Θεραπευτικά εγχειρίδια και εκπαίδευση στη συμπόνια: η ελληνική έκδοση του Compassionate Mind Workbook

Αθηνά Παπαγεωργίου, Αλεξάνδρα Χρυσάγη
Εταιρεία Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών Σπουδών

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται αυξανόμενο ενδιαφέρον για τη χρήση θεραπευτικών εγχειριδίων που υποστηρίζουν την ανάπτυξη ψυχολογικών δεξιοτήτων τόσο στο πλαίσιο της ψυχοθεραπείας όσο και σε προγράμματα αυτοβοήθειας. Στο πλαίσιο της Θεραπείας Εστιασμένης στη Συμπόνια (ΘΕΣ), έχουν αναπτυχθεί εργαλεία που ενισχύουν τη συστηματική εξάσκηση στις δεξιότητες καλλιέργειας του συμπονετικού νου. Το Compassionate Mind Workbook αποτελεί ένα από τα βασικά εγχειρίδια εκπαίδευσης στη συμπόνια, περιλαμβάνοντας δομημένες ασκήσεις και πρακτικές που βοηθούν τους ανθρώπους να κατανοήσουν τον τρόπο λειτουργίας του νου τους και να αναπτύξουν δεξιότητες αυτοσυμπόνιας και συναισθηματικής ρύθμισης. Το βιβλίο οργανώνεται σε θεματικές ενότητες που ξεκινούν από την κατανόηση του ανθρώπινου νου και των συστημάτων ρύθμισης των συναισθημάτων, στη συνέχεια ακολουθούν ενότητες με σκοπό την την ανάπτυξη πρακτικών δεξιοτήτων όπως η ενσυνειδητότητα, η καλλιέργεια του συμπονετικού εαυτού και η αντιμετώπιση της αυτοεπίκρισης. Η ελληνική έκδοση του βιβλίου επιδιώκει καταστήσεις τις πρακτικές αυτές πιο προσβάσιμες στο ελληνόφωνο κοινό, προσφέροντας ένα εργαλείο που μπορεί να αξιοποιηθεί τόσο από επαγγελματίες ψυχικής υγείας όσο και από άτομα που ενδιαφέρονται να καλλιεργήσουν τη συμπόνια στην καθημερινή τους ζωή. Σκοπός της παρούσας ανακοίνωσης είναι η παρουσίαση της δομής και της φιλοσοφίας του εγχειριδίου, καθώς και η ανάδειξη του τρόπου με τον οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως συμπληρωματικό εργαλείο στη θεραπευτική διαδικασία.