

DOI: [http://dx.doi.org/10.12775/AUNC\\_PED.2021.010](http://dx.doi.org/10.12775/AUNC_PED.2021.010)

**Małgorzata Fopka-Kowalczyk**

Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu

ORCID: 0000-0002-5785-6227

**WSPÓŁCZUCIE**  
**JAKO UMIEJĘTNOŚĆ INTERPERSONALNA**  
**OSÓB POMAGAJĄCYCH PROFESJONALNIE**  
**Compassion as an Interpersonal Skill**  
**for Professional Helpers**

**Streszczenie**

Profesjonalne pomaganie drugiemu człowiekowi wymaga nie tylko posiadania wiedzy i narzędzi pomocowych, ale też odpowiednich umiejętności nawiązywania kontaktu czy prowadzenia rozmowy. Jedną z takich umiejętności, coraz częściej docenianych przez osoby poszukujące pomocy i wsparcia, są techniki oparte na współczuciu. Prezentowany tekst odnosi się do koncepcji współczucia, przedstawia sposoby jego definiowania, typologię współczucia oraz korzyści z praktykowania współczucia przez osoby pomagające profesjonalnie. Zagadnienie współczucia omówione jest i scharakteryzowane na przykładzie Terapii Skoncentrowanej na Współczuciu Paula Gilberta, uzupełnione o treści, które wydają się istotne ze względu na podejmowany temat.

**Słowa kluczowe:** profesjonalne pomaganie, współczucie, korzyści z praktykowania współczucia, Terapia Skoncentrowana na Współczuciu

### Abstract

Helping another person professionally requires not only knowledge and assistance tools but also the right skills to make contact or have conversation. One such skill, increasingly appreciated by those seeking help and support, is compassionate techniques. The presented text refers to the concept of compassion and suggests ways of defining it, the typology of compassion, and the benefits of practising compassion by those who help professionally. The issue of compassion is discussed and characterized by the example of Paul Gilbert's Compassion Focus Therapy, supplemented by content that seems relevant to the subject.

**Key words:** Professional Help, Compassion, Compassion Practise Benefits, Compassion Focus Therapy

### Wprowadzenie

Pomaganie drugiemu człowiekowi wymaga od osób wspierających profesjonalnie szeregu zdolności i umiejętności. W trakcie edukacji kształcimy się w zakresie posiadanych kompetencji, które wyposażają nas w zasoby potrzebne do skutecznego oddziaływania, jak np. postawienie diagnozy czy wykorzystywanie określonych technik pomocy i wsparcia. Bez wątplenia są to umiejętności niezwykle potrzebne. Doświadczenie pracy z osobami cierpiącymi czy doświadczającymi trudnych sytuacji pokazuje jednak, że same kompetencje twarde nie stanowią wystarczającej odpowiedzi na zgłaszane potrzeby. Aby poczuć się „zaopiekowanym” przez specjalistę, człowiek cierpiący chciałby, obok rzetelnej wiedzy i profesjonalizmu, spotkać w specjaliście drugiego człowieka<sup>1</sup>, ukrytego często za medycznym fartuchem czy fasadą nieodgadnionych emocji, gdzie bardziej przeważa zadaniowe traktowanie człowieka niż chęć pochylecia się nad jego przeżyciami<sup>2</sup>. To, czego po-

---

<sup>1</sup> M. Stepulak, *Problemy etyczno-zawodowe psychologa klinicznego pracującego z chorymi terminalnie*, w: *Człowiek wobec śmierci. Aspekty psychologiczno-pastoralne*, red. J. Makselon, Kraków 2005, s. 78.

<sup>2</sup> J.H. Burack, D.M. Irby, J.D. Carline, R.K. Raot, E.B. Larson, *Teaching Compassion and Respect*, “Journal of General Internal Medicine”, 1999 nr 14, s. 49.

trzebuje człowiek szukający wsparcia i pomocy, definiowane jest w kategoriach umiejętności miękkich osób pomagających profesjonalnie, do których należy także szeroko rozumiane współczucie.

Współczucie to cecha, która rodzi się, kształtuje i doskonali pod wpływem interakcji z drugim człowiekiem<sup>3</sup>, podnosząc jakość tej interakcji, a w relacji pomocowej także jakość udzielanej pomocy i wsparcia. Współcześnie wokół współczucia istnieje jeszcze wiele stereotypów i nieprawidłowych przekonań, utożsamiających współczucie ze np. słabością, litością czy też z politowaniem, „cukrowaniem rzeczywistości”<sup>4</sup>, bez stanowczości i stawiania granic.

Celem artykułu jest przedstawienie sposobów definiowania i rozumienia kategorii współczucia oraz wskazanie korzyści z praktykowania współczucia w pracy zawodowo pomagających zarówno dla nich samych oraz dla osób wspieranych. Zamiarem autorki jest wskazanie nie tylko definicji współczucia, ale też przedstawienie ich rodzajów oraz korzyści płynących z praktykowania współczucia. Zagadnienie współczucia przedstawione jest na przykładzie Terapii Skoncentrowanej na Współczuciu Paula Gilberta, uzupełniane o treści, które wydają się istotne ze względu na podejmowany temat.

## **Definiowanie współczucia w literaturze przedmiotu**

### **Współczucie – założenia teoretyczne praktykowania współczucia**

Kwerenda literatury zagranicznej i polskiej daje możliwość przedstawienia szeregu różnorodnych definicji i analiz odnoszących się do kategorii współczucia. Przedstawienie ich wszystkich w tym artykule nie byłoby możliwe, dlatego autorka tekstu zdecydowała się na zaprezentowanie wybranych danych, w jej przekonaniu, oddających najwierniej znaczenie opisywanego zjawiska oraz pokazujących korzyści pły-

---

<sup>3</sup> M. Lesińska-Sawicka, A. Grochulska, M. Nagórska, I. Papadopoulos, *Współczucie w pielęgniarstwie*, „Czasopismo Pedagogiczne”, 2016 nr 2(3), s. 111; także: J. E. Wahl, *Współczucie. Powrót do wrażliwości i siły*, Kielce 2019, s. 16.

