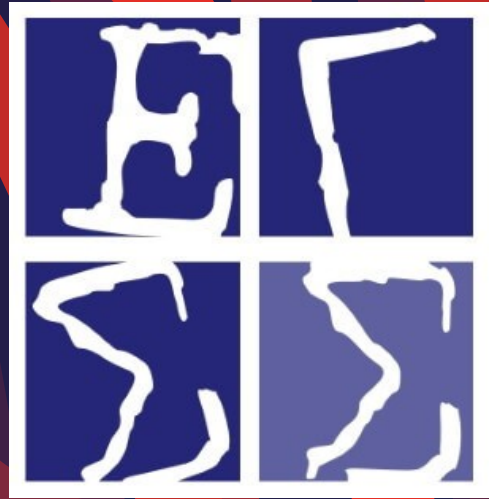




Ενσυναίσθηση στη Γνωσιακή Θεραπεία Μια Βαθύτερη Κατανόηση

Σπουδαστής: Χατζημανώλης Αριστοφάνης
Επόπτρια: Νίκα Ασπασία
Αθήνα 2024

Ενσυναίσθηση: Μια θεμελιώδης συνιστώσα της ψυχοθεραπευτικής

διαδικασίας

Με την ενσυναίσθηση, η ικανότητα του ατόμου να κατανοεί και να μοιράζεται τα συναισθήματα και τις εμπειρίες των άλλων, αποτελεί βασικό εργαλείο για τη δημιουργία μιας θεραπευτικής συμμαχίας, η οποία είναι κρίσιμη για την επιτυχή αντιμετώπιση προβλημάτων ψυχικής υγείας, καθώς προσφέρει έναν ασφαλές και υποστηρικτικό χώρο για τους ασθενείς.

Σκοπός παρουσίασης

Καθορισμός του πλαισίου της ενσυναίσθησης ως μια πολυπαραγοντική έννοια

- Έλεγχος της συμβολής της στη Γνωσιακή Θεραπεία

- Παρουσίαση μηχανισμών, μέσω των οποίων επηρεάζει τη ψυχοθεραπευτική διαδικασία

- Ανάλυση εμπειρικής τεκμηρίωσης που υποστηρίζει την αποτελεσματικότητά της

Διερεύνηση των πρακτικών εφαρμογών της στη Γνωσιακή Θεραπεία και των προκλήσεων που καλούνται να αντιμετωπίσουν οι θεραπευτές



Με την πάροδο των ετών, η έννοια της
ενσυναίσθησης άρχισε να ενσωματώνεται
στην θεραπευτική πρακτική,
αναγνωρίζοντάς την ως σημαντική για τη
διαδικασία μιας θεραπευτικής σχέσης.

Ευσταθίου, 2021

Εν + Συν + Αίσθηση

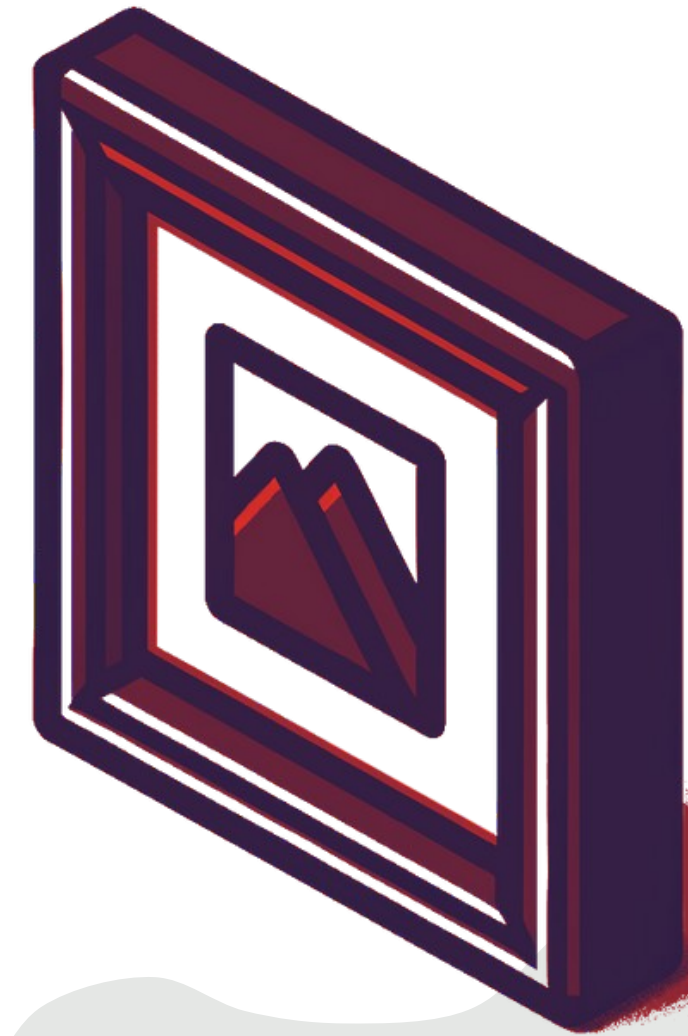
Η λέξη «ενσυναίσθηση» προέρχεται από το ελληνικό «εν» (που σημαίνει «μέσα»), το «συν» (που σημαίνει «μαζί με κάποιον ή κάτι άλλο») και το «αίσθηση» (που αναφέρεται στην «ικανότητα αντίληψης ή αξιολόγησης»), υποδηλώνοντας την επέκταση της αίσθησης του ατόμου πέρα από τον εαυτό του

