

ZENON UCHNAST
Lublin

EMPATIA JAKO POSTAWA EGZYSTENCJALNA

Wzrastające zainteresowanie problematyką empatii prezentowane jest w bardzo wielu publikacjach psychologicznych, ostatnio, na przykład, przez Rembowskiego (1989), Gulina (1994) i Tucholską (1994). Podawane w tych publikacjach liczne określenia Lippsa terminu *Einführung* lub bardziej rozpowszechnionego Titchenera terminu *empathy* mają różne znaczenia z uwagi na założenia teorii psychologicznych, w których terminy te są określane. Jeśli się tego nie uwzględni, pojęcie empatii, jak stwierdza Neisser (1976), będzie stwarzało więcej problemów niż wyjaśnień.

W dotychczasowych próbach systematyzacji znaczeń terminu „empatia” najczęściej ograniczano się do wyodrębniania aspektów emocjonalnych i poznawczych, po czym ujmowano je łącznie jako emocjonalno-poznawcze (por. Rembowski 1989). W tej sytuacji wydaje się całkiem zasadne, by wyodrębnione aspekty ująć jako wymiary *p o s t a w y e m p a t y c z n e j*. Poszczególne aspekty tej postawy można określać odpowiednio jako:

– Wrażliwość emocjonalna na ekspresję uczuć i potrzeb innej osoby oraz spontaniczne reagowanie emocjonalne odpowiednio do natężenia, jak i ukierunkowania jej uczuć i potrzeb;

– Poznawanie rozumiejące stanów emocjonalnych i czynności poznawczych innych osób z zachowaniem właściwej im „wewnętrznej” perspektywy, tj. w zgodności z ich wewnętrznym światem doświadczeń, ich znaczeń i orientacji;

– Zachowanie synergistyczne wyrażające się w zgodnym współdziałaniu opierającym się na danych z bezpośredniej komunikacji interpersonalnej (mimika, gesty, wokalizacja).

Ujęcie empatii jako *p o s t a w y* pozwala wyakcentować podmiotową funkcję osoby, która jako żyjąca całość jest wrażliwa na to, co jest w jej bezpośrednim otoczeniu, zajmuje pewną pozycję wobec kogoś/czegoś i podej-

muje próby jej uzgadniania z tym kimś/czymś w konkretnym zdarzeniu życiowym. Wskaźniki podobieństwa między podmiotem a przedmiotem postawy mogą niewątpliwie odgrywać pewną rolę w jej realizacji, ale nie tak istotną, jak to przyjmuje się w określeniach empatii jako zdolności do upodabniania lub stapiania się z kimś/czymś. Nadto, w określeniu empatii jako postawy istotna jest raczej zgodność kierunków wzajemnych ekspresji, wrażliwość na bezpośrednio dostępne informacje umożliwiające wzajemne synergistyczne współdziałanie „tu i teraz”.

I. EMPATIA JAKO ZDOLNOŚĆ DO DOŚWIADCZANIA I ROZUMIENIA INNYCH POPRAZ UPODABNIANIE SIĘ DO NICH

W. Dilthey jest inicjatorem problematyki empatii i twórcą psychologii rozumiejącej. Rozumienie przeżyć innych ludzi, ich ekspresji, wytworów, zdaniem Diltheya (1987 s. 207), pozwala przekroczyć granice wiedzy o jednostkowym przeżyciu i dojść do doświadczenia wspólnoty, zobiektywizowanego świata duchowego w wytworach kultury, do tego, co całościowe i ogólne, co ostatecznie jest przedmiotem nauk humanistycznych. Rozumienie ekspresji życia innych ludzi dokonuje się poprzez przeżywanie odtwórcze. Energia tegoż przeżywania, akcentuje Dilthey (1987 s. 226), może być w sposób szczególny wzmocniona przez współodczuwanie i wczuwanie się.

Zdolność do rozumienia duchowego świata wartości (form życia) poprzez wczuwanie się stała się przedmiotem szczególnego zainteresowania T. Lippsa (1903)¹. Problem wczucia był wówczas zarówno aktualny, jak i dyskusyjny, skoro E. Stein już przed 1917 r. podjęła się napisania rozprawy doktorskiej pod kierunkiem Husserla na ten właśnie temat. Nadmienić należy, iż Stein wskazała na istotne różnice między jej fenomenologicznym ujęciem wczucia (*Einführung*) a ujęciem tego zagadnienia przez Lippsa, który był bliski w tym względzie raczej poglądom Diltheya. Lipps, zdaniem Stein (1988 s. 31 i 125), utożsamiał wczucie z identyfikacją z kimś/czymś i ujmował je ostatecznie jako „czucie-się-jednym”.

Prace Diltheya i Lippsa były niewątpliwie źródłem inspiracji dla A. Adlera. Zwrócił on uwagę na znaczenie zdolności do identyfikacji w rozwoju uczuć i zainteresowań społecznych. Godne uwagi jest to, iż Adler (1956

¹ Por.: W. G u l i n. *Empatia dzieci i młodzieży* s. 32-39.

s. 135) używa zamiennie terminów „identyfikacja” i „empatia”. Wskazując na ich znaczenie odwołuje się do powiedzenia wyrażanego w języku angielskim: „Widzieć oczyma innych, słyszeć uszami innych, odczuwać sercem innych”. Zdolność do identyfikacji jest nabywana poprzez utrzymanie relacji z innymi, poczucie harmonii z wszechświatem jako część w całości. Nadto, Adler dodaje, iż jego rozumienie identyfikacji różni się od ujęcia proponowanego przez Z. Freuda. Własne ujęcie identyfikacji Adler ilustruje na przykładzie dziecka, które chcąc zrozumieć ojca identyfikuje się z nim jako celem własnego rozwoju.

