

MAGDALENA SZPUNAR

# NIEWRAŻLIWA KULTURA

## O CHRONICZNEJ POTRZEBIE WRAŻLIWOŚCI WE WSPÓŁCZESNYM ŚWIECIE

### MAGDALENA SZPUNAR

Doktor hab. nauk społecznych w zakresie socjologii. Pracuje w Instytucie Dziennikarstwa, Mediów i Komunikacji Społecznej Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie. Autorka między innymi takich książek, jak: *Imperializm kulturowy internetu* (2017), *Kultura cyfrowego narcyzmu* (2016), *Nowe-stare medium. Internet między tworzeniem nowych modeli komunikacyjnych a reprodukowaniem schematów komunikowania masowego* (2012). Więcej o autorce na: [www.magdalenaszpunar.com](http://www.magdalenaszpunar.com).

*Boję się świata bez wartości, bez wrażliwości, bez myślenia.  
Świata, w którym wszystko jest możliwe.  
Ponieważ wówczas najbardziej możliwe staje się zło.*

**RYSZARD KAPUŚCIŃSKI<sup>1</sup>**

Namysł nad kategorią wrażliwości w dyskursie humanistycznym podejmowany jest niezwykle rzadko, w pewnym sensie tematyka ta wydaje się tabuizowana i wykluczana. Jeśli się ją porusza, to zwykle w kontekstach, w których jest ona przeciwstawiana racjonalnemu, rzeczowemu i pozbawionemu emocji oglądowi rzeczywistości. Inaczej mówiąc, stosuje się upraszczającą, a w konsekwencji przekłamującą dychotomię – albo coś jest rozumowe, albo afektywne, a linia demarkacyjna pomiędzy tymi dwiema dystynkcjami jest bardzo wyraźna i separująca<sup>2</sup>. W dobie oświecenia szczególnie mocno zarysowały się dewaluacja emocji, uczuciowości, „zwierzęcych instynktów” czy wreszcie myślenia magicznego i wzrost wartości rozumu. Weberowski, odczarowany świat, wydrenowany z nieefektywnych i przeszkadzających emocji, owładnięty jest fetyszem

<sup>1</sup> R. Kapuściński, *Lapidaria*, Wydawnictwo „Czytelnik”, Warszawa 2007, s. 323.

<sup>2</sup> Więcej na ten temat piszę w: M. Szpunar, *Wrażliwość (nie tylko) artystyczna*, „Kultura i Społeczeństwo” 1/2017, s. 123–134.

skuteczności i efektywności. W takim świecie chłodna racjonalność wydaje się jedyną możliwą postawą podczas działania.

Paradoksem życia w ponowoczesnym świecie są mechanizmy, których celem jest racjonalizacja emocji. Uzewnętrznianie ich coraz częściej podlega procesom normatywnej oceny, coraz wyraźniej dostrzegalna jest również ich standaryzacja i kwantyfikacja. Wkradająca się do życia codziennego, a zaczerpnięta z pola ekonomicznego kategoria użyteczności nakłada imperatyw pozytywnego waloryzowania tego, co może być dla nas efektywne, użyteczne, a przede wszystkim mierzalne. Emocje – jako zbędne i przeszkadzające – są z takiego pola skutecznie rugowane.

Przeżywanie, a także eksterioryzacja emocji stanowią immanentnie ludzką dyspozycję. Bywa, że dystynkcja ta staje się wyłącznie piętnem, trudnością czy skazą, osłabiającą osobę konfrontującą się z zewnętrzną rzeczywistością. Pomimo tak przyjętej perspektywy należy wskazać, że emotywny aspekt ludzkiej osobowości staje się niejednokrotnie źródłem jej sensu i pogłębionej podmiotowości. W wielu wymiarach życia to właśnie emocje są podstawowym narzędziem poznania, a prymarna rola rozumu zostaje zredukowana na rzecz zapośredniczających proces poznawczy emocji.

Wnikliwy reportażysta Ryszard Kapuściński odrzucał taką wizję rzeczywistości, obawiając się życia w świecie pozbawionym wartości i wrażliwości, gdyż jego zdaniem stwarza on duże szanse na zaistnienie zła<sup>3</sup>. Znaczenie i doniosłość wrażliwości dostrzegła Barbara Skarga, dla której dyspozycja ta stanowi immanentną składową tożsamości, pogłębiającą ludzkie istnienie<sup>4</sup>. Deficyty w skutecznej komunikacji – zarówno na poziomie interpersonalnym, jak i grupowym – kierują naszą uwagę ku empatii i wrażliwości. To właśnie te cechy wydają się mieć największe znaczenie dla osiągnięcia porozumienia komunikacyjnego. Co ciekawe, także w przestrzeni działania o charakterze profesjonalnym, zawodowym, „zbędna” empatia wydaje się kluczowa. Jak pokazują badania, zdolności emocjonalne są wskazywane jako najistotniejsze kompetencje w miejscu pracy, i to dwukrotnie częściej niż inteligencja pracownika czy jego wiedza fachowa<sup>5</sup>. Próba uwspólnienia licznych definicji empatii sprawia, że odnajduje się jeden powtarzający się lejtymotyw, którym jest aktywne zainteresowanie innym – jego problemami czy potrzebami. To szczególne zorientowanie na drugiego człowieka przejawiać się powinno poprzez działania służące ogólnej poprawie jego dobrostanu<sup>6</sup>. W byciu empatycznym chodzi zatem o coś więcej niż proste, bierne współczucie – empatyzowanie oznacza bowiem aktywne działanie, a nie jedynie współdzielenie emocji z pozycji zewnętrznego (choć zaangażowanego) obserwatora. Tak właśnie empatię rozumie Daniel Batson, piszący

