

UČINKOVITOST PSIHOTERAPIJE PRI OBRAVNAVI OSEBNOSTNIH MOTENJ

Effectiveness of psychotherapy in the treatment
of personality disorders

Luka Agrež

POVZETEK

V krajšem strokovnem prispevku so predstavljene nekatere ugotovitve raziskav sistematičnih pregledov in metaanaliz literature o učinkovitosti psihoterapije pri obravnavi oseb z izkušnjami osebnostnih motenj. Obravnavano področje je široko, opravljene raziskave pa pokrivajo le ožje segmente te teme, zato je v prispevku opisan tudi kontekst, ki je pomemben za razumevanje in interpretacijo izsledkov raziskav.

Ključne besede: učinkovitost, psihoterapija, osebnostne motnje, kontekst raziskovanja

ABSTRACT

This brief review article presents some of the research findings from systematic reviews and meta-analyses of the literature on the effectiveness of psychotherapy in treating people with personality disorders. The area under investigation is broad, and the research that has been conducted covers only narrower segments of this topic. Therefore, the paper also describes the context that is important for understanding and interpreting the research findings.

Keywords: effectiveness, psychotherapy, personality disorders, research context.

Avtor: Luka Agrež

Znanstveni in strokovni naziv: magister socialnega dela, psihodinamski psihoterapevt

Inštitucija/zaposlitev, naslov: Društvo Projekt Človek, Malenškova ul. 11, 1000 Ljubljana; Psihoterapija Agrež, Kidričeva ulica 3, 3000 Celje

E-naslov: luka@psihoterapija-agrez.si

DOI: https://doi.org/10.3986/9789610506768_5

1 UVOD

Psihoterapija se je izkazala za učinkovito metodo obravnave osebnostnih motenj. Raziskovanje učinkovitosti psihoterapije pri obravnavi oseb z izkušnjo osebnostnih motenj pa predstavlja velik izziv. Spremenljivke »psihoterapija«, »osebnostne motnje« in »učinkovitost« so namreč abstraktni pojmi, ki jih je težko definirati. Če definicije zastavimo preširoko, izgubimo razlike med psihoterapevtskimi pristopi, osebnostnimi motnjami in uspešnostjo izidov. Rezultati so tako presplošni, da bi lahko iz njih sklepali o posameznih primerih obravnave. Če definicije zastavimo preozko, pa dobimo študije primera oz. natančne rezultate, ki jih je težko prenašati na druge primere obravnave.

2 PSIHOTERAPIJA

Poznamo različne oblike psihoterapevtske obravnave: individualno, partnersko, družinsko in skupinsko psihoterapijo. Vse te oblike se lahko izvajajo v ambulantnem ali bolnišničnem kontekstu, lahko so kratkotrajne ali dolgotrajne, globinske ali podporne. Poleg tega obstaja na svetu veliko različnih psihoterapevtskih pristopov. Natančnega števila ne poznamo, ocena pa se giblje med 300 in 400. Vsak od njih ima določene specifike, ki so vezane na razumevanje delovanja duševnosti in terapevtske tehnike v prej omenjenih oblikah psihoterapije. Poleg tega obstajajo tudi pomembne razlike pri delu različnih terapevtov znotraj istih terapevtskih pristopov, ki so vezane na različne osebne stile terapevtov. Vse navedene značilnosti različnih psihoterapij lahko pomembno vplivajo na delo z osebami z izkušnjo osebnostne motnje. To zelo otežuje raziskovanje učinkovitosti psihoterapije, zato se vedno bolj razvija raziskovanje podobnosti namesto razlik med terapevtskimi pristopi oz. t. i. skupnih dejavnikov, ki v različnih pristopih prispevajo k uspešnim izidom terapevtskih procesov. Nisem pa zasledil raziskave, ki bi skupne dejavnike aplicirala na učinkovitost obravnave osebnostnih motenj.

Ni nujno vsaka psihoterapevtska obravnava učinkovita za vse oblike osebnostnih motenj. Če se določeni pristop oz. oblika izkaže za učinkovito pri obravnavi določene osebnostne motnje, niso nujno enako učinkoviti tudi vsi terapevti, ki izvajajo tovrstno obravnavo in ne ustreza nujno vsem osebami z diagnozo določene osebnostne motnje.

