
Pomagamy na wiele sposobów, czasami całkowicie zaangażowani i obecni, a czasami nieobecni duchem i zaprzątnięci własnymi sprawami. Zdarza się też, że to, o czym ktoś nam mówi, porusza nas, nadmiernie angażuje lub przytłacza. Jak wobec tego rozumieć i odróżniać empatię od współczucia? W jaki sposób warto z dziećmi ćwiczyć empatię?

Empatia oznacza zauważanie cierpienia drugiego człowieka. Jednak bycie przy kimś, kto cierpi, bywa trudne. Współczucie to natomiast współodczuwanie – w tym przypadku też trudno wystać w emocjach innych osób, łatwiej jest pomagać. Często natychmiast chcemy kogoś od cierpienia uwolnić, zanim jeszcze nawet rozpoznamy, co było jego przyczyną, lub przed sprawdzimy, czy właściwie zinterpretowaliśmy cudze emocje. A jak to wygląda w praktyce? Przykładowo:

- „Widzę, jak wzdychasz i jak unikasz rozmów” – to obserwacja.
- „Domyślam się, że jest ci ciężko” – to współczucie.
- „Zabolało cię to, co powiedziała o tobie koleżanka, przykro ci” – to empatia.

Różne rodzaje empatii, różne definicje

Empatia to życzliwa, pełna zrozumienia obecność oraz umiejętność dostrojenia się do uczuć innych, bez utożsamiania się z nimi. Tak rozumiana empatia pozwala wczuwać się w sytuację innych ludzi i zrozumieć ich motyw, wybory, postawy i zachowanie (definicja Marshalla Rosenberga, twórcy Porozumienia bez przemocy).

Empatia jest efektem prawidłowego rozwoju poznawczego dzieci do 7. roku życia. Ich wcześniejszy egocentryzm wynika z braku świadomości perspektywy innych (centracja), co sprawia, że nie potrafią wczuć się w ich położenie (definicja szwajcarskiego psychologa Jeana Piageta).

Ważne!

Z kolei badania amerykańskiego psychologa Carrola Izarda wykazują, że nawet 3-letnie dzieci mają świadomość cudzych uczuć w różnych sytuacjach i potrafią prawidłowo identyfikować podstawowe emocje: radość, strach, smutek, złość; są zdolne do współodczuwania.

W psychologii rozróżniamy dwa rodzaje empatii:

- **emocjonalną** – mówiącą o naszej ludzkiej zdolności do odczuwania stanów psychicznych innych osób i rozumieniu ich przyczyn,
- **poznawczą** – rozumianą jako zdolność do przyjęcia innego niż własny sposobu myślenia.

Oba rodzaje empatii występują samodzielnie lub w komplecie. Dostęp do empatii poznawczej jest możliwy dzięki decentracji, czyli umiejętności zmiany perspektywy myślenia „ja” na perspektywę „ty” lub „on”. Odróżnianie swojego punktu postrzegania rzeczywistości od cudzego jest warunkiem koniecznym dla umiejętności odczuwania empatii i współczucia. Zgodnie z tym podziałem możemy dostrzegać cudzą rzeczywistość bez angażowania się emocjonalnego oraz współodczuwać bez zrozumienia sposobu myślenia drugiego człowieka.

Empatia a współczucie

Tania Singer, szefowa laboratorium neuronauki Maxa Plancka, odróżnia współczucie od empatii jako inny sposób towarzyszenia. Współczucie definiuje ona jako zaabsorbowanie, zatroskanie, przejęcie się wywołane cierpieniem drugiego człowieka występujące z jednoczesną chęcią pomocy. Empatia według badaczki to wejście w rezonans z uczuciami drugiej osoby, angażujący naszą świadomość interoceptywną.

Takiego rozróżnienia dokonuje na podstawie wyników badań, wskazujących na uruchamianie się innych obszarów w mózgu podczas okazywania empatii i współczucia. Wspomniane badania

Singer wskazują, że współczując, nie tracimy energii, a nadmierne empatyzując – możemy doprowadzić się nawet do wypalenia.

Istota pomagania

Współczucie pozwala na zachowanie dystansu i własnej perspektywy, co jest kluczowe w pomaganiu. Gdy je odczuwamy, utożsamiamy się z bólem drugiej osoby, jednocześnie dbając o to, by jej emocje nas nie zalały. Dlatego współczucie służy i pomagającemu, i temu, który pomoc otrzymuje, dając poczucie bezpieczeństwa (zbudowane na zaufaniu).

