

Ewa Sygit-Kowalkowska, Klaudia Boniecka

## Spółeczne korzyści z bycia homo empathicus: koncepcje i przegląd wyników badań

### Wstęp

Empatia jako zdolność do trafnego rozumienia innych, wczuwania się w stany psychiczne, stanowi część ludzkiej natury i jest podstawą rozwoju cywilizacji. Pojęcie *homo empathicus* (człowiek empatyczny) zostało szeroko opisane przez Jeremiego Rifkina – ekonomistę, twórcę koncepcji społecznych<sup>1</sup>. Jak stwierdza autor, przeznaczeniem człowieka jest okazywanie empatii, a nie agresji. W jego naturze leży współpraca z innymi osobami. Osiągnięcia współczesnych nauk opisujących rozwój człowieka pokazują, że empatia jest wpisana w potrzeby społeczne i stanowi część ludzkiego dziedzictwa.

Poruszając tytułowe zagadnienie, nie sposób pominąć te zjawiska współczesnego świata, które pozostają w sprzeczności z ideą wrodzonej predyspozycji. Narastające patologie i niebezpieczeństwa w różnych sferach życia społecznego pod postacią konfliktów rodzinnych, przemocy czy wykluczenia społecznego słabszych grup osób to jedynie przykłady braku wrażliwości na drugiego człowieka<sup>2</sup>. Również wśród najmłodszych obserwuje się deficyty w obszarze

---

<sup>1</sup> Zob. J. Rifkin, *The empathic civilization. The race to global consciousness in a world in crisis*, New York 2009, s. 184–226.

<sup>2</sup> Zob. B. Hołyst, *Zagrożenia ładu społecznego*, Warszawa 2013, s. 87–91.

kompetencji społecznych, zdrowia psychicznego i zachowania<sup>3</sup>. Te zagadnienia stanowiły niejednokrotnie przedmiot badań psychologicznych pod kątem ich relacji do umiejętności empatii.

Pojęcie człowieka empatycznego (*homo empathicus*) ma stanowić dla niniejszej pracy przyczynek do rozważań na temat roli, jaką pełni empatia w kształtowaniu stosunków społecznych. Dokonany zostanie przegląd wyników badań psychologicznych w tym względzie. W pracy zostanie podjęte zagadnienie wieloaspektowości zjawiska empatii, co implikuje szerokie spektrum skutków na polu relacji społecznych.

## Znaczenie słowa „empatia”

Empatia (z języka greckiego *empathes* = cierpienie) została opisana przez Roberta Vischera, który w 1873 roku, używając terminu *Einfihlung*, potraktował ją jako spontaniczną projekcję uczuć i rzeczy, które człowiek odbiera<sup>4</sup>. Pojęcie wprowadzone do psychologii w 1909 roku przez Edwarda Titchenera jest zjawiskiem wielowymiarowym<sup>5</sup>. Jak pisze Andrzej Węgliński, empatia jest procesem polegającym „na wstawieniu się w cudze położenie, utożsamianiu się z drugą osobą, na trafnym rozumieniu cudzych reakcji”<sup>6</sup>. Podkreśla się poznawczy, emocjonalny i wykonawczy aspekt empatii. Doob Dollard i Mowrer S. Miller ujmują to zjawisko z perspektywy umiejętności naśladowania i współodczuwania uczuć innej osoby, jak i odpowiadania na oznaki jej emocji. Emocjonalny aspekt empatii wyraża się więc w reagowaniu afektywnym odpowiadającym sytuacji innej osoby, wynikającym z postrzegania świata uczuć drugiego człowieka<sup>7</sup>. Janusz Reykowski przyjmuje, że empatia emocjonalna jest stanem,

---

<sup>3</sup> Zob. J. Bauer, *Empatia. Co potrafią lustrzane neurony*, przekł. M. Guzowska-Dąbrowska, Warszawa 2008, s. 55.

<sup>4</sup> Zob. C. Duan, C.E. Hill, *The current state of empathy research*, „Journal of Counseling Psychology” 1996, t. 43, nr 3, s. 261.

<sup>5</sup> Zob. M. Kliś, *Adaptacyjna rola empatii w różnych sytuacjach życiowych*, „Horyzonty Psychologii” 2012, t. 2, s. 148.

<sup>6</sup> A. Węgliński, *Opracowanie kwestionariusza rozumienia empatycznego innych ludzi*, „Zdrowie Psychiczne” 1983, r. 24, nr 4, s. 13.

<sup>7</sup> Zob. M.L. Hoffman, *Empatia i rozwój moralny*, przekł. O. Waśkiewicz, Gdańsk 2006, s. 14.

który prowadzi do doświadczania cudzych nastrojów i afektów jako własnych<sup>8</sup>. Można więc przyjąć, że jest to stan szczególnej wrażliwości wobec uczuć innych.

Wolfgang Köhler i George H. Mead przyjęli, że empatia jest zrozumieniem-ogłędaniem i interpretowaniem działań drugiego człowieka oraz zgłębianiem, jak on postrzega świat<sup>9</sup>. Poprzez doświadczanie odrębności innej osoby i przyjmowanych przez nią perspektyw, prowadzi ona do zrozumienia i umożliwia przewidywanie przyszłych zachowań jednostki. Empatia poznawcza uruchamiana jest nawet w sytuacji braku bezpośredniego kontaktu z osobą doznająca określonych stanów emocjonalnych.

Wokół nurtu empatii poznawczej umiejscowione są prace Jean Piageta, który pojmował ją jako zdolność do decentracji i podjęcia roli innej osoby<sup>10</sup>. Ta zdolność stanowi o rozwoju społecznym jednostki. Dzięki umiejętności różnicowania pomiędzy doświadczeniami własnej osoby i doświadczeniami innych ludzi, dziecko uczy się odrzucania swej pierwotnej, egocentrycznej postawy.

