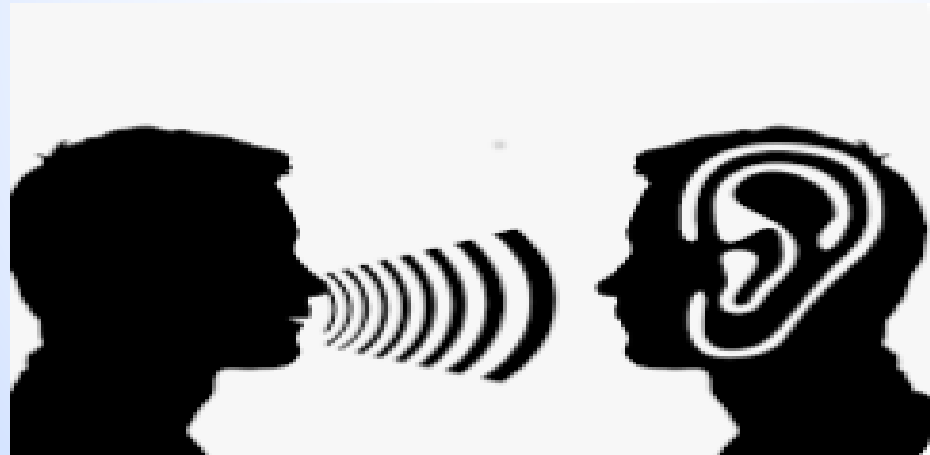




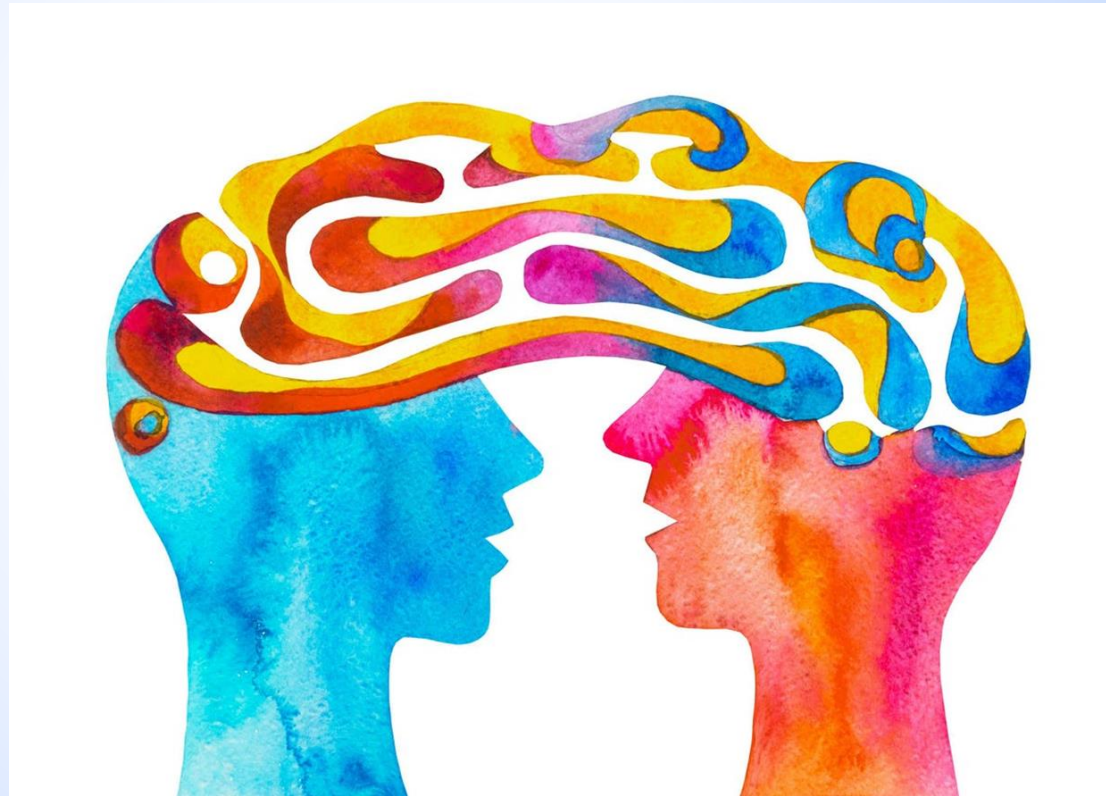
Δεξιότητες συμβουλευτικής- ενσυναίσθηση και άνευ όρων αποδοχή  
**Παρθένα Κυριακίδου, PhD Κλασικής Φιλολογίας**  
nenakiriakidou@yahoo.com

