραχή
- Δεν είναι σίγουρη
- Τη δυσκολεύει η ιδέα της προσπάθειας



- Δεν αναγνωρίζει ότι πάσχει
- Την έφεραν με πίεση
- Δεν θέλει να δεσμευτεί

4 συνεδρίες αύξησης του κινήτρου

Four engaging processes

- 1 **Engaging** – χρησιμοποιείται για να εμπλέξει τη θεραπευόμενη στο να μιλήσει για τον εαυτό της, τη ζωή της, τη διαταραχή και να δημιουργήσει μια καλή θεραπευτική σχέση με το θεραπευτή.
- 2 **Focusing** – εστιασμός της συζήτησης στην διαταραχή
- 3 **Evoking** – αύξηση του κινήτρου για αλλαγή μέσα από τη συζήτηση για την σημασία της αλλαγής, την προσδοκία της αλλαγής και την ετοιμότητα για αλλαγή.
- 4 **Planning** – Σχεδιασμός των βημάτων που πρέπει να γίνουν για να υλοποιηθούν οι αλλαγές

4 συνεδρίες αύξησης του κινήτρου

υπερ/κατά της αλλαγής	βραχύχρονα	μακρόχρονα
υπέρ		
κατά		

4 συνεδρίες αύξησης του κινήτρου

Προβολή στο μέλλον

- Σε ένα χρόνο
- Σε πέντε χρόνια
- Σε δέκα χρόνια

4 συνεδρίες αύξησης του κινήτρου

Ο θεραπευτής

- Είναι μη επικριτικός
- Παρέχει πληροφόρηση
- Δεν δέχεται την άρνηση της πάθησης αλλά δέχεται την άρνηση για θεραπεία
- Αφήνει την πόρτα της θεραπείας πάντα ανοικτή

Ψυχοδυναμική Θεραπεία



Ψυχοδυναμική Θεραπεία

- **Μεταβίβαση**
- ο τρόπος που βιώνεται ο θεραπευτής, η αντίληψη, η γνωστική και συναισθηματική υπόσταση των αντιδράσεων προς εκείνον χρωματίζονται από τις ασυνείδητες, πρώιμες ψυχικές αναπαραστάσεις που φέρει ο ασθενής
- **Αντιμεταβίβαση**
- συναισθήματα και φαντασιώσεις του θεραπευτή για τον θεραπευόμενο
- **Αντίσταση**
- ασυνείδητα εμπόδια στην αλλαγή
- τρόπος σχετίζεσθαι με σημαντικά πρόσωπα

Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία



Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία

- Τροποποίησης δυσλειτουργικών συναισθημάτων, συμπεριφορών και σκέψεων (Bennet, 2010; Dobson & Dobson, 2016)
- «Γνωστική αναδόμηση των πεποιθήσεων, τις συμπεριφορικές στρατηγικές και την ψυχοεκπαίδευση» (Alford, & Beck, 2011, Kredlow et al., 2017).
- Αμφισβήτηση στις σκέψεις και αλλαγή στα πρότυπα συμπεριφοράς (Dobson & Dobson, 2016).

Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία

- Η ΓΣΘ είναι προσανατολισμένη στους προκαθορισμένους θεραπευτικούς στόχους που έχουν συμφωνηθεί ανάμεσα στον θεραπευτή και τον θεραπευόμενο (Stoffers et al., 2012).

Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία

Ο θεραπευτής μέσω της θεραπευτικής σχέσης (αποσκοπεί στην κατανόηση του θεραπευόμενου, στη μελλοντική αλλαγή του και στην πρόληψη ενδεχόμενων δυσκολιών (Καλπάκογλου, & Χαρίλα, 2007)

Η θεραπευτική σχέση (Persons, 1989)

