

WSPÓŁCZUCIE

ODCZUWANIE I OKAZYWANIE EMOCJI CZĘSTO TRAKTOWANO, A NAWET NADAL TRAKTUJE SIĘ, JAKO OZNAKĘ SŁABOŚCI. TYMCZASEM BADANIA DOWODZĄ, ŻE ZACHOWANIA ALTRUISTYCZNE, OPARTE NA SYMPATII CZY WSPÓŁCZUCIU, PRZYNOSZĄ KORZYŚCI NIE TYLKO OTOCZENIU, ALE I PRZEJAWIAJĄCEJ JE OSOBIE.

Magdalena Widłak-Langer

Ocenianie przychodzi nam z ogromną łatwością. Przekonani o słuszności i obiektywności własnych ocen, lubimy dzielić się nimi z innymi. Tymczasem bywają one często pochopne i krzywdzące. Oceniamy nie tylko to, jacy są ludzie, jak się zachowują, ale też okazywane przez nich emocje. Poddajemy ocenie przejawy empatii, współczucia bądź altruizmu, które wielu wydają się na tyle iluzoryczne i trudne do pojęcia, że zaczynają wątpić w ich istnienie. Zdarza nam się wierzyć, że brak współczucia czy emocji jemu pokrewnych wpisany jest w naturę człowieka.

ROLA EMOCJI

Przez setki lat uznawano, że uczucia stanowią źródło zachowań irracjonalnych. Najświeższe badania wykazują jednak, że emocje odgrywają w życiu człowieka (i zwierząt) znaczącą rolę adaptacyjną. Wpływ współczucia na rozwój i przetrwanie gatunku ludzkiego jest nie do przecenienia.

Ludzie potrafią bezinteresownie działać dla dobra innych, co wynika tyleż z uwarunkowań społeczno-kulturowych, co biologicznych. Nie brzmi zatem zbyt przeko-

nująco sąd, że okazywanie współczucia czy życzliwości może być komuś zupełnie obce i całkowicie nieznane. Człowiek nie tylko potrzebuje doświadczać współczucia, ale też obdarowywać nim innych.

NEUROLOGICZNE PODSTAWY WSPÓŁCZUCIA

W okazywaniu współczucia daje się zaobserwować pewne prawidłowości. Jesteśmy bardziej skłonni współczuć, to fakt, osobom bliskim (np. matki są bardziej współczujące wobec własnych dzieci). Aktywizuje się przy tym ściśle określona część naszego mózgu, która odpowiada także za odczuwanie pozytywnych emocji.

Współczucie jest reakcją wrodzoną. Zarówno w sytuacji, gdy realizujemy osobiste pragnienia, jak i wtedy, gdy staramy się wesprzeć drugą, niekoniecznie bliską nam osobę, okazując jej współczucie, nasz mózg pracuje podobnie. Związku pomiędzy współczuciem a specyfiką pracy mózgu nie sposób jednak ograniczyć do relacji rodzinnych.

Współczuciu odpowiada również określona reakcja autonomicznego układu nerwowego (AUN), ten zaś pełni najważniejszą funkcję w regulacji przepływu krwi oraz

oddechu. Jeśli w sytuacji zagrożenia wywołającego poczucie lęku obserwujemy szybsze bicie serca oraz przyspieszony i spłycony oddech (nasze ciało przygotowuje się do reakcji „uciekaj albo walcz”), to w momencie, gdy komuś współczujemy, ten sam układ zaczyna funkcjonować inaczej. Częstotliwość pracy serca spada. Cały organizm zaznaje spokoju. Czujemy ulgę. Wzrasta poziom wydzielanej oksytocyny (hormonu miłości), która (pokazały to badania przeprowadzone na gryzoniach) z jednej strony wpływa na budowanie silniejszych więzi, z drugiej natomiast „prowokuje” opiekuńcze zachowania w stosunku do potomstwa.

WSPÓŁCZUCIE A ZACHOWANIA ALTRUISTYCZNE

U osób podejmujących działania, którym towarzyszy okazywanie współczucia (ciepły uśmiech, przyjazne gesty, pozytywne

nastawienie), wydziela się więcej oksytocyny niż u osób, które takich działań nie podejmują. Oznacza to, że współczucie okazywane innej osobie wpływa na nasze samopoczucie. Ponieważ pozytywne bodźce są bardzo silne, działanie to podlega samoregulacji. Prawdopodobnie powtórzymy je, żeby ponownie poczuć się lepiej.

