**Empatia w relacji**

Badacze rozwoju człowieka, psychologowie, pedagodzy i terapeuci od lat definiują zjawisko empatii i przypisują jej różne cechy. **Empatia rozumiana jest jako swoista zdolność rozumienia drugiego człowieka – jego potrzeb i emocji – oraz umiejętność współodczuwania z nim.**

To gotowość na pochylenie się nad jego wartościami, uczuciami i aktualnymi przeżyciami. Marshall B. Rosenberg mówi o niej jako o *„pełnym szacunku rozumieniu cudzych doświadczeń”*. I rzeczywiście, kiedy decydujemy się na empatię i empatyczną komunikację z dzieckiem, wykazujemy szczere zainteresowanie tym, czego doznaje i co odczuwa, i towarzyszymy mu w każdej, również najtrudniejszej dlań sytuacji.

**Neurobiologiczne podstawy empatii**

Neuronaukowcy sugerują, że jest ona w dużym stopniu powiązana z działaniem grupy komórek nerwowych, zwanych neuronami lustrzanymi. Badania wykazują bowiem, że osoby, które uzyskują najwyższe wyniki w testach badających poziom empatii, charakteryzują się najwyższym poziomem aktywacji obszarów mózgu, w których występują te komórki nerwowe.

Mimo że naukowcy nie odkryli jeszcze wszystkich tajemnic działania tych niezwykle inteligentnych komórek nerwowych, dowodzą oni, że neurony lustrzane odgrywają istotną rolę w zakresie funkcjonowania wielu procesów kierujących życiem społecznym oraz są ważnym mechanizmem powstawania reakcji empatycznej.

**Można zatem uznać, że otaczających nas ludzi poznajemy niejako za sprawą neurobiologicznego rezonansu.** Gdy przyglądamy się czynności wykonywanej przez drugiego człowieka oraz widzimy, jak reaguje on w określonych sytuacjach, w nas samych aktywuje się własny program neurobiologiczny. Ten sam, który prowadzi nas do wykonania podobnych działań lub do podobnego zachowania co u osoby, którą obserwujemy. Nawet w chwili, w której ktoś jedynie opowiada o swoim doświadczeniu, w mózgu jego słuchacza następuje wzrost aktywności neuronów odpowiadających za podobne lub te same przeżycia (których on sam mógłby doświadczyć).

W obliczu zebranych informacji i wniosków płynących z licznych badań można pokusić się o stwierdzenie, że układ neuronów lustrzanych jest podłożem wzajemnego emocjonalnego zrozumienia. Twierdzenie, że na każdym kroku i w każdej sytuacji rezonujemy z drugim człowiekiem, nabiera więc głębszego znaczenia.

**Jak w praktyce wykorzystać obecność neuronów lustrzanych?**

By móc odpowiedzieć na to pytanie, należy podkreślić fundamentalną kwestię: fakt istnienia neuronów lustrzanych w mózgu każdego dziecka nie definiuje tego, że będzie ono w swoim późniejszym życiu zawsze w takim samym stopniu przejawiało szczere, świadome i głębokie postawy empatyczne wobec innych ludzi; że będzie potrafiło zrozumieć ich uczucia, punkt widzenia, trudne emocje, troski, reakcje i motywy kierujące ich zachowaniami.

Dziecko (również w swojej dorosłości) zawsze będzie rezonowało z drugim człowiekiem, jednak poziom tego rezonowania zależny będzie w dużej mierze (poza czynnikami genetycznymi, na które zasadniczo nie mamy wpływu) od warunków środowiskowych, w jakich dziecko dorasta w pierwszych latach swojego życia. Wszystko, czego doświadcza młody mózg, ma bowiem wpływ na jego strukturę. Połączenia neuronalne i to, co zostanie w nich zapisane jako pewnego rodzaju wzorce działania, będą determinowały zachowania dziecka w określony sposób.