<sup>4</sup> J. E. Wahl, *Współczucie. Powrót do wrażliwości i siły*, Kielce 2019, s. 13.

ność ze stosowania współczucia w relacji osoba pomagająca – osoba poszukująca wsparcia. Definiując taką relację mamy na myśli relację pomagania, która zachodzi pomiędzy chorym i profesjonalnie pomagającym<sup>5</sup> przyjmując takie zawody jak: psycholog, psychiatra, lekarz, kapelan, pedagog, pracownik socjalny i inne zawody, których zadaniem jest wspierać i pomagać osobom w trudnych dla nich sytuacjach czy doświadczających cierpienia.

W oparciu o literaturę przedmiotu można stwierdzić, że każdy człowiek w swoim życiu szuka sposobu bycia bezpiecznym oraz uniknięcia zranień i cierpienia. Współczucie jest wyraźnie związane z ewolucją postaw opiekuńczych, altruizmem i zachowaniami prospołecznymi<sup>6</sup>. Jest to jedna z podstawowych zasad wśród wszystkich istot żywych<sup>7</sup>. Zapewnienie współczucia wymaga posiadania trzech podstawowych zdolności:

- bycie świadomym czyjegoś niepokoju, zmartwienia czy cierpienia,
- bycie zmotywowanym do złagodzenia cierpienia lub uwolnienia od niego.
- istotny jest także czynnik moralny – związany z decyzją o okazywaniu lub nie współczucia przy jednoczesnej świadomości możliwych kosztów emocjonalnych<sup>8</sup> w wyniku nadmiernego zaangażowania.

---

<sup>5</sup> B.F. Okun proponuje podział na relacje formalne – będące pomocą profesjonalną, oraz relację nieformalną – stanowiącą pomoc ze strony przyjaciela, znajomego, kolegi w pracy czy wolontariusz. Cyt. za: B.F. Okun, *Skuteczna pomoc psychologiczna*. Warszawa 2002, s. 28.

<sup>6</sup> P. Gilbert (red.), *Compassion. Concepts, research and Applications*. London–New York 2017, Introduction, s. XII.

<sup>7</sup> P. Gilbert (2020). *Compassion: from its evolution to a Psychotherapy*, “Frontiers in Psychology”, 2020 vol. 11, 586161, s. 2.

<sup>8</sup> G. Kinman, L. Grant, *Emotional demands, compassion and mental health in social workers*, “Occupational Medicine”, 2020 nr 70, s. 88; P. Gilbert, *Components of Compassion*, 2014. <http://ccare.stanford.edu/videos/science-of-compassion-2014-introduction-to-the-science-of-empathy-altruism-and-compassion/> (dostęp: 19.03.2021); Sinclair, K. Beamer, T. F. Hack, S. McClement, S.R. Bouchal, H.M. Chochinov, N.A. Hagen, *Sympathy, empathy, and compassion: A grounded theory study of palliative care patients’ understanding experiences, and preferences*, “Palliative Medicine”, 2017 nr 31/5, s. 439.

Według Paula Gilberta, powyższe założenia są podstawą praktykowania współczucia. Zdaniem niektórych naukowców<sup>9</sup>, wszyscy ludzie są zdolni do współczucia, ponieważ jest to instynkt umiejscowiony w mózgu, w obszarze odpowiedzialnym za potrzeby i umiejętności człowieka. Są jednak osoby, które nie praktykują współczucia ze względu na wcześniejsze doświadczenia, lęk i niepokój przed zranieniem. Potwierdzają to analizy z badań studentów medycyny, którzy nie okazują współczucia lub też boją się rozmawiać o cierpieniu pacjentów w obawie przed nadmiernym zaangażowaniem czy też lękiem przed emocjami, które mogą wystąpić u nich na skutek okazywanego współczucia wobec cierpiącego pacjenta<sup>10</sup>. Ponieważ współczucie jest traktowane jako kondycja ogólnoludzka, stąd jego brak może skutkować pogorszeniem się sytuacji całej ludzkości i świata poprzez wywoływanie wojny czy stosowanie wobec siebie przemocy<sup>11</sup>. Bez współczucia wsparcie i opieka to także wyłącznie mechaniczne wykonywanie zawodu, skupione na niezbędnych procedurach<sup>12</sup>. Brak opieki i współczucia na przykład wobec dzieci we wczesnym okresie życia może stanowić podstawę późniejszych problemów ze zdrowiem psychicznym, a jego okazywanie może działać jako proces psychoterapeutyczny i promować zachowania prospołeczne<sup>13</sup>. Wydaje się więc, że współczucie jest umiejętnością, którą - ze względu na możliwe korzyści jego stosowania - warto wykorzystywać w pracy zawodowej i relacjach interpersonalnych.

---

<sup>9</sup> K. McGonigal, *The Practical Science of Compassion*, 2021. <https://www.compassionintherapy.com/summit-home-2021/> (dostęp: 3.02.2021); także: J. E. Wahl, *Współczucie...*, dz. cyt., s. 16.

<sup>10</sup> I.H. Scholz Osorio, L.M. Goncalves, P. Manchry Pozzobon, F.M. Miranda, A.L.G. Lucchetti, G. Lucchetti, *Effect of an educational intervention in "spirituality and health" on knowledge, attitudes, and skills of students in health-related areas: A controlled randomized trial*, "Medical Teacher", 2017 nr 10, s. 1058.

<sup>11</sup> Dalajlama, *Moc współczucia*, Poznań 2001.

<sup>12</sup> M. Lesińska-Sawicka, A. Grochulska, M. Nagórska, I. Papadopoulos, *Współczucie w pielęgniarstwie...* dz. cyt., s. 114.

<sup>13</sup> P. Gilbert, *Compassion: from its evolution to a Psychotherapy...* dz. cyt., s. 2.

