

O empatii

Autor tekstu: **Piotr Warchocki**

Słowniczek:

Empatia — zdolność do współodczuwania

Syntonia — „współbrzmienie, zgodność” — zdolność rozumienia reakcji, odczuć i pragnień innych.

Sympatia — odnajdywanie w sobie uznania dla stanów, odczuć, idei formułowanych przez innych.

„Nie pytaj, kto jest Twoim bliźnim, sam stań się bliźnim.”

— Tomáš Halík

Do napisania niniejszego felietonu zainspirowała mnie lektura Charakterów (1/2006), w których opublikowano dwa artykuły, pierwszy zatytułowany „Empatia drogą do innego i do siebie” autorstwa prof. dr hab. Ewy Trzebińskiej i drugi „Między egoizmem a altruizmem” autorstwa Anny Szuster-Kowalewicz. Charaktery w moim przekonaniu są jednym z najbardziej wartościowych magazynów o profilu humanistycznym na rynku, do którego twórców i czytelników odczuwam olbrzymią i niesłabnącą sympatię.

"Przed językiem było czucie, w jaskini nie gadaliśmy, bo języków żeśmy nie mieli, mogliśmy tylko czuć siebie nawzajem, że siostra moja i brat mój smutek cierpi i głodne jest jego ciało — tośmy czuli, to nam mówiły nasze ciała."

Piotr Lemniskata

Zagadnienie empatii, jako umiejętności rozpoznawania ludzkich stanów emocjonalnych (ale nie tylko, co postaram się udowodnić), było rozwijane przez ostatnie 400 lat, choć źródeł tego pojęcia należy upatrywać u ojców współczesnego języka, mianowicie Greków, którzy odnaleźli w sobie i wyartykułowali słowo „syntonia”, a do powszechnego użytku reintrodukował je szwajcarski psychiatra Euglen Bleuler [1]. Podobne do innych pięknych słów, jak synchronizacja (zgodność czasów), symfonia (zgodność dźwięków, ale i barw, zapachów). Samo to słowo, we współczesnym brzmieniu, ma korzenie w języku Goethego i Freuda, gdzie brzmi „Einfühlung”, co pierwotnie tłumaczono jako skłonność do odczuwania, utożsamiania się z obiektem zewnętrznym [2]. Natomiast w języku angielskim słowo „empathy” zawdzięczamy E. Titchener'owi, który dokonał przekładu z niemieckiego i zdefiniował je jako „zdolność do wewnętrznej imitacji obiektu” (Szuster-Kowalewicz). Filozof Adam Smith oraz etyk i ekonomista David Hume, uważani za praojców pojęcia empatii, zastanawiali się nad jej znaczeniem dla ludzkości, a Hume wyraził następujący pogląd: „żadna z cech ludzkiej natury nie jest bardziej godna uwagi, zarówno w samej swej istocie, jak i w konsekwencjach jakie rodzi, niż skłonność do odczuwania współczucia w stosunku do innych, do uzyskiwania na drodze porozumiewania się informacji o skłonnościach czy uczuciach, jakkolwiek byłyby one odmienne lub sprzeczne z naszymi”, a proces prowadzący do odczuwania empatii opisał następująco: „Nienawiść, uraza, szacunek, miłość, odwaga, wesołość i melancholia; wszystkie te rodzaje namiętności odczuwane są przeze mnie bardziej dzięki możliwości porozumiewania się, niż poprzez mój temperament czy usposobienie. (...) Jeżeli jakiegokolwiek uczucie idzie w parze ze współczuciem, początkowo rozpoznawalne jest ono jedynie dzięki śladom, jakie pozostawia, oraz pewnym zewnętrznym objawom, dającym się uchwycić w czyjejs twarży czy w rozmowie, znakiem, które przekazują ukrytą treść. Treść ta w pewnym momencie zmienia się we wrażenie i uzyskuje taką moc i żywotność, że w końcu staje się namiętnością samą w sobie i rodzi emocję, która w swej sile równa jest pierwotnemu uczuciu”. Jakże prawdziwe i jakże fundamentalne dla Człowieczeństwa mają te słowa, stanowiąc o sile i prawdziwym znaczeniu komunikacji międzyludzkiej, w której najistotniejszą kwestią, oprócz przekazu jest zrozumienie tegoż przekazu, czyli właściwy jego odbiór. Zwrócił na to uwagę już angielski filozof i socjolog Herbert Spencer, który spostrzegłszy ludzką potrzebę afiliacji podkreślił znaczenie komunikacji dla procesu nauki zachowań społecznych.

