

Η ανάπτυξη και ο ρόλος της ενσυναίσθησης

Η λέξη ενσυναίσθηση (empathy) είναι ορισμένη στη διεθνή βιβλιογραφία [1] ως η διαδικασία/ικανότητα του ατόμου να αντιλαμβάνεται, κατανοεί, συμμετάσχει στις συναισθηματικές αντιδράσεις των άλλων. Ως εκ τούτου, έχει θεωρηθεί ως ένας θεμελιώδης λίθος όχι μόνο των ικανοτήτων αυτορύθμισης αλλά γενικότερα μιας υγιούς κοινωνικοσυναισθηματικής ανάπτυξης, διαδραματίζοντας έναν ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στην κοινωνική εκμάθηση, στην επικοινωνία και στην επιτυχή ένταξη σε σύνολα/ομάδες.

Οι κύριες συνιστώσες της ενσυναίσθησης είναι (α) η γνωστική και (β) η συναισθηματική ενσυναίσθηση. Η πρώτη (γνωστική ενσυναίσθηση) είναι η ικανότητα του ατόμου να αναγνωρίζει και να ταυτοποιεί σαφώς τα συναισθήματα του άλλου, κατανοώντας επαρκώς την οπτική γωνία του συνομιλητή του. Συνεπώς, η γνωστική ενσυναίσθηση είναι μία σύμπλοκη, εκούσια και εξεζητημένη/ ανώτερη γνωστική λειτουργία που έχει ως συνοδό την ικανότητα διαχωρισμού ανάμεσα στα συναισθήματα του υποκειμένου και του εκάστοτε "άλλου". Η δεύτερη (συναισθηματική ενσυναίσθηση) είναι η εκάστοτε συναισθηματική αντίδραση που έχει προκληθεί από τα συναισθήματα ενός τρίτου. Αυτή η μεταβολή δε, εμπεριέχει όχι μόνο την απόκριση στο εκάστοτε ψυχικό γεγονός αλλά και την ικανότητα της μετάδοσης του συναισθηματικού τόνου ανάμεσα στα άτομα.

Από τις νευροαπεικονιστικές έρευνες οι δύο κύριοι τύποι ενσυναίσθησης (γνωστική και συναισθηματική) μοιάζουν όχι μόνο να διαφοροποιούνται φυλογενετικά, αλλά και να εδράζονται σε διαφορετικές τοπογραφίες του κεντρικού νευρικού συστήματος, παρά τις αμφίδρομες διασυνδέσεις τους. Έτσι, η μεν συναισθηματική ενσυναίσθηση είναι σχετισμένη με δομές του μεταχιαστικού συστήματος όπως η αμυγδαλή

και ο φλοιός του προσαγωγίου, η δε γνωστική ενσυναίσθηση με τη σειρά της είναι σχετισμένη με τον προμετωπιαίο και περιοχές αισθητηριακής επεξεργασίας όπως η άνω κροταφική αύλακα.

Τα παιδιά διανύοντας τα διάφορα αναπτυξιακά στάδια κατακτούν όλο και περισσότερες εναισθητικές δεξιότητες. Μάλιστα, λίγες μόλις ώρες μετά τη γέννηση ενός βρέφους, αυτό είναι ικανό να δείξει δείγματα συναισθηματικής ευαισθησίας, κλαίγοντας λόγω χάρη όταν κλαίει ο φροντιστής του (αντανακλαστικό ή μεταδιδόμενο κλάμα[3]). Ανάλογα, τα νήπια δείχνουν σταδιακά μια αυξανόμενη πολυπλοκότητα στη συναισθηματική τους διάδραση (αναγνωρίζοντας τη μιμητική του προσώπου, τη στάση του σώματος, τον τόνο της φωνής), με όλο και περισσότερο παλλόμενα συναισθήματα σε απάντηση στο θυμικό του άλλου. Αυτή δε η "εναισθητική μέριμνα" απέναντι στους άλλους, κατά την παιδική ηλικία βοηθά και στην ανάπτυξη προ-κοινωνικών βοηθητικών/αλτρουιστικών συμπεριφορών (με σκοπό την ανακούφιση του στρες ενός άλλου ατόμου). Άξιο αναφοράς είναι πως ήδη από τα τρία έτη περίπου τα παιδιά δείχνουν τα πρώτα σημάδια μιας μεγαλύτερης πολυπλοκότητας στις αντιδράσεις ανακούφισης, περνώντας από την απλή αγκαλιά σε λεκτικές


Γιώργος Ν. Βαγιωνής

Ο Γιώργος Βαγιωνής γεννήθηκε, ζει και εργάζεται στα Χανιά της Κρήτης. Ιατρός - Παιδοψυχίατρος στο επάγγελμα, είναι μέλος του Δ.Σ. της Εταιρείας Προστασίας Ανηλίκων Χανίων, της Παιδοψυχιατρικής Εταιρείας Ελλάδας και του Διατομεακού Συμβουλίου Τομέων Ψυχικής Υγείας της 7ης Υ.Π.Ε. Τζανακάκη 74 Χανιά Κρήτης Τηλ.:28210-44400



μεθόδους με/και τεχνικές μεταβολής της εστίασης της προσοχής του πληγέντα. Παράλληλα, προχωρώντας ηλικιακά, εκφράσεις του προσώπου, όπως η θλίψη, μπορούν να αναγνωριστούν/ταξινομηθούν με σαφήνεια, ενώ από τα μέσα της παιδικής ηλικίας η αντίληψη σύνθετων συναισθηματικών εκφράσεων όπως η αηδία/αποτροπιασμός έχει κατακτηθεί.

