

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. Υπολειπουγούν, 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

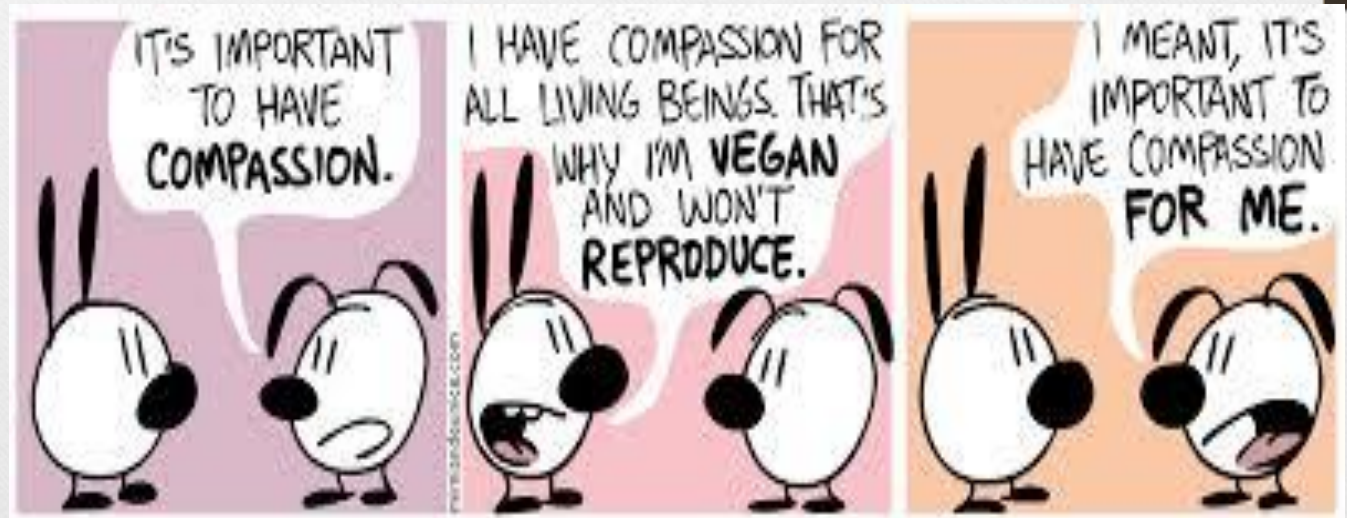
is difficult to give away because
it keeps coming back to you.



- 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...