H. Murray (1938 s. 244) wskazywał na znaczenie empatii (*empathy*) zarówno w rozumieniu, jak i w diagnozie osobowości. Empatię określał jako intuicyjny proces o charakterze emocjonalnym, który, podobnie jak rezonator, wzbudzany jest przez pewne gesty czy słowa. Nadto, Murray wskazywał również na zdolności do adekwatnego emocjonalnego odwzajemnienia się w relacjach interpersonalnych (*recipathy, reciprocal feeling*), np. uczucie gniewu wywołujące emocje agresywności. Przy czym, Murray zaznacza, że uczucia empatyczne wzbudzane są raczej przez osoby bliskie (*familiar*); natomiast uczucia typu *recipathy* ujawniają się raczej w stosunku do obcych (*allied object, stranger*). Oba rodzaje emocjonalnych reakcji zostały określone przez Murraya jako emocje uczestniczące (*participating feelings*).

R. May (1967)², odwołując się do prac Junga i Adlera, wskazywał na empatię jako kluczowy problem w poradnictwie psychologicznym. May akcentował wówczas, iż empatia jest czymś więcej niż „odczuwaniem z ...” (sympatia). Empatia, stwierdzał on (s. 75), jest tajemniczym procesem „odczuwania w ...” poprzez identyfikację z inną osobą aż do czasowej utraty poczucia własnej tożsamości. May powołał się w tym wypadku na Junga (1933 s. 49), który porównał relacje interpersonalne w psychoterapii do „kontaktu dwu chemicznych substancji: jeśli zachodzi jakaś reakcja, to zachodzi ona w obu substancjach”.

Combs i Snygg (1959 s. 256), inicjatorzy podejścia percepcyjnego w psychologii humanistycznej, ujmowali empatię jako zdolność do poczucia identyfikacji (*oneness*) z innymi ludźmi poprzez „wejście w ich buty”. W ten sposób mogą oni spostrzegać siebie i świat z punktu widzenia ich właściciela.

L. Binswanger (1958), promotor podejścia egzystencjalnego w psychiatrii, podejmuje zagadnienie empatii w ramach zagadnienia komunikacji międzyludzkiej w psychoterapii. Na wstępie stwierdza po prostu: „Teraz trzeba nam

² Publikacja ta zawiera wykłady wygłoszone przez R. Maya w 1938 roku.

podjąć problem, który zazwyczaj jest ujmowany przy pomocy bardzo niejasnego terminu: *empatia*. Używając go mamy wrażenie poruszania się we mgle”. W końcu, Binswanger wskazuje jednak na główne znaczenia terminu „empatia”, który, jego zdaniem, wyraża podstawowe ukierunkowanie ludzkiej egzystencji do istnienia-z-innymi ludźmi:

Chodzi tu o pewien rodzaj zjawiska przenikania poczucia serdecznego ciepła, dźwięku głosu czy dotyku, kiedy mówimy: „Twój ból dotyka mnie”; lub chodzi o poczucie uczestniczenia, gdy mówimy: „Podzielam twój smutek”; lub chodzi o zjawisko identyfikacji, gdy mówimy: „Będąc na twoim miejscu zrobiłbym to samo”, lub: „Nie rozumiem, jak mogłeś tak postąpić”. Wszystkie te sposoby ekspresji odnoszone są do intencjonalnych i przed-intencjonalnych sposobów bycia-razem (*Mitseinandersein*) i współ-bycia (*co-being, Mitsein*) (tamże s. 226).

Biorąc pod uwagę założenia egzystencjalnego podejścia nie należałoby dopatrywać się w użytym przez Binswanger terminie „identyfikacja” tego samego znaczenia, w jakim używał go Lipps. Nadmienić należy, że coraz częściej akcentuje się znaczenie ujęcia aktywności własnej podmiotu postawy empatycznej.

R. Schafer (1976), teoretyk psychoanalizy, wskazuje na potrzebę przezwyciężania tendencji do ujmowania empatii w języku mechanizmów projekcji i bierności (*a mystique of passivity*). Tendencja ta uwidacznia się, jego zdaniem, szczególnie w ujmowaniu empatii jako wyniku tajemniczej „infekcji” – „zarażania się” lub też w ujmowaniu jej w terminach nieokreślonych prze-czuć, intuicji czy też wrodzonych potencjonalności. Tymczasem, zauważa Schafer (s. 351), potocznie ujmuje się empatię raczej jako czynność lub specyficzny sposób działania, który jest określany za pomocą czasowników i imiesłów. Jeśli uznajemy, że ktoś empatycznie kontaktuje się, to chcemy wówczas stwierdzić, że, na przykład, empatycznie słucha, przeczuwa czy odpowiada. Chcemy wówczas po prostu zaznaczyć, że empatyczne działanie wykonywane jest w sposób bardziej wnikliwy, subtelny, całościowy, rzeczowy, godny zaufania oraz to, że dane działanie przebiega z jakąś pasją. Jeśli natomiast w zachowaniu empatycznym ujmowane są jakieś elementy „bierności”, zauważa Schafer, to raczej ze względu na szczególnie emocjonalny charakter zaangażowania się osoby zachowującej się empatycznie. Z tych też racji, dodaje Schafer, empatię poznajemy raczej ze skutków niż na podstawie tego, co ją wyprzedza.

II. EDYTY STEIN KONCEPCJA WZUCIA
JAKO POZNANIA ROZUMIEJĄCEGO INNĄ OSOBĘ
POPURZEC WSPÓŁUCZESTNICZENIE Z NIĄ W ŚWIECIE OTACZAJĄCYM

Zapoczątkowane przez Diltheya i Lippsa ujmowanie wczucia/empatii (*Einführung*) jako zdolności do przeżyć odtwórczych i upodabniania się do przedmiotu poznania nie było jedyną propozycją u początków kariery tego pojęcia. Już w 1917 r. E. Stein, doktorantka Husserla, wskazała na dwa różne sposoby podejścia do zagadnienia wczucia – (1) wczucie jako sposób poznania poprzez upodobnianie się do przedmiotu poznania aż do identyfikacji z nim (Dilthey, Lipps) lub (2) wczucie jako sposób poznania innej osoby prezentującej się w naturalnym nastawieniu do otaczającego świata przeżywanego (*Lebenswelt*).

