



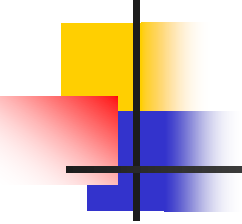
# Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ **ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ** ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ

---

*Αικ. Μαριδάκη-Κασσωτάκη, Καθηγήτρια  
Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο*

## **2η Ημερίδα Θετικής Ψυχολογίας**

«Κροίσοι στην Κρίση – Η δύναμη των Θετικών Συναισθημάτων στην Ψυχολογική Ευεξία», Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών & Πολιτικών Επιστημών, 25 Νοεμβρίου 2016

- 
- 
- Τι είναι η Συμπόνια;
  - Είναι επίκτητη ή έμφυτη;
  - Πώς επηρεάζει την ψυχική υγεία;
  - Πόσο αποτελεσματικά είναι τα Προγράμματα παρέμβασης, τα οποία είναι εστιασμένα στη Συμπόνια;



# Θετικά Συναισθήματα

---

Ευτυχία

Ευγνωμοσύνη

Καλοσύνη

Ικανοποίηση

Χαρά

**Συμπόνια**

Ειρήνη

Γαλήνη

Αισιοδοξία

Θάρρος

Αποδοχή

Συγχώρεση

.....



# Συμπόνια

↑  
ρήμα: συν+πονώ= νιώθω, συμμερίζομαι τον πόνο του άλλου

- Η συναίσθηση του ξένου πόνου, ευσπλαχνία, οίκτος
- Η ενέργεια ή το αποτέλεσμα του συμπονώ, συμπάθεια

*[Ελληνικό Λεξικό, Τεγόπουλος-Φυτράκης, 1990; Χρηστικό λεξικό της Νεοελληνικής Γλώσσας, Ακαδημία Αθηνών, 2014]*



# Συμπόνια

---

■ Υπάρχουν τουλάχιστον 10 διαφορετικές διατυπώσεις του όρου Συμπόνια στη σύγχρονη βιβλιογραφία στο χώρο της Ψυχολογίας

*[Strauss et al., 2016: μελέτη ανασκόπησης]*

- Τα κοινά σημεία των εννοιολογικών διατυπώσεων που έχουν κατά καιρούς δοθεί από διάφορους μελετητές

*[βλ. Feldman & Kuyken, 2011; Pommier, 2010; Goetz et al., 2010; Lazarus, 1991; Dalai lama, 1995; Neff, 2003; Kanor et al., 2006; Gilbert, 2009]*

συνθέτουν τον ακόλουθο ορισμό για τη Συμπόνια:



# Συμπόνια

---

- Συμπόνια είναι η ευαισθησία απέναντι στον ανθρώπινο πόνο είτε αυτός αφορά εμάς τους ίδιους είτε τους άλλους, η οποία συνδέεται με μια βαθιά δέσμευση να προσπαθήσουμε όσο μπορούμε να τον εξαλείψουμε.

Υπό την έννοια αυτή η συμπόνια έχει τρεις διαστάσεις:

- α) την *αισθητηριακή*: αντίληψη του πόνου που προϋποθέτει την προσοχή
- β) τη *γνωσιακή*: που προϋποθέτει την ενημερότητα και την ενσυνείδηση, και
- γ) τη *συναισθηματική*: που σχετίζεται με το βίωμα και την παρότρυνση



# Συμπόνια

---

**Συμπόνια για τον εαυτό μου:**

**Συμπόνια για τον άλλο**

- δέχομαι τον εαυτό μου με καλοσύνη και δεν τον επικρίνω
- θεωρώ ότι οι προσωπικές μου αδυναμίες αποτελούν μέρος της ευρύτερης ανθρώπινης εμπειρίας και όχι στοιχείο απομόνωσης από τους συνανθρώπους
- έχω επίγνωση των σκέψεων και των συναισθημάτων μου (mindfulness) και δεν εμμένω σε αρνητικές συναισθηματικές καταστάσεις



# Είναι έμφυτη ή επίκτητη η Συμπόνια;

---

- «..Είναι έμφυτη σε όλα τα ζωντανά όντα και απαραίτητη για την επιβίωσή τους. Χωρίς αυτήν, θα ήταν αδύνατη η προσαρμογή τους στο περιβάλλον. ...Είναι το πιο δυνατό από τα κοινωνικά ή μητρικά ένστικτα.. Οι κοινωνίες που έχουν συμπονετικούς πολίτες ευημερούν ..».