## Definiowanie współczucia

Samo zjawisko współczucia ma wiele definicji i dotychczas nie udało się ustalić jednego sposobu rozumienia opisywanej kategorii. Źródło słów słowa „współczuć” oznacza z łaciny „compati”<sup>14</sup>, „współczucie” – „compassio”<sup>15</sup>, z języka angielskiego – „to suffer with”, „sharing another pain”<sup>16</sup> – „cierpieć z”, „współ – odczuwać” i oznacza bycie „słabym ze słabymi, uległym z uległymi, bezsilnym z bezsilnymi” poprzez głębokie zrozumienie cierpienia i bólu innej osoby<sup>17</sup>. Zgodnie ze słownikiem języka polskiego współczuć to także „czuć przykrość z powodu czegoś złego, co spotkało inną osobę”<sup>18</sup>. To także umiejętność pochylenia się nad kimś cierpiącym poprzez okazywanie mu swoich uczuć. Współczucie to wrażliwość na przeżycia drugiego człowieka z gotowością do podjęcia działań w celu uwolnienia go od doświadczanej troski czy cierpienia<sup>19</sup>. W języku polskim „współ-czucie” to „wspólne czucie – odnosi się ono tym samym do wspólnoty, wzajemnego wspierania się, a nie pozostawania w osamotnieniu, izolacji” i polega na wzajemnym wspieraniu się i trosce<sup>20</sup>. Dotyczy więc nie tylko sytuacji ogromnego cierpienia czy egzystencjalnych wątpliwości, ale każdej sytuacji wywołującej zmartwienie czy troskę u drugiego człowieka. Jest to istotne, ponieważ oznacza, że współczucie właściwie można praktykować w każdej sytuacji w relacji z drugim człowiekiem, który ocenia przeżywaną sytuację jako subiektywnie trudną, nową czy stresującą.

---

<sup>14</sup> <https://pl.glosbe.com/la/pl/compati> (dostęp: 4.03.2021).

<sup>15</sup> <https://pl.glosbe.com/pl/la/wsp%C3%B3%C5%82czucie> (dostęp: 4.03.2021).

<sup>16</sup> <https://www.definitions.net/definition/compati> (dostęp: 19.03.2021).

<sup>17</sup> McNeill, D. P., Morrison, D. A., Nouwen, H. J. M. (1982), cyt. za: M. Lesińska-Sawicka, A. Grochulska, M. Nagórska, Irena Papadopoulos, *Współczucie w pielęgniarstwie...*, dz. cyt., s. 111.

<sup>18</sup> [https://wsjp.pl/index.php?id\\_hasla=31973&ind=0&w\\_szukaj=wsp%C3%B3%C5%82czu%C4%87+](https://wsjp.pl/index.php?id_hasla=31973&ind=0&w_szukaj=wsp%C3%B3%C5%82czu%C4%87+) (dostęp: 22.03.2021).

<sup>19</sup> C. Conversano, R. Ciacchini, G. Orru, M. Di Giuseppe, A. Gemignant, A. Poli, *Mindfulness, Compassion ans Self-Compassion among Health Care Professionals: What's New: A systematic Review*, “Frontiers in Psychology” 2020, vol. 11, s. 1683.

<sup>20</sup> J.E. Wahl, *Współczucie...*, dz. cyt., s. 14 i 16.

Definicje współczucia lokują je jako odpowiedź na czyjś niepokój i chęć udzielenia pomocy. Jest więc także swego rodzaju stan afektywny wzbudzający określone uczucia w osobie, która nawiązuje relacje z osobą cierpiącą i doświadcza jej cierpienia. Taki sposób rozumienia współczucia wyraźnie odróżnia je od *empatii*, która tutaj odnosi się do zastępczego doświadczenia cudzego cierpienia<sup>21</sup>. Współczucie to również pozytywna reakcja, która ma na celu zajęcie się cierpieniem i potrzebami drugiej osoby poprzez próbę zrozumienia doświadczanych trosk i odpowiednie – adekwatne do potrzeb – działanie<sup>22</sup>. Wydaje się więc, że jest to umiejętność interpersonalna, która zdecydowanie wpisuje się zarówno w potrzeby osób poszukujących wsparcia, jak i w niezbędne kompetencje wymagane wśród *helperów*.

O współczuciu pisano także w filozofii. I tak na przykład Rousseau wskazywał, że człowiek jest przede wszystkim istotą wrażliwą, czującą, uczuciową i współczującą. „Istnieć” wg niego znaczy „czuć”. Zdolność odczuwania jest, zdaniem Rousseau, wcześniejsza od rozumu – najpierw czujemy, potem poznajemy. Współczucie jest spontaniczne, jest odruchem natury i stanowi formę utożsamienia z osobą cierpiącą dzięki wyobrażeniu sobie cierpienia doświadczanego przez drugiego. Współczucie to także wewnętrzny głos duszy będący źródłem moralności człowieka. Dzięki „litość dla słabych” cierpiący uwalnia się od cierpienia, a wspierający unika samolubstwa wznosząc się ponad swój egoizm<sup>23</sup>.

Zagadnienie współczucia analizował także Schopenhauer, dla którego ma ono najwyższe znaczenie etyczne i stanowi jedno z pobudek ludzkich zachowań obok egoizmu i złości. Współczucie pragnie cudzego dobra i w ten sposób ma wartość moralną. Zdaniem Schopenhauera to współczucie pozwala przełamać egoizm, będąc aktem spontanicznym i instynktownym. Współczucie ma także znaczenie negatywne –

---

<sup>21</sup> J.L. Goetz, D. Keltner, E. Simon-Thomas, *Compassion: An Evolutionary Analysis and Empirical Review*, „Psychological Bulletin” 2020, nr 136(3), s. 351.

<sup>22</sup> S. Sinclair, K. Beamer, T. F. Hack, S. McClement, S. R. Bouchal, H. M. Chochinov, N. A. Hagen, *Sympathy, empathy, and compassion...*, dz. cyt., s. 438.

<sup>23</sup> Rousseau, cyt. za: P. Pieniążek, *Współczucie w myśli Rousseau, Schopenhauera, Nietschego*, „Humanistyka i Przyrodoznawstwo” 2015 nr 21, s. 246–251.

zapobiega egoizmowi i powstrzymuje jednego człowieka od skrzywdzenia drugiego, i pozytywne, ponieważ skłania do udzielenia czynnej pomocy<sup>24</sup>.

