

A depresszió pszichodinamikus terápiája

Előadó: Mihocsa Ildikó

SE AOK

Klinikai Pszichológiai Tanszék

Depresszív állapotok

- Malan (Egyéni dinamikus pszichoterápia) nem foglal állást az endogén és neurotikus depresszió között, de megkülönböztet különböző állapotokat és leírja ezek jellegzetességeit
- - neurotikus depresszió
 - - fellelhető a mélyben a depresszív pozíció (Klein)
 - - ambivalencia (ugyanarra a személyre irányuló szeretet és gyűlölet együttes jelenléte)
 - - a felszínen mindig a pozitív érzések vannak jelen, és mivelhogy egyidejűleg a negatív érzések is ott vannak (harag, düh, sértettség), erős a bűntudat érzése.
 - - Az ezzel szembeni védekezés a reményvesztettség, kétségbeesés, ami nem külső, hanem magában a P. belsejéből származik, mivelhogy nem képes igazi érzéseit felvállalni
 - - a bűntudat is védekezés, az előzővel együtt azt szolgálják hogy elmaszkírozzák a harag érzését, ami a legfájdalmasabb és a tudattól a legtávolibb érzelem

A terápiás cél ilyenkor az érintett személlyel kapcsolatosan a szeretet és agresszió közötti konfliktus elérése

Mélyből fakadó megkönnyebbülés adódik, és a kétségbeesés átfordul reménybe és életbe.

Krízis, gyász, depresszió

- krízis

- egyensúlyvesztés történik
- ki kell vezetni az örvényből
- támogató attitűddel megkeresni a tartalékokat

- gyász

- a T feladata a bánat elfogadása és a gyógyító sírásnak az elősegítése

- depresszió

- a háttérben „félrecsúszott bánat lehet, amikor is az elvesztett személlyel szemben már eleve megvoltak a kevert érzelmek
- fel kell tárni a negatív, mélyen meghúzóó, elfogadhatatlan érzéseket
- (lásd krízismunka és dinamikus terápia különbségeit)

Etiológiai nézetek

- A különböző nézetek a depressziónak más és más aspektusait emelik ki (inaktivitás, interperszonális kapcsolatok, önvádolás, önbecsmérlő gondolatok), de a legtöbben megegyeznek abban a közös tényezőben hogy a depresszió kialakulásában kiemelt szerepet játszanak a negatív, nagy feszültséget és stresszhelyzetet előidéző események
- Freud „Gyász és melankólia”
- - ami közös: nyomott hangulat, beszűkülés
- - ami különbözik: az önértékelés zavara (önbecsmérlés, önvád, agresszió önmaga ellen fordítása)
- Okok: premorbid személyiségük:
- - nárcisztikus kapcsolatokat alakítanak ki
- - erős a dependencia, ami kedvez a frusztrációnak és agresszióknak
- - az agresszió fenyegeti a kapcsolatokat, emiatt tagadás alá esik
- - ha a kapcsolat megszakad, a személy azonosul a szeretett és elvesztett tárggyal
- - a másikkal szembeni elfojtott agresszió is introjekció alá esik és a saját énjé ellen fordul (öngyilkossági veszély alakul ki)
- A kezelés a negatív érzelmek tudatosítása és elfogadása irányába történik
- - ez az ún. „ fekete depresszió”, tárgyvesztés nyomán létrejövő állapot egyik magyarázata
- (*az elmélet részletes leírását lásd Freud 1917-ben megjelent előadásában*)

A kiüresedő depresszió (AndréGreen elmélete)

