Ενσωμάτωση πρακτικών ενσυνειδητότητας σε ατομική θεραπεία νεαρής γυναίκας με Ναρκισσιστική Διαταραχή Προσωπικότητας και Ιδεοψυχαναγκαστικά στοιχεία

Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς
ΑΣΤΙΚΗ ΜΗ ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

Εταιρεία Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών Σπουδών

9ο Πανελλήνιο Συνέδριο Γνωσιακών & Συμπεριφορικών Ψυχοθεραπειών
6-8 Νοεμβρίου 2026, Θεσσαλονίκη

Φωτεινή Μαρία Σκαρπαλέζου, Φωτεινή Λέκκα
Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

Γενικές πληροφορίες – αίτημα

- Γυναίκα 35 ετών, άγαμη, ετερόφυλη, απόφοιτη ΑΕΙ
- Πρωινή δουλειά σε αντικείμενο των σπουδών της με παράλληλη μικρή προσωπική επιχείρηση
- Διαμονή στην πατρική οικεία σε μεγάλο αστικό κέντρο
- Προσήλθε μόνη, έπειτα από ενημέρωση φίλης για ΙΕΘΣ
- Σημαντικές μεταβάσεις πριν την έναρξη: πρόσφατος χωρισμός από σχέση 5 ετών, απώλεια εργασίας, επιστροφή στο πατρικό
- Κύριο αίτημα: διαχείριση «μη διαχειρίσιμου στρες», αναγνώριση συναισθημάτων και θέσπιση/αποδοχή ορίων

Ιστορικό παρούσας δυσκολίας

- Έντονη πίεση σε εαυτό - εργασία περίπου 15–16 ώρες ημερησίως *“Έχω ακόμα λίγο περιθώριο”*
- Αίσθηση αδιεξόδου και απώλειας ελέγχου σε επαγγελματικό και διαπροσωπικό επίπεδο *“Έχω χάσει τον εαυτό μου”*
- Δυσκολία αναγνώρισης συναισθημάτων και έντονες μεταβολές θυμικού
- Δυσφορία σε αλλαγή προγράμματος *“Έχω ταξινομήσει τα κουτάκια μου όπως θέλω και με ενοχλεί να μου τα αλλάζουν”*
- Καχυποψία στις συντροφικές σχέσεις, δυσκολία θέσπισης και αποδοχής ορίων
- Στρατηγικές αντιμετώπισης: άκαμπτος προγραμματισμός, υψηλές απαιτήσεις
- Προσπάθειες αντιμετώπισης: συνεχής αναζήτηση του «λάθους» της και αναγνώριση κυριαρχίας των «πρέπει» έναντι των «θέλω»

Ψυχιατρικό & ιατρικό ιστορικό – λειτουργικότητα

- Ψυχολογική υποστήριξη στο λύκειο για περίπου ένα έτος λόγω άγχους
- Συστημική ψυχοθεραπεία για τέσσερα χρόνια από την ηλικία των 31 ετών
- Ιστορικό χρήσης μαριχουάνας και MDMA στα 15–23 έτη, χρήση αλκοόλ στην εφηβεία και στην ενήλικη ζωή
- Ιατρικό ιστορικό: επιπλοκή κατά τον τοκετό με εξάρθρωση δεξιού ποδιού, παρακολούθηση και φυσικοθεραπείες, παλαιότερα αθλητικά ατυχήματα χωρίς μόνιμη βλάβη
- Κατά την κλινική εικόνα: κοινωνική, ομιλητική, επιμελημένη εμφάνιση, υψηλό ενδιαφέρον για γνώση και προσωπική εξέλιξη

Ατομικό ιστορικό I

- Παιδική ηλικία με αυστηρό πρόγραμμα, υψηλές απαιτήσεις και έμφαση στην επίδοση
- Λίγες παρέες, όχι καλές σχέσεις με κορίτσια “αίσθηση θέσης απολογούμενης”, παρέες με αγόρια και φιλίες που διατηρεί έως ενήλικη ζωή
- Στην εφηβεία αυξημένο άγχος επίδοσης και συγκρίσεις με αδελφό και συμμαθητή, αίσθηση πως διαβάζει αρκετά χωρίς να έχει το αποτέλεσμα που θέλει
- Άτυπη συμφωνία με γονείς: να κάνει αυτά που θέλουν (καλή σχολική επίδοση) ώστε στην προσωπική της ζωή να μπορεί να κάνει ό,τι θέλει χωρίς έλεγχο και συνέπειες

