



Η αξία της ενσυνειδητότητας στη συμβουλευτική διαδικασία

Νταφοπούλου Χρυσάνθη¹, Πολύζος Νικόλαος², Τσάτσου Ιωάννα³

1. Κοινωνική λειτουργός, Υποψήφια Διδάκτωρ, Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
2. Καθηγητής, Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
3. Νοσηλεύτρια, Υποψήφια Διδάκτωρ, Τμήμα Νοσηλευτικής, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η έννοια της ενσυνειδητότητας τα τελευταία χρόνια εντείνει όλο και περισσότερο το ενδιαφέρον των επαγγελματιών υγείας ενώ βρίσκει εφαρμογές στο πλαίσιο της συμβουλευτικής. Η ενσυνειδητότητα θεωρεί ότι οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι σωματικές αισθήσεις είναι αντικείμενα τα οποία κανείς θα πρέπει να παρατηρεί χωρίς να τα επικρίνει. Η συμβουλευτική βασιζόμενη στις αρχές της ενσυνειδητότητας στοχεύει στην υιοθέτηση πρακτικών που θα συμβάλλουν στην οικοδόμηση μιας ουσιαστικής επαγγελματικής σχέσης. Οι δυο πιο διαδεδομένες δομημένες παρεμβάσεις βασισμένες στις αρχές της ενσυνειδητότητας, οι οποίες θα μπορούσαν να αποτελέσουν και βασικά εργαλεία της συμβουλευτικής, είναι το Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) και το Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT). Η πρώτη δημιουργήθηκε με σκοπό τη διαχείριση του στρες ενώ η δεύτερη απευθύνεται σε άτομα που εμφανίζουν υποτροπιάζουσα μορφή κατάθλιψης. Ως αποτέλεσμα της συμβουλευτικής βασισμένης στις αρχές της ενσυνειδητότητας, ο συμβουλευόμενος ωφελείται σε γνωστικό επίπεδο με την αλλαγή σε σκέψεις και συμπεριφορές που επιδρούν αρνητικά στη καθημερινότητά του. Επίσης, συμβάλλει στην αποφυγή βίωσης άγχους αλλά και στην ενίσχυση της προσπάθειας αντιμετώπισης του άγχους προς όφελος του ατόμου. Οι περιορισμένες μελέτες στα θετικά ή στα αρνητικά αποτελέσματα της συμβουλευτικής βασισμένης στις αρχές της ενσυνειδητότητας αφήνουν ένα κενό για το βαθμό στο οποίο μπορεί να λειτουργήσει ευεργετικά η όχι η ενσωμάτωση της πρακτικής ενσυνειδητότητας στο πλαίσιο της συμβουλευτικής, υπογραμμίζουν ωστόσο την ανάγκη για μελλοντική έρευνα. Στο παρόν άρθρο αναδεικνύεται η αξία της ενσυνειδητότητας στη συμβουλευτική.

Λέξεις Κλειδιά: Συμβουλευτική, ενσυνειδητότητα, MBSR, MBCT.

Υπεύθυνος αλληλογραφίας: Τσάτσου Ιωάννα, Νοσηλεύτρια, Υποψήφια Διδάκτωρ, Τμήμα Νοσηλευτικής, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, Τηλ: 6983525725, E-mail: itsatsou@uniwa.gr

The value of mindfulness in the counseling process

Dafopoulou Chrysanthi¹, Polyzos Nikolaos², Tsatsou Ioanna³

1. Social Worker, PhD Candidate, Department of Social Work, Democritus University of Thrace
2. Professor, Department of Social Work, Democritus University of Thrace
3. Nurse, PhD Candidate, Department of Nursing, University of West Attica

ABSTRACT

The concept of mindfulness in recent years has increasingly intensified the interest of healthcare professionals while finding applications in the context of counseling. Mindfulness considers thoughts, feelings, and bodily sensations to be objects to be observed without judgment. Counseling based on the principles of mindfulness aims to adopt practices that will contribute to building a meaningful professional relationship. The two most widespread structured interventions based on the principles of mindfulness, which could also be basic counseling tools, are Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) and Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT). The first was created for the purpose of stress management, while the second is aimed at people who show a recurring form of depression. As a result of counseling based on the principles of mindfulness, the client benefits cognitively by changing thoughts and behaviors that negatively affect their daily life. It also helps to avoid experiencing anxiety and to strengthen the effort to deal with anxiety for the benefit of the individual. The limited studies on the positive or negative effects of mindfulness-based counseling leave a gap as to the extent to which incorporating mindfulness practice into counseling may or may not work, but underscore the need for future research. This article highlights the value of mindfulness in counseling.

Keywords: Counseling, mindfulness, MBSR, MBCT.

Corresponding Author: *Tsatsou Ioanna, RN, PhD(c), Department of Nursing, University of West Attica, Tel: 6983525725, E-mail: itsatsou@uniwa.gr*

ΕΙΣΑΓΩΓΗ



«...εν μπορείς να σταματήσεις τα κύματα, αλλά μπορείς να μάθεις να μην σερφινγκ».

Ξεκινώντας με τη φράση του Jon kabat-Zinn θα γίνει η εισαγωγή στο παρόν άρθρο. Γεγονότα και καταστάσεις έρχονται στη ζωή μας και αυτό είναι αναπόφευκτο και αρκετές φορές μη επιλέξιμο. Η στάση μας όμως απέναντι σε αυτές τις καταστάσεις και τα γεγονότα είναι δική μας υπόθεση και η οποιαδήποτε αντίδραση σε αυτά θα ήταν καλό να γίνεται συνειδητά. Η ενσυνειδητότητα ενώ είναι μια έννοια που έχει ρίζες στο βουδισμό έχει προσαρμοστεί πλήρως στη δυτική κουλτούρα.^{1,2} Στο πλαίσιο της έννοιας αυτής περιγράφεται μια κατάσταση μέσα στην οποία κάποιος μπορεί να κατανοήσει τις σκέψεις, τα συναισθήματα και την κατάσταση την οποία βιώνει και να αντιδράσει ή όχι σε αυτά με συνειδητό τρόπο.³⁻⁵ Η ενσυνειδητότητα στη συμβουλευτική διαδικασία βοηθά το σύμβουλο να εστιάσει στο «εδώ και τώρα» να δείξει συμπόνια και αποδοχή του άλλου, να απεμπλακεί συναισθηματικά, να κρατήσει μη κριτική στάση, να έχει ενσυναίσθηση, να διατηρεί την επαγγελματική του ταυτότητα και να έχει αυτογνωσία. Από την άλλη πλευρά η ενσυνειδητότητα βοηθάει τον

συμβουλευόμενο στην απόκτηση αυτογνωσίας, στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της βιωματικής εμπειρίας, στη διαχείριση του στρες, στην εστίαση στην παρούσα στιγμή και στη γνωστική λειτουργία.^{6,7} Στο πλαίσιο της συμβουλευτικής δύο είναι οι πιο διαδεδομένες παρεμβάσεις με ενσυνειδητότητα: το Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) και το Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT), με το καθένα να επιτελεί διαφορετικό σκοπό στη συμβουλευτική διαδικασία. Η ενσυνειδητότητα εκτός πλαισίου των δυο παραπάνω προγραμμάτων, ως στάση και ως φιλοσοφία, μπορεί να συμβάλει γενικότερα στη βελτίωση της ποιότητας ζωής.^{8,9}

Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

Η έννοια της ενσυνειδητότητας (mindfulness) έχει βαθιές ρίζες στην Ανατολή και συγκεκριμένα στη βουδιστική παράδοση.¹⁰⁻¹² Ωστόσο, παρά την προέλευσή της, η ενσυνειδητότητα, δεν έχει θρησκευτικό χαρακτήρα,¹³ και η πρακτική της βρίσκεται εφαρμογή όχι μόνο σε χώρες της Ανατολής αλλά και σε ολόκληρο τον κόσμο.¹⁴ Η λέξη “mindfulness”, όπως χρησιμοποιείται σε αρχαία αγγλόγλωσσα κείμενα, είναι μια αγγλική μετάφραση της σανσκριτικής λέξης



sati, η οποία εμπεριέχει την επίγνωση, την εκούσια προσοχή στην παρούσα στιγμή και την χωρίς επίκριση στάση σε σκέψεις και συναισθήματα.^{15,16} Στο παρόν άρθρο επιλέχθηκε να αποδοθεί με την ελληνική λέξη «ενσυνειδητότητα» θεωρώντας ότι αντιπροσωπεύει καλύτερα το νόημα που προκύπτει από την ερμηνεία της λέξης. Η ενσυνειδητότητα σημαίνει τη συγκέντρωση της προσοχής σε κάτι, την περισυλλογή του νου, δηλαδή το να μπορεί κάποιος να συγκεντρώνεται σε ότι βιώνει στο παρόν και να το κάνει συνειδητά. Επιπλέον είναι μια στάση εγρήγορσης που επιτρέπει σε κάποιον να παρατηρεί τις δυσκολίες που βιώνει στο παρόν και τις εσωτερικές του αντιδράσεις σε αυτές (σκέψεις, συναισθήματα) χωρίς να τις κρίνει ή να προσπαθήσει να τις αποφύγει. Πιο συγκεκριμένα ο όρος ενσυνειδητότητα αναφέρεται στην ψυχολογική κατάσταση της επίγνωσης, στην πρακτική που προωθεί αυτή την κατάσταση, στον τρόπο επεξεργασίας πληροφοριών καθώς και στο χαρακτηριστικό γνώρισμα της προσωπικότητας.^{5,17-19}

Οι περισσότεροι ορισμοί της ενσυνειδητότητας τονίζουν την επίγνωση, την παρατήρηση και την μη κριτική αποδοχή των συναισθημάτων και σκέψεων ενός ατόμου.¹⁹⁻

²¹ Επιπλέον, επιτρέπει σε ένα άτομο να ανταποκριθεί στα γεγονότα πιο στοχαστικά και όχι αυτόματα. Σύμφωνα με τον Kabat-Zinn,³ η ενσυνειδητότητα σημαίνει να μπορεί κανείς να εστιάσει την προσοχή του με ένα

συγκεκριμένο τρόπο, δηλαδή ηθελημένα στην παρούσα στιγμή και χωρίς κριτική στάση. Οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι σωματικές αισθήσεις θεωρούνται ως αντικείμενα τα οποία κανείς θα πρέπει να παρατηρήσει, χωρίς να τα επεξεργαστεί, διότι η επεξεργασία συχνά περιλαμβάνει την υιοθέτηση κριτικής στάσης (π.χ. αυτό είναι μια “καλή” ή “κακή” εμπειρία, λόγω του τρόπου με τον οποίο με κάνει να σκέφτομαι και να νιώθω).²² Εν ολίγοις, ένα άτομο με ενσυνειδητότητα έχει επίγνωση της κατάστασης, των συναισθημάτων και των σκέψεων του, τα παρατηρεί χωρίς να προσπαθεί να δώσει νόημα και ερμηνεία σε αυτά και δεν αντιδρά με αυτόματο τρόπο αλλά με επίγνωση. Η διαδικασία της παρατήρησης θεωρείται ότι επιτρέπει στο άτομο το χώρο μεταξύ αντίληψης και ανταπόκρισης. Αυτή η επίγνωση επιτρέπει στα άτομα να ενεργούν με πρόθεση παρά αντιδρώντας αυτόματα.⁵

Η έννοια της ενσυνειδητότητας άρχισε να γίνεται αποδεκτή και να διαδίδεται όλο και περισσότερο στο δυτικό κόσμο εξαιτίας της θεραπευτικής της χρήσης από ιατρούς και ψυχολόγους οι οποίοι εφάρμοσαν τον ενσυνείδητο διαλογισμό (mindful meditation) σε θεραπείες τους σε ασθενείς. Κατά τις τρεις τελευταίες δεκαετίες οι ερευνητές εξετάζουν τα αποτελέσματα του ενσυνείδητου διαλογισμού σε υγιείς και μη πληθυσμούς και διαπίστωσαν ότι ανακουφίζει ιδιαίτερα από τα συμπτώματα των σωματικών και ψυχικών προβλημάτων ενώ σε υγιείς πληθυσμούς

μειώνει τα επίπεδα του στρες. Στο πλαίσιο της συμβουλευτικής βοηθά τον σύμβουλο και τον συμβουλευόμενο να δημιουργήσουν και να διατηρήσουν μια επαγγελματική σχέση όπου θα εστιάζει στο εδώ και τώρα.^{23,24}

Ο ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

Ο ενσυνείδητος διαλογισμός (mindfulness meditation) αναφέρεται στον διαλογισμό που βασίζεται στις αρχές της ενσυνειδητότητας. Στην ελληνική γλώσσα δεν έχει αποδοθεί επισήμως και στο παρόν άρθρο επιλέχθηκε να αποδοθεί ως «ενσυνείδητος διαλογισμός». Ο ενσυνείδητος διαλογισμός προήλθε από τη βουδιστική παράδοση, αλλά σήμερα δεν ταυτίζεται με τη θρησκεία, παρότι συνεχίζει να βασίζεται, έμμεσα ή φανερά στις βουδιστικές ιδέες.²⁵ Ο ενσυνείδητος διαλογισμός βοηθά στην ανάκτηση του εσωτερικού ελέγχου των συναισθηματικών αντιδράσεων και υποστηρίζει τη διατήρηση της εσωτερικής ισορροπίας ενός ατόμου σε δύσκολες ή επώδυνες καταστάσεις.^{26,27} Ο ενσυνείδητος διαλογισμός εφαρμόζεται ευρέως σε διάφορα συμβουλευτικά ή θεραπευτικά προγράμματα όπως η Αντιμετώπιση του στρες με Ενσυνειδητότητα (Mindfulness-based Stress Reduction), η Γνωσιακή Θεραπεία με Ενσυνειδητότητα (Mindfulness-based Cognitive Therapy) καθώς και άλλες πρακτικές που εφαρμόζονται στην ατομική ψυχοθεραπεία και έχει σκοπό την ανάπτυξη ή

