

# СПОСОБЫ РАЗВИТИЯ ЭМПАТИИ

## Шорт-рид

В видео по эмпатии мы говорили с тобой о том, что эта способность является врожденной и, во многом, генетически определенной. И при этом, практически каждый человек при желании может развить в себе эмпатию. Для этого будут полезны следующие практики:

1. **«Встать в ботинки другого человека».** Как бы «примерить» его эмоции на себя.

Простой вариант этой практики - **«Киногерой».**

Просматривая фильм, выбери героя, максимально непохожего на тебя по характеру. Потренируйся повторять его жесты, мимику, позу. После чего спроси себя – что я при этом испытываю?

Любое эмоциональное состояние или настроение сопровождается определенным напряжением или расслаблением мышц и положением тела. Конечно, актеры это тренируют годами, но и вы тоже можете попробовать, имитируя положение тела, почувствовать то же, что чувствует другой человек.



Более продвинутый вариант - **«Зеркало для героя».**

Выбери реально существующего человека, которого ты хорошо знаешь. И проделай те же действия – потренируйся повторять его жесты, походку, речь.

Проанализируй свои ощущения, задав вопросы:

– что я испытываю, когда принимаю эту позу или хожу такой походкой?

- как я чувствую себя, когда говорю с этой скоростью и громкостью речи?

- как тогда чувствует себя другой человек, если он так двигается и говорит?

Зная черты характера или особенности поведения человека, ты можешь через тело почувствовать, почему он такой. Например, легкость в движениях может быть у людей в целом легко ко всему относящимся. А напряженная спина как будто заставляет ко всему относиться серьезнее и быть более собранным.



2. «Анализируй это». Это практика основана на наблюдении и анализе. Ее тоже можно реализовать по упрощенному и более сложному сценарию.



Первый вариант: находясь в общественном месте (например, в кафе или ресторане), выбери столик, который находится от тебя на достаточном расстоянии, чтобы видеть и слышать людей, сидящих за ним. Понаблюдай за этими людьми и задай себе вопросы:

- в каких отношениях они состоят (дружеские, семейные, рабочие)?
- в каком настроении находится каждый из сидящих?
- почему вам так кажется (на основании чего вы сделали эти выводы)?

Это поможет развить так называемую логическую эмпатию, когда просто наблюдая за действиями людей, мы их анализируем и делаем логические выводы об их чувствах, отношениях друг к другу и т.д.

Если ты уже поднаторели в определении чувств других людей, просто наблюдая за ними, переходи на следующий уровень. Включайте **«Беззвучный режим»:**

Войдя в офисное пространство, например, на совещание, попробуй на несколько секунд как бы выключить звук – не вслушиваться в разговоры и фоновый шум. В это время внимательно окинь взглядом всех присутствующих и постарайся понять:

- в каком они находятся расположении духа, позитивно или негативно настроены?
- комфортно ли им сейчас?
- как люди относятся друг к другу?



Если даже ненадолго ограничить восприятие через уши, глазами мы можем увидеть больше, чем обычно. Например, какие эмоции окружающие испытывают или пытаются скрыть, кто на самом деле «правит бал» и так далее.

А для «продвинутых пользователей» ☺ предлагаем еще вот такой вариант **«Беззвучного режима 2.0.»**: посмотри фрагмент фильма, который ты раньше не видел, или новой серии



любимого сериала с выключенным звуком и постарайся понять, о чем идет речь и какие чувства испытывают герои. После чего снова посмотри фрагмент со звуком и сравни свои выводы с сюжетом.

Удалось угадать? Если да, то, что помогло тебе сделать правильные выводы? Если нет, то почему не удалось, что помешало?

Этот прием также помогает развить логическую эмпатию – мы как бы приучаем мозг присматриваться к мелким деталям в поведении других, анализировать и делать умозаключения о чувствах, эмоциях и состоянии этих людей. Не расстраивайся, если тебе не удалось разгадать, о чем говорили герои в этот момент, цель практики в другом – понять чувства героев, и с чем они связаны.

Ну, и для самых креативных – практика **«Картинная галерея»**: посещая картинную галерею или музей, смотри на полотно (особенно, полотна современного искусства) и попробуй понять, какие эмоции и чувства испытывал художник, когда писал эту работу. Какие чувства испытывают окружающие, глядя на эту работу?



Раскрыть секрет эмоций художника мы, конечно, не сможем, но это позволит нам посмотреть на мир глазами другого человека и немного под другим углом. Наблюдение за другими в этот момент поможет вам сравнить свои ощущения с ощущениями окружающих и проанализировать возможные различия, а также мотивы

этих чувств.