

„Tyle jesteś wart, ile z siebie możesz dać drugiemu...”

Św. Jan Paweł II

...czyli rzecz o empatii, szacunku i tolerancji...

1. Umiejętność współodczuwania.

Empatia to wieloaspektowe zjawisko będące przedmiotem zainteresowania zarówno psychologów reprezentujących rozmaite orientacje, jak i antropologów, filozofów i teologów. Źródła tego zagadnienia sięgają filozofii, estetyki, socjologii, a także tego działu psychologii, który zajmuje się rozwojem osobowości oraz zachowaniem się człowieka w sytuacjach społecznych. Początkowo empatia, jako niemieckie Einfühlung - wczuwanie się, odnoszona była do zjawiska doświadczania piękna tkwiącego w przedmiocie. Później zainteresowanie przeniosło się na niezwykle subtelne zjawisko zachodzące między osobami. Rozpoczęły się badania empiryczne nad empatią. Powstawały różne koncepcje empatii w różnych, wspomnianych dziedzinach, w tym w poradnictwie i psychoterapii. Stąd bierze się trudność w określeniu empatii, jej definicji i opisie. Współcześnie na przykład w psychologii społecznej podkreśla się związek empatii z umiejętnością nawiązywania kontaktów społecznych i współdziałania z innymi osobami. W licznych badaniach poszukiwano związków między empatią a komunikacją w grupie, empatią a różnymi cechami osobowości, badano empatię u dzieci i dorosłych i wiele innych. Rozwój badań doprowadził do wyodrębnienia trzech grup definicji: jedne podkreślają element emocjonalny w empatii, drugie - element poznawczy, trzecie charakteryzuje ujęcie komplementarne. Najogólniej można powiedzieć, że psychologowie rozpatrują empatię jako zdolność rozumienia świata i przeżyć drugiej osoby. Tak więc definicje empatii mogą brzmieć jak następuje: empatia to proces emocjonalny wczuwania się w drugą osobę; to emocjonalna reakcja wyzwalana przez emocje innej osoby; to podejmowanie roli obserwowanego; emocjonalna łączność między ludźmi; współodczuwanie, doświadczanie cudzych uczuć przyjętych za własne; trafne rozumienie reakcji innych osób; trafność spostrzegania interpersonalnego; umiejętność wglądu w cudze położenie; umiejętność poznawania wewnętrznych stanów i procesów zachodzących w kontaktującej się z nami osobie; proces, w którym jednostka usiłuje odczuwać i myśleć w taki sposób, jak odczuwa i myśli druga jednostka. Umiejętność empatyzowania polega na tworzeniu trafnych wyobrażeń na temat tego, co się dzieje w drugiej osobie tzn. co ona przeżywa i czego pragnie oraz w jaki sposób spostrzega i ocenia świat i samą siebie. Nie należy jej mylić z projekcją czyli przypisywaniem innemu własnych potrzeb, zainteresowań i postaw. Zjawiska podobne do empatii to sympatia, współczucie, życzliwość, intuicja.

Analizując zjawisko empatii należy wyróżnić warunki poprzedzające, związane z charakterystyką obserwatora, obserwowanego i sytuacji; proces, określenie odnoszące się do poszczególnych mechanizmów, dzięki którym wywoływane są skutki wewnątrzosobowe [intrapersonalne], związane z poznawczymi i afektywnymi reakcjami zachodzącymi u obserwatora; skutki międzyludzkie [interpersonalne] - określenie to odnosi się do reakcji behawioralnych nastawionych na obserwowanego. I tak, należy stwierdzić, że każdy obserwator wnosi do danego epizodu pewne cechy charakterystyczne, które potencjalnie mogą wpłynąć zarówno na sam proces, jak i na jego rezultaty. Jedną z takich cech jest oczywiście zdolność odczuwania empatii, określona np. przez intelektualne możliwości