**Jak wykazuje światowej sławy badacz mózgu Joachim Bauer – neurony lustrzane rozwijają się najbardziej intensywnie w wieku przedszkolnym i na samym początku szkolnej edukacji.** Aby wzmacniać ich funkcję i działanie, zarówno rodzice dziecka, jak i nauczyciele winni w taki sposób organizować przestrzeń rozwoju młodych ludzi, aby była ona możliwie najlepszym gruntem pod naturalne uczenie się empatii. (*3)*

**Jak mózg uczy się empatii? 5 rzeczy, o których warto pamiętać:**

**1. Mózg dziecka uczy się empatii przez naśladowanie i obserwację**

A zawdzięcza to swoim niezwykle czułym systemom lustrzanym. Już od najmłodszych lat można zaobserwować, jak bardzo sprawnie dzieci imitują pewne ruchy i zachowania swoich rodziców i opiekunów. Potrafią też niebywale szybko odczytać intencje dorosłego i się do nich dostroić. Wyczuwają stany emocjonalne rodzica i zupełnie nieświadomie się do nich dopasowują. Kiedy dorosły jest rozdrażniony lub zestresowany, dziecko szybko wyczuwa jego nastrój i zaczyna z nim rezonować – staje się np. podobnie zniecierpliwione czy zaniepokojone.

**Dzieci naśladują również postawy rodziców wobec siebie i innych ludzi. Uczą się wówczas, jak radzić sobie z trudnymi emocjami. Jak komunikować się z innymi ludźmi, jak reagować na ich zachowania i uczucia.**

**Warto zatem pamiętać, że to, w  jaki sposób obchodzimy się z samym sobą oraz z innymi osobami z naszego otoczenia, jest odbierane przez młodego człowieka jako naturalny wzór do naśladowania.** Dziecko dostrzega, jak rodzic czy nauczyciel przeżywa różne uczucia, nawet jeśli nie zostały one wypowiedziane: czy potrafi zaopiekować się sobą i swoimi potrzebami albo czy potrafi być czuły i wrażliwy na uczucia innych ludzi (męża, rodzeństwa, pozostałych uczniów w szkole itd.), a następnie powiela podobne sposoby funkcjonowania w swojej codzienności – swoim kontakcie ze sobą i z innymi osobami. W jego mózgu bardzo szybko utrwalają się takie wzorce zachowań, jakich uczy się od swojego otoczenia…

**2. Dziecko uczy się empatii poprzez samoświadomość**

Dzieci nieustannie poszukują w słowach, gestach i zachowaniach rodziców i nauczycieli swojego lustrzanego odbicia. Przekonują się w ten sposób, że ktoś się nimi opiekuje, zauważa je, uznaje za ważne. Chcą dowiedzieć się, kim są i jak oceniają je inni ludzie. Dlatego lustrzane odbicie w oczach rodzica lub nauczyciela ma dla dzieci i młodzieży bardzo duże znaczenie.

**3. Dziecko uczy się empatii od uważnych dorosłych**

Jeżeli młodzi ludzie mogą na co dzień doświadczać pełnych uważności, wrażliwości na ich uczucia i wszystkie emocje relacji z dorosłymi, najpewniej będą oni naturalnie wykazywali podobne zdolności teraz i w swojej dorosłości. Jeżeli jednak otoczenie, w którym przebywają, okaże się zupełnie niewrażliwe na ich emocjonalny i psychiczny rozwój, mogą mieć trudności w doświadczaniu najprostszych nawet wyzwań codzienności, w relacjach interpersonalnych, a nawet kłopoty zdrowotne.

**Liczne badania potwierdzają, że u dzieci, które w pierwszych latach nie zaznały empatycznej relacji z bliskimi im osobami, ryzyko pojawienia się emocjonalnej niestabilności będzie znacznie podwyższone**.

Empatia to również uważność na gestykulację, mimikę i ruchy drugiego człowieka (mówiące o jego granicach, potrzebach i pragnieniach). **Dlatego warto zadbać o życzliwą komunikację z dziećmi na co dzień**– czule odpowiadać na ich emocjonalne potrzeby, każdorazowo pochylać się ich nad emocjami i różnymi przeżyciami, spokojnie rozmawiać o tym, co myślą i czują, z czego może to wynikać i jak można postąpić w podobnej sytuacji w przyszłości.

