

Що таке емпатія та як навчитись чуйності у важкі часи



Сьогодні, коли світом активно поширюється не лише коронавірус, але й політичні суперечки, паніка та страх за майбутнє, особливого значення набувають вічні людські цінності, про які в періоди стабільності ми часто забуваємо. Одна з них — емпатія, або чуйність.

Це коли не ставиш на перше місце тільки свій досвід та почуття, а намагаєшся зрозуміти інших і допомогти їм, чим можеш. Плідна людська кооперація у будь-якій справі (невідкладній допомозі чи творчості) потребує саме високого рівня емпатії. Тож у Всесвітній день доброти пояснюємо, що таке емпатія і як її навчитись — і стати кращою версією себе.

Емпатія — це широке поняття, яке стосується когнітивних та емоційних реакцій людини на переживання іншого. Емпатія збільшує ймовірність допомагати іншим і виявляти співчуття. "Емпатія — це складова моралі. У тому, щоб люди

дотримувались Золотого Правила, дуже допомагає, коли вони можуть поставити себе на місце іншої людини", — таке резюме надає один із вчених науково-дослідного інституту Greater Good Science, який вивчає психологію, соціологію та нейронауку добробуту.



Емпатія також є ключовим компонентом успішних стосунків, оскільки вона допомагає нам зрозуміти перспективи, потреби та наміри інших людей.

Хоча вони можуть здатися схожими, є дуже чітке розмежування між емпатією та симпатією. Як пишуть Ходжес і Майєрс в Енциклопедії соціальної психології, "Емпатію часто визначають як розуміння досвіду іншої людини, уявляючи себе в "чужій" ситуації. Тобто ми намагаємось відчутти все на своїй шкурі, ніби це відбувається із нашим "я", хоча в реальності все інакше. Симпатія, навпаки, означає повний душевний

та емоційний резонанс зі станом іншої людини: ми пропускаємо через "реальний досвід".

Два типи емпатії

Дослідники вирізняють два типи емпатії. У соціальній психології емпатію відносять до емоційної чи когнітивної "відповіді" (реакції) на подразник. Емоційна емпатія складається з трьох окремих компонентів. Перший — це ті самі почуття, що й в іншої людини. Другий компонент, особисте страждання, базується на власному гіркому досвіді у відповідь на сприйняття чужого непростого становища. Третій емоційний компонент — співчуття до іншої людини — є тим, що найчастіше асоціюється з вивченням емпатії в психології.

Важливо зазначити, що негативні відчуття, пов'язані з емоційною емпатією, не обов'язково відображають стан іншої людини. Хоча людям, які співчують, неприємно, коли хтось падає, вони не відчують такого ж фізичного болю. Цей різновид емпатії особливо актуальний, коли йдеться про дискусії з приводу співчутливої поведінки людини. Існує позитивна кореляція між почуттям співпереживання та готовністю допомогти іншим.

Багато найблагородніших і найгуманніших вчинків в історії людства, включно з наданням допомоги незнайомцям та стигматизованим людям, мають емпатичні корені. Правда, вчені досі не можуть визначитись, на чому базується первинний поштовх допомагати: на альтруїзмі чи власних інтересах.

Як ми співпереживаємо

Експерти в галузі соціальної нейронауки розробили дві теорії, намагаючись краще дослідити емпатію. Перша — теорія імітаційного моделювання — стверджує, що "емпатія можлива через те, що коли ми бачимо іншу людину, яка відчуває емоцію, ми симулюємо відчуття як комп'ютерну гру. Або уявляємо цю емоцію в собі, щоб розуміти, як вона (інша людина) відчувається.

В цій теорії є і біологічна складова. Науковці виявили попередні докази "дзеркальних нейронів", які вистрілюють, коли люди спостерігають і відчувають емоції. Також є частини головного мозку в медіальній префронтальній корі (відповідальній за типи думок вищого рівня), які блокують самозакоханність, відчуття переваги.



