***Empatia – czy można być zmęczonym współczuciem wobec innych (wykład z dnia 6.04.2022)***

(…) Empatia to nie tylko współczucie, ale jest to umiejętność odczucia w danym momencie. To nie tylko odczucie na poziomie emocji ale i rozumienie czyjejś sytuacji. Empatia nie jest ani abstrakcyjna, ale też nie jest obojętna dla ludzi, którzy funkcjonują w grupach, w przestrzeniach. (…) Jest to bardzo konkretne działanie i nie abstrakcyjne.

Jest takie słowo “sawubona”. Oznacza ono w języku Zulusów (którzy zamiast powiedzieć “cześć” używają wyrazu sawubona) *“widzę cię”* . Czyli zamiast “cześć”, które może być zdawkowe, ludzie komunikują sobie savubona. (…) Co jest tym pierwszym krokiem, żebyśmy mogli o sobie powiedzieć, że jesteśmy empatyczni? Właśnie *dostrzeżenie drugiego człowieka, intencjonalna uwaga udzielona drugiemu człowiekowi*. Wobec takiego szybkiego życia, tak jak mówiła W.Szymborska *“żyjemy szybko, ale niedokładnie”* dostrzeżemy drugiego człowieka, ale do końca go nie zobaczymy. Ten wstępny warunek empatii “savubona” - widzę cię”, daje nam możliwość i stanowi podstawowy warunek do tego, żeby być empatycznym. (…). Kontakt, czyli “widzę cię” oznacza, że empatia i doświadczanie empatii, czy też praktykowanie empatii przywraca pewnym słowom pierwotne, ludzkie znaczenia (…). Jest dyskusja, czy nowe technologie, nowe media sprzyjają temu, czy podtrzymujemy kontakt czy też redukujemy ten kontakt do emotikonki. (…)

Drugie słowo, któremu przywraca się takie pierwotne znaczenie, może też trochę duchowe, to jest “spotkanie”. Słowo to odwołuje się do “tkania”, czegoś co może być utkane, czyli jakaś relacja, jakaś więź. Jak można współodczuwać, kiedy nie skoncentruje się uwagi na drugim człowieku.

U podstaw empatii leży takie przekonanie, że każdy z nas chce być zauważonym, zrozumianym i docenionym. I znowu empatia staje się czymś bardziej konkretnym niż tylko tym abstrakcyjnym określeniem. (…). Helen Riess, autorka książki “Siła empatii.” ujmuje empatię, jako zdolność, której możemy się uczyć. Podkreśla, że empatia to nie jest żadne współczucie ani żałowanie kogoś, tylko jest czymś więcej. Trzeba uznać, ze empatia jest nie tylko działaniem, ale jest też lekiem na ból (…) Osoby, które doświadczyły empatii od lekarzy, pielęgniarek odczuwają mniejszy ból. Empatia oddziałuje i na psyche i na soma i dlatego zmniejsza poziom bólu. Takie zauważenie drugiego człowieka, zrozumienie go nazywa się *“czułą uwagą”*. Czyli nie uwaga przelotna, ale czuła uwaga. (…). Były przeprowadzone badania z neuroobrazowaniem, czyli tomografia, rezonans, które potwierdziły, że powstają mechanizmy neuronalne w naszym mózgu, które pokazują, że gdy dana osoba pomaga to ten “czuły kontakt” przechodzi na tę drugą osobę. To są badania, które odnoszą się do tzw. “lustrzanych neuronów” , komórek nerwowych, które pomagają odgadnąć intencje i uczucia osoby z którą przebywamy (…). Badania pokazują, że liczba “lustrzanych neuronów” u każdego człowieka jest inna. (…) Ilość neuronów lustrzanych pomaga nam w zmotywowaniu do pomagania cierpiącej osobie.

Jednym z efektów ubocznych pomocy innym jest to, że inspiruje się osoby, którym się pomogło do odwzajemnienia. Mówi się, że “karma wraca”, czyli jeśli my pomogliśmy to kiedyś ten ktoś nam pomoże i to jest nie tylko norma społeczna, ale również efekt uboczny działania neuronów lustrzanych.

Pomagając innym uzyskujemy dwa efekty: pierwszy efekt, to czujemy się lepiej, bo zaczynamy myśleć o sobie dobrze. Samoocena rośnie. (…) Jeśli mamy serię “pomocy” to pojawia się minus, taki że zaczynamy myśleć, że dajemy się wykorzystywać. (…)

Jeżeli jest tak, że jesteśmy tacy empatyczni, to rodzi się idealistyczny obraz świata. Szczodrość osób empatycznych, szczerość może być wykorzystywana.

Naszą empatią można manipulować. (…) Są osoby wokół nas, które wymagają zbyt dużo. Jeżeli jesteśmy asertywni, to takie osoby wpędzają nas w poczucie winy. Człowiek, który jest empatyczny – empata może czuć się nagle kompletnie pusty, wypalony, bo okazuje się, że rozdał swoją dobroć, swoją uwagę innym a sobie nic nie zostawił.

