

ЕМПАТИЯ И РЕФЛЕКСИЯ

Нели Кънева, Кристиана Булдеева

Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“

Резюме. Емпатията и рефлексията са актуални тематични области в теоретичната психология и в психологическата практика. В доклада се анализират спецификата на всеки един от тези феномени и техните сходства и различия.

Keywords: empathy, reflection, psychological practice

1. Увод в емпатията и рефлексията

Психологията – наука, стара като света и същевременно една от новите научни дисциплини. Психологическата „машина на времето“ ни отвежда 2500 години назад, където се срещаме с древногръцките философи и въпросите, които ги вълнуват, но тези проблематики откриваме като актуални дори и в съвременните научни трудове. Този парадокс се дължи на факта, че още в древногръцката философска традиция се откриват размишления за човешката природа и поведение. Самата наука психология се обособява като научна дисциплина сравнително по-късно и продължава да изследва много от въпросите, вълнували древните философи.

Надписът на фронта на Делфийския храм, който гласи „Познай себе си!“ (Хераклит), е залегнал в основата на учението за душата на древногръцкия философ Плотин. Според това учение душата се приема за обръната не само към световната душа и сетивностъпния свят, но и към себе си, към собствените си действия и съдържания. Самият Плотин обособява област в обширната проблематика за човешкия дух, наречена от съвременната наука „само-съзнание“. Плотин разграничава ясно и действията на душата, чрез които тя опознава самата себе си. Това се разглежда като възможност за обръщане на душата към самата себе си. Разбирането за възможността за обръщането на душата към самата себе си препраща към диалогичния характер на мисленето, на познанието и самопознанието. Съвремените теории за този диалогичен характер водят началото си от Сократовия метод на външен диалог и Платоновия вътрешен диалог. Плотин е първият мислител, който забелязва способността на субекта не само да усеща, чувства, помни или мисли, но и да изгражда вътрешна представа за тях. Тази способност по-късно е наречена

„рефлексия“. Самият термин се среща за първи път в съчинението на Роджър Бейкън „Оптика“, но смисълът на термина остава относително замъглен.

Много от идеите за същността на рефлексията се зараждат в диалога между Джон Лок и Готфрид Лайбниц. Лок за първи път въвежда в широка научна употреба понятието „рефлексия“ („Опит върху човешкия разум“) и го превръща в проблем на науката. Лок анализира феномените на душевния живот, съставлящи човешкия опит, и разграничава два способа за тяхното възникване – по сетивен път или чрез рефлексия, като разделя съответно и опита на сетивен (външен) и рефлексивен (вътрешен). В сетивния опит се натрупват прости идеи, които се обединяват чрез анализ, абстракции и обобщения в сложни. Този процес Лок нарича действия на ума или „дейността на душата“. Той твърди, че тези действия („Умът размишлява върху своята собствена дейност вътре в себе си“) могат да бъдат предмет на познанието и тези действия той назовава „рефлексия“. Разбирането на Лок за рефлексията може да бъде обогатено чрез теоретичните идеи на Г. Лайбниц. Лайбниц (чиито идеи вдъхновяват автори и школи като Им. Кант, гешалтпсихолози, Е. Маслоу и други психолози хуманисти) прибавя още един елемент към разбирането на рефлексията, като твърди, че тя не е самоцелно и самоценно самопознание на духа, а се явява основа на активното осъзнато и целенасочено самоусъвършенстване на автономния човешки дух. Лок и Лайбниц или знаменитият диалог между тях задават рамката, която се явява класика в изследването на рефлексивната проблематика. Имануел Кант създава цялостна концепция за интелектуалната рефлексия, която може да се разглежда като синтез от концепциите на Лок и Лайбниц (самият Кант го признава в „Критика на чистия разум“). Лок приема, че единият източник на идеи са усещанията, а другият – рефлексията. Кант обаче определя рефлексията като метапознавателна процедура, служеща за анализ на познавателния продукт (понятията) с оглед на неговия източник. Кантовата концепция определя рефлексията като разграничаваща източника на дадено понятие (сетивен наглед или разсъдък), но не и като източник на самото понятие. По този начин той извежда рефлексията извън пределите на непосредствения продуктивен познавателен процес, задавайки нейната роля като вторично анализиране на познавателния процес. Или казано по друг начин, рефлексията отвежда до познание на самите познавателни процеси. Ролята на рефлексията в живота на човека според Кант внася ред и организация в познавателната дейност на човека. Но рефлексията организира и външния свят на човека по подобие на зададения модел на вътрешния. Няма как да подминем и приноса на философа класик Георг В.Ф. Хегел. Той е един от философите, разсъждавали задълбочено върху рефлексивната проблематика, но остава неясно дали е оставил цялостна концепция, която задава ясно разби-

