Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς
ΑΣΤΙΚΗ ΜΗ ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

Εταιρεία Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών Σπουδών

ΜΕΛΕΤΗ ΚΛΙΝΙΚΗΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή Προσωπικότητας (ΙΔΨΠ)

Ρύθμιση θυμού και ενσωμάτωση τεχνικών Τρίτου Κύματος στη ΓΣΘ

Άννα Πάνου

Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπεύτρια ΓΣΘ (CBT)

MSc Κλινικής Ψυχολογίας · Swansea University

ΕΠΟΠΤΡΙΑ

Φωτεινή Λέκκα

2026

Κλινική εικόνα & θεραπευτικό αίτημα

Πλαίσιο

- 53 ετών, έγγαμος, πατέρας δύο εφήβων
- Παράλληλη επαγγελματική δραστηριότητα και πολυετής παρουσία στον καλλιτεχνικό χώρο
- Υψηλή λειτουργικότητα, οργανωτικότητα και αίσθηση ευθύνης

Αίτημα

- «Βγαίνω συνεχώς εκτός εαυτού» — εκρήξεις θυμού και μεταγενέστερη ενοχή
- Συγκρούσεις με σύζυγο και παιδιά, συναισθηματική απομάκρυνση
- Ανάγκη κατανόησης της εσωτερικής πίεσης και βελτίωσης της επικοινωνίας

Κλινική εικόνα

- Έντονη ανάγκη ελέγχου, σταθερών κανόνων και προβλεψιμότητας
- Καταστολή θλίψης/ευαλωτότητας με έμμεση έκφραση μέσω θυμού
- Δυσπιστία, κριτική και συναισθηματική απόσταση ως προστασία από ματαίωση

“Θέλω να εκφράζομαι περισσότερο και να καταλάβω από που έρχεται αυτή η πίεση.”

Αναπτυξιακό πλαίσιο: πώς οργανώθηκε το μοτίβο

Μητέρα	Προτίμηση στον πιο «ευάλωτο» αδελφό → ο ίδιος αναλαμβάνει τον ρόλο του δυνατού/αυτάρκη.
Πατέρας	Χρόνια σωματική ευαλωτότητα αλλά αδιάκοπη εργασία → πρότυπο σιωπηλής αντοχής και υπερυπευθυνότητας.
14 ετών	Θάνατος πατέρα → εκλογίκευση της απώλειας, καταστολή πένθους και πρώιμη ανάληψη ευθύνης.
Ενηλικίωση	Πρώιμη εργασία, αυτονομία, μοναξιά και πολλαπλοί ρόλοι → ενίσχυση ελέγχου, επίδοσης και αυτάρκειας.

“Ο δυνατός δεν ζητά βοήθεια.”

Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή Προσωπικότητας

DSM-5: 301.4 · ICD-10: F60.5 | Διαγνωστικά χαρακτηριστικά και εκδήλωσή τους στην κλινική περίπτωση

DSM-5 · Κλινική αντιστοίχιση τεκμηριωμένων χαρακτηριστικών

1 · Κανόνες και οργάνωση

Αυστηρή τήρηση προσωπικών κανόνων, περιορισμένη προσαρμοστικότητα.

3 · Εργασία εις βάρος σχέσεων

Προτεραιοποίηση υποχρεώσεων με περιορισμό προσωπικού χρόνου.

4 · Ακαμψία σε αρχές και αξίες

Άκαμπτες προσωπικές αρχές στην αξιολόγηση εαυτού και άλλων.

7 · Φειδωλότητα

Περιορισμός οικογενειακών δαπανών, ακόμη και για αναψυχή.

8 · Ακαμψία και ισχυρογνωμοσύνη

Δυσκολία αποδοχής διαφορετικών απόψεων.

