Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς
ΑΣΤΙΚΗ ΜΗ ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

Εταιρεία Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών Σπουδών

ΚΛΙΝΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

Περιγραφή ατομικής περίπτωσης γυναίκας με φόβο απώλειας: επεξεργασία μη εκφρασμένου πένθους και αναδόμηση δυσλειτουργικών πεποιθήσεων σχετικών με την απώλεια στο πλαίσιο της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας

ΓΣΘ με ενσωμάτωση παρεμβάσεων τρίτου κύματος

56 συνεδρίες • θεραπεία σε εξέλιξη

Άννα Πάνου

Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπεύτρια ΓΣΘ (CBT)

MSc Κλινικής Ψυχολογίας · Swansea University

ΕΠΟΠΤΡΙΑ

Φωτεινή Λέκκα

2026

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

Δημογραφικά στοιχεία και πλαίσιο θεραπείας

Δημογραφικά στοιχεία

Ηλικία	26 ετών κατά την έναρξη της θεραπείας
Οικογενειακή κατάσταση	Άγαμη
Τόπος διαμονής	Αστικό περιβάλλον

Εκπαίδευση & θεραπευτικό πλαίσιο

Σπουδές	Φοιτήτρια ανθρωπιστικών σπουδών
Εργασία	Παράλληλη εργασία στον χώρο της εκπαίδευσης
Θεραπεία	Ατομική ψυχοθεραπεία στο πλαίσιο ΓΣΘ
Πορεία	Θεραπεία σε εξέλιξη

ΑΡΧΙΚΟ ΑΙΤΗΜΑ

Η θεραπεία δεν ξεκίνησε με αίτημα επεξεργασίας πένθους

Τα αρχικά αιτήματα αφορούσαν διαφορετικές περιοχές δυσκολίας, οι οποίες στη συνέχεια διερευνήθηκαν και εντάχθηκαν σε μια ευρύτερη γνωσιακή διατύπωση.

01	**Αναβλητικότητα**	«Αυτοσαμποτάρισμα», δυσκολία κινητοποίησης
02	**Δέσμευση**	Φόβος και αμφιθυμία στις ερωτικές σχέσεις
03	**Υπερ-ευθύνη**	Αίσθηση ότι αναλαμβάνει περισσότερα από όσα της αναλογούν
04	**Αυτοαξία**	Αυτοκριτική, τελειοθηρία και φόβος αποτυχίας
05	**Διάθεση**	Σκαμπανεβάσματα, θλίψη, άγχος και καταστροφολογία

Κλινική πορεία

Η σύνδεση με την απώλεια και το πένθος αναδύθηκε σταδιακά μέσα από τη διερεύνηση και τη γνωσιακή διατύπωση.

ΙΣΤΟΡΙΚΟ

ΚΛΙΝΙΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ

Ατομικό, ψυχιατρικό και αναπτυξιακό ιστορικό

ΑΤΟΜΙΚΟ & ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ

Ψυχιατρικό ιστορικό

Δεν αναφέρεται ιστορικό ψυχιατρικής διάγνωσης, προηγούμενης ψυχιατρικής ή ψυχοθεραπευτικής παρακολούθησης ή λήψης ψυχοφαρμακευτικής αγωγής. Δεν αναφέρεται ιστορικό αυτοκτονικού ιδεασμού, ενώ η συνολική λειτουργικότητα κατά την έναρξη της θεραπείας ήταν διατηρημένη.

Χρήση ουσιών

Αναφέρεται δοκιμαστική χρήση κάνναβης κατά την περίοδο της καραντίνας και κατανάλωση αλκοόλ σε κοινωνικά πλαίσια, χωρίς ενδείξεις προβληματικής χρήσης.

Ιατρικό ιστορικό

Κατά την πορεία της θεραπείας αναφέρθηκαν γυναικολογικά προβλήματα, με επίδραση στη διάθεση. Η καθυστέρηση αναζήτησης ιατρικής φροντίδας αποτέλεσε επίσης κλινικά σημαντικό στοιχείο σε σχέση με την αποφυγή πληροφοριών υγείας.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ & ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

- **Πρώιμη ευαισθησία στην απώλεια** — Από την ηλικία των 4–5 ετών αναφέρονται φόβοι απώλειας σημαντικών προσώπων, χωρίς σαφές εκλυτικό γεγονός.
- **Νόσος και απώλεια της μητέρας** — Στα 12 έτη ξεκίνησε η επταετής νόσος της μητέρας σε πλαίσιο περιορισμένης οικογενειακής επικοινωνίας. Μετά τον θάνατό της ακολούθησαν έντονο πένθος, άγχος θανάτου και φόβος περαιτέρω απώλειας.
- **Πρόωρη ανάληψη ευθύνης** — Οι οικονομικές δυσκολίες και η άνιση κατανομή ευθυνών συνέβαλαν στην πρώιμη ανάληψη πρακτικών και οικονομικών υποχρεώσεων και στην ενίσχυση της αυτάρκειας.
- **Οικογενειακά πρότυπα & αυτοαξία** — Μηνύματα γύρω από το «καλό κορίτσι», την κοινωνική αποδοχή και την αποφυγή του λάθους συνδέθηκαν με υψηλές προσωπικές απαιτήσεις και αυξημένη σημασία της επίδοσης.
- **Σχεσιακές και τραυματικές εμπειρίες** — Κακοποιητική συντροφική σχέση με στοιχεία υποτίμησης, ελέγχου, χειριστικών συμπεριφορών και σεξουαλικά τραυματικών εμπειριών, που επηρέασε την αυτοαξία, τα προσωπικά όρια και την αίσθηση ασφάλειας στις σχέσεις.

ΒΑΣΙΚΟΙ ΑΞΟΝΕΣ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗΣ

Διακριτές αναπτυξιακές διαδρομές που συνδέθηκαν στη γνωσιακή διατύπωση

01

ΑΠΩΛΕΙΑ & ΥΓΕΙΑ

Η μακρόχρονη νόσος και ο θάνατος της μητέρας, σε συνθήκες περιορισμένης ενημέρωσης, συνδέθηκαν με φόβο απώλειας, άγχος για την υγεία σημαντικών άλλων και ανάγκη ελέγχου.

02

ΣΧΕΣΕΙΣ

Ο φόβος αποχωρισμού και η ανάγκη ασφάλειας επηρέασαν τη συναισθηματική εμπλοκή και τη δυσκολία αποδέσμευσης από σημαντικές σχέσεις.

03

ΕΥΘΥΝΗ & ΕΛΕΓΧΟΣ

Σε οικογενειακό πλαίσιο οικονομικών δυσκολιών και μη συνετής διαχείρισης, ανέπτυξε αυξημένη αίσθηση προσωπικής ευθύνης και ανάγκη να λειτουργεί η ίδια με συνέπεια και έλεγχο.

04

ΑΥΤΟΑΞΙΑ & ΥΨΗΛΑ ΠΡΟΤΥΠΑ

Ο έντονος θαυμασμός των γονέων ως επιτυχημένων, δίκαιων και ηθικών προτύπων συνέβαλε στη διαμόρφωση υψηλών προσωπικών standards, βάσει των οποίων αξιολογούσε τη δική της αξία.

> Οι άξονες αυτοί δεν αποδίδονται σε έναν ενιαίο αιτιολογικό μηχανισμό· αλληλεπιδρούν στη συνολική διατύπωση, με την εμπειρία της απώλειας να αποκτά ιδιαίτερη σημασία στην πορεία της θεραπευτικής διερεύνησης.

