

Maria Kliś

ROLA EMPATII W ŻYCIU RODZINY

The role of empathy in family life

In the recent decades we can observe the intensification of crisis in the marriage and family. In this situation many researches are undertaken to explain the reason of such state in order to prevent it in the future.

The aim of the paper is to study the role of empathy in family life. Firstly there have been presented the most basic characteristics and functions of the empathy phenomena that have been studied in psychology. Then the paper explains successive stages of family development within the framework of systems theory and in this context the significance of empathy sensitiveness in the prevention and solving the conflicts and crises in family life have been discussed. Basing on the theoretical analyses presented in the literature and the results of empirical research it has been shown that empathy is one of the most fundamental factors determining satisfactory interpersonal relations within the family, concerning both the correct family functioning as well as overcoming the inevitable conflicts and crises that appear in family life.

Key words: family development, the role of empathy, family crisis

Wprowadzenie

Wobec obserwowanego w ostatnich dekadach w cywilizacji Zachodu nasilania się kryzysu instytucji małżeństwa i rodziny, przedstawiciele różnych dyscyplin nauki, takich jak: psychologia, socjologia, ekonomia i inne nauki społeczne, po-

szukują przyczyn i uwarunkowań tego stanu rzeczy oraz sposobów zaradzenia tej sytuacji. W przedstawionych rozważaniach zwrócono uwagę na jeden z istotnych, jak się wydaje, czynników wywierających wpływ na rozwój i funkcjonowanie rodziny, jakim są zdolności empatyczne jej członków, a w szczególności współmałżonków.

Istotne cechy i funkcje empatii

Empatia definiowana jest w psychologii w sposób szeroki i różnorodny, jednak pomimo różnic w pojmowaniu fenomenu empatii przez różnych autorów, panuje powszechne przekonanie, że jest to zjawisko ważne, kształtujące się w relacjach między ludźmi.

Pojęcie „empatii” wprowadził do psychologii Titchener w 1909 roku¹. Pojęcie to, na przestrzeni dziesięcioleci i obecnie także, podlega pewnym modyfikacjom. Początkowo w literaturze akcentowano emocjonalne aspekty empatii. Z kolei Dollard i Miller² pojmowali empatię jako naśladowanie i współodczuwanie uczuć innej osoby lub też odpowiadanie na oznaki jej emocji. Dla Rogersa³ empatia oznaczała wrażliwość na zmiany i znaczące uczucia napływające od innych osób, co prowadziło do chwilowego utożsamiania się z życiem tych osób, bez dokonywania jego oceny, a także do doznawania znaczeń, których osoby te były świadome. Tak pojmowana empatia miałyby zawierać zarówno element komunikowania doznań pochodzących ze świata przeżyć własnych, jak też współodczuwanie wewnętrznych przeżyć drugiej osoby. Empatia, zdaniem Rogersa⁴, oznacza bycie z kimś na sposób właściwy dla tej osoby, to jest, zawieszenia na czas wspólnego przebywania własnych poglądów i wartości w celu wnikięcia, bez żadnych uprzedzeń, w odmienny świat drugiej osoby.

W miarę rozwoju nurtu psychologii poznawczej zaczęto dostrzegać poznawcze aspekty fenomenu empatii, m.in. to, że empatia może przejawiać się w umiejętności trafnego przewidywania cudzych uczuć, wyobrażeń i zachowań oraz w zdolności rozumienia postaw, przekonań, preferowanych wartości, drugiego człowieka.

Obecnie rozumienie empatii rozwija się w dwóch kierunkach:

a) od pojmowania jej jako zjawiska jednowymiarowego do wieloaspektowego jej ujęcia oraz b) od traktowania empatii jako zjawiska intrapsychnicznego,

¹ Titchener, *Experimental psychology of the thought processes*, New York 1909.

² J. Dollard, N.E. Miller, *Osobowość i Psychoterapia*. Warszawa 1967.

³ C. Rogers, *Empathic: an unappreciated way of being*, „The Counseling Psychologist” 1975, Vol. 2, s. 2–10.

⁴ C. Rogers, *A theory of therapy, personality, and interpersonal relationship, as developer in the client-centered framework*, [w:] *Psychology: a study of the science*, ed. J.S. Koch, Vol. 3: *Formulations of the person and the social context*, McGraw-Hill, New York 1959, s. 184–256.

w kierunku interpsychicznego jej rozumienia i opisywania jej w kategoriach procesów komunikacji interpersonalnej⁵.

W nowszej literaturze odnajdujemy dwa podstawowe sposoby rozumienia empatii:

- a) jako zdolności do pojmowania ról pełnionych przez inne osoby⁶, co oznacza zdolność do odtwarzania wzorów zachowania się innych ludzi⁷,
- b) jako umiejętność postrzegania sytuacji społecznej i własnego działania z perspektywy zarówno własnej, jak też innych osób oraz zdolności do równoczesnego koordynowania tych dwóch perspektyw. Uznano też, że u podstaw empatii leży umiejętność decentracji poznawczej, która rozwija się wraz z kształtowaniem się odwracalnego myślenia operacyjnego⁸.

Propagujący ideę inteligencji emocjonalnej Goleman⁹ uznał empatię za jedną z bardzo znaczących kompetencji emocjonalnych człowieka i określił ją, jako zdolność do rozumienia uczuć i potrzeb – zarówno własnych, jak też innych osób.

W polskiej literaturze, Uchnast¹⁰ zwrócił uwagę na potrzebę przezwyciężenia diltheyowskiej tradycji w rozważaniach nad empatią, w ramach której utożsamia się empatię z reaktywną wrażliwością na bodźce emocjonalne. Empatia ujmowana jest wówczas jako sposób poznawania innych osób przez ich naśladowanie, identyfikację z nimi, czy też przez bierną syntonię z ich stanem emocjonalnym. Uchnast natomiast, czerpiąc inspiracje z fenomenologicznego pojmowania empatii przez Steina¹¹ oraz z egzystencjalnego ujęcia empatii przez Binswanger¹², zaproponował rozumienie empatii, jako postawy egzystencjalnej. Skonstruował też Kwestionariusz Empatii Osobowej (KEO)¹³, będący czynnikową metodą pomiaru komponentu empatii, jako *postawy charakterologicznej*. Wskazane przez Uchnasta komponenty empatii, zdają się być zbieżne z wyodrębnionymi przez Golemana komponentami emocjonalnymi empatii. Uchnast

⁵ E. Trzebińska, *Empatia jako forma komunikacji interpersonalnej*, „Przegląd Psychologiczny” 1985, nr 2.

