

„EMPATIA - CZYM JEST RZECZYWIŚCIE?”

Kochani Bursowicze, dziś proponuję Wam wspólne zgłębienie powyższego tematu, ponieważ słowo „empatia” chyba dla nikogo nie jest obce, natomiast biorąc pod uwagę pewną modę na to słowo zaczęłam zastanawiać się:

1. na ile naprawdę wiemy co ono oznacza?
2. czy rzeczywiście mamy w sobie empatię, czy raczej powinniśmy jej się nauczyć?
3. jakimi cechami wyróżnia osoba, którą możemy nazwać właśnie empatyczną?
4. czy w ogóle można nauczyć się bycia empatycznym?

Właśnie na te powyższe poszukiwałam odpowiedzi i w tym artykule chcę podzielić się z Wami refleksjami, zachęcając jednocześnie do samodzielnej analizy tematu, udzielenia komentarza pod artykułem i rozwiązania testu, który pomoże nam określić na ile sami jesteśmy empatyczni.

Na początek zapoznajmy się z definicją słowa „EMPATIA”, jaką znajdziemy w źródłach psychologicznych:

EMPATIA - Greckie słowo "empátheia" oznacza "cierpienie". W psychologii termin empatia 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, natomiast **zdolność empatii** to umiejętność postawienia się w sytuacji innej osoby.

A zatem krótko mówiąc, **EMPATIA jest zdolnością rozpoznawania i współodczuwania stanów psychicznych innych osób.** Jest to niewątpliwie bardzo ważna umiejętność w kontekście interakcji społecznych, jednak czy jest to umiejętność nabyta? Czy może cecha, którą każdy z nas posiada, a jedynie należy ją w sobie odkryć i nauczyć się używać?

Pojęcie empatii jest ważne w kontekście inteligencji emocjonalnej, która kształtuje się w młodym wieku. Elementami składowymi inteligencji emocjonalnej człowieka są takie kompetencje społeczne jak: asertywność, współpraca, przywództwo, perswazja oraz właśnie empatia.

Naukowcy badający ludzki mózg doszli do wniosku, że empatia jest naturalną cechą każdego człowieka bez której nie bylibyśmy w stanie budować relacji społecznych, jednak ludzie różnią się między sobą poziomem empatii, a poziom jej zależny jest od :

- **Predyspozycji biologicznych** - czyli od materiału, 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.
- **Predyspozycji psychologicznych** - czyli wzorców, jakie otrzymaliśmy w dzieciństwie oraz relacji, 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.
- **Predyspozycji środowiskowych** - czyli od to czynników, 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.

Psychologowie wyróżniają dwa rodzaje empatii:

- ❖ **Empatia emocjonalna** - która 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. Bezpośrednio w dialogu ten rodzaj empatii ułatwia porozumienie się, a także w naturalny sposób dostosowanie języka niewerbalnego.
- ❖ **Empatia poznawcza** - czyli zdolność przejęcia sposobu myślenia drugiej osoby i obserwacja rzeczywistości z jej perspektywy. Ta umiejętność znacznie ułatwia komunikację również z osobami nieznanymi lub pochodzącymi z innych grup kulturowych, ponieważ osoba wykazująca empatię poznawczą jest w stanie przystosować się do założeń innego systemu wartości.

Warto wiedzieć, że oba rodzaje empatii, a więc empatia emocjonalna i poznawcza mogą, ale nie muszą iść w parze. Możemy rozumieć drugą osobę, jej stanowisko i emocje, ale zupełnie tych emocji nie czuć. Można też odczuwać emocje, ale nie w pełni rozumieć stanowisko danej osoby.

Mitem jest także pogląd, że to kobiety są bardziej empatyczne od mężczyzn. Płeć nie ma żadnego wpływu na nasze zdolności do odczuwania określonych stanów emocjonalnych i zdolności współodczuwania.

