

Proč je empatie důležitá a jak se ji můžeme naučit

Autor: Anna Basiková pro magazín Elle

“ Menší míru empatie někdy vykazují také lidé, kteří přeceňují logické myšlení. Myslí si, že na všechno najdou řešení. Neuvědomují si, že někdy návrhy řešení druhého člověka akorát zahltní a ještě více mu naloží... ”

Můžeme se empatii naučit?

Empatie, tedy schopnost spoluprožívat s ostatními lidmi jejich emoce, patří podobně jako emoce samotné k naší základní životní výbavě. Naše nastavení nás z evolučního hlediska k empatii do veliké míry předurčuje. Z tohoto úhlu pohledu se tedy empatii nemusíme vysloveně učit, pokud dokážeme být ve spojení sami se sebou a zároveň v blízkém spojení s ostatními, bude se objevovat přirozeně.

Jaké jsou zásady pro to, abychom se dokázali vcítit do pocitů a problémů druhého člověka?

Naprosto zásadní je umět být v kontaktu s vlastními emocemi. Bohužel hodně lidí se ve snaze vyhnout bolesti a nepříjemným tělesným vjemům naučilo své emoce přehlížet nebo rovnou potlačovat. To však z dlouhodobé perspektivy není výhodný způsob života, jelikož vede k otupění, jak směrem k sobě, tak k ostatním. A otupělost skutečně empatii ani vzájemnost neposiluje.





Tomu, proč je člověk vybaven emočním prožíváním, je třeba nejdříve porozumět. Nejen radost ale i takzvané „negativní emoce“ jako smutek, hněv, strach nebo stud hrají v našich životech důležitou roli. A podotýkám, že je to mnohem komplikovanější než jen to, abychom vyhledávali ty příjemné a vyhýbali se těm nepříjemným.

Emoce nám jednak pomáhají „odprožívat“ realitu a navracet naše tělo do jakési rovnováhy a připravenosti na každodenní situace. Zároveň nám dávají důležitou zpětnou vazbu o našich potřebách. Pokud jsme smutní, pravděpodobně nám něco schází. Pokud jsme naštvaní, potřebujeme se proti něčemu vymezit. Když máme strach, nejspíše potřebujeme bezpečí či pomoc.



V neposlední řadě nám pak emoce pomáhají mezi sebou komunikovat, jednak vyjádřit své pocity, potřeby a motivy a zároveň pochopit pocity, potřeby a motivy ostatních. Jsou to totiž primárně právě emoce, nikoliv logické vysvětlování, co nám pomáhá se mezi sebou dorozumět. To nás vrací zpátky k empatii. Bez projevení svých emocí a vcítění se do emocí ostatních si prostě v důležitých věcech nedorozumíme. Řeč emocí je totiž evolučně mnohonásobně starší než jazyk samotný.

Co o nás vypovídá, pokud jsme málo empatictí?

Pravděpodobně to vypovídá o tom, že jsme vyrůstali v prostředí, kde jsme sami příliš empatie nezažívali a neměli ji tudíž od koho odkoukat. V některých rodinách se například citlivost a zranitelnost považuje za slabost, a tak se předstírá, že smutek neexistuje. Vcítit se do někoho považují někteří lidé za zbytečné, raději dávají různé nevyžádané rady, případně začnou rovnou moralizovat. Často se může jednat i o jejich vlastní obranu.

Menší míru empatie někdy vykazují také lidé, kteří přeceňují logické myšlení. Myslí si, že na všechno najdou řešení. Neuvědomují si, že někdy návrhy řešení druhého člověka akorát zahltní a ještě více mu naloží. Dalším důvodem slabší empatie může být to, když nemám postaráno o své vlastní potřeby, v tu chvíli zákonitě nemám tolik kapacity zajímat se o pocity a potřeby druhých.

Je pro život dobré být více empatický? Nebo spíš naopak nebýt?

Já bych řekl, že jednoznačně být. Bez empatie nemůže vznikat spolupráce, laskavost ani odpuštění. Zatímco nejstarší část lidského mozku, mozkový kmen, zodpovídá striktně za naše individuální přežití, například mechanismem útok – útek, tak limbický systém a s ním spojená empatie pravděpodobně evolučně slouží k tomu, aby mohlo přežít a prosperovat celé společenství. A bez empatie se žádnému lidskému společenství jako celku, ať už se jedná o rodinu, partu přátel, kolektiv dětí, firmu, stát nebo celou civilizaci, dlouhodobě dařit nebude.





