Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

Εταιρεία Γνωσιακών
Συμπεριφοριστικών Σπουδών

«Ζώντας με Ενσυνειδητότητα»

Ομαδική παρέμβαση για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας σε μη κλινικό πληθυσμό και επαγγελματίες ψυχικής υγείας

9ο Πανελλήνιο Συνέδριο Γνωσιακών Ψυχοθεραπειών
Θεσσαλονίκη, 6-8 Νοεμβρίου

Ιωάννα Γρηγοράκη, Νικολέττα Τριάντη, Φωτεινή Λέκκα

Δομή της Παρουσίασης

- **“Ζώντας με ενσυνειδητότητα”**

- **Η εφαρμογή του MBCT-L σε 2 διαφορετικές ομάδες γενικού πληθυσμού**

- **Η εμπειρία των συμμετεχόντων**

  Περιγραφικά ευρήματα και παραδείγματα βιωματικής μάθησης.

Από τις βάσεις του MBCT στο MBCT-L

Βάσεις και εξέλιξη

- **Γνωσιακή Θεραπεία (Beck) + MBSR (Kabat-Zinn)**
- **MBCT**: συνδέει γνωσιακή θεραπεία και ενσυνειδητότητα για την πρόληψη καταθλιπτικών υποτροπών.
- **Mindfulness for Life / MBCT-L**: προσαρμόζει το πλαίσιο για το ευρύ κοινό, την καθημερινή ζωή και την ευεξία.

Πλαίσιο και πρακτική κατεύθυνση

- **Παρούσα εμπειρία**: σύνδεση γνωσιακής κατανόησης με την παρατήρηση όσων συμβαίνουν εδώ και τώρα.
- **Ευέλικτη απόκριση**: αναγνώριση αυτόματων σκέψεων και αντιδράσεων, με δυνατότητα συνειδητής επιλογής.
- **Καθημερινή εφαρμογή**: πρακτικές ενσυνειδητότητας, ευγνωμοσύνης και αυτοσυμπόνιας για δυσκολίες, σχέσεις και έντονα συναισθήματα.

Στόχος παρέμβασης

→ Ενίσχυση της ικανότητας προσαρμογής στις δυσκολίες

→ Καλλιέργεια επίγνωσης και δυνατότητας επιλογής

→ Αναγνώριση της αντιδραστικότητας

→ Ανοχή στη δύσκολη εμπειρία και φροντίδα του εαυτού

Δομή των ομάδων

8 εβδομάδες

2 ώρες/συνεδρία

Βιωματική προσέγγιση

Καθοδηγούμενες πρακτικές

Γνωσιακές ασκήσεις

Διερεύνηση της εμπειρίας

Σύνδεση με την καθημερινότητα

Τυπική και άτυπη πρακτική

Παρατήρηση συνηθειών του νου

Πρακτικές και σύνδεση μεταξύ συναντήσεων

Οι οκτώ συναντήσεις: 1–4

1. Ξυπνώντας από τον αυτόματο πιλότο

άσκηση κατανάλωσης τροφίμου με ενσυνειδητότητα, σάρωση σώματος, άσκηση ευγνωμοσύνης.

2. Κρατώντας το σώμα στον νου

άσκηση 50-50, γνωσιακή άσκηση "Σκέψεις και συναισθήματα", πρακτική επίγνωσης της αναπνοής, ημερολόγιο θετικών εμπειριών.

3. Συγκεντρώνοντας τον κατακερματισμένο νου

Διατάσεις με ενσυνειδητότητα, Παύση για να αναπνεύσω, πρακτική επίγνωσης της αναπνοής και σώματος σε καθιστή θέση.

4. Αναγνωρίζοντας την αντιδραστικότητα

πρακτική σε καθιστή θέση, το άνθος των φαύλων κύκλων, παύση για να αναπνεύσω με συμπόνια, βάδισμα με ενσυνειδητότητα.

