

Opracowano na podstawie ogólnie dostępnej literatury

S.Skalska

Pedagog Ośrodka

## **Empatia a rozwój osobisty**

Podobnie jak nie można się nie komunikować, nie można również nie być w relacjach.

Zawsze się komunikujemy z otoczeniem i zawsze jesteśmy z nim w relacjach, więc pytanie o jakość relacji w jakich jesteśmy, to pytanie o jakość życia.

Co chwila spotykamy się z innymi. Jeśli potraktujemy spotkanie jako okazję do nawiązania bliskiego kontaktu z rozmówcą, stworzenia więzi, wspierającej relacji, potrzebujemy umiejętności aby okazać tę intencję, nawiązać i utrzymać kontakt. Postawa budowania więzi przejawia się poprzez rozumiejące słuchanie i wyrażanie zrozumienia a także komunikowanie tego, co w nas żywe. Zakłada empatię oraz powstrzymanie się od ocen i chęci wywierania wpływu na myśli, uczucia i zachowanie partnera. Psychologia humanistyczna, z której koncepcją się identyfikuję zakłada, człowiek jest z natury istotą dobrą i wolną, zdolną do wzięcia odpowiedzialności za swoje decyzje i działanie. Każda osoba ma swój niepowtarzalny potencjał rozwojowy i dąży do jego realizacji. To warunkuje w nas potrzebę rozwoju i wzrostu, która nabiera coraz większego znaczenia i popularności w naszej rzeczywistości społecznej. Spośród wielu nurtów i szkół nastawionych na rozwój osobisty najbardziej przemawiają do mnie te, które uważam za najbliższe ludzkiej naturze, odnoszące się do naszych uniwersalnych potrzeb i zdolności. Za takie właśnie naturalne wyposażenie człowieka uważam empatię. Bywa ona opisywana w różny sposób, w zależności od kontekstu i dziedziny życia, do której się odnosi autor definicji. Dla mnie, jako osoby, dla której zagadnienie empatii jest żywe w życiu zawodowym i osobistym, empatia to pełne szacunku rozumienie cudzych doświadczeń, które domaga się pełnej obecności w TU i TERAZ, wytrwania w trudnej sytuacji przy drugiej osobie. Pojawia się w relacjach, gdy udaje nam się wyzbyć własnych wyobrażeń i ocen na temat tej osoby. Warto podkreślić, że czasem ta Druga Osoba, to Ja. I wtedy mamy do czynienia ze zjawiskiem nazywanym „dawaniem empatii sobie samemu”.

Zobaczmy jak to wtedy wygląda:

**Empatia w odniesieniu do siebie samego, to pełne szacunku rozumienie swoich doświadczeń,**

**które domaga się pełnej obecności w TU i TERAZ, wytrwania w trudnej sytuacji w kontakcie ze sobą. Pojawia się w sytuacjach, gdy udaje nam się wyzbyć własnych wyobrażeń i ocen na swój własny temat. Tak właśnie pojmuję empatię.** Uważam ją za fundamentalną ludzką potrzebę, co oznacza, że aby żyć pełnią swoich możliwości człowiek potrzebuje odczuwać pełne szacunku zrozumienie do tego, czego doświadcza on sam i czego doświadczają inni ludzie. Najwyraźniej istotę tego zjawiska widać w sytuacjach, gdy doświadczamy trudnych uczuć, zamieszania i nie mamy kontaktu ze sobą. Wtedy właśnie najbardziej potrzebujemy empatii, aby odzyskać równowagę, jasność i spokój. Jeśli potrafimy sami skontaktować się ze sobą na poziomie uczuć i stojących za nimi potrzeb, dajemy empatię sami sobie. Jeśli potrzebujemy w odzyskaniu kontaktu ze sobą wsparcia od kogoś innego, kto pomaga nam nazwać i wyrazić żywe w nas uczucia i potrzeby - doświadczamy empatii od kogoś. Przepływ empatii jest niezwykle cenny, niezależnie do tego, czy dajemy ją samym sobie, czy dajemy ją innej osobie. Słuchanie uczuć i potrzeb innych osób jest możliwe, gdy sami jesteśmy skontaktowani ze sobą na tyle, by wiedzieć, jakie są w tej chwili nasze najżywsze uczucia i potrzeby. Jeśli tym uczuciem jest współczująca otwartość a kieruje nami potrzeba bliskości, kontaktu, zrozumienia i współczucia – jesteśmy gotowi do okazania empatii. Warto podkreślić, że okazywanie empatii nie oznacza dzielenia uczuć i opinii tej osoby ani zgody na spełnienie jej oczekiwań.

**Dlaczego empatia ma tak bezcenne znaczenie w rozwoju osobistym?**

Otóż zdaniem Carla Rogersa, gdy człowiek funkcjonuje w wolnym od oceny i pełnym akceptacji klimacie empatii,

- przyjmuje troskliwą i dowartościowującą postawę wobec samego siebie.
- Bycie słuchanym przez kogoś rozumiejącego umożliwia człowiekowi nauczenie się słuchania z

większą uwagą i empatią własnych intuicyjnych doświadczeń i odkrywanie ich znaczeń, które mogą być delikatne, ledwie wyczuwalne.

