



Эмпатия определяется психологом Карлом Роджерсом как способность к вхождению в личный мир другого человека и нахождение в нем, «как дома», постоянная чувствительность к эмоциям другого — страхам, переживаниям, гневу, растерянности и прочему. Быть в состоянии эмпатии — как будто становиться кем-то другим на время, ощущать радость так же, как ее ощущает человек, на которого эмпат настроился. Но при этом должен оставаться оттенок «как будто», как некая ниточка, отделяющая эмпата от других людей.

Если этот оттенок исчезнет, то возникнет состояние идентификации, которое может повлечь за собой психические заболевания. Степень способности к эмпатии может быть различной у разных людей, склонных к этому — кому-то не нужно прикладывать больших усилий, чтобы настроиться на человека: он легко входит в мир чужого и выходит из него; кто-то умеет это делать, но получается у него не всегда и с полной концентрацией внимания на другом человеке; у кого-то легко удаётся проникновение, но оказывается трудным выход из эмоционального мира постороннего человека. Временная жизнь другой жизнью таит в себе многочисленные опасности.

Одной из проблем эмпата становится то, что он вовлекается в чужие эмоции и уже не может отделить их от своих — они захватывают его. Если эмпат интуитивно, находясь в постороннем внутреннем мире, лезет глубже, чем лежат яркие поверхностные ситуативные эмоции, он может столкнуться с неосознанными чувствами, связанными с прошлым человека, с его комплексами и скрытыми страхами — и эти неосознанные чувства способны травмировать эмпата.

Как рассказала одна девушка-эмпат, сильная эмоция вызывает у нее сильные переживания — если эмоция своя, то предпосылки ее возникновения ясны, причины известны, и нужно лишь сосредоточиться, осмыслить ситуацию — тогда справиться с эмоцией не составляет труда. Если же эмоция не своя, чужая, возникают трудности — сложно определить, откуда она взялась, по какой причине возникла, как с ней справиться, эмпату трудно взять и легко отбросить ее в сторону, необходимо определиться, с какой стороны и от кого она пришла, заблокировать или же пропустить сквозь себя.

Эмоции связаны с физическим состоянием нашего тела — негативные эмоции вызывают болезни, дискомфорт, плохое самочувствие, тошноту. А теперь представьте — вокруг настоящего эмпата много людей, чувствующих, фонтанирующих своими эмоциями, которые эмпат ощущает, как свои, только с поправкой все-таки на то, что они чужие, хоть и ощущаются им в реальном времени (если, конечно, человек еще в состоянии отличать свое от чужого), среди них масса неприятных, болезненных — которые вызывают не только нервозность у эмпата, но и плохое самочувствие, поскольку получают прямой доступ к воздействию на физическое тело эмпата, а могут довести и до психоза.

Дар чувствования другого открывает **возможность предугадывать поведение других** людей, понимать эмоциональные причины их поступков, НО и требует взамен особой платы. За все приходится платить. Эмоции других похожи на морские волны в шторм: накрывают с головой, только выныриваешь, а уже следующая волна обрушивается на твою голову и трудно выбраться на берег — волны-эмоции утягивают все дальше в море, туда, где уже не отыщешь земли под ногами, где можно захлебнуться и утонуть. Неконтролируемое чужое мешает восприятию жизни, мешает деятельности. Сколько подростков, молодых людей захлебываются, оказываются не в состоянии нормально учиться, работать не потому, что не могут, а потому, что на это не хватает сил, которые получаются брошенными на то, чтобы справиться с постоянно повышенным эмоциональным фоном внутри себя.

Необходимо учиться контролировать способность к эмпатии — чтобы умело пользоваться ею, но не захлебываться в поступающей информации — эмоции это ведь тоже информация, которую обрабатывает мозг. Не удивительно, что мозг перестает справляться с чем-то другим.

А теперь немножко о любви и эмпатии... Мы мечтаем, стремимся стопроцентно чувствовать любимого человека, учимся этому, развиваем свое чувствование относительно конкретного представителя противоположного пола, такого желанного и притягательного. Эмпату, казалось бы, это не составляет труда... Но это только так кажется. Он может чувствовать каждое потаенное желание человека, с которым связан, каждую его эмоцию и отношение к нему и к самому себе, ко всему, что вокруг... Это дар, открывающий только на первый взгляд более легкий путь к узнаванию любимой половинки. Всегда ли мы можем справиться с тем, что узнаем о себе с позиции дорогого нам человека? Так уж и необходимо нам знать все оттенки чувств по отношению к себе? Ведь внутри любимого нами человека может скрываться все, что угодно, то, что может, и «половинка» наша не осознает по отношению к нам, то, что спрятано и таится внутри нее, вызванное, возможно, случившимся когда-то в прошлом одним из наших поступков, о котором мы забыли, да и «половинка» забыла, а подсознание помнит и хранит, если

вдруг тот наш поступок какую-то из личностных граней «половинки» задел за живое... Не боимся ли мы разочарований, самого страха разочарования, отравляющего нашу жизнь? И всё ли мы имеем право почувствовать? Каждый человек имеет внутри себя огороженный сад, куда не хочет впускать никого, а если и примет решение впустить кого-то, то только по собственному свободному выбору и желанию... Что в этом саду — прекрасные экзотические цветы или страшные, похожие на чудовищ коряги?... Мы разные, если вторая «половинка» закрытый внутренне человек, то нужно уважать ее, учиться не лезть без спроса, а если и проникать внутрь, то только деликатно и в допустимых пределах... Но кто установит эти пределы?...

Правда это не единственная проблема эмпата. Перехлест чужих эмоций когда-нибудь и в любовной сфере может сыграть злую шутку — может случиться потеря ориентации в поступающей эмоциональной информации — где чувства любимого человека, где свои, где чужих людей, путаница, паника, дезориентация, следующие за ними усталость, раздражение, конфликты и, как итог, отдаление от любимых.

Эмпатия в человеческом мире... Ее можно развивать, тем самым открывая для себя новые пути к познанию мира, параллельно не забывая о развитии своих способностей к самоконтролю. Контроль — это тот инструмент, который превращает наш дар или способности к чему-либо в работающие умения, в то, что можно по-настоящему, то есть плодотворно и с пользой, использовать в реальном мире тогда, когда это нужно нам, а не превращаться в заложников, связанных по рукам и ногам неконтролируемой способностью, как бы парадоксально последнее ни звучало.

Ирина КОНДЕЕВА