**Συναισθηματική Νοημοσύνη και Ενσυναίσθηση | Πώς γινόμαστε καλύτεροι και υγιείς ψυχικά άνθρωποι**

*Φιλάνθη Οικονομάκου*
*Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια Msc, Phd*

Οι ψυχολόγοι, ερευνητές και εκπαιδευτικοί σήμερα πια έχουν αποδείξει ότι το ΙQ συνεισφέρει μόνο κατά 20 % στη μελλοντική επιτυχία, ισορροπία και ευτυχία του ατόμου. Το σημαντικό υπόλοιπο 80 % βασίζεται στην ανάπτυξη της **Συναισθηματικής Νοημοσύνης** (E.Q.).

Με τον όρο Συναισθηματική Νοημοσύνη χαρακτηρίζουμε την ικανότητα του ανθρώπου:
– να συναισθάνεται, να βιώνει την πολύτιμη “ενσυναίσθηση”
– να ενεργεί με ωριμότητα, νηφαλιότητα και ψυχραιμία
– να χρησιμοποιεί υπομονή και επιμονή
– να επιβιώνει παρ’ όλες τις δυσκολίες και τις αλλαγές
– να ελέγχει τις παρορμήσεις του
– να καθυστερεί την ικανοποίηση των υλικών και συναισθηματικών του αναγκών
– να ρυθμίζει τη συναισθηματική διάθεσή του και να ελέγχει τις ψυχολογικές του διακυμάνσεις, ώστε να μην επηρεάζουν την κρίση του και τη διάθεσή του
– να έχει την ικανότητα να συμπάσχει
– να έχει αισιόδοξη σκέψη και άποψη για τη ζωή

Ας τονιστεί ότι υπάρχουν ορισμένα χαρακτηριστικά που σχετίζονται με τη συναισθηματική νοημοσύνη του παιδιού ή του εφήβου και είναι καθοριστικής σημασίας για να εξελιχθεί σε ένα **συναισθηματικά ώριμο ενήλικα**. Ο ρόλος της οικογένειας στην καλλιέργεια και ανάπτυξη αυτών είναι αναμφίβολα μεγάλος. Αυτά είναι:

– η αποδοχή και ο σεβασμός από τους άλλους
– η ανάγκη για υγιή κοινωνικοποίηση
– η ικανότητα δημιουργίας ουσιαστικών διαπροσωπικών σχέσεων και η δυνατότητα να απολαμβάνει συναισθηματικούς δεσμούς
– η ανάγκη-διαμόρφωση προσωπικής ταυτότητας
– η ικανότητα ευελιξίας και προσαρμογής σε διάφορες δύσκολες κοινωνικές, οικογενειακές και προσωπικές καταστάσεις
– η ανάγκη ένδειξης ενδιαφέροντος για κοινωνικούς προβληματισμούς και η αποδοχή υποχρεώσεων και καθηκόντων
– η διάθεση για κοινωνικούς συμβιβασμούς και θυσίες
– η διάθεση να διαμορφώνει προσωπικές αξίες ζωής και να μην είναι παθητικός απλά δέκτης
– η δυνατότητα καλλιέργειας ενσυναίσθησης

Από τα παραπάνω το κυριότερο αποτελεί η ενσυναίσθηση και είναι ουσιαστικά ο δείκτης της Συναισθηματικής Ευφυίας και Ωριμότητας.

**Τι είναι ενσυναίσθηση**

Ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα μας να αισθανόμαςτε τα συναισθήματα του άλλου ανθρώπου σαν να είναι δικά μας και μέσω αυτής της ικανότητας, μπορούμε να κατανοήσουμε τη συμπεριφορά του.
Συναισθανόμαστε με αυτόν, μαθαίνουμε να μοιραζόμαστε τα συναισθήματα μαζί του και έτσι “δενόμαστε” μαζί του, κάνουμε υγιείς συναισθηματικούς δεσμούς. Όταν δείχνουμε ενσυναίσθηση προς το παιδί μας, κατανοούμε και νιώθουμε το δικό του συναίσθημα, του δείχνουμε αγάπη και αποδοχή με όρια, έτσι του μαθαίνουμε το “σωστό” και το “λάθος”, του δίνουμε αξία και του προσφέρουμε το αίσθημα της ασφάλειας.
Παράδειγμα σε μια φοβία του παιδιού μας, με την ενσυναίσθηση, δηλαδή με την κατανόηση του πώς νιώθει, μπαίνουμε στη θέση του, προσπαθούμε να συζητήσουμε μαζί του και να αναλύσουμε τα συναισθήματά του, να καθησυχάσουμε τους φόβους και να εμπεριέξουμε τη δύσκολη συναισθηματική του κατάσταση. Σε αντίθετη περίπτωση, με το να είμαστε δίπλα του με μια ψυχρή ,απόμακρη αντιμετώπιση δεν θα επιφέρουμε κανένα αποτέλεσμα, τουναντίον θα λειτουργήσουμε και τραυματικά μερικές φορές στον ψυχισμό του.
Με την ενσυναίσθηση αναγνωρίζονται τα θετικά συναισθήματα όπως χαρά, ικανοποίηση αλλά και τα δυσάρεστα όπως θυμός, ντροπή, ζήλια. Γίνεται μοίρασμα αυτών.
Μαθαίνουν τα παιδιά, να τα ονοματίζουν, εκπαιδεύονται στο να τα αναγνωρίζουν, να τα κατανοούν και μαθαίνουν να τα διαχειρίζονται.
Κάνουν έτσι το πρώτο βήμα προς την κατανόηση του εαυτού τους και των άλλων, αποκτούν ταυτότητα, μαθαίνουν να κτίζουν πιο στέρεες και υγιείς σχέσεις.

Για να εκφράσουμε ενσυναίσθηση απαιτείται εκπαίδευση και εξάσκηση. Υπάρχουν κάποιες βασικές **τεχνικές** που βοηθούν να την καλλιεργήσουμε.

Η τεχνική της **ενεργητικής ακρόασης** είναι βασική προϋπόθεση καλλιέργειας της ενσυναίσθησης.

Ακούω ενεργητικά σημαίνει ότι ακούω αυτό που λέει ο άλλος τόσο σε αυτό που λέει όσο και στις σωματικές του εκφράσεις και σε άλλα εξωλεκτικά του σημεία, χωρίς να κρίνω και χωρίς να εκφράζω τη δική μου άποψη. Ακούω τον άλλον, του δίνω και χώρο και χρόνο, με μοναδικό σκοπό, να τον καταλάβω και να αισθανθώ αυτό που αισθάνεται. Για να το καταφέρω αυτό δεν θα πρέπει να είμαι προκατειλημμένος, αλλά να έχω ανοιχτό μυαλό. Όταν ο άλλος μας μιλάει δεν σκεφτόμαστε τη δική μας απάντηση, δεν αλλάζουμε θέμα και δεν στρέφουμε τη συζήτηση στον εαυτό μας. Αντίθετα τον αφήνουμε να εκφραστεί ελεύθερα. Η **βλεμματική επαφή, τα νεύματα, η λεκτική ενθάρρυνση** και οι **ερωτήσεις** ανοικτού τύπου διευκολύνουν αρκετά στο να κατακτήσουμε την ενεργητική ακρόαση.
Άλλη δεξιότητα πολύ σημαντική στην καλλιέργεια της ενσυναίσθησης είναι η **αντανάκλαση** του συναισθήματος, το “καθρέπτισμα” του συναισθήματος του άλλου. Τον βοηθάμε έτσι όχι μόνο να αισθανθεί ότι γίνεται κατανοητός αλλά και το συναίσθημά του ότι γίνεται αποδεκτό και όχι απορριπτέο.

Η ενσυναίσθηση λοιπόν θα μας κάνει καλύτερους ανθρώπους.Όλοι έχουμε ανάγκη να περιτριγυριζόμαστε από ανθρώπους με ενσυναίσθηση. Ας φροντίσουμε λοιπόν να την αναπτύξουμε στον εαυτό μας και να την καλλιεργήσουμε στα παιδιά μας.