Ατομικό ιστορικό ΙΙ

- Πρώτη ερωτική σχέση: είδε το αγόρι της με άλλη κοπέλα → σύγκριση και αίσθηση πως υστερεί
- Σημαντική σχέση σε ενήλικη ζωή: σχέση 3 χρόνων, ψυχολογικά κακοποιητική (υποχωρήσεις σε γνώμη και ανάγκες της προκειμένου να λαμβάνει την προσοχή του)
- Προηγούμενη σχέση: 5 χρόνων, διαμονή σε πατρικό συντρόφου, συνεχής φόβος και αμφιβολία λόγω διαφοράς ηλικίας, “ρόλος μαμάς”
- Πηγές υποστήριξης: φίλοι, άθληση, επαφή με τη φύση και δημιουργικές δραστηριότητες

Οικογενειακό ιστορικό

- Πατέρας: αυστηρός, ελεγκτικός, εσωστρεφής, με εκρήξεις θυμού, δυσκολία αναζήτησης βοήθειας, διφορούμενη στάση (όταν τον ενοχλεί κάτι δεν επικοινωνεί, απλώς απομακρύνεται)
- Μητέρα: δοτική και φροντιστική προς τους άλλους, με τάση παραμέλησης των δικών της αναγκών και παθητικό ρόλο στη σχέση με τον πατέρα
- Συχνές συγκρούσεις μεταξύ των γονέων και αυστηροί οικογενειακοί κανόνες («δεν κάνουμε λάθος»)
- Στενή σχέση με τον αδελφό (5 χρόνια μικρότερος), τάση ανάληψης φροντιστικού/«μητρικού» ρόλου και λειτουργία ως προτύπου για αυτόν
- Αίσθηση ότι κρίνεται και χρειάζεται να αποδεικνύει διαρκώς την αξία της και την εξέλιξη της, αίσθηση ανικανότητας λόγω φύλου από πατέρα και δυσκολία αναζήτησης βοήθειας από τους γονείς καθώς θα το ερμηνεύσουν ως αποτυχία
- Ιδιαίτερη σχέση με πατρικούς παππούδες: παππούς επικριτικός, υποτίμηση θεραπευόμενης λόγω φύλου, υβριστική επικοινωνία με γιαγιά και μητέρα θεραπευόμενης
- Οικογενειακό ψυχιατρικό ιστορικό: πατέρας πρόβλημα με τζόγο στο παρελθόν.

Διάγνωση και ψυχομετρική αξιολόγηση

- Κύρια διάγνωση: Ναρκισσιστική Διαταραχή Προσωπικότητας (μαχόμενος νάρκισσος) με στοιχεία Ιδεοψυχαναγκαστικής Προσωπικότητας - προσπάθεια να είναι καλύτερη των άλλων για να μην τους έχει ανάγκη
- Παρουσία παρανοϊκών, αποφευκτικών και παθητικο-επιθετικών και οριακών στοιχείων που δεν δικαιολογούσαν επιπρόσθετη διάγνωση αλλά ερμηνεύτηκαν στη βάση των μηχανισμών της
- Αρχική αξιολόγηση: BAI = 26 (μέτριο άγχος), BDI = 25 (ελαφριά κατάθλιψη)
- SCL-90: αυξημένες βαθμολογίες σε κατάθλιψη, άγχος, ψυχαναγκαστικότητα-καταναγκαστικότητα και διαπροσωπική ευαισθησία· ένδειξη μεγέθυνσης συμπτωματολογίας στις κλίμακες εγκυρότητας
- PBQ: κλινικά σημαντικές κλίμακες Ιδεοψυχαναγκαστική, Παρανοειδής Αποφευκτική, Παθητικο-επιθετική, Οριακή
- YSQ-S3: κλινικά σημαντικά σχήματα ανελαστικών προτύπων/υπερβολικής κριτικής, αυτοθυσίας, αρνητισμού, εγκατάλειψης/αστάθειας και αποτυχίας