Ψυχομετρική εικόνα

BAI: 6 · Ελάχιστο άγχος

BDI: 15 · Ήπια συμπτώματα

SCL-90: GSI 1,02

PDQ-4: 23

Διαφοροδιάγνωση

Ναρκισσιστική ΔΠ: δεν κυριαρχεί μεγαλείο/θαυμασμός.
Σχιζοειδής ΔΠ: απόσταση στο πλαίσιο άγχους και αποφυγής.
Κατάθλιψη: χωρίς ενδείξεις μείζονος επεισοδίου.
ΓΑΔ: δεν τεκμηριώθηκε συννοσηρή διάγνωση από τα διαθέσιμα στοιχεία.

Διαγνωστική επιφύλαξη: Το κριτήριο 2 (τελειοθηρία που εμποδίζει την ολοκλήρωση εργασιών) δεν τεκμηριώνεται. Ανεπαρκή στοιχεία για το 5 (δυσκολία αποχωρισμού άχρηστων αντικειμένων) και το 6 (απροθυμία ανάθεσης εργασιών χωρίς τήρηση του προσωπικού τρόπου εκτέλεσης).

Κάθετη διερεύνηση: από τις εμπειρίες στις στρατηγικές

Πρώιμες εμπειρίες	Διαφοροποίηση από τον «ευάλωτο» αδελφό · ασθένεια/απώλεια πατέρα · περιορισμένη συναισθηματική ανταπόκριση
Πυρηνικές πεποιθήσεις	**«Δεν είμαι αρκετός αν δεν είμαι άψογος.» · «Αν δείξω αδυναμία, κινδυνεύω να απορριφθώ.»**
Γνωσιακά μοτίβα	Εξαρτημένη αυτοαξία · ανάγκη αποδοχής/επικύρωσης · τελειοθηρική αυστηρότητα προς εαυτό και άλλους
Συντελεστικοί κανόνες	«Δεν πρέπει να κάνω λάθος» · «πρέπει να δείχνω καλό πρόσωπο» · «δεν πρέπει να ζητώ βοήθεια»
Αντισταθμιστικές στρατηγικές	Υπερέλεγχος · υπερυπευθυνότητα · τελειοθηρική προσπάθεια · αυτάρκεια · καταστολή συναισθημάτων/αναγκών
Κόστος	**Εσωτερική πίεση · κόπωση · αυτοκριτική · εκρήξεις θυμού · ενοχή · συναισθηματική απόσταση**

Οριζόντια διερεύνηση: τρεις ενεργοποιήσεις του ίδιου συστήματος

Υποτροπή θυμού

Αυτόματη σκέψη

«Απέτυχα, όλα πήγαν χαμένα.»

Προσωπικό νόημα

Λάθος = συνολική αποτυχία

Συναισθηματική/συμπεριφορική ακολουθία

Ντροπή/ενοχή → αυτοκριτική & απόσυρση

Ανάγκη για ανάπαυση

Αυτόματη σκέψη

«Δεν γίνεται να κοιμάμαι μέχρι τις 10.»

Προσωπικό νόημα

Αυτοφροντίδα = ανευθυνότητα

Συναισθηματική/συμπεριφορική ακολουθία

Άγχος/ενοχή → συνεχίζει εξαντλημένος

Ανησυχία συζύγου

Αυτόματη σκέψη

«Μάλλον έχει πρόβλημα μαζί μου.»

Προσωπικό νόημα

Αν ο άλλος δυσφορεί, φταίω εγώ

Συναισθηματική/συμπεριφορική ακολουθία

Καχυποψία → υπερανάλυση & απόσταση

Φαύλοι κύκλοι που συντηρούν τη δυσκολία

Σχέσεις	Ανάγκη δεν αναγνωρίζεται	Κριτική	Αμυντικότητα άλλου	Απομάκρυνση	«Δεν με καταλαβαίνουν»
Συναίσθημα	Θλίψη / ευαλωτότητα	Καταστολή	Συσσώρευση έντασης	Έκρηξη θυμού	Ενοχή → περισσότερη συγκράτηση
Αυτοαξία	Υψηλά «πρέπει»	Υπερπροσπάθεια	Κόπωση / λάθος	Αυτοκριτική	Περισσότερος έλεγχος

“Να με καταλαβαίνουν χωρίς να το λέω.”

