

Empatie a její psychologická podstata (psychologie)

Do lidí kolem nás se otiskujeme, a to pozitivně i negativně. Pracujeme-li s lidmi, měli bychom být „profesionálními empatiky“.

Empatie = schopnost chápat a pociťovat s různou mírou přesnosti aktuální prožívání druhého člověka – to, co druhý sděluje, co cítí a chápe. Základem empatického chování je aktivní naslouchání (nejedná se však o pasivní slyšení, ale o aktivní zájem a plné soustředění na druhého). **Empatie - vžívání, vcítění.**

Empatii a prosociálním chováním se zabývají psychologové A. Maslow a K. Rogers (50. léta, USA) – vycházejí z potenci člověka, mluvíme o tzv. humanistické psychologii.

K. ROGERS

- hovoří o tom, že je nám dána vlastní tendence ke zdraví a zdokonalování – tzv. aktualizací tendence (= tendence k sebe uskutečňování). Jedná se o vrozenou tendenci člověka k duchovnímu růstu, k rozvíjení vztahu k lidem, k tvořivosti.
- organismus má vrozenou moudrost řídit sám sebe.
- R. je přesvědčen, že člověk je přirozeně dobrý, teprve vlivem vnějších tlaků a nepříznivých životních zkušeností se u něho projevuje nepřátelské, egoistické či neurotické chování.
- poskytneme-li mu opět vhodné podmínky, bude se pod vlivem svých vnitřních sil rozvíjet kladným zdravým směrem.
- důležitou podmínkou je pro R. prožívání důvěrného vztahu, takový důvěrný vztah napomáhá rozvoji vnitřního potenciálu, který je charakterizován **empatií, akceptací a autenticitou**. (akceptace = postoj otevřenosti a vstřícnosti, při němž druhého bezpodmínečně přijímáme jako hodnotnou bytost zasluhující si úctu a respekt, autenticita = rys osobnosti, který znamená, že jsme v každý daný okamžik sami sebou, jsme konkrétní nezáhadní jedinci, chováme se tak, jací opravdu jsme, bez přetvářek.

MASLOW

- hovoří o hierarchii potřeb:

potřeby **fyzilogické** (spánek, jídlo) → potřeba **bezpečí** → sociální **potřeba** (např. sociální identifikace se skupinou, stádní jev, ...) → **sociální prestiž** (jsem akceptován, respektován) → potřeba **seberealizace**.

E. FROMM

- základ pojetí být nebo mít, aby měl život smysl, je potřeba nastavit normy tak, aby se každý mohl realizovat, potřeba realizace je pro nás velmi důležitá – proto je třeba druhého vnímat v celém kontextu života.

JIŘINA PREKOPOVÁ

- **Empatie vyžaduje:**
 1. vnímání sebe sama
 2. úctu k druhému
 3. vzdání se sebe sama
 4. schopnost představit si problémy druhého – emoční inteligence

Osoby, které umí vyjádřit své city → mají větší schopnost empatie → mají větší předpoklady k prosociálnímu chování.

Empatie má 2 složky:

- kognitivní (poznávací): jinak též kognitivní empatie = schopnost pochopit způsob uvažování druhého, jeho názory a motivy, předvídat jeho myšlenky a reakce chování
- emocionální: jinak též emocionální empatie = schopnost vcítit se do citů druhé osoby natolik, abychom vycítili, je-li určitá zkušenost pro druhého příjemná, nebo ne

Tyto dvě složky nelze od sebe oddělovat, i když v konkrétním případě může jedna složka převažovat nad druhou.

Empatie ulehčuje a zjednodušuje komunikaci mezi lidmi. Empatičtí lidé potřebují málo slov, aby pochopili situaci jiných a vžili se do ní. Bez empatie mohou mít pokusy o pomoc, útěchu apod. negativní účinek, protože vycházejí z nesprávného pochopení skutečných potřeb nebo rozpoložení druhých. Empatie je součástí EQ emoční inteligence.