

Γνωστική Αναλυτική Ψυχοθεραπεία: Θεωρία και πράξη.

Οι βασικές αρχές και το θεωρητικό μοντέλο της ΓΑΨ

Ι. Βλάχος, Ψυχίατρος

Η Γνωστική Αναλυτική Ψυχοθεραπεία είναι μια βραχεία, ατομική ψυχοθεραπεία που εστιάζει την προσοχή της στον τρόπο που δημιουργήθηκαν και διαιωίστηκαν ρόλοι και συμπεριφορές που κατ' αρχάς (στην παιδική και εφηβική ηλικία) ήταν προσαρμοστικές για το άτομο, αλλά στη συνέχεια (ενήλικη ζωή) έγιναν αναποτελεσματικές και δυσλειτουργικές με αποτέλεσμα να προκαλούν έντονη δυσφορία και ποικίλα σωματικά και ψυχολογικά συμπτώματα για τα οποία το άτομο ζητάει βοήθεια. Όντας μια κατ' εξοχή σχεσιακή ψυχοθεραπεία δίνει έμφαση στην θεραπευτική σχέση εστιάζοντας στην επισήμανση των αμοιβαίων ρόλων που ενεργοποιούνται από τον θεραπευόμενο μέσα σε αυτήν και στην από κοινού εξεύρεση των «εξόδων» από τις προβληματικές συμπεριφορές που εγκλωβίζουν το άτομο.

Οι κύριες θεωρητικές πηγές της ΓΑΨ είναι:

- A. Το μοντέλο της διαδικαστικής αλληλουχίας (procedural sequence model)
- B. Η θεωρία των αντικειμενοτρόπων σχέσεων (object relation theory)
- Γ. Η θεωρία της δραστηριότητας (activity theory) του Vygotsky

Γραπτή και Διαγραμματική αναδιαμόρφωση στην ΓΑΨ

Νικολέττα Καραγιάννη, Ψυχολόγος

Η χρήση εργαλείων (tools) είναι βασικό συστατικό της Γνωστικής Αναλυτικής Ψυχοθεραπείας. Πιο σημαντικά από αυτά είναι η γραπτή και η διαγραμματική αναδιαμόρφωση. Με την δημιουργία των εργαλείων αυτών ολοκληρώνεται η πρώτη φάση της θεραπείας που διαρκεί 4-6 συνεδρίες, η φάση της αναδιαμόρφωσης.

Στόχος της γραπτής αναδιαμόρφωσης είναι η περιγραφή με σαφήνεια των δυσλειτουργικών συμπεριφορών του ατόμου, όπως αυτές αποτυπώνονται υπό την μορφή παγίδων (traps), διλημμάτων (dilemmas) και εμπλοκών (snags), πως αυτές προέρχονται από την ενεργοποίηση προβληματικών αμοιβαίων ρόλων (reciprocal roles) που υιοθετήθηκαν στην παιδική ηλικία σαν απάντηση στους ρόλους των σημαντικών ενηλίκων. Στο τέλος προτείνονται τα προβλήματα-στόχοι (target problems) πάνω στα οποία θα εστιασθεί η θεραπεία.

Την γραπτή αναδιαμόρφωση ακολουθεί το διάγραμμα που αποτελεί έναν παραστατικό τρόπο απεικόνισης όσων αναγράφηκαν στο γράμμα και συνοπτικά περιλαμβάνει α) την *πυρηνική κατάσταση* στην οποία καταγράφουμε τις διαδικασίες αμοιβαίων ρόλων, και β) τους *διαδικαστικούς βρόχους* που έχουν σαν στόχο να δείξουν τις συνέπειες της ενεργοποίησης ενός αμοιβαίου ρόλου με τη μορφή παγίδων, διλημμάτων και εμπλοκών.

Η ΓΑΨ στους ασθενείς με Οριακή Διαταραχή Προσωπικότητας

Αργυρόπουλος Κωνσταντίνος, Ψυχίατρος

Σύμφωνα με το μοντέλο της ΓΑΨ οι οριακοί ασθενείς είναι επιρρεπείς σε αιφνίδιες και δυσάρεστες μεταπτώσεις ανάμεσα σε αντιτιθέμενες καταστάσεις, η πρόκληση των οποίων δεν είναι πάντοτε εμφανής στον πάσχοντα ή τον παρατηρητή. Οι μεταπτώσεις αυτές γίνονται κατανοητές σαν εναλλαγή μεταξύ μερικά αποσυνδεδεμένων καταστάσεων εαυτού (self-states). Κάθε τέτοια κατάσταση εαυτού χαρακτηρίζεται από τις δικές της διαδικασίες αμοιβαίων ρόλων και το συνοδό τους συναίσθημα, συμπεριφορά και συμπτώματα. Βασικός μηχανισμός δημιουργίας και διαίωξης της οριακής παθολογίας είναι η αποσύνδεση (dissociation).