Υπόθεση εργασίας

Πρώιμες εμπειρίες αποδοχής υπό όρους και απώλειας

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Έλεγχος · τελειότητα · αυτάρκεια υπευθυνότητα · αποφυγή ευαλωτότητας

↔

ΒΑΣΙΚΗ ΑΝΑΓΚΗ

Αυθεντική σύνδεση · αποδοχή στήριξη · συναισθηματική εγγύτητα

“Η ψευδής ασφάλεια του ελέγχου συγκρούεται με τη σύνδεση, η οποία απαιτεί αποδοχή της ευαλωτότητας.”

Θεραπευτικοί στόχοι: τι ακριβώς επιχειρήθηκε να αλλάξει

Συναίσθημα Αναγνώριση θυμού ως δευτερογενούς συναισθήματος · έκφραση αναγκών χωρίς επίθεση/άμυνα.

Αυτοαξία Αναδόμηση «αξία = απόδοση» · δικαίωμα στο λάθος · μείωση τελειοθηρικής αυτοκριτικής.

Ευαλωτότητα Αυτοσυμπόνια · αποδοχή ανάγκης για στήριξη · λιγότερη ενοχή για αυτοφροντίδα.

Σχέσεις Εμπιστοσύνη, αμοιβαιότητα, μη αμυντική επικοινωνία και περισσότερη συναισθηματική εγγύτητα.

Έλεγχος Διάκριση υπευθυνότητας–φταιξίματος · ανοχή αβεβαιότητας · μείωση υπερελέγχου.

Γονεϊκότητα Αποδοχή διαφοροποίησης των παιδιών · όρια χωρίς υπερπροστασία και ταμπέλες.

Θεραπευτικό πλάνο: πέντε αλληλένδετοι άξονες

01	**Αναγνώριση & αποδοχή συναισθήματος**	Σύνδεση σώματος–συναισθήματος · θυμός ως δευτερογενές · παραμονή χωρίς αποφυγή.
02	**Γνωσιακή αναδόμηση**	Αξία/επίδοση · λάθος/ανεπάρκεια · ευθύνη/φταίξιμο · όλα ή τίποτα.
03	**Συναισθηματική & διαπροσωπική εμβάθυνση**	Φαύλοι κύκλοι · μηνύματα σε πρώτο πρόσωπο · συνευθύνη · εγγύτητα.
04	**Εμπιστοσύνη & αυτορρύθμιση**	Αβεβαιότητα · λιγότερος έλεγχος · ρύθμιση έντασης · αξίες.
05	**Αυτοσυμπόνια & εδραίωση**	Λάθος ως μάθηση · αυτοφροντίδα χωρίς ενοχή · εσωτερική σταθερότητα.

ΓΣΘ: από τη διατύπωση στη συγκεκριμένη παρέμβαση

Γνωσιακή αναδόμηση

- Σωκρατικός διάλογος & κάθετο τόξο
- 5στηλο/7στηλο ημερολόγιο σκέψεων
- Δεδομένα έναντι προβλέψεων και γνωσιακού σφάλματος «ανάγνωσης της σκέψης»
- «Πίτα» ευθύνης και κλίμακα 0–100
- Δικαίωμα στο λάθος · υπευθυνότητα ≠ τελειοθηρία

Συμπεριφορική εφαρμογή

- Σταδιακή έκθεση σε ευαλωτότητα: μοίρασμα συναισθήματος/παραδοχή ανάγκης
- Οριοθέτηση & διεκδικητικότητα: «όριο δεν σημαίνει σύγκρουση»
- Αναγνώριση προειδοποιητικών ενδείξεων φόρτισης
- Ρουτίνα και δραστηριότητες αυτοφροντίδας

Διορθωτικές εμπειρίες

- Κάρτα υπενθύμισης μετά από θετική ανταπόκριση συναδέλφου στην αποκάλυψη απώλειας εργασίας
- Αμφισβήτηση της προσδοκίας απόρριψης
- Νέα εμπειρία: έκθεση/ευαλωτότητα μπορεί να συναντηθεί με αποδοχή και όχι απαξίωση

Εμπλουτισμός της ΓΣΘ με τεχνικές 3ου κύματος

Οι τεχνικές ενσωματώθηκαν οργανικά στη ΓΣΘ, ανάλογα με τη φάση, την ετοιμότητα και τους θεραπευτικούς στόχους.