Οι οκτώ συναντήσεις: 5–8

5. Δημιουργώντας χώρο για τις εμπειρίες μας

επεξεργασία μίας δυσκολίας με ενσυνειδητότητα, ποίημα, πρακτική συμφιλίωσης.

6. Αποκρίνομαι αποτελεσματικά: οι σκέψεις δεν είναι γεγονότα

γνωσιακή άσκηση διαθέσεις, σκέψεις και εναλλακτικές ερμηνείες, άσκηση αποκρίνομαι αποτελεσματικά.

7. Πώς μπορώ να φροντίσω καλύτερα τον εαυτό μου

άσκηση δραστηριότητες αναζωογόνησης και εξάντλησης, τούνελ και αποκατάσταση ισορροπίας.

8. Μία ζωή με ενσυνειδητότητα

Βλέποντας πίσω και μπροστά, εδραίωση και συνέχιση της πρακτικής στην καθημερινή ζωή.

Δύο ομάδες, κοινός κορμός παρέμβασης

Γενικός πληθυσμός

Προσανατολισμός στην καθημερινή ζωή.

Διαχείριση δυσκολιών, σχέση με τον εαυτό και με τους άλλους.

Επαγγελματίες ψυχικής υγείας

Προσωπική βιωματική συμμετοχή.

Σύνδεση της μάθησης με την αποδοχή και τη θεραπευτική παρουσία.

“διττός εγκέφαλος”- εκπαιδευτική & βιωματική προσέγγιση

Οι δύο διαδικτυακοί κύκλοι

1ος κύκλος

8 συμμετέχοντες

8 Νοεμβρίου 2023
έως 10 Ιανουαρίου 2024

2ος κύκλος

16 συμμετέχοντες

15 Μαΐου 2024
έως 3 Ιουλίου 2024

Ομάδα ειδικών: χαρακτηριστικά συμμετοχής

Έμφαση στην επαγγελματική γνώση:

Οι συμμετέχοντες προσέγγιζαν το υλικό κυρίως θεωρητικά και εκπαιδευτικά.

Αναλυτική περιγραφή της εμπειρίας:

Οι τοποθετήσεις ήταν λεπτομερείς, συχνά με έμφαση στην ερμηνεία αντί στην άμεση παρατήρηση.

Η συζήτηση συχνά αφορούσε την κλινική εφαρμογή και λιγότερο το προσωπικό βίωμα.

Ζητούμενο: ισορροπία επαγγελματικής γνώσης και προσωπικής βιωματικής μάθησης

Ομάδα ειδικών: προσαρμογές

Συμμετοχή και ως άτομα

Ρητή πρόσκληση να προσεγγίσουν το πρόγραμμα μέσα από τις προσωπικές τους εμπειρίες.

Επιστροφή στην άμεση εμπειρία

Διερεύνηση όσων παρατήρησαν στην πρακτική, πριν από την αναλυτική ερμηνεία.

Προσωπικός αναστοχασμός

Συγκεκριμένος χρόνος για προσωπική επεξεργασία πριν από τη θεωρητική συζήτηση.

Αγαπημένη πρακτική της ομάδας: «50–50»

Γενικός πληθυσμός: χαρακτηριστικά συμμετοχής

Ετερογένεια αναγκών και εμπειριών

Διαφορετικό προσωπικό υπόβαθρο και διαφορετικός ρυθμός συμμετοχής.

Δυσκολία προσέγγισης δυσάρεστων συναισθημάτων

Ορισμένα μέλη δίσταζαν να παραμείνουν σε επαφή με τη δύσκολη εμπειρία.

Ευαισθησία σε τραυματικές εμπειρίες

Η παρουσία σχετικής ευαλωτότητας απαιτούσε προσεκτική και υποστηρικτική καθοδήγηση.

Προκλήσεις στην ομαδική διεργασία

Εκτενές προσωπικό μοίρασμα και παρεμβάσεις που απομάκρυναν τη συζήτηση από το θέμα.