# Εισαγωγή

- ▶ Αντικείμενο της ανακοίνωσής μας είναι η γνωριμία με τις έννοιες της ενσυναίσθησης, της άνευ όρων αποδοχής, της αυθεντικότητας καθώς και της ενεργητικής ακρόασης.
- ▶ Λέξεις Κλειδιά: Ενσυναίσθηση, Δεξιότητες, Ενεργητική Ακρόαση.
- ▶ Σκοπός: εμπάθυνση στην έννοια της ενσυναίσθησης μέσω βίντεο, τεστ, βιβλιογραφικών αναφορών.



Τι εννοούμε με τον όρο  
ενσυναίσθηση...



# Με τον όρο ενσυναίσθηση εννοούμε:

- ▶ Αυθεντικότητα (genuineness)
- ▶ Ενσυναισθητική Κατανόηση (empathic understanding)
- ▶ Άνευ όρων αποδοχή (unconditional positive regard)

«Ενσυναίσθηση είναι ένας ιδιαίτερος τρόπος συνύπαρξης με έναν Άλλο», Carl Rogers

# Αυθεντικότητα

Η ικανότητα του συμβούλου/εκπαιδευτικού:

- να έχει επίγνωση των προσωπικών εσωτερικών του εμπειριών καθώς προσπαθεί να κατανοήσει τις εμπειρίες του συμβουλευομένου του.
- Ιδιαίτερη προσοχή στην επιλεκτική αυθεντικότητα: Αυθεντικότητα δε σημαίνει ότι είμαι αυτός που είμαι και δεν μ' ενδιαφέρει πώς με βλέπουν οι άλλοι, αλλά ούτε ότι είμαι αυτός που θέλουν οι άλλοι να είμαι, ούτε επίσης να εκφράζω στον άλλο ό,τι σκέφτομαι χωρίς προσοχή και διακριτικότητα.



# Ενσυναίσθητη Κατανόηση

Ο Rogers ορίζει την ικανότητα του συμβούλου/εκπαιδευτικού να:

- ▶ κατανοεί τον κόσμο του εκπαιδευόμενου/μαθητή έτσι όπως εκείνος τον αντιλαμβάνεται.
- ▶ ακούει με προσοχή, κατανόηση και σεβασμό τον συμβουλευόμενο σε ένα κλίμα ζεστασιάς και εμπιστοσύνης χωρίς να κάνει βιαστικούς και πρόχειρους συνειρμούς, διαγνώσεις και να βάζει ταμπέλες στα λεγόμενά του (Μαλικιώση-Λοΐζου, 1999).
- ▶ Μην επιδιώκει να μονοπωλήσει την κουβέντα ή να προσπαθεί να προσθέσει περισσότερα από όσα είπε ο συμβουλευόμενος/μαθητής, να προβαίνει σε εμπειρίες ή να προσπαθεί να του εκμαιεύσει πράγματα που δεν επιθυμεί.