3 R. Kapuściński, *Lapidaria*, dz. cyt.

4 B. Skarga, *Tożsamość i różnica*, Wydawnictwo „Znak”, Kraków 1997, s. 152.

5 Odwołuję się tutaj do badań Daniela Golemana, przeprowadzonych w 121 przedsiębiorstwach na całym świecie, uwzględniających 181 różnych stanowisk pracy. Zob. D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna w praktyce*, tłum. A. Janowski, Media Rodzina, Poznań 1999.

6 Por. M. Kaźmierczak, M. Płopa, S. Retowski, *Skala Wrażliwości Empatycznej*, „Przegląd Psychologiczny” 1(50)/2007, s. 10.

o „prawdziwej osobowości altruistycznej”<sup>7</sup>, która jest aktywna, skłonna do udzielania pomocy innym.

Warunkiem *sine qua non* empatyzowania jest decentracja. Oznacza ona umiejętność porzucenia początkowej perspektywy – własnej i egoistycznej, zogniskowanej wokół „ja” – w celu wyobrażenia sobie perspektywy innego. Jest to warunek ewolucji od jednostki egocentrycznej ku allocentrycznej. James Baldwin wymienia trzy kluczowe stadia w rozwoju dziecka: perspektywiczny, w którym uczy się ono odróżniać ludzi od rzeczy, subiektywny, gdy doświadcza przeżyć innych poprzez ich imitację, i efektywny, kiedy posiada świadomość istnienia innych „ja”<sup>8</sup>. „Prosta” decentracja – jak na przykład u Jeana Piageta – odnosić się może do perspektywy wzrokowej, czyli wyobrażenia sobie, jak wygląda dany obiekt w oczach innej osoby<sup>9</sup>, bądź też do procesów poznawczych, czyli wyobrażenia sobie motywów działania i myśli drugiego człowieka. Takie rozumienie empatii pojawia się chociażby u Mirji Kalliopuskiej<sup>10</sup>, dla której przeżycie empatyczne jest niemożliwe bez opuszczenia własnego „ja”, bo to stanowi istotę identyfikacji z innym, jednakże proces ten odbywa się bez utraty własnej tożsamości. Podobne przekonania odnajdziemy także u innych badaczy, którzy twierdzą, że osoba empatyzująca nie jest tą, która „gubi się w innej osobie”<sup>11</sup>. Warto w tym miejscu przypomnieć, że empatia stanowi proces dwustronny, nie jest zatem tożsama z identyfikacją, podczas której właściwie mamy do czynienia z fuzją – stapianiem się dwóch różnych osób.

Spora grupa uczonych nie podziela jednak takiego stanowiska<sup>12</sup>. Theodor Lipps na przykład uznaje, że w empatii „ja” jednostki stanowi „ja” obiektu. Podobnie sądzi James Baldwin, którego zdaniem w warunkach „silnego wystąpienia sympatii” osoba sympatyzująca może zagubić swą tożsamość, odbierając cierpienie drugiej osoby jako własne<sup>13</sup>. Interesującą kategorię wprowadza w tym zakresie

7 Zob. D.C. Batson, *The Altruism Question. Toward a Social-psychological Answer*, Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale 1991.

8 J.M. Baldwin, *Social and Ethical Interpretation in Mental Development a Study in Social Psychology*, Mc Millan, New York 1897. Baldwin wyróżniał sympatię (tak pierwotnie określano empatię) ograniczoną, która ma charakter instynktowny i właściwie podobna jest do tej występującej u zwierząt, oraz sympatię refleksyjną, która pojawia się po rozwinięciu procesu myślowego.

9 J. Piaget, B. Inhelder, *Psychologia dziecka*, Wydawnictwo „Siedmiogród”, Wrocław 1993. Jednym z popularniejszych testów przyjmowania perspektywy jest zadanie „trzy góry”. Polega ono na tym, iż przed dzieckiem ustawia się trzy przedmioty przypominające góry i prosi się je o wybranie tego, na którym znajduje się taki fragment góry, który mógłby widzieć ktoś siedzący na innym krześle. Z kolei jednym z popularniejszych narzędzi do badania afektywnego przyjmowania perspektywy jest Test Sposobzenia Interpersonalnego, który polega na tym, iż badanemu prezentuje się jakąś historię, a jego zadaniem jest odtworzenie (narysowanie) wyrazu twarzy jej bohatera. Zob. H. Borke, *Interpersonal perception of young children. Egocentrism or empathy?*, „Developmental Psychology” 2(5)/1971, s. 263–269.

