**Συμπόνια: μια προσαρμοστική απάντηση στο στρες. Ορισμοί, συσχετίσεις και εφαρμογές στην θεραπεία**

**Ε. Θολούλη1, Ν. Τσαρουχάς1, Λ. Βάρβογλη1,Γ. Χρούσος2**

**1 Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Έλεγχος του στρες και Προαγωγή της Υγείας, Ιατρική Σχολή Αθηνών, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα,**

**2 A΄ Παιδιατρική Κλινική, Ιατρική Σχολή Αθηνών, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο, Αθήνα**

**Στοιχεία επικοινωνίας:**

**Θολούλη Έλλη**

Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Έλεγχος του στρες και Προαγωγή της Υγείας, Ιατρική Σχολή Αθηνών, Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα

Διεύθυνση: Μακρυγιάννη 105, - Μοσχάτο Αττικής

Τηλέφωνο: 2104829633 - 6978024775

E-mail:tholouli@gmail.com

**Περίληψη**

Η συμπόνια αναφέρεται στην καλοσύνη, η οποία εκφράζεται μέσω της ικανότητας για αναγνώριση του πόνου του άλλου. Η διαφορά της ως προς την έννοια της ενσυναίσθησης (empathy) έγκειται στο ότι η συμπόνια συνοδεύεται από την επιθυμία ή κινητοποίηση για να ανακουφίσει τον πόνο αυτό. Η συμπόνια μπορεί να έχει προσωπικό ή οικουμενικό χαρακτήρα όπου εκφράζεται με την εκτίμηση, την ανεκτικότητα και προστασία της ευημερίας όλων των ανθρώπων και της φύσης. Μεγάλο πλήθος ερευνητικών μελετών στα θετικά συναισθήματα έχουν δείξει ότι η συμπόνια έχει θετικές επιδράσεις στην ευεξία. Οι μετρήσεις για τη συμπόνια, τη συσχετίζουν με πολλαπλά ατομικά και κοινωνικά χαρακτηριστικά τα οποία φανερώνουν προστατευτικές δράσεις έναντι στο στρες. Το στρες προκύπτει από την κατάσταση απειλής της ομοιόστασης, και αποτελεί ένα από τα τρία κυριότερα συστήματα ρύθμισης των συναισθημάτων. Τα άλλα δύο συστήματα αναφέρονται στο σύστημα κινητοποίησης-ανταμοιβής και το σύστημα ικανοποίησης/σύνδεσης. Το στρες και η συμπόνια εκφράζονται με βιολογικούς, ψυχολογικούς και συμπεριφορικούς τρόπους και πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι η συμπόνια συνδέεται αρνητικά με φυσιολογικές και ψυχολογικές μετρήσεις του στρες. Η συμπόνια φαίνεται ότι είναι ένα γνώρισμα το οποίο μπορεί να αναπτυχθεί μέσω εκπαίδευσης σε κλινικούς και μη πληθυσμούς. Η Θεραπεία Εστιασμένη στην Συμπόνια (Θ.Ε.Σ.) είναι μια θεραπευτική προσέγγιση που ενσωματώνεται σε άλλες διακριτές προσεγγίσεις όπως η γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία. Η Θ.Ε.Σ. περιλαμβάνει την συμπονετική διατύπωση περίπτωσης σύμφωνα με το εξελικτικό μοντέλο των συστημάτων συναισθηματικής ρύθμισης, την ψυχοεκπαίδευση και την ανάπτυξη συναισθηματικών, γνωσιακών και συμπεριφορικών δεξιοτήτων της συμπόνιας. Η συμπόνια για τους άλλους και για τον εαυτό μπορεί να λειτουργήσει ως πιθανός προστατευτικός διαμεσολαβητικός παράγοντας στο στρες, ενισχύοντας τα οφέλη της κοινωνικής υποστήριξης και αποτελεί ένα υποσχόμενο νέο πεδίο για την προαγωγή της ατομικής και κοινωνικής ευεξίας. Ωστόσο, άτομα με ανασφαλή δεσμό δυσκολεύονται στην υιοθέτηση μιας συμπονετικής στάσης. Συστήνονται έρευνες με τυχαιοποιημένες δοκιμασίες ελέγχου για τα οφέλη της συμπόνιας και νέες μέθοδοι για την καλλιέργεια της συμπόνιας ως μέσο προαγωγής της ευεξίας και της υγείας.

