

Глава 1

Что такое эмпатия и зачем она нужна

Эмпатия – единственная суперсила, доступная нам: она сокращает расстояние между людьми, преодолевает иерархию социальных статусов и власти, упраздняет различия и вдохновляет на политические и социальные преобразования.

Элизабет Томас

Нейробиология эмпатии

Эмпатия – потрясающее качество. Она позволяет расширить границы нашего мира, заглянув в мир других людей и с радостью открывая им наш собственный мир. Эмпатия привносит глубину и значимость в наши отношения – любые отношения – и помогает нам улаживать конфликты и недопонимание.

Кроме того, необходимо отметить, что эмпатия нужна не только для общения с окружающими; если мы будем развивать в себе эмпатию, мы непременно начнем проявлять ее по отношению к самим себе. Эмпатия позволяет нам быть креативнее, выносливее, придумывать по-настоящему инновационные решения. Благодаря эмпатии мы учимся сопереживать себе, тренируем самосознание и работаем над всесторонним, полноценным развитием своей личности.

Однако, хоть никто и не оспаривает значение эмпатии, к сожалению, мы живем в обществе, которое практически забыло, что значит – ставить себя на место другого человека. Нашумевшее исследование тридцатилетнего периода (с 1979 по 2009 гг.) (Konrath et al., 2010) показало, что общий уровень эмпатии значительно упал, до 48% – и это без учета последних десяти лет, когда произошел резкий рост нарциссизма из-за чрезмерного увлечения социальными сетями, а также политической конфронтации и культурной изоляции.

Эмпатия – способность принимать чужую точку зрения. То есть осознание того, что ваши убеждения и предрассудки – не объективная реальность, а всего лишь фильтр, через который вы смотрите на объективную реальность, и, конечно, у других людей тоже есть *свои собственные* фильтры. Эмпатия – социальный, семейный и культурный фундамент, на котором держится любое социальное взаимодействие. Без нее сложно было бы представить развитие человечества, но сегодня у нас есть возможность взглянуть на общество, в котором мысли и чувства людей не выходят за рамки их личного тесного мира.

Почему эмпатия – такая редкость?

Возможно, ответ на этот вопрос следует искать в современных методах воспитания.

Или это характерный признак гипериндивидуалистических обществ поздней стадии капитализма.

Или Интернет исказил основополагающие формы человеческого общения.

В чем бы ни крылась причина (а скорее всего, это смешение всех перечисленных факторов), вы наверняка выбрали

эту книгу потому, что хотите развивать у себя способность сопереживать ближним. Если у вас трудности в этой области, или вы хотите улучшить свою врожденную эмпатию, эта книга, несомненно, поможет вам.

Мы обсудим, что такое эмпатия на самом деле и как уже сегодня проявлять больше доброты, понимания и сопереживания, даже в мелочах. Мы рассмотрим несколько недооцененных методов развития эмпатического мировоззрения, в частности, научимся принимать точку зрения другого человека, внимательно слушать и не терять любопытства – очень важного качества для всех, кто хочет сопереживать окружающим. Наконец, мы рассмотрим, как применять навыки эмпатии в сложных конфликтных ситуациях, как устанавливать личные границы и говорить «нет», не разрушая взаимопонимания.

Что такое эмпатия

Эмпатия – важнейшая часть нашей нейробиологической системы (даже если вы пока не считаете себя эмпатичным человеком!). В психологии давно существует концепция **«theory of mind»** – **способность понимать душевное состояние другого человека и помнить, что у него совершенно другое сознание, отличное от нашего.** Однако в основе этой когнитивной способности, вероятно, лежит более простое умение *чувствовать* эмоциональное состояние другого человека, то есть классическая эмпатия.

Еще в 90-е годы прошлого века исследователи из Университета Пармы в Италии изучали макак (Rizzolatti, 1992). Один из ученых случайно заметил, что, когда он принимается за обед, в мозге макаки активируются определенные нейроны, как будто макака сама тоже ест. Это наблюдение привело

к открытию и изучению «зеркальных нейронов». В 2010 году основатель Корпорации нейронного инжиниринга (Массачусетс) Рэндал Кун и его коллеги обнаружили, что эти нейроны также активно задействованы в системе вознаграждения мозга. Это означает, что когда мы зеркально отражаем чувства и мысли другого человека и синхронизируемся с ним, нам *приятно*. Можно сказать, что эмпатические нейронные механизмы играют важную роль в сотрудничестве между различными сообществами – и в животном мире тоже.

