

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ
Ακαδημαϊκό έτος 2012-2013
Ιούνιος 2013

Πτυχιακή εργασία

Θέμα: Η ψυχοθεραπεία των σχιζοφρενικών συμπτωμάτων σύμφωνα με το Συνθετικό Μοντέλο Ψυχοθεραπείας-Αναφορά στην περίπτωση του Έρικ, από το βιβλίο: Στον κόσμο της Ψύχωσης, Ι.Ν. Νέστορος.

Υπεύθυνος καθηγητής: Νέστορος Ι. Ν.

Αγριμάκη Ευανθία
Α.Μ.: 1626

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή
Σχιζοφρένεια
Τι είναι ψυχοθεραπεία
Συνθετική Ψυχοθεραπεία
Αναφορά στην περίπτωση του Έρικ σε σχέση με τις δεκατέσσερις αρχές
της Συνθετικής Ψυχοθεραπείας.
Επίλογος

Η ψυχοθεραπεία των σχιζοφρενικών συμπτωμάτων σύμφωνα με το Συνθετικό Μοντέλο Ψυχοθεραπείας.(Αναφορά στην περίπτωση του Eric)

Εισαγωγή :

Στην παρούσα εργασία θα προσπαθήσω να παρουσιάσω πώς το συνθετικό μοντέλο ψυχοθεραπείας μπορεί να βοηθήσει στη θεραπεία των σχιζοφρενικών συμπτωμάτων κάνοντας συγκεκριμένες αναφορές, δηλαδή πώς πραγματοποιήθηκε αυτό στην περίπτωση του Eric. Ο Eric Singer έπασχε από παρανοειδή σχιζοφρένεια και μάλιστα με στοιχεία κακής πρόγνωσης (σύμφωνα με τον πίνακα 2 των Black, Yates and Andreasen, 1988, ελαφρά τροποποιημένος, σελίδα 62 του βιβλίου «Στον κόσμο της ψύχωσης» I.N. Νέστορος) όπου και αναφέρεται στην περίπτωση του Eric.

Όπως χαρακτηριστικά αναφέρεται η Οδύσσεια του Eric αποτελεί μια ιστορία θριάμβου της ψυχικής υγείας αφού ο Eric μπόρεσε να διαφύγει όχι μόνο από τη σχιζοφρένεια, αλλά και από την πορνεία, την ομοφυλοφιλία, τις ουσίες εξάρτησης και τις απόπειρες αυτοκτονίας. Κατά τη γνώμη μου το βιβλίο αυτό αποτελεί μια ανατροπή για το κατεστημένο που θέλει τους ψυχικά πάσχοντες και δη τους σχιζοφρενείς στο περιθώριο της ζωής για μια ζωή.

Σχιζοφρένεια :

Η σχιζοφρένεια θεωρείται ακόμη και σήμερα η σοβαρότερη ψυχική νόσος. Είναι ένα πολύπλοκο σύνδρομο που αναπόφευκτα έχει καταστρεπτική επίδραση στις ζωές των ατόμων που πάσχουν απ' αυτήν όσο και στις ζωές των υπόλοιπων μελών της κάθε οικογένειας. Η διαταραχή αυτή επηρεάζει κάθε πλευρά της καθημερινής λειτουργίας ενός ανθρώπου, αφού επιδρά στην αντίληψη, στη σκέψη, στην ομιλία και στην κινητικότητα ενός ατόμου. Χαρακτηρίζεται από ένα ευρύ φάσμα γνωστικών και συναισθηματικών δυσλειτουργιών στις οποίες περιλαμβάνονται οι παραληρητικές ιδέες και ψευδαισθήσεις, ο αποδιοργανωμένος λόγος και συμπεριφορά και τα απρόσφορα συναισθήματα.

Από πολλούς θεωρείται ακόμα και σήμερα ο καρκίνος της ψυχής και παρά τις μεγάλες προόδους όσο αφορά τη θεραπεία, η ολοκληρωτική ανάρρωση από τη σχιζοφρένεια θεωρείται σπάνια. Σε σημείο να θεωρούν συχνά ότι η διάγνωση της σχιζοφρένειας ήταν λανθασμένη σε περίπτωση που ο σχιζοφρενικός ασθενής γίνει καλά. «Έτσι διατηρείται ο μύθος του ανιάτου της σχιζοφρένειας.» (Στον κόσμο της ψύχωσης, σελίδα 43.)

Αν όμως ήταν έτσι, όπως παρατηρεί ο I. Νέστορος ποιο άραγε θα ήταν το νόημα της ψυχιατρικής επιστήμης; Γι'αυτό και είναι ανεπίτρεπτο επαγγελματίες ψυχικής υγείας που πιστεύουν στο ανιάτο των ψυχικών διαταραχών να έχουν τη δυνατότητα να αναλαμβάνουν ανθρώπους για θεραπεία.

Οι έρευνες για τη θεραπεία της σχιζοφρένειας έχουν πάρει πολλές κατευθύνσεις και μερικές φορές οι τεχνικές που ακολουθήθηκαν ήταν πολύ σκληρές (π.χ. προμετωπιαία λοβοτομή)

Σήμερα για τη θεραπεία της σχιζοφρένειας προτείνεται και φαρμακευτική υποστήριξη και ψυχοθεραπεία. Η φαρμακευτική υποστήριξη ανακουφίζει στην έξαρση των ψυχωσικών συμπτωμάτων όπου ο θεραπευόμενος υποφέρει και τότε απαιτείται δραστική εξωτερική παρέμβαση με συγκεκριμένες ουσίες.(βλ. Nestoros 1980 a Nestoros et al., 1982, 1983 Backmann and Haas, 1980)

Αυτό όμως που θα δούμε είναι ότι η συνθετική ψυχοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει αποτελεσματικά ψυχωσικά άτομα ακόμα και αν παράλληλα με την ψυχοθεραπεία χρειαστούν και κάποια φαρμακοθεραπεία ανάλογα με την κατάστασή τους. Πάντως έχει διαπιστωθεί πως η ψυχοθεραπεία γενικά μπορεί να μειώσει τα ποσοστά της υποτροπής, βοηθά την αναπλήρωση των δυσλειτουργιών όσο αφορά τις ικανότητες και συντελεί στην καλύτερη συνεργασία όσο αφορά τη λήψη των φαρμάκων.