Jak rozpoznać osobę, która nas “wykorzystuje”? Helen Riess radzi zwrócić uwagę na reakcję swojego ciała, zaufać swojemu ciału, choć rozum podpowiada, że trzeba pomóc to ciało pokazuje co innego. Odczuwamy dyskomfort, ścisk żołądka, poddenerwowanie itp. H.Riess mówi, że ciało daje sygnały, komu nie warto pomagać. Jeżeli są najdrobniejsze sygnały dyskomfortu - “uciekaj”, bo taka osoba może zrobić z nas “etatowego pomagacza”. To oznacza, że z taką osobą nie jest ci po drodze. Kolejna rada to: trzeba stawiać granice swojej szczodrości i swojej szczerości. Jeżeli tego nie zrobimy, to ryzykujemy tym, że nie będziemy mieli siły na budowanie relacji z kimkolwiek, a sami będziemy czuli się wyczerpani, zalani złymi emocjami, które są bardzo szkodliwe dla naszego zdrowia. (…) Mamy szereg chorób psychosomatycznych. Stan emocjonalny przekłada się na to, jaką mamy odporność, jakie mamy ciśnienie itd. Emocje, które są w nas, choć nie potrafimy ich nazwać, to nasze ciało je odczuwa. Jeżeli już rozmawiamy z taką osobą, przy której odczuwamy dyskomfort, możemy powiedzieć “muszę się chwilę zastanowić” lub “bardzo poruszyły mnie twoje słowa i potrzebuję czasu, żeby przemyśleć odpowiedź”. I tak można powiedzieć zawsze. To nie jest raniące dla kogoś, to jest czas dla ciebie, bo po pierwsze musisz chronić siebie i to jest dobry początek budowania własnej siły, własnej energii do tego, żeby sensownie pomagać.

Są osoby, które są bardzo wyczerpane tą empatią. Najbardziej wyczerpani współczuciem są pracownicy służby zdrowia, strażacy, policjanci. (…) Takie osoby wymagają szczególnej troski, szczególnego wsparcia czy od rodziny czy od odpowiedniej instytucji, aby regenerować swoje siły.

Bardzo ważnym elementem empatii jest empatia wobec siebie. Co to oznacza? Otóż trzeba czuć, że to co czujemy jest bardzo ważne. Tych uczuć nie należy ignorować, np.mam w sobie złość, ale to trzeba schować, bo co ktoś o mnie pomyśli itd. Tłumimy swoje uczucia, co nie jest dobre. Bardzo dobrym regulatorem empatii wobec siebie jest płacz. (…) Płacz jest oczyszczający. Badania naukowe pokazują, że uczymy własne dzieci tłumić uczucia. A to jest błąd. Mamy w sobie ból, to popłaczmy, mamy w sobie euforię, to się śmiejmy. I to jest empatia wobec siebie. Empatią wobec siebie jest też nazwanie uczuć, które w danym momencie mamy. Np. gdy doświadczamy złości, gdy sobie to nazwiemy, to jednocześnie uświadomimy sobie, że złość jest przejściowa. Czyli dajemy sobie pozwolenie na to, żeby w danym momencie możemy mieć w sobie gniew, złość itd. Jeżeli mamy negatywne emocje w sobie, to samo nazwanie tego jest uświadomieniem sobie, że mogę pozwolić sobie na takie uczucia, ale to nie oznacza, że jestem złym człowiekiem. I to jest wyraz empatii wobec siebie. (...) . Warto powiedzieć, że empatia wobec siebie nie ma nic wspólnego z pobłażaniem sobie. Pobłażanie sobie jest drogą do autodestrukcji.

Kobiety są bardziej empatyczne, a zatem bardziej podatne na wszystkie manipulacje. Oczywiście mężczyźni też pomagają.

Po dlugim okresie empatii pojawiają się syndromy wypalania empatią. Syndrom ten podwstrzymywany jest przez zdarzenia (przez media, głównie na społecznościowych portalach). (...) . Długotrwała podatność na czyjeś nieszczęścia, obcowanie z tym nieszczęściem powodują, że stres który mamy w sobie zamienia się w stres chroniczny. Chętnie pomagamy, jesteśmy bardzo empatyczni wobec zdarzeń i faktów, ale nie może to trwać bardzo długo. Jeżeli nie widzimy rezultatów swojego pomagania to też powoduje wypalenie empatią.

Suma czynników, które oddalają efekt naszej postawy empatycznej też powoduje wypalenie empatią.

Psychologowie zdiagnolizowali takie objawy, które stanowią syndrom wypalenia empatią. To jest osłabione poczucie współczucia i wrażliwości, przytłoczenie emocjonalne, ciągłe zmęczenie, apatia, bezradność wobec cudzego nieszczęścia, depresyjny nastrój, izolacja od ludzi i brak ochoty i siły na nic, nawet na realizowanie własnych pasji.

***Najpierw człowiek musi zadbać o siebie, o własną energię, bo niskoenergetyczny człowiek nic nikomu nie pomoże. Należy zachować umiar.*** Rozglądać się dookoła komu warto pomagać, dlaczego to może być kontrowersyjne. Nie musimy każdemu indywidualnie pomóc, ale możemy np. dać informacje, gdzie jest instytucja, któa takiej pomocy może udzielić.