

# Empatija

## Temeljna drža prostovoljca

✍ Barbara Simonič



*Empatija je danes precej popularen pojem. Mnogi jo postavljajo v središče razprav o socialni in čustveni inteligenci, dimenzijah človekove osebnosti, ki danes, v mnogokrat razosebljenem svetu, postajata vse bolj pomembni. Sposobnost empatije oz. uživanja v drugega je kar sinonim za sočutno in pozorno razumevanje. Kot takšna je empatija zagotovo tudi sposobnost, ki je v temelju prostovoljnega dela, ki se nanaša na delo z ljudmi. Prostovoljstvo se namreč napaja iz pristne, velikokrat sočutne drža, ki usmerja k človekoljubju in presega samo razumsko odzivanje na prepoznane potrebe sočloveka. Empatija sicer ni sočutje, je pa temelj le-tega.*

### Empatija

**K**aj pravzaprav je empatija? Morda empatijo lepo ponazorijo njeno nasprotje, ki ima pojmovno, tako kot empatija, grške korenine. To je apatija, ki jo zaznamuje stanje ravnodušnosti, otopenosti in nezanimanja za drugega, četudi je ta v stiski. Nasprotno pa je z empatijo. Če je prisotna, se oseba, ki je priča stiski drugega, navadno odzove na sočuten način in poseže po dejanjih, ki zmanjšajo stisko bližnjega.

V najbolj širokem pomenu bi empatijo lahko opredelili kot zmožnost vživeti se v misli in/ali čustva drugega, torej kot zmožnost priti do zavedanja

in spoznanja izkušnje ter doživljanja druge osebe. To morda lahko zveni nekoliko mistično, dejansko pa je to naravna sposobnost vsakega človeka (razen v nekaterih primerih, ko biološki ustroj človeka to onemogoča, npr. v primeru avtizma). S pomočjo empatije razumemo, kaj nekdo doživlja in kako se počuti ob tem. S prispodobo bi lahko rekli, da vemo, kako je biti 'v koži drugega' ali pa 'v čevljih nekoga drugega'. Ker je izraz pogosto rabljen tudi kot sinonim za skrbno in sočutno poslušanje, se velikokrat enači tudi s pojmi, kot so sočutje, razumevanje, simpatija, usmiljenje. To so sorodni in povezani, a vendar različni pojmi. Vsekakor pa empatija ni samo neka hladna preračunljivost o tem, kaj drugi misli ali čuti. Prava empatičnost se pojavi v rahločutni interakciji z drugo osebo, v kateri je mogoče v prepoznavanju (zlasti čustvenega) ozračja tega odnosa razumeti drugo osebo, predvideti njeno vedenje in se z njo tudi povezati. Pri tem so notranje meje med nami in drugo osebo ohranjene. Čeprav se sami dejansko ne počutimo tako, kot se drugi v svojem doživljanju, se odzovemo z občutjem, ki je blizu njegovemu.

### Pomen empatije

V sodobnem svetu, ki je velikokrat zaznamovan z razosebljenjem, individualizmom in tudi nenehnim spreminjanjem, empatija veliko obljublja. Mnogi v njej vidijo pomembno medosebno in celo politično kompetenco. Sposobnost empatije je univerzalna lastnost, saj presega vsako kulturo, religijo ali spol.

Je nekaj spontanega in naravnega, je sposobnost skoraj vsakega človeškega bitja in kot taka temelj dialoškega odnosa na globlji ravni. Empatija spod-

buja altruistično vedenje, saj spodbuja tople in tesne medosebne odnose ter tako preprečuje medosebno nasilje. Zelo pomemben vidik, o katerem govori tudi Edith Stein, ta velika žena 20. stoletja, je ta, da nam empatija omogoča prepoznati tudi to, kdaj so naša dejanja do drugih slaba. To spoznanje nam omogoča, da stanje, ki smo ga s svojimi dejanji prizadejali drugim, lahko tudi popravimo.

Lepota empatije je tudi v tem, da v resnici ne daje popolnih odgovorov, daje pa slutiti presežno v človeku. Empatija omogoča pridobiti spoznanje o drugem na način, ki ni agresiven, ki ne posega v svobodo drugega in ne krši etičnih načel, s tem pa so ohranjene in priznane svetost, presežnost in integriteta drugega človeka kot osebe. Ko iščemo resnico o sebi ali o drugem, ugotovimo, da nikoli ne moremo postaviti dokončnih odgovorov. Iskanje podobe o drugih in tudi o sebi s pomočjo empatije je proces, ki se nikoli ne konča, pač pa vedno vodi naprej v novo iskanje, ob čemer je mogoče zaslutiti, da nas pravo spoznanje presega. Ko namreč z empatijo nekaj spoznamo in razumemo o drugem, ugotovimo, da obstaja še veliko več, kar bi radi vedeli o njem. Človeka ni mogoče popolnoma določiti, v svoji kompleksnosti ostaja vedno odprto vprašanje, v prizadevanju za spoznanje samega sebe ostaja nedorečen, omejen in obenem odprt za nova spoznanja.