Τι είναι ψυχοθεραπεία;

Ψυχοθεραπεία είναι η θεραπεία με ψυχολογικά μέσα των προβλημάτων συναισθηματικής φύσεως, κατά την οποία ένα εκπαιδευμένο άτομο δημιουργεί σκόπιμα μια επαγγελματική σχέση με τον ασθενή με σκοπό:

- 1) Την αφαίρεση, μετατροπή ή επιβράδυνση της εξέλιξης υπαρχόντων συμπτωμάτων.
- 2) Τη μεταβολή διαταραγμένων διαδικασιών συμπεριφοράς.
- 3) Την προαγωγή θετικής ανάπτυξης της προσωπικότητας. (Wolberg, 1988, p. 3)

Η ψυχοθεραπεία αποσκοπεί όχι μόνο στο να μειώνει τα βάσανα της ζωής, αλλά κυρίως να βελτιώνει την ποιότητα ζωής. Κάθε μορφή ψυχοθεραπείας βασίζεται σε μια συγκεκριμένη θεωρία για την προσωπικότητα και για την ψυχοπαθολογία.

Στις αρχές του 20ου αιώνα υπήρξαν τρία κυρίως ρεύματα στην ψυχοθεραπεία :

- 1) Η ψυχοδυναμική σχολή.
- 2) Η συμπεριφοριστική σχολή.
- 3) Η ανθρωπιστική/υπαρξιστική σχολή.

Σήμερα πάντως κανείς δεν αμφισβητεί την αποτελεσματικότητα της ψυχοθεραπείας όπως αυτή τεκμηριώθηκε σε σχετικές σχεδιασμένες μελέτες. Συγχρόνως σήμερα υπάρχει η τάση για σύνθεση όλων των σχολών ψυχοθεραπείας σε ένα ενοποιημένο μοντέλο, σύμφωνα με την κατεύθυνση που χάραξε ο Margot. Στο πλαίσιο αυτό και καθηγητής Ι. Νέστορος προτείνει το Συνθετικό Μοντέλο Ψυχοθεραπείας.

Συνθετική Ψυχοθεραπεία.

Η Συνθετική Ψυχοθεραπεία απαρτίζεται από δεκατέσσερις βασικές αρχές που αποτελούν το εννοιολογικό πλαίσιο της θεραπείας, στο οποίο οι ψυχοθεραπευτικές τεχνικές ενσωματώνονται για να χρησιμοποιηθούν συστηματικά στην κλινική πράξη.

Για τη Συνθετική Ψυχοθεραπεία η διαταραχή « είναι αποτέλεσμα πολυσύνθετο : μεταξύ άλλων, ενός φαύλου κύκλου αρνητικών αυτοεκπληρούμενων προφητειών που αναπαράγουν τις δυσπροσαρμοστικές σκέψεις και συμπεριφορές του ατόμου, τον εμπειριών του παρελθόντος του, ιδιαίτερα της πρώιμης παιδικής ηλικίας και των σημαντικών σχέσεων του με τους άλλους.» (Ι.Νέστορος, Κ. Ζγαντζούρη, Γ. Λαμπρόπουλος, Συνθετική ψυχοθεραπεία από τη θεωρία στην εφαρμογή.)

Ο θεραπευτής πρέπει να βοηθήσει το άτομο να διερευνήσει τις εμπειρίες του και να αντικαταστήσει τα παλιά δυσπροσαρμοστικά σχήματα με άλλα περισσότερο προσαρμοστικά.

Στόχος της Συνθετικής Ψυχοθεραπείας είναι να μειώσει στο άτομο το άγχος, το φόβο και τα άλλα αρνητικά συναισθήματα που συντηρούν και τρέφουν την ψυχολογική διαταραχή και να αποκτήσει θετική συναισθηματική διάθεση, νοητική ευεξία και ισορροπία. Επιχειρεί με διάφορες τεχνικές να ενθαρρύνει τη λογική σκέψη και να βοηθήσει το άτομο να υιοθετήσει βολικές στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων και συνηθειών ζωής. Για να συμβεί αυτό απαιτείται αύξηση της αυτοπεποίθησης, υιοθέτηση φιλοσοφικής διάθεσης και ρεαλιστικών στόχων και αξιών που σέβονται την ελευθερία του ατόμου και τις ατομικές διαφορές. Βασική προϋπόθεση για να εφαρμοστεί αυτό το μοντέλο ψυχοθεραπείας είναι το να θέλει το ίδιο το άτομο να θεραπευτεί.

Ο θεραπευόμενος σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να αντιμετωπιστεί σαν «άρρωστο» άτομο, αλλά να τονιστεί ότι όλοι οι άνθρωποι ανεξάρτητα από διάφορους παράγοντες(μόρφωση, οικονομική κατάσταση κ.α.), κάτω από ψυχοπιεστικές συνθήκες, θα μπορούσαν να αντιδράσουν το ίδιο ή και χειρότερα από το θεραπευόμενο. Αυτό είναι το πιο σημαντικό για να πετύχει η ψυχοθεραπευτική παρέμβαση.

Πέρα όμως από τις αρχές του συνθετικού μοντέλου, είναι πολύ βασικό ο θεραπευτής να πληρεί τις ιδιότητες και τα χαρακτηριστικά εκείνα που τον καθιστούν αποτελεσματικό, όπως περιγράφονται στο βιβλίο «Συνθετική ψυχοθεραπεία» Ι.Νέστορος,

Αναφορά στην περίπτωση θεραπείας του Eric σε σχέση με τις δεκατέσσερις αρχές της Συνθετικής ψυχοθεραπείας.

1.Σύνθεση διαφορετικών θεωριών προσωπικότητας.