Άκαμπτα «πρέπει»	**Αποεστίαση από το περιεχόμενο των σκέψεων**	Να βλέπει τη σκέψη ως νοητικό γεγονός και όχι ως εντολή.
Καταστολή συναισθήματος	**Παρατήρηση με ενσυνειδητότητα/δημιουργία χώρου για την εσωτερική εμπειρία**	Να παραμένει με θλίψη, φόβο και ευαλωτότητα χωρίς άμεσο έλεγχο.
Αυτόματη έκρηξη	**Παύση – Παρατήρηση – Επιλογή**	Παύση, αναγνώριση ενεργοποίησης και συνειδητή επιλογή αντίδρασης.
Αυτοκριτική / ντροπή	**Αυτοσυμπόνια**	Πιο υποστηρικτικός εσωτερικός διάλογος και αποδοχή ατέλειας.
Έλεγχος ως ασφάλεια	**Αξίες & αποδοχή αβεβαιότητας**	Επιλογές με βάση σύνδεση, φροντίδα και αυθεντικότητα αντί βεβαιότητας.

Τρίτο κύμα στην πράξη: δύο χαρακτηριστικές εφαρμογές

1 · Βιωματική άσκηση αποεστίασης από το περιεχόμενο των σκέψεων

Ο θεραπευόμενος κατέγραψε τις δυσκολίες του σε τετράδιο και το κράτησε πολύ κοντά στο πρόσωπό του, δυσκολεύοντας την επικοινωνία και την επαφή με τον χώρο. Όταν το τοποθέτησε στα πόδια του, το πρόβλημα παρέμεινε, αλλά μπορούσε να δει και να εμπλακεί σε όσα υπήρχαν γύρω του.

Κλινικός στόχος

Αποεστίαση από το περιεχόμενο των σκέψεων · λιγότερη προσκόλληση στο πρόβλημα · δυνατότητα επικοινωνίας, λειτουργικής δράσης και σύνδεσης με άλλες πλευρές της ζωής.

Το πρόβλημα παραμένει · η ζωή δεν περιορίζεται σε αυτό.

2 · Παύση – Παρατήρηση – Επιλογή

Σε στιγμές συναισθηματικής φόρτισης, εκπαιδεύτηκε να αναγνωρίζει τις πρώιμες ενδείξεις ενεργοποίησης, να κάνει μια συνειδητή παύση, να παρατηρεί τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις σωματικές αισθήσεις και να επιλέγει την επόμενη συμπεριφορική του ανταπόκριση .

Κλινικός στόχος

Μετάβαση από την αυτόματη αντίδραση θυμού σε αυτορρύθμιση και συνειδητή συμπεριφορική επιλογή.

Από τη γνωσιακή διατύπωση στον εμπλουτισμό με 3ο κύμα

Η ΓΣΘ παρέμεινε ο βασικός θεραπευτικός κορμός. Οι τεχνικές 3ου κύματος ενσωματώθηκαν εκεί όπου η διατύπωση ανέδειξε ανάγκη για διαφορετική σχέση με το συναίσθημα, τη σκέψη και την ευαλωτότητα.

Κεντρικό μοτίβο	Υπερέλεγχος • τελειοθηρικά «πρέπει» • αξία μέσω απόδοσης
Συναισθηματική στρατηγική	Καταστολή θλίψης/ανάγκης • αποφυγή ευαλωτότητας • δυσκολία αβεβαιότητας
Διαπροσωπικό αποτέλεσμα	Κριτική • απαίτηση • απόσυρση • προσδοκία κατανόησης χωρίς έκφραση
Κόστος	Συσσώρευση έντασης → θυμός → ενοχή/αυτοκριτική → ακόμη μεγαλύτερος έλεγχος
Ανάγκη θεραπευτικού εμπλουτισμού	Αποδοχή •αποεστίαση από το περιεχόμενο των σκέψεων • αυτοσυμπόνια • αξίες • συνειδητή επιλογή

