

## CENNA LEKCJA EMPATII

### Czy możemy nauczyć się empatii?

Empatia to umiejętność, którą trzeba ćwiczyć i rozwijać. Kluczem do tego jest uwaga i obecność.

Jednak paradoksalnie to właśnie czas izolacji może być szansą na rozwój w sobie oraz innych osób - odpowiedzialnego, empatycznego i świadomego mieszkańca Ziemi.

Choć w kontekście szalejącej pandemii trudno mówić o pozytywach, okazuje się jednak, że obecny kryzys zapoczątkował istotne zmiany w sposobie myślenia o potrzebach innych osób.

Dla znacznej części społeczeństwa koronawirus stał się cenną lekcją wrażliwości i empatii. Podczas pandemii zaczęliśmy dostrzegać to, co w życiu fundamentalne i może właśnie to obudziło w nas chęć niesienia pomocy.

Wybuch pandemii był dla nas bardzo ciężką próbą, jednak izolacja, lęk i kryzys gospodarczy nie powstrzymały Polaków przed niesieniem pomocy innym. Wręcz przeciwnie – okazuje się, że w ostatnim czasie mobilizacja społeczna i chęć pomagania znacznie się zwiększyły w porównaniu z okresem sprzed pandemii.

Wcześniej byliśmy skłonni pomagać głównie bliskim - rodzinie i przyjaciołom, natomiast do obcych podchodziliśmy z większą rezerwą. Rosnące problemy związane z koronawirusem sprawiły, że Polacy zaczęli także dostrzegać potrzeby osób z dalszego otoczenia i wyciągnęli do nich pomocną dłoń. Wygląda na to, że kryzys zjednoczył nasze społeczeństwo i otworzył oczy na trudną sytuację innych środowisk.

Preferowaną formą pomocy było wsparcie materialne. Polacy w czasie kryzysu nie do końca wiedzieli, w jaki sposób mogą pomóc, a więc powierzali swoje środki firmom i instytucjom, które się tym zajmują. Nieocenione okazały się także pozamaterialne formy wsparcia: szycie maseczek, pomoc osobom starszym i niepełnosprawnym przy robieniu zakupów i przygotowywaniu posiłków, a także wsparcie uczniów w edukacji zdalnej.

Badania pokazały, że pomoc dzieciom w nauce jest obecnie znacznie ważniejsza, niż kiedyś. Pandemia zwiększyła także świadomość istnienia grup, które wymagają szczególnej



uwagi. Przedtem pomagaliśmy głównie dzieciom i osobom ubogim. Wirus sprawił, że zaczęliśmy dostrzegać także problemy osób przewlekle chorych i starszych, które znajdują się w grupie podwyższonego ryzyka zachorowania na COVID-19

Koronawirus dotknął każdego aspektu naszego życia. Być może trudno nam się przystosować do nowych warunków funkcjonowania w zamknięciu, niekiedy w samotności. Paradoksalnie ta wymuszona izolacja społeczna może stanowić szansę na spojrzenie na drugiego człowieka z większą uwagą i zrozumieniem dla innego punktu widzenia. Wirus i stan wstrzymania, w jakim się teraz znajdujemy, przypomina nam, że jesteśmy od siebie zależni bez względu na pochodzenie, język którym się posługujemy.



Niewątpliwie żyjemy w trudnych, ale i ciekawych czasach. Paraliżująca gospodarki i społeczeństwa na całym świecie pandemia koronawirusa, zagrażająca zdrowiu, zmiana klimatu, powodujące przymusowe migracje ludności, wojny i konflikty zbrojne - to tylko kilka z licznych wyzwań, z którymi mierzą się obecnie obywatele i obywatelki państw, niezależnie od szerokości i długości geograficznej. W dzisiejszym świecie współzależności globalnych niezwykle ważne jest kształcenie w sobie, jak i w młodych ludziach, kluczowych kompetencji społecznych, które pozwalają na odnajdywanie się w stale zmieniających się sytuacjach i kontekstach. Do takich podstawowych umiejętności należy m.in. odczuwanie i wyrażanie empatii dla innych.

**Pierwszym krokiem do empatii jest uważna obserwacja.** Jako że trudno jest jednocześnie działać i obserwować, przerwijmy na moment wszelkie aktywności i rozejrzyjmy się dookoła.

### **Jak wygląda nasza rzeczywistość?**

Spójrzmy na tę sytuację bez oceniania: nie mów sobie, że możesz robić więcej albo że inni mają trudniej lub łatwiej. Być może najważniejsza lekcja, którą możemy wynieść z kwarantanny, jest taka, że każdy z nas ma inaczej - inaczej reagujemy na stres, mieszkamy w różnych warunkach i mamy zróżnicowane systemy wsparcia ze strony otoczenia.

Paradoksalnie obecna sytuacja daje nam szansę na głębszą zmianę, ponieważ wymusza wyjście z ról i sytuacji, do których się przyzwyczailiśmy. Wzmocnieni wyjdą z niej ci, którzy zamiast wchodzić w nowe role, często konstruowane szybko i bez odpowiedniego

przygotowania, będą potrafili pokazać swoją ludzką twarz. Egoizm musi ustąpić miejsca współodczuwaniu i solidarności. Dziś miarą empatii i odpowiedzialności jest utrzymywanie dystansu społecznego, noszenie maseczek, mycie rąk, ale też uznanie zachowań odpowiedzialnych jako fundamentu zdrowia publicznego i gwarancji naszego bezpieczeństwa.

Empatia w tych trudnych czasach jest jeszcze bardziej potrzebna niż kiedykolwiek wcześniej. Wszyscy ludzie, w tym światowi przywódcy i pracownicy służby zdrowia, powinni być tak bardzo empatyczni, jak to tylko możliwe. To energia budująca mosty między ludźmi na bazie współczucia i aktywnego zainteresowania, które mogą przynieść pozytywne zmiany.

**Prawdziwym celem empatii jest promowanie przetrwania i dobrobytu poprzez łączenie się z emocjami innych ludzi i zachowanie w sposób, który pozwoli wydobyć z nich to, co najlepsze. Tak, to jest naprawdę proste, ale jednocześnie czasem niezwykle trudne. Wolontariat ma różne znaczenia, ale w gruncie rzeczy chodzi po prostu o społeczne zaangażowanie, zrobienie czegoś więcej niż tylko to, co musimy.**



*„Nie jesteśmy oddzieleni od świata swoim człowieczeństwem i wyjątkowością,  
ale świat jest rodzajem wielkiej sieci, w której tkwimy,  
połączeni z innymi bytami niewidzialnymi nićmi zależności i wpływów”*

*Olga Tokarczuk*

Katarzyna Ziętara