⁶ G.H. Mead, *Umysł, osobowość i społeczeństwo*, Warszawa 1975.

⁷ E. Aronson, T.D. Wilson, R.M. Alert, *Psychologia społeczna. Serce i umysł*, Poznań 1997.

⁸ T. Szmukier, *Z rozważań nad regulacyjną rolą empatii*, „Przegląd Psychologiczny” 1989, nr 4, s. 861–876; J. Rembowski, *Empatia Studium psychologiczne*, Warszawa 1989.

⁹ D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna*, Poznań 1997; *idem, Inteligencja emocjonalna w praktyce*, Poznań 1999.

¹⁰ Z. Uchnast, *Empatia jako postawa egzystencjalna*, „Roczniki Filozoficzne” 1996, t. 44, nr 4, 37–52; Z. Uchnast, *Prężność osobowa: Empiryczna typologia i metoda pomiaru*, „Roczniki Filozoficzne” 1997, t. 45, nr 4, s. 27–51.

¹¹ E. Stein, *O zagadnieniu uczucia*, Kraków 1988.

¹² L. Binswanger, *Insanity as life-historical phenomenon and as mental disease: The case of Ilse*, [w:] *Existence – a new dimension in psychiatry and psychology*, red. R. May, E. Angel, H. Ellenberger, New York 1958, s. 214–236.

¹³ Z. Uchnast, *Empatia osobowa: metoda pomiaru*, „Przegląd Psychologiczny” 2001, t. 44, nr 2, s. 189–207.

traktuje wyodrębnione przez siebie komponenty, jako szczególnie znaczące wyznaczniki empatycznego funkcjonowania w relacjach interpersonalnych. Na podstawie empirycznych badań, autor uznał następujące czynniki za elementy wewnętrznie spójnej, 8-czynnikowej, struktury empatii osobowej, rozumianej jako podstawowe sposoby ekspresji empatii:

- 1) spontaniczną życzliwość,
- 2) życzliwość warunkową,
- 3) wspieranie innych,
- 4) wycucie sytuacji,
- 5) swobodę towarzyską,
- 6) solidność,
- 7) równowagę emocjonalną,
- 8) znajomość siebie (dwu ostatnim czynnikom przypisuje się w Kwestionariuszu odwrotne wartości liczbowe).

Zdaniem autora kwestionariusza, sumę wyników, uzyskanych przez poszczególłą osobę we wszystkich czynnikach opracowanego kwestionariusza (KEO), można traktować jako ogólny wskaźnik empatii tej osoby. Empatia mierzona za pomocą ogólnego wyniku uzyskanego w kwestionariuszu KEO, przejawia się głównie w spontanicznej życzliwości i w emocjonalnych kompetencjach interpersonalnych i intrapersonalnych. W związku z powyższym można ją traktować jako przejaw dojrzałości emocjonalnej i osobowościowych kompetencji rozwoju w zakresie kształtowania adekwatnych relacji interpersonalnych. Ostatecznie, Kwestionariusz Empatii Osobowej Uchnasta¹⁴ składa się z 80 stwierdzeń ujętych w 10 skal, które da się uporządkować w cztery kategorie:

- a) rodzaj orientacji ku innym,
- b) kompetencje interpersonalne,
- c) kompetencje intrapersonalne,
- d) uogólnione wskaźniki poziomu empatii.

Zdaniem Uchnasta¹⁵, empatia ujmowana jako *kompetencja osobowa*, jest czymś bardziej złożonym niż empatia, która – według założeń diltheyowskich – przejawia się w zdolności do rozumienia stanów emocjonalnych innych osób poprzez ich naśladowanie, rezonans afektywny, czy uleganie „zaraźliwej” nastrojowości emocjonalnej. Dla empatii osobowej istotny jest wymiar, którego bieguny określono w rogeriańskich terminach bezwarunkowego i warunkowego szacunku dla drugiej osoby (ang. *positive regard*). Empatia pojmowana jest tu, jako osobowa kompetencja nie tylko w zakresie nawiązywania, ale też utrzymywania i rozwoju interpersonalnych relacji. Mamy więc do czynienia z *empatią, jako cechą charakteru*, która przejawia się w:

- 1) autentycznej osobowej otwartości na innych, w szacunku dla indywidualności własnej i innych osób, jak również

¹⁴ *Ibidem.*

¹⁵ *Ibidem.*

2) w dążeniu do uważnego docierania do doświadczeń i osobistych znaczeń doznawanych przez innych¹⁶.

Tak więc, empatyczna osobowa otwartość przejawia się w sposobie bycia, który charakteryzuje się *swobodą towarzyską, spontaniczną życzliwością, gotowością do wspierania osób będących w potrzebie i rzetelnego respektowania wymogów wzajemnego współuczestniczenia i współdziałania* (kompetencje interpersonalne). Ponadto empatyczna otwartość wyraża się w umiejętności docierania do osobistych doświadczeń innej osoby oraz ich znaczeń w kontekście właściwych jej odniesień i orientacji.

