

Empatia – zrozumieć to, co niewypowiedziane

„Aby zrozumieć ludzi, trzeba starać się usłyszeć to, czego nigdy nie mówią i być może nigdy nie powiedzieliby”. Słowa te, choć ich autor pozostaje nieznany, stanowią doskonałe wprowadzenie do istoty zagadnienia. Kluczem do głębokiego rozumienia drugiego człowieka jest bowiem świadomość zarówno cudzych, jak i własnych stanów emocjonalnych. Empatia istnieje tak długo, jak długo w człowieku trwa wrażliwość, zdolność do litości, przejmowanie się troskami innych, chęć niesienia pomocy oraz gotowość do świadomego ograniczania własnych pragnień na rzecz drugich.

Historyczne i filozoficzne ujęcie empatii

Zastanawiając się nad ludzką naturą, filozofowie od wieków zadawali sobie pytanie: dlaczego, mimo zdolności do empatii, tak wiele zachowań ludzkich nastawionych jest wyłącznie na realizację własnych zamierzeń? W 1651 roku Tomasz Hobbes sformułował pesymistyczną tezę, twierdząc, że natura ludzka sprawia, iż nieuniknionym efektem życia społecznego jest niemal otwarta „wojna każdego z każdym”. Według Hobbesa nie istnieją żadne wewnętrzne przyczyny, które skłaniałyby nas do dobrowolnego powściągnięcia pragnień, dlatego każdy dąży do zdobycia jak największej ilości dóbr, nie licząc się z otoczeniem.

Mniej mroczną wizję przedstawił w 1759 roku Adam Smith. Stwierdził on, że jednostki same nakładają na siebie ograniczenia, co wynika bezpośrednio ze zjawiska współodczuwania. Według Smitha współodczuwanie to uczucie rodzące się podczas obserwacji stanów emocjonalnych innych ludzi. Jest to współczucie w chwilach smutku, oburzenie, gdy ktoś jest traktowany z lekceważeniem, czy radość z cudzego sukcesu. Smith podkreślał rolę wyobraźni w tym procesie,

argumentując, że zmysły nie są w stanie w pełni poinformować nas o doznaniach osób trzecich. Dopiero dzięki wyobraźni „umieszczamy siebie w sytuacji drugiego człowieka”, wchodząc niejako w jego ciało i stając się w pewnym stopniu tą samą osobą.

Współodczuwanie w ujęciu Smitha miało jednak charakter dość pasywny – kładziono nacisk na to, jak obserwator zostaje poruszony cudzym przeżyciem. Nowsze rozumienie empatii (wywodzące się z niemieckiego terminu *Einfühlung*) sugeruje proces znacznie bardziej dynamiczny. Współczesna definicja kładzie nacisk na aktywne usiłowania jednostki zmierzające do „wejścia do wnętrza” kogoś innego, do swoistego „wyjścia naprzeciw” poprzez przemyślany wysiłek intelektualny. W odróżnieniu od teorii Smitha, nowoczesne pojęcie empatii, rozumiane jako aktywne dzielenie stanów emocjonalnych, zyskało wymiar czynny.

Empatia a moralność

Tematyka empatii jest nierozdzielnie powiązana z problematyką moralności. Postawa empatyczna stale dochodzi do głosu w naszych osądach etycznych, ponieważ dylematy moralne pojawiają się zazwyczaj wtedy, gdy musimy uwzględnić dobro potencjalnej ofiary naszych decyzji. Zadajemy sobie pytania: Czy powinienem skłamać, aby nie zranić uczuć przyjaciela? Czy dotrzymać obietnicy odwiedzin chorego, czy wybrać zabawę? Kiedy decyzja o odłączeniu aparatury podtrzymującej życie jest słuszna?

