

## Τι είναι η ενσυναίσθηση;

Ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να μπαίνεις στη θέση του άλλου, να νιώθεις και να κατανοείς τις εμπειρίες του.

Η ενσυναίσθηση αποτελεί μια πολυσύνθετη διαδικασία που αφορά:

- Τη γνωστική επίγνωση της εσωτερικής κατάστασης του άλλου προσώπου
- Την αυθόρμητη συναισθηματική ανταπόκριση προς αυτό

## Η ενσυναίσθηση δηλαδή έχει 2 διακριτά μέρη

- Τη γνωστική ενσυναίσθηση (είναι η ικανότητα να φαντασθούμε τα συναισθήματα του άλλου)
- Τη συναισθηματική ενσυναίσθηση (είναι η ανταπόκριση με συναισθηματικά πρόσφορο τρόπο σ' αυτό που ο άλλος νιώθει ή σκέφτεται)

### Σε ποια ηλικία αποκτιέται:

- Υπάρχει εγγενώς
- Αναπτύσσεται μερικώς μετά τα 2 χρόνια και με επάρκεια μετά τα 5 χρόνια της ζωής μας

## Πώς συμβάλλει στην κοινωνική ανάπτυξη:

Έχει παρατηρηθεί πως άνθρωποι με αναπτυγμένη ενσυναίσθηση

- Εκδηλώνουν ενδιαφέρον για τους συνανθρώπους τους
- Παρέχουν φροντίδα και βοήθεια όπου μπορούν και όταν τους ζητηθεί
- Αναπτύσσουν αλτρουϊστική συμπεριφορά

## Η ενσυναίσθηση μας βοηθά:

- Να αναπτύσσουμε σχέσεις που θα στηρίζονται στην εμπιστοσύνη και στο σεβασμό
- Να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας στους άλλους
- Να μειώνουμε τις εντάσεις
- Να δημιουργούμε ένα ασφαλές περιβάλλον που θα ευνοεί την επίλυση προβλημάτων
- Να αποκτήσουμε ανεκτικότητα στο διαφορετικό, στις απόψεις των άλλων, έστω κι αν δεν συμπίπτουν με τις δικές μας

Ας υποθέσουμε ότι βλέπουμε έναν άπορο να κάνει μια βίαιη πράξη για να μπορέσει να τραφεί. Μπορούμε να βιώσουμε την απελπισία του και να καταλάβουμε τα κίνητρά του, αυτό όμως δεν μας εμποδίζει να σκεφτούμε ότι αυτό το άτομο θα μπορούσε να εξετάσει κι άλλες, όχι βίαιες, εναλλακτικές λύσεις.

## Έχω ενσυναίσθηση σημαίνει πως

- Είμαι πρόθυμος να ακούσω τον άλλο, να αφουγκραστώ τα δικά του συναισθήματα, τη δική του οπτική, το δικό του τρόπο ερμηνείας
- Κατανοώ τον άλλο: για να γίνει αυτό θα πρέπει να τον ακούσω, εστιάζοντας στον τρόπο που ο άλλος προσεγγίζει το ζήτημα και όχι με βάση πώς το ερμηνεύω εγώ στο μυαλό μου
- Μπαίνω στη θέση του άλλου, για να δω πώς μπορεί να νιώθει με όσα του λέω. Είναι εύκολο να κατηγορώ τον άλλο, να τον υποτιμώ ή να τον περιθωριοποιώ, όμως πώς νιώθει ο άλλος; Αν ήμουν εγώ στη θέση του, πώς θα ένιωθα; Μπαίνω στη θέση του άλλου δεν σημαίνει πως

είμαι ο άλλος, ούτε ότι χάνω τη δική μου προσωπικότητα. Ωστόσο αυτό με βοηθάει να κατανοήσω καλύτερα τον άλλο

### Διδάσκεται η ενσυναίσθηση:

Βεβαίως. Γι' αυτό οι άνθρωποι, μπορούν να βελτιώνονται.

