

# Αυτοσυμπόνια: Η τέχνη του να φροντίζεις τον εαυτό σου

---

Καρακασίδου Ειρήνη, MSc, PhD

Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια

14/11/2019

# Θετική Ψυχική Υγεία (ΠΟΥ, 2011)

---

- Σύμφωνα με τον ορισμό που διατυπώθηκε στο καταστατικό του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (1946) η υγεία είναι «η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας».
- Θετική Ψυχική Υγεία: Κατάσταση ευημερίας όπου το άτομο αναγνωρίζει τις ικανότητές του, μπορεί να διαχειριστεί το φυσιολογικό στρες, μπορεί να είναι παραγωγικό και να συνεισφέρει στην κοινότητα (2011).



# Θετική ψυχολογία



Θετική Ψυχολογία είναι η μελέτη των συνθηκών και διαδικασιών που βοηθάνε ανθρώπους, ομάδες και οργανισμούς, να «ανθίζουν», να λειτουργούν με το βέλτιστο δυναμικό τους.

Gable & Haidt, 2005

Η πλειονότητα των ανθρώπων δεν έχει κάποια ψυχική διαταραχή αλλά δεν δηλώνουν ότι είναι ευτυχισμένοι.

Keyes, 2002

# Από την έλλειψη διαταραχής στην ευτυχία...

---

Αξιολόγηση της ψυχικής κατάστασης και της απόδοσης:

- 17,2% ανθίζουν.
- 56,6% είναι σε μέτρια κατάσταση.
- 12,1% αισθάνονται εξασθενημένοι. Δεν είναι ευτυχισμένοι ούτε και πολύ παραγωγικοί.
- 14,1% έχουν κατάθλιψη. Υπολειπουρούν, αισθάνονται δυστυχισμένοι και χρησιμοποιούν σε μεγάλο βαθμό ιατρικές υπηρεσίες.

Keyes, 2002





**"One must be  
compassionate to one's  
self before external  
compassion."**





# Ας αναλογιστούμε...

---

- Μία στιγμή που ένας στενός μας φίλος μας εκμυστηρεύεται ότι αισθάνεται πολύ άσχημα για τον εαυτό του κι ότι δεν μπορεί να το διαχειριστεί.
- Πως θα τον αντιμετωπίζαμε, τι θα του λέγαμε... (τόνος της φωνής, στάση του σώματος κτλ).



# Compassion

is difficult to give away because  
it keeps coming back to you.

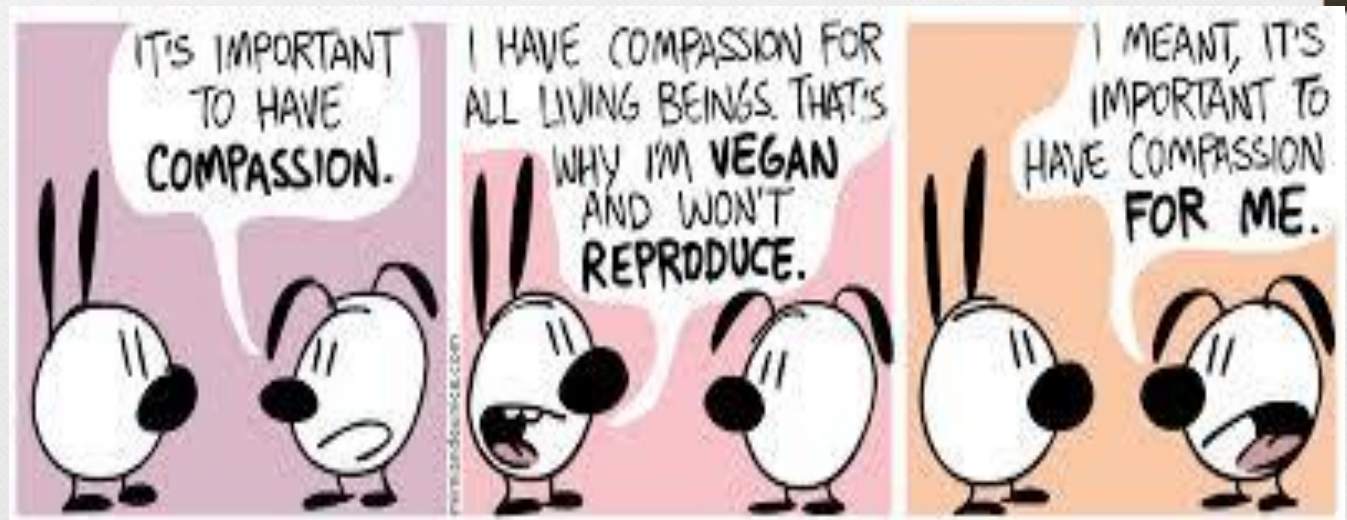


- Δύναμη (strength)
- Φροντίδα
- Ενσυναίσθηση (empathy)
- Σύνδεση
- Νοιάξιμο
- Θετικές σχέσεις
- Απελευθέρωση του μυαλού από τις επιπτώσεις των αρνητικών συναισθημάτων.

