Aneta Bednarska
Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie
ORCID: 0009-0008-7382-2474

DOI: 10.24917/20838972.21.8

Mediacje rodzinne a wybrane teorie empatii

Współczesny świat bardzo często porusza pojęcie empatii, poszukując roli, jaką empatia odgrywa w kształtowaniu prawidłowych relacji międzyosobowych. Wiele mówi się o konieczności bycia empatycznym wobec siebie i drugiego człowieka. Ogromny sukces osiągnęła również ciesząca się nieustannym zainteresowaniem komunikacja empatyczna, powszechnie znana pod skróconą nazwą NVC (ang. *Nonviolent Communication*, pol. porozumienie bez przemocy). Również w procesie mediacji empatia odgrywa istotną rolę, a opisane przez twórców empatii modele są praktycznie wykorzystywane przez mediatorów, którzy prawdopodobnie nigdy się z nimi nie zetknęli. Podczas procesu mediacyjnego posługują się oni technikami pobudzania empatycznego, nie mając pełnej świadomości tego, jak potężnym narzędziem dysponują.

Niniejszy artykuł ma na celu prezentację wybranych teorii i modeli empatii oraz ukazanie ich praktycznego zastosowania w procesie mediacji, zwłaszcza dla mediacji rodzinnej, którą charakteryzuje niespotykana w innych mediacjach, specyficzna jedynie dla rodzin więź występująca między stronami. Również towarzyszące tym mediacjom bardzo silne, często negatywne emocje, uniemożliwiają stronom wejście w konstruktywny dialog. Dlatego też tak istotną kwestią jest posiadanie przez mediatorów wiedzy na temat opisanych modeli teoretycznych empatii, aby mogli oni w pełni wykorzystać potencjał stosowanych technik.

Co kryje się pod pojęciem empatii?

W celu pełniejszego zobrazowania omawianego zagadnienia niezbędne jest przybliżenie definicji *empatii* oraz odwołanie się do kilku badaczy, którzy przyczynili się do rozwoju tegoż pojęcia.

Słowo *empatia* pochodzi od greckiego *mpátheia*, oznaczającego 'cierpienie', i jest definiowane jako zdolność odczuwania stanów psychicznych innych osób (empatia emocjonalna) oraz umiejętność przyjęcia sposobu myślenia innych osób, spojrzenia z ich perspektywy na rzeczywistość (empatia poznawcza). Sam poznawczy komponent empatii, czyli zdolność wyobrażenia sobie perspektywy myślowej należącej do innej osoby, określany jest mianem decentracji[1].

Decentracja interpersonalna to pojawiająca się pomiędzy ósmym a dziewiątym rokiem życia umiejętność spostrzegania wewnętrznych powodów zachowań innych osób, będąca efektem zdolności do przybierania innej niż własna perspektywy. Zdolność do decentracji wpływa na rozwój moralny oraz zachowania prospołeczne jednostki. Decentracji może – ale nie musi – towarzyszyć komponent emocjonalny empatii, czyli zdolności jednoczesnego współodczuwania stanów emocjonalnych innej osoby[2].

Teorie empatii i ich autorzy

Za jednego z ojców pojęcia empatii uważa się Teodora Lippsa. W latach 90. XIX wieku stworzył on tzw. motoryczną teorię empatii. Zdefiniował empatię jako wrodzoną, mimowolną, izomorficzną reakcję na emocję wyrażoną przez inną osobę. Zauważył, że ludzi cechuje naturalna skłonność do naśladowania zachowań innych oraz ekspresji mimicznej, która pozwala im na dostęp do cudzych przeżyć i emocji. Jego teoria „wczucia się" stała się podstawą dalszych badań nad empatią jako istotnym mechanizmem interakcji społecznych[3].

Na podstawie opracowanych założeń zagadnienie „wczucia się" pogłębiła w swojej pracy doktorskiej Edyta Stein. Zauważyła ona, że warunkiem zaistnienia „wczucia się" jest podobieństwo, które może zaistnieć na trzech płaszczyznach: cielesno-psychicznej (płeć), osobowościowej oraz struktury aksjologicznej (wartości). Poza skupieniem się na przekazywanej treści (określanej mianem *mediacji słownej*) Stein wyróżnia nośniki zapośredniczające wczucie, takie jak: głos słuchanej osoby, bolesna mina czy drżenie rąk[4]. Jej zdaniem „wczucie się" pełni również rolę edukacyjną, gdyż spotkanie z drugim człowiekiem, który umożliwia wczucie się w jego przeżycia

1 J. Trempała, *Psychologia rozwoju człowieka. Podręcznik akademicki*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2011, s. 209, 232, 236, 245, 250, 258.