Να μερικοί τρόποι να βελτιώσεις την ενσυναίσθησή σου:

- Να ακούς πραγματικά τον άλλο
- Να χρησιμοποιείς κατάλληλες φράσεις και λεξιλόγιο π.χ.: Ξέρω πως νιώθεις...Κι εγώ έτσι θα ένιωθα στη θέση σου.
- Να μην κρίνεις αυστηρά τους άλλους. Δεν έχουμε όλοι τις ίδιες εμπειρίες.
- Να αμφισβητείς τις δικές σου προκαταλήψεις
- Να αναζητάς τα κοινά σημεία με τους άλλους και όχι τις διαφορές
- Να μην βάζεις ταμπέλες στους ανθρώπους

### Γιατί νιώθουμε ό,τι βλέπουμε:

Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν πως η ενσυναίσθηση οφείλεται σε κάποια κύτταρα (νευρώνες) που υπάρχουν στο εγκέφαλό μας και έχουν την ιδιότητα να ενεργοποιούνται τόσο όταν κάνουμε εμείς οι ίδιοι κάτι, όσο κι όταν παρατηρούμε κάποιον άλλον να κάνει κάτι.

Αυτά τα κύτταρα ονομάστηκαν «νευρώνες-καθρέφτες» (**mirror neurons**), γιατί έχουν την ιδιότητα να ενεργοποιούνται και μέσω της παρατήρησης.

### Αντιδράσεις...μαϊμού

Κοντά στα μέσα της δεκαετίας του 1990 οι «νευρώνες-καθρέφτες» εντοπίστηκαν στους πιθήκους μακάκους. Οι ερευνητές τοποθέτησαν

ηλεκτρόδια στο κεφάλι των μακάκων, για να μελετήσουν τη λειτουργία των νευρώνων που σχετίζονται με τον έλεγχο των κινήσεων τους.

Έτσι ανακάλυψαν ότι το ίδιο σύστημα νευρικών κυττάρων «πυροδοτούνται» όχι μόνο όταν ο πίθηκος εκτελούσε συγκεκριμένες κινήσεις, αλλά και την ώρα που παρατηρούσε πώς τις εκτελούσαν οι άλλοι.

Όταν ο μακάκος έπαιρνε ένα φιστίκι, ενεργοποιούνται οι νευρώνες-καθρέφτες. Μία μέρα κάποιος από τους ερευνητές πήρε μια χούφτα φιστίκια και τότε συνέβη κάτι αναπάντεχο. Παρόλο που το πειραματόζωο δεν είχε κάνει καμία κίνηση για να τα πιάσει, ενεργοποιήθηκαν οι ίδιοι νευρώνες.

Οι νευρώνες αυτοί εντοπίστηκαν στην περιοχή F5 του προκινητικού εγκεφάλου των πιθήκων.

### Εγκεφαλική “φωτογραφική μηχανή”

Οι ερευνητές υποψιάστηκαν ότι αυτός ο μηχανισμός λειτουργούσε παρόμοια και στον άνθρωπο και πέτυχαν διάνα. Σύμφωνα με μια έρευνα που έγινε από τον νευρολόγο Chris Firth, οι νευρώνες-καθρέφτες υπάρχουν και στον ανθρώπινο εγκέφαλο.

Πιο συγκεκριμένα βρίσκονται στην κάτω έλικα του μετωπιαίου λοβού, μία εγκεφαλική περιοχή αντίστοιχη της περιοχής F5 του εγκεφάλου των πιθήκων. Αυτή είναι κοντά στην περιοχή Broca (Μπροκά), η οποία συνδέεται με τις γλωσσικές δεξιότητες. Οι οπτικές πληροφορίες από τον

ινιακό λοβό μεταφέρονται απ'ευθείας στην περιοχή Μπροκά – αυτό έχει ως αποτέλεσμα την προφορική και γραπτή έκφραση του λόγου.

Στα παραπάνω νευρικά κύτταρα οφείλεται η ικανότητά μας να μιμούμαστε. Μέσω αυτών, οι γονείς μεταδίδουν στα παιδιά του στοιχεία της προσωπικότητάς τους. Όταν το παιδί παρατηρεί μια κίνηση ή μια χειρονομία που κάνει η μητέρα του, την κωδικοποιεί οπτικά στον εγκέφαλό του, για να μπορέσει να τη επαναλάβει.

