



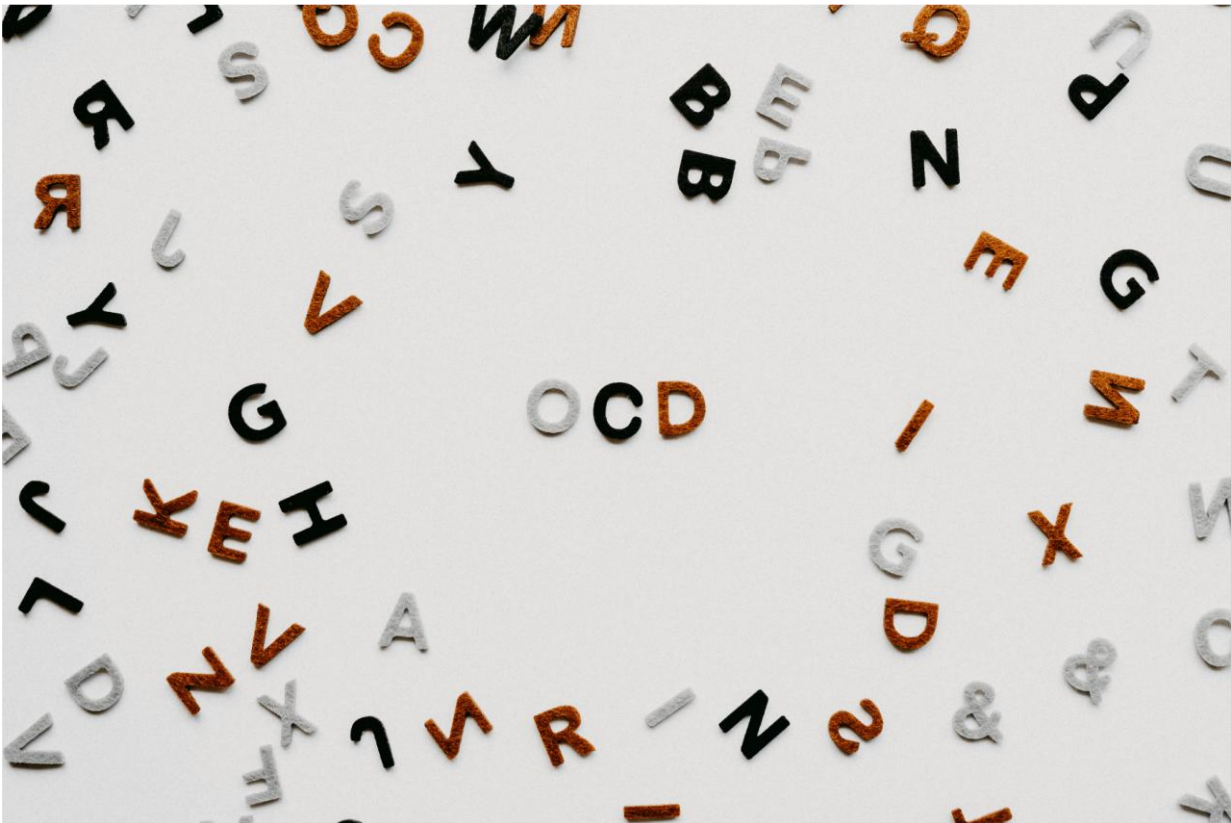
## Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή (ΙΨΔ) και Ψυχοθεραπεία Gestalt: Πώς η Βιωματική Προσέγγιση Βοηθά στη Φροντίδα των Ιδεοληψιών και Καταναγκασμών

Σε αυτό το άρθρο θα περιγράψουμε πώς η ψυχοθεραπεία Gestalt μπορεί να προσφέρει ουσιαστική βοήθεια σε άτομα με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή. Θα συζητήσουμε τα συμπτώματα της ΙΨΔ και τον ρόλο της βιωματικής θεραπείας στην κατανόηση και απελευθέρωση από τα καταναγκαστικά παγιωμένα μοτίβα.

### Τι είναι η Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή (ΙΨΔ);

Η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή (Obsessive Compulsive Disorder – OCD) είναι μια ψυχική διαταραχή που χαρακτηρίζεται από την παρουσία ιδεοληψιών (επαναλαμβανόμενων, ανεπιθύμητων σκέψεων ή εικόνων) και/ή καταναγκασμών (συμπεριφορές ή νοητικές πράξεις που επαναλαμβάνονται με σκοπό τη μείωση του άγχους και των ιδεών που γίνονται κυρίαρχες).

Η ΙΨΔ δεν αφορά απλά την «πάση για καθαριότητα» ή την «αγάπη για την τάξη», αλλά μια βαθιά εσωτερική αγωνία που καθοδηγεί τη σκέψη και τη συμπεριφορά του ατόμου.