**Λέξεις ευρετηρίου: Συμπόνια (compassion), Στρες (Stress), Μέτρηση Συμπόνιας (Measuring compassion), Θεραπεία-τεχνικές εστιασμένες στη συμπόνια (Compassion - Focused Therapy)**

**Abstract**

**Compassion: an adaptive stress response. Definitions, correlations and applications in therapy**

**E. Tholouli1, N. Tsarouchas1, L. Varvogli1, G. Chrousos2**

**1 Postgraduate Course Stress Management and Health Promotion, School of Medicine of Athens, National and Kapodistrian University of**

**Athens, Athens,**

**2 1st Department of Pediatrics, Athens Medical School, National and Kapodistrian University of Athens, Athens**

Compassion can be basically defined as kindness and the ability to recognize and empathize with the pain of others. Its main difference with empathy is that compassion is accompanied by a desire and motivation to alleviate pain. Compassion can be personal, or universal which refers to the appreciation, tolerance and protection of all people and nature. Many research on positive emotions has shown that compassion has beneficial effects on wellbeing. Measurements of compassion associate it with multiple individual and social attributes which show stress buffering properties. Stress, deriving from the state of threat or perceived threat of homeostasis belongs to one of the three broad emotion-regulating systems, the other two being the drive-consuming system and the contentment-affiliative system. Stress, like compassion has biological, psychological, behavioral and social modalities, and recent studies show that compassion is negatively correlated with stress physiological and psychological measures. Compassion seems to be a feature that can be developed through training in non-clinical populations or in clinical settings. Compassion Focused Therapy (C.F.T.) is a therapeutic approach that can be integrated with other distinct therapies, such as cognitive-behaviour therapy, dialectical behaviour therapy and acceptance-commitment therapy. C.F.T. involves a compassionate case formulation, based on the evolutionary model of the emotional regulation system, psychoeducation and compassionate exercises that involve emotional, cognitive and behavioral skills training. Compassion and self-compassion can function as a possible protective agent to stress; it increases the ability to receive and benefit from social support and opens a promising field for advancing individual and social well-being. However, some people with insecure types of adult attachment find it hard to engage in compassionate imagery and behaviour. Further research is needed to replicate the positive effects of developing compassion skills and attributes through randomized control trials and in order to develop new methods for cultivating compassion for self and others as a way of enhancing well-being and health.

**Key words: Compassion, Stress, Measuring compassion, Compassion - Focused Therapy**

**Εισαγωγή**

Ο ρόλος της συμπόνιας είναι συνυφασμένος με την εξέλιξη και επιβίωση του ανθρώπου ως θηλαστικό ον. Αν και είναι κεντρική έννοια στον Βουδισμό και σε άλλες θρησκείες, τα τελευταία χρόνια έχει προσελκύσει το ερευνητικό ενδιαφέρον της επιστημονικής κοινότητας που μελετά θετικά συναισθήματα και την συμβολή τους στην πρόληψη της φυσικής και ψυχικής υγείας. H Ιατρική Σχολή στο Πανεπιστήμιο του Stanford ίδρυσε το 2003 το Κέντρο για την έρευνα και την εκπαίδευση στη συμπόνια και τον αλτρουισμό (Center for Compassion and Altruism Research and Education) με στόχο την προαγωγή της επιστημονικής έρευνας για την συμπόνια και την αναζήτηση μεθόδων με τις οποίες μπορεί να αναπτυχθεί ως αναπόσπαστο συστατικό ατομικής και κοινωνικής ευημερίας1.

Πράγματι, οι τελευταίες έρευνες στον χώρο της θετικής ψυχολογίας προτείνουν ότι το κλινικό έργο δεν αρκεί να εστιάζεται μόνο στις προβληματικές συμπεριφορές και στις καταστάσεις που απειλούν τα άτομα, αλλά και στους τρόπους ενίσχυσης των θετικών του χαρακτηριστικών και της ευεξίας του2. Η συμπόνια αποτελεί μία θετική ποιότητα του ανθρώπου, η οποία σχετίζεται με δείκτες ψυχολογικής ευεξίας, με κοινωνικές συμπεριφορές καθώς και με ανθεκτικότητα στο στρες3.