Wang, 2005



- Τι περιλαμβάνει η συμπόνια;
- Ποιες συμπεριφορές της καθημερινότητας μας εμπεριέχουν συμπόνια;
- Τι κερδίζουμε όταν είμαστε συμπονετικοί;



- Αναγνώριση και σαφή επίγνωση του πόνου.
- Καλοσύνη για τους ανθρώπους που υποφέρουν και διάθεση να απαλύνουμε τον πόνο.
- Αναγνώριση των αδυναμιών του ανθρώπου- ανθρώπινη φύση: ρευστή και εύθραυστη...



## Καθημερινότητα...

- Εθελοντισμός
- Αλτρουισμός
- “Καλές” πράξεις

## Ψυχολογικά οφέλη...

- Θετική συναισθηματική κατάσταση (Millar et al., 1988)
- Μειωμένα συμπτώματα κατάθλιψης (Krause et al., 1992; Tailor & Turner, 2001)
- Αυτοεκτίμηση (Krause & Shaw, 2001; Yoger & Ronen, 1982)
- Ευτυχία (Mongrain, Chin, & Shapira, 2011)

Τsewa... Συμπόνια (είτε για τους άλλους είτε για  
τον εαυτό)







- Σκεφτείτε μία στιγμή στο πρόσφατα παρελθόν που αισθανθήκατε άσχημα για τον εαυτό σας.
- Πώς το διαχειριστήκατε; Τι σκέψεις κάνατε;
- Αν μιλούσατε στον εαυτό σας εκείνη τη στιγμή τι θα του λέγατε; Πως θα ήταν η στάση του σώματος σας; Ο τόνος της φωνής σας;  
Πώς θα ήταν... Όχι πως θα θέλατε να ήταν...





- 3 μύθοι
- 3 αλήθειες
- 1 ορισμός... 3 βασικά στοιχεία...



## Μύθος

- Η αυτοσυμπόνια  
εμπεριέχει λύπηση και  
υψηλές  
“δόσεις” εγωισμού και  
εγωκεντρισμού.



## Πραγματικότητα

- Αυτολύπηση



## Αυτοσυμπόνια

Επίγνωση του πόνου

Πανανθρώπινη φύση του πόνου



## Μύθος

- Όταν συμπονείς τον εαυτό σου είσαι επιεικής απέναντι στα ατοπήματα του... τον "κακομαθαίνεις"...

## Πραγματικότητα



## Μύθος

Η αυτοκριτική αποτελεί μια αποτελεσματική κινητήρια δύναμη... όπως και μεγάλη έμπνευση...

**Αυτοκριτική:** Επιεντρώνεσαι στο πρόβλημα, στην ανεπάρκεια, στην άσχημη συμπεριφορά.

**Αυτοσυμπόνια:** Εντοπίζεις την "δυσλειτουργική" ή τη δυσάρεστη συμπεριφορά και αναζητείς τρόπους για να την αλλάξεις.

## Πραγματικότητα





# Ορισμός

---

«Να είσαι ζεστός και να στέκεσαι με κατανόηση απέναντι στον εαυτό σου, όταν υποφέρει, αποτυγχάνει ή αισθάνεται ανεπαρκής,

αντί να του ασκείς κριτική ή να αγνοείς τον πόνο και τα αρνητικά συναισθήματα.» (Neff, 2003)



# Κινούμαστε σε ένα συνεχές...

---

- Καλοσύνη vs επίκριση
- Κοινή ανθρωπιά vs απομόνωση
- Ενσυνειδητότητα vs υπερβολική ταύτιση  
ή αποφυγή



# Βασιικά στοιχεία

---

- Καλοσύνη προς τον εαυτό
- Ανθρωπιά
- Ενσυνειδητότητα













# Ερευνητικά δεδομένα

---

- ✓ Συναισθήματα
- ✓ Ποιότητα ζωής & Ευ ζην
- ✓ Υποκειμενική ευτυχία
- ✓ Ικανοποίηση από τη ζωή
- ✓ Ικανοποίηση από την εργασία
- ✓ Κίνητρα
- ✓ Άγχος, κατάθλιψη
- ✓ Εικόνα σώματος & διατροφικές διαταραχές
- ✓ Εικόνα σώματος & διατροφικές διαταραχές
- ✓ Σωματική και ψυχική υγεία
- ✓ Αίσθημα  
κόπωσης/burnout

Η αυτοσυμπόνια μαθαίνεται???





