

## 32 ЭМПАТИЯ

*Е. А. Башаркина*

Что за таинственный процесс, посредством которого один человек становится осведомлённым о чувствах и эмоциях другого? Это **эмпатия** — эмоциональная форма восприятия и понимания другого человека, сопереживание, способность чувствовать и видеть мир, как он.

*Войти в мир другого и быть в нём  
как дома —*

*Извечная сила любви.*

*И вместе пойдёте тропинкой знакомой,*

*И вслед запоют соловьи.*

*Пойми стариков, и с наивным ребёнком*

*На равных всегда говори.*

*Постигни Вселенную трепетно-тонко,*

*Сочувствие людям дари.*

*И если несчастье постигнет другого,*

*Подставь без раздумий плечо,*

*И этим приблизишься к мудрому Богу*

*И станешь прекрасней ещё*

*Не гордою статью, не сказочным*

*ликом —*

*Своим понимаем иных.*

*Ты — бренный, земной, но душую*

*великий,*

*Коль скоро печёшься о них —*

*О людях, кто рядом. И чувственно*

*веришь*

*Гельвецию, Мерфи, Дидро.*

*Младенцу, берёзке купаловской, зверю*

*Дари щедрой дланью добро!*

Людмила Заболоцкая

### ХАРАКТЕРИСТИКА ПОНЯТИЯ

**Эмпатия** (от греч. *empathēia* — сопереживание) — постижение эмоционального состояния, проникновение-вчувствование в переживания другого человека. Эмпатия обобщает сочувствие, сострадание, умение понять другого человека, проникнуться его горестями и радостями.

Представления об эмпатии получили развитие в гуманистической психологии, в исследованиях К. Роджерса. Эмпатия стала обсуждаться в контексте психотерапии, а вслед за этим — в сфере практики педагогического процесса, управленческой деятельности, семейной жизни и т. д. К. Роджерс определял её как «способ существования с другим человеком... Это значит — войти во внутренний мир другого и быть в нём как дома. Это значит быть сензитивным к изменениям чувственных значений, непрерывно происходящих в другом человеке. Это означает временное проживание жизни другого, продвижение в ней осторожно, тонко, без суждения о том, что другой едва ли осознаёт...» [3]. Он описывает полноценную эмпатию как многосторонний процесс, характеризующийся постоянной чувствительностью к изменяющимся переживаниям другого, временной другой жизнью, деликатным пребыванием в ней без оценивания и осуждения, частным обращением к другим для проверки своих впечатлений и внимательным прислушиванием к получаемым ответам. Если посмотреть на себя откровенно, то сможешь определить, что главное — желание, чтобы вас поняли, разделили с вами те чувства и переживания, которые вы испытываете.

Л. Мерфи рассматривала эмпатию (по автору — *симпатию*) в нескольких аспектах. Во-первых, она понималась как некоторая привычная групповая реакция детей на те или иные стимулы, связанная с научением и подражанием; во-вторых, как присущая ребёнку индивидуальная способность, отражающая глобальное, доброе отношение к другим и детерминирующая поведение ребёнка; в-третьих, как выражение симпатии к другим детям; в-четвёртых, как спонтанная, сиюминутная реакция ребёнка на дистресс другого. По убеждению Мерфи, эмпатия у детей является устойчивой личностной чертой, называемой «социальной сензитивностью» или «социальным сознанием» ребёнка и выражающейся в гуманной способности реагировать на радость и боль другого. Дж. Аронфрид признавал за эмпатией функции не только эмоционального сопереживания, вызванного «страданиями» взрослого, но и эмпатийного действия, выражавшегося в стремлении ребёнка устранить его неблагополучие. Аронфрид отводил эмпатии роль эмоционального механизма альтруистического акта, понимаемого им как психологический компонент предуготованности индивида к определённому действию, ос-

