

EMPATIE

Petr Grossmann

Pojem empatie

- Řecké slovo:
- Em – v, dovnitř
- Pathos – utrpení
- předchůdci pojmu: sympatie, vcítění
- Poprvé použil neologismus empathy Titchener – překlad Einfühlung
- Titchener a Lipps – vcítění, aktivní snaha vcítit se do prožitků druhého



Pojem empatie

- **Vcítění – nedostatečná definice**
- **Akt porozumění, vědomí, citlivost k..., zprostředkovaného zažívání pocitů, myšlenek a zážitků druhého z minulosti, nebo současnosti...**

(The Encyclopaedia Britannica Dictionary)

- **Porozumění a schopnost představit si jaké jsou kognitivní a/nebo emoční stavy druhého člověka**



Empatie – kognitivní a emoční

- **Kognitivní – schopnost představit si, rozumět**
- **Emoční – schopnost sdílet a zažívat emoční stav**



Kognitivní schopnost

- **Schopnost rozumět myšlenkám a pocitům**
- **Ne schopnost cítit**
- **V sociální interakci – schopnost předvídat reakce druhých na situaci**
- **Fylogeneticky mladší**



Empatie jako pocit

- **Sensation - bolest**
- **Emotion – předmětná – vztek, zklamání**
- **Mood – nemá předmět – existenciální úzkost**

- **Nemohu cítit totéž**
- **Cítím „jako by“ - as if**

- **Fylogeneticky starší**



Carl Rogers 1957

Prožívat stav empatie znamená vnímat vnitřní referenční rámec druhého člověka s přesností, emocionálními složkami a významy, které k němu patří, jako bych byl oním člověkem, avšak aniž bych kdy ztratil onu dimenzi „jako by“. Znamená to tedy cítit bolest nebo radost druhého tak, jak ji cítí on, a vnímat jejich příčiny stejně, jako je vnímá on, avšak bez toho, že bych pozbyl vědomí toho, že je to , jako bych já cítil bolest či radost apod. Ztratím-li tuto dimenzi jako by, pak se jedná o identifikaci.



Carl Rogers 1980

- **Gendlin: v lidském organismu ustavičně probíhá tok prožitků**
- **Empatie – vstupování do osobního percepčního světa druhého**
- **„je třeba být citlivý vteřinu po vteřině k proměnám pocit'ovaných významů**
- **Empatie je tedy proces (ne stav)**



Jak na to?

- „naslouchání pocitům a jejich zrcadlení tvoří nesmírně komplexní proces“
- Empatie **MUSÍ** být klientovi komunikovaná!!!
- Zrcadlení
- Truax – fáze empatie 1. neempatický – 8. přesná e.
- Mearns, Thorne – Úroveň 0. až 3.



Jak na to?

Snažíme se zachytit významy a obsahy, které má klient třeba jen na okraji vědomí a reflektujeme je, ne však tak, abychom interpretovali zcela nevědomé obsahy, což by bylo pro klienta ohrožující.



Jak formulovat správně?

- Empatická reflexe směřuje ke klientovi
- Martin Buber: Já a ty (já-ty vs já-ono)
- Reflexe nevypovídá o 3. osobě ale o klientovi
- Otázky nejsou empatickou reakcí
- Práce s metaforami, symboly

- Téma k diskuzi: Jak je to s otázkami v CCP?



Co když se netrefím

- Empatické reakce nejsou „hádáním“
- Je možné, že se mi nedaří být přesný
- Ověřuji si svůj pohled u klienta
- Klient reaguje – zůstávám v kontaktu, sleduji reakce K
- Empatické reakce jsou nástrojem diferenciacce, napomáhají symbolizaci, a to i když nejsou přesné
- (nechám se vést reakcemi druhého člověka)



Proč je empatie tak důležitá?

- **K. se může prožít jako srozumitelný**
- **E. je projevem zájmu**
- **Rozpouští odcizení**
- **Podporuje exploraci**
- **Pocity jsou více symbolizovány/uvědomovány**
- **Pomáhá klientovi prožít sebe jako aktivního činitele**



Neurovědní základ empatie

- Empatie je zřetelně vyjádřena okolo dvou let věku, její prekurzory jsou přítomny již při narození
- Např. dítě si hraje na to, že předstírá, že je někdo jiný, nebo, že tu není apod. To vyžaduje představu o tom, jak zareagují druzí.
- Empatie souvisí s řadou struktur – zrcadlící nerony, amygdala, corp. Callosum, insula, infraorbitální cortex etc.
- Je empatie vrozená, dědičná, naučená?



Neurovědní základ empatie

Empatie u dětí koreluje s chováním rodičů, které se pojí s empatií – mateřská angažovanost, náklonnost, nízká hostilita, nízká punitivita, nízká inhibice emocí, přijetí a nízká represivita)

Empatii podobným chováním nebo jejím prekurzorem je pláč novorozenců. Jedná se o sdělování emočních obsahů, i když zatím bez náležité symbolizace.



Neurovědní základ empatie

Cognitive
Empathy

- vmPFC
- dmPFC
- MTL



Emotional
Empathy

- ACC
- Ant. Insula



- IPL
- IFG



medial temporal lobes (MTL)
dorsomedial (dmPFC) and ventromedial (vmPFC)
anterior cingulate cortex (ACC)
Inferior Parietal Lobule (IPL)
Inferior Frontal Gyrus (IFG)

Simone Shamay-Tsoory 2015



Co blokuje empatii?

- **Nepřítomnost BPP**
- **Přílišná snaha, orientace na výkon, anxiety**
- **Prekoncepty**
- **Pokud se explorace klienta nějakým způsobem dotýká terapeutova fenomenologického pole.**
- **Empatie vs sympatie. Empatie vs projekce.**



Shrnutí

- **Empatie je cílená, ne náhodná**
- **Je to prozkoumávání K. referenčního rámce, nikoli splynutí s ním.**
- **Má kognitivní i emocionální rozměr**
- **Musí být komunikovaná**

