

Εισαγωγή στις Διαταραχές Προσωπικότητας II

Γιώργος Ευσταθίου
gefstath@psych.uoa.gr

Θεραπευτικός σχεδιασμός

Εντοπισμός σχημάτων

- επαναλαμβανόμενα πρότυπα στις αυτόματες σκέψεις
- βασικές πεποιθήσεις εκφρασμένες ως αυτόματες σκέψεις
- Προσφέροντας το πρώτο μισό «και τι θα σημαίνει αν...»
- Άμεση εκμαίευση (π.χ. Δηλαδή τι πιστεύετε για το να αναζητά κανείς βοήθεια;», «τι πιστεύετε για τον εαυτό σας», «γιατί αυτό σας τάρραξε τόσο πολύ;», «τι πιστεύετε ότι βγαίνει ως συμπέρασμα από αυτό για εσάς», «τι φοβηθήκατε ότι μπορεί να ισχύει;»
- κάθετο τόξο (διαπολιτιστικά: τι είναι το χειρότερο, το, about)

- Η Γνωσιακή διατύπωση προσφέρει:

στόχο
επιμέρους βήματα
καθοδηγεί τη συγκέντρωση περαιτέρω πληροφοριών
δεν ξεκινάμε παρέμβαση

είναι η εναλλακτική υπόθεση του πελάτη
τα σχήματα είναι ενταγμένα στην προσωπικότητα – πρέπει να αντικατασταθούν, όχι να εξαλειφθούν

δε χρησιμοποιούμε διαγνώσεις, αλλά λειτουργικούς ορισμούς χωρίς συναισθηματικές συνδηλώσεις:

*«θεωρείς υπερβολικά σημαντικό το να έχεις κάποιον να στηριχθείς στην καθημερινότητά σου»
«στόχος μας θα μπορούσε να είναι να δώσουμε μεγαλύτερη έμφαση στην αυτόνομη λειτουργικότητα»*

ο έλεγχος της ορθότητας της διατύπωσης γίνεται βάσει του κατά πόσο εξηγεί τη συμπεριφορά στο παρελθόν, το παρόν και το μέλλον (προβλεπτικά)
έτσι γνωρίζουμε αν έχουμε αρκετό υλικό για να ξεκινήσουμε την παρέμβαση

συνεχής σύνδεση γεγονότων με διατύπωση
τυπικά εντοπίζουμε σχετικά γεγονότα στο ημερολόγιο
διαφορετικά αναβίωση καταστάσεων (όταν το ημερολόγιο δεν είναι καλό) για εξαγωγή γνωσιών

η γνωσιακή εξήγηση της διαταραχής είναι ουσιαστικά η περιγραφή του μηχανισμού γέννησης και
κυρίως διατήρησης των σχημάτων

ΠΡΟΣΟΧΗ δεν εμπλεκόμαστε σε θεωρητικές συνεπαγωγές κατά την κατασκευή της γνωσιακής
διατύπωσης.

ΠΡΟΣΟΧΗ το ίδιο γνωσιακό περιεχόμενο μπορεί να αναφέρεται σε διαφορετικές βασικές
πεποιθήσεις (Π.χ. «γελοιοποιήθηκα που μπέρδεψα δύο πόλεις στη Ν. Αφρική»).

Π.χ. κατά τη διαφοροδιάγνωση μεταξύ ναρκισσιστικής και οιστριονικής ως προς την αναζήτηση
προσοχής, η θεωρία λέει ότι οι οιστριονικοί είναι πιο πιθανό να φερθούν υποτακτικά
προκειμένου να εξασφαλίσουν προσοχή, ενώ οι ναρκισσιστές είναι πιο πιθανό να προτιμήσουν
την αίσθηση υπεροχής

*Θεραπευόμενη αναφέρει ότι φέρεται υποτακτικά μετά τις πρώτες σεξουαλικές συννευρέσεις με το
νέο της σύντροφο προκειμένου να μην την εγκαταλείψει. Η συμπεριφορά αυτή είναι
ναρκισσιστική γιατί η θεραπευόμενη θεωρεί ότι αν την εγκαταλείψει «θα γίνει ρεζίλι» και
απλώς θεωρεί την υποταγή ιδιωτική συμπεριφορά (σε αντίθεση με την εγκατάλειψη που θα γίνει
αντιληπτή από κοντινά της πρόσωπα).*

- Στόχοι:

1. Πλήρης αναδόμηση των σχημάτων
Όχι πάντοτε εφικτή – δεξιότητες θεραπευτή και θεραπευόμενου

Η πιο δύσκολη, μεγάλης διάρκειας και ακριβή επιλογή
Απαιτεί το να υπάρχουν εναλλακτικά λειτουργικά σχήματα για να αποκρυσταλλωθεί η εμπειρία
(βλ. ρόλο διατύπωσης ως εναλλακτική)

2. Τροποποίηση των σχημάτων
Περιορισμός του εύρους (και της ενεργοποίησης)
Π.χ «*κάποιοι άνθρωποι θέλουν το κακό μου σε κάποιες περιστάσεις*»
3. Επανερμηνεία των σχημάτων
Υπηρετώ το σχήμα μου με πιο λειτουργικό τρόπο
Π.χ οιστριονική νηπιαγωγός που συνεχίζει να αντιλεί ικανοποίηση μέσα από το σχήμα
4. Λειτουργικές συμπεριφορές
Πιο λειτουργικές συμπεριφορές τίθενται στην υπηρεσία του σχήματος
«*Αν είμαι ευγενικός θα τους χρησιμοποιώ πιο εύκολα για τους στόχους μου*»
Using the pathology for more effective functioning

