Емпатия, съчувствие или състрадание?

Новини | Наука | Общество | на 24.09.2025 06:00 | от Константина Василева-Славейкова

Защо говорим за това?

Има думи, които е добре да знаем и разбираме.



Да реагираш, сякаш се случва на теб

Представи си, че в разгара на футболен мач някой те бута грубо на земята. Дори да не е било нарочно, мозъкът и тялото ти веднага реагират с куп емоции. Не е изненадващо, че реагираме, когато нещо се случи на нас. По-интересното е, че понякога *нашето* тяло реагира, когато гледаме как нещо лошо става с*друг човек.*

Ако видят как нещо лошо се случва на друг човек, някои хора изпитват същите емоции, все едно се случва на тях. Даже може да се свият леко, все едно за момент са усетили някой да бута тях, а не техен приятел. Наричаме това **емпатия.** Това е умението да *разбираш дълбоко* друг човек (***когнитивна емпатия***) или дори ти сам(а) да*усещаш същите емоции*(***емоционална емпатия***).

В разговорния език думите "емпатия", "съчувствие" и "състрадание" често се използват като синоними и се заменят една с друга. Учените, които се занимават с човешкото поведение, обаче правят разлика между трите.***Съчувствието*** е грижа за това какво се случва с другия. Искрено ти е неприятно, че твой приятел е бутнат, но не "усещаш" болката (както при емпатия). ***Състраданието*** е съчувствие (грижа за другия) плюс желание да направиш нещо и да помогнеш. Например едно състрадателно дете не само си мисли "това беше гадно", а отива да говори с бутнатия приятел. "Как си? Искаш ли вода или лепенка?" **Съжалението** е по-различно. При него не те е грижа, че нещо лошо се случва с другия, а по-скоро гледаш надменно на тревогите му (и се радваш, че не си на негово място).

Емпатията винаги ли е добра?

Преди десетилетие ученият Пол Блум ядоса доста хора със своята книга "Срещу емпатията". Най-вече защото звучи, сякаш е "срещу" съчувствието, състраданието и добротата към другите. Това не е така: той просто държи на разликата между емпатия, съчувствие и състрадание. Подкрепя последните две, но предупреждава, че емпатията крие капани.

Защо? Не е нужно да изпитваш емпатия (директно да се поставяш на мястото на другия), за да вършиш добри дела и да съчувстваш. Също не всяко поставяне на мястото на другия води до добри дела. Чрез емпатия може да споделиш гнева на някого и да подкрепиш недобри хора. Или да извиниш ужасни престъпления ("човекът просто е отмъстил за каквото са му сторили!"). Според Блум емоционалната емпатия заслепява: от споделена емоция може да вземеш лоши решения. Може и да ти навреди на психичното здраве: ако постоянно чувстваш чуждата болка и проблеми, как ще се опазиш.

Идеите за съчуствие и състрадание към болката на другите са много по-универсално приети за добри. От философски и свещени текстове до книги, музика и филми. Съпричастието към емоциите и болката на другите събужда дълбоко човешки неща у нас. Според учените това е много важно и помага на човешките общества от зората на цивилизацията. Съчувствието кара хората да си помагат и сътрудничат (да работят заедно). Така обществата защитават по-слабите си членове: особено малките деца. Само най-жестоките хора не трепват при вида на болка и страдание. Светът би бил едно по-добро място, ако мислим едни за други повече, дори без да чувстваме чуждите емоции.

Въпросника към тази статия можеш да решиш онлайн на:
/book/6855-kakvo-e-empatiya

Сканирай този QR-код и влез директно във въпросника ->

©"Вижте" е издание на Фондация Гутенберг 3.0. Всички права са запазени