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΉ ΙΣΤΟΡΊΑ

Η απώλεια οργανώθηκε πριν ακόμη συμβεί ο θάνατος

Επτά χρόνια ασθένειας μέσα σε οικογενειακή σιωπή δημιούργησαν χρόνια αβεβαιότητα χωρίς χώρο επεξεργασίας.



4–5 ετών

Πρώιμος φόβος απώλειας χωρίς σαφές γεγονός.

12 ετών

Διάγνωση καρκίνου της μητέρας.

7 χρόνια

Η νόσος δεν συζητείται. Παρατηρεί, φοβάται, αλλά δεν ενημερώνεται.

Θάνατος μητέρας

Έντονο πένθος, άγχος θανάτου, φόβος διάλυσης οικογένειας. Γρήγορη επιστροφή στη λειτουργικότητα.

Αργότερα

Η άνοια της γιαγιάς, ο θάνατος του παππού, οι θάνατοι στο κοινωνικό περιβάλλον και οι συμβολικές απώλειες ενίσχυσαν τον φόβο νέων απωλειών.

“Το παιδί αντιλαμβανόταν τη σοβαρότητα της κατάστασης, χωρίς να μπορεί να ζητήσει εξηγήσεις, να εκφράσει όσα ένιωθε ή να μοιραστεί την αγωνία του .”

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΌ ΠΛΑΊΣΙΟ

Το πένθος συναντά τη σιωπή, την πρόωρη ωρίμανση και τα «πρέπει»

Η απώλεια δεν λειτούργησε απομονωμένα· ενσωματώθηκε σε ήδη ισχυρά οικογενειακά μηνύματα.

Σιωπή γύρω από την ασθένεια

Η επταετής νόσος της μητέρας δεν συζητούνταν ανοιχτά. Η θεραπευόμενη παρατηρούσε την επιδείνωση χωρίς σαφή ενημέρωση ή χώρο για τη θλίψη της.

«Καλό κορίτσι» & λάθος

Η γιαγιά μετέδιδε μηνύματα για το «καλό κορίτσι» και το «τι θα πει ο κόσμος». Η εξιδανίκευση των γονέων ενίσχυσε υψηλά πρότυπα επάρκειας.

Πρόωρη ανάληψη ευθύνης

Οι οικονομικές δυσκολίες και η άνιση κατανομή ευθυνών οδήγησαν σε πρώιμη ανάληψη πρακτικών και οικονομικών υποχρεώσεων.

Κλινική συνέπεια

Η συναισθηματική αυτοσυγκράτηση, η αυτάρκεια και ο έλεγχος συνδέθηκαν με την ασφάλεια, ενώ η αυτοαξία οργανώθηκε γύρω από την ανάγκη να είναι «σωστή» και επαρκής.

«Ο πόνος πρέπει να κρύβεται»

«Αν εκφράσω όσα νιώθω, θα επιβαρύνω τους άλλους»

«Για να αξίζω, πρέπει να είμαι σωστή και ικανή»

«Για να είμαι ασφαλής, πρέπει να διατηρώ τον έλεγχο»

ΚΆΘΕΤΗ ΔΙΑΤΎΠΩΣΗ

Από τις πρώιμες εμπειρίες στις πυρηνικές και ενδιάμεσες πεποιθήσεις

Η κάθετη διερεύνηση συνέδεσε τις πρώιμες εμπειρίες με τα νοήματα, τις πεποιθήσεις και τις σημερινές στρατηγικές αυτοπροστασίας.

Πρώιμη εμπειρία → Η μακρόχρονη ασθένεια της μητέρας, η οικογενειακή σιωπή και η πραγματική απώλεια διαμόρφωσαν ένα πλαίσιο χρόνιας αβεβαιότητας.

Νόημα → **«Η έκφραση συναισθημάτων και αναγκών δεν είναι ασφαλής.»**

Ενδιάμεσες πεποιθήσεις → «Πρέπει να τα αναλαμβάνω όλα μόνη μου.» «Η δυσφορία μου επιβαρύνει τους άλλους.» «Η εγγύτητα μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια.»

Στρατηγικές → Επιχειρεί να διατηρεί τον έλεγχο, αναλαμβάνει υπερβολική ευθύνη και βασίζεται στην αυτάρκεια. Η υπερδραστηριότητα, η αποφυγή και η καταπίεση του θυμού λειτουργούν ως τρόποι διαχείρισης της δυσφορίας.

Κόστος → Οι στρατηγικές αυτές συντηρούν το άγχος, την τελειοθηρία και την αναβλητικότητα και δυσχεραίνουν την επεξεργασία της θλίψης και τον τρόπο λειτουργίας στις σχέσεις.

ΚΆΘΕΤΕΣ ΔΙΕΡΕΥΝΉΣΕΙΣ

Από τις αυτόματες σκέψεις στα βαθύτερα προσωπικά νοήματα

Οι κάθετες διερευνήσεις ανέδειξαν διαφορετικές διαδρομές προς βαθύτερα νοήματα γύρω από την απώλεια, την αυτοαξία, την ασφάλεια και τον έλεγχο.

Ενηλικίωση	«Μεγαλώνω και τα πράγματα αλλάζουν.»	→ **«Όσο μεγαλώνω, θα χάνω ανθρώπους και ό,τι γνωρίζω.»**	→ Η αλλαγή ενεργοποιεί φόβο απώλειας και ανάγκη διατήρησης ελέγχου.
Επίδοση	«Αν δεν τα καταφέρω, τι σημαίνει αυτό για μένα;»	→ **«Δεν είμαι αρκετή· η αξία μου εξαρτάται από το αποτέλεσμα.»**	→ Η απειλή αποτυχίας ενεργοποιεί τελειοθηρία, αυτοκριτική και αναβλητικότητα.
Σχέσεις	«Αν φύγω ή αν δυσαρεστήσω τον άλλον, τι θα συμβεί;»	→ **«Θα μείνω μόνη· η εγγύτητα μπορεί να χαθεί.»**	→ Ο φόβος μοναξιάς ενισχύει την παραμονή για ασφάλεια και τον ρόλο «Σωτήρα».
Υγεία	«Αν μάθω κάτι κακό, τι θα σημαίνει αυτό;»	→ **«Όσο δεν ξέρω, είμαι πιο ασφαλής.»**	→ Η αποφυγή πληροφορίας μειώνει προσωρινά το άγχος, αλλά διατηρεί τον φόβο.

Κλινική σύνθεση

Οι διερευνήσεις ανέδειξαν αλληλεπιδρώντα νοήματα γύρω από την απώλεια, τη μη-αξία, την ευαλωτότητα και την ανάγκη ασφάλειας και ελέγχου.

ΟΡΙΖΌΝΤΙΑ ΔΙΕΡΕΎΝΗΣΗ

Πώς διαφορετικές καταστάσεις ενεργοποιούν πεποιθήσεις, συναισθήματα και στρατηγικές διατήρησης

Από το ερέθισμα και το νόημα στη συναισθηματική αντίδραση και στη στρατηγική που διατηρεί τον κύκλο.