βελτίωση των επιπέδων της ενσυνειδητότητας.^{28,29}

Ο ενσυνείδητος διαλογισμός αναφέρεται ως μια πρακτική με πολλά οφέλη τόσο σε σωματικές όσο και σε ψυχοκοινωνικές παθήσεις.⁶ Τα αποτελέσματα που προέκυψαν από τη συστηματική ανασκόπηση των Gotink και συν (2015),³⁰ υποστηρίζουν ότι οι παρεμβάσεις βασισμένες στην ενσυνειδητότητα οι οποίες περιλαμβάνουν τον ενσυνείδητο διαλογισμό είχαν ευεργετικά αποτελέσματα στην ανακούφιση ψυχικών και σωματικών συμπτωμάτων, στη συμπληρωματική θεραπεία του καρκίνου, στις καρδιαγγειακές παθήσεις, στο χρόνιο πόνο, στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης, στις αγχώδεις διαταραχές και στην πρόληψη σε υγιείς ενήλικες και παιδιά. Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια δημιουργήθηκε ένας αντίλογος σχετικά με το εάν ο ενσυνείδητος διαλογισμός ενδείκνυται για όλους. Τα οφέλη των εμπειρικά υποστηριζόμενων προγραμμάτων που εμπεριέχουν τον ενσυνείδητο διαλογισμό είναι καλά τεκμηριωμένα, ωστόσο η πιθανότητα πρόκλησης βλάβης δεν έχει μελετηθεί διεξοδικά. Η διαθέσιμη βιβλιογραφία, αν και πολύ μικρή για συστηματική ανασκόπηση, υποδηλώνει ότι διαλογισμός σε ορισμένες περιπτώσεις είναι αποτρεπτικός.³¹⁻³³ Ορισμένες μελέτες έχουν καταγράψει ανεπιθύμητες καταστάσεις, όπως άγχος και πόνο,³⁴ και πιο σοβαρές όπως μανία και



ψύχωση.³⁵ Ωστόσο, δεν έχει υπάρξει ένας συστηματικός τρόπος καθορισμού και αναφοράς ανεπιθύμητων ενεργειών σε τυχαιοποιημένες δοκιμές ελέγχου διαλογισμού και ειδικότερα για τον ενσυνείδητο διαλογισμό. Οι πιο σοβαρές επιπτώσεις του διαλογισμού, για παράδειγμα, η ψύχωση και η μανία, συγχέονται από άλλους παράγοντες, όπως η ένταση και η διάρκεια των διαλογιστικών πρακτικών καθώς και οι ψυχολογικοί στρεσογόνοι παράγοντες και το ψυχιατρικό ιστορικό. Τα προγράμματα που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα όπως το MBSR και το MBCT είναι μικρότερης διάρκειας, λιγότερο έντονα και έχουν σχεδιαστεί για να προσαρμόζονται στις ανάγκες των συμμετεχόντων τους ώστε να μην προκαλούν πόνο ή πανικό.³⁶

ΔΟΜΗΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΒΑΣΙΣΜΕΝΑ ΣΤΙΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Η γνώση και η σοφία της ενσυνειδητότητας προερχόμενη από τη βουδιστική παράδοση βρίσκει έδαφος και ασκείται από το δυτικό κόσμο εδώ και πολύ καιρό τώρα. Συνήθως λάμβαναν χώρα μικρές ομάδες ατόμων στην προσπάθειά τους να καλλιεργήσουν την πνευματικότητά τους. Ωστόσο, το 1979 η πρακτική της ενσυνειδητότητας προσαρμόστηκε σε ένα πιο δομημένο πρόγραμμα σχεδιασμένο για θεραπευτικούς

σκοπούς και απελευθερωμένο από θρησκευτικά στερεότυπα. Το πρόγραμμα βασιζόταν στις αρχές του ενσυνείδητου διαλογισμού αλλά ήταν τελείως απελευθερωμένο από πολιτισμικές και θρησκευτικές αξίες. Εκείνο το έτος, ο Αμερικανός μοριακός βιολόγος Kabat-Zinn ίδρυσε μια εξωτερική κλινική στο ιατρικό κέντρο του Πανεπιστημίου της Μασαχουσέτης για τη μείωση του στρες (Stress Reduction Clinic) και οι παρεχόμενες υπηρεσίες του βασίζονταν στις αρχές της ενσυνειδητότητας. Κατάφερε να ενσωματώσει τη γνώση και τη σοφία της ενσυνειδητότητας στη φιλοσοφία του δυτικού κόσμου και σχεδίασε ένα πρόγραμμα για εκείνους που αντιμετώπιζαν χρόνιες αγχώδης διαταραχές. Η σκέψη του ήταν να θεραπεύσει ασθενείς με αυξημένα επίπεδα στρες τα οποία και προκαλούσαν ψυχοσωματικές ασθένειες. Το πρόγραμμα αυτό ονομάστηκε Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), και ενώ αρχικά αναπτύχθηκε για να βοηθήσει ασθενείς, στην πορεία βρήκε αποδοχή και από υγιείς.^{37,38} Το πρόγραμμα MBSR όπως αρχικά σχεδιάστηκε και ισχύει ως σήμερα, διαρκεί οχτώ εβδομάδες και απευθύνεται σε ομάδα μεταξύ 10 και 30 ατόμων οι οποίοι είναι διατεθειμένοι για το διάστημα συμμετοχής τους στο πρόγραμμα να ασκούνται καθημερινά. Σε κάθε συνεδρία γίνεται διδασκαλία των αρχών και των πρακτικών της ενσυνειδητότητας ενώ ακολουθεί σειρά

ασκήσεων με σκοπό τη βελτίωση του επιπέδου της ενσυνειδητότητας. Τα ενδιάμεσα διαστήματα πρακτικής κατά τη διάρκεια της συνεδρίας εστιάζουν στην περιγραφή της βιωματικής εμπειρίας από το κάθε μέλος ξεχωριστά. Όλες οι τεχνικές εκπαίδευσης της ενσυνειδητότητας συμερίζονται το στόχο απόκτησης μεγαλύτερης επίγνωσης των σκέψεων, των συναισθημάτων και των αισθήσεων καθώς και την κατανόηση της αλληλεπίδρασης μεταξύ αυτών. Σε όλες τις δραστηριότητες τα μέλη της ομάδας εστιάζουν την προσοχή τους στο αντικείμενο παρατήρησης (π.χ. αναπνοή ή το περπάτημα ή το φαγητό) και σημειώνουν πως μια εικόνα ή μια σκέψη αντανακλάται στο σώμα ή πως μια σκέψη προκαλεί μια άλλη. Το σημαντικό είναι κατά τη διάρκεια της παρατήρησης να αποφευχθεί ο χαρακτηρισμός ως “καλό” ή “κακό”, “σωστό” ή “λάθος” και η οποιαδήποτε ετικέτα. Κατά τη διάρκεια της πρακτικής όταν ο συμμετέχων παρατηρήσει ότι το μυαλό περιπλανάτε σε σκέψεις, αναμνήσεις, ή σε σχέδια για το μέλλον, η φύση ή το περιεχόμενο αυτών σημειώνονται και στη συνέχεια επιστρέφει την προσοχή του στην παρούσα στιγμή. Ενώ ο αρχικός στόχος του Kabat-Zinn ήταν να δημιουργήσει ένα πρόγραμμα μείωσης του στρες και διαχείρισης του πόνου το οποίο να είναι κλινικά αποτελεσματικό και θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί και σε άλλες κλινικές και ιατρικά κέντρα, το MBSR άρχισε να διαδίδεται και να βρίσκει εφαρμογές σε