Aspekt wykonawczy (komunikacyjny) dotyczy zdolności człowieka do komunikowania rozumienia uczuć i stanów drugiej osoby. Porozumiewanie się na płaszczyźnie przeżyć zarówno emocji, jak i poznawczych doświadczeń partnerów opisuje się kategorią komunikacji empatycznej<sup>11</sup>. Stanowi ona zdolność do wsłuchiwania się w subiektywny świat przeżyć i przekonań rozmówcy<sup>12</sup>. Jak pisze Mirja Kalliopuska, ten proces zachodzi wówczas, kiedy osoba obserwująca jest w stanie dzielić się spostrzeżeniami w związku z informacjami przekazywanymi przez osobę obserwowaną<sup>13</sup>.

Inspiracją do prac badawczych na polu ludzkiej empatii stanowiła w znaczącej mierze koncepcja terapii autorstwa Carla Rogersa. Była ona ujmowana jako wrażliwość na znaczące uczucia innych osób, dająca możliwość chwilowego utożsamienia się z ich życiem bez dokonywania oceny. Zdaniem autora, empatia oznacza otwartość zarówno na własne doznania emocjonalne, jak i drugiej

---

<sup>8</sup> Zob. J. Reykowski, *Motywacja, postawy prospołeczne a osobowość*, Warszawa 1986, s. 107–111.

<sup>9</sup> Zob. M.H. Davis, *Empatia. O umiejętności współodczuwania*, przekł. J. Kubiak, Gdańsk 1999, s. 16.

<sup>10</sup> Zob. H. Borke, *Piaget's view of social interaction and the theoretical construct of empathy*, w: L. Siegel, Ch.J. Brainerd (red.), *Alternatives to Piaget: critical essays on the theory*, New York 1978, s. 29–31.

<sup>11</sup> Zob. E. Trzebińska, *Empatia jako forma komunikacji interpersonalnej*, „Przegląd Psychologiczny” 1985, nr 2, s. 417–438.

<sup>12</sup> Zob. M. Drzewiecki, *Psychologia porozumiewania się*, Kielce 2000, s. 29–31.

<sup>13</sup> Zob. M. Kalliopuska, *Holistyczny model empatii*, „Nowiny Psychologiczne” 1994, nr 4, s. 58.

strony. Jak opisywał, stanowi ona niezbędny i skuteczny stan dla dokonywania zmian psychologicznych<sup>14</sup>. Stworzone przez Rogersa pojęcie *accurate empathy* oznaczało zrozumienie słów klienta i możliwość przekazania ich drogą odzwierciedlenia<sup>15</sup>.

Empatia jako zdolność osobista stanowi składnik inteligencji emocjonalnej. Daniel Goleman w swej koncepcji dotyczącej inteligencji emocjonalnej wymienił ją jako jedną z najbardziej znaczących kompetencji<sup>16</sup>. Opisał ją jako umiejętność rozumienia uczuć i potrzeb oraz reagowania na emocje innych ludzi. W swej koncepcji przyjął, że im bardziej jesteśmy otwarci na własne emocje, tym sprawniej odczytujemy uczucia drugiego człowieka.

Duże zróżnicowanie w definiowaniu, a tym samym rozumieniu zjawiska empatii pozwala przyjąć, że jest ono bardzo pojemne w swej treści. Na potrzeby pracy założono, że wyraża ono szczególnie stosunek do świata i ludzi, co uwzględnia się w posiadaniu różnych umiejętności i zdolności osobistych.

## Spółeczne korzyści wynikające z empatii

Empatia, która stanowi przejaw wrażliwości, otwartości wobec drugiego człowieka – jego uczuć i doświadczeń – jest zdolnością kształtującą relacje społeczne. Wobec uważności, jaką empatyczny człowiek okazuje drugiemu, należy stanąć na stanowisku, że stanowi to źródło korzyści dla życia społecznego. Odwołując się do doniesień naukowych, postanowiono omówić następujące obszary, w których interesująca nas cecha pełni regulacyjną rolę: ogólne nastawienie do innych ludzi, bliskie relacje interpersonalne, bycie pomocnym oraz moralność.

### Empatia a ogólne nastawienie do innych

Jak podkreśla Elliot Aronson, człowiek jest istotą społeczną<sup>17</sup>. Wchodzenie w relacje z drugą osobą bywa źródłem wielu pozytywnych emocji, ale i jest potencjalnie związane z ryzykiem pojawienia się konfliktów interpersonalnych.

---

<sup>14</sup> Zob. C. Duan, C.E. Hill, dz. cyt., s. 261–262.

<sup>15</sup> Zob. R. Elliott, A.C. Bohart, J.C. Watson, L.S. Greenberg, *Empathy*, „Psychotherapy” 2011, t. 48, nr 1, s. 43–44.

<sup>16</sup> Zob. D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna*, przekł. A. Jankowski, Poznań 1999, s. 50.

<sup>17</sup> Zob. E. Aronson, *Człowiek – istota społeczna*, przekł. J. Radzicki, Warszawa 2004, s. 13.

Wynikać one mogą z różnorodności potrzeb, celów czy wartości, co może prowadzić do pojawienia się zachowań agresywnych. W związku z tym warto przeanalizować zagadnienie empatii w kontekście jej roli w budowaniu nastawienia wobec innych, w tym ewentualnej roli prewencyjnej w stosunku do zachowań konfliktowych oraz tych z użyciem przemocy.

