

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Υπάρχουν πολλά τα οποία μπορεί να αναφέρει κανείς στον πρόλογο ενός βιβλίου αυτοβούθειας για την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή (ΙΨΑΔ). Μπορεί να αναφέρει ότι η αποτελεσματικότητα της γνωσιακής συμπεριφοριστικής θεραπείας (ΓΣΘ) για την ΙΨΑΔ έχει καταδειχθεί πολλαπλώς. Ότι λόγω της φύσης της ΙΨΑΔ πολλοί πάσχοντες δεν αναζητούν βοήθεια και τα βιβλία αυτοβούθειας τους προσφέρουν καλύτερη κατανόηση του προβλήματος, επιτρέποντάς τους να αποπειραθούν να διαχειριστούν μόνοι τους το πρόβλημα, ή διευκολύνοντάς τους να απευθυνθούν σε έναν ειδικό. Ότι από όσους λαμβάνουν βοήθεια μόνο ένα μικρό ποσοστό δέχεται την εμπειρικά τεκμηριωμένη παρέμβαση που βασίζεται στη ΓΣΘ, και ότι ένα βιβλίο αυτοβούθειας μπορεί να διευκολύνει την αναζήτηση του κατάλληλου ειδικού.

Οστόσο, η έκδοση της ελληνικής μετάφρασης του βιβλίου συμπίπτει με την πανδημία COVID-19 και αυτό μας δίνει τη δυνατότητα να κατανοήσουμε πώς είναι να ζεις με δύο συνηθισμένες μορφές της ΙΨΑΔ: τον τύπο μόλυνσης και τον τύπο πρόκλησης βλάβης. Στην ΙΨΑΔ μόλυνσης το άτομο νιώθει υπεύθυνο για το αν θα μολύνει τον εαυτό του, ενώ στην ΙΨΑΔ πρόκλησης βλάβης για το αν, από δική του αμέλεια, θα μολύνει τους άλλους.

Λόγω της πανδημίας, οι υγειονομικές αρχές μάς υποδεικνύουν να ακολουθήσουμε συμπεριφορές που μέχρι πρόσφατα θα ήταν τυπικές για κάποιον που πάσχει από ΙΨΑΔ μόλυνσης του εαυτού ή των άλλων, όπως το να αποφεύγουμε την επαφή με άλλα άτομα, να πλένουμε σχολαστικά τα χέρια μας, να μην ακουμπάμε πράγματα που θα πιάσει κάποιο αγαπημένο μας πρόσωπο, να απολυμαίνουμε τα ψώνια μας και να καθαρίζουμε τις συσκευασίες των τροφίμων... Ταυτόχρονα, ακόμη κι αν ακολουθούμε κατά γράμμα όλες τις παραπάνω οδηγίες, συνεχίζουμε να μην είμαστε σίγουροι για το αν είμαστε προστατευμένοι από το ενδεχόμενο μόλυνσης. Τις κάναμε σωστά; Προσέξαμε όσο έπρεπε; Μάπως ξεχαστίκαμε κάποια στιγμή και φέραμε τα χέρια στο πρόσωπό μας; Ακριβώς όπως συμβαίνει στην ΙΨΑΔ, είμαστε γεμάτοι αμφιβολία και αναζητούμε μάταια το ανέφικτο αίσθημα του απόλυτου ελέγχου και της απόλυτης ασφάλειας.

Ο παράλογος φόβος της μόλυνσης που χαρακτηρίζει αυτόν τον τύπο της διαταραχής μοιάζει να είναι πια ένας λογικός φόβος, αλλά σε αυτό ακριβώς

ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΘΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΔΕΟΨΥΧΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ

βασίζεται η διάκριση μεταξύ της ΙΨΑΔ και της αντιμετώπισης ενός πραγματικού προβλήματος. Το να μας προκαλεί άγχος ένας θανατηφόρος ιός είναι πολύ διαφορετικό από το να έχουμε το ίδιο άγχος χωρίς τον ιό· στην πρώτη περίπτωση το άγχος μας πηγάζει από την πραγματικότητα και είναι χρόνιμο, ενώ στη δεύτερη προέρχεται από την ΙΨΑΔ και είναι απλώς βασανιστικό. Το βίωμα είναι κοινό και στις δύο περιπτώσεις (άγχος και αμφιβολία, αίσθημα ευθύνης για την ασφάλεια του εαυτού μας και των άλλων), αλλά σημασία δεν έχει μόνο το τι νιώθουμε και τι περνάει από το μυαλό μας, αλλά κυρίως το τι κάνουμε.

Το να μας απασχολεί το ενδεχόμενο μόλυνσης ή πρόκλησης βλάβης στους άλλους και το να νιώθουμε βαθιά επιθυμία για πλήρη ασφάλεια είναι απολύτως ανθρώπινο και πρέπει να αποδεχθούμε ότι στην παρούσα συγκυρία οι σκέψεις αυτές τροφοδοτούνται καθημερινά. Σίγουρα μπορεί κανείς να προσπαθήσει να τις περιορίσει μειώνοντας τον χρόνο ενασχόλησης με την ειδοσεογραφία γύρω από την πανδημία, εμπλεκόμενος σε δραστηριότητες που τον αποσπούν και λαμβάνοντας ενημέρωση μόνο από αξιόπιστες πηγές. Ωστόσο, η συνεχής και επίμονη προσπάθεια να απαλείψουμε αυτές τις σκέψεις είναι που γεννά την ΙΨΑΔ. Η προσπάθειά μας να τις διώξουμε μέσω άσκησης ελέγχου στον εαυτό μας και στο περιβάλλον μας δεν είναι η λύση, αλλά το πρόβλημα.