**Ορισμοί της συμπόνιας**

Η έννοια της συμπόνιας μπορεί να οριστεί με πολλούς τρόπους. Πρόκειται ουσιαστικά για καλοσύνη, η οποία μπορεί να εκφράζεται μέσω της ικανότητας για αναγνώριση και ενσυναίσθηση του πόνου του άλλου. Η διαφορά της ως προς την έννοια της ενσυναίσθησης (empathy) έγκειται στο ότι η συμπόνια συνοδεύεται από την επιθυμία αντιμετώπισης του πόνου και κινητοποιεί το άτομο για απαλλαγή ή ανακούφιση από τον πόνο αυτό. Στον Βουδισμό, η συμπόνια έχει εκφραστεί ως ευγενική καλοσύνη (Metta), χαρά για τη ζωή και την ευημερία των άλλων (Muditta), ως συμπόνια στα πλαίσια της ηθικής συμπεριφοράς και της γενναιοδωρίας (Karuna), καθώς και με την κοινωνική συνεκτικότητα (Upekkha). Η συμπόνια μπορεί να έχει συντροφικό ή οικουμενικό χαρακτήρα όπου εστιάζεται στην εκτίμηση, την ανοχή και την προστασία της ευημερίας όλων των ανθρώπων και της φύσης4. Μια άλλη διάστασή της είναι ο αλτρουισμός και η ηρωική συμπόνια, κατά την οποία η προσπάθεια αντιμετώπισης του πόνου των άλλων συμπεριλαμβάνει την λήψη ρίσκου5. Μεγάλο ενδιαφέρον έχει προσελκύσει τα τελευταία χρόνια η εκδήλωση συμπόνιας προς τον εαυτό, ως θετικός τρόπος συσχέτισης με τον εαυτό. Η συμπόνια για τον εαυτό εκδηλώνεται κατά περιόδους πόνου ή αποτυχίας. Σημαντικά γνωρίσματά της είναι η ευγενική στάση προς τον εαυτό, σε αντίθεση με την στάση της επίκρισης, η αναγνώριση της αποτυχίας και των σφαλμάτων ως μέρος της ανθρώπινης συνθήκης, η ικανότητα επίγνωσης των οδυνηρών συναισθημάτων και σκέψεων αντί της αποφυγής και συγκάλυψης αυτών. Ωστόσο, είναι σημαντικό να παρατηρηθεί ότι η συμπόνια δεν συνεπάγεται την αίσθηση οίκτου ή αυτό-λύπησης, μοιρολατρικής παραίτησης ή αδυναμίας καθότι η αναγνώριση του πόνου συνοδεύεται από την ανάληψη της ευθύνης για αντιμετώπισή του. Επομένως η συμπόνια είναι μία ποιότητα που εκφράζεται τόσο με ζεστασιά και κατανόηση, όσο και με θάρρος, δύναμη και τόλμη6.

**Εργαλεία μέτρησης της συμπόνιας**

Μία γνωστή κλίμακα που έχει σταθμιστεί είναι η Κλίμακα Αξιολόγησης της Συμπόνιας (Compassion Evaluation Scale). Η κλίμακα αυτή διακρίνει τρία χαρακτηριστικά της συμπόνιας:

(α)Τις αντιλήψεις και την εκδήλωση συμπόνιας στους άλλους

(β) Τις αντιλήψεις και την ανταπόκριση στην συμπόνια των άλλων και

(γ) Τις αντιλήψεις και την εκδήλωση συμπόνιας προς τον εαυτό.

Η τελευταία συνιστώσα της συμπόνιας εστιάζει στην παρατηρούμενη στάση αποφυγής εκδήλωσης ή αποδοχής συμπόνιας, λόγω φόβου ότι το άτομο θα χάσει τον έλεγχο και θα αποδυναμωθεί ή θα γίνει υποκείμενο εκμετάλλευσης από τους άλλους7.

Παρόμοια είναι η κλίμακα Συμπόνιας για τον Εαυτό (Self-Compassion Scale) η οποία έχει σταθμιστεί σε σύντομη και πλήρη έκδοση και διερευνά την ικανότητα υιοθέτησης της συμπονετικής στάσης προς τον εαυτό σε περιόδους πόνου ή αποτυχίας. Επιπρόσθετα, υπάρχει και η Κλίμακα Συμπόνιας για τους άλλους (Compassion for Others Scale). Καθώς και η σύντομη Κλίμακα Συμπόνιας της Santa Clara (Santa Clara Brief Compassion Scale), που διερευνά την συμπόνια για την ανθρωπότητα9.Τέλος, η Κλίμακα Συμπονετικής Αγάπης (Compassionate Love Scale) εστιάζει στην συντροφική συμπόνια και στην συμπόνια προς τους οικείους και την ανθρωπότητα 10. Οι μετρήσεις για τη συμπόνια, τη συσχετίζουν και με άλλα χαρακτηριστικά και στάσεις, όπως την επικριτική συμπεριφορά 11, την ευαισθησία στην απόρριψη ή την αποτυχία12, καθώς και τη ντροπή και τη στάση απέναντι στις ψυχικές ασθένειες13.

