

ΠΑΝΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ



Τμήμα Ψυχολογίας

«Διερεύνηση της Επίδρασης
της Αυτοσυμπόνοιας
στο Αίσθημα Αυτοεκτίμησης
Ασθενών με Καταθλιπτική Διαταραχή»

Μια ποιοτική έρευνα

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Επιβλέπων Καθηγητής: Α. Σταλίκας
Τριμελής Συμβουλευτική Επιτροπή: Κορδούτης Π., Μαντόγλου Σ., Σταλίκας Α.

Επιμέλεια: Λουλέ Μαριάννα (Α.Μ. 0614Μ018)

Αθήνα 2017

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Αυτοσυμπόνοια	5
Αυτοεκτίμηση	9
Αυτοσυμπόνοιας και Αυτοεκτίμηση: Ερευνητικά δεδομένα.....	12
Κατάθλιψη και Χαμηλή Αυτοεκτίμηση.....	20
Μεθοδολογία	22
Συμμετέχοντες.....	24
Σχεδιασμός.....	26
Συνέντευξη	29
Ανάλυση	31
Αποτελέσματα	32
Συζήτηση	48
Περιορισμοί	51
Συμπεράσματα.....	52
Βιβλιογραφία	53

“If you want others to be happy, practice compassion.

If you want to be happy, practice compassion”

(Dalia Lama XIV, The Art of Happiness).

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διερευνήσει την επίδραση της αυτοσυμπόνοιας στο αίσθημα αυτοεκτίμησης έτσι όπως το βιώνουν άτομα με κατάθλιψη. Η μέθοδος της ερμηνευτικής φαινομενολογικής ανάλυσης υιοθετήθηκε καθώς η έρευνα εστίασε στην κατανόηση των εμπειριών των συμμετεχόντων απέναντι στην αυτοσυμπόνοια και το πώς επηρεάζει την αυτοεκτίμηση. Τρεις συμμετέχοντες με καταθλιπτική διαταραχή, χωρίς άλλη συνοδό διαταραχή, επιλέχτηκαν, οι οποίοι μετά από ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης, οχτώ εβδομάδων, στην αυτοσυμπόνοια, συμμετείχαν σε μια προφορική συνέντευξη με ημι-δομημένο ερωτηματολόγιο. Οι συνεντεύξεις διήρκησαν κατά μέσο όρο τριάντα λεπτά και αναλύθηκαν σύμφωνα με την μεθοδολογία της IPA. Σχετικά με τα αποτελέσματα, οι συμμετέχοντες ανέφεραν πως παρατήρησαν ότι το να έχεις αυτοσυμπόνοια συμβάλλει στην αύξηση του αισθήματος της αυτοεκτίμησης και στην μείωση της αυτοκριτικής, ενώ είναι χρήσιμο στην ύφεση της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας. Ωστόσο, οι συμμετέχοντες ανέφεραν πως το να δείχνεις αυτοσυμπόνοια ενέχει μια δυσκολία γιατί η εμπειρία της ίδιας της ψυχικής τους διαταραχής επιδρά αρνητικά στην ικανότητά τους να είναι αυτοσυμπονετικοί.

Λέξεις Κλειδιά: *αυτοσυμπόνοια, αυτοεκτίμηση, κατάθλιψη*

Αυτοσυμπόνοια

Η αυτοσυμπόνοια είναι μια μορφή αυτοαντίληψης που λαμβάνει μια αυξανόμενη προσοχή στο πεδίο της ψυχολογίας. Αυτή η έννοια, προερχόμενη από την βουδιστική ψυχολογία, περιλαμβάνει το να συγκινείσαι και να είσαι ανοιχτός στον πόνο σου, χωρίς να τον αγνοείς ή να αποσυνδέσαι από αυτόν, γεννώντας την επιθυμία να ανακουφίσεις, να απαλύνεις τον πόνο και να γιατρέψεις τον εαυτό σου με καλοσύνη (Neff, 2003a). Η αυτοσυμπόνοια βοηθά τους ανθρώπους όχι μόνο να αποδέχονται τις αρνητικές πτυχές του εαυτού τους αντί, να εγκλωβίζονται στην άρνηση, αλλά επίσης, να συλλαμβάνουν τον εαυτό τους με μεγαλύτερη ακρίβεια με σκοπό να προάγεται η αυτοβελτίωση και η συναισθηματική σταθερότητα, καθώς ρυθμίζουν τις αρνητικές γνώσεις, συναισθήματα και συμπεριφορές (Neff, 2003b). Με αυτόν τον τρόπο τα άτομα εξυψώνονται στην αυτοσυμπόνοια, όπου αγκαλιάζουν τον εαυτό τους, όπως είναι, αντί να τον επικρίνουν ή να τον συγκρίνουν (Neff, 2003b).

Η αυτοσυμπόνοια είναι μια εξέχουσα πηγή θετικής αυτο υπόληψης. Όταν δείχνουμε καλοσύνη προς τον εαυτό μας, όταν βλέπουμε τον εαυτό μας ως ένα μέρος ενός μεγαλύτερου, αλληλοσυνδεδεμένου όλου, αισθανόμαστε πολύτιμοι, ασφαλείς και αποδεκτοί. Η αυτοσυμπόνοια τείνει να απαλύνει παρά να ενισχύει τα εγω-προστατευτικά όρια ανάμεσα στον εαυτό και τους άλλους, προσφέροντας στον ίδιο μας τον εαυτό την ίδια αίσθηση καλοσύνης, φροντίδας και νοιαξίματος, που συνήθως εφαρμόζουμε στους κοντινούς μας. Ένα επιπλέον πλεονέκτημα της αυτοσυμπόνοιας είναι ότι βρίσκεται διαθέσιμη ακριβώς όταν η αυτοεκτίμησή μας καταρακώνεται ή αλλιώς όταν ερχόμαστε σε άμεση επαφή με την μη τελειότητα της ζωής. Έρευνες έχουν υποδείξει πως η αυτοσυμπόνοια και η αυτοεκτίμηση αλληλοσχετίζονται με διακύμανση 0.57–0.59 (Leary et al., 2007; Neff, 2003a; Neff et al., 2008). Αυτή η συσχέτιση

έχει νόημα δεδομένου ότι και οι δύο έννοιες αντιπροσωπεύουν θετικές στάσεις προς τον εαυτό. Άνθρωποι που στερούνται αυτοσυμπόνιας είναι πιο πιθανό να έχουν λιγότερα αισθήματα αυτοεκτίμησης καθώς τείνουν να είναι πιο αυτοκριτικοί και αυστηροί προς τον εαυτό. Εν αντιθέσει, εκείνοι με υψηλά επίπεδα αυτοσυμπόνιας είναι πιθανό να έχουν περισσότερα αισθήματα αυτοεκτίμησης καθώς είναι πιο καλοσυνάτοι και αποδέχονται πιο πολύ τον εαυτό τους. Ομοίως, η αυτοσυμπόνια είναι ένας ακόμη σημαντικός δείκτης ευτυχίας, αισιοδοξίας και θετικής επίδρασης (Neff & Vonk, 2009).

Στην πραγματικότητα το να έχεις συμπόνια προς τον εαυτό σου δεν διαφέρει από το να έχεις συμπόνια για τους άλλους. Το να συμπονάς τον άλλο προϋποθέτει αρχικά το να αντιλαμβάνεσαι ότι υποφέρει. Κατά δεύτερον, θα πρέπει να συγκινείσαι από τα βάσανα του άλλου έτσι ώστε η καρδιά σου να συναρμονίζεται, να συντονίζεται με τον πόνο του άλλου. Όταν αυτό συμβαίνει, νιώθεις ζεστασιά, στοργή και την επιθυμία να προσφέρεις βοήθεια με κάποιον τρόπο. Το να συμπονάς σημαίνει επίσης το να προσφέρεις κατανόηση και καλοσύνη στους άλλους όταν αποτυγχάνουν, όταν κάνουν λάθη, παρά να ασκείς κριτική με αυστηρότητα. Η αυτοσυμπόνια αναφέρεται στο να συμπεριφέρεσαι στον εαυτό σου ακριβώς με τον ίδιο τρόπο, όταν περνάς μια κρίσιμη στιγμή, όταν αποτυγχάνεις ή όταν διαπιστώνεις κάτι που δεν σου αρέσει στον εαυτό σου. Αντί λοιπόν να αγνοείς τον πόνο σου, λές στον εαυτό σου « αυτό που περνώ τώρα είναι πράγματι δύσκολο, πώς μπορώ να διευκολύνω και να φροντίσω αυτήν την στιγμή τον εαυτό μου»; Το να συναντάμε εμπόδια και περιορισμούς και απώλειες και ματαιώσεις είναι μια ανθρώπινη συνθήκη, μια πραγματικότητα που την μπιραζόμαστε όλοι μας ανεξαιρέτως. Ίσως, το να έχεις αυτοσυμπόνια σημαίνει πάνω απ' όλα ότι εκτιμώ και δέχομαι την ανθρωπινότητα.

Η Neff (2003a, 2003b) έχει προτείνει ότι η αυτοσυμπόνοια είναι ένα ένας εναλλακτικός τρόπος υγιούς στάσης απέναντι στον εαυτό, ένα στοιχείο αυτοαντίληψης που όμως δεν είναι εγγενώς αυτοαξιολογικό (Neff & Vonk, 2009). Απεναντίας, περιλαμβάνει το να αντιμετωπίζεις τις αποτυχημένες εμπειρίες, όχι ως έναν δείκτη της αξίας κάποιου, αλλά ως μια ευκαιρία για ανάπτυξη και βελτίωση. Επιπλέον, έχει βρεθεί πως η αυτοσυμπόνοια προάγει μεγαλύτερη ανθεκτικότητα για την αντιμετώπιση της απογοήτευσης (Neff & Vonk, 2009). Η βιβλιογραφία έχει δείξει πως η αυτοσυμπόνοια προστατεύει την αυτοεικόνα του ατόμου και φαίνεται να λειτουργεί ως ρυθμιστής ενάντια σε εγω-απειλητικές καταστάσεις (Neff et al., 2007). Μάλιστα, η Neff (2003b) ανέφερε πως η αυτοσυμπόνοια σχετίζεται στενά με την συναισθηματική νοημοσύνη και την βελτίωση της ψυχολογικής ευεξίας (Neff et al., 2007). Κοντολογίς, η αυτοσυμπόνοια μπορεί να είναι ένας δυνατός δείκτης ψυχικής υγείας (Gilbert & Irons, 2005; Leary, Tate, Adams, Allen, & Hancock, 2007; Neff, 2003a, b; Neff et al., 2005; Neff et al., 2007).

Ένα αυξανόμενο σώμα ερευνών προτείνει πως η αυτοσυμπόνοια σχετίζεται με την ψυχική υγεία. Υψηλά επίπεδα αυτοσυμπόνοιας έχουν σχετιστεί με μεγαλύτερο αίσθημα ικανοποίησης από την ζωή, συναισθηματική νοημοσύνη, κοινωνική συνεκτικότητα, καθώς και με λιγότερη αυτοκριτική, κατάθλιψη, άγχος, μηρικόςμ, καταστολή σκέψεων, τελειομανία και διαταραχές διατροφής (Adams & Leary, 2007; Neff, 2003a; Neff, Hseih, & Dejitthirat, 2005; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007). Οι Neff και Rude Kirkpatrick (2007) βρήκαν ότι η αυτοσυμπόνοια συνδέεται με αυξημένα επίπεδα συναισθηματικής σοφίας, προσωπικού κινήτρου, περιέργειας και εξερεύνησης, ευτυχίας, αισιοδοξίας και θετικής επίδρασης.

Το έργο της Neff και των συνεργατών της έχει επίσης επισημάνει κάποιες

συνιστώσες της αυτοσυμπόνιας που ίσως αποσαφηνίσουν την συνδεσή τους με τις συνιστώσες της αυτοαντίληψης.

Αντλώντας από τις ιδέες που συζητιούνται στην παράδοση του Βουδισμού (Brach, 2003; Kornfield, 1993; Salzberg, 1997) η αυτοσυμπόνια ορίζεται σε σχέση με τρία βασικά συστατικά: καλοσύνη απέναντι στον εαυτό, μια αίσθηση κοινής ανθρωπότητας και ενσυνειδητότητα (Neff & McGehee, 2010).

Αυτο-καλοσύνη (Self-kindness): ενέχει το να είναι κανείς ζεστός και να κατανοεί τον εαυτό του όταν υποφέρει, αποτυγχάνει ή νιώθει ανεπαρκής, παρά να αγνοεί τον πόνο ή να μαστιγώνεται με αυτοκριτικές. Οι αυτοσυμπονετικοί άνθρωποι αναγνωρίζουν ότι το να είσαι ατελής, το να έχεις αποτυχίες και το να βιώνεις της δυσκολίες της ζωής είναι αναπόφευκτο, συνεπώς τείνουν να είναι ευγενικοί με τον εαυτό τους όταν αντιμετωπίζουν οδυνηρές εμπειρίες. Οι άνθρωποι δεν γίνεται πάντοτε να είναι ή να έχουν ακριβώς αυτό που θέλουν. Όταν αυτή η πραγματικότητα δεν γίνεται δεκτή τότε αυξάνεται το στρες, η ματαίωση και η αυτοκριτική. Όταν αυτή η πραγματικότητα γίνεται αποδεκτή με συμπόνια και καλοσύνη, τότε βιώνεται μεγαλύτερη συναισθηματική γαλήνη.

Αίσθημα Οικουμενικότητας (Common humanity): ο ορισμός του να είσαι "άνθρωπος" σημαίνει ότι κάποιος είναι θνητός, ευάλωτος και ατελής. Συνεπώς, η αυτοσυμπόνια περιλαμβάνει το να αναγνωρίζεις ότι το να υποφέρεις και η προσωπική ανεπάρκεια είναι μέρος μιας κοινής ανθρώπινης εμπειρίας και μοίρας που όλοι μοιραζόμαστε, κάτι που όλοι υφιστάμεθα, παρά ένα γεγονός που συμβαίνει μονάχα σε μένα προσωπικά.

Ενσυνειδητότητα (Mindfulness): η αυτοσυμπόνια επίσης προϋποθέτει να το λαμβάνουμε μια ισορροπημένη προσέγγιση απέναντι στα αρνητικά μας συναισθήματα έτσι ώστε

αυτά να μην καταπιέζονται αλλά ούτε και να μεγαλοποιούνται. Αυτή η εξισορροπημένη στάση πηγάζει από την διαδικασία κατά την οποία σχετίζουμε προσωπικές μας εμπειρίες με εκείνες άλλων που επίσης υποφέρουν. Με αυτόν τον τρόπο τοποθετούμε την δική μας κατάσταση σε πιο μεγάλη, ανοιχτή οπτική. Επίσης, πηγάζει από την προθυμία να παρατηρούμε τις αρνητικές μας σκέψεις και συναισθήματα με ανοιχτότητα και διαύγεια, έτσι ώστε να βρίσκονται σε επίγνωση. Η ενσυνειδητότητα είναι μια μη επικριτική, δεκτική κατάσταση του μυαλού κατά την οποία παρατηρούμε τις σκέψεις και τα συναισθήματα όπως είναι, χωρίς να προσπαθούμε να τα καταστείλουμε ή να τα αρνηθούμε. Δεν μπορούμε να αγνοήσουμε τον πόνο και να νιώσουμε συμπόνοια γι αυτό την ίδια στιγμή.

Αυτοεκτίμηση

Η αυτοεκτίμηση μαζί με την αυτοαντίληψη αποτελεί την βασική συνιστώσα της έννοιας του εαυτού. Η αυτοεκτίμηση, ως ψυχολογική εννοιολογική κατασκευή, συγκεντρώνει και συνεχίζει να συγκεντρώνει το ερευνητικό ενδιαφέρον καθώς αποτελεί καθοριστική έννοια για τη διαμόρφωση και την εξέλιξη της προσωπικότητας του ατόμου. Ο τρόπος με τον οποίο ο άνθρωπος αντιλαμβάνεται τον εαυτό του σχετίζεται με τη συμπεριφορά, τα συναισθήματα, τις αξίες, τους στόχους και τις φιλοδοξίες του (Μακρή-Μπότσαρη, 2001). Ο όρος αυτοεκτίμηση παραμένει μια έννοια πολύ δύσκολα προσδιορίσιμη και πολύσημη. Σε ότι αφορά την εννοιολογική σύγχυση αυτή φαίνεται να ενισχύεται από την τάση που έχουν διάφοροι ερευνητές να χρησιμοποιούν εναλλακτικά και κατά τυχαίο τρόπο τους διάφορους όρους που έχουν ως πρόθεμα τη λέξη «εαυτός», όπως αυτό-εικόνα(self-image), αυτό-αξία(self-worth), αυτό-αντίληψη (self-perception), αυτό-εκτίμηση (self-esteem), αυτό-αποτελεσματικότητα (self-efficacy), αυτό-αξιολόγηση (self-evaluation) κ.ά. Τι ορίζουμε τελικά ως αυτοεκτίμηση;

Σύμφωνα με τους θεωρητικούς, η αυτοεκτίμηση είναι η συναισθηματική πλευρά της έννοιας του εαυτού και αναφέρεται στη σφαιρική άποψη που έχει κάποιος για την αξία του ως ατόμου. Σαφής διαχωρισμός γίνεται από την αυτοαντίληψη η οποία αποτελεί τη γνωστική πλευρά του εαυτού και αντιπροσωπεύει μια δήλωση, μια περιγραφή ή μια πεποίθηση του ατόμου για τον εαυτό του (Burns, 1982). Ένα σχετικά ολοκληρωμένο και σαφή ορισμό συναντάμε από το Γουβιά (2003) που ορίζει ως αυτοεκτίμηση ένα συνδυασμό μιας γενικής αίσθησης αυταρέσκειας και ικανοποίησης με τον τρόπο ζωής μας (μια γενική αυτοεκτίμηση-globalself-esteem) και αποτίμησης που κάνουμε γύρω από τις ικανότητές μας σε συγκεκριμένες περιοχές οι οποίες είναι σημαντικές σε κάποιο στάδιο της ζωής μας.