Σύμφωνα με την αρχή αυτή οι διαφορετικές θεωρίες προσωπικότητας δεν αντικρούονται στην ερμηνεία και προσέγγιση συμπεριφορών, αλλά συχνά μπορούν να τις εξηγούν καλύτερα συνδυαστικά. Έτσι βλέπουμε εδώ το θεραπευτή του Eric ακολουθώντας μια στρατηγική της ψυχανάλυσης, η οποία λέει ότι ο θεραπευτής πρέπει να εισδύει στον ψυχωσικό κόσμο του ασθενή του, να ζητά από το θεραπευόμενο να γράψουν ξανά μαζί το βιβλίο που αναφέρεται στη ζωή του.

Προσπαθεί έτσι να γνωρίσει την πραγματικότητα που φέρει μέσα του ο θεραπευόμενος, όχι τόσο το τι έζησε, αλλά πώς ερμήνευσε αυτά που έζησε.

Συνεπώς, ενώ δε θεωρεί αληθινές τις παραληρητικές ιδέες του θεραπευόμενου, ωστόσο ξέρει ότι έχουν σχέση με την πραγματικότητα και ενδιαφέρεται για αυτές.

Κατ' αυτόν τον τρόπο η υπόθεση του I. Νεστορος, ότι η γνώση των ψυχολογικών διαδικασιών οδηγεί στον έλεγχο των διαδικασιών αυτών, επαληθεύεται στην περίπτωση του Eric.

Επίσης, τις απειλητικές καταστάσεις που περιγράφει ο Eric, ο θεραπευτής τις ερμηνεύει ψυχαναλυτικά λέγοντας ότι η εσωτερική απειλή που βιώνει προβάλλεται στον έξω κόσμο και γίνεται εξωτερική απειλή.(Freud, ψυχαναλυτικές σημειώσεις πάνω στην αυτοβιογραφική αφήγηση μιας περίπτωσης παράνοιας, 1911.)

«Αισθάνθηκα μια συντριπτική απειλή στον κόσμο που με περιέβαλλε.» λέει ο Eric.

Σε πολλά σημεία της αφήγησής του βλέπουμε την υπερβολική επιθετικότητα του πατέρα του που του προκαλούσε έντονο φόβο, γεγονός που δεν είναι καθόλου άσχετο με την εμφάνιση σχιζοφρενικών συμπτωμάτων.

Ο θεραπευτής παίρνοντας υπόψη του το παραπάνω γεγονός και γνωρίζοντας ότι η ψυχαναλυτική θεωρία και η θεωρία μάθησης δεν είναι ασύμβατες, μπορεί να διαπιστώσει πολύ σημαντικά πράγματα για τον Eric. Η μάθηση είναι προαπαιτούμενο της ψυχοσεξουαλικής εξέλιξης. Στο στοματικό στάδιο που ο Eric βιώνει δυσάρεστα συναισθήματα φόβου προς τον πατέρα του, η λήψη τροφής με την ανακούφιση της πείνας συνδέεται με δυσάρεστα συναισθήματα και επηρεάζεται η ψυχοσεξουαλική του εξέλιξη. Ο Eric χρησιμοποιεί την άρνηση τροφής ως έκφραση θυμού προς τον πατέρα του. π.χ. σελίδα 77 «Το επόμενο πρωί δε μπορούσα να φάω το πρωινό μου. Το έκανα αυτό για να τον εκδικηθώ και η συμπεριφορά μου τον έκανε να θυμώσει πολύ... Με απείλησε με ένα χασαπομάχαιο... Από εκείνη την ημέρα σταμάτησα σχεδόν να τρώω.»

Βλέπουμε πολύ συχνά οι διαταραχές που παρουσίαζε ο Eric στη λήψη τροφής να συνδέονται με τη σεξουαλικότητα και την ομοφυλοφιλία. Αισθανόταν πολύ φόβο και ενοχές, γ'αυτό κατέφευγε και σε καθαρτικές ουσίες. «Κάθε φορά που προκαλούσα εμετό, ενώ έχωνα τα δάχτυλα στο κάτω μέρος του λαιμού μου, ένιωθα ότι τιμωρούσα τον εαυτό μου επειδή είχα ομοφυλόφιλες επιθυμίες.»

Και επειδή η ομοφυλοφιλία τον βασάνιζε, αν και αηδιασμένος συνέχιζε να αποζητά ομοφυλόφιλες εμπειρίες εν τέλει τραυματικές. Τότε κατέφευγε σε ψυχωσικά συμπτώματα αρνούμενος την πραγματικότητα. Όπως βλέπουμε στα σημαντικά γεγονότα της ζωής του ο Eric έχει σε ηλικία 15 ετών την πρώτη ομοφυλοφιλική εμπειρία και εκδηλώνει ψυχωσικό επεισόδιο. Από τα 14 έτη έχει αρχίσει τη χρήση καθαρτικών Exlax ενώ σε ηλικία 16 ετών αρχίζει τη χρήση ψυχοδραστικών ουσιών ξεκινώντας με αμφεταμίνες.

Γενικά βλέπουμε ότι ο Eric μεγαλώνοντας με το φόβο και την κακοποίηση του πατέρα του, αλλά και την περίεργη-προβληματική συμπεριφορά της μητέρας του, μαθαίνει λάθος την ικανοποίηση των βασικών του αναγκών και εξελίσσεται αρρωστημένα. Έτσι δυσκολεύεται να αναγνωρίσει τον εαυτό του, να δει την αξία του, να βρει τα σύνορά του και

ερωτεύεται μέσα στη μοναξιά, το άγχος και την απέραντη απελπισία του, στο σώμα του, όλα τα ανδρικά σώματα και παλεύει με συνειδητά και ασυνειδητά μέσα να ξεφύγει από την κόλαση που ζει ή επινοεί.

2. Η αισιοδοξία του θεραπευτή για την επιτυχία της θεραπείας.

