

Γονείς με ενσυναίσθηση - ενδυναμωμένα παιδιά

Της Δέσποινας Θεμιστοκλέους*

Οι συγκινησιακές νότες και οι χορδές που πάλλονται στα λόγια και στις πράξεις των ανθρώπων -ο χαρακτηριστικός τόνος της φωνής ή η αλλαγή της στάσης του σώματος, η εύγλωττη σιωπή ή το τρέμισμα της φωνής στην αφήγηση- περνούν απαρατήρητα. Μπερδεμένοι από τα δικά τους συναισθήματα, οι άνθρωποι είναι εξίσου συγχυσμένοι όταν οι άλλοι εκφράζουν σ' αυτούς τα συναισθήματά τους. Αυτή η αποτυχία καταγραφής των συναισθημάτων των άλλων ανθρώπων είναι ένα μεγάλο μειονέκτημα στη συναισθηματική νοημοσύνη και μια τραγική αποτυχία του ανθρώπου να αποκτήσει ανθρώπινη υπόσταση. Για κάθε αρμονική σχέση, η ρίζα της φροντίδας πηγάζει από τη συναισθηματική σύμπνοια, από την ικανότητα για ενσυναίσθηση (Daniel Goleman).

Στην προσπάθεια απόδοσης της έννοιας της ενσυναίσθησης (empathy) αρκετοί τη σύγκριναν με την έννοια της συμπάθειας (sympathy). Ένας από αυτούς είναι και ο Fairbairn (2002), ο οποίος ορίζει τη συμπάθεια ως μια συναισθηματική αντίδραση, άμεση και μη ελεγχόμενη, η οποία κατακλύζει το άτομο όταν αυτό φαντάζεται τον εαυτό του στη θέση στην οποία βρίσκεται κάποιος άλλος. Για τον λόγο αυτόν, μπορεί να οδηγήσει σε αναστολή της παροχής φροντίδας ή να αμβλύνει ηθικές δράσεις. Αντιθέτως, η ενσυναίσθηση αποτελεί μια ικανότητα που μαθαίνεται ή μια στάση ζωής, η οποία μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην προσπάθεια να έρθει κανείς σε επαφή, να επικοινωνήσει και να κατανοήσει τους άλλους, αναφορικά με καταστάσεις τις οποίες βιώνει το άτομο καθώς και τις εμπειρίες ή τα συναισθήματα που έχει. Η ενσυναίσθηση, επομένως, δεν είναι μια υπόθεση "όλα ή τίποτα" και υπάρχει σε κάθε άτομο. Επιπλέον, ένα άτομο μπορεί να θεω-



ρείται ότι έχει περισσότερο ή λιγότερο ανεπτυγμένη ενσυναίσθηση και να έχει την τάση να χρησιμοποιεί την ικανότητά του αυτήν ανάλογα με το αν αισθάνεται ευθύνη έναντι των άλλων ατόμων, όπως για παράδειγμα ο γονέας απέναντι στο παιδί του.

Το παιδί συχνά μπορεί λεκτικά ή με τη στάση του σώματος να εκφράσει τα δικά του συναισθήματα. Οι ιδιότητες της ενσυναίσθησης σε τέτοιες περιπτώσεις μπορούν να αποδοθούν από τον γονέα ως η ικανότητά του να αντιληφθεί την άποψη του παιδιού ή να αναγνωρίσει την άποψη του ως τη δική του αλήθεια και όχι σαν κάτι που ο ίδιος ο γονέας θα ήθελε. Επίσης είναι η ικανότητα να μένει ο γονέας μακριά από την επικρι-



ση προς το παιδί, γιατί κάτι τέτοιο απλώς θα οδηγήσει το παιδί σε αμυντική στάση και απόκρυψη σημαντικών πληροφοριών. Άλλη μία ιδιότητα της ενσυναίσθησης είναι και η ικανότητα του γονέα για αναγνώριση των συναισθημάτων του παιδιού και συζήτηση αυτών μαζί του με θετικό τρόπο και διάθεση. Τέλος, είναι η ικανότητα να νιώσει ο γονέας μαζί με το παιδί, ανακαλύπτοντας έναν "ιερό χώρο" στον εσωτερικό κόσμο του παιδιού.