Ανάγκη για ασφάλεια, ευαίσθητη καθοδήγηση και σαφή όρια

Γενικός πληθυσμός: προσαρμογές

Σταδιακή προσέγγιση της δυσκολίας

Ήπια περιέργεια, αυτοσυμπόνια και σεβασμός στον ρυθμό κάθε συμμετέχοντα.

Γείωση και συντομότερες πρακτικές

Πρόσθετη σταθεροποίηση στην αρχή πριν από βαθύτερη διερεύνηση της εμπειρίας.

Σαφές και υποστηρικτικό ομαδικό πλαίσιο

Όρια στο μοίρασμα, ήπια επαναφορά, συνόψεις, σειρά συμμετοχής και υπενθύμιση στόχων.

Αγαπημένη πρακτική της ομάδας: συνειδητή παύση με συμπόνια

Η πρακτική «50–50»

Στόχος: ευέλικτη κατανομή της προσοχής ανάμεσα στην εσωτερική εμπειρία και στον άλλον — με επίγνωση του εαυτού και σταθερή παρουσία στη σχέση.

Επαφή με τον εαυτό

Επίγνωση του σώματος
και της αναπνοής

Αναγνώριση έντασης, σκέψεων
και παρόρμησης για άμεση
αντίδραση



ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΠΡΟΣΟΧΗΣ

Επαφή με τον άλλον

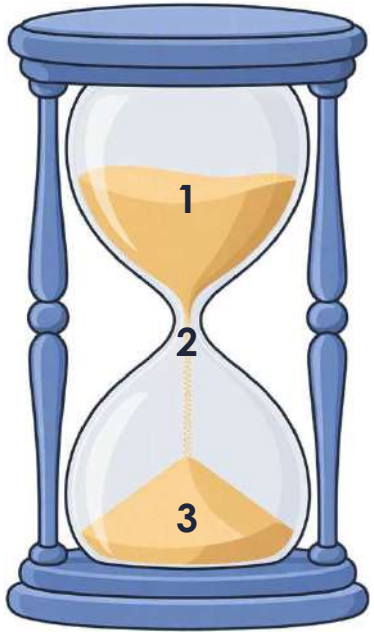
Ακρόαση του περιεχομένου
και της συναισθηματικής
εμπειρίας

Παρουσία στη σχέση
με λιγότερη αυτόματη αντίδραση

Το «50–50» δηλώνει ισορροπία προσοχής — όχι αριθμητικό κανόνα

Συνειδητή παύση με συμπόνια

Στόχος: επίγνωση της εσωτερικής εμπειρίας στο παρόν,
σταθεροποίηση στη δύσκολη στιγμή με αποδοχή και συμπόνια κι επιλογή της επόμενης απόκρισης.
Δημιουργία απόστασης από την εμπειρία & παρατήρηση εαυτού.
Όχι απόσπαση προσοχής ή χαλάρωση



1. **Αναγνώριση της εμπειρίας**

   Ποιες σκέψεις, συναισθήματα και σωματικές αισθήσεις είναι εδώ;

2. **Συγκέντρωση της προσοχής**

   Επαφή με τις αισθήσεις της αναπνοής ή με μια σταθερή άγκυρα.

3. **Διεύρυνση με συμπόνια**

   Επίγνωση ολόκληρου του σώματος και μια στάση φροντίδας.

Μεταγνωσιακή επίγνωση και αποστασιοποίηση

Ταύτιση με τη σκέψη

«Δεν τα καταφέρνω»

Η σκέψη βιώνεται ως βεβαιότητα.

Η συμπεριφορά ακολουθεί τη συνήθη αντίδραση.

Αποεστίαση από το περιεχόμενο των σκέψεων

«Παρατηρώ τη σκέψη ότι
δεν τα καταφέρνω»

Αναγνώριση του συναισθήματος.

Χώρος για επιλογή απόκρισης.

παράδειγμα αλλαγής τη σχέσης με τη σκέψη

Η ομάδα ως πλαίσιο βιωματικής μάθησης

Κοινή πρακτική, διαφορετικές εμπειρίες

Κάθε συμμετέχων παρατηρεί το δικό του βίωμα.