Einfühlug

- Εισήχθη από τον Γερμανό φιλόσοφο και ψυχολόγο **Theodor Lipps**, στα τέλη του 19ου αιώνα.
- Η ικανότητα ενός ατόμου να «αισθάνεται μέσα» στις εμπειρίες και τα συναισθήματα ενός άλλου ατόμου ή αντικειμένου, κυρίως στο πλαίσιο της αισθητικής και της τέχνης.

Empathy

- Μετάφραση γερμανικού όρου από το Βρετανό ψυχολόγο **Edward B. Titchener**, στις αρχές του 20ου αιώνα.
- Περιγράφει τη ψυχολογική διαδικασία, μέσω της οποίας, το άτομο μπορεί να βιώνει συναισθήματα και να κατανοεί τις εσωτερικές εμπειρίες ενός άλλου ατόμου.



Διαστάσεις της Ενσυναίσθησης

Η ενσυναίσθηση δεν είναι μια ενιαία δεξιότητα ή ικανότητα, αλλά αποτελείται από διάφορες συνιστώσες που αλληλοσυμπληρώνονται, καθιστώντας την μια πολυπαραγοντική κατασκευή (Cuff et al., 2016).



Συνιστώσες Ενσυναίσθησης

Συναισθηματική Ενσυναίσθηση: Η ικανότητα του ατόμου να "αισθάνεται" τα συναισθήματα των άλλων, σχεδόν σαν τα βιώνει το ίδιο, συμμετέχοντας συναισθηματικά στην εμπειρία κάποιου άλλου.

Γνωσιακή Ενσυναίσθηση: Η ικανότητα κατανόησης των σκέψεων, χωρίς απαραίτητα την απόκτηση της εμπειρίας του συναισθήματος.

Συμπεριφορική ενσυναίσθηση: Συνδέεται με τις αντιδράσεις που έχει κάποιος στα συναισθήματα των άλλων και συχνά συνεπάγεται την προσφορά υποστήριξης ή την αναγνώριση της ανάγκης για βοήθεια.

Επίπεδα Ενσυναίσθησης

Επιφανιακή Ενσυναίσθηση:

Το άτομο κατανοεί τη συναισθηματική κατάσταση του άλλου, αλλά δεν εμπλέκεται συναισθηματικά (γνωσιακό επίπεδο).

Βαθιά Ενσυναίσθηση: Η ικανότητα του ατόμου, όχι μόνο να αναγνωρίζει τα συναισθήματα του άλλου, αλλά και να τα βιώνει ως δικά του, συχνά με έντονη συναισθηματική αντίδραση (ισχυρή συναισθηματική δέσμευση και προθυμία για ενέργειες υποστήριξης)

**Η ικανότητα ενός ατόμου να επιδεικνύει ενσυναίσθηση
επηρεάζεται από μια ποικιλία παραγόντων, όπως τα
χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, τις προσωπικές εμπειρίες,
τους κοινωνικοπολιτισμικούς παράγοντες, την εκπαίδευση και την
εμπειρία**