Κάθετη διερεύνηση – γνωσιακή διατύπωση Ι

- **Πρώιμες εμπειρίες**
- Μαμά ως πρότυπο μίμησης ⇒ "ρόλος φροντίδας - μαμάς"
- Πατέρας: απομακρυνόταν όταν τον ενοχλούσε κάτι ⇒ "*Τι έχω κάνει λάθος;*"
- Αυστηρός προγραμματισμός, άκαμπτοι κανόνες, κριτική, επιβράβευση κυρίως του αποτελέσματος ⇒ συνεχή αίσθηση απόδειξης αξίας και ικανότητας στο οικογενειακό περιβάλλον
- Παθητική στάση μαμάς ως προς μπαμπά ⇒ *"Πρέπει να επιβληθώ προτού μου επιβληθούν"*
- Άτυπη συμφωνία με γονείς να έχει υψηλές επιδόσεις, αλλά να κάνει ό,τι θέλει στην προσωπική ζωή χωρίς έλεγχο και συνέπειες ⇒ κάλυψη αναγκών υπό προϋποθέσεις *"Μόνο αν είμαι τέλεια - αξίζω, έχω ανάγκες"*
- Πρώτη ερωτική σχέση ⇒ «αίσθηση ότι υστερώ»

Κάθετη διερεύνηση – γνωσιακή διατύπωση ΙΙ

- **Βασικές πεποιθήσεις**
- Δεν είμαι αρκετή – Είμαι ανεπαρκής
- Το μέτριο σημαίνει αποτυχία
- Αν μείνω στάσιμη και δεν εξελίσσομαι σημαίνει πως έχω αποτύχει
- Δεν είμαι αρκετά καλή, ο άλλος θα με απορρίψει

- **Συντελεστικές πεποιθήσεις - κανόνες**
- Έχω έρθει σε αυτή τη ζωή για να δω τι είμαι ικανή να κάνω
- Αν ακολουθήσω το πρόγραμμα του άλλου, τα δικά μου θέλω δεν υπάρχουν
- Μόνο εγώ παίζω με τα "κουτάκια" μου, δεν θέλω κανείς να μου τα πειράζει
- Πρέπει να επιβληθώ, προτού μου επιβληθούν
- Αν φροντίσω και γιατρέψω το τραύμα του άλλου, αισθάνομαι δυνατή
- Αν ο άλλος φύγει, φταίω εγώ

- **Αντισταθμιστικές στρατηγικές**
- Τελειοθηρία, αυστηρός προγραμματισμός, έλεγχος, φροντίδα των άλλων
- Αποφυγή ευαλωτότητας και αναζήτησης βοήθειας, αυτονομία, καχυποψία στις σχέσεις, δυσκολία θέσπισης/αποδοχής ορίων

Οριζόντια διερεύνηση

Κατάσταση 1	Κατάσταση 2	Κατάσταση 3
Project στη δουλειά που χρειάζεται συνεργασία και με άλλους συναδέλφους άλλων ειδικοτήτων	Φίλος ζητά απόσταση, γιατί κάτι τον ενόχλησε	Ο Γ . μου είπε να πάω σπίτι του, αλλά όταν πήγα δεν μου έδινε σημασία
Αυτόματη σκέψη «Αν ξεφύγω από τα deadline, αυτό σημαίνει πως έχω αποτύχει, άρα είμαι ανίκανη» «Όλα πρέπει να γίνουν με τον δικό μου τρόπο, καθώς ξέρω πως μόνο αυτός είναι αποτελεσματικός» «Δεν πρέπει ναέχω ανάγκη κανέναν, πρέπει να μπορώ να προχωράω τη δουλειά μόνη μου»	**Αυτόματη σκέψη** «Δεν μπορώ να το διαχειριστώ και να περιμένω, θέλω να το λύσω τώρα» «Τι έκανα λάθος;» «Δεν μπορώ να τον κρατήσω κοντά μου, θα με αφήσει».	**Αυτόματη σκέψη** «Με θεωρεί δεδομένη» «Άλλαξα το πρόγραμά μου για κάτι που δεν είχε νόημα, είχα σημαντικότερα πράγματα να κάνω»
Προσωπικό νόημα «Είμαι ανεπαρκής»	**Προσωπικό νόημα** «Είμαι ανεπαρκής και θα απορριφθώ»	**Προσωπικό νόημα** «Χάνονται τα δικά μου θέλω»
Συναίσθημα Άγχος	**Συναίσθημα** Άγχος, φόβος, ανυπομονησία	**Συναίσθημα** Θυμός
Συμπεριφορά Παρακολούθηση σεμιναρίων για να μάθω και τις άλλες ειδικότητες, ώστε να μην έχω ανάγκη κανέναν	**Συμπεριφορά** Ήμουν αρκετά ανήσυχη, δεν μπορούσα να ηρεμήσω και να σταματήσω να το σκέφτομαι	**Συμπεριφορά** Ήμουν επιθετική και καβγαδίσαμε