Γενικά ρεαλιστικούς στόχους ως προς τη διάρκεια και το αποτέλεσμα

- «Χαρακτηριολογική» φάση θεραπείας:

όχι δραματικές εκδηλώσεις και βελτίωση

art of therapy: χιούμορ, μεταφορές, ανέκδοτα, αυτοαποκάλυψη (και συναισθηματική), γενικές τεχνικές, ειδικές τεχνικές

πότε ασχολούμαστε με το «ευαίσθητο υλικό»

πότε κάνουμε πίσω

πότε συγκρουόμαστε με στρατηγικές αποφυγών

ποικιλία στις μεθόδους λόγω μεγάλης διάρκειας – όχι τα ίδια και τα ίδια

πάντα βοηθάμε γνωσιακά

συνεχής εναρμονισμός στόχων θεραπευτή και θεραπευόμενου – προβλεπτικός παράγοντας τα αποτελεσματικότητας

ο θεραπευόμενος μπορεί να ζει σε ένα περιβάλλον που δεν είναι καθόλου «λογικό» – οι στόχοι με την οικογένεια μπαίνουν πάντα τελευταίοι

δεν εστιάζομαστε σε λεκτικές παρεμβάσεις. Όταν το κάνουμε, έμφαση σε συγκεκριμένα αντί για αφηρημένα παραδείγματα (για να τα «δει» ο θεραπευόμενος)

Ο θεραπευτής δεν πρέπει να έχει συμπεριφορές που να ενισχύουν τον θεραπευόμενο να έχει πρόβλημα – κρίσεις κλπ.

- Μεταβιβαστικές αντιδράσεις

Πηγή πληροφόρησης

Τις δουλεύουμε γνωσιακά, αλλιώς διαταράσσουν θεραπευτική συμμαχία

Μη συμμόρφωση (αντίσταση) λόγω μη αποδρομής συμπτωμάτων

Πολύ έντονο άγχος κατά τη δουλειά με τα σχήματα

Η θεραπεία πρέπει να απευθυνθεί κατ' αρχάς στο φόβο της αλλαγής και στα πιθανά αρνητικά συναισθήματα που προκαλεί η ίδια η θεραπεία

- Αντιμεταβιβαστικές αντιδράσεις

Δύσκολα μέσα στη θεραπεία – βέλτιστο δυνατοτήτων
Συνεχιζόμενη ωρίμαση θεραπευτή

Όπως βοηθάμε έναν καταθλιπτικό να πάρει αποφάσεις για θέματα καθημερινότητας, εδώ μιλάμε για «αποφάσεις ζωής» (επαγγελματικά, οικογένεια, προσωπικά) – επίλυση προβλήματος

Να προσέχουμε να παραμείνει η σχέση ισότιμη

Να μη θεωρούμε ότι οτιδήποτε βγαίνει από το στόμα του θεραπευόμενου είναι λάθος

Να κάνουμε γνήσια κομπλιμέντα (δεν είσαι όλος προβληματικός) – να ρωτάμε γνώμη (αυτό το ξέρεις καλύτερα από εμένα)

Ερωτήσεις για το θεραπευτή:

Ποιους δε θα ήθελα να έχω σήμερα;

Με ποιους θα μπορούσα να κάνω παρέα εκτός θεραπείας;

Παραχωρώ ειδικά προνομία; Κάνω εξαιρέσεις;

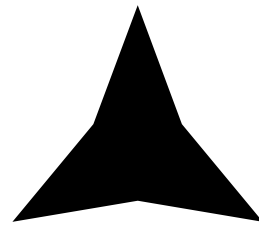
Ειδικές τεχνικές

Η θεραπεία απαιτεί την ενδυνάμωση πιο λειτουργικών, εναλλακτικών σχημάτων.

Γνωσιακές τεχνικές
Συμπεριφορικές τεχνικές
Βιωματικές τεχνικές

Θεραπευτική Τριάδα

Αναπτυξιακή ανάλυση



Τρέχουσες καταστάσεις ζωής

Θεραπευτική σχέση

Εντοπισμός εναλλακτικών σχημάτων – Γνωσιακή διερεύνηση (cognitive probe)

- Αν δεν ήσουν _____ πώς θα ήθελες να ήσουν;
- Λες ότι είσαι άχρηστος. Πώς θα περιέγραφες τους ανθρώπους που θαυμάζεις; Αν ήσουν σαν και αυτούς θα θεωρούσες τον εαυτό σου άχρηστο;
- Αν οι άλλοι δεν ήταν _____ πώς θα ήθελες να είναι;

Το εναλλακτικό σχήμα διατυπώνεται με τα λόγια του θεραπευόμενου. Συχνά το επιθυμητό σχήμα για τον θεραπευόμενο δεν είναι το ακριβώς αντίθετο (π.χ. χρήσιμος), αλλά «να είμαι όπως οι άλλοι»

Τεχνική του συνεχούς (continuum technique)