Ένας από τους πιο συχνά αναφερόμενους ορισμούς για την αυτοεκτίμηση είναι αυτός που έχει δώσει ο Coopersmith (1984) σύμφωνα με τον οποίο η αυτοεκτίμηση αναφέρεται στη προσωπική κρίση της αξίας ενός ατόμου, η οποία εκφράζεται με τις στάσεις που αναπτύσσει απέναντι στον εαυτό του. «Με την αυτοεκτίμηση αναφερόμαστε στην ενδοπροσωπική αξιολόγηση ενός ανθρώπου, η οποία διατηρείται συνήθως αναλλοίωτη και εκφράζει μια πεποίθηση αποδοχής ή αποδοκιμασίας. Είναι μια εσωτερικευμένη κριτική για το πόσο κάποιος θεωρείται ικανός, σημαντικός, επιτυχημένος και άξιος. Εν ολίγοις, η αυτοεκτίμηση είναι μια προσωπική πιστοποίηση της αξίας που εκφράζεται με τις στάσεις για τον εαυτό. Είναι μια υποκειμενική εμπειρία που το άτομο μεταβιβάζει σε άλλους λεκτικά και μέσω των συμπεριφορών και των επιλογών του» (Coopersmith, 1967).

Πάνω στη θεωρία του Coopersmith βασίζεται και ο ορισμός που έχει δώσει ο Baumeister (1998), σύμφωνα με τον οποίο η αυτοεκτίμηση είναι η αξιολόγηση που κάνει κάποιος στον εαυτό του και αντιστοιχεί στην γενική εικόνα για τον εαυτό του ότι αξίζει ή δεν

αξίζει. Για τον Ziller (1973) η αυτοεκτίμηση διαμορφώνεται με όρους του κοινωνικού εαυτού. Ο εαυτός ορίζεται σε σχέση με τους σημαντικούς άλλους και η αυτοαξιολόγηση προκύπτει σε μεγάλο βαθμό μέσα σε ένα κοινωνικό πλαίσιο αναφοράς. Τέλος, ο William James(1890), ο οποίος θεωρείται ο ιδρυτής της ψυχολογίας της αυτοεκτίμησης, περιγράφει την αυτοεκτίμηση ως τη σφαιρική άποψη των ατόμων για τον εαυτό τους, που επηρεάζεται από τις προσωπικές φιλοδοξίες και τις υποκειμενικές αξιολογήσεις. Σύμφωνα με τον William James (1890) η αίσθηση της αξίας μας στο κόσμο είναι η αναλογία ανάμεσα σε αυτό που πιστεύουμε ότι είμαστε και σε αυτά που πράττουμε. Είναι ο λόγος της πραγματικότητας προς τις δυνατότητές μας. Κοντά στα λεγόμενα του James βρίσκεται και η θεωρία του White (1963), ο οποίος υποστηρίζει πως η αυτοεκτίμηση έχει τις ρίζες της στην εμπειρία της επιτυχίας. Δεν εξαρτάται από τις δράσεις των άλλων ή από τις προσφορές του περιβάλλοντος, αλλά από το πώς κάποιος τις εκμεταλλεύεται στο μέγιστο βαθμό, χρησιμοποιώντας οποιοδήποτε μέσο για να πετύχει το στόχο του. Ο White θεωρεί πως η αυτοεκτίμηση είναι κάτι που κατακτιέται σταδιακά. Ξεκινώντας από τη βρεφική ηλικία τα μωρά αντιδρούν προσπαθώντας να δράσουν στο περιβάλλον. Οτιδήποτε κάνουν (κλάμα, χαμόγελο κ.λ.π.) έχει ένα αποτέλεσμα το οποίο άλλοτε είναι το επιθυμητό για αυτά, δηλαδή επιτυγχάνουν τον στόχο τους και άλλοτε αποτυγχάνουν και δεν καταφέρνουν να φτάσουν στο επιθυμητό αποτέλεσμα. Αυτές οι επιτυχίες ή αποτυχίες είναι σημαντικές καθώς με τη πάροδο του χρόνου γίνονται όλο και πιο σκόπιμες και τελικά ενσωματώνονται στο γνωστικό σχήμα της αυτοεκτίμησης (Παπάνης, 2004).

Ο Rosenberg(1965) όρισε την αυτοεκτίμηση ως την θετική ή αρνητική στάση απέναντι σε ένα συγκεκριμένο αντικείμενο, τον εαυτό. Κοντά στη θεωρία της συμβολικής αλληλεπίδρασης του Coopersmith, όπως ονομάστηκε, βρίσκεται και η θεωρία αυτοεκτίμησης

που έχει σχεδιάσει ο Rosenberg. Για εκείνον, η αυτοεκτίμηση είναι αξία και όχι ικανότητα και αναφέρεται και αυτός στη σημασία της εμπειρίας ή της συμπεριφοράς σε σχέση με την αυτοεκτίμηση. Έχει μια θεώρηση καθαρά κοινωνική καθώς τονίζει τον καταλυτικό ρόλο της κοινωνικοποίησης και της επιτυχούς έκβασής της στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης. Θεωρεί πως ο εαυτός είναι μια κοινωνική σύνθεση και οι προσωπικές αξίες που συνδέονται με την αυτοεκτίμηση προκύπτουν από την αλληλεπίδραση των πολιτιστικών, κοινωνικών, οικογενειακών και άλλων διαπροσωπικών παραγόντων. Έτσι λοιπόν η αυτοεκτίμηση πηγάζει από μια διαδικασία σύγκρισης, η οποία περιλαμβάνει τόσο ομοιότητες όσο και διαφορές και ασυμβατότητες. Όσο μικρότερο είναι το χάσμα ανάμεσα στον «ιδανικό εαυτό» και στον «πραγματικό εαυτό» τόσο υψηλότερη είναι και η αυτοεκτίμηση. Ταυτόχρονα τονίζει ότι η αυτοεκτίμηση δεν αναφέρεται σε συναισθήματα ανωτερότητας -την πεποίθηση ενός ατόμου ότι υπερέχει έναντι των άλλων- ή τελειότητας -την πεποίθηση ενός ατόμου ότι είναι αλάθητο ή χωρίς ελαττώματα- αλλά αναφέρεται σε συναισθήματα αυτοαποδοχής και αυτοσεβασμού. Το αίσθημα ότι είναι κάποιος αποτελεσματικός συμβάλλει θετικά στην αυτοεκτίμηση, αλλά οι δύο έννοιες είναι διαφορετικές (Rosenberg, 1986). Η αυτοεκτίμηση επηρεάζεται σημαντικά από τις προσωπικές φιλοδοξίες και τις υποκειμενικές αξιολογήσεις, επειδή με βάση αυτές αποφασίζει το άτομο τι είναι αποτυχία και τι επιτυχία. Αυτό που είναι επιτυχία, ή αποκαλυπτική εμπειρία για κάποιον, μπορεί να σημαίνει αποτυχία ή ασήμαντο γεγονός για κάποιον άλλο (Λεονταρή, 1996).

Αυτοσυμπόνοια και Αυτοεκτίμηση : Ερευνητικά Δεδομένα

Παρόλο που η αυτοσυμπόνοια είναι μια έννοια συναφής προς την αυτοεκτίμηση, μιας και ενέχει το να βιώνεις θετικά παρά αρνητικά συναισθήματα για τον εαυτό σου, υπάρχουν ουσιώδεις τρόποι κατά τους οποίους οι δύο έννοιες διαφέρουν. Πχ η αυτοεκτίμηση στηρίζεται

σε θετικές αξιολογήσεις του εαυτού (σύμφωνα με τους ορισμούς των James και Cooley), και συνεπώς λειτουργεί σε μεγάλο βαθμό στο επίπεδο της αναπαραστατικής αυτό-αντίληψης (Harter, 1999). Η αυτοσυμπόνοια από την άλλη δεν είναι τόσο ένας συγκεκριμένος τύπος αυτοαξιολόγησης ή γνωσιακής αναπαράστασης του εαυτού, όσο, ένας τύπος ευαισθητοποίησης ότι μπορούμε να αγκαλιάσουμε όλες τις προσωπικές μας πλευρές. Γι αυτόν τον λόγο και τα συμπονετικά άτομα συνήθως έχουν λιγότερη ανάγκη να αυξήσουν ή να υπερασπιστούν το εγώ τους, δεδομένου ότι τα αισθήματα ανεπάρκειας συναντιώνται με αποδοχή παρά με επίκριση. Επίσης, η αυτοεκτίμηση συχνά βασίζεται στο αίσθημα ότι είμαστε μοναδικοί και ξεχωρίζουμε ανάμεσα στο πλήθος. Από την άλλη, η αυτοσυμπόνοια, στηρίζεται στην γνώση των κοινών μοιρασμένων εμπειριών ζωής και κατά συνέπεια τείνει να τονίζει τις ομοιότητες παρά τις διαφορές που έχουμε με τους άλλους.

Επιπλέον, ενώ η αυτοεκτίμηση εξαρτάται από την επίτευξη στόχων, η αυτοσυμπόνοια επισυμβαίνει ακριβώς όταν τα πράγματα στην ζωή δεν συμβαίνουν τόσο καλά, επιτρέποντας την κατάκτηση σταθερότητας και ανθεκτικότητας ανεξαρτήτως των αποτελεσμάτων. Πιο ειδικά, η αυτοεκτίμηση περιλαμβάνει αυτοαξιολογήσεις που βασίζονται σε εξωτερικούς δείκτες επιτυχίας και κοινωνικής καταλληλότητας και μάλιστα μπορεί να σχετιστεί με μη υγιείς συνέπειες όπως ο ναρκισσισμός, μια απήφιση των αδύνατων σημείων και έλλειψη ενσυναίσθησης (Seligman, 1995). Από την άλλη, η αυτοσυμπόνοια εξαρτάται λιγότερο από τις εξωτερικές συνθήκες και επικεντρώνεται περισσότερο στο να εκτιμάς τον εαυτό ενώ ταυτοχρόνως γνωρίζεις τις υποκειμενικές σου ατέλειες (Neff, 2011).

Έρευνες έχουν δείξει πως η αυτοσυμπόνοια ως μια εσωτερική αξιολογική αυτοαντίληψη, επιτρέπει μια πιο υγιή στρατηγική αντιμετώπισης, που ωφελεί τον εαυτό αλλά και τους άλλους κατά την διάρκεια περιόδων στεναχώριας και απογοήτευσης (Baker & McNulty, 2011; Neff & Vonk, 2009). Οι Gilbert και Irons (2005) προτείνουν ότι η αυτοσυμπόνοια βελτιώνει την ευζωία καθώς βοηθά τους ανθρώπους να έχουν μια καλύτερη αίσθηση ασφάλειας και σχετίζονται. Αντλώντας από την θεωρία της κοινωνικής διανόησης (social mentality theory - Gilbert, 1989) προτείνεται ότι η αυτοσυμπόνοια απενεργοποιεί το σύστημα απειλής - που σχετίζεται με την ανασφάλεια – καθώς και το μεταιχμιακό σύστημα και ενεργοποιεί το αυτό-χαλαρωτικό σύστημα -που σχετίζεται με συναισθήματα ασφαλούς πρόσδεσης- καθώς και το σύστημα οκυτοκίνης. Από την άλλη η αυτοεκτίμηση δείχνει να ενεργοποιεί το σύστημα της ντοπαμίνης και της επαγρύπνησης. Θέτοντας το διαφορετικά, η αυτοσυμπόνοια φαίνεται να σχετίζεται με την φροντίδα και την επικοινωνία, ενώ η αυτοεκτίμηση με τον ανταγωνισμό και την ενέργεια (Helgeson & Fritz, 1999). Αυτή η πρόταση ενισχύεται από το εύρημα της Neff (2006) η οποία βρήκε ότι η αυτοσυμπόνοια είναι ένας προγνωστικός παράγοντας θετικών συμπεριφορών μέσα στην σχέση απ'ό,τι η αυτοεκτίμηση, κυρίως όσον αφορά όρους όπως η στοργή, η οικειότητα και η μη επιθετικότητα. Στην ίδια έρευνα βρέθηκε ότι η αυτοσυμπόνοια συνδέεται σημαντικά με την ασφάλεια της προσκόλλησης.

Μια σειρά ερευνών των Leary, Tate, Adams, Allen και Hancock (2007) διερεύνησαν τις διαδικασίες με τις οποίες τα αυτοσυμπονετικά άτομα ανταπεξέρχονται με δυσάρεστα γεγονότα ζωής. Βρέθηκε ότι τα άτομα αυτά επιδεικνύουν μεγαλύτερη συναισθηματική ανθεκτικότητα και μεγαλύτερη ακρίβεια στην αυτοαντίληψη. Άλλες μελέτες συνέκριναν άμεσα

τις δύο έννοιες και βρήκαν ότι η αυτοσυμπόνοια σχετίζεται με λιγότερες αρνητικές συναισθηματικές αντιδράσεις όταν οι συμμετέχοντες εκτέθηκαν σε καταστάσεις γελοιοποίησης, όταν έλαβαν μη κολακευτική ανατροφοδότηση ή όταν θυμήθηκαν δυσάρεστα γεγονότα του παρελθόντος. Παράλληλα, η αυτοσυμπόνοια συνδέθηκε πιο στενά με το να παίρνει κανείς την προσωπική ευθύνη για αρνητικές εκβάσεις απ' ό,τι η αυτοεκτίμηση. Μια μελέτη των Neff, Kirkpatrick και συνεργατών (2007) βρήκε ότι η αυτοσυμπόνοια συνδέθηκε με μειωμένο άγχος μετά την άσκηση όπου ζητούσαν από τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν την πιο μεγάλη τους αδυναμία, εν αντιθέσει με την αυτοεκτίμηση που δεν παρείχε τέτοια ρυθμιστική λειτουργία.

Οι Barry, Loflin & Dousette (2014) μελέτησαν την συσχέτιση ανάμεσα στην αυτοσυμπόνοια και την επιθετικότητα, τον ναρκισσισμό και την αυτοεκτίμηση μεταξύ εφήβων και βρήκαν ότι η αυτοσυμπόνοια σχετίζεται αρνητικά με την επιθετικότητα και τον ναρκισσισμό και συνδέεται θετικά με την αυτοεκτίμηση. Χαμηλά επίπεδα αυτοσυμπόνοιας συσχετίστηκαν με παθολογικό ναρκισσισμό και χαμηλή αυτοεκτίμηση. Οι Marshall και συνεργάτες (2015) βρήκαν ότι και η αυτοσυμπόνοια και η αυτοεκτίμηση είχαν ανεξάρτητες μακροπρόθεσμες επιδράσεις στην αλλαγή της ψυχικής υγείας. Συγκεκριμένα, σε αυτούς που είχαν υψηλά επίπεδα αυτοσυμπόνοιας, η χαμηλή αυτοεκτίμηση είχε μικρή επιρροή στην μελλοντική ψυχική τους υγεία, αλλά σε αυτούς που είχαν χαμηλά επίπεδα αυτοσυμπόνοιας, η χαμηλή αυτοεκτίμηση προέβλεπε σημαντική κάμψη στην ψυχική τους υγεία. Τα δεδομένα ενισχύουν τις υποθέσεις ότι η αυτοσυμπόνοια δρα προστατευτικά ενάντια σε αρνητικές αυτομομφές και αυτοκριτικές (Kuyken et al., 2010; Leary et al., 2007; Neff & Vonk, 2009).

Οι Reilly και συνεργάτες (2013) μελέτησαν τις σχέσεις ανάμεσα στην συμμόρφωση προς τους κανόνες αρρενωπότητας, το χαρακτηριστικό της ντροπαλότητας, την αυτοεκτίμηση και την αυτοσυμπόνοια σε ετερόφυλους άνδρες. Τα αποτελέσματα φανέρωσαν ότι υψηλότερα

επίπεδα αυτοσυμπόνοιας συνδέονται με χαμηλότερη υπακοή στους κανόνες αρρενωπότητας, χαμηλότερη ντροπαλότητα και υψηλότερη αυτοεκτίμηση. Επιπλέον, βρέθηκε ότι οι άντρες που είναι συμπονετικοί, ισορροπημένοι με τον εαυτό τους και με συναισθηματική προοπτική έχουν υψηλότερη αυτοπεποίθηση από εκείνους που δεν συγχωρούν τα λάθη τους. Τα ευρήματα αυτά είναι συναφή με μια έρευνα που εκθέτει πως άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση αισθάνονται ότι αξίζουν την ευτυχία και τείνουν να ρυθμίζουν τα αρνητικά τους συναισθήματα (Wood, Heimpel, Manwell, & Whittington, 2009). Το χαρακτηριστικό της συμπόνοιας έχει φανεί επίσης πως βελτιώνει μετρίως την αυτοεκτίμηση, γεγονός που συνιστά ότι το να εμπλέκεσαι σε συμπονετικές συμπεριφορές ή σκέψεις, πιθανά να δημιουργήσει μια αρεστή εικόνα του εαυτού ως κατέχοντος κοινωνικά πολύτιμες αρετές (Mongrain, Chin, & Shapira, 2011).