Badacz Martin Hoffman twierdzi wprost, że korzenie moralności tkwią w empatii. To właśnie zdolność do empatyzowania z potencjalnymi ofiarami – osobami cierpiącymi, stratnymi lub zagrożonymi – popycha nas do pomagania i przestrzegania zasad moralnych. Według niektórych specjalistów pierwszym, instynktownym zwiastunem empatii jest przygnębienie, jakie odczuwają noworodki, słysząc płacz innego dziecka.

Naturalny rozwój empatii według Martina Hoffmana

Martin Hoffman opracował kompleksowy model rozwoju empatii, który ewoluuje od wczesnego dzieciństwa aż po dorosłość. Proces ten wiąże się ściśle z rozwojem poznawczym i świadomością odrębności własnej osoby.

W pierwszym etapie, obejmującym okres od urodzenia do pierwszego roku życia, dziecko doświadcza tak zwanego ogólnego cierpienia empatycznego. Mechanizm ten opiera się na pierwotnej reakcji cyrkularnej, naśladowaniu motorycznym oraz warunkowaniu klasycznym. W tym wieku występuje fuzja „ja – inny”, co oznacza brak wyraźnego rozróżnienia między sobą a otoczeniem. Niemowlę dzieli negatywny afekt, mając jedynie niejasne pojęcie o tym, czy odczuwane cierpienie jest jego własnym, czy cudzym. Roczne dziecko może naśladować zmartwienie innych, by lepiej pojąć ich uczucia – na przykład wkładając własny palec do buzi na widok skaleczenia u rówieśnika.

Drugi etap przypada na okres między pierwszym a drugim rokiem życia. Dziecko osiąga wówczas poczucie niezmienności osoby i zaczyna tworzyć wewnętrzne reprezentacje samego siebie oraz innych. Dzięki wyraźniejszemu rozróżnieniu „ja – inny” możliwe staje się cierpienie współodczuwane. Dzieci w tym wieku podejmują aktywne próby pocieszania płaczących, na przykład oferując im swoje własne pluszowe misie. Pomoc ta bywa jednak często nieadekwatna, ponieważ maluch zakłada, że to, co pociesza jego, pocieszy również inną osobę (egocentryzm dziecięcy).

Trzeci etap rozwoju, trwający od trzeciego do dziesiątego roku życia, charakteryzuje się rozwojem coraz bardziej złożonej umiejętności przyjmowania ról. Dziecko wykorzystuje skojarzenia za pośrednictwem języka, co w połączeniu z wcześniejszymi mechanizmami pozwala na bardziej skomplikowane

empatyzowanie. Maluch zaczyna rozumieć, że uczucia innych różnią się od jego własnych, i potrafi empatyzować z wieloma, czasem sprzecznymi emocjami. Dzięki temu oferowana pomoc staje się coraz bardziej trafna i adekwatna do potrzeb osoby cierpiącej.

Ostatni etap, rozpoczynający się w późnym dzieciństwie (od około 10. roku życia) i trwający w okresie dorastania, wiąże się z osiągnięciem pełnego poczucia tożsamości oraz rozumieniem ciągłości istnienia innych w czasie. Empatia wchodzi wówczas na poziom abstrakcyjny. Młody człowiek potrafi dostrzec niedolę nie tylko w bezpośrednim kontakcie, ale także zrozumieć, że czyjaś trudna sytuacja życiowa może być stałym źródłem cierpienia. Umożliwia to litowanie się nad całymi grupami ludzi – biednymi, uciemiężonymi czy wykluczonymi. W okresie dojrzewania zrozumienie to często przekształca się w silne przekonania moralne i chęć walki z niesprawiedliwością społeczną.

Empatia w komunikacji i relacjach

Wszelkie głębsze relacje międzyludzkie, będące podstawą troski o drugiego człowieka, wynikają z emocjonalnego dostrojenia się. Zdolność ta jest kluczowa w niemal każdej dziedzinie życia: od sprzedaży i zarządzania, poprzez związki partnerskie i rodzicielstwo, aż po politykę. Kluczem do wycucia emocji innej osoby jest umiejętność odczytywania sygnałów niewerbalnych, takich jak ton głosu, gesty czy wyraz twarzy.