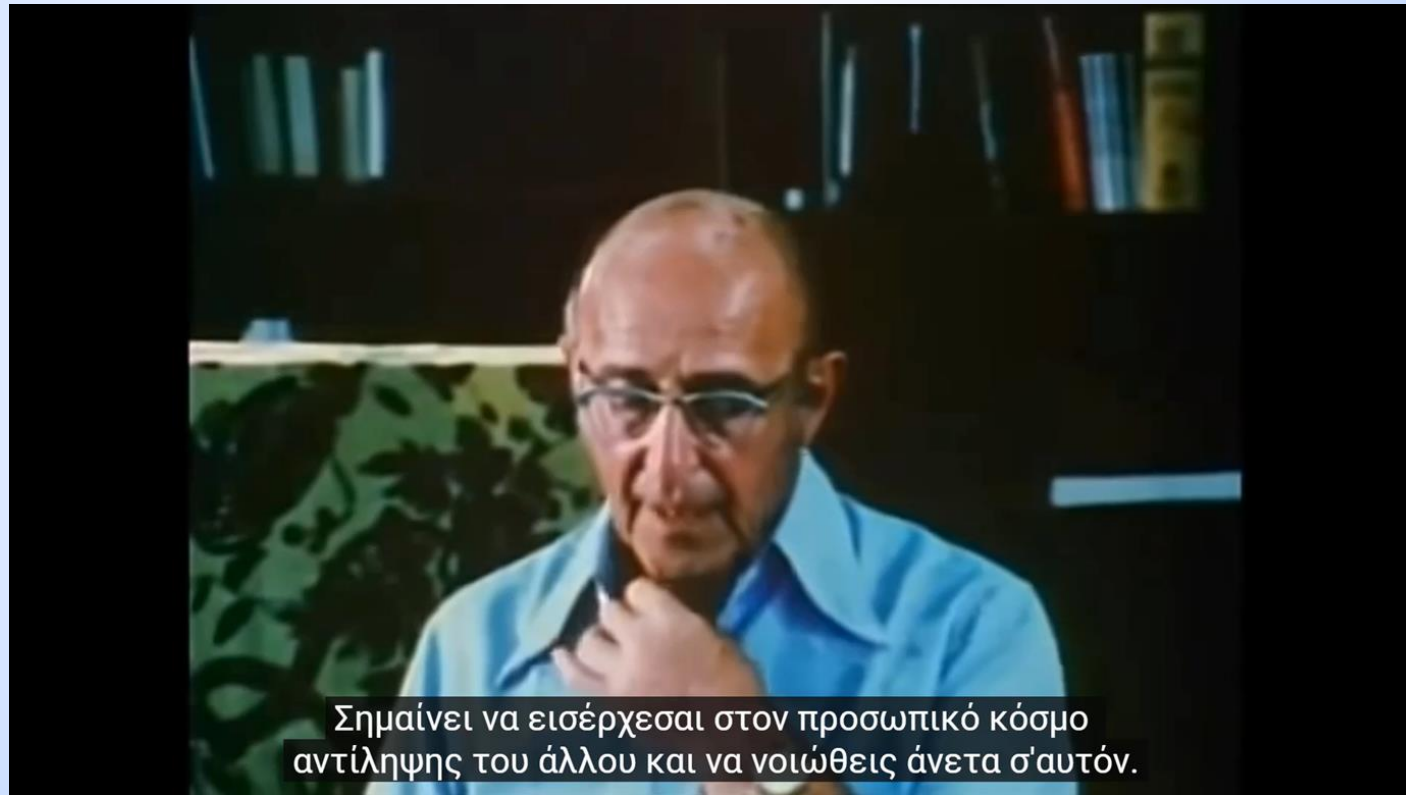
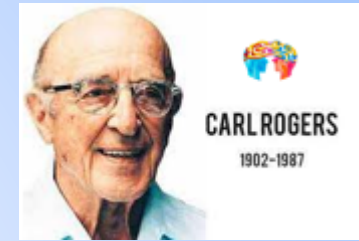
# Άνευ όρων αποδοχή

- ▶ Αποδοχή της ατομικότητας
- ▶ Σεβασμός
- ▶ «Η προσωποκεντρική προσέγγιση στηρίζεται στην παραδοχή ότι ο άνθρωπος κατά βάση είναι αξιόπιστος οργανισμός, ικανός να εκτιμά την εξωτερική και εσωτερική περίσταση [...], ώστε να μπορεί να παίρνει δημιουργικές αποφάσεις σχέση με τα επόμενα βήματα της ζωής του και να δρα σύμφωνα μ' αυτές» (Rogers, 1967).
- ▶ Στόχος η ικανότητα του ατόμου να αναπτυχθεί έτσι ώστε να μπορέσει να αντιμετωπίσει μόνο του τα προβλήματα που συναντά στη διάρκεια της ζωής του.