Πεδίο	Σκέψη / νόημα	Συναισθηματική αντίδραση	Στρατηγική / συνέπεια
Υγεία & απώλεια	«Μπορεί να συμβεί κάτι κακό» / «Δεν θα αντέξω την απώλεια»	Φόβος • άγχος • αβεβαιότητα	Η πιθανότητα ασθένειας ή απώλειας ενεργοποιεί έντονη ανησυχία και καταστροφικές προβλέψεις. Η αποφυγή πληροφορίας και η προσπάθεια ελέγχου μειώνουν προσωρινά το άγχος, αλλά συντηρούν τον φόβο.
Σχέσεις	«Η εγγύτητα μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια»	Η δυσαρέσκεια ή η πιθανότητα αποχωρισμού ενεργοποιεί φόβο μοναξιάς και απώλειας ασφάλειας. Η υπερπροσαρμογή και ο ρόλος του «Σωτήρα» δυσκολεύουν την αξιολόγηση της σχέσης με βάση τις	Η δυσαρέσκεια ή η πιθανότητα αποχωρισμού ενεργοποιεί φόβο μοναξιάς και απώλειας ασφάλειας. Η υπερπροσαρμογή και ο ρόλος του «Σωτήρα» δυσκολεύουν την αξιολόγηση της σχέσης με βάση τις προσωπικές της ανάγκες.
Οικογένεια & ευθύνη	«Πρέπει να τα αναλαμβάνω όλα μόνη μου» / «Δεν πρέπει να επιβαρύνω»	Άγχος • ενοχή • καταπιεσμένος θυμός	Οι οικογενειακές απαιτήσεις ενεργοποιούν την πεποίθηση ότι πρέπει να αναλαμβάνει η ίδια τις ευθύνες. Η υπερφόρτωση οδηγεί σε κόπωση και αναβλητικότητα, οι οποίες ενισχύουν το αίσθημα ανεπάρκειας.
Επίδοση & αυτοαξία	«Η αξία μου εξαρτάται από το αποτέλεσμα» / «Πρέπει να είμαι σωστή»	Άγχος • ντροπή • φόβος αποτυχίας	Οι απαιτήσεις επίδοσης ενεργοποιούν σκέψεις ανεπάρκειας και φόβο αποτυχίας. Η τελειοθηρία και η αυτοκριτική αυξάνουν το άγχος και ευνοούν την αναβλητικότητα, η οποία ενισχύει την αμφιβολία για την επάρκειά της.

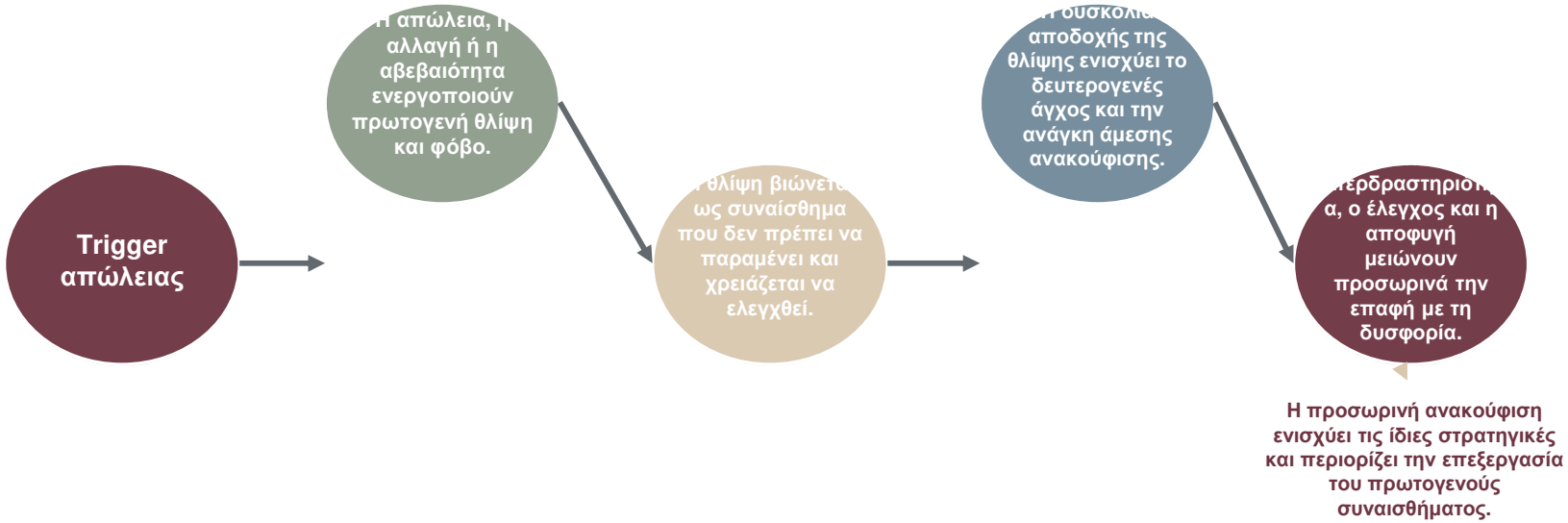
Γνωσιακή κατανόηση

Οι πεποιθήσεις που ενεργοποιούνται διαφέρουν ανά τομέα. Ωστόσο, ο έλεγχος, η αποφυγή, η υπερ-ευθύνη και η τελειοθηρία προσφέρουν βραχυπρόθεσμη ανακούφιση και συμβάλλουν στη διατήρηση των δυσκολιών.

ΚΕΝΤΡΙΚΌΣ ΜΗΧΑΝΙΣΜΌΣ

Όταν η θλίψη γίνεται κάτι που πρέπει να εξαφανιστεί

Η απώλεια, η αλλαγή ή η αβεβαιότητα ενεργοποιούν πρωτογενή θλίψη και φόβο.



"Θεραπευτικός στόχος: όχι να μην πονά, αλλά να μπορεί να μένει με το συναίσθημα χωρίς να οργανώνει τη ζωή γύρω από την αποφυγή του."

ΣΥΝΘΕΣΗ

ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΝΟΗΜΑ ΤΗΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ

Η απώλεια συνδέθηκε με διαφορετικές μορφές απειλής και απέκτησε πολλαπλά προσωπικά νοήματα.

01 Απώλεια ως αβεβαιότητα

Η αδυναμία πρόβλεψης του τι μπορεί να συμβεί ενισχύει την επαγρύπνηση και την ανάγκη να διατηρεί τον έλεγχο.

02 Απώλεια ως απειλή της ασφάλειας

Η πιθανότητα να χαθεί ένα σημαντικό πρόσωπο συνδέεται με φόβο ότι μαζί του μπορεί να χαθεί και η αίσθηση ασφάλειας.

03 Απώλεια ως κίνδυνος της εγγύτητας

Η συναισθηματική εγγύτητα εμπεριέχει και την πιθανότητα αποχωρισμού, ενισχύοντας τον φόβο μοναξιάς και απώλειας.

04 Απώλεια ως πλευρά της αλλαγής

Η ενηλικίωση και οι μεταβάσεις φέρνουν εντονότερα την επίγνωση ότι άνθρωποι, σχέσεις και συνθήκες δεν παραμένουν σταθερά.

05 Θλίψη ως συναίσθημα που χρειάζεται χώρο

Η θεραπευτική διερεύνηση ανέδειξε ότι η θλίψη δεν μπορεί να εξαλειφθεί μέσω ελέγχου ή αποφυγής, αλλά χρειάζεται να βιωθεί και να επεξεργαστεί.

Γνωσιακή κατανόηση: Η εμπειρία της απώλειας συνδέθηκε με πεποιθήσεις γύρω από την ασφάλεια, την αβεβαιότητα και τις σχέσεις, επηρεάζοντας τον τρόπο με τον οποίο η θεραπευόμενη αντιμετώπιζε την αλλαγή και τον αποχωρισμό

ΚΛΙΝΙΚΗ ΔΙΑΤΥΠΩΣΗ

ΣΧΕΣΕΙΣ

Αυτοαξία, ασφάλεια και φόβος αποχωρισμού στις συντροφικές σχέσεις

Οι συντροφικές σχέσεις αποτέλεσαν πεδίο στο οποίο ενεργοποιήθηκαν διαφορετικά, αλλά αλληλεπιδρώντα, νοήματα γύρω από την ασφάλεια, την αυτοαξία, την εγγύτητα, την υποχρέωση και τον αποχωρισμό.

