

ΔΡ ΒΑΣΙΛΗΣ ΚΙΟΣΣΕΣ

ΕΝ
ΣΥ
ΝΑΙ
ΣΘΗ
ΣΗ

ΑΚΟΥΓΟΝΤΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ



ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: Ενσυναίσθηση. Ακούγοντας με την καρδιά
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Βασίλης Κιοσσές
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Άννα Μαράντη
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Σαβίνα Χριστοπούλου
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ελένη Σταυροπούλου

© Βασίλης Κιοσσές, 2026
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2026

Πρώτη έκδοση: Φεβρουάριος 2026

ISBN: 978-618-01-6450-3

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου. Επίσης απαγορεύεται η οποιαδήποτε αναπαραγωγή όλου ή μέρους του βιβλίου για σκοπούς εκπαίδευσης σε συστήματα ή τεχνολογία τεχνητής νοημοσύνης. Το έργο αυτό προστατεύεται από διαδικασίες TDM-Διαχείρισης Δεδομένων (Άρθρο 4(3) Οδηγία (ΕΥ) 2019/790).

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε. | PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Από το 1979 | Since 1979

Έδρα:	Head Office:
Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση	121, Tatoi Str., 144 52 Metamorfossi, Greece
Βιβλιοπωλείο:	Bookstore:
Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα	13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece
Τηλ.: 2102804800	Tel.: 2102804800

e-mail: info@psychogios.gr
psychogios.gr

ΔΡ ΒΑΣΙΛΗΣ ΚΙΟΣΣΕΣ



ΑΚΟΥΓΟΝΤΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ



Στην αδελφή μου, Ελευθερία

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Καθώς ξεκινάω να γράφω αυτό το βιβλίο, αναρωτιέμαι πώς θα μπορούσα να αποτυπώσω με λέξεις μια ικανότητα η οποία περισσότερο βιώνεται και αποτελεί ένα βασικό συστατικό των σχέσεων, παρά περιγράφεται. Πιθανόν όταν μιλάμε για την ενσυναίσθηση να αδικούμε κάποια από τα χαρακτηριστικά της, καθώς η περιγραφή είναι μια γνωστική διαδικασία, ενώ η ενσυναίσθηση είναι πολύ περισσότερα από αυτή. Σκέφτομαι επίσης πόσο εύκολη είναι η παγίδα, καθώς περιγράφουμε την ενσυναίσθηση, στην οποία –όλοι οι επαγγελματίες ή μη– μπορούμε να πέσουμε, προσπαθώντας να την εντάξουμε σε ένα πολύ συγκεκριμένο πλαίσιο.

Είναι πάνω από δεκαπέντε χρόνια κατά τα οποία ασχολούμαι εκπαιδευτικά, ερευνητικά και ακαδημαϊκά με την ενσυναίσθηση. Όλα αυτά τα χρόνια, είχα την ευκαιρία και την τύχη να βρεθώ ανάμεσα σε ανθρώπους, σε εκπαιδευτριες και σε περιβάλλοντα στα οποία η ενσυναίσθηση ήταν

διάχυτη. Κάπου εκεί ανακάλυψα τη μεταμορφωτική της δύναμη. Όταν άρχισα να ασχολούμαι ερευνητικά με την ενσυναίσθηση, τότε συνειδητοποίησα ότι στη διεθνή βιβλιογραφία υπάρχει μεγάλη ετερογένεια αναφορικά με τον ορισμό της. Οι ίδιοι ερευνητές φαίνεται να μη συμφωνούν στο τι είναι η ενσυναίσθηση. Υπάρχει περισσότερη διαφωνία παρά ομοφωνία σχετικά με τον ορισμό της. Αυτό βέβαια δε σημαίνει ότι δεν υπάρχει ένας κοινώς συμφωνημένος ορισμός ή ορισμός ο οποίος συναντάται συχνότερα στη βιβλιογραφία. Κατά τη διάρκεια αυτών των δεκαπέντε ετών που ασχολούμαι ερευνητικά με την ενσυναίσθηση, έχω εντοπίσει πάνω από τριακόσιους ορισμούς. Δε θα τους αναφέρω όλους εδώ, αλλά σκοπεύω να αναφέρω, αφενός, αυτόν που θεωρώ ότι καλύπτει όλες τις ποιότητες της ενσυναίσθησης με τον πιο ολοκληρωμένο τρόπο και, αφετέρου, κάποιους άλλους, οι οποίοι νιώθω ότι περιγράφουν κομμάτια της τα οποία δε συναντάμε συχνά.