Raziskave jasno nakazujejo, da ima psihoterapija boljše rezultate učinkovitosti pri obravnavi osebnostnih motenj kot katerakoli oblika medikamentozne

terapije (Paris, 2008). Visoko učinkovitost pri obravnavi osebnostnih motenj pripisujejo kognitivno-vedenjskim terapijam in psihodinamskim psihoterapijam (Cristea in sod., 2017; McMain, 2007), njihova uspešnost pa ne nakazuje neuspešnosti ostalih oblik psihoterapij, temveč govori zgolj o usmerjenosti raziskav pretežno le v ti dve psihoterapevtski smeri. Bateman in Fonagy (2000) s sistematičnim pregledom literature povzemata, da obstajajo dokazi o učinkovitosti psihoterapije pri obravnavi osebnostnih motenj. Iz teh dokazov pa ne moremo sklepati niti o superiornosti določenega psihoterapevtskega pristopa pred drugimi niti o indikacijah primernejših oblik psihoterapije za določene podskupine osebnostnih motenj.

Pri raziskovanju učinkovitosti različnih oblik psihoterapij so rezultati različni. Parisovi (2008) izsledki raziskave govorijo, da imata dolgotrajna skupinska terapija in individualna psihoterapija primerljivo uspešne rezultate, obe pa se lahko izvajata v bolnišničnem ali ambulantnem okolju. To lahko podrobneje dalje delimo še na odprte in zaprte bolnišnične oddelke, dnevne bolnice, »stanovanjske/bivanjske programe« in zasebne psihoterapevtske prakse.

Rezultati raziskave McMain in Pos (2007) razkrivajo, da so obravnave hudih oblik osebnostnih motenj uspešnejše v obliki krajših bolnišničnih obravnav in nadaljevanja obravnave v skupnosti, medtem ko so trajnejše bolnišnične obravnave manj uspešne. Ogrodniczuk (2011) pa se pridržano nagiba k interpretaciji svojih raziskovalnih rezultatov v smeri večje učinkovitosti psihoterapije, ki se izvaja v trajnem bivanju v bolnišničnem okolju. To zaznava za vse tri skupine osebnostnih motenj po klasifikaciji DSM. Za skupino C (obsesivno-kompulzivna, odvisnostna in izogibajoča osebnostna motnja) pa znotraj bolnišničnega okolja odkriva tudi večjo učinkovitost kratkotrajnih psihoterapij, ki trajajo do pol leta.

Bartak in sod. (2011) podpirajo tezo večje učinkovitosti psihoterapije v bolnišničnem okolju za osebe z izkušnjo osebnostne motnje iz skupine A (shizoidna, paranoidna, shizotipska osebnostna motnja). V primerjavi s psihoterapijo v ambulantni obravnavi so osebe obravnavane v bolnišničnem okolju dosegle očitno večje izboljšanje psihiatričnih simptomov, socialnega in medosebnega delovanja in kakovosti življenja. Po drugi strani pa Arnevik in sod. (2010) za populacijo oseb z diagnozami različnih osebnostnih motenj ugotavljajo vsaj enako ali večjo učinkovitost individualne psihoterapije v zasebnih psihoterapevtskih praksah v primerjavi z obsežno psihoterapevtsko bolnišnično obravnavo, ki ji sledi ambulantno spremljanje.

3 OSEBNOSTNE MOTNJE

Osebnostna motnja je poimenovanje za skupek mišljenj, čutenj, vedenj in odnosnih vzorcev, ki odstopajo od norme v določenem kulturnem kontekstu. Poznamo različne variacije prej omenjenih spremenljivk, ki so v različnih klasifikacijah/priročnikih različno klasificirane/poimenovane. Posamezne klasifikacije predvidevajo različne postopke diagnostike in se skozi čas tudi spreminjajo oz. posodabljaajo. Pomembno se je zavedati tudi, da kategorije vseh klasifikacij temeljijo na statističnih izračunih pojavnosti določenih kombinacij osebnostnih lastnosti, ki jih v praksi le redko, če sploh, lahko najdemo v »čistih« oblikah. Običajno lahko pri posamezni osebi najdemo osebnostne lastnosti, ki so značilne za različne tipe osebnostnih motenj, spremljajo pa jih lahko tudi pridružene duševne motnje. Na proces diagnosticiranja pa poleg uporabljene klasifikacije vplivajo tudi osebni dejavniki diagnostika.