10 M. Kalliopuska, *Empathy – The Way to Humanity*, The Pentland Press, Edinburgh–Cambridge 1992.

11 G.A. Gladstein, *The historical roots of contemporary empathy research*, „Journal of the History of the Behavioral Science” 1(20)/1984, s. 43.

12 W tym miejscu za konieczne uznaję wskazanie, że nie wszyscy badacze jednoznacznie pozytywnie waloryzują empatię. Na przykład Paul Bloom w książce *Przeciw empatii...* uważa, że empatia jest raczej zła niż dobra, między innymi dlatego, że uniemożliwia realną ocenę sytuacji, ogranicza percepcję do szczegółów i nie daje całościowego obrazu sytuacji (P. Bloom, *Przeciw empatii. Argumenty za racjonalnym współczuciem*, tłum. M. Chojnacki, Wydawnictwo „Charaktery”, Warszawa 2017).

13 J.M. Baldwin, *Social and Ethical...*, dz. cyt.

Theodor Reik, pisząc o psychologicznym kanibalizmie, który jest formą „wysublimowanego zagarnięcia i włączenia”<sup>14</sup>. Myślę, że każdy z nas doświadczył sytuacji, w której druga osoba kompulsywnie wyrzucała z siebie negatywne emocje, w ogóle nie zastanawiając się nad tym, czy druga strona chce partycypować w jej trudnych przeżyciach. Stajemy się wtedy jej bezpiecznikiem, rezerwuarem dojmujących przeżyć i choć sami ich nie doświadczyliśmy, jesteśmy zmuszeni w nich uczestniczyć. Dla osób ze szczególnie wysokimi wskaźnikami empatii jest to doświadczenie trudne, uciążliwe, z którym nie potrafią poradzić sobie przez długi czas. Na tym właśnie polega owo zagarnięcie i włączenie innego do swojego świata przeżyć. To sytuacja zagrażająca szczególnie wtedy, gdy zagarnięcie ma na celu zawłaszczenie drugiej osoby: nie tyle poszukiwanie u niej pomocy i wsparcia, ile przymus podzielenia tej samej wizji rzeczywistości. Wiąże się to też z milczącą zgodą na infekowanie się destrukcyjnymi emocjami i stanami, które choć dotyczą innego, z czasem stają się naszymi własnymi.

W ten sposób tworzy się – według Richarda Sennetta<sup>15</sup> – wspólnota niszcząca. Opiera się ona nie na wzajemnym wysłuchaniu, ale na przymusie bezwarunkowej aprobaty zwierzeń, bez względu na ich charakter. Niszczący wymiar takich relacji przejawia się w tym, że nadmierna szczerość domaga się wzajemności, redukując intymność jednostek do niebezpiecznego poziomu. Prowadzi to do stanu, w którym niezależna, obiektywna i autonomiczna ocena staje się właściwie nieosiągalna.

Relacja taka nie ma nic wspólnego z rozumiejącym empatyzowaniem. Jest ona bowiem wyłącznie formą toksycznego kanibalizmu, gdzie „ja” jednostki zostaje pożarte przez agresywne „ja” egoistycznego interlokutora. Dla takiego kanibalistycznego rozmówcy nasze pragnienia czy potrzeby nie mają znaczenia, liczy się jedynie możliwość totalizującego włączenia innego do swojego świata i uzyskanie chwilowego ukojenia.

W literaturze przedmiotu uznaje się, że pojęcie empatii wywodzi się z niemieckiego słowa *Einfühlung*, użytego przez Roberta Vischera w 1873 roku w kontekście percepcji dzieła sztuki. Badacze, posiłkując się tym pojęciem, pisali o zdolności projektowania własnego „ja” na obiekt doświadczeń o charakterze estetycznym<sup>16</sup>. Przeniesienie go na grunt psychologii przypisuje się Edwardowi Titchenerowi, jednakże to Theodor Lipps nadał mu funkcjonujące do dziś znaczenie<sup>17</sup>. W tym miejscu warto wskazać, że zanim w literaturze pojawiło się pojęcie empatii, badacze posługiwali się kategorią sympatii, której operacjonalizacja wskazuje na wyraźny związek z empatią, pozwalając traktować ją jako pierwowzór sympatii. Charles Cooley rozumiał sympatię jako dzielenie się stanem umysłu. Wyraźnie jednak odróżniał tę dystynkcję od współczucia, w którym proces rozumienia uznawał za zbędny (w przeciwieństwie do empatii). Amerykański socjolog

14 T. Reik, *Listening with the Third Ear. The Inner Experience of a Psychoanalyst*, Grove Press, New York 1958.

15 R. Sennett, *Upadek człowieka publicznego*, tłum. H. Jankowska, Wydawnictwo „Muza”, Warszawa 2009.

16 M. Kliś, *Adaptacyjna rola empatii w różnych sytuacjach życiowych*, „Horyzonty Psychologii” 2/2012.

17 Tamże, s. 149.

uważał, że wejrzenie w drugiego człowieka nie jest możliwe, jeśli nie jest „sympatyczne” – dzisiaj powiedzielibyśmy: empatyczne<sup>18</sup>. Również u George’a Meada pojawia się pojęcie sympatii, które rozumiane jest jako wzbudzenie w sobie postawy tego, komu się pomaga. Twórca interakcjonizmu symbolicznego uznawał, że sympatia stanowi pochodną ludzkich zdolności do podejmowania roli innej osoby, z którą się identyfikujemy<sup>19</sup>.