Κατανόηση

Πρόωθηση
αλλαγής

Πρόληψη
δυσκολιών
στη ΘΣ

Ο ρόλος του θεραπευτή στη ΓΣΘ

- Να είναι τόσο συμμετοχικός, ενεργός, υποστηρικτικός, ενθαρρυντικός και με ενσυναίσθηση όσο και σταθερός, πειστικός και πιεστικός όταν χρειάζεται
- Να εγκαταστήσει και να διατηρήσει τη δέσμευση της θεραπευόμενου για τη θεραπεία
- Να εργαστεί συνεργατικά με τη θεραπευόμενη
- Να εγκαταστήσει και να διατηρήσει την ορμή της θεραπείας
- **Να διαχειριστεί τις ιατρικές και ψυχιατρικές επιπλοκές**

Ο ρόλος του θεραπευόμενου στη ΓΣΘ

- Να δώσει προτεραιότητα στη θεραπεία
- Να έχει ενεργή συμμετοχή στις συνεδρίες
- Να κάνει ενεργά τη δουλειά για το σπίτι ανάμεσα στις συνεδρίες
- Να ελαχιστοποιήσει τις διακοπές της θεραπείας

Διαλεκτική Συμπεριφορική Θεραπεία



Διαλεκτική Συμπεριφορική Θεραπεία

- Η θεραπευτική συμμαχία βασίζεται στην αποδοχή, τον σεβασμό και τη συμπονετική στάση απέναντι στον θεραπευόμενο, καθώς και στη συνεχή πίστη του θεραπευτή πως ο θεραπευόμενος μπορεί να τα καταφέρει. (*Swales & Heard, 2007*).

