

## ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

Ως ενσυναίσθηση χαρακτηρίζεται η ικανότητα και ετοιμότητα να αναγνωρίζουμε σκέψεις, συναισθήματα ενός άλλου ατόμου, να τα κατανοούμε και να μπαίνουμε στη θέση άλλων ανθρώπων. Σύμφωνα με τις πρόσφατες έρευνες του ψυχολόγου Πάουλ Μπλουμ μπορεί να οδηγήσει και σε συναισθηματικά ανακλαστικά, δηλαδή η ενσυναίσθηση μπορεί να φτάσει μέχρι το σημείο που η συναισθηματική κατανόηση μας κινητοποιεί να βοηθήσουμε μάλλον ανθρώπους που μας μοιάζουν παρά ανθρώπους που είναι διαφορετικοί από μας, π.χ. που έχουν διαφορετικό χρώμα δέρματος. Η ενσυναίσθηση μπορεί να μας κάνει μεροληπτικούς, ακόμα και φανατικούς. Γι' αυτόν το λόγο ο Μπλουμ κάνει διάκριση ανάμεσα στην ενσυναίσθηση και τη συμπόνια: «Ενσυναίσθηση σημαίνει ότι νιώθω ό,τι νιώθει ένας άλλος άνθρωπος. Συμπόνια σημαίνει ότι φροντίζω κάποιον, έχω την έγνοια του».

Στο διεθνή Κώδικα Ηθικής (Code of Ethics), που αποτελεί το θεμέλιο της κοινωνικής εργασίας, αναφέρεται στο σημείο 5.4: „Social workers should act in relation to the people using their services with compassion, empathy and care“. Το απόφθεγμα λοιπόν λέει: «Οι κοινωνικοί λειτουργοί οφείλουν να συμπεριφέρονται στους ανθρώπους που χρησιμοποιούν τις υπηρεσίες τους με συμπόνια, ενσυναίσθηση και φροντίδα<sup>1</sup>».

Κεντρικός στόχος στο πλαίσιο της εργασίας που αφορά την αγωγή των μέσων ενημέρωσης και της σεξουαλικότητας στον κοινωνικό τομέα είναι η ικανότητα ενσυναίσθησης. Κυρίως οι χρήστες/τριες του ίντερνετ πρέπει να έχουν την ικανότητα να μπαίνουν στους διαφορετικούς ρόλους των εμπλεκόμενων – αλλαγή οπτικής<sup>2</sup>.

Ο αγγλικός όρος «empathy» μεταφράζεται στα ελληνικά «ικανότητα συναισθηματικής ταύτισης» και τοποθετείται στο συγκείμενο των όρων «συμπόνια» και «φροντίδα».

### Σχέδιο συζήτησης: Ενσυναίσθηση και συμπόνια

- Τι είναι η ενσυναίσθηση;
- Ποια είναι η διαφορά μεταξύ ενσυναίσθησης και συμπόνιας;
- Τι σημαίνει συμπόνια και ικανότητα συναισθηματικής ταύτισης;
- Πώς αναπτύσσουμε την ενσυναίσθηση;

<sup>1</sup> <https://www.bewaehrungshilfe.de/wp-content/uploads/2013/02/Internationaler-Code-of-Ethic.pdf>

Διαθέσιμο στις 4/6/2018

<sup>2</sup> Vogelsang, Verena: Sexuelle Viktimisierung, Pornografie und Sexting im Jugendalter: Ausdifferenzierung einer sexualbezogenen Medienkompetenz. Springer-Verlag 2017.

- Μπορούμε να νιώσουμε περισσότερη συναισθηματική ταύτιση; Εάν ναι, πώς;
- Τι είναι τα συναισθηματικά ανακλαστικά;
- Ποια σύνδεση υπάρχει ανάμεσα στη φροντίδα και την ενσυναίσθηση;
- Υπάρχει σχέση ανάμεσα στην ικανότητα για ενσυναίσθηση και την προβληματική χρήση του ίντερνετ;
- Μπορεί η υπερβολική χρήση ονλάιν μέσων επικοινωνίας να εκπέμψει ικανότητα ενσυναίσθησης;

### Άσκηση: Ενσυναίσθηση – κάνοντας θετικά σχόλια

- Οι συμμετέχοντες/ουσες της ομάδας κάθονται σε κύκλο. Κάθε άτομο παίρνει ένα χαρτί A4 (οριζόντιο φορμάτ) και γράφει πάνω το όνομά του. Με μία πρόταση κάνει ο καθένας στους υπόλοιπους ένα θετικό σχόλιο. Καλό είναι να δοθεί προσοχή σε συγκεκριμένες διατυπώσεις, π.χ. «Αυτό που μου αρέσει σε σένα είναι ότι πάντα μου δανείζεις το μολύβι σου.», «Αυτό που μου αρέσει ιδιαίτερα σε σένα είναι ότι ποτέ δεν με κοροϊδεύεις.»
- Το μέρος του χαρτιού που περιγράφηκε, διπλώνεται σαν ακορντεόν, ώστε να μην μπορεί να διαβαστεί από το επόμενο άτομο.
- Σκοπός αυτής της άσκησης είναι να εκφράσει κάθε άτομο εκτίμηση και να κάνει ένα θετικό σχόλιο καθώς και να διατυπώσει σε μία πρόταση τα δικά του συναισθήματα ή/και γνώμες.