Αυτό που δείχνει να λειτουργεί καλύτερα είναι να προσπαθούμε να αναγνωρίζουμε τις επαναλαμβανόμενες σκέψεις που μας προκαλούν άγχος και αβεβαιότητα, να αποδεχθούμε την ύπαρξή τους στο πλαίσιο της ανθρώπινης φύσης μας και στη συνέχεια να πάρουμε απόσταση από αυτές χωρίς να επιτρέπουμε να καθορίζουν τη συμπεριφορά μας. Το να ακολουθούμε τις οδηγίες υγιεινής των ειδικών είναι κάτι που το επιβάλλει η πραγματικότητα και προφανώς προάγει την ασφάλειά μας. Η ΙΨΑΔ, όμως, μπορεί να μας λέει ότι δεν αρκούν οι υποδείξεις των ειδικών και ότι όσο περισσότερο προσέχουμε, τόσο το καλύτερο. Γιατί να πλένουμε τα χέρια μας για 20 δευτερόλεπτα και όχι για 5 λεπτά; Ως αποτέλεσμα, καταλήγουμε να ασχολούμαστε μόνο με την υγιεινή αγνοώντας τις υπόλοιπες όψεις της ζωής μας (αλλά και της αντιμετώπισης της πανδημίας). Άλλες φορές η ΙΨΑΔ μπορεί να μας οδηγήσει σε συμπεριφορές που δεν σχετίζονται με την υγιεινή, αλλά έχουν «μαγικό» χαρακτήρα, όπως το να επαναλαμβάνουμε από μέσα μας ότι «όλα θα πάνε καλά» ή να φοράμε τα «τυχερά» μας παπούτσια για να διώξουμε «το κακό». Σε κάθε περίπτωση, η ΙΨΑΔ μάς απομακρύνει και από την κατανόση ότι δεν υπάρχει τέλεια-απόλυτη προστασία, θέτοντας ανέφικτα κριτήρια και εμπλέκοντάς μας σε διαδικασίες που δεν έχουν τέλος. Τα χέρια μας δεν είναι καθαρά αν τα πλύνουμε σχολαστικά για 20 δευτερόλεπτα ή έστω για 5 λεπτά, αλλά όταν «νιώσουμε» ότι είναι καθαρά. Με αυτόν τον τρόπο η ΙΨΑΔ μάς εμποδίζει να αισθανθούμε καλά με όσα είμαστε σε θέση να κάνουμε και στον βαθμό που μπορούμε να τα επιτύχουμε, δείχνοντας συμπόνια στον εαυτό μας που βρίσκεται μπροστά σε μια πρωτοφανή πανδημία.

Αν πάσχετε από ΙΨΑΔ μόλυνσης, μπορεί να μοιάζει σαν η πανδημία να σας «δικαιώνει». Αυτό το βιβλίο θα σας βοηθήσει να διακρίνετε τι επιβάλλει η πραγματικότητα από το τι σας προτρέπει να κάνετε η ΙΨΑΔ. Αν βρίσκεστε ήδη σε θεραπεία, μπορεί να απαιτηθούν προσαρμογές. Για παράδειγμα, δεν είναι πια καλή ιδέα να εκτεθείτε σε κοινωνική συναναστροφή με πολύ κόσμο χωρίς προφυλάξεις. Αυτό δεν οημαίνει ότι η ΙΨΑΔ είχε δίκιο, αλλά ότι η πραγματικότητα άλλαξε και είναι ωφέλιμο η συμπεριφορά μας να δεσμεύεται από αυτό που συμβαίνει γύρω μας. Η ΙΨΑΔ προσπαθεί να μας επιβάλει τη δική της πραγματικότητα και έχει παρατηρηθεί ότι, όταν υπάρχει ΙΨΑΔ άλλου τύπου (π.χ. ενασχόληση με απαράδεκτες παρορμήσεις), οι πάσχοντες κατακλύζονται από τόσο άγχος σχετικά με τη διαταραχή που δεν τους απασχολεί ιδιαίτερα η πανδημία γύρω τους. Αν αντιμετωπίζετε ΙΨΑΔ μόλυνσης του εαυτού ή των άλλων, είναι πιθανό η πανδημία να σας επηρεάζει αρνητικά, θολώνοντας αυτήν ακριβώς τη διάκριση, και θα πρέπει να δείξετε κατανόηση στον εαυτό σας που ίσως δεν κάνει όσο γρήγορα βήματα θα θέλατε στον δρόμο προς την απελευθέρωση από το πρόβλημα.

Με την ευχή το βιβλίο αυτό να αποδειχθεί χρόσιμο και για το ελληνικό κοινό και σύντομα ο μόνος λόγος για να αναφερόμαστε στην πανδημία COVID-19 να είναι ως παράδειγμα διάκρισης της προσαρμοστικής από τη δυσπροσαρμοστική συμπεριφορά που πηγάζει από την ΙΨΑΔ, θα ήθελα στο σημείο αυτό να ευχαριστήσω για την υπέροχη συνεργασία την Όλγα Παπακώστα που έκανε τη γλωσσική επιμέλεια του κειμένου, αλλά και τη Σεβαστή Μπούμπαλου που είχε τη φροντίδα όλης της εκδοτικής προσπάθειας του Ινστιτούτου Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς. Κλείνοντας, θα ήθελα να ευχαριστήσω ιδιαίτερα τη συνάδελφο Μαριέφη Μιτέλλα που έκανε τη μετάφραση από το αγγλικό πρωτότυπο έχοντας βαθιά κατανόηση των διαπραγματευόμενων εννοιών, κάνοντας έτσι το δικό μου έργο ευκολότερο.

Αθήνα, Αύγουστος 2020
Γιώργος Ευσταθίου