Analiza sposobów rozumienia współczucia wskazuje na różnorodność ujęć tego zjawiska. Jednocześnie jednak, wszystkie definicje wskazują, iż jest to reakcja na cierpienie drugiego człowieka, próba zrozumienia jego przeżyć oraz podjęcie działania, którego ostatecznym celem byłoby udzielenie pomocy i wsparcia po to, aby zmniejszyć lub uwolnić człowieka cierpiącego od emocjonalnego bólu. W niniejszym artykule autorka przyjmuje definicję, która wydaje się łączyć wszystkie wcześniejsze analizy, zgodnie z którą „współczucie to wielowymiarowa reakcja na ból, smutek i udrękę. Składają się na nie życzliwość, empatia, szczodrość i akceptacja [...]. Współczucie to przede wszystkim zdolność otwarcia się na rzeczywistość cierpienia i zdolność odczuwania pragnienia, by owo cierpienie uleczyć”<sup>25</sup>. Jak zostało zaznaczone wcześniej, doświadczane cierpienie odnosi się do różnych sytuacji subiektywnie odczuwanych przez człowieka jako trudne, a więc może być czasem zamartwiania się lub troski.

## Empatia vs współczucie

Analizując kategorię współczucia, należy także zaprezentować relacje z innymi terminami pokrewnymi związanymi ze współczuciem. Literatura przedmiotu wskazuje na związek współczucia przede wszystkim z empatią. Należy podkreślić, iż część badaczy utożsamia współczucie i empatię traktując je zamiennie, jako te same formy odpowiedzi na doświadczenia drugiego człowieka. Współcześnie jednak, zwłaszcza analizując empatię w kontekście współczucia, coraz częściej wskazuje się na różnice obu tych terminów. Dla praktyków współczucia, empatia jest uczuciowym stanem, emocją, pojawiającą się w wyniku bycia świadkiem przeżyć drugiego człowieka. To umiejętność zrozumienia i uznania uczuć drugiego, pozwalająca na odpowiedź wobec zaobser-

---

<sup>24</sup> Tamże, s. 251–256.

<sup>25</sup> C. Feldman, W. Kuyken, *Compassion in the landscape of suffering*. “Contemporary Buddhism”, 2011 nr 12, s. 143.



wowanych doświadczeń. W tym kontekście można mówić o dwóch rodzajach empatii: poznawczej, polegającej na zrozumieniu sytuacji drugiego człowieka oraz empatii afektywnej, która jest zaangażowaniem, „uczuciem z” cierpiącym<sup>26</sup>. Współczucie natomiast jest formą działania, „zrobienia czegoś” dla ulżenia bądź pozbycia się cierpienia drugiej osoby<sup>27</sup>. Inne badania wskazują na różnicę pomiędzy empatią jako związaną bardziej ze świadomością i intuicją, podczas gdy współczucie rozumiane jest jako podjęcie potrzebnych działań do zachęty i promowania rozwoju dobrego samopoczucia nas samych i innych<sup>28</sup>.

### Typy współczucia

Jak zostało przedstawione na początku artykułu, celem pracy jest zaprezentowanie nie tylko sposobów rozumienia kategorii współczucia, ale także analiza jego typologii. Jest to ważne, ponieważ w społecznym odbiorze przyjmuje się, że istnieje raczej jeden tylko kierunek okazywania współczucia – do innych ludzi, którzy cierpią lub doświadczają trudnej sytuacji. Tymczasem analiza badań dotyczących współczucia pozwala na wyróżnienie 3 zasadniczych postaci współczucia. Ich krótkie przedstawienie wydaje się istotne dla lepszego zrozumienia analizowanej kategorii oraz wskazania, że współczucie nie jest wyłącznie aktem w stosunku do drugiego człowieka, ale też może być formą troski czy też zadbania o samego siebie.

W oparciu o literaturę przedmiotu można mówić o następujących kierunkach współczucia:

1. współczucie do samego siebie (*self-compassion*)

Twórcą terminu „*self-compassion*” jest Kristin Neff, która samo-współczucie rozumie jako wyrozumiałość, życzliwość wobec sa-

---

<sup>26</sup> S. Sinclair, K. Beamer, T. F. Hack, S. McClement, S. R. Bouchal, H. M. Chochinov, N. A. Hagen, *Sympathy, empathy, and compassion...*, dz. cyt., s. 438.

<sup>27</sup> <https://ptodm.org.pl/ksztalcenie/konferencje/archiwum/166975,winter-summit-2018> (dostęp: 19.03.2021); S. Sinclair, K. Beamer, T. F. Hack, S. McClement, S. R. Bouchal, H. M. Chochinov, N. A. Hagen, *Sympathy, empathy, and compassion...*, dz. cyt., s. 438.

<sup>28</sup> Tamże.

mego siebie oraz umiejętność współczującego rozumienia własnego cierpienia, swoich ograniczeń, porażek i trudnych emocji, a także przekonanie, że trudne doświadczenia zdarzają się wszystkim ludziom. Polega ono na doświadczaniu uczucia troski i życzliwości dla samego siebie, poprzez przyjęcie postawy rozumiejącej i nieoceniającej, zwłaszcza wobec własnych niedoskonałości i niepowodzeń<sup>29</sup>. Autorka w oparciu o powyższy konstrukt teoretyczny skonstruowała narzędzie badawcze umożliwiające oszacowanie poziomu samotroski (*Self Compassion Scale*). Test jest zwalidowany na język polski za zgodą autorki testu<sup>30</sup>.

2. współczucie praktykowane wobec innych ludzi (*compassion for others*)

Karen Neff i współpracownicy, w oparciu o wcześniejsze analizy Neff dotyczące samowspółczucia, zaproponowali także kategorię współczucia wobec innych, gdzie współczucie zostało zdefiniowane jako przekazywanie innym troski i życzliwości, doświadczanie poczucia wspólnego człowieczeństwa oraz jako uważność i działanie w celu zmniejszenia cierpienia innych<sup>31</sup>. Podobnie jak w przypadku narzędzia dotyczącego samowspółczucia, także i tutaj został skonstruowany test do badania stopnia współczucia wobec innych. Test ten także został zwalidowany i zaadaptowany na grunt polski po uzyskaniu zgody autorów narzędzia<sup>32</sup>.