Komponenty empatii wyodrębnione w ten sposób zdają się mieć wiele wspólnego z wcześniejszymi ujęciami fenomenu empatii w terminach *emocji uczestniczących*¹⁷, czy też w terminach *wczucia się* w intersubiektywność ugruntowaną w równoczesnym „budowaniu własnego indywiduum”¹⁸, a także w terminach przedintencjonalnych sposobów *współbycia z innymi*¹⁹. Ujęcie empatii, jako kompetencji emocjonalnej pozwala na zaakcentowanie jej dynamicznych aspektów w organizowaniu i w ukierunkowywaniu ludzkich czynności. Takie ujęcie empatii umożliwi także zaakcentowanie specyficznych aspektów empatycznego, wzajemnego zrozumienia w dialogu osobowym, który²⁰ określił lapidarnie terminem: *person to person*. Rogers traktował tego rodzaju dialog, jako podstawowy warunek rozwoju ku pełnej samoaktualizacji. Zdaniem Uchnasta, zoperacjonalizowane w Kwestionariuszu Empatii Osobowej, kompetencje interpersonalne wydają się być zbieżne ze stanowiskiem Golemana²¹, który uznał za podstawowe wyznaczniki empatii, będącej jedną z kompetencji emocjonalnej: zdolność rozumienia innych, wyczuwanie u innych możliwości ich rozwoju, nastawienie usługowe oraz wspieranie rozwoju różnorodności przeżyć i zachowań. Tak pojmowana empatia zdaje się w sposób szczególnie sprzyjać efektywnemu i satysfakcjonującemu funkcjonowaniu w małżeństwie i w rodzinie.

W kontekście prezentowanych w artykule rozważań, dotyczących znaczenia empatii w życiu rodziny, należy zwrócić szczególną uwagę na teoretyczne analizy i empiryczne badania podejmowane w Polsce przez Kaźmierczak²². Autorka podkreślając, że empatia to konstrukt wielowymiarowy wskazuje na fakt, że współodczuwanie z innymi i przyjmowanie ich punktu widzenia, przekłada się na postawę otwartości, zrozumienia oraz sprzyja angażowaniu się we wza-

¹⁶ Z. Uchnast, *Empatia osobowa: metoda pomiaru...*, op. cit., s. 206.

¹⁷ H. Murray, *Explorations in personality*, New York 1938.

¹⁸ E. Stein, op. cit.

¹⁹ L. Binswanger, op. cit.

²⁰ C. Rogers, *Empathic: an unappreciated way of being...*, op. cit.

²¹ D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna w praktyce...*, op. cit.

²² M. Kaźmierczak, *Empatia jako czynnik podnoszący jakość komunikacji interpersonalnej*, [w:] *Człowiek u progu trzeciego tysiąclecia: zagrożenia i wyzwania*, red. M. Płopa, Elbląg 2005, s. 561–571; *idem*, *Oblicza empatii w relacjach małżeńskich. Perspektywa psychologiczna*, Gdańsk 2008; *idem*, *Percepcja relacji małżeńskich i poziom empatii partnerów a jakość życia*, [w:] *Psychospołeczne aspekty życia rodzinnego*, red. T. Rostowska, A. Peplińska, Warszawa 2010, s. 110–124.

jemne relacje z partnerem związku małżeńskiego. Osoby empatyczne nie unikają analizy emocji czy problemów małżonka. Dzięki takiej postawie jakość relacji z partnerem podnosi się, a wszelkie obowiązki rodzinne nie wydają się być tak uciążliwe²³ (bardziej dokładna analiza cech i funkcji empatii prezentowanych w literaturze psychologicznej²⁴).

Fazy rozwoju rodziny w ujęciu koncepcji systemowej

W ujęciu psychologicznym małżeństwo stanowi jedność dwóch różnych i niepowtarzalnych osobowości, które decydują się na dalsze współżycie. Braun-Gałkowska²⁵ pisze, że małżonkowie przez wspólne działania realizują siebie, wybierając dobro drugiego, jako własne. Mąż i żona wraz z dziećmi tworzą rodzinę. Zadaniem rodziny jest tworzenie wspólnoty w taki sposób, aby każdy z jej członków mógł się prawidłowo rozwijać. Rodzina jest strukturą dynamiczną, systemem wzajemnych interakcji między jej członkami oraz między rodziną, jako całością, a środowiskiem społecznym. W ramach systemowej koncepcji rodziny²⁶, można wskazać osiem następujących po sobie faz rozwoju rodziny.

- *Faza pierwsza* – czas bez dziecka – trwa od początku małżeństwa przez okres około dwóch lat,
- *Druga faza* – z małym dzieckiem – trwa zwykle 2,5 roku,
- *Trzecia faza* – z dzieckiem w wieku przedszkolnym – obejmuje 3,5 roku,
- *Faza czwarta* – okres z dzieckiem szkolnym – trwa 7 lat,
- *Faza piąta* – z adolescentem – to okres około 7 lat,
- *Faza szósta* – dziecko opuszcza dom – trwa około 8 lat,
- *Faza siódma* – pustego gniazda – trwa zwykle 15 lat,
- *Faza ósma* – starzenia się – to okres najmniej 15 lat.

W przestrzeni wymienionych faz rozwoju i funkcjonowania rodziny pojawiają się różnorodne konflikty i kryzysy, czyli sytuacje trudne. Wymagają one refleksji nad sobą, nad zaistniałą sytuacją, nad życiem. Niekiedy, sytuacje kryzysowe wymagają podejmowania trudnych decyzji, od których zależy może dalszy rozwój członków rodziny i całego systemu rodzinnego. Istotą konfliktu jest zderzenie się przeciwstawnych, wykluczających się nawzajem dążeń²⁷. Jeśli mamy do czynienia ze sprzecznymi tendencjami przejawianymi przez dwie

²³ M. Kaźmierczak, *Percepcja relacji...*, *op. cit.*

²⁴ M. Kliś, *Pojęcie empatii we wcześniejszych oraz współczesnych koncepcjach psychologicznych*, „Psychologia Wychowawcza” 1998, nr 1, s. 17–27; M. Kliś, *Adaptacyjna rola empatii w różnych sytuacjach życiowych człowieka* (artykuł przyjęty do druku w 2012 r., w: „Horyzonty Psychologii” 2011).

²⁵ M. Braun-Gałkowska, *Psychologiczna analiza systemów rodzinnych osób zadowolonych i niezadowolonych z małżeństwa*, Lublin 1992.

²⁶ Z. Barbaro, *Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny*, Kraków 1994; L. Grzebiuk, *Psychoterapia*, Warszawa 1998.

