

Az érzelmi beleélés képessége

„Az empátiás találkozásban az emberek manipulációk nélkül, hitelesen, őszintén és gyengéd törődéssel viszonyulnak egymáshoz. Az empátia teret ad a másik és saját magam tapasztalatainak kifejezésére és figyelmes megértésére.”
/Kelemen Gábor/

Ez az első rész a Szalonban olvasható cikk bővebb változata, [itt](#) olvasható, ha még nem tetted.

Nézzük meg újra, hogy Buda Béla tanár úr hogyan határozza meg az empátia fogalmát:

„Az empátia a személyiség olyan képessége, amelynek segítségével a másik emberrel való közvetlen kommunikációs kapcsolat során bele tudja élni magát a másik lelkiállapotába. Ennek a beleérzésnek a nyomán meg tud érezni és érteni a másikban olyan emóciókat, indítékokat és törekvéseket, amelyeket az szavakban direkt módon nem fejez ki, és amelyek a társas érintkezés situációjából nem következnek törvényszerűen. A megértés és megérezés fő eszköze az, hogy az empátia révén a saját személyiségben felidéződnek a másik érzelmei és különféle feszültségei.”

Vagyis az empátia egy emberi képesség arra, hogy a másikra ráhangolódva beleéljük magunkat az ő érzelmi és/vagy mentális állapotába, és azt magunkban képesek vagyunk felidézni és megnevezni. Ezáltal olyan minőségeket tudunk megérezni és megérteni, amit a másik nem a szavak szintjén fejez ki, hanem a sorok közt olvasunk.

Ez a képesség alapvetően egyénenként, életkoronként, nemenként eltérő lehet, de tudatosan fejleszthető. Ennek technikáiról a harmadik részben bővebben lesz szó.

Az empátia „összetevői” tehát két ember, az ő szabad, korlátozásoktól mentes párbeszédjük; az empatizáló fél tudatos odafordulása, figyelme, nyitottsága a másik felé; a saját érzelmi/kognitív állapotának a háttérbe szorítása; és a megértett érzelmek, motivációk megfogalmazása.



Milyen hasonló jelenségekkel lehet összetéveszteni?

☀ Nem empátia, ha azért tudunk megérteni egy embert, egy viselkedést, mert az a szociális helyzet törvényszerűségeiből következik, például, ha valaki felháborodik, mert becsapják a kasszájánál, vagy ha a viselkedés az adott személy szerepéből következik, például ha az orvos rosszul szedett gyógyszer miatt neheztel.

☀ Az sem empátia, ha egy személyt nagyon jól ismerünk, gyakran van módunk őt jól megfigyelni, ezért már ügyesen bejósoljuk a viselkedését. Például ha a serdülő tudja, hogy az anyja kiborul, ha ő későn ér haza, az nem empátia.

☀ Az sem empátia, ha valaki konkrétan és nyíltan az érzéseiről beszél, és mi megértjük, mert itt intellektuális úton történik a megértés, nem ráhangolódás által.

☀ Végül nem empátia a projekció tudattalan mechanizmusa sem, amikor az egyik fél a saját érzelmeit vetíti a másikba, aki mint üres felület „kapja” ezt és vagy igazodik hozzá, vagy nem. Például, ha a hűtlen férj féltékeny a feleségére és őt hűtlenségre gyanakszik, amikor foglaltat jelez a telefonja az nyilvánvalóan nem empátia. Buda szerint a projekció éppen az empátia ellentétének fogható fel. Egy másik példában, ha a gyerek izeg mozog, nyugtalan az autósülésben, akkor az a szülő, aki maga is utálja bekötni magát, tágabban értve utálja, ha korlátozzák a mozgásterében, hajlamosabb lesz így értelmezni a gyerek nyugtalanságát (rossz neki az autósülésben) holott számos más oka is lehet a nyugtalanságra.

Az empátia fokozatai...

A másik megértésének mélysége, összetettsége alapján beszélhetünk az empátia fokozatairól.

☀ Még nem igazi empátia, de megteremtheti az alapfeltételeit, ha logikusan átgondoljuk a másik helyzetét, kísérletet teszünk az ő nézőpontjából látni a szituációkat. Szülőként ez sokszor segít, hogy legalább egy benyomást kapjunk arról, hogy a gyerek milyen kicsi, számára milyen nagyméretűek a környezet tárgyai, és milyen kiszolgáltatott már csak ettől a fizikai korláttól is, hogy kicsi.

☀ Ha megértjük a másik „érzelmi sémáit”, megértjük, felismerjük érzelmeit felénk, vagy mások felé, ezt már empátiának nevezzük. Például, hogy a gyereknek azért fáj a hasa reggel, mert izgul az iskola miatt. Vagy azért piszkálja a kistestvérét, mert haragszik rá, hogy elveszi tőle a mama figyelmét. Ha felismerjük reagálhatunk is rá: *Szeretnél itthon maradni? Mit csinálnál itthon? Vagy Mérges vagy Öcsikére, jobb lenne nélküle...* Az érzések kimondhatóak, sőt kimondani gyógyír...

