

Эмпатия - способность к сопереживанию

Степарюк Я.Е. социальный педагог
ГАУ «КРЦ «Фламинго»

Эмпáтия (гр. *ἐν* – «в» внутри + *πάθος* – «страсть», «страдание», «чувство», «сочувствие») – ощущение понимания и осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения происхождения этого переживания.

«Эмпатия – это такая уникальная способность резонировать с чувствами другого. Встречая радостного человека, мы улыбаемся. Видя страдающего, мы страдаем вместе с ним», – считает Матье Рикара, буддийский монах, которого называют самым счастливым человеком в мире.

Испытывать эмпатию означает воспринимать внутренний мир другого человека с сохранением эмоциональных и смысловых оттенков. Как будто становишься этим другим, но без потери ощущения «как будто». В повседневной жизни под эмпатией специалисты подразумевают генетически врожденную, развитую в той или иной степени у разных людей, способность человека представлять себя на месте другого индивидуума с психологическим проникновением в его чувства, желания и поступки.

Значение этого термина может различаться в зависимости от контекста. Например, в медицине эмпатией называют то, что в психологии называется «эмпатическим слушанием» – понимание эмоционального состояния другого человека и демонстрация этого понимания, когда врач осознаёт его переживания и может составить более полную картину по рассказу.

Психологи рассматривают способность к эмпатии как норму для современного человека. Существуют методики выявления у людей уровня способности к эмпатии. Проявление эмпатии варьируется от лёгкого эмоционального отклика, до глубокого погружения в мир чувств партнёра по общению.

Существует несколько опросников для измерения эмпатии. Наиболее современными являются «Empathy Quotient», разработанный в 2004 году С. Бароном-Коэном и С. Уилрайт и его перевод «Уровень сопереживания», приспособленный к русскоязычным выборкам В. Косоноговым.

Исследователи выделяют следующие виды эмпатии:

- ✓ *Когнитивная эмпатия* базируется на интеллектуальных процессах – сравнение, аналогия, обобщение и т. п.
- ✓ *Предикативная эмпатия* – это способность человека предсказывать аффективные реакции другого человека в конкретных ситуациях.
- ✓ *Эмоциональная эмпатия* основывается на механизмах проекции и подражания аффективным реакциям другого человека.

Сопереживание и сочувствие выделяют в качестве особых форм эмпатии:

- *Сопереживание* проявляется как переживание субъектом тех же эмоциональных состояний, которые испытывает другой человек, через отождествление с ним.

- *Сочувствие* является одним из социальных аспектов эмпатии, формализованная форма выражения своего состояния по поводу переживаний другого человека.

Физиологические аспекты демонстрируют активность мозга, отражающую состояние и действия других существ, часто описывают как активность зеркальных нейронов. Высказываются предположения, что зеркальные нейроны также участвуют в нейрофизиологических механизмах эмпатии. С точки зрения нейрофизиологии, способность сопереживать связана с гипоталамусом и поясной извилиной головного мозга человека, характеризуется нижней лобной извилиной и островком. Эмпатия «запускается» при наличии видеоспецифических, звуковых или обонятельных сигналов. Когда же происходит реакция на боль, испытываемую другим человеком, активируются зрительные нейроны в миндалине, центральном сером веществе среднего мозга и поясной извилине. Интересен тот факт, что эта способность усиливается на фоне существующей привязанности, при которой человек выражает большую эмпатию родным, знакомым, нежели людям, которых впервые видит.

В фантастических произведениях способность к эмпатии часто связывается (в разной степени) с теми или иными проявлениями экстрасенсорики, каковые доступны не всем людям. В основном, описанная там эмпатия больше всего похожа на эмоциональную телепатию.

Таким образом, эмпатия – это способность сопереживать, понимать чувства и мысли другого человека, смотреть на мир его глазами. Умение сочувствовать обогащает отношения с другими. Этот навык можно развить с помощью следующих способов:

- **спрашивая кого-нибудь, как у него дела, внимательно следите за его ответом – как вербальным, так и невербальным;**
- **если он отвечает: «Все нормально» или дает другой краткий ответ, задайте уточняющий вопрос: «Нет, серьезно, что у тебя происходит?»;**
- **слушайте не только умом, но и сердцем, доверьтесь интуиции, эмпатия – душевный труд;**
- **сосредоточьтесь на разговоре, отложите телефон в сторону, смотрите в глаза, примите открытую позу (не скрещивайте руки);**
- **постарайтесь понять, что значат для собеседника его слова и переживания, и позвольте ему прийти к собственному выводу, не навязывая свое мнение;**
- **помните, что вы должны отнестись к мнению собеседника серьезно и уважительно, даже если вы с ним не согласны;**
- **будьте внимательны к собственным эмоциональным реакциям и языку тела во время разговора, ощущаете душевный подъем или вам тяжело? Наблюдайте за этим с таким же сочувствием, какое проявляете к другим;**
- **расширяйте круг общения, цель – научиться лучше понимать людей из разных социальных кругов, ищите что-то общее с новыми знакомыми;**
- **тренируйтесь меньше погружаться в себя и больше обращать внимание на непосредственное окружение: людей, здания, машины, парки, звуки. Представьте себя детективом, собирающим информацию;**
- **займитесь волонтерской деятельностью – вокруг так много тех, кому нужна помощь! Вы сможете узнать много нового о тех категориях людей, о которых вы раньше могли даже не задумываться.**

Источники:

1. Бойко В. Диагностика эмпатических способностей.
2. Дефуа Н. Влияние медитативного тренинга на уровень и каналы эмпатии. Влияние МТ на психофизиологические особенности человека. Исследование проявления эмпатии в зависимости от ФМас – LAP LAMBERT Academic Publishing, 2014 – ISBN 978-3-659-52776-0, ISBN 3659527769
3. Уровень сопереживания. Опросник под ред. Косоногова В.
4. Ягнюк, К.В. Природа эмпатии и её роль в психотерапии. Русский Гуманитарный Интернет-Университет (1995).