

Що таке емпатія та як її розвинути?

Що таке емпатія?

Емпатія – це здатність розуміти емоційний стан іншої людини та співпереживати їй.

Нам часто помилково здається, що людина, яка відчуває емпатію, має допомагати іншим. Але емпатія – це просто розуміння стану іншої людини, її емоцій і зменшене почуття того самого. Емпатія не дорівнює дії. Емпатична підтримка – це про те, що я розумію тебе, твої емоції і зараз тут з тобою. На цьому емпатія може закінчуватися.

Навіщо вона потрібна?

Людина – соціальна істота. Ми не можемо існувати окремо, тому для нас важливо відчувати підтримку, турботу і розуміння інших. Існує теорія прив'язаності, за якою так само, як маленька дитина потребує турботи й піклування батьків, доросла людина потребує підтримки інших. І це може реалізуватися саме завдяки емпатії

ВПРАВИ

РОЗІБРАТИСЯ З ВЛАСНИМИ ЕМОЦІЯМИ

Якщо ми хочемо розвинути в собі емпатичне розуміння інших людей, нам потрібно насамперед розібратися зі своїми емоціями. Для цього треба звертати увагу на те, що ми зараз відчуваємо. Для цього варто знайти в інтернеті перелік емоцій і роздрукувати його або записати на аркуші. Далі ознайомлюйтесь із цим списком і спостерігайте за собою. Це дає можливість зрозуміти, що наші емоції можна описати іншими словами, окрім «добре», «погано» чи «нормально». Емоційна компетентність допомагає розуміти себе та сприяє розвитку емпатичності.

АКТИВНО СЛУХАТИ

Щоб розвинути емпатію, треба активно слухати іншу людину і бути з нею тут і зараз. Слухати треба не механічно, а намагатися почути, про що людина говорить. Можна навіть переказувати її слова, повторювати фрази, уточнюючи, що співрозмовник відчуває – це один з механізмів емпатичної підтримки, який часто використовують у психотерапії. Таким чином людина розуміє, що їїчують.

КАМ'ЯНЕ ОБЛИЧЧЯ

У вправі беруть участь дві людини. Одна говорить про свої переживання, ділиться ситуацією, яка викликає в неї емоції, а друга при цьому має повністю блокувати будь-які емоційні вирази обличчя.

Експеримент триває хвилину, після цього дуже важливо дати фідбек і дізнатися, як почувалися той, хто говорив і не відчував емпатії, і людина з «кам'яним обличчям».

ДИВИТИСЯ В ОЧІ 4 ХВИЛИНИ

Є знаменитий експеримент Артура Аарона, ідея якого полягає в тому, що люди мають чотири хвилини дивитися одне одному в очі. Зазвичай його проводять з незнайомцями. Якщо протягом чотирьох хвилин дивитися в очі іншій людині та бути активно включеним, це переповнює почуттями.

ЩО ПОЧИТАТИ

АНТУАН ДЕ СЕНТ-ЕКЗЮПЕРІ «МАЛЕНЬКИЙ ПРИНЦ».

головним героєм ми можемо пережити багато почуттів, розвинути в собі нові якості та покращити емпатичне сприйняття.

ЕРІХ МАРІЯ РЕМАРК «ТРИ ТОВАРИШІ». Дружба головних героїв, їхня взаємодія в складних життєвих ситуаціях демонструє емпатію як невід'ємну частину справжніх людських взаємин.

ДЕНІЕЛ КІЗ «КВІТИ ДЛЯ ЕЛДЖЕРНОНА». Книга розповідає про те, як людина з розумовими порушеннями потрапляє в більш чутливу сферу, і в неї з'являється дуже багато почуттів. Водночас почуття виникають не тільки в персонажа, а й у читача. Книга дуже корисна для розвитку чутливості.

ЩО ПОДИВИТИСЯ

«ДУМКАМИ НАВИВОРІТ» – це мультфільм, що розповідає про розуміння емоцій і те, якими вони є.

«НЕДОРЕЧНА ЛЮДИНА» – герой цього фільму потрапляє в місто, де люди не переживають емоцій, логічно ставляться одне до одного та не відчують емпатії.