- - előzmények: már Ferenczi 1932-ben írott tanulmánya „Nyelvzavar a felnőttek és gyermek között- A szenvedély és a gyengédség nyelve”kiemeli a korai kapcsolatok traumatizáló szerepét
- - a Fónagy féle transzgenerációs trauma-átvétel modell: a feldolgozatlan trauma az anya-gyermek kapcsolatot megzavarja (pl. a szülőtől való rövid szeparációra a gyermek nem tiltakozással vagy újrapróbálkozással reagál, hanem lefagyással, menekülő vagy önagressziós viselkedéssel- Ilyenkor az el nem gyászolt tárgyak életre kelnek a szülőben, átélve a veszteség horrorját és ily módon az anya hirtelen megszakítja a kapcsolatot a gyermekkel, aki disszociációval válaszol, hogy legalább fizikai szinten fenntartsa a kapcsolatot az anyával)
- ***Tehát a disszociált szelfmag alapja a tárggyal, következképpen az önmagával való kontaktus élményének a megszűnése.***
- André Gree „ halott anya koncepciója”
- *Ez az élmény akkor alakul ki amikor az anya depresszióssá válik. Az addig vitalitással teli, élő anya hirtelen érzelmileg távolivá válik, mert a saját gyászába van elmerülve. Tehát jelen van, de érzelmileg távol. Így a gyermek veszteséget él át. Amíg a fekete depresszióban az agresszió és a felgyülemlett gyűlölet a tárggyal szembeni feketeséget jelzi, addig a „ kiüresedő vagy fehér depresszióban a tárgymegszállás visszavonódik és az agresszió sorsa is másképpen alakul (a veszteséget nem követi harag, tehát a tárggyal szembeni érzelem szűnik meg és ezáltal **egy új, egy „ pszchés lyuk keletkezik. A gyerek azonosul a hiánnyal és így őrzi meg a kapcsolatot.** Az új a halott anya tölti ki, de akit sem elveszíteni, sem megtartani nem lehet. A gyermek elveszíti a szeretet képességét mert az az anyának van fenntartva és minden újraközeledés és az új kapcsolatban megjelenő öröm veszélyessé válik, mert minden új kapcsolat feléleszt a benne élő halott anya imágóját.*
- - a szeretet elvesztését a jelentés elvesztése követi és semminek nincs értelme többé.
- *A feldolgozás csak úgy lehetséges hogy a terápiában a P a T tükrözése révén megtapasztalja hogy az ő belső valóságát a T reflektálja, tehát létező valóságként kezeli. És így ő maga is elkezd valóságnak érezni magát.*
- (lásd Hámori Eszter : A „ halott anya életben tartása”-az énszerveződés viszonyosságai a korai kapcsolati traumatizáció tükrében)

A depresszió kialakulásának egyéb mechanizmusai

- A paranoid érzések jelentése
- - maga a depressziós érez a szeretett személy iránt gyűlöletet, ezt meg is indokolja magának (hogy a másik szörnyű) de akkor már fél is tőle és projekcióval a belső érzést külsővé teszi, sajátmagát érezve gyűlöltnek.
- Ödipális depresszió
- - a mélyen húzódó konfliktus az ellenkező szülővel szembeni megmaradt szexuális érzések, (amelyek az elfogadhatatlanságuk miatt rejtettek maradnak szorongást és bűntudatot eredményezve) és az azonos nemű szülővel való lappangó rivalizáció
- Az anyai depriváció (a depresszió mélyebb szintjei)
- - az anya korai elvesztése vagy elutasításából származó agresszió és szeretet iránti vágy mély konfliktusa. Mind a 2 valódi, de ha a szeretet az agresszió nélkül fejeződik ki, hamissá válik. A P képtelen valódi érzéseinek kifejezésére. Ez áll a depressziósokra jellemző spontaneitás hiány mögött.
- Kezelése: a teljesen elmulasztott, meg nem kapott dolgok pótlása szinte lehetetlen (pl. szociopátia esetén)
- - ha a P csak kifosztja a múlt jó emlékeit és tönkreteszi azt a jót amit a jelenben kaphatna, ebből van lehetőség kitörni (Winnikott ajánlja hogy ne elégítsük ki teljesen a P igényeit, így könnyebben provokálhatjuk a mélyen rejtőző haragot. A T tartalmazza, egyben értelmezi a P-ben lévő haragot, a belső pusztítást, a dolgok tönkretételét és az átalakítás révén ezek ereje csökken, egy jóindulattal teli személlyel való azonosulás révén). Nagy megkönnyebbülés átélni valakinek az igazi érzéseit (gyakran a súlyosabb, határeseti esetek belső világát primitív, könyörtelen és kegyetlen megtorlás vonások

A terápia menete

- - exploráció
- - diagnózis alkotás
- 1- pszichiátriai, leíró diagnózis: *próbál nevet adni a jelenségnek, egyben megállapítja az állapot súlyossági fokát*
- 2- a pszichodinamikai diagnózis
A dinamikai diagnózis a beteg személyiségében működő, egymásra ható dinamikus erők viszonylatában igyekszik megragadni a beteg problematikáját és a depresszió súlyossági fokát, egyben a személyiség struktúrájára is rávilágít
- - megszületik egy adaptív indikáció
- - motiváció elemzés.