нованному на предчувствии результатов поступка для другого индивида и предполагающему полное мотивационное бескорыстие. Таким образом, Аронфрид фактически вычленил из эмпатийного акта альтруистическое действие, придавая ему самостоятельное содержание. Исходя из изложенных характеристик, *эмпатия представляется как способность сострадать, сопереживать и как стремление к познанию личности другого человека, т. е. как эмоционально-утешительная реакция на чужое неблагополучие.*

Различают *эмоциональную* эмпатию, основанную на способности правильно воспринимать и понимать чувства другого человека; *когнитивную* эмпатию, базирующуюся на интеллектуальных процессах сравнения, аналогии и т. п., и *предикативную* эмпатию, проявляющуюся как способность человека предсказывать душевные волнения, переживания другого в конкретных ситуациях. В качестве особых форм эмпатии выделяют сопереживание — переживание субъектом тех же эмоциональных состояний, которые испытывает другой человек, через отождествление с ним, и сочувствие — переживание собственных эмоциональных состояний, связанных с чувствами другого. Полный эмпатийный процесс представляет собой сопереживание, сочувствие и внутреннее содействие, которое может привести к реальной помощи. Сочувствие побуждает человека к помощи другому. Чем более устойчивы его альтруистические мотивы, тем шире круг людей, которым он помогает.

Эмпатическая способность человека увеличивается с ростом жизненного опыта. Эмпатия легче реализуется в случае сходства поведенческих и эмоциональных реакций человека. Способность к ней — необходимое условие для личностного развития. Понимаемая как личностное свойство, она имеет социальную природу и поддается целенаправленному формированию. Эмпатические переживания занимают важное место «внутри» социальных эмоций и мотивов, являющихся значимыми образованиями личности. Действенный компонент эмпатии проявляется при более высоком уровне нравственного сознания личности и наличии адекватного социального опыта. В современной социокультурной ситуации она рассматривается как феномен межличностного взаимодействия, один из основных механизмов регуляции межличностных отношений, посредством которого формируется система ценностей, определяющая в дальнейшем поведение человека по отношению к другим людям.

Выделяют три существенные особенности эмпатийного процесса: сохранение собственной позиции эмпатирующего, благодаря которой существует психологическая дистанция между ним и эмпатируемым; наличие в эмпатии сопереживания, а не просто эмоционально положительного отношения эмпатирующего к эмпатируемому; динамичный (процесс, действие), а не статичный (состояние, способность) характер феномена эмпатии [5]. Потенциально в содержание эмпатического выражения могут включаться (*со стороны переживающего*): а) переживание человека, его субличности или других значимых фигур жизненного мира, б) факт и способ выражения человеком этого переживания, в) его личностное отношение к самому переживанию и его выражению и со стороны сопереживающего; г) непосредственное «сопереживание»; д) «сочувствие», т. е. его реакция на переживание человека, е) отношение к нему, к сложившейся ситуации, к самому себе в ней; ж) его настроения и чувства, прямо не относящиеся к этой ситуации [3]. В процессе эмпатии необходимо уделить внимание зоне ближайшего развития переживания. Мучительный опыт, который ранее не мог быть пережит человеком самостоятельно, теперь, в атмосфере эмпатического общения, может быть внутренне преображён. Результатом становится не только факт разрешения критической эмоциональной ситуации, но и развитие культуры переживания, в результате работы которого должен быть обрётён новый жизненный смысл — смысл-путь, смысл-опора. Однако не менее важна и вторая сторона — поиск смысла-правды, смысловое познание реальности.

В эмпатическом взаимодействии центральным элементом, наряду с выражением самого переживания, является описание деталей его предметной ситуации. Погружение в жизненный мир другого, взгляд с его позиции, видение мира под тем же углом зрения, что у эмпатируемого, должны сочетаться с умением посмотреть по-другому на предметную ситуацию переживания. К. Роджерс писал, что глаз переживающего «засорён страстностью и страхом», мешающими ему увидеть свою ситуацию по-новому и широко — не сквозь узкую бойницу цели и боли, а вот глаза сопереживающего — «свежие и бесстрашные», поэтому он поможет справиться со сложившимися (предлагаемыми) обстоятельствами [5]. Эмпатия может осуществляться в режимах «здесь и сейчас» и «там и тогда», апеллируя к разным регистрам сознания человека, отвечать типологии жизненных миров, по-

зволя слышать и эмпатически откликаться на инфантильные и реалистические, ценностные и творческие аспекты переживания, выстраивать композицию, исходя из особенностей сложившейся ситуации.

*Технологическая цепочка проявления эмпатии:*

- фиксация эмоционального состояния другого человека;
- проникновение данным эмоциональным состоянием и участие в его изменении;
- обозначение, рекомендация способов решения сложившейся эмоциональной ситуации;
- совместное осмысление изменяющегося состояния;
- закрепление достигнутого результата в дальнейшем взаимодействии.

Способность к эмоциональному отражению у разных людей неодинакова. Выделяют три уровня развития эмпатии: *первый* — общаясь с собеседником, человек проявляет своеобразную слепоту к состоянию, переживаниям, намерениям собеседника; *второй* — по ходу общения у человека возникают отрывочные представления о переживаниях другого; *третий* отличает умение сразу войти в состояние другого человека не только в отдельных ситуациях, но и на протяжении всего процесса взаимодействия.

Для выявления уровня развития эмпатии может быть использована методика В. В. Бойко «Ваши эмпатические способности», которая позволяет определить шесть её компонентов:

1) *рациональный канал* характеризует направленность внимания, восприятия и мышления эмпатирующего на состояние, проблемы и поведение другого человека;

2) *эмоциональный канал* отражает способность эмоционально отзываться на переживания другого;

3) *интуитивный канал* фиксирует умение человека оценивать поведение другого в условиях дефицита информации о нём, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании;

4) *установки, способствующие или препятствующие эмпатии*, которые облегчают или затрудняют действие всех эмпатических каналов. Так, эффективность эмпатии снижается, если человек считает неуместным проявлять любопытство к другой личности;

5) *проникающая способность в эмпатии* — важное коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, задушевности и доверительности;

6) *идентификация в эмпатии* даёт возможность поставить себя на место другого человека, понять его на основе сопереживаний [1].

## ЖЕМЧУЖИНЫ МЫСЛИ

Самый лучший человек не тот, кто поступает сообразно с добродетелью по отношению к себе, а тот, кто поступает так по отношению к другим.

*Аристотель*

Приучить дитя вникать в душевное состояние других людей, ставить себя на место обиженного и чувствовать то, что он должен чувствовать, — значит дать дитяти всю умственную возможность быть всегда справедливым.

*К. Д. Ушинский*

Всякое разумное воспитание требует, чтобы глаз матери ежедневно и ежечасно следил бы по лицу ребёнка за всяким изменением его душевного состояния.

*И. Г. Песталоцци*

Каких качеств мы должны желать хорошему учителю... честной и чувствительной души.

*Д. Дидро*

С помощью воспитания можно раскрыть сердца для гуманности, а ум для истины и сделать, наконец, из всех граждан здравомыслящих и чувствующих людей.

*К. А. Гельвеций*

Самое главное — развивать в ребёнке внутренние силы, благодаря которым человек не может не делать добра, то есть учить сопереживать.