Κλίμακες μέτρησης της Ενσυναίσθησης

Interpesonal Reactivity Index (IRI)

- **Mark Davis, 1983**
- 4 Διαστάσεις: Προσωπική Δυσφορία, Φαντασία, Προοπτική, Φροντίδα

Empathy Quotient (EQ)

- **Simon Baron-Cohen, 2004**
- Κλίμακα με 60 ερωτήσεις
- Μετρά την ενσυναίσθηση τόσο στον αυτισμό, όσο και στο γενικό πληθυσμό

Toronto Empathy Questionnaire

- **Spreng και συνεργάτες, 2009**
- Κλίμακα με 16 ερωτήσεις
- Απλό και εύχρηστο

Empathy Scale (ES)

- **Robert Hogan, 1969**
- Μια από τις παλαιότερες κλίμακες
- Αξιολογεί τόσο την γνωσιακή, όσο και τη συναισθηματική διάσταση της ενσυναίσθησης



Ενσυναίσθηση στην Γνωσιακή Θεραπεία

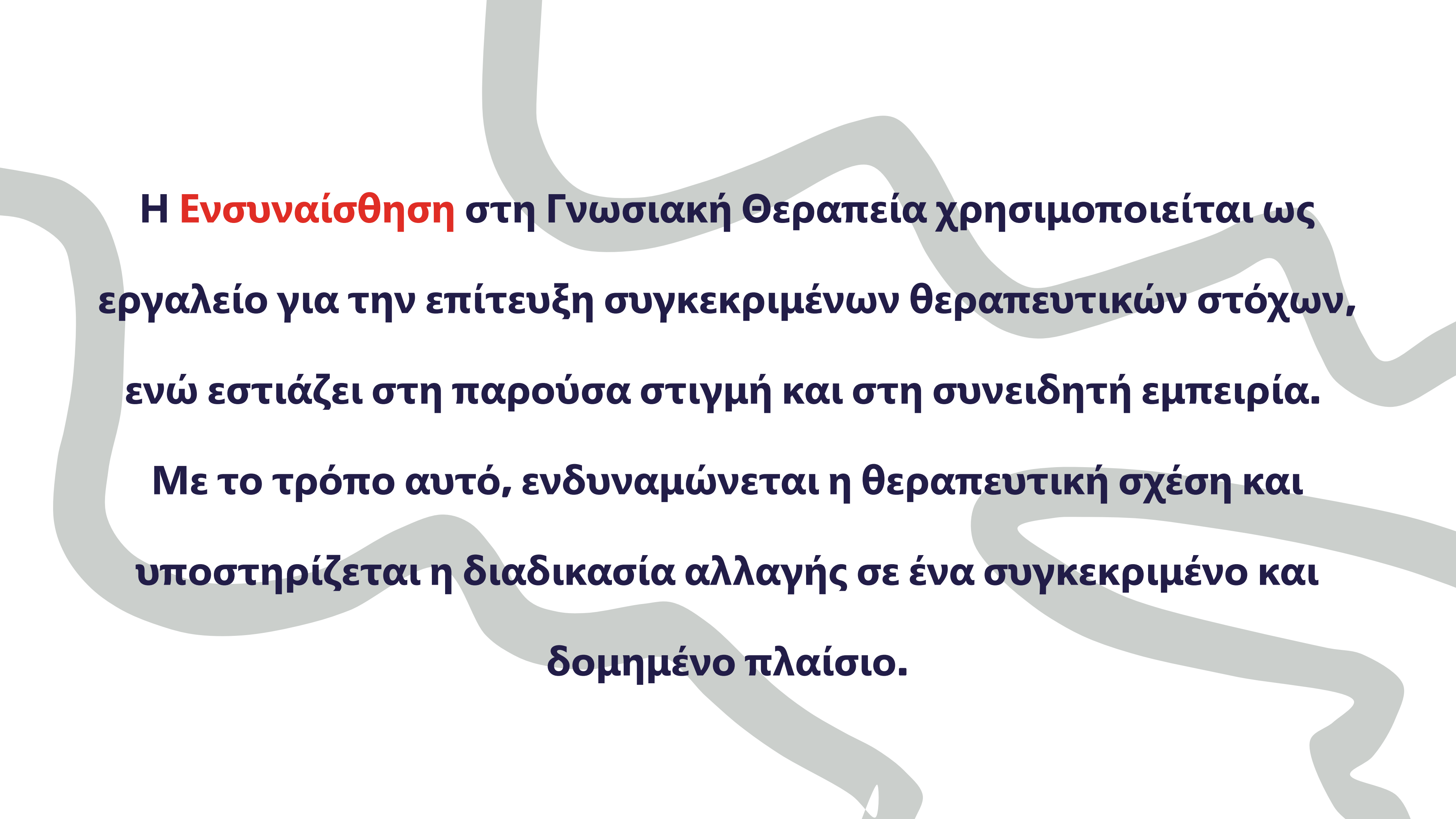
Η ικανότητα του θεραπευτή να κατανοεί και να ανταποκρίνεται με ακρίβεια στα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις αντιλήψεις του ασθενούς. Αυτό το στοιχείο είναι κρίσιμο, καθώς επιτρέπει στον θεραπευτή να προσαρμόζει τις θεραπευτικές τεχνικές στις ανάγκες του ασθενούς, ενισχύοντας έτσι την αποτελεσματικότητα της θεραπείας (Beck, 2011)

