

Empatie vám ničí zdraví. Obzvláště, jste-li rodiče

Petr Gal

Psychologický ústav FF MU, Brno

gal@mail.muni.cz



Umění vcítit se do druhého považujeme za jednu z nejcennějších lidských schopností. Doktorandka Erika M. Manczaková však zjistila, že rodiče, kteří jsou velmi empatičtí vůči svým dětem, za toto chování platí vlastním zdravím. Loňská studie týmu americké Northwestern University, který Manczaková vedla, ukázala, že zatímco empatie jejím příjemcům po psychické i fyzické stránce prospívá, poskytovatelům ochromuje imunitní systém. Hypotézu o skryté ceně rodičovské empatie podpořil další výzkum vědců publikovaný letos na jaře.

Art of Empathy is considered to be one of the most valuable human capabilities. Doctoral student Erika M. Manczak found that parents who are very empathetic towards their children damage their own health by this behavior. Last year's study of the American team of Northwestern University led by Manczak showed that although empathy brings its recipients mental and physical benefits, at the same time it paralyzes the immune system of the donors.

Hypothesis about the hidden cost of parental empathy has been supported by further research of scientists published in spring 2016.

Klíčová slova: *empatie, rodičovství, prosociální chování*

Key words: *empathy, parenthood, prosocial behavior*

Obě studie sledovaly vztahy dospívajících ve věku 13 až 16 let s jejich rodiči. První (Manczak, Basu, & Chen, 2016) zahrnovala 143, druhá (Manczak, DeLongis, & Chen, 2016) 247 párů rodičů a dětí. Míra rodičovské empatie byla měřena pomocí Indexu interpersonální reaktivity, který sestavil Mark H. Davis v roce 1980. Tento diagnostický nástroj ukázal, do jaké míry rozumí rodiče pocitům svých potomků a nakolik přiměřeně na ně reagují. Na základě testu rozdělili výzkumníci rodiče na více a méně empatické. Poté byly sledovány nálady dětí a současně hledány zánětlivé markery (ukazatelé přítomnosti specifických molekul v nádorové buňce, například cytokiny) v krevních vzorcích otců a matek.

Potomci empatických rodičů vykazovali vyšší míru psychické pohody, nižší depresivitu a lepší zdravotní stav. Sami rodiče se psychicky cítili také velmi dobře. Rozbor jejich krve však ukazoval zvýšené množství zánětlivých ukazatelů. Na kondici rodičů, které test označil za méně empatické, naopak mělo depresivní prožívání dětí zanedbatelný vliv. Také psychický a fyzický stav jejich potomků lze označit za průměrný. Tato zjištění byla konzistentní v celém výzkumném vzorku. Současně nebylo prokázáno významné ovlivnění některou ze sledovaných proměnných (věk, pohlaví, národnost, obvod pasu). Otázkou zůstává, nakolik výsledky ovlivnila převaha matek, jichž bylo mezi probandy třikrát více než otců.

Zánětlivé projevy lásky

Za pozitivními výsledky dětí vnímavých rodičů stojí dle Manczakové schopnost jejich nejbližších snížit každodenní stres a počet negativních životních událostí, vytvořit harmonické rodinné prostředí, pocit jistoty a přijetí v období dospívání. Empatičtí rodiče zažívají často pocit naplnění života a spokojenosti, podobně jako jiní lidé poskytující někomu sociální oporu. Opakovaně se však při pomoci druhým přepínají, nedodržují životosprávu, nepečují o své zdraví, málo spí a špatně jí.

Rodiče samozřejmě nepovažují empatické chování za něco, co jim ničí život. Právě naopak. Přestože přinejmenším částí z nich dle výsledků výzkumu způsobuje fyzické strádání, pocítují násobně větší subjektivní přínos. Autoři studie si toho jsou vědomi, dodávají ale, že chtějí-li empatictí rodiče nadále pomáhat svým blízkým, musí myslet na své zdraví. Zvýšené množství prozánětlivých cytokinů v krvi totiž může způsobit choroby srdce i některé druhy rakoviny.

Přestože to autorka obou výzkumů explicitně nezmiňuje, podíl na fyzickém strádání může mít i takzvaný efekt chameleona. Tím označujeme nevědomé napodobování neverbálních projevů lidí, s nimiž komunikujeme. Vysoce empatictí lidé se natolik vcítí do trpícího člověka, že převezmou jeho negativní prožitky a psychicky i fyzicky trpí s ním (Koukolík, 2006).

Zároveň je možné, že asociace fyzického stavu rodičů a empatie nejsou specifické pro jejich schopnost vcítění se, ale spíše odrážejí obecnější charakteristiky rodičovství, jako je pozitivní přístup a životní optimismus. Rodičovská empatie a vše kolem ní patří k hlavním badatelským zájmům Eriky M. Manczakové. Aktuální výzkumy naleznete přímo [na jejím profilu](#) v síti ResearchGate, jakési vědecké obdobě facebooku.