Stein (1988 s. 128 nn.) koncentrując się na analizie wczucia nie dochodzi do husserlowskiego „czystego ja”. Jej zamierzeniem jest fenomenologiczna analiza doświadczenia „czucia” drugiego człowieka jako konkretnej osoby, zindywidualizowanego podmiotu, który w danym przeżyciu ma właściwą sobie głębię i horyzont odniesień.

Stein podjęła się w swej pracy doktorskiej realizacji postulatu Mistrza, Husserla, „powrotu do rzeczy”, tj. rozpoczynania opisu doświadczeń ludzkich nie tyle od abstrakcyjnych (idealnych) ujęć ich przedmiotu, lecz jako przejawów życia naturalnego we wstępnie danym otaczającym świecie (*Lebenswelt*). Należałoby zatem nadmienić, iż według Husserla (1993 s. 45), „otaczający świat stale jest założony jako życiodajna gleba, jako pole pracy – jedyne pole, na którym (nasze) pytania, (nasze) metody myślenia mają sens”. W tym wstępnie danym świecie mamy do czynienia z pierwotnym (źródłowym) doświadczeniem punktu zerowego czasowo-przestrzennych wymiarów, w których świat otaczający jest cielesnie zorientowany na to, co bliskie i na to, co odległe. Świat ten jest doświadczany „w sposobach przejawiania się: w «prawolewo», «na górze-na dole» i wszystkie te sposoby przejawiania się pozostają we współbieżnej relacji zależności od subiektywnych sposobów mego «poruszam mym ciałem» w systemie dających się także dowolnie realizować kineztez” (tamże s. 94).

Husserl stosunkowo szybko zrezygnował z analizy „naiwnego” otwarcia na *Lebenswelt* i przeszedł do tematyzowania doświadczenia subiektywności poznającego podmiotu, istotnościowego ujęcia „czystego ja”, za pomocą metody redukcji ejdetycznej (por. Uchnast 1995 b). Tymczasem, Stein skoncentrowała się na analizie naturalnej otwartości człowieka na poznanie otaczającego świata, w szczególności świata innych osób, poprzez wczucie.

Poznanie poprzez wczucie, według Stein (s. 37), nie jest ani spostrzeżeniem, ani przedstawieniem. Stein krytycznie ocenia próby ujęcia genezy wczucia w terminach przyczynowo-skutkowego wyjaśniania jako wyniku „rezonansu” czy „zarażenia się” emocjonalnego, naśladownictwa czy kojarzenia. Również nie uznaje ona wnioskowania przez analogię jako źródłowej podstawy wczucia. Innymi słowy, nie uznaje, by poznanie stanu psychicznego innej osoby było możliwe tylko w tym stopniu, w jakim ono jest spostrzegane jako analogiczne do własnych przeżyć i towarzyszących im ekspresji.

Natomiast, poznanie innej osoby przez wczucie, według Stein, zależy od „budowania własnego indywiduum”, które zajmuje pewne miejsce w otaczającym świecie i może poruszać się w nim. Poruszając się poznajemy różnorodność punktów obserwacji, przy czym w każdym z nich poznajemy nowe możliwości spostrzegania tego samego otaczającego świata. „Gdyby odpadł ruch własny”, stwierdza Stein (s. 95), „mnogości spostrzeżeń stałyby się tak ograniczone, że ukonstytuowanie się przestrzennego świata (już indywidualnego) zostałyby zakwestionowane. [...] Do budowy indywiduum należy tedy w sposób absolutnie nieredukowalny swobodny ruch”.

Źródłowe doświadczenie własnej indywidualności w czynnym kontaktowaniu się z otoczeniem stanowi podstawę dla wczucia się w ruchy innego indywiduum jako jego własne żywe ruchy, które całkowicie się różnią od ruchów mechanicznych. Następnie, doświadczenie nabyte w różnych punktach obserwacyjnych, stwierdza Stein, umożliwia przejście od własnego punktu obserwacyjnego do punktu obserwacyjnego innej osoby. Wówczas nie dokonuje się wyobraźniowego przemieszczenia się w jej punkt obserwacyjny tylko poprzez wczucie, ujmuję ją jako tę, która jest również wyznacznikiem tego, co w stosunku do niej jest „na prawo” czy „na lewo”, co jest w stosunku do niej bliskie czy dalekie. Stein stwierdza:

Przechodzenie od mojego punktu obserwacyjnego do cudzego dokonuje się wprawdzie w ten sam sposób, ale nowy nie wchodzi na miejsce dawnego, utrzymuję r ó w n o c z e ś n i e o b y d w a. Ten sam świat nie przedstawia się tylko raz tak, a potem inaczej, lecz r ó w n o c z e ś n i e n a o b y d w a s p o s o b y. I przedstawia się on różnie nie tylko w zależności od każdorazowego punktu obserwacyjnego, lecz również w zależności od jakościowego uposażenia obserwatora. Tym samym zjawisko świata okazuje się zależne od indywidualnej świadomości; ukazujący się świat jednak — ten, który pozostaje ten sam, bez względu na to, jak i komu się pojawia — okazuje się n i e z a l e ż n y o d ś w i a d o m o ś c i. Uwięziona w granicach mojej indywidualności nie mogłabym wyjść poza „świat taki, jak mi się pojawia” [...] Skoro jednak za pomocą wczucia przekraczam te granice i docieram do jakiegoś drugiego i trzeciego, niezależnego od mojego spostrzeżenia, zjawiska tego samego świata, możliwość

owa jest dowiedziona. W ten sposób wczucie jako podstawa i n t e r s u b i e k t y w n e g o doświadczenia staje się warunkiem możliwości jakiegoś poznania istniejącego świata zewnętrznego (tamże s. 90; podkr. Z. U.).