Marshall B. Rosenberg w swej koncepcji „komunikacji bez przemocy” podkreśla, że konstruktywne rozwiązywanie konfliktów jest ściśle związane z empatią<sup>18</sup>. Autor wskazuje, że człowiek z natury jest skłonny do współodczuwania uczuć i potrzeb innych osób, jednak kultura tłumi te zdolności. W związku z tym ważne jest, aby w przypadku konfliktu stosować empatyczną komunikację w celu efektywnego jego rozwiązania<sup>19</sup>. Znaczenie przyjmowania takiej postawy w rozwiązywaniu konfliktów badano m.in. na gruncie relacji zawodowych. Wykazano, że opisywana właściwość jednostki stanowi pożądaną atrybut menadżera<sup>20</sup>. W opinii autora, realizowanie zadań na tymże stanowisku pracy związane jest z empatią, która wpływa m.in. na zdolność rozwiązywania konfliktów powstających w ramach funkcjonowania grupy społecznej.

Według Ralpa K. White’a, rozwiązanie konfliktu ma swój początek w realistycznym empatyzowaniu z drugą stroną, co prowadzi do obniżenia napięcia emocjonalnego w trakcie konfliktu oraz zrozumienia obrazu sytuacji, jaki ma druga strona<sup>21</sup>. To pozwala dostrzec zachowania innych z perspektywy sytuacji, w jakiej się znajdują, a nie ich cech stałych.

Aby zrozumieć znaczenie empatii dla ogólnego nastawienia do innych, należy przywołać wyniki badań Marii Kliś i współpracowników<sup>22</sup>. Miały one na celu analizę, czy empatia pozostaje w zależności do innych cech osobowości człowieka, czy też jest autonomiczną cechą w jej strukturze. Wyniki badań wskazują, iż wrażliwość empatyczna człowieka może pozytywnie korelować z innymi cechami osobowości, takimi jak ekstrawersja (skierowanie ku

---

<sup>18</sup> Zob. M.B. Rosenberg, *Jak żyrafa rozmawia z szakalem* (wyw. przepr. D. Dołęga), „Charaktery” 2001, nr 7 (54), s. 42.

<sup>19</sup> Zob. K. Mudyń, *Komunikacja bez przemocy jako metoda przezwycięzania i zapobiegania konfliktom*, w: D. Kubacka-Jasiecka, K. Mudyń (red.), *Kryzys, interwencja i pomoc psychologiczna. Nowe ujęcia i możliwości*, Toruń 2003, s. 303–319.

<sup>20</sup> Cyt. za: M. Kaźmierczak, *Empatia w strukturach organizacyjnych*, „Roczniki Psychologiczne” 2004, t. VII, nr 2, s. 142.

<sup>21</sup> Zob. D. Goleman, dz. cyt., s. 75; H. Betancourt, *Attribution-emotion processes in White’s realistic empathy approach to conflict and negotiation*, „Peace and Conflict: journal of peace psychology” 2004, t. 10, nr 4, s. 369.

<sup>22</sup> Zob. M. Kliś, dz. cyt., s. 155–158.

otoczeniu społecznemu) czy reaktywność (podwyższona wrażliwość na bodźce), ale i negatywnie (z nasiloną kontrolą własnych emocji).

Empatia jako jeden z wymiarów osobowości człowieka generuje określone zachowania poprzez fakt, że łączy się z wybranymi preferencjami. Takie założenie empatii jako cechy indywidualnej, modyfikującej system wartości przyjęto w badaniach Mirosławy Czerniawskiej. Wyniki jasno wskazują, że niski poziom empatii łączy się z określonymi wartościami typu hedonistycznego, niezależnościowego oraz ukierunkowanego na sukces w działaniu, a wysoki – z wartościami prorodzinnymi<sup>23</sup>.

Skłonności empatyczne człowieka są zasobem w budowaniu pozytywnych relacji społecznych, gdyż łączą się z zachowaniami cechującymi się otwartą komunikacją i taktownym stylem bycia. Jak wskazuje literatura przedmiotu, ta cecha jest powiązana z konstruktywnym nastawieniem do kwestii wyjścia z konfliktu interpersonalnego<sup>24</sup>. Empatia nie tylko pozytywnie wpływa na poszukiwanie rozwiązań w zakresie nieporozumień międzyludzkich, ale i hamuje w pewnym stopniu agresję i zmniejsza nasilenie zachowań szkodzących społeczeństwu<sup>25</sup>. Przeprowadzone wśród studentów badania Joanny Szpilowskiej wykazały negatywną korelację między agresywnością a ogólnymi wskaźnikami empatii. Osoby o wysokich wynikach w zakresie agresji fizycznej nie wykazują chęci, by pomagać innym oraz przejawiają trudność w nawiązywaniu przyjaznych relacji z innymi. Empatia, będąca – jak pisze autorka – wyrazem dojrzałości emocjonalnej, pozostaje w negatywnej zależności z poziomem gniewu i wrogości<sup>26</sup>.

Niedostatkowi empatii odpowiada pojęcie psychopatii. Stanowi ona chroniczne zaburzenie antyspołeczne, które reprezentuje brak wewnętrznych mechanizmów kontroli. Jeśli samolubne impulsy nie są wyeliminowane bądź ograniczone, rośnie prawdopodobieństwo wystąpienia zachowań agresywnych z uwagi na brak możliwości rozpoznawania, rozumienia, współodczuwania negatywnych stanów emocjonalnych innych osób. Brak empatii to obok braku ciepła emocjonalnego, impulsywności, niskiej samooceny, cecha osób

---

<sup>23</sup> Zob. M. Czerniawska, *Empatia a system wartości*, „Roczniki Psychologiczne” 2002, t. 45, nr 1, s. 15–18.

<sup>24</sup> Zob. M. Kalliopuska, *Empathy – the way to humanity*, przekł. A. Santti, Edinburgh – Cambridge – Durham 1992, s. 13–29.

<sup>25</sup> Zob. tamże, s. 374–375.