### Μπαίνω στη θέση κάποιου άλλου

Το να μπαίνεις στη θέση κάποιου άλλου σημαίνει μεταξύ άλλων να προσπαθείς να αναγνωρίσεις τις επιθυμίες, τις ευχές, τα προβλήματα και τις ανάγκες άλλων ανθρώπων. Η ενσυναίσθηση δεν είναι παρά η ικανότητα για συμπόνια, διότι μας βοηθάει να κατανοούμε συναισθήματα, όπως χαρά, ευτυχία, φόβο, λύπη και τον πόνο των άλλων. Υπάρχει σχέση ανάμεσα στην ικανότητα για ενσυναίσθηση, τη συμπόνια καθώς και τη φροντίδα και στη χρήση του ίντερνετ;

Για να μπορέσουμε να κατανοήσουμε καλύτερα τους άλλους, να τους εκτιμήσουμε και να αναγνωρίσουμε τις αιτίες των πράξεών τους, δίνουμε προσοχή σε μη λεκτικά σημάδια: σε βλέμματα, στη στάση του σώματος, σε χειρονομίες, κλπ. Μη λεκτική επικοινωνία αποτελεί σημαντικό τμήμα της κοινωνικής διάδρασης και μπορεί να σηματοδοτεί κάτι για τους άλλους ανθρώπους: «Σε καταλαβαίνω και χωρίς λόγια», ή «Νιώθω πώς είσαι». Όμως τι συμβαίνει με το ίντερνετ;

## Σχέδιο συζήτησης: μπαίνω στη θέση κάποιου άλλου

- Μπορείς να φανταστείς πώς θα ήταν να είσαι κάποιος/α άλλος/η;
- Πόσο καλά μπορείς να μπεις στον ψυχικό κόσμο των συνανθρώπων σου;
- Το να μπορέσεις να μπεις στη θέση κάποιου αρκεί για να βρεθεί μια κοινή λύση σε κάποια σύγκρουση;
- Ο «χρυσός κανόνας» λέει: «Μην κάνεις στους άλλους αυτό που δεν θα ήθελες να σου κάνουν». Τι σημαίνει αυτή η έκφραση σε σχέση με τη διαπροσωπική επικοινωνία στο ίντερνετ;
- Μειώνει η υπερβολική χρήση των ψηφιακών μέσων επικοινωνίας την ικανότητα για ενσυναίσθηση ή αντιθέτως οδηγεί η έλλειψη συμπόνιας σε υπερβολική χρήση των ονλάιν μέσων επικοινωνίας;

## Δραστηριότητα: Η συμπόνια και η ενσυναίσθηση

A. Γράψτε τις σκέψεις σας για το ποίημα!

B. Σκεφτείτε ποια είναι η διαφορά ανάμεσα στην ενσυναίσθηση, τη συμπόνια και στον οίκτο.

- Πώς μπορούμε να διαχωρίσουμε την ενσυναίσθηση από τη συμπόνια και από τον οίκτο;
- Ποιες είναι οι σκέψεις σας πάνω σε αυτό;
- Πώς μπορούμε να εκφράσουμε ενσυναίσθηση/ συμπόνια/ οίκτο;
- Τι καταλαβαίνεις με τον όρο ενσυναίσθηση/ συμπόνια/ οίκτο;

*«Τι είναι η αγάπη;*

*Δεν είναι συμπόνια μήτε καλοσύνη.*

*Στη συμπόνια είναι δύο, αυτός που πονάει κι αυτός που συμπονάει.*

*Στην καλοσύνη είναι δύο, αυτός που δίνει κι αυτός που δέχεται.*

*Μα στην αγάπη είναι ένας.*

*Σμίγουν οι δύο και γίνονται ένα.*

*Δεν ξεχωρίζουν.*

*Το εγώ κι εσύ αφανίζονται.*

*Αγαπώ θα πει χάνομαι...»*

Νίκος Καζαντζάκης

Quoterland.com: Τι είναι αγάπη; Διαθέσιμο στις 18/11/2018

<https://www.wattpad.com/479858690->

[%CF%80%CE%BF%CE%B9%CE%AE%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1-%CF%84%CE%B9-%CE%B5%CE%AF%CE%BD%CE%B1%CE%B9-%CE%B1%CE%B3%CE%AC%CF%80%CE%B7](https://www.wattpad.com/479858690-%CF%80%CE%BF%CE%B9%CE%AE%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1-%CF%84%CE%B9-%CE%B5%CE%AF%CE%BD%CE%B1%CE%B9-%CE%B1%CE%B3%CE%AC%CF%80%CE%B7)



Το παρόν έργο υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons. Προσοχή στα πνευματικά δικαιώματα

## Βιβλιογραφικές πηγές

Breithaupt, Fritz: *Die dunklen Seiten der Empathie*. Suhrkamp, Berlin 2017.