Στόχος της θεραπείας είναι:

A. Η περιγραφή, στα ψυχοθεραπευτικά εργαλεία, των καταστάσεων εαυτού και του τρόπου με τον οποίο πραγματοποιούνται οι μεταπτώσεις ανάμεσά τους.

B. Η αναγνώριση της ανάληψης των επιμέρους ρόλων και των μεταξύ τους μεταπτώσεων στην καθημερινή ζωή και –πράγμα ιδιαίτερα σημαντικό– στη μεταβιβαστική σχέση.

Γ. Η καταγραφή των παραγόντων και εκκλυτικών γεγονότων που μπορεί να προκαλούν τις μεταπτώσεις και

Δ. Η υιοθέτηση νέων, πιο λειτουργικών, τύπων σχέσεων που η αρχική τους ενεργοποίηση γίνεται μέσα στην συνεργατική θεραπευτική σχέση.

Το διάγραμμα αποτελεί ένα παραστατικό, άμεσο τρόπο απεικόνισης των μερικά αποσυνδεδεμένων καταστάσεων εαυτού και η έγκαιρη δημιουργία του μπορεί να προλάβει τη πρόωρη διακοπή της θεραπείας και να επιταχύνει την κατανόηση των, σε πρώτη θεώρηση, αντιφατικών και δυσλειτουργικών συμπεριφορών του ασθενούς.

Μεταβίβαση και αντιμεταβίβαση στην ΓΑΨ

Ράικος Νίκος, Ψυχολόγος

Η θεραπευτική σχέση είναι μια πηγή που «αναβλύζει» συναισθηματικό πλούτο για την ίδια τη θεραπευτική διαδικασία. Η διαδικασία του διαλόγου μεταξύ δύο ανθρώπινων υπάρξεων είναι απροσδιόριστη και ατέρμονη. Ο Bakhtin αναφέρει ότι δεν υπάρχει ούτε πρώτη, αλλά ούτε τελευταία κουβέντα σε έναν διάλογο, αντιθέτως πολλές λέξεις και εκφράσεις, που έχουν ειπωθεί κατά το μακρινό παρελθόν, εμφανίζονται ξανά στο διηνεκές του χρόνου. Σε αυτή τη μεταφορά στο χρόνο των λέξεων και των συναισθημάτων που αυτές εκπροσωπούν, βασίστηκε και ο Freud το 1905 για να περιγράψει τη μεταβίβαση ως τη διαδικασία εκείνη όπου ψυχολογικές εμπειρίες επαναβιώνονται στο τώρα και τοποθετούνται στο πρόσωπο του θεραπευτή σε συγκεκριμένο χρόνο. Επισήμανε επίσης για την αντιμεταβίβαση, τα συναισθήματα που βιώνει ο θεραπευτής μέσα στην θεραπευτική σχέση, ότι είναι εξίσου σημαντική γιατί είναι το παράγωγο των ασυνείδητων συναισθημάτων του ασθενούς προς τον θεραπευτή. Στη Γνωστική Αναλυτική Θεραπεία η έννοια της μεταβίβασης υπονοεί ότι ο ασθενής έχει μια ακατάλληλη ή άστοχη αντίληψη για τον θεραπευτή, και αυτό γίνεται φανερό στο γεγονός ότι πολλά από αυτά που οι ασθενείς κάνουν και λένε, ειδικά στα αρχικά στάδια της θεραπείας, είναι η εκδήλωση μιας προβληματικής διαδικασίας (procedure) που περιλαμβάνεται στο ρεπερτόριό τους. Αυτές οι μεταβιβαστικές εκδηλώσεις μπορούν να πάρουν την μορφή φανερών πράξεων, λεκτικών τοποθετήσεων ή να εκφραστούν με εξωλεκτικές μορφές επικοινωνίας. Ο Ryle σε διαφορετικές χρονικές στιγμές του ψυχοθεραπευτικού του έργου, μας υπενθυμίζει ότι η μεταβίβαση και η αντιμεταβίβαση είναι μέρος της σχεσιακής δυναμικής του θεραπευτή με τον θεραπευόμενο και οι Hughes και Kerr κάνουν λόγο για τα τρία συστατικά της θεραπευτικής σχέσης που είναι η θεραπευτική συμμαχία, η μεταβίβαση και η αντιμεταβίβαση. Η μεταβίβαση μπορεί να βοηθήσει το Θεραπευτή να κατανοήσει ασυνείδητες πλευρές, έμφορτες συναισθημάτων και αμοιβαίους ρόλους του Θεραπευόμενου, που αν δουλευτούν σωστά μπορεί να χτιστεί

μα υγιής θεραπευτική σχέση και να βοηθηθεί η πορεία της θεραπείας, ειδικά στα σημεία εκείνα που η σχέση αυτή φαίνεται να μπαίνει σε «τέλμα».