## Συχνά συμπτώματα της ΙΨΔ

Η ΙΨΔ εκδηλώνεται ποικιλοτρόπως και επηρεάζει την καθημερινή λειτουργία του ατόμου. Μερικά κοινά παραδείγματα περιλαμβάνουν:

- **Ιδεοληψίες:**
  - ο Φόβος μόλυνσης από μικρόβια
  - ο Εμμονές με συμμετρία και ακρίβεια
  - ο Επαναλαμβανόμενες ανεπιθύμητες σκέψεις με βίαιο ή σεξουαλικό περιεχόμενο
- **Καταναγκασμοί:**
  - ο Συχνό πλύσιμο χεριών
  - ο Έλεγχος επανειλημμένα (π.χ. αν είναι κλειστή η πόρτα)
  - ο Επαναλαμβανόμενες προσευχές ή αριθμήσεις

Αυτές οι σκέψεις και συμπεριφορές δε φέρνουν απόλαυση, αλλά προσωρινή ανακούφιση από το έντονο άγχος.

## Πώς λειτουργεί η ψυχοθεραπεία Gestalt;

Η ψυχοθεραπεία Gestalt είναι μια ανθρωποκεντρική, βιωματική προσέγγιση που εστιάζει στο "εδώ και τώρα". Αντί να προσπαθεί να «διορθώσει» το άτομο, επιδιώκει να αυξήσει την επίγνωση και την αυθεντικότητα, ώστε το άτομο να κατανοήσει τον εαυτό του και να πάρει ενεργητικά τη ζωή του στα χέρια του.

## Βασικές αρχές της Gestalt:

- Εστίαση στο παρόν δίνοντας έμφαση το τι συμβαίνει αυτή τη στιγμή και όχι στο παρελθόν ή στο μέλλον
- Ανάληψη προσωπικής ευθύνης. Ο θεραπευόμενος καλείται να αναλάβει την ευθύνη για τις επιλογές, τις αντιδράσεις και τη ζωή του
- Αυτογνωσία μέσω της εμπειρίας που είναι το θεμέλιο της αλλαγής
- Ολότητα και ενσωμάτωση. Η προσέγγιση βλέπει τον άνθρωπο ως ένα ολόκληρο και ενιαίο σύστημα: σώμα, νους, συναισθημα και περιβάλλον
- Ενθάρρυνση της αυτοπαρατήρησης
- Ο θεραπευτικός διάλογος είναι αυθεντικός. Η σχέση θεραπευτή και θεραπευόμενου βασίζεται στη γνησιότητα και την αμοιβαία παρουσία

Η Gestalt θεραπεία δεν ενδιαφέρεται μόνο για το περιεχόμενο της σκέψης, αλλά και για το πώς εκφράζεται αυτή η σκέψη μέσα από τη στάση του σώματος, την αναπνοή, τη φωνή, τις κινήσεις και τη συναισθηματική εμπειρία του ατόμου.



## **Ο Ρόλος της Ψυχοθεραπείας Gestalt στην Αντιμετώπιση της ΙΨΔ**

Η Gestalt δεν αντιμετωπίζει την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή ως «πάθηση» που χρειάζεται αποβολή, αλλά ως μια φωνή του οργανισμού που ζητά να ακουστεί. Οι ιδεοληψίες και οι καταναγκασμοί συχνά έχουν βαθύτερες ρίζες, τις οποίες ο θεραπευτής Gestalt βοηθά τον θεραπευόμενο να ανακαλύψει και να επεξεργαστεί βιωματικά.

### **1. Επίγνωση και αποδοχή του «τι συμβαίνει τώρα»**

Πολλά άτομα με ΙΨΔ νιώθουν παγιδευμένα στη μάχη με το μυαλό τους. Στη Gestalt, δεν «πολεμάμε» τις σκέψεις, αλλά τις παρατηρούμε. Ο θεραπευόμενος μαθαίνει να αναγνωρίζει τη στιγμή που ξεκινά η ιδεοληψία, πώς την αισθάνεται στο σώμα του, και τι ανάγκη κρύβεται από πίσω της.

Η αποδοχή και η αναγνώριση είναι τα πρώτα βήματα προς την αλλαγή. Όταν σταματάμε να δαιμονοποιούμε τις σκέψεις μας, μπορούμε να τις εντάξουμε στη ζωή μας με νέους τρόπους.

### **2. Διερεύνηση των σχημάτων σκέψης και αντίδρασης**

Οι καταναγκασμοί συνήθως λειτουργούν ως άμυνα απέναντι στο φόβο. Η Gestalt εργάζεται με αυτές τις άμυνες, όχι για να τις «καταργήσει», αλλά για να τις φωτίσει. Μέσα από πειραματισμούς και



*Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!*

ασκήσεις (π.χ. τεχνική της άδειας καρέκλας), ο θεραπευόμενος έρχεται σε επαφή με εσωτερικές συγκρούσεις και αναξιοποίητες πλευρές του εαυτού.

Αυτό οδηγεί σε μια πιο ενοποιημένη και γεμάτη κατανόηση στάση απέναντι στον εαυτό, μειώνοντας σταδιακά την ένταση των καταναγκασμών.

### **3. Σώμα και συναισθημα ως οδηγοί**

Πολλές εμμονές εντοπίζονται στο σώμα ως ένταση, δυσφορία ή μούδιασμα. Η Gestalt ενσωματώνει το σώμα στη θεραπευτική διαδικασία και αξιοποιεί τα σωματικά μηνύματα ως πύλες προς την αυθεντική έκφραση και τη μεταμόρφωση.

