



# 1

## Βασικές αρχές της υποστηρικτικής ψυχοθεραπείας

### Προέλευση

Η ιδέα της υποστηρικτικής ψυχοθεραπείας αναπτύχθηκε στις αρχές του 20ου αιώνα για να περιγράψει μία θεραπευτική προσέγγιση με πιο περιορισμένους στόχους από αυτούς της ψυχανάλυσης. Στόχος της υποστηρικτικής θεραπείας δεν είναι να μεταβάλει την προσωπικότητα του ασθενή αλλά να τον βοηθήσει να αντιμετωπίσει επιτυχώς τα συμπτώματά του, ώστε να αποτραπεί η υποτροπή σοβαρής ψυχικής ασθένειας ή, στην περίπτωση ενός σχετικά υγιούς ατόμου, να το βοηθήσει να χειριστεί αποτελεσματικά ένα προσωρινό πρόβλημα. Η σημασία του ρήματος *υποστηρίζω* στο λεξικό είναι «να αντέξω το βάρος», «να προφυλαχθώ από την πτώση» και «να προφυλαχθώ από την εξασθένηση ή την αποτυχία, να ισχυροποιηθώ» (*The American Heritage Dictionary of the English Language*, 4<sup>η</sup> έκδοση).

Διάφοροι ορισμοί της υποστηρικτικής ψυχοθεραπείας έχουν δημιουργηθεί γύρω από 1) τους στόχους του θεραπευτή – «να διατηρήσει ή να βελτιώσει την αυτοεκτίμηση του ασθενή, να ελαχιστοποιήσει ή να αποτρέψει την επανεμφάνιση των συμπτωμάτων του και να μεγιστοποιήσει τις ικανότητες προσαρμογής του ασθενή» (American Association of Directors of Psychiatric Residency Training 2003), 2) τους στόχους του ασθενή – «να διατηρήσει ή να αποκτήσει ξανά το καλύτερο δυνατό επίπεδο λειτουργικότητας, δεδομένων των περιορισμών της προσωπικότητάς του, των εσωτερικών δυνατοτήτων του και των καταστάσεων της ζωής του» (Ursano and Silberman 1999) και 3) το τι δεν είναι υποστηρικτική ψυχοθεραπεία – αυτό επεξηγείται από τα ποια στοιχεία της εκφραστικής θεραπείας του έχουν αφαιρεθεί, όπως καταγράφηκαν στην πρωτοποριακή θεωρητική παρουσίαση του Dewald (Dewald 1964), 1971).

Η υποστηρικτική ψυχοθεραπεία, όπως ορίστηκε (σημ. επιμ., με τη στενή της έννοια) στα πρώτα χρόνια εφαρμογής της, είναι ένα σύνολο τεχνικών, όπως συμβουλές, παραινήσεις και ενθάρρυνση, οι οποίες χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία σοβαρά επιβαρυσμένων ασθενών. Στην πράξη, η υποστηρικτική ψυχοθεραπεία που παρείχαν, αρχικά, οι εκπαιδευμένοι ψυχοθεραπευτές ήταν σταθερά ενσωματωμένη και προσδεδεμένη στην ψυχοδυναμική αντίληψη. Σ' ένα ευρύτερο ορισμό, η υποστηρικτική ψυχοθεραπεία αποτελεί μία προσέγγιση με ευρεία εφαρμογή και είναι η πιο διαδεδομένη μορφή ατομικής ψυχοθεραπείας. Ο περιορισμένος ορισμός βασίστηκε στη θεωρία: ο ευρύς ορισμός αναπτύχθηκε επειδή οι συγγραφείς που έγραφαν για την υποστηρικτική ψυχοθεραπεία περιέγραψαν και επεξήγησαν τις συζητήσεις τους με τους ασθενείς.

Στο πρώτο μισό του εικοστού αιώνα, η ψυχανάλυση ήταν ουσιαστικά η μοναδική επίσημη ψυχολογική θεραπεία. Κάθε θεραπεία που ήταν λιγότερο περίπλοκη από την ψυχανάλυση δυσφημιζόταν και χαρακτηριζόταν ως πρόταση, μία προσέγγιση που είχε χρησιμοποιηθεί με περιστασιακή επιτυχία ως θεραπεία για την υστερία, που ήταν το αρχικό αντικείμενο έρευνας στο οποίο εστίασε την προσοχή του ο Freud. Οι αλληλεπιδράσεις μεταξύ του γιατρού και του ασθενή, που δεν αποτελούσαν στοιχεία της ψυχανάλυσης, έγιναν σύντομα γνωστές ως ψυχοθεραπεία και ήταν προφανές ότι υπήρχαν πολλά περισσότερα σε αυτή τη θεραπεία πέρα από μία απλή πρόταση.

