

Mindfulness for OCD: Η Ενσυνειδητότητα στην Αντιμετώπιση της Ιδεοψυχαναγκαστικής Διαταραχής

Η έννοια και η πρακτική της Ενσυνειδητότητας (mindfulness) έχει μακρά ιστορία και είναι συνδεδεμένη με τη βουδιστική ψυχολογία, ωστόσο εντάχθηκε στη Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία και ανήκει στις θεραπείες του τρίτου κύματος της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας (ΓΣΘ). Το κύριο συστατικό της είναι η καλλιέργεια μιας στάσης αναγνώρισης και αποδοχής της παρούσας στιγμής, όπως είναι, και η δημιουργία μιας σχέσης ανάμεσα στο άτομο και το μυαλό του, η οποία κρίνεται σημαντική στην Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή (ΙΨΔ).

Το βιβλίο *Mindfulness for OCD: a guide to overcome obsessions and compulsions using mindfulness and cognitive behavioral therapy* των Jon Hershfield και Tom Corboy είναι ένας πρακτικός οδηγός αυτοβοήθειας για την αντιμετώπιση της ΙΨΔ μέσω της Ενσυνειδητότητας και της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας. Το βιβλίο εκδόθηκε για πρώτη φορά το 2013 από τις εκδόσεις New Harbinger και μεταφράστηκε το 2020 από τον Θοδωρή Χαλιμούρδα και τη Μαρία Έρση Κολίρη από την Ελληνική Εταιρία Έρευνας της Συμπεριφοράς, από τις ιατρικές εκδόσεις ΒΗΤΑ.

Το βιβλίο παρουσιάζει την προσαρμογή της θεραπείας της Ενσυνειδητότητας μέσω πρακτικών και τεχνικών της στη θεραπεία της ΙΨΔ, συμπληρώνοντας ή ακόμα και βελτιώνοντας αυτή της ΓΣΘ. Στόχος είναι να καλλιεργήσει το άτομο την ικανότητα να παρατηρεί τι κάνει το μυαλό του (εμφάνιση ιδεοληψιών) και να αποφασίζει κατάλληλα πόσο θέλει να εμπλακεί στη διαδικασία και να αντιδράσει (παρεμπόδιση αντίδρασης). Τα κεφάλαια χωρίζονται σε τρία μέρη και οδηγούν τον αναγνώστη βήμα βήμα στη θεραπευτική διαδικασία.

Στο πρώτο μέρος περιγράφεται με ευκρίνεια ο μηχανισμός της ΙΨΔ και ο φαύλος κύκλος συντήρησής της μέσω των καταναγκασμών. Η Ενσυνειδητότητα βοηθά το άτομο να παρατηρεί την εμφάνιση σκέψεων, εικόνων ή παρορμήσεων, να διακρίνει τις γνωσιακές διαστρεβλώσεις στις οποίες έχουν υποπέσει οι σκέψεις του, τα δυσάρεστα συναισθήματα και τις ανεπιθύμητες σωματικές αισθήσεις που αυτές προκαλούν, δημιουργώντας χώρο σε αυτά και μένοντας με αυτά ως στοιχεία της εμπειρίας του. Με αυτόν τον τρόπο, το άτομο καλλιεργεί την ικανότητα του να περιμένει, δηλαδή να αποδέχεται την αβεβαιότητα που προκαλούν οι ιδεοληψίες, με αποτέλεσμα να αυξάνεται η ικανότητα αντίστασης στις καταναγκαστικές τάσεις.

Στο δεύτερο μέρος αναλύονται κάποιες κοινές ιδεοληψίες που απαντώνται στην ΙΨΔ και περιγράφεται ο τρόπος χρήσης των εργαλείων διαχείρισής τους. Αυτός περιλαμβάνει, αρχικά, την αποδοχή της παρουσίας των ΙΨΔ σκέψεων και συναισθημάτων. Πρόκειται για μια έννοια που έχει εισαγάγει η Ενσυνειδητότητα προκειμένου το άτομο να αποστασιοποιηθεί από αυτές και να τις διαχωρίσει από την πραγματικότητα, διατηρώντας μια μη επικριτική στάση και παίρνοντας τον ρόλο του παρατηρητή της εμπειρίας του. Έπειτα, περιγράφεται η αξιολόγηση των ιδεοληψιών, μια γνωσιακή τεχνική που καλεί το άτομο να απαντήσει ρεαλιστικά στην εγκυρότητα των σκέψεών του βασιζόμενο στα δεδομένα της πραγματικότητας. Τέλος, αναφέρεται η δράση, η συμπεριφορική τεχνική της έκθεσης και παρεμπόδισης αντίδρασης, προκειμένου το άτομο να αναδομήσει ολικά τις ιδεοληψίες του και να ξεπεράσει τον φόβο του. Το τρίτο μέρος αφιερώνεται στις υπόλοιπες λεπτομέρειες της ζωής του ατόμου με ΙΨΔ, όπως το πώς να επικοινωνήσει αυτό που συμβαίνει σε άλλους με τρόπο αυτοπροστατευτικό για εκείνο και πώς να συνεχίσει να ζει με ΙΨΔ, δίνοντας οδηγίες για πρόληψη μελλοντικής υποτροπής.

Η ιδιαιτερότητα του βιβλίου είναι η απλή και άμεση γραφή των Hershfield και Corboy, χωρίς περιττές ορολογίες και πλήρως κατανοητή για το ευρύ κοινό. Επίσης, παρέχεται πληθώρα παραδειγμάτων καθημερινής ζωής και δυσκολιών που ένα άτομο με ΙΨΔ μπορεί να αντιμετωπίζει, γεγονός που βοηθά τον αναγνώστη να ταυτιστεί και να βοηθηθεί. Τέλος, το βιβλίο περιλαμβάνει αρκετές γνωσιακές ασκήσεις (ημερολόγια αυτοπαρατήρησης) και πρακτικές ενσυνειδητότητας, καθιστώντας το ένα εύχρηστο εγχειρίδιο αυτοβοήθειας για κάθε αναγνώστη.

Συμπερασματικά, το βιβλίο αποτελεί μια σημαντική προσθήκη στη βιβλιογραφία σχετικά με τη χρήση της Ενσυνειδητότητας για την αντιμετώπιση ψυχολογικών δυσκολιών, όπως αυτή της ΙΨΔ. Είναι μια θεραπεία που ολοένα καταλαμβάνει χώρο στον κόσμο της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας, με θετικά ερευνητικά αποτελέσματα που προμηνύουν την περαιτέρω διάδοση και εφαρμογή της στη θεραπεία ποικίλων δυσκολιών.

Μελίνα Νόνη
Ψυχολόγος

Πιστοποιημένη θεραπεύτρια CBT, MBCT, ACT