Εκμαιεύουμε μία περιγραφή π.χ. για το «Τι σημαίνει να είμαι ικανός;», δηλαδή για μία περιοχή που ο θεραπευόμενος δίνει έναν απόλυτο αρνητικό χαρακτηρισμό για τον εαυτό του. Η περιγραφή αυτή έχει τη μορφή χαρακτηριστικών, τα οποία τοποθετούνται στα άκρα ενός συνεχούς, προκειμένου να δηλώσουν την απόλυτη ύπαρξη ή την απόλυτη απουσία του χαρακτηριστικού.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Ανικανότητα

Τα κάνει όλα μαντάρα
Δεν κάνει τίποτα σωστά
Δεν νοιάζεται αν το κάνει σωστά
Δεν τον ενδιαφέρει η γνώμη των άλλων
Δεν μπορείς να περιμένεις αποτελέσματα

Ικανότητα

Τα κάνει καλά και έχει καλό αποτέλεσμα
Είναι χαλαρός όταν κάνει αυτό που πρέπει
Δεν ανησυχεί για αυτό που έκανε μετά
Εντοπίζει και διορθώνει λάθη
Γνωρίζει τα όριά του

Στη συνέχεια τον βάζουμε να βαθμολογήσει τον εαυτό του και αναγκαστικά παίρνει μία μεσαία τιμή.

Εναλλακτικά μπορούμε να βάλουμε το άτομο να ταξινομήσει άτομα που θεωρεί ικανά ή ανίκανα και αυτό την αναγκάζει να τοποθετήσει τον εαυτό της σε ενδιάμεσες αντί για ακραίες βαθμολογίες. Ή να φέρουμε παραδείγματα υπαρκτών ή ανύπαρκτων ατόμων που να ορίζουν τα άκρα του συνεχούς.

Εναλλακτικά μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ένα θετικό συνεχές (π.χ. Ικανότητα 0-100%)

Τεχνική του των συνεχών βάσει κριτηρίων (criteria contiuna)

Είμαι φυσιολογικός

0 **X**1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

0.....1.....2 **X**3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Ποτέ δεν μπορεί να βρει φίλου

Πιάνει φιλία εύκολα με όποιον θέλει

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8 **X**9.....10

Δε δουλεύει ποτέ

Έχει πάντα δουλειά

0.....1.....2.....3.....4 **X**5.....6.....7.....8.....9.....10

Δεν είναι ποτέ χαρούμενος

Είναι πάντα χαρούμενος

0.....1.....2 **X**3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Ποτέ δεν αξιοποιεί τον χρόνο του

Αξιοποιεί κάθε μέρα και κάθε λεπτό

Ημερολόγιο θετικών δεδομένων (positive data log)

- αναζήτηση δεδομένων αντίθετων με το δυσλειτουργικό σχήμα
- προϋποθέτει την ύπαρξη εναλλακτικού σχήματος

Φόρμα βασικών πεποιθήσεων (core belief worksheet)

Παλιά δυσλειτουργική πεποίθηση

Βαθμός πίστης αυτήν την εβδομάδα (0-100%)
Δεδομένα υπέρ

Νέα λειτουργική πεποίθηση

Βαθμός πίστης αυτήν την εβδομάδα (0-100%)
Δεδομένα υπέρ

- πώς θα το έβλεπε κάποιος άλλος
- πώς θα το έβλεπες εσύ για κάποιον άλλον

Εκπαίδευση στην ενσυναίσθηση (empathy training)

- να προβλέπει την επίδραση των πράξεών του στους άλλους
- να σκέφτεται τι θα ένιωθε αν οι ρόλοι αντιστρέφονταν
- να εξαγάγει ΠΙΘΑΝΕΣ σκέψεις και συναισθήματα από τις πράξεις άλλων ανθρώπων

- να ΕΛΕΓΧΕΙ τα παραπάνω δεδομένα βάσει των διαθέσιμων γεγονότων
- **role playing** σημαντικού άλλου κατά τις αναβιώσεις

Αντιστροφή νοήματος

Απλή μορφή:

Ο άλλος δίπλα μου οδηγεί επιθετικά

Αυτό με υποτιμά προσωπικά – με θεωρεί «ανθρωπάκι»

Οδηγώ και εγώ επιθετικά – δεν είμαι «ανθρωπάκι»

- «δεν είμαι «ανθρωπάκι» επειδή δεν αφήνω τον κάθε ηλίθιο να καθορίσω το πώς θα οδηγήσω.
Οδηγώ ανάλογα με τη διάθεσή μου»

Παράδοξη μορφή:

«Εδώ και 2 εβδομάδες σκέφτομαι πόσο ηλίθιος είσαι. Έχεις σκεφτεί ότι με το κόλπο σου, κατάφερες η γυναίκα σου να πηγαίνει με άλλους άντρες και μάλιστα με τη δική σου έγκριση»

Λόγος κόστους-οφέλους

Πρόβλημα	Επιλογή	Πλεονεκτήματα	Μειονεκτήματα
Ανακαλύπτω ότι η πρώτη γυναίκα μου πήγε με άλλον (I=10)	Να τη σπάσω στο ξύλο (A=40)	Θα το ευχαριστηθώ Θα καταλάβει ότι δεν μπορεί να παίζει μαζί μου	Θα με δει το παιδί και θα στεναχωρηθεί
	Να σηκωθώ και να φύγω (A=25)	Θα καταλάβει ότι δεν είμαι χαζός και το κατάλαβα	Δε θα τιμωρηθεί

I = Ικανοποίηση με τα δεδομένα της κατάστασης

A = Εκτίμηση της αποτελεσματικότητας

Απόσταση από το γεγονός

- Πολλές φορές χάνεται το νόημα του γεγονότος αν δώσουμε έμφαση μόνο στις αυτόματες σκέψεις και το δουλέψουμε στο συγκεκριμένο επίπεδο.