01 **Σύντροφος κατά την περίοδο του πένθους**

Η υποστηρικτική παρουσία του μετά τον θάνατο της μητέρας συνδέθηκε με μια περίοδο αυξημένης ευαλωτότητας και απέκτησε ιδιαίτερη συναισθηματική σημασία. Σε μεταγενέστερη επαφή, ενεργοποιούνταν ενοχές και αίσθηση υποχρέωσης («σου χρωστάω»), γεγονός που ανέδειξε τη δυσκολία διάκρισης της ευγνωμοσύνης από την υποχρέωση διατήρησης ενός δεσμού.

02 **Κακοποιητική συντροφική σχέση**

Οι εμπειρίες υποτίμησης, ελέγχου και χειριστικών συμπεριφορών, καθώς και οι σεξουαλικά τραυματικές εμπειρίες, συνδέθηκαν με αισθήματα αναξιότητας και ντροπής και με δυσκολίες στην αναγνώριση και προστασία προσωπικών ορίων. Η συγκεκριμένη σχέση εξετάστηκε ως διακριτή σχεσιακή και τραυματική εμπειρία και όχι ως απλή προέκταση του πένθους.

03 **Τελευταία σχέση με παιδικό φίλο**

Η σχέση παρείχε οικειότητα και αίσθηση ασφάλειας, χωρίς αντίστοιχο βαθμό προσωπικής ικανοποίησης. Ο φόβος της μοναξιάς και του αποχωρισμού, μαζί με την τάση υπερ-ανάληψης ευθύνης και τον ρόλο του «Σωτήρα», δυσχέραιναν την αξιολόγηση της σχέσης με βάση τις δικές της ανάγκες, την αμοιβαιότητα και την ποιότητά της.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ

Η αίσθηση ασφάλειας που προσφέρει η παρουσία ενός συντρόφου δεν ταυτίζεται κατ' ανάγκην με τη σχεσιακή ικανοποίηση. Στην παρούσα περίπτωση, η ασφάλεια μπορούσε να λειτουργεί ως παράγοντας παραμονής, ακόμη και όταν η αμοιβαιότητα και η κάλυψη προσωπικών αναγκών ήταν περιορισμένες.

Ψυχομετρική αξιολόγηση

Αρχική εικόνα

Αρχική αξιολόγηση

BDI **23**

BAI **10**

YSQ-S3

- Συναισθηματική στέρηση (1)
- Εγκατάλειψη (2,2)
- Αποτυχία (1,4)
- Εξάρτηση (1)
- Αυτοθυσία (2,4)
- Ανεπαρκής αυτοέλεγχος (2,6)
- Αρνητισμός (2,4)

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΣ
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Από τη γνωσιακή διατύπωση στους θεραπευτικούς στόχους

01 Απώλεια & συναισθηματική επεξεργασία

Επεξεργασία του πένθους και του φόβου απώλειας και αύξηση της δυνατότητας παραμονής με τη θλίψη χωρίς άμεση αποφυγή.

02 Άγχος & ανάγκη ελέγχου

Μείωση της καταστροφοποίησης και της ανάγκης ελέγχου και ενίσχυση της ανοχής στην αβεβαιότητα και τη δυσφορία.

03 Σχέσεις, αποχωρισμός & φόβος μοναξιάς

Διερεύνηση του φόβου μοναξιάς και του ρόλου του «Σωτήρα» και ενίσχυση σχεσιακών επιλογών με βάση ανάγκες, αμοιβαιότητα και αξίες.

04 Υπερ-ευθύνη & οριοθέτηση

Αναγνώριση της υπερ-ανάληψης ευθυνών, διάκριση φροντίδας και «διάσωσης» και ενίσχυση λειτουργικών ορίων.

05 Αυτοαξία & τελειοθηρία

Αποσύνδεση της προσωπικής αξίας από την επίδοση και τροποποίηση των άκαμπτων απαιτήσεων τελειότητας και επάρκειας.

06 Αναβλητικότητα & λειτουργικότητα

Τροποποίηση του κύκλου άγχους–αυτοκριτικής–αποφυγής και ενίσχυση περισσότερο ευέλικτης, αξιακά προσανατολισμένης δράσης.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ

ΓΣΘ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ

Στοχευμένες παρεμβάσεις και αναδόμηση

01 Απώλεια & συναισθηματική αποφυγή

ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ

Επεξεργασία πένθους μητέρας και σταδιακής απώλειας της γιαγιάς. Διάκριση πρωτογενούς θλίψης–δευτερογενούς άγχους και παραμονή με τη θλίψη αντί άμεσης αποφυγής.

ΝΕΑ ΜΑΘΗΣΗ

«Μπορώ να βιώνω τη θλίψη χωρίς να χρειάζεται να την εξαλείψω ή να την ελέγξω.»

02 Φόβος απώλειας & καταστροφοποίηση

ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ

ABC και καταγραφή αυτόματων σκέψεων. Εντοπισμός καταστροφικών προβλέψεων για ασθένεια, θάνατο και μέλλον, έλεγχος στοιχείων και εναλλακτικές σκέψεις.

ΝΕΑ ΜΑΘΗΣΗ

«Μια πιθανότητα δεν αποτελεί βεβαιότητα ότι θα συμβεί το χειρότερο.»

03 Αβεβαιότητα & ανάγκη ελέγχου

ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ

Λειτουργική ανάλυση της αποφυγής πληροφορίας και του «όσο δεν ξέρω, είμαι πιο ασφαλής». Εξέταση βραχυπρόθεσμου οφέλους/μακροπρόθεσμου κόστους και ανοχή στην αβεβαιότητα.

ΝΕΑ ΜΑΘΗΣΗ

«Μπορώ να αντέχω την αβεβαιότητα χωρίς να ελέγχω τα πάντα.»

04 Αυτοαξία & τελειοθηρία

ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ

Downward-arrow διερευνήσεις για το νόημα λάθους και αποτυχίας. Αναγνώριση άκαμπτων «πρέπει» και γνωσιακή αναδόμηση της σύνδεσης επίδοσης–προσωπικής αξίας.

ΝΕΑ ΜΑΘΗΣΗ

«Το λάθος και η επίδοσή μου δεν καθορίζουν την αξία μου.»

05 Υπερ-ευθύνη & οριοθέτηση

ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ

Επανεκτίμηση πραγματικής έναντι αναλαμβανόμενης ευθύνης. Διάκριση υποστήριξης από «διάσωση», ανακατανομή ευθυνών και εξάσκηση στην έκφραση αναγκών και ορίων.

ΝΕΑ ΜΑΘΗΣΗ

«Μπορώ να φροντίζω χωρίς να είμαι υπεύθυνη για όλους.»

06 Αναβλητικότητα & αποφυγή

ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ

Λειτουργική ανάλυση του κύκλου άγχος–αυτοκριτική–αποφυγή–ενοχή/ανεπάρκεια. Κατάτμηση δραστηριοτήτων σε μικρότερα βήματα και σταδιακή συμπεριφορική ενεργοποίηση.

ΝΕΑ ΜΑΘΗΣΗ

«Μπορώ να ξεκινήσω χωρίς να αισθάνομαι απόλυτα έτοιμη.»