σχολεία, σε εργασιακούς χώρους, σε γραφεία εταιρειών καθώς και σε φυλακές ενηλίκων και ανηλίκων.³⁹ Επίσης, το MBSR μπορεί να αποτελέσει μια συμπληρωματική θεραπεία σε ψυχοσωματικά συμπτώματα.⁴⁰ Επιπλέον, το MBSR προσφέρεται σε ασθενείς με καρκίνο με σκοπό να διαχειριστούν εκείνοι και οι οικείοι τους από συναισθηματικά ζητήματα τα οποία ενδέχεται να επιβαρύνουν την κατάσταση της υγείας του ασθενούς. Στην τυχαιοποιημένη κλινική δοκιμή των Mirmahmoodi και συν,⁴¹ σε γυναίκες με καρκίνο του μαστού, η ομάδα που έλαβε MBSR είχε σημαντικά χαμηλότερο άγχος σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου. Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι τα ψυχολογικά συμπτώματα αυτών των ασθενών μπορούν να βελτιωθούν με την παροχή αυτού του τύπου συμβουλευτικής σε διαφορετικά στάδια θεραπείας.⁴¹

Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)

Η ενσυνειδητότητα έχει επίσης αναδειχθεί ως μια θεραπευτική πρακτική στον τομέα της κλινικής ψυχολογίας και συγκεκριμένα στη γνωστική-συμπεριφορική προσέγγιση. Οι Segal και συν,^{42,43} συνεργάστηκαν για να βρουν λύση στο πρόβλημα της υποτροπιάζουσας κατάθλιψης και εμπνευσμένοι από το πρόγραμμα MBSR του Kabat-Zinn,²⁵ συνδύασαν τις τεχνικές της ενσυνειδητότητας με κάποιες επιλεγμένες πτυχές της γνωστικό-συμπεριφοριστικής θεραπείας (CBT) σε μια θεραπευτική



προσέγγιση που την ονόμασαν Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT).^{42,43}

Το πρόγραμμα είναι διάρκειας 8 εβδομάδων με διάρκεια συνεδριών δύο ωρών, με μέγιστο αριθμό συμμετεχόντων έως 12 άτομα αντί των 30 ατόμων του προγράμματος MBSR. Η πρακτική της ενσυνειδητότητας στο MBCT στοχεύει στο να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να βγούνε από τον «αυτόματο πιλότο» και να συνειδητοποιήσουν, μέσω της παρατήρησης, τις αισθήσεις, τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους καθώς και ποια οδυνηρά συναισθήματα ή σκέψεις φέρνουν σκόπιμα στο μυαλό τους. Μέσω αυτής της διαδικασίας οι συμμετέχοντες εκπαιδεύονται στο να προσεγγίσουν και να αποδεχθούν με μη επικριτικό τρόπο εκείνα τα οδυνηρά συναισθήματα αντί αποφυγής αυτών ή προσπάθειας μείωσης ή απαλλαγής. Μέσω αυτής της διαδικασίας οι συμμετέχοντες μαθαίνουν ότι οι σκέψεις τους δεν είναι γεγονότα, αλλά μάλλον ερμηνείες των καταστάσεων που βρίσκονται στη βάση των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς τους. Το πρόγραμμα εστιάζει στο να αναγνωρίσουν οι συμμετέχοντες τα συναισθήματα και τα μοτίβα των «αυτόματων σκέψεων». Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να βλέπουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους ως ψυχικά γεγονότα και όχι ως πιστές αναπαραστάσεις της πραγματικότητας. Παρατηρούν τις σκέψεις και τα συναισθήματα τους, χωρίς να βυθίζονται ή να «παρασύρονται» από τους

περιεχόμενα τους, το οποίο και θεωρείται ως το κύριο πρόβλημα της υποτροπιάζουσας κατάθλιψης.^{42,43}

Η ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ ΣΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

Οι τελευταίες τρεις δεκαετίες έχουν μια έκρηξη επιστημονικού ενδιαφέροντος για την ενσυνειδητότητα στη συμβουλευτική και υπάρχει αρκετή βιβλιογραφία που την διερευνά σε ποικίλα περιβάλλοντα και πληθυσμούς.^{44,45} Στο πλαίσιο της συμβουλευτικής διαδικασίας η δημιουργία μιας καλής επαγγελματικής σχέσης αποτελεί το βασικότερο συστατικό για τη θετική της έκβαση.⁴⁶ Την ευθύνη για τη δημιουργία και την εξέλιξη της επαγγελματικής σχέσης την έχει κυρίως ο σύμβουλος, ο οποίος κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσής του καλλιεργεί ένα σύνολο δεξιοτήτων. Μεταξύ αυτών των δεξιοτήτων που θεωρούνται ουσιώδους σημασίας είναι η εκούσια προσοχή και η γνωστική και συναισθηματική ανταπόκριση στον συμβουλευόμενο. Η ενσυνειδητότητα, όπως αποδίδεται εστιάζει στην εκούσια προσοχή στο εδώ και τώρα και βοηθά στην κατανόηση των γνωστικών και συναισθηματικών διεργασιών.^{28,47}

Στην βιβλιογραφία διαπιστώνεται ότι η εκπαίδευση των συμβούλων επικεντρώνεται κυρίως στην καλλιέργεια των συναισθηματικών αντιδράσεων ως αντανάκλαση των συναισθημάτων, να

λειτουργούν δηλαδή σαν καθρέφτης, και όχι στην καλλιέργεια των διεργασιών του μυαλού που απαιτούνται για την εκούσια προσοχή. Επιπλέον, ορισμένοι ερευνητές διαπιστώνουν ότι τα προγράμματα εκπαίδευσης συμβουλευτικής αφήνουν πολλά κενά στην ανάπτυξη των γνωστικών δεξιοτήτων και αυτό μπορεί να οδηγήσει στη μείωση της αποτελεσματικότητας της παρεχόμενης συμβουλευτικής.⁴⁸ Η πρακτική της ενσυνειδητότητας στη συμβουλευτική και κυρίως στην εκπαίδευση συμβούλων εστιάζει στην καλλιέργεια διεργασιών του μυαλού με αποτέλεσμα να αυξάνονται τα επίπεδα της εκούσιας προσοχής και της ενσυναίσθησης.^{6,7,45} Πράγματι, σε εμπειρική μελέτη των Greason και Cashwell,⁴⁹ όπου συμμετείχαν 179 μεταπτυχιακοί και διδακτορικοί φοιτητές της συμβουλευτικής, βρέθηκε θετική συσχέτιση μεταξύ της ενσυνειδητότητας και της αποτελεσματικότητας των συμβούλων. Σημείωσαν επίσης ότι η πρακτική της ενσυνειδητότητας αυξάνει τα επίπεδα της επίγνωσης, επομένως οι σύμβουλοι μπορούσαν να είναι περισσότερο παρόντες. Θετική συσχέτιση μεταξύ ενσυνειδητότητας και αποτελεσματικής συμβουλευτικής βρέθηκε και στην έρευνα των Buser και συν,³⁰ η οποία πραγματοποιήθηκε σε δείγμα 59 μεταπτυχιακών φοιτητών και τα αποτελέσματα έδειξαν ότι μετά την πρακτική της ενσυνειδητότητας οι μεταπτυχιακοί