W powyższej wypowiedzi Stein zdecydowanie zrezygnowała z traktowania wczucia/empatii jako metody „wchodzenia w buty” poznawanej osoby. Empatyczne rozumienie ma miejsce wówczas, gdy przechodzimy od własnej identyczności i własnej perspektywy do uznania identyczności drugiej osoby, ujmując równocześnie obydwa sposoby istnienia i poznawania. Położenie akcentu na wyraz „obydwa” ma szczególne znaczenie w określeniu wczucia. Według Stein (s. 130) „przeżycie jest c z u c i e m, o ile prezentuje nam pewien obiekt, *resp.* coś w obiekcie. U c z u c i e m jest ten sam akt, o ile występuje jako pochodzący z Ja, albo odślaniający pewną warstwę Ja”³. Przy czym, Stein wcześniej nadmienia, iż „w czuciu przeżywam nie tylko obiekty, ale również sam siebie, przeżywam uczucia jako pochodzące z «głębi Ja»”⁴. Z kolei, intersubiektywność ugruntowana we wczuciu, akcentuje Stein, staje się podstawą doświadczenia realności świata zewnętrznego, który wówczas prezentuje się szczególnie wyraźnie jako wstępnie dany, jako wspólna życiodajna gleba, pole współpracy, pole wspólnych odniesień i orientacji.

III. KONCEPCJA POSTAWY EMPATYCZNEJ W PSYCHOTERAPII ROGERIAŃSKIEJ

C. Rogers (1951), twórca psychoterapii zwanej początkowo psychoterapią nie-kierowaną (*non-directive*), później psychoterapią skoncentrowaną na oso-

³ W tym też sensie terminu „w-czucie” nie należałoby rozumieć jako „wy-czucie”, np. ukrytego lęku, jak sugeruje tłumaczka D. Gierulanka (Stein 1988 s. 7), lub też, jak przyjmuje się często w określeniach empatii, jako wejście w stan rezonansu emocjonalnego, sympatii czy zarażenia się emocjonalnego, lecz raczej „w-czucie” jako wejście w znaczące doświadczenia realnej intersubiektywności.

⁴ Uczucia jako wypływające z „głębi Ja” wyrażają się w gestach, mimice, słowach itp. We wczuciu poznawane są właśnie ich znaczenia w odniesieniu do danego indywidualnego „Ja”. Według Stein „to wypływanie jest [...] specyficznie różne od następstwa przyczynowego [...] Inny jest związek między wstydem a zaczerwienieniem się niż między wysiłkiem a zaczerwienieniem się. O ile stosunek przyczynowy stale przejawia się w formie «jeżeli ... to», tak, że danie jednego działania się (czy to psychicznego czy fizycznego) motywuje przejście do prezentacji drugiego, to tutaj wypływanie jednego przeżywania z drugiego jest przeżywane w czystej immanencji, bez określonej drogi poprzez sferę obiektów” (tamże s. 113 nn.).

bie klienta (*person centered therapy*), postulował poznanie drugiej osoby z uwagi na właściwe jej tzw. wewnętrzne odniesienia (*internal frame of reference*). Rogers nawiązywał w tym względzie do Combsa i Snygga koncepcji percepcyjnego pola doświadczeń (doznań, percepcji, znaczeń, wspomnień) jako wyznacznika indywidualnego zachowania. Wewnętrzny świat doświadczeń i odniesień, według Rogersa, jest prywatnym światem subiektywności danej jednostki dostępnym bezpośrednio tylko dla niej. Inni mogą poznać ten świat wewnętrznej subiektywności drugiej osoby jedynie poprzez zachowanie postawy empatycznej w bezpośrednim spotkaniu z nią. Jakkolwiek w spotkaniu tym dociera się do osobistych znaczeń doświadczeń innej osoby, to jednak nie może ona nigdy zapewnić całkowicie wyczerpującego poznania jej wewnętrznego świata doświadczeń.

Rogers wypracował metodę psychoterapii zapewniającej możliwie optymalne warunki do tego, by terapeuta mógł:

Zanurzyć się w doświadczeniu. [...] Pozwolić swemu organizmowi wejść i reagować na przeżywane doświadczenie zarówno na poziomie świadomości, jak i pierwotnej czujności (*awareness*). [...] W tym bezpośrednim, subiektywnym doświadczeniu uczucia i poznanie łączą się w pewnym jednolitym doświadczeniu, które jest raczej przeżywaniem niż sprawdzaniem, w którym jestem raczej uczestnikiem niż reflektującym obserwatorem (Rogers 1966 s. 29 nn.).

Ujawniane doświadczenia spostrzegane są wówczas w ich bezpośredniości i spontaniczności wyrażanej w reakcjach słownych bądź w prostych doznaniach sensoryczno-wisceralnych, reakcjach emocjonalnych, myślach, w sposobie zachowania się. Przedmiotem szczególnego zainteresowania jest ich odnoszenie się do wewnętrznego „pola doświadczeń” i zasady jego organizacji w sensowną całość, tj. tendencji do samoaktualizacji.