Co dělat, když to s empatií přeháníme a upřednostňujeme ostatní před vlastními pocity a potřebami?

To, že dokážu být empatický, ještě neznamená, že musím s jednáním druhého plně souhlasit nebo bych měl jít proti sobě. Stejně tak jako empatie je důležitá i autenticita. Užitečné je umět vnímat vlastní emoce a mluvit o nich. Je dobré, když jsou naše rozhovory oboustranně vyrovnané. Chvilku se mluví o mém prožívání, chvíli o prožívání toho druhého a chvíli klidně i o někom třetím nebo něčem neutrálním. Pokud dlouhodobě zapomínám na sebe, pravděpodobně tím utrpí i moje schopnost empatie.

Jak být zdravě empatický? Tak aby to vyhovovalo nám i okolí.

Já v komunikaci fandím jednoduchým a konkrétním větám, které v sobě obsahují označení emoce, kterou zrovna prožíváme. Na workshopech nebo v terapii tomu říkám „emočtina“. Například: Bylo mi smutno, když jsi mluvil jak... Cítil jsem hněv, když jsem slyšel jak... Měl jsem strach, když jsi vyprávěl o... Ulevilo se mi, když... Dobré je snažit se moc neradit, pokud se mě na tu radu přímo člověk nezeptá. Nejde o to situaci vyřešit, ale ukázat druhému člověku, že v tom není sám. Užitečné je také dělat pauzy a vydržet chvíli ticho.

“ Naprosto zásadní je umět být v kontaktu s vlastními emocemi. Bohužel hodně lidí se ve snaze vyhnout bolesti a nepříjemným tělesným vjemům naučilo své emoce přehlížet nebo rovnou potlačovat. To však z dlouhodobé perspektivy není výhodný způsob života, jelikož vede k otupění, jak směrem k sobě, tak k ostatním. A otupělost skutečně empatii ani vzájemnost neposiluje... ”

A co o nás vypovídá jakási jednodušší verze empatie, například sdílení černých fotek na podporu rasové situace v USA? (Nebo hesla spolu to zvládneme, profilovky na facebooku s hashtagem je suis charlie a podobné..) Nejde spíš jen o veřejný soucit s něčím, co se zrovna řeší, ale asi nás to příliš netrápí?

Asi, že nějak soucítíme s lidmi, kteří zažívají bolest, smutek a ztrátu. A také, že nám není jedno, když silnější ubližují slabším. Ať už jsou v naší společnosti seberůznější problémy, toto považuju za jednu z největších devíz nás jako civilizace. Pokud sami máme v životě dostatek a zažili jsme v něm od jiných lidí laskavost, tak chceme ostatním také pomáhat.

Máme před sebou samozřejmě ještě dlouhou cestu, ale určitý kus jsme už ušli. Nahrávat fotky samozřejmě nestačí, je to však docela dobrý začátek. Je zároveň třeba chodit k volbám, budovat občanskou společnost, rozvíjet humanistické hodnoty, vzdělávat mladé lidi a snažit se napomáhat tomu, aby se jim vedlo dobře i ekonomicky. Pokud totiž někdo řeší, jestli jako pracující vyjde při normálním životě na konci měsíce s penězi, tak logicky nebude mít kapacitu se příliš zajímat o blaho ostatních. A empatie přece je o zájmu o ostatní lidi.

Sebastian James * 1985 v České republice

Psycholog věnující se individuální i párové terapii a lektor kurzů Radikální upřímnost a Překroč svůj stín. Ve své práci se zaměřuje na otevřenou komunikaci, porozumění významu emocí, zvládání stresu, stanovování realistických cílů, integraci našich stinných stránek, podporu a vnímání vlastního těla. V životě, stejně jako ve svém povolání, považuje za nejdůležitější upřímnost, schopnost si hrát a ochotu si vzájemně pomáhat.

www.sebastianjames.cz

www.radikalniuprimnost.cz