zaangażowania się w podejmowanie roli lub też zdolność doświadczania afektu w wyniku zetknięcia się z afektem innych. Tutaj także należy zaliczyć historię doświadczeń indywidualnych [m.in. stopień społecznego przyswojenia wartości i zachowań związanych z empatią]. Drugim aspektem warunków poprzedzających jest specyficzny kontekst sytuacyjny, z którego, po odczytaniu go przez obserwatora, wyłaniają się wszystkie rodzaje reakcji na innego człowieka. Możemy mówić o jego intensywności oraz stopniu podobieństwa pomiędzy obserwatorem a obserwowanym. W wypadku sytuacji niezwykle intensywnych pozostałe parametry tracą na znaczeniu. W sytuacjach o mniejszym ładunku emocjonalnym mogą grać większą rolę cechy charakterystyczne obserwatora. Natomiast większe podobieństwo pomiędzy obserwatorem i obserwowanym zwiększa prawdopodobieństwo i intensywność zarówno afektywnych, jak i nie afektywnych reakcji empatycznych obserwatora.

Można wyróżnić trzy obszerne klasy procesów związanych z empatią, różniące się między sobą głównie ze względu na stopień wysiłku poznawczego i zakres doświadczenia potrzebnego, aby ich wystąpienie stało się możliwe. Pierwsze wydają się wymagać bardzo niewielkiej aktywności poznawczej - noworodki np. mają skłonność do płaczu, kiedy słyszą płacz innych noworodków. Tę najwyraźniej wrodzoną skłonność określa się jako zarażanie płaczem. Inny taki proces to naśladowanie motoryczne, tendencja obserwatora do automatycznego i w znacznym stopniu nieświadomego naśladowania osoby obserwowanej. Rezultatem tego rodzaju naśladowania jest powstanie u obserwatora stanu emocjonalnego zgodnego ze stanem osoby obserwowanej. Drugi typ wymaga przynajmniej elementarnych możliwości poznawczych obserwatora. Jeżeli np. obserwator miał już wcześniej okazję odbierać od innych sygnały emocjonalne podczas doświadczania tego samego afektu, to sygnały emocjonalne wysyłane przez obserwowanego mogą doprowadzić do wywołania tego właśnie stanu emocjonalnego u obserwatora. Należy tu tzw. etykietowanie, kiedy to obserwator używa prostych wskazówek, by wywnioskować coś o doświadczeniu obserwowanego: przykładowo, obserwator może wiedzieć, że niektóre sytuacje - np. uzyskanie dyplomu, zazwyczaj powodują uczucie szczęścia, stąd świadomość tego, ktoś właśnie otrzymał dyplom doprowadza go do wniosku, że obserwowany jest szczęśliwy. Natomiast jednym z przykładów stosowania zaawansowanych rodzajów aktywności jest skojarzenie zapośredniczone językiem - reakcja obserwatora na położenie obserwowanego zostaje wytworzona poprzez aktywowanie językowej sieci poznawczej, która uruchamia skojarzenia z własnymi doświadczeniami lub uczuciami obserwatora [np. pobudzenie wspomnień poprzez słowa]. Jednak procesem wymagającym największego stopnia umiejętności jest działanie, które określa się jako przyjmowanie ról lub przyjmowanie perspektywy; są to podejmowane przez jednostkę próby zrozumienia innej osoby poprzez wyobrażenie sobie jej punktu widzenia. Jest zazwyczaj proces wymagający wysiłku, składający się zarówno z częściowego zrezygnowania z własnych egocentrycznych co do istniejącego stanu rzeczy, jak i z aktywnego przyjęcia cudzej wizji.