Pojęcie wrażliwości funkcjonuje często synonimicznie z empatią, choć należy stwierdzić, że stanowi ono kategorię znacznie szerszą znaczeniowo. Odnosi się bowiem do wspomnianej już empatii rozumianej jako współodczuwanie, ale także podatności na zranienie oraz tkiwości i litości. Sama empatia zwykle definiowana jest jako emocjonalna reakcja na inną osobę. Emocjonalność oznacza współodczuwanie, zdolność do dzielenia się przeżyciami oraz rozumienie stanu emocjonalnego innej osoby. Obok afektywnego zakresu znaczeniowego empatii istnieje również druga trajektoria jej rozumienia: jako pewnego procesu poznawczego (*cognitive empathy*). W tym ujęciu jest to przede wszystkim zdolność odczytywania i pojmowania perspektywy innej osoby<sup>20</sup>. Inaczej ujmując, empatia poznawcza pozwala nam trafnie odtwarzać emocje innych, ale także rozumieć je, uwzględniając perspektywę drugiej osoby.

Empatia wydaje się warunkiem *sine qua non* kształtowania wrażliwości. Przypomnijmy, że już u George’a Meada<sup>21</sup> umiejętność wchodzenia w rolę drugiego człowieka stanowi mechanizm, dzięki któremu możliwe jest przewidywanie reakcji innych osób i odpowiednie reagowanie. Empatia nie ogranicza się jednak do prostego przyjmowania perspektywy innej osoby, oznacza znacznie więcej – podjęcie próby rozumienia tej perspektywy, a równocześnie powstrzymanie się od oceniania postaw i zachowań.

Zdaniem niektórych badaczy możemy mieć do czynienia z trzema trajektoriami reakcji empatycznych: wrażliwością na uczucia innych, zdolnością do uczestniczenia w emocjach innych oraz czasową identyfikacją ze statusem innych<sup>22</sup>. Wrażliwość na uczucia innych charakteryzuje się wzrostem pobudzenia, który indukowany jest w zetknięciu z emocjami drugiej osoby. Z kolei zdolność uczestniczenia w emocjach innych najczęściej rozumiana jest jako „zarażanie się” emocjami. Należy przy tym wskazać, że nie wszyscy autorzy są zgodni co do emocjonalnego „zarażania się” jako immanentnej właściwości empatii. W literaturze pojawia się chociażby pojęcie „empatii kontrastowej”<sup>23</sup>, opisujące sytuację, w której reakcje afektywne obserwatora nie są zbieżne z emocjami obserwowanego

18 Ch.H. Cooley, *Human Nature and the Social Order*, C. Scribner’s Sons, New York 1902; tegoż, *Social Theory and Social Research*, H. Holt and Company, New York 1930.

19 G.H. Mead, *Mind Self and Society from the Standpoint of a Social Behaviorist*, University of Chicago Press, Chicago 1934.

20 M. Kliś, J. Kossewska, *Studies on Empathy*, Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej, Kraków 2000.

21 G.H. Mead, *Umysł, osobowość, społeczeństwo*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1975.

22 J. Reykowski, *Procesy emocjonalne, motywacja, osobowość*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1992; J. Rembowski, *Empatia*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1989.

23 Zob. M.H. Davis, *Empatia. O umiejętności współodczuwania*, tłum. J. Kubiak, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 1999, s. 19.

(na przykład satysfakcja z czyjś upadku zdaniem niektórych może być przejawem empatii, choć rozumianej zgoła inaczej).

Niektórzy autorzy stoją na stanowisku, że kontakt empatyczny nie oznacza obowiązku współodczuwania analogicznych stanów, wręcz przeciwnie – nadmierne emocje mogą ten kontakt wręcz utrudniać<sup>24</sup>. Badacze opisują na przykład stan przygnębienia indukowanego przez empatię<sup>25</sup>. Sytuacja ta może dotyczyć chociażby personelu medycznego, który „infekuje się” negatywnymi emocjami swoich pacjentów. Pomocniczość takich osób zostaje właściwie zredukowana do zera, gdyż nie mogą one udzielać pomocy pacjentowi, odczuwając niemoc wobec ogromu obserwowanego cierpienia.