Když jde o pomoc, racionalita musí stranou

Koncept empatie, jak ho dnes vnímáme, popsal Theodor Lipps v roce 1903 (Wispe, 1986). Pojmem *einfühlung* (vcítění) označil schopnost niterné imitace druhých, tedy dovednost nalézt v jiném člověku prožitek podobný tomu, jaký zažívám já sám. Německé *einfühlung* poté přeložil do angličtiny Edward Titchener jako *empathy* a v roce 1909 tak do psychologie pronikl, nejen v tomto článku tolik zmiňovaný, pojem empatie (Slaměník, 2011).

Při rozhodování o tom, koho s ní obdarujeme, dáváme racionální úsudek většinou stranou a hlavní slovo získávají emoce. Úlohu hrají i natolik povrchní věci, jako je vzhled. Sociální psychologové Robert J. Fisher a Yu Ma (2014) ve studii *The Price of Being Beautiful: Negative Effects of Attractiveness on Empathy for Children in Need* zjistili, že atraktivně vyhlížející děti v kampaních nemocnic a charitativních organizací nepřitahují empatii dárců (pakliže s nimi nejsou příbuzné). Podle výzkumníků zde působí stereotyp „krásné je dobré“: při pohledu na upravené, vzhledově přitažlivé jedince nabudeme spíše přesvědčení, že nastalá situace pro ně není zvláště kritická (byť objektivní fakta mohou hovořit o opaku). Toužíme

pomáhat především lidem, kteří vypadají zbídačeně a u nichž máme pocit, že naši podporu nutně potřebují. Ti v nás totiž vzbuzují mnohem intenzivnější emoce. Autoři výzkumu v závěru humanitárním organizacím radí, aby z propagačních materiálů vymazaly hezké a spokojené děti, současně však nezapomínaly, že se neustále pohybují na tenké etické hranici zobrazování utrpení.

Empatie za pravým uchem

Kde se ona pověstná schopnost vcítění vlastně bere? Podle současných poznatků vzniká v takzvaných zrcadlových neuronech. Díky nim dokážeme napodobovat prožívání jiných osob. Rebecca Saxe, neurovědkyně z MIT, je umístuje do temporoparietální oblasti (spojení spánkového a temenního laloku za pravým uchem) a nazývá ji místem, v němž přemýšlíme o myšlení druhých (Ochsner & Kosslyn, 2014). Naše prosociální chování má tedy patrně fyziologický základ, který se ovšem dále rozvíjí. Pokud dojde k poškození části mozku, kterou spojujeme s empatií (potažmo morálkou), může se změnit schopnost postiženého vyhodnocovat chování druhých. Obvyklým výsledkem změny je pak posuzování činů nikoliv podle úmyslu, ale jen podle výsledku. Člověk, který neúmyslně při autonehodě někoho zraní, tak nese v očích postiženého větší vinu než neúspěšný vrah (Damasio, 2000).

Nejznámější zkoumanou osobou, u níž úraz mozku údajně způsobil změnu chování (poškodil místo, do nějž umístujeme centrum empatie i morálních úsudků), je [Phineas Gage](#), kterému v roce 1848 doslova proletěla hlavou metr dlouhá železná tyč a nadobro změnila jeho osobnost. Podle Malcolma Macmillana (2000) Phineasův příběh původně posloužil tehdejším neurovědčům k obhájení jejich vlastních domněnek. Později se stal natolik oblíbeným námětem popkultury, že bylo stále obtížnější zjistit, které informace o něm mají reálný základ a které vznikly až jako součást sdílené mytologie jednoho neuvěřitelného lidského osudu teprve dlouho po jeho smrti. Macmillan proto k výročí 160 let od Gageovy nehody zkusil [rozplést tento mýtus](#).

Zdroje:

Damasio, A. R. (2000). *Descartesův omyl: emoce, rozum a lidský mozek*. Praha: Mladá fronta.

Fisher, R. J., & Ma, Y. (2014). The Price of Being Beautiful: Negative Effects of Attractiveness on Empathy for Children in Need [Online]. *Journal Of Consumer Research*, 41(2), 436-450. <http://doi.org/10.1086/676967>

Koukolík, F. (2006). *Sociální mozek*. Praha: Karolinum.

Macmillan, M. (c2000). *An odd kind of fame: stories of Phineas Gage*. Cambridge, Mass.: MIT Press.

Manczak, E. M., Basu, D., & Chen, E. (2016). The Price of Perspective Taking: Child Depressive Symptoms Interact With Parental Empathy to Predict Immune Functioning in Parents [Online]. *Clinical Psychological Science*, 4(3), 485-492.

<http://doi.org/10.1177/2167702615595001>

Manczak, E. M., DeLongis, A., & Chen, E. (2016). Does empathy have a cost? Diverging psychological and physiological effects within families. *Health Psychology*, 35(3), 211-218.

<http://dx.doi.org/10.1037/hea0000281>

Ochsner, K. N., & Kosslyn, S. M. (Eds.). (2014). *The Oxford handbook of cognitive neuroscience*. Oxford: Oxford University Press.

Slaměník, I. (2011). *Emoce a interpersonální vztahy*. Praha: Grada.

Wispé, L. (1986). The distinction between sympathy and empathy: To call forth a concept, a word is needed [Online]. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 50(2), 314-321.

<http://doi.org/10.1037/0022-3514.50.2.314>

Zdroj obrázku:

<http://www.quietrev.com/the-benefits-of-being-an-introverted-parent/>