

Φρόσω Φωτεινάκη

Τρώγεται η ενσυναίσθηση;

Εικονογράφηση

Φωτεινή Τικκου



ΔΙΟΠΤΡΑ

Πρόλογος

Η ενσυναίσθηση... Η πρωταγωνίστρια των τελευταίων ετών. Λέξη που χρησιμοποιούμε πολύ, λέξη που αποτυπώνει μια μεγάλη αξία, την οποία εμείς, οι ενήλικες, προσπαθούμε να μεταλαμπαδεύσουμε στα παιδιά μας.

Κρατάς ένα βιβλίο στα χέρια σου για αυτήν ακριβώς την αξία, για να σου εξηγήσει μέσα από τις ιστορίες του «τι είναι αυτή η ενσυναίσθηση;», και το καταφέρνει με στιγμές από την καθημερινότητά σου, με εικόνες που μιλούν και με λόγια που δείχνουν!

Ψάχνοντας να βρεις στις επόμενες σελίδες αν «τρώγεται η ενσυναίσθηση», θέλω να σου πω πως αυτό που δεν τρώγεται με τίποτα είναι το να μην έχουμε ενσυναίσθηση ή, ακόμα χειρότερα, να θεωρούμε τον καθωσπρεπισμό ενσυναίσθηση. Ή να νιώθουμε πως ενσυναίσθηση είναι η λύπη και ο οίκτος μας, εξ αποστάσεως, στον πιο αδύναμο.

Και επειδή σε αυτό το βιβλίο θα βρεις τι είναι η ενσυναίσθηση, μαζί θα ήθελα να πούμε τι δεν είναι ενσυναίσθηση.

Ενσυναίσθηση δεν είναι να λυπηθώ επειδή λυπάται ο άλλος, ούτε να ντραπώ επειδή εγώ δεν βιώνω μια δυσκολία όπως κάποιος άλλος. Ενσυναίσθηση δεν είναι να αλλάξω το συναίσθημά μου, μα να κατανοήσω τι νιώθει ο άλλος, γιατί το νιώθει και να μπορέσω να συνδεθώ μαζί του. Είναι σαν να ξέρω πώς ακριβώς είναι η γεύση από το αγαπημένο μου παγωτό μάνγκο, σαν να το έχω στο στόμα μου ακόμα κι αν εκείνη την ώρα δεν το τρώω.

Ενσυναίσθηση δεν είναι να σου πω τι μου συνέβη εμένα σε αντίστοιχη περίπτωση, ούτε να ξεκινήσω την πρότασή μου με το «εγώ». Ενσυναίσθηση δεν είναι μονάχα να κάνω μια δωρεά σε ένα ίδρυμα, ή μια καλή πράξη γιατί μου το είπε η κυρία ή ο κύριος. Ενσυναίσθηση δεν είναι να μοιραστώ το παιχνίδι μου για να μη στενοχωρηθεί ο άλλος. Δεν είναι το «νοιάζομαι για το παιδάκι εδώ, αλλά ας μείνει μακριά ο ξένος ή ο αλλόθρησκος». Ένας άνθρωπος με ενσυναίσθηση κατανοεί και συντονίζεται με τα συναισθήματα, χωρίς κατηγοριοποίηση των ανθρώπων. Ενσυναίσθηση έχω όπου κι αν είμαι, ό,τι ώρα κι αν είναι, δίπλα σε κάθε άνθρωπο. Ενσυναίσθηση δεν έχω μόνο για το δικό μου παιδί, αλλά και για τα υπόλοιπα, ακόμα και για εκείνο το παιδί που αδίκησε το δικό μου πολύτιμο παιδί. Ενσυναίσθηση έχω όταν ψάξω να βρω τι συμβαίνει σε εκείνο το παιδί και κατανοήσω το γιατί, διατηρώντας το δικαίωμα στο δικό μου συναίσθημα και στηρίζοντας το συναίσθημα του παιδιού μου.

Και κάπου εδώ, το πιο βασικό για τη σύγχρονη οικογένεια... Η ενσυναίσθηση δεν είναι αδυναμία, με την ενσυναίσθηση δεν γίνεσαι ευάλωτος. Η ενσυναίσθηση είναι ελευθερία. Αναγνωρίζοντας το συναίσθημά σου, έχεις το δικαίωμα να το διατηρείς μα, ταυτόχρονα, μπορείς να κατανοείς και να νιώθεις τον άλλον. Η ενσυναίσθηση είναι δύναμη, αφού ξέρεις πολύ καλά πού πατάς και πού βρίσκεσαι ανά πάσα ώρα και στιγμή και κανείς δεν μπορεί να σε ταρακουνήσει και να σε

εκμεταλλευτεί. Γιατί, πάνω απ' όλα, είσαι συνδεδεμένος με τον ίδιο σου τον εαυτό, χωρίς να νιώθεις άσχημα γι' αυτό, κι αυτή είναι η μεγαλύτερη δύναμή σου! Η αδυναμία που φοβάστε έρχεται με τις παραπάνω λανθασμένες τακτικές για ενσυναίσθηση.

Κλείνοντας να πω πως χτυπώ καμπανάκι, γιατί παρατηρώ παιδιά με ενσυναίσθηση και ενήλικες με καθωσπρεπισμό και καταπίεση συναισθημάτων. Επειδή είμαστε τα πρότυπα μίμησης για τα παιδιά μας, οφείλουμε να βρούμε κι εμείς τον δρόμο αυτής της υπερδύναμης. Ας μάθουμε λοιπόν μικροί και μεγάλοι για την ενσυναίσθηση μέσα από τις επόμενες σελίδες!

Με αγάπη και εκτίμηση για αυτό το βιβλίο,

Ευτυχία Βαρσαμή
ψυχοπαιδαγωγός



Σήμερα η δασκάλα προσπαθούσε να μας μάθει τι σημαίνει
μια λέξη, που καλὰ καλὰ δεν μπορούμε να πούμε!



«**Εν - ευ - ναι - εθη - ηη!** Πάμε όλοι μαζί, παιδιά...

Δεν είναι και τόσο δύσκολο!»



Φυσικά και είναι δύσκολο... Άκου **ενσυναίσθηση!** Μου θυμίζει τότε που κάναμε το μάθημα με τους γλωσσοδέτες και δεν μπορούσαμε να πούμε σωστά ούτε έναν.



Ίδως, τώρα που το σκέφτομαι, η ενσυναίσθηση είναι λίγο
πιο εύκολη από τη σκουληκομερμα... σκουληκομερμε...
σκουληκομερμυγκότρυπα!



Στο μεταξύ, η Κλειώ από το μπροστινό θρανίο
έκανε συνέχεια ερωτήσεις...



«Μα τι είναι αυτή η **ενδυναμωση**, κυρία; Τρώχεται; Μυρίζει ωραία;
Μπορούμε να την αγγίξουμε; Ζουλιέται; Ζει στο νερό;»