



Εταιρεία Γνωσιακών
Συμπεριφοριστικών Σπουδών

Παρουσίαση εργασίας με τίτλο:

«Γνωσιακές και Συμπεριφοριστικές Τεχνικές Αντιμετώπισης της Τελειοθηρίας στα πλαίσια της Ιδεοψυχαναγκαστικής Διαταραχής

Ανδρέας Ιακώβου

Υπεύθυνη επόπτρια: Ευρυδίκη Περδικάρη

Δεκέμβριος 2024

Κλινική εικόνα της Ιδεοψυχαναγκαστικής Διαταραχής της Προσωπικότητας (ΙΨΔΠ)

- Υπερβολική προσκόλληση στην τάξη, την οργάνωση και τους κανόνες
- Ακαμψία και επιμονή στις αρχές, κανόνες και αξίες
- Προσήλωση στην εργασία και την παραγωγικότητα
- Αναποφασιστικότητα λόγω **τελειοθηρίας**
- Δυσκολία στην ολοκλήρωση έργων **που δεν είναι τέλεια**
- Ελλιπής ικανότητα εκχώρησης καθηκόντων ή συνεργασίας
- Απροθυμία σπατάλης χρόνου ή χρήματος
- Αυστηρή και υπερβολική αυτοκριτική

Επιρροή στη Γνωσιακή Οργάνωση

Ορισμός Τελειοθηρίας:

Η επιθυμία για τέλεια επίδοση με έμφαση στις λεπτομέρειες

Θετικές Επιπτώσεις στη Γνωσιακή Οργάνωση:

- Ενίσχυση συγκέντρωσης και στοχοπροσήλωσης
- Υψηλές επιδόσεις
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων μέσω συνεχούς αυτοβελτίωσης

Αρνητικές Επιπτώσεις στη Γνωσιακή Οργάνωση:

- Υπερφόρτωση γνωσιακών πόρων (π.χ., ανησυχία, αυτοαμφισβήτηση)
- Αναβλητικότητα λόγω φόβου αποτυχίας
- Κατακερματισμένη σκέψη εξαιτίας άγχους
- Αυτοκριτική
- Αυτομομφή

Κατηγοριοποίηση Τελειοθηρίας

Βοηθητική Τελειοθηρία

Επικέντρωση στη βελτίωση, επίτευξη στόχων

Οφέλη

- Κίνητρο για ανάπτυξη
- Οργάνωση και αποτελεσματικότητα
- Ικανοποίηση από την πρόοδο

Επιζήμια Τελειοθηρία

Προσδοκίες γονέων, περιβάλλον εργασίας, κοινωνικά πρότυπα
Ανεδαφικές απαιτήσεις, υπερβολική αυτοκριτική, φόβος αποτυχίας

Επιπτώσεις

- Άγχος και κατάθλιψη, συντήρηση φαύλου κύκλου ψυχολογικής επιβάρυνσης
- Μείωση δημιουργικότητας
- Εμμονή με την τελειότητα εις βάρος της ευελιξίας

Γνωσιακός Χάρτης Τελειοθηρίας

Δυσλειτουργικά σχήματα

Τελειοθηρίας
Ακαμψίας και Αυστηρότητας
Ελέγχου
Ανάληψης Ευθύνης
Αναζήτησης Επικύρωσης μέσω της Απόδοσης
Φόβου Κριτικής

Συντελεστικές πεποιθήσεις/Κανόνες

«Πρέπει να είμαι τέλειος»
«Η αποτυχία δεν είναι αποδεκτή»
«Οποιοδήποτε λάθος είναι απαράδεκτο»

Τυπικές Διαστρεβλώσεις

Διχοτομική σκέψη (Όλα ή τίποτα): → «Τέλειο ή αποτυχία»

Υπεργενίκευση (Μεμονωμένη αποτυχία): → «Όλα μέτρια»

Μεγιστοποίηση λαθών/Ελαχιστοποίηση επιτευγμάτων (Τα αρνητικά στοιχεία πυροδοτούν τελειοθηρικές σκέψεις) → «Τα κατάφερα άλλα όχι τέλεια, δεν είναι σημαντικό». «Ένα λάθος είναι αρκετό να επισκιάσει τη προσπάθειά μου»