Π.χ. Κρίση πείσματος επειδή άργησε να γυρίσει ο σύζυγος.

«Πώς το κάνει σε εμένα αυτό; Δεν με αγαπάει πια. Θα πεθάνω αν με αφήσει!»

Τι προσπαθώ να επιτύχω; Το καταφέρνω;

«Αν ασπρίσω και αρχίσω να ιδρώνω θα με θεωρήσει μη φυσιολογικό»

Πόσο φυσιολογικό με θεωρεί αν παγώσω, σταματήσω να μιλάω, αρχίσω να τρέμω κλπ. (συμπτώματα άγχους)

Εκπαίδευση σε δεξιότητες

Πραγματικές ελλείψεις λόγω αποφυγών – όχι εναλλακτικά προς τη γνωσιακή αναδόμηση.

Ημερολόγιο σχημάτων

για δημιουργία-διατήρηση:

συλλέγουμε δεδομένα αντίθετα με το σχήμα (είμαι άχρηστος) για βασικούς τομείς της ζωής (π.χ. δουλειά, κοινωνική ζωή, γονεϊκός ρόλος)

για αποδυνάμωση:

προβλεπτικά ημερολόγια βάσει του σχήματος (τι θα συμβεί και μετά τι συνέβη)

ταυτόχρονης ανάλυσης:

σύμφωνα με το σχήμα θα σκεφτόμουν έτσι – τώρα σκέφτομαι αλλιώς

εντοπισμού:

όταν η επαφή με το σχήμα είναι σπάνια – αραιή – ενεργοποιείται δύσκολα
σχέση γεγονότων που με διακίνησαν με το σχήμα

Χρησιμοποιώντας άλλα άτομα ως σημείο αναφοράς

Διαφορά μεταξύ του τι είναι σωστό για τον εαυτό τους και τι είναι σωστό για τους άλλους

«Μου είπες ότι ο/η τάδε φερόταν διαφορετικά, ποιο πιστεύεις ότι είναι το δικό της σχήμα;»

Χρησιμοποιούμε κάποιον που έχει το ίδιο σχήμα και ρωτάμε τον θεραπευόμενο αν θεωρεί ότι ισχύει

Να πείσουν κάποιον άλλο με το ίδιο σχήμα ότι το σχήμα που και οι δύο πιστεύουν δεν ισχύει

Να χρησιμοποιήσουν τα παιδιά τους ή κάποιο παιδί που γνωρίζουν ως σημείο αναφοράς

Ημερολόγιο σχημάτων

για δημιουργία-διατήρηση:

συλλέγουμε δεδομένα αντίθετα με το σχήμα (είμαι άχρηστος) για βασικούς τομείς της ζωής (π.χ. δουλειά, κοινωνική ζωή, γονεϊκός ρόλος)

για αποδυνάμωση:

προβλεπτικά ημερολόγια βάσει του σχήματος (τι θα συμβεί και μετά τι συνέβη)

ταυτόχρονης ανάλυσης:

σύμφωνα με το σχήμα θα σκεφτόμουν έτσι - τώρα σκέφτομαι αλλιώς

εντοπισμού:

όταν η επαφή με το σχήμα είναι σπάνια - αραιή - ενεργοποιείται δύσκολα σχέση γεγονότων που με διακίνησαν με το σχήμα

Ιστορικό τεστ

Διαχρονικά δεδομένα που να υποστηρίζουν ή να απορρίπτουν το σχήμα
Ξεχωριστή λίστα για κάθε περίοδο της ζωής του θεραπευόμενου
Ξεκινάμε από τη βρεφική ή τη νηπιακή ηλικία γιατί συνήθως οι θεραπευόμενοι δεν κρίνουν αρνητικά τον εαυτό τους σε αυτές τις ηλικίες

Σχήμα: Δεν είμαι φυσιολογικός

Ηλικία: 0-2 ετών

Δεδομένα υπέρ

Είχα κολικούς

Δεδομένα κατά

Έτρωγα φυσιολογικά
Περπάτησα και μίλησα σε φυσιολογική ηλικία
Μου άρεσε να βάζω πράγματα στο στόμα μου

Συμπέρασμα: Μέχρι τα 2 μου ήμουν φυσιολογικός. Είχα κολικούς που δυσκόλευαν τους γονείς μου, αλλά πολλά παιδιά έχουν κολικούς

Σαν να

Ο θεραπευόμενος φέρεται σα να μην ίσχυε το σχήμα του
Αν δεν υπάρχει μεγάλος βαθμός πίστης μπορεί να χρησιμοποιηθεί με μικρή γνωσιακή προετοιμασία
Συλλογή στοιχείων για εναλλακτικό σχήμα

Παιχνίδι ρόλων μεταξύ συναισθήματος – λογικής (Intellectual – Emotional Role Play)

Όταν το άτομο καταλαβαίνει λογικά ότι ένα σχήμα δεν ισχύει, αλλά συνεχίζει να το πιστεύει