Πώς μπορεί να μένει κανείς σταθερά  
συμπονετικός, να αποφεύγει τις συγκρίσεις  
και το αυτό-μαστίγωμα, όταν για  
παράδειγμα ζει σ' ένα περιβάλλον κρίσης;

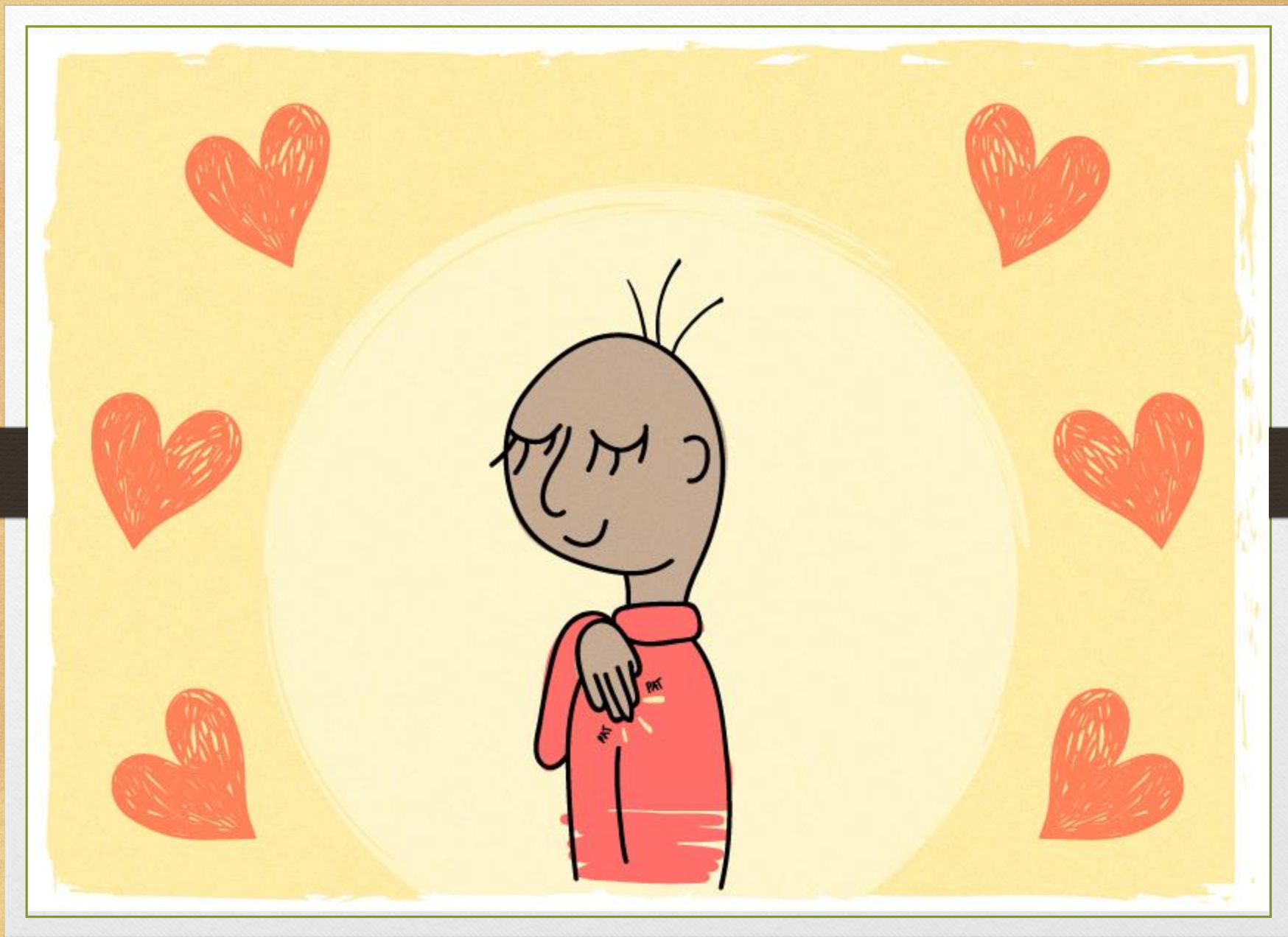
- Ορισμός αυτοσυμπόνιας
- Βιώνειν
- Στάση ζωής (Germer, 2009)
- Εργαλείο ζωής





Είναι αδύνατο να είναι κανείς μονίμως αυτό-συμπονετικός,  
ωστόσο το σημαντικό είναι να μπορεί να είναι κάποιες  
σημαντικές στιγμές, όταν βρίσκεται σε κατάσταση  
προσωπικής ή άλλης κρίσης.

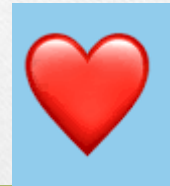






Σας ευχαριστώ!!!

---



[irenekarakasidou@yahoo.com](mailto:irenekarakasidou@yahoo.com)

[www.positiveemotions.gr](http://www.positiveemotions.gr)