

EMPATIA

Dzień dobry, Droga Młodzieży ☺

W dzisiejszej „rozmowie” chciałabym przybliżyć Wam pojęcie empatii jako sposób na zdrowe relacje z innymi ludźmi.

A więc zaczynając od samego początku empatia, jak podaje Adam Smith, oznacza: *„współodczuwanie - jest to uczucie, którego doświadczamy, obserwując stany emocjonalne innych ludzi: współczucie, jakie żywimy dla nich, kiedy są smutni; oburzenie - kiedy są traktowani z lekceważeniem; radość - gdy osiągają sukces (...). Współodczuwanie jest możliwe wyłącznie dzięki sile wyobraźni, ponieważ same nasze zmysły nigdy nie byłyby w stanie w pełni poinformować nas o fizycznych i psychicznych doznaniach osób trzecich, (...) dzięki wyobraźni umieszczamy siebie w sytuacji drugiego człowieka, wchodzimy jak gdyby w jego ciało i stajemy się w jakiejś mierze tą samą osobą. Dzięki wyobraźni możemy doświadczyć przeżyć podobnych (choć zazwyczaj mniej intensywnych) do doznań drugiego człowieka ”.*

A więc kluczem do rozumienia drugiego człowieka jest świadomość swoich i jego stanów emocjonalnych.

Empatia istnieje tak długo, jak istnieje wrażliwość, litość, przejmowanie się troskami drugich, chęć niesienia pomocy i świadome ograniczanie własnych pragnień na rzecz innych.



Empatia ściśle powiązana jest z problematyką moralności.

Postawa empatyczna dochodzi stale do głosu w osądach moralnych, ponieważ dylematy moralne powstają wtedy, kiedy bierze się pod uwagę osobę potencjalnej ofiary naszych decyzji:

- Czy powinienem skłamać, aby nie zranić uczuć przyjaciela?
- Czy powinienem dotrzymać obietnicy i odwiedzić chorego przyjaciela, czy też przyjmując w ostatniej chwili zaproszenie na imprezę?

Te problemy moralne przedstawia badacz empatii, Martin Hoffman, który twierdzi, że „**korzenie moralności tkwią w empatii, ponieważ tym, co popycha nas do pomagania innym ludziom, jest identyfikowanie się z potencjalnymi ofiarami – osobami pogrążonymi w bólu, którym coś odebrano, które coś straciły albo którym zagraża niebezpieczeństwo**”.

Hoffman stawia hipotezę, że zdolność empatii skłania nas do przestrzegania pewnych zasad moralnych.

A więc nie czyń drugiemu, co Tobie niemiłe ☺

Zdolność do empatii jest bardzo przydatna również w wielu innych dziedzinach życia, od sprzedaży i zarządzania poczynając, poprzez budowanie związków i sprawowanie obowiązków rodzicielskich, aż do polityki.

Kluczem do wycucia emocji innej osoby jest zdolność odczytywania sygnałów niewerbalnych: tonu głosu, gestu, wyrazu twarzy i tym podobnych. Kiedy słowa danej osoby nie zgadzają się z tonem jej głosu, gestami czy innymi sygnałami niewerbalnymi, na jej prawdziwe emocje wskazuje nie to, „co” mówi, ale „jak” mówi.

Przekazy takie - niepokój wyczuwany w czyimś głosie, irytacja, na którą wskazuje szybkość gestu są prawie zawsze odbierane nieświadomie, bez zwracania szczególnej uwagi na charakter przekazu, ale przy milczącym założeniu jej treści.

Wśród korzyści płynących z umiejętności odczytywania emocji z sygnałów niewerbalnych wyróżnić należy: lepsze dostosowanie się emocjonalne do innych, większą popularność i otwartość oraz większą wrażliwość. Ogólnie biorąc, kobiety wykazują się większą niż mężczyźni empatią tego rodzaju, mówiąc prościej są lepsze w czytaniu „między wierszami” ☺

Jeżeli chodzi o relacje w związkach to jednym z największych wyzwań jest radzenie sobie z nieporozumieniami.

Często zdarza się, że jeśli para ludzi nie zgadza się ze sobą, to ich dyskusja szybko przechodzi w kłótnię, a ta przeradza się w prawdziwą bitwę. W jednej chwili para kochających się osób przestają ze sobą rozmawiać w miły, uprzejmy sposób, a zaraz potem zaczynają ranić się nawzajem obwinianiem, narzekaniem, domaganiem się, oskarżeniami i obrażaniem.

Porozumienie jest najistotniejszym elementem budującym szczęśliwy związek, a kłótnie najskuteczniejszym sposobem jego destrukcji. Jeżeli będziemy pamiętać, że się różnimy, że „pochodzimy z dwóch różnych planet” (kobiety są z Wenus a mężczyźni z Marsa, - tak na marginesie polecam książkę o tym tytule) i postaramy się nauczyć prawidłowego porozumiewania się, wykazując pewną skłonność do unikania potencjalnych konfliktów poprzez podejmowanie konstruktywnych działań, na przykład poprzez osiągnięcie wzajemnych kompromisów to uda nam się uniknąć kłótni bez jednoczesnego tłumienia negatywnych uczuć, poglądów i potrzeb.



Pamiętajmy, że empatia wyrasta ze samoświadomości. Im bardziej jesteśmy otwarci na nasze własne emocje, tym sprawniej odczytujemy uczucia innych osób. Nauczmy się rozumieć samych siebie, nauczmy się rozumieć innych, aby uczynić świat lepszym, dobrym i spokojniejszym☺

Podsumowując - wszelkie cieplejsze kontakty z innymi, które leżą u podstaw troski o nich, wynikają z emocjonalnego dostrojenia się.

Życzę Wam abyście byli empatyczni i otaczali się empatycznymi osobami.

Pozdrawiam ☺

Alina Tyda