

Małgorzata Mielecka, psycholog
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Siedlcach



BEZCENNA EMPATIA

„Każda kropla empatii podlewa kwiat pokoju”. /S. Baron-Cohen/

Empatia jest taką dyspozycją psychiczną, której znaczenia przecenić nie można. Jest ona definiowana następująco:

Definicje empatii

- Jest to zdolność do rozpoznawania myśli lub uczuć innej osoby oraz reagowania odpowiednią emocją na jej myśli i uczucia.
/S. Baron-Cohen/
- To reagowanie emocjonalne obserwatora, spowodowane odczuciem, że ktoś inny doświadcza lub jest na drodze doświadczenia jakiegoś rodzaju emocji.
/E. Stotland/
- To zorientowane na innego człowieka afekty w rodzaju troski, współczucia, które pojawiają się w wyniku obserwowania cierpień innej osoby.
/J. G. Batson/
- To stan podwyższonej świadomości cierpienia innego człowieka jako czegoś, co powinno zostać złagodzone.
/L. Wispe/
- To afektywna reakcja bardziej odpowiadająca cudzej niż własnej sytuacji.
/M. Hoffman/
- Wyjątkiem jest tzw. *empatia kontrastowa*, czyli np. satysfakcja z prawidłowo odczytanego, cudzego cierpienia.
/E. Stotland/

Dzieci w procesie rozwoju przechodzą od stadium, w którym nie mają żadnego poczucia różnicy „ja-nie ja” i reagują na cudze zmartwienia, odczuwając je osobiście jako swoje własne, do stadium takiego rozwoju poznawczego sensu „ja”, w którym odczuwają własne zmartwienia i zmartwienia innych; w miarę rozwoju ról, cierpienie odczuwane ku innym ludziom przybiera formę współczucia. Empatia pozwala rozpoznać i wczuć się

w emocjonalną sytuację drugiego człowieka, spojrzeć na nią z jego perspektywy, wyobrazić sobie to, co on w tej sytuacji czuje, myśli oraz zakomunikować mu, by odczuł, że jest rozumiany.

Jakie jest pochodzenie empatii - stanowiska

- Empatia jest wrodzona - obserwuje się ją u różnych gatunków, zachowania altruistyczne pozwalają przetrwać - dzięki własnym lub podobnym genom i gatunkowi.
- Empatia zależy od funkcjonowania OUN - istnieje "obwód empatii", czyli kolejno: przyśrodkowa kora przedczołowa, kora oczodołowo-czołowa, wieczko czołowe, zakręt czołowy dolny, część ogonowa przedniego zakrętu obręczy i przednia część wyspy, skrzyżowanie skroniowo-ciemieniowe, bruzda skroniowa górna, kora czuciowo-somatyczna, płacik ciemieniowy dolny i bruzda ciemieniowa dolna, ciało migdałowate; w związku z tym empatia zależy także od czynników genetycznych, wrodzonych i nabytych, rzutujących na OUN.
- Empatia jest odmianą inteligencji społecznej - jest rodzajem kompetencji nabywanej w procesie rozwoju. Kompetencje osobiste człowieka w rozumieniu zdolności rozpoznawania stanów emocjonalnych własnych oraz innych osób, jak też zdolności używania własnych emocji i radzenia sobie ze stanami emocjonalnymi innych osób to inteligencja emocjonalna /IE/. Szerzej rozumiana IE oznacza: zdolność do empatii, do samokontroli, wytrwałość, pilność, kompetencje społeczne w zakresie postępowania z innymi (np. rozwiązywania konfliktów) i z samym sobą (np. wzbudzania i podtrzymywania własnej motywacji).

Jakie są poziomy empatii /według Hoffmana/

1. **Empatia globalna** /1 r. ż./ - dziecko nie ma ustalonego poczucia „ja”; empatyczna reakcja na cierpienie innej osoby powoduje ogólną, niezróżnicowaną reakcję przykrości u obserwatora; dziecko nie jest pewne, kto doświadcza przykrości, czy ono, czy ktoś inny; jest to „empatyczne cierpienie”, jest bierne, niechciane, wymaga przetwarzania poznawczego na najniższym poziomie; z czasem dziecko zaczyna rozumieć, że ludzie są jednostkami fizycznymi odrębnymi od nich, reaguje na cudze cierpienie

jakby ono i inni doznawali cierpienia równolegle lub na przemian; stopniowo coraz lepiej rozpoznaje odrębność cudzego i własnego cierpienia.