<sup>26</sup> Zob. J. Szpilowska, *Struktura empatii a agresja wśród studentów*, praca magisterska, Nowy Sącz 2012, s. 65–76.

agresywnych<sup>27</sup>. Jednak studia Davida D. Vachona i współpracowników, w których dokonano metaanalizy ponad stu wyników badań w zakresie relacji między empatią a agresją, wykazały, że współzależność jest zaskakująco słaba, zarówno wobec agresji ujmowanej ogólnie, jak i poszczególnych jej form<sup>28</sup>. Autorzy postulowali przyjrzenie się kwestii pomiaru empatii i zagadnieniu jej operacjonalizacji.

Jak wskazują badacze, empatia działa na zasadzie wewnętrznej kontroli (*internal control*), gdzie rozumienie i doświadczanie stanów uczuciowych innych osób skłania ku zachowaniom wspierającym. Robert D. Hare twierdzi, że bycie poruszonym przez emocje innych reguluje zachowanie osoby tego doświadczającej, nawet gdy nie występuje kontrola zewnętrzna pod postacią przepisów prawa<sup>29</sup>. Reguła ta działa również w stosunku do zachowań dzieci. Ponadto, celowe uczenie empatycznego spojrzenia na drugą osobę i rozwijanie umiejętności rozpoznawania emocji innych ludzi zabezpiecza przed zachowaniami agresywnymi. Norma i Seymour Feshbachowie, w wyniku przeprowadzonych „ćwiczeń empatii” u dzieci w wieku szkolnym i badań nad zjawiskiem zmiany agresywnych zachowań, przedstawili wniosek, że jest to skuteczna metoda ich redukcji<sup>30</sup>. Ćwiczenia z zakresu uczenia się rozpoznawania różnych stanów afektywnych u ludzi oraz odgrywanie ról emocjonalnych mogą też prowadzić do istotnej redukcji agresywności.

Z przedstawionego powyżej opisu, popartego wynikami badań empirycznych, wyłania się obraz człowieka, który potrafi w sposób znaczący kontrolować swe zachowanie, radzić sobie w sytuacjach niesprzyjających. Dalsze rozważania pozwolą tą charakterystykę uszczegółowić.

## Empatia a bliskie relacje interpersonalne

Funkcjonowanie w bliskiej relacji interpersonalnej jest jednym z najważniejszych życiowych zadań, przed którym staje dorosły człowiek. W obliczu zmian współczesnego świata, coraz mniej osób decyduje się na przyjęcie roli małżonka, a coraz więcej małżeństw się rozwodzi. Badacze przedmiotu przyjmują sobie

---

<sup>27</sup> Zob. A. Pilszyk, *Obraz psychopatologiczny sprawcy przemocy w rodzinie*, „Psychiatria Polska” 2007, t. 41, nr 6, s. 831–832.

<sup>28</sup> Zob. D.D. Vachon, D.R. Lynam, J.A. Johnson, *The (non)relation between empathy and aggression: surprising results from a meta-analysis*, „Psychological Bulletin” 2014, t. 140, nr 3, s. 764–768.

<sup>29</sup> Zob. R.D. Hare, *Without conscience: the disturbing world of the psychopaths among us*, New York 1993, s. 75.

<sup>30</sup> Zob. E. Aronson, dz. cyt., s. 276.

za cel analizę determinant wysokiej jakości funkcjonowania związku małżeńskiego, co stanowić może predyktor jego trwałości<sup>31</sup>. Jednym z ważniejszych czynników mających wpływ na zachowania interpersonalne małżonków oraz satysfakcję ze związku małżeńskiego jest empatia. Ustanawia ona określone relacje między ludźmi<sup>32</sup>. Jej istnienie związane jest w znaczącym stopniu z odbieraniem emocji drugiej strony oraz towarzyskością, co stanowi gwarancje rozwoju społecznego i moralnego. Zwracanie uwagi na informacje o nasyceniu emocjonalnym, przekazywane przez współmałżonka, pozwala przewidywać reakcje i regulować zachowania własne. To sprawia, że empatia jest koniecznym elementem adaptacyjnym dla prawidłowego funkcjonowania w bliskich relacjach interpersonalnych<sup>33</sup>. Jak przytacza Maria Ryś, empatia wyróżniana jest obok miłości, wierności, szacunku, podobieństwa przekonań, zdolności rozumienia i okazywania uczuć jako czynnik współwarunkujący wysoką jakość związku małżeńskiego<sup>34</sup>. Wynika to z faktu przyjmowania strategii współpracy, która przyczynia się do lepszego odpowiadania na potrzeby drugiej strony<sup>35</sup>.

Najbardziej znaczącą teorią dotyczącą związku między empatyczną osobowością człowieka a zachowaniami małżonków jest model mediacyjny Marka H. Davisa, wykorzystywany przez wielu badaczy do analizy relacji wewnątrzmałżeńskiej. Autor opisuje w nim wpływ empatii dyspozycyjnej na indywidualne zachowania, a w konsekwencji – na jakość związków interpersonalnych<sup>36</sup>. Zgodne z tym modelem skłonności do zachowań takich, jak przyjmowanie perspektywy drugiej osoby, empatyczna i osobista troska, mają wpływ na występowanie określonych zachowań we wzajemnych relacjach. Jak wskazuje Sabina Zalewska, „empatia w małżeństwie stanowi ważny element pożycia kobiety i mężczyzny [...]. Małżonkowie wyrabiają w sobie umiejętność wczuwania się w potrzeby, kłopoty i stany psychiczne partnera [...]. Wysoki stopień empatii u małżonków sprawia, że lepiej się rozumieją i sytuacje konfliktowe są rzadsze”<sup>37</sup>.

---

<sup>31</sup> Zob. M. Kaźmierczak, *Oblicza empatii w relacjach małżeńskich: perspektywa psychologiczna*, Gdańsk 2008, s. 39–41.

<sup>32</sup> Zob. K. Oatley, J.M. Jenkins, *Zrozumieć emocje*, J. Radzicki, J. Suchecki, Warszawa 2003, s. 88.