Trzecim wymienionym aspektem empatii są skutki intrapersonalne - afektywne i nieafektywne. Skutki afektywne to kategoria, która opisuje reakcje emocjonalne doznawane przez obserwatora jako odpowiedź na doświadczenia obserwowanego. Można je podzielić na skutki porównywalne [analogiczne] i reaktywne. Pierwsze mają miejsce, kiedy występuje faktyczne odtworzenie u obserwatora uczuć obserwowanego. Drugi rodzaj emocjonalnego dopasowania ma miejsce, gdy afekty pojawiające się u obserwatora różnią się od afektów obserwowanego. Przykładem może być współczucie lub gniew obserwatora, gdy obserwowany niezasłużenie cierpi. Afekty obserwatora są jednak bezpośrednią reakcją na doświadczenia drugiej osoby. Do skutków nieafektywnych zaliczamy trafność

interpersonalnego spostrzegania, czyli udaną próbę przybliżonego określenia czyichś myśli, uczuć i cech charakterystycznych.

Ostatnim wymiarem empatii są skutki międzyludzkie, czyli zachowania skierowane na obserwowanego, które wynikają z zaistniałego uprzednio kontaktu. Należy tu wymienić zachowanie wspomagające. W tej kategorii mieści się również zagadnienie wpływu empatii na zachowania, które mają miejsce w ramach stosunków społecznych.

Co jeszcze warto wiedzieć o empatii? Jako ciekawostkę można podać fakt, powstały teorie starające się pogodzić Darwinowską teorię walki o byt z altruizmem. Na przykład tzw. pojęcie selekcji rodowej, jeden z podstawowych socjobiologicznych sposobów wyjaśniania zjawiska altruizmu sugeruje, że ponieważ jednostki oraz ich krewni posiadają stosunkowo dużą ilość identycznych genów, zachowania altruistyczne, które narażają jednostkę, ale przynoszą korzyści członkom "rodów", w rozwoju ewolucyjnym mogą być nadrzędne w stosunku do zachowań, które po prostu maksymalizują szanse przetrwania jednostek [wyobraźmy sobie na przykład ptaka, zwracającego na siebie uwagę drapieżnika, by odciągnąć go od gniazda z pisklętami]. Zgodnie z logiką selekcji rodowej, jednostki, które czynią najwięcej w celu zachowania materiału genetycznego, bez względu na to, gdzie on się znajduje, odnoszą korzyści z ewolucyjnego punktu widzenia. Natomiast takim bezpośrednim mechanizmem, który powoduje altruistyczne zachowania ludzi, może być empatia. Jeżeli empatia jest naprawdę długotrwałym mechanizmem ewolucyjnym, dzięki któremu rozwija się altruizm, to takim razie należy poważnie wziąć pod uwagę istnienie nerwowego podłoża procesu. Rzeczywiście, przeprowadzony niedawno przegląd wyników badań potwierdza taką sugestię. Według niektórych uczonych również rozwój inteligencji społecznej, w tym umiejętności przyjmowania cudzego punktu widzenia, nastąpił pod wpływem specyficznych nacisków ewolucyjnych - zgodnie z tym poglądem podwyższony poziom inteligencji nie powstał jako rezultat presji w kierunku wytwarzania coraz lepszych narzędzi, ale dlatego, że środowisko systematycznie nagradzało w namacalny sposób te jednostki, które były najbardziej zdolne do pomyślnego manewrowania w skomplikowanych sytuacjach społecznych.

Aby scharakteryzować zjawisko empatii trzeba też wspomnieć, że zmienia się ono wraz z wiekiem, począwszy od wczesnego dzieciństwa. W wieku 0 - 1 r.ż. pojawia się wspomniane już zarażanie płaczem u niemowląt i ogólne cierpienie empatyczne, dzielenie negatywnego afektu, jednak wskutek braku wyraźnego rozróżnienia ja - inny dziecko ma niejasne pojęcie o tym, czy cierpienie jest własne, czy cudze. W wieku 1 - 2 r.ż. cierpienie jest współodczuwane [możliwe dzięki wyraźnemu rozróżnieniu ja - inny] i pojawiają się próby udzielania pomocy, które są jednak nieadekwatne do sytuacji. Między 3 a 10 r.ż. umiejętność przyjmowania ról prowadzi do bardziej skomplikowanego empatyzowania. Pomoc staje się coraz bardziej odpowiednia. Powyżej 10 r.ż. możliwe jest już zaawansowane empatyzowanie [możliwość oceny warunków życiowych na podstawie sytuacji, umiejętność empatyzowania w kategoriach abstrakcyjnych]. Zależnie od wieku różne też są sposoby pobudzenia empatycznego. Na przykład już dziecko jednoroczne potrafi empatyzować za pośrednictwem skojarzeń bezpośrednich, a dziecko trzyletnie - za pośrednictwem języka.