Spostrzeganie empatyczne, stwierdza Rogers (1965 s. 197), jest spostrzeganiem subiektywnego świata drugiej osoby, jakby było się tą osobą, ale bez utraty świadomości, iż chodzi tu jedynie o sytuację analogiczną. Zdolność do empatii implikuje zatem, na przykład, że doświadcza się bólu czy przyjemności tak, jak doświadcza tego druga osoba, ale nie zapomina się przy tym, iż w istocie to druga osoba doświadcza tego bólu czy przyjemności. W innym bowiem przypadku, akcentuje Rogers (1965 s. 198), nie mielibyśmy do czynienia z empatią, lecz raczej z identyfikacją. Tymczasem istotne dla Rogersa (1967) jest, by empatyczne rozumienie odbywało się w spotkaniu osobowym (*person to person*).

Znaczące wydaje się, iż Rogers (1966 s. 40) radzi, by psychoterapeuta przed spotkaniem ze swym klientem sprawdzał siebie, czy może odpowiedzieć

twierdząco na następujące pytania: Czy jestem zdolny uszanować całkowicie zarówno moje własne uczucia, postawy, potrzeby itd., jak i te drugiej osoby? Czy jestem dość silny w mojej osobistej niezależności, aby nie dać się opanować przez depresję, lęk czy poczucie zależności od drugiej osoby, ani nie być zniewolonym przez jej miłość, lecz być zdolnym do istnienia poza jej światem, z uczuciami i prawami, które są właściwe tylko mnie samemu? O ile bowiem mogę swobodnie doświadczyć siebie jako osobę niezależną i oddzielną, o tyle wówczas dopiero mogę stwierdzić, że jestem w stanie siebie poświęcić – zaangażować się w rozumienie drugiej osoby i akceptować jej indywidualność bez obawy zagubienia siebie samego.

Postawa empatycznego rozumienia klienta, według Rogersa, jest uwarunkowana poziomem autentycznej zgodności (*congruence*) zachowania terapeuty z jego własnymi doświadczeniami. Postawa ta powinna współwystępować z postawą bezwarunkowej akceptacji klienta i serdecznej troski o wytworzenie klimatu wyzwalającego w nim wrodzoną tendencję do samoaktualizacji.

Pełne empatyczne rozumienie, zdaniem Rogersa (1967 s. 93), osiągnięte jest stosunkowo rzadko nawet w psychoterapii. Na ogół preferowany jest sposób rozumienia innej osoby, który wyrażany jest w słowach: „Rozumiem, na czym polega twój problem” lub „Rozumiem, dlaczego postąpiłeś w ten sposób”. Zazwyczaj tego rodzaju „rozumienie” oferujemy innym i w zamian otrzymujemy podobne, tj. rozumienie oceniające z perspektywy zewnętrznej. Pełna otwartość na świat doświadczeń innej osoby, kontynuuje Rogers, łączy się z pewnym ryzykiem zaistnienia potrzeby zmiany własnego sposobu rozumienia i doświadczenia. Takich właśnie sytuacji staramy się zazwyczaj unikać. Dlatego też pojawia się tendencja do spostrzegania świata innych osób raczej z własnej perspektywy, a nie z ich perspektywy. W związku z czym, zauważa Rogers, częściej zdarza się, że inną osobę raczej analizujemy i oceniamy niż staramy się ją zrozumieć.

IV. EMPATYCZNE WSPÓŁROZUMIENIE U TERAPEUTY I PACJENTA W CZASIE PSYCHOTERAPII

R. Fessler (1983) podjął się analizy zgodności między terapeutą a jego klientem w zakresie poczucia rozumienia znaczeń tego, co druga osoba wyraża w trakcie psychoterapii. Fessler uzyskał trzy rodzaje danych: zapis na taśmie magnetofonowej sesji terapeutycznych prowadzonych przez doświadczonych terapeutów (10 lat praktyki), w których wzięli udział klienci uczestniczący w terapii od sześciu miesięcy. Z poszczególnych nagrań sesji Fessler

przepisał fragmenty 5-10 minutowe, w których wyrażane było współrozumienie. Następnego dnia po odbytej sesji terapeutycznej Fessler przeprowadzał wywiad, oddzielnie z terapeutą i pacjentem, prosząc o zrelacjonowanie przebiegu odbytej sesji terapeutycznej. Raport ten był również nagrywany. Następnie, odtwarzano fragment nagrania pierwszej sesji, zdanie po zdaniu, podczas gdy osoba badana odczytywała równocześnie transkrypt danego fragmentu. Proszono osobę badaną, by, zdanie po zdaniu, próbowała odtworzyć znaczenie udzielanych wówczas wypowiedzi. Proszono o odpowiedź na uzupełniające pytania typu: Co próbowałeś powiedzieć? Dlaczego? Co myślałeś o tym, co twój rozmówca próbował powiedzieć czy zrobić? Dlaczego? Co miałeś wówczas na myśli, a nie wyraziłeś tego? Ta rozmowa była również nagrywana i trwała ok. 1 godziny.

Fessler uzyskał bardzo interesujące wyniki. Terapeuta, na przykład, przypominając sobie przebieg psychoterapii (zanim przesłuchał taśmę) stwierdzał w sposób zdecydowany to, co starał się powiedzieć pacjentowi, w jaki sposób to wyrażał i na ile miał poczucie bycia zrozumianym przez pacjenta. Jednak, po przesłuchaniu nagrań terapeuta zauważył, że to, co uważał, że robił, wcale nie było tym, co robił. Przyżywając powtórnie sesję terapeutyczną z pomocą zapisu, fragment po fragmencie, dostrzegł, że często bywał zmieszany, potykał się i nie był pewny tego, co robił. Innymi słowy, jego wspomnienie było retrospektywną refleksją nad tym, co działo się faktycznie. Podobną rozbieżność stwierdzono pomiędzy wspomnieniem sesji a jej powtórny przeżyciem przez pacjenta.