Μηχανισμοί

Λειτουργίας

- Ασφαλές και υποστηρικτικό πλαίσιο, όπου προωθείται η έκφραση των συναισθημάτων και η βαθύτερη εξερεύνηση των δυσκολιών του θεραπευόμενου
- Διευκολύνεται η διαδικασία της γνωσιακής αναδόμησης
- Ενισχύεται η αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας του ασθενούς





Η Ενσυναίσθηση στη Γνωσιακή Θεραπεία χρησιμοποιείται ως εργαλείο για την επίτευξη συγκεκριμένων θεραπευτικών στόχων, ενώ εστιάζει στη παρούσα στιγμή και στη συνειδητή εμπειρία.

Με το τρόπο αυτό, ενδυναμώνεται η θεραπευτική σχέση και υποστηρίζεται η διαδικασία αλλαγής σε ένα συγκεκριμένο και δομημένο πλαίσιο.

Η Ενσυναίσθηση ως Κλινική Δεξιότητα

Η ενσυναίσθηση είναι μια δεξιότητα που μπορεί να αναπτυχθεί και να ενισχυθεί, μέσω συστηματικής εκπαίδευσης και πρακτικής. Μέσω συγκεκριμένων στρατηγικών και τεχνικών, οι θεραπευτές ενισχύουν την ενσυναίσθηση, προκειμένου να τη χρησιμοποιήσουν αποτελεσματικά στη κλινική πρακτική (Bas-Sarmiento et al., 2020)



- **Ενεργητική Ακρόαση** - Περιλαμβάνει τη πλήρη προσοχή του θεραπευτή, τη χρήση επαναδιατύπωσης και την έκφραση ενδιαφέροντος, μέσω λεκτικών και μη σημάτων

- **Χρήση ανοιχτών ερωτήσεων** - Ενθάρρυνση του θεραπευόμενου να εκφράσει πλήρως τις σκέψεις και τα συναισθηματά του

- **Τεχνική Αντανάκλασης Συναισθήματος** - Αναγνώριση συναισθήματος και ενίσχυση της αίσθησης υποστήριξης

- **Χρήση καθρεπτισμού (mirroring)** - Αντικατοπτρισμός της γλώσσας του σώματος ή των λεκτικών εκφράσεων

- **Ανάπτυξη Εναλλακτικών Αφηγήσεων (reframing)** - Θέαση των καταστάσεων από μια διαφορετική οπτική γωνία

- **Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης (Acceptance and Commitment Therapy)** - Ενσωμάτωση της ενσυναίσθησης στην κατανόηση και στην αποδοχή των αρνητικών συναισθημάτων / Προτροπή του ασθενή να αναλάβει δράση σύμφωνα με τις αξίες και προς τους στόχους του

- **Ερμηνευτικό και Διαγνωστικό εργαλείο** - Κατανόηση εμπειρίας θεραπευομενου / Αναγνώριση υποβόσκουσων ψυχολογικών διαταραχών και επιβεβαίωση διαγνωστικών υποθέσεων

Προκλήσεις και Κριτική

Ορισμένοι κριτικοί υποστηρίζουν ότι η υπερβολική εστίαση στην ενσυναίσθηση μπορεί να οδηγήσει σε μη υγιή όρια μεταξύ θεραπευτή και θεραπευόμενου, εις βάρος των τεχνικών που αποτελούν τον πυρήνα της θεραπείας.