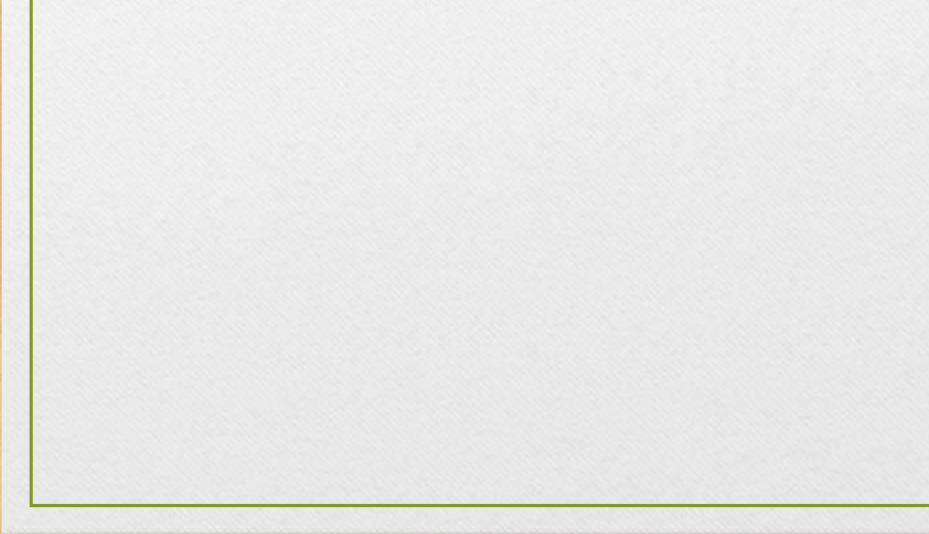
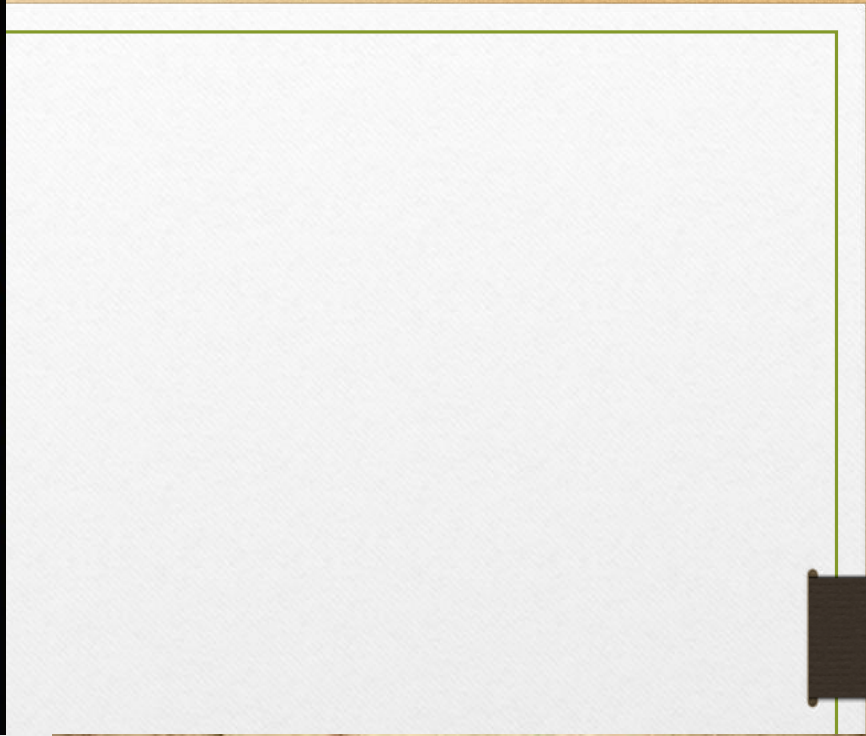
- Θετική συναισθηματική κατάσταση (Millar et al., 1988)
- Μειωμένα συμπτώματα κατάθλιψης (Krause et al., 1992; Tailor & Turner, 2001)
- Αυτοεκτίμηση (Krause & Shaw, 2001; Yoger & Ronen, 1982)
- Ευτυχία (Mongrain, Chin, & Shapira, 2011)

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





- Σιεφτείτε μία στιγμή στο πρόσφατα παρελθόν που αισθανθήκατε άσχημα για τον εαυτό σας.
- Πώς το διαχειριστήκατε; Τι σιέψεις 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

Πραγματικότητα

- Η αυτοσυμπόνια εμπεριέχει λύπηση και υψηλές "δόσεις" εγωισμού και εγωκεντρισμού.

- 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



THE GREATEST
INSPIRATION IS
THE DEADLINE

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







A simple line drawing of a person sitting in a meditative pose (lotus position) on a light green background. The person has their hands resting on their knees. Above their head is a large thought bubble containing the text "TODAY I WILL LIVE IN THE MOMENT." The thought bubble is connected to the person's head by three small circles. The entire scene is framed by a thick black border.

TODAY I
WILL LIVE
IN THE
MOMENT.

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???