**Η συσχέτιση της συμπόνιας με το σύστημα του στρες**

Το στρες ορίζεται ως η κατάσταση απειλής ή θεωρούμενης απειλής της ομοιόστασης, η οποία αποκαθίσταται μέσα από ένα σύνθετο πλέγμα συμπεριφορικών και φυσιολογικών ανταποκρίσεων προσαρμογής του οργανισμού14. Σύμφωνα με το νευροσυμπεριφορικό μοντέλο των Depue και Morrone-Strupinsky, ο εγκέφαλος του ανθρώπου διαθέτει τουλάχιστον τρία βασικά συστήματα ρύθμισης των συναισθημάτων τα οποία αλληλεπιδρούν μεταξύ τους προς την επίτευξη της συναισθηματικής εξισορρόπησης. Τα συστήματα αυτά αποτελούνται από α) το σύστημα απειλής και άμυνας του εαυτού, το οποίο κινητοποιεί το σύστημα της αμυγδαλής του εγκεφάλου, ενεργοποιεί τον άξονα Υποθάλαμος-Υπόφυση-Επινεφρίδια (ΥΥΕ) του στρες, προκαλεί αύξηση της ορμόνης κορτιζόλης, η οποία συμβάλει στην αντίληψη του στρες, καθώς και στην κινητοποίηση της αντίδρασης μάχης-φυγής, προκειμένου να ειδοποιήσει τον οργανισμό άμεσα για να αντιμετωπίσει την αντιλαμβανόμενη απειλή, β) το σύστημα της ενεργοποίησης και επίτευξης στόχων, το οποίο εξασφαλίζει την επιβίωση, την ανάπτυξη και την ευημερία προκαλώντας ευχαρίστηση (όπως το φαγητό, οι φιλίες, το σεξ, η καταξίωση κ.α.), καθώς η ορμόνη που είναι κυρίως υπεύθυνη για το σύστημα της κινητοποίησης είναι η ντοπαμίνη, γ) το σύστημα της καταπράυνσης και της ικανοποίησης, το οποίο είναι το σύστημα που ενισχύεται από τη συμπόνια και επιτρέπει στο άτομο να βιώνει κοινωνική ασφάλεια, ηρεμία και σύνδεση με τον εαυτό και τους άλλους, καθώς ενεργοποιείται μέσω του συστήματος οπιούχων στον εγκέφαλο με την παραγωγή ενδορφίνων και ωκυτοκίνης15.

**Η συμπόνια ως εξελικτικό ¨αντίδοτο¨ στο στρες**

O Gilbert (1989), βασιζόμενος στη θεωρία του κοινωνικού νου (social mentality theory), η οποία στηρίζεται στις αρχές της εξελικτικής βιολογίας, της νευροβιολογίας και της θεωρίας του δεσμού – προτείνει ότι η συμπόνια για τον εαυτό μπορεί να αφοπλίσει το σύστημα της απειλής του στρες και του μεταιχμιακού συστήματος κινητοποιώντας το σύστημα των οπιούχων και της ωκυτοκίνης, της ηρεμίας και των συναισθημάτων που προκύπτουν από τους ασφαλείς τύπους δεσμού16.

Σε πλήθος ερευνητικών μελετών που έχουν γίνει, φαίνεται ότι η βραχεία έκθεση διαλογισμού στη συμπόνια επιδρά στις εγκεφαλικές περιοχές που σχετίζονται με το στρες, όπως την αμυγδαλή και το πρόσθιο του προσαγωγίου (Lutzetal., 2008b)17. Η συμπόνια για τον εαυτό έχει συσχετιστεί με μειωμένο αντιλαμβανόμενο στρες και εξουθένωση (burnout), κατάθλιψη και άγχος, ενώ συσχετίζεται με αυξημένη ικανοποίηση από τη ζωή. (Neff et al., 2005; Shapiro et al., 2005; Gilbert and Procter)18, ενώ η συμπόνια καταδεικνύεται ότι συσχετίζεται περισσότερο με την ψυχολογική ευεξία από ότι η αυτοπεποίθηση.

