

Ενσυναίσθηση: ερμηνεία του όρου και επιστημονική προσέγγιση της έννοιας

Ορθοδοξία / Ηθική

Γεώργιος Κουννούσης, Δρ. Θεολογίας, Κοινωνιολόγος



[Προηγούμενη δημοσίευση: <https://www.pemptousia.gr/?p=164324>]

Στις κοινωνικές επιστήμες ο όρος ενσυναίσθηση δηλώνεται με τον όρο εμπάθεια με τον οποίο «καλείται η κατανόηση της συμπεριφοράς ενός άλλου με βάση τη βίωση και συμπεριφορά του ίδιου του ατόμου»[21]. Ο όρος εμπάθεια είναι μετάφραση του γερμανικού όρου *Einfühlung*.

Ο όρος *Einfühlung* μπήκε στο λεξιλόγιο της αγγλόφωνης κοινωνιοψυχολογίας με τον εξελληνισμένο όρο *empathy*. Όμως, ο τεχνικός αυτός ψυχολογικός όρος προσκρούει στα ελληνικά με την κοινή σημασία της λέξεως εμπάθεια που σημαίνει το σφοδρό πάθος, ακόμη και μίσος από το οποίο κατέχεται κανείς και το οποίο συνοδεύει τους λόγους και τις πράξεις του[22]. Για το λόγο αυτό και αποδόθηκε ο όρος ως ενσυναίσθηση. Τα συστατικά της λέξης αποτελούνται από τις λέξεις εν, συν και αίσθηση, υποδηλώνοντας την επέκταση της αίσθησης του ατόμου πέρα

από τον εαυτό του. Η ενσυναίσθηση στην ψυχοθεραπεία νοείται ως η στάση και η έκφραση ενός ατόμου απέναντι σε κάποιο άλλο, έχει δηλαδή διαπροσωπικό χαρακτήρα. Ενώ, όμως, αναπτύχθηκε ως εργαλείο της ψυχοθεραπείας, σύντομα αγκαλιάστηκε και από άλλες επιστήμες, αφού αναγνωρίστηκαν οι δυνατότητές της σε όλες τις μορφές των διαπροσωπικών σχέσεων, σε κάθε κατάσταση, δηλαδή, στην οποία ένας άνθρωπος προσπαθεί να καταλάβει αυτόν που βρίσκεται απέναντί του.



Είναι άξιο προσοχής ότι ο όρος είναι αρκετά καινούργιος στην ελληνική κοινωνιοψυχολογική ορολογία, ούτως ώστε ο καθηγητής Γεώργιος Μπαμπινιώτης να μην την συμπεριλάβει στο λεξικό της νέας ελληνικής γλώσσας! Ο όρος μοιάζει με τη λέξη συμπάθεια, όμως δεν ταυτίζεται και είναι πέρα από την έννοια αυτή. Η συμπάθεια είναι η προσπάθεια κάποιου, η βαθιά κατανόηση και συμμετοχή στη ψυχική κατάσταση ενός άλλου που πάσχει[23]. Ένας άνθρωπος μπορεί να συμπάσχει βιώνοντας τον ψυχικό πόνο του άλλου, αλλά δεν μπορεί να αντιληφθεί τα συναισθήματα που προκαλούν αυτόν τον πόνο ή απορρέουν από αυτόν. Η έννοια της συμπάθειας περιλαμβάνει στοιχεία οίκτου, συλλύπησης και συμφωνίας, τα οποία δεν χαρακτηρίζουν την ενσυναίσθηση. Γενικά στη συμπάθεια η προσοχή του ατόμου στρέφεται στα δικά του συναισθήματα και στην υποτιθέμενη ομοιότητά τους με εκείνα του άλλου χωρίς να χάνει την προσωπική του ταυτότητα, ενώ στην ενσυναίσθηση η προσοχή του ατόμου στρέφεται στα συναισθήματα του άλλου χάνοντας τον εαυτό του[24]. Από την άλλη, η ενσυναίσθηση μπορεί να βοηθήσει

στην αιτιολόγηση των πράξεων του άλλου, όχι όμως και στη δικαιολόγησή τους. Προσπαθώντας να βιώσουμε τα συναισθήματα του άλλου μπορούμε να καταλάβουμε πώς οδηγήθηκε σε συγκεκριμένες πράξεις. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι πρέπει να συμφωνήσουμε με αυτές.

Συνεπώς, ενσυναίσθηση είναι η συναισθηματική ταύτιση με ένα άλλο άνθρωπο. Η αναγνώριση και η κατανόηση της θέσης, του συναισθήματος, των σκέψεων ή της κατάστασης κάποιου άλλου ανθρώπου. Όποιος χρησιμοποιεί την ενσυναίσθηση μπορεί να αναγνωρίσει, να αντιληφθεί και να αισθανθεί αυτό που αισθάνεται ένας άλλος άνθρωπος. Με αυτό τον τρόπο μπορεί να βάλει τον εαυτό του στη θέση του άλλου, να κατανοήσει τη συμπεριφορά του και να αναγνωρίσει τα κίνητρά της. Να δει δηλαδή τον κόσμο μέσα από τα μάτια του άλλου[25]. Στην ψυχολογία η λέξη "ενσυναίσθηση" χρησιμοποιείται με τρεις διακριτές έννοιες: α) αντιλαμβάνομαι τα συναισθήματα του άλλου, β) αισθάνομαι αυτό που αισθάνεται και ο άλλος και γ) αντιδρώ συμπνετικά στη στενοχώρια του άλλου. Αυτές οι τρεις εκδοχές φαίνονται να περιγράφουν μια αλληλουχία: σε προσέχω, σε συμπονώ, γι' αυτό και ενεργώ για να σε βοηθήσω[26]. Πρόκειται, δηλαδή, για ένα εξαιρετικά ισχυρό εργαλείο επικοινωνίας. Δυστυχώς, όμως, ενώ πρόκειται για μια ικανότητα που διαθέτουμε όλοι οι άνθρωποι, οι περισσότεροι την αγνοούμε και γι' αυτό παραμένει αναξιοποίητη[27].