Goleman, Daniel: *Emotionale Intelligenz*. Dtv München 1997.

Kino, Mona: *Empathie. Die Kehrseite des Mitgeföhls*. In: *Zeit Online*.

<https://www.zeit.de/kultur/2017-06/empathie-gefuehle-achtsamkeit-training-10nach8>

Διαθέσιμο στις 22/5/201.

Newen, Albert / Vogeley, Kai: *Den anderen Verstehen*. In: *Spektrum.de*.

<https://www.spektrum.de/magazin/den-anderen-verstehen/1114588>

Διαθέσιμο στις 22/5/2018

Vogelsang, Verena: *Sexuelle Viktimisierung, Pornografie und Sexting im Jugendalter: Ausdifferenzierung einer sexualbezogenen Medienkompetenz*. Springer-Verlag 2017.

## Υλικό εργασίας

*Κώδικας Δεοντολογίας του Κοινωνικού Λειτουργού*

<https://www.noesi.gr/book/kodikas-deontologias-toy-koinonikoy-leitoyrgoy-skle>

Διαθέσιμο στις 18/11/2018

Soft skills. Μας χρειάζονται; της Μ. Δανάσκου

<https://www.semifind.gr/news/view/Nea/5108/Soft-skills-mas-hreiazontai>

Διαθέσιμο στις 21/05/2018

Δέσποινα Αυγερινού-Pietrzyk: 4 βιωματικά παιχνίδια που βοηθούν στην αντίληψη της διαφορετικότητας, την αποδοχή και την ενσυναίσθηση.

[https://thelonaginosuperman.wordpress.com/2012/12/03/4-](https://thelonaginosuperman.wordpress.com/2012/12/03/4-%CE%B2%CE%B9%CF%89%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CF%80%CE%B1%CE%B9%CF%87%CE%BD%CE%AF%CE%B4%CE%B9%CE%B1-%CF%80%CE%BF%CF%85-%CE%B2%CE%BF%CE%B7%CE%B8%CE%BF%CF%8D%CE%BD-%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD/)

[%CE%B2%CE%B9%CF%89%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AC-](https://thelonaginosuperman.wordpress.com/2012/12/03/4-%CE%B2%CE%B9%CF%89%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CF%80%CE%B1%CE%B9%CF%87%CE%BD%CE%AF%CE%B4%CE%B9%CE%B1-%CF%80%CE%BF%CF%85-%CE%B2%CE%BF%CE%B7%CE%B8%CE%BF%CF%8D%CE%BD-%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD/)

[%CF%80%CE%B1%CE%B9%CF%87%CE%BD%CE%AF%CE%B4%CE%B9%CE%B1-%CF%80%CE%BF%CF%85-](https://thelonaginosuperman.wordpress.com/2012/12/03/4-%CE%B2%CE%B9%CF%89%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CF%80%CE%B1%CE%B9%CF%87%CE%BD%CE%AF%CE%B4%CE%B9%CE%B1-%CF%80%CE%BF%CF%85-%CE%B2%CE%BF%CE%B7%CE%B8%CE%BF%CF%8D%CE%BD-%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD/)

[%CE%B2%CE%BF%CE%B7%CE%B8%CE%BF%CF%8D%CE%BD-](https://thelonaginosuperman.wordpress.com/2012/12/03/4-%CE%B2%CE%B9%CF%89%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CF%80%CE%B1%CE%B9%CF%87%CE%BD%CE%AF%CE%B4%CE%B9%CE%B1-%CF%80%CE%BF%CF%85-%CE%B2%CE%BF%CE%B7%CE%B8%CE%BF%CF%8D%CE%BD-%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD/)

[%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD/](https://thelonaginosuperman.wordpress.com/2012/12/03/4-%CE%B2%CE%B9%CF%89%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CF%80%CE%B1%CE%B9%CF%87%CE%BD%CE%AF%CE%B4%CE%B9%CE%B1-%CF%80%CE%BF%CF%85-%CE%B2%CE%BF%CE%B7%CE%B8%CE%BF%CF%8D%CE%BD-%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD/)

Διαθέσιμο στις 18/11/2018