# Ο Carl Rogers για την ενσυναίσθηση

<https://youtu.be/S6FWWhXurxSI>





# Τι δεν είναι η Ενσυναίσθηση

- ▶ Δεν σημαίνει κατευθύνω, δίνω λύσεις ή οδηγίες.
- ▶ Δεν καλλιεργεί την εξάρτηση από τον σύμβουλο.
- ▶ Δεν σημαίνει συμφωνία, ούτε υποκρίνομαι ότι συμφωνώ.
- ▶ Δεν ξεχνώ ότι δεν είναι δική μου η κατάσταση.
- ▶ Δεν κρίνω, δεν επικρίνω ούτε απορρίπτω.
- ▶ Δεν εμπλέκομαι συναισθηματικά με υπερβολικό τρόπο.



# Τι δεν είναι η Ενσυναίσθηση

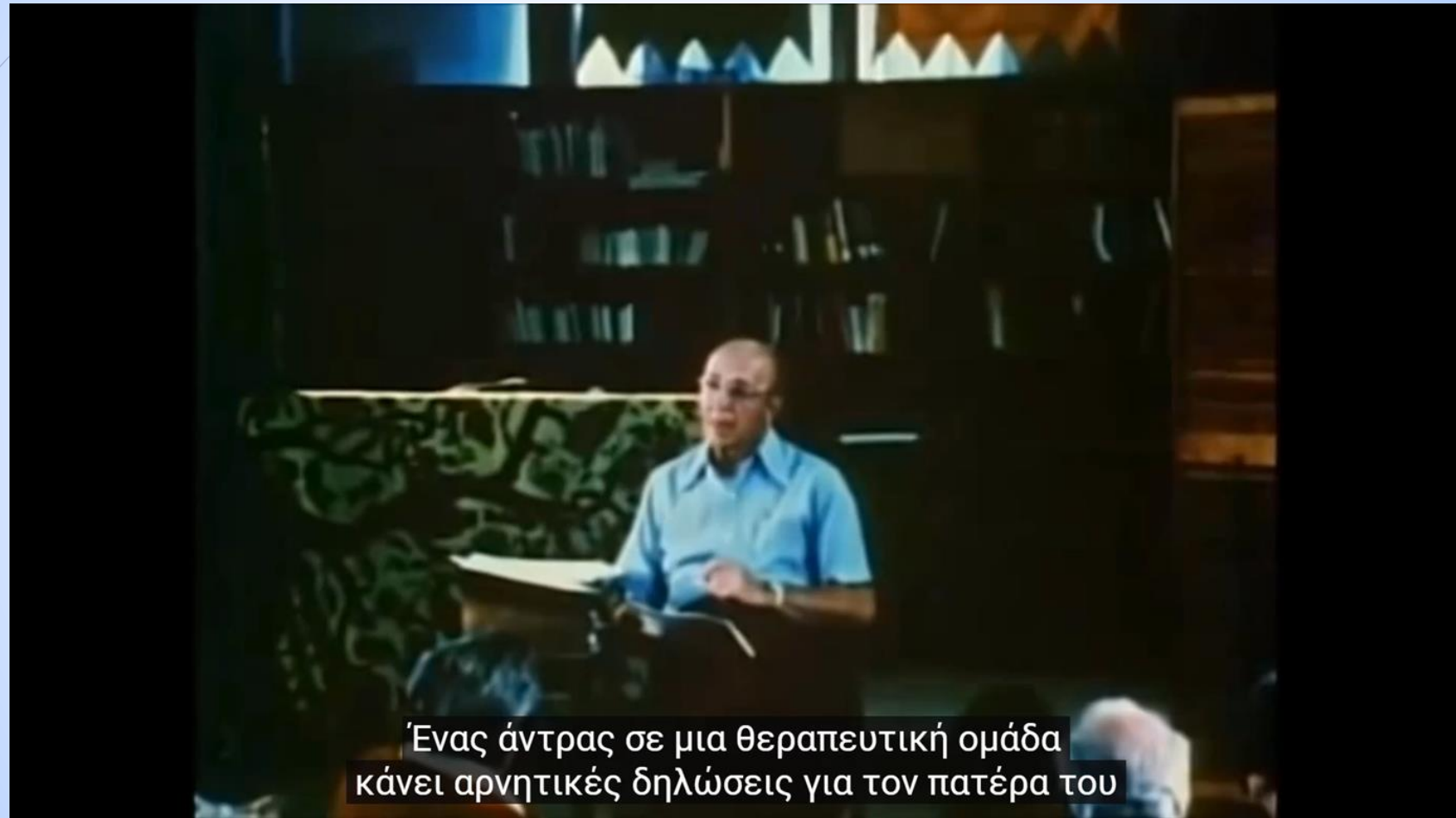
- ▶ Δεν υπαγορεύω στον άλλο τι να κάνει, πώς να νιώσει.
- ▶ Δεν εξηγώ, δεν ερμηνεύω τι κάνει, πώς νιώθει και γιατί.
- ▶ Δεν ρωτώ γιατί νιώθει, σκέφτεται ή πράττει έτσι.
- ▶ Δεν κάνω διαγνώσεις.
- ▶ Δεν ορίζω την εμπειρία του άλλου με δικά μου κριτήρια.
- ▶ Δεν σημαίνει ταύτιση, ούτε υποκρίνομαι ότι ταυτίζομαι.