Βλέπουμε να εφαρμόζεται με επιτυχία στον Eric η δεύτερη αρχή του συνθετικού μοντέλου για να αποτραπούν οι αρνητικές αυτοεκπληρούμενες προφητείες που αναπαράγουν τις δυσπροσαρμοστικές σκέψεις και συμπεριφορές του. Ο θεραπευτής αντιμετωπίζει τον Eric όχι σαν ένα άρρωστο άτομο, αλλά σαν ένα άτομο που δικαιολογημένα μέσα από τις εμπειρίες που είχε, γνώρισε λάθος κάποια πράγματα. Προσπαθεί λοιπόν, να βάλει τα πράγματα στη σωστή τους θέση στο μυαλό του Eric και να του δώσει το μήνυμα ότι μπορεί να τα αλλάξει. Ο σεβασμός και η εμπιστοσύνη που δείχνει ο θεραπευτής κάνει τον Eric να μη φοβάται πλέον και να μη ντρέπεται για τις εμπειρίες της ζωής του. Ψάχνει να βρει την άκρη του νήματος, να δώσει εξηγήσεις και να καταφέρει επιτέλους να βάλει τη ζωή του σε νέες βάσεις.

Όπως επισημαίνει και ο I.N. Νέστορος (εισαγωγή σελίδα 20) «Από τότε που ο Eric δε φοβάται και δε ντρέπεται πλέον για τις εμπειρίες της ζωής του...» και (σελίδα 23) «Γνώριζα ότι ο μόνος τρόπος για να γίνει καλά ήταν να μπορέσει να κατανοήσει και έτσι να κυριαρχήσει τις ψυχολογικές δυνάμεις που κυβερνούσαν τη ζωή του.» Και ο ίδιος ο Eric λέει (σελίδα 364) «Καθώς μιλούσα άρχισα να ανακαλύπτω ποιος είμαι... Όλη αυτή η διαδικασία ήταν πολύ σημαντική για μένα. Μόνο πολύ αργότερα η επανατροφοδότηση από τη σκέψη του, η αντίληψή του για μένα και την κατάστασή μου έγινε ανεκτίμητη... Προσπαθούσε πάντα με εξαιρετική προσοχή να κάνει ένα διαχωρισμό μεταξύ αυτών που είχαν συμβεί πραγματικά και των προσωπικών εκτιμήσεων για ένα γεγονός.»

Βασικό ρόλο, λοιπόν, έπαιξε το γεγονός ότι ο θεραπευτής πίστευε ότι ο θεραπευόμενος μπορούσε να γίνει καλά.

3. Η σημασία της θεραπευτικής σχέσης.

«Κοίταξα το πρόσωπό του. Ήταν νέος αυτό ήταν καλό. Δεν έδειχνε κουρασμένος ή μισοπεθαμένος από την ανία. Έδειχνε τόσο διαφορετικός από όλους τους άλλους θεραπευτές που είχα συναντήσει ως τώρα! Δεν ήταν μόνο νέος... αλλά υπήρχε μια νεανική ζωτικότητα στο πρόσωπό του, ένα είδος θετικής έκφρασης, σαν ήρεμο χαμόγελο. Έδειχνε έτοιμος να χαμογελάσει, έτοιμος να γελάσει, πρόθυμος να ακούσει. Πόσο μεγάλη διαφορά από τους άλλους! Ακόμα και όταν έδειχναν πρόθυμοι να ακούσουν, όλοι έδειχναν έτοιμοι να κλάψουν.»

Η θεραπευτική σχέση, η σχέση ανάμεσα σε θεραπευτή και θεραπευόμενο, έχει βρεθεί ότι σχετίζεται με θετικό θεραπευτικό αποτέλεσμα. Οι τρεις σκοπιές που την απαρτίζουν α) η θεραπευτική συμμαχία, β) μεταβίβαση και αντιμεταβίβαση και γ) πραγματική σχέση με τον άλλο, η οποία χαρακτηρίζεται από τις ρεαλιστικές, μη διαταραγμένες αντιλήψεις και ερμηνείες της συμπεριφοράς του άλλου (Gelso & Carter, 1985, 1994), λειτούργησαν με επιτυχία στην περίπτωση του Eric. Ο θεραπευτής εξαρχής συμφωνεί με το θεραπευόμενο κάποιους κανόνες 1ον ότι δε θα πήγαινε στη συνάντησή τους υπό την επήρεια ναρκωτικών ουσιών, 2ον ότι δε θα έκανε κάποια απόπειρα αυτοκτονίας και ότι δε θα συμπεριφερόταν σε δημόσιο χώρο με τέτοιο τρόπο ώστε να συλληφθεί, 3ον ότι δε θα απουσίαζε από τις συναντήσεις χωρίς να τις πληρώνει και 4ον ότι έπρεπε να πηγαίνει στις συναντήσεις και να είναι προετοιμασμένος να βελτιωθεί.

Ο θεραπευτής αφότου είχε αναλάβει ως ψυχίατρος του Eric του προτείνει και συμφωνούν να γράψουν μαζί το βιβλίο για τον εαυτό του, γνωρίζοντας ότι ο σκοπός του ως θεραπευτής ήταν να τον βοηθήσει να κατανοήσει τα γεγονότα και έτσι να κυριαρχήσει στις ψυχολογικές δυνάμεις που κυβερνούσαν τη ζωή του. Βλέπουμε ότι ο θεραπευτής

εκφράζει ειλικρινή θετικά συναισθήματα, ζητά με ενδιαφέρον να διαβάσει το βιβλίο του Eric και μπορεί να αναγνωρίσει σε αυτό ότι αν και ήταν το προϊόν ενός διαταραγμένου μυαλού ήταν αναμφισβήτητα ενός διαταραγμένου μυαλού ανώτερης ευφυΐας και ασυνήθιστης δημιουργικότητας. (σελίδα 21) «Ήμουν εντυπωσιασμένος. Για μια ακόμα φορά ο Eric μου είχε προκαλέσει μια ευχάριστη έκπληξη.»

Βλέπουμε ακόμα ότι ο θεραπευτής έχει τον έλεγχο και γνωρίζει πώς να χειριστεί διάφορες καταστάσεις. Λέει ο Eric (σελίδα 64.) «Ήταν ευχάριστος. Ήμουν όμως λίγο απογοητευμένος, δεν υπήρχε καμία σεξουαλική διέγερση στη θεραπεία μου. Συχνά στο παρελθόν, όταν βρισκόμουν σε θεραπεία είχα νιώσει κάτι, κάποια μικρή σπίθα σεξουαλικής επιθυμίας... Δεν έδειχνε σεξουαλικά πεινασμένος... Ένιωθα βαθιά μέσα μου ότι ενδιαφερόταν για μένα.»