Αρχικά ο θεραπευτής το λογικό και ο θεραπευόμενος το συναισθηματικό

Μετά αλλάζουν οι ρόλοι

Αν δεν μπορεί διακόπτουμε και βοηθάμε

Όλοι μιλάνε σε πρώτο ενικό πρόσωπο

Νοητικές εικόνες

Φανταζόμαστε τη σκηνή

Φανταζόμαστε να δρούμε στη σκηνή με τον εναλλακτικό εαυτό

«Καυτές» γνώσεις

Καλύτερη μαθησιακή τροποποίηση

Διευκρίνιση αξιών

Νοητική εικόνα κηδείας

Εντοπισμός του τι είναι σημαντικό

Πώς μπορούν να αλλάξουν την προσωπικότητά τους εκφράζοντας και ζώντας αυτές τις αξίες

Αναβιώσεις

Εντοπισμός πηγής μαθησιακών προτύπων

«δεν νιώθω άχρηστος επειδή είμαι, αλλά επειδή έτσι με έμαθαν»

περιγράφει το γεγονός (όσο μικρότερη ηλικία, τόσο καλύτερα)

έμφαση στη κατά το δυνατόν καλύτερη ανάκληση

πώς αντέδρασε ως παιδί – τι σκέφτηκε – τι ένιωσε

πώς θα αντιδρούσε ένας ενήλικος

πώς θα αντιδρούσε ο ίδιος ως ενήλικος

πώς θα επέκρινε ένας ενήλικας τη συμπεριφορά του επικριτικού άλλου

να σκεφθεί ένα παιδί ίδιας ηλικίας – συμμετοχή στο πρόβλημα, απόδοση ευθυνών, νοητικό δυναμικό

συναισθηματική κάθαρση – για να ξεχάσω πρέπει να θυμηθώ

δε βιαζόμαστε να συγχωρήσουμε – αποκτήσουμε ενσυναίσθηση

κατανόηση κινήτρων σημαντικού άλλου

- συναισθηματική γέφυρα

- διάφορες εκδοχές, μπαίνει στην εικόνα ο μεγαλύτερος εαυτός, ο θεραπευτής κλπ.

Ιδιαιτερότητες στη θεραπευτική σχέση

Παρανοειδής

- Άμεσες απόπειρες εκ μέρους του θεραπευτή για κλίμα ζεστασιάς και εμπιστοσύνης θεωρούνται παραπλανητικές
- αποδοχή της έλλειψης εμπιστοσύνης και απόπειρα για απόδειξη αξιοπιστίας στο χρόνο
«πάρε το χρόνο σου και δες αν θέλεις να με εμπιστευτείς»

Σχιζοειδής

- Η θεραπεία είναι πολύ πιθανό να οδηγήσει στην ανακάλυψη προβλημάτων και να αυξήσει την αίσθηση ανεπάρκειας
- εντοπισμός πλεονεκτημάτων και μειονεκτημάτων για παραμονή στη θεραπεία
- θεραπευτικό συμβόλαιο περιορισμένου χρόνου – δοκιμαστική περίοδος πριν οριστική απόφαση

Σχιζότυπη

- Κατανόηση από πλευράς θεραπευτή βαρύτητας της ψυχοπαθολογίας.
- προσαρμογή ύφους θεραπείας
- ρεαλιστικοί στόχοι και προσδοκίες

Αντικοινωνική

- Συμπεριφορές αυτό-ενίσχυσης: αναλυτικές πληροφορίες για παράνομες πράξεις και επίδειξη πληγών κλπ.
- Απόπειρες ελέγχου της συνεδρίας
- Σημαντικό να αναπτυχθεί η κανονική θεραπευτική στάση: ζεστασιά, συνεργατικότητα, καθοδήγηση, ενίσχυση κατανόηση

Οιστριονική

- Ρόλος σωτήρα, γοητεία, κουραστική δραματοποίηση.
- Ενσωματώνουμε τα δραματικά στοιχεία στην ατζέντα της συνεδρίας – δεν τιμωρούμε, δεν πνίγουμε, π.χ.
 - την τάση για αναλυτικές καταγραφές συμβάντων αντί για ημερολόγια
 - την τάση για προφορική λεπτομερή περιγραφή γεγονότων εβδομάδας
- «Δραματικές» ασκήσεις (και οι δύο κρατάμε το μπουκαλάκι με το αίμα και αυτό υπογραμμίζει την κοινή μας προσπάθεια απέναντι στο πρόβλημα)
- Προσωποποίηση λογικής – παράλογης φωνής κατά τον έλεγχο των παραποιήσεων

Ναρκισσιστική

- Έντονη επίκριση ή κολακεία
- Άρνηση επίδρασης θεραπευτή
- Αυτονόητο δικαίωμα: «Να γίνω καλά χωρίς να προσπαθήσω»
 - η ανάδειξη προβλημάτων μπορεί να δημιουργήσει πρόβλημα
 - η δυνατότητα σταδιακής επίλυσής τους δεν είναι αρκετή λύση στο πλαίσιο του αυτονόητου δικαιώματος
 - «ασκήσεις εστιασμού της προσοχής στο πλαίσιο προγράμματος αυνανισμού»
- Προσφέρουμε συστηματικά έπαινο και υποστήριξη (γνήσιο)
- Αντιμεταβιβαστικά:
 - Γοητεία: έχω έναν εξαιρετικό high status θεραπευόμενο
 - Απέχθεια: έχω έναν εντελώς αμοραλιστή θεραπευόμενο που φέρεται απαίσια

