

Оскільки основою емпатії є самоусвідомлення – лише розуміючи свої емоції, ми можемо «пізнавати» і відстежувати їх в інших.

Для розвитку емпатії потрібно тренувати розуміння своїх емоцій, рівня їх інтенсивності, своїх реакцій у різних, як позитивних, так і негативних, ситуаціях.

Немає "правильних" чи "неправильних" емоцій. Якщо емоції виникають, тому є певні причини. Припинити дію емоції ми не можемо, але ми можемо керувати тим, наскільки екологічним для інших людей буде її прояв. І можливість керувати проявами своїх емоцій виникає саме тоді, коли ми навчимося правильно ідентифікувати свої емоції та називати їх.

01

Ідентифікація емоцій

Протягом наступного тижня записуйте в таблицю:

- незвичні ситуації (розмова із неприємною вам людиною, несправедлива критика на вашу адресу, складна ділова зустріч, страшний фільм...);
- тілесні реакції, фізичні прояви (прискорилося дихання, виникло напруження у нижній частині щелепи, напруження у плечах, виступив піт, уповільнилася чи прискорилося мова тощо);
- емоцію, яку переживаєте в конкретний момент.

Ваше завдання – ідентифікувати і зрозуміти свої емоції, не треба змінювати їх. Якщо емоція виникла, вона для чогось потрібна. Отже, в першу чергу будьте чесними з собою. Інколи одного усвідомлення емоції може бути досить для того, щоб розсіяти або збільшити емоційну реакцію. З часом ви переконаєтеся, що інтенсивність негативних емоцій зменшується, а сила приємних відчуттів, навпаки, збільшується. Виконання цієї вправи дасть вам можливість бачити різні нюанси у своїх реакціях і відчувати свої емоції. А згодом почнете краще володіти своїми емоціями, називаючи їх.