Η Kristin Neff (2011) απέδειξε πως η αυτοσυμπόνοια παρέχει μεγαλύτερη συναισθηματική ανθεκτικότητα και σταθερότητα απ'ό,τι η αυτοεκτίμηση, αλλά περιλαμβάνει λιγότερη αυτοαξιολόγηση, εγω-αμυντικότητα και αυτοβελτίωση απ'ό,τι η αυτοεκτίμηση. Κι ενώ η αυτοεκτίμηση απαιτεί το να εκτιμάς τον εαυτό σου θετικά και συχνά περιλαμβάνει την ανάγκη να σαι μοναδικός και πάνω από τον μέσο όρο, η αυτοσυμπόνοια δεν απαιτεί αυτοαξιολόγηση ή συγκρίσεις με άλλους. Κάλλιο είναι ένας τρόπος διορατικός για να σχετιζόμαστε με τον εαυτό μας, ακόμα και σε περιστάσεις αποτυχίας, ατέλειας και ανεπάρκειας. Κάποιος μπορεί να πεί ότι με την αυτοσυμπόνοια το εγώ μετακινείται από το προσκήνιο στο παρασκήνιο. Αντί να αξιολογείς τον εαυτό σου ως ως διακριτή, ξεχωριστή ατομικότητα, με όρια που ορίζονται σαφώς αναφορικά με τους άλλους, ο εαυτός γίνεται αντιληπτός ως ένα μέρος ενός μεγαλύτερου διασυνδεδεμένου συνόλου. Τα αυτοσυμπονετικά άτομα δεν χρειάζεται να είναι επιτυχημένα ή να αισθάνονται ανώτερα με σκοπό να βιώσουν θετικά συναισθήματα για τους εαυτούς τους. Η αυτοσυμπόνοια ίσως είναι ένας πιο χρήσιμος τρόπος να υιοθετήσουμε έναν υγιή

τρόπο σχετίζεσθαι με τον εαυτό, απ'ό,τι η αυτοεκτίμηση, επειδή παρέχει μια πιο στέρεη βάση για θετική αυτοαναφορά. Ίσως, η αυτοσυμπόνοια να είναι η βασική πηγή για την "βέλτιστη" ή "αληθινή" αυτοεκτίμηση όπως την εκθειάζουν ορισμένοι θεωρητικοί (Deci & Ryan, 1995; Kernis, 2003; Neff, 2003a). Αυτή η υγιής μορφή αυτοεκτίμησης περιγράφεται ως ένας αυτοπροσδιοριστικό τρόπο αυτοαξιολόγησης, που δεν εξαρτάται από συγκεκριμένα αποτελέσματα, κοινωνική αποδοχή ή αισθήματα ανωτερότητας και που είναι θεμελιωμένη σε σταθερές αυτοεκτιμήσεις. Σε αυτήν την περίπτωση, οι θετικές αυτοαξιολογήσεις που πηγάζουν από υγιή αυτοεκτίμηση είναι πιο πιθανό να συμπληρώνουν τα οφέλη της αυτοσυμπόνοιας.

Οι Leary και οι συνεργάτες του (2007) διεξήγαγαν μια σειρά από πειράματα που συνέκριναν την αυτοεκτίμηση και την αυτοσυμπόνοια. Η μία από τις μελέτες ζητούσε από τα υποκείμενα να φανταστούν ότι βρίσκονται σε πολύ αμήχανες και ντροπιαστικές καταστάσεις και μελέτησαν το πώς θα αισθάνονταν. Βρέθηκε ότι τα αυτοσυμπονετικά άτομα ήταν απίθανο να νιώσουν ανεπαρκή, ανίκανα, ταπεινομένα ή το να το πάρουν πολύ προσωπικά. Απεναντίας, είπαν ότι όλοι μπορεί να βρεθούν σε τέτοιες άτυχες καταστάσεις και ότι τις προσπερνούν. Αντίθετα, οι συμμετέχοντες και χαμηλό ή υψηλό δείκτη αυτοεκτίμησης είναι εξίσου πιθανό να έχουν σκέψεις του τύπου " είμαι αποτυχημένος". Σε μία άλλη μελέτη από τους ίδιους ερευνητές, οι συμμετέχοντες ζητήθηκαν να φτιάξουν μια βιντεοκασέτα όπου θα παρουσίαζαν και περιέγραφαν τον εαυτό τους. Στην συνέχεια τους ειπώθηκε ότι κάποιος θα έβλεπε την κασέτα και θα τους έδινε ανατροφοδότηση αναφορικά με το πόσο θερμοί, φιλικοί, έξυπνοι, αρεστοί και ώριμοι εμφανίζονταν. Μισοί από τους συμμετέχοντες έλαβαν θετική ανατροφοδότηση και οι υπόλοιποι ουδέτερη (η ανατροφοδότηση ήταν ψευδής). Τα αυτοσυμπονετικά άτομα ήταν σχετικά ατάραχα είτε στην θετική είτε στην ουδέτερη ανατροφοδότηση. Οι συμμετέχοντες, από την άλλη, με υψηλή αυτοεκτίμηση, έτειναν να εκνευρίζονται όταν λάμβαναν ουδέτερη

ανατροφοδότηση (τι είμαι; είμαι ο μέσος όρος;) και ήταν απρόθυμοι να την αποδόσουν στην δική τους προσωπικότητα. Αυτό το εύρημα προτείνει ότι η αυτοσυμπόνοια ωθεί τους ανθρώπους να παραδέχονται και να αποδέχονται ότι υπάρχουν μαζί με τις θετικές και αρνητικές διαστάσεις της προσωπικότητάς τους. Η αυτοεκτίμηση από την άλλη πλευρά, φαίνεται να παρέχει συναισθηματική ανθεκτικότητα μόνο όταν οι κριτικές είναι καλές.

Οι ίδιοι ερευνητές (2007) σε άλλη έρευνα συνέκριναν τις δύο έννοιες χρησιμοποιώντας καθοδήγηση της διάθεσης. Οι συμμετέχοντες έλαβαν οδηγίες να ανακαλέσουν μια προηγούμενη αποτυχία τους, απόρριψη ή απώλεια, που τους είχε κάνει να νιώσουν άσχημα για τον εαυτό τους, και έπειτα αρωτήθηκαν σε μια σειρά ερωτήσεων μέσα από τις οποίες αξιολογούσαν τα συναισθηματά τους σε σχέση με το συμβάν. Στην συνθήκη της αυτοσυμπόνοιας, τα υποκείμενα έδιναν γραπτές απαντήσεις σε παρωθητικές ερωτήσεις που ήταν σχεδιασμένες έτσι ώστε να προκαλούν σκέψεις για το δυσάρεστο γεγονός με τέτοιο τρόπο ώστε να αξιοποιούνται οι τρεις συνιστώσες της αυτοσυμπόνοιας. Στην συνθήκη της αυτοεκτίμησης, οι συμμετέχοντες απάντησαν σε ερωτήσεις που ήταν σχεδιασμένες έτσι ώστε να προστατεύουν ή να "φουσκώνουν" την αυτοεκτίμηση τους - υπενθυμίζοντάς τους τα θετικά τους γνωρίσματα και ωθώντας τους να ερμηνεύουν το αρνητικό γεγονός με τέτοιον τρόπο που δεν είχε αντίκτυπο για τον εαυτό τους. Τα άτομα που συμμετείχαν στην συνθήκη αυτοσυμπόνοιας ανέφεραν λιγότερα αρνητικά συναισθήματα από,τι οι συμμετέχοντες της δεύτερης συνθήκης καθώς και ανέλαβαν περισσότερη προσωπική ευθύνη για το γεγονός. Τα δεδομένα αυτής της μελέτης υποδεικνύουν πως η αυτοσυμπόνοια βοηθά τα άτομα να δέχονται τα αρνητικά συναισθήματά για τον εαυτό τους με ηρεμία πνεύματος πράγμα που η αυτοεκτίμηση δεν παρέχει.

Σε μία άλλη έρευνα οι Neff, Kirkpatrick, & Rude (2007) ανέθεσαν στους συμμετέχοντες να απαντήσουν γραπτώς στην ερώτηση " παρακαλώ περιγράψτε το μεγαλύτερο

αδύναμο σημείο σας ". Οι συμμετέχοντες με υψηλά επίπεδα αυτοσυμπόνοιας βίωσαν λιγότερο άγχος μετά από αυτήν την άσκηση, αλλά εκείνοι με υψηλή αυτοεκτίμηση δεν κατάφεραν να ρυθμίσουν το άγχος τους. Επίσης τα αυτοσυμπονετικά άτομα χρησιμοποίησαν λιγότερη γλώσσα απομόνωσης στον γραπτό λόγο τους, χρησιμοποιώντας λιγότερες προσωπικές αντωνυμίες α' ενικού προσώπου όπως "εγώ" και επιλέγοντας περισσότερες προσωπικές αντωνυμίες α' πληθυντικού προσώπου όπως "εμείς". Ακόμα έκαναν περισσότερες κοινωνικές αναφορές σε φίλους τους, στην οικογενειά τους και γενικότερα σε άλλους ανθρώπους. Τα άτομα με αυτοεκτίμηση, αντιθέτως, δεν έκαναν χρήση αυτής της "κοινωνικής γλώσσας". Όπως ισχυρίστηκαν οι Gilbert και Irons (2005) η αυτοσυμπόνοια μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να θέσουν σε λειτουργία το αυτοχαλαρωτικό σύστημα και το σύστημα προσκόλλησης, και ως εκ τούτου να μειώσει το άγχος και το αίσθημα απομόνωσης όταν έρχονται αντιμέτωπα με τα προσωπικά τους ελλείμματα. Από την άλλη, η αυτοεκτίμηση δεν παρέχει συναισθηματική αταραξία όταν το άτομο επικεντρώνεται σε προσωπικές του αδυναμίες παρά στα δυνατά του σημεία.

Υπάρχει μια ακόμη έρευνα όπου οι Roos Vonk και Neff διεξήγαγαν στην Ολλανδία, η οποία περιλάμβανε πάνω από 3 χιλιάδες ανθρώπους από διάφορα "μονοπάτια της ζωής", η μεγαλύτερη έρευνα μέχρι στιγμής που συνέκρινε άμεσα στην αυτοσυμπόνοια και την αυτοεκτίμηση (Neff & Vonk, 2009). Εκεί, οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν την κλίμακα της αυτοσυμπόνοιας καθώς μια κλίμακα μέτρησης της γενικής αυτοεκτίμησης, έτσι ώστε να δούν ποιά από τις δυο έννοιες σχετίζεται περισσότερο με την ευζωία και την συναισθηματική ανθεκτικότητα. Βρέθηκε ότι η αυτοσυμπόνοια ήταν ένας σημαντικός δείκτης για την σταθερότητα της αυτοαξίας ενώ η αυτοεκτίμηση όχι. Παρομοίως, φάνηκε ότι ήταν ένας αρνητικός δείκτης για την εξαρτώμενη αυτοαξία (Paradise & Kernis, 1999). Τα αποτελέσματα

αυτά δείχνουν ότι το αίσθημα της αυταξίας σε συνδυασμό με την αυτοσυμπόνοια είναι λιγότερο πιθανό να διακυμανθεί σύμφωνα με τις εξωτερικές συνθήκες, μάλλον γιατί η αυτοσυμπόνοια δεν εξαρτάται από την προσωπική επιτυχία. Επίσης, τα αυτοσυμπονετικά άτομα βρέθηκε ότι ήταν λιγότερο πιθανό να συγκρίνουν τον εαυτό τους με άλλους και να θυμώσουν με άλλους εξαιτίας προσωπικών προσβολών. Η αυτοσυμπόνοια αποδείχθηκε πως είχε αρνητική συσχέτιση με αισθήματα επικεντρωμένα στον εαυτό όπως αυτομηρυकाσμοί και δημόσια αυτοσυνείδηση. Επιπροσθέτως, τα συμπονετικά άτομα επέδειξαν λιγότερη ανάγκη για "γνωστική στενότητα" από ό,τι εκείνοι με αυτοεκτίμηση. Η ανάγκη για γνωστική στενότητα αναφέρεται στο πόσο στενόμυαλος είναι κανείς, πόσο απόλυτος και δύσκαμπτος στις απόψεις του (Taris, 2000).

Κατάθλιψη και Χαμηλή Αυτοεκτίμηση

Παρόλο που η κατάθλιψη μπορεί να συμβεί σε κάποιον μόνο μία φορά κατά την πορεία της ζωής του, συνήθως οι άνθρωποι έχουν πολλαπλά επεισόδια κατάθλιψης. Κατά την διάρκεια αυτών των επεισοδίων, τα συμπτώματα επισυμβαίνουν κατά το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας, κάθε μέρα, και μπορεί να περιλαμβάνουν (DSM V) : Αίσθημα λύπης, κενού και απελπισίας, ευσυγκινησίας. Ξεσπάσματα θυμού, ευερεθιστότητας ή απογοήτευσης ακόμα και για ασήμαντους λόγους . Απώλεια ενδιαφέροντος ή ευχαρίστησης για προηγούμενες δραστηριότητες που πριν απολάμβανε . Διαταραχές ύπνου, συμπεριλαμβανομένων υπερυπνίας ή αυπνίας . Αλλαγές στην όρεξη – συνήθως μειωμένη όρεξη και απώλεια βάρους ή ακόμα και αυξημένη όρεξη και απόκτηση βάρους. Άγχος, διέγερση ή ανησυχία ή και αίσθημα κούρασης. Επιβράδυνση στην σκέψη, την ομιλία ή και την ψυχοκινητική δραστηριότητα.

Αισθήματα απαξίωσης, ενοχής, προσκόλλησης σε αποτυχίες του παρελθόντος, αυτομομφές και ιδεομηρυकाσμοί. Αποδιοργάνωση σκέψης, προσοχής, μνήμης και προσανατολισμού. Επαναλαμβανόμενες ιδέες θανάτου, αυτοκτονικούς ιδεασμούς, αυτοκτονικές απόπειρες ή αυτοκτονία. Ανεξέγητα σωματικά προβλήματα όπως πόνοι στην μέση, πονοκέφαλοι κτλ

Η κατάθλιψη και η χαμηλή αυτοεκτίμηση συχνά πάνε χέρι χέρι. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση κάνει τα άτομα ευάλωτα στην κατάθλιψη. Και η κατάθλιψη παραμορφώνει την αυτοεκτίμησή μας. Τρέφουν η μία την άλλη. Η κατάθλιψη συνήθως διαστρέφει τις σκέψεις μας, μετατρέποντας ακόμα και ένα άτομο με αυτοπεποίθηση σε ένα άτομο που νιώθει ανασφάλεια, αρνητισμό και απέχθεια προς τον εαυτό του (Serani, 2011). Προηγούμενες σκέψεις - θετικές ή ουδέτερες - διαστρεβλώνονται και γίνονται «είμαι ανίκανος», «είμαι άχρηστος», «αποτυχημένος στα πάντα», «σιχαίνομαι τον εαυτό μου» (Parker, 2008). Άτομα καταθλιπτικά περιγράφουν ότι έχουν μια απαισιόδοξη ή αρνητική εικόνα για τον εαυτό τους και ότι νιώθουν ανίδεοι και ανόητοι, κυρίως απέναντι σε κοινωνικές περιστάσεις. Κάποιοι αναφέρουν ότι δεν τους αρέσει το πώς είναι ο εαυτός τους. Νιώθουν ανάξιοι και πως τίποτα καλό δεν βρίσκουν πάνω τους ενώ πολλές φορές νιώθουν κατώτεροι και υποδεέστεροι των άλλων. Συχνά άτομα με κατάθλιψη υποβιβάζουν τον εαυτό τους με το να αμφισβητούν τις ικανότητές τους, παρά την επιμονή των δικών τους να τους πείσουν για το αντίθετο. Ορισμένοι μάλιστα, περιγράφουν μια απόσταση ανάμεσα σε αυτό που είναι εσωτερικά και για το πώς καθρεφτίζουν τον εαυτό τους στον εξωτερικό κόσμο. Το περιγράφουν σαν μια «ψεύτικη αυτοπεποίθηση», καθώς υποδύονται έναν ρόλο και αποκρύπτουν τον πραγματικό εαυτό τους, προσπαθώντας να γίνουν αγαπητοί και επιθυμητοί από τους άλλους (Serani, 2011)

Η απόσυρση από τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις μπορεί να κάνει κάποιον να νιώθει απομονωμένος. Επηρεάζεται συνεπώς η αίσθηση του ανήκειν. Τόσο η κατάθλιψη όσο και η χαμηλή αυτοεκτίμηση τροφοδοτούνται από τις αρνητικές σκέψεις. Όταν κάποιος έχει κατάθλιψη οι αρνητικές γνώσεις για τον εαυτό του γιγαντώνονται, επισκιάζουν την αντίληψη και καθιστούν δύσκολη την θέαση των θετικών του σημείων. Υπάρχει ένας στιγματισμός για τα άτομα με κατάθλιψη. Ως εκ τούτου, μπορεί μοιραία να δει κανείς τον εαυτό του ως αδύναμο, ανεπαρκή και ανίκανο. Η αποχή από την δουλειά, τις σπουδές και τις κοινωνικές δραστηριότητες αφήνει το άτομο χωρίς στόχους ή σκοπό. Αυτό έχει επίδραση στο αίσθημα νοήματος και αυτοαξίας. Η έλλειψη ενέργειας οδηγεί σε μια κατάσταση απάθειας. Αυτό μπορεί να οδηγήσει το άτομο να νιώσει άχρηστο.

Μεθοδολογία

Η συγκεκριμένη έρευνα αποτελεί μία δομημένη μελέτη ποιοτικής αξιολόγησης που αφορά ασθενείς με κατάθλιψη.

Οι ποιοτικές μέθοδοι έρευνας παρέχουν την δυνατότητα για την ευρύτερη κατανόηση της πολυπλοκότητας που χαρακτηρίζει την ανθρώπινη ύπαρξη μέσα από την μελέτη προσωπικών σηματοδοτήσεων και ερμηνειών του ατόμου για τον περιβάλλοντα κόσμο. Αυτό που κυριαρχεί στις ποιοτικές ερευνητικές μεθόδους είναι η πεποίθηση ότι η πραγματικότητα κατασκευάζεται από τα ίδια τα άτομα και αυτό που έχει σημασία είναι κυρίως ο τρόπος κατασκευής της, αλλά και ο ρόλος που αποδίδεται στα φαινόμενα από τα άτομα. Με την χρήση των ποιοτικών μεθόδων, ο ερευνητής επιζητά να κατανοήσει και να περιγράψει τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα βιώνουν και συνειδητοποιούν τα γεγονότα, τα φαινόμενα και τις καταστάσεις.