φοιτητές βελτίωσαν τις δεξιότητες συμβουλευτικής. Σε παρόμοια έρευνα όπου συμμετέχοντες ήταν 154 σύμβουλοι φάνηκε ότι μετά την πρακτική της ενσυνειδητότητας οι σύμβουλοι ανέφεραν λιγότερη συναισθηματική εμπλοκή και ήταν περισσότερο συγκεντρωμένοι κατά τη διάρκεια της συμβουλευτικής.⁵⁰ Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε προπτυχιακούς εκπαιδευόμενους συμβουλευτικής τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η εκπαίδευση στην ενσυνειδητότητα θα μπορούσε να κάνει σημαντικές θετικές αλλαγές στην ενσυναίσθηση, στην αυτό-συμπόνια, στη μείωση του στρες και στην συμβουλευτική αυτοαποτελεσματικότητα, ευρήματα που υποστηρίχτηκαν τόσο από ψυχολογικά όσο και από νευροφυσιολογικά στοιχεία.⁷ Η μελέτη των Testa και Sangganjanavanich σε 380 ασκούμενους συμβουλευτικής έδειξε ότι οι υψηλότερες βαθμολογίες στην ενσυνειδητότητα και τη συναισθηματική νοημοσύνη σχετίζονται με χαμηλότερες βαθμολογίες επαγγελματικής εξουθένωσης.⁵¹ Η ποιοτική έρευνα των Felton, Coates και Christopher σε 41 φοιτητές συμβουλευτικής, συνεχίζει να τεκμηριώνει τις θετικές επιπτώσεις της ενσυνειδητότητας στη σωματική και ψυχική υγεία και την ανάγκη ενσωμάτωσης στην επαγγελματική κατάρτιση των επαγγελματιών ψυχικής υγείας. Οι συμμετέχοντες περιέγραψαν ότι μέσω της αποδοχής και επίγνωσης, αύξησαν



την ικανότητά τους να προλαμβάνουν το άγχος, να αυξάνουν την εμπιστοσύνη τους στη διαχείριση του στρες και στην αύξηση της αυτοσυμπόνιας. Οι συμμετέχοντες έδειξαν επίσης μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στον εαυτό τους όσον αφορά την ικανότητά τους να αποτρέψουν μια πιθανή επαγγελματική εξουθένωση.⁵² Οι Butts και & Gutierrez εξέτασαν την επίδραση της ενσυνειδητότητας και της προσωπικής δυσφορίας στη συμβουλευτική αυτοαποτελεσματικότητα σε 162 φοιτητές συμβουλευτικής. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ενσυνειδητότητα και η προσωπική δυσφορία αντιπροσώπευαν σημαντική διακύμανση στην συμβουλευτική αυτο-αποτελεσματικότητα. Αυτά τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι οι εσωτερικές διαθέσεις μπορεί να διευκολύνουν ή να εμποδίζουν την συμβουλευτική αυτοαποτελεσματικότητα στη συμβουλευτική.⁵³ Ακόμα μία μελέτη αναδεικνύει την αξία της ενσυνειδητότητας στη συμβουλευτική, καθώς τα ευρήματα έδειξαν ότι η συμμετοχή σε μια μικρή ομάδα ενσυνειδητότητας μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα των συμμετεχόντων να παραμείνουν παρόντες και να συνδιαλλαχθούν με έναν πελάτη με υψηλότερη συμβουλευτική αυτο-αποτελεσματικότητα.⁴⁸

Η πρακτική της ενσυνειδητότητας μπορεί να αλλάξει τη στάση και τη συμπεριφορά του συμβούλου ή να βελτιώσει κάποιες δεξιότητες.

Για παράδειγμα ένας σύμβουλος με ενσυνειδητότητα έχει ενσυναίσθηση, έχει την ικανότητα αποφυγής οικειοποίησης της εμπειρίας του συμβουλευόμενου, εστιάζει καλύτερα στη συμβουλευτική διαδικασία ενώ μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα της επαγγελματικής σχέσης. Μέσα από την πρακτική της ενσυνειδητότητας ο σύμβουλος μαθαίνει πώς να έχει την προσοχή του στο συμβουλευόμενο και στις ανησυχίες του.⁵⁴

Έτσι τα οφέλη της ενσυνειδητότητας στην διαδικασία της συμβουλευτικής συνοψίζονται στο να είναι κάποιος παρόν στην παρούσα στιγμή, με μη κριτική στάση, να δίνει προσοχή σε ένα συγκεκριμένο στόχο, στην καλλιέργεια της συνειδητής επίγνωσης και προσοχής σε μια στιγμή. Η ποιότητα της επίγνωσης που επιδιώκεται από την πρακτική ενσυνειδητότητας περιλαμβάνει την αποδοχή, την μη επικριτική στάση και την ενσυναίσθηση.⁵⁵ Έμφαση δίδεται στο να εντοπίζει, να κατανοεί και να αποδέχεται την όποια κατάσταση έχει να διαχειριστεί και κατ' επιλογήν να πράττει. Η ενσυνειδητότητα στη συμβουλευτική λειτουργεί ως δικλίδα ασφαλείας καθώς αποτρέπει την πολύ-διεργασία που αρκετές φορές δημιουργεί διανοητική καταπόνηση και ως αποτέλεσμα αυτής να λαμβάνονται λανθασμένες. Η ενσυνειδητότητα έρχεται σε αντίθεση με τη συνήθης νοητική λειτουργία ή όπως λέγεται "να είσαι σε αυτόματο πιλότο". Σε κάποιες περιπτώσεις οι αυτοματοποιημένες σκέψεις,

ενέργειες και αντιδράσεις μπορεί να λειτουργούν αποτελεσματικά,, ωστόσο στο πλαίσιο μιας συμβουλευτικής συνεδρίας όταν οι σύμβουλοι πράττουν από συνήθεια καθώς πιστεύουν ότι έχουν αντιμετωπίσει παρόμοια περιστατικά στο παρελθόν υπονομεύουν τη θετική έκβαση της συμβουλευτικής.^{47,56}

Ωστόσο, οι περισσότερες μελέτες ενσυνειδητότητας εστιάζουν κυρίως στα θετικά της οφέλη, που επιτυγχάνονται με ασκήσεις αναπνοής, επίγνωσης ή ενσυνείδητου διαλογισμού. Παρόλα αυτά όμως η εστίαση της προσοχής στην εμπειρία του παρόντος, βρέθηκε ότι μπορεί να έχει αρνητική επίδραση στην ψυχοπαθολογία του ατόμου.⁵⁷ Άλλα αρνητικά ευρήματα που καταγράφηκαν μετά από εξάσκηση στον ενσυνείδητο διαλογισμό συνοψίζονται σε υψηλό επίπεδο θλίψης, άγχους και ανάκληση τραυματικών γεγονότων.^{34,58} Επιπρόσθετα, η πρακτική ενσυνειδητότητας απαιτεί από τον σύμβουλο και τον συμβουλευόμενο την δέσμευση συμμετοχής και ολοκλήρωσή της πρακτικής Η πρακτική της ενσυνειδητότητας απαιτεί συνέπεια, καθημερινή εξάσκηση και προσωπική προσπάθεια. Ακόμα και αν μια άσκηση ενσυνειδητότητας διαρκεί μόνο λίγα λεπτά, αυτός ο χρόνος την σημερινή εποχή, δεν είναι δεδομένος για όλους. Τέλος, η πρακτική της ενσυνειδητότητας αντιμετωπίζεται με επιφύλαξη από άτομα όπου η κουλτούρα τους ή οι θρησκευτικές τους πεποιθήσεις δεν ενστερνίζονται τον

διαλογισμό ο οποίος είναι συνυφασμένος κυρίως με τον βουδισμό και τον ινδουισμό.⁴⁷

ΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΑΛΛΑΓΗΣ ΩΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΤΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΒΑΣΙΣΜΕΝΗ ΣΤΙΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