Ξεκινώντας με υποθέσεις σχετικά με την αιτία των συμπτωμάτων και των προβλημάτων της προσωπικότητας, οι στοχαστές της ψυχανάλυσης δημιούργησαν τελικά μία γενική θεωρία για την ψυχική οργάνωση και συμπεριφορά, η οποία αναφέρεται γενικά ως ψυχοδυναμική θεωρία. Πολλές έννοιες της ψυχοδυναμικής θεωρίας έχουν τόσο ευρέως διαδοθεί, ώστε να είναι πλέον αποδεκτές από το εκπαιδευμένο κοινό ως παγιωμένη αλήθεια για την ψυχική υγεία, όμως μερικές άλλες έννοιες έχουν εξαφανιστεί. Η ψυχανάλυση, η οποία αρχικά χρησιμοποιήθηκε ως μία θεραπεία για ασθενείς με σαφή συμπτώματα, εξελίχθηκε σε μία θεραπεία που στοχεύει στη μόνιμη αλλαγή της προσωπικότητας των συγκροτημένων, ευφυνών ατόμων.

Η θεραπεία με τους λιγότερο φιλόδοξους στόχους έγινε γνωστή ως ψυχοδυναμική ψυχοθεραπεία. Κάποιες φορές χαρακτηρίστηκε ως ψυχαναλυτικά προσανατολισμένη ψυχοθεραπεία, ως εντατική ψυχοθεραπεία, ως αποκαλυπτική ψυχοθεραπεία, ως προσανατολισμένη στην αλλαγή ψυχοθεραπεία και ως ενορατική ψυχοθεραπεία. Η ψυχοδυναμική ψυχοθεραπεία έγινε η ευρύτερα εφαρμοζόμενη ψυχολογική προσέγγιση στις ΗΠΑ. Διδασκόταν ως η «ενσάρκωση» των θεωριών της ανάπτυξης της προσωπικότητας και σταθερά παρουσιαζόταν ως ένα θεραπευτικό μοντέλο που στόχευε στην αντιστροφή της αρχικής εξέλιξης της νόσου ή στην αναδόμηση της προσωπικότητας (Ursano and Silberman 1999). Η εκπαίδευση σ' αυτήν, που βασίζεται σε μακροχρόνια μοντέλα διδασκαλίας, παρείχε λίγες σχετικές οδηγίες για τα θέματα συζήτησης μεταξύ θεραπευτή και ασθενή, τον οποίο ο ιατρός συναντά μία φορά το μήνα σε μία ιατρική κλινική.

Η ψυχανάλυση και η ψυχοθεραπεία θεωρούνταν αρχικά ως θεραπείες για τη νέγρωση, η οποία αποτελούσε πρωταρχικό μέλημα για τους ψυχιάτρους

που διατηρούσαν ιδιωτικό ιατρείο. Η έννοια της νεύρωσης είχε ορισθεί ως η ασυνείδητη προσπάθεια επίλυσης μιας ψυχολογικής σύγκρουσης. Καθώς η ψυχοθεραπεία έγινε ευρύτερα αποδεκτή, οι θεραπευτές θεώρησαν τους εαυτούς τους αρμόδιους για ένα μεγαλύτερο πεδίο κλινικών προβλημάτων, όπως η μείζων ψυχική διαταραχή, η διαταραχή της προσωπικότητας και η κατάχρηση ουσιών, τα οποία βρίσκονταν εκτός του θεραπευτικού πλαισίου της αρχικής ψυχοθεραπείας. Επιπλέον, εξαιτίας πρακτικών λόγων (συμπεριλαμβανομένης της πληρωμής), η θεραπεία συχνά περιοριζόταν σ' ένα μικρό αριθμό επισκέψεων, με στόχους που αφορούσαν το παρόν πρόβλημα. Η ευέλικτη ανταπόκριση στην κλινική πραγματικότητα απαιτούσε μία πιο γενικευμένη χρήση των υποστηρικτικών προσεγγίσεων, παρότι μερικοί κλινικοί ιατροί διακατέχονταν έντονα από τη σκέψη ότι διέλυαν την «πραγματική» ψυχοθεραπεία. Στην πραγματικότητα, εφάρμοζαν μία διαφορετική ψυχοθεραπεία. Ερευνητικές μελέτες υποστηρίζουν τις κλινικές παρατηρήσεις ότι οι σύντομες και υποστηρικτικές θεραπείες είναι αποτελεσματικές για μία μεγάλη ποικιλία κλινικών καταστάσεων (Conte 1994, Winston and Winston 2002).