- Większe zaś zrozumienie osoby dla samego siebie i wyższa samoocena sprawiają, że staje się on bardziej otwarty na nowe doświadczenia i budowanie swojej tożsamości na stabilnych fundamentach.
- Człowiek staje się w stosunku do siebie bardziej troskliwy i podchodzi do siebie z większą akceptacją.
- Jest bardziej empatyczny i wyrozumiały, prawdziwszy i bardziej spójny.
- Empatyczne zrozumienie człowieka przez drugą osobę umożliwia mu efektywniejsze wspomaganie własnego rozwoju.

Jeśli chcesz rozwijać empatię...

Oprócz „profesjonalnej” empatii wychowawców, terapeutów, nauczycieli, będącej jedną z ich podstawowych umiejętności zawodowych, jest jeszcze „prywatna” empatia, w związkach całkowicie osobistych, tak zwanych „zwykłych ludzi”, którym zależy na jakości relacji i związków, w jakich żyją.

Amerykańscy psychologowie opracowali tzw. „Instrukcję Rap”, napisaną bezpośrednim, potocznym językiem, aby przybliżyć istotę empatii tzw. „zwykłym ludziom”, czyli osobom nie zajmującym się zawodowo pedagogiką, psychologią, terapią czy resocjalizacją.

„...nie polega to na narzucaniu komuś czeokolwiek. Jedynie słuchasz i reagujesz na to, co mówi druga osoba, krok po kroku, zgodnie z tym, co zdaje się ona w danej chwili przeżywać.

Nigdy nie mieszasz w to żadnych swoich spraw ani idei, nigdy nie narzucasz tej osobie niczego, czego ona sama nie wyraziła(...)

Aby pokazać, że ją dokładnie rozumiesz, zbuduj zdanie lub dwa, dokładnie ujmując to, co dana osoba chciała przekazać. Możesz to zrobić własnymi słowami, lecz aby ująć najbardziej drażliwe sedno sprawy, użyj słów tej osoby.”

Tam, gdzie wartością relacji jest dobrowolność, wzajemność, bliskość potrzebny jest „klucz”, otwierający na uczucia i potrzeby zarówno własne jak i tej Drugiej Osoby.

Empatia pełni właśnie rolę takiego "klucza", dzięki któremu możemy rzeczywiście budować bliskość. Niektórym z nas przychodzi to z wielką łatwością, płynie naturalnie, inni potrzebują wskazówek, żeby w pełni wykorzystać tę swoją powszechną ludzką właściwość.

Jeśli należysz do tej drugiej grupy – najpierw uświadom sobie, jakie zachowanie nie jest empatią:

Mamy szeroki repertuar reakcji na trudną sytuację rozmówcy, które płyną z naszej potrzeby udzielenia wsparcia. Są to:

- **pocieszanie**
- **dawanie rad**
- **wypytywanie**
- **tłumaczenie**
- **pouczanie**
- **porównywanie**
- **użalanie się**
- **licytowanie**
- **opowiadanie swoich historii**
- **wiele innych zachowań, które stawiają w centrum zainteresowania NAS, a nie osobę w kłopotcie.**

Nie są one empatią i nie działają jak ona. O ile bowiem osoba, która doświadczyła empatii czuje ulgę i jest wzmocniona, o tyle powyższe zachowania raczej dodatkowo osłabiają osobę w trudnej sytuacji.

Jeśli chcesz zachować się empatycznie:

- **Na chwilę zapomnij o sobie, skoncentruj uwagę na rozmówcy**
- **Wczuj się w uczucia i potrzeby tej osoby**
- **Pytaj – sprawdzaj, czy dobrze Ci się wydaje**
- **Dociekaj, pomóż rozmówcy skontaktować się z jego uczuciami i jego potrzebami**

- **Daj rozmówcy szansę wyrażenia uczuć i potrzeb**
- **Utrzymuj kontakt wzrokowy, okazuj zainteresowanie**
- **Trwaj przy tej osobie i pamiętaj, że czasem wystarczy czyjaś milcząca obecność, aby człowiek poczuł się pokrzepiony i odzyskał kontakt ze sobą.**

Pamiętaj, że empatia jest prawdopodobnie najsilniejszym czynnikiem przyspieszającym rozwój i zdobywanie wiedzy. Przynosi również przemianę w procesie osobistego wzrostu każdej osoby, która jej doświadcza, czy to jako „dawca”, czy jako „biorca”.

Dla mnie empatia działa jak fala, oddziałując na wszystkie osoby będące w relacji, czy to bezpośrednio, czy w szeroko pojętej konstelacji.

Carl Rogers zaobserwował, że kiedy ludzie czują się dobrze i są z wrażliwością rozumiani, wzrasta w nich uzdrawiające, wspomagające rozwój nastawienie wobec samych siebie.

Ponieważ wartości empatii nie można zastąpić żadnymi „zamiennikami” - warto zadbać o jej zasoby w swoim otoczeniu.

**Empatycznego sposobu bycia można się nauczyć od empatycznej osoby.**

Im bardziej zintegrowany wewnętrznie jest człowiek, tym bardziej jest zdolny do okazywania empatii.

Dlatego polecam ćwiczenie własnych umiejętności odczuwania i okazywania empatii a także świadome dążenie do wprowadzania empatii w swój krąg relacji rodzinnych, osobistych, zawodowych. Starajmy się być empatyczni i otaczać się osobami, które podobnie jak my znają i doceniają wartość współodczuwania.

Gdy empatia płynie w relacjach osobistych – każda z osób rozwija się w najdoskonalszy dla siebie sposób a ich związki stają się bardziej harmonijne i szczęśliwe.