Γνωστικό επίπεδο

Στο γνωστικό επίπεδο η πρακτική της ενσυνειδητότητας μπορεί να οδηγήσει σε αλλαγές σκέψεων ή συμπεριφορών.²⁵ Με την πάροδο του χρόνου ο συμβουλευόμενος είναι σε θέση να κατανοήσει τους μηχανισμούς των σκέψεων και την αλληλουχία αυτών. Ο συμβουλευόμενος ταυτίζεται λιγότερο με τις αυτόματες σκέψεις του ενώ μαθαίνει να παρατηρεί απλά το γεγονός το οποίο βιώνει. Για παράδειγμα όταν ένα άτομο βρίσκεται σε κατάσταση αγωνίας και η καρδιά του χτυπά δυνατά πυροδοτούνται αυτόματα κάποιες καταστροφικές σκέψεις (π.χ. “ο χτύπος της καρδιάς είναι ασυνήθιστος.....ανησυχώ μήπως πεθάνω....”).⁵⁹ Με τη συνειδητοποίηση αυτής της κατάστασης το άτομο είναι πια σε θέση να κατανοήσει την αλληλουχία αυτών των σκέψεων. Αναγνωρίζει δηλαδή τις σκέψεις του και έτσι είναι σε θέση να απεμπλακεί από αυτές. Παρόμοιος συμβαίνει και στις περιπτώσεις των ατόμων με καταθλιπτικές σκέψεις. Για παράδειγμα, τα καταθλιπτικά άτομα στη διάρκεια μιας ενσυνείδητης πρακτικής μαθαίνουν ότι η αλληλουχία των σκέψεων επιβαρύνει την ψυχολογική τους



κατάσταση, τη στιγμή εκείνη λοιπόν που θα αρχίσουν να παρατηρούν αυτές τις σκέψεις μπορούν να ανακατευθύνουν την προσοχή τους, για παράδειγμα στην αναπνοή ή στις αισθήσεις του σώματος για να αποφύγουν έτσι τα δυσάρεστα συμπτώματα. Η μη κριτική στάση απέναντι στις σκέψεις και η εστίαση στο παρόν ενθαρρύνουν τον συμβουλευόμενο στην αποφυγή της επεξεργασίας των σκέψεων του. Η ενσυνειδητότητα λειτουργεί με αποτρεπτικό τρόπο στην αλληλουχία των σκέψεων που μοιάζει με ένα τρένο που δεν έχει σταματημό. Έρευνες έχουν διαπιστώσει ότι η κατάρτιση της ενσυνειδητότητας σχετίζεται με τη μείωση του μηρυκασμού των σκέψεων. Η αλλαγή στο γνωστικό επίπεδο που επιφέρει η πρακτική της ενσυνειδητότητας έχει αναφερθεί από πολλούς συγγραφείς οι οποίοι αναφέρουν την αλλαγή αυτή ως μια διαδικασία απόκτησης της αντίληψης του νου μας.^{5,60}

Ενίσχυση της βιωματικής εμπειρίας

Ο μηχανισμός αυτός είναι ιδιαίτερα σημαντικός και μπορεί να είναι χρήσιμος στη μείωση του άγχους ακόμα και στην αποφυγή κατάχρησης ουσιών. Η προσπάθεια αποφυγής δυσάρεστων καταστάσεων μπορεί να προκαλέσει ακόμα και ψυχολογική δυσφορία. Τα άτομα που πάσχουν από άγχος πιστεύεται ότι δεν έχουν κατανοήσει τις εσωτερικές διεργασίες των σκέψεων τους. Η διαφυγή των σκέψεων που προκαλούν σωματικά συμπτώματα ενώ αρχικά φαίνεται να είναι

ανακουφιστικό στη συνέχεια φαίνεται να αυξάνει τα επίπεδα άγχους. Η αποφυγή των σκέψεων μπορεί ακόμα και να περιορίζει τη ζωή των ανθρώπων για παράδειγμα η απόρριψη μιας θέσης εργασίας, η απομόνωση και ο εγκλεισμός στο σπίτι, κ.α.. Η πρακτική της ενσυνειδητότητας ενθαρρύνει τους συμβουλευμένους να εγκαταλείψουν τις προσπάθειες τους να αποφύγουν ή να ξεφύγουν από τα δυσάρεστα συναισθήματα τους και αντί αυτού να μείνουν σε επαφή με αυτά και τις δυσάρεστες εμπειρίες. Με αυτό τον τρόπο ενθαρρύνεται η μετατροπή των δυσάρεστων αυτών συναισθημάτων σε μια βιωματική εμπειρία η οποία έχει την τάση να υποχωρεί ή να γίνεται αποδεκτή.⁵⁹

Μείωση άγχους

Η προσέγγιση της ενσυνειδητότητας έχει ασχοληθεί ιδιαίτερα με τη διαχείριση του άγχους. Η πρακτική της ενσυνειδητότητας βοηθά τους ανθρώπους να ζήσουν ικανοποιητικά τη ζωή τους ακόμα και όταν υποφέρουν από άγχος και τις αρνητικές επιπτώσεις του. Αντί για την αναζήτηση της αποφυγής βίωσης του άγχους η πρακτική της ενσυνειδητότητας υποστηρίζει την προοπτική της αντιμετώπισης του άγχους που προκύπτει αναπόφευκτα. Το Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) ενθαρρύνει τους συμβουλευμένους στο να βιώσουν το άγχος παρά να προσπαθήσουν να ελέγξουν τη συμπεριφορά και τις σκέψεις, προκειμένου να το μειώσουν. Οι μελέτες δείχνουν ότι ένα

μεγάλο μέρος της δυσφορίας που αντιμετωπίζουμε έρχεται από τις προσπάθειες ελέγχου των σκέψεων και των συναισθημάτων μας. Η ενσυνειδητότητα βοηθάει το άτομο να αποδεχθεί τις εσωτερικές εμπειρίες του και όχι να τις αλλάξει. Μέσω της παρατήρησης των σκέψεων του και την απεικόνιση αυτών στις σωματικές αισθήσεις ο συμβουλευόμενος κατανοεί πως ότι βιώνει είναι αποτέλεσμα των σκέψεων του. Μέσω αυτής της διαδικασίας ο συμβουλευόμενος είναι σε θέση να διαχειριστεί μια κατάσταση ή να αντιμετωπίσει ότι πιο πριν του προκαλούσε δυσφορία.⁶¹

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Ενώ η έρευνα είναι περιορισμένη και τα ευρήματα για τις αρνητικές επιπτώσεις της πρακτικής της ενσυνειδητότητα δεν είναι αρκετά, αυτό που είναι σίγουρο είναι οι θετικές επιπτώσεις του ενσυνείδητου διαλογισμού στην ψυχική και ψυχολογική ευεξία. Η πρακτική της ενσυνειδητότητας στη συμβουλευτική έχει δείξει ότι μπορεί να είναι αποτελεσματική στην οικοδόμηση μια καλής συμβουλευτικής σχέσης. Η ενσυνειδητότητα στη συμβουλευτική βοηθάει το σύμβουλο και το συμβουλευόμενο να εστιάσουν στο παρόν. Ο σύμβουλος είναι σε θέση να κατανοήσει την αλληλουχία των σκέψεων του και να τον αντίκτυπο που έχουν αυτές στην κατάσταση που καλείται να διαχειριστεί και γενικότερα στη στάση ζωής του. Η πρακτική της

