

Marian Wolicki

Uwarunkowania i rola empatii w życiu ludzkim

Collectanea Theologica 55/3, 27-32

1985

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

ks. MARIAN WOLICKI, PRZEMYŚL

UWARUNKOWANIA I ROLA EMPATII W ŻYCIU LUDZKIM

Cechą charakterystyczną ludzi samorealizujących się, kształtujących dojrzałą osobowość jest — zdaniem psychologów humanistycznych — zdolność empatii. „Ludzie samorealizujący się są zdolni do głębszego zespolenia, większej miłości i doskonalszego utożsamienia, do pełniejszego zacierania granic własnego «ja». Mają tendencję do rozwijania stosunków z innymi jednostkami, lecz również do tego, aby «być uprzejmymi lub chociaż cierpliwymi w stosunku do wszystkich» (...) współodczuwają problemy całej ludzkości (...). W tym miejscu Maslow wymienia takie cechy charakterystyczne, jak głębokie i bardziej zażyłe stosunki z niewielką raczej liczbą osób, szczególnie czuła miłość do dzieci, odczuwanie problemów całej ludzkości, rozsądna miłość. Jeśli ludzie samorealizujący się mają wrogie odruchy w stosunku do innych, to albo zasługują oni na nie, albo dzieje się to dla ich dobra”.¹

Zjawiskiem empatii zaczęto bliżej się interesować w psychologii i psychoterapii „od czasu wykazania przez Freuda w 1913 r., że spełnia ona ważną funkcję w ustalaniu wzajemnych stosunków międzyludzkich”.² C. Rogers, jeden z twórców psychologii humanistycznej, uczynił empatię centralnym pojęciem swojej „terapii zorientowanej na kliencie”.³

Skoro empatia odgrywa tak ważną rolę w rozwoju osobowości, w procesie samorealizacji jak i w naszych kontaktach z bliźniemi, warto bliżej przyjrzeć się tej właściwości, zobaczyć jej uwarunkowania i skutki w życiu praktycznym.

1. Pojęcie i rodzaje empatii

Empatia bywa różnie określana przez rozmaitych autorów. Ponieważ na jej temat najczęściej piszą psychologowie humanistyczni, oddajmy wpieryw głos przedstawicielowi tego kierunku. „Empatia w ujęciu Rogersa, to zdolność do wczuwania się: człowiek czuje i rozumie to, co mówi inna osoba w taki sam sposób, jak to czuje

¹ M. M. Piechowski, *Zdrowie psychiczne jako funkcja rozwoju psychicznego*, w: *Zdrowie psychiczne*, praca zbiorowa pod red. K. Dąbrowskiego, Warszawa 1979, 103.

² B. Pudełkiewicz, *Uczenie się empatii poprzez twórczość poetycką i jej rola w rozwoju zdrowej osobowości*, *Zdrowie Psychiczne* 1980, nr 2, 45.

³ Tamże, 45.

i rozumie tą osobą. Rogers bowiem uważa, że rozumieć drugiego człowieka można jedynie wtedy, gdy myśli się i czuje razem z nim, a nie o nim lub za niego".⁴

Zdaniem znakomitego polskiego psychiatry, twórcy „teorii dezintegracji pozytywnej”, prof. K. Dąbrowskiego „empatia jest dynamizmem afektywnym i przejawia się w dwóch zasadniczych postaciach: w empatii w stosunku do swojego społecznego ideału konkretnego oraz w empatii w stosunku do wszystkich ludzi.”⁵

Według Marii Grzywak-Kaczyńskiej zdolności empatyczne polegają „na umiejętności wnikania w psychikę drugiej osoby i współuczestniczenia w jej przeżyciach, co umożliwia właściwe jej zrozumienie. Jest to ową relacją «ja-ty» na najwyższym poziomie”.⁶ Według innych autorów „empatia jest zdolnością rozumienia drugiego człowieka, w pełni aprobowania tego, co on czuje oraz pozostawania przy tym zupełnie obiektywnym”.⁷

Według niektórych klinicystów empatia jest zdolnością wyczuwania prywatnego świata drugiego człowieka-pacjenta jak swego własnego, wrażliwością na uczucia aktualnie doznawane przez pacjenta i zdolnością werbalnego komunikowania mu tego zrozumienia w sposób dla niego dostępny. Tak więc empatia obejmowałaby trzy aspekty: poznawczy, emocjonalny i wykonawczy.⁸

Można by inaczej powiedzieć, że istnieje empatia poznawcza, emocjonalna i behawioralna. Najczęściej mówi się jednak o empatii jako procesie poznawczym i empatii jako reakcji emocjonalnej.