Εξαρτητική

- Ερωτεύονται – προσοχή στη συμπεριφορά
- Απόδοση ρόλου σωτήρα – παθητικότητα – θόλωση διαπροσωπικών και θεραπευτικών ορίων
- Απόδοση ευθύνης στο θεραπευτή
- Ευαίσθητοι στις αντιλαμβανόμενες απαιτήσεις και κριτική του θεραπευτή
- Προσπάθειες κολακείας του θεραπευτή
- Αναζήτηση ρόλου ιδανικού ασθενή
- Ενίσχυση αυτονομίας – αντιδρούν πολύ καλά σε σαφείς οδηγίες

Αποφευκτική

- Φόβος απόρριψης
- Μη αποδοχή εκφράσεων ενδιαφέροντος από θεραπευτή - ρητή επανατροφοδότηση για το πόσο πιστεύουν τα σχόλια του θεραπευτή
- Γνωστική - συναισθηματική αποφυγή. Πολύ αργή πρόοδος - αποφυγή θεραπείας - ακύρωση συνεδριών
- Γνωσιακά πειράματα μέσα στη συνεδρία - διορθώνουμε τις αποφυγές και δείχνουμε ότι αυτό που φοβόταν ότι θα συμβεί δε συνέβη.
- Δεξιότητες

Ιδεοψυχαναγκαστική

- Η θεραπεία έχει περισσότερο τη μορφή μίας επαγγελματικής συνάντησης και είναι εστιασμένη γύρω από προβλήματα
- Η θεραπευτική συμμαχία βασίζεται στο σεβασμό του θεραπευόμενου για τις ικανότητες του θεραπευτή
- Να μη γίνεται απόπειρα για κοντινότερη σχέση νωρίς στη θεραπεία
- Ως προς την αντιμεταβίβαση:
μπορεί να θεωρηθούν βαρετοί, ότι εστιάζουν υπερβολικά στις λεπτομέρειες, ότι κάνουν αργή πρόοδο
πολύ πιθανό να υπάρξουν τυφλά σημεία - οι υποκλινικές εκδηλώσεις της διαταραχής
σχετίζονται με επιτυχία στο Δυτικό πολιτισμό

Παθητικο-επιθετική

- Έμφαση στο συνεργατικό εμπειρισμό
- Αποφυγή πρόκλησης γνωσιών πολύ γρήγορα ή πολύ έντονα
- Να μη νιώθει ότι ο θεραπευτής επιβάλλει τις αλλαγές - να μην έχει αίσθηση ότι γίνεται απόπειρα ελέγχου

Καταθλιπτική

- Υπερβολική αρνητικότητα και απαισιοδοξία - πολύ χαμηλές προσδοκίες από τη θεραπεία - μπορεί να έχει επίδραση στο θεραπευτικό αποτέλεσμα
- Πιθανόν να εκφράσουν αρνητικές πεποιθήσεις για τα οφέλη της θεραπείας, την καταλληλότητα της θεραπείας ή τη δυνατότητα του θεραπευτή να βοηθήσει
- Τάση να παρερμηνεύουν σχόλια ως προσωπικά και με αρνητικό περιεχόμενο.

Αντίσταση: Μη-συμμόρφωση

Ο θεραπευόμενος, για συνειδητούς ή ασυνείδητους λόγους, προτιμά να διατηρήσει την υπάρχουσα κατάστασή του (Beck, & Freeman, 1990).

Η άρση των αντιστάσεων αποτελεί σημαντικό και δημιουργικό μέρος της θεραπείας (Ellis, 1985).

Σημαντικές πληροφορίες για τις υποβόσκουσες γνωσιακές δομές - μπορεί να αναπλαισιωθεί και να χρησιμοποιηθεί και να αξιοποιηθεί προς όφελος της θεραπευτικής διαδικασίας.

Λόγοι που οδηγούν στη μη-συμμόρφωση

- Ο θεραπευόμενος μπορεί να μη διαθέτει τις δεξιότητες που απαιτούνται για να συμμορφωθεί. Υπάρχει περίπτωση κάποιος να μην έχει ξαναμιλήσει ποτέ για τα βαθύτερα ζητήματα που τον απασχολούν· είναι λοιπόν αναμενόμενο να δυσκολευτεί να το κάνει στη συνεδρία. Κάποιος που ποτέ δεν έχει προσεγγίσει ερωτικά κοπέλα, είναι αναμενόμενο, αν καθοριστεί ως δουλειά για το σπίτι να τηλεφωνήσει σε μία κοπέλα για να βγουν ραντεβού, να μην το κάνει, γιατί απλώς δεν ξέρει πώς να το κάνει!
- Ο θεραπευτής μπορεί να μη διαθέτει επαρκείς δεξιότητες. Υπάρχει περίπτωση ο θεραπευτής, λόγω ποικίλων παραγόντων (π.χ. ελλιπής εμπειρία με τη συγκεκριμένη διαγνωστική κατηγορία) να μη διαθέτει επαρκείς δεξιότητες για την ανάπτυξη της συνεργασίας με ένα συγκεκριμένο θεραπευόμενο.
- Οι περιβαλλοντικοί παράγοντες μπορεί να παρεμποδίζουν την αλλαγή και να ενισχύουν τη δυσλειτουργική συμπεριφορά. Συχνά τα σημαντικά πρόσωπα στη ζωή του θεραπευόμενου, με άμεσο ή έμμεσο τρόπο, μεταδίδουν το μήνυμα «Μην αλλάζεις». Μπορεί να τον ενθαρρύνουν να συνεχίζει τη θεραπεία, αλλά να μην ευνοούν, ή ακόμα και να παρεμποδίζουν, τις αλλαγές που υπαγορεύονται από αυτή.

