

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η ενσυναίσθηση είναι μια λέξη που τα τελευταία χρόνια ακούγεται όλο και περισσότερο. Όλοι μιλούν γι' αυτή, όλοι την επιζητούν. Θεωρούν ότι αποτελεί σημαντικό ζητούμενο σε όλες τις διαπροσωπικές σχέσεις σε δυαδικό ή σε ομαδικό επίπεδο, σε όποιο πλαίσιο κι αν αυτές λαμβάνουν χώρα. Είτε πρόκειται για φιλική σχέση είτε για συντροφική είτε για σχέση γονιού-παιδιού είτε για οποιαδήποτε σχέση προσδιορίζεται από οικειότητα και αμεσότητα, η ενσυναίσθηση αποτελεί αναπόσπαστο συστατικό της. Επιπλέον, η ενσυναίσθηση αποτελεί ζητούμενο και σε κάθε επαγγελματικό πλαίσιο που χαρακτηρίζεται από αυστηρή δομή και ιεραρχία, καθώς το καθιστά πιο λειτουργικό και παραγωγικό. Αν κάποιος έχει ενσυναίσθηση, μπορεί να συνεργαστεί και, αντιστρόφως, αν η συνεργασία αποτελεί γι' αυτόν σημαντική αξία, μπορεί να καλλιεργήσει την ενσυναίσθηση.

Όλοι αποζητούν την ενσυναίσθηση και παραπονιούνται όταν δεν τη βρίσκουν. Πόσοι όμως γνωρίζουν τι είναι πραγματικά η ενσυναίσθηση, ώστε να μπορέσουν να την αναζητήσουν στον άλλο, αλλά και στον ίδιο τους τον εαυτό;

Μέσα από τη συμβουλευτική και την ψυχοθεραπεία όλα αυτά τα χρόνια συνεχώς συναντώ ανθρώπους που δεν βρίσκουν την πολυπόθητη ενσυναίσθηση στις σχέσεις τους, ενώ νομίζουν ότι οι ίδιοι και τη νιώθουν και την εκφράζουν. Συνήθως τα πράγματα δεν είναι ακριβώς έτσι. Η ενσυναίσθηση συχνά συγχέεται με μια πιο γενική έννοια, αυτή της διαπροσωπικής νοημοσύνης, ή με μια ακόμα πιο γενική, αυτή της συναισθηματικής νοημοσύνης, η οποία περιλαμβάνει τη διαπροσωπική και την ενδοπροσωπική

νοημοσύνη, δηλαδή την ικανότητα κάποιου να αναγνωρίζει, να λεκτικοποιεί, να κατανοεί και να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του (ενδοπροσωπική νοημοσύνη), αλλά και να αναγνωρίζει, να λεκτικοποιεί, να κατανοεί τα συναισθήματα του άλλου και, ακολούθως, να τον βοηθά να τα διαχειριστεί (διαπροσωπική νοημοσύνη). Έτσι, η ενσυναίσθηση δεν σημαίνει απλώς «μεταφέρομαι στη θέση του άλλου», αλλά, επίσης, αλληλεπιδρώ παραγωγικά με αυτόν/αυτήν.

Συχνά, οι άνθρωποι μιλώντας για την απουσία ενσυναίσθησης εννοούν την έλλειψη συναισθηματικής νοημοσύνης, τον συναισθηματικό αναλαβητισμό. Η ενσυναίσθηση είναι η κορωνίδα της συναισθηματικής νοημοσύνης. Μπορεί κάποιος να είναι σε θέση, για παράδειγμα, να αναγνωρίζει τα συναισθήματα, να βρίσκει κατά κάποιον τρόπο σε ένα αρχικό στάδιο συναισθηματικής νοημοσύνης, αλλά να δυσκολεύεται με όλα τα επόμενα. Για να φτάσει κάποιος στην ενσυναίσθηση, χρειάζεται προσπάθεια και δέσμευση στην επίτευξη του στόχου, που είναι η καλλιέργεια πολλών δεξιοτήτων. Η ενσυναίσθηση είναι εγγενής ικανότητα, αλλά πρωτίστως είναι επίκτητες δεξιότητες, που, για να κατακτηθούν, χρειάζεται προσπάθεια και εξάσκηση.

Η ενσυναίσθηση είναι προϋπόθεση μιας αρμονικής και ουσιαστικής κοινωνικής συνύπαρξης και είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την αυθεντική επικοινωνία. Μια επικοινωνία χωρίς ενσυναίσθηση είναι μια επικοινωνία χωρίς περιεχόμενο.