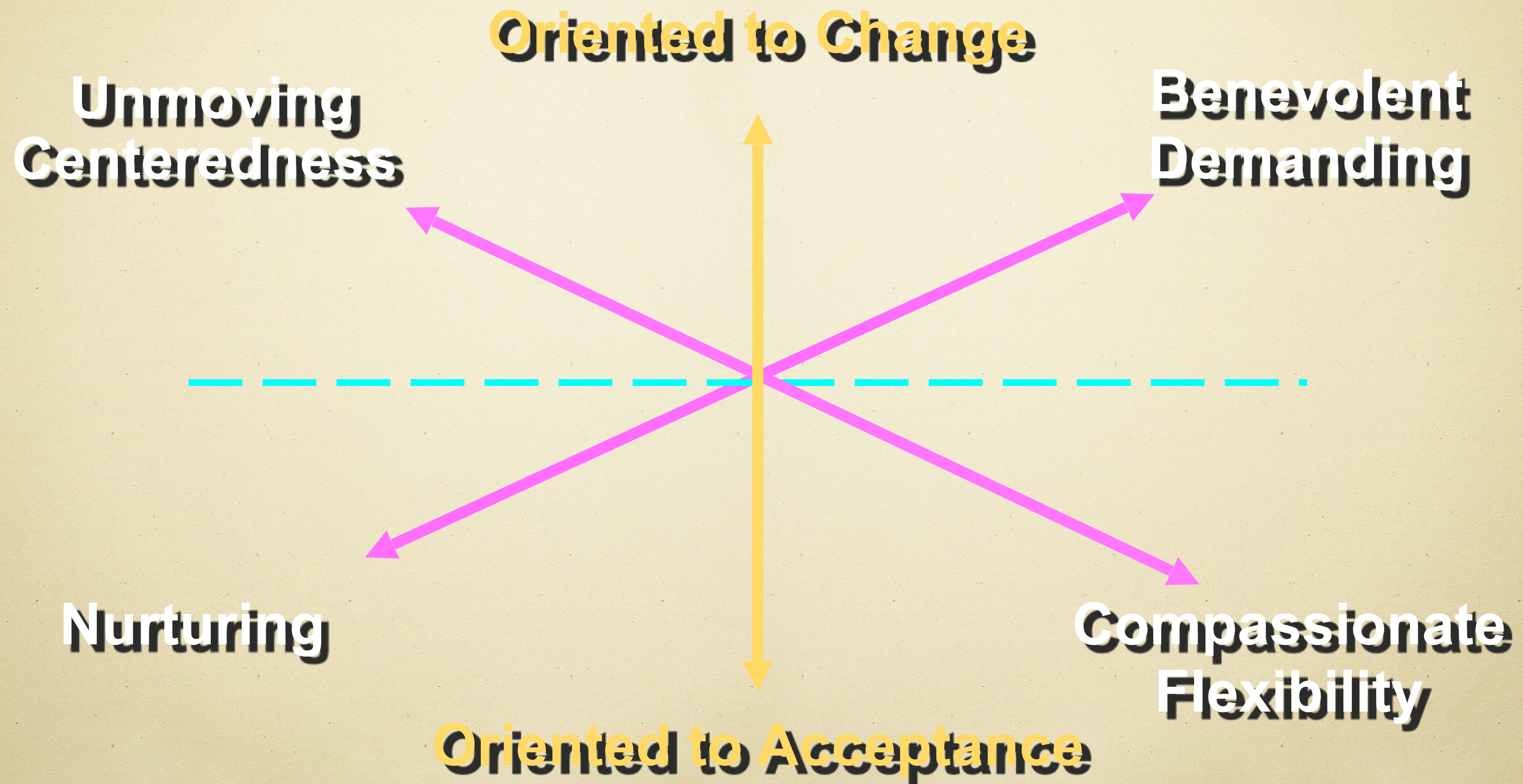
Διαλεκτική Συμπεριφορική Θεραπεία

- Η θεραπευτική σχέση λειτουργεί ως μια πραγματική και αληθινή σχέση, που βελτιώνει τη ζωή του θεραπευόμενου ανεξάρτητα από την επίτευξη των στόχων.
- Πολλοί θεραπευόμενοί της ανέφεραν ότι ο θεραπευτής ήταν εκείνος που τους κράτησε ζωντανούς, παρόλο που οι θεραπευτικοί στόχοι δεν εκπληρώθηκαν τονίζοντας έτσι τον προστατευτικό ρόλο της θεραπευτικής συμμαχίας (Linehan, 1988).

**Η ΔΣΘ είναι μια
θεραπεία μιας
κοινότητας πασχόντων
από μια κοινότητα
θεραπευτών**



Τα χαρακτηριστικά του θεραπευτή



Συμπεριφορές έλλειψης σεβασμού προς το θεραπευόμενο

- > Χάνει ή ξεχνάει τα ραντεβού
- > Αυθαίρετες αλλαγές στους όρους της συνεργασίας
- > Επιτρέπει διακοπές την ώρα της συνεδρίας (πχ τηλεφωνική κλήση ή μήνυμα)
- > Συζητάει για άλλους θεραπευόμενους
- > Επαναλαμβάνεται ή ξεχνάει τι έχει πει
- > Δεν διαβάζει τις σημειώσεις και τα ημερολόγια του θεραπευόμενου
- > Δεν ανταποκρίνεται σε τηλεφωνικές κλήσεις ή μηνύματα
- > Αναφέρεται στο θεραπευόμενο με σεξιστικό, πατερναλιστικό ή μητριαρχικό τρόπο

Linehan (1993), Table 5.1

Παράγοντες που επηρεάζουν το θεραπευτή

- Προσωπικοί παράγοντες: στρες, ασθένεια, έλειψη ύπνου
- Αυξημένες απαιτήσεις
- Η αίσθηση ότι η κλινική εργασία είναι παρενοχλητική
- Ανασφάλεια (για τις θεραπευτικές δεξιότητες ή για τη σύγκριση με συναδέλφους)
- Θυμός, εχθρικότητα προς τον θεραπευόμενο
- Στάση του τύπου “κατηγορώ το θύμα”
- Αίσθημα απώλειας του ελέγχου της θεραπείας
- Φόβος για νομική εμπλοκή
- Αγωνία ή πανικός ότι ο θεραπευόμενος θα αυτοκτονήσει
- Μη ρεαλιστικές πεποιθήσεις για το τι είναι εφικτό στη θεραπεία

Marsha Linehan discusses

**The Need for a Relationship of Equality
Between Therapist and Client**

Thank You

shutterstock.com • 1263463690