Fessler, mając do dyspozycji informacje o spostrzeganiu tych samych zdarzeń z dwu różnych perspektyw, prześledził, fragment po fragmencie, proces współrozumienia znaczeń tego, co się działo w trakcie psychoterapii. W końcowym etapie sformułował trzy następujące wnioski:

(1) Ujawnia się skłonność do przypuszczania, że doświadczane znaczenie jest spontanicznie podzielane przez partnera dialogu. Tymczasem, znaczenia, jakie są nadawane poszczególnym zdarzeniom w trakcie rozmowy, należałoby określać w kontekście wypowiadającej się osoby. Stosunkowo często wykazywano, iż psychoterapeuta i pacjent różnie interpretują znaczenie danego fragmentu wypowiedzi.

(2) Pomimo oczywistych rozbieżności doświadczanego znaczenia tych samych zdarzeń miała miejsce podstawowa czy nadrzędna jedność znaczenia w rozmowie, którą można było zauważyć z perspektywy badacza, który ma dostęp do doświadczeń obu uczestników rozmowy.

(3) Rozmowa między terapeutą a pacjentem nie tyle polega na wymianie własnych stanowisk, tj. na naprzemiennym mówieniu i słuchaniu. Terapeuta

i pacjent uczestniczą w rozmowie. Każdy mówi w odpowiedzi na to, co słyszy i dostrzega w ekspresjach drugiej osoby i każdy próbuje wyrażać się w taki sposób, by drugi mógł go usłyszeć i zrozumieć. Oni mogą mieć całkiem różne doświadczenia odnośnie do tego, co jest wypowiedziane, ale pomimo to każdy jest prowadzony przez słowa drugiego do dalszej artykulacji swojego doświadczenia i do dalszego ujawniania tego, co myśli o tym, co jego rozmówca pragnie wyrazić.

Psychoterapia, stwierdza w końcu Fessler (s. 44), nie jest wykonywana przez jedną osobę a odbierana przez drugą osobę. Jest ona raczej współuczestnictwem w „rzeźbieniu” rozwijającego się znaczenia ich doświadczeń i sposobu zachowania, które nie pojawia się w żadnym z nich oddzielnie, ale poprzez ich równoczesne starania, by ich wypowiedź była usłyszana i rozumiana. Każda ekspresja jednego uczestnika rozmowy jest „drugą stroną monety” znaczenia doświadczenia doznawanego przez drugiego jej uczestnika. W tej sytuacji można by zatem mówić o empatycznym współuczestnictwie indywidualnych podmiotów (osób) we wzajemnym rozumieniu się i współdziałaniu. Wówczas podejmowanie prób identyfikacji, „wchodzenia w czyjeś buty” czy też „patrzenia jego oczami”, prowadziłyby do przerwania dialogu i ukierunkowania rozmówcy na wsłuchiwanie się w echo własnych słów.

V. EMPATIA – OSOBOWE WSPÓŁCZESTNICZENIE W DOŚWIADCZANIU I WSPÓLDZIAŁANIU

Psychoterapia dostarczyła zasadne podstawy do poszerzenia rozumienia empatii i warunków jej rozwoju w bezpośrednich osobowych relacjach międzyludzkich. Zdecydowanie odchodzi się od ujmowania empatii w terminach zdolności do przeżyć odtwórczych, upodobniania się czy też identyfikacji z przedmiotem odniesień. Natomiast bardziej akcentuje się aktywne aspekty relacji empatycznej zarówno ze strony podmiotu, jak i jej przedmiotu.

Niemniej jednak należy stwierdzić, iż w określeniach empatii znacznie wcześniej wyrażano potrzebę wyjścia poza pasywne aspekty doświadczania rezonansu emocyjnego i identyfikacji. Murray określał empatię jako poczucie *u c z e s t n i c z e n i a* (*participating feelings*). Adler ujmował empatię jako przejaw zainteresowania społecznego, potrzebę bycia w *h a r m o n i i* z wszechświatem i poczucia się w nim jako część w całości. Binswanger dostrzegał egzystencjalne podstawy empatii w pierwotnym nastawieniu na *w s p ó ł b y t o w a n i e* (*co-being, Mitsein*). Rogers postulował, by em-

patyczny terapeuta był raczej u c z e s t n i k i e m niż oceniającym obserwatorem.

Wprawdzie wyakcentowane terminy uwzględniają w określeniach empatii aspekty „uczestniczenia w ...”, ale jednak nie wyczerpują w pełni znaczenia „współ-uczestniczenia”. Znaczenie tych wyrażeń można dookreślić w terminach założeń psychologii postaci, do których odwołał się Adler. Należałoby jednak uwzględnić w tym wypadku również te założenia inicjatorów i zwolenników psychologii postaci, które zostały sformułowane w odniesieniu do żyjących całości, ekosystemów, których podstawową jednostką analizy jest zdarzenie życiowe (por. Uchnast 1995 a).

Wśród założeń psychologii postaci wymienia się na pierwszym miejscu zasadę pierwszeństwa całości (*Gestalt*) przed jej częściami składowymi oraz drugą zasadę, iż część jest determinowana przez charakter całości, do której przynależy. Zbyt powierzchowne rozumienie tych zasad może prowadzić do przekonania, iż uświadamiane są w istocie całości w sposób przedmiotowy, których nie należałoby sprowadzać do elementarnych jednostek. Całości jako takie należałoby nie tyle poznawać na drodze analizy, ale raczej podziwiać i kontemplować. Pojawia się zatem pytanie, w jaki sposób można by wówczas poznać jednostkę ludzką, którą należałoby traktować tak, jak siebie samego, jako prezentującą się całość, która dąży do bycia domkniętą, spójną, kompletną itd. Być może w tej sytuacji byłoby to możliwe jedynie poprzez jakieś „kontemplacyjne” zanurzenie się w niej, upodobnienie się do niej, aż do identyfikacji, co w końcu miałoby doprowadzić do „intuicyjnego” wglądu w charakter danej całości i poznanie zasady organizacji właściwego dla danej jednostki sposobu patrzenia, przeżywania i działania. Natomiast, w sytuacji ujmowania się jako część w całości, należałoby traktować przedmiot empatii jako całość, która determinuje charakter i sposób funkcjonowania asymilowanej części.

