

Η Ενσυναίσθηση ως δύναμη για την Ειρήνη

Μια σύντομη εισαγωγή στη φιλοσοφία της Έντιθ Στάιν

Δασκάλα: Καλημέρα σε όλους. Όπως όλοι γνωρίζετε, αυτή την εβδομάδα θα επικεντρωθούμε στον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο και θα μάθουμε για τη Διακήρυξη των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων που υπογράφηκε μετά τις βιαιότητες που διαδραματίστηκαν. Αλλά πριν ξεκινήσουμε το μάθημα της Ιστορίας, θα ήθελα να σας παρουσιάσω έναν φανταστικό πλανήτη, που ονομάζεται ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ, ο οποίος κυβερνάται από μια συνέλευση των εκπροσώπων κάθε συναισθήματος. Έτσι, θυμός, ευτυχία, λύπη και πολλά άλλα συναισθήματα κυβερνούν τον πλανήτη.

Οι μαθητές φαίνονται μπερδεμένοι και ο δάσκαλός τους αντιλαμβάνεται τη σύγχυσή τους.

Δασκάλα: Θα σας εξηγήσω τα πάντα, μην ανησυχείτε. Λούκα, πώς αισθάνεσαι τώρα;

Λούκας: Είμαι λίγο μπερδεμένος.

Δασκάλα: Λοιπόν, αυτό είναι. Στον πλανήτη ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ, υπάρχει ένας εκπρόσωπος που ονομάζεται "Σύγχυση", ο οποίος συμμετέχει στη γενική συνέλευση και παίζει ενεργό ρόλο στη δικαιοδοσία (δηλ. το δικαίωμα και η εξουσία απονομής δικαιοσύνης εντός μιας συγκεκριμένης περιοχής) και στους νόμους που διέπουν τον πλανήτη. Όλα τα συναισθήματα έχουν έναν εκπρόσωπο.

Λούκας: Αλλά, πώς λειτουργεί αυτό; Μπορούν να ελέγχουν τα συναισθήματα των ανθρώπων;

Δασκάλα: Πολύ καλή ερώτηση Λούκα. Πριν από πολλά πολλά χρόνια, λοιπόν, ξέσπασε ένας πόλεμος στον πλανήτη ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ που έφερε θυμό, μίσος και θλίψη σε ολόκληρο τον πλανήτη. Οι άνθρωποι συγκεντρώθηκαν στους δρόμους, έκλαψαν για τους ανθρώπους που έχασαν και αποφάσισαν ότι δεν θα επέτρεπαν ποτέ ξανά να συμβεί κάτι παρόμοιο στον πλανήτη τους. Μετά από μέρες σκέψης και συζήτησης, αποφάσισαν ότι ο καλύτερος τρόπος για να ζήσουν αρμονικά είναι να ελέγξουν τα συναισθήματά τους. Ως αποτέλεσμα, χώρισαν ολόκληρο τον πλανήτη σε μικρές πόλεις και κάλεσαν κάθε συναισθήμα να ελέγξει και να κυβερνήσει μία πόλη.

Λουίζα: Αυτό είναι τόσο απάισιο! Θα μεγαλώσουν οι άνθρωποι γνωρίζοντας μόνο ένα συναισθήμα; Πώς είναι δυνατόν;

Δασκάλα: Λοιπόν, είναι ένας φανταστικός πλανήτης, αλλά ουσιαστικά ναι! Αυτό ήταν το πλάνο. Πολλές γενιές μεγάλωσαν γνωρίζοντας την ύπαρξη άλλων συναισθημάτων, αλλά ήταν σε θέση να βιώσουν μόνο ένα συναισθήμα - το συναισθήμα που κυβερνούσε την πόλη τους!



Λουίζα: Αυτό είναι άδικο! Κάποιοι άνθρωποι ήταν πάντα ευτυχισμένοι, ενώ άλλοι μπορούσαν να νιώσουν μόνο πόνο, θυμό ή μίσος;

Δασκάλα: Βασικά, ναι! Και αυτό δημιούργησε διάφορες δυναμικές σε κάθε πόλη. Στην Πόλη της Ευτυχίας, οι άνθρωποι κυκλοφορούσαν χαμογελώντας ο ένας στον άλλον, αλλά απέφευγαν να μελετήσουν τα υπόλοιπα συναισθήματα. Τα σχολεία αφαίρεσαν όλες τις αναφορές στα αρνητικά συναισθήματα για να "διαφυλάξουν" τον πληθυσμό της Ευτυχίας. Στην πόλη του Μίσους, από την άλλη πλευρά, οι άνθρωποι περνούσαν αμέτρητες ώρες μελετώντας τα υπόλοιπα συναισθήματα και προσπαθώντας να βρουν τις ρίζες πίσω από το μίσος. Ως αποτέλεσμα, έμαθαν τρόπους να ελέγχουν το μίσος τους και τελικά κατάφεραν να ζουν ειρηνικά μεταξύ τους.

