

Az empátia fejlesztésének lehetőségei

„Az empátia olyan fogalom, amely a másik személyt is magába foglalja. Az empátia olyan megfigyelési sémát hoz mozgásba, amely gyökeresen eltér a jó-rossz morális és nyereséges-veszteséges gazdasági kódjától. Ez a kölcsönös segítség, szolidaritásra utaló kód, nemcsak lehetőséget teremt a hálózatiság és a dialogikusság növelésére, de olyan személyes kapcsolatot feltételez, amely kölcsönös fejlődést kíván. Az empátiás kapcsolat addig tart, amíg az érintettek változnak, fejlődnek általa.”
/Kelemen Gábor/

Az empátiás képesség egyénenként, nemeként és életkoronként eltérő lehet, de fejlesztésének lehetősége mindig adott.

A többé-kevésbé passzív, magától adódó fejlődési terep a gyermeknevelés – ahogy erről legutóbb szó volt – és fejlődési lehetőséget jelent voltaképp minden őszinte emberi kapcsolat, ahol mód van összehangolódni, az empátiát megtapasztalni, megértőnek vagy megértettnek lenni.

Az empátia fejlesztésének módjai

☀ ...ha olvasunk, képezzük magunkat az empátia témaköréből; fogalmával, jellegzetességeivel, összetevőivel tisztába jövünk, így gondolkodni tudunk róla, megfigyelhetővé válik, kipróbálhatjuk a körülöttünk élőkkel...

☀ ...ha tudatosan készülünk rá, hogy bizonyos helyzetekben gyakoroljuk az empátiát. Anyaként sok ilyen érzelmileg érintett helyzet adódik.

Hogyan lehet ezt gyakorolni? (Egy lehetséges recept)

Kapkodva vasalok, szülőire kell sietnem...jön be a gyerek...”anyaa, anyaaa”

0. **Megnyugszom, lehiggadok**, aktuális problémáimat, gondolataimat félreteszem.

1. **Ránézek a gyerekekre, felé fordulok.**

Látom, hogy mozog keze lába, hallom, hogy hangosan beszél, látom, hogy gatyája, polója sáros, szeme csillog. Megállapítom magamban, hogy „fel van pörögve”, „izgatott”, „boldog” „komoly gyerek-gondja lehet”.

2. **Lehajolok, leguggolok, vagy felemelem.**

Nem teszek szóvá semmilyen külsődleges szépséghibát, mint a maszatos arc, vagy koszos póló.

Meghallom, hogy egy befőttesüveget szeretne, mert az árokban fogtak egy békát, és még akarnak többet is találni, és ő kapta el, és az üveg teteje legyen lyukas, mondta az Áron, tehát kés is kell, mert a Bandi már csinált ilyet...

3. **Jelzem, hogy figyelek; ránézek végig, bólogatok, hümmögök** (olyan ütemben amilyen izgatottsággal ő beszél; „lelki szemekkel” látom a fiamat a saras árokparton feküdni a béka után vadászva, érzem a diadalt, hogy ő fogta meg és érzem a sürgetettségét, h kell az az üveg, mi lesz, ha elengedik...)

4. **Megfogalmazom a benyomásaimat**, még mindig ránézek, vele vagyok
Látom nagyon izgatott vagy, gyorsan kéne az az üveg, el ne szökjön a béka... *nahát, és neked sikerült megfogni!?!...*

5. Cselekszem

Tessék, itt az üveg, a fedő és itt a kés is, de óvatosan!... A gyerekem pillantása boldog, hálás, szeretetteljes és ez most fontosabb, mint az hogy elkések vagy gyűrött blúzba megyek a szülőire...

Tehát tegyük készséggé ezt a képességet! Fordulj felé: lásd őt, hangolódj rá... Figyeld a testbeszédét, arckifejezéseit, mondandóját... Jelezd, hogy figyelsz: bólogass, hümmögj... Mondd ki te mit éreznél az ő helyében, mit érezhet, élhet át ő...

☀ ... ha tudatosan megpróbáljuk elképzelni, hogy mit érezhet, gondolhat valaki egy bizonyos helyzetben. Például egy családi helyzetet utólag átgondolni egy családtag szempontjából, vagy egy meseszereplőt, vagy filmszereplő érzéseit, gondolatait elképzelni és erről beszélgetni, szóba hozni, mint egy játékot... Ez a „te mit éreznél a helyemben” gyakorlat felnőtteknek szól: a gyerek sokáig nem tudja elvégezni ezt a mentális műveletet, hiába érti a szavakat. Párok gyakorolhatják ezt, vagy a szülő törekedhet rá, hogy a gyerek helyzetébe beleélje magát. A gyerek erejét és méreteit tekintve is nagyon speciális helyzetben van: kicsi, gyenge, kiszolgáltatott. Ha csak ezt tudatosítjuk napjában többször, akkor már könnyebb lesz ráhangolódni, elnézni neki, ha bosszúságot okoz...

☀ ...ha külső segítségeket is igénybe veszünk. Ez a segítség lehet csoportos: például egy önszorgató csoport vezetővel, vagy vezető nélkül, vagy egy hosszabb, vagy rövidebb távú pszichoterápiás csoport, amelyeknek legtöbbször kifejezetten az a szándéka, célja, hogy többek közt az empátiánkat fejlessze. A pszichodráma módszertanának központi eleme a „szerepcseré”, egy-egy konkrét epizód megtapasztalása más szerepből, a másik szemszögéből, a másik érzelmi háttérrel átélve. Ezek a terápiás csoportok hosszú távon és a teljes személyiségműködésre hatással lehetnek.

☀ ...ha egyéni terápiára megyünk és egy speciális kapcsolatban tanuljunk, tapasztaljuk újra (!) a megértettség felszabadító erejét.

Az empátiás képességet ezenfelül fejleszthetjük (rövidebb-hosszabb távon) bizonyos kémiai, tudatmódosító szerek, meditációk, az introspekció (önmegfigyelés) és vallásos élmények.



A háromrészes Szelíd Szülő Minitanfolyam végére értünk.

Köszönöm, hogy velem tartottál.

Ha kérdésed, észrevételed van, akkor írhatasz a kabaipiroska@szelidszulo.hu email címre, vagy a [bevezető cikkhez](#) a hozzászólásokban.

Ha ajánlanád ismerőseidnek, kérlek elsősorban a Szalon oldalát oszd meg, hogy ismerje meg munkámat minél több olvasó. A Minitanfolyam szövegeiből csak hivatkozással lehet idézni. Köszönöm.