*[Darwin, 1871,1873]*

- Σύγχρονες μελέτες που έχουν διεξαχθεί σε ανθρώπους και ζώα τεκμηριώνουν την παραπάνω άποψη και κάνουν λόγο για το «**συμπονετικό ένστικτο**», με βάση το οποίο διαμορφώνεται η αλληλεπίδραση τόσο μεταξύ των ανθρώπων όσο και μεταξύ των ζώων.

*[Keltner, 2010, Decety, 2015, Tomasello & Rand cit.in Seppala, 2013]*





- **Συμπόνια για τον εαυτό**

Μελετάται στο πλαίσιο ερευνών που σχετίζονται με την επίδρασή της στην ψυχική υγεία και στην ποιότητα ζωής των ατόμων

- **Συμπόνια για τον άλλο**

Μελετάται, κυρίως, στο πλαίσιο ερευνών που σχετίζονται με τον αλτρουισμό.

Οι έρευνες αυτές δείχνουν την ευεργετική επίδραση των πράξεων που έχουν να κάνουν με προσφορά στους άλλους στην ψυχική υγεία των ατόμων

[ευχαρίστηση, ευτυχία, ενεργοποίηση των κέντρων ευχαρίστησης' του εγκεφάλου]



# Συμπόνια για τον εαυτό και ποιότητα ζωής

---

Σε πρόσφατη μελέτη μετα-ανάλυσης, ανασκόπησης και σύνθεσης 79 μελετών με 16.416 συμμετέχοντες, βρέθηκε ότι τα άτομα που συμπονοούν τον εαυτό σε σχέση με τα άτομα που δεν δείχνουν συμπόνια προς τον εαυτό τους έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής

↓  
που προσδιορίστηκε με δείκτες ψυχικής υγείας, όπως η ανθεκτικότητα, η αυτο-εκτίμηση, η ευεξία, το μειωμένο άγχος, κλπ.

*[Zessin, Dickhäuser & Garbade, 2015]*



# Χαρακτηριστικά των ατόμων που συμπονούν τον εαυτόν τους

---

- Υποφέρουν λιγότερο και ευημερούν περισσότερο από ό,τι τα άτομα που δεν δείχνουν συμπόνια στον εαυτό του

*[Barnard & Curry, 2011 for a review]*

- Είναι ευτυχισμένα, αισιόδοξα, έχουν υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη και νιώθουν ευεξία

*[Heffernan, Griffin, McNulty & Fitzpatrick, 2010; Neff & Costigan, 2014; Neff, 2012; 2003; Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007]*

- Διαχειρίζονται με ευκολία στρεσογόνα γεγονότα, όπως το διαζύγιο, ο χρόνιος πόνος κ.ά.

*[Sbarra, Smith, Mehl, 2012; Wren, Somers et al., 2012]*



## Χαρακτηριστικά των ατόμων που συμπονοούν τον εαυτόν τους

---

- Έχουν χαμηλό στρες, μειωμένη εξουθένωση και κατάθλιψη

*[Birnie, Speca, & Carlson, 2010; Gilbert & Procter, 2006; Neff et al., 2005; Neely et al., 2009; Lee & Bang, 2010; Neff & Germer, 2013]*



## Έρευνα στον ελληνικό χώρο

---

Αποσκοπούσε στο να διερευνήσει εάν η Συμπόνια επηρεάζει:

- α) το βαθμό επιβάρυνσης των ατόμων από τα στρεσογόνα γεγονότα που πρόσφατα τους απασχόλησαν
- β) τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα βιώνουν το στρες που προκαλείται σε αυτούς από διάφορα καθημερινά γεγονότα ή καταστάσεις (αντιλαμβανόμενο στρες)

**Θολούλη, Ε., Αικ. Μαριδάκη-Κασσωτάκη, Λ. Βάρβογλη, & Γ. Π. Χρούσος (2016).** Η διερεύνηση του ρόλου της συμπόνιας στο στρες σε δείγμα Ελλήνων φοιτητών, *Ψυχιατρική*, 27(2), 89-97



---

# Δείγμα

280 φοιτητές

από το ΕΚΠΑ και το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

(μ.ο ηλικίας=22,7 έτη, τα.α.=3,74)



## Εργαλεία

---

- **Κλίμακα Συμπόνιας για τον Εαυτό-Σύντομη Εκδοχή** (Self-Compassion Scale-Short form (SCS-SF)  
(*Raes, Pommier, Neff, & Gucht, 2011*)

- **Η Κλίμακα Συμπόνιας** (Compassion Scale)  
(*Pommier, 2011*)

(αξιολογεί εκφάνσεις της Συμπόνιας για τους άλλους, όπως καλοσύνη, ανθρωπιά, κλπ.)

- **Κλίμακα Μέτρησης Αντιλαμβανόμενου Στρες** (Perceived Stress Scale, PSS-14)  
(Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983)

(Μετρά το βαθμό του στρες με το οποίο το άτομο βιώνει τις διάφορες καταστάσεις της ζωής του)



## Αποτελέσματα

---

- Τα άτομα που είχαν βιώσει στρεσογόνα γεγονότα ένα χρόνο πριν τη διεξαγωγή της έρευνας θεωρούσαν ότι είχαν έντονο στρες.
- Τα άτομα αυτά είχαν λιγότερη συμπόνια για τον εαυτό τους αλλά μεγαλύτερη συμπόνια για τους άλλους





# Η Ανάπτυξη της Συμπόνιας

---

Προγράμματα Παρέμβασης

- **Compassion-Focused Therapy (CFT)**  
Paul Gilbert (2010)
- **Mindful Self-Compassion (MSC)**  
Kristin Neff & Chris Germer (2013)



# Η Ανάπτυξη της Συμπόνιας

---

Έχει ευεργετική επίδραση:

- στο ανοσοποιητικό σύστημα

*[Rein, Atkinson & McCraty, 1995; Lutz, Brefezynski-Lewis, Johnstone & Davidson, 2008; Page, Negi & Adame, 2008]*

- στη σωματική και ψυχική υγεία, συμβάλλοντας στη μείωση του στρες, της ντροπής, της αυτοκριτικής, της κατάθλιψης και του άγχους

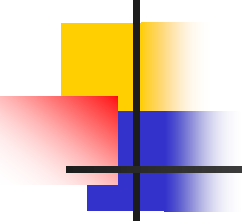
*[Gilbert, 2010; Gilbert & Procter, 2006; Caciopo, Berston, Sheridan & McClintock, 2000; Cozolino, 2007, 2008; Crocker & Canrvello, 2008; Neff & Vonk]*

- 
- 
- Ενισχύει τη φιλική στάση απέναντι στους ανθρώπους και στους ξένους

*[Fredrickson, Colin, Coffey, Pock & Fingel, 2008]*

- Είναι βοηθητική σε άτομα που ακούν φωνές

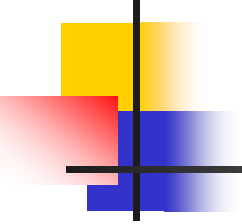
*[Mayhew & Gilbert, 2008]*



---

«Εἰς τὸν παράδεισο δε πας ὅσα κεριά κι ανάψεις αν εἰς τὸν πόνο  
τ' αλλουνοῦ δεν πας και συ να κλάψεις»

κρητικὴ μαντινάδα



---

Όταν υποφέρεις, να κοιτάς τον πόνο καταπρόσωπο.  
Θα σε παρηγορήσει ο ίδιος, και θα σου μάθει και κάτι.

Αλέξανδρος Δουμάς



# COMPASSION FOR VOICE

A TALE OF COURAGE AND HOPE