2 *Empatia* [hasło], https://pl.wikipedia.org/wiki/Empatia (dostęp: 1.03.2023)

3 W. Gulin, *Theodora Lippsa psychologiczna koncepcja empatii*, „Forum Psychologiczne" 1997, t. II, nr 1, s. 27.

4 J. Guerrero van der Meijden, *Zagadnienie wczucia według Edyty Stein a symbole Auschwitz*, „Filozofia Religii" 2017, nr 1, s. 57.

(doświadczenia źródłowe), może wpływać na kształtowanie osoby, która go (wczucia) doświadcza[5].

Kolejną osobą, która zajmowała się zagadnieniem empatii, był Carl Rogers. Ten amerykański psycholog i psychoterapeuta stworzył koncepcję postawy empatycznej, na której to koncepcji oparł swój model terapeutyczny – psychoterapię skoncentrowaną na kliencie. Rogers dostrzegł, jak istotną rolę w procesie terapeutycznym odgrywa zrozumienie drugiej osoby (klienta). Podczas terapii starał się zatem aktywnie słuchać, używać parafraz i precyzyjnie ujmować uczucia swoich klientów (odzwierciedlenie). Zauważył, że techniki te nie tylko redukują bariery w postaci lęku czy postaw obronnych, ale również przyczyniają się do zwiększenia poczucia bezpieczeństwa klientów. Uważał, że klient, który doświadcza empatii, jest bardziej skłonny do altruizmu i odwzajemniania czynów[6].

Do powstania języka empatycznego – porozumienia bez przemocy przyczynił się uczeń Rogersa – Marshall Rosenberg. Ten amerykański mediator dostrzegł, że przyczyną konfliktów między ludźmi jest niemożność zaspokojenia potrzeb, które są dla nich szczególnie istotne. Stworzył zatem czterostopniowy model komunikacji, który w ostatnich latach stał się bardzo popularny i, podobnie jak techniki aktywnego słuchania, jest także wykorzystywany w procesie mediacji.

Najszerzej empatię opisali Martin Hoffman, który przeanalizował empatię i rozwój moralny człowieka na przestrzeni jego życia od niemowlęctwa po dorosłość, oraz Marc Davids, który stworzył rozbudowany model empatii.

Teoria Theodora Lipssa i model Marca Davidsa a rozwój empatii Hoffmana

Theodor Lipps uważał, że proces empatii składa się z trzech płaszczyzn poznania, które następują błyskawicznie po sobie. Pierwsza z nich to obserwacja zmysłowa. Obserwator automatycznie naśladuje i dostosowuje zmiany w swojej twarzy, głosie i postawie do najdrobniejszych zmian zachodzących w emocjonalnej ekspresji drugiej osoby. Lipps określił ten etap mianem „obiektywnej mimikry motorycznej".

Drugą płaszczyzną jest obserwacja wewnętrzna – sprowadza się ona do ujęcia własnego „ja", a więc do odniesienia obserwowanej sytuacji do swoich doświadczeń.

5 E. Stein, *O zagadnieniu wczucia*, Wydawnictwo Karmelitów Bosych, Kraków 2014, s. 59–70.

6 C.R. Rogers, *O stawaniu się osobą. Psychologia*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2021, s. 44–84.

Trzecią płaszczyzną mechanizmu empatii jest wczucie. Wczucie zawiera w sobie dwie poprzednie płaszczyzny wyszczególnione przez Lippsa.

Pojęcie mimikry pojawia się również u Martina Hoffmana, który wyszczególnił pięć trybów empatycznego pobudzania, które umożliwia zmianę perspektywy. Są to: mimikra, warunkowanie klasyczne oraz bezpośrednie kojarzenie, a także mediacja słowna (kojarzenie pośrednie) i przyjmowanie ról. Wszystkie te tryby wykorzystywane są również przez mediatora w sposób bardziej lub mniej świadomy, gdyż teorie te oraz ich znaczenie dla mediacji nie są przedmiotem szkoleń dla mediatorów.