<sup>33</sup> Zob. D.D. Vachon, D.R. Lynam, J.A. Johnson, dz. cyt., s. 751–752.

<sup>34</sup> Zob. M. Ryś, *Czy kobiety są bardziej empatyczne i mniej asertywne niż mężczyźni? Badania małżonków*, „Fides et Ratio” 2012, nr 4 (12), s. 113.

<sup>35</sup> Szerzej zob. M. Sitarczyk, A. Waniewski, *Empatia a zadowolenie w małżeństwie*, „Małżeństwo i Rodzina” 2002, nr 3 (3), s. 28.

<sup>36</sup> Zob. M.H. Davis, dz. cyt., s. 201.

<sup>37</sup> S. Zalewska, *Relacje pomiędzy małżonkami po odejściu dzieci z domu: badania empiryczne małżonków z dużym stażem pożycia małżeńskiego*, Warszawa 2002, s. 16.



Potencjalne deficyty w zakresie opisywanej właściwości osobistej zwiastują pogorszenie rozwiązywania problemów i zarządzania konfliktem w małżeństwie<sup>38</sup>. Badania kwestionariuszowe pod kierunkiem Sary Wachter-Boettcher, mające na celu przeanalizowanie nasilenia cech empatycznych w związkach małżeńskich i jego relacji z satysfakcją ze związku, wykazały znaczące zależności. Wraz ze wzrostem empatii u mężów wzrasta zadowolenie ze związku u badanych żon, natomiast wzrost tej cechy u kobiet jest związany z większym zadowoleniem mężczyzn z małżeństwa<sup>39</sup>. Czynnikiem wpływającym na jakość związku małżeńskiego jest więc postrzegana empatia partnera. Jak wskazują Edgar C. Long i David W. Andrews, osoby pozostające w bliskich relacjach interpersonalnych, które są gotowe okazywać zrozumienie dla cudzego punktu widzenia, mają bardziej satysfakcjonujące związki<sup>40</sup>.

Lesley L. Verhofstadt i współpracownicy przeprowadzili badanie mające na celu ocenę, w jakim stopniu emocjonalne podobieństwo i dokładność empatyczna między osobą w potrzebie a wspierającym go małżonkiem przyczynia się do świadczenia wsparcia w małżeństwie<sup>41</sup>. W eksperymencie laboratoryjnym, z udziałem 30 par małżeńskich, dokonano oceny ich zachowań przy oferowaniu i zabieganiu o wsparcie społeczne. Nagrania wideo zostały wykorzystane podczas interakcji wsparcia do oceny emocjonalnego podobieństwa i empatycznej dokładności. Emocjonalne podobieństwo (*emotional similarity*) odnosi się do sytuacji, kiedy obserwator doświadcza stanów emocjonalnych, które stanowią kopię emocji osoby w dystresie. Takie reakcje są często dostrzegane w najbliższych relacjach intymnych. Dokładność empatyczna (*empathic accuracy*) określona została jako zdolność do dokładnego wnioskowania co do szczegółowych treści myśli i uczuć innej osoby<sup>42</sup>. Badanie wykazało, że zarówno emocjonalne (*emotional similarity*), jak i poznawcze formy empatii (*empathic accuracy*) odgrywają znaczącą rolę w kształtowaniu wsparcia małżeńskiego. Na świadczenie pomocy w małżeństwie przyczyniają się relatywnie kontrolowane

---

<sup>38</sup> Zob. K.T. Sullivan, L.A. Pasch, M.D. Johnson, T.N. Bradbury, *Social support, problem solving, and the longitudinal course of newlywed marriage*, „Journal of Personality and Social Psychology” 2010, t. 98, nr 4, s. 640.

<sup>39</sup> Cyt. za: M. Kaźmierczak, *Oblicza empatii...*, s. 41.

<sup>40</sup> Zob. E.C. Long, D.W. Andrews, *Perspective taking as a predictor of marital adjustment*, „Journal of Personality and Social Psychology” 1990, t. 59, nr 1, s. 129.

<sup>41</sup> Zob. L.L. Verhofstadt, A. Buysse, W. Ickes, M. Davis, I. Devoldre, *Support provision in marriage: the role of emotional similarity and empathic accuracy*, „Emotion” 2008, t. 8, nr 6, s. 793–794, 800.

<sup>42</sup> Zob. W. Ickes, *Empathic accuracy*, „Journal of Personality” grudzień 1993, t. 61, nr 4, s. 588.

procesy, jak i automatyczne. Uzyskane wyniki sugerują ponadto, że postrzegane emocjonalne podobieństwo partnera – w odróżnieniu od empatycznej dokładności (*empathic accuracy*) – stanowi wyjątkową informację dla zrozumienia, jak partnerzy mogą czerpać satysfakcję z doświadczania wsparcia.

Analiza powyższych rezultatów badań pozwala sformułować wniosek, że empatia warunkuje pojawianie się odpowiednich zachowań w małżeństwie, takich jak wsparcie, dobra komunikacja czy przyjęcie współpracującej postawy wobec małżonka, co w efekcie prowadzi do zadowolenia ze związku.

### Pomaganie innym i moralność

Satysfakcjonujące relacje społeczne są źródłem pozytywnych emocji. O ile wiążą się one z poszanowaniem drugiego człowieka i gotowością do jego wspierania, o tyle można mówić o wzajemnej relacji łączącej empatię, moralność i okazywanie dobrodziejstwa.

Niektórzy badacze, tacy jak np. Mark H. Davis czy Martin L. Hoffman, traktują empatię jako podstawę funkcjonowania moralnego. Łączą te dwa zagadnienia na kilka sposobów<sup>43</sup>. Badania potwierdzają występowanie pozytywnego związku między empatią a postrzeganiem zasad moralnych; jest ona równie ważna w procesie internalizacji zasad moralnych i ich aktywacji.