Μπορεί να υπάρχουν πολλοί όροι μεταξύ των ερευνητών που να περιγράφουν την ενσυναίσθηση, όπως είναι η "ταύτιση", η "διείσδυση" και η "υιοθέτηση", όμως όλοι οι ερευνητές αναφέρονται σε διαδικασίες κατά τις οποίες το άτομο προσπαθεί να δει τον κόσμο μέσα από τα μάτια κάποιου άλλου. Η ενσυναίσθηση συνιστά μια πολυσύνθετη διαδικασία. Αφορά την προσπάθεια ενός ατόμου να κατανοήσει στο μέγιστο δυνατό βαθμό την εμπειρία ενός άλλου, είτε πρόκειται για συμπεριφορά, είτε για συναίσθημα, είτε για διανοητική κατάσταση, είτε για πλαίσιο αναφοράς[28]. Η ενσυναίσθηση με λίγα λόγια λειτουργεί ως αντίδοτο στο μίσος, γιατί επιδιώκει να κατανοήσει τον άλλο τόσο βαθιά, σαν να ήταν μέσα του. Για να βιώσει κανείς τα συναισθήματα του άλλου δεν χρειάζονται πολλά. Με ένα απλό άγγιγμα, με μια κίνηση του κεφαλιού, με ένα χάδι ή ακόμη, και με την απόλυτη σιωπή μπορεί να επιτευχθεί η ενσυναίσθηση. Η ενσυναίσθηση παίζει τον κεντρικό ρόλο στην παροχή φροντίδας, η οποία άλλωστε επικεντρώνεται στην ανταπόκριση στις ανάγκες των άλλων παρά στις δικές μας συναισθηματικές ανάγκες. Η συμπόνια, ένας πολύ σπουδαίος όρος, εμφανίζεται καθημερινά με διάφορες μορφές ως απλή διαθεσιμότητα, ως ευαισθησία ή ως ανταπόκριση, όλα σημάδια μιας καλής γονεϊκής φροντίδας ή φιλικής σχέσης[29].

- [21] T.H. Pear, «Εμπάθεια», στο: Λεξικό Κοινωνικών Επιστημών UNESCO, τ. 1ος, Ελληνική Παιδεία Α.Ε., Αθήναι 1972, σελ. 228-229.
- [22] Αναστάσιου Σταλικά - Μάρθας Χαμοδράκα, Θεμελιώδη θέματα ψυχοθεραπείας. Η ενσυναίσθηση, Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 2004, σελ. 22-23.
- [23] Γεώργιου Μπαμπινιώτη, «Συμπάθεια», στο: Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας. Με σχόλια για τη σωστή χρήση των λέξεων, Κέντρο Λεξικολογίας Ε.Π.Ε., Αθήνα 20022, σελ. 1687.
- [24] Αναστάσιου Σταλικά - Μάρθας Χαμοδράκα, Θεμελιώδη θέματα ψυχοθεραπείας. Η ενσυναίσθηση, ό.π.
- [25] «Ενσυναίσθηση: Η άγνωστη δύναμη της επικοινωνίας», στο: Science Illustrated 63 (Δεκέμβριος 2010), δημοσιευμένο στο: <http://www.scienceillustrated.gr/site/empathy> 25/12/2010.
- [26] Daniel Goleman, Κοινωνική νοημοσύνη, ό.π., σελ. 84-85.
- [27] Daniel Goleman, Η συναισθηματική νοημοσύνη. Γιατί το «EQ» είναι πιο σημαντικό από το «IQ»;, (ελλ. μτφρ. Α. Παπασταύρου - επιμ. Ι. Νέστορος- Χρ. Ξενάκη), Πεδίο, Αθήνα 2011, σελ. 157-177, όπου αναφέρονται τα δύο σημαντικά άρθρα που απέδειξαν τη βιολογικότητα της ενσυναίσθησης: Leslie Brothers, "A Biological Perspective on Empathy", American Journal of Psychiatry 146, 1 (1989) και Robert Levenson & Anna Ruef, "Empathy: A Physiological Substrate", Journal of Personality and Social Psychology 63, 2 (1992).
- [28] Stephanie Preston & Frans de Waal, "Empathy: Its Ultimate and Proximate Bases", Behavioral and Brain Sciences 25 (2002), pp. 1-72.
- [29] Daniel Goleman, Κοινωνική νοημοσύνη, ό.π., σελ. 291.

<https://bit.ly/3lwdgws>