Κατά συνέπεια τα δεδομένα συλλέγονται μέσω της παρατήρησης και της συνέντευξης και κύριο μέλημα των ποιοτικών ερευνών είναι η περιγραφή του βιώματος και της εμπειρίας με τέτοιον τρόπο ώστε “όχι απλώς να μην χάνονται, αλλά να αναδύεται ο πλούτος των στοιχείων που τα αποτελούν” (Αναστάσιος Σταλίκας, 2011).

Η μεθοδολογία της ερμηνευτικής φαινομενολογικής ανάλυσης (IPA) χρησιμοποιήθηκε σε αυτήν την έρευνα σύμφωνα με τις οδηγίες των Smith A. J. και Osborn M. (2007). Η προσέγγιση αυτή θεωρήθηκε ως η πιο κατάλληλη καθώς η έρευνα επικεντρώνεται στην διερεύνηση της εμπειρίας και των νοημάτων της αυτοσυμπόνοιας και της αυτοεκτίμησης όπως βιώνεται από τους ίδιους τους συμμετέχοντες.

Η ερμηνευτική φαινομενολογική ανάλυση αποτελεί μία προσέγγιση στην ποιοτική έρευνα που εστιάζει στα ιδιογραφικά στοιχεία. Στόχος της είναι να προσφέρει ιδέες για το πώς ένα συγκεκριμένο άτομο, σε ένα δεδομένο πλαίσιο κατανοεί ένα συγκεκριμένο φαινόμενο. Συνήθως αυτά τα φαινόμενα συνδέονται με εμπειρίες μεγάλης σημασίας, όπως ένα σημαντικό γεγονός της ζωής, ή η ανάπτυξη μίας σημαντικής σχέσης. Έχει τις θεωρητικές της ρίζες στην ερμηνευτική και φαινομενολογία και τις βασικές της ιδέες από τους Husserl, Heidegger και Merleau- Ponty. Διαφέρει από τις άλλες προσεγγίσεις, εν μέρει, λόγω του συνδυασμού των ψυχολογικών, ερμηνευτικών και ιδιογραφικών στοιχείων. Η μέθοδος αυτή εστιάζει το ενδιαφέρον της (α) στην κατανόηση της προσωπικής βιωμένης εμπειρίας, (β) στην λεπτομερή ιδιογραφική ανάλυση, με έμφαση στην ιδιαιτερότητα και μοναδικότητα της εμπειρίας του ατόμου, (γ) στο προσωπικό νόημα και στην διαδικασία νοηματοδότησης, δηλαδή στον προσωπικό τρόπο που το άτομο αντιλαμβάνεται και κατανοεί την πραγματικότητα και τον εαυτό του.

Σκοπός αποτελεί η διερεύνηση της επιρροής των ασκήσεων αυτοσυμπόνοιας στο συναίσθημα αυτοεκτίμησης ασθενών που έχουν διαγνωστεί με μείζων καταθλιπτική διαταραχή, όπως βιώθηκε από τους συμμετέχοντες. Πιθανά ερωτήματα που αναδύονται είναι τα εξής: “ μπορεί η αυτοσυμπόνοια να επηρεάσει θετικά την αυτοεκτίμηση ασθενών με κατάθλιψη; Αν ναι, τι είναι αυτό που βοηθά προς αυτήν την αλλαγή”.

Συμμετέχοντες

Για την συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε εμπρόθετη ομοιογενής δειγματοληψία. Αναζητήθηκαν συμμετέχοντες που να έχουν διεγνωσμένη μείζων καταθλιπτική διαταραχή χωρίς άλλη συνοδό διαταραχή . Οι συμμετέχοντες αντλήθηκαν από μια ιδιωτική ψυχιατρική κλινική όπου η ερευνήτρια εργάζεται εκεί ως εξωτερικός συνεργάτης για τον συντονισμό της ομαδικής ψυχοθεραπείας. Η διάγνωση της ψυχικής διαταραχής είχε γίνει από τους προσωπικούς ιδιωτικούς θεράποντες ψυχιάτρους του καθενός ασθενούς, που τους παρακολουθούν εκτός κλινικής και που τους είχαν παραπέμψει πρις νοσηλεία.

Σχετικά με το ψυχιατρικό ιστορικό των συμμετεχόντων οι πληροφορίες που είχαμε ήταν οι εξής: Ο πρώτος συμμετέχων είναι άρρεν, 45 ετών, ιδιοκτήτης μιας μεγάλης επιχείρησης, παντρεμένος με 2 παιδιά. Έχει διαγνωστεί με καταθλιπτική διαταραχή από την ηλικία των 22 χρονών. Από τότε που θυμάται τον εαυτό του λέει πως ήταν λυπημένος και πως δεν μπορούσε να απολαύσει την χαρά της παιδικής ηλικίας γιατί από πολύ μικρός μπήκε στα βάσανα της ζωής καθώς έπρεπε να δουλέψει σκληρά για να βγάλει τα προς το ζην. Εδώ και 8 μήνες διακατέχεται από σκέψεις απαισιοδοξίας, βράχυνσης μέλλοντος καθώς και ιδέες αυτομομφής και ενοχής. Πλάθει καταστροφολογικά σενάρια. Το συναίσθημά του είναι ευσυγκίνητο (συχνά ξεσπάσματα κλάματος). Οι σχέσεις με την συζυγό του είναι διαταραγμένες λόγω της ψυχικής του υγείας.

Ενίοτε διακατέχεται από από σκέψεις αυτοκαταστροφής.

Ο δεύτερος συμμετέχων είναι θήλυ, 37 ετών, ανύπαντρη, με ιστορικό κατάθλιψης από την ηλικία των 15 ετών. Εδώ και 6 μήνες διακατέχεται από αισθήματα λύπης και κενού. Έχει χάσει το ενδιαφέρον της για αγαπημένες δραστηριότητες και ανθρώπους. Έχει παραιτηθεί από την δουλειά της, τον πρώτο καιρό μάλιστα είχε εγκαταλείψει την σωματική περιποίηση. Προτιμά να απομονώνεται, να ξαπλώνει όλη μέρα και να κλαίει. Ο τρίτος συμμετέχων είναι θύλη, 50 ετών, διαζευγμένη με παιδιά. Διεγνώσθη με κατάθλιψη στην ηλικία των 30 ετών. Εδώ και 5 μήνες περίπου νιώθει μια βαθιά λύπη και στεναχωριέται με την παραμικρή αναποδιά. Έχει παραιτηθεί από τις δουλειές του σπιτιού και την φύλαξη των εγγονιών. Προτιμά την μοναξιά και βυθίζεται σε αρνητικές σκέψεις. Το συναισθημά της είναι επίσης ευσυγκίνητο.

Υπήρξε αρχικά και ένας τέταρτος συμμετέχοντας άρρεν 35 ετών, ο οποίος είχε διεγνωσθή με κατάθλιψη από την ηλικία των 24 ετών, όμως χρειάστηκε να αποχωρήσει στο τέλος της 2^{ης} βδομάδας του ερευνητικού προγράμματος, καθότι πήρε εξιτήριο και επέστρεψε στην πόλη (εκτός Αθηνών) όπου διέμενε.

Οι ασθενείς κατά την νοσηλεία τους στην ψυχιατρική κλινική λάμβαναν φαρμακευτική αγωγή, η οποία διατηρήθηκε σταθερή κατά την εφαρμογή των ασκήσεων αυτοσυμπόνοιας.

Στον παρακάτω πίνακα (1) παρατίθεται πιο συνοπτικά τα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων

Πίνακας 1. Χαρακτηριστικά των Συμμετεχόντων

ΟΝΟΜΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ	ΧΡΟΝΙΑ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗΣ
Νίκος	45	Έγγαμος με 2 παιδιά βρίσκεται τώρα σε διάσταση	Ιδιοκτήτης εταιρείας	Τριτοβαθμια	23
Βίκυ	37	Άγαμη	Ιδιωτικός υπάλληλος	Τριτοβαθμια	22
Πόπη	50	Διαζευγμένη με 2 παιδιά	Οικιακά	Τριτοβάθμια	19

Οι ασθενείς που προθυμοποιήθηκαν να συμμετέχουν υπέγραψαν συναίνεση συμμετοχής στην οποία αναφέρεται ότι η συνέντευξη μαγνητοφωνείται και ότι θα χρησιμοποιηθεί για ερευνητικούς σκοπούς. Επιπλέον, ενημερώθηκαν ότι θα αφαιρεθούν όλα τα αναγνωριστικά στοιχεία και θα τηρηθεί το επαγγελματικό απόρρητο.

Σχεδιασμός

Προκειμένου να συλλεχθεί το πληροφοριακό υλικό, κατασκευάστηκε αυτο-σχέδιο, ημι- δομημένο ερωτηματολόγιο. Το περιεχόμενο των ερωτησεών του βασίστηκε στο ερωτηματολόγιο αυτοεκτίμησης του Rosenberg . Με βάση αυτό πραγματοποιήθηκαν προφορικές συνεντεύξεις πρόσωπο με πρόσωπο με τους τρεις νοσηλευόμενους ασθενείς, σε ατομικό επίπεδο και σε προεπιλεγμένο χώρο διεξαγωγής (στον 2^ο όροφο της κλινικής όπου βρίσκεται το γραφείο του ψυχολόγου).

Συγκεκριμένα, η διαδικασία ήταν η εξής: όσοι νοσηλευόμενοι ασθενείς με κατάθλιψη συμμετέχουν στην ομαδική ψυχοθεραπεία, έλαβαν ένα χαρτί όπου καλούνταν, όσοι ενδιαφέρονταν, για οικειοθελή συμμετοχή στο ερευνητικό πρόγραμμα. Στο χαρτί αυτό περιλαμβάνονταν πληροφορίες για τον σκοπό της έρευνας, για την έννοια της αυτοσυμπόνιας, για το πρόγραμμα εκπαίδευσης στην αυτοσυμπόνια μέσω διαφόρων ασκήσεων και για το περιεχόμενο των ερωτήσεων, έτσι ώστε να παρακινηθούν οι σκέψεις τους πάνω στο διερευνούμενο θέμα. Από αυτούς - 6 στο σύνολο - δήλωσαν προθυμία μόνο οι τέσσερις. Ωστόσο όπως προαναφέρθηκε, ο 4^{ος} συμμετέχων προς το τέλος της 2^{ης} βδομάδας του ερευνητικού προγράμματος, χρειαστηκε να αποχωρησει καθότι πήρε εξιτήριο και επέστρεψε στην πόλη (εκτός Αθηνών) όπου διέμενε. Συνεπώς ο αριθμός των συμμετεχόντων περιορίστηκε στους τρεις.

Συγκεκριμένα, σε ένα πρώτο χρόνο έγινε με τους συμμετέχοντες μια λεπτομερής ενημέρωση -με γραπτό και προφορικό υλικό - γύρω από τις έννοιες της αυτοσυμπόνιας και της αυτοεκτίμησης, όπου αποσαφηνίστηκε το νοημά τους και λύθηκαν εννοιολογικές ασάφειες και συγχύσεις. Στην συνέχεια, τις δύο επόμενες μέρες εφαρμόστηκαν κάποιες ασκήσεις αυτοσυμπόνιας με σκοπό την ευαισθητοποίηση τους στην αυτοσυμπόνια ώστε να εξοικειωθούν σιγά σιγά με αυτήν την πρακτική και μετά ορίστηκε ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα 8 βδομάδων, όπου οι συμμετέχοντες θα έπρεπε να εφαρμόζουν σε καθημερινή βάση μια συγκεκριμένη άσκηση που καλλιεργεί το αίσθημα της αυτοσυμπόνιας.

Πιο ειδικά, την πρώτη μέρα, ζητήθηκε να εφαρμόσουν την άσκηση που ονομάζεται ***"Εξερευνώντας την αυτοσυμπόνια μέσα από το γράψιμο"***. Σε αυτήν, στο α' μέρος το κάθε άτομο καλείται να προσπαθήσει να γράψει για ένα θέμα που το κάνει να νιώθει ανεπαρκές και

να σκεφτεί τα συναισθήματα που τρέφει για τον εαυτό του όταν συλλογίζεται αυτή την πλευρά του, να τα νιώσει ακριβώς έτσι όπως είναι και μετά να γράψει γι αυτά. Στο β' μέρος τα άτομα πρέπει να σκεφτούν ένα φανταστικό ή πραγματικό φίλο τους που δείχνει άνευ όρων αγάπη, αποδοχή, καλοσύνη, συγχώρεση και συμπόνοια. Στην συνέχεια, καθρεφτίζουν στον φίλο το πώς γίνονται αγαπητοί και αποδεκτοί από αυτόν με όλες τους τις ατέλειες και γράφουν ένα γράμμα στον εαυτό τους από την συμπονετική οπτική του φίλου. Αφού το ολοκληρώσουν το διαβάζουν αφήνοντας τον εαυτό τους να βυθιστεί στα λόγια συμπόνοιας.

Την δεύτερη μέρα ζητήθηκε να εφαρμόσουν μια άσκηση που λέγεται **"ο κριτής, ο κρινόμενος και ο συμπονετικός παρατηρητής"**. Σε αυτήν, τα άτομα τοποθετούν σε τριγωνική διάταξη τρεις άδειες καρέκλες. Σκέφτονται ένα θέμα που συνήθως τους δυσφορεί πολύ και μετά κάθονται αρχικά στην καρέκλα εκείνη που αντιπροσωπεύει την φωνή του εσωτερικού κριτή, μιλώντας αυστηρά και επικριτικά προς τον εαυτό τους. Έπειτα, κάθονται στην καρέκλα που αντιπροσωπεύει το κομμάτι του εαυτού που κρίνεται και κατηγορείται, και απευθύνονται στον κριτή εκφράζοντας άμεσα το πώς τους κάνει να νιώθουνε. Μετακινούμενοι ανάμεσα στις δυο αυτές καρέκλες / ρόλους, αναπτύσσεται ένας διάλογος μεταξύ τους. Στο τέλος, παίρνουν θέση στην τρίτη καρέκλα, αυτήν της εσωτερικής φωνής ενός σοφού, συμπονετικού παρατηρητή, ανασύροντας από μέσα τους την στοργή και το νοιάξιμο, και από αυτόν τον ρόλο μιλάνε τότε με τον κριτή και τότε με τον κρινόμενο.

Την τρίτη πλέον μέρα και στο εξής ζητήθηκε να εφαρμόσουν την άσκηση **"Ημερολόγιο αυτοσυμπόνοιας"**. Σε αυτήν έπρεπε σε καθημερινή βάση και για 8 βδομάδες, να κρατήσουν, ανασκοπώντας την ημέρα που πέρασε, ένα ημερολόγιο, όπου θα κατέγραφαν ο,τιδήποτε τους έκανε να αισθανθούν άσχημα ή να κατηγορήσουν τον εαυτό τους ή να δυσφορήσουν. Για κάθε περίπτωση έπρεπε να την διαχειριστούν με έναν πιο αυτοσυμπονετικό

τρόπο. Όσον αφορά την διάσταση της ενσυνειδητότητας, καλούνταν να γράψουν τα αρνητικά συναισθηματά τους χωρίς να τα κρίνουν, να τα γελοιοποιούν, να τα δραματοποιούν. Όσον αφορά την διάσταση της κοινής ανθρωπινότητας, έπρεπε να γράψουν την εμπειρία τους λαμβάνοντας υπόψη την γνώση ότι ανθρώπινη ύπαρξη σημαίνει το να είσαι ατελής και ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν τέτοιου είδους οδυνηρές εμπειρίες. Σχετικά με την διάσταση της καλοσύνης, καλούνταν να γράψουν για τον εαυτό τους κάποια ευγενικά, καλοσυνάτα λόγια παρηγοριάς και κουράγιου, υιοθετώντας ένα ύφος καθησυχασμού.

Συνέντευξη

Πριν την διαδικασία της συνέντευξης, οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν πως παροτρύνονται να προετοιμάσουν τον εαυτό τους σκεφτόμενοι συνολικά την εμπειρία τους με τις ασκήσεις αυτοσυμπόνιας: πώς την βίωσαν, εάν άλλαξε κάτι στις αντιλήψεις τους, , στον τρόπο που βλέπουν τον εαυτό τους και εάν ναι, τι υποθέτουν πως ήταν αυτό που συνέβαλλε σε αυτήν την αλλαγή κτλ . Κατόπιν, υπέγραψαν φόρμα συγκατάθεσης στην οποία αναφερόταν ότι η συνέντευξη μαγνητοφωνείται και ότι θα χρησιμοποιηθεί για ερευνητικούς σκοπούς. Επιπλέον, ενημερώθηκαν ότι θα αφαιρεθούν όλα τα αναγνωριστικά στοιχεία και θα τηρηθεί η ανωνυμία. Ως εκ τούτου στην παρούσα μελέτη αναφέρονται μόνο με τα μικρά τους ονόματα. Οι συνεντεύξεις διήρκησαν περίπου 25 – 35 λεπτά και καταγράφηκαν από ψηφιακό μαγνητοφωνάκι. Οι συνεντεύξεις αποτελούνταν από ανοιχτού τύπου ερωτήσεις που ωθούσαν τους συμμετέχοντες να αφηγηθούν διάφορες πτυχές από την εμπειρία τους με την αυτοσυμπόνια και αν αυτή είχε κάποια επιρροή όσον αφορά το αίσθημα της αυτοεκτίμησης. Επιπλέον, οι συνεντεύξεις ήταν μη καθοδηγητικές, επιχειρώντας όσο το δυνατόν περισσότερο να

μην επηρεάσουν τους συμμετέχοντες. Για τον σκοπό αυτόν, οι ερωτήσεις διαμορφώθηκαν έτσι ώστε να είναι κατά το δυνατόν ουδέτερες. Η συνέντευξη εξελίχθηκε ως μια ανοιχτού διαλόγου συζήτηση. Παρακάτω παρατίθεται ένας πίνακας όπου παρουσιάζονται παραδείγματα από τις ερωτήσεις και τις προθέσεις διερεύνησης:

Πίνακας 2. Ερωτήσεις και Προθέσεις Διερεύνησης

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ	ΠΡΟΘΕΣΕΙΣ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗΣ
Μπορείς να μου δώσεις μια μικρή ιστορία του κύριου προβλήματος που σε απασχολεί; Πώς επηρεάζεται η καθημερινή σου ζωή; Πώς θα περιέγραφες τον εαυτό σου;	Επιβάρυνση σε συναισθηματικό, γνωσιακό, συμπεριφορικό επίπεδο, στην λειτουργικότητα και αυτοαποτελεσματικότητα. Αυτοεικόνα – αυτοεκτίμηση – αυτοαξιολόγηση
Μετά τις ασκήσεις αυτοσυμπόνιας: - Μπορείς να μου περιγράψεις το πώς βλέπεις και αντιλαμβάνεσαι τον εαυτό σου.	Πιθανή αλλαγή στην αυτοαντίληψη των συμμετεχόντων μετά το πρόγραμμα ασκήσεων
Τι πιστεύεις ότι σε βοήθησε να αισθανθείς έτσι; Εκτός από τις ασκήσεις πιστεύεις ότι βρήκες κάτι άλλο βοηθητικό γι αυτήν την αλλαγή;	Κύριοι και βοηθητικοί παράγοντες αλλαγής

Ανάλυση

Για την ανάλυση των δεδομένων ακολουθήθηκαν οι τυποποιημένες διαδικασίες ανάλυσης της Ερμηνευτικής Φαινομενολογικής Ανάλυσης (Interpretative Phenomenological Analysis/IPA, Smith et al. 2007) όπου αναδύθηκαν τρεις θεματικές ανώτερης τάξης.

