Ενσωμάτωση πρακτικών ενσυνειδητότητας στη γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία γυναίκας με Ναρκισσιστική Διαταραχή Προσωπικότητας και ιδεοψυχαναγκαστικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας

Φωτεινή Μαρία Σκαρπαλέζου, Φωτεινή Λέκκα

Εταιρεία Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών Σπουδών, Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

Η μελέτη περίπτωσης αναφέρεται σε γυναίκα, άγαμη, ηλικίας 35 ετών, με Ναρκισσιστική Διαταραχή Προσωπικότητας και ιδεοψυχαναγκαστικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας. Ο λόγος για τον οποίο προσήλθε για θεραπεία ήταν η διαχείριση του άγχους, το οποίο συνδεόταν με σημαντικές μεταβολές στη ζωή της κατά τη συγκεκριμένη χρονική περίοδο. Επιπλέον, παρουσίαζε δυσκολία στην αναγνώριση και διαχείριση των συναισθημάτων, καθώς και στη θέσπιση και αποδοχή διαπροσωπικών ορίων. Ο κύριος άξονας της παρέμβασης ήταν η Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία και, για τον λόγο αυτό, ακολουθήθηκε εστιασμένη προς το σχήμα θεραπευτική στρατηγική. Χρησιμοποιήθηκαν τεχνικές καθέτου τόξου, εντοπισμού γνωσιακών παραποιήσεων, αμφισβήτησης δυσλειτουργικών σκέψεων, αναβίωσης εμπειριών από την παιδική ηλικία, κατάτμησης στόχου και επίλυσης προβλήματος, καθώς και εκπαίδευσης στη διεκδικητική συμπεριφορά. Λόγω των διαπροσωπικών δυσκολιών κρίθηκε απαραίτητη η επιπλέον εφαρμογή τεχνικών τρίτου κύματος, όπως πρακτικών ενσυνειδητότητας. Οι πρακτικές αυτές στόχευαν στην ενίσχυση της επαφής της θεραπευόμενης με τα συναισθηματικά της βιώματα, καθώς και με δυσπροσαρμοστικά μοτίβα που σχετίζονταν με πρώιμες εμπειρίες. Μέσω της εφαρμογής αυτών των τεχνικών, κατάφερε να κάνει μικρές «παύσεις» σε συνθήκες πυροδότησης δυσφορικών συναισθημάτων και να κατανοεί τα συναισθήματα και τις ανάγκες της, παρεμποδίζοντας την έως τότε δυσλειτουργική αντίδρασή της. Η θεραπευτική αυτή διαδικασία συνέβαλε ουσιαστικά στην προσέγγιση των βασικών θεραπευτικών στόχων, όπως η ενίσχυση της αυτογνωσίας, η αποδοχή του εαυτού και των συναισθημάτων, καθώς και η αποτελεσματικότερη διαχείριση του άγχους, σε χρονικό διάστημα 18 μηνών και συνολικά 63 συνεδριών. Η θεραπεία συνεχίζεται μέχρι σήμερα, δίνοντας έμφαση στις διαπροσωπικές σχέσεις και την επικοινωνία.