1. Από την καταστολή στην αποδοχή του συναισθήματος

Τι έδειχνε η διατύπωση

Η θλίψη, ο φόβος, η απογοήτευση και η ανάγκη βιώνονταν ως απειλητικά ή ως ένδειξη αδυναμίας. Η καταστολή τους αύξανε την εσωτερική ένταση και ο θυμός λειτουργούσε συχνά ως δευτερογενές συναίσθημα.

Τι εφαρμόστηκε

Σύνδεση συναισθήματος–σώματος, αναγνώριση του θυμού ως δευτερογενούς, παραμονή σε επαφή με το συναίσθημα, χωρίς άμεση αποφυγή ή προσπάθεια ελέγχου, και δημιουργία χώρου για τις εσωτερικές εμπειρίες

Τι επιδιώχθηκε

Μεγαλύτερη ανοχή της ευαλωτότητας και της αβεβαιότητας, ώστε η δυσφορία να μην οδηγεί αυτόματα σε υπερέλεγχο, κριτική ή απόσυρση.

Κλινική μετατόπιση

«Πρέπει να το ελέγξω / να μη φανεί» → «Μπορώ να το αναγνωρίσω, να του κάνω χώρο και να παραμείνω σε επαφή».

ACT-consistent: acceptance / μείωση βιωματικής αποφυγής • CFT-consistent: μη επικριτική στάση απέναντι στη δυσφορία

2. Από τα άκαμπτα «πρέπει» στη γνωσιακή ευελιξία

Προσκόλληση σε κανόνες

«Λάθος=αποτυχία», «αξία=απόδοση», «αν ζητήσω θα φανώ αδύναμος», «οι άλλοι πρέπει να καταλάβουν χωρίς να πω». Οι σκέψεις λειτουργούσαν ως αυστηροί κανόνες που περιόριζαν τις εναλλακτικές αντιδράσεις.

Αποεστίαση από το περιεχόμενο των σκέψεων

Παρατήρηση σκέψεων χωρίς πλήρη ταύτιση, ευελιξία προσδοκιών και μείωση της προσκόλλησης στην ανάγκη αλλαγής του άλλου. Η άσκηση με το τετράδιο χρησιμοποιήθηκε βιωματικά για λειτουργική απόσταση από το «πρόβλημα».

Συνειδητή επιλογή

Μέσω της διαδικασίας «Παύση – Παρατήρηση – Επιλογή», της ενσυνείδητης παρατήρησης της αναπνοής και της καταπραϋντικής ρυθμικής αναπνοής (soothing rhythm breathing), ενισχύθηκαν η αναγνώριση των πρώιμων ενδείξεων συναισθηματικής ενεργοποίησης και η δυνατότητα συνειδητής ανταπόκρισης αντί της αυτόματης αντίδρασης θυμού.

Κεντρικό νόημα

Δεν χρειάζεται κάθε σκέψη να αντιμετωπίζεται ως γεγονός, εντολή ή ορισμός του εαυτού.

Η γνωσιακή αναδόμηση και η αποεστίαση από το περιεχόμενο των σκέψεων λειτούργησαν συμπληρωματικά στο πλαίσιο της ίδιας ΓΣΘ διατύπωσης.