Το πρώτο στάδιο της ανάλυσης περιλάμβανε την απομαγνητοφώνηση των συνεντεύξεων και την καταγραφή τους σε γραπτό κείμενο λέξη προς λέξη. Στην συνέχεια, ο ερευνητής διάβασε επανειλημμένως τα αυτολεξεί κείμενα, προκειμένου να εξοικειωθεί με αυτά περιγραφικές σημειώσεις, που αντανakλούν τις πρωταρχικές σκέψεις και παρατηρήσεις που επιθυμεί να καταγράψει σε συνάρτηση με τα κείμενα. Οι σημειώσεις καταγράφηκαν στο αριστερό περιθώριο του κειμένου και περιλάμβαναν ερωτήματα, συσχετίσεις, περιγραφικές ετικέτες, συγκεντρωτικές δηλώσεις κτλ. αποτελώντας την πιο ανοιχτή μορφή σχολιασμού. Σε αυτήν την φάση, καταγράφηκαν οι προσωπικοί συνειρμοί του ερευνητή για τον σχηματισμό μιας πρόωρης ελεύθερης ερμηνείας.

Στην συνέχεια, δημιουργήθηκε ένας δίστηλος πίνακας, στην πρώτη στήλη του οποίου τοποθετήθηκε η απομαγνητοφωνημένη συνέντευξη με τις ερωτήσεις του συνεντευκτή και τις απαντήσεις του συνεντευξιαζόμενου σε ξέχωρα κελιά. Καθεμία γραμμή των ερωτήσεων και των απαντήσεων αριθμήθηκε σε στίχους. Στην δεύτερη στήλη σημειώθηκε η κωδικοποίηση των κάθε απαντήσεων του συνεντευξιαζόμενου, δηλαδή κάποιες σύντομες προτάσεις – τίτλοι, που συμπύκνωναν το βασικό νόημα των λεγομένων του.

Ακολούθησε το τρίτο στάδιο, όπου κάποιες συμπυκνωμένες προτάσεις της δεύτερης στήλης συγχωνεύτηκαν μεταξύ τους σε ένα πιο αφαιρετικό επίπεδο νοήματος, που οδήγησε στην ανάδυση θεματικών ενοτήτων. Η ίδια διαδικασία ακολουθήθηκε και στην δεύτερη συνέντευξη

και μετά στην τρίτη, από όπου οι όμοιες θεματικές ενότητες αφομοιώνονταν στις ήδη υπάρχουσες και για όσες δεν μπορούσαν να αφομειωθούν δημιουργούνταν νέες θεματικές ενότητες.

Στο επόμενο και τελευταίο στάδιο ο ερευνητής προσπάθησε να διακρίνει τις συσχετίσεις μεταξύ των θεματικών με βάση τα κοινά τους στοιχεία. Έτσι, κάποιες κατηγοριοποιήθηκαν μαζί αποτελώντας τις θεματικές ανώτερης τάξης. Από αυτήν την διαδικασία προέκυψε ένας πίνακας με τρεις βασικές θεματικές ενότητες με επιμέρους υποενότητες.

Αποτελέσματα

Τρεις βασικές θεματικές ενότητες δημιουργήθηκαν μετά την ανάλυση των συνεντεύξεων: (I) Πριν τις ασκήσεις αυτοσυμπόνοιας: συμπτωματολογία, επιβαρυνση και αρχικές προσδοκίες, (II) Αλλαγές μετά τις ασκήσεις αυτοσυμπόνοιας: συναισθηματικές/γνωσιακές/ συμπεριφορικές/ κέντρο ελέγχου, ορόσημο αλλαγής (III) Παράγοντες αυτοσυμπόνοιας: βοηθητικοί και δυσκολίες.

Στον παρακάτω πίνακα αναγράφονται τα αποτελέσματα της ποιοτικής έρευνας με τις βασικές θεματικές ενότητες και τις επιμέρους υποενότητες που περιλαμβάνει η καθεμία.

Πίνακας 3. Αποτελέσματα Ποιοτικής Έρευνας

ΒΑΣΙΚΕΣ ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΑΝΩΤΕΡΗΣ ΤΑΞΗΣ	ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΕΣ
I. Πριν τις ασκήσεις αυτοσυμπόνοιας: συμπτωματολογία , επιβαρυνση και προσδοκίες	α. Καταθλιπτική συμπτωματολογία β. Χαμηλή αυτοεκτίμηση / αυτοκριτική γ. Προσδοκίες
II. Αλλαγές μετά τις ασκήσεις αυτοσυμπόνοιας	α. Συναισθηματικές β. Γνωσιακές δ. Συμπεριφορικές ε Κέντρο Ελέγχου στ´. Ορόσημο αλλαγών
III. Παράγοντες αυτοσυμπόνοιας: βοηθητικοί και δυσκολίες	α. Ασκήσεις Αυτοσυμπόνοιας β. Θεραπευτής – Θεραπευτική σχέση γ. Συνεισφορά συμμετέχοντος/ κίνητρο δ. Δυσκολίες

Θεματική Ι: Πριν τις ασκήσεις αυτοσυμπόνοιας: συμπτωματολογία, επιβαρυνση και προσδοκίες

Η θεματική αυτή είναι αποτέλεσμα των απαντήσεων των συμμετεχόντων αναφορικά με τον λόγο που τους οδήγησε να ζητήσουν βοήθεια από ειδικό ψυχικής υγείας καθώς και τα συμπτώματα που αποτυπώνονται σε συναισθηματικό, γνωσιακό και συμπεριφορικό επίπεδο, αλλά και η όλη επιβαρυνση στην λειτουργικότητα και αυτο-αποτελεσματικότητα τους λόγω της καταθλιπτικής διαταραχής καθώς και οι αρχικές προσδοκίες που είχαν από τις ασκήσεις αυτοσυμπόνοιας . Την πρώτη υποενότητα της θεματικής αυτής αποτελεί η *“καταθλιπτική συμπτωματολογία”*. Σχετικά με αυτή, κοινή συναισθηματική εμπειρία και των τριών συμμετεχόντων αναφέρθηκε η στεναχώρια, η λύπη και η αίσθηση του κενού και ματαιότητας, πώς τίποτα δηλαδή δεν έχει νόημα. Αξίζει να σημειωθεί πως και οι τρεις αναφέρονται στο συναίσθημα της λύπης με τον όρο «βάρος».

Νίκος: «δεν αντεχεται να ξυπνας και να κοιμασαι καθε μερα μεσα στην στεναχωρια, να νιώθεις ένα βάρος στο στήθος, να νιώθεις οτι δεν έχει νόημα να ξυπνάς ...»

Βίκυ: «νιώθω συνέχεια λύπη, θλίψη, ένα βάρος... ότι τίποτα δεν έχει νόημα»

Κατερίνα: «στεναχωριέμαι για όλα... έχω ένα βάρος μέσα μου... με πλακώνει αυτή η στεναχώρια»

Μια δεύτερη κοινή εμπειρία που αναφέρθηκε είναι η έλλειψη ενδιαφέροντος για δραστηριότητες και ασχολίες από τις οποίες παλιότερα αντλούσαν ευχαρίστηση και ικανοποίηση. Ο Νίκος απέχει πλέον από δραστηριότητες όπου περνούσε χρόνο με τα παιδιά του και την συζύγο του, η Βίκυ εγκατέλειψε τον χορό, ένα χόμπυ που τις έδινε νόημα στην ζωή της και που συνιστούσε μια πηγή χαράς, ενώ η Πόπη απέχει από δραστηριότητες παιχνιδιού με τα πολυαγαπημένα εγγόνια της.

Νίκος: «δεν με ευχαριστεί τίποτα πια.. πριν ένα εξάμηνο είχα όρεξη να πάρω τα παιδιά μου και να πάμε με τον σκύλο βόλτες ή να πάμε για τρέξιμο ή να πάμε με την γυναίκα μου σινεμά να δούμε ταινία.. τώρα δεν μου κάνει όρεξη. Μου άρεσε να πηγαίνω στο γυμναστήριο και να αθλούμαι, ούτε αυτό μου κάνει όρεξη τώρα»

Βίκυ: «δεν μου κάνει κέφι να πάω στον χορό, που για μένα ο χορός ήταν η ζωή μου, ένας λόγος ύπαρξης, σήμαινε τα πάντα, με κανε χαρούμενη,, να χαμογελώ»

Πόπη: « δεν καταλαβαίνω, τα εγγόνια μου τα αγαπάω πολύ και μου αρέσει να παίζω μαζί τους, να ζωγραφίζουμε, να τους διαβάζω παραμύθια.. δεν έχω την διάθεση να παίζω πια»

Το αίσθημα της απελπισίας αναφέρθηκε μόνο από την Πόπη, η οποία θεωρεί πως η καταστασή της είναι μη αναστρέψιμη, εφ όσον υποφέρει χρόνια από αυτήν την συναισθηματική επιβάρυνση, κάτι που την γεμίζει απογοήτευση και ματαίωση.

Πόπη: «τίποτα δεν αλλάζει, είμαι καταδικασμένη στην θλίψη.. πάνε χρόνια που χω χάσει τις ελπίδες μου... είμαι τόσο απογοητευμένη, κουράστηκα να προσπαθώ.. όλο στο μηδέν βρίσκομαι.. απελπίζομαι».

Μια επιπλέον εμπειρία που αναφέρθηκε από τους δύο εκ των τριών συμμετεχόντων είναι οι ενοχοποιητικές σκέψεις και το συναίσθημα της ενοχής, η τάση δηλαδή να επιρρίπτουν ευθύνες και το φταίξιμο στον εαυτό τους, να θεωρούν τον εαυτό τους προσωπικά υπεύθυνο και συνακολούθως να νιώθουν ντροπή και τύψεις για την συμπεριφορά τους.

Νίκος: «έρριχνα όλες τις ευθύνες πάνω μου και .. είναι άσχημο αυτό γιατί ένιωθα τύψεις, μετάνιωνα και έλεγα με το μυαλό μου μήπως είμαι κακός , μήπως δεν τους αξίζω, μήπως τους είμαι βάρος; Ό,τι κι αν συνέβαινε το θεωρούσα προσωπική ευθύνη, ότι εγώ φταίω που εξελίχθηκαν τα πράγματα έτσι... ντρεπόμουν πολύ»

Πόπη: «εγώ φταίω που δεν μπορώ να βοηθήσω τα παιδιά μου.. φταίω που είμαι όπως είμαι, που δεν τα καταφέρνω σε τίποτα, ούφφφ νιώθω τύψεις που δεν προσφέρω στα παιδιά μου.. τι θα σκέφτονται τα παιδιά μου άραγε; Ντρέπομαι πολλές φορές να τα αντικρύσω..»

Επιπροσθέτως, κοινή εμπειρία όλων ήταν η κοινωνική απόσυρση, η τάση δηλαδή για απομόνωση από τον περίγυρο, σε συνδυασμό με την συμπεριφορική απάθεια και αδράνεια, την τάση δηλαδή για παραίτηση από τις συνήθειες δραστηριότητες και ασχολίες τους. Ο Νίκος αποφάσισε να διακόψει προσωρινά από τις επαγγελματικές υποχρεώσεις του, ενώ η Βίκυ πήρε την απόφαση να παραιτηθεί από την δουλειά της. Κοινή πρότιμηση και των τριών είναι η επιθυμία να μείνουν σπίτι και συγκεκριμένα στο κρεβάτι τους.

Νίκος: «δεν ήθελα να πάω στη δουλειά μου.. δεν θέλω να κάνω τίποτα. Προτιμώ να κάθομαι σπίτι, στο

κρεβάτι μου, κουκουλωμένος και να κοιμάμαι ή να κοιτάω το ταβάνι και να σκέφτομαι..»

Βίκυ: «Δεν μπορώ να σηκωθώ από το κρεβάτι πολλές φορές, όπως και τώρα. Δεν βγαίνω έξω με τις φίλες μου, βαριέμαι μέχρι και μπάνιο να κάνω πολλές φορές. Μου φαίνεται βουνό. Παραιτήθηκα και από την δουλειά μου. Θέλω να κάθομαι στο κρεβάτι και να τρώω ή να διαβάζω βιβλία..»

Πόπη: «ούτε να μαγειρέψω δεν θέλω, ούτε να καθαρίσω το σπίτι. Να κοιμάμαι όλη μέρα, μπορώ;»

Δύο εκ των συμμετεχόντων ανέφεραν να παρουσιάζουν μια εκδηλη ευσυγκινησία με συχνά ξεσπάσμα κλάματος.

Νίκος: «με πιάνουν τα κλάματα με το παραμικρό.. έχω γίνει πολύ ευαίσθητος. πολλές φορές δεν ξέρω ούτε εγώ γιατί κλαίω»

Πόπη: «μπορεί να κλαίω και κάθε μέρα... μπορεί να κλαίω τόσο πολύ που στερεούν τα δάκρυα..»

Τέλος, μόνο ο Νίκος ανέφερε πως έχει σκέψεις αυτοκαταστροφικές, σκέψεις να προκαλέσει κακό στον εαυτό του και φόβο μήπως χάσει τον έλεγχο και τις πραγματοποιήσει.

Νίκος: «Ασε που φοβόμουν πως χάνω τον έλεγχο και μπορεί να κάνω κακό σε μένα. Εκεί που οδηγούσα μου ρχονταν σκέψεις να πατήσω το γκάζι και να στουκάρω. Να δώσω ένα τέλος στα βασανιά μου»

Την δεύτερη υποενότητα της θεματικής αποτελεί η *χαμηλή αυτοεκτίμηση και αυτοκριτική*. Πρόκειται για την τάση των ατόμων να τρέφουν αισθήματα απαξίωσης για τον εαυτό τους, να αδυνατούν να έχουν εμπιστοσύνη στις ικανότητες και δυνατότητές τους, να υιοθετούν μια αρνητική – πολλές φορές μη ρεαλιστική – στάση, μια μη αποδοχή του εαυτού, να επικεντρώνονται στα αδύναμα σημεία τους και να μέμφονται ή κριτικάρουν αυστηρά τον εαυτό τους για αυτά που τους συμβαίνουν ή πράττουν ενώ κατακλύζονται απο αισθήματα κατωτερότητας και ανασφάλειας. Και οι τρεις συμμετέχοντες ανέφεραν πως διακατέχονται από χαμηλή αυτοπεποίθηση, ότι ενίοτε θεωρούν τον εαυτό τους άχρηστο, ανίκανο και αδύναμο ενώ τείνουν να ασκούν αυστηρή αυτοκριτική και να αυτολογοκρίνονται για την συμπεριφορά τους. Ο Νίκος διακατέχεται από αισθήματα αναξιότητας ενώ η Βίκυ και η Πόπη κατηγορούν τον

εαυτό τους πως δεν έχουν καταφέρει τίποτα στην ζωή τους και τείνουν κάθε αποτυχία ή αναποδιά να την χρεώνουν στον εαυτό τους.