Empatia jako proces poznawczy polega „na wstawieniu się w cudze położenie” z czym łączy się „trafne rozumienie cudzych uczuć, myśli, pragnień i trafne przewidywanie cudzych reakcji”.⁹

Takie rozumienie empatii poznawczej odpowiada całkowicie jej ujęciu przez C. Rogersa, według którego empatia jest to „spostreżenie wewnętrznego układu odniesienia innej osoby w sposób trafny, z uwzględnieniem składników emocjonalnych i znaczeń, jakie posiadają, tak jakby było się tą drugą osobą, lecz nie tracącą poczucia «tak, jak gdyby»”.¹⁰

Empatia jako reakcja emocjonalna wywołana jest przez spo-

⁴ Tamże, 45.

⁵ K. Dąbrowski, *Higiena psychiczna uczuć, popędów i myślenia*, w: *Zdrowie psychiczne*, dz. cyt., 163.

⁶ M. Grzywak-Kaczyńska, *Zdrowie psychiczne nauczyciela*, w: *Zdrowie psychiczne*, dz. cyt., 329.

⁷ J. Bazylak, S. Siek, *Elementy higieny psychicznej w psychologii pastoralnej*, Warszawa 1983, 214.

⁸ J. Reykowski, *Motywacja. Postawy prospołeczne a osobowość*, Warszawa 1979, 105 (w przypisie).

⁹ Tamże, 104.

¹⁰ C. Rogers, *A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationships as Developed in the Client-centered Framework*, w: S. Koch, *Psychology: A Study of Science. Study I*, t. 3, New York 1959, 210 (cyt. za: J. Reykowski, dz. cyt., 104).

strzeżenie cudzych emocji. Ten rodzaj empatii zależy już od umiejętności wzbudzania w sobie pewnych emocji czy uczuć, a więc wiąże się z pewną plastycznością systemu nerwowego, z dużym rezonansem emocjonalnym. Podobnie jest też w przypadku empatii behawioralnej, gdzie musi istnieć umiejętność odpowiedniego słownego komunikowania tego, że się rozumie przeżycia drugiego i współczuje mu.

Nie zawsze te wszystkie rodzaje empatii współwystępują ze sobą u jednej osoby. Najczęściej występuje empatia typu poznawczego, rzadziej również i emocjonalnego, a jeszcze rzadziej także i typu behawioralnego.

2. Uwarunkowania zdolności empatii

Występowanie zjawiska empatii w niejednakowym stopniu u różnych ludzi rodzi pytanie o zasadnicze uwarunkowania osobowościowe i inne tej właśnie zdolności. Źródeł zdolności empatycznych próbowano doszukiwać się przede wszystkim w cechach osobowościowych poszczególnych jednostek, badanych przy pomocy odpowiednich skal czy testów. „Stwierdzono, że zdolności empatyczne korelowały negatywnie ze skalami mierzącymi wyrażne emocjonalne zakłócenia (przede wszystkim z tendencjami depresyjnymi i psychostenicznymi, ujawnionymi w MMPI). Negatywne korelacje dotyczyły także potrzeby porządku, spójności oraz nastawienia na analizę własnych przeżyć (intracepcji); pozytywnie korelowała z empatią potrzeba dominacji i zmiany. Nie znaleziono natomiast żadnego związku empatii z inteligencją i osiągnięciami w studiach.”¹¹

W referowanych badaniach nie został jednak zidentyfikowany żaden specyficzny dla niej czynnik. Istnieje natomiast wyraźny negatywny związek zdolności empatii z negatywnymi emocjami, które powodują dużą koncentrację na sobie.¹²

Empatia jest niewątpliwie związana ze wzmożoną pobudliwością psychiczną, uczuciową, wyobrażeniową i intelektualną. Stwierdza się też wyraźny związek zdolności empatii z umiejętnością wglądu w siebie, i z uzdolnieniami twórczymi¹³, a więc tymi cechami osobowości, którymi charakteryzują się w dużym stopniu jednostki samorealizujące się.

Na wytworzenie się zdolności empatii ma wpływ niewątpliwie zarówno wrodzona wrażliwość emocjonalna jak też i specyficzne doświadczenia przeżywane w toku swego rozwoju, zwłaszcza w środowisku rodzinnym. Gdy chodzi o wrodzone uzdolnienia empatyczne, to McDougall przyjmował wrodzone, instynktowne mechanizmy „zarażania się” emocjami, określając to zjawisko jako „sympatyzującą

¹¹ J. Reykowski, *dz. cyt.*, 357.

¹² *Tamże*, 358.