Niektóre badania wskazują na większe zdolności empatyczne dziewcząt i kobiet w porównaniu do chłopców i mężczyzn. Również czynniki genetyczne wydają się mieć znaczący wpływ na różnice indywidualne w zakresie empatii afektywnej [osobowość, temperament]. Na rozwój empatii mają także wpływ czynniki środowiskowe: jakość relacji uczuciowej pomiędzy dzieckiem a rodzicami, określone techniki sprawowania funkcji

rodzicielskich i utrzymywania dyscypliny oraz empatia rodziców jako dyspozycja. Ogólnie można powiedzieć, że im więcej bezpieczeństwa, bliskości, czułości i postaw empatycznych, tym większa empatia u dzieci, chociaż obraz nie jest pełny i jednorodny. Wyniki uzyskane w badaniu rodzin patologicznych potwierdzają pogląd, że w takich rodzinach, zwłaszcza tam, gdzie dziecko cierpi z powodu przemocy ze strony jednego z rodziców, jego reakcje empatyczne są mniejsze. Dzieci niecierpiące z powodu przemocy wykazują wyraźnie większą tendencję do reagowania poprzez wyrażanie troski, smutku, chęci pomagania; dzieci bite są z kolei bardziej skłonne do okazywania lęku i wrogości. Należy dodać, że im młodsze dziecko, tym wpływ rodziny jest większy. Dla dzieci w wieku przedszkolnym głównym i najważniejszym modelem jest matka, natomiast dzieci starsze za model wybierają rodzica płci własnej. W wieku 9, 10 lat coraz większego znaczenia nabiera rola przyjaciół, aż do wykształcenia własnej osobowości w procesie indywidualizacji [dorastanie, dojrzewanie]. We wspomnianym okresie może nastąpić załamanie empatycznej komunikacji między dzieckiem a rodzicami [problemem tym nie zajmujemy się szerzej ze względu na szczupłość miejsca].

Na rozwój empatii poza oddziaływaniem środowiska ma również wpływ rozwój intelektualny oraz zdolności i zainteresowania.

Empatię można rozwijać jako umiejętność społeczną. Przyjmijmy w tym miejscu określenie, że empatia jest to przeniesienie się w myślenie, czucie i działanie innych i takie uporządkowanie świata, jakie jest właściwe innym osobom. Wiąże się ono z trafnością postrzegania osób. Empatia jest więc nieustannym odkrywaniem. Pełni funkcję adaptacyjną i komunikacyjną. Stale funkcjonuje w stosunkach międzyludzkich będąc czynnikiem ich kontroli, występuje jako celowy i planowy sposób poznawania innych, ale pojawia się też niepostrzeżenie. Empatia sprzyja rozszerzaniu i wzbogacaniu zakresu udanych kontaktów społecznych, zwiększeniu pewności siebie, rozumieniu społecznych zmian w otoczeniu, osiągnięciu wyższego poziomu moralnego i szacunku dla siebie i dla innych, pomaganiu innym ludziom. Brak zachowań empatycznych powoduje wystąpienie zachowań agresywnych i aspołecznych. Niepowodzenia związane z empatią wywołują negatywne cykle oddziaływań, utratę zaufania, skłonność do załamań.