Χαρακτηριστικές συμπεριφορές

- Έλεγχος, αυστηρό πρόγραμμα
- Ανάγκη εξέλιξης και απόδειξης ότι είναι ικανή και ανεξάρτητη → τάση να ξεπερνά εαυτό - σύνδεση αξίας με επίδοση (δουλειά, χόμπι)
- Σε αλλαγές προγράμματος: άγχος, εκνευρισμός και αίσθηση ότι υποβιβάζονται οι ανάγκες της → θυμός και παθητικο-επιθετική συμπεριφορά προς άλλους
- Στις σχέσεις: ερμηνεία αμφίσημων συμπεριφορών ως ένδειξη ανεπάρκειας και απόρριψης
- Δυσκολία θέσπισης/αποδοχής ορίων και αναζήτησης βοήθειας
- Ανάληψη “ρόλου μαμάς” ως αντιστάθμιση στο σχήμα ανεπάρκειας

Θεραπευτικός σχεδιασμός

- **Υπόθεση εργασίας**
- Οι δυσκολίες συνδέονται με πυρηνικές αρνητικές πεποιθήσεις για τον εαυτό (εικόνα μαχόμενου νάρκισσου)
- Υιοθέτηση στρατηγικών και μηχανισμών ναρκισσιστικού και ιδεοψυχαναγκαστικού χαρακτήρα, όπως έλεγχος, τελειότητα, συνεχής εξέλιξη και αυτονόητο δικαίωμα κάλυψης αναγκών

- **Κύρια προβλήματα**
- Δυσφορία σε αλλαγή προγράμματος, μηρυκασμός, θυμός με φίλους που δεν καλύπτουν τις ανάγκες της
- Άγχος, κατάσταση διαρκούς εγρήγορσης, αδυναμία χαλάρωσης *"Μου αρέσει το στρες, θέλω, αδρεναλίνη"*
- Άκαμπτος προγραμματισμός, αυτοκριτική, φόβος αποτυχίας/απόρριψης
- Δυσκολίες στη θέσπιση/αποδοχή ορίων και στην ισότιμη σύνδεση (παθητικο-επιθετική στάση, "ρόλος μαμάς", καχυποψία)

- **Θεραπευτικοί στόχοι**
- Αναγνώριση συναισθημάτων, διαχείριση άγχους και αλλαγών
- Ανοχή στο μέτριο, υπερίσχυση "θέλω" έναντι ¨πρέπει"
- Διεκδικητική επικοινωνία, αποδοχή ορίων, περιορισμός καχυποψίας και σύναψη ουσιαστικών σχέσεων

- **Πλάνο**
- Θεραπευτική συμμαχία, γνωσιακή διατύπωση και εστίαση στην αναδόμηση των σχημάτων

Παράγοντες που επηρέασαν τη θεραπεία

- **Διευκολυντικοί παράγοντες**
- Υψηλό κίνητρο, συνέπεια στις συνεδρίες και στις ασκήσεις για το σπίτι
- Προηγούμενη ψυχοθεραπευτική εμπειρία, καλή εναισθησία, ενδιαφέρον για μάθηση, δεκτικότητα στη δοκιμή τεχνικών και ικανότητα σύνδεσης παρελθοντικών εμπειριών με το παρόν