Poddając analizie mechanizmy trybów pobudzania empatycznego, warto zadać pytanie: Co sprawia, że przyczyniają się one do zaistnienia empatii?

Zdaniem Hoffmana, mimikra stanowi samo jądro empatii. Już od niemowlęctwa obserwujemy sposoby wyrażania uczuć przez innych osób i automatycznie je naśladujemy. Doskonale można to zaobserwować u niemowląt, które odpowiadają uśmiechem na uśmiech matki. Opisane przez Hoffmana badania dowodzą, że napięcie mięśni twarzy odpowiadające za daną emocję – radość czy smutek – ma wpływ na nasze samopoczucie i odbiór sytuacji zewnętrznej. Dzieje się tak, dlatego, że mózg przejmuje kontrolę i sprawia, że czujemy się tak, jak obserwowany przez nas człowiek. Okazuje się, że nie tylko noworodki mają skłonności do nieświadomego naśladownictwa, również dorośli naśladują wyraz twarzy niemowlęcia czy innych dorosłych[7].

Naśladownictwo w ujęciu Hoffmana jest pierwszym z wyszczególnionych przez niego mechanizmów wzbudzania empatii. Mechanizmy te są wbudowane w nasz układ nerwowy.

Autor wyróżnił dwa etapy mimikry: naśladownictwo i sprzężenie zwrotne, które są sterowane poleceniami z ośrodkowego układu nerwowego. Mimikra umożliwia funkcjonowanie szybko działających mechanizmów, dzięki którym człowiek jest zdolny do empatii i odczuwania emocji innej osoby nawet wtedy, gdy wcześniej sam empatii i takich emocji nie doświadczył – jak to ma miejsce w przypadku niemowląt. Mimikra jest jedynym mechanizmem wzbudzania empatii, który zapewnia dopasowanie nie tylko uczuć, ale też wyrazów uczuć obserwatora do uczuć i wyrazów uczuć osoby obserwowanej w przypadku bezpośredniego spotkania. To dopasowanie ekspresji emocjonalnej jest aktem komunikacji. Dostarcza odbiorcy szybki i precyzyjny przekaz niewerbalny[8].

7 M.L. Hoffman, *Empatia i rozwój moralny*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2006, s. 38.

8 Tamże, s. 50.

Drugim mechanizmem wzbudzania empatii w dzieciństwie, zwłaszcza w pierwszych latach zanim dziecko opanuje mowę, jest warunkowanie klasyczne. Związane jest ono z doświadczeniem, które stanowi bodziec dla wyzwolenia reakcji na niego. Jako pierwszy eksperyment nad warunkowaniem klasycznym przeprowadził Iwan Pawłow, dlatego też jest ono określane również mianem „warunkowania pawłowskiego". Warunkowanie klasyczne jest procesem, w którym uczymy się kojarzyć bodźce z reakcjami i dzięki temu działać w sposób przewidywalny. Poprzez ten proces uczenia się dziecko może odczuwać cierpienie empatyczne będące reakcją wynikającą z warunkowania za każdym razem, gdy widzi cierpiącą osobę, a jednocześnie niezależnie od tego odczuwa własne cierpienie.

Odmianą warunkowania klasycznego może być kojarzenie bezpośrednie. W odróżnieniu od warunkowania nie jest konieczne wcześniejsze osobiste doświadczenie. Jedynym warunkiem jest wystąpienie u obserwatora w przeszłości bólu lub dyskomfortu, które mogą być później przywoływane przez oznaki cierpienia innych osób, lub przez okoliczności podobne do tych, które mu towarzyszyły w przeszłości. Kojarzenie bezpośrednie ma zatem szerszy zasięg od warunkowania klasycznego i umożliwia dzieciom odczuwanie empatii wobec różnorodnych rodzajów cierpień innych osób[9].