Προσωποποίηση → «Προσωπική αποτυχία να μην είμαι τέλειος»

Καταστροφολογία → «Η μικρή ατέλεια θα επιφέρει συνέπειες»

Συνέπειες

Αυξημένο άγχος, αύξηση πιθανότητας κατάθλιψης, χαμηλή αυτοεκτίμηση, κοινωνική απομόνωση

Φαύλος Κύκλος Τελειοθηρίας και Κατάθλιψης

Όλα ή Τίποτα (Διχοτομική Σκέψη)

«Αν η δουλειά αξίζει να γίνει, πρέπει να τα κάνω όλα τέλεια ή αλλιώς δεν ξεκινάω καθόλου.»



Ακόρεστη Επιθυμία Αποτελέσματος

«Επικεντρώνομαι αποκλειστικά στο αποτέλεσμα.»



Εξουθένωση

«Ξεχνώ την αυτό-φροντίδα και πιέζομαι να προσπαθήσω περισσότερο. Απώλεια ρεαλισμού στους στόχους.»



Κατάθλιψη

«Νιώθω να έχω κολλήσει και ξεπεράσει τα όριά μου. Τίποτα δε με ικανοποιεί. Νιώθω αποτυχημένος/η.»



Προσπαθώ Ξανά

Μηχανισμός Συντήρησης

Η τελειοθηρία μπορεί να θεωρηθεί ως ένα μηχανισμός προστασίας για άτομα με ΙΨΔΠ:

Αποφυγή αποτυχίας και κριτικής
Διατήρηση σχημάτων της ΙΨΔΠ
Δυσλειτουργική Γνωσιακή συμφωνία («Η αξία μου εξαρτάται από την τελειότητα.»)



Αδυναμία ικανοποίησης υψηλών προσδοκιών



Κοινωνική απομόνωση και μοναξιά

Γνωσιακές Τεχνικές Αντιμετώπισης

Αναγνώριση και αναδόμηση δυσλειτουργικών πεποιθήσεων

- Παραδείγματα δυσλειτουργικών πεποιθήσεων: «Πρέπει να είμαι τέλειος», «Η αποτυχία δεν είναι αποδεκτή» (Beck, 2011)

Αμφισβήτηση

- Ορθολογιστική: «Υπάρχουν αποδείξεις πως η τελειοθηρία σε ευνοεί;»
- Πραγματιστική: «Τι συνέπειες έχει τελικά να αποζητάς το τέλειο;»
- Νοοκατασκευαστική: «Μπορεί να μην είναι τέλειο, αλλά είναι μια καλή προσπάθεια»

Στόχος

- Ενίσχυση Γνωστικής Ευελιξίας («Η ατέλεια είναι φυσιολογική», «Μπορώ να κάνω λάθη και να μαθαίνω από αυτά»)
- Αποδυνάμωση σθεναρών τελειοθηρικών σχημάτων

CBT-REBT-ACT

CBT (Cognitive Behavioural Therapy)

Αμφισβήτηση των τελειοθηρικών πεποιθήσεων, όπως το «Πρέπει να είμαι τέλειος», εντοπίζοντας τα αυτοματοποιημένα αρνητικά μοτίβα σκέψης και αναλύοντας την εγκυρότητά τους

REBT (Rational Emotive Behavior Therapy)

Η τελειοθηρία θεωρείται ένα παράλογο πιστεύω, οπότε άτομα μαθαίνουν να αποδέχονται τις ανθρώπινες ατέλειες και να επιδιώκουν την αυτο-αποδοχή, μειώνοντας την ανάγκη τους για τελειότητα και κατ' επέκταση τα αρνητικά συναισθήματα που συχνά συνοδεύουν την τελειοθηρία. (Ellis & Dryden, 2020)

ACT (Acceptance & Commitment Therapy)

Εστίαση στην αποδοχή τελειοθηρικών σκέψεων χωρίς να τις κρίνουμε ή να προσπαθούμε να τις αλλάξουμε, προωθώντας την ικανότητα του ατόμου να ζει με αυτά τα συναισθήματα και σκέψεις, χωρίς να προσκολλάται. (Hayes et al., 2013)