3. współczucie od innych

Wskazuje się tutaj na zdolność proszenia o pomoc, ale też przede wszystkim na umiejętność przyjmowania troski i życzliwości od innych ludzi bez przekonania, że jest to litość. To również ufność, że osoba, która chce nas uwolnić od cierpienia, wykorzystuje swoją zdolność rozpoznania uczuć i doświadczeń i wie, jak

---

<sup>29</sup> K.D. Neff, *The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion*, "Self and Identity", 2003 nr 2, s. 223–250.

<sup>30</sup> D. Kocur, M. Flakus, M. Fopka-Kowalczyk, *The validity and reliability of the Polish version of the Self-Compassion Scale and its correlates*. Artykuł został przyjęty do recenzji.

<sup>31</sup> E. Pommier, K.D. Neff, I. Tóth-Király I, *The Development and Validation of the Compassion Scale*, "Assessment", 2020 nr 27 (1), s. 21–39.

<sup>32</sup> Artykuł na ten temat jest w przygotowaniu.

pomóc, aby zaspokoić potrzeby osoby zgłaszającej się po wsparcie czy pomoc<sup>33</sup>.

### **Terapia Skoncentrowana na Współczuciu**

Najbardziej znaną w literaturze formą praktykowania współczucia jest koncepcja współczucia ustrukturalizowana w ramy Terapii Skoncentrowanej na Współczuciu autorstwa Paula Gilberta. Utworzony koncept terapii opiera się na definicji współczucia, zgodnie z którą współczucie ujmuje się w kontekście konkretnych cech i umiejętności<sup>34</sup>. Jest to koncepcja o tyle istotna i warta przedstawienia, ponieważ nie tylko wskazuje na cechy niezbędne do bycia współczującym, ale także charakteryzuje techniki praktykowania współczucia.

Paul Gilbert w modelu Terapii Skoncentrowanej na Współczuciu przedstawia podstawowe cechy (atrybuty) oraz umiejętności ważne dla praktykowania współczucia. Poniżej zostaną one krótko scharakteryzowane.

#### **Cechy współczucia**

Wśród cech współczucia wyróżnia się następujące:

1. troska o dobrostan drugiego człowieka – to motywacja do bycia troskliwym w celu złagodzenia cierpienia, ułatwienia rozwoju drugiej osoby i motywowanie go do poradzenia sobie z doświadczanymi trudnościami.
2. wrażliwość – rozumiana jako wrażliwość na cierpienie i potrzeby drugiego człowieka, również zdolność rozpoznania i rozróżnienia uczuć i potrzeb osoby cierpiącej, nad którą sprawowana jest opieka.
3. zrozumienie, cierpliwość – oznacza bycie poruszonym uczuciami i cierpieniem osoby, która jest obiektem troski. W relacji z cier-

---

<sup>33</sup> Np. J.E. Wahl, *Współczucie...*, dz. cyt.

<sup>34</sup> P. Gilbert, *Introducing compassion – focused therapy*, “Advanced in psychiatric treatment”, 2009 nr 15, s. 202.

piątym oznacza też zaangażowanie specjalisty w jego historię odczuwane przez tę osobę, w przeciwieństwie do profesjonalisty emocjonalnie pasywnego lub zdystansowanego.

4. tolerancja na cierpienie/trudną sytuację czy kryzys – zdolność specjalisty do opanowania złożonych i trudnych emocji, a nie ich unikania, bojaźliwego odwracania się, zamykania się czy zaprzeczania im. To również nie okazywanie zszokowania czy strachu przed emocjami pacjenta, ale zdolność zareagowania w odpowiedni sposób.
5. empatia – to znaczy umiejętność zrozumienia wewnętrznego świata chorego, poznanie znaczenia wewnętrznych przeżyć i nadawanych tym doświadczeniom znaczeń przez osobę cierpiącą, spojrzenie na doświadczenia z jego punktu widzenia.
6. postawa nieoceniająca – zdolność do nie potępiania i nie krytykowania, nie zawstydzania pacjenta – ale umiejętność przekazania informacji w sposób życzliwy i delikatny (informacja zwrotna)<sup>35</sup>.

### Umiejętności współczucia

Oprócz cech składających się na współczucie w Terapii Skoncentrowanej na Współczuciu wyróżnia się także umiejętności współczucia, które obejmują między innymi tworzenie uczucia ciepła, życzliwości i wsparcia w zakresie działań mających na celu pomoc drugiemu człowiekowi w zmniejszeniu napięcia i dla poprawy samopoczucia<sup>36</sup>. Wśród najważniejszych umiejętności współczucia wyróżnia się:

1. współczująca uwaga – skupienie uwagi na tych sposobach, doświadczeniach i technikach, które pomagają w radzeniu sobie z doświadczaną sytuacją. To też refleksja nad barierami wewnętrznymi w praktykowaniu współczucia oraz wykorzystywanie wyobraźni do przypominania sobie otrzymywanego współ-

---

<sup>35</sup> P. Gilbert, *Introducing compassion...*, dz. cyt., s. 202–203; P. Gilbert, *Compassion – focused therapy...*, dz. cyt., s. 203; Gilbert, *Compassion: from its evolution...* dz. cyt., s. 2.

<sup>36</sup> P. Gilbert, *Introducing compassion...*, dz. cyt.

czucia od innych. Jest to więc próba odkrycia i skoncentrowania na mocnych stronach czy też zasobach drugiego człowieka.

2. myślenie oparte na współczuciu oraz wykorzystywanie wyobrażeń – to zdolność rozpoznania sposobu myślenia i spostrzegania samego siebie, innych ludzi i świata oraz próba zmiany tych schematów myślenia, które przeszkadzają w poradzeniu sobie z określoną trudną sytuacją.
3. zachowanie oparte na współczuciu – wszystkie zachowania pozwalające na zmniejszenie lub wyeliminowanie cierpienia drugiego człowieka, konkretne działanie. Ale też podkreślanie czynności i pracy, wysiłku wykonanego już przez drugiego człowieka w celu poradzenia sobie z daną sytuacją.
4. odczuwanie współczucia i umiejętność mówienia o tych uczuciach – to nauczanie oraz zdolność odczuwania współczucia w swoim ciele za pomocą wizualizacji, relaksacji czy treningu autogennego<sup>37</sup>.