Diagnosticiranje osebnostnih motenj izvira in se uporablja v psihiatrični in kliničnopsihološki stroki. V slovenskem prostoru se za diagnostiko trenutno uporablja mednarodna klasifikacija ICD-11 (2018), za razumevanje osebnostnih motenj pa se uporablja tudi ameriška klasifikacija DSM-5 (2013), ki je posvečena le duševnim motnjam. Različne psihoterapevtske smeri pa imajo različna razumevanja in pojmovanja osebnostnih lastnosti, ki niso nujno vezana na prej omenjene klasifikacije. Nekatere psihoterapevtske smeri imajo tudi svoje klasifikacije, v psihodinamski psihoterapiji je to npr. OPD (Both in sod., 2019).

Vse to pomeni, da je diagnoza določene osebnostne motnje odvisna od uporabljene klasifikacije in časa diagnosticiranja; dva različna diagnostika lahko v istem obdobju postavita različni diagnozi tudi ob uporabi iste klasifikacije; v psihoterapevtski obravnavi pa so lahko osebnostne poteze posameznika razumljene in pojmovane drugače kot v psihiatrični in kliničnopsihološki obravnavi, čeprav obravnavajo isto simptomatiko.

Raziskave učinkovitosti psihoterapije pri obravnavi osebnostnih motenj se v večini sklicujejo na kategorije, kot jih definira klasifikacija DSM. V njej so osebnostne motnje razvrščene v tri skupine. Skupina A zajema t. i. čudaške osebnostne motnje – to so shizoidna, shizotipska in paranoidna osebnostna motnja. V skupino B se uvrščajo t. i. dramatične osebnostne motnje – to so mejna, histrionična, narcistična in antisocialna osebnostna motnja. Skupina C oz. t. i. anksiozne osebnostne motnje pa vključuje obsesivno-kompulzivno, izogibajočo in odvisno osebnostno motnjo.

Paris (2008) ugotavlja, da je velika večina raziskav o psihoterapiji osebnostnih motenj posvečenih mejni osebnostni motnji. Kot dokazano uspešne psihote-

rapevtske modele za obravnavo mejne osebnostne motnje navaja dialektično vedenjsko terapijo (to je mejni osebnostni motnji prilagojena oblika kognitivno-vedenjske terapije) in strukturirane različice psihodinamskih psihoterapij (osredotočene na mentalizacijo in transfer). Učinkovitost dialektične vedenjske terapije in psihodinamskih pristopov potrjujejo v novejši raziskavi tudi Cristea in sod. (2017). Paris (2008) pa navaja še uspešnost pristopa, ki združuje prej omenjena terapevtska modela in se imenuje »na sheme osredotočena terapija«. Trdi tudi, da so za obravnavo mejne osebnostne motnje lahko učinkovite različne oblike psihoterapije, ki temeljijo na različnih teorijah, pomembno pa je, da so dobro strukturirane. Kot neuspešne se izkažejo psihoterapije z odprtim zaključkom.

Kljub dominantni usmerjenosti raziskav v proučevanje uspešnosti obravnave mejne osebnostne motnje pa McMain in Pos (2007) po analizi literature potrjujeta učinkovitost psihoterapije tudi za izogibajočo, antisocialno in obsesivno-kompulzivno osebnostno motnjo in splošno osebnostno motenost. Horn in sod. (2015) so za populacijo z diagnozo osebnostne motnje, ki ni drugače specificirana, odkrili pozitivne izide različnih psihoterapevtskih pristopov. Kot zelo učinkovite so se izkazale kratkotrajne terapije, ki so omejene na pol leta.

4 UČINKOVITOST

Pri raziskovanju psihoterapevtskih obravnav osebnostnih motenj je pomembna spremenljivka tudi učinkovitost; izidi teh obravnav so namreč lahko zelo različni. Kar je za eno osebo z izkušnjo določene osebnostne motnje v obravnavi dosežek, je lahko za drugo osebo z izkušnjo druge osebnostne motnje patologija. Za nekoga bo npr. dosežek poiskati stik z ljudmi, za drugega pa ostati sam, brez ljudi okoli sebe.

Splošni pokazatelj uspešnosti psihoterapevtske obravnave je izboljšanje kakovosti življenja, ta pa se dosega preko individualno zastavljenih terapevtskih ciljev, ki so lahko zahtevnejši ali enostavnejši oz. višji ali nižji. Odvisni so vsaj od dveh pomembnih dejavnikov: motivacije osebe z izkušnjo osebnostne motnje in terapevtove naravnosti v obravnavi. Kar je za eno osebo z izkušnjo osebnostne motnje uspešen izid terapevtskega procesa, ni nujno uspešen izid za drugo osebo z diagnozo iste osebnostne motnje in kar je za enega terapevta uspešen izid obravnave, ne velja nujno tudi za drugega. Pri tem se lahko vprašamo, kdo lahko resnično sodi o uspešnosti psihoterapevtske obravnave osebnostnih motenj. Pomemben pokazatelj so tudi odnosi z ljudmi v vsakdanjem življenju osebe z izkušnjo osebnostne motnje, vendar tudi oni so lahko, skladno s svojimi

osebnostnimi lastnostmi, hitro zadovoljni z majhnimi spremembami ali zelo nezadovoljni kljub velikim spremembam.

