Μελέτη περίπτωσης άνδρα με Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή Προσωπικότητας: Ρύθμιση θυμού μέσω ενσωμάτωσης τεχνικών τρίτου κύματος στη Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία

Άννα Πάνου, Φωτεινή Λέκκα

Εταιρεία Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών Σπουδών, Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

Η παρούσα μελέτη αφορά άνδρα 53 ετών, ο οποίος προσήλθε με κύριο αίτημα τη διαχείριση έντονου θυμού, διαπροσωπικών συγκρούσεων στη συζυγική σχέση και επίμονης εσωτερικής πίεσης, συνδεόμενης με την ανάγκη ελέγχου και την τελειοθηρία. Το ιστορικό του χαρακτηρίζεται από πρώιμη συναισθηματική αναστολή και ανεπεξέργαστο πένθος μετά την απώλεια του πατέρα του κατά την εφηβεία. Παράλληλα, διαμορφώθηκαν πεποιθήσεις όπως: «Ο δυνατός δεν ζητά βοήθεια», «Η ευαλωτότητα είναι αδυναμία», «Πρέπει να έχω τον έλεγχο» και «Η αξία μου εξαρτάται από την απόδοσή μου». Οι πεποιθήσεις αυτές επηρεάστηκαν από το πρότυπο σκληρής και αδιάκοπης εργασίας που ενσάρκωνε ο πατέρας του, παρά τα προβλήματα υγείας που αντιμετώπιζε, από το κοινωνικό πλαίσιο που εξιδανίκευε την αυτάρκεια και την απουσία έκφρασης αναγκών, καθώς και από τη διαφοροποιημένη στάση της μητέρας προς τον πιο «ευάλωτο» αδελφό. Η θεραπευτική παρέμβαση συμπεριέλαβε τεχνικές γνωσιακής αναδόμησης και συμπεριφορικών πειραμάτων, σε συνδυασμό με τεχνικές τρίτου κύματος, όπως η ενσυνειδητότητα (μη επικριτική παρατήρηση), η από-εστίαση από το περιεχόμενο των σκέψεων (defusion) και τεχνικές συνειδητής παύσης («pause–observe–choose» και «making space»), με στόχο την αποτελεσματικότερη διαχείριση του θυμού. Ταυτόχρονα, δόθηκε έμφαση στην καλλιέργεια της αυτοσυμπόνιας και στην αποδοχή της ευαλωτότητας. Παρατηρήθηκε σημαντική μείωση των εκρήξεων θυμού, της αυτομομφής και της ανάγκης ελέγχου, καθώς και βελτίωση της επικοινωνίας στις οικογενειακές σχέσεις. Ο θεραπευόμενος ανέπτυξε αυξημένη επίγνωση της σχέσης μεταξύ καταπιεσμένων συναισθημάτων και θυμού, αναγνωρίζοντας τη θλίψη ως υποκείμενο συναίσθημα, ενώ παράλληλα ενισχύθηκε η αποδοχή των συναισθημάτων και της αβεβαιότητας. Η θεραπεία ξεκίνησε τον Ιούλιο του 2024 και συνεχίζεται έως σήμερα.