Помимо этого, американский нейроэкономист Пол Зак открыл так называемую окситоциновую эмпатию. Когда мы видим, что человек расстроен, у нас вырабатывается нейрогормон окситоцин («молекула морали»), побуждающий нас к заботливому, участливому поведению (этот гормон по праву еще называют гормоном привязанности и любви, и он вырабатывается в больших количествах во время сексуальной активности, кормления грудью и даже простого телесного контакта).

Все люди обладают этими удивительными зеркальными нейронами, чья единственная задача – координировать и синхронизировать социальное взаимодействие. И все люди обладают гормональным и нейрохимическим фундаментом, позволяющим испытывать душевное тепло, привязанность и физиологическое ощущение сопереживания.

Например, когда вы слышите, как кто-то смеется рядом с вами, именно зеркальные нейроны готовят ваши мимические мышцы к тому, чтобы рассмеяться в ответ. Если вам доводилось зевать, когда зевал кто-то другой, то вы понимаете, насколько машинально (и неумолимо) работает этот рефлекс! Когда вы расстроены и чувствуете, что мамины объятия поднимают вам настроение, это заслуга окситоцина. Эти перцептивные (связанные с восприятием) способности появились у нашего вида задолго до того, как

мы выработали рациональную способность когнитивно представлять себе разум другого человека. По сути, доказано, что даже новорожденные дети обладают эмпатией (Uzefovsky et al., 2019).

Значит, эмпатия – это возможность проникнуть не только в сознание человека, но и в его сердце, это неотъемлемая часть нашего мозга и нашей сущности как таковой.

Хотя эмпатия и пребывает в упадке сегодня, наша нейробиологическая способность к эмпатии ничуть не изменилась. А это означает, что, даже если вы давно не тренировали свою эмпатию и немного не в форме (или вообще никогда не развивали в себе этот навык), никогда не поздно научиться.

Чем эмпатия не является

Одно из очевидных препятствий к эмпатии – ошибочное представление о том, как выглядит эмпатия и чего она от нас требует.

Необязательно знать на собственном опыте, что пережил другой человек, чтобы проявить эмпатию. Наличие общего опыта вовсе не гарантирует эмпатии. Представьте, что девушка долго стоит в очереди в женский туалет, громко жалуется на то, что люди думают только о себе и сидят в кабинках целую вечность, пока остальные мучаются. Однако как только очередь доходит до нее, она захлопывает дверь кабинки и не торопится выходить, забыв все, что она говорила две минуты назад. Общий опыт не приравнивается к эмпатии!

Точно так же мы не обязаны походить на человека, чтобы проявлять эмпатию по отношению к нему. Задумайтесь:

два брата-погодки (или сестры), воспитанные в одной семье и в одном социальном контексте, все равно не могут в полной мере понять друг друга.

Еще один миф об эмпатии заключается в том, что если мы проявляем эмпатию к человеку, то мы, по сути, оправдываем его, соглашаемся с ним или уступаем ему. Это ошибочное представление об эмпатии. Принимать точку зрения другого человека – как смотреть кино. Удовольствие, с которым мы погружаемся в события на экране, никак не связано с тем, «согласны» мы с сюжетом или нет. Мы попадаем в другой мир, в другую историю, а когда она подходит к концу, мы встаем и уходим из кинотеатра. Другими словами, принимать чужую точку зрения – оценочно-нейтральное действие. От нас не требуется давать оценку и выносить суждение, мы просто наблюдаем.

Итак, нам не требуется общий опыт.

Мы не обязаны походить на человека, которому сопереживаем.

И мы можем вообще не высказывать свое мнение.