Σε μια έρευνα που μελετούσε την επίδραση της εκπαίδευσης και πρακτικής στο διαλογισμό εστιασμένο στη συμπόνια σε σχέση με τις μεταβολές της ιντερλευκίνης (IL)-6 και κορτιζόλης σε ψυχοκοινωνικό στρες (Trier social stress test [TSST]) κατέδειξε ότι η συμπόνια συσχετίζεται άμεσα με το στρες, καθώς αλληλοεπιδρά υποστηρικτικά όσον αφορά την άμβλυνση της αντίδρασης του στρες. Τα αποτελέσματα των ερευνών δείχνουν ότι η εκπαίδευση στη συμπόνια μειώνει τα επίπεδα κορτιζόλης, τα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης, καθώς και τη συχνότητα του καρδιακού ρυθμού. Επίσης, διαπιστώθηκε ότι η ιντερλευκίνη-6 διεγείρεται από τις κατεχολαμίνες, επινεφρίνη και νορεπινεφρίνη. Συνεπώς εφόσον διεγείρεται το σύστημα του στρες διεγείρεται και η ιντερλευκίνη-6, όπερ επιβεβαιώνει μια από τις άμεσες διασυνδέσεις του συστήματος του στρες με το ανοσοποιητικό. Η σχέση ιντερλευκίνη-6 και στρες διερευνάται σήμερα σε πολλά επίπεδα, σε επίπεδο μοριακό, σε επίπεδο φυσιολογίας κ.λπ. Η χρόνια αύξηση της ιντερλευκίνης-6, η οποία είναι μια προφλεγμονώδης κυτοκίνη που δρα σε όλον τον οργανισμό με ένδειξη κυρίως τη προφλεγμονώδη δράση, κάτι το οποίο σημαίνει και αθηροσκληρωτική δράση, αφού η αθηροσκλήρωση είναι ένα είδος φλεγμονής των αγγείων19.

Έτσι, η συμπόνια μπορεί να λειτουργήσει ως προστατευτικός παράγοντας, όσον αφορά την αντίδραση του ατόμου στο στρες, καθώς αυξάνει την ικανότητά να λαμβάνει κοινωνική υποστήριξη, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε πιο προσαρμοστικό προφίλ αντιδραστικότητας απέναντι στο στρες.

**Εκπαίδευση της συμπόνιας – τεχνικές**

Εφόσον η συμπόνια μπορεί να ασκεί θετικές επιδράσεις σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο, διερευνήθηκε το ερώτημα εάν και πώς μπορούν τα άτομα να γίνουν πιο συμπονετικά για τον εαυτό τους, αλλά και για τους άλλους20. Η συμπόνια φαίνεται ότι είναι ένα χαρακτηριστικό που μπορεί να καλλιεργηθεί στο άτομο μέσα από την εκπαίδευση, καθώς και από τεχνικές21. Η εκπαίδευση στη συμπόνια περιλαμβάνει ασκήσεις τόσο σε γνωσιακό, όσο και σε συναισθηματικό και συμπεριφορικό επίπεδο. Η συστηματική εκπαίδευση στη συμπόνια έχει αναπτυχθεί τα τελευταία χρόνια, είτε ως εκπαίδευση στη συμπόνια για τον εαυτό, είτε ως θεραπεία εστιασμένη στη συμπόνια (compassion focused therapy) σε κλινικούς πληθυσμούς. Η θεραπεία αυτή αποτελεί μία προσέγγιση η οποία έχει ενσωματωθεί σε άλλες διακριτές θεραπευτικές προσεγγίσεις, κυρίως στη γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία (C.B.T.), τη διαλεκτική συμπεριφορική θεραπεία, και τη θεραπεία αποδοχής-δέσμευσης (A.C.T.)22.

**Θεραπεία εστιασμένη στη συμπόνια (Compassion-Focused Therapy)**

Μία αρχική φάση παρέμβασης που βασίζεται στη συμπόνια είναι η διατύπωση της περίπτωσης του ασθενούς (case formulation) με στόχο αρχικά τη νορματοποίηση και τη ψυχο-εκπαίδευση της διαταραχής με βάση την εξελικτική προσέγγιση. Σε αυτήν τη φάση τα κλινικά συμπτώματα γίνονται κατανοητά ως απόρροια της εξελικτικής λειτουργίας του μεταιχμιακού συστήματος του εγκεφάλου και της προσπάθειας του ανθρώπου να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες της ζωής του. Στην προσπάθεια που κάνει το άτομο προκειμένου να προσαρμοστεί στο περιβάλλον του προκύπτουν ανεπιθύμητες συνέπειες όπως η ανησυχία, ο ιδεομηρυκασμός και η φυσιολογική απάντηση στην απειλή τις οποίες όμως το άτομο μπορεί να επιλέξει να αλλάξει.