2. **Empatia egocentryczna** /1-2 lata/ - dziecko rozumie, że ono i inni są odrębnymi osobami, ale nie wie, że różnią się od niego zewnątrznie; reaguje na cierpienie innych, ale oferuje nieodpowiedni rodzaj pomocy, którą uważa za poprawiającą samopoczucie; pojawia się u niego „cierpienie współodczuwane”; dziecko współczuje obserwowanej osobie; chce zredukować własne poczucie przykrości i cudzą przykrość; cierpienie empatyczne może pojawiać się nadal, kiedy dziecko jest świadkiem czyjegoś trudnego położenia.
3. **Empatia w stosunku do cudzych uczuć** /od 2-3 lat do ok. 10-13 r. ż./ - dziecko nabywa umiejętność przyjmowania ról; rozróżnia reakcje afektywne, których jest świadkiem, równolegle empatyzuje z wieloma, nawet sprzecznymi emocjami; proces ten wspiera rozwój zdolności językowych dziecka; dziecko trafniej rozpoznaje jakiego rodzaju wsparcia potrzebują inni w danej sytuacji; umie zmieniać własny punkt widzenia na cudzy, co wspiera wzrost współodczuwania z innymi.
4. **Empatia w odpowiedzi na czyjąś ogólną sytuację** /od ok. 10-13 r. ż./ - osoba przyswaja sobie tożsamość osób; wzrasta w niej świadomość innych ludzi o ustalonej przeszłości i charakterystycznych cechach, wzrastają jej możliwości obserwacyjne, a zmniejsza się emocjonalne oddziaływanie sygnałów sytuacyjnych /np. osoba odnosi się empatycznie do ubogich/.

Inna klasyfikacja poziomów empatii /za: S. Baron-Cohen/

- **Poziom 0** – osoba z brakiem empatii; to, że zraniła kogoś, nic dla niej nie znaczy.
- **Poziom I** – osoba zdolna do krzywdzenia innych, ale w pewnym stopniu jest w stanie zastanawiać się nad tym, co zrobiła i czuć żal; nie umie jednak powstrzymać się od destrukcyjnego działania, empatia nie jest dla niej hamulcem.
- **Poziom II** – osoba wystarczająco zdaje sobie sprawę z tego, co czułaby druga osoba, aby powstrzymać się przed agresją fizyczną; może bez zahamowań krzyknąć, ranić słowami, ale zdaje sobie sprawę, że zrobiła coś złego, kiedy ktoś inny czuje się zraniony; potrzebuje komunikatu, że posunęła się za daleko.

- **Poziom III** – osoba wie, że ma trudności z empatią, udaje normalność, skupia się na obowiązkach z nadzieją, że inni tego nie zauważą i że nie będzie zmuszona do wielu kontaktów z innymi; najlepiej czuje się po powrocie do domu.
- **Poziom IV** – osoba o przeciętnym lub nieco obniżonym poziomie empatii; czuje się bardziej swobodnie, gdy rozmowa nie dotyczy emocji; woli działać, przyjaźni się w oparciu o wspólne zajęcia i zainteresowania, a nie o bliskość emocjonalną.
- **Poziom V** – osoba o ponadprzeciętnym poziomie empatii; jej przyjaźnie oparte są na bliskości emocjonalnej, wzajemnych zwierzeniach, wyrażaniu współczucia; w wielu sytuacjach bierze pod uwagę uczucia innych, jest delikatna w relacjach z innymi.
- **Poziom VI** – osoba o niezwykle wysokim poziomie empatii, cały czas skupia się na uczuciach innych, troszczy się i ich dobre samopoczucie, wspiera ich.