Oprócz technik wyróżnianych przez Gilberta ujętych w Terapii Skoncentrowanej na Współczuciu, wśród szeroko omawianych sposobów okazywania współczucia można wyodrębnić techniki wpisujące się w zasady komunikacji interpersonalnej. W oparciu o literaturę przedmiotu można wyróżnić następujące postawy, zachowania czy reakcje mające na celu okazanie współczucia drugiemu człowiekowi:

1. Współczucie w komunikatach niewerbalnych:
  - okazywanie życzliwości i sympatii oraz zainteresowania za pomocą mimiki twarzy, ekspresji mimicznej, kontaktu wzrokowego,
  - wykorzystywanie dotyku - najnowsze badania wskazują, że dotyk jest podstawowym źródłem rozwoju bliskich i konstruktywnych więzi i relacji<sup>38</sup>,
  - stosowanie otwartych gestów wyrażających akceptację, troskę i chęć niesienia pomocy<sup>39</sup>.

<sup>37</sup> Tamże.

<sup>38</sup> J. L. Goetz, D. Kelter, E. Simon-Thomas, *Compassion: An Evolutionary Analysis*, dz. cyt.

<sup>39</sup> S. Sinclair, K. Beamer, T. F. Hack, S. McClement, S. R. Bouchal, H. M. Chochinov, N.A. Hagen, *Sympathy, empathy, and compassion...* dz. cyt., s. 444; J. L. Goetz, D. Kelter, E. Simon-Thomas, *Compassion: An Evolutionary Analysis...*, dz. cyt.

## 2. Współczucie w komunikatach werbalnych:

Oprócz oczywistych, wartych zapamiętania, technik aktywnego słuchania takich jak parafraza czy zadawania właściwych pytań i przekazywanie informacji zwrotnych, w ramach werbalnych technik okazywania współczucia proponuje się konkretne sformułowania i wypowiedzi, których celem jest pokazanie cierpiącemu swojej uważności i zaangażowania w opowiadane historie i przeżywany ból. Wśród niektórych wypowiedzi można przedstawić na przykład takie, jak:

- „co mogę zrobić aby poprawić twoją sytuację w tej chwili”
- „mogę sobie tylko wyobrazić, co teraz przeżywasz”
- „co mogę dla ciebie zrobić w tej sytuacji, abyś poczuł się lepiej?”
- „jak mogę ci pomóc w tej chwili?”

## 3. Działania czy zachowania, mające na celu złagodzenie cierpienia – to drobne akty dobroci, w szczególności działania, za które nie otrzymujemy zapłaty i nie jesteśmy nagradzani<sup>40</sup>. To także zachowania adekwatnie do spostrzeganego cierpienia, doświadczanych sytuacji czy potrzeb drugiego człowieka – zgłaszanych otwarcie lub tylko zauważonych. Może to być uśmiech, spacer, herbata czy obecność przy cierpiącym człowieku. Być może stwierdzenie „jestem przy Tobie” byłoby w niektórych sytuacjach najlepszym aktem współczucia które możemy oferować jako zawodowi pomagacze.

Wśród innych technik i możliwości troski o osobę cierpiącą, Julia Wahl na przykład wskazuje na dwa zasadnicze etapy praktykowania współczucia:

1. Praca z tym, co trudne oraz oduczenie się tego, co nie jest pomocne. W procesie leczenia, w życiu, w relacjach.
2. Poszukiwanie tego, co wzmacnia, np. poszukiwanie sensu i znaczenia, zdolność przebaczenia, uczenie się pomocnych i konstruktywnych strategii radzenia sobie, umiejętności proszenia o pomoc<sup>41</sup>.

---

<sup>40</sup> S. Sinclair, K. Beamer, T. F. Hack, S. McClement, S. R. Bouchal, H. M. Chochinov, N. A. Hagen, *Sympathy, empathy, and compassion...*, dz. cyt., s. 444.

<sup>41</sup> J.E. Wahl, *O współczuciu...*, dz. cyt., s. 13.

W konsekwencji, w aktach współczucia chodziłoby o umiejętność pochylenia się nad człowiekiem cierpiącym, okazanie z troską jego zmartwieniami, ale też podjęcie działania w celu lepszego zrozumienia przez niego swojej sytuacji i zachęcanie go do poszukiwania w sobie siły i zasobów znalezienia wyjścia z trudnej doświadczanej sytuacji. Pomagającym zawodowo daje to możliwość spojrzeć na człowieka potrzebującego w sposób całościowy, a klientowi/pacjentowi/podopiecznemu – spotkać nie tylko fachowca, ale odpowiedzialnego i z troską człowieka, przygotowanego do udzielenia pomocy i wsparcia adekwatnie do potrzeb. Jest to istotne zwłaszcza ze względu na wyniki badań pacjentów, którzy doświadczyli wyróżnionych wyżej gestów czy drobnych aktów współczucia, pokazują znaczące zmiany w ich funkcjonowaniu, doświadczenie uczucia ulgi w cierpieniu, poprawę samopoczucia, a także zmianę w spostrzeganiu i ocenie jakości otrzymywanej opieki medycznej<sup>42</sup>. Ponieważ jednak badania pokazują, iż praktykowanie współczucia przynosi znaczne korzyści w różnych sferach funkcjonowania, zasadne wydaje się przytoczenie niektórych jako zachęta i argument dla osób pomagających profesjonalnie.

### **Korzyści z okazywania współczucia**

Badania wskazują, że współczucie przynosi natychmiastowe korzyści zdrowotne zarówno dla pomagających, jak i odbiorcy współczucia, poprawiając samopoczucie psychiczne. Przeprowadzone analizy wykazały pozytywny wpływ okazywanego współczucia na jakość nawiązywanych relacji. Inne badania pokazują, że osoby doświadczające współczucia mają wypracowane strategie radzenia sobie z trudnościami czy przeciwnościami losu. Analizując wyniki badań związku współczucia z jakością życia i opieką zdrowotną, podkreśla się, że współczucie wiąże się z poprawą satysfakcji pacjentów ze sprawowanej opieki, a także uzyskiwanie przez nich lepszych wyników klinicznych. Stosowanie współczucia w miejscach pracy zwiększa satysfakcję pracowników oraz ich skuteczność w pełnionych rolach i zadaniach. Współczu-

---

<sup>42</sup> Tamże.

cie jest także ważne jako wspomagająca interwencja zwłaszcza w pracy z myślami i uczuciami klientów<sup>43</sup>.