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ

ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΑΤΥΠΩΣΗ ΣΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Κλινικά παραδείγματα θεραπευτικής εφαρμογής

ΔΙΑΤΥΠΩΣΗ / ΣΤΟΧΟΣ	ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ	ΠΑΡΑΤΗΡΟΥΜΕΝΗ ΑΛΛΑΓΗ
01 **Η σιωπή ως στρατηγική ασφάλειας** Η πεποίθηση «όσο δεν ξέρω, είμαι πιο ασφαλής» συνδέθηκε με το οικογενειακό μοτίβο σιωπής και με τη σημερινή αποφυγή πληροφοριών για θέματα υγείας.	Γνωσιακή αναδόμηση της πεποίθησης και διερεύνηση του κόστους της αποφυγής, παράλληλα με ενθάρρυνση περισσότερο ανοιχτής επικοινωνίας.	Η ανοιχτή συζήτηση με τον πατέρα για θέματα υγείας σηματοδότησε ρήξη με το προηγούμενο μοτίβο σιωπής και συνοδεύτηκε από αισθητή μείωση του άγχους, της καταστροφολογίας και της αβεβαιότητας.
02 **Η θλίψη ως συναίσθημα που χρειάζεται χώρο** Η πεποίθηση «πρέπει να είμαι δυνατή» δυσκόλευε την παραμονή με τη θλίψη και ενίσχυε την τάση αποφυγής της συναισθηματικής δυσφορίας.	Επεξεργασία του πένθους, παροχή χώρου στο παιδικό κομμάτι, διάκριση πρωτογενούς και δευτερογενούς συναισθήματος και ενίσχυση της ανοχής στη δυσφορία.	Αυξήθηκε η δυνατότητα παραμονής με τη θλίψη χωρίς άμεση αποφυγή, κάτι που η ίδια αναγνώρισε ως σημαντικό θεραπευτικό επίτευγμα και άρχισε να γενικεύει και σε άλλες στρεσογόνες καταστάσεις.
03 **Η προσωπική αξία πέρα από το αποτέλεσμα** Η προσωπική αξία συνδεόταν στενά με την επίδοση, ενώ το λάθος ή η πιθανότητα αποτυχίας ενεργοποιούσαν έντονη αυτοκριτική και τελειοθηρικές απαιτήσεις.	Χρήση ABC και downward-arrow διερευνήσεων, γνωσιακή αναδόμηση της σύνδεσης λάθους και προσωπικής αξίας και επεξεργασία της διχοτομικής σκέψης και της υπεργενίκευσης.	Ενισχύθηκε η αναγνώριση του τελειοθηρικού μοτίβου, μειώθηκε η ταύτιση με τις αυτοκριτικές σκέψεις και αναπτύχθηκε λειτουργικότερη στάση απέναντι στην επίδοση.
04 **Από την υπερ-ευθύνη στην οριοθέτηση** Η πεποίθηση ότι «αν δεν το κάνω εγώ, δεν θα γίνει» και ο φόβος δυσαρέσκειας ενίσχυαν την υπερ-ανάληψη ευθυνών και τον ρόλο του ρυθμιστή στις σχέσεις.	Γνωσιακή επεξεργασία της υπερ-ευθύνης, ενίσχυση της οριοθέτησης και της ανάθεσης ευθυνών και διάκριση της υποστήριξης από τη «διάσωση».	Αναπτύχθηκαν σαφέστερα όρια με την οικογένεια και τον σύντροφο, μειώθηκε σταδιακά ο ρόλος του ρυθμιστή και ενισχύθηκε μια λειτουργικότερη κατανομή των ευθυνών.

ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΤΡΙΤΟΥ ΚΥΜΑΤΟΣ

Ενσωμάτωση παρεμβάσεων τρίτου κύματος στη ΓΣΘ

Οι παρεμβάσεις τρίτου κύματος χρησιμοποιήθηκαν συμπληρωματικά στη ΓΣΘ, κυρίως για την αντιμετώπιση της αποφυγής, του υπερελέγχου και της δυσκολίας ανοχής στη δυσφορία, καθώς και για την ενίσχυση της αξιακής κατεύθυνσης.

01 Τρόποι λειτουργίας: Πράττειν - Είμαι (doing - being)

Η διάκριση μεταξύ doing και being αξιοποιήθηκε για την αναγνώριση της υπερδραστηριότητας ως στρατηγικής αποφυγής. Παράλληλα, χρησιμοποιήθηκαν mindfulness, αναπνοές, grounding και σωματική επίγνωση, με στόχο την παρατήρηση της εμπειρίας χωρίς άμεση αντίδραση.

ΜΕΤΑ ΟΠΙΣΗ **Περισσότερος χώρος για ξεκούραση και επαφή με το συναίσθημα, χωρίς την ανάγκη άμεσης «διόρθωσής» του.**

02 Αποεστίαση από το περιεχόμενο των σκέψεων

Χρησιμοποιήθηκε η άσκηση «Φύλλα στο ρυάκι» και η παρατήρηση των σκέψεων, με στόχο τη μείωση της ταύτισης με καταστροφολογικές και αυτοκριτικές προβλέψεις.

ΜΕΤΑ ΟΠΙΣΗ **Στις τελευταίες συνεδρίες χρησιμοποιεί αυθόρμητα τεχνικές defusion και παρουσιάζει αυξημένη μεταγνωστική επίγνωση.**

03 Αποδοχή

Δόθηκε έμφαση στην παραμονή με τη θλίψη, τον θυμό, την αβεβαιότητα και τη νυχτερινή δυσφορία, χωρίς άμεση προσφυγή στην αποφυγή.

ΜΕΤΑ ΟΠΙΣΗ **Αναγνωρίζει ως επίτευγμα τη δυνατότητά της να «μένει» με τη θλίψη, ενώ η αυξημένη ανοχή στη δυσφορία γενικεύεται και σε άλλους τομείς.**

04 Αξίες

Διερευνήθηκε η διάκριση μεταξύ «πρέπει» και προσωπικών αξιών, με έμφαση στη ζωτικότητα, το νόημα, την εξέλιξη και την αξιολόγηση των σχέσεων με βάση την ποιότητα και την αμοιβαιότητα.

ΜΕΤΑ ΟΠΙΣΗ **Περισσότερο αξιακά προσανατολισμένες επιλογές σε δραστηριότητες, ταξίδια, άσκηση και προσωπικά όρια.**

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ

ΠΟΡΕΙΑ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ 1–12

Από το αρχικό αίτημα στην ανάδυση της απώλειας ως σημαντικού άξονα της διατύπωσης

Η θεραπεία ξεκίνησε με αιτήματα γύρω από την αναβλητικότητα, τις σχέσεις και τις οικογενειακές ευθύνες. Κατά τις πρώτες συνεδρίες άρχισαν σταδιακά να αναδύονται οι συνδέσεις αυτών των δυσκολιών με την απώλεια, την ανάγκη ασφάλειας, την αυτοαξία και τον έλεγχο.

01 **Συνεδρίες 1–3**

Οι πρώτες συνδέσεις

Η διερεύνηση της αναβλητικότητας, της δέσμευσης, των οικογενειακών ευθυνών και του φόβου για το μέλλον έφερε σταδιακά στο προσκήνιο την απώλεια της μητέρας. Παράλληλα, η φροντίδα της γιαγιάς με άνοια επανενεργοποιούσε πίεση και φόβο απώλειας. Η θεραπευτική εργασία εστίασε αρχικά στα όρια, στα εσωτερικευμένα «πρέπει» και στην αποσαφήνιση προσωπικών αξιών.