Διερεύνηση με περιέργεια

Σύνδεση αισθήσεων, σκέψεων, συναισθημάτων και παρορμήσεων.

Ασφάλεια στο μοίρασμα

Αποδοχή της διαφοροποίησης και μάθηση μέσα από την εμπειρία των άλλων.

Διερεύνηση της εμπειρίας(πρακτική ενσυνείδητης κατανάλωσης τροφής)

Έναρξη & συμμετέχων/συμμετέχουσα 1

Συν.: "Είμαι πολύ περίεργη να ακούσω σχόλια από την εμπειρία κατανάλωσης του τροφίμου. Τι παρατηρήσατε;"

Συμ. 1: "Χαλάρωσα πάρα πολύ. Μπήκα σε ένα άλλο παράλληλο σύμπαν. Ήταν πολύ συνειδητή η αναπνοή μου ειδικά στην αρχή της άσκησης. Όλες οι αισθήσεις ήταν πιο έντονες. Δαγκώνοντας τη σταφίδα δεν έχω ξανακούσει ποτέ τον ήχο στα δόντια την ώρα που τη μασάω. Οπότε, ήταν όλα πολύ έντονα και χαλάρωσα. Ενδιαφέρον!"

Απόκριση συντονίστριας

Συν.: "Πολύ ωραία. Παρατηρήσατε λοιπόν την αναπνοή σας, και αισθήσεις κατά τη διάρκεια κατανάλωσης της σταφίδας. Όταν τη δαγκώνατε, πρώτη φορά ακούσατε πώς είναι αυτός ο ήχος. Μόλις σταματάμε και εστιάζουμε στις λεπτομέρειες, ερχόμαστε σε επαφή με τα πράγματα που αλλιώς περνάνε στον αυτόματο. Ευχαριστώ πολύ".

Διερεύνηση της εμπειρίας

Συμμετέχων/συμμετέχουσα 2

Συμ. 2: "Εγώ έφαγα ένα φυστίκι. Παρατήρησα αρχικά πόσο όμορφο ήτανε. Απαλό, ωραίο σχήμα. Παρατήρησα τη μοναδικότητά του. Παρατηρούσα συνειδητά τις αισθήσεις μου όπως η συμ. 1. Μετά παρατήρησα μία ανυπομονησία να δαγκώσω να φάω, έναν εκνευρισμό στο να περιμένω για να καταπιώ το φυστίκι. Όταν τρώμε γρήγορα, δε δίνουμε σημασία στις αισθήσεις γεύσης και αφής. Μου άρεσε παρά πολύ το φυστίκι μου."

Απόκριση συντονίστριας

Συν.: "Ευχαριστώ για το μοίρασμα. Πολύ ενδιαφέροντα όλα αυτά που είπατε. Παρατηρήσατε αισθήσεις, την παρόρμηση να καταπιείτε το φυστίκι και έναν εκνευρισμό για επιτάχυνση της διαδικασίας. Άλλη μία τάση στον αυτόματο πιλότο. Επίσης, παρατηρήσατε πόσο διαφορετική ήταν αυτή η εμπειρία από άλλες φορές που τρώτε πιο γρήγορα. Όλοι μας συνηθίζουμε να τρώμε πιο γρήγορα. Κάποιος άλλος";

Διερεύνηση της εμπειρίας

Συμμετέχων/συμμετέχουσα 3

Συμ. 3: "Για εμένα δεν πήγε καλά η άσκηση. Μου θύμισε τα παιδικά μου χρόνια που μαζεύαμε τα καρύδια από το δέντρο. Είχα ένα καρύδι που ήταν πάρα πολύ πικρό και δεν έβλεπα την ώρα να το καταπιώ και δε μπορούσα να ακούσω τίποτα από αυτά που λέτε."