ране за рефлексията. Независимо от този факт голяма част от идеите му оставят своя белег върху разбирането за рефлексията. Хегел е първият, който представя рефлексията като опосредстване. Това съответно отвежда към идеите в технологичен план за формиране на самата рефлексия. Нещо повече, Хегел поставя началото на традицията рефлексията да се изучава като сложно явление, което се проявява в различни типове и видове. Рефлексията продължава да бъде обект на интерпретация във философските школи от новото време, като например феноменологична, херменевтична и екзистенциалистка. В тях тя се явява специален предмет на изследване, а други автори я поставят в общия контекст при решаването на философски задачи (например за търсене на връзката между Аза и Неаза, между човека и света и познанието). Едмунд Хусерл – представител на феноменологичната теория, предлага разбиране на функцията на рефлексията, което е близко до Кантовото разбиране: рефлексията се явява вторичен анализ, на който съзнанието подлага своите директни актове. От идеите на Хусерл може да се заключи, че самият Аз е собствено творение на самопознаващия се субект, което, от своя страна, препраща към приложно-технологичния потенциал на идеите му. За екзистенциалиста Карл Ясперс същността на философията е дълбоко рефлексивна, т.е. винаги е обърната към индивида и осмислянето на неговото съществуване. Сартр, който е представител на същата школа, от своя страна, разграничава съзнанието като изградено от рефлексивен и нерелфлексивен слой. В т.нар. рефлексивен слой се извършва преобразуването на Аза в предмет на рефлексията. От друга страна, философът екзистенциалист, психолог и психиатър Карл Ясперс внася нов аспект в разбирането на рефлексията, като анализира как тя влияе върху саморегулацията на поведението. Друга значима идея се открива в антропогенетичната теория на Пиер Теяр дьо Шарден. Откривателят твърди, че възникването на човека е свързано с вътрешната промяна, в чийто център се намира рефлексията. В еволюционен план рефлексията се явява предпоставка за възникването на човека такъв, какъвто го познаваме, способност на съзнанието да овладее самото себе си като предмет. Тук отново се открива огромно богатство от технологични идеи. Херменевтичната школа, и по-конкретно Ханс-Георг Гадамер, разглежда прехода от „теоретична“ (познание за абстрактно всеобщо) наука към практическа наука (познание за конкретно всеобщо) като осъществяване чрез рефлексия на отделния индивид. Гадамер разглежда практическата философия, свързана с психични условия и проява на умения, свързани с жизнения опит на субекта.

В рамките на философската традиция рефлексията се явява абстрактен теоретичен конструкт, докато психологията и педагогиката се заемат с конкретно-емпирично потвърждаване на този феномен. Изследванията в областта на

психологията и педагогиката се съсредоточават върху генезиса и функциите на феномена. Рефлексията се откроява като все по-актуална област на изследване. В процеса на изучаване на феномена от двете дисциплини се извежда идеята за съществуването на четири модуса на рефлексията:

- интелектуален тип рефлексия;
- личностен тип рефлексия;
- тип рефлексия като диалог;
- праксиологичен тип рефлексия.