Το επόμενο βήμα της θεραπείας είναι να αναδειχθεί η σημασία και να διερευνηθούν τα οφέλη από την υιοθέτηση μιας συμπονετικής στάσης προς τον εαυτό και τους άλλους και την καλλιέργεια του συμπονετικού νου. Όπως φαίνεται στο Σχήμα 1 του παραρτήματος, η συμπονετική στάση περιλαμβάνει μια πολυπαραγοντική εκπαίδευση στα χαρακτηριστικά της ευαισθησίας, της ενσυναίσθησης, της συμπάθειας, της ανοχής στη δυσφορία, του ενδιαφέροντος για την ευεξία του εαυτού και των άλλων, καθώς και τη μη επικριτική αποδοχή. Οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται για την ανάπτυξη αυτών των χαρακτηριστικών αφορούν στην καλλιέργεια των δεξιοτήτων που εστιάζουν στην προσοχή, στη συγκέντρωση, στη συναισθηματική ρύθμιση, στις αισθητηριακές αντιδράσεις, στη γνωσιακή λειτουργία- συλλογιστική, αλλά και στη συμπεριφορά.

Στη φάση της πρακτικής εξάσκησης αρχικά το άτομο εκπαιδεύεται στη μη επικριτική παρατήρηση μέσω ασκήσεων επίγνωσης στο παρόν (mindfulness) και στη ¨σάρωση¨ του σώματος. Στη συνέχεια το άτομο εκπαιδεύεται στη δημιουργία νοερών εικόνων που του προκαλούν ασφάλεια, ηρεμία, εμπιστοσύνη, τρυφερότητα, ενδιαφέρον, δύναμη, σοφία και κατανόηση.

Οι οδηγίες που δίνονται συχνά αναφέρονται στη νοερή ανάκληση αισθητηριακών λεπτομερειών. Το περιεχόμενο των εικόνων είναι στα αρχικά στάδια απρόσωπο, όπως για παράδειγμα η δημιουργία ενός ασφαλούς φυσικού ή φανταστικού μέρους ή συμπονετικού χρώματος και στη συνέχεια στη δημιουργία μιας εικόνας ενός συμπονετικού προσώπου. Οι έρευνες καταδεικνύουν ότι είναι ευκολότερη η ανάκληση του αισθήματος της συμπόνιας για τους άλλους από ότι για τον εαυτό και για αυτό τον λόγο η ακολουθία ασκήσεων στη συμπόνια κλιμακώνονται από την εκδήλωση συναισθημάτων και σκέψεων συμπόνιας για οικεία και προσφιλή πρόσωπα, στην έκφραση συμπόνιας για όλους τους ανθρώπους, τη συμπόνια και τη συγχώρεση προς πρόσωπα που θεωρούνται «εχθρικά», καθώς και τη συμπόνια για τον εαυτό23.

Τα οφέλη από την εξάσκηση σε αυτές τις τεχνικές είναι δοσο-εξαρτώμενα. Μεγαλύτερες αλλαγές παρατηρούνται με τη συχνή εξάσκηση. Ωστόσο, υπάρχουν ομάδες ασθενών για τους οποίους η εφαρμογή των ασκήσεων αυτών είναι εξαιρετικά δύσκολη. Φαίνεται ότι τα άτομα με ορισμένες διαταραχές προσωπικότητας ή με ανασφαλή τύπο δεσμού να μη μπορούν να εφαρμόσουν τις τεχνικές αυτές, καθότι η εκδήλωση ενδιαφέροντος και η εγγύτητα προκαλούν άγχος και στρες. Ειδικές προσαρμογές διερευνούνται για την ανάπτυξη της συμπόνιας σε αυτά τα άτομα. Μία συχνά παρατηρούμενη στάση που λειτουργεί ανασταλτικά στην υιοθέτηση της συμπονετικής έναντι της επικριτικής στάσης είναι ο φόβος για τη συμπόνια, ήτοι η αντίληψη ότι η εκδήλωση συμπόνιας καθιστά το άτομο ευάλωτο στους άλλους ή επιρρεπή σε λάθη. Ειδικά προσαρμοσμένα θεραπευτικά πρωτόκολλα μπορούν να είναι ωφέλιμα και σε αυτές τις ομάδες ασθενών που παρουσιάζουν προκλήσεις στη θεραπεία τους.

