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

Άννα Πάνου, Φωτεινή Λέκκα

Εταιρεία Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών Σπουδών, Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

Η μελέτη περίπτωσης αφορά γυναίκα 26 ετών, η οποία προσήλθε με κύριο αίτημα τον επίμονο φόβο απώλειας και δυσκολίες στη συναισθηματική δέσμευση στις ερωτικές της σχέσεις. Οι δυσκολίες εκδηλώνονταν μέσω ενός υποβόσκοντος φόβου ότι, εάν δημιουργήσει ουσιαστική συναισθηματική σύνδεση, ενδέχεται τελικά να χάσει τον σύντροφό της, αλλά και μέσω της έντονης ανάγκης ύπαρξης σταθερής παρουσίας συντρόφου, από την οποία αντλούσε αίσθημα ασφάλειας. Ως αποτέλεσμα, μετακινούνταν εύκολα από τη μία σχέση στην άλλη, χωρίς να επεξεργάζεται ουσιαστικά τους λόγους για τους οποίους επιθυμούσε να βρίσκεται σε σχέση, γεγονός που συνέβαλε και σε δυσλειτουργικές επιλογές συντρόφων. Παράλληλα, ο φόβος απώλειας εκδηλωνόταν και μέσω επίμονων ανησυχιών και καταστροφικών σεναρίων ότι μπορεί να συμβεί κάτι κακό σε σημαντικά πρόσωπα της ζωής της, όπως ο πατέρας της. Οι δυσκολίες αυτές συνδέθηκαν με την παρατεταμένη ασθένεια και τον θάνατο της μητέρας της, όταν η θεραπευόμενη βρισκόταν μεταξύ 12 και 17 ετών, σε πλαίσιο αποσιώπησης ζητημάτων υγείας από την οικογένεια. Η έλλειψη ενημέρωσης και συναισθηματικής έκφρασης κατά την πορεία της νόσου, αλλά και κατά την περίοδο της απώλειας και του πένθους, συνέβαλαν στη διαμόρφωση πεποιθήσεων όπως: «Η εγγύτητα οδηγεί σε απώλεια» και «Η ευαλωτότητα είναι επικίνδυνη», οδηγώντας σε στρατηγικές υπερελέγχου και αποφυγής συναισθημάτων. Η θεραπευτική παρέμβαση εστιάστηκε στην επεξεργασία του μη εκφρασμένου πένθους, στη γνωσιακή αναδόμηση δυσλειτουργικών πεποιθήσεων και στην υιοθέτηση λειτουργικών στρατηγικών συναισθηματικής επεξεργασίας και έκφρασης. Σταδιακά, η θεραπευόμενη αναγνώρισε τα σχεσιακά της μοτίβα και τους λόγους επιλογής συντρόφων και επαναπλαισίωσε την απώλεια και την ασθένεια ως μέρος της ανθρώπινης ζωής. Η θεραπεία ξεκίνησε τον Οκτώβριο του 2024, έχουν πραγματοποιηθεί συνολικά 53 συνεδρίες και βρίσκεται σε εξέλιξη.