Współczucie może wpływać na podejmowanie przez człowieka działań o charakterze altruistycznym. Spotykanie ludzi żyjących w cierpieniu sprawia, że skłonni jesteśmy wyobrazić sobie ich ból czy udrękę. Pozwala nam to wyjść poza własną perspektywę. Empatia to jedna z ważniejszych ludzkich cech. Mobilizuje do zaspokajania potrzeb drugiego człowieka, który doznaje krzywdy. Można powiedzieć, że stanowi nieodłączny element istnienia.

Kiedy ktoś inny cierpi, w naszym mózgu aktywizują się obszary odpowiedzialne



za ból, mimo że w rzeczywistości go nie doświadczamy. Pracę podejmuje także tzw. ciało migdałowate (detektor zagrożenia), ponieważ czujemy obawę, iż sytuacja, która powoduje cierpienie innych, spotka również nas.

PRZEJAWY WSPÓŁCZUCIA

Badając formy okazywania współczucia, skupiano się zazwyczaj na środkach werbalnych. Tymczasem współczucie można okazywać nie tylko w ten sposób. Na obniżenie poziomu przykrych emocji mają wpływ także różnego rodzaju sygnały pozawerbalne. Wysyłając je, pozwalamy ludziom potrzebującym wsparcia dostrzec w nas osoby o ciepłym usposobieniu i nawiązać z nami długotrwałą relację.

Istnieje pewien szczególny wyraz współczucia związany z mimiką twarzy. Uniesione, nieco zmarszczone brwi oraz zatroskane, ciepłe spojrzenie to czyste i łatwo dostrzegalne z zewnątrz przejawy współczucia. Nie bez znaczenia jest też dotyk. Umieszczone pod skórą receptory uwalniają na skutek fizycznego kontaktu (np. przytulenia) oksytocynę, która stymuluje nasze poczucie przyjemności. Co ciekawe, np. u szczurów ta niewielka, wydawałoby się, zmiana może odwrócić skutki wcześniejszej izolacji oraz wzmocnić system odpornościowy organizmu.

Eksperyment przeprowadzony przez Dachera Keltnera ujawnił, że dotyk jest równie istotnym co komunikat słowny sposobem okazywania emocjonalnego wsparcia. Badacz umieścił w jednym pokoju przedzielonym ścianą dwie nieznające się osoby, które nie miały ze sobą kontaktu wzrokowego. Kontakt fizyczny umożliwiał otwór wykonany w dzielącej przestrzeń

ścianę. W trakcie badania jeden z uczestników dotykał kilkakrotnie przedramienia drugiego, usiłując w ten sposób przekazać swoje emocje (wdzięczność, współczucie). Zadaniem drugiej było je zinterpretować – udało się.

PODSUMOWANIE

Z badań wynika, że współczucie leży w ludzkiej naturze i ma ogromny wpływ na nasze zachowanie oraz otaczających nas ludzi. Mamy jednak mniejszą skłonność do dziedziczenia emocji pozytywnych. Oznacza to, że nie są one zdeterminowane przez DNA na tyle, na ile skłonni bylibyśmy przypuszczać. Pod tym względem większą plastyczność, a tym samym zależność od doświadczeń, wykazują odpowiednie struktury mózgu, które uaktywniają się na skutek odczuwania pozytywnych emocji. Można więc pracować nad nimi i pielęgnować je.

Warto dodać, że okazywanie współczucia mobilizuje człowieka do altruistycznego zachowania oraz niesienia pomocy innym – bez względu na wiek, orientację czy wyznanie.

BIBLIOGRAFIA:

- » D. Keltner, J. Marsh i in., *The Compassionate Instinct*, Nowy Jork 2010.
- » J.K. Rilling, D.A. Gutman i in., *A Neural Basis for Social Cooperation*. „Neuron” 2002, nr 35, s. 395–405.



MAGDALENA WIDELAK-LANGER

Psycholog, prowadzi sesje w Wirtualnym Gabinecie Psychologicznym oraz warsztaty stacjonarne, założycielka www.psychetee.pl, ambasadorka Lekcji Akceptacji (Fundacja Na Niebiesko).