Η συνήθης μέθοδος στην εκπαίδευση των ψυχοθεραπευτών ήταν η διδασκαλία των απόψεων για την ανάπτυξη της προσωπικότητας και τη δημιουργία των συμπτωμάτων, οι οποίες προέρχονταν από την ψυχανάλυση. Τεχνικές με σαφή ψυχαναλυτική λογική δυστυχώς παρουσιάστηκαν ως οικουμενικές τεχνικές που απαιτούνται για όλα τα είδη ψυχοθεραπείας. Τέτοια παραδείγματα αποτελούν η παρατεταμένη σιωπή του θεραπευτή όταν σταματά να μιλά ο ασθενής, η αποφυγή άμεσων απαντήσεων στις ερωτήσεις και το κλείσιμο κάθε συνάντησης με τη φράση «Τελείωσε ο χρόνος μας». Η υποστηρικτική ψυχοθεραπεία, η «Σταχτοπούτα των ψυχοθεραπειών» (Sullivan 1971), αποτέλεσε για δεκαετίες την παρεχόμενη θεραπεία σε «μία μεγάλη πλειοψηφία ασθενών που παρακολουθούνταν σε ψυχιατρικές κλινικές και σε κέντρα ψυχικής υγείας» (Werman 1984, σ. ix), όπου είναι πολύ πιθανό να βρίσκονταν ανειδίκευτοι θεραπευτές. Είχε υποτεθεί ότι οι εκπαιδευόμενοι θα είχαν εκμάθει, αυτόματα, πώς να παρέχουν θεραπεία, η οποία θεωρούνταν λιγότερο εξελιγμένη από το μοντέλο που είχαν διδαχτεί. Κάποιοι ειδικευόμενοι με έμφυτες διαπροσωπικές ικανότητες και ενσυναίσθηση ήταν εξαρχής αποτελεσματικοί. Οι περισσότεροι ξεκαθάρισαν το σωστό τρόπο θεραπείας, καθώς ωριμάζαν στην πρακτική της, αλλά το μεγαλύτερο μέρος των ειδικευομένων δεν αντιλαμβάνονταν το σκεπτικό γιατί το έκαναν και επομένως δεν μπορούσαν να το διδάξουν. Κάποιοι θεραπευτές προσκολλήθηκαν σε μία παράλογη, ανολοκλήρωτη μίξη εκφραστικών και υποστηρικτικών προσεγγίσεων, για παράδειγμα, ενθαρρύνοντας τον/την ασθενή να μιλά για το παρελθόν του/της χωρίς ένα πλάνο χρησιμοποίησης αυτού του υλικού ή παρέχοντας συγκεκριμένη βοήθεια στον ασθενή χωρίς να τον ενθαρρύνουν να κατακτήσει νέες ικανότητες για να βελτιώσει την κατάστασή του. Όπως παρατήρησε ο Werman (1984), «ο ασθενής και ο θεραπευτής μπορεί να συννεχίζουν τις συναντήσεις τους για υπερβολικά μεγάλο χρονικό διάστημα με την ψευδαίσθηση ότι μία εξελισσόμενη ψυχοθεραπεία, προσανατολισμένη στην ενσυναίσθηση, πράγματι λαμβάνει χώρα, ενώ στην πραγματικότητα ο ασθενής και ο θεραπευτής παίζουν με λέξεις και εικόνες» (σ. 12).