Νίκος: «Υπηρεχαν φορές ας πουμε που ενιωθα ενα μηδενικο,πως δεν αξιζω τίποτα, πως η γυναικα μου ειναι παντρεμενη με εναν αχρηστο...», ένιωθα μια αβεβαιότητα για πραγματα που έλεγα ή έκανα και κατηγορούσα τον εαυτό μου όταν δεν μου βγαινανε τα πραγματα όπως τα περιμενα, ήμουν αυστηρός κριτής με μένα, ο χειρότερος δικαστής.. σκεφτόμουν πόσο ανίκανος είμαι»

Βίκυ: «.. δεν έχω καταφέρει τίποτα στην ζωή μου.. ώρες ώρες νιώθω άχρηστη, ένα τίποτα.. όλοι στην ζωή τους έχουν γίνει κάτι.. ή έστω είναι χαρούμενοι.. εγω τι έχω κάνει; Τίποτα. Και το πιο απλό πράγμα είμαι ανήμπορη να το κάνω. Είμαι τόσο απογοητευμενη από τον εαυτό μου», « δεν εχω πιστη στον εαυτο μου, πιστευω πως με ο,τι κι αν καταπιαστω θα τα κανω θαλασσα..», «για καθε μου αποτυχία με τιμωρούσα, με έβριζα από μέσα μου»

Πόπη: «Ωρες ωρες νιωθω πως δεν εχω καταφερει τιποτα στην ζωη μου,νιωθω λες και ειμαι παρεισακτη σ αυτην την ζωη.. και που υπάρχω τι προσφέρω;», «δεν μπορω να βλεπω σε μενα θετικα κομματια..ποτε δεν το κανα αυτο. Εχω μαθει να μου βρισκω λαθη. Να με κατηγορω.. εγώ φταίω για ό,τι μου συμβαίνει», «.. Εχω κανει πολλα ασυγχωρητα λαθη»

Την τρίτη υποενότητα αποτελούν "οι προσδοκίες των συμμετεχόντων από τις ασκήσεις αυτοσυμπόνοιας" δηλαδή κατά πόσο οι συμμετέχοντες θεωρούσαν οτι μπορούσαν μέσα από το πρόγραμμα των ασκήσεων να καλλιεργήσουν και να αναπτύξουν την αυτοσυμπόνοια και κατ επέκτασιν να καταφέρουν να προάγουν σε υψηλότερα επίπεδα την αυτοεκτίμησή τους. Οι δύο εκ των συμμετεχόντων είχαν αρχικά αμφίβολες προσδοκίες από το πρόγραμμα αυτοσυμπόνοιας. Συγκεκριμένα η Βίκυ ανέφερε χαρακτηριστικά ότι δέχτηκε να συμμετέχει για να δει αν μπορεί να βοηθηθεί με σκοπό να μειωθεί η τάση της να υποτιμά τον εαυτό της και να αναπτύξει καλοσύνη προς τον εαυτό της όπως τρέφει προς τους συνανθρώπους της αλλά είχε μια μεγαλη επιφυλαχτικότητα για τα αποτελέσματα. Η Πόπη επίσης εκδήλωσε μεγάλη αμφιβολία προς τα αποτελέσμα, πίστευε ότι δεν θα ξεπεράσει την τάση της να κρίνει αυστηρά τον εαυτό της καθώς στην ηλικία που βρίσκεται η στάση αυτή έχει παγιωθεί και δεν είναι

εύκολο ξαφνικά να αλλάξει. Μόνο ο Νίκος εξέφρασε μια αισιόδοξη στάση για το αποτέλεσμα και μάλιστα δήλωσε την προσδοκία να απαλλαγή από την έως τώρα επικριτική στάση προς τον εαυτό, που τον βαραίνει με ενοχές και να υιοθετήσει μια στάση καλοσύνης και συμπόνοιας προς τον ίδιο του τον εαυτό. Επιπλέον, ο Νίκος φαίνεται πως είχε ένα ισχυρό κίνητρο συμμετεχής καθώς ανέφερε πως προσδοκά μια αλλαγή στην αυτοεκτίμηση του γιατί θεωρεί πως αυτό θα συμβάλλει στο να βελτιώσει τις σχέσεις του με την συζυγό του και τα παιδιά του.

Βίκυ: «δέχτηκα να συμμετέχω γιατί σκέφτηκα πως δεν έχω κάτι να χάσω, εντάξει δεν ελπίζω σε κάτι, το ξέρω πως είναι δύσκολο να αλλάζω, να ξεφύγω από την αυτοκριτική που μου ασκώ και να γίνω πιο καλή με μενα αλλά γιατί όχι μπορεί και να βοηθηθώ. Δεν μ αρεσει που εχω χαμηλη αυτοεκτιμηση, θα θελα να χω εμπιστοσύνη στον εαυτο μου, να με εκτιμω και να με σεβομαι, αλλα .. δεν πιστευω πως θα τα καταφερω...»

Πόπη: «τι να περιμένω;δεν γίνονται θαύματα! Εγω τώρα στην ηλικία που είμαι ό,τι εγινε έγινε!δεχτηκα να κανω τις ασκήσεις γιατι σκεφτηκα πως θα θελα να το δοκιμασω ετσι απο εμπειρια και μονο.. ε τωρα αν με βοηθησουν να χω μεγαλυτερη αυτοεκτιμηση μακαρι... αν και σιγα μην αλλαζει κατι, εδω δεν αλλαξε τοσα χρονια, τωρα θα αλλαζω;»

Νίκος: « πιστεύω πως κάτι θα αλλάξει μέσα μου, είμαι σχεδόν σίγουρος πως θα πάνω όλα καλά γιατί είναι κάτι που θέλω πολύ να συμβεί.. και πιστεύω πως αν τα καταφέρω και γίνω πιο αυτοσυμπνετικός και έχω περισσοτερη πιστη σε μενα και στις συνατοτητες μου, αυτο θα έχει επίδραση και στις σχέσεις μου με την οικογενεια μου και αυτό μου δίνει κουράγιο και δύναμη να προσπαθήσω»

Θεματική II: Αλλαγές Μετά τις Ασκήσεις Αυτοσυμπόνοιας

Σε αυτήν την θεματική αναφέρονται οι αλλαγές που ήρθαν ως αποτέλεσμα του προγράμματος εκπαίδευσης στην αυτοσυμπόνοια πρωτίστως στην αυτοεκτίμηση των συμμετεχόντων. Η θεματική είναι αποτέλεσμα των απαντήσεων των συμμετεχόντων σχετικά με τις αλλαγές που παρατήρησαν, λόγω της άσκησης του ημερολογίου όσον αφορά τις σκέψεις, το συναίσθημα και την συμπεριφορά τους αλλά και στην λειτουργικότητα τους. Όι συναισθηματικές αλλαγές συνιστούν την πρώτη υποενότητα αυτής της θεματικής και την

αποτελούν η καλλιέργεια του αίσθήματος της αυτοσυμπόνιας, η βελτίωση της συναισθηματικής κατάστασης και η μείωση της καταθλιπτικής διάθεσης. Ο Νίκος αναφέρει πως χάρη στις ασκήσεις καταφερε να γενικεύσει την συμπόνια και συγχώρεση που έδειχνε προς τρίτους, πλέον και προς τον εαυτό του, απέκτησε το αίσθημα κοινής ανθρωπινότητας εντάσσοντας τις δυσκολίες που του τυχαίνουν στο πλαίσιο της ανθρώπινης ύπαρξης, κάτι που τον βοήθησε στο να ενδυναμωθεί με κουράγιο και αντοχή και τελικά αυτό να συμβάλει στο να βιώσει συναισθηματική γαλήνη. Τέλος, αναφέρει πως βιώνει λιγότερο συχνά αρνητικά συναισθήματα όπως θυμό ή ζήλεια ενώ τα ενοχικά του συναισθήματα μειώθηκαν.

Νίκος: « μου έκαναν πολύ καλό οι ασκήσεις, έμαθα να παρηγορώ όχι μόνο τους άλλους αλλά και τον εαυτό μου, να με συμπονώ, να μην με υποτιμώ.. έμαθα να με αγαπώ και να με φροντίζω και αυτο εφερε μια συναισθηματική ηρεμία μέσα μου. Πλέον δεν νιώθω τόσο συχνά αρνητικά συναισθήματα, δεν νιώθω το βάρος της λύπης και της ενοχής όπως παλιά».

Η Βίκυ αναφέρει πως επίσης χάρη στις ασκήσεις αρχισε να υιοθετεί μια αυτοσυμπνετική στάση, κάτι που συνέβαλε στο να νιωθει συναισθηματική ηρεμία και ανακούφιση, να βιώνει πιο συχνά θετικά συναισθήματα όπως χαρά και ενσταλλαχτηκε μεσα της το αίσθημα της αισιοδοξίας. Τέλος, η Πόπη ανέφερε πως αισθάνθηκε να μετριάζεται η στεναχώρια της και να καλυτερευει η συναισθηματικη της διάθεση, να ναι πιο ευδιαθετη και χαμογελαστή.

Βίκη: «Νιώθω τώρα πιο ανακουφισμένη, σαν να έχει φύγει το μαυρο σύννεφο από πάνω μου και να βλέπω ήλιο.. πιο παλιά μου λεγαν ενα αστειο και δεν μπορούσα να γελασω τωρα μπορω να νιωσω το αστειο και να γελασω, μπορω πως να το πω.. να νιωσω την χαρα»

Πόπη: «είμαι λιγοτερο λυπημενη.. εχει φτιαξει η διαθεση μου προς το καλυτερο.. χαμογελάω πιο πολύ απ'ο,τι πριν»

Δύο εκ των συμμετεχόντων, ο Νίκος και η Βίκυ ανέφεραν πως είδαν αλλαγή στην ευσυγκινησία τους, πλέον τα ξεσπάσματα κλάματος ήταν πολύ αραιά έως ανύπαρκτα.

Και οι τρεις συμμετέχοντες αναφέρθηκαν στις δύο διαστάσεις της αυτοσυμπνοιας δηλ στην αυτοκαλοσύνη καθότι ανεφεραν πως πλέον είναι πιο ευγενικοί και τρυφεροί προς τον εαυτό τους, αλλά αναφέρθηκαν και στο αίσθημα κοινής ανθρωπινότητας, όπου εντάσσουν τα βασανά τους στην μοίρα της ανθρωπινής ύπαρξης και συνειδητοποιούν πως οι ίδιοι όπως και όλοι οι άνθρωποι είμαστε ατελείς και έχουμε κάποια τρωτά σημεία, κάτι που τους εξοπλίζει με κουραγιο και ψυχική δύναμη. Την τρίτη διάσταση της αυτοσυμπόνοιας την ενσυνειδητότητα, την ανέφερε μόνο ο Νίκος ο οποίος είπε πως πλέον όταν βιώνει αρνητικά συναισθηματα προσπαθεί να μην τα κρίνει αλλά να τα αποδεχεται και να τα παρατηρεί κάτι που τον έχει συμφιλιώσει με τον εαυτό του.

Νίκος: «Θα λεγα πως ισως επειδη μεσα μου εχω ησυχασει δεν νιωθω συχνα αρνητικα συναισθηματα αλλα οταν τα νιωθω κανω αυτο που λενε οι ασκησεις τα παρατηρω δεν τα κρινω απλως τα νιωθω και τα δεχομαι. Το εφαρμοζω παντα αυτο και πιανει. Νιωθω πως να το πω.. πιο συμφιλιωμενος με μενανε»

Την δευτερη υποενότητα αποτελούν οι *γνωσιακές αλλαγές*. Σε αυτήν συγκαταλέγονται η αυξηση της αυτοεκτιμησης και η μειωση της αυτοκριτικής που συνακολούθως οδήγησαν στην μείωση της καταθλιπτικής διάθεσης και στην βελτίωση της συναισθηματικής κατάστασης όπως προαναφέρθηκε παραπάνω. Και οι τρεις συμμετεχοντες αναφέρουν αυξηση του αισθηματος αυτο-αξίας, αύξηση της αυτοπεποίθησης και αύξηση του αισθήματος ικανοποίησης προς τον εαυτό. Ο Νίκος αναφέρει πως οι ασκήσεις αυτοσυμπόνοιας τον βοήθησαν στο να αναγνωρίσει ακόμη περισσότερο την επικριτικότητα που ασκούσε πάνω του και το πόσο αυστηρός κριτής του εαυτού του γινότανε και πως χάρη στην αυτοσυμπόνοια κατάφερε από την μια να μειώσει κατά πολύ μεγάλο ποσοστό τις αυτομομφές και από την άλλη

να αρχίσει να εκτιμά τον εαυτό του στις πραγματικές του διαστάσεις, να αποδέχεται τα αρνητικά του στοιχεία αλλά και να εντοπίζει τα θετικά του. Κατάφερε επίσης να έχει περισσότερη εμπιστοσύνη στις ικανότητες του και να σκέφτεται πως είναι ένας άνθρωπος που αξίζει να αγαπιέται. Όλα αυτά συνεβάλαν στο να μειωθούν οι ενοχοποιητικές σκέψεις και τα καταστροφολογικά σενάρια που έπλαθε μέσα στο μυαλό του και να αλλάξει ο τρόπος που βλέπει και σκέφτεται για τον εαυτό του (θετική αυτοεικόνα).

Νίκος: «είμαι πιο σίγουρος για τις επιλογές μου, πιο βέβαιος για αποφάσεις που παίρνω και όταν νιώθεις σιγουριά τα καταφέρνεις καλύτερα κι αυτό με γεμίζει ικανοποίηση. Ενώ δηλαδή παλιότερα όπως σας είπα ένιωθα μια αβεβαιότητα για πράγματα που έλεγα και κατηγορούσα τον εαυτό μου όταν δεν μου βγαίνανε τα πράγματα όπως τα περιμένα εεε τώρα αλλάξε αυτό. Νιώθω πιο δυνατός και θα υποστηρίξω τις επιλογές μου τώρα, ενώ πριν μετανιώνω, τώρα λέω δεν πειραζει μαθαίνεις από τα λάθη σου προχωρά.. έχω αποδεχτεί πως είμαι ένας άνθρωπος με τα καλά του και τα κακά του» και «νιώθω ότι αξίζω να με αγαπάει η οικογένεια μου, ενώ πριν ένιωθα βαρος γι αυτούς»

Η Βίκυ επίσης έχει κατευνάσει την επικριτική φωνή μέσα της και απευθύνεται στον εαυτό της με καλοσύνη, ευγένεια και γλυκύτητα, γεγονός που συνέβαλλε στο να ελαττωθεί ο αυτοκριτικός, ενοχοποιητικός τρόπος σκέψης της καθώς και οι αυτο-απαξιωτικές σκέψεις της και να προσπαθήσει να δομήσει μια πιο καλή αυτοεκτίμηση. Πλέον πιστεύει πιο πολύ στις δυνάμεις της ότι θα καταφέρει να ξεπεράσει τα όποια εμπόδια και συγχωρεί τον εαυτό της όταν αποτυγχάνει. Αναγνωρίζει πόσο κακό έκανε στον εαυτό της όταν τον υποτιμούσε και θέλει από δω και μπρος να τον αγαπά, να τον εκτιμά και να τον σεβεται ενώ από τον απαισιοδοξο τρόπο σκέψης έχει περάσει σε ένα πιο αισιόδοξο και ελπιδοφόρο και ενθαρρυντικό σκεπτικό.

Βίκυ: «Υπενθυμίζω στον εαυτό μου και του λέω ότι αν δεν καταφέρω κάτι δεν σημαίνει ότι είμαι άχρηστη, τώρα έχω περισσότερη εμπιστοσύνη σε μενα, ακόμα κι αν αποτυχω δεν χάνω τις ελπίδες μου, Με

ενθαρρύνω, λεω θα ξαναπροσπαθήσω μεχρι να τα καταφερω». «τώρα κατάλαβα πόσο χαμηλή αυτοεκτίμηση είχα, εχω αναγκη να με καταννοω, να με αγαπω, να με εκτιμω και να με σεβομαι, μονο έτσι θα νικησω τα προβληματα μου»

Η Πόπη, αρχικα, δυσκολεύτηκε πολύ στο να αποκτήσει εμπιστοσύνη στον εαυτό της, έπρεπε συνεχώς να υπενθυμίζει στον εαυτό της πως καταφερε να ξεπερασει τις δυσκολίες χαρη στις δικες της δυναμεις όμως εν τέλει διαπίστωσε πως βελτιώθηκε η αυτοπεποιθηση της, εφ' οσον άρχισε να εχει πιστη στις δυνατοτητες της και μαλιστα να επιβραβευει τον εαυτο της για αυτο. Ενώ το αίσθημα αυτοαξίας ήταν ευμετάβλητο και εξαρτώμενο από εξωτερικούς παράγοντες. Έκανε προσπάθειες να αποβάλλει τις αυτοκριτικές σκέψεις και θεωρεί πως εν μέρει τα καταφερε. Επίσης, απέκτησε εναν πιο θετικό τρόπο σκέψης για το μέλλον. Πλέον, αναγνωρίζει στον εαυτό της θετικά στοιχεία, εχει αποκτησει μια πιο καθαρη εικονα αυτοαντιληψης.

Πόπη: « δυσκολεύτηκα πολύ μεχρι να αποκτησω εμπιστοσυνη σε μενα, έπρεπε συνεχώς να μου λεω μπραβο που τα καταφερες. Το σημαντικό όμως είναι οτι απεκτησα εμπιστοσυνη σε μενα τελικα, ενω πριν δεν πιστευα στον εαυτο μου.. με θεωρουσα ανικανη... το οτι κοντρολαρα την αυτοκριτικη με βοηθησε σε αυτο..ξερω πως εχω θετικα στοιχεια, ειμαι υπομονετικη, επίμονη, ευρηματικη, εε τι αλλο.. ευστροφη χαχα δεν θυμαμαι να χω ξαναμιλησει έτσι για μενα... είναι σαν να βλέπω πιο καθαρα τον εαυτο μου τώρα χωρις παραμορφωμενο καθρεφτη και χαιρομαι που με εκτιμω»

Η τρίτη υποενότητα αναφέρεται στις "συμπεριφορικές αλλαγές" των συμμετεχόντων, όπου συγκαταλέγονται η συμπεριφορική κινητοποίηση και η άρση της αδράνειας. Δύο εκ των συμμετεχόντων, ο Νίκος και η Βίκυ, αναφέρθηκαν σε καλύτερη διαχείριση των προβλημάτων που προεκυπτan καθώς τώρα φρόντιζαν αντι να θλιβονται η να αγχώνονται και να αδρανούν, να προσπαθούν να βρίσκουν τρόπους επίλυσης. Και οι τρεις ανέφεραν πως πλέον είχαν μεγαλύτερη επιθυμία να απασχοληθούν με δραστηριότητες πχ εργοθεραπεία, ζωγραφική, διάβασμα αντί να παρνούν ώρες στο κρεβάτι. Ο Νίκος μάλιστα υποστήριξε πως του επανήλθε η όρεξη να

επιστρέψει στις επαγγελματικές του υποχρεώσεις και η Πόπη να αναλάβει και πάλι την φροντίδα και φύλαξη των εγγονιών της. Η Βίκυ φροντίζει πλέον υπέρ το δέον την σωματική της υγιεινή, κάνοντας μπάνιο 2 φορές την ημέρα.