Όταν το παιδί σας βιώσει μια δύ-

σκολη κατάσταση και το μοιραστεί μαζί σας, μπορείτε να του δείξετε συμπάθεια προσπαθώντας να ωραιοποιήσετε τα πράγματα και να τα κάνετε να φαίνονται καλύτερα. Φανταστείτε ότι το παιδί σας τσακώθηκε με τους φίλους του και νιώθει μόνο στο σχολείο και αυτό το στενοχωρεί. Το μοιράζεται μαζί σας κι εσείς απλώς του λέτε: "Μην τους δίνεις σημασία, εσένα τουλάχιστον σε συμπαθούν οι καθηγητές". Αντιθέτως, μπορείτε να του δείξετε ενσυναίσθηση λέγοντας απλώς "Ξέρω πόσο σημαντικό είναι να έχεις τους φίλους σου και να περνάτε όμορφα στο σχολείο. Είναι δύσκολο να νιώθεις ότι δεν σε θέλουν. Να ξέρεις όμως ότι δεν είσαι μόνος/η, έχεις εμάς κοντά σου και θα βρούμε μα-

ζί τη λύση". Αυτό που σίγουρα μπορεί να κάνει τα πράγματα καλύτερα για το παιδί σας είναι τα λόγια σας να συνοδεύονται από μια πράξη σύνδεσης, όπως είναι μια αγκαλιά!

Παράλληλα είναι σημαντικό να κατανοήσετε ότι πίσω από τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις του παιδιού σας κρύβεται μια αιτία. Χρειάζεται λοιπόν να διακρίνετε πότε και πώς πρέπει να αντιδράσετε στα συναισθήματα του παιδιού σας. Να θυμάστε ότι όλα τα συναισθήματα είναι αποδεκτά, μόνο οι πράξεις πρέπει να περιορίζονται, κι αυτό μπορεί να επιτευχθεί με τα όρια που εσείς θα θέσετε. Τα όρια είναι χρήσιμα και προσδίδουν ασφάλεια στα παιδιά, τα βοηθούν να διακρίνουν με τη σειρά τους τι είναι αποδεκτό και τι όχι.

Επιτρέποντας το συναισθήμα, δεν σημαίνει πως επιτρέπονται και οι αρνητικές ή καταστροφικές πράξεις. Τα παιδιά δεν πρέπει, για παράδειγμα, ποτέ να κτυπούν άλλους ανθρώπους, πόσω μάλλον τους γονείς τους. Όταν κτυπούν όμως τους γονείς τους, τότε ζητούν συσπαστικά από αυτούς να θέσουν τα όρια έτσι ώστε να τα βοηθήσουν να συγκρατήσουν τον θυμό τους. Μπορείτε να πείτε στο παιδί σας "Μπορείς να είσαι όσο θυμωμένος θέλεις, όμως δεν μπορείς να κτυπάς". Με αυτόν τον τρόπο αποδέχεστε το συναισθήμα του θυμού που αισθάνεται, αλλά παράλληλα θέτετε τα όρια στον τρόπο με τον οποίο εκφράζει αυτό το συναισθήμα.

Να θυμάστε πως το παιδί σας χρειάζεται περισσότερο την αγάπη σας εκείνες τις στιγμές που θεωρείτε πως την αξίζει λιγότερο. Αν εσείς σταθείτε στο πλευρό του με ενσυναίσθηση, γίνετε αυτόματα πρότυπο για το ίδιο και το βοηθάτε να γίνει συναισθηματικά ενδυναμωμένο και ψυχικά ανθεκτικό, έτοιμο να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις της καθημερινότητας μέσα στην κοινωνία!

*ΜΑ Ειδικός επιστήμονας
Κέντρο Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης