

Какво е емпатия и как да станем емпатични?

Емпатия (гръц. *empathia* — вчувстване, съчувстване) означава осъзнато разбиране на вътрешния свят или емоционалното състояние на друг човек. Емпатичен е този, който притежава способността да определи настроението на своя събеседник. Случвало ли ви се е някой близък да плаче до вас и вие да чувствате как нещо ви стиска за гърлото? Или когато някой много заразително започва да се смее и вие усещате, че също започвате да се усмихвате? А когато в сърцето ви започне да прелива душевната нечистоплътност на другия човек и забелязвате, че мнението ви за него се променя и вече не го харесвате? Именно това е емпатия: способността да виждаш света от гледната точка на другия; способността да почувстваш и да разбереш човека срещу себе си. При това възприятието се случва безоценъчно, т.е. независимо от това доколко чуждата гледната точка съвпада с вашата.

Отличителна особеност на емпатията е, че тя е свързана с широк спектър от емоции, независимо дали са от позитивния, или от негативния регистър. Например, ако състраданието е способност да проявяваш жалост, то емпатията е значително по-многопластова. Различен може да бъде и характерът на проява на емпатия: от лек отклик до дълбоко потапяне в света на чувствата на другия човек.

Механизмът на емпатията все още не е изучен докрай; съществува предположение, че за нейното възникване отговарят огледалните неврони. Проведените експерименти с маймуни установяват, че някои от клетките на главния мозък се активират, когато животното е неподвижно, но наблюдава действията, които извършва някой друг. Оттук произлиза терминът „огледален“: маймуната наблюдава чужди действия, но като че ли следи собственото си отражение в огледалото. По мнение на учените, благодарение на този механизъм на мозъка хората могат да се разбират един друг автоматично на някакво базово ниво. Първоначално те откриват огледалните неврони сред клетките, отговарящи за хватателните движения, а след това и в клетките, отговарящи за усмихването и изразяването на тъга. Оказва се, че способността за емпатия е вродена, тя е част от начина, по който сме устроени.

Емпатията ни помага да развиваме компетентности в сферата на общуването и да създаваме по-дълбоки лични взаимоотношения.

Как да развием уменията си за емпатия?

За да формирате способността да бъдете емпатични, трябва да преминете през следните етапи:

- 1. Осъзнаване на собствените чувства:** за да развием емпатия към другите, трябва да започнем от себе си, като изучаваме своите собствени чувства, причината за тях и динамиката на развитието им.
- 2. Внимателно наблюдение:** общувайки с другите, се старайте да обръщате внимание и на най-малките детайли. Мимиките на човека, неговите жестове, тонът на гласа му,

реакциите му ще ви помогнат да определите в какво емоционално състояние се намира той и какво преживява в момента.

3. **Интерпретация:** опитайте се да интерпретирате чувствата и състоянието на другия. За да постигнете по-голяма достоверност, можете да попитате: „**Какво чувстваш сега?**“ или да кажете „**Струва ми се, че ти сега се чувстваш....**“
4. **Гледаме света през очите на другия:** владенето на емпатия предполага да опитаме да погледнем света през очите на другия човек, приемайки в себе си неговите чувства - **той всъщност съм аз.**
5. **Емоционално сливане:** по време на общуването с човека е необходимо емоционално „да се слеем“ с него и да станем едно цяло. Важното тук е:

- **Искрено да желаем да разберем и да почувстваме другия;**
- **Внимателно да следим движенията на събеседника;**
- **Да се опитваме да видим ситуацията през неговите очи;**
- **Да избягваме да даваме оценки на поведението му;**
- **Да ценим информацията, която получаваме от него.**

6. **Управляване на емпатията:** овладените емпатични способности ни дават възможност да „влизаме“ в състоянието на своя събеседник, но и с лекота да „излизаме“ от него, без да „залепваме“ емоционално. За да го постигнем, е необходимо едновременно да се намираме в състояние на слятост с другия, но и да наблюдаваме себе си отстрани.

Способността за емпатия е един от белезите за **висок емоционален интелект**. **Бъдете емпатични: хората ще оценят личността ви и значимостта на общуването с вас.**

За допълнителни въпроси и дискусии във връзка с публикуваните материали от

„Съветите на училищните психолози“

се свържете с нас чрез мобилните ни телефони или онлайн.