¹³ Por. B. Pudełkiewicz, *art. cyt.*

indukcję”.¹⁴ W Polsce podobne stanowisko zajmował, powołując się na Bleulera, J. Mazurkiewicz, opisując zjawisko syntonii, w nowszej literaturze określane jako „empatia”.¹⁵

Inna teoria empatii wiąże bardziej zdolności empatyczne z doświadczeniem, z procesem uczenia się. „Są pewne względy teoretyczne, które nasuwają myśl, że empatia emocjonalna może być zjawiskiem, które powstaje w toku doświadczenia, a jego przesłanką jest niespecyficzna wrażliwość na ekspresyjne sygnały podniecenia okazywane przez inną osobę”.¹⁶

Teoria powyższa wskazuje więc na wielką rolę środowiska, zwłaszcza środowiska rodzinnego w uczeniu się zdolności empatii. „Tak np. kształt rodziny — stabilna, kilkuosobowa społeczność, tworząca stabilny układ związków emocjonalnych, w którym uczucie każdej osoby: matki, ojca, rodzeństwa, mają wielki wpływ na stan całego układu, stwarza warunki dla rozwoju emocjonalnej empatii”.¹⁷

Na rozwój zdolności empatii u dziecka w środowisku rodzinnym istotny wpływ ma atmosfera poczucia bezpieczeństwa, akceptacji ze strony rodziców, zrozumienia, miłości, pozytywnego, życzliwego kontaktu. „W atmosferze pełnej akceptacji i empatycznego zrozumienia ze strony osób znaczących, budzących zaufanie, dziecko uczy się swobodnie wyrażać swoje doznania i dostrzegać przeżycia innych. Staje się otwarte na możliwie wszystkie doświadczenia, zdolne do podejmowania decyzji na podstawie uzyskanych informacji. W atmosferze całkowitej akceptacji i bezwarunkowo pozytywnego odniesienia wyrasta więc człowiek otwarty na doświadczenia i zdolny do empatii”.¹⁸

W uczeniu się zdolności empatii przez dziecko w rodzinie wielką rolę odgrywa niewątpliwie proces identyfikacji z rodzicami, zwłaszcza z rodzicem tej samej płci. Ów proces utożsamia się najpierw z rodzicami, potem również z innymi osobami znaczącymi, uczy dziecko wczuwania się w przeżycia i postawy innych, co w dalszym jego rozwoju będzie niezmiernie ważne dla empatycznego rozumienia czy odczuwania przeżyć i stanów emocjonalnych różnych osób spotykanych w życiu.

3. Znaczenie empatii w życiu praktycznym

Zdolność empatii ma duże znaczenie dla rozwoju zdrowej, prawidłowej osobowości, jak też i dla jej optymalnego funkcjonowania w środowisku społecznym. „Według Truax, Furthermore, Beutle-

¹⁴ J. Reykowski, dz. cyt., 103.

¹⁵ *Tamże*, 103.

¹⁶ *Tamże*, 108.

¹⁷ *Tamże*, 390.

¹⁸ B. Pudełkiewicz, art. cyt., 47.

ra, Johnosona i Workmana empatyczne rozumienie odgrywa znaczącą rolę w rozwoju zdrowej osobowości, a nawet może przyczynić się do jej zdrowego psychicznego rozwoju. Inaczej mówiąc, zdolność do empatii, czyli do współodczuwania z drugim człowiekiem prowadzi do rozwoju zdrowej osobowości. Brak empatycznego zrozumienia może skierować rozwój osobowości w odwrotną stronę.”¹⁹

Zdolność empatii pozwala również na nawiązywanie przez daną jednostkę prawidłowych i głębokich kontaktów interpersonalnych. Jest ona zdolna do odczuwania problemów drugih ludzi, do okazywania im współczucia i pomocy, do nawiązywania z innymi głębokich i trwałych przyjaźni, co ma szczególne znaczenie zwłaszcza w relacjach małżeńskich i rodzinnych. „Dla Buber’a wnikliwa empatia stanowi podłoże stosunków ludzkich przynoszących pomoc. Według tego autora prawdziwy rozwój osobowości nie następuje w wyniku stosunku do samego siebie, ale w relacjach pomiędzy jedną jednostką a inną. Charakteryzuje się empatycznym zrozumieniem we wspólnym tworzeniu rzeczywistości wraz ze wzajemną akceptacją, afirmacją i potwierdzeniem”.²⁰

Zdolność empatii jest potrzebna wszędzie tam, gdzie dwoje czy więcej ludzi żyje bardzo blisko ze sobą. Taka sytuacja istnieje np. w małżeństwie i rodzinie. „Aby małżeństwo było związkiem szczęśliwym, partnerzy muszą umieć wzajemnie się wczuwać w swoje sytuacje, wyczuwać potrzeby współmałżonka i to nie tylko zewnętrznie. Tę umiejętność wczucia się w przeżycia drugiego człowieka, zwaną empatią, człowiek powinien osiągnąć w wieku dojrzewania, ale nie zawsze się tak dzieje. Empatia jest dla zawarcia małżeństwa w sposób odpowiedzialny warunkiem koniecznym, choć jeszcze nie wystarczającym”.²¹