- **Δυσκολίες**
- Ακαμψία και εμμονή σε ιδεοψυχαναγκαστικές στρατηγικές, με αρχική δυσκολία υιοθέτησης εναλλακτικών σκέψεων
- Αρχική διαμονή στο πατρικό και εργασιακή ανασφάλεια

- **Θεραπευτική σχέση**
- Πολύ ικανοποιητική, με σταθερή συμμετοχή και συνεργασία

Θεραπευτικές παρεμβάσεις και τεχνικές

- Οριζόντια και κάθετη γνωσιακή διερεύνηση, διάγραμμα γνωσιακής διατύπωσης
- Αναγνώριση γνωσιακών παραποιήσεων, αμφισβήτηση αυτόματων σκέψεων και συμπεριφορικά πειράματα
- Γνωσιακό συνεχές για την τέλεια επίδοση και τεχνική της πίτας για προσωπικές προτεραιότητες/αμφισβήτηση ευθύνης
- Τεχνικές χαλάρωσης: νευρομυϊκή χαλάρωση και νοερή εικόνα ασφαλούς μέρους
- Κατάτμηση στόχων, επίλυση προβλήματος και εκπαίδευση στη διεκδικητική συμπεριφορά
- Αποκαταστροφοποίηση για θέσπιση ορίων και περιορισμού καχυποψίας
- Ασκήσεις καλλιέργειας ενσυναίσθησης για αλλαγή οπτικής για την κατανόηση ορίων των άλλων
- Νοερές εικόνες, επαναβίωση παιδικών αναμνήσεων με αλλαγή σεναρίου και καλλιέργεια συμπονετικού διαλόγου σε ευάλωτο παιδικό εαυτό

Πρακτικές ενσυνειδητότητας I

- **Ιδιαιτερότητες - Δυσκολίες**
- ΝΔΠ πρόκληση για τη θεραπευτική σχέση
- Ακαμψία και εμμονή σε κανόνες και πεποιθήσεις
- Αδυναμία αναγνώρισης και αποδοχής δυσφορικών συναισθημάτων (επαφή με ευαλωτότητα)

- **Στόχος**
- Χαλάρωση και μείωση αίσθησης εγρήγορσης (ενίσχυση **being mode** έναντι **doing mode**)
- Αναγνώριση και αποδοχή συναισθημάτων χωρίς κριτική
- Λειτουργική διαχείριση συναισθημάτων (θυμός, παθητικο-επιθετική αντίδραση)

Πρακτικές ενσυνειδητότητας ΙΙ

- **<u>Χρήση αναπνοής ως άγκυρα επιστροφής στο παρόν:</u>** εστίαση σε αισθήσεις αναπνοής και επιστροφή σε αυτές κάθε φορά που ο νους περιπλανάται → ικανότητα να αφήνει μια σκέψη να περνά από το μυαλό χωρίς να παρασύρεται, εστίαση στο παρόν, μείωση άγχους
- **<u>"Παύση σε τρία βήματα":</u>** σε συνθήκες πυροδότησης δυσφορικών συναισθημάτων Βήμα 1. Κάνω μια μικρή παύση και παρατηρώ τις σκέψεις και τα συναισθήματα μου, Βήμα 2. Σταθεροποιούμαι στο παρόν χρησιμοποιώντας ως άγκυρα την αναπνοή, Βήμα 3. Επιστρέφω στην κατάσταση έχοντας πλήρη επίγνωση → κατανόηση συναισθηματικών βιωμάτων, σύνδεση με διατύπωση και ταυτόχρονη παρεμπόδιση έως τότε προβλεπόμενης δυσλειτουργικής αντίδρασης
- **<u>Τεχνική RAIN:</u>** Recognize-Αναγνωρίζω, Allow- Επιτρέπω/Δημιουργώ χώρο, Investigate-Διερευνώ με καλοσύνη, Nutrure-Φροντίζω → αναγνώριση και αποδοχή συναισθημάτων χωρίς κριτική