Można by jednak zinterpretować wspomniane dwie zasady psychologii postaci w inny sposób. Całość jako taka nie istnieje bez części, ale również nie można mówić o częściach, jak tylko o czymś, co wchodzi w skład całości. Problemem wyjściowym nie tyle jest porządek pierwszeństwa część–całość, lecz raczej problem zasad różnicowania się i organizacji części naturalnych całości (por. Uchnast 1994). Całości jako naturalne postaci (*gestalt*) są współtworzone przez części. „Kiedy część zaczyna istnieć”, stwierdza Wertheimer (1945 s. 158), „to jawi się ona jako jedna z pary części. Jakkolwiek opisuje się ją jako oddzielny item, to jednak nie jest bynajmniej pomyślana jako coś oddzielnego”. Biorąc pod uwagę ten właśnie kierunek myślenia Wertheimera i jego współpracowników należałoby przyjąć najpierw zasady

wyodrębniania części strukturalnych całości oraz sposobu ich organizacji w możliwie „dobrą postać” (*gestalt*). Przyjmując tego rodzaju podejście, na przykład, należałoby całościowo traktować układ figura–tło, w którym „figura” i „tło” są częściami współtworzącymi *gestalt*. Wyodrębniane w tym wypadku części mają charakter całości (względnie kompletne, bezpośrednio odnoszą się do współtworzonej całości, względnie indywidualne); całości różnorodnych, rozłożonych w naturalnych dla danej całości wymiarach i organizowanych według jednej zasady „dobrej postaci”.

Zdarzenie się międzyludzkiej relacji empatycznej należałoby traktować jako naturalną całość współtworzoną przez dwie różnorodne całości (osoby), które zajmują właściwe sobie pozycje w strukturze zdarzenia i bezpośrednio w nim uczestniczą. Zasadą organizacji tego zdarzenia jest współdoświadczenie i współdziałanie w wydobywaniu informacji dostępnej we wspólnym otoczeniu zachowania. Informacja ta ma stanowić podstawę wzajemnego współodnoszenia się w aspekcie tworzenia „dobrej postaci”, tj. konkretnego zdarzenia egzystencjalnego czy zdarzenia dialogu osobowego (por. Uchnast 1995 b).

*

Przegląd różnorodnych podejść do zagadnienia empatii ujawnia nie tylko wzrastającą jego popularność, ale również ukierunkowanie na pogłębienie rozumienia psychologicznego ujęcia relacji międzyludzkiej. Coraz wyraźniej zaznacza się tendencja do rezygnacji z ujmowania empatii jedynie w terminach reakcji emocjonalno-poznawczych typu naśladownictwa, projekcji, rezonansu emocjonalnego, odtwórczego przeżywania czy też identyfikacji. Fenomenologiczna analiza doświadczenia współuczestniczenia w zdarzeniu życiowym oraz wyniki z analiz optymalnych relacji interpersonalnych w psychoterapii stwarzają podstawy do ujęcia empatii jako postawy wyrażającej się w funkcjach emocjonalno-wartościujących, poznawczych i działaniowych. Postawa ta wyraża się w otwartości na obecność innych osób i w gotowości do współuczestniczenia we wzajemnym rozumieniu się i współdziałaniu.

Postawa empatyczna przejawia się we w r a ż l i w o ś c i e m o c j o n a l n e j jednostki ludzkiej na aktualny stan psychiczny drugiego człowieka i aktywnego wychodzenia mu naprzeciw. Wyraża się to w spontanicznych ekspresjach emocjonalnej bliskości i otwartości na to, co dla drugiej osoby jest bliskie, znaczące, czego unika i lęka się oraz w zgodności afektywnej w tym względzie co do natężenia i kierunku, bez utraty poczucia zgodności z osobistymi uczuciami. Innymi słowy, postawa ta wyraża się w zdolności do

emocjonalnego współuczestniczenia w tym, co zdarza się doświadczać innej osobie, by ją raczej emocjonalnie wspierać niż ranić.

Postawa empatyczna wyraża się również w dążeniu do poznania i rozumienia jego indywidualność drugiej osoby, tj. co dla niej jest bliskie, godne uwagi i poświęcenia. Przejawia się to również w uznaniu praw drugiej osoby do zmiany stanowiska, sposobu widzenia i ujęć tego, co wyraża i preferuje.

W końcu, postawa empatyczna przejawia się bardziej w zachowaniu synergicznym niż naśladowczym czy odtwórczym. Wyraża się to w gotowości do podejmowania czynności zgodnych ze sposobem i kierunkiem działania osoby, z którą jest się w bezpośredniej relacji. Podejmując się wówczas realizacji czegoś we właściwy sobie sposób ma się na uwadze nie tylko to, by nie przeszkadzać drugiej osobie, ale raczej to, by stwarzać warunki dla ekspresji możliwych dla niej indywidualnych sposobów zachowania.

Postawa empatyczna może być zatem ujmowana jako postawa otwartości na spotkanie z inną osobą i współuczestniczenie z nią w otaczającym świecie, który jest wspólną życiodajną glebą, polem pracy oraz horyzontem odniesień i orientacji. Świat ten staje się światem-w-którym-żyjemy, światem zdarzeń spotkania się, wzajemnego zrozumienia i współdziałania, by stał się on bardziej ludzki i godny.