²⁷ S. Chępa, T. Witkowski, *Psychologia konfliktów*, Warszawa 1999.

czy kilka osób, mówimy o *konflikcie interpersonalnym*. Jeśli człowiek ujawnia wewnętrzną walkę motywów, tendencji, czy potrzeb – mówimy o *konflikcie intrapsychoicznym*. *Konflikt intrapsychoiczny* – pomimo tego, że jest wewnętrzną, psychiczną walką motywów – przejawia się wyraźnie w zachowaniu jednostki. Warto pamiętać, że zarówno konflikty wewnętrzne, jak i zewnętrzne – interpersonalne, są nieuniknioną częścią życia i rozwoju człowieka²⁸. Istotne natomiast jest to, jak są one rozwiązywane: w konstruktywny, czy też niekonstruktywny sposób.

Konflikty zewnętrzne, interpersonalne wynikają najczęściej z błędów w komunikowaniu się lub z braku, czy niedostatku komunikacji między osobami – w analizowanym przypadku, między małżonkami. Aby rozwiązać konflikt interpersonalny walka dwu stron musi przyjąć formę dojrzałej rozmowy. Werbalne wyrażanie swoich pragnień i dążeń jest najwłaściwszą formą komunikowania się, także małżonków. Głośne wypowiedzenie przez małżonków swoich sprzecznych potrzeb, można uznać za początek rozstrzygnięcia konfliktu. W dalszej kolejności uwagę należy przenieść na sytuację – nie dopuszczając do formowania wzajemnych ocen lecz omawiając sam problem. Konflikt zostanie rozstrzygnięty wówczas, gdy obie strony będą wewnętrznie usatysfakcjonowane. Co istotne, decyzja rozwiązująca konflikt musi być zgodna z hierarchią wartości człowieka, który podejmuje tę decyzję, bowiem konflikt nierozwiązany, czy też rozwiązany niezgodnie z systemem wartości danego człowieka, prowadzi do pogłębienia się istniejącego kryzysu²⁹. Oczywiście wydaje się to, że dobrze rozwinięte zdolności empatyczne obu stron zaangażowanych w konflikt, sprzyjają jego pozytywnemu rozwiązaniu.

Należy zdać sobie sprawę z tego, że kryzys, podobnie jak konflikt, jest sytuacją, w której dotychczasowy sposób zachowania się osoby w nim pogrążonej, staje się nieefektywny. W psychologii kryzys określany jest jako wydarzenie krytyczne, znaczące, emocjonalnie. Jest sytuacją, która może mieć zarówno pozytywne, jak i negatywne konsekwencje. Znaczenie kryzysu zależy także od sposobu przeżywania go oraz od sposobu nadawania mu wartości³⁰.

W życiu pojawiają się różne kryzysy. Na przykład *kryzysy rozwojowe*, które są nieodłączną częścią ludzkiego życia i dotyczą wszystkich ludzi. Wywołują one zmiany stylu zachowania i łączą się z podejmowaniem nowych ról życiowych.

Czym innym natomiast są *kryzysy sytuacyjne*, powstałe po zaistnieniu sytuacji kryzysowej. Kryzys sytuacyjny uwarunkowany jest czynnikami zewnętrznymi lub cechami osobowości przeżywających kryzys (np. podatnością na zranienia psychiczne, nadwrażliwością emocjonalną, itp.). W procesie wy-

²⁸ E. Sujak, *Kontakt psychiczny w małżeństwie i rodzinie*, Katowice 1971; *idem*, *Poradnictwo małżeńskie i rodzinne*, Katowice 1995.

²⁹ Z. Płużek, *Kryzysy psychologiczne i rodzaje kryzysów osobowościowych*, [w:] *Oblicza kryzysu psychologicznego i pracy interwencyjnej*, red. D. Kubacka-Jasiecka, A. Lipowska-Teutsch, Kraków 1997.

³⁰ A. Jacyniak, Z. Płużek, *Świat ludzkich kryzysów*, Kraków 1996; Z. Płużek, *Kryzysy...*, *op. cit.*

chodzenia z kryzysu sytuacyjnego ogromne znaczenie ma zaistnienie realnego systemu wsparcia. Istnieją też tzw. *kryzysy wyższego rzędu – egzystencjalne*. Dotyczą one utraty sensu życia, przemian systemu wartości, etyki czy zaufania do drugiego człowieka.

Rola empatii w rozwiązywaniu konfliktów i kryzysów zaistniałych w rodzinie.

We wszystkich fazach rozwoju rodziny dostrzegamy swoistą dynamikę kształtowania się konfliktów i kryzysów rodzinnych. W tym kontekście warto jest rozważyć znaczenie zdolności empatycznych w rozwiązywaniu zaistniałych konfliktów i kryzysów rodzinnych. Poniżej zaprezentowano krótką charakterystykę kolejnych faz dynamiki rozwoju rodziny i pojawiających się w ich ramach konfliktów i kryzysów³¹. Wskazano też na znaczenie empatii w rozwiązywaniu konfliktów pojawiających się w kolejnych fazach rozwoju rodziny. I tak:

Okres przedmałżeński – jest czasem wzajemnego poznawania się. Jest to okres, w którym pomiędzy poznającymi się partnerami powstaje konflikt wewnętrzny, i jest to najczęściej konflikt typu: dążenie-unikanie równocześnie. Konflikty w tym okresie rozwoju związku powodowane są przez różne przyczyny, takie jak np.: różnice w poziomie wykształcenia zainteresowanych sobą partnerów związku, zbyt młody ich wiek, odmienne systemy wartości, jakie są preferowane przez każdego z nich. Decyzję o zawarciu małżeństwa może też utrudniać kryzys zaufania do drugiego człowieka, którego źródłem może być brak poczucia własnej wartości. Człowiek o obniżonym poczuciu wartości nie podejmuje łatwo trudnych i ważnych decyzji życiowych – boi się odpowiedzialności. W takiej sytuacji, zdolności empatyczne, rozumiane, jako kompetencje osobowości, mogłyby być bardzo pomocne w prawidłowym, satysfakcjonującym obie strony, kształtowaniu się związku. Warto zatem rozważyć ewentualność poddania się profesjonalnemu treningowi zdolności empatycznych w tym okresie życia.