CBT – ACT & Τελειοθηρία

Κατηγορία	CBT (Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία)	ACT (Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης)	Κοινά Στοιχεία
Εστίαση στις πεποιθήσεις	Αναγνώριση και αμφισβήτηση δυσλειτουργικών σκέψεων.	Αποδοχή δυσλειτουργικών σκέψεων χωρίς προσπάθεια αλλαγής.	Αναγνώριση και επεξεργασία πεποιθήσεων που σχετίζονται με την τελειοθηρία.
Τεχνικές παρέμβασης	Γνωσιακή αναδόμηση για την αντικατάσταση αρνητικών σκέψεων με ρεαλιστικές.	Ενίσχυση ψυχικής ευελιξίας μέσω αποδοχής των σκέψεων και συναισθημάτων.	Βοήθεια στην αλλαγή νοοτροπίας προς μια πιο ευέλικτη και ανεκτική στάση.
Αντιμετώπιση της σκέψης "όλα ή τίποτα"	Υιοθέτηση ενδιάμεσων στάσεων, π.χ., «δεν χρειάζεται να είναι τέλειο».	Αποδοχή της ατέλειας χωρίς ανάγκη ελέγχου ή τελειότητας.	Απόρριψη της διχοτομικής σκέψης.
Αντιμετώπιση του άγχους	Επεξεργασία και μείωση υπερβολικών απαιτήσεων μέσω αντικατάστασης σκέψεων.	Διαχείριση του άγχους μέσω αποδοχής και ζωής στο παρόν.	Μείωση του άγχους και συναισθηματικής έντασης.
Εστίαση στη συμπεριφορά	Μείωση δυσλειτουργικών συμπεριφορών, όπως η υπερβολική ενασχόληση με λεπτομέρειες.	Διατήρηση λειτουργικών συμπεριφορών μέσω ευελιξίας και αποδοχής.	Στόχος η βελτίωση της λειτουργικότητας και η αποφυγή εξουθενωτικών πρακτικών.
Προτεραιότητα	Αμφισβήτηση και αλλαγή δυσλειτουργικών πεποιθήσεων.	Αποδοχή και συμβίωση με τις δυσλειτουργικές σκέψεις.	Προώθηση της ευελιξίας και της αποδοχής ως μέρος της ανάπτυξης.
Αποδοχή λαθών	Αναγνώριση ότι τα λάθη είναι φυσιολογικά και μέρος της ανάπτυξης.	Ενίσχυση της αυτοσυμπόνιας για την αποδοχή της ανθρώπινης φύσης.	Αποδοχή της ατέλειας ως χαρακτηριστικό της ανθρώπινης φύσης.

Συμπεριφορικές Τεχνικές Αντιμετώπισης

Έκθεση και Παρεμπόδιση Αντίδρασης (Exposure and Response Prevention, ERP)

Έκθεση σε καταστάσεις που αποφεύγονται σκοπίμως λόγω φόβου αποτυχίας (μη τελειότητας) προς ενίσχυση συναισθηματικής ανθεκτικότητας και ανοχής στην αβεβαιότητα (*Handley et al., 2015*)

Συμπεριφορικά πειράματα

«Σκόπιμη ατέλεια» για μείωση του φόβου, χρήση «προκαθορισμένων χρονικών ορίων» για αποδοχή επαρκών ή μη αποτελεσμάτων (*Pinto, 2016*)

Θέσπιση ρεαλιστικών στόχων

Παρότρυνση θέσπισης ρεαλιστικών προσδοκιών μέσω θετικών ενισχυτικών ερεθισμάτων και ανατροφοδότηση με έμφαση στα θετικά

Αποτελεσματικότητα Παρεμβάσεων

48% μείωση της
τελειοθηρίας μετά
από 12 συνεδρίες
(Lloyd et al., 2015)

42% μείωση με CBT σε
σύγκριση με την
ομάδα ελέγχου χωρίς
παρέμβαση Rozental et
al. (2017)

Διατήρηση
αποτελεσμάτων σε
βάθος χρόνου 12
μηνών έως και 50%
(Egan et al., 2011)