"...the poetry that comes from the squaring off between,
and the circling is worth it
finding beauty in the dissonance..."



1. freedigitalphotos.net

Empatia może być ujmowana trojako — 1) jako zdolność do współodczuwania, aspekt emocjonalny (moim zdaniem właściwy wszystkim jednostkom ludzkim, ale występujący u każdego z różnym nasileniem); 2) jako pewien przymiot intelektu leżący u podstaw sfery poznawczej człowieka, rozumiany jako umiejętność rozpoznawania stanów emocjonalnych innych na podstawie informacji sensorycznych dostarczanych przez ludzkie zmysły; 3) w końcu jako oba powyższe. To trzecie ujęcie jest mi najbliższe, bo oddaje, w moim przekonaniu, pełnię zagadnienia. Co ciekawe, ale to już sfera moich przypuszczeń, empatia daje możliwość współdzielenia idei, a co za tym idzie to ona właśnie jest, obok intelektu, motorem napędowym myśli ludzkiej. Jeśli dwoje ludzi rozmawia ze sobą, to tylko przez empatię mogą dojść do porozumienia, co do idei nawzajem przez siebie wyrażanych. Jak inaczej mam zrozumieć Ciebie, a Ty mnie, jeśli w moim umyśle Twoje słowa nie tworzą podobnego obrazu i vice versa? Tu oczywiście pojawia się problem doskonałości komunikacji, a w zasadzie naszej ułomności we wzajemnym rozumieniu, co może brać się z językowych zawiłości semantycznych, indywidualnemu rozumieniu słów, wyobrażeń jakie te słowa rodzą. Ma to szczególne znaczenie w psychoterapii i pedagogice, ale też wszędzie tam, gdzie aspekty pojęciowe mają praktyczną doniosłość — np. w pracy prawników, którzy z racji specyfiki swojego zawodu operują na sferze czysto pojęciowej i w przeciwieństwie do np. informatyków, bazują na symbolice, która nie ma uniwersalnych znaczeń. Obrazując to stwierdzenie można zacytować klasyka: „koń jaki jest każdy widzi”, ale każdy będzie widział innego konia — inne będą jego wymiary, umaszczenie i inne właściwości, ale już dla każdego $2+2=4$ (choć są tacy, nazywani sofistami, co powiedzą i przekonująco udowodnią, że jest to 5).

„Pokora jest warunkiem uzyskania dojrzałości duchowej oraz psychicznej.”