Βλέπουμε επίσης το θεραπευτή να μην παρασύρεται και να θεωρεί αληθινές τις παραληρητικές ιδέες του θεραπευόμενου. Προτείνει να συγγράψουν, αλλά δε δεσμεύεται για δημοσίευση του κειμένου. Ενδιαφέρεται επίσης πραγματικά για ουσιαστική επαφή με το θεραπευόμενο.

«Μπορούσαμε να συνεργαστούμε και να δημιουργήσουμε κάτι γοητευτικό, αληθινό, ιστορικό.» Βοήθησε πολύ και ότι ο Έρικ ποτέ δεν προσπάθησε να τον εξευμενίσει ή να τον ανταγωνιστεί. Έτσι ο θεραπευτής δηλώνει «Περίμενα πάντα με ευχαρίστηση τις συναντήσεις με τον Eric και σχεδόν ποτέ δεν είχα κάποια άσχημα συναισθήματα γι' αυτόν» Και ο Eric δηλώνει (σελ. 363) «Μιλούσα για πολλά πράγματα που με φόβιζαν και με αηδίαζαν. Ποτέ δε μου μετέδωσε κάποια αρνητική αντίδραση. Έτσι καθώς κοιτούσα βαθιά μέσα μου άρχισα να φοβάμαι λιγότερο.» Διαπιστώνουμε εδώ ότι ο θεραπευτής μπορούσε να χειριστεί τα φαινόμενα αυτά γιατί είχε άριστη επαφή με τις σκέψεις και τα συναισθήματά του και είχε επιλύσει βασικά προβλήματα στις σχέσεις του με τους γονείς του και τα άλλα σημαντικά πρόσωπα. Αποδεικνύεται λοιπόν ότι τηρήθηκε η βασική προτεραιότητα της Συνθετικής Ψυχοθεραπείας να αποφεύγεται η καλλιέργεια μεταβιβαστικής νεύρωσης. Ο θεραπευτής είναι ένα άσχετο άτομο προς τους γονείς του θεραπευόμενου και αυτό βοήθησε στο έλεγχο της αντικειμενικής πραγματικότητας. Επίσης κατάφερε να έχει ο Eric ένα νέο είδος εμπειρίας σχέσεων αφού συμπεριφέρεται διαφορετικά από τους γονείς του και έτσι του πρόσφερε «διορθωτική συναισθηματική εμπειρία» (Alexander 1963, Alexander & French, 1946)

4. Σημασία στην μείωση του άγχους του θεραπευόμενου.

Η Συνθετική Ψυχοθεραπεία θεωρεί πολύ σημαντικό να υποστηριχθεί ο θεραπευόμενος απέναντι στην εξωτερική πραγματικότητα και τα διαπροσωπικά του προβλήματα και η μείωση του άγχους παίζει καταλυτικό ρόλο. Αυτό γίνεται με χρήση ήρεμου τόνου φωνής, ανατροφοδότηση, καθοδήγηση και ενθάρρυνση (Conte, 1994, Νέστορος, 1997α, Νέστορος & Βαλλιανάτου, 1990/1996). Όπως ομολογεί και ο ίδιος ο Eric για τον θεραπευτή του (σελ. 363) « Η υπόθεση πάνω στην οποία εργαζόταν ήταν ότι αν ήμουν ικανός να λύσω τα μικρά προβλήματα τη ζωής μου, αυτό θα μου έδινε το κουράγιο και την εμπειρία και μετά ίσως γινόμουν ικανός να επιλύσω και τα μεγαλύτερα προβλήματα και τελικά όταν θα είχα μια καλύτερη ζωή με πολύ λιγότερο άγχος τα ψυχωσικά μου συμπτώματα θα εξαφανιζόταν» και (σελ. 368) «τώρα που σκέφτομαι και πάλι το παρελθόν, καταλαβαίνω ότι είναι πολύ σημαντικό. Πολύ απλά η ήρεμη παρουσία του Dr Nestoros και η πεποίθησή του ότι ήμουν ικανός... μου έδωσαν την ελπίδα και με βοήθησαν να ηρεμήσω. Έτσι εκείνη τη στιγμή οι ψευδαισθήσεις μου εξαφανίστηκαν.»

5. Σημασία στις παρελθούσες εμπειρίες.

Το παρελθόν έχει περάσει όμως αφήνει πίσω του ένα ισχυρό μοντέλο ζωής. Όπως

λέει ο Beitman (1992) «τα πρότυπα παραμένουν λογικά αλλά όχι πια ρεαλιστικά.»

Πρέπει λοιπόν ο θεραπευόμενος να δει ότι ο φόβος της εγκατάλειψης που βίωσε ως παιδί, τώρα δεν μπορεί να συμβεί γιατί η κατάσταση έχει αλλάξει. Ο Έρικ αναζητούσε την αποδοχή του Jules, του κατά πολύ μεγαλύτερου του ερωτικού του συντρόφου, χωρίς ουσιαστικά να παίρνει τίποτα για τον εαυτό του. Υπηρετούσε αποκλειστικά και μόνο την ευχαρίστηση του άλλου, γινόταν υποχείριό του κι όλα αυτά μόνο και μόνο επειδή τον «πρόσεξε» λίγο περισσότερο από τους γονείς του. Με τη βοήθεια της ψυχοθεραπείας μπόρεσε να δει ότι δεν του άξιζε μια τέτοια μεταχείριση και ότι δεν υπήρχε περίπτωση να τον κάνει ευτυχισμένο. Ο Έρικ διαπιστώνει (σελ.371) «Ο Jules απολάμβανε τη χρησιμοποίηση του σώματός μου με οποιοδήποτε τρόπο επιθυμούσε... Έκανα ότι μου ζητούσε και στο τέλος δεν ήταν ευχαριστημένος. Όταν βρισκόμασταν με άλλους ομοφυλόφιλους μου φερόταν άσχημα... και νόμιζα ότι αυτός ήταν ο έρωτας.» Σ' αυτήν την περίπτωση ο θεραπευτής βοήθησε τον Έρικ να ξεφύγει από το μοτίβο των παιδικών χρόνων και ν' αναγνωρίσει πως δεν του άξιζε μια τέτοια σχέση μια τέτοια μεταχείριση του εαυτού του.