Модусът, който ще използваме в настоящата разработка, е „рефлексията като диалог“, обвързвайки я с идеята за битието като диалог. Трябва да се отбележи фактът, че липсва единодушие у изследователите на рефлексията относно названието и същността на този конкретен модус. Без да акцентираме върху разногласията, ще приведем някои от основополагащите идеи за разграничаването на такъв тип рефлексия, като целта е да разкрием нейната същност. Първата основополагаща идея принадлежи на философа феноменолог Едмунд Хусерл. Негова е идеята, че „другият се явява първият човек, а не Аз“. Съответно тук имплицитно се съдържа идеята, че чрез разбирането на другия човекът се превръща в субект на собствения си живот и чрез рефлексивния диалог с другия той познава и самия себе си. Най-общо можем да изведем идеята, че Азът се разглежда като творение на самопознаващия се субект в резултат на рефлексивно конструиране. Друго значимо разбиране за рефлексия в диалога принадлежи на философа Юрген Хабермас. Според него в основата на рефлексията, разглеждана като инструмент на субекта за постигането на истината за света и другите (и самия себе си), стои интеракцията в широк социален контекст. Той разглежда човека като търсещ истината за себе си, но в това търсене всеки субект проявява афективна пристрастност. За да бъде избегната тази афективна пристрастност, е необходим диалогът с другите, чрез който се постига рационалност в мисленето за самия себе си или достигането до автентичната истина. Идеята за диалога се открива дори и в концепцията на психолога Жан Пиаже за егоцентризма. Обединени заедно, тези и други идеи препращат към разбирането за пространството на диалога, което едновременно обединява и раздалечава психичните феномени емпатия и рефлексия (Vasilev, 2006).

Емпатията, като проблем в изследователската традиция, се появява в по-късен етап от развитието на психологическата наука. Но духът на този феномен витае още при гръцките поети, като например Омир (Homer, VIII в. пр.Хр.), който пише: „И с времето сърцето ми се е научило да пламти за чуждото добро и да разтапя чуждата скръб“ (*собствен превод*). В по-ново време философът Дейвид Хюм разсъждава върху идеята, че умовете на всички хора са сходни в техните чувства и дейности. По-късно Адам Смит

споменава симпатията, говорейки за „приятелско чувство“ и социално взаимодействие. От друга страна, немският философ Фридрих Фишер за първи път използва немската дума *Einfühlung* със значение „вживяване в чуждите чувства“ или вчувстване. Психологът философ Теодор Липс пренася този термин в науката психология в опит да обясни, че всеки човек притежава Аз и този Аз е различен от другия. Съвременното понятие „емпатия“ е наложено от психолога Едуард Тичнър, като терминът е превод на немския еквивалент „*Einfühlung*“, който е неологизъм, произлязъл от гръцката дума „емпатерия“, което значи зачитане на чуждите чувства (или по-точно се открива коренът на думата „патос“, значещ силно и дълбоко чувство, близко до страданието и състраданието).

При определянето на същността на самия термин се сблъскваме с две основни традиции в разбирането на емпатията – когнитивна и емоционална. Когнитивната традиция представя емпатията като *разбиране* на мислите и чувствата на другия. Традицията, сама в себе си, среща противоречия – първоначално емпатията е определяна като безпристрастна съпричастност към чуждите емоционални преживявания, а по-късно се откроява разбирането на Джордж Мийд като способност да застанем на чуждата гледна точка. Тази идея се подкрепя и от Гордън Олпърт. Самата способност за заставане на чуждата гледна точка обаче се приема за автономен процес, който може да изпревари проявата на емпатията, и това засилва противоречията във връзката „емпатия – заставане на чуждата гледна точка“. Част от противоречивостта в тази връзка се избягва, като се приема, че заставането на чуждата гледна точка притежава различни форми, като например перцептивна, емоционална, въображаема. Това разбиране отвежда към по-тясно свързване на емпатията с емоционалната гледна точка, което налага нуждата от интерпретирането на емпатията в афективни термини. Тази интерпретация ни препраща към емоционалната традиция за разбирането на емпатията. Общото разбиране, което се открива в тази традиция, е приемането на емпатията за споделена емоция. Близостта между изпитваните от Аза и другия емоции са ключов момент при разбирането на емпатията като емоционален отговор. Това разбиране се подкрепя от редица учени, сред които Стотланд (емпатията като преживяване на Аза, което е отговор на преживяванията на другия), Хофман (емпатията като афективна реакция, подходяща повече за чуждата, отколкото за собствената ситуация) и Батсън (емпатията като насочени към другия чувства на загриженост, състрадание и нежност, появили се в резултат от това, че Азът е свидетел на чуждото страдание). Афективните разбираня за емпатията се подкрепят също от известни психолози като Роджърс (емпатията като навлизане на Аза във вътрешния свят на другия) и Кохут („човешки отклик на човешкия опит“). В по-новите психологически теорията феноменът емпатия се разглежда като притежаващо едновременно