Empatyzując, łączymy się z doznaniem drugiej osoby, co nie zawsze oznacza, że czujemy to samo, co ona. Częściej odczuwamy nasze emocje, które doświadczenie tej osoby w nas samych poruszyło. Nie oznacza to obojętności na nią. Wspólnota doświadczeń i dostęp do własnych przeżyć sprawia, że łatwiej utożsamimy się ze smutkiem lub radością innych, mając podobne przeżycia.

Pamiętajmy, że wysoka wrażliwość może być zarówno darem, jak i obciążeniem. Nadmiar naszych emocji ma moc blokowania zdolności do zachowania dystansu i uniemożliwia współczucie. Warunkiem empatii jest zrobienie kroku dalej i zobaczenie, oprócz swoich, także cudzych emocji. Czasami ktoś potrzebuje od nas empatii, czasami współczucia, a czasem tylko nazwania tego, co przeżywa – w przypadku dzieci już samo nazwanie jest pomocne. Oznacza to wybór pomiędzy:

- współczuciem, czyli byciem przy kimś,
- empatią, czyli byciem w czyichś lub własnych emocjach,
- lub byciem pomocnym w nazywaniu cudzych emocji.

Empatię możemy dawać jednej lub dwóm osobom jednocześnie, ponieważ ona wiąże się z jednostkowym doświadczeniem czyjegoś bólu i jego „uwspólnieniem”. Współczucie możemy odczuwać w stosunku do wielu osób jednocześnie. Empatia jest wyborem, możemy ją okazać lub nie, decydujemy o tym. Wymaga to od nas wysiłku, ponieważ jest zachowaniem. Współczucie włącza się automatycznie – jest odruchem serca, z którym się rodzimy. Natomiast empatii się uczymy. Współczucie okazujemy, empatią – obdarowujemy. Współczuć możemy każdemu, nawet temu, kogo nie znamy; empatii udzielamy bezpośrednio konkretnej osobie.

Dlaczego empatia jest ważna w życiu społecznym?

Ludzie empatyczni rozumieją swoje i cudze emocje. Pomaga im to w zachowaniu poczucia bycia w zgodzie z własnym odczuwaniem, bez ukrywania przed sobą i innymi swoich prawdziwych uczuć. Mają zaufanie do siebie i własnych odczuć, nie zaprzeczają im, nawet jeśli drugi człowiek chce ich do tego przymusić („Nie możesz się tak czuć! To niewłaściwe!”).

Oddzielanie emocji własnych od cudzych pozwala im zachować spokój i dystans, pomimo silnych uczuć przeżywanych przez drugiego człowieka. Umiejętnie redukują swój stres dzięki regulowaniu własnego poziomu pobudzenia. W konsekwencji zachowują zasoby energii. Świadomość uczuć i zdolność do dostrzegania źródła prezentowanych przez innych wartości powoduje, że dobrze odczytują zachowania innych. Potrafią weryfikować własne poglądy, dlatego łatwiej im przyznać się do własnych błędów oraz wybaczać je innym. Doceniają różnorodność. Nie osądzają i nie odrzucają odmiennych wartości i postaw, są ich ciekawi, akceptują i szanują je.

Ważne!

Dawniej w testach inteligencji badano wyłącznie zdolności umysłowe: myślenie logiczne oraz abstrakcyjne, kojarzenie i analizowanie faktów, sprawne przetwarzanie informacji. Współcześnie bierze się pod uwagę różne jej typy: abstrakcyjną, werbalną, emocjonalną czy społeczną, obejmującą zdolność do współpracy, samokontroli, samokreacji, asertywności oraz empatii.

**Aby czytać dalej, potrzebujesz pełnego dostępu.
Przeglądaj wszystkie materiały w ramach abonamentu lub
prenumeraty.**

Korzyści:

- nielimitowany dostęp do treści,
- aktualizacje materiałów w niezbędnikach, nawet do 2 razy w tygodniu,
- e-czasopisma w nowej, wygodnej formie,
- dodatkowe materiały i wzory dokumentów do pobrania,
- dostęp do porad cenionych ekspertów i praktyków,
- zniżki na kolejne produkty, szkolenia i webinary

i znacznie więcej...

**Zamów na: www.platformamm.pl
lub skontaktuj się z nami: 800 702 902, bok@oficynamm.pl**