☀ A metakommunikáció – gesztusok, arckifejezések, testtartások, hangsúlyok helyes értelmezése – iránti érzékenység segíti az empátiát. Az empátia következő szintje, ha megérjük a rejtett, ki nem mondott üzeneteket, amelyeket sokszor valami mélyebb – nehezen vagy sehogy nem kimondható – félelmet vagy vágyat takarnak. Sok testi tünet, betegség szól(hat) arról, hogy a gyerek többet szeretne otthon lenni, a mamájával lenni, és/vagy fél valamitől az óvodában, vagy az iskolában. Vagy a kisgyerek aki egyre mutogatja azt a mozgatható létrájú tűzoltóautót, amelyiknek az ajtaja is nyílik és a tartályka vízzel megtölthető... - feltehetően vágyik erre az autóra, örülne neki... Lehet mondani, kommunikálni, hogy felismertük ezt a vágyát, függetlenül attól, hogy megvesszük, vagy nem. *Tetszik neked? Mutasd, mit tud?! Hmm! Nahát! Örülnél, ha neked lenne ilyen..?! ... Értem...* (És ekkor lehet megbeszélni, hogy megveszitek, vagy nem... pedig jó lenne...)

☀ Intenzív és jelentős empátiás készségnek tartja Buda, amikor az érzelmi ellentmondásokat és kettősségeket értjük meg beleélés útján, mert ezek az ellentmondások a viselkedésben alig jelennek meg, mert a kettősségek egyik fele rendszerint nem tudatosul(hat), a tudattalanba süllyed. A gyerekeknél azonban egy darabig – amíg módjuk van – sok ilyen ellentmondásos érzelm-viselkedés jelenik meg, mert a fejlődés ezeknek az kettősségeknek az integrációját is jelenti. Az imádott mama, aki olykor keserű gyógyszert ad, vagy „csak” abbahagyatja velem a játékot, vagy a hülye tesómmal foglalkozik folyton... A testvérkapcsolat egy különösen ellentmondásos érzelmi kapcsolat, ahol sok ilyen kettős érzelm megfigyelhető. A figyelmes szülő visszajelezheti a gyerekeknek az ilyen kettősségeket: *Szereted, de haragszol is rá, vagy Sokszor veszekedtek, de most hiányzik... Előfordul, hogy ilyen kétféle módon érzünk egyszerre...*

☀ A következő fokozat középpontjában az összefüggések megértése áll: a másik ember lelki folyamatainak, belső dinamikájának a megértése, amikor ok és következmény felismerhető és szétválasztható. A megértést, belátást adó információk közvetlenül és kizárólag a másik embertől származnak, a szituációtól függetlenül. Gyermekes esetében egy mélyebb megértés lehet ez, amikor egy addig érthetetlen, komplex és/vagy ismétlődő, érzelmekkel átfűtött jelenet egyszerre érthetővé és megérthetővé válik: miért épp úgy viselkedik a gyerek... Felismerjük, hogy például ez a viselkedés összefügg velünk, szülőkkel, más felnőttekkel, és a gyermek sajátosságaival, nehézségeivel és megértjük őt, jobban ahogyan ő értheti magát... Egy erőteljes hiszti, vagy dühkitörés hátterében sokszor állhatnak ilyen komplex okok, amelyek felismerésében segíthet ez a mélyebb empátiás megértés.

☀ Az utolsó, legmagasabb (vagy legmélyebb) empátiás fokozat, amikor a másik pszichés folyamatainak történetiségét, múltba nyúló vetületeit értjük meg. Felnőttek esetében ez a gyermekkori élmények átélését, megértését is jelentheti. Gyermekes esetében, ráadásul a saját gyermekünk esetében bizonyos szempontból mi lehetünk a minden titkok tudója, a gyermek történetiségének írói és őrzői. Ide kapcsolódhatnak a szülők múltjának hatásai, vagy akár a generációkon és inkarnációkon átívelő hatások, ki meddig láthat el. Lényeg talán az egyedi gyermeket látni és átélni az ő teljes valójában a születésétől fogva...

Az empátia a legtöbb emberekkel foglalkozó és segítő szakmának a fontos része. A pedagógus, a pszichológus, az orvos, a rendőr mind fontos plusz információkhoz juthat az empátia révén, olyan emocionális tartalmakhoz, benyomásokhoz, amit nyíltan a másik nem mond ki.

A szülők sem nélkülözhetik az empátiát... erről lesz szó bővebben a második részben.