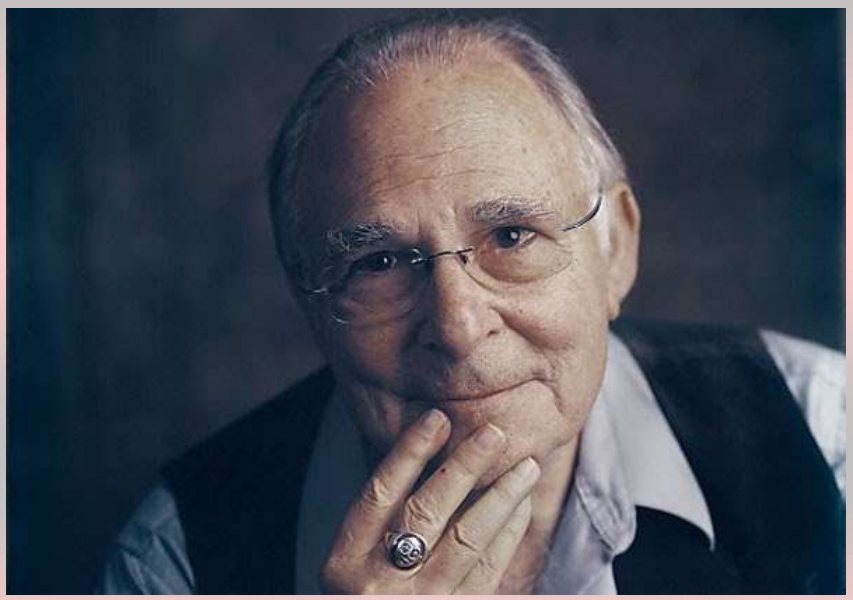
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК

НОЯБРЬ-ДЕКАБРЬ 2020

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- **Будем знакомы:** Пол Экман
- **Эмпатия: что это и как её развить**
- **6 способов справиться с гневом**

ПОЛ ЭКМАН



Пол Экман (англ. Paul Ekman, родился 15 февраля 1934 года) — американский психолог, профессор Калифорнийского университета в Сан-Франциско, специалист в области психологии эмоций, межличностного общения, психологии и «распознавания лжи». Консультант популярного телесериала «Обмани меня» («Lie to me»), а также прототип его главного героя, доктора Лайтмана.

Заслуженный профессор Калифорнийского Университета в Сан-Франциско, исследователь и автор самых известных работ, посвященных исследованию невербального поведения (мимики и жестов). Является автором более 100 статей, имеет несколько почетных докторских степеней. В 2009 года журнал Time включил его в список 100 самых влиятельных людей в мире.

Он начал свои исследования микродвижений в конце 1950-х годов, уделяя особое внимание движениям рук и жестам. В 1965 году, после получения гранта от Управления перспективного планирования оборонных научно-исследовательских работ США, Экман впервые стал заниматься изучением выражений лица и эмоций. В 1967—68 годах он совершил путешествие в Папуа-Новую Гвинею в целях исследования невербального поведения изолированных племен, живущих в «каменном веке». Его исследования подтвердили мнение Дарвина о том, что выражения лица являются универсальными.
В 1967 году Экман начал изучение феномена лжи с исследования клинических случаев, когда пациенты, попавшие в стационар из-за попытки самоубийства, начинают утверждать, что им стало намного лучше. Изучая видеозаписи в замедленной съемке, Экман и Уолли Фризен увидели скрытые отрицательные эмоции в «микровыражениях» лица.

Он часто дает консультации по выражениям эмоций адвокатам, судьям и полицейским, различным государственным учреждениям, в частности ФБР и ЦРУ, а также корпорациям, в том числе анимационным киностудиям Pixar, Industrial Light and Magic.

ЭМПАТИЯ: ЧТО ЭТО И КАК ЕЁ РАЗВИТЬ

Что такое эмпатия

Эмпатией называется способность считывать эмоциональное состояние другого человека и соизмерять его с собственными мыслями и поступками.

В нейрофизиологических механизмах эмпатии участвуют зеркальные нейроны. Приматов эти клетки заставляют повторять друг за другом одни и те же действия (обезьянничать), а людей смеяться над книгами, плакать над фильмами, заводить друзей.

Не стоит путать эмпатию с состраданием — её можно проявлять не только к негативным эмоциям. Эмпатия — это осознанный отклик на чувства собеседника; на высших уровнях — без «примеривания» чужих ощущений на себя.

Шкала эмпатии

Диапазон проявления эмпатии варьируется достаточно широко: от лёгкого эмоционального отклика до полного погружения во внутренний мир собеседника.