Badania nad komunikacją wskazują, że aż 90 procent (lub więcej) przekazu emocjonalnego odbywa się kanałami niewerbalnymi. Często, gdy słowa rozmówcy nie zgadzają się z jego mową ciała, o prawdziwych uczuciach świadczy nie to, „co” mówi, ale „jak” to mówi. Te subtelne sygnały – drżenie głosu, szybkość gestykulacji – są zazwyczaj odbierane nieświadomie. Osoby posiadające wysoką wrażliwość na te bodźce zyskują lepsze przystosowanie emocjonalne, większą popularność i otwartość. Co ciekawe, statystycznie to kobiety wykazują

większą empatię tego rodzaju niż mężczyźni.

Jak zauważa badacz Mark H. Davis, empatia znacząco wpływa na ogólny styl bycia. Jednostki, które systematycznie podejmują wysiłek przyjęcia cudzej perspektywy, stają się z czasem bardziej tolerancyjne i mniej egocentryczne. Dzięki lepszemu zrozumieniu motywów innych ludzi chętniej przystosowują się do odmiennych poglądów i są bardziej skłonne do współpracy. Częste doświadczanie współczucia przekłada się bezpośrednio na okazywanie wsparcia i wspólnałości w codziennym życiu.

Rozwiązywanie konfliktów

Wysoki poziom empatii wiąże się z mniejszą skłonnością do wywoływania konfliktów oraz tendencją do ich szybszego i bardziej harmonijnego łagodzenia. Ciekawym zjawiskiem w tym kontekście jest mechanizm opisany przez Rusbulta i jego współpracowników, zwany akomodacją.

W bliskich związkach, gdy jeden z partnerów zachowuje się niewłaściwie (np. krzyczy lub o czymś zapomina), naturalnym, instynktownym impulsem drugiej strony jest odwet. Jednak w relacjach opartych na empatii często do tego nie dochodzi. Strona skrzywdzona powstrzymuje destrukcyjny impuls i podejmuje działania konstruktywne – ignoruje drobne wykroczenie lub szuka kompromisu. To właśnie jest akomodacja. Umiejętność przyjmowania perspektywy partnera jest ściśle powiązana z rzadszym występowaniem tarć interpersonalnych. Osoby empatyczne rzadziej angażują się w kłótnie, wykazują mniejszą wrogość i dążą do zgody.

Problem ten porusza również John Gray w kontekście różnic między płciami. Podkreśla on, że jednym z największych wyzwań w związkach jest radzenie sobie z nieporozumieniami. Często zwykła dyskusja przeradza się w bitwę na słowa, pełną oskarżeń i wzajemnego ranienia się. Tymczasem porozumienie jest fundamentem szczęśliwego związku, a kłótnie – najskuteczniejszym narzędziem jego destrukcji. Świadomość

odmienności partnera (metaforyczne „pochodzenie z dwóch różnych planet”) i nauka empatycznej komunikacji pozwalają uniknąć eskalacji konfliktu bez konieczności tłumienia własnych potrzeb i uczuć.

Podsumowując, należy pamiętać, że prawdziwa empatia wyrasta z samoświadomości. Im bardziej jesteśmy otwarci na własne emocje i im lepiej rozumiemy samych siebie, tym sprawniej odczytujemy uczucia innych osób. Jest to droga do uczynienia świata miejscem lepszym i spokojniejszym.

Literatura:

1. Daniel Goleman, *Inteligencja emocjonalna*, przeł. Andrzej Jankowski, Poznań: Media Rodzina, 1997.
2. Mark H. Davis, *Empatia*, przeł. Jolanta Kubiak, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 1999.
3. John Gray, *Mężczyźni są z Marsa, kobiety z Wenus*, Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo, 1996.

Jeśli potrzebujesz pomocy w napisaniu referatu czy innej pracy, to polecamy serwis [pisanie prac](#) - prace pisane na (prawie) każdy temat