Czwartym mechanizmem pobudzenia empatycznego jest mediacja słowna (kojarzenie pośrednie). Centralne miejsce w tym trybie zajmuje język. Stan cierpienia emocjonalnego osoby obserwowanej jest przekazywany w sposób werbalny. W takim przypadku słowa stają się bodźcami warunkowymi. Konkretne słowo może wywołać strach lub niepokój. Każde słowo jest nośnikiem konkretnego znaczenia, przy czym należy brać pod uwagę możliwe przeszkody związane z samym procesem kodowania i dekodowania. Język staje się w tym przypadku mediatorem – pomostem łączącym uczucia „ofiary" z doświadczeniami obserwatora. Komunikaty słowne mogą dotyczyć zarówno samych uczuć, jak i okoliczności, w której znalazła się osoba obserwowana. Najczęściej dotyczą obu z nich. Empatia następuje na skutek dekodowania komunikatu osoby obserwowanej oraz odniesienia go do własnych doświadczeń obserwatora. Obserwator może pod ich wpływem doświadczyć wyobrażeń słuchowych oraz wzrokowych, a następnie empatycznie zareagować na te wyobrażenia w odniesieniu do bezpośredniego kojarzenia lub mimikry. Mechanizm ten jest praktycznie wykorzystywany podczas mediacji, kiedy to mediator, korzystając z parafrazy, odzwierciedlenia uczuć, dialogu sokratejskiego, stawia jedną stronę wobec drugiej w roli obserwatora, a sam zarządza całym procesem. Zabieg ten może być szczególnie skuteczny w mediacji rodzinnej. Aby tak jednak było, obserwator

9 Tamże, s. 51.

musi odwołać się do własnego doświadczenia, konkretnego uczucia lub wydarzenia z przeszłości, podczas którego go doświadczył, aby móc w sposób empatyczny odnieść się do słów wypowiadanych przez osobę obserwowaną. Dzięki spójności ekspresji niewerbalnej i werbalnej (empatia pozytywna Lippsa) obserwator może dokładnie ocenić stan osoby obserwowanej i zareagować empatycznie w odpowiedni sposób. Pomocny w tym będzie piąty tryb pobudzenia empatycznego, wyszczególniony przez Hoffamana, którym jest przyjmowanie ról.

Zabieg ten wymaga od obserwatora postawienia się na miejscu drugiej osoby i wyobrażenia sobie, jak by się czuł w danej sytuacji. Mediator za pomocą pytań cyrkularnych, pytań hipotetycznych stawia przed oczami wyobraźni drugiej strony jego samego w tej konkretnej sytuacji, aby mógł wyobrazić sobie, że doświadcza tych samych uczuć, co jego partner[10].

Przyjmowanie ról może przybierać dwie formy. W pierwszej z nich występuje skupienie na „Ja", a w drugiej – skupienie na innej osobie. Zdaniem Hoffmana, skupienie się na „Ja" wywołuje silniejszą reakcję empatyczną. Wynika to z faktu, iż obserwator przyjmujący rolę ofiary przypomina sobie podobne doświadczenie z własnego życia, przez co empatyczna reakcja zostaje wzmocniona. W takiej sytuacji tworzy się bezpośredni związek między afektywnym stanem ofiary a systemem potrzeb obserwatora. W przypadku roli skupionego na innym ogranicza się jedynie do posiadanych informacji o osobie obserwowanej i wyobrażaniu sobie tego, co ona czuje, przez co reakcja empatyczna staje się słabsza. Obserwator może również przechodzić od przyjmowania roli skupionego na „Ja" do przyjmowania roli skupionego na innym, jak również doświadczać obu tych procesów równolegle. Styl ten autor określa mianem typu mieszanego, wskazując, iż może on oddziaływać najsilniej, ponieważ łączy emocjonalną intensywność przyjmowania ról ze skupieniem na „Ja", które może okazać się niestabilne, z bardziej stabilnym skupieniem uwagi na drugiej osobie[11].

Cierpienie empatyczne jest zatem reakcją wywoływaną przez wiele mechanizmów. Na skutek ich redundancji cierpienie empatyczne obserwatora może być silniejsze od rzeczywistego cierpienia ofiary. Różnorodność typów pobudzenia gwarantuje pewien stopień podobieństwa uczuć obu stron. Dodatkowo stanowi prospołeczny motyw moralny mający na celu niesienie pomocy innym, ale przynoszący również korzyść obserwatorowi – odczucie ulgi po udzieleniu pomocy.