У нас только одна задача – *понять точку зрения собеседника* относительно пережитого им опыта и поставить себя на его место. Вот и все. Мы можем представить, к примеру, что пятилетний ребенок, который боится чудовища под кроватью, действительно напуган, даже если мы прекрасно понимаем, что бояться нечего, и сами не испытываем никакого страха. Это означает, что **эмпатия касается не конкретной ситуации, а личного отношения человека к этой ситуации.**

Наконец, скажем пару слов об «эмпатах». Хотя некоторые люди, безусловно, обладают гораздо более развитой

эмпатией, чем другие, эта суперсила доступна не только избранному меньшинству. Время от времени людей со слабыми личными границами и низким уровнем самознания захлестывает море чужих эмоций. Но это *не* эмпатия. Если взять умение «чувствовать чужую боль» и довести его до крайности, то на самом деле нам будет очень тяжело проявлять доброту, заботливое внимание и сострадание по отношению к человеку, потому что мы потонем в собственных эмоциях.

В этой книге мы будем придерживаться нескольких важных принципов.

- Эмпатия – совершенно нормальная человеческая способность, которую может развивать *каждый*, но, хотя она врожденная, это не значит, что нам легко ее проявлять. Можно тренировать эмпатию точно так же, как мы тренируем другие навыки – общения, дисциплинированности, креативности.
- Эмпатия – это то, что мы **делаем**, а не кем мы **являемся** по сути своей. Проявление эмпатии зависит не от благих намерений и правильных черт характера, главное – постоянный осознанный *выбор* – как общаться, слушать, задавать вопросы, размышлять, делиться, проявлять доброту и заботу. В этой книге вы узнаете, как его сделать.
- Наконец, эмпатия не существует вне отношений между людьми, это «мероприятие» не для одного, тут нужны минимум двое. Это коллективное усилие. Вот почему каждый принцип эмпатии мы будем рассматривать в контексте общения с окружающими. Некоторые упражнения выполняются в одиночку, но всегда с намерением протестировать их в реальных условиях с настоящим, живым человеческим существом!

Три вида эмпатии

Представьте, что вы пришли на прием к известному, опытному психиатру. Вы рассказываете ему, что переживаете тяжелый период – ваш разум, совершенно непонятно почему, навязывает вам пугающие, причудливые мысли. Вы в ужасе от этих мыслей. К примеру, вы часто думаете о том, что можете случайно причинить боль маленькому ребенку. Или даже намеренно. Ситуация настолько вышла из-под контроля, что, когда этим утром вы прошли мимо малыша в коляске, вы невольно представили себе, как хватаете его и бросаете в реку. Что с вами происходит?

Психиатр кивает, на его лице не отражается никаких эмоций, а затем он произносит монотонным голосом: «Что ж, это так называемые *навязчивые мысли*. Они встречаются намного чаще, чем можно подумать. Скорее всего, они совершенно безвредны, но, если они не исчезнут, предлагаю пройти обследование на предмет обсессивно-компульсивного расстройства».

Обратите внимание, это всеми уважаемый врач – специалист в своей области, и он знает, о чем говорит. Он предоставил вам свое профессиональное заключение, и, возможно, он единственный человек в вашем окружении, который действительно изучал на научном уровне те переживания, которые вы описываете. Его оценка, безусловно, полезна.

Но она совсем не утешает, правда?

Позже, вернувшись домой, вы изливаете душу близкому другу, рассказываете ему обо всех своих переживаниях и о том, что прием у психиатра не оправдал ваших ожиданий. Ваш друг, потрясенный услышанным, говорит: «Ужасно какой! Ты, наверное, сильно перепугался».

Итак, вопрос в следующем: кто лучше понял ваше положение? *Оба* – и психиатр, и ваш друг проявили эмпатию, но по-разному.

Психологи Дэниел Гоулман и Пол Экман считают, что не все эмпатии одинаковые; они выделили в общей сложности три вида эмпатии.

Когнитивная эмпатия

Это умение смотреть на ситуацию с точки зрения другого человека (о чем мы подробно поговорим чуть позже) или понимать его мысли, мировоззрение и мнение. Когнитивная эмпатия основана на **знании** и **понимании** того, что переживает человек, это интеллектуальный подход, наподобие того, как психиатр сопоставляет ваши переживания и симптомы с конкретными психиатрическими диагнозами.

Когда мы узнаем, что в чужой стране началась война, мы понимаем, что местным жителям придется нелегко. Точно так же мы размышляем: «Я вегетарианец, но кошки едят мясо, так что я покормлю своего Пушка мясом». Оба вывода мы делаем благодаря своей логике, способности умозаключать и своим знаниям о мире (то есть о том, что война – это плохо, а кошки едят мясо).