## Ορισμός

Η υποστηρικτική ψυχοθεραπεία είναι μία δυαδική θεραπεία που χρησιμοποιεί άμεσα μέτρα για να μειώσει τα συμπτώματα και για να διατηρήσει, να επαναφέρει ή να βελτιώσει την αυτοεκτίμηση, τη λειτουργία του Εγώ και τις ικανότητες προσαρμογής. Για να πραγματοποιηθούν αυτοί οι στόχοι, η θεραπεία πρέπει να περιλαμβάνει την εξέταση των σχέσεων, πραγματικών ή μεταβιβαστικών και την εξέταση τόσο των παλαιών όσο και των τωρινών προτύπων συναισθηματικής αντίδρασης ή συμπεριφοράς. Η *αυτοεκτίμηση* περιλαμβάνει την αντίληψη του ασθενή για την αποτελεσματικότητά του, την αυτοπεποίθηση, την ελπίδα και τον αυτοσεβασμό. Οι *λειτουργίες του Εγώ* περιλαμβάνουν τη σχέση με την πραγματικότητα, τη σκέψη, τους αμυντικούς μηχανισμούς, τη ρύθμιση του συναισθήματος, τη συνθετική λειτουργία και άλλα, όπως απαριθμούνται από τους Beres (1956), Bellak (1958), και άλλους συγγραφείς. [Οι λειτουργίες του Εγώ θα μπορούσαν εναλλακτικά να αποκαλούνται ψυχολογικές λειτουργίες, επειδή χρησιμοποιούνται και από συμπεριφορικούς και γνωστικούς θεραπευτές, των οποίων οι διατυπώσεις δεν περιλαμβάνουν το Εγώ ως στοιχείο του ψυχικού μηχανισμού. Οι λειτουργίες του Εγώ αναφέρονται συχνά ως «ψυχική δομή»]. Οι *ικανότητες προσαρμογής* είναι δράσεις που σχετίζονται με την αποτελεσματική λειτουργικότητα του ατόμου, παρόλο που δεν ορίζεται ακριβώς το όριο μεταξύ των λειτουργιών του Εγώ και των ικανοτήτων προσαρμογής. Η εκτίμηση των γεγονότων από τον ασθενή αποτελεί μία λειτουργία του Εγώ. Η *ενέργεια* που αυτός ή αυτή εκτελεί σχετικά με αυτή την εκτίμηση συνιστά μία προσαρμοστική ικανότητα.

Σε άλλους χώρους εκτός της τυπικής ψυχοθεραπείας, ο όρος *υποστηρικτική θεραπεία* μπορεί να μη σημαίνει τίποτε περισσότερο από την έκφραση ενδιαφέροντος, την προσοχή σε ειδικές υπηρεσίες, την ενθάρρυνση και την αισιοδοξία. Μία τέτοια έκφραση είναι μία *υποστηρικτική σχέση* ή *υποστηρικτική επαφή* και όχι μία υποστηρικτική ψυχοθεραπεία. Επισημαίνουμε ότι η υποστηρικτική ψυχοθεραπεία βασίζεται στη διαγνωστική αξιολόγηση και ότι οι δράσεις του θεραπευτή είναι προμελετημένες και έχουν σχεδιασθεί για να πετύχουν συγκεκριμένους στόχους. Ωστόσο, οι υποστηρικτικές επαφές και οι υποστηρικτικές σχέσεις, που δεν προσδιορίζονται ως ψυχοθεραπεία, μπορεί να είναι πραγματικά χρήσιμες και βοηθητικές. Οι σχέσεις με την οικογένεια, τους φίλους, τους συνεργάτες και τους γείτονες μπορεί να συνεπιφέρουν πολλά από αυτά που προκύπτουν από την υποστηρικτική ψυχοθεραπεία. Σε μία μελέτη που περιλάμβανε φοιτητές που αναζητούσαν συμβουλευτικές υπηρεσίες, αυτοί που απευθύνθηκαν σε καθηγητές της Αγγλικής γλώσσας τα πήγαν εξίσου καλά με αυτούς που απευθύνθηκαν σε επαγγελματίες θεραπευτές (Strupp and Hadley, 1979).