- Οι σκέψεις του θεραπευόμενου σχετικά με την έκβαση της θεραπείας μπορεί να παρεμποδίσουν τη συνεργασία. Αν ο θεραπευόμενος θεωρεί την επιτυχία της θεραπείας αδύνατη, είναι αναμενόμενο να παρουσιάσει δυσκολίες συνεργασίας, αφού δεν μπορεί να πιστέψει ότι θα ωφεληθεί από τη θεραπευτική διαδικασία. Για το λόγο αυτό, είναι σημαντικό ο θεραπευτής να εξηγήσει στο θεραπευόμενο ότι οι αλλαγές θεωρούνται αποτέλεσμα πολύ μικρών βημάτων προόδου και όχι μεγάλων αλμάτων. Αν ορίζονται μικροί και πραγματοποιήσιμοι στόχοι, οι οποίοι ικανοποιούν το θεραπευόμενο, αν η θεραπευτική διαδικασία αξιολογείται συχνά, ώστε να εκτιμώνται τα θεραπευτικά αποτελέσματα και αν ο θεραπευτής διερευνά τις σχετικές γνώσεις και είναι υποστηρικτικός, η δυσκολία αυτή μπορεί να αρθεί.
- Οι σκέψεις του θεραπευόμενου σχετικά με τις επιπτώσεις της αλλαγής του στους άλλους μπορεί να παρεμποδίσουν τη συνεργασία. Μπορεί ο θεραπευόμενος να φαντάζεται ότι, αν αλλάξει, θα προκληθούν καταστροφικές συνέπειες στους άλλους ή ότι θα αλλάξει η γνώμη τους για αυτόν. Π.χ. αυτονομία από την πατρική οικογένεια.
- Η σκέψη του «αλλαγμένου εαυτού» μπορεί να φοβίζει το θεραπευόμενο. Μπορεί ο θεραπευόμενος να προτιμάει την παρούσα άσχημη, αλλά οικεία, κατάσταση, από το ενδεχόμενο της αλλαγής. Ο φόβος για το καινούργιο και την αλλαγή μπορεί να παρεμποδίσουν τη συνεργασία. Ο θεραπευτής πρέπει να ασχοληθεί εντατικά με τη διαμόρφωση κινήτρων, πριν προχωρήσει στο κυρίως μέρος της θεραπείας.
- Μπορεί οι δυσλειτουργικές πεποιθήσεις του θεραπευτή να μοιάζουν με τις δυσλειτουργικές πεποιθήσεις του θεραπευόμενου. Το «τυφλό σημείο» του θεραπευτή μπορεί να αποδειχθεί μοιραίο.

- Η ελλιπής κατανόηση του γνωσιακού μοντέλου μπορεί να οδηγήσει σε μη-συνεργασία. Παρανοήσεις σχετικά με την προσέγγιση μπορεί να οδηγήσουν σε προβλήματα συνεργασίας. Για παράδειγμα, ένας θεραπευόμενος με εμπειρία ψυχαναλυτικής ψυχοθεραπείας, αν ακολουθεί τον ελεύθερο συνειρμό κατά τη θεραπεία του, μπορεί να φανεί μη-συνεργάσιμος (δε θα παρέχει τις απαιτούμενες για τη γνωσιακή θεραπεία πληροφορίες), ενώ στην πραγματικότητα η στάση του μπορεί να οφείλεται στο ότι δεν έχει κατανοήσει επαρκώς τις αρχές και τους όρους της γνωσιακής θεραπείας.
- Μπορεί να υπάρχει δευτερογενές όφελος από τη διατήρηση της δυσλειτουργικής συμπεριφοράς. Σε πολλές περιπτώσεις, η δυσλειτουργική συμπεριφορά έχει κάποιες θετικές συνέπειες, οι οποίες συντελούν στη διατήρησή της και παρεμποδίζουν την αλλαγή. Π.χ. Εξαρτητική συμπεριφορά «κρατάει» το σύζυγο.
- Παρεμβάσεις σε ακατάλληλη στιγμή. Αν ο θεραπευτής βιαστεί να εκφράσει (χωρίς να έχει συγκεντρώσει τα απαραίτητα δεδομένα ή χωρίς να έχει διαμορφώσει την κατάλληλη θεραπευτική σχέση) τις υποθέσεις του σχετικά με το πρόβλημα του θεραπευόμενου ή να εφαρμόσει τεχνικές χωρίς να έχει δημιουργήσει το κατάλληλο έδαφος, είναι εξαιρετικά πιθανό ο θεραπευόμενος να μη συνεργαστεί.
- Ο θεραπευόμενος μπορεί να μην έχει κίνητρο για αλλαγή. Σε πολλές περιπτώσεις, η προσέλευση για θεραπεία δεν αποτελεί απόφαση και επιλογή του θεραπευόμενου, ο οποίος δέχεται να εμπλακεί στη διαδικασία, αλλά στην πραγματικότητα δεν έχει κίνητρο για αλλαγή, με αποτέλεσμα να υπονομεύει την πρόοδο και να μη συνεργάζεται.