*«Ο καθένας μας, στο βαθμό που είναι πρόθυμος να είναι ο εαυτός του, ανακαλύπτει πως δεν αλλάζει μόνο αυτός, αλλά και αυτοί με τους οποίους συνδέεται»,*

Carl Rogers, «Το γίνεσθαι του προσώπου», 1961

# Παράδειγμα Δεξιότητας Ενσυναίσθησης

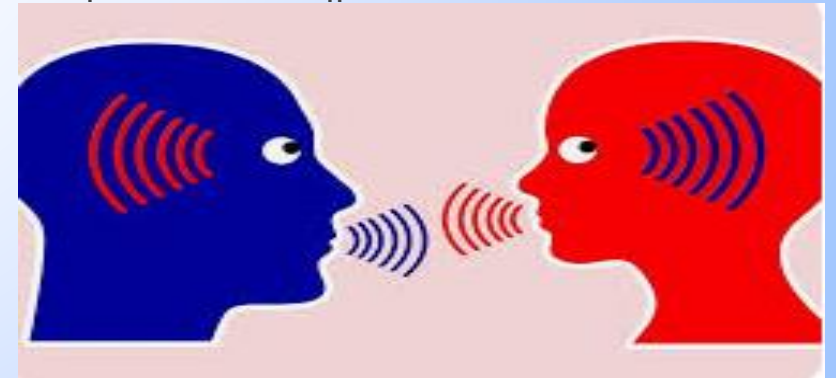
<https://youtu.be/S6FWWhXurxSI>



Ένας άντρας σε μια θεραπευτική ομάδα  
κάνει αρνητικές δηλώσεις για τον πατέρα του

# Ενεργητική Ακρόαση

- ▶ Η ενεργητική ακρόαση, χρησιμοποιεί όλες τις αισθήσεις (μάτια, αυτιά και στόμα) Schulz von Thun (1998) αναφέρεται σε «ακρόαση με τέσσερα αυτιά».
- ▶ Ο συντονισμός με τη μη λεκτική συμπεριφορά,
- ▶ Η εναρμόνιση της οπτικής επαφής των δύο συνομιλητών,
- ▶ Ο συντονισμός με την ταχύτητα της ομιλίας και τον τόνο της φωνής,
- ▶ Τα νεύματα και οι ήχοι αποδοχής του εκπαιδευτικού στα λόγια του μαθητή, με ελάχιστες δυνατές αποκρίσεις, μη λεκτικές, με μονολεκτικές εκφράσεις, με λίγες λέξεις, με ανακεφαλαίωση των σημαντικότερων πληροφοριών που διηγήθηκε προηγουμένως ο πελάτης.
- ▶ Αντανάκλαση περιεχομένου ή παράφραση/αντανάκλαση συναισθημάτων.



