Эмпатичный человек — кто это? 5 признаков того, что вы чувствуете мир слишком остро





Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 05.02.2026

Эмпатия часто воспринимается как добродетель, но для самого обладателя это часто — **открытая рана.** Это когда Ваша кожа слишком тонкая, и Вы впитываете чужую боль, ярость или тоску как свою собственную.

С точки зрения психологической науки **эмпатия – это умение сочувствовать и сопереживать.** И согласно Н. Холлу является одной из частей эмоционального интеллекта наравне с умением управлять собственным эмоциональным состоянием, своим поведением и т.д.

Эмпатичный человек: дар или проклятие сверхчувствительности?

В большинстве исследований указывается что эмпатия — это положительное качество, и оно входит в категорию профессионально важных качеств для многих помогающих профессий. Сложно представить священнослужителя или психолога, учителя или врача-терапевта без эмпатии. В свою очередь, эмпатия некоторым людям даже может мешать, когда нужно отключить эмоции и быстро реагировать на стрессовые события и не застывать, а действовать, например для сотрудников МЧС и сотрудников скорой помощи. Так, если они будут гиперчувствительными, то в состоянии нервозности и слезливости они никак не смогут оказать первую помощь. Поэтому многое зависит от контекста.

Самому эмпату порой бывает трудно, так как он может столкнуться с эмоциональным выгоранием и эмоциональными перегрузками, в ходе которых может развиться неврастения.

Что такое эмпатия?

Эмпатия (от греческого - сопереживание) - постижение эмоционального состояния, проникновение-вчувствование в переживания другого человека [1]. Проще говоря эмпатия это, способность поставить себя на место другого человека.

Эмпатию для удобства можно разделить на два уровня:

1) **Когнитивная эмпатия**, позволяющая понимать эмоции и чувства других людей на уровне интеллекта;

2) **Эмоциональная эмпатия**, позволяющая переживать и чувствовать то, что чувствует другой человек на уровне тела и Ид.

Эмоциональный и когнитивный компонент находятся в комплиментарных отношениях друг с другом. Включение одного может компенсировать другое при дефиците информации.

Эмпатия согласно исследованиям И.М. Юсупова имеет свойство затухать с возрастом. И в то же самое время эмпатию можно развивать, например с помощью тренингов. Однако тренинги по развитию эмпатии имеют характерологические ограничения, то есть они не применимы для людей с шизоидной акцентуацией и «может вызвать непредсказуемое поведение у эпилептоидов, гипертимно-эксплозивных и лабильно-аффективных типов личностей» [1].

5 признаков «Эмпата»

1. Физическое ощущение чужой боли.

2. Неспособность смотреть жестокие фильмы или новости.

3. Потребность в одиночестве для «перезагрузки» (после толпы или тяжелых людей). Поскольку эмпатичные люди часто вчувствываются в эмоциональный мир других людей, то вполне логично, что от этого они устают и им требуется время для восстановления сил в одиночестве. Когда они спокойно могут полежать и посмотреть в потолок и не думая о чужих проблемах.

4. К эмпатичным людям часто приходят «изливать душу» даже незнакомцы. Так эмпатов другие люди часто хотят использовать как бесплатных психологов или как людей, которые выслушают и поддержат. Эмпаты очень не любят отказывать, так как чувствуют боль других людей, понимая сложность ситуации, они жертвуют собой, для того чтобы не чувствовать впоследствии вину за отказ от помощи. Проблема заключается в том, что **эмпаты очень часто становятся жертвами манипуляторов.**

5. Умение считывать ложь по мимике и интонации. Эмпатам не требуется что-то говорить, они считают с Вашего языка тела (по невербалике), то, о чем Вы думаете, то, что Вы чувствуете, какое у Вас настроение и т.д. Эти люди очень тонко чувствуют настроение собеседника в целом. Эмпатичные люди могут использовать данное качество как радар с помощью которого они могут зайти в комнату, например и сразу понять с кем можно говорить, а кого лучше оставить в покое, так как чувствуют «запах» конфликта.

Обратная сторона: почему эмпаты часто выбирают «сложных» партнеров?

Эмпаты часто занимают роль спасателя по треугольнику Карпмана, забывая о своих потребностях. И могут видеть даже в самых ужасных и плохих людях (с точки зрения общества) «свет» внутри, и этот свет они пытаются удержать и спасти. В свою очередь **разрушительные люди, видя, что эмпат видит в них не монстра, а маленького ребенка, могут открыться им, не переживая за свое эмоциональное благополучие.** Эмпаты не будут осуждать, они способны выносить свои суждения безоценочно. Поэтому эмпаты являются магнитом для людей с БАР, нарциссов и т.д.

Эмпат в целом видит потенциал человека, а не его реальные поступки. Он влюбляется в «будущую версию» партнера, которую он сам же и надеется «вылечить» своей любовью. **Трагедия заключается лишь в том, что ребенок может не захотеть расти и лечиться, а эмпат рискует превратиться в пепел.**

Заключение

Быть эмпатом — это значит иметь мощный телескоп. Но не обязательно смотреть в него 24/7, особенно на черные дыры. Очень важно беречь свои границы и помнить, что первая эмпатия должна быть направлена на самого себя (самосострадание).

Литература:

1) Юсупов, И.М. Психология эмпатии: (Теоретические и прикладные аспекты): дис. … докт. психол. наук: 19.00.01 / И.М. Юсупов. – М., 1995. – 360 л.

Тест на Эмпатию И.М. Юсупова

Парадокс эмпатичных людей

Любовь к спасателю. Последствия нездоровой привязанности

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