

Egy páciens sikeres CBT kezelésének súlyos „mellékhatása” és annak terápiája
esetismertetés

Baltás Péter

pszichiátriai és pszichoterápiás magánrendelés, Miskolc

A terápia indulása: egy 40 éves tanárnő egyre erősödő szorongás és kényszeres tünetek miatt jelentkezik magánrendelésen. Szorongásai hátterében önbizalom-hiány, asszertivitás-deficit, megfelelési aggodalmak állnak. Férjével, lányával, édesanyjával él együtt. Tanári munkájában sikeres. Esztétikus megjelenésű, rokonszenves, intelligens nő. Apja csalódott volt, hogy „csak lánya lett”. Anyja nem sokra tartotta a páciens, rendszeresen kritizálta. Férje domináns személyiség, minden gondot megold, a páciens kényezteti, aki emiatt isteníti férjét. A páciens csak a terápia későbbi szakaszában ítélte problémának, hogy otthon az ő véleménye szinte semmit se számított, és lánya sem tekintette kompetens felnőttnek őt.

A hosszú nyúló terápia során: asszertivitásának fejlesztése, önképével kapcsolatos sémáinak korrekciója zajlott, és önellenőrzési kényszereit is sikerült kognitív viselkedésterápiával leépíteni. Önbizalma felerősödését, egyre kifejezettebb asszertív viselkedését lánya, majd anyja is elfogadta, pozitívan értékelte. Férjének viszont nem tetszett, hogy a korábban szófogadó felesége egyre gyakrabban vitatkozik vele, és saját elképzeléseit is szeretné érvényesíteni. A terápia 14. hónapjában a férj váratlanul bejelentette, hogy fiatal munkatársnőjével akar a továbbiakban élni, és el is költözött otthonról. Később a férj így fogalmazta meg távozásának egyik okát: „Te már nagyon kiokosodtál, már nem azt csinálod, amit én mondok”. A páciens sikeresnek mutatózó kezelésének ezen „mellékhatása” a terapeutát is megrázképtetette. A páciens a férj váratlan házasságtörése és elköltözése miatt mély depresszióba zuhant, de terapeutájára és a „szövődmennyel” terhelt terápiára nem neheztelt. Folytatni lehetett a kezelést, a krízishelyzet miatt egy ideig szupportív munkamóddal, gyógyszerek beállításával. A depresszió enyhülése után sémáit, vélekedéseit a megváltozott helyzetnek megfelelően korrigálták. A megcsalt, elhagyott páciens életének új értelmet adott lánya férjhezmenése, 3 unoka megszületése, lányáék segítése. Az ezzel kapcsolatos feladatokat immár egyedül, férje nélkül oldja meg. Férje nem tért vissza, ebbe lassan beletörődött. Viszont lánya egyre inkább felnéz rá, jó helytállása miatt példaképének tekinti őt. Depressziója tovább enyhült, majd megszűnt, életét „elég jó”-nak tartja, új tervei is vannak. A terápiát le lehetett zárni.