A oto cechy jakimi odznacza się osoba empatyczna:

- ❖ jest świadoma uczuć innych osób,
- ❖ dostrzega podłoże wyznawanych przez innych wartości,
- ❖ potrafi wczuć się w konkretne sytuacje,
- ❖ stawia dobro innych ponad własne cele, jednak nie zapomina o własnych potrzebach,
- ❖ potrafi słuchać i słyszeć to co przekazuje drugi człowiek,
- ❖ stara się wspierać drugiego człowieka,
- ❖ pomaga w rozwiązywaniu problemów drugiej osobie.

Przeciwieństwem empatii jest egocentryzm czyli umieszczanie siebie w centrum świata i brak zdolności do akceptowania poglądów innych niż ich własne. Egocentrycy 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.

A czy można być nadmiernie empatycznym i na tym tracić?

Niestety tak. Jeżeli w wyniku nadmiernego współodczuwania przejmujemy cierpienia i problemy innych oraz pojawiają się nieprzyjemne dla nas tego skutki można mówić o nadmiernej empatii, która wówczas prowadzi do zapominania o swoich potrzebach, a także do ciągłego poczucia winy, jeśli uznamy, że nie byliśmy dla kogoś dość empatyczni. Taka postawa nie jest już oznaką zdrowej empatii i również warto o tym pamiętać, by jednak nie zaniedbywać siebie samego i własnych potrzeb.

Reasumując, w tej mierze najpiękniej byłoby znaleźć tak zwany „złoty środek”, a więc będąc osobą empatyczną, nie zapominać też o sobie.

Ostatnie z postawionych przeze mnie pytań dotyczy kwestii nauki sztuki empatii. Wiemy już, że każdy z nas posiada predyspozycje biologiczne, psychologiczne i środowiskowe w zakresie empatii, a różnią nas poziomy ich posiadania, ale jak podnieść swój poziom empatii? I czy w ogóle jest to możliwe?

Otóż kochani, empatii możemy wspaniale uczyć się od zwierząt, ponieważ nasi pupile bezbłędnie wyczuwają emocje człowieka - każdy właściciel czworonoga potwierdzi ten fakt. Można też trenować empatię poprzez:

- ❖ **ćwiczenie uwagi** – a więc obserwowanie sytuacji, przyglądanie się jej rozwojowi;
- ❖ **ćwiczenie słuchania** - zrozumienie tego co się słyszy, wyczulenie na nazywanie emocji przez drugą osobę, skupienie się na tym co chce przekazać;
- ❖ **ćwiczenie samoświadomości** - rozpoznawanie własnych uczuć i nauczenie się ich nazywania;
- ❖ **ćwiczenie komunikacji** - komunikowanie swoich uczuć i nazywanie uczuć innych osób

Zachęcam Was do podjęcia takich treningów, a jako miłośniczka i posiadaczka wielu zwierząt, również do adopcji zwierzaka, który to najlepiej nauczy nas bycia empatycznym ☺.

Jeśli natomiast chcecie sprawdzić na ile już jesteście empatyczni, rozwiążcie poniższy test. Odpowiadając na pytania, możesz wybrać tylko jedną odpowiedź, więc zaczynamy ☺.

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) Dostyć 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 szczerza 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.

- 9-5 punktów - **umiarkowana empatia**

Posiadasz empatię w umiarkowanym nasileniu. Często potrafisz wczuć się w sytuację drugiego człowieka, ale nie zawsze jest to łatwe. W sytuacjach konfliktowych często trudno ci zrozumieć intencje drugiej strony. Miewasz też trudności z przekonaniem osób do swojego zdania. Spróbuj ćwiczyć siłę swojej empatii. Dobrym ćwiczeniem jest próba zrozumienia tego, co ktoś czuł w konkretnej sytuacji i dlaczego postąpił właśnie tak, a nie inaczej. Spróbuj wyobrazić sobie, co czuje twój rozmówca, a później zapytaj go, czy dobrze odczytałeś jego emocje.

- 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.

Kochani, dziękując za poświęcenie czasu na mój artykuł, chciałabym tylko przypomnieć o jednym ważnym fakcie : EMPATII NAJSZYBCIEJ I NAJPIĘKNIEJ NAUCZYCIE SIĘ OD ZWIERZĄT - WARTO WIĘC ADOPTOWAĆ ZWIERZACZKA 😊

Dziękuję za poświęcony czas 😊

Sylwia Pastewska