

Секция «Психологическое консультирование и психотерапия: теоретические, исследовательские и прикладные аспекты»

ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЖИЗНИ. ЭМПАТИЯ.

Насырова Камила Ислам кизи

Студент (бакалавр)

Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в
г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан
E-mail: *kamilanasirova66@gmail.com*

Что же такое эмоция?

Эмоция - это особый вид психических процессов или состояний человека, которые проявляются в переживании каких-либо значимых ситуаций, явлений и событий в течение жизни. Эмоции выступают в качестве главных регуляторов психической жизни и возникают в процессе практически любой активности человека.

Один из выдающихся психологов Э.Л. Торндайк, в 1920-1930 годах опубликовал статью, в которой утверждал, что один из аспектов эмоциональной компетентности — «социальный интеллект», или способность понимать другого и «поступать мудро в сфере отношений между людьми» — сам по себе является составляющей личного IQ. Другие психологи того времени были склонны к более циничной точке зрения на социальный интеллект и рассматривали его как умение манипулировать другими людьми. Так же психолог Саловей выработал более широкий взгляд на интеллект, и разделяя эти способности на пять основных сфер:

1. *Знание своих эмоций.*
2. *Управление эмоциями.*
3. *Мотивирование себя.*
4. *Распознавание эмоций других людей (Эмпатия)*
5. *Поддержание отношений.*

Люди весьма различаются по каждой из перечисленных способностей. Кто-то может контролировать и управлять своими эмоциями, но проявлять эмпатию и распознавать эмоции других не удаётся.. Наш мозг удивительно пластичен и постоянно находится в процессе обучения, если будет приложено должное усилие, могут быть эффективно освоены![1]

Говоря о распознавании эмоций других людей, можем определить понятие «эмпатия». И так одним из первых кто дал определение слову «эмпатия», был австрийский психоаналитик Зигмунд Фрейд, который ставил себя на место своих пациентов, чтобы лучше понять их.

Отличительная особенность эмпатии заключается в восприятии мир другого широкого спектра эмоций, в не зависимости от позитивного или негативного характера, с точностью сохранения эмоциональных и смысловых оттенков. Возникает ощущение будто становишься другим, но без потери ощущения «как будто». Но обязательно должен оставаться оттенок «как будто», если этот оттенок исчезает, то возникает состояние идентификации.

Опираясь на исследования и понятие которые вёл Гендлин Г.Е. можем высказать о том, что в любой момент времени человек испытывает состояния, к которым он может многократно обращаться в процессе поиска их смысла. Они служат своего рода субъективным ориентиром в этом поиске.

Эмпатичный терапевт/психолог глубоко проникая в состояние своего пациента/клиента во время сеансов, помогает пациенту/клиенту сконцентрироваться и побудить пациента/клиента к дальнейшему более полному и беспрепятственному переживанию.[2]

Основываясь выше изложенного, можем высказать, что эмпатия скорее процесс, чем состояние. Способ эмпатического общения с той или иной личностью имеет несколько граней. Подразумеваемая вхождения в личный мир того или иного индивида и пребывание в нём, «как дома». Это говорит о том, что данная личность испытывает доверительные чувства и разрешает входить и даёт в руки ключи от дома, самое главное при входе в личный мир не оценивать и не осуждать то, как устроен его мир, как всё расположено и то, что испытывает, какие чувства проявились, в целом оставить своё «Я». Задачей личности, который переступил порог, того или иного человека, должен всё понять прочувствовать, уловить суть и помочь пережить полно и конструктивно. Одним из важных элементов является внимательное слушание не побуждая и вскрывая неосознаваемые чувства, поскольку могут оказаться травмирующими. Это включает сообщение ваших впечатлений о внутреннем мире другого, когда вы смотрите свежим и спокойным взглядом на те его элементы, которые волнуют или пугают вашего собеседника..

Подведя итоги из выше изложенных статей, эмпатию в основном осуществить могут люди, которые знающие себя и уверенные, что смогут в любой момент вернуться в свой мир, в свой дом и не потеряют себя попав в другой неизвестный мир. Возможно многим покажется, что проявление эмпатии и весь процесс довольно таки сложный и трудный.. но , если личность сильная(не о физических способностях..), активная, ответственная, и т.д. то Вы та самая эмпатичная личность! И не стоит забывать, что проявление эмпатии не выбирает пол, расу, нацию, социальный статус, физические возможности и т.д. Ведь на сегодняшний день, МЫ каждый из нас может помочь малоимущим семьям, детям, которые больны онкологией, или может хотя бы на сегодняшний день, если услышат, защитить человека, которого унижают за цвет кожи, нации или одежды.. нам всего лишь нужно понять и помочь!

Источники и литература

- 1) 1. Гоулмэн Д. Эмоциональная компетентность // Психология мотивации и эмоций / под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, М.В.Фаликман. М.: ЧеРо, 2002, с. 562-566 (3).
- 2) 2. Rogers C. R. A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the clientcentered framework//Koch S. (ed.). Psychology: A study of a science. V. 3. N. Y., 1959.