Когнитивная эмпатия очень полезна, поскольку помогает расширить свое собственное мировоззрение и дает нам возможность взглянуть на мир глазами другого человека. Без реальных знаний и понимания, что конкретно происходит в жизни другого человека, мы вряд ли поймем его, и наше общение с ним так и останется поверхностным. Когнитивная эмпатия – фундамент, на котором строится сопереживание.

Но одной только когнитивной эмпатии недостаточно, как мы видим в примере с психиатром. На приеме

у психиатра вы можете почувствовать, что вас *понимают*, но не будет ни душевного тепла, ни сострадания. Вы не почувствуете внимания, заботы и уважения. Если вы когда-нибудь делились своими личными проблемами с другом, а в ответ он сухо предлагал практическое решение, то вы прекрасно понимаете, почему нельзя ограничиваться когнитивной эмпатией!

Эмоциональная эмпатия

В данном случае вы разделяете эмоциональный опыт другого человека и принимаете в нем активное участие. Вы не просто понимаете его ситуацию, наблюдая со стороны, а буквально окунаетесь в его чувства и испытываете их сами.

В нашем примере именно друг проявляет эмоциональную эмпатию. Если вы продолжите разговор, он скажет: «Я пережил нечто похожее. Звучит глупо, конечно, но когда я был подростком, я был уверен, что продал свою душу дьяволу, и мне никак не удавалось отделаться от этой мысли. Уверен, ты сейчас очень напуган. Я не знаю, почему такое происходит, но в моем случае это само прошло. Скажи, а когда это началось, если не секрет?»

Вы сразу видите – он *понимает*, что вы сейчас переживаете. Вы еще не задумывались об этом, но когда он произносит слово «напуган», тут же осознаете, что именно это вы и чувствуете. Психиатр сказал вам, что навязчивые мысли – довольно частое явление, но ваш друг *прочувствовал* это на собственном опыте и поделился своими выводами с вами. Вы получаете внимание и бережное отношение к своим чувствам (валидацию). И вам уже не так одиноко, как в кабинете психиатра.

Эмоциональная эмпатия – основа искреннего взаимопонимания между людьми. Эмоции скрепляют отношения.

Именно этот вид эмпатии порождает доброту и сопереживание, а возможно, даже нашу человечность как таковую. Но, опять же, воздействие эмоциональной эмпатии самой по себе тоже ограничено. Ваш друг действительно сочувствует вам, но он понятия не имеет, *почему* вы столкнулись с такими испытаниями, и чем вам помочь, кроме сопереживания.

Приведем пример, демонстрирующий ограничения эмоциональной эмпатии. Отец возвращается домой после чудовищно напряженного и тяжелого дня на работе, он с ног валится от усталости. Его маленький сын ничего не знает о тревогах своего отца – неоплаченных счетах, обязанностях, переживаниях. Но он искренне сопереживает отцу. Он не понимает причин его усталости, но с любовью сочувствует ему.

Сопереживающая эмпатия

Или, как ее еще называют, эмпатическая забота. Мы не просто понимаем чужие эмоции и разделяем их. Благодаря сопереживающей эмпатии *мы используем наше понимание ситуации и симпатию к человеку, чтобы решить проблему. Мы стараемся облегчить его положение и вдохновить на идеи, которые помогут найти выход.*

Даже если у вас есть и хороший психиатр, и близкий друг, вы наверняка захотите найти конкретное решение для вашего затруднительного положения. Допустим, вы поговорите со старым другом семьи, который заботливо поделится собственным опытом и расскажет, что ему помогло в схожей ситуации. Представьте, что он предложит свою помощь и спросит, что он может сделать для вас прямо сейчас. Не притворяясь всезнайкой и не навязывая ненужные советы, он порекомендует несколько интересных

книг, которые вы могли бы прочитать, или метод медитации, который принес пользу лично ему.

Под конец разговора с ним вы чувствуете, что он не только понял ваше положение и не только посочувствовал вам, но и побудил к реальным изменениям и совершенствованию. Он проявил сопереживающую эмпатию. Он не только понял и прочувствовал вашу ситуацию, но захотел исправить ее.