Απόκριση συντονίστριας

Συν.: "Σε αυτήν την άσκηση βλέπω ότι κάποιοι από εμάς παρατηρούν κάτι το ευχάριστο και άλλοι κάτι το δυσάρεστο. Αυτό είναι εντάξει. Ο στόχος ήταν απλώς να παρατηρήσουμε την εμπειρία μας. Παρατηρήσατε μία ανάμνηση και πόσο γρήγορα το μυαλό κάνει συνδέσεις και σας ταξίδεψε στην παιδική σας ηλικία! Επίσης, παρατηρώντας την αίσθηση πίκρας του καρυδιού πέρασε από τον νου η σκέψη ότι θέλετε αυτό να τελειώνει και θέλατε να το καταπιείτε γρήγορα για να ξεφορτωθείτε τη δυσάρεστη αίσθηση. Βλέπουμε πώς ο νους έχει προτιμήσεις. Προσκολλάται στο ευχάριστο και θέλει να ξεφορτώνεται το δυσάρεστο! Ευχαριστώ".

Διερεύνηση της εμπειρίας

Συμμετέχων/συμμετέχουσα 4

Συμ. 4: "Εγώ είχα ένα κομμάτι από μήλο. Με χαλάρωσε όταν το έβαλα στο στόμα μου και το δάγκωσα σιγά σιγά και το κατάπια. Παρατήρησα τη γεύση του και μου άρεσε".

Απόκριση συντονίστριας

Συν.: "Ευχαριστώ πολύ! Παρατηρήσατε αίσθηση χαλάρωσης κατά τη διαδικασία και τη γεύση του μήλου. Θα ήθελε κάποιος άλλος να μοιραστεί την εμπειρία του;"

Διερεύνηση της εμπειρίας

Συμμετέχων/συμμετέχουσα 5 — διάλογος

Συμ. 5: "Εγώ είχα ένα μπισκοτάκι. Μύριζε πολύ ωραία".

Συν.: Ευχαριστώ πολύ. Κατα τη διάρκεια της άσκησης παρατηρήσατε αισθήσεις. Ήταν διαφορετικός ο τρόπος που φάγατε αυτό το μπισκότο συγκριτικά με άλλες φορές;

Συμ. 5: "Ναι! Συνήθως τρώω γρήγορα και αρκετά.Τώρα εστίασα στις αισθήσεις μου και δε σκεφτόμουν τη διαδικασία".

Σύνδεση με τον «αυτόματο πιλότο»

Συν. Πολύ ωραία! Η επίγνωση σας κατά τη διάρκεια της άσκησης ήταν στις αισθήσεις σας και δεν ήσασταν φυλακισμένος σε σκέψεις. Είδατε ότι ήταν πολύ διαφορετικός ο τρόπος από άλλες φορές που τρώγατε πιο γρήγορα όπως παρατήρησε και η Συμ. 2. Δε φάγατε αυτό το μπισκότο στον αυτόματο πιλότο. Αυτό είναι και το θέμα της σημερινής μας συνεδρίας "Ξυπνώντας από τον αυτόματο πιλότο". Παρατήρησε κάποιος άλλος να ήταν διαφορετική η εμπειρία του από ότι τρώει συνήθως;"

Διερεύνηση της εμπειρίας

Συμμετέχων/συμμετέχουσα 6

Συμ. 6: "Συνήθως όλοι τρώμε γρήγορα και μηχανικά. Ήταν λίγο βασανιστικό να τρώω τόσο αργά μία σταφίδα. Συνειδητοποίησα όμως πόσο βοηθητικό θα ήταν να αλλάζαμε τον τρόπο που τρώμε. Από τη βιασύνη μας, το άγχος μας ή την πείνα που έχουμε, τρώμε τόσο γρήγορα που δεν απολαμβάνουμε αυτό που τρώμε. Επίσης, παρατήρησα ένα αίσθημα έντονης πείνας όταν μασούσαμε αργά τη σταφίδα. Θα ήταν καλό να τρώγαμε με πιο αργό ρυθμό και συνειδητότητα ώστε να παρατηρούμε τις αισθήσεις μας περισσότερο και να απολαμβάνουμε το φαγητό μας".