3. Από την αυτοκριτική στην αυτοσυμπόνια

Αυτοτιμωρία → μάθηση	Το μοτίβο «μόνο όταν βασανίζομαι αξίζω» μετατοπίστηκε προς «μαθαίνω μέσα από τις δυσκολίες».
Λάθος → ανθρώπινη ατέλεια	Το λάθος επανανοηματοδοτήθηκε ως ευκαιρία μάθησης και όχι ως απόδειξη ανεπάρκειας ή απώλειας αξίας.
Αυτοκριτική → συμπονετική κατανόηση	Ενισχύθηκε μια πιο υποστηρικτική εσωτερική στάση, με κατανόηση των προσωπικών μοτίβων αντί τιμωρητικής αυτοαξιολόγησης. Αξιοποιήθηκαν βιωματικές ασκήσεις CFT: γειωμένη στάση σώματος, καταπραϋντική ρυθμική αναπνοή και θερμός, φιλικός τόνος προς τον εαυτό.
Αυτοφροντίδα χωρίς ενοχή	Δουλεύτηκε ότι η φροντίδα του εαυτού υποστηρίζει — δεν ακυρώνει — τη φροντίδα των άλλων και την υπευθυνότητα.
Πρόοδος αντί τελειότητας	Η ανασκόπηση στο ημερολόγιο και η αυτοεπιβράβευση ενίσχυσαν την αναγνώριση αλλαγών αντί της αποκλειστικής εστίασης στο έλλειμμα.

Θεραπευτικός στόχος: υπευθυνότητα χωρίς αυτοτιμωρία • αποδοχή χωρίς παραίτηση • φροντίδα χωρίς ενοχή

4. Από τον έλεγχο στην αξιακά συνεπή σύνδεση

Τι άνθρωπος θέλω να είμαι;

Η διερεύνηση μετακινήθηκε από το «πώς θα αντιδράσει ο άλλος;» στο «πώς θέλω εγώ να υπάρχω ως σύντροφος, πατέρας και επαγγελματίας;».

Σχέση συντρόφου

Αυθεντικότητα, αμοιβαιότητα και συναισθηματική ασφάλεια πέρα από ρόλους/υποχρεώσεις. Έκφραση επιθυμιών και συναισθημάτων με περιορισμό του γνωσιακού σφάλματος της ανάγνωσης της σκέψης, της επικριτικής στάσης και της ανάγκης ελέγχου

Εργασία & προσωπική αξία

Επανασύνδεση με προσωπικές και επαγγελματικές αξίες, μείωση της εξάρτησης από εξωτερική επιβεβαίωση, εικόνα και απόδοση ως μοναδικό κριτήριο αξίας.

Συγκεκριμένη δράση

Μοίρασμα συναισθήματος και παραδοχή ανάγκης • μηνύματα σε πρώτο πρόσωπο • διεκδικητικότητα και όρια • πιο αυθεντική επικοινωνία • αυτοφροντίδα.

ACT-consistent: αξίες → επιλογές συμπεριφοράς, χωρίς προϋπόθεση ότι πρώτα θα εξαφανιστεί η δυσφορία.

5. Η θεραπευτική σχέση ως πεδίο βιωματικής αλλαγής

Η αλλαγή δεν δουλεύτηκε μόνο ως «τεχνική». Η θεραπευτική σχέση αποτέλεσε χώρο όπου μπορούσαν να δοκιμαστούν στην πράξη ευαλωτότητα, εμπιστοσύνη και αποδοχή.

Ασφάλεια	Σταθερό και συνεργατικό πλαίσιο, με συνέπεια και αποδοχή.
Έκθεση	Μεγαλύτερη ειλικρίνεια για σκέψεις, ανάγκες και συναισθήματα.
Νέα εμπειρία	Αποδοχή χωρίς να συνεπάγεται αδυναμία, απόρριψη ή απώλεια ελέγχου.
Εσωτερίκευση	Λιγότερη καχυποψία/αυτοκριτική και μεγαλύτερη δυνατότητα αυθεντικής σύνδεσης.
Γενίκευση	Μεταφορά αυτής της στάσης στη σχέση με σύζυγο, παιδιά, εργασία και εαυτό.