Jakie są cechy osoby empatycznej i nieempatycznej? Osoba empatyczna wydaje się być świadoma wrażenia, jakie wywiera na innych, ma wgląd we własne motywacje i zachowania, wartościuje motywacje innych w sytuacji wymagającej interpretacji, posiada zdolność społecznego spostrzegania, a także projektowania pomysłów gry, symulowania i poczucia humoru. Cechuje ją duża intuicja, spostrzegawczość i wnikliwość, zdolność do oceniania społecznych sytuacji i ludzi w sposób rozsądny i niezawodny. Osoba nieempatyczna nie odróżnia ról społecznych i odnosi się do każdego w ten sam sposób, nękana jest kompleksami, niepewnością. Podtrzymuje niepokój i konflikty.

Miarą empatii może być sposób oceniania przez badaną osobę tego, jak ludzie czują się w różnych sytuacjach.

2. Sztuka słuchania.

Przenieśmy się teraz w sferę duchowości. Pierwszy filozof, który centralnym punktem zainteresowań etycznych uczynił uczucie [Shaftsbury] stwierdził, że "impulsy natury emocjonalnej, a szczególnie predyspozycja do uczucia miłości wobec innych stanowią motor działań mających na celu dobro i szczęście innych". Potraktujemy tu empatię jako jeden z elementów procesu komunikacji - sztukę słuchania; drugim elementem jest asertywność -

Zajmijmy się teraz empatią jako sztuką słuchania. Paradoksalnie podstawową zdolnością w komunikowaniu się nie jest umiejętność mówienia, lecz raczej właśnie zdolność wsłuchiwania się w to, co mówi współrozmówca. Nie jest możliwe nauczenie się prawidłowych sposobów mówienia, jeśli wcześniej nie nauczymy się rozumienia tego, co mówią do nas inni ludzie. Właśnie empatia jest właściwym kluczem do rzeczywistego spotkania się z innymi oraz warunkiem, by samemu uczyć się mówić w sposób dojrzały i pogłębiony. W przeciwnym razie będziemy interpretować z własnej perspektywy i według własnych potrzeb to, o czym informuje nas rozmówca lub będziemy się koncentrować głównie na sobie. Należy zwrócić uwagę na to, że drugi człowiek jest zupełnie inny niż ja i niż moje ewentualne domysły na jego temat. Trzeba wczuć się w niepowtarzalny świat współrozmówcy [w jego słowa, ciszę, gesty, spojrzenia, zachowanie]. Drugi człowiek wypowiada swój wewnętrzny świat głównie poprzez dzielenie się własnymi sposobami myślenia oraz sposobami emocjonalnego przeżywania samego siebie i otaczającego go świata. Empatia jest więc jakby psychologicznym wejściem do wnętrza drugiego człowieka: wcielamy się w jego subiektywny świat i patrzymy nań z perspektywy jego historii, wychowania, osobowości, potrzeb, obecnej sytuacji. W głębszym znaczeniu - wczuwamy się w to, co dla danej osoby oznacza życie i istnienie, radość, ból, przyjaźń, kontakt z samym sobą i z drugim człowiekiem. Przypomnijmy, że empatia nie oznacza utożsamienia się z drugim człowiekiem - należy zachować swoją osobowość, sposoby myślenia itd. Empatia jest antidotum na bariery komunikacyjne [o czym szerzej w e właściwym miejscu]. Nie mogą istnieć prawdziwe więzi międzyludzkie, ani prawdziwa miłość tam, gdzie brak jest empatii. Kochać to znaczy przecież tak rozmawiać z drugim człowiekiem [i tak z nim postępować], by służyło to jego dobru. W miarę empatycznego poznawania drugiego człowieka, zaczynamy mieć szansę, by kochać go w sposób konkretny i rzeczywiście służący jego dobru. Ideałem nie jest to, by wszystkich kochać poprzez te same słowa i zachowania, ale by wszystkich kochać naprawdę i kompetentnie.