Порушення емпатії вважаються симптомом щонайменше трьох захворювань: нарцисичного розладу особистості, психопатії, а також порушень, пов'язаних з аутизмом.

Деякі експерти вважають, що інше наукове пояснення емпатії суперечить теорії симуляції (останню ви знаєте за фільмом "Матриця": наш навколишній світ — підробка). Це "Теорія розуму" — здатність розуміти, що думає та відчуває інша людина, яка ґрунтується на певних дуже конкретних правилах.

Ця теорія дозволяє припустити, що людина може використовувати когнітивні процеси для пояснення психічного стану інших. Імовірно, емпатія передбачає численні процеси, які включають в себе як автоматичні, емоційні реакції, так і засвоєні концептуальні міркування. Залежно від контексту та ситуації може спрацьовувати одна чи обидві співчутливі відповіді.

Емпатія — складна річ?

Простіше буде відповісти "так". Переживання всього спектру емпатії — міжособистісної та соціальної — передбачає обмін фізичними й емоційними почуттями. Треба мати повагу до досвіду іншої людини, без нав'язування власних тлумачень.

Не перевантажуватись, не спалювати життєву енергію, переживаючи ці почуття. Емпатія — складний стан, і потрібно багато здібностей, щоб його розвивати. Не перешкоджайте цій складності.

Емпатичність стане в пригоді у будь-яких стосунках, бо час від часу кожен з нас потребує такої специфічної дипломатії.

А чи можна цього навчитись

Необхідно! Як і у випадку з фізичним тренуванням, весь секрет полягає в регулярності, повторюваності дій. Інакше занадто тонке відчуття просто банально не приживеться. Що треба робити?

1. Киньте собі виклик. Переживайте складні враження, які висувають вас за межі зони комфорту. Опануйте нову звичку — наприклад, гру на музичному інструменті, малювання чи іноземну мову. Здобудьте професійну компетентність в галузі, з якою не були знайомі раніше. Коли ти в чомусь "нуль", абсолютно "не в матеріалі", це породжує смирення. А саме воно і є ключовим фактором емпатії.

2. Вийдіть зі звичного оточення. Подорожуйте, досліджуйте нові місця та культури. Це дає вам можливість оперувати більш універсальними поняттями і краще розуміти людей.

3. Отримайте відгуки. Попросіть залишити відгуки про ваші емоційні навички (наприклад, вміння слухати) у сім'ї, серед друзів та колег, а потім періодично звіряйтеся з ними, щоб побачити прогрес.

4. "Прокачайте" серце, не лише голову. Читайте літературу, яка вивчає особисті стосунки та емоції. Доведено, що це покращує емпатію в молодих лікарів.



Дослідження психології менеджерів хедж-фондів показало, що люди зі зниженою емпатією менш успішні. Психопати викликають хаос на роботі, їх дії призводять до витoku кадрів та зниженню продуктивності.

5. Приміряйте чужий досвід на себе. Вчіться не тільки розказувати про себе, а і слухати про проблеми інших. Так ви автоматично поліпшуєте свій "соціальний портрет".

6. Вивчіть свої упередження. У всіх нас є приховані (а часом і не дуже приховані) упередження, які заважають нашій здатності слухати та співпереживати. Вони часто зосереджені навколо видимих факторів, як-от вік, раса та стать. Ви не думаєте, що у вас є упередження? Подумайте ще раз, тільки цього разу відповідайте чесно. Не потурайте власній гордині.

7. Виховуйте почуття цікавості. Чого ви можете навчитися від дуже молодого колеги, який ще не є досвіченим у професійному плані? Що можете дізнатися від клієнта, якого вважаєте "вузькопрофільним"? Допитливі люди ставлять багато запитань, що допомагає їм краще зрозуміти оточуючих.

8. Не бійтеся запитувати. Вчіться ставити правильні питання — не про щось буденне, але й не про "вічні істини". Шукайте золоту середину.