3 способа развить эмпатию

Эмпатия - это сила, которая обеспечивает порядок и успешное взаимодействие людей. Это механизм, позволяющий нам понимать друг друга. Именно на эмпатии строятся близкие отношения, доверие и чувство принадлежности. Она заставляет нас не оставаться равнодушными к бедам и страданиям других людей.

Неудивительно, что эмпатийные люди, как правило, более счастливые. Эмпатия часто порождает альтруистическое поведение, а добрые поступки, совершаемые благодаря эмпатии, ведут к плодотворному сотрудничеству, укрепляют отношения, уменьшают уровень агрессии и критики и в целом улучшают психическое и физическое здоровье. Вне зависимости от вашего настроения и обстоятельств, вы можете попытаться развить эмпатию. Ниже приведены три рекомендации, как сделать это:

Активное слушание

Прежде чем мы присоединимся к чувствам другого человека, нам необходимо понять, какую именно эмоцию он испытывает. Для этого необходимо задействовать навык активного слушания. Если вы говорите со своей подругой, и она вам рассказывает о том, как много стресса она испытывает на работе или как она до сих пор не может пережить расставание с парнем, эмоции в ее голосе захватывают наше внимание достаточно быстро. Гораздо сложнее считать эмоции, когда человек пытается не демонстрировать их или когда мы не настроены воспринимать эмоции другого. Эмпатия начинается тогда, когда мы готовы слушать и слышать.

Основным барьером на пути восприятия эмоции другого человека является тот факт, что мы слишком сосредоточены на себе. Когда мы говорим с другим человеком и думаем только о своих собственных чувствах и о том, что и как мы говорим, мы не оставляем себе возможности обратить внимание на эмоции другого человека.

Что делать: Разговаривайте с незнакомцами. Обращайте внимание на людей, на то, как они себя ведут и что они чувствуют. Заведите разговор с незнакомым вам человеком в транспорте или в магазине. Общаясь с ним, обращайте внимание на то, что он чувствует. Учитывайте язык жестов, тон голоса, малейшие изменения его настроения. Постарайтесь не отвлекаться на свои собственные эмоции, так как они могут захватить все ваше внимание и нарушить эмпатийный контакт с собеседником.

Разделяйте эмоции

Как только мы поняли эмоцию другого человека, в нас запускается эмпатия, позволяющая разделить эмоции другого человека. Эмпатия – это не те, чувства, которые вы бы испытали, будь вы на месте собеседника. Это разделение именно той эмоции, которую испытывает ваш собеседник. Некоторые исследователи предполагают, что это происходит благодаря зеркальным нейронам в головном мозге человека, которые позволяют испытывать ту эмоцию, которую транслирует другой человек.

Зеркальные нейроны заставляют ваше сердце биться быстрее при виде атлета, пересекающего финишную черту. Или почти физически ощущать боль вашего ребенка, который упал и разбил коленку. Когда мы разделяем горе, печаль или раздражение другого человека, мы можем не просто быть с ними в тяжелую минуту, но и разделять его эмоцию, таким образом, показывая, что ему не нужно переносить все это в одиночку.

Что делать: Будьте открыты. Эмпатийный контакт – это дорога с двусторонним движением. Позволяя себе вовлекаться в эмоции другого человека, вы улучшаете ваши взаимоотношения. Когда вы сами испытываете сложные эмоции, например, вину, тревогу или стыд, вы даете другим людям шанс проявить эмпатию по отношению к вам.

Не бойтесь быть уязвимым, ведь ваша уязвимость способствует эмпатии. Во-первых, понимая ценность эмпатии, когда она направлена на вас, вы укрепляете вашу способность проявлять эмпатию по отношению к другим людям. Во-вторых, вы получаете утешения, обсуждая то, что вы чувствуете, с другими людьми. Говорить о негативных чувствах – нелегко, но если вы специально тренируете этот навык, со временем вы поймете, как это ценно – иметь возможность разделить свои эмоции с тем, кому вы небезразличны.

Помогайте делом

Если эмпатия будет основываться только на разделении негативных эмоций, то она вряд ли сделает человека счастливее. Когда мы искренне сочувствуем жертвам стихийного бедствия, мы будто бы ставим себя на их место. Но мы не на их месте, и это важно осознавать. Восприятие боли другого безусловно ведет к пониманию его беды. Плюсом разделения эмоции является то, что теперь мы можем понять, что нужно другому человеку. И так как эмпатия означает, что мы разделяем эмоцию, а не ситуацию, ее вызвавшую, мы можем оказывать практическую помощь. Другими словами, чтобы эмпатия была более эффективна и делала человека счастливее, ему необходимо не только испытывать боль другого, но и оставаться оптимистичным, так как мы можем помочь ему. Мы не настолько разбиты, как этот человек, и поэтому можем помогать не только словом, но и делом.

В одном исследовании участники смотрели, как другой человек получал электрический разряд. Им предлагалось помочь ему, приняв удары на себя. Но вместо этого, участники, у которых была развита эмпатия, подходили к человеку и пытались снять с него приспособление, бьющее током, хотя они могли просто отвернуться и не смотреть. Таким образом, эффективная эмпатия позволяет оказывать практическую помощь, не принимая удар на себя.

Что делать: Действуйте. Понимая и разделяя болезненные эмоции другого человека, необходимо понимать, что в данный момент вы более расположены к тому, чтобы сделать что-то, что поможет разрешить его проблему. Это может быть материальная помощь людям, попавшим в тяжелую ситуацию, помощь с приготовлением обеда другу, который серьезно заболел, или другой вид практической поддержки. Эмпатия особенно

эффективна тогда, когда она мотивирует действовать. Если вы понимаете, что человек попал в беду, выслушайте его, разделите его эмоции и подумайте о том, что вы можете для него сделать. Позитивная сторона эмпатии заключается в том, что когда другим хорошо, нам тоже становится хорошо.

Оригинальная статья: Derrick Carpenter, — How to Develop Empathy in Relationships. Very Well Mind, January 2018

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: психология, осознанность, эмпатия, психологическая помощь, практические советы

Источник фото: unsplash.com