Pełniejszy obraz mechanizmu pobudzania empatycznego zaprezentował Mark H. Davids. Systemowy model empatii Davidsa wskazuje na to, że

10 Tamże.

11 Tamże.

empatia jest procesem. Współczesne definicje empatii podkreślają, że empatia zawiera w sobie zarówno czynnik poznawczy, jak i czynnik afektywny, co potwierdza założenia Davisa wskazujące na konieczność wystąpienia bodźca społecznego (dostrzegane emocje i stan innych osób), aby powstająca w umyśle obserwatora emocja odpowiadała emocjom obserwowanego. Obserwator ma świadomość tego, że wzbudzana w nim emocja jest jedynie odzwierciedleniem emocji obserwowanej osoby. Koncepcja Marka H. Davisa wyróżnia dwa dominujące czynniki: emocjonalny i poznawczy[12]. Przystępując do konstruowania swojego modelu, Davis poddał analizie wcześniejsze prace badawcze nad empatią i doszedł do wniosku, że każdy z badaczy zajmował się wybranym, częściowym aspektem procesu empatii, skupiając się na czynniku emocjonalnym lub czynniku poznawczym. Jego model stanowi zatem próbę ujęcia empatii w sposób całościowy.

Czynnik poznawczy, określany również mianem „empatii poznawczej", jest związany ze zdolnością mentalizacji, przyjmowania cudzej perspektywy, wyobrażenia sobie stanów innych osób, odczytywania komunikatów werbalnych i niewerbalnych oraz interpretacji zachowań, rozróżniania własnych emocji i cudzych stanów emocjonalnych.

Czynnik afektywny – empatia afektywna – jest związany z emocjonalnymi, w dużej mierze nieświadomymi procesami, będącymi reakcją na zachowania innych osób. Są to odzwierciedlenia emocji obserwowanej osoby. Empatia ta związana jest z odczuwaniem dyskomfortu w odniesieniu do czyjejś emocji, reaktywnością emocjonalną oraz odczuwaniem empatycznej troski.

Dodatkowo Davis wyodrębnił trzeci behawioralny aspekt empatii. Jest on bezpośrednio związany z zachowaniem się będącym wynikiem empatycznie wytworzonej emocji oraz z podjęciem określonego empatycznego działania.

Model ten definiuje empatię jako szereg reakcji jednostki na zachowania innych osób. W skład modelu wchodzą: warunki poprzedzające (związane z cechami obserwatora jak i sytuacji), procesy (odnoszące się do poznawczych i afektywnych mechanizmów empatii), skutki wewnątrzosobowe (zachodzące u obserwatora pod wpływem procesów) oraz skutki interpersonalne (będące reakcjami behawioralnymi skierowanymi na osobę obserwatora, takimi jak: pomaganie, agresja, zachowania społeczne).

Warunki poprzedzające można podzielić na dwie grupy. Pierwsza z nich ma związek z cechami charakterystycznymi osoby, takimi jak: zdolność odczuwania empatii, wcześniejsze doświadczenia, przyswojenie społecznych

12 M.H. Davis, *Empatia – o umiejętności współodczuwania*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 1999, s. 22.

wartości związanych z empatią, różnice indywidualne związane z umiejętnością przyjmowania cudzej perspektywy, doświadczenia reakcji afektywnych. Drugą grupę stanowią aspekty sytuacyjne, które mają wpływ na reakcję obserwatora, takie jak intensywność sytuacji czy stopień podobieństwa między obserwatorem a obserwowanym.

Zgodnie z modelem, procesy można podzielić na trzy grupy. Do pierwszej grupy można zaliczyć te, które pozbawione są aspektów poznawczych lub wymagają niewielkiej ilości tych procesów („zarażenie się" emocjami, naśladowanie). Drugą grupę stanowią procesy, które wymagają elementarnych umiejętności poznawczych obserwatora (skojarzenia – warunkowanie klasyczne) oraz prostego procesu etykietowania (obserwator uczy się, że zazwyczaj jakaś sytuacja wiąże się z danym uczuciem). Trzecią grupę stanowią najbardziej zaawansowane procesy, do których należą: skojarzenia zapośredniczone językiem, przyjmowanie ról oraz przyjmowanie perspektywy. Procesy te Davis zapożyczył z modelu Hoffmana i jego trybów empatycznego pobudzenia[13].