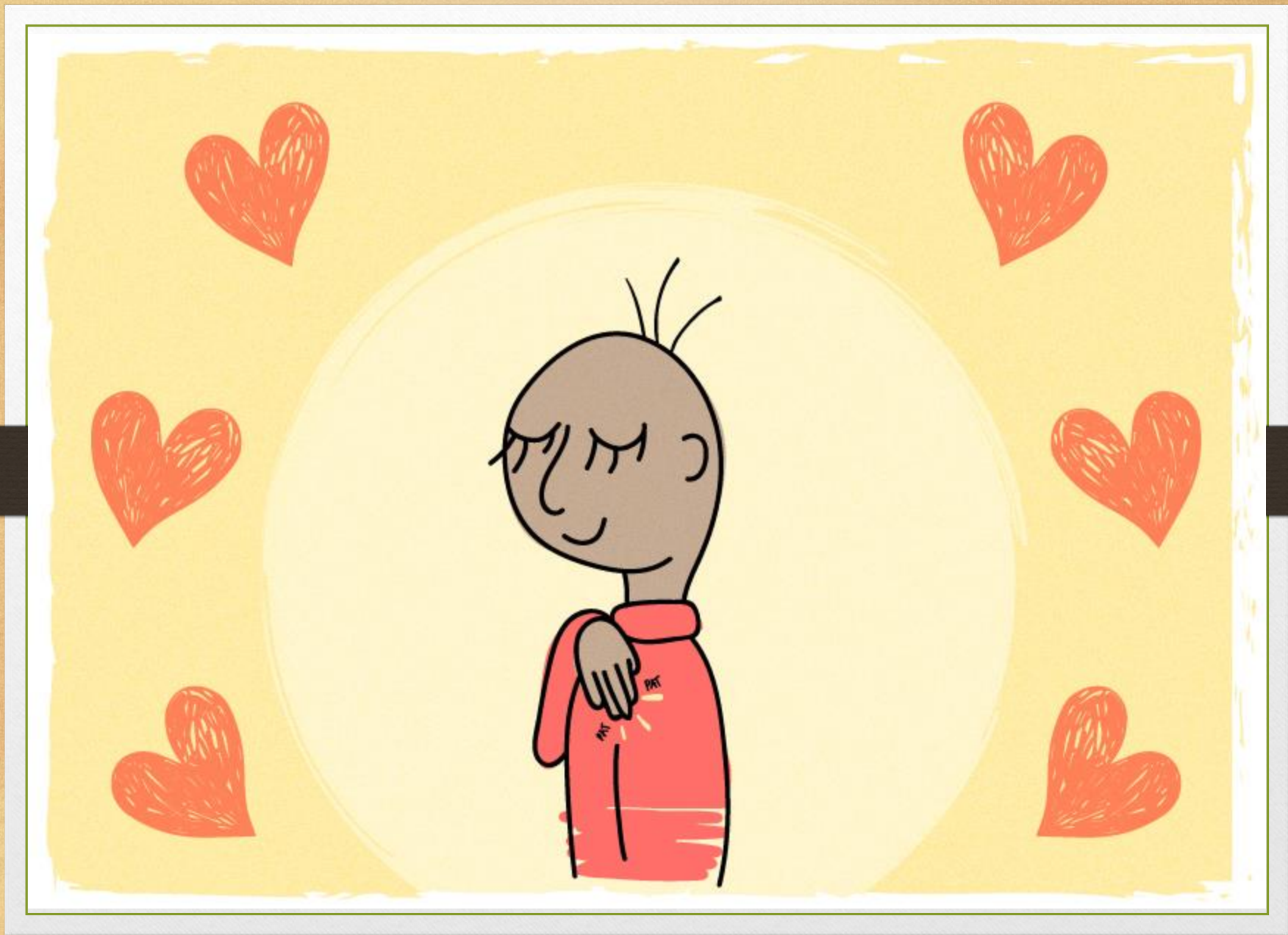
Πώς μπορεί να μένει κανείς σταθερά
συμπονετικός, να αποφεύγει τις συγκρίσεις
και το αυτό-μαστίγωμα, όταν για
παράδειγμα ζει σ' ένα περιβάλλον κρίσης;

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

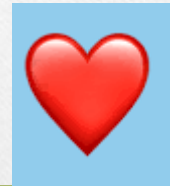


Είναι αδύνατο να είναι κανείς μονίμως αυτό-συμπνευτικός,
ωστόσο το σημαντικό είναι να μπορεί να είναι κάποιες
σημαντικές στιγμές, όταν βρίσκεται σε κατάσταση
προσωπικής ή άλλης κρίσης.





Σας ευχαριστώ!!!



irenekarakasidou@yahoo.com

www.positiveemotions.gr