Powszechne zasady moralne, takie jak troska i sprawiedliwość oraz ich związek z empatią, stanowią centrum zainteresowania wielu badaczy<sup>44</sup>. Obszarem analiz jest społeczny stosunek wobec osób, które postrzegane jako ofiary mogą potencjalnie wzbudzać afekt empatyczny. Martin L. Hoffman podkreśla, że może to stanowić podstawę motywującą dla zasad moralnych<sup>45</sup>. Zgodnie z jego założeniem, „uruchomiona zasada moralna nacechowana afektem empatycznym, wywiera stabilizujący wpływ na ogólne cierpienie empatyczne jednostki, dzięki temu reakcja obserwatora jest w mniejszym stopniu uzależniona od intensywności oraz widoczności cierpienia ofiary”<sup>46</sup>. Wspomniany autor zauważa ponadto, że dylematy moralne wiążą się zwykle z obecnością ofiar, przy czym nie jest to warunek konieczny<sup>47</sup>. W związku z tym, według niego, większość dylematów

<sup>43</sup> Zob. M.H. Davis, dz. cyt., s. 22–28; M.L. Hoffman, *Empatia...*, s. 25.

<sup>44</sup> Zob. M.L. Hoffman, *Empatia...*, s. 25–28; J. Klimaszewska, *Człowiek wrażliwy moralnie, czyli jaki?*, „Studia Gdańskie” 2008, t. 5, s. 67–76.

<sup>45</sup> Zob. M.L. Hoffman, *Empatia...*, s. 12–16.

<sup>46</sup> Tamże, s. 216.

<sup>47</sup> Zob. tegoż, *Toward an integration: commentary*, „Human Development” 1991, t. 34, nr 2, s. 106–107; D. Pizarro, *Nothing more than feelings? The role of emotions in moral*

moralnych, jakie ludzie napotykają w życiu, wywołuje w nich empatię. Poprzez jej bezpośrednie oddziaływanie, aktywowane są zasady moralne<sup>48</sup>.

Zagadnienie empatii, poprzez analogię do zjawiska moralności, łączone jest znacząco z udzielaniem pomocy. W literaturze podkreśla się jednak, że wspomaganie drugiego człowieka w następstwie odczuwania empatycznego cierpienia wiąże się z pobudkami egoistycznymi: wynika z motywacji do redukcji własnego napięcia (przykrości) bądź złagodzenia lub poprawy negatywnego stanu emocjonalnego. Angażowanie się w sprawy innych osób bez podłoża egoistycznego może być wynikiem empatycznej troski (współodczuwania), gdzie jedynym celem jest okazanie pomocy drugiemu człowiekowi znajdującemu się w trudnej sytuacji. A zatem empatia generalnie prowadzi do zachowań pomocnych<sup>49</sup>. Badania eksperymentalne Roberta Barona miały na celu przyjrzenie się szczegółowo takim sytuacjom. Świadkowi (osobie badanej) okazywano osobę w cierpieniu, co potencjalnie miało aktywować czynności zaradcze. Okazało się, że jesteśmy w stanie szybko podjąć działania ratujące drugiego człowieka, jeśli tylko uważamy, że możemy ulżyć mu w cierpieniu<sup>50</sup>. Natomiast jeśli ulegamy przekonaniu, że nic nie jesteśmy w stanie poradzić, to będziemy bardziej skłonni odwrócić się od ofiary. W takim wypadku im większe były obserwowane cierpienia ofiary, tym czas reakcji się wydłużał.

Omawiając zagadnienie relacji między pomocniczością a empatią, nie sposób pominąć kwestii zawodowego angażowania się we wspieranie innych. Analizy naukowe dokonywane w tym zakresie koncentrują się wokół zagadnienia skuteczności takich usług. Badania kwestionariuszowe autorstwa Robert Elliotta i współpracowników przeprowadzone na 3599 klientach gabinetów terapeutycznych w zakresie oceny skuteczności oferowanej im pomocy wskazują, że empatia profesjonalisty jest w ich odbiorze silnym i niezbędnym predykatorem osobistych korzyści. Co ciekawe, badania pokazały, że dzieje się tak niezależnie od nurtu teoretycznego ani formy, w jakiej dochodzi do kooperacji<sup>51</sup>.

---

*judgment*, „Journal for the Theory of Social Behaviour” 2000, t. 30, nr 4, s. 355–360.

<sup>48</sup> Zob. M.L. Hoffman, *Empathy, social cognition, and moral action*, w: W.M. Kurtines, J.G. Gewirtz (red.), *Handbook of moral behavior and development*, t. 1, Hillsdale – New Jersey 1991, s. 275–301, za: W. Strus, *Dojrzałość emocjonalna a funkcjonowanie moralne*, Warszawa 2012, s. 126.

<sup>49</sup> Zob. W. Strus, dz. cyt., s. 89–90.

<sup>50</sup> Zob. E. Aronson, dz. cyt., s. 58–59.

<sup>51</sup> Zob. R. Elliott, A.C. Bohart, J.C. Watson, L.S. Greenberg, dz. cyt., s. 46–49.

