

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ (για τον εκπαιδευτικό)

(Οι παρακάτω απόψεις αναφέρονται στην ενσυναίσθηση του θεραπευτή. Το ίδιο όμως ισχύει και για κάθε άνθρωπο που έχει ενσυναίσθηση)

Σύμφωνα με τον Καρλ Ρότζερς, ιδρυτή της προσωποκεντρικής/πελατοκεντρικής θεραπείας, η ενσυναίσθηση είναι ο τρόπος του **να υπάρχουν μαζί με κάποιον άλλον**. Σημαίνει να μπαίνεις στον **ιδιωτικό κόσμο των αντιλήψεων** του άλλου. Σημαίνει την ικανότητα να αντιλαμβάνεσαι τις εναλλαγές, από στιγμή σε στιγμή, των συναισθημάτων που βιώνει ο άλλος. Σημαίνει να **"συναισθάνεσαι" στο εδώ και τώρα, το υποκειμενικό βίωμα του άλλου**, χωρίς να κάνεις κριτική, αντιλαμβανόμενος πράγματα τα οποία ενδεχομένως βρίσκονται ακόμη, μόλις στην υποαντίληψη του.

Σύμφωνα με τους Decety και Moriguchi (2007), **η ενσυναίσθηση μπορεί να καλλιεργηθεί μέσα από τέσσερα λειτουργικά συστατικά στοιχεία** τα οποία αλληλεπιδρούν δυναμικά μεταξύ τους:

- **Η βίωση κοινών συναισθημάτων** μεταξύ του εαυτού και του άλλου που προέρχεται από τις αυτόματες συναισθηματικές και γνωστικές αποκρίσεις. Με άλλα λόγια, όταν ο πελάτης παρουσιάζει ένα ζήτημα και **αυτόματα προκαλούνται στον θεραπευτή οι ίδιες σκέψεις και τα ίδια συναισθήματα που βιώνει ο πελάτης σχετικά με το ζήτημα αυτό**.
- **Αυτογνωσία**. Ακόμα και αν υπάρχει κάποια **προσωρινή ταύτιση** μεταξύ του εαυτού και του άλλου, δεν υφίσταται σύγχυση μεταξύ των δύο. Ουσιαστικά, ο θεραπευτής **συναισθάνεται αλλά δεν ταυτίζεται, βλέπει τον κόσμο με τα μάτια του άλλου, σαν να είναι ο άλλος**.
- Ψυχική ευελιξία για να γίνει κατανοητή εκ των έσω η υποκειμενική οπτική γωνία του άλλου.
- Ρυθμιστικές διαδικασίες που **διαχωρίζουν τα συναισθήματα του εαυτού από τα συναισθήματα του άλλου**.

Πηγή: <https://www.e-psychology.gr/>