Εργαλεία Μέτρησης

Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS)

Μετράει πολυδιάστατα (6 διαστάσεις) τη τελειοθηρία, με κάθε διάσταση να συνεισφέρει στην κατανόηση του πώς εκδηλώνεται η τελειοθηρία

Clinical Perfectionism Questionnaire (CPQ)

Μετράει τη κλινική τελειοθηρία, εστιάζοντας στη λειτουργική επίδραση της στη ζωή του ατόμου, όπως η ακαμψία στα πρότυπα και η συνεχής αναζήτηση τελειότητας

Χαρακτηριστικό	FMPS (1990)	CPQ (2010)
Διαστάσεις	6	2
Αριθμός ερωτήσεων	35	12
Στόχος	Πολυδιάστατη μέτρηση	Κλινική διάσταση
Πεδίο αξιολόγησης	Ευρύτερη κατανόηση τελειοθηρίας	Επίκεντρο στη λειτουργική επίδραση
Χρήση	Έρευνα και γενική μέτρηση	Κλινική αξιολόγηση & θεραπεία

Προκλήσεις στην Αντιμετώπιση

Αντίσταση στην αναδόμηση γνωστικών σχημάτων, λόγω ενίσχυσης από τη καθημερινότητα

Επιμένουσα αυτοκριτική και δυσκολία στην αυτό-συμπόνια

Αδυναμία αποδοχής αβεβαιότητας, Εσφαλμένη απόδοση ευθύνης

Υπερεμπλοκή στις λεπτομέρειες λόγω εργασιακών απαιτήσεων

(Gilbert et al., 2010)

Συμπεράσματα και Προτάσεις

- Η **εξατομικευμένη προσέγγιση** είναι απαραίτητη για τη θεραπεία της τελειοθηρίας
- Οι Γνωσιακές και Συμπεριφορικές τεχνικές **μειώνουν** τα **συμπτώματα** κατά 48-50%
- Η **εφαρμογή συνδυαστικών θεραπειών**, όπως η CBT και η ACT, ενισχύει τα μακροχρόνια αποτελέσματα
- Περαιτέρω **έρευνα** απαιτείται για τη βελτίωση των θεραπευτικών προσεγγίσεων
- Συμπεριφορικές Τεχνικές όπως η «**σκόπιμη ατέλεια**» και τα «**χρονικά όρια**» ευνοούν την αναδόμηση

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

- Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Egan, S. J., Wade, T. D., & Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical Psychology Review*, 31(2), 203–212.
- Ellis, A., & Dryden, W. (2020). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. Springer.
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2010). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(1), 18-39.
- Handley, A. K., Egan, S. J., Kane, R. T., & Rees, C. S. (2015). The relationships between perfectionism, pathological worry and generalized anxiety disorder. *Behaviour Change*, 32(3), 151-164. doi:10.1017/bec.2015.7
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2013). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Hoffman, L., Cohn, M., & Gross, J. J. (2012). *The effects of cognitive-behavioral therapy on the symptoms of obsessive-compulsive disorder*. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 26(2), 189-203.
- Kemp, J. (2024). *Understanding Unhelpful Perfectionism*. International OCD Foundation.
- Lloyd, S., Schmidt, U., Khondoker, M., & Tchanturia, K. (2015). Can psychological interventions reduce perfectionism? A systematic review and meta-analysis. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 43(6), 705–731
- Miller, I. W., Norman, W. H., & Keitner, G. I. (2018). *The role of family therapy in the treatment of personality disorders*. *Journal of Clinical Psychology*, 74(9), 1453-1461.
- Pinto, A. (2016). Treatment of Obsessive-Compulsive Personality Disorder. In E. A. Storch & A. B. Lewin (Eds.), *Clinical Handbook of Obsessive-Compulsive and Related Disorders* (pp. 415–429). Springer International Publishing.
- Rozental, A., Shafran, R., Wade, T., Egan, S., Nordgren, L., & Carlbring, P. (2017). A meta-analysis of cognitive-behavioral therapy for perfectionism. *Behavior Research and Therapy*, 95, 42–56

Ευχαριστώ για την προσοχή σας