*В. А. Сухомлинский*

## ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАСКРЫТИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПОНЯТИЯ «ЭМПАТИЯ»

Для понимания сущности понятия «эмпатия» учащиеся изучают предложенные тексты, используя следующие методы и приёмы технологии развития критического мышления через чтение и письмо:

1. *«Двучастный дневник»*. Предполагает установление взаимосвязи прочитанного материала с поставленной задачей — раскрытием сущностных характеристик понятия «эмпатия». В основе приёма — комментирование прочитанного текста, рассказывающего о ней. Оно способствует формированию умения интерпретировать информацию, пропуская её через личный опыт, выстраивать ассоциации. Дневник оформляется путём разделения листа бумаги на две части — цитату и комментарий. Цитата текста — понятие, словосочетание, фраза, которые запомнились, обратили на себя внимание, вызвали ассоциации, мысли, желание прокомментировать: какие ассоциации вызывает это понятие? почему эта фраза привлекла внимание? какие мысли возникли в связи с цитатой? какие чувства вы испытали? какие возникают вопросы? с чем вы не согласны? Комментарий — это рассуждения, пояснительные и критические замечания. Какого рода он может быть? Это позиция читающего (за/против); интерпретация выписанной цитаты; выражение эмоций, ассоциаций по отношению к информации; вопросы, связанные с прочитанным, и т. д. Комментарии демонстрируют личное отношение ребёнка к анализируемой информации.

2. *«ИНСЕРТ» (Интерактивная система пометок для эффективного чтения и мышления)*. Приём направлен на глубокую проработку информации по теме «Эмпатия». Он формирует умение самостоятельно и глубоко осмысливать информацию, тщательно её прорабатывать, внимательно вглядываться в детали. Основная цель — побудить читающего к отслеживанию собственного понимания информации, используя определённую маркировку:

«V» — знаю;

«+» — новое;

«-» — информация противоречит имеющемуся личному опыту;

«?» — информация вызывает вопрос, сомнение или несогласие.

Затем составляется обобщающая таблица, четыре графы которой соответствуют названной маркировке; обсуждение результатов самостоятельного чтения информации в парах, а затем в группах, коллективно.

3. «Кластер». На этапе подготовки к самостоятельному оформлению своих мыслей в устной или письменной форме по результатам прочтения информации об эмпатии можно использовать кластер. Он поможет нелинейно представить собственные мысли, идеи. Иначе этот вид деятельности называют схемой размышления. Форма кластера может быть различной: «в гроздь», когда наибольшее развитие получает одна из идей, и равномерное «разбрасывание» идей вокруг темы. По ходу «набрасывания» идей устанавливаются связи и взаимосвязи. Очень важно, чтобы дети могли выявить как можно больше связей.

Технически проделывается следующая работа: посередине страницы в кружок вписываются названия темы из одного-двух слов, набрасывание идей в кружках рядом с основной темой и установление логико-смысловых связей между ними. У одной темы может быть несколько подтем. Каждая из них, в свою очередь, тоже имеет несколько подтем. И т. д.

Умение составлять кластер, т. е. схему размышлений как собственных, так и заложенных в какой-либо информации, позволит ясно увидеть и зафиксировать основные характеристики категории «эмпатия» и связанные с ними определяющие моменты. По составленному кластеру ребёнок выступает, размышляет, анализирует.

4. «Синквейн». Способность резюмировать, излагать сложные идеи, чувства, представления, понятия в нескольких словах — важное умение. Оно требует вдумчивой рефлексии, основанной на богатом понятийном запасе. Синквейн — это стихотворение, которое требует синтеза информации и материала в кратких выражениях, что позволяет описывать или рефлексировать по заданному поводу. Слово «синквейн» происходит от французского слова, которое означает «пять». Таким образом, синквейн — это стихотворение, состоящее из пяти строк.

В первой строчке тема называется одним словом (обычно существительным).



Вторая строчка — описание темы в двух словах (двумя прилагательными).

Третья строчка — описание действия в рамках этой темы тремя словами.

Четвёртая строчка — фраза из четырёх слов, показывающая отношение к теме.

Пятая строка — синоним из одного слова, который повторяет суть темы.

Например:

*Эмпатия:*

проникновенная, чувствительная

понимает, разделяет, участвует.

Эмпатия — искусство понимания другого!

С о п е р е ж и в а н и е

Синквейн составляется самостоятельно, вмещая самые значимые слова с точки зрения составляющего. На основании синквейна формулируется более полный ответ, сообщение, рассказ и т. д.