Okres małżeński bez dziecka. W tej fazie rozwoju rodziny małżonkowie uczą się nowych ról – męża i żony. Przechodzą z istnienia „ja–ty” do relacji „my” – tworzą wspólnotę. Kryzys w tym okresie rozwoju rodziny może wynikać zarówno z rozczarowania samym małżeństwem, jak i współpartnerem. Małżonkowie muszą w tym okresie wypracować „wspólnotę życia”. Drogą do takiej wspólnoty jest prawidłowa komunikacja między nimi, którą powinna cechować otwartość, szczerłość, wzajemne odkrywanie się, wzajemna miłość, czyli komunikacja wzajemna powinna być empatyczna. A zatem, zdolność empatycznej komunikacji wzajemnej między małżonkami w tej fazie rozwoju ro-

³¹ Za: K. Bar, *Konflikty i kryzysy w małżeństwie i w rodzinie*, „Małżeństwo i Rodzina” 2005, nr 1–2, r. IV, s. 61–64.

dziny, może skutecznie wspomagać kształtowanie się poprawnych relacji w ich małżeństwie.

Okres małżeński z małym dzieckiem – pojawia się wraz z przyjściem dziecka na świat. Mąż i żona wchodzi w nowe role – ojca i matki. Pojawia się kolejna ważna osoba – dziecko. Diada: mąż–żona zostaje okresowo rozluźniona na rzecz żona–matka–dziecko. Konflikty w tym okresie wynikają z konieczności godzenia wielu różnych ról, przejścia od fazy „my” do fazy „my + dziecko”, przemian w okazywaniu miłości, podziału nowych obowiązków. Mężczyźni, którym trudno jest odnaleźć się w roli ojca, czują się często odrzuceni przez swe żony, które w naturalny sposób – jako matki – zacieśniają swe więzi z dziećmi. Zdolności empatyczne, szczególnie zdolność empatycznego współodczuwania i empatycznej wrażliwości na zmiany i uczucia napływające od innych (żony i dziecka), zdolność pojmowania ról pełnionych przez współmałżonka, empatyczne komunikowanie własnych odczuć i potrzeb, niewątpliwie pomagają w rozwiązywaniu tego rodzaju kryzysów.

Rodzina z dzieckiem w wieku przedszkolnym – to faza względnej stabilności rodziny. Relacje między mężem a żoną zacieśniają się, dziecko tworzy oddzielny podsystem. Kryzysy w tej fazie funkcjonowania rodziny mogą wynikać z trudności w podjęciu pracy zawodowej, z problemów finansowych rodziny, ale także w efekcie poczucia niespełnienia się w roli matki czy ojca, mogą też wynikać z rozczarowania, jakie sprawia dziecko³². Także w tej fazie rozwoju rodziny, zdolności empatyczne – pojmowane jako kompetencje osobowe – mogą być bardzo pomocne w rozwiązywaniu powstających kryzysów.

Rodzina z dzieckiem szkolnym – w tym okresie rozwoju rodziny pojawia się konieczność zaistnienia dużej plastyczności w postawach rodzicielskich. Najczęściej pojawiające się konflikty tego okresu wynikają ze sprzecznych potrzeb poszczególnych członków rodziny, złego podziału obowiązków domowych, źle realizowanych wydatków rodzinnych oraz źle zorganizowanych form spędzania wolnego czasu. Dziecko może przeżywać w tym czasie kryzys wyłącznego autorytetu rodziców. Natomiast w relacjach małżeńskich, ważną kwestią zaczyna być zdolność akceptacji zachodzących zmian fizjologicznych, dotyczących głównie wyglądu fizycznego współmałżonka. Osoby zafiksowane na młodzieńczym obrazie współmałżonka, nie akceptują tych zmian i dla rekompensaty zaczynają poszukiwać młodszych partnerów. Dlatego częsta w tym okresie życia zdrada małżeńska powoduje kryzys wewnętrznej integracji związku, a rozwód jest kryzysem zmiany w przestrzeni życiowej i dotyczy całej rodziny. Charakterologiczna empatia wg Uchnasta, pojmowana, jako osobowa kompetencja utrzymywania i rozwoju relacji interpersonalnych, może być niezwykle pomocna w wychodzeniu z kryzysów w tej fazie funkcjonowania rodziny.

Rodzina z adolescentem – uwikłana jest w problemy dorastania dziecka. Ważnym zadaniem w tym czasie staje się nawiązanie jakościowo innych, no-

³² E. Sujak, *Kontakt psychiczny...*, op. cit.

wych relacji między członkami rodziny. Rodzice powinni pozwolić młodemu człowiekowi na pewną niezależność, autonomię. Dziecko w tym okresie życia przechodzi kryzys tożsamości. Jego konflikty wewnętrzne, związane z poszukiwaniem własnych dróg życia, objawiają się na zewnątrz przechodząc w konflikty interpersonalne wewnątrz rodziny. W tym okresie życia często mają miejsce nieprawidłowe przemieszczenia w podsystemach rodziny, np. jedno z rodziców tworzy koalicję z dzieckiem przeciwko drugiemu rodzicowi. Jest to sytuacja zagrożenia dla trwałości małżeństwa i prawidłowego rozwoju dziecka. Ten okres charakteryzować może także *kryzys połowy życia* przeżywany przez rodziców i wówczas kryzys tożsamości przeżywają zarówno dziecko, jak i jego rodzice. Jest to więc czas, kiedy dobrze rozwinięte zdolności empatyczne odgrywają szczególnie ważną rolę.

Kolejna faza rozwoju rodziny to ta, kiedy *usamodzielnione dziecko opuszcza dom rodzinny*. Jest to okres ważny zarówno dla rodziców, jak i dla dziecka, okres realnego odejścia dziecka z domu. Młody człowiek przeżywa wówczas *kryzys wczesnej dorosłości*, co wiąże się z kształtowaniem nowych relacji intymnych oraz nowych relacji społecznych. Jeśli do tej pory pomiędzy małżonkami nie ukształtowała się dostatecznie silna więź emocjonalno-społeczna, to będą się oni starali zatrzymać dziecko w domu. W takiej sytuacji młody człowiek odczuwać będzie poczucie winy opuszczając rodziców. Niekiedy jest ono tak silne, że uniemożliwia mu odejście z domu. W tej fazie życia może też wystąpić *kryzys przełomu* dotyczący małżonków. Jest to więc ta faza rozwoju rodziny, w której wysoki poziom empatii odgrywa niezwykle istotną rolę w zachowaniu ciepłych relacji uczuciowych pomiędzy małżonkami, ale także w ich, odchodzącymi z domu, dzieci.