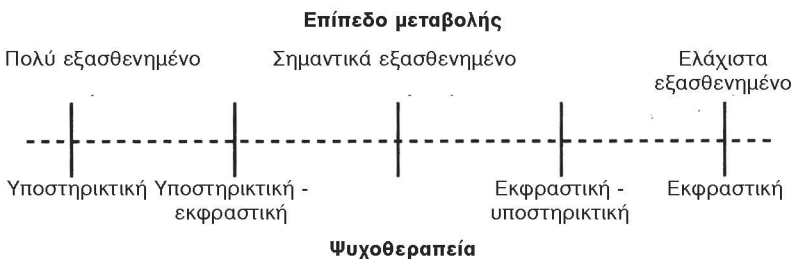
Η επαγγελματική ψυχοθεραπευτική σχέση είναι, ωστόσο, μοναδική. Δεν βασίζεται σε αμοιβαία ισότητα. Αναπτύσσεται μόνο για να ικανοποιήσει τις ανάγκες του ασθενή ή του πελάτη. Η ικανοποίηση του θεραπευτή πρέπει να αντλείται από το ότι κάνει καλά τη δουλειά του και όχι από τις εκφράσεις ευγνωμοσύνης του ασθενή ή της χρησιμοποίησής του ως ακροατήριο. Στην καθημερινή ζωή υπάρχουν πολλά κίνητρα για να είναι κάποιος υποστηρικτι-

κός. Στην επαγγελματική υποστηρικτική σχέση, το κίνητρο πρέπει να είναι η ικανοποίηση των αναγκών του ασθενή.

Στην ψυχιατρική βιβλιογραφία, οι όροι *υποστηρικτική θεραπεία* και *υποστηρικτική ψυχοθεραπεία* χρησιμοποιήθηκαν εναλλακτικά. Μία τέτοια χρήση είναι ατυχής, επειδή η μη εξειδικευμένη υποστήριξη που παρέχεται σε ασθενείς με παθολογικά ή χειρουργικά προβλήματα χαρακτηρίζεται επίσης ως υποστηρικτική θεραπεία. Στο βιβλίο αυτό, χρησιμοποιούμε το μακροσκελή όρο *-υποστηρικτική ψυχοθεραπεία-* για να τονίσουμε ότι εννοούμε ένα είδος θεραπείας που παρέχεται στα πλαίσια της ψυχικής υγείας, από ένα επαγγελματία ψυχικής υγείας, που έχει εκπαιδευθεί στη θεωρία και τις πρακτικές αυτής της θεραπείας.

## Το συνεχές της ψυχοθεραπείας

Οι ατομικές ψυχοθεραπείες θεωρούνται ως ένα φάσμα ή ένα συνεχές που εκτείνεται από την υποστηρικτική ψυχοθεραπεία ως την ψυχανάλυση, όπως φαίνεται στην Εικόνα 1-1. (Κάποιοι τοποθετούν τη συμβουλευτική αριστερά της υποστηρικτικής ψυχοθεραπείας). Από αριστερά προς τα δεξιά, το συνεχές ξεκινά με την υποστηρικτική ψυχοθεραπεία, διατρέχει τόσο την υποστηρικτική-εκφραστική όσο και την εκφραστική-υποστηρικτική ψυχοθεραπεία και τέλος φθάνει ως την ψυχανάλυση. Ο όρος *εκφραστική θεραπεία* χρησιμοποιήθηκε ως κοινός όρος για μία ποικιλία προσεγγίσεων, που επιζητούν την αλλαγή της προσωπικότητας του ασθενή μέσα από την ανάλυση της σχέσης του με τον θεραπευτή και την ανάπτυξη εναισθησίας για προηγούμενα μη αναγνωρισμένα συναισθήματα, σκέψεις, ανάγκες και συγκρούσεις του, ενώ ο ασθενής προσπαθεί να επιλύσει συνειδητά και να ενσωματώσει τις συγκρούσεις του. «Καθώς κάποιος προσεγγίζει το μέσο αυτού του φάσματος, οι διαφορές δεν είναι πλήρως διακριτές. Ακόμη και οι πιο διερευνητικές και εκφραστικές μορφές θεραπείας περιλαμβάνουν κάποια υποστηρικτικά στοιχεία και εμπειρίες, ενώ και οι υποστηρικτικές μορφές ψυχοθεραπείας μπορεί να περιλαμβάνουν μία επέκταση της επίγνωσης του ασθενή για τις ψυχικές του λειτουργίες, περιλαμβάνοντας έτσι στοιχεία των διερευνητικών τεχνικών» (Dewald 1994, p.505). Η θεραπεία των περισσότερων ασθενών περιλαμβάνει



Σχέδιο 1-1 Επίπεδο μεταβολής του ψυχοθεραπευτικού συνεχούς.