Jak wskazują Joan DeGeorge i Michael J. Constantino, czynniki, które oddziałują na odbiór osoby pomagającej jako empatycznej, są nadal niejasne<sup>52</sup>. Źródła naukowe podają jednak, że wedle doświadczeń klientów są to m.in.: bycie uważnym, nieoceniającie czy otwartość na rozmowy na różne tematy. Jednocześnie trudności z utrzymaniem kontaktu wzrokowego, wtrącanie się w wypowiedzi klienta bądź odrzucanie jego sposobu widzenia świata są odbierane jako nieempatyczne<sup>53</sup>. Ten szczególny rodzaj wrażliwości społecznej, jakim jest empatia, stanowi wiarygodny predyktor sukcesu w pracy z osobami cierpiącymi z powodu szeroko rozumianych trudności życiowych. Badania Jolanty Szymczyk i Lidii Cierpiąłkowskiej, przeprowadzone na pacjentach gabinetów psychoterapeutycznych oraz ośrodków zdrowia oferujących tego typu pomoc, miały na celu ocenę umiejętności interpersonalnych terapeutów i relacji tychże właściwości wobec efektów pracy. Rezultaty terapii analizowano pod kątem samopoczucia osób badanych. W omawianej pracy wykazano, że empatia i życzliwość stanowią ważny wskaźnik pozytywnych zmian u klienta, zarówno w ocenie obiektywnej (pod kątem symptomów zaburzeń psychicznych), jak i subiektywnej (analizy jakości życia)<sup>54</sup>.

Istotne jest zatem podkreślenie, że osobiste umiejętności w przyjmowaniu perspektywy drugiej strony generować mogą trwałe korzyści, zarówno w sytuacjach wymagających nagłej interwencji i udzielenia pomocy, jak i w obszarze pracy terapeutycznej. Mają też znaczący wpływ na przyjmowanie zasad moralnych.

## Podsumowanie

Zainteresowanie różnymi formami zachowań społecznych powoduje, że prowadzone są prace badawcze z zakresu regulacyjnej roli empatii. Samo pojęcie obejmuje szereg umiejętności i reakcji nacechowanych uważnością skierowaną na drugiego człowieka.

---

<sup>52</sup> Zob. J. DeGeorge, M.J. Constantino, *Perceptions of analogue therapist empathy as a function of salient experience similarity*, „Journal of Psychotherapy Integration” 2012, t. 22, nr 1, s. 52–53.

<sup>53</sup> Zob. S. Myers, *Empathic listening: reports on the experience of being heard*, „Journal of Humanistic Psychology” wiosna 2000, t. 40, nr 2, s. 148–173.

<sup>54</sup> Zob. J. Szymczyk, L. Cierpiąłkowska, *Umiejętności interpersonalne psychoterapeutów a skuteczność psychoterapii indywidualnej – raport z badań*, „Psychoterapia” 2012, nr 1 (160), s. 72–73.

Obraz korzyści wynikających z bycia *homo empathicus*, poparty wynikami badań empirycznych, wskazuje na skłonności do współdziałania z innymi ludźmi, skuteczne podejmowanie zachowań pomocowych, konstruktywne radzenie sobie w obliczu konfliktów. Empatia ma znaczenie w powstawaniu pozytywnych relacji międzysobowych i wpływa na prawidłowe funkcjonowanie społeczne. Poprzez istnienie związku empatii z internalizacją norm moralnych oraz jakością i satysfakcją życia małżeńskiego można przyjąć, że ma ona charakter prorozwojowy. Stąd wniosek, że idea *homo empathicus* jest korzystna z punktu widzenia prawidłowego funkcjonowania w społeczeństwie.

## Bibliografia

- Aronson E., *Człowiek – istota społeczna*, przekł. J. Radzicki, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004.
- Bauer J., *Empatia. Co potrafią lustrzane neurony*, przekł. M. Guzowska-Dąbrowska, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008.
- Betancourt H., *Attribution-emotion processes in White's realistic empathy approach to conflict and negotiation*, „Journal of Peace Psychology” 2004, t. 10, nr 4, s. 369–380.
- Borke H., *Piaget's view of social interaction and the theoretical construct of empathy*, w: L. Siegel, Ch.J. Brainerd (red.), *Alternatives to Piaget: critical essays on the theory*, Academic Press, New York 1978, s. 29–42.
- Czerniawska M., *Empatia a system wartości*, „Roczniki Psychologiczne” 2002, t. 45, nr 1, s. 7–18.
- Davis M.H., *Empatia. O umiejętności współodczuwania*, przekł. J. Kubiak, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2001.
- DeGeorge J., Constantino M.J., *Perceptions of analogue therapist empathy as a function of salient experience similarity*, „Journal of Psychotherapy Integration” 2012, t. 22, nr 1, s. 52–59.
- Drzwiecki M., *Psychologia porozumiewania się*, „Jedność”, Kielce 2000.
- Duan C., Hill C.E., *The current state of empathy research*, „Journal of Counseling Psychology” 1996, t. 43, nr 3, s. 261–274.
- Elliott R., Bohart A.C., Watson J.C., Greenberg L.S., *Empathy*, „Psychotherapy” 2011, t. 48, nr 1, s. 43–49.
- Goleman D., *Inteligencja emocjonalna*, przekł. A. Jankowski, Media Rodzina of Poznań, Poznań 1999.
- Hare R.D., *Without conscience: the disturbing world of the psychopaths among us*, Simon & Schuster, New York 1993.