Ο θεραπευόμενος καλείται να παρατηρήσει πώς αναπνέει όταν εμφανίζεται μια εμμονή, πού «σφίγγεται», πώς κινείται ή ακινητοποιείται. Αυτή η πληροφορία ενισχύει την αυτοπαρατήρηση και την κατανόηση των μοτίβων.

### **4. Εμπιστοσύνη στην οργανική σοφία**

Η Gestalt υποθέτει ότι το άτομο έχει μέσα του τη σοφία να αυτορυθμιστεί, εφόσον δημιουργηθεί ο κατάλληλος χώρος για έκφραση. Οι ψυχαναγκασμοί, αντί να θεωρούνται εμπόδιο, αντιμετωπίζονται ως «μήνυμα» από μέρη του εαυτού που δεν έχουν ακόμη βρει φωνή.

Η εργασία δεν είναι μόνο νοητική – είναι συναισθηματική, δημιουργική, σωματική. Ένα πρόσωπο, ένας ήχος, μια φράση μπορεί να πυροδοτήσει μια βαθιά επίγνωση που ξεμπλοκάρει την ενέργεια που έχει παγιδευτεί στους καταναγκασμούς.

## **Η Σχέση Θεραπευτή - Θεραπευόμενου στη Gestalt και η Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή**

Η σχέση στη Gestalt είναι αυθεντική, ισότιμη και βιωματική. Ο θεραπευτής δεν είναι μόνο ο «ειδικός που γνωρίζει» αλλά συνοδοιπόρος. Για το άτομο με ΙΨΔ, που συχνά βιώνει εσωτερική απομόνωση και αμφιβολία για τον εαυτό του, αυτή η σχέση μπορεί να είναι θεραπευτική από μόνη της.

Η επαφή με έναν ενσυναισθητικό και παρόντα «άλλον» ενεργοποιεί το νευρικό σύστημα σε πιο ασφαλή μοτίβα, επιτρέποντας νέες δυνατότητες αυτορρύθμισης. Μέσα από την επανάληψη μιας βιωμένης σχέσης αποδοχής, το άτομο μαθαίνει να σχετίζεται διαφορετικά και με τον εαυτό του.



## **Gestalt και η έννοια της επιλογής**

Στην καρδιά της Gestalt βρίσκεται η πίστη ότι κάθε άνθρωπος έχει τη δύναμη της επιλογής. Η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή συχνά δίνει την ψευδαίσθηση ότι «δεν μπορώ να κάνω αλλιώς». Όμως στη θεραπεία, το άτομο αρχίζει να βλέπει πως υπάρχουν και άλλες επιλογές.

Αυτή η επίγνωση δεν έρχεται με πίεση, αλλά μέσα από τη βιωματική εμπειρία. Ένα άτομο μπορεί να πει: «Μπορώ να πλύνω τα χέρια μου ή να μην τα πλύνω. Ας νιώσω τι σημαίνει το ένα και τι το άλλο». Η Gestalt βοηθά το άτομο να βιώσει την επιλογή, όχι απλώς να την αναγνωρίσει γνωσιακά.



## **Πότε να ζητήσεις βοήθεια για ΙΨΔ**

Μπορείς να απευθυνθείς για βοήθεια και στήριξη όταν:

- Οι ιδεοληψίες σου κατακλύζουν την καθημερινότητα σου και σε εξαντλούν
- Νιώθεις παγιδευμένος σε τελετουργίες που σε απομονώνουν
- Δυσκολεύεσαι να έχεις ουσιαστικές σχέσεις λόγω των εμμονών σου
- Νιώθεις ντροπή για τις σκέψεις σου

Τότε είναι η κατάλληλη στιγμή να ζητήσεις βοήθεια. Η ψυχοθεραπεία Gestalt μπορεί να προσφέρει ένα ασφαλές περιβάλλον για να ακούσεις τον εαυτό σου με νέους τρόπους.



*Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!*

## **Συμπεράσματα**

Η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή μπορεί να γίνει μια πύλη για βαθύτερη αυτογνωσία. Η ψυχοθεραπεία Gestalt, με τη ζωντανή και βιωματική της προσέγγιση, προσφέρει ένα μονοπάτι κατανόησης και απελευθέρωσης, όχι μέσω της καταστολής των συμπτωμάτων, αλλά μέσα από την ενσωμάτωση της εμπειρίας, την επίγνωση και την αυθεντική επαφή.

Μέσα από τη Gestalt, το άτομο ξαναβρίσκει τη φωνή του, την ενέργειά του και τη δυνατότητα να ζήσει με μεγαλύτερη ελευθερία και σύνδεση με τον εαυτό και τους άλλους.

Στο τμήμα Ψυχοθεραπείας του κέντρου μας στο Πειραιά έχουμε την εμπειρία, τη γνώση και την ενσυναίσθηση να φροντίσουμε ανθρώπους με ιδεοληψίες και καταναγκασμούς.