Nie wystarczy samo pragnienie słuchania empatycznego, by rzeczywiście wsłuchiwać się w świat myśli i wczuwać się w świat przeżyć drugiego człowieka. Trzeba wypełnić kilka konkretnych warunków. Pierwszym z warunków jest właściwy powód, czyli intencja, dojrzała motywacja. Nie może być nią tylko grzeczność, albo lęk, zwykła ciekawość czy chęć zysku, chęć przekonania do własnych racji [interesowność, stronniczość, jednostronność, selektywność, pozory]. Tym powodem powinno być to, że słuchana osoba jest cenna w naszych oczach, a także życzliwość i szacunek, chęć poznania i zrozumienia [bezinteresowność, postawa akceptacji].

Drugim warunkiem jest zdolność dystansowania się od własnych sposobów myślenia, przeżywania i reagowania. Nie ma bowiem dwóch takich ludzi, którzy przeżywają coś w zupełnie identyczny sposób [te same słowa znaczą co innego]. Trzeba zdawać sobie sprawę z własnej subiektywności i być świadomym tego, co się dzieje we własnym wnętrzu.

Trzecim warunkiem słuchania empatycznego jest równowaga i dojrzałość psychiczna osoby słuchającej. Niepewność towarzysząca niedojrzałości może przejawiać się nie tylko poprzez wewnętrzny chaos, ale również w postaci niepodważalnych przekonań, bezkrytycznych uprzedzeń, fałszywych stereotypów myślenia, rażących uproszczeń w spojrzeniu na siebie i świat. Innym istotnym przejawem niedojrzałości jest nadmierna koncentracja na sobie, lęki i napięcia, a nawet nerwice. Trzeba umieć dojrzałe zaakceptować samego siebie [nasza postawa wobec siebie i świata wartości otwiera szerszą perspektywę i możliwość trwałego szczęścia, dzięki którym możemy się otworzyć na drugiego człowieka].

Czwartym warunkiem słuchania empatycznego jest bogactwo psychiczne, czyli różnorodność sposobów myślenia i przeżywania, inaczej mówiąc wolność intelektualna i wolność emocjonalna. Chociaż każdy człowiek ma skłonność do upraszczania i ujednolicania własnych systemów przekonań i przeżyć, trzeba jednak w sobie pielęgnować tę różnorodność. Im bardziej nasze wizje siebie i świata są zubożone i jednostronne, tym mniej jesteśmy tego świadomi.

Piąty warunek słuchania empatycznego to dobra i pogłębiona znajomość siebie samego, czyli własnych sposobów myślenia i przeżywania. Za wybiórczym patrzaniem na samego siebie kryje się lęk przed niektórymi prawdami o sobie, a także niezdolność do samoakceptacji. Z tego właśnie powodu wiele osób np. agresywnych nie posiada tyle wewnętrznej wolności odwagi, by w pełni poznać i zrozumieć siebie. Grozi wtedy posługiwanie się mechanizmem obronnym zwanym projekcją psychiczną. W oczywisty sposób nie służy to komunikacji. Klasyczne jest tutaj np. niedopuszczanie do świadomości własnej choroby w sytuacji ludzi uzależnionych od alkoholu, którzy ulegają systemowi iluzji i zaprzeczeń. Człowiek, który zna siebie patrzy na własną rzeczywistość w sposób zróżnicowany, dostrzegając w sobie obecność dobrych i złych stron, aspektów dojrzałych i niepokojących. Taka osoba nie ulega też złudzeniu, że wie o wszystkim, co dzieje się we wnętrzu innych ludzi [odróżnia własne myśli i przeżycia od myśli i przeżyć innych ludzi]. Stać go na ciszę samotności i refleksji.