Z pozytywnych aspektów praktykowania współczucia przez osoby pomagające wymienić można między innymi zwiększenie ich zadowolenia i satysfakcji z pracy, mniejsze ryzyko wypalenia zawodowego czy też większą łatwość w budowaniu przez nich odporności emocjonalnej<sup>44</sup>. Praktykowanie współczucia to również lepsza zdolność znoszenia cierpienia w oparciu o to, co „tu i teraz” bez rozpamiętywania i koncentracji na przeszłości, a także zdolność do świadomego wyboru właściwych strategii pokonywania trudnych sytuacji i lepsze ich znoszenie, gdy już się wydarzą. To również traktowanie życia jako całości, bez wybierania zdarzeń i ich selekcjonowania na „lepsze” czy „gorsze” oraz „zaprzestanie obwiniania kogokolwiek, zrozumienie procesów życia, a także okazywanie zaufania”<sup>45</sup>.

Analizując pozytywne aspekty stosowania współczucia, warto także zwrócić uwagę na konsekwencje zaangażowania w problemy, cierpienie czy kryzys drugiego człowieka z perspektywy pomagającego. Chociaż zapewnienie współczującej opieki przynosi szerokie korzyści dla użytkowników usług, potrzebny jest lepszy wgląd w jego wpływ na pracowników służby zdrowia i opieki społecznej, wśród których mogą wystąpić emocjonalne koszty „pomagania”. Wśród najczęstszych jest zmęczenie współczuciem, często pogarszające samopoczucie pomagających, powodujące symptomy wypalenia zawodowego czy utratę zainteresowania pomaganiem<sup>46</sup>. Wśród innych można wyróżnić zwią-

---

<sup>43</sup> W oparciu o: J. S. Mascaro, M. P. Florian, M. J. Ash, P. K. Palmer, T. Frazier, P. Condon, C. Raison, *Ways of Knowing Compassion. Do we Come to Know, Understand and Measure Compassion when we see it?*, “Frontiers in Psychology”, 2020 vol. 11; B. J. Cosley, S. K. McCoy, L. R. Saslow, E. S. Epel, *Is compassion for others a stress buffering? Consequences of compassion and social support for physiological reactivity to stress*, “Journal of Experimental Social Psychology”, 2010 nr 46, s. 817; P. Gilbert, *Compassion. Concepts, research...*, dz. cyt., s. XII; J.E. Wahl, *Współczucie...*, dz. cyt., s. 14.

<sup>44</sup> G. Kinman, L. Grant, *Emotional demands, compassion and mental health in social workers*, “Occupational Medicine”, 2020 nr 70, s. 90.

<sup>45</sup> J.E. Wahl, *O współczuciu...*, dz. cyt., s. 12.

<sup>46</sup> G. Kinman, L. Grant, *Emotional demands, compassion...*, dz. cyt., s. 78.



szone ryzyko problemów ze zdrowiem psychicznym i fizycznym oraz inne negatywne skutki, takie jak bezsenność i nadużyć w pomaganiu profesjonalistom<sup>47</sup>.

## Zakończenie

Celem niniejszego artykułu było zaprezentowanie kategorii współczucia: jego definicji, rodzajów oraz korzyści płynących w praktykowaniu współczucia. Zapoznanie się z technikami oraz koncepcją współczucia zwłaszcza przez osoby zajmujące się pomaganiem być może ułatwi decyzję do wykorzystywania opisanej kategorii w swojej pracy zawodowej. Coraz to nowe możliwości oddziaływania w procesie pomocy i wsparcia, poszerzony zakres diagnozy i technik pracy osób profesjonalnie pomagających oraz konieczność bycia skutecznym często skutkuje zagubieniem po drodze, niezbędnych w relacji z osobą cierpiącą, umiejętności interpersonalnych, w tym także współczucia. Wydaje się, że przez długi czas współczucie pozostawało brakującym czynnikiem w opiece i wsparciu osób cierpiących<sup>48</sup>, a przecież, stanowiąc akt zapewnienia opieki opartej na empatii, godności i szacunku, jest jedną z najskuteczniejszych form pomocy i wsparcia.

Jeśli współczucie pomaga zmniejszyć niepokój, daje szansę cierpiącemu czy w kryzysie poczuć się potraktowanym z szacunkiem i szczerze zauważonym przez specjalistę, to są to oczywiście decydujące argumenty za stosowaniem współczucia w pracy. Leiberger, Klimecki, Singer uważają, że współczucia można nauczyć się uczestnicząc w kursach, warsztatach oraz biorąc aktywny udział w zajęciach, pozwalających przeżyć i doświadczyć określoną sytuację, wymagającą zastosowanie empatii i współczucia<sup>49</sup>. Skoro tak jest, że „z natury jesteśmy skłonni do współczucia, jest ono nam bardzo potrzebne i możemy je w sobie rozwinąć”<sup>50</sup>, a praktyka światowa to potwierdza, to może dobrym po-

---

<sup>47</sup> Tamże, s. 90.

<sup>48</sup> J. Saunders, *Compassion*, „Clinical Medicine”, 2015 nr 15/2, s. 121.

<sup>49</sup> M. Lesińska-Sawicka, A. Grochulska, M. Nagórska, Irena Papadopoulos, *Współczucie w pielęgniarstwie...*, dz. cyt., s. 118.

<sup>50</sup> Dalajlama, *Moc współczucia...*, dz. cyt., s. 53.

mysłem byłoby zaproponowanie szkoleń i warsztatów na temat praktykowania współczucia dla osób pomagających profesjonalnie dla podniesienia jakości sprawowanej przez nich opieki a w konsekwencji, dla lepszego funkcjonowania pacjentów, klientów czy podopiecznych.

