


# Η αντίσταση στην Γνωστική Συμπεριφορική Θεραπεία




Χάιντς Ελενα, PhD  
Κλινική Ψυχολόγος  
Γνωστική συμπεριφορική ψυχοθεραπεία




## Ορισμός της αντίστασης στη Γνωστική συμπεριφορική Θεραπείας


- Σύμφωνα με την Γν.Σ. η αντίσταση είναι έννοια ταυτισμένη με την έλλειψη συμμόρφωσης από τον πελάτη ή την μη εμπλοκή του στη θεραπευτική διαδικασία




## Ορισμός της αντίστασης στη Γνωστική συμπεριφορική Θεραπείας

- Ο Leahy (2001) στο πλαίσιο ενός συγκεραστικού κοινωνιο-γνωστικού μοντέλου βλέπει την αντίσταση ως «ο,τιδήποτε παρεμβαίνει στην ικανότητα του πελάτη να χρησιμοποιήσει τη θεραπεία προς όφελός του και να αποκτήσει τη δυνατότητα να αντιμετωπίζει προβλήματα εκτός της θεραπείας ακόμα κι όταν αυτή έχει τελειώσει.»

- 
- Η αντίσταση ουσιαστικά είναι ένα φαινόμενο το οποίο εμφανίζεται σε κάθε σχεδόν θεραπευτική συνεργασία και πιθανόν απορρέει από τις άμυνες που φέρει κάθε άτομο, κάθε πελάτης.



► Πότε αντιλαμβανόμαστε ότι ένας πελάτης αντιστέκεται;



## Οι διαστάσεις της αντίστασης


- 1] του αιτήματος της δικαίωσης των συναισθημάτων του πελάτη από τον θεραπευτή,
- 2] του θύματος,
- 3] της αυτοπαρεμπόδισης,
- 4] της αποφυγής του ρίσκο,
- 5] της πρόσκρουσης σε σχήματα του πελάτη,
- 6] της πρόσκρουσης σε ηθικές αξίες του πελάτη,
- 7] της συνέπειας προς τον εαυτό.

## Συμπεριφορές αντίστασης

- έντονες αυτοκατηγορίες για τη μη βελτίωση ή απόδοση ευθυνών στο περιβάλλον του για την μη βελτίωση του,
- απουσία συγκέντρωσης ή συναισθηματική απόσυρση στη διάρκεια της συνεδρίας, σκέψεις παραίτησης της προσπάθειας του, συχνές τηλεφωνικές επικοινωνίες ενδιάμεσα των συνεδριών και πολλές άλλες.

## Συμπεριφορές αντίστασης


- αναβολή ή ακύρωση συνεδριών, αργοπορία στην προσέλευση,
- επιθετική συμπεριφορά προς τον θεραπευτή [είτε άμεσα λεκτική είτε έμμεσα με παθητικό-επιθετικό τρόπο],
- άρνηση ή παραμέληση ή αναβλητικότητα των κατ' οίκον έργων,
- παράπονα ότι δεν γίνεται κατανοητός ή αποδεκτός,
- αναίτια παλινδρόμηση ή αναίτια –φαινομενικά- στασιμότητα στη βελτίωση,



## Λόγοι που οδηγούν τον πελάτη σε αντίσταση

**Χρειάζεται να συνυπολογίσουμε τέσσερις διαστάσεις:**

- ▀ αυτή του ίδιου του πελάτη,
- ▀ και της ίδιας της συμπτωματολογίας του,
- ▀ του περιβάλλοντος του,
- ▀ του θεραπευτή.

- 
- ▀ Συγχρόνως, πρέπει να θέτουμε το ερώτημα «γιατί αυτήν τη στιγμή στη θεραπεία;»

## Λόγοι που οδηγούν τον πελάτη σε αντίσταση

- ▶ τα δευτερογενή οφέλη που απορρέουν από το γεγονός ότι αντιμετωπίζει πρόβλημα
- ▶ η προστασία μιας κρυφής ατζέντας
- ▶ ο φόβος μπροστά σε μια καινούρια συμπεριφορά
- ▶ η ίδια η συμπτωματολογία του πελάτη
- ▶ Η προστασία του οικογενειακού συστήματος στο οποίο ανήκει