Η λέξη ιδιοσυγκρασία (temperament) αναφέρεται σε διακριτά πρότυπα συναισθημάτων και συμπεριφορών που προέρχονται από τη φύση του παιδιού και εμφανίζονται νωρίς στην ανάπτυξη[4]. Η σχέση της ιδιοσυγκρασίας με την ενσυναίσθηση, ενώ έχει υποτεθεί σε πολλαπλές έρευνες, δεν έχει οδηγήσει σε αποκρυσταλλωμένα ερευνητικά αποτελέσματα. Αντίθετα η συναισθηματική θερμότητα και η ικανοποιητική



ψυχική ανταπόκριση του φροντιστή στις ανάγκες του βρέφους, ειδικά κατά το πρώτο έτος της ζωής του παιδιού, μεταβάλλει σημαντικά την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης. Επιπρόσθετα, πρακτικές γονικής κοινωνικοποίησης, όπως ο σεβασμός, η αλληλεγγύη, η απαντητικότητα στις ψυχικές ανάγκες του, έχουν καταστεί ένα μόνιμο βίωμα του ανήλικου και διευρύνουν την εναισθητική ικανότητα.

Παθολογίες, όπως η εναντιωματική προκλητική διαταραχή, η διαταραχή της διαγωγής και αργότερα η αντικοινωνική διαταραχή της προσωπικότητας και πτυχές της ναρκισσιστικής διαταραχής της προσωπικότητας, έχουν σχετιστεί με μια ανεπάρκη ανάπτυξη της ενσυναίσθησης. Έτσι, δεν είναι σπάνιο παιδιά και έφηβοι με μία από τις παραπάνω δυσκολίες να μοιάζουν στον παρατηρητή σκληρά, με ένα

συναισθηματικό τόνο που μοιάζει αμετάβλητος από τη δυσφορία του τρίτου, παραβατικά σε πολλαπλά πλαίσια, με λιγοστές εκφράσεις συμπόνιας και αλtruισμού. Εύκολα, λοιπόν, το ευρύτερο οικογενειακό και σχολικό περιβάλλον αποδίδει στο άτομο τον ρόλο του "κακού", που συνεχώς οχλεί και όλοι προσπαθούν -άμεσα ή έμμεσα- να αποφύγουν. Η αντιμετώπιση αυτή, όμως, λειτουργώντας ως μια αυτοεκπληρούμενη προφητεία, που οδηγεί στα αντίθετα αποτελέσματα, μια που το παιδί/έφηβος αντί να βλέπει μια εναισθητική αποδοχή και συμπερίληψη, αντικρίζει μια καθρεπτική αναπαραγωγή της δικής του παθογόνου αρχικής δυσχέρειας, δηλαδή της μειωμένης ενσυναίσθησης.

Παρά το γεγονός ότι έχει υπάρξει

μια υποχώρηση αναχρονιστικών σχημάτων αντίληψης-ερμηνείας του ψυχικού κόσμου των παιδιών και μία μεγαλύτερη εξοικείωση του γενικού πληθυσμού (κύρια στην ορολογία της ψυχικής υγείας), απομένουν ακόμα αρκετές προκαταλήψεις και φόβοι αφήγησης της -καθόλα ανθρώπινης- ευαλωτότητάς μας. Μια όμως τόσο σημαντική συνιστώσα του ψυχισμού, όπως αυτό της ενσυναίσθησης, αρχίζει υποχρεωτικά από την ακρόαση ενός άλλου, διαδικασία όπου το παιδί/έφηβος θα υπάρξει ελεύθερα και αυθεντικά, εκφράζοντας τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις εμπειρίες του, οποιοσδήποτε και να είναι αυτές.

Βιβλιογραφία

- 1) de Waal FBM, Preston SD. Mammalian empathy: behavioural manifestations and neural basis. *Nat Rev Neurosci*. 2017 Aug; 18(8):498-509.
- 2) Eisenberg N, Spinrad TL, Morris A. 2014. Empathy-related responding in children. *Handbook of Moral Development*, ed. M Killen, JG Smetana, pp. 184-207. London/New York: Psychol. Press
- 3) Geangu E, Benga O, Stahl D, Striano T. Contagious crying beyond the first days of life. *Infant Behav Dev*. 2010 Jun; 33(3):279-88.
- 4) Kagan, J., Snidman, N., Arcus, D., & Reznick, J. S. (1994). *Galen's prophecy: Temperament in human nature*. Basic Books.