Με την ενσυναίσθηση να καταλαμβάνει ολοένα και περισσότερο χώρο στον δημόσιο διάλογο και τον κίνδυνο να γίνει μία λέξη κλισέ, η οποία υπερχρησιμοποιείται τόσο από ειδικούς όσο και από μη ειδικούς, ο δικός μου στόχος είναι να σιγουρευτούμε ότι, τελειώνοντας αυτό το βιβλίο, θα έχουμε συμφωνήσει όλοι πως, όταν λέμε ενσυναίσθηση, θα εννοούμε ακριβώς το ίδιο πράγμα.

Η πρώτη μου επαφή με την έννοια της ενσυναίσθησης

ήταν κατά τη διάρκεια των σπουδών μου στο Τμήμα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Κρήτης. Εκεί βέβαια η αναφορά στην ενσυναίσθηση ήταν επιδερμική. Συνεπώς, δε μου είχε κάνει εντύπωση, δε με είχε ξαφνιάσει ακόμη, και μου φάνηκε σχεδόν ρομαντική. Λίγα χρόνια αργότερα όμως, ακόμη κατά τη διάρκεια των σπουδών μου στην Προσωποκεντρική Συμβουλευτική και Ψυχοθεραπεία, ήρθα σε μια βαθιά επαφή με την έννοια της ενσυναίσθησης. Όποιος επαγγελματίας ψυχικής υγείας έχει κάνει μια εκπαίδευση στην ψυχοθεραπεία ή σε κάποια ψυχοθεραπευτική προσέγγιση ξέρει πολύ καλά τον βιωματικό χαρακτήρα τους. Κατά τη διάρκεια λοιπόν αυτών των χρόνων, βίωσα πώς είναι να σε ακούν, να σε καταλαβαίνουν σε βάθος, να μη σε κρίνουν, να σου επιτρέπουν να υπάρχουν ολόκληρος. Είχα την ευκαιρία και την τύχη να βρεθώ ανάμεσα σε ανθρώπους και δασκάλους, οι οποίες πραγματώναν εξ ολοκλήρου την έννοια της ενσυναίσθησης. Κατά τη διάρκεια εκείνων των ετών προσέγγισα την ενσυναίσθηση μέσα από τα γραπτά του Καρλ Ρότζερς [Carl Rogers] και την Προσωποκεντρική Προσέγγιση. Σε αυτήν θα επιστρέψουμε ξανά και ξανά σε αυτό το βιβλίο, καθώς θεωρώ ότι απέδωσε με μοναδικό τρόπο το περιεχόμενο της ενσυναίσθησης. Εκεί λοιπόν ήταν το πρώτο περιβάλλον στο οποίο συνειδητοποίησα τη μεταμορφωτική της δύναμη. Μπορώ να ανακαλέσω με μεγάλη λεπτομέρεια τις

στιγμές εκείνες που ένιωσα πόσο ανακουφιστικό είναι να ακούγεται χωρίς να αξιολογείται. Μπορώ να θυμηθώ τον εαυτό μου να κάθεται σε έναν κύκλο ανάμεσα σε δεκαέξι άλλους, άγνωστους στην αρχή, συνεκπαιδευόμενους, όλοι μας προσπαθώντας να μάθουμε πώς μπορούμε να είμαστε βοηθητικοί μέσα σε αυτή τη δουλειά, και εκεί να ανακαλύπτω τι είναι και τι δεν είναι η ενσυναίσθηση. Έκτοτε το ενδιαφέρον μου δε σταμάτησε ποτέ να υπάρχει τόσο ερευνητικά όσο και ακαδημαϊκά.

Όταν μιλάω για την ενσυναίσθηση, έρχεται εντελώς αυτόματα στον νου μου μία στιγμή. Αφού τελείωσα τις σπουδές μου στο πανεπιστήμιο, ξεκίνησα την εκπαίδευσή μου στην ψυχοθεραπεία. Στο μεταξύ, εργαζόμουν σε ένα κέντρο αποκατάστασης ατόμων με αναπηρία. Η ολοκλήρωση της εκπαίδευσής μου στην ψυχοθεραπεία συνέπεσε με τη λήξη του συμβολαίου που είχα σε αυτή τη δομή. Συνεπώς ήταν μια στιγμή στη ζωή μου κατά την οποία είχα ολοκληρώσει τις σπουδές μου και έψαχνα να βρω δουλειά. Θυμάμαι ότι ήμουν αρκετά δυσκολεμένος και η ιδέα της ανεργίας με φόρτιζε πάρα πολύ συναισθηματικά. Ένωθασαν ένα άτομο χωρίς ταυτότητα παρόλο που είχα ήδη ένα γεμάτο βιογραφικό. Σε μια κουβέντα που είχα με κάποια κοντινά μου πρόσωπα, μοιραζόμουν ξανά και ξανά την ίδια αγωνία.