6. Η αντίσταση του θεραπευόμενου στην αλλαγή.

Η αντίσταση του θεραπευόμενου στην αλλαγή αναγνωρίζεται από τις διάφορες σχολές όμως καθε μία την ερμηνεύει διαφορετικά. Για τη Συθετική Ψυχοθεραπεία επειδή η συμπεριφορά μας σαν αποτέλεσμα μάθησης έχει αυτοματοποιηθεί, θα ήταν ασύμφορο για το νευρικό μας σύστημα να γίνει εκούσια γιατί αυτό απαιτεί προσοχή, παρακολούθηση και έλεγχο. Επίσης σύμφωνα με την ομοιόσταση ίδια εξωτερικά ερεθίσματα γεννούν ίδιες αντιδράσεις. Οπότε το παλιό και οικείο αν και δυσάρεστο παρελθόν, μας είναι πιο γνώριμο και φαινομενικά ασφαλές από ένα αβέβαιο και πιθανολογούμενα πιο ευχάριστο μέλλον. Στη σελίδα 376 ο Έρικ αναφέρει «Μια φορά κατά το 3ο έτος της θεραπείας μου πήγα σε μια συνεδρία αισθανόμενος ιδιαίτερα δυστυχισμένος, χωρίς αγάπη και λυπημένος για τον εαυτό μου. Ασυείδητα άρχισα να ερωτοτροπώ μαζί του...» (με το θεραπευτή του).

Όταν εξέτασε ο Eric αργότερα τι έκανε, αφού ο θεραπευτής είχε καταφέρει να τον ηρεμήσει με διάφορες τεχνικές, κατάλαβε ότι προσπαθούσε με τον γνώριμο τρόπο που είχε βρει στη ζωή του για να ξεπερνά τα δυσάρεστα συναισθήματα με τον εαυτό του να γίνεται σεξουαλικά επιθυμητός κάνοντας έτσι τους περισσότερους ανθρώπους να ανταποκρίνονται στο φλέρτ και να ενδιαφέρονται γι' αυτόν. Αυτό όπως αναφέρει το είχε κάνει πολλές φορές ως τώρα στη ζωή του και λειτουργούσε αυτόματα ως αντανάκλαστικό όταν ένιωθε δύσκολα. Κατάλαβε λοιπόν ότι έπρεπε σιγά-σιγά να αγαπήσει περισσότερο τον εαυτό του και να παλέψει να σταματήσει αυτές τις συμπεριφορές.

8. Εκπαίδευση του θεραπευόμενου στον εντοπισμό των συναισθημάτων και των σκέψεων και στο να κατανοήσει πώς αλληλεπιδρούν στον καθορισμό της συμπεριφοράς.

Σύμφωνα με αυτό ο θεραπευτής προσφέρει στο θεραπευόμενο μια διαφορετική συναισθηματική εμπειρία που τον κάνει να δει με άλλο μάτι τις συναισθηματικές εμπειρίες που είχε στο παρελθόν, να απομονώσει τα γεγονότα από τα τότε συναισθήματα και να τους προσδώσει νέα. Ακόμη να δώσει έμφαση στη νέα γνώση που θα ρυθμίσει και τη συμπεριφορά του. Έτσι συχνά βλέπουμε τον Eric να συνειδητοποιεί το πώς οδηγήθηκε σε αυτό το σημείο παθολογίας και να προσπαθεί όλο και περισσότερο βάζοντας πλήρη μια υγιέστερη γνώση να αλλάξει συμπεριφορές από την τροφή μέχρι την αναζήτηση ομοφυλόφιλων ερωτικών συντρόφων σε συνθήκες πορνείας. «Μετά από αρκετές συναντήσεις και συζητήσεις άρχισα να αντιλαμβάνομαι ότι λανθασμένα εκτιμούσα το φόβο σε σεξουαλική διέγερση... Πολύ σύντομα αποφάσισα ότι χρησιμοποιούσα το σεξ όπως ακριβώς και την τροφή.» (σελ. 379), «Όταν επανεξέτασα τις ενέργειές μου αποφάσισα να μην έχω σεξουαλικές σχέσεις εκείνη την εποχή,» (σελ. 382)

Βλέπουμε ότι όταν ο θεραπευόμενος αναγνώρισε τι του συνέβαινε και το εξήγησε, τότε μπόρεσε να το αντιμετωπίσει και να το αλλάξει.

9. Τελικός στόχος η απόκτηση θετικής διάθεσης και νοητικής ισορροπίας.

Όλα όσα έχουμε πει συνδέονται με τον απώτερο σκοπό της Συνθετικής Ψυχοθεραπείας δηλαδή το ν'αποκτήσει το άτομο καλή, θετική διάθεση και νοητική ισορροπία. Έτσι βλέπουμε ότι όσο ο Έρικ απαλάσσεται από το άγχος και το φόβο, τόσο περιορίζονται μέχρι και εξαλείφονται οι ψυχωσικές εκδηλώσεις, οι ανωμαλίες στην λήψη τροφής και όλο και περισσότερο πιστεύει στον εαυτό του και παίρνει την ζωή του στα χέρια του.

Τον βλέπουμε ν'αλλάζει προσανατολισμό, να συνειδητοποιεί τις ανάγκες του και να κάνει τις επιλογές του. Νιώθει καλά, δεν είναι πια έρμαιο των φαντασμάτων που κουβαλούσε στην ψυχή του. Όπως διαπιστώνει και ο ίδιος, ο θεραπευτής του του άνοιξε τα μάτια και του έδειξε διεξόδους που δεν είχε καταλάβει ότι είχε κρατήσει κλειστές και ότι ο σκοπός της θεραπείας του ήταν να γίνει η ζωή του περισσότερο ευτυχισμένη.