но когнитивен и афективен аспект. Когнитивният план включва емпатията като разбиране, осъзнаване на вътрешния свят, на мислите и чувствата на другия, а емоционалният – преживяване на чувствата, изпитвани от другия (Stamatov, 2001).

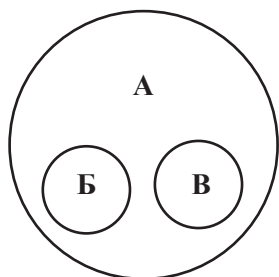
2. Сравнение между рефлексия и емпатия

Рефлексията и емпатията са психични феномени, при които се открива сходство, различие и същевременно с това взаимодействие. Целта на доклада е да бъде направен опит да се открият, анализират и опишат тези сходства, различия и взаимодействия.

В границите на битийността човек се намира в непрекъснато взаимодействие, като това взаимодействие се осъществява в диалогична форма. Диалогът е тази форма на общуване, която сближава както Аза с другия, така и Аза със самия себе си. В този контекст емпатията се открива като диалог заедно с другия и породен от другия. Този диалог създава предпоставки за изграждане на пространството на близостта между Аза и другия, което поражда усещане за интимност, любов, доверие и грижа. В това пространство Азът излиза от себе си, за да се докосне до света на другия, до неговите мисли, чувства, емоции, копнежи и мечти. Освен до сближаване с различния от нас друг емпатията е предпоставка за завръщането на Аза обратно към себе си, вглеждането в самия себе си, размишленията не само за чуждата съдба или участ, но и за своята собствена. А точно това вглеждане в самия себе си стои в основата на рефлексията. Чрез рефлексията индивидът е в състояние не само да размишлява върху собствените чувства, преживявания и опит, но и върху собствените емпатийни чувства. Рефлексията разкрива възможността за един обективен поглед върху собствените му емпатийни постъпки като своеобразен синтез между извършеното, реалното и желаното, идеалното. Пространството на диалога е това, което доближава емпатията и рефлексията една до друга и същевременно ги отдалечава.

За да съпоставим и изведем различията между тези два феномена, ще използваме изследователския метод компаративно дискриминиране (съпоставително ограничаване на понятия), заимстван от модела на проф. д. п. н. Веселин Василев („Рефлексията в познанието, самопознанието и практиката“, 2006 г.). Тази процедура се изразява в подбора от набор от термини-понятия, които притежават сходно съдържание и е възможна сходна употреба с изследваното понятие. В основата на метода стои сравнението. Представянето на отношението между понятията „рефлексия“ и „емпатия“ посредством този метод би търсило връзката между тях в модуса на рефлексията – „рефлексията като диалог“. Този модус се характеризира от Едмунд Хусерл със способността на човека за разбиране на другия, като по този начин се превръща в субект на собствения си живот и чрез самия рефлексивен диалог с другия той

познава и самия себе си. Връзката между двата феномена би изглеждала по този начин (диаграми на Ойлер) – *вж. фиг.№ 1.*