Warto zwrócić uwagę na fakt, że wrażliwość nie jest nam przypisana *a priori*, uczymy się jej w procesie socjalizacji. Badania wyraźnie wskazują, że rola edukacji w procesie treningu wrażliwości jest nie do przecenienia, a dzieci, które są nakłaniane do rywalizacji z rówieśnikami, mają zdecydowanie niższy poziom empatii<sup>26</sup> niż te, które do takich zachowań nie są namawiane. Do jej regresu, a nierzadko całkowitego wyeliminowania, przyczyniają się zaniedbania na wczesnym etapie rozwojowym, przemoc (zarówno fizyczna, jak i psychiczna), a także zaburzenia genetyczne<sup>27</sup>. Trudno nie zgodzić się z Simonem Baron-Cohenem, który uważał, iż empatia jest najcenniejszym zasobem, jaki istnieje w świecie: „Dziwi więc fakt, że w szkolnych programach nauczania i w programach edukacyjnych dla rodziców empatia właściwie się nie pojawia, a w polityce, w biznesie i w sądach mówi się o niej bardzo rzadko”<sup>28</sup>.

Interesująco o empatii pisze Piotr Francuz, wyraźnie wskazując, że nie jest ona formą zabawy, retorycznego zabiegu, ani tym bardziej ostentacyjnym pokazem własnych zdolności intelektualnych<sup>29</sup> (takie działania właściwie przeczą jej istocie). Oznacza ona przede wszystkim chęć pomocy drugiemu człowiekowi, która pozwala mu też uniknąć destrukcyjnych doświadczeń. To, co wydaje się mieć kluczowe znaczenie, to umiejętność „głębszego rozumienia” ludzi<sup>30</sup>. Intuicje Francuza są mocno zbieżne z tym, co u Zenona Uchnasta składa się na wymiary postawy empatycznej<sup>31</sup>, którą wyznacza autentyczna otwartość i szacunek wobec innych, a także dążenie do zrozumienia cudzych doświadczeń. Jej przejawem jest aktywne współuczestnictwo z innym w rzeczywistości społecznej, włącznie

24 Por. P. Francuz, *O empatii i rozumieniu*, [w:] *Empatia, obrazowanie i kontekst jako kategorie kognitywistyczne*, pod red. H. Kardeli, Z. Muszyńskiego, M. Rajewskiego, Wydawnictwo UMCS, Lublin 2012, s. 99.

25 D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna w praktyce*, dz. cyt.

26 J. Rembowski, *Empatia*, dz. cyt., s. 81. Jak wynika z badań przytaczanych przez Rembowskiego, na przykład matki empatycznych chłopców są mniej wymagające, bardziej egalitarne, nie stosują kar i utrzymują związki emocjonalne ze swoimi dziećmi. Co równie ważne, są osobami, które inicjują dyskusje z dzieckiem na tematy osobiste.

27 S. Baron-Cohen, *Teoria zła. O empatii i genecie okrucieństwa*, tłum. A. Nowak, Wydawnictwo „Smak Słowa”, Sopot 2014.

28 Tamże, s. 139.

29 P. Francuz, *O empatii i rozumieniu*, dz. cyt., s. 100.

30 Por. E.A. Segal, *Social empathy. A model built on empathy, contextual understanding, and social responsibility that promotes social justice*, „Journal of Social Service Research” 3(37)/2011, s. 266–277.

31 Zob. Z. Uchnast, *Empatia osobowa: metoda pomiaru*, „Przegląd Psychologiczny” 44/2001, s. 189–207.

z udzielaniem im wsparcia. Należy tu jednak poczynić pewne istotne zastrzeżenie: zachowania o charakterze projekcyjnym, a więc przypisywanie innym własnych potrzeb, postaw i zainteresowań, nie są przejawem empatii<sup>32</sup>.

Przegląd teoretycznych ujęć empatii pozwala na identyfikowanie w obrębie dyskursu, który jej dotyczy, trzech wyraźnych nurtów. Pierwsze ze stanowisk określić można mianem emocjonalnego, drugie – poznawczego, trzecie zaś – poznawczo-emocjonalnego, łączącego ze sobą dwa pierwsze ujęcia. Najbardziej trafne i holistyczne ujęcie empatii wyraża trzecia perspektywa, która traktuje emocje i rozumienie jako dwie składowe procesy empatycznego.

Emocjonalne rozumienie empatii ogniskuje się wokół kompetencji emocjonalnych, stanowiących warunek konieczny zaistnienia sytuacji empatycznej. Zwolennicy tego nurtu podkreślają, że kluczowe znaczenie ma w tym przypadku prawidłowy wgląd w uczucia drugiej osoby, oznaczający podzielenie jej uczuć, ale i przywiązywanie do nich właściwej wagi. Stanowisko poznawcze z kolei kładzie nacisk na rozpoznawanie i rozumienie uczuć innego. Na przykład dla Jerzego Mellibrudy empatia to tworzenie adekwatnych wyobrażeń na temat tego, co przeżywa druga osoba, jakie są jej potrzeby, pragnienia, ocena samej siebie i rzeczywistości<sup>33</sup>. Podobne stanowisko reprezentuje Krystyna Skarżyńska<sup>34</sup>, dla której empatia to przede wszystkim trafne rozumienie reakcji innych osób.