ενσυνειδητότητας έχει δείξει ότι συμβάλλει αποτελεσματικά στην αντιμετώπιση του στρες, του άγχους και της κατάθλιψης. Επιπλέον, η ενσυνειδητότητα βοηθά στο να αποκτήσουν τα άτομα επίγνωση τόσο της κατάστασης που βιώνουν όσο και των σκέψεων και των συναισθηματικών τους αντιδράσεων. Έτσι, το άτομο είναι σε θέση να κάνει ένα βήμα πίσω από τις σκέψεις και τα συναισθήματά του και να παρατηρήσει τα μοτίβα των σκέψεων που ο ίδιος κάνει. Συνοπτικά, τα οφέλη της ενσυνειδητότητας στη συμβουλευτική εστιάζουν στα παρακάτω: στην επίγνωση της σκέψης και της πράξης και στον σωματικό τους αντίκτυπο, στην αναγνώριση των αυτόματων σκέψεων, στη διαχείριση του πόνου, στην αποφυγή του «αυτόματου πιλότου», στην αποτελεσματική ανταπόκριση δύσκολων και περίπλοκων καταστάσεων, στη μείωση του στρες, στη συνειδητή επιλογή αντίδρασης σε μια κατάσταση, στη συνειδητή επιλογή διαχείρισης μιας κατάστασης, στην ενίσχυση της βιωματικής εμπειρίας, στην εστίαση στην παρούσα χρονική στιγμή, στην απόδοση, στη βελτίωση της συγκέντρωσης και τέλος στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής.

Οι περιορισμένες μελέτες στα θετικά ή στα αρνητικά αποτελέσματα της συμβουλευτικής βασισμένη στις αρχές της ενσυνειδητότητας αφήνουν ένα κενό για το βαθμό στο οποίο μπορεί να λειτουργήσει ευεργετικά η όχι η ενσωμάτωση της πρακτικής



ενσυνειδητότητας στο πλαίσιο της συμβουλευτικής, υπογραμμίζουν ωστόσο την ανάγκη για καλά ελεγχόμενες μελλοντικές μελέτες. Οι μελλοντικές έρευνες θα πρέπει να μελετήσουν τόσο τη διαδικασία όσο και το αποτέλεσμα της πρακτικής ενσυνειδητότητας. Η πλειοψηφία των ερευνών επικεντρώνονται στο αποτέλεσμα της πρακτικής και λίγη προσοχή δίδεται είτε ειδικά στην παρέμβαση (π.χ. διάρκεια) ή κοινούς παράγοντες (π.χ. θεραπευτική συμμαχία, συνοχή ομάδας και/ή θεραπευτικά αποτελέσματα). Οι σύμβουλοι βρίσκονται σε μοναδική θέση να ερευνήσουν τόσο τη διαδικασία όσο και το αποτέλεσμα. Επιπλέον, οι σύμβουλοι να συμμετάσχουν ενεργά στην διάδοση της ενσυνειδητότητας με τον σχεδιασμό και τη δοκιμή σχετικών παρεμβάσεων. Συγκεκριμένα, θα μπορούσαν να εστιάσουν στις παρεμβάσεις σε μειονότητες για να για να διερευνήσουν τις πολιτιστικές επιπτώσεις των πρακτικών ενσυνειδητότητας και να τις προσαρμόσουν και να τις αναπτύξουν με σκοπό να ταιριάζουν πολιτιστικά σε διαφορετικές ομάδες.²² Τελικά, η ενίσχυση της εκπαίδευσης των συμβούλων και των επαγγελματιών υγείας για την ενσυνειδητότητα θα επηρεάσει θετικά τις κλινικές τους ικανότητες, τις δεξιότητες επικοινωνίας τους και τελικά τα αποτελέσματα των ασθενών και πελατών τους και προς αυτή την κατεύθυνση θα πρέπει να κινηθούν οι σύμβουλοι αλλά και άλλοι

εμπλεκόμενοι επαγγελματίες υγείας στο μέλλον.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Hartelius G. Body maps of attention: Phenomenal markers for two varieties of mindfulness. *Mindfulness*. 2015 Dec;6(6):1271-81.
2. Bodhi B. What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*. 2011 May 1;12(1):19-39.
3. Kabat-Zinn J. *Mindfulness meditation for everyday life*. London, UK: Piatkus. 2001 Jun 28.
4. Goldstein J. *Mindfulness: A practical guide to awakening*. Sounds True; 2013 Nov 1.
5. Bishop SR, Lau M, Shapiro S, Carlson L, Andersen ND, Carmody J et al. Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice* 2004;11(3): 230–241.
6. Goldberg SB. Why mindfulness belongs in counseling psychology: A synergistic clinical and research agenda. *Counselling Psychology Quarterly*. 2018 Jul 3;31(3):317-35.
7. Chan SH, Yu CK, Li AW. Impact of mindfulness-based cognitive therapy on counseling self-efficacy: A randomized controlled crossover trial. *Patient Education and Counseling*. 2021 Feb 1;104(2):360-8.

8. Good DJ, Lyddy CJ, Glomb TM, Bono JE, Brown KW, Duffy MK, Baer RA, Brewer JA, Lazar SW. Contemplating mindfulness at work: An integrative review. *Journal of management*. 2016 Jan;42(1):114-42.
9. Lomas T, Medina JC, Ivtzan I, Rupprecht S, Eiroa-Orosa FJ. A systematic review and meta-analysis of the impact of mindfulness-based interventions on the well-being of healthcare professionals. *Mindfulness*. 2019 Jul 15;10:1193-216.
10. Nyanaponika T. *Abhidhamma studies: Buddhist explorations of consciousness and time*. 4th Ed. Boston, MA: Wisdom Publications.1998.
11. Walsh R. *Essential spirituality: The 7 central practices to awaken heart and mind*. New York, NY: Wiley.1999.
12. Brown KW, Cordon S. Toward a phenomenology of mindfulness: Subjective experience and emotional correlates. In *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 59-81). Springer, New York, NY.2009.
13. Hagen S. *Buddhism Is Not What You Think: Finding Freedom Beyond Beliefs*. *Nova Religio* 2005; 9(2): 137-138.
14. Gowans CW. *Buddhism: Introducing the Buddhist Experience*. *International Philosophical Quarterly* 2002;42(4): 554-556.
15. Kabat-Zinn J. *Meditation—It's not what you think*. *Mindfulness*. 2015 Apr;6(2):393-5.
16. Dryden W, Still AW. Historical aspects of mindfulness and self-acceptance in psychotherapy. *Journal of Rational Emotive & Cognitive- Behavior Therapy* 2006;24 (1): 3-28.
17. Kostanski M, Hasted C. Mindfulness as a concept and a process. *Australian Psychologist* 2008;43(1):15-21.
18. Brown KW, Ryan RM, Creswell JD. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry* 2007;18 (4): 211-237.
19. Baer RA, Smith GT, Lykins E, Button D, Krietemeyer J, Sauer S et al. Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*. 2008;15(3):329-42.
20. Baer R, Caldera C, Nagy LM. Mindfulness. In *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 2898-2908). Cham: Springer International Publishing. 2020.
21. Grossman P. On measuring mindfulness in psychosomatic and psychological research. *J Psychosom Res*. 2008;64(4):405-408.
22. Giluk TL. Mindfulness, Big Five personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences* 2009;47(8):805-811.
23. Chiesa A, Serretti A. A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditations. *Psychol Med*. 2010;40(8):1239-52.