Zgodnie z modelem u obserwatora wyróżnił on dwa rodzaje skutków interpersonalnych (wewnętrznych): afektywne i poznawcze. Do pierwszej grupy, czyli skutków interpersonalnych afektywnych, należą emocje, które obserwator odczuwa w wyniku obserwacji przeżyć drugiego człowieka. Te można podzielić na: skutki analogiczne – odpowiadające – tożsame z emocjami obserwowanej osoby (empatia pozytywna Theodora Lippsa) oraz skutki reaktywne – odmienne od uczuć obserwowanej osoby (empatia negatywna Theodora Lippsa), do których zaliczamy współczucie. Współczucie definiowane jest jako empatyczna troska, czy też empatyczny gniew opisywany również przez Hoffmana. (Empatyczny gniew zostaje wzbudzony, gdy obserwator jest świadkiem czyjegoś niewłaściwego, okrutnego traktowania.) Innym skutkiem empatycznym może być odczucie dyskomfortu na widok osoby będącej w potrzebie.

Druga grupa, czyli skutki interpersonalne poznawcze, jest związana ze zdolnością do oceny cudzych stanów, a także z sądami atrybutywnymi na temat obserwowanych zachowań. Podczas mediacji rolą mediatora jest udzielenie wsparcia stronom w zakresie sądów atrybutywnych poprzez dopytywanie, doprecyzowanie i rozjaśnianie wypowiedzi stron.

Czwartym wyszczególnionym w modelu Davisa czynnikiem są skutki międzyludzkie. W grupie tej mieszczą się zachowania pomocowe i prospołeczne, jak również zachowania agresywne czy realacje z innymi osobami, kształtowane pod wpływem empatycznych reakcji. Zachowanie agresywne

13 M. Ciechomski, *Wychowanie do empatii. Koncepcja teoretyczna, metody i programy wspierania empatii u dzieci w wieku szkolnym*, Impuls, Kraków 2020, s. 29–30.

związane jest ze zmianą punktu widzenia obserwatora i jego przekonań, gdy jest świadkiem sytuacji, w której ofiara przyzwala na złe traktowanie przez sprawcę. W pierwszej kolejności obserwator otrzymuje pobudzenie empatyczne, jednak gdy zdaje sobie sprawę, że ofiara przyzwala na złe traktowanie przez sprawcę, wówczas w obserwatorze może pojawić się złość, a nawet agresja wobec postawy ofiary i jej samej, zmniejszając tym samym poziom agresji czy złości, który uprzednio był skierowany wobec sprawcy[14].

Na marginesie warto zaznaczyć, że w celu weryfikacji opisanego przez siebie modelu Davis stworzył Indeks Reaktywności Emocjonalnej – wielowymiarowe narzędzie, mierzące różne czynniki i integrujące różne podejścia. Narzędzie to zawierało cztery podskale odnoszące się do poszczególnych czynników w modelu, jednak nie będę się nimi zajmować na tym etapie opisu[15].

Teorie empatyczne mają praktyczne zastosowanie w procesie mediacji

Podczas procesu mediacji mediatorzy korzystają z całego wachlarza technik, których celem jest pobudzenie empatyczne stron. Są to np.: dialog sokratejski, pytania cyrkularne, pytania hipotetyczne (mediacja słowna, przyjmowanie ról – Hoffman), empatia wspomnieniowa (odnosząca się do przeszłości stron – Theodor Lipps), odwołanie się do doświadczeń stron, pozytywne przeformułowanie emocji i ich odzwierciedlenie (mimikra – Hoffman, zasady komunikacji NVC – Rossenberg), weryfikacja i wyartykułowanie potrzeb i oczekiwań stron (zasady komunikacji NVC), przeformułowanie ocen stron na fakty (komunikacja NVC), komunikat „Ja", a także: dowartościowanie, uwrażliwienie stron na siebie nawzajem. W mediacji obecna jest również koncepcja postawy empatycznej Carla Rogersa, którą przyjmuje mediator, aby stworzyć stronom odpowiednie warunki dla zaistnienia dialogu. Empatyczna postawa ma swoje odzwierciedlenie również w zasadach mediacji (neutralność, bezstronność, poufność, postawa szacunku).

