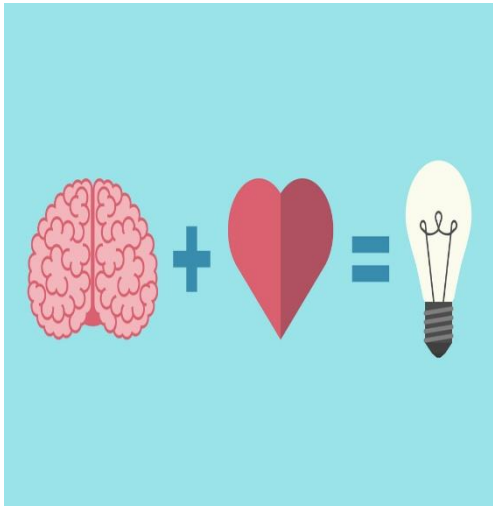


EMPATIJA - ODLIKA POSAMEZNIKA

Pripravila: Karmen Kržan



V trenutni socialni izolaciji so se naši vsakodnevni rituali spremenili. Živimo na razdalji, ki nam ne omogoča veliko fizične bližine z nam pomembnimi osebami. Pa vendar imamo občutek, da smo se kot družba povezali. Sočustvujemo z bolniki in prizadevnim medicinskim osebjem širom sveta. Ljudje ploskajo z balkonov, glasbeniki se združujejo v podporo požrtvovalnim ljudem, ki v teh časih nosijo veliko bremen. Čeprav si fizično nismo blizu, čutimo stisko, strah in zaskrbljenost drug pri drugem. Vživljamo se v drugega in čutimo drugega, čeprav morda osebno nismo prizadeti.



Sposobnost, ko zmoremo razumeti druge ljudi, ko zmoremo razumeti njihova čustva in doživljanje, imenujemo empatija. **»Empatija je sposobnost predstavljati si, kako druga oseba doživlja določeno situacijo,** pravi psihoterapevt Milivojević.

Z empatijo pokažemo, da nam je mar za drugega, kar je pomembna sposobnost v medsebojnih odnosih.

Empatija ni prirojena lastnost ampak se mora pri otroku šele razviti. Način, kako bo otrok funkcioniral kot osebnost v družbi, ni neposredno odvisna od prirojениh lastnosti (genetike) ampak od različnih dejavnikov, od katerih so družinske vzpodbude odločilne. Prve izkušnje s sočutjem doživi otrok ko je v stiski, morda ga je strah, je osamljen, ima bolečine ipd. **Če starši sprejmejo njegova čustva, mu dovolijo, da jih izrazi in ga tako postopoma pomirijo, bo otrok dobil pozitivno izkušnjo vživljanja v drugega.**



Vživljanje v drugega namreč ustvarja bližino in dela odnose prijetne. Prav tako je pomembno, da otroka v skladu z razvojnimi zmožnostmi učimo, kako naj ravna, kadar opazi drugega, ki je v stiski.

Lahko so to njegovi prijatelji ali hišni ljubljenci. Tudi iskreno veselje z drugimi je sočutje, saj razumemo veselje drugega in se veselimo z njim. Praznovanje uspehov v družini je lahko pomemben ritual, najsi bo to upihnjena prva svečka, prvi koraki, prva vožnja s kolesom, dobro opravljena naloga ipd.



Nasprotje empatični, sočutni osebi so narcisoidne osebnosti, ki ne zmorejo razviti globoke ljubezni do drugega. Tudi narcisoidne osebnosti se, po Milivojeviću, razvijejo v družinskem okolju. **Oboževani otroci,** kot jih avtor imenuje, **dobivajo nenehne pohvale in nagrade, ki pa niso realne.** To vodi v razvoj nerealne pozitivne samopodobe. Prepričani so, da so večvredni in izjemni. **Takšne osebnosti imajo pomanjkljivo razvito sočutje, niso zmožni globoke in pristne ljubezni do drugega.** Predvsem zadnjih deset let je takšen tip osebnosti v porastu.



Sedanji čas nam nudi veliko priložnosti, da pokažemo empatijo, da opazimo in začutimo druge, da damo drugim občutek, da niso sami. Bodisi v družini ali v okolici. Bolj kot kadarkoli lahko sedaj tudi otrokom

doma, z lastnim zgledom, pokažemo, kako empatija zbližuje. To bo najboljše seme za razvoj bodočih čutečih odraslih.

Več o tej tematiki:

Gašperlin, Izidor. 2016. *Čutim, torej sem!* GI svetovanje.

Milivojević, Z. 2018. Čari narcisoidnih. Delo (25. 8.2018).

Milivojević, Z. 2008. *Emocije*. Psihopolis Institut.