A depressziós személyiség jellemzői

- - alárendelő, túlalkalmazkodó, erős megfelelési attitűd mutatható ki
- - kisebbségi érzések, komplexusok gyötrik
- - elfojtott agresszió jellemzi
- - személyiségében megjelenik a „depressziós triász”:
negatívisztikus világlátás
- negatív jövőkép
- negatív önértékelés
- - gyakori a magas teljesítmény igény
- - pszichomotoros gátoltság, inaktivitás
- - visszatérő halállal kapcsolatos gondolatok

Intervenciók

- - standard analízis célja: a személyiség teljes átstrukturálása
- - analitikusan orientált terápia: a személyiség részleges átalakítására irányul: feltáró
- szupportív
- - rövid dinamikus terápia: fókusz alapján alkalmazza az intervenciókat
- *Depresszió esetében a fókusz rejtett érzését elsősorban a mélyen rejlő agresszió képezi*
- *A személyiség zavarokban előforduló kiüresedő depresszió kezelésére Kernberg kidolgozta az áttétel fókuszú terápiát, ill. a módosított analízist*

Alkalmazkodás-e a depresszió?

- vannak akik azt tartják hogy a rossz hangulat ill. depresszió nemcsak a sorozatos veszteségek következtében alakulhat ki, mások kiemelik a csalódás és megaláztatás szerepét.
 - egy teljesebb evolúciós magyarázat is kezd kialakulni, amely a depresszió pozitív aspektusait emeli ki
 - pl. maga a depresszió a maga pesszimizmusával és motivátlanságával gátolja a cselekvést és ily módon megvédi az egyént veszélyes, akár testi károsodást okozó eseményektől. Főként domináns egyedek elleni értelmetlen vagy veszélyes támadások kivédését szolgálhatja (tehát sok depresszió mint védekezés jön létre: feltételezhetően a természetes kiválasztódás nyomán a gátoltságot felváltották a leküzdésre irányuló attitűdök)
 - számos kérdés felmerül: a rossz hangulat mikor válik kórossá? Tehát nem adaptív funkciót tölt be, hanem már káros a személyre?
 - A rossz hangulat és depresszió lehetséges funkciói
 - a gyereksírás az anyát segítségre indítja (Lewis szerint is a depresszió a felnőttek segítségkérése, de nem adaptív, mert gyakran nem kap segítséget)
 - a depresszió gyakori azok körében akik elérhetetlen célokat hajszolnak: a rossz hangulat az elvárások és az eredmények közötti különbség következménye, ily módon a gondolkodást a realisztikusabb irányba tolja el.
 - Ma már egyre inkább az az álláspont hogy az emberi magatartás bonyolultságából kifolyólag az érzelmek annak a folyamatnak a származékai amelyben az egyén igyekszik felmérni hogy egy bizonyos esemény hogyan befolyásolja őt a céljai elérésében. Tehát az affektusoknak szabályozó szerepe van a célok elérésében, akik képtelenek céljaik elérésére, sokkal sebezhetőbbek.
 - a tartósan hiábavaló erőfeszítésekben is fellelhetőek a negatív élmények, tehát a különböző tényezők átfedését vagy keveredését is tapasztaljuk
 - társadalmi és kultúraközi tényezők is befolyásolják a depresszió arányát. A szubjektív jólét általában magasabb azokban az országokban ahol nagyobb a jövedelmek közötti egyenlőség
- Összességében annak ellenére hogy biztos válaszok nincsenek, a negatív érzések segítenek a kedvezőtlen helyzetek legyőzésében, ennek ellenére a negatív élmények arányát ajánlatos

A terápia menete 2

- - a kapcsolat kialakítás, a bizalom és a segítség elfogadásának kialakítása
- - feltárás
- - értelmezés, amelyben a jelen történéseit összekapcsoljuk a múlttal
- Az inadaptív elhárító mechanizmusok adaptívabbra való felváltása
- Esetelemzések:
 - filmelemzés
 - 2 patológiás gyász bemutatása
 - M.Viktor esete: kérdés: larvált depresszió? annak súlyossági foka?
 - az üresség érzése, nárcizmus és lemondás egy 13 évig tartó terápiában
 - szuicidium és nárcisztikus veszteségek (Pszichoterápiás osztályon megtörtént eset)
 - egy londoni terápiás intézmény gyakorlata borderline betegek kezelésében