- Ο θεραπευόμενος μπορεί να έχει πεποιθήσεις που δεν επιτρέπουν τη συμμόρφωση στη θεραπεία. Το βασικό πρόβλημα του θεραπευόμενου μπορεί να σχετίζεται με πεποιθήσεις που υπονομεύουν τη συμμόρφωσή του. Για παράδειγμα, ένας θεραπευόμενος με την πεποίθηση «Οι άλλοι είναι κακοί, δεν πρέπει να τους εμπιστευόμαστε», γιατί να μην περιλάβει στους «άλλους» και το θεραπευτή του; Και, εφόσον θεωρεί ότι ο θεραπευτής δεν είναι άξιος εμπιστοσύνης, δεν είναι δυνατό να συνεργαστεί ικανοποιητικά μαζί του.
- Ο θεραπευόμενος μπορεί να έχει ελλιπή έλεγχο των παρορμήσεών του. Σε πολλές διαταραχές, ο ελλιπής έλεγχος των παρορμήσεων δεν επιτρέπει στο θεραπευόμενο να συνεργαστεί ικανοποιητικά. Για παράδειγμα, μπορεί να απαιτεί να εστιάζει η θεραπευτική συνεδρία σε ζητήματα που προκύπτουν τη δεδομένη στιγμή και όχι σε γενικότερα ζητήματα που μπορεί να σχετίζονται με τα προβλήματα του ατόμου. Σε ελλιπή έλεγχο της παρορμητικότητας μπορεί να οφείλεται και η ακύρωση συνεδριών, η καθυστερημένη άφιξη κλπ.
- Οι στόχοι της θεραπείας μπορεί να είναι μη ρεαλιστικοί ή ασαφείς. Όταν οι στόχοι της θεραπείας είναι πολύ δυσπρόσιτοι, ανέφικτοι ή ασαφείς, ο θεραπευτής οφείλει να τους επαναπροσδιορίσει. Αν ο θεραπευόμενος έχει βάλει ως στόχο να γίνει ένα τελείως διαφορετικό άτομο από αυτό που είναι, η θεραπεία είναι καταδικασμένη σε αποτυχία. Παρομοίως, αν ο θεραπευόμενος δε γνωρίζει σε τι ακριβώς αποσκοπεί η θεραπευτική διαδικασία, υπάρχει κίνδυνος να οδηγηθεί σε αποτυχία.
- Ο θεραπευτής και ο θεραπευόμενος μπορεί να μην έχουν συμφωνήσει ως προς τους θεραπευτικούς στόχους. Αν ο θεραπευόμενος δεν έχει συμφωνήσει σχετικά με τους στόχους της θεραπείας, ο θεραπευτής πρέπει να εμμείνει στο ζήτημα συζητώντας τη λογική που διέπει τη θέση στόχων, ζητώντας την ανατροφοδότηση και την άποψη του θεραπευόμενου και προβαίνοντας σε αλλαγές στη σκοποθετική, ανάλογα με τα δεδομένα που προκύπτουν από το θεραπευόμενο.

- Ο θεραπευτής ή ο θεραπευόμενος μπορεί να απογοητευθούν από την έλλειψη προόδου στη θεραπεία. Σε μερικές περιπτώσεις η θεραπευτική πρόοδος επιτυγχάνεται με πολύ αργό ρυθμό, γεγονός που μπορεί να προκαλέσει απογοήτευση στο θεραπευόμενο ή και στο θεραπευτή. Είναι πολύ σημαντικό, ο θεραπευτής, όταν ξεκινάει μία θεραπεία η οποία αναμένεται να διαρκέσει πολύ, να ενημερώνει τον ασθενή σχετικά με την αναμενόμενη διάρκεια και τους λόγους για τους οποίους πιστεύει ότι θα χρειαστεί αυτό το διάστημα.
- Ο θεραπευόμενος μπορεί να είναι αρνητικά προκατειλημμένος σχετικά με την ψυχοθεραπεία και τις ψυχικές διαταραχές. Σε πολλές περιπτώσεις, ο θεραπευόμενος θεωρεί τον εαυτό του «στιγματισμένο», «ανίκανο» ή «τρελό», επειδή χρειάζεται να επισκεφθεί ειδικό ψυχικής υγείας. Σε αυτές τις περιπτώσεις, είναι πολύ πιθανό να είναι αμυντικός και αρνητικός απέναντι στη θεραπευτική διαδικασία.
- Η ακαμψία του θεραπευόμενου. Ο θεραπευόμενος δεν μπορεί να εγκαταλείψει τις γνώσεις που του προσφέρουν ασφάλεια.
- Αντιδράσεις σε πρακτικούς περιορισμούς ή περιορισμούς του πλαισίου. Τόσο από το θεραπευτή, όσο και από τον θεραπευόμενο.
- Πολιτιστικοί παράγοντες. Που επηρεάζουν την κατανόηση της συμπεριφοράς από το θεραπευτή.