Какой же вид эмпатии лучше? В идеале надо сочетать все три. По мере того как вы развиваете свои навыки эмпатии, представьте, что поднимаетесь по ступенькам лестницы – вы начинаете с когнитивной эмпатии, затем поднимаетесь на ступеньку эмоциональной эмпатии и, наконец, добываетесь до самой интенсивной формы эмпатии, более активной и сопереживающей.

Приведем пример. Представьте, что мать вашего друга недавно умерла от рака. Вы отправляете ему открытку с соболезнованиями. Когда встретитесь с ним, вы начнете с когнитивной эмпатии и попытаетесь понять его мысли, чувства и поведение на интеллектуальном уровне. Возможно, вы знаете, что у него были отвратительные отношения с матерью и они не общались лет десять. Возможно, вы также знаете, что ваш друг так и не простил матери обид, причиненных ему в детстве.

Проанализировав все это и включив мозги, вы можете догадаться, что, хотя ваш друг наверняка горюет, его терзает и масса других, гораздо более сложных и тяжелых чувств, связанных со смертью матери. Понимая это, вы не станете заливаться слезами и причитать: «Бедный ты, несчастный! Горе-то какое! Она была таким замечательным человеком!»

Пообщавшись немного с другом, внимательно выслушав ответы на ваши вопросы, вы поймете его лучше

и постепенно почувствуете то же, что и он. И, к своему удивлению, вы увидите, что он злится. Он говорит: «Я ненавижу ее... Она взяла и исчезла, мы даже поговорить не успели. Что же мне теперь делать?» Вы слышите боль в его голосе и понимаете его. Вы тоже пережили боль и растерянность из-за неожиданного прощания с человеком, с которым не успели помириться, вам знакомо это мучительное чувство незавершенности. Ваша когнитивная эмпатия перерастает в эмоциональную эмпатию.

Поговорив со своим другом по душам, вы готовы перейти к завершающей, более сопереживающей форме эмпатии. Он снова говорит: «Даже не знаю, что теперь делать. Я никогда не планировал похороны». Вы понимаете его переживания и предлагаете свою помощь. Вместе с другими членами семьи вы берете на себя организацию похорон или, допустим, навещаете своего друга по вечерам, приносите продукты, убираетесь в квартире. Через много лет этот простой добрый поступок вспомнится вашему другу как наибольшее проявление эмпатии, какое он получил в столь тяжелый для него период.

Три вида эмпатии можно использовать и в более простых, повседневных ситуациях. Проходя через все этапы эмпатии, мы создаем чувство доверия.

Попробуйте вот что:

- 1) попросите собеседника привести факты или подробнее объяснить ситуацию, чтобы показать, что вы хотите его понять;
- 2) сформулируйте, какие эмоции переживает ваш собеседник;
- 3) покажите свою готовность чем-то помочь.

Приведем пример.

А: В общем, я провалил экзамен. Не добрал один балл до проходного. Мне кажется, моя жизнь кончена.

Б: Всего один балл? Да уж, ситуация ужасная. Неужели никак нельзя договориться, ты ведь почти сдал? **[Вопрос когнитивной эмпатии.]**

А: Нет. Я уже поговорил с преподом, и она твердо стоит на своем: раз провалил, значит провалил. Не могу поверить!

Б: Слушай, мне очень жаль. Ты, наверное... даже не знаю, *расстроен* – ты был так близок к успеху, и тут неудача. **[Утверждение эмоциональной эмпатии.]**

А: Точно. Я очень расстроен. И знаешь, что меня больше всего раздражает? Я ведь понимаю, что она права и нельзя делать исключений. Но теперь я в панике. Пересдача назначена на следующий месяц, а, как оказалось, я довольно сильно отстаю по предмету...

Б: Да, понимаю. Думаю, это сильно ударило по твоей самооценке. Слушай, если хочешь, я приду к тебе завтра и с радостью помогу составить учебный план на ближайшие несколько недель. Можем вместе сделать пробные тесты. **[Конкретное предложение практической помощи в духе соперезживающей эмпатии.]**

А: Правда? Ты мне очень поможешь этим. Спасибо.