Czym jest zerowy poziom empatii

- Osoba nie wie, jak jest odbierana przez innych, nie wie, jak się z nimi komunikować, nie umie przewidzieć ich uczuć i reakcji, nie rozumie, dlaczego jej związki z innymi są nieudane, jest egocentryczna, samotna, niezrozumiana, potępiana przez innych jako samolubna, jest niewrażliwa, nie posiada hamulców, dopuszcza się przemocy, nadużywa innych;
- Osoba taka często doznała w przeszłości braku wrażliwości ze strony dorosłych, porzucenia, osamotnienia, deprywacji potrzeb, wykorzystania;
- Nadmiar stresu doświadczany przez tę osobę w przeszłości, mógł doprowadzić do nieodwracalnego uszkodzenia i zmniejszenia objętości hipokampa, arboryzacji /rozgałęziania i nadwrażliwości/ jądra podstawnego bocznego w ciele migdałowatym – osoba ta staje się wtedy bardziej skłonna do agresji z uwagi na niedomogę procesów hamowania;
- Zerowym poziomem empatii odznaczają się w szczególności osoby z osobowością z pogranicza /Borderline/, dysocjalną i narcystyczną.
- Uwaga: osoby z osobowością narcystyczną mogły spotykać się w dzieciństwie z bezkrytyczną, pobłażliwą, wychwalającą i nierealistyczną postawą dorosłych.
- U osób z zespołem Aspergera obserwuje się osłabioną aktywność niemal wszystkich okolic mózgu, wchodzących w skład obwodu empatii.

- Osoby, które nie umieją ocenić motywów, stanu umysłu, uczuć innej osoby; nie umieją prawidłowo przetwarzać obserwacji wyrazu cudzej twarzy; nazywać własnych emocji; nie umieją adekwatnie myśleć o samych sobie; nie wiedzą, na czym polega empatia.
- Jednocześnie osoby te mają wyjątkową zdolność do systematyzowania, rozpoznawania prawidłowości, przyswajania reguł, najlepiej czują się w znanych i przewidywalnych sytuacjach. To sprawia, że są supermoralne. Pomagają tym, którzy według nich są traktowani niesprawiedliwie. Częściej spotyka się je wśród egzekwujących prawo niż u łamiących je.

Zerowy poziom empatii ? Stany i cechy

Nie zawsze czyjeś przykre zachowanie świadczy o zerowym poziomie empatii. Należy bowiem odróżniać zachowania wynikające ze stanów i z cech. Stany to wahania w obrębie danego systemu psychicznego lub neuronalnego, wywołane przez konkretną sytuację, całkowicie odwracalne. Chwilowe stany mogą osłabić empatię /odurzenie, zniecierpliwienie, stres/. W takich sytuacjach osoba może powiedzieć lub zrobić coś złego. Późniejsze poczucie żalu świadczy o tym, że jej obwód empatii wraca do normy. To, co osoba wcześniej powiedziała lub zrobiła, należy uznać za przejaw zakłócenia jej działania. Natomiast cechy to już stałe, utrwalone konfiguracje danego systemu psychicznego lub neuronalnego, niezmiennie w różnych sytuacjach i nieodwracalne. Zbiory cech stanowią typy osobowości. Tak więc, po wystąpieniu danego zachowania należy wstrzymać się z oceną, dokonać pogłębionej obserwacji i analizy. Człowiek w silnym, stresie, którym wydaje się nam "bezduszny", niekoniecznie jest niewrażliwy. Ważna jest dynamika.

Wpływ środowiska na zdolność do empatii

Dzieci, których potrzeby emocjonalne są zaspokajane w rodzinie, dzięki bezpiecznym, ufnym, więziom uczuciowym z rodzicami, mogą być mniej zajęte troską o siebie i bardziej skłonne do reagowania na potrzeby innych. Serdeczne, pełne miłości zachowanie rodziców dostarcza im wzorców, które mogą one później przyjąć. Dziecko czujące się bezpiecznie jest bardziej skłonne do współodczuwania cierpienia rówieśników. Jeśli rodzice spędzali z nim więcej czasu, okazywali więcej czułości, częściej zachęcali do dyskusji dotyczącej uczuć, jest bardziej empatyczne i bardziej troszczy się o innych jako dorosły.