Λούκας: Ωστόσο, οι άνθρωποι στην πόλη του μίσους, μεγάλωσαν μισώντας ο ένας τον άλλον;

Δασκάλα: Όχι ακριβώς. Μπορούν να βιώσουν το μίσος ως συναίσθημα, αλλά μπορούν επίσης να επιλέξουν πότε να νιώσουν μίσος και πότε απλά να μην νιώσουν «τίποτα», καθώς δεν θα μπορούσαν να βιώσουν κανένα άλλο συναίσθημα. Αλλά αυτό είναι το αποτέλεσμα χρόνων μελέτης και προσπάθειας κατανόησης του συναισθήματος του μίσους.

Λουίζα: Εντάξει, αρχίζω να συμπαθώ τους ανθρώπους της πόλης του Μίσους περισσότερο από εκείνους που ζουν στην πόλη της Ευτυχίας. Φαίνεται ότι οι άνθρωποι στην πόλη της Ευτυχίας μεγάλωσαν χωρίς να μάθουν τη δέουσα ιστορία και χωρίς να προσπαθήσουν να κατανοήσουν όσους ζουν σε άλλες πόλεις.

Δασκάλα: Ναι, αυτό συνέβη τελικά. Έτσι, στην προσπάθειά τους να προστατεύσουν τον λαό τους, η κυβέρνηση της πόλης της Ευτυχίας δημιούργησε ανθρώπους χωρίς λογική, οι οποίοι δεν μπορούσαν να μάθουν από τα λάθη του παρελθόντος και να διακρίνουν το σωστό από το λάθος.

Λούκας: Τι συνέβη στο τέλος στον πλανήτη ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ;

Δασκάλα: Θα θέλατε να μαντέψετε τι θα μπορούσε να έχει συμβεί Λούκα;

Λούκας: Λοιπόν, αν ζούσα σε αυτόν τον πλανήτη, θα προσπαθούσα να πάω σε άλλες πόλεις και να βιώσω άλλα συναισθήματα! Αυτός ο πλανήτης με στεναχωρεί, παρόλο που είναι φανταστικός.

Δασκάλα: Είσαι πολύ κοντά σε αυτό που πραγματικά συνέβη. Ένα νεαρό κορίτσι, γνωστό ως ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ, ήθελε να νιώσει όλα τα διαφορετικά συναισθήματα. Το να διαβάζει γι' αυτά δεν της ήταν αρκετό. Είχε γεννηθεί στην πόλη του Μίσους και γοητευόταν να διαβάζει για την ευτυχία και την καλοσύνη. Ήθελε μάλιστα να εξερευνήσει τις διαφορές μεταξύ μίσους και θυμού. Η ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ ήθελε να βιώσει αυτό που ένιωθαν οι άλλοι άνθρωποι. Αυτός ήταν ο μόνος τρόπος για να τους γνωρίσει πραγματικά- αυτό έλεγε στους φίλους της.





Στάιν: Δεν είναι λοιπόν καθόλου περίεργο, γιατί αυτό το κορίτσι ονομάστηκε ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ. Η Ενσυναίσθηση είναι μια εμπειρία βασισμένη στο συναίσθημα που αναπτύσσεται με την κατανόηση των συναισθημάτων ενός άλλου ατόμου.

Λουίζα: Εμ, αυτό ακούγεται πολύ ενδιαφέρον, αλλά ποια είσαι εσύ; Πότε ήρθες στην τάξη μας και δεν σε έχουμε δει;

Στάιν: Έχει περάσει αρκετός καιρός που κάθομαι εδώ, αλλά όλοι ήταν τόσο πολύ προσηλωμένοι στην ιστορία του πλανήτη ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ που δεν πρόσεξαν την παρουσία μου. Το όνομά μου είναι Έντιθ Στάιν. Γεννήθηκα το 1891 στο Berslau της Γερμανίας, το οποίο σήμερα είναι γνωστό ως Βρότσλαβ, μια πόλη της Πολωνίας. Είμαι φιλόσοφος και πνευματικός συγγραφέας. Σπούδασα στο Πανεπιστήμιο του Γκέτινγκεν και στη συνέχεια μετακόμισα στο Πανεπιστήμιο του Φράιμπουργκ, όπου έγινα λέκτορας. Ο κύριος τομέας ενδιαφέροντος μου ως Φιλόσοφος ήταν η Φαινομενολογία, η μελέτη των φαινομένων και του πώς οι εμπειρίες μας επηρεάζουν την κατανόησή μας για τα διάφορα πράγματα. Οι γονείς μου ήταν Εβραίοι και η άνοδος του ναζισμού στη Γερμανία με ανάγκασε να παραιτηθώ από τη δουλειά μου. Προσπάθησα να δραπετεύσω και να συνεχίσω να γράφω για τη Φιλοσοφία και την Ενσυναίσθηση, αλλά δυστυχώς, συνελήφθην το 1942.

Δασκάλα: Έντιθ Στάιν! Καλώς ήρθατε στο μάθημα της ιστορίας μας. Μιλάμε για έναν φανταστικό πλανήτη που ονομάζεται ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ, πριν ξεκινήσουμε τη συζήτησή μας για τον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο, μια περίοδο που σας έχει επηρεάσει βαθιά.