02 **Συνεδρίες 4–6**

Η απώλεια μέσα στις σχέσεις

Η επανασύνδεση με το beach volley, μια δραστηριότητα που είχε εγκαταλειφθεί μετά τον θάνατο της μητέρας, ανέδειξε τη σύνδεση της απώλειας με πλευρές της προσωπικής της ζωής. Στις σχέσεις, αναγνωρίστηκε ότι η αίσθηση ασφάλειας μπορούσε να συνυπάρχει με περιορισμένο ερωτικό συναίσθημα, ενώ η επαφή με πρώην σύντροφο που την είχε στηρίξει στο πένθος ενεργοποιούσε ενοχές. Παράλληλα, αναδύθηκαν τα μοτίβα του «καλού κοριτσιού», της αυτοαξίας και της επίδοσης.

03 **Συνεδρίες 7–12**

Σιωπή, υπερδραστηριότητα και έλεγχος

Η δυσκολία αποδοχής θετικών σχολίων και η περιορισμένη έκφραση βαθύτερων συναισθημάτων οδήγησαν σε περαιτέρω διερεύνηση της οικογενειακής σιωπής γύρω από τη νόσο της μητέρας. Η υπερδραστηριότητα και η αποφυγή αναγνωρίστηκαν ως τρόποι διαχείρισης του φόβου και της δυσφορίας. Η θεραπευτική εργασία περιέλαβε τη διάκριση doing–being, τη διερεύνηση των αξιών, τον φόβο της μοναξιάς και το σχήμα «δεν αξίζω».

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ

ΠΟΡΕΙΑ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ 13–24

Σταδιακή προσέγγιση της δυσφορίας που έως τότε ρυθμιζόταν κυρίως μέσω αποφυγής

Καθώς η θεραπευτική διερεύνηση εμβάθυνε, αυξήθηκε η επαφή με συναισθήματα και πλευρές της ευαλωτότητας που προηγουμένως αποφεύγονταν. Η διαδικασία αυτή δεν συνοδεύτηκε μόνο από ανακούφιση, αλλά και από περιόδους εντονότερης θλίψης και συναισθηματικής δυσφορίας.

01 **Συνεδρίες 13–18**

Τελειοθηρία και άγχος

Οι απαιτήσεις της εξεταστικής περιόδου ανέδειξαν με μεγαλύτερη σαφήνεια τον κύκλο προσδοκιών, άγχους, αυτοκριτικής και αποφυγής. Παράλληλα, διερευνήθηκαν τα όρια και οι ενοχές στις σχέσεις, το σχήμα «δεν αξίζω» και τα οικογενειακά πρότυπα τελειότητας. Η θεραπευτική εργασία εστίασε στην υπερδραστηριότητα, την καταστροφολογία, την αυτοκριτική και στη μεγαλύτερη σύνδεση των επιλογών με προσωπικές αξίες.

02 **Συνεδρίες 19–21**

Η σιωπή επανέρχεται

Οικογενειακά και κοινωνικά γεγονότα λειτούργησαν ως εκλυτικοί παράγοντες αυξημένου άγχους και ματαίωσης. Η αποσιώπηση πληροφοριών από τον πατέρα ενεργοποίησε εκ νέου τον φόβο απώλειας και ανέδειξε τη σημασία του οικογενειακού μοτίβου σιωπής. Η θεραπευτική εργασία επικεντρώθηκε στις γνωσιακές παραμορφώσεις, στη ρύθμιση του συναισθήματος και στους φόβους που αφορούσαν το μέλλον.

03 **Συνεδρίες 22–24**

Βαθύτερη επαφή με τη δυσφορία

Η θεραπευτική διερεύνηση έφερε περισσότερο στο προσκήνιο συναισθήματα που στο παρελθόν αντιμετωπίζονταν κυρίως μέσω αποφυγής. Η προσωρινή πτώση της διάθεσης συνυπήρξε με αυξημένη αυτοπαρατήρηση και βαθύτερη κατανόηση των δυσκολιών. Η περιορισμένη ανοχή στη δυσφορία συνδέθηκε με την υπερεγρήγορση και την καταστροφολογία, ενώ η παρέμβαση εστίασε στην ανθεκτικότητα, στη διάκριση λειτουργικού και μη λειτουργικού άγχους και στις προσωπικές αξίες.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ

ΠΟΡΕΙΑ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ 25–31

Το πένθος γίνεται ρητό αντικείμενο επεξεργασίας και το οικογενειακό μοτίβο σιωπής αρχίζει να μεταβάλλεται

Σε αυτή τη φάση η εμπειρία της απώλειας προσεγγίζεται πλέον πιο άμεσα στη θεραπεία. Η επεξεργασία συνδέει τον φόβο απώλειας με την παλαιότερη ανάγκη να παραμένει «δυνατή», ενώ παράλληλα δημιουργείται περισσότερος χώρος για ανοιχτή επικοινωνία γύρω από θέματα υγείας και ευαλωτότητας.

01 **Συνεδρίες 25–27**

Χώρος στο παιδικό κομμάτι

Ένα όνειρο με τον πατέρα ενεργοποίησε έντονο φόβο απώλειας και συνδέθηκε με τη σιωπή που χαρακτήριζε την περίοδο της νόσου της μητέρας. Η θεραπευτική εργασία εστίασε περισσότερο στη διαδικασία του πένθους, στη δυσκολία αποδοχής της συναισθηματικής δυσφορίας και στην παλαιότερη ανάγκη «να είναι δυνατή». Σταδιακά, η αυξημένη ανοχή στη δυσφορία άρχισε να γενικεύεται και σε άλλες απαιτητικές καταστάσεις, όπως η εξεταστική περίοδος.

02 **Συνεδρίες 28–31**

Από τη σιωπή στην επικοινωνία

Η ανοιχτή συζήτηση με τον πατέρα για θέματα υγείας αποτέλεσε σημαντική μετατόπιση από το οικογενειακό μοτίβο αποσιώπησης. Παράλληλα, αναγνωρίστηκε η χρόνια αποφυγή ιατρικών και σεξουαλικών θεμάτων, καθώς και ο φόβος ότι η ίδια μπορεί «να πάθει τα ίδια» με τη μητέρα της. Την ίδια περίοδο ενισχύθηκε η οριοθέτηση στις σχέσεις, με σαφέστερα όρια απέναντι στον σύντροφο και τον θείο.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ

ΠΟΡΕΙΑ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ 32–45

Από τον φόβο της απώλειας στη μεγαλύτερη ανοχή της αλλαγής και της θλίψης

Σε αυτή τη φάση η επεξεργασία διευρύνθηκε πέρα από τον θάνατο της μητέρας και συνδέθηκε με τη φθορά, την ενηλικίωση, τις σχέσεις και την προσωπική επιλογή. Παράλληλα, ενισχύθηκε η δυνατότητα παραμονής με δύσκολα συναισθήματα χωρίς άμεση προσφυγή στον έλεγχο ή την αποφυγή.

01 **Συνεδρίες 32–34**

Φθορά και ενηλικίωση

Οι ασθένειες των παππούδων και πρόσφατοι θάνατοι στο περιβάλλον της αύξησαν τη θλίψη και τον φόβο απώλειας. Αναδύθηκαν πιο καθαρά υπαρξιακές ανησυχίες γύρω από την ενηλικίωση, την αλλαγή και την πιθανότητα απώλειας αγαπημένων προσώπων. Παράλληλα, η συναισθηματική «κλειστότητα» διερευνήθηκε και ως τρόπος προστασίας που είχε αναπτυχθεί μετά από τραυματικές εμπειρίες.