Το παρόν βιβλίο ήταν στη σκέψη μου εδώ και πολλά χρόνια, από την εποχή της *Λογικής των συναισθημάτων*, που κυκλοφόρησε το 2013 από τις εκδόσεις Οκτώ. Από τότε μέχρι σήμερα διάφορες συγκυρίες, προσωπικές, οικογενειακές και επαγγελματικές, καθυστέρησαν την έκδοσή του. Η εξερεύνηση της ενσυναίσθησης υπήρξε ανέκαθεν ζητούμενο και σε συγγραφικό επίπεδο. Μετά τη *Λογική των συναισθημάτων* κυκλοφόρησε –και πάλι από τις εκδόσεις Οκτώ– το μυθιστόρημά μου *Ρινόκερος και ελέφαντας*, στο οποίο υποδηλώνεται η ενσυναίσθηση σε μια ιδιότυπη σχέση θεραπευτή και θεραπευόμενου. Και όχι μόνο εκεί. Η ενσυναίσθηση

ως έννοια, ως προϋπόθεση, ως συναίσθημα και, ίσως, ως αξία διατρέχει και όλα τα επόμενα της *Λογικής των συναισθημάτων* κείμενά μου και, μάλλον, όσα (αν και εφόσον) επακολουθήσουν.

Η ενσυναίσθηση απασχολεί επίσης τους γονείς που συμμετέχουν σε μια ομάδα Σχολής Γονέων. Θεωρούν ότι για να επικοινωνήσουν αποτελεσματικά με τα παιδιά τους, χρειάζεται να γίνουν πιο εγγράμματοι συναισθηματικά και να αναπτύξουν την ενσυναίσθησή τους.

Το βιβλίο απαρτίζεται από δύο μέρη: στο πρώτο μέρος γίνεται αναφορά στην έννοια της επικοινωνίας, στους λόγους για τους οποίους επικοινωνούμε, στις ανάγκες που ικανοποιούνται όταν επικοινωνούμε, στα επίπεδα της επικοινωνίας και στα στοιχεία της αποτελεσματικής επικοινωνίας, ενώ, επίσης, επισημαίνεται η σημασία των θετικών σχολίων στην επικοινωνία. Επιπλέον, παρουσιάζεται η έννοια και η σημασία της ενσυναίσθησης και επιχειρείται μια συνοπτική ιστορική ανασκόπηση της έννοιας. Στη συνέχεια, γίνεται αναφορά στην αναπτυξιακή πορεία της ενσυναίσθησης και στα είδη της, καθώς και σε δύο συναφείς με την ενσυναίσθηση έννοιες, τη συμπάθεια και τη συμπόνια. Ακολουθεί αναφορά στη συναισθηματική ρύθμιση, στις πλευρές της ενσυναίσθησης, στη νευροβιολογία της ενσυναίσθησης και στη συμβολή των κατοπτρικών νευρώνων, στη θετική κοινωνική συμπεριφορά και στις έννοιες της συναισθηματικής επίγνωσης και της συναισθηματικής αυτεπίγνωσης.

Στο δεύτερο μέρος, γίνεται παρουσίαση συγκεκριμένων τεχνικών επικοινωνίας που προωθούν την ενσυναίσθηση. Αρχικά, επιχειρείται παράθεση τεχνικών επικοινωνίας για τους γονείς, οι οποίοι θέλουν να αποτελέσουν ένα θετικό συναισθηματικό πρότυπο για τα παιδιά τους, δηλαδή να εφαρμόσουν συναισθηματική αγωγή, σύμφωνα με τον τύπο του συναισθηματικού μέντορα. Τέτοιες τεχνικές, όπως αυτή της αντανakλαστικής ακρόασης, των μπνυμάτων σε πρώτο πρόσωπο και των τεχνικών εξεύρεσης εναλλακτικών λύσεων, εκπορεύονται από την ενσυναίσθηση, αλλά και

την καλλιτεργούν, την εξελίσσουν. Στη συνέχεια, η εστίαση γίνεται στις σχέσεις ενηλίκων και αναπτύσσονται στρατηγικές επικοινωνίας για ενήλικες, ενώ γίνεται επίσης αναφορά στις τεχνικές της αντανακλαστικής ακρόασης και των μηνυμάτων σε πρώτο πρόσωπο, τεχνικές εξίσου σημαντικές τόσο στις σχέσεις ενηλίκων όσο και στις σχέσεις γονιών-παιδιών.

Τέλος, το βιβλίο κλείνει με την αναφορά στην τεχνική του γράμματος αγάπης, που βοηθά στην ανάπτυξη της ενσυναίσθησης, αλλά και στο συναίσθημα της ευγνωμοσύνης, που επίσης ενισχύει την ενσυναίσθηση και ενδυναμώνει τη συναισθηματική μας σύνδεση με τους άλλους.

Κλείνοντας, θα ήθελα να εκφράσω τη δική μου ευγνωμοσύνη σε όλους τους δικούς μου συναισθηματικούς μέντορες, τους ανθρώπους που μου έχουν προσφέρει και συνεχίζουν να μου προσφέρουν έναν αμύθητο πλούτο συναισθημάτων. Είναι ο δικός τους πλούτος, που μου τον εμπιστεύονται και γι' αυτό τους ευγνωμονώ.