Θυμάμαι εκείνη τη στιγμή όπου μια φίλη μου λέει: «Μή-

πως να βρεις κάτι άλλο να κάνεις, γιατί η ψυχοθεραπεία δεν έχει μέλλον». Θυμάμαι πόσο έντρομα την κοίταξα, με ένα ξάφνιασμα και μια αγωνία. Της είπα πολύ διστακτικά: «Μα αφού εμένα αυτό μου αρέσει να κάνω», και η δική της άμεση απάντηση ήταν: «Θα βρεις κάτι άλλο να σου αρέσει να κάνεις, αφού είσαι πολύ ταλαντούχος». Δεν ήξερα πώς να νιώσω με αυτή την απάντηση. Σκεφτόμουν ότι, μόλις με χαρακτήρισε ταλαντούχο, αλλά ταυτόχρονα με παρακινούσε να εγκαταλείψω αυτό που ήθελα να κάνω. Και άραγε αυτό ήταν αποθαρρυντικό ή μου έκανε ένα κομπλιμέντο; Το είπε για να με φροντίσει, για να με κάνει να νιώσω καλύτερα; Δεν απάντησα τίποτα και σταμάτησα την κουβέντα. Δεν ξέρω τι σκεφτόταν για να μου δώσει αυτή την απάντηση, ξέρω σίγουρα όμως ότι ένιωσα πολύ άσχημα. Ήταν σαν να μην άκουσε καθόλου ούτε το παράπονό μου, ούτε την αγωνία μου αλλά ούτε και το γεγονός πως μιλούσα για κάτι που αγαπούσα πολύ. Μπορεί η πρόθεσή της να ήταν θετική, εγώ όμως την ένιωσα πολύ μακριά από μένα. Θυμάμαι πολύ χαρακτηριστικά, το ίδιο απόγευμα, μια άλλη φίλη μου, η οποία ήταν μπροστά σε αυτό το περιστατικό, να με παίρνει τηλέφωνο και να μου λέει: «Καταλαβαίνω ότι σου έχει στοιχίσει πολύ το ότι δεν έχεις δουλειά τώρα, αλλά εγώ να ξέρεις σε εμπιστεύομαι και είμαι σίγουρη ότι θα βρεις τον δρόμο σου». Ναι, αυτή η απάντηση έφερε μεγάλη ανακούφιση.

Μπορούμε πολύ εύκολα να αντιληφθούμε ποια απάντηση από τις δύο είχε ενσυναίσθηση και ήταν πολύ συγχρονισμένη με τη δική μου συναισθηματική κατάσταση εκείνη τη στιγμή. Το γεγονός ότι σήμερα, τόσα χρόνια μετά, μπορώ να ανακαλέσω με ακρίβεια εκείνη τη στιγμή σημαίνει ότι άφησε ένα σημάδι μέσα μου. Και οι δύο απαντήσεις με έκαναν κάπως να νιώσω. Ακόμη και να μη θυμώμουν με ακρίβεια τα λόγια τους, είμαι σίγουρος ότι δε θα ξεχνούσα ποτέ αυτό που ένιωσα.

Μπορώ να θυμηθώ, επίσης, μια στιγμή που είχα με τη μικρή μου ανιψιά. Όταν ήταν περίπου τεσσάρων ετών παίζαμε με κάτι παιδικά τουβλάκια. Στην προσπάθειά της να τα ενώσει δεν τα κατάφερνε και έδειχνε εκνευρισμένη. Εκείνη τη στιγμή στεκόμουν δίπλα της και το μόνο που της είπα ήταν: «Δύσκολο;» Μου απάντησε θετικά, και κατόπιν συμπλήρωσα ότι αν χρειάζεται βοήθεια θα μπορούσα να την προσφέρω. Έπειτα από λίγα δευτερόλεπτα μου έδωσε τα τουβλάκια να τα ενώσω. Θα μπορούσα πολύ εύκολα να τα πάρω από το χέρι της και να τα ενώσω πολύ πριν μου το ζητήσει. Θα μπορούσα να της πω ότι δεν τα καταφέρει και ότι μπορώ να της το κάνω πιο εύκολο. Θα μπορούσα να της πω: «Δώσ' το μου να το φτιάξω εγώ». Καμία από αυτές τις επιλογές όμως δε θα είχε ενσυναίσθηση. Το μόνο που έκανα εκείνη τη στιγμή ήταν να καθρεφτίσω αυτό που έβλεπα. Την έβλεπα να δυσκολεύεται. Και απλώς

της το αναγνώρισα. Δεν είναι πάντα εύκολο, ειδικά αν έχεις μικρό παιδί. Στη συνέχεια θα έχουμε την ευκαιρία να μιλήσουμε και για την ενσυναίσθηση στη γονεϊκότητα, γιατί καταλαβαίνω ότι αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις της ανατροφής ενός παιδιού.