5. «*Аллитерация*». Этот приём способствует развитию индивидуального сознания, мыслительной деятельности, творческого воображения детей о сущности понятия «эмпатия». Аллитерация — дополнительная характеристика понятия на ту же букву, с которой начинается понятие.

В переводе с латинского «литера» — буква [ad к, при +eltera]. Таким образом, интерпретация «аллитерации» означает «при букве, к букве». Например:

Э — эмоциональность;

М — многогранность;

П — пронизательность;

А — атмосфера;

Т — терпение;

И — искренность;

Я — явление.

Подобранные слова обсуждаются, рассматриваются в контексте характеристик эмпатии, дополняются.

## 6. Упражнения на развитие эмпатии [7; 8]

### *Эпитеты*

Рассматривая фотографии людей в журналах или газетах, нужно описать их, но не какие-то отдельные части лица, а дать характеристику личности в целом. Следует подобрать не менее семи эпитетов, характеризующих человека и его эмоциональное состояние. Например: спокойный, уживчивый, слабый, бесхитростный, дружелюбный, покладистый, простой, весёлый и т. д.

### *Разведка*

Для выполнения этого упражнения нужен партнёр, которым может быть любой человек. Задача: незаметно для другого выяснить у него посредством диалога какие-либо сведения, например, его настроение, что его радует, что огорчает и т. д. Эти вопросы можно задать и самому себе.

### *Построение монологов от лица другого*

Для выполнения этого упражнения можно использовать случаи, приведённые ниже, а затем перенести этот способ и в непосредственные ситуации общения с другими людьми, т. е. мысленно попытаться строить монологи от лица другого.

1. Два человека хотят пройти через лес. Одному из них очень страшно. Что будет делать тот человек, который не боится? Как он будет успокаивать другого?

2. Вы ведёте ребёнка на укол, а он упирается и плачет. Постройте своё обращение к нему, продумайте слова утешения.

3. Ученица на уроке отвечает невпопад. На предыдущем уроке, когда её спрашивали, молчала. Сегодня она сказала, что к занятию готова, но отвечает неуверенно. Учитель обвиняет её в лени. Что чувствует девочка?

### *Могу ли я представить?*

Нужно выбрать себе какого-либо ученика и постараться представить его в разных эмоциональных состояниях: плачущим, растерянным, обиженным, страдающим, хитрым, грубым, весёлым. Прodelайте это с несколькими учениками. Кого было легко увидеть в различных состояниях, а кого трудно? Почему?

### *Позитивный образ*

Нужно закрыть глаза и вспомнить ученика, с которым трудно было установить нормальные взаимоотношения, подумать о нём некоторое время, стараясь мысленно увидеть и услышать его. Когда появится чёткий образ, открыть глаза и постараться найти в действиях и характере этого ученика не менее пяти сильных сторон или положительных черт.

Попробуйте описать его позитивным языком. Например:

— вместо «ленивый» — способный отказываться от завышенных требований;

— вместо «упрямый» — способный сказать «нет», возразить авторитетам, имеющий свою точку зрения;

— вместо «пугливый» — способный избегать угрожающих событий;

— вместо «агрессивный» — способный реагировать на что-либо спонтанно и прямо, защитить себя. И т. п.

### Список литературы

1. *Бойко, В. В.* Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других / В. В. Бойко. — М. : Информ. изд. дом, 1996.

2. *Василюк, Ф. Е.* Семиотика и техника эмпатии / Ф. Е. Василюк // *Вопр. психологии.* — 2007. — № 2.

3. *Пономарёва, М. А.* Развитие эмпатии в раннем юношеском возрасте / М. А. Пономарёва // *Адукацыя і выхаванне.* — 2009. — № 5.

4. *Роджерс, К.* Эмпатия / К. Роджерс // *Психология эмоций : тексты / под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер.* — М., 1984.