Niektórzy badacze przekonują, że osobiste doświadczenia nie są niezbędne, by indukować reakcje empatyczne. I tak wyróżniają: osoby, dla których własne przeżycia są niezbędne, by rozumieć stan psychiczny innych, takie, które do rozumienia innych dochodzą wyłącznie przez procesy kognitywne, oraz takie, u których rozumienie drugich odbywa się tylko na podstawie intuicji<sup>35</sup>. W przypadku tej trzeciej kategorii wczucie się w drugą osobę nie jest zależne od jakichkolwiek doświadczeń – jest traktowane jako pewna dystynkcja, którą się posiada lub nie.

Jednym z najbardziej inspirujących twórczo badaczy, którzy swój dorobek naukowy w znaczącej mierze poświęcili sformułowaniu i usystematyzowaniu holistycznej teorii empatii, jest Mark H. Davis. Proponował on, by kategorię tę rozumieć jako pewien zespół konstrukcji teoretycznych, które dotyczą reakcji jednostki na doświadczenia innych. Owe konstrukcje rozumiał jako afektywne i nieafektywne skutki zachodzące u obserwatora<sup>36</sup>. Już w 1980 roku stworzył wielowymiarowe narzędzie do badania empatii, znane jako Indeks Reaktywności Interpersonalnej (IRI). Składa się ono z czterech siedmioelementowych skal, pozwalających weryfikować skłonności empatyczne w obrębie kilku kluczowych obszarów: skali przyjmowania perspektywy, skali empatycznej troski, skali osobistej przykrości oraz skali fantazji.

32 Zob. A. Hastorf, I. Bender, *A caution respecting the measurement of empathic ability*, „Journal of Abnormal and Social Psychology” 47(2 supl.)/1952, s. 469–447.

33 J. Mellibruda, *Ja – ty – my*, Nasza Księgarnia, Warszawa 1980, s. 206.

34 K. Skarżyńska, *Spostrzeganie ludzi*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1981.

35 Por. J. Rembowski, *Empatia*, dz. cyt., s. 32–33.

36 Zob. M.H. Davis, *Empatia. O umiejętności współodczuwania*, dz. cyt.

Skala przyjmowania perspektywy bada umiejętność oraz skłonności do spontanicznego przyjmowania punktu widzenia innej osoby<sup>37</sup>, skala empatycznej troski weryfikuje umiejętność współodczuwania i współczucia wobec innych<sup>38</sup>, skala osobistej przykrości mierzy inklinacje do przeżywania strachu, przykrości, dyskomfortu, niepokoju w sytuacji zetknięcia się z intensywnym negatywnym doświadczeniem innych ludzi<sup>39</sup>, skala fantazji odnosi się zaś do umiejętności wyobrażeniowych, tj. zdolności wczuwania się i przenoszenia w fikcyjne sytuacje (na przykład bohaterów książkowych czy filmowych). Fantazja, czy raczej wyobraźnia, ma także inne ważne znaczenie w działaniu empatycznym. Mam na myśli stan, w którym zaktywizowaniu ulegają wspomnienia i doświadczenia wydające się najbliższe temu, co uważamy za adekwatne w kontakcie z innym. Jeśli owe przeżycia są ubogie, kluczową umiejętnością „wnikania” w drugą osobę może determinować właśnie wyobraźnia<sup>40</sup>.

Wysokie wyniki na tych skalach mają istotne znaczenie dla społecznego funkcjonowania jednostki. Na przykład znaczne natężenie osobistej przykrości sprzyja niskiej samoocenie i nieadaptacyjnemu funkcjonowaniu społecznemu, które przejawia się poprzez chroniczny lęk, niepewność i wrażliwość emocjonalną. Z kolei wysokie wyniki na skali przyjmowania perspektywy korelują z efektywnym funkcjonowaniem interpersonalnym i skutkują brakiem skłonności do zachowań agresywnych, ekstrawersją czy wyższą samooceną.

Grupa polskich badaczy, którzy twórczo zaadaptowali Indeks Reaktywności Interpersonalnej Davisa, tworząc własną Skalę Wrażliwości Empatycznej, wykazała, że empatyczna troska koreluje dodatnio z angażowaniem się w relacje z innymi<sup>41</sup>. Osoby o wysokich wskaźnikach empatycznej troski mają silną potrzebę bliskiego i życzliwego kontaktu z innymi, są spontaniczne, żywiołowe i entuzjastyczne. Te cechy ich zachowania powodują jednak, że bywają odbierane jako nieodjrzałe i mało wiarygodne. Jednostki takie cechuje również bogata wyobraźnia, sentymentalizm i wrażliwość. Jednocześnie obserwuje się u nich tendencję do zamartwiania się czy przeżywania niepokoju.

Z kolei jednostki o wysokich wynikach na skali osobistej przykrości przejawiają skłonność do irytacji lub ciągłego przeżywania napięcia nerwowego. Są raczej nieśmiałe, niechętnie akceptują zmiany w otoczeniu. Natomiast osoby o wysokich ocenach na skali przyjmowania perspektywy są życzliwe i z troską odnoszą się do innych. Są przebojowe, odważne w relacjach interpersonalnych, mają prawidłową samoocenę. Bardzo chętnie eksperymentują w życiu, są aktywne, nie mają skłonności do przeżywania niepokojów czy lęków.

