

Empatia – świadomość uczuć, potrzeb i trosk innych istot *Working with Emotional Intelligence*, Daniel Goleman

Rodzaje: **przyjmowanie perspektywy innych ludzi** (empatia poznawcza) – umiejętność rozpoznawania i rozumienia sytuacji innych osób; **empatyczna troska** (empatia współczująca) – rozpoznawanie stanów emocjonalnych innych ludzi, dostrajanie się do nich i odpowiednia reakcja (sympatia lub współczucie); osobiste cierpienie (empatia emocjonalna) – doświadczanie tych samych emocji i doznań, co inna osoba (zarażanie emocjami); fantazje – wyrażanie sobie siebie w fikcyjnych sytuacjach. *www.cultureofempathy.com*, Mark Davis, Eckerd College, Florida, USA

Korzyści z empatii:

- rozumienie perspektywy innych ludzi - co stanowi poznawczy element empatii - odgrywa ważną rolę w poprawie własnego samopoczucia psychicznego (wellbeing). *Relationships between Trait Empathy and Psychological Well-Being in Japanese University Students, 2016, Kyushu University, Fukuoka, Japan, Damee Choi, Natsumi Minote, Takahiro Sekiya, Shigeki Watanuki*
- wartość 10 najlepszych firm w Global Empathy Index 2015 wzrosła ponad dwa razy bardziej niż 10-ciu najgorszym. Firmy te wygenerowały również 50% więcej zysku (definiowanego przez rynkową kapitalizację). Twórcy indeksu wskazują na wysoką korelację, ponad 80%, pomiędzy departamentami z wyższym poziomem empatii i tymi z high performers. *The Most Empathetic Companies, 2016, Belinda Parmar, December 01, 2016, <https://hbr.org/2016/12/the-most-and-least-empathetic-companies-2016>*
- zrozumienie emocji partnera/ki pogłębia intymność, zwiększa satysfakcję w związku i jest kluczowe w rozwiązywaniu konfliktów *Block-Lerner J, Adair C, Plumb JC, Rhatigan DL, Orsillo SM. The case for mindfulness-based approaches in the cultivation of empathy: does nonjudgmental, present-moment awareness increase capacity for perspective-taking and empathic concern? J Marital Fam Ther. 2007 Oct;33(4):501-16. Review. PubMed PMID: 17935532.*
- pracownicy, którzy mają empatycznych menedżerów chorują rzadziej i są szczęśliwsi *A Daily Investigation of the Role of Manager Empathy on Employee Well-Being" Scotta, B.A., et. al. Organizational Behavior and Human Decision Processes, November 2010, Vol. 113 (2), 127-140.*
- wśród dzieci empatia zmniejsza prześladowania i agresję, wspiera życzliwość i integrację. *Studies of Mary Gordon's innovative Roots of Empathy*
- empatia w stosunku do innej osoby zwiększa szanse na udzielenie jej pomocy *Daniel Batson, [Handbook of Positive Psychology](#)*

Wyniki badań

- osoby, które mają kilka przerw w ciągu dnia, podczas których skupiają się na przemyśleniach dotyczących siebie, informują o większym poczuciu empatii w stosunku do innych. *Reciprocal associations among self-focused attention, self-acceptance, and empathy: A two-wave panel study, 2015, Louisiana Tech University, Ruston, USA; Güler Boyraz, J. Brandon Waits*
- empatyczna troska sprawia, że ludzie są bardziej skłonni do udzielenia pomocy, lepiej zarządzają własnymi emocjami i lepiej funkcjonują w życiu niż ludzie doświadczający osobistego cierpienia *Pionierzy badań nad relacjami pomiędzy empatią a osobistym dobrostanem Dan Batson, Nancy Eisenberg*
- osoby, które doświadczyły trudnych sytuacji są mniej wyrozumiałe (empatyczne) w stosunku do innych w analogicznie trudnej sytuacji. *Having "been there" doesn't mean I care: When prior experience reduces compassion for emotional distress. Ruttan, Rachel L.; McDonnell, Mary-Hunter; Nordgren, Loran F. Journal of Personality and Social Psychology, Vol 108(4), Apr 2015, 610-622.*
- mamy naturalne predyspozycje do bycia w kontakcie z innymi: neurony lustrzane w mózgu, które reagują jednakowo kiedy wykonujemy jakieś działanie oraz kiedy jesteśmy tylko świadkami tego, jak ktoś wykonuje tę samą czynność. *Odkrycie początek lat 90-tych, University of Padma, Giacomo Rizzolatti*

- medytacja loving kindness redukuje uczucie stresu i zwiększa poczucie empatii *The effect of Loving Kindness Meditation on student teachers stress and empathy Imre Csaszar, 2012, <http://etd.lsu.edu/docs/available/etd-06272012-080110/unrestricted/csaszardiss.pdf>*
- naśladowujemy minimalnie mimikę twarzy innych, co ułatwia nam rozpoznać, co ona wyraża *Dacher i Paul Ekman oraz Dr. Ramashandran*

Praktyka

1. Samoświadomość – zauważaj i nazywaj własne emocje w różnych sytuacjach (np. Rozczarowanie, radość, smutek, euphoria), bądź świadomy ich odczuwania na poziomie ciała (np. spocone dłonie, gorąco w klatce piersiowej, ciśnienie w głowie).
2. Zawieszenie ocen
3. Aktywne słuchanie
4. Medytowanie loving kindness
5. Zobacz człowieka nie “etykietę” np. Bezdomny, leń
6. Szukanie tego, co wspólne
7. Studiowanie wyrazu twarzy
8. Badaj świat wyobrażony (książki, filmy)
9. Odłóż na bok własny punkt widzenia i wartości
10. Wchodzenie w różne role

na podstawie m.in <http://greatergood.berkeley.edu>

Opracowanie: Magda Rodak, www.magdarodak.pl