10. Το άτομο θεωρείται υπεύθυνο για τη συμπεριφορά του επειδή είναι ικανό ν'αποκτήσει έλεγχο του εαυτού του.

Ο Έρικ λοιπόν μπόρεσε ν'αλλάξει, να κυριαρχήσει στα προβλήματά του, ν'αναπτύξει αυτοεκτίμηση και αυτοεπίτευξη. Αυτό το κατάφερε για δυο πολύ σοβαρούς λόγους. Πρώτον γιατί το ήθελε πολύ ν'αλλάξει και προσπάθησε γι'αυτό και δεύτερον γιατί βρήκε την κατάλληλη βοήθεια (η συμβολή του συγκεκριμένου θεραπευτή που πληρούσε τα χαρακτηριστικά αποτελεσματικότητας σε συνδυασμό με το κατάλληλο μοντέλο ψυχοθεραπείας). Ήταν πολύ σημαντικό το γεγονός ότι ο θεραπευτής δεν του υπέδειξε ποτέ τι να κάνει αλλά τον βοήθησε να γνωρίσει τον εαυτό του και τον ενδυνάμωνε για να μπορεί ν'αποφασίζει μόνος του.

11. Το άτομο ως κοινωνικό ον

Ο κοινωνικός περίγυρος έχει τη δύναμη να επηρεάσει θετικά ή αρνητικά την αποκατάσταση της ψυχικής υγείας του ατόμου κι αυτό η Συνθετική Ψυχοθεραπεία το λαμβάνει πολύ σοβαρά υπόψιν. Δεν θέλει με κανέναν τρόπο να επιτρέψει την ταμπελοποίηση ενός ανθρώπου ως ψυχικά ασθενή. Τις περισσότερες φορές αυτό που είναι δυσκολότερο δεν είναι η σχιζοφρένεια αλλά η στάση της κοινωνίας προς τους ψυχικά πάσχοντες.

Ο θεραπευτής δέχεται ευχαρίστως να συναντήσει τη Nyssa για να δει αν είναι ενημερωμένη για την κατάσταση του Έρικ και τι σημαίνουν σχιζοφρενικά συμπτώματα. Μέσα από τη σχέση του με τη Nyssa και τη διακριτική υποστήριξη του θεραπευτή ο Έρικ πήρε την κατάλληλη ανατροφοδότηση για να ενταχθεί πλέον με νέους όρους στην κοινωνία.

Οι επόμενες τρεις αρχές

12. Η Συνθετική Ψυχοθεραπεία μπορεί να εφαρμοστεί και σε υγιή και σε ψυχικά διαταραγμένα άτομα

Εδώ είδαμε πόσο επιτυχής ήταν στην περίπτωση ενός σοβαρά διαταραγμένου ατόμου

13. Η ψυχοθεραπεία απαιτεί συγκεκριμένες συνθήκες και προσεχτικό σχεδιασμό.

Παρακολουθήσαμε στην περίπτωση του Έρικ πόσο διακριτικά αλλά και με πόση σοβαρότητα λειτουργούσε ο θεραπευτής, πόσο καταρτισμένος ήταν παρακολουθώντας με προσοχή την επιτυχία ή όχι της κάθε μεθόδου που εφάρμοζε αλλά και πόσες γνώσεις προαπαιτούσε κάθε νέο δεδομένο.

Εφάρμοσε βήμα βήμα τις αρχές του Συνθετικού Μοντέλου από τη σύναψη θεραπευτικού συμβολαίου και την ενεργό συμμετοχή του θεραπευόμενου στη διαδικασία μέχρι και την εξάλειψη του άγχους και των φόβων για να ξεμπλοκάρουν και να δουλέψουν οι γνωστικές λειτουργίες. Παράλληλα διαχειριζόταν την αντίσταση στην αλλαγή, εστίαζε στις πρώιμες εμπειρίες και σχέσεις, προσπαθούσε να εκμαιεύσει τις συγκρούσεις που εγείρονταν από φόβο και να τις λύσει. Σκοπός του ήταν η αύξηση της αυτοεκτίμησης, η καλλιέργεια κοινωνικών δεξιοτήτων και η αναγνώριση των σκέψεων και των συναισθημάτων.

Έτσι με πειθώ και συζήτηση, με την προώθηση ενός πιο αισιόδοξου μοντέλου σκέψης διασπάστηκε ο φαύλος κύκλος των αρνητικών αυτοεκπληρούμενων προφητειών και ο Έρικ κατάφερε ν'αποκτήσει αυτοέλεγχο, να τροποποιήσει δυσπροσαρμοστικές συμπεριφορές και να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής του.

14. Η επιμονή του θεραπευτή στην εφαρμογή της θεραπείας ώστε να πετύχει και να διατηρήσει τη βελτίωση της λειτουργικότητας του ατόμου.

Το να πετύχει μια θεραπεία δεν είναι σε καμιά περίπτωση κάτι εύκολο, χρειάζεται μεγάλη επιμονή και προσπάθεια (ίσως 1000 συν 1). Είδαμε πόσες φορές ο Έρικ πισωγύριζε, αμφισβητούσε φοβόταν (γνωρίζουμε ότι στη σχιζοφρένεια ειδικά συμβαίνουν μεγάλες βελτιώσεις και υποτροπές). Ο θεραπευτής του όμως ήταν πάντα εκεί καθησυχαστικός, αισιόδοξος, ενθαρρυντικός. Δεν φαίνεται να έχασε ούτε για μια στιγμή την πεποίθησή του ότι αυτόν τον άνθρωπο μπορούσε να τον βοηθήσει και ότι άξιζε τη βοήθειά του. Κι ο άνθρωπος αυτός αν και ήταν μια περίπτωση πολύ βεβαρημένη με πολύ κακή πρόγνωση, γνωρίζουμε σήμερα ότι θεραπεύτηκε. Όπως αναφέρει και ο κος Νέστορος (σελ. 20) «10 χρόνια μετά το τέλος της θεραπείας του όχι μόνο δεν παρουσιάζει κανένα σύμπτωμα αλλά θα μπορούσα να πω ότι είναι κι ένας από τους περισσότερο λογικούς ανθρώπους που γνωρίζω.....ο Έρικ κατάφερε να εξελιχθεί από ένα σοβαρά διαταραγμένο άτομο σε έναν από τους πολύ λίγους ανθρώπους που πραγματικά θεωρώ φυσιολογικούς.»