Επιπλέον, υπάρχει κίνδυνος σύγχυσης της ενσυναίσθησης με τη συμπάθεια, με αποτέλεσμα την μείωση της αντικειμενικότητας του πρώτου.

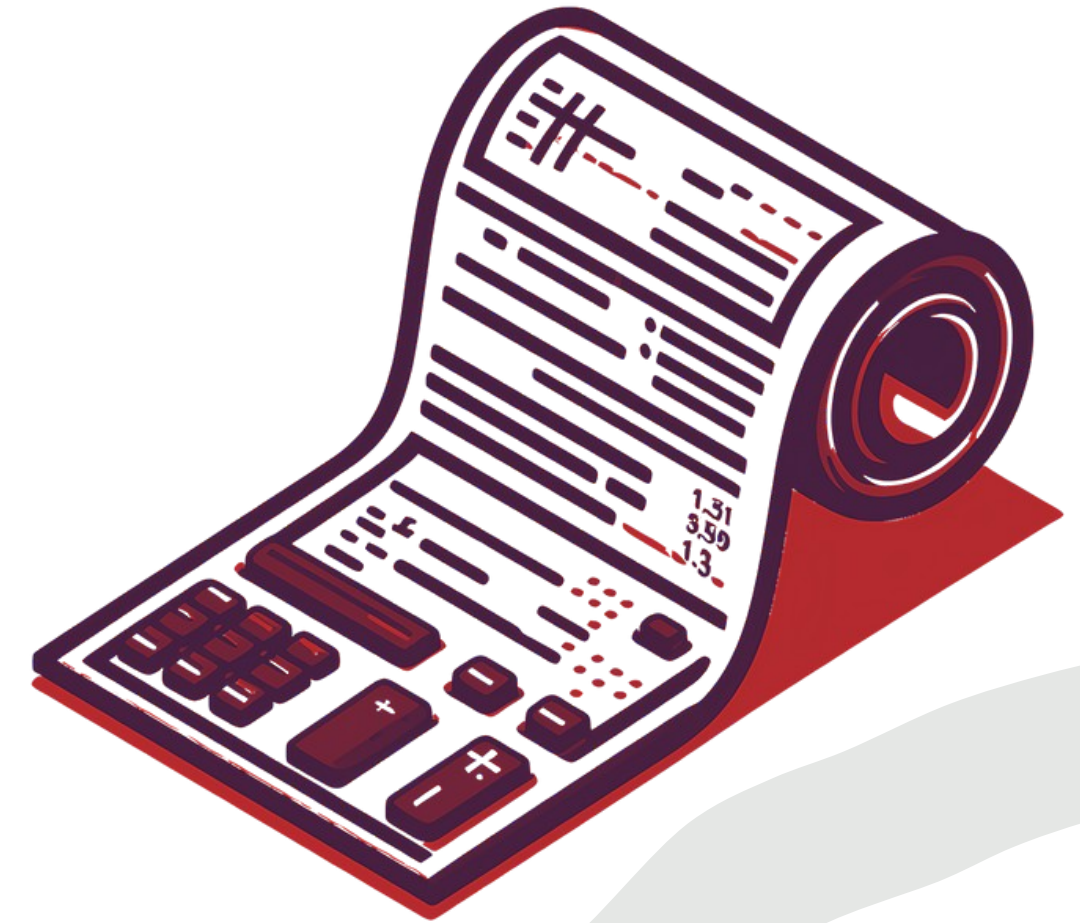
Ως εκ τούτου, τονίζεται η ανάγκη για ισορροπία στη κλινική πρακτική.

Συμπερασματικά

- Η ενσυναίσθηση αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς παράγοντες για την επιτυχία της γνωσιακής συμπεριφορικής θεραπείας.
- Μέσω της κατανόησης και της υποστήριξης που προσφέρει, η ενσυναίσθηση ενισχύει τη θεραπευτική συμμαχία, διευκολύνει τη διαδικασία της γνωσιακής αναδόμησης και προάγει την ενεργή συμμετοχή του ασθενούς στη θεραπεία.
- Οι μελέτες που εξετάστηκαν στο παρόν άρθρο δείχνουν ότι η ενσυναίσθηση δεν είναι μόνο επιθυμητή, αλλά και απαραίτητη για την επίτευξη θετικών θεραπευτικών αποτελεσμάτων.