Απόκριση & συνέχεια διαλόγου

Συν.: "Πολύ ωραία παρατήρηση! Παρατηρήσατε λοιπόν την προτίμηση του νου. Συνήθως όλοι όταν γευόμαστε κάτι νόστιμο έχουμε την αυτόματη παρόρμηση να φάμε πιο γρήγορα για να είναι ευχάριστη η εμπειρία μας και όταν πάμε να ελέγξουμε την εμπειρία μας, για παράδειγμα να φάμε πιο αργά, ξυπνά η αντιδραστικότητα, όπως ο εκνευρισμός και η ανυπομονησία".

Συμ. 6: "Ναι, θέλεις να κρατήσεις και άλλο την ευχαρίστηση και θέλεις να βάλεις και τρεις και τέσσερις σταφίδες στο στόμα σου".

Διερεύνηση της εμπειρίας — σύνθεση

Συντονίστρια

Συν. "Επίσης, παρατηρήσατε ότι το απολαύσατε περισσότερο από όταν τρώτε γρήγορα στην καθημερινότητά σας και ότι αυτό θα μπορούσε να βοηθήσει γενικώς ακόμα και αν υπήρξε κάποια ενόχληση στην αρχή. Έχουμε τη δυνατότητα να αλλάξουμε συμπεριφορά, όταν γινόμαστε περισσότερο συνειδητοί. Μέσα σε μία γρήγορη μπουκιά μπορεί να εξαφανίζονται οι αισθήσεις, ενώ όταν είμαστε στην εμπειρία μας με έναν διαφορετικό τρόπο με περισσότερη συνειδητότητα πόσο πιο πλούσια είναι η εμπειρία μας! Ανακαλύπτουμε τι γευόμαστε, τι ακούμε, τι μυρίζουμε, τι πιάνουμε, τι σκέψεις και συναισθήματα έχουμε. Αυτό θα κάνουμε σε αυτό το πρόγραμμα. Θα εξασκηθούμε στο να φέρνουμε την επίγνωση μας στις καθημερινές δραστηριότητες

Συνέχεια

μας, ώστε να μάθουμε τι συμβαίνει στην εμπειρία μας και να μπορούμε να αλλάξουμε τη φύση της εμπειρίας μας. Ειδικά στο πρώτο μέρος, θα εξασκήσουμε την επίγνωση μας. Δε μπορούμε να ελέγξουμε τις περιπλανήσεις του νου, μπορούμε όμως να επιλέξουμε ποιο θα είναι το επόμενο μας βήμα αντί για φυλακιζόμαστε στις συνήθειες του νου.

Περιγραφικά ευρήματα από τη συμμετοχή

Βελτίωση της μεταγνωσιακής ικανότητας

Μεγαλύτερη δυνατότητα παρατήρησης της εσωτερικής εμπειρίας.

Μείωση άγχους και ψυχικής δυσφορίας

Οι συμμετέχοντες εμφάνισαν την αναφερόμενη στην περίληψη μείωση της δυσφορίας.

Περισσότερη αυτοσυμπόνια

Κεντρική διάσταση της μάθησης και της ερμηνείας των ευρημάτων.

Αναφορές των επαγγελματιών ψυχικής υγείας

Ενισχυμένη θεραπευτική παρουσία

Περισσότερη ενσυναίσθηση

Αναφορές καλύτερης επαφής με την εμπειρία του θεραπευόμενου.

Μεγαλύτερη αποδοχή

Αναφορές πιο δεκτικής στάσης στη θεραπευτική συνάντηση.

Συμπεράσματα και επόμενη αξιολόγηση

Δεξιότητες για την καθημερινή ζωή

Εκπαίδευση σε επίγνωση, ευέλικτη απόκριση και αυτοφροντίδα.

Δυνατότητα αξιοποίησης από επαγγελματίες

Προσωπική πρακτική και αναστοχασμός για τη θεραπευτική παρουσία.

Ανάγκη συστηματικής αξιολόγησης

Μέτρηση πριν και μετά, παρακολούθηση και τεκμηρίωση της εμπειρίας.

Σας ευχαριστούμε