* Низкий уровень эмпатии. Основан исключительно на работе зеркальных нейронов. Просто считывание невербальных сигналов и сопоставление их с тем, что видел раньше.
* Средний уровень эмпатии. Хочется понять человека, выяснить причину его переживаний, выслушать предысторию. Проявляется умение ставить себя на место собеседника.
* Высший уровень эмпатии. Способность быстрого считывания новых людей без перетаскивания их проблем на себя. Рациональный анализ эмоционального состояния человека, позволяющий оказывать ему реальную помощь.

Как развить эмпатию

Для развития эмпатии существуют специальные упражнения. Вот несколько из них.

* Эмоциональный словарь. Предложите ребёнку завести блокнот и записывать туда свои эмоции и ощущения. Просто фиксировать, не пытаясь озаглавить. Придумывать названия и классифицировать вы будете вместе. Удивительно, но психологи насчитывают от 200 до 500 эмоциональных состояний, в то время как обыватель с ходу может назвать не больше двух десятков. По мере пополнения словаря, вы и ваш ребёнок поймёте, насколько разнообразна палитра чувств человека, и сможете использовать её в общении.
* Составление предложений. К этому приёму часто прибегают на занятиях по эмоциональному интеллекту в Домашней школе Фоксфорда. Когда ребёнок испытывает какую-нибудь сильную эмоцию (гнев, восторг, изумление), предложите ему закончить фразу: «Я чувствую ..., потому что...». Проговаривание своих чувств способствует их анализу и приучает внимательнее относиться к ощущениям других.
* Перестановка ролей. Элементарное проявление эмпатии — поставить себя на место другого человека. Составьте с ребёнком список людей, в которых он хотел бы перевоплотиться. Это могут быть как известные личности, так и люди из ближнего круга. Например, предложите ребёнку представить себя в роли соседского мальчишки, с которым он на днях повздорил. Затем попросите его ответить на ряд вопросов от имени его персонажа.

6 СПОСОБОВ СПРАВИТЬСЯ С ГНЕВОМ

Как выразить негативные эмоции и не разрушить отношения?

1. Прислушайтесь к себе и осознайте, что происходит. Даже если вы просто кипите от злости, лучше переждать — в противном случае коммуникация пойдет по ложному пути. Когда мы сердиты, мозг захвачен этой эмоцией и ни о чем другом мы не можем думать. Амигдала, эмоциональный центр мозга, настолько активна, что нам трудно рассуждать логически.

Прогуляйтесь и глубоко подышите, отвлеките себя забавным видеороликом, помедитируйте, помолитесь — используйте любые техники, которые помогут вам вернуть самообладание. Остыв немного, вы сможете общаться более эффективно.

2. Распознайте свои эмоции. Разберитесь, действительно ли то, что вы чувствуете, — злость? Часто мы думаем, что нас раздражают человек или ситуация, а на самом деле испытываем не гнев, а боль, грусть или отторжение. Поняв, каковы ваши эмоции, вы сможете сообщить собеседнику именно о них.

3. Выясните, не перекладываете ли вы вину на других. Слишком легко обвинить в своих бедах другого. Вы голодны, устали, перегружены, напряжены, несчастливы в браке и всю ответственность за это возлагаете на того, кто подвернулся под руку, чаще всего — на кого-то из близких. Тем самым вы отталкиваете людей, которых больше всего любите, и это усугубляет ситуацию. Кроме того, ваше раздражение никуда не исчезает, потому что вы выплеснули его не на того человека и не разобрались с истинной причиной своего гнева.

4. Проявите любопытство. Исследования показывают, что негативные эмоции делают нас эгоцентричными. Когда мы сосредоточены на ощущениях, то не способны поставить себя на место другого и увидеть ситуацию с его точки зрения. Как правило, мы даже не учитываем его состояние в данный момент. Вот поэтому-то нам и нужно пробудить в себе любопытство.

Поинтересуйтесь, почему ваш визави ведет себя именно так. Вместо того чтобы вступать в конфликт, спросите с искренним участием, почему он делает то, что делает. Скорее всего, человек, на которого вы злитесь, не пытается осознанно причинить вам боль. Постарайтесь понять его, прежде чем считать виноватым.

5. Выразите сочувствие. Ставя себя на место собеседника и задаваясь вопросом «почему», вместо того чтобы предполагать худшее, вы вступаете в открытую коммуникацию и проявляете уважение к праву другого человека думать, чувствовать и действовать определенным образом. В результате вы выстраиваете более глубокие отношения, основанные на эмпатии.

В ответ на агрессию человек вынужден обороняться и отвечать в том же духе, а в данном случае он чувствует себя в безопасности и способен услышать вашу точку зрения.

6. Учитесь общаться правильно. Высказывайте мнение, используя «Я-сообщения», говорите о том, что чувствуете. Но не ограничивайтесь этим, иначе ваш взгляд на ситуацию останется однобоким. Попросите собеседника поделиться своей точкой зрения, постарайтесь услышать его и вместе прийти к какому-то компромиссу. Проявите искренний интерес и не занимайте обличительную позицию.