

# Η ενσυναίσθηση ως εχέγγυο δημιουργίας εμπιστοσύνης και σεβασμού στις διαπροσωπικές σχέσεις

Ορθοδοξία / Ηθική

Γεώργιος Κουννούσης, Δρ. Θεολογίας, Κοινωνιολόγος



[Προηγούμενη δημοσίευση: <https://www.pemptousia.gr/?p=164605>]

Παρόλα αυτά, το να νιώθεις “συμπάθεια” για τους φίλους, τους συγγενείς, τους διπλανούς σου απέχει έτη φωτός από τη δύναμη της ενσυναίσθησης. Η ενσυναίσθηση θεμελιώνεται στην πλήρη ταύτιση με το πρόβλημα του εκάστοτε άλλου. Το ρήμα “συν-αισθάνομαι” περιγράφει πιο εύκολα την ουσία της ενσυναίσθησης. “Αισθάνομαι μαζί σου” σημαίνει ότι δεν περιορίζομαι σε μία απλή κατανόηση του προβλήματός σου, αλλά ότι αφήνω την χαρά ή τη λύπη σου να γίνει κομμάτι δικό μου. Η ενσυναίσθηση αναπτύσσεται περισσότερο, όταν επικοινωνούμε με άτομα έξω από το στενό κοινωνικό μας περιβάλλον. Ένας τρόπος για να βρεθούμε πιο κοντά στην ενσυναίσθηση είναι να δοκιμάσουμε να ζήσουμε για λίγο τη ζωή κάποιου άλλου ανθρώπου, η οποία διαφέρει κατά πολύ

από τη δική μας[30].



Η ενσυναίσθηση στην ψυχολογία έχει τέσσερις διαστάσεις: τη γνωστική, τη συναισθηματική, το επικοινωνιακό στοιχείο και την ενσυναίσθητη κατανόηση[31]. Η γνωστική αναφέρεται στη νοητική κατανόηση της εμπειρίας του άλλου. Η συναισθηματική αναφέρεται στο άμεσο βίωμα των συναισθημάτων του άλλου. Η επικοινωνιακή αφορά τη μεταβίβαση, με ακρίβεια και ευαισθησία στον άλλο της κατανόησης του συναισθηματικού του κόσμου. Τέλος, ένας εννοιολογικός ορισμός του όρου “ενσυναίσθητη κατανόηση” τη χαρακτηρίζει ως την «ψυχική διαδικασία κατά την οποία ένα άτομο προσπαθεί να αναγνωρίσει δηλώσεις, μορφές συμπεριφοράς ή συναισθήματα ενός άλλου ατόμου και μάλιστα από την οπτική που βρίσκεται το άλλο άτομο». Αυτό απαιτεί «ένα πολύ καλό μάτι και αυτί» και από την άλλη «να μπει κανείς στη θέση του άλλου»[32]. Συνεπώς, η ενσυναίσθητη κατανόηση αναφέρεται στη διαδικασία του να μπει στη θέση του άλλου και όχι στο αποτέλεσμα αυτής της διαδικασίας. Κατά τη διάρκεια της ψυχοθεραπείας και της συμβουλευτικής διαδικασίας, οι τέσσερις διαστάσεις αυτές φαίνεται να αλληλοσυμπληρώνονται και να δημιουργούν μια κοινά αποδεκτή αντίληψη για τη φύση της ενσυναίσθησης.

Οι κοινωνικές και εικονικές αποστάσεις της σύγχρονης εποχής έχουν δημιουργήσει μια ανωμαλία στη ζωή του ανθρώπου, έστω κι αν εμείς θεωρούμε πως αυτός είναι ο κανόνας. Αυτός ο διαχωρισμός φιμώνει την ενσυναίσθηση, χωρίς την οποία χωλαίνει ο αλτρουισμός[33]. Αντίθετα, η ενσυναίσθηση φέρνει πιο κοντά τους