— Gerard J.M. van der Aardweg

Empatia kształtuje się w Człowieku od narodzenia. Jak przekonywał pediatra Donald Winnicott, nowonarodzone dziecko, przez kontakt z Matką uczy się rozpoznawać własne emocje, „w twarzy Matki odnajduje siebie”. Proszę spojrzeć na to w ten sposób — rodzicielka tuż po urodzeniu tuli swe dziecko do piersi, trzyma je blisko siebie, dając ciepło i pokarm, uświadamia dziecku, że nie jest samo, że jedynym sposobem funkcjonowania jest zależność Ja-Inni, a jednocześnie przez tę bliskość kształtuje rozwój dziecka jako istoty indywidualnej — w pierwszym etapie „wdrukowuje” swoje uczucia względem niego, a następnie, po wyposażeniu dziecka w podstawowe „parametry uczuć”, ogranicza kontakt i pozwala na jego indywidualny rozwój. Opisana zależność Ja-Inni, spostrzeżona została przez psychoanalityka Heinza Kohuta, który obserwując swoich pacjentów, zauważył, że podczas prowadzonej przezeń terapii, już osób dorosłych, dążą oni do współprzeżywania stanów psychicznych swojego terapeuty, a to daje bardzo korzystnie wpływa na efekty jego pracy z i nad nimi. Obecnie, dzięki rozwojowi neurobiologii, a konkretniej dzięki pracom neuropsychoanalityka Allan'a Schore'a, dostrzeżono i zbadano czysto fizyczną zależność kształtowania się procesów rozwojowych zachodzących w mózgu, od kontaktu dziecka z matką. Od strony biologicznej jest to związane z funkcjonowaniem prawej półkuli mózgu, która jako taka odpowiada m.in. za holistyczną analizę bodźców sensorycznych i emocje, które pod ich wpływem odczuwamy. Dzieci, na odpowiednim etapie rozwoju uczą się reakcji afekt na afekt — słysząc inne płaczące dzieci, same zaczynają płakać. [3] Można zadać pytanie na ile jest to rozpoznanie cudzego płaczu, a na ile pomylenie cudzego płaczu z własnym — niemniej, pokazuje to, jak bardzo odbijamy się w sobie nawzajem — jeśli nawet dziecko myli płacz innego dziecka z własnym, to pokazuje to tylko jak bardzo jest ludzkie i słowami Terencjusza można powiedzieć „nic co ludzkie nie jest mu obce”.

Pomijam tutaj oczywiście wszelkie kwestie związane z patologiami rozwoju, jak na przykład autyzm, gdzie dochodzi do „przeciążenia sensorycznego” związanego z nieprawidłowościami w anatomicznej budowie układu nerwowego.

Z biegiem czasu dziecko uczy się pamiętać własne stany emocjonalne, a to pozwala mu na porównanie własnego stanu, afektu, ze stanami innych — pocieszenie udzielane przez dziecko, gdy rodzic jest smutny — jakaż piękna i chwytająca za serce jest to rzecz. Wraz z rozwojem mowy dzieci uczą się sygnalizacji swoich afektów i rozpoznawania ich u innych na podstawie symboliki, aby na dalszym etapie rozwoju uświadomić sobie własną autonomiczność i intersubiektywny charakter przeżywanymi wspólnie emocji. W końcu, wraz z dojrzałością, przychodzi umiejętność przyjmowania ról i cudzej perspektywy na większym poziomie ogólności — to ten moment, gdy z pełnym przekonaniem powiedzieć możemy „rozumiem co czujesz” lub „czuję z Tobą” na podstawie opisu zdarzeń i przeżyć dostarczanego przez drugą osobę, a nawet możliwość identyfikacji z bohaterami oglądanych obrazów — czy to książek, czy filmów, czy nawet muzyki. Oczywiście jest, że im większa suma naszych doświadczeń, im nasze poznanie doskonalsze, im lepiej przez naturę zostaniemy wyposażeni, tym prawdziwsze są takie słowa, co bierze się wprost ze stwierdzenia francuskiego psychologa i pedagoga Jean'a Piaget'a, który stwierdził, iż empatia zależy od poziomu procesów poznawczych. Kolejną kwestią, która niejako wynika z powyższego jest ułomność poznania lub niechęć do jego dokonania — idealnym cytatem wydaje się *"L'Enfer c'est les autres"* Jean-Paul Sartre'a.

"... i żebym rozumiał innych ludzi, inne języki i inne cierpienia,
i żebym nie upierał się przy swoim, bowiem ograniczoność moja jest nieograniczona,
a nade wszystko żebym był pokorny..."

