

Empatija

Empatija je pojam koji nije lako objasniti ali igra značajnu ulogu u društvu, posebno kada se radi o podršci osobama s invaliditetom.



U ovom poglavlju definiramo empatiju i oblike empatije u skladu sa stanjem znanosti na tom području, zatim opisujemo ulogu empatije u razvoju društva, te ideje Rifkina o globalnoj empatiji na primjeru Danske. Posebna pozornost posvećena je ulozi empatije u radu s osobama s invaliditetom, a na kraju smo opisali empatijske testove pomoću kojih možemo kod osoba „probuditi” empatiju.

Općenito o empatiji

Empatija je gledati sa očima drugog,

slušati sa ušima drugog

i osjećati sa srcem drugog.

Nepoznati autor

Empatija je sposobnost razumijevanja ili osjećanja onoga što druga osoba doživljava unutar svog referentnog okvira, odnosno sposobnost da se stavite u tuđu poziciju. Definicije empatije obuhvaćaju širok raspon društvenih, kognitivnih i emocionalnih procesa koji se primarno odnose na razumijevanje drugih (a posebno tuđih emocija). Vrste empatije uključuju kognitivnu empatiju, emocionalnu (ili afektivnu) empatiju, somatsku empatiju i duhovnu empatiju. [

Afektivna empatija (koja se naziva i emocionalna empatija) je sposobnost da se odgovarajućim emocijama odgovori na tuđa mentalna stanja.

Kognitivna empatija je sposobnost razumijevanja tuđe perspektive ili mentalnog stanja.

Somatska empatija opisuje se kao odgovor na bol i tugu drugih fizičkim doživljavanjem iste boli kroz njihovu blizinu.

Duhovna empatija se definira kao izravna veza s „višim bićem“ ili sviješću. To je isto što i „prosvjetljenje“ u istočnjačkoj filozofskoj tradiciji i smatra se da se može postići kroz meditaciju.

Budući da empatija uključuje razumijevanje emocionalnih stanja drugih ljudi, način na koji se karakterizira proizlazi iz načina na koji se karakteriziraju emocije.

Na primjer, ako su emocije karakterizirane tjelesnim osjećajima, tada će se razumijevanje tjelesnih osjećaja drugoga smatrati ključnim za empatiju. S druge strane, ako emocije



Slika 1 empatija se pojavljuje vrlo rano

karakterizira kombinacija uvjerenja i želja, tada će razumijevanje tih uvjerenja i želja biti bitnije za empatiju. Sposobnost zamišljanja sebe kao druge osobe je sofisticiran proces. Međutim, osnovna sposobnost prepoznavanja emocija kod drugih može biti urođena i može se postići nesvjesno. Empirijsko istraživanje podupire niz intervencija za poboljšanje empatije.

Suosjećanje i simpatija su pojmovi povezani s empatijom. Osoba osjeća suosjećanje kada primijeti da su drugi u potrebi i taj osjećaj je motivira da

pomogne. Kao i empatija, suosjećanje ima širok raspon definicija i navodnih aspekata (koji se preklapaju s nekim definicijama empatije). Simpatija je osjećaj brige i razumijevanja za nekoga u potrebi. Neki u simpatiju uključuju empatičku brigu za drugu osobu i želju da je vide bolje ili sretnije.

Empatiju je moguće najjednostavnije pojasniti izrazom „opišite osjećaje kada obučete tuđe cipele” što u prenesenom smislu znači da razumijemo osobu, njene probleme, vladanje, reakcije...

Ukoliko smo empatični i razumijemo osobe s kojima se susrećemo, bit ćemo efikasniji u svom djelovanju, bolje ćemo sudjelovati u timskom radu, smanjit ćemo stres u obitelji i na radnom mjestu, te povećati kvalitetu života i osoba sa kojima smo blizu.



Slika 2 Obući tuđe cipele

Sve veći fokus istraživanja je kako se empatija manifestira u obrazovanju između nastavnika i učenika. Iako postoji opće slaganje da je empatija ključna u obrazovnom okruženju, istraživanja su pokazala da je teško razviti empatiju kod učitelja pripravnika. Međutim, naša iskustva sa izvođenjem testova empatije u školama s učenicima i u tvrtkama sa zaposlenicima, pokazuje da je moguće razviti, odnosno osloboditi empatiju kod većine osoba.

Prema jednoj teoriji, empatija je jedna od sedam komponenti uključenih u učinkovitost interkulturalne komunikacije. Ova teorija također tvrdi da se empatija može naučiti. Međutim, istraživanje također pokazuje da ljudi imaju više poteškoća u suosjećanju s drugima koji se od njih razlikuju po karakteristikama kao što su status, kultura, religija, jezik, boja kože, spol i dob.