Νίκος: « παλιότερα οι δυσκολίες και τα εμποδια που συναντούσα με τρώμαζαν, δεν ήξερα πως να τα αντιμετωπισω.. τώρα ό,τι κι αν είναι θα κατσω κατω θα σκεφτώ και θα βρω μια λύση δεν θα τα παρατησω, θα κάνω προσπάθειες.. έχω γίνει πιο ενεργητικός..»

Βίκυ: « παρακολουθώ το μαθημα εργοθεραπείας με περισσότερη όρεξη.. πριν λίγο καιρό βαριόμουν να πάω.. δεν ήθελα να το κουνήσω από το κρεβατι μου.. τώρα είναι αλλιώς.. επιδιώκω να βρίσκω ασχολίες είτε είναι βόλτα έξω για καφε, είτε να βοηθήσω στο μαγειρεμα, είτε οτιδήποτε..»

Το *“κέντρο ελέγχου (locus of control)”* είναι η τέταρτη υποενότητα και η επόμενη αλλαγή που παρατηρήθηκε ως συνέπεια των ασκήσεων. Αρχικά (πριν το πρόγραμμα αυτοσυμπόνοιας) οι δύο εκ των συμμετεχόντων, η Βίκυ και ο Νίκος απέδιδαν την χαμηλή αυτοεκτίμηση τους σε εξωτερικούς παράγοντες (π.χ σε σημαντικά πρόσωπα, σε φάρμακα κτλ). Μετά την θεραπεία, όμως, η απόδοση αυτή μετατοπίστηκε και παρουσιάστηκε ως αποτέλεσμα του δικού τους τρόπου σκέψης και αντίληψης. Η αρχικά εξωτερική απόδοση έγινε και εσωτερική.

Βίκυ: « πιστεύω πως η χαμηλή αυτοεκτίμηση που τρέφω για μενα έχει να κάνει με τον τρόπο που μεγάλωσα, με το πως με αντιμετώπιζαν οι δικοί μου άνθρωποι, η οικογενειά μου και κυρίως η μητέρα μου, με την οποία δεν είχα καλες σχέσεις.. συνηθίζε να με επικρίνει και να γκρινιάζει για οτιδήποτε έκανα.. δεν έβρισκε τίποτα το σωστο.. ολα λαθος ελεγε πως τα κανω και μου εβαζε τις φωνες, με εβριζε, με εκμηδενίζε.. δεν ικανοποιούνταν με τίποτα, επομενο ήταν να μην κτισω μια νορμαλ αυτοεκτιμηση» και « αλλαξε ο τροπος που βλεπω τα πραγματα, ναι οπως ειχα πει η αυτοεκτιμηση ειναι κατι που διαμορφώνεται από τον τρόπο που σε ανατρεφουν και σου συμπεριφέρονται αλλα και συ ο ιδιος μπορείς και πρέπει να έχεις την ικανοτητα να αντισταθεις και να πεις μηπως ο αλλος έχει το προβλημα και το φερνω εγω; Η αυτοεκτιμηση ειναι κατι που αν προσπαθης μπορείς να την κερδισεις ζανα αρκει να προσπαθεις και να το θελεις πολυ»

Τελευταία ενότητα της συγκεκριμένης θεματικής αποτελεί το *“όρόσημο αλλαγής”*. Αναφέρεται στο χρονικό σημείο κατά το οποίο οι συμμετέχοντες συνειδητοποίησαν την αλλαγή, λόγω των ασκήσεων αυτοσυμπόνιας. Ο Νίκος συνειδητοποίησε την αλλαγή πολύ πρώιμα, ήδη από την δεύτερη άσκηση με τις καρτέκλες, όπου εκεί άρχισε να αναγνωρίζει πιο έντονα το επικριτικό κομμάτι του εαυτού του και το πόσο τοξικό ήταν για την συναισθηματική του υγεία. Παράλληλα, ανακάλυψε πως κρύβει ένα τρυφερό κομμάτι του εαυτού του που έχει ανάγκη να αγκαλιαστεί και να αγαπηθεί.

Νίκος: «από την αρχή άρχισε να δουλεύει μέσα μου και να το βλέπω διαφορετικά.. νομίζω πως..η άσκηση με τις καρτέκλες με βοήθησε πάρα πολύ, δηλαδή μπορώ να πω ότι τότε μπόρεσα να καταλάβω τι λάθος έκανα μέχρι τότε, πόσο αυστηρός, σκληρός κτλ ήμουν με τον εαυτό μου και πόσο άσχημο είναι αυτό το επικριτικό κομμάτι του εαυτού μου ποση τοξικότητα γεμίζει το μέσα μου. Ναι.. ε και από την άλλη ήταν σαν να ανακαλύψα ότι κρυβώ μέσα μου και ένα άλλο κομμάτι μου πιο τρυφερό και πιο συγχωρητικό.. που δείχνει καλοσύνη προς τα μέσα»

Η Βίκυ ανέφερε πως παρατήρησε έντονα την αλλαγή κατά τις αρχές της 3^{ης} εβδομάδας, και προπαντός όταν κατάφερε να αντιμετωπίσει με αυτοσυμπόνια μια απροσπέλαστη για κείνην δυσκολία που αφορούσε ένα κοντινό της πρόσωπο. Μετά την επιτυχημένη αυτή ολοκλήρωση της άσκησης ανέβηκε πολύ η αυτοεκτίμηση της και άρχισε να πιστεύει στο ότι είναι ψυχικά δυνατή. Τέλος, η Πόπη ανέφερε πως παρατήρησε αλλαγή πολύ αργότερα, κατά την 4^η εβδομάδα των ασκήσεων, όταν κι εκείνη μπόρεσε να διαχειριστεί μια δυσκολία με ιδιαίτερη επιτυχία, κάτι που τόνωσε το ηθικό της και τόνωσε την αυτοπεποίθησή της.

Βίκυ: « αφοτου κατάφερα να διαχειριστώ αυτό το πρόβλημα με την αδερφή μου - αφού απορησα με τον εαυτό μου πως το κανα αυτο – ε αρχισα να αναλαμβανομαι πως οι ασκησεις λειτουργουν.. μου δωσε πολλή δυναμη αυτο το γεγονός, ανέβηκα στο μάτια μου»

Θεματική III: Παράγοντες Αυτοσυμπόνοιας: Βοηθητικοί και Δυσκολίες

Η τελευταία θεματική παρουσιάζει τους βασικούς παράγοντες των ασκήσεων αυτοσυμπόνοιας που συντελούν σε ένα επιτυχημένο προσδοκώμενο «θεραπευτικό» αποτέλεσμα ή και που το αναστέλλουν. Οι συμμετέχοντες απάντησαν στο τι θεώρησαν οι ίδιοι βοηθητικό ή όχι προς την ανάπτυξη αυτοεκτίμησης και αυτοαντίληψης». Την πρώτη υποενότητα αποτελούν *“οι ασκήσεις αυτοσυμπόνοιας”*. Και οι τρεις συμμετέχοντες ανέφεραν ως βοηθητικό παράγοντα τον συστηματικό χαρακτήρα του εκπαιδευτικού προγράμματος, δηλαδή την επανάληψη των ασκήσεων, την συστηματική καθημερινή εφαρμογή του ημερολογίου αλλά και την εξοικείωση, ως αποτέλεσμα της επανάληψης, καθώς αυτή συνετέλεσε στο να τους γίνει η αυτοσυμπόνοια βίωμα, στο να υιοθετήσουν έναν νέο πιο λειτουργικό τρόπο σκέψης και συμπεριφοράς.

Νίκος: «Το ότι έπρεπε κάθε μέρα να κρατώ ημερολόγιο ήταν σημαντικό, αυτό το καθημερινό εννοώ ήταν σημαντικό, γιατί σαν να εκπαιδεύτηκε το μυαλό μου να αλλάζει οπτική και να βλέπει τα πράγματα με διαφορετικό τρόπο από πριν.... Συνήθισα».

Βίκυ: «οι ασκήσεις μυνέδειξαν έναν τρόπο να κοιτάζω τον εαυτό μου με άλλο μάτι. με βοήθησε που έπρεπε κάθε μερα ανελλιπώς να κρατάω ημερολόγιο.. από μια στιγμή και μετά αυτός ο τρόπος που έγραφα , το να γράφω δηλ με συμπνοια στον εαυτο μου, μου εγινε συνηθειο.. τον αφομειωσα..»

Πόπη: «με βοήθησαν οι ασκήσεις πολύ, αυτό που έπρεπε να κρατάω κάθε μέρα ημερολόγιο, από μια στιγμή και μετά εγινε αυτόματα.. σκεφτόμουν έτσι για μενα ακομα κι όταν δεν έγραφα..»

Επιπλέον, ο Νίκος ανέφερε ως έναν επιπρόσθετο βοηθητικό παράγοντα αλλαγής την θετική ενίσχυση που εισέπραττε από τους υπόλοιπους συμμετέχοντες, όποτε κατάφερνε να εφαρμόζει τις ασκήσεις αυτοσυμπόνοιας. Συγκεκριμένα:

Νίκος: «πολλές φορές καθομασταν στο σαλονακι και κουβεντιαζαμε για το ημερολόγιο, για το τι λεμε στον εαυτο μας στην ταδε περιπτωση και επιβραβευε ο ενας τον άλλον, εμενα αυτό με βοήθησε παρα πολυ ..»

Ακόμη, ο Νίκος αναφέρει πιο ειδικά ως παράγοντα αλλαγής την θέση του παρατηρητή στην πρώτη άσκηση ευαισθητοποίησης με τις καρέκλες **"ο κριτής, ο κρινόμενος και ο συμπονετικός παρατηρητής"**.

Νίκος: «όταν έκανα τον ρόλο του παρατηρητη, αυτό με άγγιζε. Ήταν δυσκολο βεβαια να μου δειχνω συμπονοια αλλα όταν εγινα ο παρατηρητης που μιλαγε στον κριτη, σαν να αναψε ένα λαμπακι μεσα μου, δεν μπορω να το εξηγησω.. σαν να βγηκα από το σωμα μου και να χωριστηκα σε 3 εαυτους . και ο παρατηρητης με βοηθησε στο να καταλαβω ότι δεν μου κανω καλο όταν ειμαι τοσο αυστηρος με μενα.

“Ο θεραπευτής και η θεραπευτική σχέση” αποτελούν την επόμενη υποενότητα. Δύο εκ των συμμετεχόντων συμφώνησαν πως η καλή θεραπευτική σχέση με την ψυχολόγο-ερευνήτρια αλλά και ο επεξηγηματικός και αναλυτικός τρόπος παρουσίασης της εκ μέρους της, για την έννοια της αυτοσυμπόνοιας, ήταν ένας σημαντικός επιπρόσθετος βοηθητικός παράγοντας αλλαγής. Και η Βίκυ και η Πόπη αναφέρουν πως ο επεξηγηματικός λόγος και ο φιλικός, μη επικριτικός χαρακτήρας της ψυχολόγου ήταν βοηθητικό στοιχείο. Η Βίκυ αναφέρει πως η εμπιστοσύνη που της ενέπνεε την βοήθησε στο να μεταδώσει στην ίδια πίστη στον εαυτό της. Τέλος και οι δύο θεωρούν πως τα κατάφεραν μέσα από την μίμηση προτύπου και την εσωτερίκευση του θεραπευτικού λόγου. Συγκεκριμένα:

Βίκυ: « Ήταν και ο τρόπος που μου τα εξήγησες . Ήταν και το γεγονός ότι, όταν μου εξηγούσες πώς συμπεριφερόμουν στον εαυτό μου , πίστευες ότι αυτό μπορεί να αλλάξει και μου το μετέδωσες. Ήσουν γλυκιά και δεν με επέκρινες. Και στην αρχή προσπαθούσα να σκεφτώ πώς εσυ θα μου απαντούσες σε αυτές τις σκέψεις, και πώς θα μου έδειχνες συμπόνια. Προσπαθούσα να αντιγράψω τον τρόπο σου, γιατί μου φαινόταν πολύ καλός»

Πόπη: «σε αυτά που μας εξήγησες τoσα αναλυτικά. Κυρίως σε σενα, σκεφτομουν το πρόσωπο σου τα λόγια σου, έτσι τόσο γλυκεία και ηρεμή που είσαι, και κάθε φορά που έπρεπε να γράφω το ημερολόγιο σκεφτομουν τι θα μου έλεγες εσύ τώρα.. προσπαθούσα να μιμηθω αυτά που μας έλεγες.. μου δίνεις πολύ κουραγιο

Οι ίδιοι οι συμμετέχοντες αναφέρθηκαν και στην συνεισφορά τους ως βοηθητικό παράγοντα (*“Συνεισφορά συμμετέχοντος στην αλλαγή / κίνητρο”*). Η επιμέλεια στην τήρηση και εφαρμογή του ημερολογίου ήταν το κοινό στοιχείο της Βίκυς και της Πόπης. Ακόμη, και ο Νίκος και η Βίκυ ανέφεραν το ισχυρό κίνητρό τους να αποκτήσουν μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση. Ο Νίκος είπε πως είχε σφοδρή επιθυμία να απαλλαχθεί από την αυτοκριτική που ασκεί πάνω του ως κύριο βοηθητικό παράγοντα για την αλλαγή, μια στάση που τον βασανίζει και δυσχεραίνει τις σχέσεις του με την οικογένεια του. Η Βίκυ θεώρησε πως η αλλαγή στην αυτοεκτίμηση της πηγάζει από την δική της θέληση και επιθυμία να αλλάξει και να μαθει να αγαπά τον εαυτό της.

Νίκος: « ήθελα παρα παρα πολύ να τα καταφέρω..το χα βάλει πεισμα να το πετύχω για μενα και την οικογένεια μου.. ήθελα να απαλλαγώ από τον επικριτικό μου εαυτό , τον τιμωρητικό μου εαυτό.. είναι πολύ βασανιστικό και ενοχικό για μενα να με κρίνω συνεχεια, να μην πιστευω στις δυναμεις μου και να με θεωρω αναξιο για ολα. Δεν αντεχα άλλο να ζω με αυτον τον τροπο. Ειπα η τώρα η ποτε..»

Βίκυ: « κοιτα, είναι κατι που πολεμω μεσα μου χρόνια.. το καταλάβαινα πως έχω χαμηλή αυτοεκτίμηση και εκνευριζόμουν με τον εαυτο μου.. αλλα δεν ήξερα πως να το αλλάζω αυτό.. το ήθελα όμως πολύ και πιστευω πως επειδη ακριβως το ηθελα πολυ τελικα τα κατεφερα.. η θεληση είναι το παν. Αν δεν θες αλλάξεις δεν αλλάξεις..»

Η τέταρτη και τελευταία υποενότητα είναι *“οι δυσκολίες”*. Και οι τρεις συμμετεχοντες ανέφεραν την αρχική τους υψηλή δυσκολία στο να μετατοπιστούν απο τον συνήθη τρόπο επικριτικής σκέψης και να υιοθετήσουν μια στάση καλοσύνης και συμπόνοιας προς τον εαυτό.

Νίκος: «στην αρχη ειδικα δυσκολευτηκα παρα πολύ , δεν ηταν ευκολο , καθόλου ευκολο το να γραφω καλα λογια για μενα , να μου χαιδευω τα αφτια, να λεω δεν φταις εσυ που εγιναν ετσι τα πραγματα κτλ»

Βίκυ: «δυσκολέυτηκα πολύ στην αρχή γιατι επρεπε να σωπασω το αυτοκριτικό κομματι του εαυτου μου..»

Πόπη: «ήταν πολυ εξω απο μενα αυτη η φιλοσοφια. Δεν εχω μαθει να φερομαι με καλοσυνη στον εαυτο μου...τόσα χρόνια είχα μάθει να με κρίνω, να με κατηγορώ, να μου βρισκω λαθη..»

Συζήτηση

Η παρούσα μελέτη διερευνούσε την επίδραση της αυτοσυμπόνοιας στο αίσθημα αυτοεκτίμησης ασθενών με καταθλιπτική διαταραχή.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης των ποιοτικών δεδομένων διαφαίνεται πως οι συμμετέχοντες ύστερα από ένα πρόγραμμα 8 εβδομάδων κατάφεραν να καλλιεργήσουν το αίσθημα της αυτοσυμπόνοιας, γεγονός που όπως προκύπτει είχε ως επακόλουθο να αυξήσουν το αίσθημα αυτοεκτίμησης, ευρημα που συμφωνεί με την έρευνα των Barry, Loflin & Dousette (2014), οι οποίοι βρήκαν πως η αυτοσυμπόνοια συσχετίζεται θετικά με την αυτοεκτίμηση. Παρομοίως, οι συμμετέχοντες κατάφεραν να μετριάσουν την επικριτικότητα και την αυτοκριτική, επίσης εύρημα που συμφωνεί με την έρευνα των Kuyken et al., 2010; Leary et al., 2007; Neff & Vonk, 2009, οι οποί βρήκαν πως η αυτοσυμπόνοια δρα προστατευτικά ενάντια σε αυτομομφές και αυτοκατηγορίες. Οι συμμετέχοντες της παρούσας έρευνας απέκτησαν μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στις ικανότητές τους, εισέπρατταν περισσότερη ικανοποίηση από τον εαυτό τους, βελτιώθηκε το αίσθημα αυτοαξίας, επέδειξαν αυτοαποδοχή και αυτοκατανόηση των

αρνητικών πτυχών του εαυτού τους, έτειναν σε πιο θετικές αυτοαξιολογήσεις και εν γένει άλλαξε προς το θετικό η αυτοεικόνα τους και η αυτοαντίληψή τους.