— Zbigniew Herbert

Empatia może rodzić pewne problemy dnia codziennego — u osób o wysokim jej poziomie może dojść do czegoś, co nazywane jest *empathic over-arousal*, czyli stanu, w którym cierpienie innych indukuje cierpienie wewnętrzne, które może negatywnie wpływać na poprawność wykonywanych zadań — jest to problem, z którym muszą mierzyć się pracownicy hospicjów, psychoterapeuci (dlatego tak ważna jest rola superwizorów!) i w zasadzie wszyscy, którzy mają w swojej pracy zawodowej do czynienia z silnymi bodźcami emocjonalnymi pochodzącymi od drugiego człowieka. [4] Kolejną kwestią jest problem już czysto ogólniejszej natury - co mają począć ci, którzy z racji swojej konstrukcji psychicznej są bardziej wrażliwi, a jednocześnie są epatowani silnymi emocjami dnia codziennego? Czy stąd się wzięło pokolenie Emo? H. Eliaz zadaje (jak się zdaje) retoryczne pytanie „Czy sędzia powinien być empatyczny? Czy umiejętność współodczuwania nie sprawi, że zechce pogłaskać oskarżonego? A może dzięki niej wydany wydykt będzie sprawiedliwy?” — wydaje mi się, że odpowiadając po kolei można powiedzieć: Tak, powinien. Nie, ponieważ etyka jego zawodu mu na to nie pozwala. Tak, dzięki temu wydykt będzie sprawiedliwy, bo w sferze kognicji sędziowskiej leży rozpoznanie tak sfery przedmiotowej, jak i podmiotowej, a wysoki poziom empatii pozwala na lepsze rozpoznanie tej drugiej — oczywiście dotyczy się to tych sytuacji, gdzie w centrum procesu sądowego leży człowiek, a więc zwłaszcza przy procedurach karnych, jak i cywilnych, gdzie orzeka się w sprawach „ludzkich” (sprawy rozwodowe, sprawy o ubezwłasnowolnienie). W życiu codzienny warto natomiast uczyć się separacji siebie od innych, to natomiast można osiągnąć przez uświadamianie sobie siebie samego i uświadamianie siebie o innych.

"...I know the pieces fit cause I watched them tumble down
No fault, none to blame it doesn't mean I don't desire to
Point the finger, blame the other, watch the temple topple over.
To bring the pieces back together, rediscover communication..."

— T00L, Maynard James Keenan

Na początku zasygnalizowałem, że empatia jest warunkiem wstępnym altruizmu, a do takiego stwierdzenia skłoniły mnie słowa M. Hoffmana, który powiedział tak: „dojrzała empatia: świadome pragnienie pomagania, wynikające nie z potrzeby zredukowania własnego napięcia, ale z racji tego, że „żał mi ofiary”. Stąd już o krok od sfery wewnętrznej (empatia jako przejaw wewnętrzny, kognicja) do altruizmu (przejaw zewnętrzny — sprawczość). Można rozważać dwa ujęcia tego problemu — empatia może wyzwolić jeden bodziec, który brać się może z dwóch motywacji — egoistycznej — pomagam, bo afekt cierpienia u kogoś innego rodzi we mnie dyskomfort, który chcę, egoistycznie, zniwelować; — z motywacji altruistycznej — pomagam, bo afekt cierpienia budzi we

mnie sprzeciw, że wyciągam rękę, by podnieść kogoś, bo tak mi każe moja człowiecza natura. Oczywiście motywacja egoistyczna może posunąć się w ekstremum, co następuje wtedy, gdy w celu uniknięcia przykrego bodźca uciekamy od niego. To jest dla mnie bardzo ciekawe, bo w obu przypadkach, tak egoizmu jak i altruizmu, mamy do czynienia z motywacją, która ostatecznie tworzy coś co możemy nazwać „dobrem”. Ująłem to w cudzysłów, bo jawi się takie pytanie, czy pielęgniarka, nazywana „aniołem śmierci”, skracając męki pacjentów była „dobra”? Osobiście popieram eutanazję, ale tylko na życzenie, gdy nie ma widoków na poprawę i tylko pod wpływem cierpienia, którego Człowiek znieść nie może i ma go dość. Czy to egoizm ze strony pacjenta? Czy może jego empatia, jego odczuwanie cierpienia członków rodziny, którego sam jest przyczyną, nie każe mu przerwać własnego cierpienia i na własne życzenie wybrać moment nieuniknionego?