А – Диалог чрез заставане на позицията на другия

Б – Емпатия

В – Рефлексия

Фигура 1

Изхождайки от диаграмата, можем да обобщим, че двете понятия се сближават в диалога чрез заставане на позицията на другия. Различията откриваме в самата същност на феномените. Емпатията е емоционално преживяване, съпреживяване; диапазон от емоционални отговори на индивида на това, което другите изпитват, или на ситуацията, в която се намират, свързано с чистото когнитивното състояние на разбиране на другия, обединено с разбирането на другия като център на съзнание, различен от този на Аза. Рефлексията най-общо може да се определи като социокултурна обусловена интелектуална процедура, съзнателно насочена към самопознанието; сложно явление, дълбоко характеризиращо човека, което се появява в разнообразни модуси. Един пълно и точно формулиран инвариант на същността на рефлексията дава изследователят на рефлексията Веселин Василев в „Рефлексията в познанието, самопознанието и практиката“: *„Рефлексията е социокултурно обусловена, инструментална интелектуална процедура (процес, набор от осъзнати и контролирани умствени действия), насочена и осмислена към самопознанието: познание за собствената познавателна дейност и на собствената личност. Рефлексията също е мислен диалог с другия, при който се възпроизвежда логиката и съдържанието на мисленето на партньора, а субектът се самопознава чрез контрола и осъзнаването на въздействието на собственото си поведение върху партньора. Рефлексията е и мислено проследяване и контрол върху реализацията на знанията и качествата на субекта в практическата му дейност (рефлексивен контрол върху определяването и технологизирането на собствените знания и качества.“*

В този контекст, след като открихме основните прилики и разлики между двата психични феномена, следва да отговорим на въпроса по какъв начин си взаимодействат един с друг.

3. Ролята на рефлексията за преосмисляне на емпатията и ограничаването ѝ

В диалогичното пространство индивидът е поставен в емпатийни ситуации, които го изправят пред непрекъснато преминаване от разбирането на другия към разбиране на себе си, от преживяванията, които изпитва другият, към своите собствени, от пренасянето в света на другия до завръщането обратно в себе си. Тези преминавания подтикват индивида към размисли относно собствената участ, но и участта на другия, придружени с размисли за мястото на Аза в света. Самите емпатийни състояния могат да възникнат в резултат на непосредствен досег с чуждото страдание, но и при ситуация, на която индивидът не се явява непосредствен наблюдател. Индивидът използва рефлексията като способ за преосмислянето на тези състояния на Аза, както и за анализирането на тяхното съдържание, сила и смисъл. Емпатийният акт сам по себе си издава една силна емоция и голяма погълнатост на индивида. Рефлексията е това явление, което помага на индивида да се освободи от тази погълнатост и свободно да преосмисли адекватния си отговор в емпатийната ситуация. От съществено значение е да се разграничава пространството, което принадлежи на емпатията, от това, в което протича рефлексията, и елементите, които включва самият рефлексивен анализ. Може да се приеме, че тези елементи са последователно свързани и съответно са:

1. Отчуждаване от емпатията – за да е в състояние да анализира, синтезира и размишлява върху самия емпатиен акт, индивидът първо трябва да се отчужди от него, от неговото пространство, да прекрати самото му протичане.

2. Притежавайки обективен поглед върху самия емпатиен акт, индивидът може да го преобрази, преосмисли и приведе в знакова форма.

3. Вече преосмислени, емпатията или емпатийният акт могат да придобият нова форма; индивидът може да открие ново съдържание в тях.

Имайки предвид рефлексивните актове, можем да обособим два вида емпатия: безсъзнателна (дорексивна) и съзнателна (рефлексивна). Дорексивната емпатия е безсъзнателна. Тя е външно зададена по отношение на другия и при нея липсва интенция. Дорексивната емпатия може да се приеме като непосредствено заразяване, породено от дадената ситуация. Тази форма на емпатия се характеризира не само като непреднамерена, но и може да възникне против волята на самия индивид. От друга страна, при рефлексивната емпатия се наблюдава самата интенция на Аза да осъществява алтруистични актове. Тя не само се открива като съзнателна, но и се предполага, че в желанието си да разбере другия, индивидът трябва да прояви определени усилия. При съзнателната емпатия може да се наблюдава и опитът на индивида да избегне въвличане в определени ситуации, в които присъства очакването за изпитване на емпатия. Причините за избягването на подобни ситуации често се откриват в самия страх от емпатийно въвличане, а той, от своя

страна, може да бъде породен от несигурността, която Азът изпитва спрямо другия. От друга страна, за подобно избягване на гореспоменатите ситуации причината може да се корени в идеята, че такъв тип реакция е необходимо да се разглежда като базово умение, способстващо за ефективната работа в определени професионални направления.