Ο στόχος μου, λοιπόν, για αυτό το βιβλίο είναι να περιγράψω τι είναι και τι δεν είναι η ενσυναίσθηση, πόσα είδη ενσυναίσθησης υπάρχουν, ποια είναι η προέλευσή της, πώς μπορούμε να την ενσωματώσουμε στις σχέσεις, αλλά και ποιες είναι εκείνες οι στιγμές στις οποίες η ενσυναίσθηση μπορεί να μας δυσκολέψει. Και δεν είμαι εδώ για να «ρομαντικοποιήσω» την ενσυναίσθηση, ούτε για να πω πόσο καλοί είμαστε όλοι οι άνθρωποι που προσπαθούμε να σχετιζόμαστε μέσω αυτής της δεξιότητας, αλλά είμαι εδώ για να μεταφέρω λίγη από την εμπειρία μου και ίσως λίγη από την πίστη μου στη μεταμορφωτική της δύναμη. Νιώθω ότι όλα αυτά τα χρόνια της εμπειρίας μου μου έχουν δώσει τη δυνατότητα να υποψιάζομαι ποιες απορίες αλλά και ποιες ενστάσεις έχει ένας άνθρωπος γύρω από την ενσυναίσθηση. Ειδικά στις περιπτώσεις όπου μου έχει δοθεί τόσο ακαδημαϊκό όσο και δημόσιο βήμα, αισθάνομαι ότι μπορώ να απαντήσω σε ερωτήματα που έχω δει να προκύπτουν κάθε φορά που μοιράζομαι τις σκέψεις μου γύρω από την ενσυναίσθηση.

Από την άλλη, είναι αδύνατο να μην αναγνωρίσω το γε-

γονός ότι εσύ, αφού κρατάς αυτό το βιβλίο και έχεις ένα προσωπικό ενδιαφέρον για την ενσυναίσθηση, μάλλον είσαι σε έναν δρόμο όπου μπορούμε να συναντηθούμε. Σκέφτομαι ότι οι άνθρωποι που ψάχνουν να δουν πόσο πιο ενσυναισθητικοί μπορούν να γίνουν είναι αυτοί που ενισχύουν την πίστη μου στην ανθρωπότητα. Και για αυτόν τον λόγο σε ευχαριστώ!

Ποτέ στην ιστορία του ανθρώπου δε σταμάτησε κάποιος να αγχώνεται επειδή κάποιος άλλος του είπε «μην αγχώνεσαι». Κι όμως, φαίνεται ότι εξακολουθεί να μας είναι δύσκολο να μη σπεύσουμε να δώσουμε μια συμβουλή, όταν κάποιος μοιράζεται μαζί μας μια σκέψη, μια εμπειρία, ένα δυσκόλεμα.

Η έννοια της ενσυναίσθησης υπερχρησιμοποιείται. Και παρά τη γενικευμένη χρήση της, λείπει ένας κοινά συμφωνημένος ορισμός τού τι στην πραγματικότητα είναι. Πολλοί την μπερδεύουν με τη συμπόνια ή τη συμπάθεια, αναρωτιούνται πώς θα αποφύγουν να ταυτιστούν ή εάν οφείλουν να συμφωνούν με τον άλλον για να δείξουν ενσυναίσθηση. Δεν ξέρουν αν η ενσυναίσθηση έχει να κάνει με τον πόνο του άλλου ή με οποιοδήποτε συναίσθημα νιώθει ο άλλος, και δεν μπορούν να απαντήσουν στην ερώτηση: «Γιατί δείχνουμε ενσυναίσθηση πιο εύκολα προς μια πληγωμένη γάτα και πιο δύσκολα σε θύματα πολέμου ή ενός ναυαγίου στο Αιγαίο;» Ακόμα και οι ειδικοί μεταξύ τους δεν έχουν έναν κοινά συμφωνημένο ορισμό.

Ο δρ Βασίλης Κιοσσές, μέσα από παραδείγματα και περιστατικά, ρίχνει φως στην έννοια της ενσυναίσθησης, στο πλαίσιο της ανάγκης που έχουμε όλοι μας να βρισκόμαστε σε σχέσεις και να αλληλεπιδρούμε με ανθρώπους που μας καταλαβαίνουν, μας σέβονται και μπορούν να μας ακούσουν χωρίς προϋποθέσεις.



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
p s y c h o g i o s . g r



ΚΩΔ. ΜΗΧΗΣΗΣ: 32075