CFT: ασφαλής/συμπονετική σχεσιακή στάση • ACT: willingness και δράση παρουσία δυσφορίας • ΓΣΘ: διορθωτική εμπειρία και δοκιμή νέων πεποιθήσεων

Η ενσωμάτωση σε μία θεραπευτική ακολουθία

1	**Αναγνωρίζω**	συναίσθημα, σωματική φόρτιση, αυτόματη σκέψη
2	**Κάνω χώρο**	χωρίς άμεση καταστολή, αποφυγή ή υπερέλεγχο
3	**Αποεστιάζω**	Αναγνωρίζω τους άκαμπτους κανόνες ως γνωσιακά μοτίβα, όχι ως υποχρεωτικές εντολές
4	**Στρέφομαι με συμπόνια**	προς λάθος, ατέλεια, ανάγκη και ευαλωτότητα
5	**Θυμάμαι τι έχει αξία**	πώς θέλω να σχετίζομαι και να υπάρχω
6	**Επιλέγω δράση**	όρια, έκφραση, σύνδεση, αυτοφροντίδα, μη αντιδραστική επικοινωνία

Έτσι το 3ο κύμα δεν εμφανίζεται ως ξεχωριστή «δέσμη τεχνικών», αλλά ως εμπλουτισμός της ίδιας γνωσιακής–συμπεριφορικής πορείας.

Πορεία θεραπείας Ι: από την αξιολόγηση στην αναδόμηση

1–4	**Αξιολόγηση & διατύπωση**	Αίτημα, ιστορικό, ψυχομετρικά · σύνδεση οικογενειακού/συζυγικού/επαγγελματικού πεδίου.
4–11	**Θυμός · έλεγχος · ευαλωτότητα**	Σύνδεση καταπιεσμένης λύπης με θυμό · αποδόμηση «πρέπει» · αυτοφροντίδα.
8–15	**Άγχος απόδοσης & σχέσεις**	Φόβος αποτυχίας · αυτοκριτική · αμφιθυμία για επανασύνδεση · επικοινωνία με παιδιά.
16–24	**Ρύθμιση & επικοινωνία**	Μη αμυντική επικοινωνία · αναγνώριση ελέγχου μέσω κανόνων · επανασύνδεση.
21–31	**Τελειοθηρία & αυτοαξία**	«Λάθος = αδυναμία» · δικαίωμα στο λάθος · σταθερότερη συναισθηματική παρουσία.
32–42	**Σχέσεις & οικειότητα**	Έκφραση αναγκών · συνευθύνη · μείωση καχυποψίας · περισσότερη εγγύτητα.

Πορεία θεραπείας ΙΙ: εδραίωση & γενίκευση

36–46	**Συντροφική επαφή & αξίες**	Από την κριτική και τους άκαμπτους ρόλους προς τη συνευθύνη, τα μηνύματα σε πρώτο πρόσωπο, τη μείωση του γνωσιακού σφάλματος της ανάγνωσης της σκέψης και τον αξιακό προσανατολισμό.
47–49	**Αυτοφροντίδα & αυτοσυμπόνια**	Αποδοχή ατέλειας, δικαίωμα στο λάθος, αυτοφροντίδα χωρίς ενοχή και λιγότερη αυτοτιμωρία.
50–53	**Ενσωμάτωση αλλαγών**	Αποεστίαση από το περιεχόμενο των σκέψεων, αναγνώρισή τους ως νοητικών γεγονότων, ρεαλιστικότερη ανάληψη ευθύνης, μεγαλύτερη ανοχή στη διαφωνία και μη επικριτική διεκδικητικότητα.

Κλινική μετατόπιση

Καταστολή ↓ **Αποδοχή συναισθήματος**	Άκαμπτα «πρέπει» ↓ **Ευελιξία & αξίες**	Αυτοκριτική ↓ **Αυτοσυμπόνια**	Υπερέλεγχος ↓ **Ανοχή αβεβαιότητας**	Αντίδραση ↓ **Παρατήρηση & επιλογή**

Κλινική αλλαγή: τι παρατηρήθηκε στην καθημερινή λειτουργία

Θυμός Λιγότερες αντιδραστικές εκρήξεις και μεγαλύτερη δυνατότητα παύσης πριν από την αντίδραση.

Συναίσθημα Αναγνώριση της θλίψης/ευαλωτότητας κάτω από τον θυμό και μεγαλύτερη ανοχή στη συναισθηματική εμπειρία.

Αυτοκριτική Λιγότερη ερμηνεία του λάθους ως συνολικής αποτυχίας και περισσότερο δικαίωμα στην ατέλεια.

