

SIŁA EMPATII

Empatia to powszechnie znane słowo. Słowo „empátheia” oznacza „cierpienie”. W psychologii termin ten odnosi się do zdolności zauważania i współodczuwania stanów emocjonalnych innych ludzi. Empatii nie należy mylić ze współczuciem. Współczucie stawia nas niejako wyżej od osoby, której współczujemy, zaś zdolność empatii to umiejętność postawienia się w sytuacji innej osoby.

Empatia to przestrzeń, która istnieje, żyje pomiędzy ludźmi

Empatia = Obecność

Empatyczny kontakt	Empatia NIE JEST
<ul style="list-style-type: none">• Niewiele słów – wiele uwagi; wsłuchiwanie się w uczucia i potrzeby osoby, która mówi• Zgoda na milczenie, trwanie przy drugim człowieku• Osobista pustka – bez wewnętrznych ocen, interpretacji, analiz, a zwłaszcza osądzania i krytyki	<ul style="list-style-type: none">• Pocieszanie• Doradzanie• Odwracanie uwagi, czyli ignorowanie emocji• Wypytywanie• Wyrażanie własnych odczuć, opinii, opowiadanie podobnych historii u innych osób, porównywanie

SKĄD BIERZE SIĘ ZDOLNOŚĆ EMPATYCZNA

Według naukowców badających ludzki mózg empatia jest naturalną cechą każdego człowieka, bez której nie byłibyśmy zdolni do budowania relacji w społeczeństwie. Empatia pozwala na zaspokojenie potrzeby przynależności, która znajduje się w centrum słynnej piramidy potrzeb Masłowa.



Ludzie charakteryzują się bardzo zróżnicowanymi poziomami empatii. Psychologia wyróżnia trzy grupy przyczyn odpowiedzialnych za jej budowanie: predyspozycje biologiczne, psychologiczne i środowiskowe.

1. Predyspozycje biologiczne to materiał, który dostajemy od swoich przodków. Rodzimy się zaprogramowani na określony poziom empatii, a naukowcy twierdzą, że predyspozycje biologiczne odpowiadają za nasz poziom empatii aż w 50 procentach.

2. Predyspozycje psychologiczne to wzorce, jakie otrzymaliśmy w dzieciństwie oraz relacje, jakie panowały i panują wśród naszych najbliższych. Psychologowie twierdzą, że osoby empatyczne były wychowywane w poczuciu odpowiedzialności za drugą osobę, ale i świadomości konsekwencji popełnianych czynów. Osoby wykazujące niższy poziom empatii zwykle wychowywały się w poczuciu bezkarności oraz braku odpowiedzialności za innych.

3. Predyspozycje środowiskowe to czynniki, które kształtują nas przez całe życie. Psychologia twierdzi, że poziom empatii zmienia się wraz z wiekiem, a zasadniczy wpływ na poziom empatii ma środowisko, w jakim przebywamy oraz panujące w nim akceptowane wzorce zachowań.

Przeciwieństwem empatii jest **egocentryzm**. Egocentrycy umieszczają siebie w centrum świata i często nie mają zdolności do akceptowania poglądów innych niż ich własne. Nie potrafią zrozumieć, że inne osoby też mają uczucia, patrzą na świat wyłącznie ze swojego punktu widzenia i uważają, że wszyscy powinni postępować zgodnie z ich wolą i przekonaniem.

Wyróżniamy dwa rodzaje empatii:

1. Empatia emocjonalna wiąże się z odczuwaniem emocji innych osób. To rozumienie, że ktoś odczuwa takie emocje jak ból, strach, gniew lub złość. Osoba z empatią emocjonalną rozumie co jest przyczyną uczuć drugiej osoby, potrafi je sobie wyobrazić, umie też współodczuwać te emocje.

2. Empatia poznawcza to zdolność przejęcia sposobu myślenia drugiej osoby i obserwacja rzeczywistości z jej perspektywy.

Człowiek empatyczny to człowiek o wysokiej zdolności empatii stawia dobro innych ponad własne cele. Jednak taka postawa nie zawsze jest dla nas dobra. W sytuacji, gdy nie potrafimy skupić się na swoich potrzebach, a nasze życie polega na ciągłym poświęceniu dla innych, możemy mówić o destrukcyjnym wpływie empatii na nasze własne życie.