ανθρώπους, τους βοηθά να καταλάβουν ο ένας τον άλλο. Με αυτόν τον τρόπο αναπτύσσεται αμοιβαίος σεβασμός. Η επικοινωνία μέσω της ενσυναίσθησης κρύβει κάτι άλλο πιο δυνατό. Δίνεται η δυνατότητα της αντίδρασης προς τον άλλο με τέτοιο τρόπο, ώστε να αναπτύσσεται μεταξύ τους αμοιβαία κατανόηση και εμπιστοσύνη. Μπορεί έτσι, ο ένας συνομιλητής να αντιληφθεί και να ερμηνεύσει το μήνυμα του άλλου συνομιλητή, δίνοντας συνάμα την πιο κατάλληλη απάντηση. Η σωστή αυτή απάντηση μπορεί να αποτελέσει το βασικό στοιχείο της επικοινωνίας. Επομένως, η ενσυναίσθηση παρέχει την ικανή και αναγκαία συνθήκη στις διαπροσωπικές σχέσεις για τη δημιουργία εμπιστοσύνης και σεβασμού, την έκφραση των συναισθημάτων, τη μείωση της έντασης, την εμφάνιση πληροφοριών, τη δημιουργία ασφαλούς περιβάλλοντος που να ευνοεί την επίλυση προβλημάτων και την ανάπτυξη της ανεκτικότητας στο διαφορετικό, στις απόψεις των άλλων, έστω κι αν δεν συμπίπτουν με τις δικές μας[34].

Στην έκφραση της ενσυναίσθησης καθοριστικό ρόλο διαδραματίζουν, τόσο η λεκτική, όσο και η μη λεκτική επικοινωνία μέσω της οποίας ο ακροατής μεταδίδει το μήνυμα στο συνομιλητή του. Με τον τρόπο αυτό ενθαρρύνεται ο συνομιλητής να εκφραστεί ελεύθερα, χωρίς να φοβάται ότι ο άλλος θα τον διακόψει, θα τον κρίνει ή θα του υποδείξει τι να κάνει. Ο ακροατής πρέπει πρώτα να εντοπίσει τη συναισθηματική κατάσταση στην οποία βρίσκεται ο συνομιλητής του για να μπορέσει να ξεκινήσει διάλογο μαζί του. Πρέπει να αναγνωρίσει τα ισχυρά συναισθήματα που αντιλαμβάνεται, όπως φόβο, θυμό, πένθος, απογοήτευση και στη συνέχεια να τα μεταφέρει στο συνομιλητή του, ούτως ώστε αυτός να τα παραδεχθεί. Αυτό αυξάνει την εμπιστοσύνη του συνομιλητή προς τον ακροατή του. Απεναντίας, όταν τα άτομα αντιμετωπίζονται ως αριθμητικές μονάδες, ως εναλλάξιμα μέρη χωρίς κανένα ενδιαφέρον ή αξία, τότε η ενσυναίσθηση θυσιάζεται στον βωμό της αποδοτικότητας και της αποτελεσματικότητας[35].

*(συνεχίζεται)*

[30] «Empathy: Ενσυναίσθηση, εμπάθεια ή συμπάθεια;», στο: <http://www.ehealthcyprus.com/empathy>

[31] Αναστάσιου Σταλίκια - Μάρθας Χαμοδράκα, Θεμελιώδη θέματα ψυχοθεραπείας. Η ενσυναίσθηση, ό.π.

[32] Νίκου Γ. Παπαδοπούλου, Λεξικό της ψυχολογίας. Εγκυκλοπαιδικό με τετράγλωσση ορολογία, Σύγχρονη Εκδοτική, Αθήνα 2005, σελ. 320.

[33] Daniel Goleman, Κοινωνική νοημοσύνη, ό.π., σελ. 90.

[34] «Ενσυναίσθηση: Η άγνωστη δύναμη της επικοινωνίας», στο: Science Illustrated 63, ό.π.

[35] Daniel Goleman, Κοινωνική νοημοσύνη, ό.π., σελ. 339.

<http://bit.ly/2tTmx91>