Lindfors in sod. (2015) so raziskovali razlike med kratkotrajnimi (v rešitev usmerjena terapija in kratkotrajna psihodinamska psihoterapija) in dolgotrajnimi terapijami (dolgotrajna psihodinamska psihoterapija) pet let po zaključku terapije. Ugotavljajo, da kratkotrajne terapije prinašajo hitrejše učinke, dolgotrajne pa trajnejše.

5 ZAKLJUČEK

Namen problematizacije raziskovalnih ugotovitev v tem članku ni sporočilo, da osebnostnih motenj ni mogoče raziskovati ali da raziskovanje ni smiselno, temveč je oris kompleksnosti področja raziskovanja učinkovitosti psihoterapije osebnostnih motenj in vzpostavitev širšega konteksta za razumevanje izsledkov predstavljenih raziskav. Kljub opisanim problemom je namreč pomembno, da lahko osebnostne motnje poimenujemo in psihoterapevtsko obravnavamo, saj se v praksi kaže, da lahko različne oblike psihoterapije pomembno prispevajo k izboljšanju kakovosti življenja oseb z izkušnjo osebnostnih motenj. O nobenem od predstavljenih izsledkov raziskav danes še ne moremo govoriti z gotovostjo, očitno pa je, da je učinkovitost psihoterapije pri obravnavah osebnostnih motenj pomembno raziskovalno odkritje, pred katerim je še dolga pot raziskovanja do podrobnejšega razumevanja.

Literatura

- American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5th ed. American Psychiatric Publishing; 2013.
- Arnevik, E., Wilberg, T., Urnes, Ø., Johansen, M., Monsen, J. T. in Karterud, S. Psychotherapy for personality disorders: 18 months' follow-up of the ullevål personality project. *J Pers Disord.* 2010; 24(2): 188–203.
- Bartak, A., Andrea, H., Spreeuwenberg, M. D., Thunnissen, M., Ziegler, U. M., Dekker, J. in sod. Patients with cluster a personality disorders in psychotherapy: an effectiveness study. *Psychother Psychosom.* 2011; 80(2): 88–99.
- Bateman, A. W. in Fonagy, P. Effectiveness of psychotherapeutic treatment of personality disorder. *Br J Psychiatry.* 2000; 177: 138–143.
- Both, L. M, Bastos, A. G. in Freitas, L. H. M. Operationalized psychodynamic diagnosis: a systematic review of the literature. *Trends Psychiatry Psychother.* 2019; 141(2): 201–210.

- Cristea, I. A., Gentili, C., Cotet, C. D., Palomba, D., Barbui, C. in Cuijpers, P. Efficacy of Psychotherapies for Borderline Personality Disorder: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Psychiatry*. 2017; 74(4): 319–328.
- Horn, E. K., Bartak, A., Meerman, A. M., Rossum, B. V., Ziegler, U. M., Thunnissen, M. in sod. Effectiveness of Psychotherapy in Personality Disorders Not Otherwise Specified: A Comparison of Different Treatment Modalities. *Clin Psychol Psychother*. 2015; 22(5): 426–442.
- Lindfors, O., Knekt, P., Heinonen, E., Härkänen, T. in Virtala, E. Helsinki Psychotherapy Study Group. The effectiveness of short- and long-term psychotherapy on personality functioning during a 5-year follow-up. *J Affect Disord*. 2015;173: 31–38.
- McMain, S. in Pos, A. E. Advances in psychotherapy of personality disorders: a research update. *Curr Psychiatry Rep*. 2007; 9(1): 46–52.
- Ogrodniczuk, J. S. New directions in treatment research for personality disorders: effectiveness of different levels of care. *Psychother Psychosom*. 2011; 80(2): 65–69.
- World Health Organization. 2018. *ICD-11: International classification of diseases* (11th revision). Dostopno na: <https://icd.who.int/> (citirano 7. 7. 2022).