Μελλοντική Έρευνα

- Να μελετηθούν περισσότερο οι μηχανισμοί, μέσω των οποίων η ενσυναίσθηση επηρεάζει συγκεκριμένα ψυχολογικά αποτελέσματα, όπως η μείωση του άγχους και της κατάθλιψης.
- Η έρευνα να εστιάσει στο πώς διαφορετικά επίπεδα και τύποι ενσυναίσθησης (π.χ. συναισθηματική έναντι γνωσιακής ενσυναίσθησης) επηρεάζουν τη θεραπευτική διαδικασία.
- Να μελετηθεί η σχέση μεταξύ της ενσυναίσθησης και της διάρκειας της θεραπείας.
- Να εξεταστεί η επίδραση της ενσυναίσθησης σε διαφορετικούς πληθυσμούς και πολιτιστικά πλαίσια.



Βιβλιογραφία

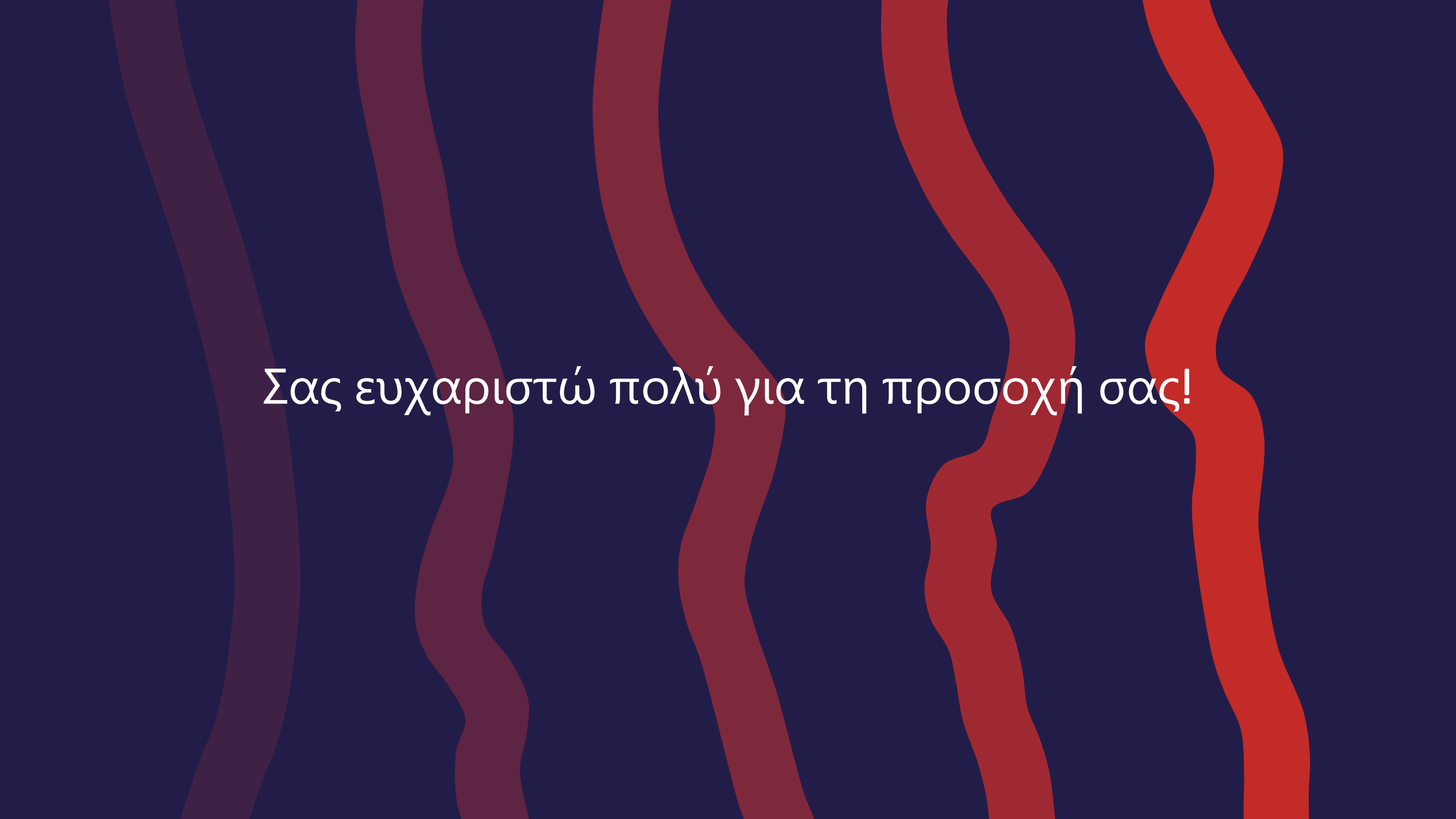
- Abramowitz, J. S. (2006). Understanding and treating obsessive-compulsive disorder: A cognitive-behavioral approach. *Behavior Modification*, 30(5), 621-641. <https://doi.org/10.1177/0145445506289864>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.
- Baron-Cohen, S., & Wheelwright, S. (2004). The empathy quotient: An investigation of adults with Asperger syndrome or high functioning autism, and normal sex differences. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 34(2), 163-175. <https://doi.org/10.1023/B:JADD.0000022607.19833.00>
- Bas-Sarmiento, P., Fernández-Gutiérrez, M., Baena-Baños, M., Correro-Bermejo, A., Soler-Martins, P. S., & de la Torre-Moyano, S. (2020). Empathy training in health sciences: A systematic review. *Nurse Education in Practice*, 44, 102739. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2020.102739>
- Batson, C. D. (2009). These things called empathy: Eight related but distinct phenomena. In J. Decety & W. Ickes (Eds.), *The social neuroscience of empathy* (pp. 3-15). MIT Press.
- Beck, A. T. (1964). Thinking and depression: I. Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of General Psychiatry*, 9(4), 324-333. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1964.01720280016003>
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.
- Beck, A. T. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. Guilford Press.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Burns, D. D., & Nolen-Hoeksema, S. (1992). Therapeutic empathy and recovery from depression in cognitive-behavioral therapy: a structural equation model. *Journal of consulting and clinical psychology*, 60(3), 441-449. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.60.3.441>
- Clark, D. A. (2007). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. Guilford Press.
- Cuff, B. M. P., Brown, S. J., Taylor, L., & Howat, D. J. (2016). Empathy: A review of the concept. *Emotion Review*, 8(2), 144-153. <https://doi.org/10.1177/1754073914558466>
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113-126. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.113>
- Davis, M. H., & Franzoi, S. L. (1991). Stability and change in adolescent self-consciousness and empathy. *Journal of Research in Personality*, 25(1), 70-87. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(91\)90006-C](https://doi.org/10.1016/0092-6566(91)90006-C)
- Decety, J., & Cowell, J. M. (2014). The complex relation between morality and empathy. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(7), 337-339. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.04.008>