37 Przykładowe stwierdzenia, do jakich ustosunkowują się badani, to: „Czasami próbuję lepiej zrozumieć moich przyjaciół, wyobrażając sobie, jak sytuacja wygląda z ich punktu widzenia”; „Zanim ocenię czyjeś zachowanie, staram się zrozumieć jego przyczyny”; „Gdy popadam z kimś w konflikt, nie obchodzi mnie punkt widzenia drugiej strony”.

38 Skala ta mierzy empatyczną troskę między innymi przez stwierdzenia: „Często zdarza mi się odczuwać czułość lub troskę w stosunku do ludzi, którym powiedział się gorzej ode mnie”; „Niechętnie udzielam emocjonalnego wsparcia osobom znajdującym się w trudnej sytuacji”.

39 Skala osobistej przykrości odwołuje się między innymi do stwierdzeń: „Znajdowanie się w sytuacji napięcia emocjonalnego przeraża mnie”; „W trudnych sytuacjach czuję się zależny/a i zagubiony/a”.

40 Por. P. Francuz, *O empatii i rozumieniu*, dz. cyt., s. 99.

41 Zob. M. Kaźmierczak, M. Płopa, S. Retowski, *Skala Wrażliwości Empatycznej*, dz. cyt., s. 19–21.



W środowisku zawodowym empatyczne kompetencje przejawiają się głównie poprzez rozumienie i doskonalenie innych, nastawienie usługowe oraz wspieranie różnorodności<sup>42</sup>. Rozumienie innych manifestuje się umiejętnością słuchania współpracowników, wczuwania się w ich położenie albo zainteresowaniem ich problemami. Nastawienie usługowe uzewnętrznia się przez umiejętność antycypowania i adekwatnego rozpoznawania potrzeb innych osób, natomiast doskonalenie innych – przez wspomaganie ich rozwoju czy motywowanie. Empatyczny współpracownik przede wszystkim kooperuje, współpracuje, działa zespołowo, a nie konkuruje i rywalizuje.

Badania w środowisku sprzedawców i bibliotekarzy jednoznacznie wskazują, że empatia jest cechą, która dodatkowo koreluje z wysoką jakością świadczonych usług<sup>43</sup>. Pracownicy empatyczni są uprzejmi, niezawodni, chętnie rozwiązują problemy klientów, dbają o dobre kontakty z klientami i ich ogólne zadowolenie ze świadczonych usług. Również wśród nauczycieli empatia ma pozytywne implikacje. Jak wynika z badań, istnieje bowiem silna korelacja pomiędzy pracą empatycznego dydaktyka i wynikami osiąganymi przez jego uczniów<sup>44</sup>.

Rzeczywistość społeczno-kulturowa zdominowana jest obecnie przez imperatyw zysku i obsesję mechanistycznej produktywności jednostek, w efekcie wrażliwość staje się cechą coraz bardziej deficytową. Nieefektywne, przeszkadzające emocje w „schłodzonym” racjonalnością świecie są tym, co utrudnia tak pożądaną skuteczność. Nieznośnie upraszczająca dychotomia racjonalne – emocjonalne wypacza koegzystencję obu tych dystynkcji poznawczych. W świecie takim zachodzi chroniczna potrzeba kształtowania tego, co filozofka Martha Nussbaum określa mianem wyobraźni współczującej, pozwalającej rozumieć perspektywę drugiego człowieka, bo cecha ta – niećwiczone – po prostu zanika<sup>45</sup>.

Emocjonalne „zombie” relatywnie dobrze (a raczej należałoby powiedzieć: skutecznie) radzą sobie we współczesnym świecie. Warto jednak zapytać, dlaczego jest tak źle, skoro jest tak dobrze. Gdzie szukać przyczyn lawinowego wzrostu przypadków depresji, zaburzeń osobowości, agresji? Skąd się bierze konieczność sięgania po pomoc psychiatrów, psychoterapeutów, coachów i specjalistów od duchowości? Czy nie wynika ona z imperatywu wyrugowania „nieefektywnych” emocji, pracy z nimi, eliminowania wrażliwości? Nieustanne kontrolowanie i piętnowanie w sobie tego, co afektywne, to właściwie nic innego, jak symboliczna przemoc na samym sobie, w konsekwencji przynosząca druzgocące skutki. Szczególnie w obecnych czasach, gdy tak wiele osób daje się uwieść nieznośnej narracji, że dobrobyt stanowi warunek *sine qua non* szczęścia, należy dobitnie dopominać się o prawo do wrażliwości w relacjach międzyludzkich i sferze publicznej. Trzeba też zdecydowanie porzucić myślenie, które przypisuje wrażliwości

42 D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna w praktyce*, dz. cyt., s. 196.

43 Zob. L.A. Bettencourt, M.L. Meuter, K.P. Gwinner, *A comparison of attitude, personality, and knowledge predictors of service-oriented organizational citizenship behaviors*, „Journal of Applied Psychology” 1(86)/2001, s. 29–41.

44 J. Nazar, *Empatia i jej związek z cechami osobowości nauczyciela*, „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Gdańskiego. Rozprawy i Monografie” 151/1990.