24. Delmonte MM. The relevance of meditation to clinical practice: An overview. *Applied Psychology* 1990;9(3):331-354.
25. Kabat-Zinn J. Indra's net at work: The mainstreaming of Dharma practice in society. In Watson G, Batchelor S, Claxton G (Eds). *The psychology of awakening: Buddhism, science, and our day-to-day lives* (pp. 225–249). Samuel Weiser. 2000.
26. Cardoso R, de Souza E, Camano L, Leite JR. Meditation in health: an operational definition. *Brain Res Brain Res Protoc.* 2004 ;14(1):58-60.
27. Wolf DB, Abell N. Examining the effects of meditation techniques on psychosocial functioning. *Research on Social Work Practice* 2003;13(1): 27-42.
28. Creswell JD. Mindfulness Interventions. *Annu Rev Psychol.* 2017;3;68:491-516.
29. Dakwar E, Levin FR. The emerging role of meditation in addressing psychiatric illness, with a focus on substance use disorders. *Harv Rev Psychiatry.* 2009;17(4):254-67.
30. Gotink RA, Chu P, Busschbach JJ, Benson H, Fricchione GL, Hunink MM. Standardised mindfulness-based interventions in healthcare: an overview of systematic reviews and meta-analyses of RCTs. *PloS one.* 2015 Apr 16;10(4):e0124344.
31. Baer R, Crane C, Miller E, Kuyken W. Doing no harm in mindfulness-based programs: conceptual issues and empirical findings. *Clinical psychology review.* 2019 Jul 1;71:101-14.
32. Van Dam NT, Van Vugt MK, Vago DR, Schmalzl L, Saron CD, Olendzki A, Meissner T, Lazar SW, Kerr CE, Gorchov J, Fox KC. Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on psychological science.* 2018 Jan;13(1):36-61.
33. Britton WB, Lindahl JR, Cooper DJ, Canby NK, Palitsky R. Defining and measuring meditation-related adverse effects in mindfulness-based programs. *Clinical Psychological Science.* 2021 Nov;9(6):1185-204.
34. Cebolla A, Demarzo M, Martins P, Soler J, Garcia-Campayo J. Unwanted effects: Is there a negative side of meditation? A multicentre survey. *PloS one.* 2017 Sep 5;12(9):e0183137.
35. Kuijpers HJ, Van der Heijden FM, Tuinier S, Verhoeven WM. Meditation-induced psychosis. *Psychopathology.* 2007;40(6):461-4.
36. Binda DD, Greco CM, Morone NE. What Are Adverse Events in Mindfulness Meditation?. *Global Advances in Health and Medicine.* 2022 Apr 13;11:2164957X221096640.
37. Glomb TM, Duffy MK, Bono JE, Yang T. Mindfulness at Work, Joshi A, Liao H, Martocchio JJ (Ed.) *Research in Personnel and Human Resources Management*

-
- (Research in Personnel and Human Resources Management, Vol. 30). Emerald Group Publishing Limited, Bingley, pp. 115-157. 2011.
38. Shapiro SL, Astin JA, Bishop SR, Cordova M. Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: results from a randomized trial. *International journal of stress management* 2005;12(2):164-176.
39. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice* 2003;10(2):144-156.
40. Kabat-Zinn J, Wheeler E, Light T, Skillings A, Scharf MJ, Cropley TG, Hosmer D, Bernhard JD. Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). *Psychosom Med.* 1998;60(5):625-32.
41. Mirmahmoodi M, Mangalian P, Ahmadi A, Dehghan M. The Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction Group Counseling on Psychological and Inflammatory Responses of the Women With Breast Cancer. *Integr Cancer Ther* 2020;19:1-9.
42. Segal ZV, Teasdale JD, Williams JM, Gemar MC. The mindfulness-based cognitive therapy adherence scale: Inter-rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology & Psychotherapy* 2002;9(2):131-138.
43. Segal ZV, Teasdale, JD, Williams JMG. Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Theoretical Rationale and Empirical Status. In Hayes SC, Follette VM, Linehan MM (Eds.). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition* (pp. 45-65). Guilford Press. 2004.
44. Pearson M. Counselling intern self-awareness and readiness for practice: reports from a mindfulness challenge. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy.* 2020 Jan 2;11(1):23-33.
45. Stella M. Befriending death: A mindfulness-based approach to cultivating self-awareness in counselling students. *Death studies.* 2016 Jan 2;40(1):32-9.
46. Cooper D, Yap K, O'Brien M, Scott I. Mindfulness and empathy among counseling and psychotherapy professionals: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness.* 2020 Oct;11:2243-57.
47. Allen NB, Chambers R, Knight W, Melbourne Academic Mindfulness Interest Group. Mindfulness-based psychotherapies: a review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations. *Aust N Z J Psychiatry.* 2006;40(4):285-94
48. Fletcher L, Pond R, Gardiner B. Student counsellor experiences of mindfulness-based intervention training: A systematic
-



- review of the qualitative literature. *Psychotherapy Research*. 2022 Apr 3;32(3):306-28.
49. Greason PB, Cashwell CS. Mindfulness and counseling self-efficacy: The mediating role of attention and empathy. *Counselor Education and Supervision* 2009;49(1): 2-19.
50. Wei M, Tsai PC, Lannin DG, Du Y, Tucker JR. Mindfulness, psychological flexibility, and counseling self-efficacy: Hindering self-focused attention as a mediator. *The Counseling Psychologist* 2015;43(1):39-63.
51. Testa D, Sangganjanavanich VF. Contribution of mindfulness and emotional intelligence to burnout among counseling interns. *Counselor Education and Supervision*. 2016 Jun;55(2):95-108.
52. Felton TM, Coates L, Christopher JC. Impact of mindfulness training on counseling students' perceptions of stress. *Mindfulness*. 2015 Apr;6:159-69.
53. Butts CM, Gutierrez D. Dispositional mindfulness and personal distress as predictors of counseling self-efficacy. *Counselor Education and Supervision*. 2018 Dec;57(4):271-84.
54. Cooper D, Yap K, O'Brien M, Scott I. Mindfulness and empathy among counseling and psychotherapy professionals: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*. 2020 Oct;11:2243-57.
55. Davis DM, Hayes JA. What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy (Chicago Ill.)* 2011;48(2):198-208.
56. Buser JT, Buser KJ, Peterson HC, Serayarian GD. Influence of Mindfulness Practice on Counseling Skills Development'. *Journal of counselor Preparation and Supervision* 2015;4(1):20-36.
57. Mor N, Winkvist J. Self-focused attention and negative affect: a meta-analysis. *Psychol Bull* 2002;128(4):638-62.
58. Lomas T, Cartwright T, Edginton T, Ridge D. A qualitative analysis of experiential challenges associated with meditation practice. *Mindfulness* 2015;6(4):848-860.
59. Germer CK. Teaching mindfulness in therapy. *Mindfulness and psychotherapy* 2005;1(2):113-129.
60. Kingston T, Dooley B, Bates A, Lawlor E, Malone K. Mindfulness-based cognitive therapy for residual depressive symptoms. *Psychol Psychother*. 2007;80(Pt 2):193-203.
61. Hayes SC, Strosahl KD.(Eds.).A practical guide to Acceptance and Commitment Therapy. New York: Springer-Verlag. 2004.