○ Rogers κατά την εφαρμογή της ενεργητικής  
ακρόασης

[https://www.youtube.com/watch?v=r\\_yGBnZXFFA&list=RDLVHarEcd4bt-s&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=r_yGBnZXFFA&list=RDLVHarEcd4bt-s&index=2)

**Excerpt from 'Carl Rogers  
Interviews - Steve'**

Για την κατανόηση της ενσυναίσθησης καλούμαστε σε κάθε επικοινωνιακή περίσταση να απαντήσουμε στα ερωτήματα:

- ▶ Τι λέει
- ▶ Τι σκέφτεται
- ▶ Τι κάνει
- ▶ Τι νιώθει



Βίντεο για την κατανόηση της ενσυναίσθησης, «Τι είναι αυτό», 2007, Κ. Πιλάβιος  
<https://youtu.be/F-H2RVM7rAg>



# Πόσο ενσυναισθητικοί είμαστε...

← → ↻ <https://psychology-tools.com/test/toronto-empathy-questionnaire> 1

## Toronto Empathy Questionnaire (TEQ)

Tests About Us Get Help

Below is a list of statements. Please read each statement carefully and rate how frequently you feel or act in the manner described. Circle your answer on the response form. There are no right or wrong answers or trick questions. Please answer each question as honestly as you can. 2

	Never	Rarely	Sometimes	Often	Always
1. When someone else is feeling excited, I tend to get excited too. 3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Other people's misfortunes do not disturb me a great deal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. It upsets me to see someone being treated disrespectfully.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. I remain unaffected when someone close to me is happy.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. I enjoy making other people feel better.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. I have tender, concerned feelings for people less fortunate than me.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. When a friend starts to talk about his\her problems, I try to steer the conversation towards something else.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. I can tell when others are sad even when they do not say anything.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. I find that I am "in tune" with other people's moods.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. I do not feel sympathy for people who cause their own serious illnesses.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. I become irritated when someone cries.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. I am not really interested in how other people feel.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. I get a strong urge to help when I see someone who is upset.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. When I see someone being treated unfairly, I do not feel very much pity for them.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. I find it silly for people to cry out of happiness.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. When I see someone being taken advantage of, I feel kind of protective towards him\her.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Score my Answers 4

Sources

1. Sprengh RN, McKinnon MC, Mar RA, Levine B. *The Toronto Empathy Questionnaire: Scale development and initial validation of a factor-analytic solution to multiple empathy measures.* J. Pers. Assmt. 2009.;91(1):62-71. 5



# Βιβλιογραφία

Κυριακίδου Π., (2017). Αξιοποίηση των ανθρωπολογικών θεωριών μάθησης του Carl Rogers στη σχολική τάξη. Μια διαθεματική διδακτική προσέγγιση για το Γυμνάσιο, Διπλωματική Μεταπτυχιακή Εργασία, ΠΜΣ Τμήμα Θεολογίας Α.Π.Θ.

- Μαλικιώση-Λοϊζου, Μ. (1999). Συμβουλευτική Ψυχολογία. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Rogers, C.R., Stevens, B. (1967). *Person to Person: The problem of being human*. Lafayette, CA :Real People Press.
- Schulz von Thun (1998). *Das innere Team und situationsgerechte Kommunikation*, Rowohlt, Reinbek.
- Ταινία μικρού μήκους του Κων/νου Πιλάβιου, (2007), Τίτλος: «Τι είναι αυτό;»