02 **Συνεδρίες 35–38**

Έλεγχος και ασφάλεια

Η θεραπευτική διερεύνηση ανέδειξε περαιτέρω το διαγενεακό μήνυμα ότι το λάθος ισοδυναμεί με αποτυχία. Παράλληλα, επεξεργάστηκε η ιδέα ότι η ζωή μπορεί να συνεχίζεται παρά την επίγνωση της μελλοντικής απώλειας, με έμφαση στα όρια του ελέγχου και στην αποδοχή. Στη σχέση της, αναγνώρισε ότι δεν αισθανόταν ικανοποιημένη, αλλά δυσκολευόταν να απομακρυνθεί λόγω του φόβου για το κενό που θα ακολουθούσε.

03 **Συνεδρίες 39–45**

Παραμονή με τη θλίψη

Σταδιακά ενισχύθηκαν τα όρια και μειώθηκε ο ρόλος της ως ρυθμιστή στις σχέσεις. Η ίδια αναγνώρισε ως σημαντικό επίτευγμα τη δυνατότητά της να παραμένει με τη θλίψη χωρίς να την αποφεύγει άμεσα. Παράλληλα, συνεχίστηκε η επεξεργασία τραυματικών εμπειριών, ντροπής και σεξουαλικότητας, ενώ ενισχύθηκε η αξιακά προσανατολισμένη ζωή μέσα από τη διακοπή του καπνίσματος, τη σταθερή άσκηση και την αυθόρμητη χρήση τεχνικών defusion.

ΚΛΙΝΙΚΗ ΜΕΤΑΒΟΛΗ

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ

Μεταβολές στον τρόπο με τον οποίο σχετίζεται με τη δυσφορία, τις σχέσεις και τις προσωπικές της επιλογές

Κατά την πορεία της θεραπείας παρατηρήθηκαν μετατοπίσεις όχι μόνο στο περιεχόμενο των σκέψεων, αλλά και στον τρόπο με τον οποίο η θεραπευόμενη προσεγγίζει τα συναισθήματά της, αναλαμβάνει ευθύνη, οριοθετείται και επιλέγει πώς θέλει να κινηθεί.

01

Από τη σιωπή στην επικοινωνία

Η ανοιχτή συζήτηση με τον πατέρα για θέματα υγείας αποτέλεσε ουσιαστική διαφοροποίηση από το οικογενειακό μοτίβο αποσιώπησης και συνοδεύτηκε από μείωση της καταστροφολογίας και της αβεβαιότητας.

02

Από την αποφυγή στην παραμονή με το συναίσθημα

Η θεραπευόμενη ανέπτυξε μεγαλύτερη δυνατότητα να παραμένει με τη θλίψη και τη δυσφορία χωρίς να καταφεύγει άμεσα σε υπερδραστηριότητα, έλεγχο ή άλλες στρατηγικές αποφυγής.

03

Από την υπερ-ευθύνη στην οριοθέτηση

Σταδιακά αναγνώρισε ότι η φροντίδα δεν προϋποθέτει την ανάληψη της ευθύνης για τους άλλους. Ενισχύθηκαν τα όρια και μειώθηκε ο ρόλος της ως «ρυθμιστή» στις οικογενειακές και συντροφικές σχέσεις.

04

Από την ταύτιση με τη σκέψη στην παρατήρησή της

Αυξήθηκε η μεταγνωστική επίγνωση και η δυνατότητα να παρατηρεί καταστροφολογικές και αυτοκριτικές σκέψεις χωρίς να τις αντιμετωπίζει αυτομάτως ως γεγονότα, χρησιμοποιώντας πλέον και αυθόρμητα τεχνικές defusion.

05

Από τα «πρέπει» στις προσωπικές αξίες

Οι επιλογές άρχισαν να αξιολογούνται περισσότερο με βάση την ποιότητα, την αμοιβαιότητα, τη ζωτικότητα και το προσωπικό νόημα και λιγότερο με βάση άκαμπτες απαιτήσεις ή τον φόβο δυσαρέσκειας.

ΣΥΝΕΧΙΣΗ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

Η αλλαγή, η απώλεια και οι σχέσεις επανεξετάζονται μέσα από μεγαλύτερη αποδοχή και προσωπική επιλογή

Στις επόμενες συνεδρίες, οι προηγούμενες θεραπευτικές μετατοπίσεις άρχισαν να εφαρμόζονται σε νέες αποφάσεις και μεταβάσεις. Η θεραπευτική εργασία εστίασε περισσότερο στη δυνατότητα να αναγνωρίζει τι χρειάζεται, να αντέχει τη θλίψη που μπορεί να συνοδεύει μια αλλαγή και να επιλέγει χωρίς να ταυτίζει την απώλεια με την καταστροφή.

01

Αλλαγή και απώλεια

Η θεραπευόμενη άρχισε να επεξεργάζεται πιο καθαρά την ιδέα ότι κάθε σημαντική αλλαγή μπορεί να εμπεριέχει μια μορφή απώλειας, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι η αλλαγή είναι λανθασμένη ή καταστροφική. Η θλίψη αναγνωρίστηκε ως συναίσθημα που μπορεί να συνυπάρχει με μια αναγκαία εξέλιξη.

02

Σχέση και προσωπική επιλογή

Η αξιολόγηση της συντροφικής σχέσης μετακινήθηκε σταδιακά από τον φόβο της μοναξιάς και της απώλειας προς ερωτήματα που αφορούσαν την ποιότητα, την αμοιβαιότητα και την προσωπική ικανοποίηση. Η αναγνώριση ότι παρέμενε σε μια σχέση που δεν την ικανοποιούσε οδήγησε τελικά στην απόφαση του χωρισμού.

03

Ανοιχτή επικοινωνία και ευθύνη

Η επικοινωνία με τον πατέρα έγινε περισσότερο άμεση, ακόμη και όταν περιλάμβανε θυμό, διαφωνία ή ζητήματα υποστήριξης και ευθύνης. Η μετατόπιση αυτή ενίσχυσε τη διαφοροποίηση από το παλαιότερο οικογενειακό μοτίβο σιωπής και την πιο σαφή έκφραση προσωπικών αναγκών.

04

Αποδοχή της συναισθηματικής εμπειρίας

Η θεραπευτική εργασία συνέχισε να ενισχύει τη δυνατότητα παραμονής με τη θλίψη και την αβεβαιότητα χωρίς άμεση αποφυγή. Η αλλαγή άρχισε να νοηματοδοτείται περισσότερο ως μέρος της εξέλιξης, ακόμη και όταν συνοδεύεται από φόβο, αποχωρισμό ή συναισθηματικό πόνο.

ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΠΕΝΘΟΥΣ

ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ

Continuing Bonds: η διατήρηση του δεσμού μέσα από μνήμη, νόημα και προσωπική συνέχεια

Η θεραπευτική επεξεργασία μετακινήθηκε σταδιακά από την ανάγκη αποφυγής της θλίψης προς τη δυνατότητα να υπάρχει χώρος για τη μνήμη και τον δεσμό με τη μητέρα. Η αποδοχή της απώλειας δεν προϋποθέτει την εξαφάνιση του δεσμού, αλλά τη μεταβολή του τρόπου με τον οποίο αυτός συνεχίζει να υπάρχει.