Επίλογος

Έρικ:

«Είμαι πολύ ευτυχισμένος.Υπάρχουν ακόμα κάποιες στιγμές που σκέφτομαι ότι πέθανα και ότι πήγα στον παράδεισο,καταλαβαίνω όμως ότι αυτό είναι μια παραληρητική ιδέα.Είμαι ζωντανός κι ο παράδεισος είναι αυτό που ζω αυτή τη στιγμή.Είμαι ευτυχισμένος με τη γυναίκα μου. Πιστεύω ότι η **ελευθερία** και η **αξιοπρέπεια** είναι τα πιο σημαντικά αγαθά στη ζωή του ανθρώπου.**Ο καθένας μπορεί να βρει την ευτυχία που του ταιριάζει!**»

Αν αποφάσιζα να ξαναγεννηθώ
Από ασήμι θέλω να γινόμουν
Με πανοπλία να καλυφθώ
Στις μάχες της ζωής να μην χανόμουν

Αν αποφάσιζα να ξαναγεννηθώ
από ονειρόχρωμα θε να λουζόμουν.
Για να μπορέσω να καμωθώ
πως είναι ζωντανά όσα σκεφτόμουν .(Ζωή Δασκαλάκη)

Αυτό που έχει τη μεγαλύτερη σημασία είναι να μπορεί ο θεραπευτής να βλέπει πίσω από τα πράγματα, πίσω από τα λόγια του θεραπευόμενου γιατί «μόνο με την καρδιά βλέπεις σωστά!Την ουσία τα μάτια δεν την βλέπουν!»Α.Ντε. Σαιντ.Εξυπερύ, Ο μικρός πριγκιπας.

Και οπωσδήποτε με την απαιτούμενη γνώση που σημαντικό είναι να την αξιοποιήσει συνδυαστικά και κυρίως με έγνοια και σεβασμό για τον άνθρωπο!

«τον εαυτό του παιδί απ'το χέρι κρατάει,έναν κόσμο να βρω και τους δυο να χωράει.»Μ. Φραγκούλης,Ομικρός πρίγκιπας.

« Τέλος δεν υπάρχει εδώ
γι'άλλη μια φορά
χρώματα παράξενα
κι άγνωστα νερά.

Πόσους δρόμους πέρασα
μόνος στη βροχή
κάτι μέσα μου έλεγε
πάλι απ'την αρχή.

Κύμματα πελώρια
πάθη αληθινά
της ψυχής τα όρια
χάνονται ξανά

Σαν αντικατοπτρισμός
σκόνη και καπνός
της ψυχής τα όρια
άδειος ουρανός.»

(στίχοι Αφροδίτη Μάνου)

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Alexander, F. (1963). The dynamics of psychotherapy in the light of learning theory. *American Journal of Psychiatry*, 120, 440-448.

Ασημάκης, Π. επιμέλεια, Σύγχρονες Ψυχοθεραπείες (Από τη θεωρία στην εφαρμογή), Αθήνα 2001.

Barlow, D. Ψυχολογία και Παθολογική Συμπεριφορά: Μια Συνθετική Βιοψυχοκοινωνική Προσέγγιση. Ελλην, 2001.

Beitman, B.D. (1992). Integration through fundamental similarities and useful differences among the schools. In J.C. Norcross & M.R. Goldfried (Eds) *Handbook of psychotherapy integration*. New York: Basic Books (pp. 202-230).

Black, D.W., Yates, W.R. And Andreasen, N.C.., Schizophrenia, schizophreniform disorder and delusional (paranoid) disorders (chapter 12, pp. 357-402). In J.A. Talbot, R.E. Hales and S.C. Yudofsky (Editors) *Textbook of Psychiatry*. The American Psychiatric Press, Washington DC, 1988.

Conte, H.R. (1994). Review of research in supportive psychotherapy: An update, *American Journal of Psychotherapy*, 48, 494-504.

Δασκαλάκη Ζωή, Τα πάντα ρει. (ποιήματα), Ανοιχτό Παράθυρο, Πρόγραμμα της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την προώθηση των Πολιτικών και Κοινωνικών Δικαιωμάτων Ατόμων με ψυχολογικά προβλήματα, Ινστιτούτο ΕΠΕΚΕΙΝΑ, Χανιά, 1999.

Freud S., Ψυχαναλυτικές σημειώσεις πάνω στην αυτοβιογραφική αφήγηση μιας περίπτωσης παράνοιας., 1911

Gelso, C.J. & Carter, J.A., (1985), The relationship in counseling and psychotherapy: Components, consequences and theoretical antecedents, *The Counseling Psychologist*, 13, 1555-243

Νέστορος, Ι.Ν. Στον κόσμο της ψύχωσης. η οδύσσεια του Eric και άλλες περιπτώσεις. Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 1996.

Νέστορος, Ι.Ν. Και Βαλλιανάτου, Ν.Γ. Συνθετική Ψυχοθεραπεία (με στοιχεία ψυχοπαθολογίας). Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, 1990.

Nestoros, J.N. (1980γ): Ethanol specifically potentiates GABAergic neurotransmission in feline cerebral cortex. *Science*, 209: 708-10.

Nestoros, J.N. (1997a). Integrative psychotherapy of individuals with schizophrenic symptoms. In P.J. Hawkins, & J.N. Nestoros (Eds), *Psychotherapy: New perspectives on theory, practice and research*. Athens: Ellinika Grammata (pp. 633-681)

Παρουσίαση της Συνθετικής Ψυχοθεραπείας (στο παραπάνω βιβλίο: Σύγχρονες Ψυχοθεραπείες), **Νέστορος Ι.Ν., Ζγαντζούρη Κ., Λαμπρόπουλος Γ.**, Συνθετική Ψυχοθεραπεία από τη θεωρία στην εφαρμογή.

Wolberg, L.R.: The Technique of Psychotherapy. Grune & Stratton, Philadelphia, Fourth edition, 1988.