„...a cold silence has a tendency to atrophy any sense of compassion...”
— T00L, Maynard James Keenan

To co powyżej napisane na dobrą sprawę jest streszczeniem twierdzeń zawartych w „Charakterach” i wszelkie uznanie i aplauz należy jest autorom artykułów, który był dla mnie inspiracją. Z tego miejsca serdecznie dziękuję twórcom tego wspaniałego magazynu, wyrażam ogromny podziw i uznanie dla ich pracy. „Moriturus te salutant!”.

Przypisy:

- [1] E. Trzebińska, Empatia drogą do innego i do siebie, Charaktery 1/2006, s.10.
- [2] A. Szuster-Kowalewicz, Historia empatii w zarysie, Charaktery 1/2006, s.11.
- [3] A. Szuster-Kowalewicz, Zараźliwy płacz, Charaktery 1/2006, s. 12
- [4] H. Eliaz, Współczucie zawodowca, Charaktery 1/2006, s. 15

Piotr Warchocki

Student prawa na Uniwersytecie Śląskim.

[Pokaż inne teksty autora](#)

(Publikacja: 18-01-2014 Ostatnia zmiana: 19-01-2014)

[Oryginał.](http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,9546) (<http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,9546>)

Contents Copyright © 2000-2012 Mariusz Agnosiewicz

Programming Copyright © 2001-2012 Michał Przech

Właścicielem portalu Racjonalista.pl jest Fundacja Wolnej Myśli.

Autorem portalu jest Michał Przech, zwany niżej Autorem.

Żadna część niniejszych opracowań nie może być wykorzystywana w celach komercyjnych, bez uprzedniej pisemnej zgody Właściciela, który zastrzega sobie niniejszym wszelkie prawa, przewidziane w przepisach szczególnych, oraz zgodnie z prawem cywilnym i handlowym, w szczególności z tytułu praw autorskich, wynalazczych, znaków towarowych do tego portalu i jakiegokolwiek jego części.

Wszystkie elementy tego portalu, wliczając w to strukturę katalogów, skrypty oraz inne programy komputerowe są administrowane przez Autora. Stanowią one wyłączną własność Właściciela. Właściciel zastrzega sobie prawo do okresowych modyfikacji zawartości tego portalu oraz opisu niniejszych Praw Autorskich bez uprzedniego powiadomienia. Jeżeli nie akceptujesz tej polityki możesz nie odwiedzać tego portalu i nie korzystać z jego zasobów.

Informacje zawarte na tym portalu przeznaczone są do użytku prywatnego osób odwiedzających te strony. Można je pobierać, drukować i przeglądać jedynie w celach informacyjnych, bez czerpania z tego tytułu korzyści finansowych lub pobierania

wynagrodzenia w dowolnej formie. Modyfikacja zawartości stron oraz skryptów jest zabroniona. Niniejszym udziela się zgody na swobodne kopiowanie dokumentów portalu Racjonalista.pl tak w formie elektronicznej, jak i drukowanej, w celach innych niż handlowe, z zachowaniem tej informacji.

Plik PDF, który czytasz, może być rozpowszechniany jedynie w formie oryginalnej, w jakiej występuje na portalu. **Plik ten nie może być traktowany jako oficjalna lub oryginalna wersja tekstu, jaki prezentuje.**

Treść tego zapisu stosuje się do wersji zarówno polsko jak i angielskojęzycznych portalu pod domenami Racjonalista.pl, TheRationalist.eu.org oraz Neutrum.eu.org.

Wszelkie pytania prosimy kierować do redakcja@racjonalista.pl