## Η διάσταση του περιβάλλοντος στην αντίσταση

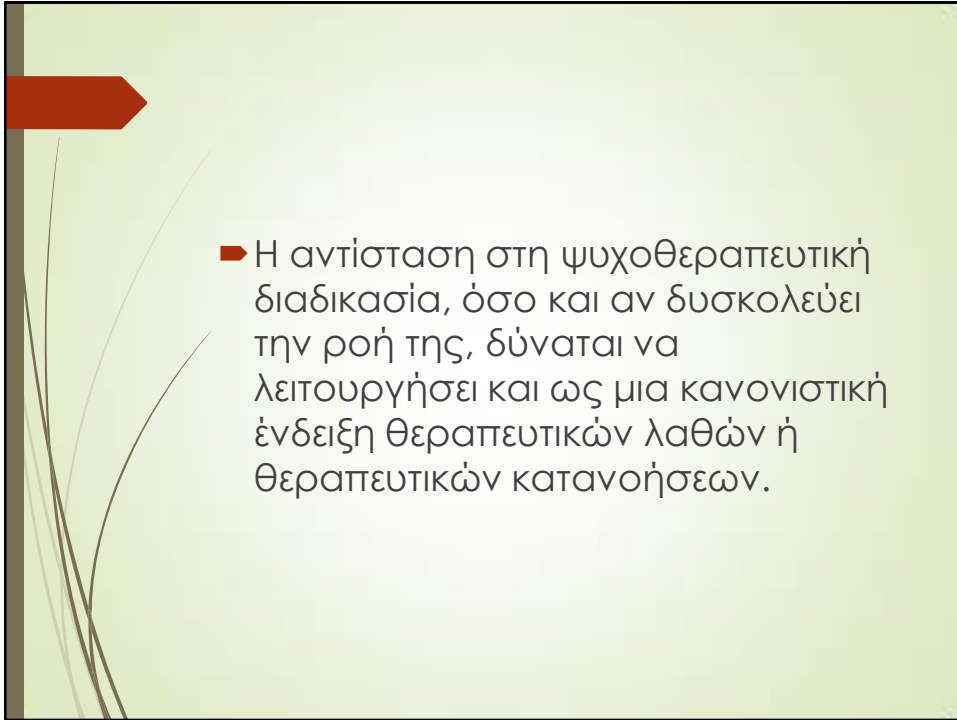
- ▶ το περιβάλλον δεν συνεργάζεται όταν νιώθει ότι απειλείται η «ισορροπία» του.
- ▶ Το περιβάλλον πιέζει για να ανακουφισθεί το ίδιο κυρίως
- ▶ Το περιβάλλον πιέζει γιατί η ύπαρξη συμπτώματος καταστρέφει την κοινωνική εικόνα και ματαιώνει τις προσδοκίες τους
- ▶ Το περιβάλλον πιέζει προκειμένου να απομακρυνθεί χωρίς ενοχές μόλις επέλθει βελτίωση

## Η περίπτωση της Μαριάννας

- Δευτερογενή οφέλη
- Περιβάλλον απαιτητικό, χωρίς κατανόηση και επικέντρωση στην κοινωνική εικόνα: «δεν αντέχω άλλο να την βλέπω έτσι», «τί θα πει ο κόσμος;», «είναι κρίμα ένα τέτοιο μυαλό να πάει χαμένο», «να την πιέσω να διαβάσει, γιατί πολύ καιρό χαϊδεύτηκε;»
- Φόβος για υιοθέτηση άλλων αντιδράσεων και «δίνη του κόστους»

## Η διάσταση του θεραπευτή στην αντίσταση

- προκαλεί ο ίδιος την αντίσταση λόγω λανθασμένης ερμηνείας, ή
- λόγω αρνητικής αντιμεταβίβασης
- ο πελάτης «συμμαχεί» με το θεραπευτή ως προς την επιφανειακή ερμηνεία
- Αδυνατεί «να ακούσει» τον πελάτη
- βιώνει την αντίσταση του πελάτη ως προσωπική του αποτυχία ή επιθετική συμπεριφορά του πελάτη προς το πρόσωπο του



■ Η αντίσταση στη ψυχοθεραπευτική διαδικασία, όσο και αν δυσκολεύει την ροή της, δύναται να λειτουργήσει και ως μια κανονιστική ένδειξη θεραπευτικών λαθών ή θεραπευτικών κατανοήσεων.