45 M.C. Nussbaum, *Not For Profit: Why Democracy Needs the Humanities*, Princeton University Press, Princeton–Oxford 2010.

konotacje pejoratywnie: słabość, niedojrzałość emocjonalną, niestabilność czy wreszcie brak kontaktu z realnym światem. Wydaje się bowiem, że nie ma nic bardziej zgubnego dla cywilizacji niż sytuacja, w której jednostki zapominają, że są i powinny być ludźmi.

## BIBLIOGRAFIA (WYBÓR)

- Baron-Cohen, Simon. *Teoria zła. O empatii i genezie okrucieństwa*. Tłum. Agnieszka Nowak. Sopot: Wydawnictwo „Smak Słowa”, 2014.
- Batson, Daniel C. *The Altruism Question: Toward a Social-psychological Answer*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates, 1991.
- Bloom, Paul. *Przeciw empatii. Argumenty za racjonalnym współczuciem*. Tłum. Marek Chojnacki. Warszawa: Wydawnictwo „Charaktery”, 2017.
- Davis, Mark H. *Empatia. O umiejętności współodczuwania*. Tłum. Jolanta Kubiak. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 1999.
- Francuz, Piotr. „O empatii i rozumieniu”. W: *Empatia, obrazowanie i kontekst jako kategorie kognitywistyczne*, red. Henryk Kardela, Zbysław Muszyński, Maciej Rajewski. Lublin: Wydawnictwo UMCS, 2012.
- Gladstein, Gerald A. „The historical roots of contemporary empathy research”. *Journal of the History of the Behavioral Science* 20, 1 (1984).
- Goleman, Daniel. *Inteligencja emocjonalna w praktyce*. Tłum. Andrzej Jankowski. Poznań: Media Rodzina, 1999.
- Hastorf, Albert, Isaac Bender. „A caution respecting the measurement of empathic ability”. *Journal of Abnormal and Social Psychology* 47, 2 suppl. (1952).
- Kalliopuska, Mirja. *Empathy – The Way to Humanity*. Edinburgh–Cambridge: The Pentland Press, 1992.
- Każmierczak, Maria, Mieczysław Płopa, Sylwiusz Retowski. „Skala Wrażliwości Empatycznej”. *Przeгляд Psychologiczny* 50, 1 (2007).
- Kliś, Maria. „Adaptacyjna rola empatii w różnych sytuacjach życiowych”. *Horyzonty Psychologii* 2 (2012).
- Kliś, Maria, Joanna Kossewska. *Studies on Empathy*. Kraków: Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej, 2000.
- Mead, George H. *Mind Self and Society from the Standpoint of a Social Behaviorist*. Chicago: University of Chicago Press, 1934.
- Nazar, Jan. „Empatia i jej związek z cechami osobowości nauczyciela”. *Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Gdańskiego. Rozprawy i Monografie* 151 (1990).
- Nussbaum, Martha C. *Not For Profit: Why Democracy Needs the Humanities*. Princeton–Oxford: Princeton University Press, 2010.
- Rembowski, Józef. *Empatia*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 1989.
- Reykowski, Janusz. *Procesy emocjonalne, motywacja, osobowość*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 1992.
- Segal, Elizabeth A. „Social empathy. A model built on empathy, contextual understanding, and social responsibility that promotes social justice”. *Journal of Social Service Research* 37, 3 (2011).
- Sennett, Richard. *Upadek człowieka publicznego*. Tłum. Hanna Jankowska. Warszawa: Wydawnictwo „Muza”, 2009.

Szpunar, Magdalena. „Wrażliwość (nie tylko) artystyczna”. *Kultura i Społeczeństwo* 1 (2017).

Uchnast, Zenon. „Empatia osobowa: metoda pomiaru”. *Przeгляд Psychologiczny* 44 (2001).

Data wpłynięcia: 12 czerwca 2018 r. Data zatwierdzenia do druku: 12 listopada 2018 r.

---

### INSENSITIVE CULTURE. ON THE CHRONIC NEED FOR SENSITIVITY IN THE CONTEMPORARY WORLD

It is extremely rare that humanistic discourse reflects on the category of sensitivity, a topic in a way perceived as a taboo and thus excluded. If discussed at all, it is usually juxtaposed with a rational, matter-of-fact and emotionless view of reality. In other words, it tends to be oversimplified, consequently turning into a misleading dichotomy where something is either rational or affective, with a clear line of demarcation between the two. The age of enlightenment has brought a distinct devaluation of emotions, feelings, “animal instincts”, and finally, of magical thinking in favour of reason. The author of the article forms a thesis that sensitivity, while devaluated and depreciated, constitutes one of the most important keys to understanding the condition of postmodern human. She argues that life in a world drained out of emotions is indeed dysfunctional, both for individuals and consequently, for entire societies.

**SŁOWA KLUCZOWE:** wrażliwość, empatia, wyobraźnia współczująca, indeks reaktywności emocjonalnej

**KEY WORDS:** sensitivity, empathy, compassionate imagination, affective reactivity index (ARI)