Парадокс эмпатичных людей





Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 05.06.2025

Эмпатия – является одной из основных составляющих эмоционального интеллекта. И представляет собой «постижение эмоционального состояния, проникновение. Способность индивида к параллельному переживанию тех эмоций, что возникают у другого индивида в ходе общения с ним. Понимание другого человека путем эмоционального вчувствования в его переживания» [1]. Данное понятие ввел впервые Э. Титченер считая, что эмпатия бывает нескольких видов:

1) Эмоциональная эмпатия – в ходе, которой человек подражает моторным и аффективным реакциям другого человека (основа данного механизма – проекция);

2) Когнитивная эмпатия – основанная на интеллектуальных процессах;

3) Предикативная эмпатия – выражается в способности предугадывать эмоциональные реакции другого человека в определенных ситуациях.

Иногда в качестве дополнительного уточнения различают формы эмпатии:

1) Сочувствие – переживание собственных состоянии в связи с наблюдаемым состоянием другого человека;

2) Сопереживание – отождествление себя с человеком и переживание тех же самых состояний что и другой.

Психоаналитики Берес и Эрлоу считали, что эмпатия это не только идентификация «с другим», но и сохранение своей отдельности «от объекта» [2].

Некоторые современные психоаналитики, основываясь на теориях З. Фрейда, К. Хорни считали, что эмоциональные и когнитивные компоненты «комплементарно» связаны. Так И.М. Юсупов указывал, что мы стремимся глубже понять и «проникнуть» в объект эмпатии, в силу недостатка информации об этом объекте. «Включение протекает как осознанная или подсознательная децентрация субъекта» [3].

Соответственно существует много теоретических подходов рассматривающих процесс эмпатии с разных ракурсов. И вроде бы кажется, что эмпатия всегда носит позитивную коннотацию, так как она позволяет глубоко понимать других людей, улучшать межличностные взаимоотношения, в целом строить крепкие социальные связи.

Однако существуют риски для самого «эмпата», то есть человека с высоким уровнем эмпатии. Мы рассмотрим на практическом примере в контексте отношений, чем именно может обернуться чрезмерная эмпатия и «вчувствование» в мир переживаний другого человека для самого эмпата.

Феномен парадокса эмпатичных людей состоит в том, что: чем глубже Вы понимаете других людей, тем сильнее люди привязываются к Вам, а потом сами же страдают от неразделённых чувств.

Это болезненно и для них, и для Вас (так как в силу тонкого и сензитивного понимания эмоций других людей Вы понимаете, что причиняете такой формой созависимости боль другим, но при этом причинять эту боль Вы точно не хотите).

Разберём, как сохранять эмпатию, но минимизировать такие ситуации.

Почему это происходит?

1. Вы (как эмпат) даёте то, чего не хватает людям

— Если люди редко сталкиваются с искренним пониманием, то Ваша эмпатия становится для них эмоциональным спасением.

— Они путают поддержку с романтической близостью.

2. Если у Вас избегающий тип привязанности, то он создаёт «динамику токсичного притяжения»:

— Вы одновременно притягиваете (эмпатией) и отталкиваете (дистанцированием).

— Это как морковка перед носом: они бегут за Вами, но не могут «догнать».

3. Если же у Вас тревожный тип привязанности, то это приводит к чрезмерной форме слияния из-за чего будут страдать обе стороны.

4. Вы неосознанно играете роль «психолога»

— Говорите то, что хочет услышать их раненое эго («Ты особенный», «Я тебя понимаю»).

— Для них это звучит как намёк на возможность любви.

Существуют общие принципы как исправить сложившуюся ситуацию и не перегореть самому эмпату:

1. Необходимо чётко разделить роли: друг ≠ психолог ≠ партнёр ≠ родственник

— Если человек явно ищет в Вас «спасателя»:

→ Говорите: «Я могу поддержать, но не заменю терапию».

— Если чувствуете, что собеседник в Вас влюбляется:

→ Сразу мягко обозначьте границы: «Для меня ты важный человек/друг/подруга/коллега, но романтических чувств нет».

2. Контролируйте уровень откровенности

— Не задавайте слишком личных вопросов (например, «Что ты чувствуешь, когда с тобой поступают подло?»).

— Делитесь меньше о себе в начале знакомства (чтобы не создавать ложную близость).

3. Перестаньте «спасать»

— Вместо: «Я помогу тебе разобраться в себе» → «Может, стоит обсудить это со специалистом?».

— Если человек плачет в твои плечо — предложи дружескую дистанцию («Давай сядем, я рядом»).

4. Наблюдайте за их реакцией

Тревожные сигналы (человек в Вас влюбляется, если):

• Пишет каждый день без повода.

• Ревнует к твоим другим друзьям подругам, приятелям, знакомым и тд.

• Говорит: «Ты единственный/единственная, кто меня понимает».

Что делать:

→ Снижайте частоту общения.

→ Напоминайте: «Я ценю тебя, но у нас дружба».

5. Работайте со своим поведением

— Вы неосознанно можете провоцируете привязанность эмоциональными качелями (сначала сближусь, потом отдалюсь), потому что:

• Даёте эмпатию → они открываются.

• Потом дистанцируетесь → они страдают.

— Решение:

• Либо сближайтесь с этим человеком по-настоящему (если хотите отношений).

• Либо сразу держите дистанцию (если не готовы к близости).

Что сказать, чтобы не ранить?

Примеры фраз:

• «Мне важно, чтобы ты не путал мою поддержку с чем-то большим».

• «Я не хочу, чтобы ты страдал из-за меня — давай сохраним лёгкость».

• «Я не могу дать тебе то, что ты ищешь, и мне жаль, если это причиняет боль».

Главное правило

Вы не обязаны жертвовать своей эмпатией, но должны защищать себя и других от ложных надежд.

Как сказал психоаналитик Д.В. Винникотт:

«Лучший подарок, который ты можешь сделать другому, — это не быть его спасителем, а помочь ему найти силу в себе».

Литература:

1) Головин С.Ю. / Словарь практического психолога. — М.: АСТ, Харвест. С. Ю. Головин. 1998.

2) Афанасьев, С.Г. / Психоанализ эмпатии и эмпатия психоанализа // С. Г. Афанасьев. Социально-политические науки, 2016 - вып 4., С. 63 – 66

3) Кузьмина В.П. / Теоретически аспект исследования эмпатии как актуальная проблема современной психологии // В.П. Кузьмина – Психологические науки, Вестник Вятского государственного университета, 2007, С. 107 – 112.

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: Посмотреть на сайте