

Splošno o empatiji

Empatija je videti z očmi drugega,

poslušati z ušesi drugega

in čutiti s srcem drugega.

Neznani avtor

Empatija je sposobnost razumeti ali občutiti, kaj druga oseba doživlja znotraj svojega referenčnega okvira, to je sposobnost, da se postavite v položaj nekoga drugega. Definicije empatije vključujejo širok spekter socialnih, kognitivnih in čustvenih procesov, ki se nanašajo predvsem na razumevanje drugih (in predvsem čustev drugih). Vrste empatije vključujejo kognitivno empatijo, čustveno (ali čustveno) empatijo, somatsko empatijo in duhovno empatijo. [

Afektivna empatija (imenovana tudi čustvena empatija) je sposobnost odzivanja na duševna stanja drugih ljudi z ustreznimi čustvi.

Kognitivna empatija je sposobnost razumevanja perspektive ali duševnega stanja drugega.

Somatska empatija je opisana kot odziv na bolečino in žalost drugih s fizičnim doživljanjem iste bolečine v njihovi bližini.

Duhovna empatija je definirana kot neposredna povezava z »višjim bitjem« oziroma zavestjo. To je isto kot "razsvetljenje" v vzhodni filozofski tradiciji in se domneva, da se doseže z meditacijo.

Ker empatija vključuje razumevanje čustvenih stanj drugih ljudi, način njene karakterizacije izhaja iz načina karakterizacije čustev. Na primer, če so za čustva značilni telesni občutki, bo razumevanje telesnih občutkov drugega ključno za empatijo.



Slika 1 empatija se pojavlja zelo zgodaj

Po drugi strani pa, če je za čustva značilna kombinacija prepričanj in želja, potem bo razumevanje teh prepričanj in želja bolj pomembno za empatijo. Sposobnost predstavljanja sebe kot druge osebe je prefinjen proces. Vendar pa je osnovna sposobnost prepoznavanja čustev pri drugih lahko prirojena in jo lahko dosežemo nezavedno. Empirične raziskave podpirajo vrsto posegov za izboljšanje empatije. Sočutje in sočutje sta izraza, povezana z empatijo. Človek občuti sočutje, ko opazi, da so drugi v stiski, in ta občutek ga motivira, da pomaga. Tako kot empatija ima tudi sočutje širok razpon definicij in domnevnih vidikov (ki se prekrivajo z nekaterimi definicijami empatije). Sočutje je občutek skrbi in razumevanja za nekoga v stiski. Nekateri vključujejo v sočutje empatično skrb za drugo osebo in željo, da bi jo videli boljšo ali srečnejšo. Empatijo lahko najenostavneje razložimo z izrazom »opiši občutke, ko obuješ čevlje nekoga drugega«, kar v prenesenem pomenu pomeni, da razumemo osebo, njene težave, vodenje, reakcije ...

Če smo empatični in razumemo ljudi, ki jih srečujemo, bomo učinkovitejši pri svojih dejanjih, bolje bomo sodelovali pri timskem delu, zmanjšali bomo stres v družini in na delovnem mestu ter povečali kakovost življenja nas in oseb, ki so nam blizu.



Slika 2 Obuti tuje čevlje

Vse večji poudarek raziskav je na tem, kako se empatija kaže v izobraževanju med učitelji in učenci. Čeprav obstaja splošno soglasje, da je empatija bistvena v izobraževalnem okolju, so raziskave pokazale, da je težko razviti empatijo pri učiteljih pripravnikih. Vendar pa naše izkušnje z izvajanjem testov empatije v šolah z učenci in v podjetjih z zaposlenimi kažejo, da je mogoče razviti oziroma sprostiti empatijo pri večini ljudi.

Po eni teoriji je empatija ena od sedmih komponent, ki sodelujejo pri učinkovitosti medkulturne komunikacije. Ta teorija tudi trdi, da se je empatije mogoče naučiti. Raziskave pa tudi kažejo, da imajo ljudje več težav pri vživljanju v druge, ki se od njih razlikujejo po značilnostih, kot so status, kultura, vera, jezik, barva kože, spol in starost.