4. Рефлексията в помощ на психологическата практика

Бихме ли могли да си представим един свят без емпатия, без способността за съпреживяване, за вдаване в чувствата на другия? Бихме ли могли да си представим света като студено и враждебно място, изпълнено с агресия, където всеки живее сам със себе си, със своите мисли, чувства, преживявания и страхове? А възможно ли е съществуването на един такъв свят, в който сърцето на нито една майка, нито един баща не трепва дори за секунда от гласа на тяхното плачещо дете? Емпатията е безценен дар за човечеството, съкровен акт на душата. Емпатията превръща „аз“ в „ние“, човека – в общество, битието – в събитие. Тя извисява човека и го прави достоен за уважение и любов.

В наши дни прилагателното „емпатичен“ задължително се добавя към характеристиките на добрия родител, педагог, но и психолог и психотерапевт. Идеята за емпатията като терапевтична нагласа първи откроява психологът и психотерапевт Карл Роджърс. Емпатията е ядрото на личностноцентрирания подход на Роджърс и се явява необходимото условие за личностно развитие на индивида и за терапевтичната му промяна. Като професионална нагласа, емпатията е интенция, включваща желанието и усилието на терапевта да се доближи максимално близо до гледната точка на клиента и свързаната с нея емоция. Но понякога проникването в обръкваната психична реалност на клиентите е плашещо. Съществува опасението, че това съпреживяване и разбиране е в състояние да разруши душевния мир и че попадайки в „техния свят“, за психолога или психотерапевта има риск да не се завърне обратно. Роджърс също долавя заплахата за личностните граници и предупреждава, че терапевтът чрез емпатията се превръща в другия, но не трябва да загубва усещането за „като че ли...“. Рефлексията е този механизъм, който помага на професионалиста да излезе извън пространството на емпатията и да прекрати сливането на „границите“. Рефлексията осъществява завръщането на Аза обратно към себе си, към своята автентичност. Самата тя застава и в основата на конгруентността, която също е от изключителна важност за изграждането на цялостни непротиворечиви и съдържателни личности, които са в състояние да окажат благотворно влияние върху другите. Способността за рефлексивен контрол върху емпатията се асоциира със способността за добро владение на себе си и собствените емоции. Следователно конгруентността се явява от съществено значение не само за професионалния опит на терапевта, но може и да се разглежда като значима характеристика, отнася-

ща се до постигане от страна на индивида на хармония между вътрешния и външния свят.

Емпатията и рефлексията са феномени на психиката, които се явяват неразделна част от съществуването на индивида. Те задават основите на едно адекватно функциониране не само на индивидите, но и на обществото, като цяло.

REFERENCES / ЛИТЕРАТУРА

- Vasilev, V. (2006). *Refleksiyata po poznaniето, samopoznaniето i praktikatа*. Plovdiv: Izdatelstvo: Makros [Василев, В. (2006). *Рефлексията по познанието, самопознанието и практиката*. Пловдив: Издателство: Макрос].
- Georgieva, R. (2012). *Psihoterapiyata na Karl Rodzhars*, Izdatelstvo: „Iztok-Zapad“ [Георгиева, Р. (2012). *Психотерапията на Карл Роджърс*. Издателство „Изток-Запад“].
- Stamatov, R. (2001). *Empatiyata: opit za psihologichеско razbirane*. Plovdiv: Izdatelstvo: Makros. [Стаматов, Р. (2001). *Емпатията: опит за психологическо разбиране*. Пловдив: Издателство: Макрос].
- Maibom, H. L. (ed.) (2014). *Empathy and morality*. Oxford university press.

EMPATHY AND REFLECTION

Abstract. Empathy and reflection are important thematical fields in today's theoretical psychology and psychological practice. The current report outlines the essence of each one of these phenomena, their similarities and dissimilarities.

✉ ¹⁾Ms. Neli Kaneva, ²⁾Ms. Kristiana Buldeeva
University of Plovdiv „Paisii Hilendarski“
4000 Plovdiv, Bulgaria
E-mail: ¹⁾nelka_94@abv.bg, ²⁾buldeeva@gmail.com