Στάιν: Ο Δεύτερος Παγκόσμιος Πόλεμος υπήρξε η μεγαλύτερη τραγωδία στην ιστορία της ανθρωπότητας. Ήρθα στην τάξη σας για να μοιραστώ τη δική μου έρευνα σχετικά με την ενσυναίσθηση, για να σας βοηθήσω όλους να καταλάβετε πόσο σημαντική είναι η ενσυναίσθηση για την προώθηση της ειρήνης και την αποτροπή της έκρηξης πολέμων.

Λουίζα: Αναφέρεστε στην προσωπική σας εμπειρία με τον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο;

Στάιν: Βασικά, δεν το έχω σκεφτεί. Ήμουν φιλόσοφος, πολύ γνωστή για το ότι έγραφα για την Ενσυναίσθηση. Αντιλαμβάνομαι την ενσυναίσθηση ως μια βασισμένη στα συναισθήματα εμπειρία των συναισθημάτων ενός άλλου ατόμου που αναπτύσσεται μέσα από τρία διαδοχικά βήματα. Πρώτον, οι πράξεις ενσυναίσθησης βιώνονται σε μια βασική μορφή. Για παράδειγμα, αν νιώθω ντροπή, δεν χρειάζεται να ανακαλέσετε στη μνήμη σας τη δική σας εμπειρία για να καταλάβετε τι αισθάνομαι. Μπορείτε να το αντιληφθείτε από τις κινήσεις, τις χειρονομίες και τις εκφράσεις του προσώπου μου.

Υπάρχει όμως και μια πιο σύνθετη μορφή ενσυναισθητικής κατανόησης. Η διαδικασία αυτή περιλαμβάνει μια μορφή βιωματικής αναπαράστασης της εμπειρίας του άλλου ατόμου. Όπως έχω δηλώσει προηγουμένως σε μια από τις εργασίες μου: "Κατά την ενσυναισθητική αναπαράσταση των εμπειριών ενός άλλου ατόμου, είμαι δίπλα στον άλλο, αλλά ποτέ ένα μαζί του". Αυτό είναι που διακρίνει την ενσυναίσθηση από όλα τα άλλα συναισθήματα. Με την πιο ολοκληρωμένη της έννοια, η ενσυναίσθηση σας

επιτρέπει να καταλάβετε πώς αισθάνονται οι άλλοι άνθρωποι, χωρίς να αντιμετωπίζετε τις ίδιες εμπειρίες με αυτούς.

Τώρα, για να επανέλθω σε αυτό που με ρωτήσατε, νομίζω ότι έχετε δίκιο- η εμπειρία του Β' Παγκοσμίου Πολέμου με έκανε να καταλάβω πραγματικά πώς το μίσος και ο θυμός μπορούν να στρέψουν τους ανθρώπους ο ένας εναντίον του άλλου και να οδηγήσουν σε τρομερές συνέπειες. Η ενσυναίσθηση είναι πράγματι ένας τρόπος για να ξεπεράσετε τα αρνητικά συναισθήματα και να μάθετε να τα ελέγχετε με το να είστε σε θέση να μπείτε στη θέση ενός άλλου ανθρώπου, να κατανοήσετε τον τρόπο σκέψης του και να εξοικειωθείτε με τις κύριες διαφορές σας.

Δασκάλα: Ακριβώς. Μόνο μέσω της αμοιβαίας κατανόησης και του σεβασμού μπορεί να προοδεύσει η ανθρωπότητα.

Λούκας: Κατάφερε λοιπόν η ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ να βιώσει όλα τα διαφορετικά συναισθήματα στον πλανήτη ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ;

Δασκάλα: Σίγουρα προσπάθησε, και πολλοί από τους φίλους της την ακολούθησαν σε αυτό το ταξίδι. Υπήρχαν πολλά εμπόδια, αλλά καθώς πρόκειται για μια φανταστική ιστορία - μπορείτε να επιλέξετε το δικό σας τέλος. Προσωπικά, νομίζω ότι όλοι προσπαθούμε καθημερινά να κατανοούμε και να συμπάσχουμε ο ένας με τον άλλον και μερικές φορές τα καταφέρνουμε, μερικές φορές αποτυγχάνουμε- είναι ένα συνεχές ταξίδι.

Λουίζα: Σίγουρα θα διαβάσω περισσότερα για την Ενσυναίσθηση και θα προσπαθήσω να κατανοώ καλύτερα τη γνώμη και τις απόψεις των φίλων μου τώρα, αντί να διαφωνώ συνέχεια μαζί τους. Οι συγκρούσεις δεν θα οδηγήσουν σε τίποτα καλό.

Η δασκάλα συμφώνησε και χαμογέλασε στους μαθητές, καθώς ευχαρίστησε την Έντιθ Στάιν που τους επισκέφθηκε. Όλοι οι μαθητές συμφώνησαν με την Λουίζα, και όλοι μοιράστηκαν κάποιες συγκινητικές στιγμές καθώς άνοιξαν τα βιβλία τους και ξεκίνησαν το μάθημα της ιστορίας για τον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο.