



## Empátia és Empatikus reakció

Az “empátia” mint kifejezés arra szolgál, hogy széles tartományban írjon le emocionális élményeket. A kutatók általánosságban úgy definiálják az empátiát, mint a képességet arra, hogy a személy figyelni és érzékeli más emberek érzelmeit, párosítva a képességgel, hogy el tudja képzelni más mit gondol vagy érez.

Az empátia fogalma arra vonatkozik, hogy **megértsük vagy érezzük azt, amit egy másik ember tapasztal belülről, a másik emberi lény rendszerében** (Bellet, Maloney). Az empátia legalább annyira fontos, mint az interjú készítő képesség az orvoslásban, amely a diagnosis felállítására alkalmas. Számtalan definíciója létezik az empátiának ami körbefog egy bő tartományt az érzelmi állapotok esetében. Az emberi empátia fejlődésében kialakulnak egyéni különbségek amelyek a látszólag semmi empátiás készséggel rem rendelkezőtől - vagy olyan empátiától amely ön - és közveszélyestől - terjed az egyensúlyban lévő empátiáig beleértve a képességet arra, hogy különbséget tegyünk önmagunk és mások között.

“Addig sosem értesz meg igazán egy embert amíg nem fontolod meg a dolgokat az ő álláspontjából - amíg bele nem bújssz a bőrébe és körbe nem sétálsz benne” Harper Lee, To Kill a Mockingbird

Az empátia olyan képzeletbeli cselekvés, amikor belebújssz egy másik ember cipőjébe és az ő perspektívájából szemléled a világot. Ez azt jelenti, hogy megpróbálsz megérteni, hogy a másik ember honnan jön - megérted az érzelmeit, hiedelmeit, reményeit és az élményeit, amelyek felépítik a világát.

Van egy módszer arra, hogy leírjuk az empátiát két különböző szinten. Először is van egy elméleti definíciója, miszerint az empátia egy attitűd (létezés egy másik emberrel együtt, hozzáállás). Eszerint magába foglalja a melegség, hitelességet és az empatikus hallgatás feltételeit. Ezek a dolgok hasonlóak vagy befolyásolhatóak lehetnek az empátia **morális és affektív tényezői** által. Ezek az összetevők emocionálisak. Másodsorban az empátiának van egy működési szintje, ami egy kommunikációs készség, mely **magába foglalja a segítőkészséget, hogy melegséget és hitelességet kommunikáljon** (a kapacitásunk arra, hogy megértsük egy másik ember belső világát illetve egy **másik ember világának kognitív tudatosságát.**) **a partner felé. Ezek a dolgok kognitív összetevők.** (Rogers, 1975).

A korabeli kutatók gyakran különböztetnek meg kétféle empátiát: **“Affektív empátia” azokra az érzetekre és érzelmekre utal, amelyeket válaszul kapunk mások érzelmeire;** ez magába foglalhatja a vizsgálatát annak, hogy mit érez az adott ember vagy csak egy stresszes állapot megélést, miközben egy másik ember félelmét vagy szorongását detektáljuk. **“Kognitív empátia”, amit néha “perspektív észlelésnek” szoktak nevezni, amely arra a képességünkre utal, amellyel képesek vagyunk azonosítani és megérteni más emberek érzelmeit.**



A harmadik féle empátiát úgy írják le a kutatók, mint **“elnéző empátia”** amely nemcsak arra utal, hogy megértjük és látjuk egy másik ember álláspontját, hanem képesek vagyunk cselekedni és segítséget nyújtani.

Az affektív empátia az alábbi alkategóriákra bontható:

- Empatikus aggodalom: mások szenvedésével való szimpátia illetve együttérzés
- Személyes aggodás: énközpontú érzelmei a kényelmetlenségnek és szorongásnak egy másik ember szenvedésére vonatkozóan. *pl.: A csecsemők mások kényelmetlenségére úgy reagálnak, hogy önmagukat is kényelmetlenül kezdik el érezni; amikor kétévesek lesznek, akkor kezdenek el másképp reagálni, megpróbálnak segíteni és támogatni.*

A kognitív empátia a következő alkategóriákra bontható:

- Perspektív/perspektivikus észlelés: arra vonatkozó tendencia, hogy magadévá tedd mások pszichológiai perspektíváját, látásmódját.
- Fantázia: annak a tendenciája, hogy az ember azonosítsa magát képzelt karakterekkel.

**Az empátiát egy szociális-kognitív képességként is számon lehet tartani. Szétosztható három összekapcsolódó komponensre: érzékelés (tanácsok felismerése, értelmezése), szociális-kognitív (gondolatok felismerése, a motiváció, a szándék és viselkedés tulajdonságai, minősége) és affektív (érzelmelek felismerése és azok kimutatása).**

Fontos, hogy tudjuk, hogy mi az empátia és mi nem az.

*Pl.: Ha látsz egy hajléktalan embert, aki a híd alatt lakik lehet, hogy sajnálni kezded és pénzt adsz neki miközben elhaladsz mellette. Ez sajnálat vagy szimpátia, nem pedig empátia. Ezzel ellentétben ha veszed a fáradságot, hogy az ő szemével vizsgálj meg a világot és számításba vedd azt, hogy igazából milyen számára az élet, talán beszélgetsz vele, amivel megváltoztatod a saját magad számára, hiszen egy arctalan idegenből egy egyedi egyénné varázsolod őt - ebben az esetben empatikus vagy.*

**Az empátia tulajdonságai: távol maradni az ítélezéstől, felismerni érzelmeket más emberekben és összekapcsolódni velük.** Az empátia mára populárisabb fogalom, mint bármikor máskor a történelem során. A Dalai Láma minden szavától kezdve a párkapcsolati tanácsadókon, üzleti gurukon, politikai tiltakozókon át az ökológiai aktivistákig. Nem meglepő, hogy az elmúlt évszázadban az idegekkel foglalkozó tudósok felismerték, hogy az emberek 98%-a rendelkezik olyan idegi kapcsolatokkal, amelyek az empátiáért felelősek. A régi történet arról, hogy alapvetően önzőek, önérdékű lények vagyunk megsemmisült.

Az önző belső kéztetésünk együtt létezik az empatikus oldalunkkal.



## Empatikus reakció

Az emberek természetüknél fogva felismerik ezt az üzenetet azonban a legtöbbünk nem mobilizálja a teljes empatikus képességét a mindennapokban. Könnyen találhatjuk magunkat abban a helyzetben, hogy elsétálunk egy babakocsis anyuka mellett egy üzleti találkozóra sietve, vagy, hogy éppen arról olvasunk, hogy egy földrengés volt egy közeli országban majd hagyjuk elúszni a gondolatot, miközben rákattintunk a legfrisebb foci eredményekre.

3

A jó hír az, hogy majdnem mindenki megtanulhatja, hogyan legyen empatikusabb azáltal, hogy erősíti az empatikus képességét a következőkkel:

- figyeli mások érzéseit illetve igényeit anélkül, hogy megzavarná
- fejleszti a tudatosságot
- másokkal kapcsolatban kíváncsivá válik

Az empatikus kommunikációhoz szükséges az, hogy reflektálni tudjunk a partnerünk állításaira, de mindezt nem szó szerinti ismétléssel. Ehelyett meg kell erősítenünk a tartalmát, amit képzelőerővel, elfogadással, általános megértéssel fejezünk ki. Ez teljes figyelmet és érzelmi jelenlétet igényel.

Empatikusnak lenni azt jeletni, hogy helyesen látjuk partnerünk belső világát, akár egyetértünk azzal, ahogyan ő tapasztalja az adott pillanatban, akár nem. **Minden válasz illetve reakció tartalmazza a ki nem mondott kérdéseket: vajon ténylegesen úgy van ahogyan benned is él ebben a pillanatban?**

Ebben perspektívában a reakciók nem csak érzelmek tükörképei, sokkal inkább a megértés tesztelésére szolgálnak. Ennek értelmében az empatikus kommunikálás nem csak egy technika arra, hogy reflektáljunk a partnerünk érzéseire és arra amit elmond. Ez egy küzdelem azért, hogy szavakba öntsük a kommunikációja teljességéről alkotott megértésünket (az ő szavaik és más pszichológiai “tanácsok”, amelyeket megtanultunk), és aztán az, ahogyan hagyjuk, hogy kijavítsák azokat amelyeket értelmeztünk. Maga a reakció pszichoterápiás intervenciókat nem tartalmaz. Arra vonatkozik, hogy az értelmezésünk következtében a beszélgetőpartnert segíteni tudjuk a saját világképének, problémájának átkeretezésében, fontos tudnunk, hogy sosem tanácsadásról van szó!