Πορεία της θεραπείας

- **1–13 συνεδρίες:** λήψη ιστορικού, θεραπευτική σχέση, ψυχοεκπαίδευση, διερεύνηση και γνωσιακή διατύπωση
- **Ορόσημο συνεδρία 10:** μετακόμιση σε δικό της σπίτι
- **14–25:** εναλλακτικές σκέψεις, συμπεριφορικά πειράματα, διαχείριση άγχους, χαλάρωση και ενσυνειδητότητα
- **Ορόσημο συνεδρία 22:** διαλείμματα στην εργασία και στην καθημερινότητα γενικά χωρίς ενοχές και μεγαλύτερη ανοχή σε μη τέλειες εκβάσεις
- **26–39:** διεκδικητική συμπεριφορά, ιεράρχηση στόχων και διερεύνηση του "ρόλου μαμάς" στις σχέσεις, τεχνικές ενσυνειδητότητας για αναγνώριση δυσλειτουργικών μοτίβων και παρεμπόδιση δυσλειτουργικής συμπεριφοράς
- **Ορόσημο συνεδρία 38:** αναγνώριση φόβων σε σχέση και λειτουργική υπεράσπιση αναγκών και συναισθημάτων της
- **40–56:** αναδόμηση πεποιθήσεων, διαχείριση ορίων, φόβου απόρριψης και δυσκολίας αναζήτησης βοήθειας
- **57–σήμερα:** εστίαση στα σχεσιακά μοτίβα και σταθεροποίηση των αλλαγών
- **Ορόσημο συνεδρία 78:** αναζήτησή και αποδοχή βοήθειας γονέων σε καθημερινά θέματα λόγω δυσκολίας με έκτακτο θέμα υγείας

Έκβαση Ι – κλινική εικόνα αλλαγής

- Θεραπεία από 03/03/2024, περίπου 2μιση χρόνια, μία συνεδρία εβδομαδιαίως
- Οι αρχικοί στόχοι επιτεύχθηκαν σε μεγάλο βαθμό περίπου στις 56 συνεδρίες· η θεραπεία συνεχίζεται λόγω νέων στόχων
- Μείωση της ακαμψίας, της ανάγκης για έλεγχο και της πίεσης για τέλειο αποτέλεσμα
- Καλύτερη αναγνώριση ορίων και αντοχών, με παύσεις και διαλείμματα χωρίς ενοχές
- Μεγαλύτερη δυνατότητα υπεράσπισης αναγκών και αποδοχής των ορίων των άλλων
- Η θεραπεία συνεχίζεται με έμφαση στις συντροφικές σχέσεις και στη σταθεροποίηση των αλλαγών

Έκβαση ΙΙ: Μετρήσεις

Έναρξη θεραπείας	Ενδιάμεσες μετρήσεις	Τελευταίες μετρήσεις
SCL-90 Αυξημένες κλίμακες κατάθλιψης, άγχους και ψυχαναγκαστικότητας· αναφέρθηκε μεγέθυνση συμπτωματολογίας.	**SCL-90** Αυξημένες κλίμακες σωματοποίησης, ψυχαναγκαστικότητας και ψυχωτισμού· δεν παρουσίασε μεγέθυνση ή σμίκρυνση της συμπτωματολογίας	**SCL-90** Αυξημένη κλίμακα κατάθλιψης δεν παρουσίασε μεγέθυνση ή σμίκρυνση της συμπτωματολογίας
BAI 26 – μέτριο άγχος	**BAI** 8– ελάχιστα επίπεδα άγχους	**BAI** 15 - ήπιο άγχος
BDI 25 – ήπια κατάθλιψη	**BDI** 16 – ελαφρότατη κατάθλιψη	**BDI** 14 – ελαφρότατη κατάθλιψη
PDQ Ιδεοψυχναγκαστική, Παρανοειδής, Αποφευκτική, Παθητικό-επιθετική	**PDQ** Ιδεοψυχαναγκαστική, Παθητικο-επιθετική, Αποφευκτική, Παρανοειδής	**PDQ** Καμία κλίμακα κλινικά σημαντική