Βιβλιογραφία

- Egan, G. (2013). The Skilled Helper: A Problem-Management and Opportunity-Development Approach to Helping (10th ed.). Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Efstathiou, G. (2021). Η θεραπευτική σχέση στη γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 26(2), 65. https://doi.org/10.12681/psy_hps.26862
- Ehlers, A., & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38(4), 319-345. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00123-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00123-0)
- Eisenberg, N., Eggum, N. D., & Di Giunta, L. (2010). Empathy-related responding: Associations with prosocial behavior, aggression, and intergroup relations. *Social Issues and Policy Review*, 4(1), 143-180. <https://doi.org/10.1111/j.1751-2409.2010.01020.x>
- Elliott, R., Watson, J., Greenberg, L. S., & Goldman, R. (2011). Learning emotion-focused therapy: The process-experiential approach to change. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/12325-000>
- Esagian, G., Esagian-Pouftsis, S., & Kaprinis, S. G. (2019). Η ενσυναίσθηση στην ψυχιατρική πράξη και στη ψυχοθεραπεία. *Ψυχιατρική*, 30(2), 156-164. <https://doi.org/10.22365/jpsych.2019.302.156>
- Fairburn, C. G. (2008). *Cognitive Behavior Therapy and Eating Disorders*. Guilford Press.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. Routledge.
- Greenberg, L. S., & Watson, J. C. (2006). Emotion-focused therapy for depression. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11286-000>
- Hara, K. M., Aviram, A., Constantino, M. J., Westra, H. A., & Antony, M. M. (2016). Therapist empathy, homework compliance, and outcome in cognitive behavioral therapy for generalized anxiety disorder: partitioning within- and between-therapist effects. *Cognitive Behaviour Therapy*, 46(5), 375–390. <https://doi.org/10.1080/16506073.2016.1253605>
- Hogan, R. (1969). Development of an empathy scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(3), 307-316. <https://doi.org/10.1037/h0027580>
- Jolliffe, D., & Farrington, D. P. (2006). Examining the relationship between low empathy and bullying. *Aggressive Behavior*, 32(6), 540-550. <https://doi.org/10.1002/ab.20154>
- Kazantzis, N., Whittington, C., & Dattilio, F. M. (2018). Meta-analysis of homework effects in cognitive and behavioral therapy: A replication and extension. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 25(3), e12225. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12225>
- Laverdière, O., Ogrodniczuk, J. S., & Kealy, D. (2019). Clinicians' Empathy and Professional Quality of Life. *Journal of Nervous & Mental Disease*, 207(2), 49–52. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000927>
- Lambert, M. J., & Barley, D. E. (2001). Research summary on the therapeutic relationship and psychotherapy outcome. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 38(4), 357-361. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.38.4.357>
- Leahy, R. L. (2003). *Cognitive therapy techniques: A practitioner's guide*. Guilford Press.

Βιβλιογραφία

- Malikiosi-Loizou, M. (2003). Μια κριτική ματιά στην ενσυναίσθηση. *Ψυχολογία*, 10(2 και 3), 295-309.
- Mesquita, B., & Walker, R. (2003). Cultural differences in emotions: A context for interpreting emotional experiences. *Behavioral and Brain Sciences*, 26(1), 95-96. <https://doi.org/10.1017/S0140525X03220041>
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2012). *Motivational interviewing: Helping people change* (3rd ed.). Guilford Press.
- Moudatsou, M., Stavropoulou, A., Philalithis, A., & Koukouli, S. (2020). The Role of Empathy in Health and Social Care Professionals. *Healthcare*, 8(1), 1–9. <https://doi.org/10.3390/healthcare8010026>
- Richardson, C., Percy, M., & Hughes, J. (2015). Nursing therapeutics: Teaching student nurses care, compassion and empathy. *Nurse Education Today*, 35(5), e1-e5. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2015.01.029>
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. <https://doi.org/10.1037/h0045357>
- Roussinou, S., & Kouvaraki, E. (2017). Η ενσυναίσθηση στη γνωσιακή – συμπεριφοριστική θεραπεία: Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας. *Γνωσιακή - Συμπεριφοριστική Έρευνα & Θεραπεία*, 3(1), 19-27.
- Shamay-Tsoory, S. G. (2011). The neural bases for empathy. *The Neuroscientist*, 17(1), 18-24. <https://doi.org/10.1177/1073858410379268>
- Singer, T., & Lamm, C. (2009). The social neuroscience of empathy. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1156(1), 81-96. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.04418.x>
- Spreng, R. N., McKinnon, M. C., Mar, R. A., & Levine, B. (2009). The Toronto Empathy Questionnaire: Scale development and initial validation of a factor-analytic solution to multiple empathy measures. *Journal of Personality Assessment*, 91(1), 62-71. <https://doi.org/10.1080/00223890802484381>
- Stueber, K. (2022). Empathy. In E. N. Zalta (Ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Summer 2022 Edition). Stanford University.
- Thwaites, R., & Bennett-Levy, J. (2007). Conceptualizing Empathy in Cognitive Behaviour Therapy: Making the Implicit Explicit. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 35(5), 591-612. <https://doi.org/10.1017/S1352465807003785>
- Vyskočilová, J., Prasko, J., & Šlepecký, M. (2011). Empathy in cognitive behavioral therapy and supervision. *Activitas Nervosa Superior Rediviva*, 53(2), 72-83.
- Watson, J. C. (2014). *The therapeutic relationship: Research and theory*. John Wiley & Sons.
- Watson, J. C., Goldman, R. N., & Greenberg, L. S. (2012). *Therapeutic presence: A mindful approach to effective therapy*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13489-000>



Σας ευχαριστώ πολύ για τη προσοχή σας!