**4. Dziecko i jego mózg ćwiczy empatię w naturalnych sytuacjach komunikacyjnych**

Badania pokazują, że posiadamy zdolność do empatii i wyostrzony zmysł moralny już od pierwszych miesięcy życia. Jako dorośli możemy wykorzystać ten fakt w codziennej praktyce z dzieckiem. Możemy wesprzeć u niego rozwój cech społecznych – w pierwszej kolejności rozpoznać je, następnie wzmacniać poprzez nazwanie ich oraz bycie otwartym na ich pełną ekspresję.

Bardzo często zdarza się tak, że kiedy małe dziecko zauważy, że inne dziecko bądź dorosły doświadczają czegoś niemiłego (skaleczą się, przewrócą albo uderzą) – wykonuje ono zupełnie nieświadomie jakąś czynność, która w jego mniemaniu mogłaby przynieść ulgę cierpiącemu. Przykładowo podaje płaczącemu dziecku jakąś zabawkę do rączki albo podchodzi do rodzica ze swoją przytulanką. W takich sytuacjach dorośli często reagują słowami: *„Jaś nie potrzebuje teraz twojej zabawki. Boli go kolano, więc to nie pomoże”* albo *„Skaleczyłam się, zamiast misia przydałby mi się plaster”*. Dziecko nie rozumie takich uwag, a co więcej, zaczyna wówczas kojarzyć swoje naturalne altruistyczne postawy z odrzuceniem.

**Warto uświadomić sobie, że małe dziecko na początku swojego życia niekoniecznie bierze pod uwagę czyjeś potrzeby i preferencje, bo to związane jest z myśleniem abstrakcyjnym, na które maluch nie jest jeszcze gotowy.** Doceńmy jednak jego starania, wyjaśniając perspektywę drugiej osoby i przebieg zaistniałej sytuacji. Rozmawiajmy o to, co się wydarzyło, okażmy wdzięczność dziecku za jego formę niesienia pomocy, wyjaśnijmy, co może czuć cierpiąca osoba, i zapytajmy wspólnie, co byłoby jej najbardziej pomocne w określonej sytuacji. **Ćwiczmy empatię na każdym kroku, w zwykłych codziennych sytuacjach, a mózg dziecka zapisze wszelkie ważne dane i zakoduje je długoterminowo.** Później odpowiednio je przetworzy i w przyszłości wykorzysta w bardziej zawiłych, acz w swej istocie podobnych okolicznościach.

**Umiejętność skupienia się na jednej tylko czynności oraz autentyczne zaangażowanie są podstawą empatii**

Aby móc szczerze i autentycznie wsłuchać się w drugiego człowieka – w jego uczucia, potrzeby i doznania, warto umieć koncentrować swoją uwagę na werbalnym i niewerbalnym przekazie, który płynie od osoby doznającej bólu/trudnych emocji. Wbrew pozorom to wielka sztuka, ale można ją rozwijać poprzez ćwiczenie uważności – bycia obecnym i świadomym bieżącej chwili (w

***Przypisy:***

1. [*http://oepf.org/sites/default/files/Mirrors%20in%20the%20Mind.pdf*](http://oepf.org/sites/default/files/Mirrors%20in%20the%20Mind.pdf)
2. *Singer T.,  Seymour B…, O’Doherty J, Kaube H, Dolan RJ., Frith CD.: Empathy for Pain Involves the Affective but not Sensory Components of Pain, “Science”, 20.02.2004.*
3. *por. Bauer J., Empatia. Co potrafią neurony lustrzane, PWN, Warszawa 2008.*
4. *Hüther G., Kim jesteśmy – a kim moglibyśmy być, Grupa Wydawnicza Literatura Inspiruje Sp. z o.o., Słupsk 2015, s. 83-84.*
5. *Bauer J., Co z tą szkołą, Grupa Wydawnicza Literatura Inspiruje sp. z.o.o. Słupsk 2015, s. 173.*
6. *por. Alvarez C., Prawa naturalne dziecka, CoJaNaTo, Warszawa 2017, s. 572-578.*
7. *por. Richard J. Davidson, Sharon Begley, Życie emocjonalne mózgu, 2013.*
8. <https://dziecisawazne.pl/mozg-dziecka-uczy-sie-empatii/>