Osoba nadmiernie empatyczna nie potrafi postawić swoich potrzeb na pierwszym miejscu, a gdy tak się w końcu dzieje, dopada ją poczucie winy. Osoby takie nie potrafią odciąć się od odczuć negatywnych. Ludzie o skrajnej empatii zmagają się ze stałym stresem, smutkiem i zmęczeniem. Ważne jest, aby troszcząc się o innych, nie zapominać o sobie, dlatego nadmierna empatia może być zjawiskiem negatywnym.

Brak empatii lub empatia na niskim poziomie to zjawiska, które mają różne źródła. W niektórych przypadkach przyczyny takiego stanu rzeczy mają podłoże w dzieciństwie, gdy prawidłowe procesy, które prowadzą do naturalnej adaptacji dziecka w społeczeństwie, zostaną zakłócone. Nieprawidłowy rozwój emocjonalny powodują także różnego rodzaju sytuacje patologiczne, traumy, a także niekorzystny wpływ otoczenia. Brak empatii to również jeden z objawów zaburzeń osobowości, w tym osobowości narcystycznej i osobowości psychopatycznej. Są to zaburzenia psychiczne. Niewykształcona empatia wynika również z predyspozycji genetycznych.

Empatia to cecha ułatwiająca nawiązywanie i utrzymywanie głębokich relacji międzyludzkich. Empatia to nie przejaw słabości, a naturalna cecha każdego zdrowego człowieka.

Możecie zrobić sobie quiz pozwalający na określenie Waszego poziom empatii:

Pytanie 1. Jedną z bliskich ci osób dotyka poważna choroba. Na wiadomość o tym wydarzeniu reagujesz:

- a) To straszne. Jak ona sobie z tym poradzi? (1 punkt)
- b) Muszę ją jakoś wesprzeć. Wybieram się w odwiedziny na rozmowę.
(2 punkty)
- c) Pomyślę o tym później, na razie mam ważniejsze sprawy na głowie.
(0 punktów)
- d) Mam swoje, równie ważne problemy. (0 punktów)
- e) Wszyscy na coś chorujemy i wszyscy kiedyś umrzemy. Musimy z tym jakoś żyć. (0 punktów)

Pytanie 2. Czy często masz wrażenie, że trudno przekazać ci innym ludziom swoje przemyślenia i odczucia na jakiś temat?

- a) Tak, dosyć często mi się to zdarza. (0 punktów)
- b) Raczej rzadko. (1 punkt)
- c) Nie, prawie nigdy. (2 punkty)

Pytanie 3. Czy masz wrażenie, że ludzie obdarzają cię zaufaniem i często stajesz się ich powiernikiem?

- a) Zdecydowanie tak. (2 punkty)
- b) Raczej nie. (1 punkt)
- c) Nie, moje rozmowy z innymi są raczej powierzchowne. (0 punktów)

Pytanie 4. Czy oglądając film, często zdarza ci się tak wejść w życie bohaterów, że trudno ci „powrócić do rzeczywistości”?

- a) Zdecydowanie tak. (2 punkty)
- b) Dosyć często mi się to zdarza. (2 punkty)
- c) Raczej rzadko. (1 punkt)
- d) Nie, nigdy. (0 punktów)

Pytanie 5. Czy słuchając zwierzeń osoby, która doświadczyła czegoś trudnego, często trudno ci pohamować łzawienie?

- a) Tak. (2 punkty)
- b) Czasami. (1 punkt)
- c) Nie. (0 punktów)

Pytanie 6. Czy bliska i szczerą rozmowa z drugim człowiekiem sprawia ci przyjemność?

- a) Tak, bardzo. (2 punkty)
- b) Trudno stwierdzić. (1 punkt)
- c) Nie, wolę rozmawiać bardziej swobodnie, bez zbytniego okazywania uczuć. (0 punktów)

Pytanie 7. Czy potrafisz zrozumieć intencje innych ludzi, nawet jeśli odbiegają od twoich zasad?

- a) Tak. (2 punkty)
- b) Raczej tak. (1 punkt)
- c) Z trudem. (0 punktów)
- d) Nie. (0 punktów)

Pytanie 8. Jeśli ktoś zaczyna ci się zwierzać...