H Θεραπεία εστιασμένη στη συμπόνια (Compassion Focused Therapy) δημιουργήθηκε και σχεδιάστηκε για να αντιμετωπίσει τη ντροπή και την αυτο-τιμωρητική στάση συγκεκριμένα, αλλά και να αναπτύξει την ικανότητα των ανθρώπων να είναι αυτο-επιβεβαιωτικοί και πιο συμπονετικοί για τον εαυτό τους και για τους άλλους. Αναφέρεται και εστιάζεται σε μια ρουτίνα για τις διαταραχές προσωπικότητας και αποκάλυψε μια ευεργετική επίδραση σε μια σειρά από μέτρα έκβασης. Οι βελτιώσεις αυτές διατηρήθηκαν και περαιτέρω όσον αφορά στις αλλαγές που σημειώνονται σε ένα έτος παρακολούθησης24. Περαιτέρω έρευνα απαιτείται για να διερευνηθούν τα οφέλη από την εφαρμογή των τεχνικών ανάπτυξης της συμπόνιας με πιο λεπτομερή ανάλυση μέσα από τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες δοκιμασίες.

**Συμπεράσματα**

Η Θετική ψυχολογία είναι μελετά τα λειτουργικά και ωφέλιμα ανθρώπινα χαρακτηριστικά και τις κοινωνικές δυνατότητες του ανθρώπου, όπως την καλοσύνη και την συμπόνια. Στόχος της είναι να κατανοήσει και να προωθήσει τους παράγοντες που επιτρέπουν στα άτομα, τις κοινότητες και τις κοινωνίες να ευημερούν. Συγχρονικές και μακροχρόνιες έρευνες αποδεικνύουν ότι τα θετικά συναισθήματα σχετίζονται άμεσα με την γενικότερη υγεία και την ευρυθμία στην εργασία, την οικογένεια και την οικονομική κατάσταση. Ερευνητικά καταδεικνύεται η άποψη ότι τα θετικά συναισθήματα δεν είναι απλώς το αντίθετο των αρνητικών συναισθημάτων, αλλά μπορεί να είναι ανεξάρτητες διαστάσεις των ψυχικών επιδράσεων. Τα γνωρίσματα του ατόμου με βάση τα παραδείγματα της θετικής ψυχολογίας, προσφέρουν νέες προσεγγίσεις για τη σημασία της συμπόνιας και της ψυχολογικής ανθεκτικότητας στην προαγωγή της ψυχικής και κοινωνικής υγείας. Η συμπόνια φαίνεται ότι είναι ένα χαρακτηριστικό που μπορεί να καλλιεργηθεί στο άτομο και στις κοινωνικές ομάδες μέσα από τεχνικές και εκπαίδευση και προτείνεται ότι μπορεί να λειτουργεί ως προστατευτικός παράγοντας για την υγεία όπως η φυσική άσκηση και η υγιεινή διατροφή. Εν κατακλείδι, η συνέργεια μεταξύ της θετικής ψυχολογίας και της δημόσιας υγείας και εκπαίδευσης μπορεί να συμβάλει στην προώθηση της ψυχικής υγείας με καινοτόμους διόδους διείσδυσης. Η συμπόνια μπορεί να λειτουργήσει ως προστατευτικός παράγοντας, όσον αφορά στην ψυχική και βιολογική αντίδραση του ατόμου στο στρες, μέσα από ένα σύνθετο πλέγμα μηχανισμών, καθώς αυξάνει την ικανότητά του ατόμου να λαμβάνει και να προσφέρει κοινωνική υποστήριξη, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε ένα καλύτερο προσαρμοστικό προφίλ αντιδραστικότητας απέναντι στις στρεσογόνες καταστάσεις. Οι έρευνες για την συμπόνια μας ωθούν να εξερευνήσουμε επιπλέον τις μεθόδους ανάπτυξης και λειτουργίας της συμπόνιας μέσα από τυχαιοποιημένες δοκιμασίες ελέγχου καθώς και στην εφαρμογή των ευρημάτων στους χώρους της εκπαίδευσης, της ιατρικής και της ψυχικής υγείας.