Empatia odgrywa również wielką rolę w procesie wychowania dzieci, zwłaszcza w kontakcie matki z dzieckiem. „Reakcja matki powinna być adekwatna do sytuacji i do treści emitowanego przez dziecko komunikatu oraz dostatecznie szybka. Warunkiem tego rodzaju reakcji jest wysoki stopień empatii, który pozwala matce wczuć się w to, co w danej chwili odczuwa dziecko oraz zareagować stosownie do jego intencji i do okoliczności. Empatia jest podstawowym czynnikiem ułatwiającym matce prawidłowe interakcje z dzieckiem.”²²

Zdolność empatii jest też szczególnie potrzebna w procesie psychoterapii, w kontakcie terapeuty—pacjent. C. Rogers uważa tę cechę terapeuty za jeden z istotnych warunków skutecznej terapii

¹⁹ *Tamże*, 46.

²⁰ *Tamże*, 46.

²¹ M. Braun-Gałkowska, *Katechezy o życiu i miłości*, Lublin 1982, 66.

²² M. Przetacznikowa, Z. Włodarski, *Psychologia wychowawcza*, Warszawa 1980, 492.

„Terapeuta czuje i rozumie to, co pacjent opowiada, w taki sam sposób, jak czuje i rozumie pacjent”.²³ „Terapeuta powinien także odczuwać — w mniejszej skali — odprężenie i ulgę, jakiej doznaje pacjent, gdy trafi na właściwe rozwiązanie słowne. Być może, ważne są także różne inne rodzaje empatii (wczuwania się), takie jak „poczucie humoru”.²⁴

Truax, który badał zależność efektów psychoterapii od stopnia zdolności empatii u poszczególnych terapeutów stwierdził, że „stan zdrowia schizofreników leczonych przez terapeutów mających wysoki stopień zdolności empatii, według oceny dokonanej na podstawie niezależnych kryteriów psychoterapii, wyraźnie się poprawił, natomiast stan pacjentów leczonych przez terapeutów z niskim stopniem zdolności do empatii pogarszał się”.²⁵ Według innych badań empatia okazuje się być ważną zmienną w psychoterapii nerwic.²⁶ „Zdaniem Franka, człowiekowi, który utracił hart ducha, człowiekowi, który przechodzi psychiczny kryzys, może dopomóc skutecznie każda troskliwa, emocjonalnie stabilna osoba, mająca zdolność wczuwania się, rozumienia stanów emocjonalnych (zdolność empatii), która ofiarowuje nawet krótkotrwałe psychiczne wsparcie”.²⁷

Empatia ma także olbrzymie znaczenie wszędzie tam, gdzie jest konieczny bliski i serdeczny kontakt z drugim człowiekiem, a więc w pracy duszpasterskiej (szczególnie w konfesjonale), w pracy pedagogicznej, wychowawczej, poradnictwie itp.

Jak widać z powyższego, zdolność empatii stanowi ważny składnik struktury osobowości i świadczy o jej ustawicznym rozwoju, o prawidłowej samorealizacji danego człowieka.

DIE BEDINGUNGEN UND ARTEN DER EINFÜHLUNG IM MENSCHENLEBEN

Im Artikel wird das Thema der Einfühlung, die nach der Meinung der humanistischen Psychologie, ein wichtiges Zeichen der selbstverwirklichenden Menschen ist, unternommen. Nach der Besprechung des Begriffes und Typen der Einfühlung, kommt der Verfasser zur Darstellung der Bedingungen der Einfühlungsfähigkeit, besonders von der Seite der Persönlichkeitszüge. Diese Züge sind entweder angeborene oder erworbene während der sozialen Erfahrung, besonders im Familienkreis. Nachher beschreibt der Verfasser die Rolle der Einfühlung im praktischen Leben, besonders in der Anknüpfung der positiven, zwischenmenschlichen Kontakte, im Ehe- und Familienleben, im Prozess der Kindererziehung.

Die Einfühlung spielt auch eine erstklassige Rolle im psychotherapeutischen Kontakt und in der Seelsorge.

²³ S. Kratochvil, *Psychoterapia*, Warszawa 1978, 84.

²⁴ J. Dollard, N. E. Miller, *Osobowość i psychoterapia*, Warszawa 1969, 376.

²⁵ S. Kratochvil, *dz. cyt.*, 599—600.

²⁶ *Tamże*, 600.

²⁷ J. Bazylak, S. Siek, *dz. cyt.*, 169.