BIBLIOGRAFIA

- A d l e r A.: Kurze Bemerkungen über Vernunft, Intelligenz und Schwachsinn. W: H. L. Ansbacher, R. R. Ansbacher (eds.). *The Individual Psychology of Alfred Adler. A Systematic Presentation in Selections from his Writings*. New York 1956 s. 135-137. Harper Torchbooks (Oryg. publikacja w 1928 r.).
- B i n s w a n g e r L.: *Insanity as Life-historical Phenomenon and as Mental Disease: The Case of Ilse*. W: R. May, E. Angel, H. Ellenberger (eds.). *Existence – a New Dimension in Psychiatry and Psychology*. New York 1958 s. 214-236. Basic Books.
- C o m b s A. W., S n y g g D.: *Individual Behavior. A Perceptual Approach to Behavior*. New York 1959. Harper and Row. (Oryg. wydanie w 1949 r.).
- D i l t h e y W.: *Wybór pism*. W: Z. K u d e r o w i c z. Dilthey. Warszawa 1987 s. 179-297. Seria: *Myśli i Ludzie*. Wiedza Powszechna.
- F e s s l e r R.: *Phenomenology and „The Talking Cure”*: Research on Psychotherapy. W: A. Giorgi, A. Barton, Ch. Maes (eds.). *Duquesne Studies in Phenomenological Psychology*. Vol. 4. Pittsburgh 1983 s. 33-46. Duquesne University Press.

- G u l i n W.: Empatia dzieci i młodzieży. Lublin 1994. TN KUL.
- H u s s e r l E.: Kryzys europejskiego człowieczeństwa a filozofia. Warszawa 1993. Biblioteka Aletheia. (Wykład wygłoszony w Wiedniu w 1935 r.).
- J u n g C. G.: Modern Man in Search of a Soul. New York 1933. Harcourt.
- L i p p s T.: Leitfaden der Psychologie. Leipzig 1903.
- M a y R.: The Art of Counseling. New York 1967. Abingdon Press.
- M u r r a y H.: Explorations in Personality. New York 1938. John Wiley and Sons.
- N e i s s e r U.: Cognition and Reality: Principles and Implications of Cognitive Psychology. San Francisco 1976. Freeman and Comp.
- R e m b o w s k i J.: Empatia. Studium psychologiczne. Warszawa 1989. PWN.
- R o g e r s C. R.: Client-centered Therapy. Its Current Practice, Implications, and Theory. Cambridge, Mass. 1951. The Riverside Press.
- R o g e r s C. R., K i n g e t M.: Psychothérapie et relations humaines. Théorie et pratique de la thérapie non-directive. Vol. 1. Louvain 1965. Publications Universitaires.
- R o g e r s C. R.: Le développement de la personne. Paris 1966. Dunop.
- R o g e r s C. R.: Person to Person: The Problem of Being Human. A New Trend in Psychology. Lafayette, CA. Real People Press.
- S c h a f e r R.: A New Language for Psychoanalysis. New Haven 1976. Yale Univ. Press.
- S t e i n E.: O zagadnieniu wczucia. Kraków 1988. Znak (Oryg. wyd.: Zum Problem der Einfühlung. Halle 1917).
- T u c h o l s k a S.: Poziom empatii a obraz siebie. „Roczniki Filozoficzne” 42:1994 z. 4 s. 173-184.
- U c h n a s t Z.: Reinterpretacja założeń psychologii postaci: Od modelu całości jako symbolicznej figury do modelu całości naturalnej jako ekosystemu. „Roczniki Filozoficzne” 42:1994 z. 4 s. 30-69.
- U c h n a s t Z.: Ku psychologii zdarzeń życiowych. W: A. Biela, J. Brzeziński, T. Marek (red.). Społeczne, eksperymentalne i metodologiczne konteksty procesów poznawczych człowieka. Poznań 1995a s. 117-137. Wyd. Fundacji Humaniora.
- U c h n a s t Z.: Zdarzenia życiowe osoby ludzkiej. Podejście ekologiczne. „Roczniki Filozoficzne” 43:1995b z. 4 s. 5-23.
- W e r t h e i m e r M.: *Productive Thinking*. Westport, Conn. 1945. Edited by Wertheimer, Harper, & Row.

EMPATHY AS AN EXISTENTIAL ATTITUDE

S u m m a r y

The attempts that have hitherto been made to schematize the meanings of the term "empathy" have most often been limited to come up with a separate characterization of its

emotional and cognitive aspects, or else with their combined grasps. Thus it seems we are totally justified in taking those aspects as the dimensions of an empathetic attitude.

To take empathy as an attitude allows us to stress the subjective function of the person, who as a living whole, is sensitive to that which is in their direct surrounding and takes a certain stance towards their surrounding.

To define empathy as an existential attitude is not so much to be oriented at grasping the ability to be similar or to imitate others' feelings (Dilthey), but rather to be able to accept one's own individuality and, at the same time, the individuality of another person (Stein, Rogers).

The emphatic attitude is therefore expressed in emotional sensitivity to the actual psychic state of another person, in spontaneous emotional expressions of openness to that which is dear and significant for the other person, or which that person avoids and fears, and in affective harmony in this view as to the strength and direction, without losing the sense of harmony with one's personal feelings.

The emphatic attitude is also expressed in the tendency to understanding cognition of the individuality of the other person. This is manifested by the recognition of the other person's rights to change their standpoints, way of viewing things and the ways the person grasps what they express and prefer.

Eventually, the emphatic attitude is manifested more in a synergistic behavior than imitative or reproductive. This is expressed in readiness to take up actions in accordance with the way and direction of the action of the person with whom one is in direct relation. Then one tends to create for the other person appropriate conditions for the expression of their individual manners of experience and behaviour.

The emphatic attitude may then be taken as an attitude of openness to the encounter with the other person and participation with them in the surrounding world, which is a common life-giving soil, a field of work and background of preference and orientations. This world becomes a world-in-which-we-live, a world of the events of encounter, mutual understanding and cooperation, so that it could become more human and dignified.

Translated by Jan Kłos