- Hoffman M.L., *Empathy, social cognition, and moral action*, w: W.M. Kurtines, J.G. Gewirtz (red.), *Handbook of moral behavior and development*, t. 1, Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale – New Jersey 1991, s. 275–301.
- Hoffman M.L., *Empatia i rozwój moralny*, przekł. O. Waśkiewicz, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2006.
- Hoffman M.L., *Toward an integration: commentary*, „Human Development” 1991, t. 34, nr 2, s. 105–110.
- Hołyst B., *Zagrożenia ładu społecznego*, [t.] 1, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013.
- Ickes W., *Empathic accuracy*, „Journal of Personality” grudzień 1993, t. 61, nr 4, s. 587–610.
- Kalliopuska M., *Empathy – the way to humanity*, przekł. A. Santti, Pentland, Edinburgh – Cambridge – Durham 1992.
- Kalliopuska M., *Holistyczny model empatii*, „Nowiny Psychologiczne” 1994, nr 4, s. 57–61.
- Każmierczak M., *Empatia w strukturach organizacyjnych*, „Roczniki Psychologiczne” 2004, t. VII, nr 2, s. 131–144.
- Każmierczak M., *Oblicza empatii w relacjach małżeńskich: perspektywa psychologiczna*, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 2008.
- Klimaszewska J., *Człowiek wrażliwy moralnie, czyli jaki?* „Studia Gdańskie” 2008, t. 5, s. 67–69.
- Kliś M., *Adaptacyjna rola empatii w różnych sytuacjach życiowych*, „Horyzonty Psychologii” 2012, t. 2, s. 147–171.
- Long E.C., Andrews D.W., *Perspective taking as a predictor of marital adjustment*, „Journal of Personality and Social Psychology” 1990, t. 59, nr 1, s. 126–131.
- Mudyń K., *Komunikacja bez przemocy jako metoda przewycięzania i zapobiegania konfliktom*, w: D. Kubacka-Jasiecka, K. Mudyń (red.), *Kryzys, interwencja i pomoc psychologiczna. Nowe ujęcia i możliwości*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2003, s. 303–319.
- Myers S., *Empathic listening: reports on the experience of being heard*, „Journal of Humanistic Psychology” wiosna 2000, t. 40, nr 2, s. 148–173.
- Oatley K., Jenkins J.M., *Zrozumieć emocje*, przekł. J. Radzicki, J. Suchecki, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2003.
- Pilszyk A., *Obraz psychopatologiczny sprawcy przemocy w rodzinie*, „Psychiatria Polska” 2007, t. 41, nr 6, s. 827–836.
- Pizarro D., *Nothing more than feelings? The role of emotions in moral judgment*, „Journal for the Theory of Social Behaviour” 2000, t. 30, nr 4, s. 355–375.
- Reykowski J., *Motywacja, postawy prospołeczne a osobowość*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1986.

- Rifkin J., *The empathic civilization. The race to global consciousness in a world in crisis*, J.P. Tarcher/Penguin, New York 2009.
- Rosenberg M.B., *Jak żyrafa rozmawia z szakalem* (wyw. przepr. D. Dołęga) „Charaktery” 2001, nr 7 (54), s. 42–43.
- Ryś M., *Czy kobiety są bardziej empatyczne i mniej asertywne niż mężczyźni? Badania małżonków*, „Fides et Ratio” 2012, nr 4 (12), s. 113–127.
- Sitarczyk M., Waniewski A., *Empatia a zadowolenie w małżeństwie*, „Małżeństwo i Rodzina” 2002, nr 3 (3), s. 28–32.
- Strus W., *Dojrzałość emocjonalna a funkcjonowanie moralne*, Wydawnictwo Liberi Libri, Warszawa 2012.
- Sullivan K.T., Pasch L.A., Johnson M.D., Bradbury T.N., *Social support, problem solving, and the longitudinal course of newlywed marriage*, „Journal of Personality and Social Psychology” 2010, t. 98, nr 4, s. 631–644.
- Szpilowska J., *Struktura empatii a agresja wśród studentów*, praca magisterska, Wyższa Szkoła Biznesu – National-Louis University, Nowy Sącz 2012.
- Szymczyk J., Cierpiakowska L., *Umiejętności interpersonalne psychoterapeutów a skuteczność psychoterapii indywidualnej — raport z badań*, „Psychoterapia” 2012, nr 1 (160) s. 65–79.
- Trzebińska E., *Empatia jako forma komunikacji interpersonalnej*, „Przegląd Psychologiczny” 1985, nr 2, s. 417–438.
- Vachon D.D., Lynam D.R., Johnson J.A., *The (non)relation between empathy and aggression: surprising results from a meta-analysis*, „Psychological Bulletin” 2014, t. 140, nr 3, s. 751–773.
- Verhofstadt L.L., Buysse A., Ickes W., Davis M., Devoldre I., *Support provision in marriage: the role of emotional similarity and empathic accuracy*, „Emotion” 2008, t. 8, nr 6, s. 792–802.
- Węgliński A., *Opracowanie kwestionariusza rozumienia empatycznego innych ludzi*, „Zdrowie Psychiczne” 1983, r. 24, nr 4. s. 13–21.
- Zalewska S., *Relacje pomiędzy małżonkami po odejściu dzieci z domu: badania empiryczne małżonków z dużym stażem pożycia małżeńskiego*, [Sabina Zalewska], Warszawa 2002.

## Streszczenie

Empatia, definiowana jako trafne rozumienie innych i wczuwanie się w stany psychiczne drugiego człowieka, jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania społecznego. W artykule zaprezentowano rozważania teoretyczne i przegląd badań empirycznych na temat korzyści wynikających z bycia człowiekiem empatycznym (*homo empathicus*) na tak ważnych płaszczyznach, jak: ogólne nastawienie do innych, bliskie relacje interpersonalne, moralność i bycie pomocnym. Wyniki

przywołanych badań wskazują na istnienie pozytywnego związku empatii z konstruktywnym rozwiązywaniem konfliktów, jakością związków małżeńskich oraz udzielaniem wsparcia innym ludziom. Z analizy literatury i wyników badań wyłania się obraz człowieka empatycznego funkcjonującego na wysokim poziomie kompetencji społecznych w różnych sytuacjach życiowych.

Słowa kluczowe: empatia, moralność, kompetencje społeczne, wsparcie

## Summary

Empathy is defined as an accurate understanding of others and their mental states and is essential for the proper functioning in the society. This article presents theoretical considerations and a review of empirical studies on the benefits of being *homo empathicus* in such important areas of human functioning as: general attitude to others, close interpersonal relationships, morality and being helpful. The results of the cited studies indicate the existence of a positive relationship between empathy and constructive conflict resolution, the quality of marriage and providing assistance to others. The analysis of the literature and research findings paint a picture of human empathy, functioning at a high level in a variety of important situations.

Key words: empathy, morality, social competences, assistance