01

Χώρος στη μνήμη και στη θλίψη

Η θεραπευόμενη άρχισε να επιτρέπει περισσότερο την επαφή με αναμνήσεις της μητέρας και με τη θλίψη που τις συνοδεύει, χωρίς να χρειάζεται να απομακρύνεται άμεσα από τη συναισθηματική εμπειρία.

02

Ο δεσμός δεν εξαφανίζεται

Η απώλεια επεξεργάστηκε όχι ως πλήρης εξαφάνιση της σχέσης, αλλά ως μεταβολή της μορφής της. Η σύνδεση με τη μητέρα μπορεί να συνεχίζεται μέσα από αναμνήσεις, αντικείμενα, αξίες, επιρροές και στοιχεία της οικογενειακής και προσωπικής της ιστορίας.

03

Η συνέχεια ως μέρος της ταυτότητας

Η μητέρα παραμένει παρούσα μέσα στον τρόπο με τον οποίο η θεραπευόμενη νοηματοδοτεί εμπειρίες, σχέσεις και πλευρές της ταυτότητάς της. Η διατήρηση αυτής της εσωτερικής σύνδεσης μπορεί να συνυπάρχει με την αναγνώριση της πραγματικότητας της απώλειας.

04

Απώλεια χωρίς ακύρωση του δεσμού

Η ίδια λογική αξιοποιήθηκε και στην επεξεργασία του χωρισμού, χωρίς να εξισώνονται οι δύο μορφές απώλειας. Ένας δεσμός μπορεί να ολοκληρώνεται ή να αλλάζει χωρίς να ακυρώνεται η σημασία όσων προηγήθηκαν ή η επίδρασή τους στην προσωπική ιστορία.

ΑΠΟΤΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΕΚΒΑΣΗ

Κλινική μεταβολή και επαναξιολόγηση κατά την πορεία της θεραπείας

Η θεραπεία βρίσκεται σε εξέλιξη. Ωστόσο, η μέχρι σήμερα πορεία δείχνει ουσιαστικές μεταβολές στην επεξεργασία της απώλειας, στην ανοχή της συναισθηματικής δυσφορίας, στην οριοθέτηση και στον τρόπο με τον οποίο η θεραπευόμενη σχετίζεται με τις σκέψεις, τις ανάγκες και τις προσωπικές της επιλογές.

Κλινική εικόνα

01 **Απώλεια & συναίσθημα**

Αυξήθηκε η δυνατότητα παραμονής με τη θλίψη και μειώθηκε η ανάγκη άμεσης αποφυγής ή ελέγχου της συναισθηματικής εμπειρίας.

02 **Σχέσεις & όρια**

Ενισχύθηκε η αναγνώριση προσωπικών αναγκών και η οριοθέτηση, με σταδιακή μείωση της υπερ-ευθύνης και του ρόλου του «ρυθμιστή».

03 **Σκέψεις & αυτοπαρατήρηση**

Αναπτύχθηκε μεγαλύτερη μεταγνωστική επίγνωση, με αυξημένη δυνατότητα παρατήρησης καταστροφολογικών και αυτοκριτικών σκέψεων χωρίς άμεση ταύτιση με αυτές.

04 **Αξίες & επιλογές**

Οι αποφάσεις αξιολογούνται περισσότερο με βάση την ποιότητα, την αμοιβαιότητα και το προσωπικό νόημα και λιγότερο με βάση άκαμπτα «πρέπει» ή τον φόβο της απώλειας.

Επαναξιολόγηση

PHQ-9	**7**
GAD-7	**13**
DASS-21	**ήπια διάθεση**
SAS	**εντός φυσιολογικών ορίων**
YSQ-S3	

Παρατηρήθηκε μείωση της έντασης των σχημάτων σε σχέση με την αρχική αξιολόγηση.

Οι δείκτες συνεκτιμώνται με την κλινική εικόνα.

ΚΛΙΝΙΚΗ ΣΥΝΘΕΣΗ

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Η Διατύπωση Περίπτωσης ως οδηγός κατανόησης και επεξεργασίας της απώλειας

Η επεξεργασία του πένθους δεν αποτελούσε αρχικό θεραπευτικό αίτημα. Η εξελισσόμενη Διατύπωση Περίπτωσης ανέδειξε τη σημασία της απώλειας της μητέρας, του φόβου νέας απώλειας και των στρατηγικών που συντηρούσαν το σχετικό άγχος. Έτσι, προσέφερε ένα συνεκτικό πλαίσιο κατανόησης και καθοδήγησε τη θεραπευτική επεξεργασία του πένθους.

01

Η Διατύπωση Περίπτωσης και η ανάδειξη του πένθους

Η θεραπευόμενη προσήλθε με δυσκολίες που δεν περιλάμβαναν ρητά το πένθος. Μέσα από τη γνωσιακή διερεύνηση αναδείχθηκαν η απώλεια της μητέρας, ο φόβος μελλοντικών απωλειών και οι σχετικές πεποιθήσεις και συμπεριφορές αποφυγής. Ο φόβος αποτυχίας, οι άκαμπτοι κανόνες και η αυτοαξία διερευνήθηκαν ως διακριτές διαστάσεις της συνολικής διατύπωσης, χωρίς να αποδοθούν αιτιολογικά στο άγχος απώλειας

02

Το πένθος στο οικογενειακό και σχεσιακό πλαίσιο

Η επταετής ασθένεια και ο θάνατος της μητέρας, μέσα σε οικογενειακό πλαίσιο περιορισμένης έκφρασης συναισθημάτων, δυσχέραναν την επεξεργασία της θλίψης. Η εμπειρία αυτή συνδέθηκε με ανησυχία για ενδεχόμενες νέες απώλειες και δυσκολία συναισθηματικής επαφής με το πένθος, ενώ οι λοιπές σχεσιακές δυσκολίες εξετάστηκαν αυτοτελώς.

03

Αποφυγή της απώλειας και φαύλοι κύκλοι διατήρησης

Η απομάκρυνση από επώδυνες αναμνήσεις και συναισθήματα, η υπερδραστηριοποίηση και η αναζήτηση βεβαιότητας μπορούσαν να μειώνουν προσωρινά το άγχος απώλειας, διατηρώντας όμως τη βιωματική αποφυγή. Η Διατύπωση Περίπτωσης βοήθησε να προσδιοριστούν αυτοί οι κύκλοι διατήρησης και να τεθούν συγκεκριμένοι θεραπευτικοί στόχοι.

04

Επεξεργασία του πένθους και στοχευμένες παρεμβάσεις

Η επεξεργασία της απώλειας περιέλαβε διερεύνηση των νοημάτων του πένθους και των πεποιθήσεων που συνδέονταν με τον φόβο νέας απώλειας. Η γνωσιακή εργασία συνδυάστηκε με τεχνικές ACT και ενσυνειδητότητας, ενισχύοντας την επαφή με τη θλίψη, την αποεστίαση από το περιεχόμενο των σκέψεων, την αποδοχή και τη δράση σύμφωνα με προσωπικές αξίες.

05

Μεταβολή στο πένθος και κλινική αξία της διατύπωσης

Η θεραπευόμενη ανέπτυξε μεγαλύτερη δυνατότητα αναγνώρισης και έκφρασης της θλίψης και διατήρησης του συναισθηματικού δεσμού με τη μητέρα. Η Διατύπωση Περίπτωσης λειτούργησε ως δυναμικός οδηγός: ανέδειξε το πένθος ως θεραπευτική ανάγκη πέρα από το αρχικό αίτημα, συνέδεσε μηχανισμούς διατήρησης με παρεμβάσεις και υποστήριξε τη συνεχή επαναξιολόγηση της πορείας.