### Kako 'raste' empatija?

Empatija je sposobnost, s katero pridemo že na svet, saj temelji na bioloških procesih (npr. zrcalni nevroni v možganih), seveda pa se v življenju izpopolnjuje ter postaja vedno bolj poglobljena in kompleksna. V svojem jedru je tako empatija že od rojstva

naprej v nas vgrajen odziv, ki ga izboljšujemo in nadgrajujemo vse življenje. Zlasti primaren empatični odnos staršev oz. skrbnikov do otrok je tiisto kritično socializacijsko okolje, ki vpliva na otroke in na razvoj njihove sposobnosti empatije. Raziskave potrjujejo, da se empatija in sorodni pojavi najbolj optimalno razvijajo v okolju, ki zadovoljuje otrokove čustvene potrebe in mu omogoča, da izraža celoten spekter čustev, ter ga spodbuja k čustveni odzivnosti do drugih. Empatija se razvije v kontekstu odnosa med starši/skrbniki in otroki, v katerem je poleg značilnosti, kot so temperament, navezanost, stil starševstva itd., ključnega pomena potrebna in primerna starševska odzivnost na potrebe otrok, ki pa mora biti zaznamovana z rahločutnostjo in nežnostjo. Takšno odzivanje je tudi prvi in najmočnejši model empatije. Motnje v sposobnosti empatije se najbolj kažejo pri posameznikih, ki so imeli v zgodnjem otroštvu kakor koli motene odnose s starši ali z drugimi skrbniki.

Kadar posameznik kot otrok ni imel dovolj odzivnega okolja, v katerem bi lahko v polnosti razvil tudi empatijo, ima še vedno možnost, da to prebudi kasneje v življenju. Seveda pa je osnovni pogoj ta, da bodo odnosi, v katerih bo živel, takšni, da bodo zagotavljali optimalne možnosti za razvoj empatije.

## Senčne strani empatije

Čeprav je empatija ponavadi razumljena kot nekaj pozitivnega, pa obstajajo tudi njene senčne plati. Poznamo npr. možnost uporabe empatije v manipulativne ali celo sadistične namene. To je zloraba empatije, saj se v teh primerih empatija uporablja v destruktivnem smislu. Empatija tako postane orodje, ki pomaga izvajati različne krutosti. Sadisti npr. lahko s pomočjo empatije zaznajo stisko drugega, pri tem pa uživajo in s svojimi dejanji še poglobljajo bolečino. Empatija je tako lahko tudi močno orožje v različnih oblikah napadov na druge.

Odpor do empatije pa lahko izvira tudi iz strahu. Včasih se namreč kdo celo prestraši tega, da bi bil preveč



Foto: Nataša Pezdjir

empatičen do druge osebe, zlasti takrat, kadar gre za težke situacije. Ljudje se bojijo prevelike posrkanosti in čustvene obremenjenosti s položajem in doživljanjem drugega. Vendar pa so pravi odnosi vedno takšni, ki gredo 'na polno', drugače so lažni oz. omejeni s strahom in tesnobo. Vprašanje je torej, če se upamo zares odločiti za odnose. Le potem nas empatija lahko neizmerno bogati, saj postanemo odprti do soljudi in prepoznamo, da drugi, prav tako kakor mi, hrepenijo po radosti in sreči.

## Empatija nas izziva za pristne odnose

Empatija nas ne zapira v lastni svet, pač pa spodbuja k iskrenosti, razume-

vanju in odprtosti do soljudi. Vodi nas stran od prehitrega obsojanja, kritiziranja in pametovanja. Od drugih ne moremo enostavno pričakovati, da so kakor mi, da čustvujejo in razmišljajo tako kot mi. To nas lahko vodi do posploševanja, iz katerega lahko izvirata samo nestrpnost in razočaranje, ker drugi ne delujejo tako, kot bi mi pričakovali. Če vzamemo empatijo resno, potem nikoli ne moremo spregledati, da je druga oseba še vedno tukaj, da je drugačna kot mi in da jo je kot tako treba jemati resno ter jo spoštovati. ■

### Vir

Simonič, Barbara (2010): *Empatija. Moč sočutja v medosebnih odnosih*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.