<https://youtu.be/F-H2RVM7rAg>

- Carl Rogers Ενσυναίσθηση στα Ελληνικά

<https://youtu.be/S6FWhXurxSI>

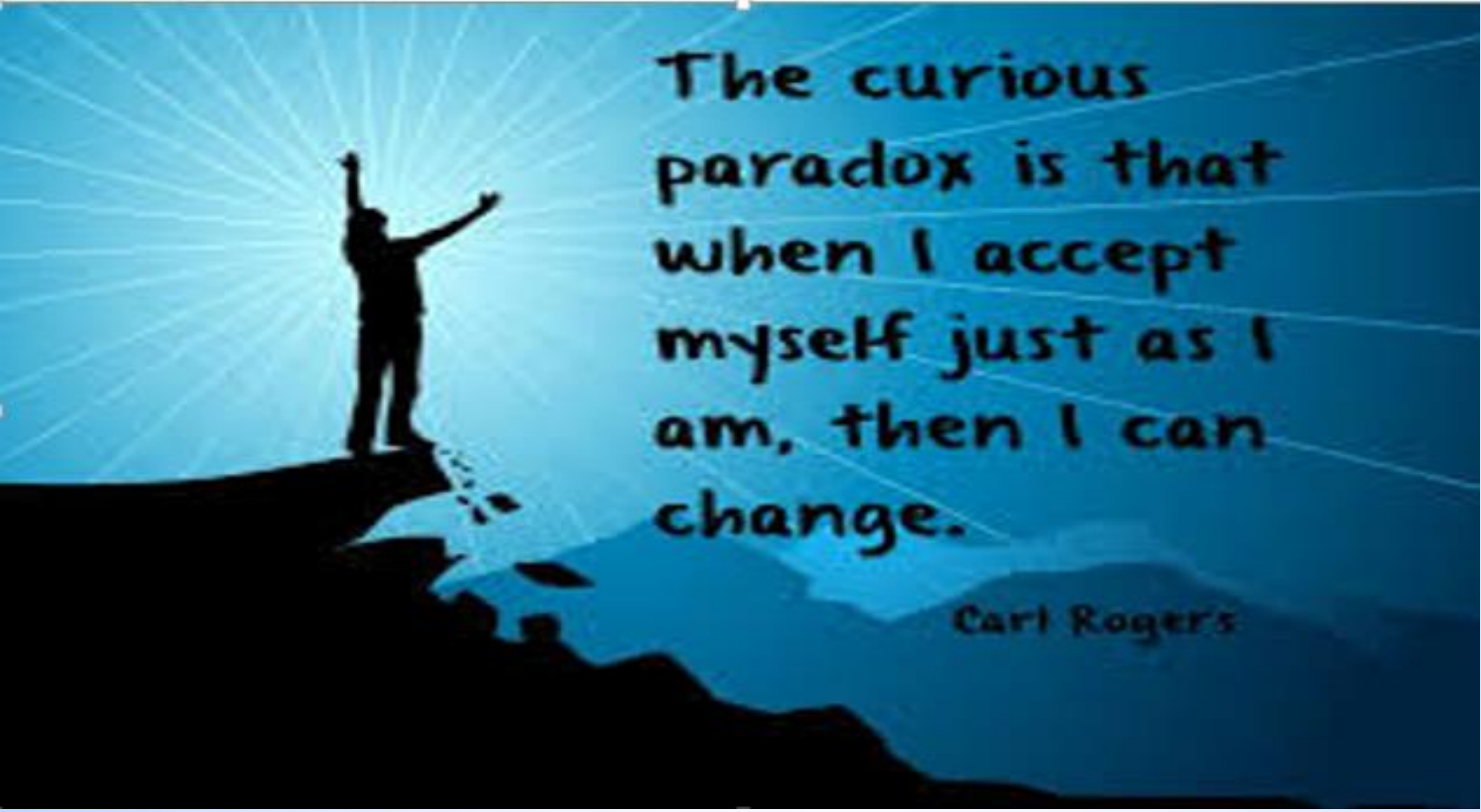
[https://www.youtube.com/watch?v=r\\_yGBnZXFFA&list=RDLVHarEcd4bt-s&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=r_yGBnZXFFA&list=RDLVHarEcd4bt-s&index=2)

- Empathy Map

[https://en.wikipedia.org/wiki/Empathy\\_Map](https://en.wikipedia.org/wiki/Empathy_Map)

- Toronto Empathy Questionnaire

<https://psychology-tools.com/test/toronto-empathy-questionnaire>



The curious paradox is that when I accept myself just as I am, then I can change.

Carl Rogers