Okres pustego gniazda – ma miejsce, gdy usamodzielnione dziecko opuszcza dom rodzinny i małżonkowie pozostają sami. Mają wtedy czas na realizację własnych planów. Jest to czas względnego spokoju i szczęścia, ale pod warunkiem, że małżonkowie wcześniej umiejętnie pielęgowali wzajemne uczucia. Jeśli ich nie pielęgowali, to zdarza się, że po odejściu dzieci, mąż i żona stają się wobec siebie obcymi ludźmi – co może prowadzić do separacji i rozwodów. Przeżywane w tej fazie kryzysy wynikają z upływu czasu, wiążą się ze zmianami biologicznymi małżonków, często zaprzestaniem pracy zawodowej, z chorobą lub śmiercią rodziców męża lub żony, a także z nieumiejętnością odnalezienia się w nowej roli – babci i dziadka. Jeśli empatyczne relacje nie ukształtowały się do tej pory pomiędzy małżonkami, to zbudowanie ich w tym okresie życia może być trudne, chociaż nie jest to niemożliwe do osiągnięcia.

Okres starzenia się – to czas, w którym następują szybkie zmiany biologiczne związane ze starzeniem się organizmu. Obniża się w tym czasie wydolność psychiczna i fizyczna człowieka, a pojawiające się zmiany przejawiają się w zachowaniu. W tym okresie życia, ma miejsce weryfikacja dotychczasowego życia, dokonywany jest bilans życiowy, ocena osiągnięć całego życia. Jeżeli ta

ocena okaże się pozytywna, to pozwala na spokojne, wspólne przeżycie okresu starości, jeżeli negatywna – może się pojawić *kryzys rozpaczy*. Powodem rozpacy może być też choroba lub śmierć współmałżonka, niegodzenie się ze starością i koniecznością śmierci.

Na wszystkich, opisanych powyżej, etapach życia, mogą pojawiać się też *kryzysy egzystencjalne*, związane z utratą zaufania do ludzi, utratą wiary, zagubieniem systemu wartości, itp. Pojawiają się także różne kryzysy sytuacyjne. Jednak przez wszystkie te konflikty i kryzysy można przejść o wiele łagodniej wówczas, gdy w ich rozwiązanie włączają się zdolności empatyczne, takie jak: rozumienie innych, wyczuwanie ich możliwości rozwoju, nastawienie usługowe i wspieranie różnorodności postaw oraz zachowań najbliższych nam osób. Wtedy, gdy kryzysy są przeżywane w sposób konstruktywny, stanowią kolejne kroki ku dojrzałości osobowej poszczególnych członków rodziny oraz sprzyjają rozwojowi całego systemu rodzinnego.

Empatia a subiektywne poczucie zadowolenia w małżeństwie i w rodzinie

Wydaje się, że szczęśliwe i udane małżeństwo jest jednym z najważniejszych celów życiowych, jakie stawiają sobie ludzie, a realizacja tego celu wpływa na ogólne zadowolenie z życia. Wśród wielu czynników decydujących o pomyślności w małżeństwie, najważniejsze wydają się tkwić w osobowości małżonków. Jednym z istotnych czynników osobowościowych, decydujących o udanym małżeństwie, okazuje się być empatia. Z badań Wojcieszke³³ wynika, że obecność empatii jest jednym z podstawowych warunków pojawienia się intymności w małżeństwie. Empatia stwarza warunki do pojawienia się otwartości – co procentuje większą znajomością partnera, a to z kolei, zwiększa efektywność oddziaływania empatii na poprawne kształtowanie się relacji małżeńskich i rodzinnych.. Jeśli nie ma empatii w małżeństwie, to małżonkowie mogą zacząć poszukiwać źródeł własnej identyfikacji u innych osób w rodzinie, np. u swoich rodziców, co nie sprzyja rozwojowi wysokiej jakości małżeńskiego związku, bowiem istotnym warunkiem udanego związku jest odseparowanie się małżonków od wpływów rodziny generacyjnej³⁴.

Badania Longa i Andrews³⁵ wykazały, że postrzeganie faktu przyjmowania naszej perspektywy życia przez partnera związku małżeńskiego, jest silnie powiązane z zadowoleniem z małżeństwa. Ogólny poziom empatii w małżeństwie zależy oczywiście w znacznym stopniu od ogólnego poziomu zaspokojenia

³³ B. Wojcieszke, *Psychologia miłości*, Gdańsk 1999.

³⁴ J. Rostowski, *Zarys psychologii małżeństwa*, Warszawa 1987.

³⁵ Za: M.H. Davis, *Empatia. O umiejętności współodczuwania*, Gdańsk 2001.

podstawowych potrzeb małżonków³⁶. Z badań Szopińskiego³⁷ wynika, że w małżeństwach o niskiej więzi emocjonalnej, partnerzy mają problemy ze współodczuwaniem, współrozumieniem i współdziałaniem. Badania tego autora wykazały, że w małżeństwie nie może zaistnieć doskonałe, wzajemne zrozumienie i jednocześnie słabe współodczuwanie i niesatysfakcjonujące współdziałanie.

Badania Braun-Gałkowskiej³⁸ wykazały, że cechami współwystępującymi ze szczęściem małżeńskim są: refleksyjność, dojrzałość osobowa, krytycyzm, aktywność oraz zainteresowanie innymi, nasycone empatią. Natomiast w relacji z niepowodzeniami w małżeństwie pozostają: niedojrzałość, brak refleksji, upór, obojętność na sprawy innych, mała aktywność i niezdolność do empatii. Osoby w kontaktach społecznych nastawione tylko na siebie, bez umiejętności wczucia się w sytuację drugiego człowieka, w oczekiwaniach od małżeństwa kierujące się wyłącznie własnymi potrzebami – nie są w stanie przyjąć strategii współpracy. Ukształtowanie nastawienia wyłącznie na własną korzyść jednego z partnerów, prowadzi do niepowodzeń ich obojga.