Соперезживание – соблюдение баланса

Известный эксперт по чувству стыда, психолог и писательница доктор Брене Браун в одном из своих выступлений

на TED-конференции объясняла разницу между эмпатией и симпатией. Она считает, что симпатия – сострадание по отношению к человеку, но на расстоянии и без чрезмерной эмоциональной близости. Это как наблюдать за человеком, угодившим в глубокую яму, но стоять в стороне и разговаривать с ним со своего безопасного места. «Ой, тебе там, наверное, плохо. Я так рад, что не застрял в яме, как ты, на тебя смотреть страшно!»

Человек, проявляющий симпатию, может предложить позитивную интерпретацию тому, кто попал в яму (и довести его до белого каления), но ни к чему хорошему это не приведет, поскольку он не признает реальной ситуации. Если бы вы свалились в яму, вас бы волновало, что человек, не свалившийся в яму, осознает, что вы попали в затруднительное положение? Вам бы помогло, если бы он сказал: «Смотри, какой сегодня чудесный день... Хорошо, что твоя яма не такая уж глубокая?»

Симпатия имеет свои ограничения. Эмпатия – умение разделить чувства другого человека, то есть залезть к нему в яму и сесть рядом с ним. Вы не боитесь обнаружить и свою незащищенность и протягиваете ему руку в искреннем желании добиться эмоциональной близости. Вы ведь тоже пережили трудности, и это позволяет вам понять боль и страдания другого человека, даже если они не идентичны вашим. А сопереживающая эмпатия, как мы видели, побуждает нас не просто спуститься в яму, но и захватить с собой лестницу.

Но рассмотрим еще одну ситуацию: когда эмпатии *слишком много*. Представьте, что вы спустились в яму к человеку и попались в ловушку точно так же, как он. Ваша эмпатия настолько велика, и вы настолько хорошо чувствуете его боль всем своим сердцем, что буквально ставите себя в точно такое же положение. Теперь в яме

вас *двое*. Ой! Оказывается, *небольшая* отстраненность от сильных эмоций человека – не такая уж и плохая идея.

Читая следующие главы, постарайтесь не забывать, что никто не требует от вас жертвовать собой ради других, и что в эмпатии важен баланс. Мы проникаемся опытом другого человека. Мы выходим за рамки своего понимания, своего мира и заглядываем в мир другого человека, примеряем на себя его убеждения, смотрим на ситуацию его глазами и чувствуем его сердцем. Но мы также должны помнить, что, если мы действительно хотим помочь ему, необходимо держать некоторую дистанцию от его боли. **Нельзя слишком сильно отстраняться от переживаний другого человека, но также нельзя слишком сильно погружаться в них.** Ни одна из этих крайностей никому не принесет пользы.

Пока вы учитесь эмпатии, старайтесь не забывать об этой неперенной взаимосвязи между *близостью и отстраненностью* и всегда применяйте все три вида эмпатии в общении с окружающими.

Выводы

- Эмпатия – умение ставить себя на место другого человека. Это способность понимать его душевное состояние и осознавать, что оно во многом отличается от вашего собственного душевного состояния. Эмпатия позволяет заглянуть не только в мысли, но и в чувства другого человека и является неотъемлемой частью нашей нейробиологической системы и нашей сущности как таковой.
- Эмпатия связана не с конкретной *ситуацией*, а с уникальным *восприятием* этой ситуации конкретного индивида.
- Хотя это врожденная человеческая способность, сейчас она находится в упадке. Мы должны осознанно возвращать и развивать в себе эмпатию.
- Существует три вида эмпатии. Когнитивная эмпатия опирается на знание и понимание переживаний человека на интеллектуальном уровне.
- Эмоциональная эмпатия – способность разделять эмоциональный опыт другого человека и принять в нем участие.

- Благодаря сопереживающей эмпатии мы находим практическое применение своему пониманию и симпатии. Мы стараемся решить проблему, устранить препятствия и вдохновить на идеи, которые позволят найти выход из ситуации.
- Во время эмпатического общения начните с когнитивной эмпатии и постепенно перейдите к сопереживающей.
- Симпатия – это когда вы стоите над человеком, попавшим в яму, и смотрите на него с беспокойством. Эмпатия – это когда вы спускаетесь к нему в яму и садитесь *рядом с ним*.
- Нехватка эмпатии – серьезная проблема, как и ее избыток. Если с головой окунуться в мир другого человека, мы утратим объективность, а также не сможем оказать практическую помощь.