Mediacja przede wszystkim daje szansę na zrozumienie perspektywy drugiej strony, jak również na dojście do istoty konfliktu. Jest to możliwe dzięki wykorzystaniu przez mediatora, opisanych przez Hoffamana, trybów pobudzania empatycznego, takich jak: mediacja słowna i przyjmowanie ról. Mediator, zarządzając procesem mediacji i posługując się dialogiem sokratejskim, pytaniami cyrkularnymi oraz hipotetycznymi, stwarza stronom szansę na przyjęcie wzajemnej perspektywy. Ponadto mediacja stwarza

14 Tamże, s. 31.

15 M.H. Davis, *Empatia*..., s. 13.

okazję do wyrażenia potrzeb i oczekiwań (na które zwrócił szczególną uwagę Rossenberg), co sprzyja konstruktywnemu rozwiązaniu konfliktu i wyzwala w stronach gotowość podjęcia czynów altruistycznych. Proces mediacji wpływa zatem również na rozwój moralny stron poprzez umożliwienie im dotarcia do prawdy (metoda majeutyczna) i odniesienia się do własnych doświadczeń (procesy poznawcze) oraz doświadczeń drugiej strony (zaawansowane procesy poznawcze), czego skutkiem wewnętrznym jest możliwość zaistnienia empatycznej troski (skutek interpersonalny afektywny) oraz gotowość wyjścia naprzeciw drugiej stronie (skutek międzyludzki). Na cały proces ma wpływ zdolność do empatii zarówno stron, jak i mediatora.

Można zatem stwierdzić, że proces mediacji uwzględnia systemowy model empatii Davidsa. Poza modelem Davidsa mediacja korzysta również z teorii opisanej przez Martina Hoffmana jak i Theodora Lippsa. Zastosowanie powyższych teorii najsilniej można dostrzec na trzecim i czwartym etapie procesu mediacji, kiedy dochodzi do wysłuchania stron i budowania pomostu między nimi. Właściwe wykorzystanie technik pobudzania empatycznego może w znacznym stopniu zwiększyć szanse na skuteczność procesu mediacji – zwłaszcza mediacji rodzinnych. Również w opinii mediatorów rodzinnych zarówno empatia stron, jak i mediatorów odgrywa istotną rolę w procesie mediacji, co potwierdza założenia modelu Davidsa. Spośród przebadanych 29 aktywnych mediatorów rodzinnych 14 wskazało w odpowiedzi, że poziom empatii stron wpływa w bardzo dużym stopniu na przebieg mediacji i jej wynik, a 15 z nich uznało, że poziom empatii Stron wpływa w dużym stopniu na przebieg mediacji i jej wynik[16].

Istotną kwestią jest umiejętne posługiwanie się technikami pobudzania empatii przez mediatora oraz postrzeganie przezeń punktów widzenia stron. Zdolność ta związana jest z empatią mediatora i jest konieczna, aby mógł on trafnie dobierać techniki pobudzenia empatii w zależności od potrzeb i sytuacji. Mediator powinien być również świadomy mechanizmów pobudzania empatycznego, aby móc jeszcze skuteczniej zarządzać procesem mediacji dzięki wykorzystaniu ich w swojej praktyce. Jednocześnie powinien poddawać się regularnej superwizji, aby być świadomym własnych reakcji emocjonalnych, gdyż techniki pobudzania empatycznego mają wpływ także na niego. Konieczna jest tu również umiejętność samodystansowania się od emocji – zarówno tych własnych, jak i stron dla zachowania: profesjonalizmu, bezstronności oraz neutralności.

16 A. Bednarska, *Znaczenie empatii w mediacji rodzinnej*, praca magisterska, UKEN, Kraków 2024.

Family Mediation and Selected Theories of Empathy

Abstract

This article is devoted to empathy. Based on selected theoretical models of empathy, it shows the application of these theories in the process of family mediation. The article is based on the author's master's thesis *The role of empathy in family mediation*, which presents theoretical models of empathy and describes their practical application in the family mediation process. The assumptions of the work were confirmed by surveys conducted among active family mediators.

Keywords: conflict resolution; empathy; empathy arousal; empathy arousal techniques; empathy models; family mediation; mediation; mediator empathy

Aneta Bednarska – born in 1982 in Katowice. A graduate of Family Sciences from the Pontifical University of John Paul II in Krakow. Awarded the rector's award for the best bachelor's thesis – *Marital communication based on NVC and conflict resolution*; graduate of Ethics, Mediation and Negotiation at the University of the National Education Commission in Krakow; PhD student in the discipline of Family Sciences at the Pontifical University of John Paul II in Krakow; Certified mediator in civil matters, family mediator, member of the Association of Family Mediators and Permanent Mediator at the District Court in Krakow. Privately, a wife and mother of four children, author of a blog, courses and workshops on marriage – God's Garden.