Z doświadczeń w zakresie poradnictwa małżeńskiego³⁹ wynika, że w większości małżeństw przeżywających narastające konflikty i kryzysy, poczucie wzajemnego oddalania się lub trudności w pożyciu seksualnym, że występują zaburzenia w komunikacji interpersonalnej. Do najczęstszych przyczyn tego typu trudności należą: brak umiejętności otwartego komunikowania swoich emocji, postaw i oczekiwań oraz nieumiejętność odbierania informacji – związana z brakiem odczuwania empatii.

Podstawa empatycznego komunikowania się zdeterminowana jest biologicznie, jest automatyczną i mimowolną ekspresją stanów wewnętrznych człowieka. Ponadto jest ona pierwszą, pojawiającą się w rozwoju człowieka, formą nawiązywania kontaktu z otoczeniem społecznym. Okazuje się, że dobrze rozwinięte umiejętności przyjmowania ról społecznych, w tym ról rodzinnych, pozwalają skutecznie dopasować nasze zachowania do oczekiwań innych ludzi, co pozwala na harmonijne kształtowanie stosunków międzyludzkich. Levinger⁴⁰ wykazał, że prawidłowa komunikacja w sferze emocjonalnej prowadzi do tworzenia się poczucia wzajemnej bliskości. Empatyczna komunikacja powstaje poprzez wzajemne współodczuwanie stanów psychicznych, przez troskę, czułość, wrażliwość i zapewnia poczucie bezpieczeństwa, akceptacji, poczucie swej wartości i odczuwanie wsparcia ze strony innych osób. Zdolność do empatycznego komunikowania się nadaje życiu specyficzną barwę, daje poczucie szczęścia,

³⁶ J. Rostowski, *op. cit.*

³⁷ J. Szopiński, *Więź psychiczna a zadowolenie z małżeństwa*, „Problemy Rodziny” 1981, nr 5, s. 17–21.

³⁸ M. Braun-Gałkowska, *Miłość aktywna: psychiczne uwarunkowania powodzenia*, Warszawa 1985.

³⁹ L. Gapiak, *Gdy stajesz się mężczyzną*, Warszawa 1980.

⁴⁰ G. Levinger, *Marital cohesiveness and dissolution: An integrative review*, „Journal of Marriage and the Family” 1965, Vol. 27, s. 19–28, za: M. Ryś, *Jakość małżeństwa a komunikowanie się małżonków i sposoby rozwiązywania wzajemnych konfliktów*, „Problemy Rodziny” 1996, nr 5, s. 5–16.

wyzwała ludzką aktywność⁴¹. Prawidłowa komunikacja buduje w małżeństwie poczucie przyjaźni, akceptację, zaufanie, większą otwartość. A postawa życzliwości przyczynia się do usuwania niechęci, rozładowywania napięć, wpływa na podejmowanie specyficznych rozmów. Należy zauważyć, że wielu autorów przywiązuje wagę do pełnego komunikowania w rodzinie zarówno pozytywnych, jaki negatywnych uczuć⁴².

Empatia – w szczególności zdolność do przyjmowania perspektywy współmałżonka i innych członków rodziny – odgrywa bardzo ważną rolę w przewidywaniu konfliktów i zwiększa możliwości ich unikania oraz sprzyja bardziej skutecznym sposobom ich rozwiązywania. Z badań Bazermana⁴³ wynika, że dyspozycja do przyjmowania cudzej perspektywy sprzyja osiągnięciu korzystnego kontaktu i porozumienia.

Na podstawie wielu badań empirycznych i założeń teoretycznych widzimy, że zdolność do empatii jest jednym z podstawowych czynników warunkujących tworzenie się satysfakcjonujących związków interpersonalnych, w tym także w małżeństwie i w rodzinie⁴⁴. Empatia ułatwia trafne rozpoznanie myśli, uczuć i pragnień współmałżonka – a w efekcie lepsze poznanie jego samego. Poznawcza zdolność do przyjmowania cudzego punktu widzenia zwiększa ogólne zadowolenie ze związku, ponieważ pomaga unikać negatywnych zjawisk i procesów emocjonalno-poznawczych, takich jak: sztywność postaw, konflikt czy zazdrość lub nietolerancja⁴⁵. Współbrzmienie emocjonalne poprawia natomiast ogólną satysfakcję z życia, ponieważ wzmaga powstawanie pozytywnych zjawisk i procesów, takich jak: dobre porozumiewanie się, wsparcie i wzajemna pomoc⁴⁶.

Z badań Kalliopuskiej⁴⁷ wynika, że empatia wydaje się być związana z pozytywną samooceną, tolerancją, wyrozumiałością wobec siebie i innych, optymizmem i zaufaniem oraz ze zdrowiem psychicznym. Tym samym zapobiega zachowaniom agresywnym i ułatwia rozwiązywanie konfliktów. A zatem, empatia powinna sprzyjać odczuwaniu zadowolenia z małżeństwa. Hipotezę głoszącą, że wyższy poziom empatii u współmałżonków sprzyja odczuwaniu przez nich wyższego poziomu szczęścia małżeńskiego, testowali w swoich badaniach Sitarczyk i Waniewski⁴⁸. W badaniach przeprowadzonych w grupie 30 małżeństw w różnym

⁴¹ M. Sitarczyk, A. Waniewski, *Rola empatii w małżeństwie*, „Małżeństwo i Rodzina” 2002, nr 2, r. I, s. 26.

⁴² H. Sęk, *Psychologia kliniczna*, Warszawa 2005.