Odpowiedni sposób rozmowy z dzieckiem, ukierunkowany na pogłębianie jego rozumienia uczuć i myśli innych ludzi, uwrażliwia je na uczucia. Informowanie go o negatywnym wpływie jego nieodpowiedniego zachowania na innych, naturalnie podwyższa jego zdolność do empatii. I na odwrót: stosowanie kar fizycznych, lęk przed nimi, przemoc fizyczna, stres, obniżają zdolność dziecka do empatii.

Kiedy empatia hamuje działania agresywne

Empatia hamuje działania agresywne, gdy istnieje możliwość lub chęć przyjęcia cudzej perspektywy, zwłaszcza w sytuacji konfliktowej; to prowadzi do lepszego zrozumienia położenia obserwowanego człowieka i większej tolerancji w stosunku do niego. Jednak gdy osoba osiąga wysoki poziom pobudzenia, poznawczy proces oceniania ma bardzo ograniczony wpływ na hamowanie agresji i w takich momentach wzrasta prawdopodobieństwo pojawienia się wyuczonych reakcji agresywnych.

Kiedy obserwujemy cudze cierpienie, będące efektem naszej agresji, pojawia się reaktywna odpowiedź afektywna, empatyczna troska. Jeżeli jednak nasza agresja jest wynikiem gniewu, obserwacja cierpienia ofiary wzmacnia agresję. Natomiast gdy agresja ma charakter obronny, efekt /agresja/ przynosi ulgę.

Empatia a zachowania społeczne

Przyjmując cudzą perspektywę, możemy nawiązać kontakt z innymi. Częściej działamy wtedy dla dobra innych, łagodzimy ich cierpienie, przewidujemy konflikty, możemy unikać ich i rozwiązywać je, lepiej rozumiemy się nawzajem. Rozumiejąc innych możemy uwzględniać ich potrzeby, okazywać im wsparcie. Poprawia się wówczas klimat społeczny i spójność związków, które tworzymy.



Praktyka - Jakie zachowania prezentuje dziecko empatyczne

- na przykład opiekuje się ludźmi i zwierzętami,
- zna się na żartach,
- dzieli się z innymi,
- umie tłumaczyć coś innym,
- ma przyjaciela/przyjaciół,
- umie wysłuchać opinii innych,
- okazuje troskę o innych,
- współczuje ludziom i zwierzętom,
- zauważa, gdy ktoś chce z nim porozmawiać,
- umie negocjować,
- chętnie pomaga innym.

Praktyka - Jakie zachowania prezentuje dziecko nieempatyczne

- na przykład nie rozumie dlaczego denerwuje innych,
- nie płacze, gdy dzieje się coś złego bohaterom bajek,
- dręczy zwierzęta,
- kradnie,
- ma trudności z przyjaźnieniem się,
- otwarcie wyraża opinie raniące innych,
- często bywa niegrzeczne, nieuprzejme i nie zdaje sobie z tego sprawy,
- używa przemocy fizycznej, także wtedy, gdy chce coś uzyskać,
- nie zauważa, że nudzi innych,
- zrzuca swoje winy na innych,
- popycha, szczypie tych, którzy je denerwują,
- wyzywa innych, dokucza im.

Empatia jest jedną z podstawowych dyspozycji psychicznych, częściowo wrodzoną, częściowo wyuczoną, podatną w swoim rozwoju na wpływy, poddającą się korekcji. Czyli można nad nią pracować. Trudności w zakresie empatii są dotkliwe, i dla danej osoby, i dla jej otoczenia. Osoba z takimi trudnościami potrzebuje wsparcia, przy czym intuicyjne wsparcie najbliższych nie zawsze wystarczy. Niekiedy konieczne jest skorzystanie ze specjalistycznej pomocy w tym zakresie. Dlatego też zapraszamy na konsultacje psychologiczne. Razem przyjrzymy się problemowi oraz ustalimy strategię działania, dla dobra dziecka, jego rodziny i dalszego środowiska, z myślą o przyszłości.

Bibliografia: Baron-Cohen S. (2014), Teoria zła. O empatii i genezie okrucieństwa, Smak Słowa, Sopot