Σε τι μας βοηθούν οι “νευρώνες-καθρέφτες”:

- Να μαθαίνουμε. Πολλές μελέτες δείχνουν τον πρωταγωνιστικό ρόλο των νευρώνων-καθρεφτών στην μάθηση. Όπως δείχνουν τα ευρήματα, από τη στιγμή που ο εγκέφαλος μαθαίνει μια κίνηση, παρατηρώντας την, μπορεί να την αναπαράγει νοερά, χωρίς απαραίτητα να την εκτελέσει με το σώμα του.
- Να δημιουργούμε καλύτερες διαπροσωπικές σχέσεις. Οι νευρώνες-καθρέφτες δραστηριοποιούνται και σε εκείνες τις περιοχές του εγκεφάλου μας που σχετίζονται με τις αισθήσεις και τα συναισθήματά μας. Χάρη σε αυτούς τους νευρώνες έχουμε εξελιχθεί σε κοινωνικά όντα, μπορούμε να δείχνουμε κατανόηση, να ακούμε τις απόψεις των άλλων με σεβασμό (ακόμα και αν έρχονται σε αντίθεση με τις δικές μας), να είμαστε ανοιχτοί σε καινούργιες ιδέες.

- Να διαβάζουμε τη σκέψη των άλλων. Οι νευρώνες αυτοί μας επιτρέπουν να αντιληφθούμε όχι μόνο τις πράξεις των άλλων ανθρώπων αλλά και τα κίνητρα που κρύβονται πίσω από αυτές.
- Να είμαστε διορατικοί. Όσοι έχουν αναπτυγμένο το σύστημα νευρώνων αποδεικνύονται πιο διορατικοί, όταν καλούνται να βρουν λύση σ'ένα πρόβλημα.

Μπορούμε επίσης να προβλέψουμε με μεγαλύτερη ακρίβεια την εξέλιξη των γεγονότων, πράγμα που αποδεικνύει ότι έχουμε την ικανότητα να προβλέψουμε τις αντιδράσεις των συνομιλητών μας.

## ΤΟ ΜΠΙΓΚ ΜΠΑΝΓΚ ΤΗΣ ΕΞΕΛΙΞΗΣ

ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ, λοιπόν

Μια λέξη που λίγοι γνωρίζουμε, αλλά μια ικανότητα που όλοι διαθέτουμε και μας επιτρέπει να δημιουργούμε διαπροσωπικές σχέσεις.

Βασίζεται σε νευρώνες οι οποίοι αναπτύχθηκαν πριν από 40000 χρόνια, οδηγώντας στο μπίγκ μπάνγκ της ευφυΐας.

Ο εγκέφαλός μας έφτασε στο σημερινό του μέγεθος πριν από 200000 χρόνια. Γιατί λοιπόν εξελίχθηκε τόσο ξαφνικά πριν από 40000 χρόνια, μετατρέποντάς μας σε ευφυή όντα;

Κάποιοι επιστήμονες πιστεύουν ότι πριν από 200000 χρόνια ήδη είχαμε τα νευρικά συστήματα που διαθέτουμε και σήμερα, μεταξύ αυτών και ίσως νευρώνες-καθρέφτες. Όμως, απουσίαζαν ακόμη πολλές συνάψεις μεταξύ των νευρώνων.

Όταν πριν από 40.000 χρόνια αυτά τα συστήματα κατάφεραν να ανταλλάξουν πληροφορίες μεταξύ τους, ξέσπασε το "Μπίγκ Μπάνγκ" της εξέλιξης, αυτό που προίκισε τους προγόνους μου με εξαιρετικές νοητικές ικανότητες.

Απο τότε οι νέες εφευρέσεις κ οι γλωσσικές επινοήσεις διαδόθηκαν και πολλαπλασιάστηκαν με ιλιγγιώδη ταχύτητα. Κι ' αυτό χάρη στους νευρώνες καθρεύτες, που άνοιξαν τον δρόμο για την διαδικασία της μίμησης.