Πιο συγκεκριμένα οι συμμετέχοντες χάρη στην αυτοσυμπνετική στάση που επεδείκνυαν, κατάφεραν όποτε αντιμετώπιζαν αποτυχίες ή δυσκολίες, να φέρονται με καλοσύνη και ευγένεια προς τον εαυτό τους, να κατανοούν ότι υποφέρουν και να αγκαλιάζουν με ζεστασιά τον εαυτό τους, κάτι που αύξησε το αίσθημα αυτοσεβασμού και συνέβαλε στο να εντοπίζουν θετικά στοιχεία μέσα τους (ικανότητες/ δεξιότητες) και έτσι να αξιολογούν τον εαυτό τους με θετικά σχολία αλλά και να αναγνωρίζουν πως οι κακουχίες είναι ένα αναπόφευκτο κομμάτι της ανθρώπινης μοίρας, κάτι που εντάλλαξε μέσα τους την αντοχή, το κουράγιο και την ανθεκτικότητα για να τις αντιμετωπίσουν, καθώς και να συνειδητοποιήσουν πως όλοι οι άνθρωποι είναι ατελείς και κάνουν λάθη, κάτι που συνέβαλε στην αυτοαποδοχή της ανεπάρκειας. Όλα αυτά τα θετικά συναισθήματα τους ώθησαν στο να διαχειρίζονται με πιο υγιή τρόπο τα προβλημάτά τους και να εντείνουν τις προσπάθειές τους προς την επίτευξη του επιθυμητού στόχου, οι προσπάθειές αυτές να ευοδώνονται, κάτι που αύξησε την εμπιστοσύνη στις δυνάμεις τους, την αυτοπεποίθησή τους και το αίσθημα αυτοικανοποίησης. Επιπροσθέτως, χάρη στην ενσυνειδητότητα, καταφεραν να ρυθμίζουν τα αρνητικά τους συναισθήματα, αποτέλεσμα που έρχεται σε συμφωνία με την έρευνα των Wood, Heimpel, Manwell, & Whittington, (2009). Τέλος, η συνολική εικόνα που είχαν για τον εαυτό τους, ο τρόπος δηλαδή με τον οποίο αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους άλλαξε προς το θετικό, εύρημα που επίσης συμφωνεί με την έρευνα των Mongrain, Chin, & Shapira, (2011), οι οποίοι βρήκαν πως το να εμπλέκεσαι σε συμπνετικές συμπεριφορές ή σκέψεις ενδέχεται να δημιουργήσει μια αρεστή εικόνα του εαυτού.

Το αίσθημα της αυτοσυμπόνοιας, ωστόσο, φαίνεται πως πέρα από το αίσθημα αυτοεκτίμησης, πέτυχε να επηρεάσει σημαντικά θετικά και την καταθλιπτική συμπτωματολογία των ασθενών. Συγκεκριμένα, η συναισθηματική τους διάθεση βελτιώθηκε αισθητά, καθώς όπως ανέφεραν οι συμμετέχοντες, μειώθηκαν τα αρνητικά συναισθήματα, όπως το βαρύ συναίσθημα της λύπης και η δυσφορία, άρχισαν να βιώνουν ξανά θετικά συναισθήματα, όπως η χαρά, ενώ ξεκίνησαν να εισπράττουν και πάλι ευχαρίστηση και ικανοποίηση από αγαπημένες δραστηριότητες. Το ευσυγκίνητο συναίσθημα επίσης μειώθηκε έως εξαλείφθηκε, τα ενοχικά συναισθήματα περιορίστηκαν και η συναισθηματική ηρεμία επανήλθε. Ακόμη, τα αισθήματα απελπισίας, ματαιότητας και κενού έδωσαν την θέση τους στην ελπίδα και την αισιοδοξία, την αντοχή και το κουράγιο. Παράλληλα, η επιθυμία για απομόνωση και η απόσυρση από τον κοινωνικό περίγυρο αλλά και η συμπεριφορική απάθεια υποχώρησαν και επανήλθε η επιθυμία για κοινωνικοποίηση και ενεργή εμπλοκή σε καθημερινές δραστηριότητες. Ακόμη, οι συμμετέχοντες υιοθέτησαν έναν πιο λειτουργικό τρόπο διαχείρισης των δυσκολιών. Τέλος, κατάφεραν σε σημαντικό βαθμό να αναγνωρίσουν και να αποβάλλουν τον επικριτικό και ενοχοποιητικό τρόπο σκέψης ο οποίος έδωσε την θέση του σε έναν πιο αυτοσυμπνευτικό και συγχωρητικό τρόπο, ενώ τα καταστροφολογικά, αρνητικά σενάρια αντικαταστάθηκαν από πιο ρεαλιστικά σενάρια.

Οι κύριοι βοηθητικοί παράγοντες αυτών των αλλαγών, υπήρξαν, σύμφωνα με τα λεγόμενα των συμμετεχόντων, οι ίδιες οι ασκήσεις αυτοσυμπόνοιας και πιο ειδικά η συστηματική καθημερινή εφαρμογή του ημερολογίου που τους βοήθησε στο να εξοικειωθούν με την προσέγγιση της αυτοσυμπόνοιας και να μπορέσουν έτσι σιγά σιγά να την εφαρμόζουν αβίαστα. Η καλή θεραπευτική σχέση που βασίζεται στην εμπιστοσύνη και την αποδοχή, ο αναλυτικός, επεξηγηματικός λόγος του θεραπευτή και ο μη επικριτικός τρόπος του, που οι

συμμετέχοντες επιχείρησαν να εσωτερικεύσουν και μιμηθούν, αποτελούν επιπρόσθετους βοηθητικούς παράγοντες αλλαγής. Επιπλέον, το υψηλό κίνητρο και η θέληση για αλλαγή, είχαν ως αποτέλεσμα την προσωπική δέσμευση και εμπλοκή των συμμετεχόντων στην τήρηση των ασκήσεων, και αποτελούν δύο ακόμη παράγοντες αλλαγής.

Ωστόσο, από την άλλη, οι συμμετέχοντες ανέφεραν πως κύρια δυσκολία του να επιδεικνύουν αυτοσυμπόνια ήταν η ίδια η φύση της ψυχικής τους κατάστασης που δεν τους επιτρέπει να είναι αυτοσυμπονετικοί. Έτσι, παραδέχτηκαν πως τους δυσκόλευε αρκετά, κυρίως στην αρχή, να ξεφύγουν από τον επικριτικό τρόπο σκέψης και από την κριτική στάση προς τον εαυτό και να μεταπηδήσουν σε μια αυτοσυμπονετική συμπεριφορά.

Περιορισμοί

Οι περιορισμοί της παρούσας μελέτης αναφέρονται στο μικρό δείγμα, γεγονός που δεν μας επιτρέπει να εντοπίσουμε διαφορές και ομοιότητες μεταξύ των συμμετεχόντων. Ένας δεύτερος περιορισμός αφορά την απουσία διπλού τυφλού ερευνητή για την λήψη των συνεντεύξεων καθώς η ίδια ερευνήτρια και έλαβε και ανέλυσε τις συνεντεύξεις. Ακόμα, καθώς κατά την διάρκεια του ερευνητικού προγράμματος, συνεχίστηκε να χορηγείται η φαρμακευτική αγωγή στους συμμετέχοντες, τα ερευνητικά αποτελέσματα ενδέχεται να έχουν επηρεαστεί από την επίδραση των αντικαταθλιπτικών φαρμάκων.

Συμπεράσματα

Οι θετικές αντιλήψεις των συμμετεχόντων για την έννοια και την επίδραση της αυτοσυμπόνοιας στην αυτοεκτίμηση τους, προσφέρει ενθάρρυνση και χρήσιμες πληροφορίες στους κλινικούς της ψυχικής υγείας, καθώς φαίνεται πως μπορούν να συνδεθούν σημαντικά με αυτήν έννοια και την βρίσκουν χρήσιμη για την βελτίωση της αυτοεικόνας τους και της αυτοεκτίμησής τους. Οι κλινικοί μπορούν να αποκτήσουν μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα όταν ενσωματώνουν ασκήσεις αυτοσυμπόνοιας στις παρεμβάσεις τους προς ασθενείς με κατάθλιψη.

Τα ευρήματα αυτής της έρευνας με σαφήνεια καταδεικνύουν πως οι συμμετέχοντες είδαν την αυτοσυμπόνοια ως έναν σημαντικό παράγοντα που εμπεριέχει μια αίσθηση καλοσύνης και αυτεπίγνωσης. Οι συμμετέχοντες επίσης ανέφεραν ότι στο να είσαι αυτοσυμπονετικός μπορούν να εντοπίσουν και οφέλη και δυσκολίες. Είναι βοηθητικό στην βίωση θετικών αξιολογήσεων και εκτιμήσεων προς τον ίδιο τον εαυτό και στην μείωση της αυτο-επικριτικότητας αλλά και στην μείωση των καταθλιπτικών συναισθημάτων. Τα ευρήματα σχετικά με τις δυσκολίες παρέχουν πολύτιμες πληροφορίες αναφορικά με το γιατί οι άνθρωποι δυσκολεύονται να υιοθετήσουν μια αυτοσυμπονετική στάση, κάτι που μπορεί να ληφθεί υπόψη στον σχεδιασμό και την βελτιστοποίηση μελλοντικών κλινικών παρεμβάσεων.

Βιβλιογραφία

Ελληνόγλωσση

Λεονταρή, Α. (1996). *Αυτοαντίληψη*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Μακρή – Μπότσαρη Ε. (2001). *Αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση: μοντέλα, ανάπτυξη, λειτουργικός ρόλος και αξιολόγηση*. Ελληνικά Γράμματα.

Παπάνης Ε. (2004). Η αυτοεκτίμηση και η μετρησή της: εμπειρική έρευνα και ψοιχωκοινωνικές προσεγγίσεις. Ατραπός.

Σταλίκας. Α. (2011). *Μέθοδοι έρευνας στην κλινική ψυχολογία*. Τόπος.

Ξενόγλωσση

Adams, C. E., & Leary, M. R. (2007). *Promoting self-compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters*. Journal of Social and Clinical Psychology, 26, 1120–1144.

Baker, L. R., & McNulty, J. K. (2011). *Self-compassion and relationship maintenance: The moderating roles of conscientiousness and gender*. Journal of Personality and Social Psychology, 100, 853–873.

Barry, C.T., Loflin, D.C., Doucette, H. (2015). *Adolescent self-compassion: Associations with narcissism, self-esteem, aggression, and internalizing symptoms in at-risk males*. Personality and Individual Differences 77, 118-123.

Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). *Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem*. Psychological Review, 103, 5–33.

Burns, R. (1982). *Self-concept development and education*. London: Holt, Rinehart, & Winston.

Campbell, W. K., & Baumeister, R. F. (2001). *Is loving the self necessary for loving another? An examination of identity and intimacy*. In M. Clark & G. Fletcher (Eds.), Blackwell handbook of social psychology, Vol. 2: Interpersonal processes (pp. 437–456). London: Blackwell.

Coopersmith, S.(1967) στο: *The antecedents of self-esteem*, San Francisco, Consulting Phycologist Press.

Crocker, J., Luhtanen, R. K., Cooper, M. L., & Bouvrette, S. (2003). *Contingencies of self-worth in college students: Theory and measurement*. Journal of Personality and Social Psychology, 85, 894–908.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). *Human autonomy: The basis for true selfesteem*. In M. H. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31–49). New York: Plenum Press.

Fancher, R. (1995). *Cultures of healing: Correcting the image of American mental health care*. New York: W. H. Freeman and Company.

Fein, S., & Spencer, S. J. (1997). *Prejudice as self-image maintenance: Affirming the self through derogating others*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 31–44.

Gilbert, P. (1989). *Human nature and suffering*. Hove: Lawrence Erlbaum.

Gilbert, P., & Irons, C. (2005). *Therapies for shame and self-attacking, using cognitive, behavioural, emotional imagery and compassionate mind training*. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 263–325). London: Routledge.

Harter, S. (1990). *Self and identity development*. In S. S. Feldman & G. Elliott (Eds.), *At the threshold: The developing adolescent* (pp. 352–387). Cambridge, MA: Harvard University Press.

Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: Guilford Press.

Helgeson, V. S., & Fritz, H. L. (1999). *Unmitigated agency and unmitigated communion: Distinctions from agency and communion*. *Journal of Research in Personality*, 33, 131–158.

James, W., (1890) στο: Μακρή- Μπότσαρη, Ε., (2001), *Αυτοαντίληψη και Αυτοεκτίμηση: Μοντέλα, Ανάπτυξη, Λειτουργικός ρόλος και Αξιολόγηση*, Αθήνα , Ελληνικά Γράμματα

Jordan, C. H., Spencer, S. J., Zanna, M. P., Hoshino-Browne, E., & Correll, J. (2003). *Secure and defensive high self-esteem*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 969–978.

Jost, J. T., Glaser, J., Kruglanski, A. W., & Sulloway, F. J. (2003). *Political conservatism as motivated social cognition*. *Psychological Bulletin*, 129, 339–375.

Kernis, M. H. (2003). *Optimal self-esteem and authenticity: Separating fantasy from reality*. *Psychological Inquiry*, 14, 83–89.

Kernis, M. (2005). *Measuring self-esteem in context: The importance of stability of self-esteem in psychological functioning*. *Journal of Personality*, 73, 1–37.

Kernis, M. H., Paradise, A. W., Whitaker, D. J., Wheatman, S. R., & Goldman, B. N. (2000). *Master of one's psychological domain? Not likely if one's self-esteem is unstable*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 1297–1305.

Kornfield, J. (1993). *A path with heart*. New York: Bantam Books.

Kuyken, W., Watkins, E., Holden, E., White, K., Taylor, R., Byford, S., et al. (2010). *How does mindfulness-based cognitive therapy work?* *Behaviour Research and Therapy*, 48, 1105–1112

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). *Selfcompassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887–904.

- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). *Discriminant validity of well-being measures*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616–628.
- Lyubomirsky, S., Tkach, C., & DiMatteo, M. R. (2006). *What are the differences between happiness and self-esteem?* *Social Indicators Research*, 78, 363–404.
- Marshall, S.L., Parker, P.D., Ciarrochi, J., Sahdra, B., Jackson, C.J., Heaven, P.C.L.(2015). *Self-compassion protects against the negative effects of low self-esteem: A longitudinal study in a large adolescent sample*. *Personality and Individual Differences* 74, 116–121.
- Mongrain, M., Chin, J. M., & Shapira, L. B. (2011). *Practicing compassion increases happiness and self-esteem*. *Journal of Happiness Studies*, 12,963–981.
- Morf, C. C., & Rhodewalt, F. (2001). *Unraveling the paradoxes of narcissism: A dynamic self-regulatory processing model*. *Psychological Inquiry*, 12, 177–196.
- Neff, K. D. (2003a). *The development and validation of a scale to measure self-compassion*. *Self and Identity*, 2, 223–250.
- Neff, K. D. (2003b). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself*. *Self and Identity*, 2, 85–102.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. -P., & Dejjitterat, K. (2005). *Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure*. *Self and Identity*,4, 263–287.
- Neff, K. D. (2006). *The role of self-compassion in healthy relationship interactions*. Paper presented at the 114th annual meeting of the American Psychological Association, New Orleans, LA.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K., & Rude, S. S. (2007). *Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning*. *Journal of Research in Personality*, 41, 908–916.
- Neff, K. D. (2008). *Self-compassion among adolescents*. Paper presented at the 38th annual meeting of the Jean Piaget Society, Quebec City, Canada.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). *Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself*. *Journal of Personality*, 77, 23–50.
- Neff, K. D., & McGeehee, P. (2010). *Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults*. *Self and Identity*, 9, 225–240.
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion, self-esteem, and well-being*. *Social and Personality Psychology Compass*, 5, 1–12.
- Paradise, A. W., & Kernis, M. H. (1999). *Development of the Contingent Self-Esteem Scale*. Unpublished data, University of Georgia.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., & Goldenberg, J. L. (2003). *Freedom versus fear: On the defense, growth, and expansion of the self*. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook on self and identity* (pp. 314–343). New York: The Guilford Press.

- Reilly, E. D., Rochlen, A. B., & Awad, G. H. (2013). *Men's Self Compassion and Self-Esteem: The Moderating Roles of Shame and Masculine Norm Adherence*. Psychology of Men & Masculinity. Advance online publication. doi: 10.1037/a0031028
- Richardson, F., Fowers, B., & Guignon, C. (1999). *Re-envisioning psychology: Moral dimensions of theory and practice*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Rosenberg, M.(1965), *Society and the adolescent self image*, Princeton: NJ: Princeto University Press.
- Rosenberg, M. (1986). *Conceiving the self*. New York: Basic.
- Salzberg, S. (1997). *A heart as wide as the world*. Boston: Shambala.
- Sedikides, C. (1993). *Assessment, enhancement, and verification determinants of the self-evaluation process*. Journal of Personality and Social Psychology, 65, 317–338.
- Seligman, M. E. (1995). *The optimistic child*. Boston, MA: Houghton Mifflin. Seligman, M.
- Smith A. J. & Osborn M. (2007), *Interpretative Phenomenological Analysis*, Διαθέσιμο στον διαδικτυακό χώρο : http://www.sagepub.com/sites/default/files/upm-binaries/17418_04_Smith_2e_Ch_04.pdf.
- Swann, W. B., Rentfrow, P. J., & Guinn, J. S. (2003). *Self-verification: The search for coherence*. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 367–383). New York: Guilford Press.
- Swann, W. B., Chang-Schneider, C., & McClarty, K.L (2007). *Do people's self-views matter? Self-concept and self-esteem in everyday life*. American Psychologist, 62, 84–94.
- Taris, T. W. (2000). *Dispositional need for cognitive closure and self-enhancing beliefs*. Journal of Social Psychology, 140, 35–50.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2009). *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement*. New York: Free Press.
- White, Robert (1963). *Ego and reality in psychoanalytic theory*. Psychological Issues, Vol 3(3, Whole No. 11), 1-210.
- Wood, J. V., Heimpel, S. A., Manwell, L. A., & Whittington, E. J. (2009). *This mood is familiar and I don't deserve to feel better anyway: Mechanisms underlying self-esteem differences in motivation to repair sad moods*. Journal of Personality and Social Psychology, 96, 363–380.
- Ziller R. (1973). *The social self*. Pergamon Press