- a) staram się zakończyć temat. (0 punktów)
- b) słucham, starając się jak najszybciej pocieszyć tę osobę i przejść na mniej „emocjonalne” tory rozmowy. (1 punkt)
- c) słucham ze szczerą uwagą. (2 punkty)

Pytanie 9. Kiedy twojego rozmówcę ogarnia ziewanie...

- a) prawie zawsze ziewam razem z nim. (2 punkty)
- b) czasem zdarza mi się ziewnąć. (1 punkt)
- c) myślę sobie: „Jak może się tak zachowywać!”. Absolutnie nie mam odruchu, aby „odziewnąć”. (0 punktów)

Pytanie 10. Czy często wyobrażasz sobie, jak czuje się twój rozmówca?

- a) Tak, prawie zawsze. (2 punkty)
- b) Tak, dosyć często. (2 punkty)
- c) Sporadycznie. (1 punkt)
- d) Raczej nigdy. (0 punktów)

Pytanie 11. Jeśli ktoś opowiada ci o jakimś przyjemnym doświadczeniu, którego doświadczył (np. o tym, że się zakochał), czy zdarza ci się, że przepelnia cię radość i optymizm, tak jakbyś sam(-a) tego doświadczył(-a)?

- a) Tak, bardzo często. (2 punkty)
- b) Czasami tak mi się zdarza. (1 punkt)
- c) Nie, raczej trudno mi sobie wyobrazić, co taka osoba może przeżywać. (0 punktów)

Pytanie 12. Jakie słowa przychodzą ci na myśl, widząc, że ktoś się bardzo martwi...

- a) „Wszystko będzie dobrze”. (1 punkt)
- b) „Jak mogę ci pomóc?”. (2 punkty)
- c) „Nie potrafię pocieszać”. (0 punktów)

Pytanie 13. Czy zdarza ci się powiedzieć coś, co właśnie zamierzał powiedzieć twój przedmówca?

- a) Tak, bardzo często! (2 punkty)
- b) Dość często mi się to zdarza. (2 punkty)
- c) Raczej rzadko. (1 punkt)
- d) Nie zdarza mi się. (0 punktów)

Pytanie 14. Emocje człowieka poznajesz, gdy...

- a) o nich opowie. (0 punktów)
- b) widzę jego sylwetkę i wyraz twarzy. (2 punkty)

Pytanie 15. Czy łatwo ci rozwiązywać konflikty z innymi?

- a) Tak, nie mam z tym trudności. (2 punkty)
- b) Raczej tak. (1 punkt)
- c) Zdecydowanie nie. (0 punktów)

Interpretacja wyników testu

Podlicz wszystkie punkty przy odpowiedziach, jakie zaznaczyłeś (aś).

Suma punktów wskaże, na ile jesteś osobą empatyczną. Sprawdź, co oznacza twój wynik!

30-19 punktów – bardzo mocna empatia

Jesteś osobą silnie empatyczną. Twoje relacje z innymi są bliskie i ciepłe. Ludzie znajdują u ciebie wsparcie. Jesteś spolegliwy(-a), potrafisz załagadzać konflikty i wysłuchać nawet takie osoby, które bardzo cierpią i potrzebują wsparcia. Nie masz trudności w nawiązywaniu kontaktu z innymi i łatwo ci zrozumieć postępowanie innych.

18-10 punktów – mocna empatia

Empatia jest twoją mocną stroną. Często zdarza ci się współodczuwać i nie stanowi dla ciebie problemu zrozumienie zachowania kogoś, kto działa w niezgodzie z twoimi zasadami. Empatia pomaga ci dobrze komunikować się z innymi i wiesz, jak ją wykorzystać. Potrafisz nawiązywać bliskie i głębokie relacje z innymi.

4-0 punktów – słaba empatia

Empatia nie jest twoją mocną stroną. Nie posiadasz tej cechy w zadowalającym stopniu. Według niektórych jednak, empatii można się nauczyć. Spróbuj od prostych ćwiczeń, takich jak wyobrażanie sobie, co może odczuwać w danym momencie twój rozmówca lub co chce za moment powiedzieć. Warto rozwijać empatię, gdyż bardzo ułatwia kontakt z ludźmi.



Pozdrawiam

Anna Listowska