Σχέσεις Ενισχυμένη έκφραση συναισθημάτων και αναγκών, μείωση της καχυποψίας και της τάσης απόδοσης ευθύνης στη σύζυγο.

Έλεγχος Περισσότερη ανοχή στην αβεβαιότητα, στη διαφορετική οπτική και σε καταστάσεις που δεν ελέγχει.

Αυτοφροντίδα Η ανάπαυση και η φροντίδα του εαυτού επανανοηματοδοτούνται ως λειτουργικές, όχι ως εγωισμός/αδυναμία.

Ψυχομετρική πορεία

	ΑΡΧΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΜΕΤΑΓΕΝΕΣΤΕΡΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΝΔΕΙΞΗ
Κατάθλιψη	BDI: 15	PHQ-9: 1	Ελάχιστη συμπτωματολογία στη μεταγενέστερη μέτρηση
Άγχος	BAI: 6	GAD-7: 2	Ελάχιστο άγχος και στις δύο αξιολογήσεις
Θυμός / στρες	SCL-90, Θυμός: 12	DASS-21, Στρες: 2	Χαμηλό στρες στη μεταγενέστερη μέτρηση
Κοινωνική απομόνωση	YSQ: 3,8	YSQ: 3,0	Μείωση βαθμολογίας
Συναισθηματική στέρηση	YSQ: 3,6	YSQ: 2,6	Μείωση βαθμολογίας

Τα αποτελέσματα αποτυπώνουν την ψυχομετρική εικόνα σε διαφορετικές φάσεις της θεραπείας και δεν επιτρέπουν σε όλες τις περιπτώσεις άμεση σύγκριση βαθμολογιών.

Τι φαίνεται να λειτούργησε ως μηχανισμός αλλαγής

Αποεστίαση από το περιεχόμενο των σκέψεων
Από «η σκέψη είναι αλήθεια/εντολή» → παρατήρηση της σκέψης και δυνατότητα επιλογής.

Αποδοχή ευαλωτότητας
Από αποφυγή θλίψης/ανάγκης → μεγαλύτερη συναισθηματική παρουσία και εγγύτητα.

Αυτοσυμπόνια
Από ντροπή και αυτοτιμωρία → πιο υποστηρικτικός εσωτερικός διάλογος και δικαίωμα στο λάθος.

Αξίες
Από άκαμπτο καθήκον και εικόνα → επιλογές περισσότερο συνεπείς με σύνδεση, φροντίδα και αυθεντικότητα.

Διορθωτική εμπειρία
Μοίρασμα και έκθεση χωρίς την αναμενόμενη απόρριψη → ενίσχυση εμπιστοσύνης.

Θεραπευτική σχέση
Σταθερό πλαίσιο αποδοχής χωρίς υπερέλεγχο → γενίκευση σε σημαντικές σχέσεις.

Συμπεράσματα & κλινικές εφαρμογές

Η ΓΣΘ παρείχε τη βασική διατύπωση και τις κεντρικές γνωσιακές/συμπεριφορικές παρεμβάσεις.

Η ενσωμάτωση τεχνικών 3ου κύματος εμπλούτισε τη θεραπευτική εργασία γύρω από:

- παρατήρηση χωρίς άμεση ταύτιση ή αντίδραση
- αποδοχή θλίψης, αβεβαιότητας και ευαλωτότητας
- αυτοσυμπόνια αντί τελειοθηρικής αυτοτιμωρίας
- συνειδητή επιλογή αντί αυτόματου υπερελέγχου
- σύνδεση της συμπεριφοράς με αξίες και αυθεντική σχέση

Έλεγχος & καταστολή — **Επίγνωση & αποδοχή** — **Συναισθηματική επεξεργασία** — **Ψυχολογική ευελιξία**

“Η αυτοσυμπόνια αναδείχθηκε ως κεντρικός άξονας που υποστήριξε την αποδοχή της ευαλωτότητας και τη μείωση της τελειοθηρικής αυστηρότητας.”