Szóstym warunkiem słuchania empatycznego jest zdolność do zaakceptowania odrębności osoby, którą staramy się zrozumieć. Akceptacja odrębności myśli i przeżyć partnera oznacza uświadomienie sobie, że to co rozmówca mówi o sobie i o swoim świecie, jest jego rzeczywistością, że jest faktem. Nawet jeśli np. jego przeżycia są niedojrzałe albo niepokojące. W świecie ludzkim subiektywność danej osoby stanowi jeden z czynników jej obiektywnej sytuacji. Słuchający może tą rzeczywistość poznawać i respektować, albo skazywać się na życie w świecie iluzji oraz na pozorne jedynie kontakty z innymi ludźmi. Dojrzałość polega na ciągłej otwartości, na ciągłym poszukiwaniu pełniejszej prawdy, na stawianiu pytań i zdobywaniu nowych informacji. Bardzo niedojrzałe jest przekonanie, iż wystarczy zakazać mówienia o danym problemie, aby on przestał istnieć. Można się sprzeczać o to, kto ma obiektywną rację, ale nie można się sprzeczać o to, co ktoś subiektywnie myśli czy przeżywa.

Siódmym warunkiem, który pozwala na prawidłowe wczuwanie się w to, co rozmówca komunikuje nam o sobie, jest słuchanie otwarte, czyli zdolność słyszenia i wychwytywania

wszystkich możliwych aspektów, które są zawarte w wypowiedzi mówiącego. Istnieją trzy aspekty: informacji, apelu i relacji. Należy więc posiadać troje "uszu": słyszeć dosłownie to, co się mówi, słyszeć wezwanie pod adresem słuchającego lub wsłuchać się w to, co się dzieje pomiędzy mówiącym i słuchającym.

Ósmy warunek słuchania empatycznego to pełna koncentracja na tym, co w danym momencie poprzez słowa i zachowania komunikuje drugi człowiek. Chodzi w szczególności o koncentrację, która polega na uwadze właściwie ukierunkowanej oraz całkowitej. Słuchający skupia się jedynie na tym, co aktualnie mówi jego rozmówca [bezwarunkowe podążanie nawet, jeśli wydaje się to nieistotne] - bez z góry ustalonego, oczekiwanego celu, z otwartością. Całkowita uwaga oznacza zdolność skoncentrowania się jedynie na rozmówcy i wyłączeniu się z otaczającej rzeczywistości.

Należy dodać, że wsłuchiwanie się w świat myśli i przeżyć partnera wymaga umiejętności zakomunikowania mu własnymi słowami tego, co się zrozumiało z jego wypowiedzi. Werbalizacja jest jedynym jednoznacznym i pewnym potwierdzeniem, iż słuchający rzeczywiście wczuł się i prawidłowo zrozumiał wypowiedź mówiącego. Powinna ona być precyzyjna i lakoniczna. Prawidłowa werbalizacja powinna stać się rodzajem lustra, w którym mówiący mógłby jasno i wyraźnie zobaczyć samego siebie.

Wszyscy staniemy się cierpliwszymi słuchaczami, jeśli będziemy pamiętać, iż niezależnie od poruszanego tematu, rozmówca mówi o swojej wizji siebie i świata. Nie może istnieć prawdziwa więź międzyludzka tam, gdzie nie ma empatii. Empatia stwarza szansę, by dojrzałej kochać, dojrzałej postępować i budować więzi, które przynoszą nam coraz większą satysfakcję. Biorąc pod uwagę aspekt wychowawczy należy podkreślić, że zadaniem wychowawcy jest nie tylko pomaganie wychowankowi, aby uświadomił sobie to, co się dzieje w jego wnętrzu i aby przekonał się, że wychowawca go rozumie. Jest nim także pomaganie wychowankowi, by zajął on dojrzałą postawę wobec własnych myśli, przekonań, pragnień, problemów czy przeżyć emocjonalnych i by mądrze nimi pokierował.

Opracowanie: Agnieszka Januszek

Bibliografia:

- M.H.Davis: "Empatia. O umiejętności współodczuwania" GWP, Gdańsk 1999 r.
M.Dziewiecki: "Psychologia porozumiewania się" Kielce 2000r.
J.Rembowski: "Empatia" PWN, Warszawa 1989r.