---

### Bibliografia:

- Burack, Jeffrey H., Irby, David M., Carline, Jan D., Root, Richard K., Larson Eric B. 1999. "Teaching Compassion and Respect". *Journal of General Internal Medicine* 14: 49–55. DOI: <http://10.1046/j.1525-1497.1999.00280.x>.
- Cosley, Brandon J., McCoy, Shannon K., Saslow, Laura R., Epel, Elissa S. 2010. "Is compassion for others a stress buffering? Consequences of compassion and social support for physiological reactivity to stress". *Journal of Experimental Social Psychology* 46: 816–823. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2010.04.008>.
- Conversano, Ciro, Ciacchini, Rebecca, Orru, Graziella, Di, Giuseppe Maria-graza, Gemignant, Angelo, Poli, Andrea 2020. "Mindfulness, Compassion and Self-Compassion among Health Care Professionals: What's New: A systematic Review". *Frontiers in Psychology* 11. DOI: <http://doi: 10.3389/fpsyg.2020.01683/>.
- Dalajlama. *Moc współczucia*. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS, 2001.
- Feldman, Christina, Kuyken, Willem. 2011. „Compassion in the landscape of suffering”. *Contemporary Buddhism*. DOI: <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564831>.
- Gilbert, Paul red. *Compassion. Concepts, research and Applications*. London–New York: Routledge Taylor & Francis Group, 2017.
- Gilbert, Paul 2020. "Compassion: from its evolution to a Psychotherapy". *Frontiers in Psychology*. DOI: <http://doi:103389 /fpsyg.2020.586161>.
- Gilbert, Paul 2009. "Introducing compassion – focused therapy". *Advanced in psychiatric treatment* 15: 199–208. DOI: <http://doi: 10.1192/apt.bp.107.005264>.
- Gilbert, Paul 2014. "Components of Compassion". <http://ccare.stanford.edu/videos/science-of-compassion-2014-introduction-to-the-science-of-empathy-altruism-and-compassion/>.

- Goetz, Jennifer L., Keltner, Dacher, Simon-Thomas, Emiliana 2020. "Compassion: An Evolutionary Analysis and Empirical Review" *Psychological Bulletin* 136(3): 351-374. DOI: <http://doi: 10.1037/a0018807>.
- Kinman, Gail, Grant, Louise 2020. "Emotional demands, compassion and mental health in social workers". *Occupational Medicine* 70: 89–94. DOI: <http://doi 10.1093/occmed/kqz144>.
- Kocur, Dagna, Flakus, Maria, Fopka-Kowalczyk, Małgorzata, The validity and reliability of the Polish version of the Self-Compassion Scale and its correlates, artykuł w recenzji.
- Lesińska-Sawicka, Małgorzata, Grochulska, Agnieszka, Nagórska, Małgorzata, Papadopoulos, Irena. „Współczucie w pielęgniarstwie”. *Czasopismo Pedagogiczne* 2/3 (2016): 111–120.
- Mascaro, Jennifer S., Florian, Marianne P., Ash, Marcia J., Palmer, Patricia K., Frazier, Tyralynn, Condon, Paul, Raison, Charles 2020. "Ways of Knowing Compassion. Do we Come to Know, Understand and Measure Compassion when we see it?". *Frontiers in Psychology* 11. DOI: <http://doi: 10.3389/fpsyg.2020.547241>.
- McGonigal, Kelly 2021. "The Practical Science of Compassion". <https://www.compassionintherapy.com/summit-home-2021/>.
- Neff, Karen 2003. "The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion". *Self and Identity* 2: 223–250. DOI: <http://doi: 10.1080/15298860309027>.
- Okun Barbara, *Skuteczna pomoc psychologiczna*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia, 2002.
- Pieniążek, Paweł (2015). „Współczucie w myśli Rousseau, Schopenhauera, Nietzschego”. *Humanistyka i Przyrodoznawstwo* 21 (2015): 245–262.
- Pommier, Elizabeth, Neff, Karen, Tóth-Király, Istvan 2020. "The Development and Validation of the Compassion Scale". *Assessment* 27(1): 21–39. DOI: <https://doi.org/10.1177/1073191119874108>.
- Saunders, John 2015. "Compassion". *Clinical Medicine* 15/2: 121–124. DOI: <http://doi: 10.7861/clinmedicine.15-2-121>.
- Scholz Osorio, Igraine Helena, Goncalves, Lidia Maria, Manchry Pozzobon, Pedro, Gaspar Junior, Jair Jose, Miranda, Filippe Martins, Lucchetti, Alexandra L.G., Lucchetti, Giancarlo 2017. "Effect of an educational intervention in "spirituality and health" on knowledge, attitudes, and skills of students in health-related areas: A controlled randomized trial". *Medical Teacher* 10 (2017): 1057–1064.

Sinclair, Shane, Beamer, Kate, Hack, Thomas F., McClement, Susan, Bouchal, Shelley, Raffin, Chochinov, Harvey M., Hagen, Neil A. 2017. "Sympathy, empathy, and compassion: A grounded theory study of palliative care patients' understanding experiences, and preferences". *Palliative Medicine* 31/5: 437–447. DOI: <https://doi.org/10.1177/0269216316663499>.

Stepulak, Marian. *Problemy etyczne-zawodowe psychologa klinicznego pracującego z chorymi terminalnie*. W: *Człowiek wobec śmierci. Aspekty psychologiczno-pastoralne*, red. Józef Makselon, 78–88. Kraków: Wydawnictwo Naukowe PAT, 2005.

Wahl, Julia E. *Współczucie. Powrót do wrażliwości i siły*. Kielce: Charaktery, 2019.

#### **Netografia:**

<https://ptodm.org.pl/ksztalcenie/konferencje/archiwum/166975,winter-summit-2018>.

<https://pl.glosbe.com/la/pl/compati>.

<https://pl.glosbe.com/pl/la/wsp%C3%B3%C5%82czucie>.

<https://www.definitions.net/definition/compati>.

[https://wsjp.pl/index.php?id\\_hasla=31973&ind=0&w\\_szukaj=wsp%C3%B3%C5%82czu%C4%87](https://wsjp.pl/index.php?id_hasla=31973&ind=0&w_szukaj=wsp%C3%B3%C5%82czu%C4%87).