⁴³ Za: M.H. Davis, *op. cit.*

⁴⁴ J. Rostowski, *op. cit.*; T. Rostowska, *Małżeństwo, rodzina, praca a jakość życia*, Kraków 2008; E. Aronson, T.D. Wilson, R.M. Alert, *op. cit.*; M. Braun-Gałkowska, *Miłość aktywna...*, *op. cit.*; D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna...*, *op. cit.*; B. Wojcieszke, *op. cit.*

⁴⁵ Za: M. Sitarczyk, A. Waniewski, *op. cit.*

⁴⁶ B. Wojcieszke, *op. cit.*

⁴⁷ M. Kalliopuska, *Holistyczny model empatii*, „Nowiny Psychologiczne” 1994, nr 4, s. 57–62.

⁴⁸ M. Sitarczyk, A. Waniewski, *op. cit.*

wieku (od 19 do 36 lat), mieszkających w większości w dużych miastach, o stażu małżeńskim od 1–2 do 4–5 lat, w których 57% nie posiadało dzieci, a pozostałe 43% miało jedno dziecko oraz gdzie wśród badanych przeważało wykształcenie wyższe, w badaniach: Kwestionariuszem Rozumienia Empatycznego⁴⁹ oraz Kwestionariuszem Szczęścia Małżeńskiego⁵⁰, autorzy uzyskali następujące wyniki: płeć różnicuje poziom empatii – badane kobiety wykazały wyższy poziom empatii; osoby nieposiadające dzieci cechowały się istotnie wyższym poziomem empatii; średni poziom obu badanych cech (empatii i satysfakcji małżeńskiej) mieścił się w badanej grupie w obszarze wyników przeciętnych; stwierdzono też słabą, ale istotną statystycznie tendencję do zwiększonego zadowolenia z małżeństwa wraz ze wzrostem zdolności empatycznych współmałżonków. Inaczej mówiąc, osoby bardziej empatyczne okazały się bardziej szczęśliwe w małżeństwie. W sposób istotny osoby statystycznie zadowolone i niezadowolone w małżeństwie, różniły się poziomem empatii. Uzyskane wyniki badań wskazują więc na to, że im bardziej empatyczna jest osoba, tym ma większą szansę na odczuwanie satysfakcji w pożyciu małżeńskim. Zależność ta znajduje potwierdzenie w literaturze, gdzie wskazuje się, że zdolność do empatii jest jednym z podstawowych czynników warunkujących tworzenie satysfakcjonujących związków interpersonalnych, w tym związków małżeńskich. Można sądzić, że dzieje się tak z tego powodu, że zdolność do empatii jest związana z poziomem dojrzałości psychicznej jednostki. Należy jednak podkreślić, że nawet gdyby była ona dostatecznie rozwinięta w momencie zawierania małżeństwa, to jednak, powinna być nadal rozwijana, po to, aby nadążyć za różnorodnymi sytuacjami życiowymi towarzyszącymi życiu w rodzinie.

Zdolności empatyczne można doskonalić na różne sposoby. Autorzy relacjonowanych badań⁵¹ proponują, aby rozwijać je poprzez stawianie się w sytuacji drugiego człowieka i wyobrażanie sobie jego uczuć. Takie ćwiczenia mogą być dla małżonków źródłem dodatkowej radości.

Warto również zaznaczyć, że ograniczenia oddziaływania empatii są najmniejsze wówczas, gdy empatia zostaje osadzona w odpowiednich zasadach moralnych doznających ją osób⁵². Zasada działania tego mechanizmu, wg Hoffmana, jest następująca: poznawczy wymiar zasady moralnej (łącznie z jej właściwościami formalnymi, jako kategorii oraz jej znaczeniem semantycznym) pomaga nadać strukturę i stabilność afektom empatycznym, co sprawia, że stają się one mniej podatne na błędy. Tak właśnie działają nasze, ukształtowane już reprezen-

⁴⁹ A. Węgliński, *Opracowanie kwestionariusza rozumienia empatycznego innych ludzi KRE*, „Zdrowie Psychiczne” 1983, 4. s. 13–21; A. Węgliński, *Trafność Kwestionariusza rozumienia empatycznego innych ludzi (KRE)*, [w:] *Techniki Kwestionariuszowe w diagnostyce psychologicznej*, red. R.L. Drwal, Lublin 1987, s. 63–79.

⁵⁰ K. Pospiszyl, *Kwestionariusz Szczęścia Małżeńskiego jako metoda oceny stopnia zadowolenia z małżeństwa*, „Problemy Rodziny” 1991, nr 4, s. 7–13.

⁵¹ Np.: M. Sitarczyk, A. Waniewski, *op. cit.*

⁵² M.L. Hoffman, *Empatia a rozwój moralny*, Gdańsk 2006.

tacje poznawcze: „wychwytyją” one działanie bodźca, łącznie z uczuciami, jakie on wzbudza, nadają mu strukturę i stabilizują ludzkie reakcje na bodziec⁵³. Aby empatia mogła być zakorzeniona w przyjętej zasadzie moralnej, musi być z nią spójna, to znaczy musi kierować ludzi ku takim samym zachowaniom, co dana zasada. Hoffman opisał w jaki sposób empatia staje się zakorzeniona w zasadzie moralnej, w jaki sposób korzysta ona z tego zakorzenienia oraz jak działa na rzecz danej zasady moralnej (jako podstawa motywacji). Wskazał też na istotne znaczenie empatii w rozwiązywaniu dylematów moralnych dotyczących wielu osób wysuwających sprzeczne roszczenia oraz w sytuacji konfliktu między empatią a sprawiedliwością. Ale rozważania te wymagają oddzielnego studium.

Podsumowanie

W podsumowaniu zaprezentowanych rozważań teoretycznych oraz wyników empirycznych badań, dotyczących znaczenia wrażliwości empatycznej w funkcjonowaniu małżeństwa i rodziny, a w szczególności w rozwiązywaniu problemów i konfliktów, jakie pojawiają się w rodzinie w procesie jej rozwoju wynika, że empatia odgrywa niezwykle istotną, pozytywną rolę w kształtowaniu się poprawnych relacji interpersonalnych, także w małżeństwie i rodzinie, na wszystkich etapach ich rozwoju, zarówno w sytuacjach prawidłowego jej funkcjonowania, jak też w przewyciężaniu nieuniknionych kryzysów i konfliktów.

⁵³ *Ibidem.*