**Βιβλιογραφία**

1. Gilbert P. Social mentalities: internal ‘social’ conflicts and the role of inner warmth and compassion in cognitive therapy. Bailey, United Kingdom, 2000

2. Peterson C, Seligman M. Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford University Press, England, 2004

3. Kristin N, Pittman M. Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. Texas, U.S.A., 2010

4. Sprecher, S, Fehr B. Compassionate Love for Close Others and Humanity. Journal of Social and Personal Relationships, 2005, 22(5): 629-651

5. Ekman P. Emotional Awareness:Taxonomy of Compassion. Holt, California, 2010

6. Neff K. Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. Psychology press 2003, 2:85-101

7. Gilbert P, McEwan K, Matos M, Rivis A. Fears of compassion: Development of three self-report measures. Psychology And Psychotherapy press 2011, 84(3), 239-255

8. Neff K. The development and validation of a scale to measure self-compassion. Psychology press 2003, (2) 223–250

9. Hwang J, Plante T, Lackey K. The Development of the Santa Clara Brief Compassion Scale. Pastoral Psychology 2008, 56 (4), 421-428

10. Plante T, Boccaccini M. (1997). The Santa Clara strength of religious faith questionnaire. Pastoral Psychology 1997, 45, 375–387

11. Gilbert P, Clark M, Hempel, S. Criticising and reassuring oneself: an exploration of forms, styles and reasons in female students. British Journal of Clinical Psychology 2004, 43, 31-50

12. Gilbert P. & Allen S. The role of defeat and entrapment (arrested flight) in depression: An exploration of an evolutionary view. Psychological Medicine 1998, 28, 585-598.

13. Gilbert P, Bhundia R, McEwan K, Irons, C, Sanghera J. Cultural differences in shame-focused attitudes towards mental health problems in Asian and non-Asian student women. Mental Health, Religion & Culture 2007, 10, 127-141.

14. Chrousos G. From Geoffrey Harris’s Hypothalamic principle to a unified theory of stress and stress system disoders. Geoeffrey Harris. Berlin, 2008

15. Depue R, Strupinsky J. A neurobehavioral model of affiliative bonding. Behavioral and Brain Sciences 2005, 28: 313–95.

16. Uvna S, Moberg K. Oxytocin may mediate the benefits of positive social interaction and emotions. Psychoneuroendocrinology 1998, 23, 819–835.

17. Brandon J, Cosleya M, McCoya S, Saslowb L, Epel E. Is compassion for others stress buffering - Consequences of compassion and social support for physiological reactivity to stress, Journal of Experimental Social Psychology 2010, 46, 816–823

18. Bernadette D, Fischbacher U, Kirschbaum C, Fehr E, Heinrichs M. The social dimension of stress reactivity: acute stress increases prosocial behavior in humans., Psychological science 2012, 23(6), 651-60

19. MacBeth A, Gumley A. Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. Clinical Psychology Review 2012, 32, 545-552.

20. Mongrain M, Chin J, Shapira L. Practicing Compassion Increases Happiness and Self-Esteem. Journal of Happiness Studies 2010, 12 (6), 963-981

21. Weng H, Fox A, Shackman A, 4, Stodola D, Caldwell J, Olson M, Rogers G, Davidson R. Compassion Training Alters Altruism and Neural Responses to Suffering. Psychological science 2012, 8, 396–403

22. Shih C, Hu W, Lee L, Yao C, Chen C, Chiu, T. Effect of a compassion-focused training program in palliative care education for medical students. American Journal of Hospice and Palliative Medicine 2012, 1-7.

23. Gilbert P. The Compassionate Mind: A New Approach to Life's Challenges.Constable & Robinson Ltd, London, 2009.

24. Lucre K, Corten N. An exploration of group compassion‐focused therapy for personality disorder. British Psychological Society 2012, 17, 61–68

25. Kobau R, Seligman M, Peterson C, Diener E, Zack M, Chapman D, Thompson W. Mental health promotion in public health: perspectives and strategies from positive psychology. Division of Adult and Community Health, Atlanta 2011

**Παράρτημα**



**Σχήμα 1:** Ο κύκλος της συμπόνιας: οι κυριότερες ιδιότητες της συμπόνιας (εσωτερικός δακτύλιος) και οι απαιτούμενες δεξιότητες για την ανάπτυξη αυτών (εξωτερικός δακτύλιος).

Μετάφραση και αναπαραγωγή από το βιβλίο του Gilbert, P (2009). The Compassionate Mind (Robinson, an imprint of Constable & Robinson Ltd, London) κατόπιν ευγενικής άδειας του συγγραφέα και εκδότη.