

ЛЕОНИД КРОЛЬ



КАК РАБОТАЕТ ЭМПАТИЯ



ЧУВСТВУЙ И ПОБЕЖДАЙ

16+

Леонид Кроль

**Как работает эмпатия.
Чувствуй и побеждай**

«КЛАСС»

2017

Кроль Л. М.

Как работает эмпатия. Чувствуй и побеждай / Л. М. Кроль —
«КЛАСС», 2017

ISBN 978-5-8637-5236-5

Автор — один из самых успешных коучей и бизнес-тренеров в России. Его программы по эмоциональному интеллекту постепенно меняют российскую корпоративную культуру. Эта книга написана на основе тренерской работы по развитию эмпатии отдельных людей и в организациях. В ней вы найдете ответы на многие практические вопросы. — Как увеличить обороты в пять раз и стать счастливее — в десять? — Как добиться успеха, используя свои слабые стороны? — Как сколотить крепкую команду верных людей? Если вы хотите оставаться живым, жаждете подлинности, полной и насыщенной жизни, — эта книга для вас.

ISBN 978-5-8637-5236-5

© Кроль Л. М., 2017
© КЛАСС, 2017

Содержание

Предисловие	5
Акакий	9
Профессор	13
Романтик	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Предисловие

Мы все понимаем друг друга – не только на рациональном уровне, но и чутьем. Но как устроено это наше понимание? Как действует наше «нутром чую»? Как работает чутье у разных людей и почему оно иногда не срабатывает вообще?

Эта книга для тех, кто хочет не только «чутье нутром» внезапно, иногда, вдруг, но и уметь пользоваться своей чуйкой-эмпатией, включать ее на нужную частоту, скорость и регистр.

Здесь вы найдете целый сад самых разных видов эмпатии: это и точечная, поверхностная эмпатия тусовщиков, которые заводят много быстрых и мелких контактов – какой-нибудь да заискрит; и редкая эмпатия «профессора», который весь углублен в свои размышления, но иногда все-таки выныривает на поверхность и внезапно обнаруживает, что влюблен; и острая эмпатия перфекциониста Джобса, который нередко мучает близких и себя, но при этом может создать продукт, идеально подходящий миллионам людей во всем мире; и невыносимая тотальная эмпатия доктора Чехова, который не мог «остановить» свою чуйку и мучился от этого сам; и злая эмпатия Синей Бороды из сказки, который хочет съесть человека и обсосать его косточки, и еще много-много других.

Вы узнаете ответы на такие вопросы, как: «Почему одним людям быстро становится скучно, а другим нет?», «Как не быть ”умным невпопад“?», «Нужны ли гению эмоции?», «А лидеру они зачем?», «Можно ли ”услышать“, что говорит человек, еще до того, как он открыл рот?», «Правда ли, что эмпатия – орудие слабых, а сильным она не нужна?»

Эмпатия – один из ключевых факторов, определяющих успех в бизнесе. Чтобы оставаться адекватным своей целевой аудитории, необходимо уметь тонко чувствовать ее, влезать людям в голову, смотреть на вещи их глазами. Чтобы координировать свои действия с действиями партнеров и подчиненных, предугадывать шаги конкурентов, нужно по-настоящему видеть и слышать их, понимать их мотивацию. Наконец, чтобы ставить свои собственные цели (а не навязанные модой, обществом, начальством) и достигать их своим собственным способом (а не ходить проторенными дорожками, которые могут и не подходить конкретно вам), – нужно знать и чувствовать собственные эмоции, слышать самого себя, получать от себя обратную связь.

Вот почему я считаю, что эмпатия действительно влияет на личный и деловой успех человека и на умение получать от этого успеха удовольствие, на персональное ощущение счастья и на лидерские качества.

Эмпатия очень многогранна – иногда она совсем не похожа на то, что под эмпатией понимают «в массах».

Эта книга о том, как добиться успеха при помощи эмпатии. Для этого не нужно ничего особенного, сверхъестественного. Не нужно ломать себя. Эмпатия свойственна всем характерам, но у всех она будет разной, – нужно лишь открыть в себе свой, индивидуальный способ эмпатировать. Я часто говорю, что эмпатия – это гаджет. Мне нравится этот образ, потому что, как и гаджет, эмпатию можно иметь, но не пользоваться ею; можно использовать только две-три функции, не зная об остальных; но если задействовать этот гаджет по полной программе, то вскоре мы уже не представляем себе жизнь без него – настолько он упрощает, облегчает и одновременно обогащает наши взаимодействия с людьми.

Моя книга – это «инструкция по эксплуатации» вашего личного гаджета эмпатии.

*

Начну с определений. Их много, и они очень разные, потому что под эмпатией в разных ситуациях и контекстах могут понимать самые разнообразные вещи.

Наблюдать и понимать. Эмпатия – это понимание эмоционального состояния другого человека и демонстрация этого понимания.

Эмоционально присоединяться. Эмпатия – это умение понять чувства другого человека и в какой-то мере присоединиться к ним, отождествиться с ними – от эмоционального отклика до полного погружения и растворения в другом.

Общаться «поверх слов». Эмпатия – это тонкое использование и считывание невербальных каналов общения (тон, мимика, жесты, позы, поступки, дистанция...).

Предсказывать поведение. Эмпатия – это когда человек заранее знает, как отреагирует другой на то или иное событие или фразу.

И это еще далеко не все. За минувший век об эмпатии написано очень много, но единого понимания, что же она такое, пока нет. Не ставя своей целью сделать исчерпывающий обзор источников, ограничусь краткой историей понятия – с тем, чтобы подвести читателя к цели этой книги.

Итак, термин «эмпатия» – калька с немецкого *Einfühlung*, введенного в 1885 году Теодором Липпсом при описании воздействия искусства на людей. Впервые подробно рассуждать о феномене эмпатии стал не кто иной, как Зигмунд Фрейд, и в очень интересном контексте.

В 1905 году в своей статье «Остроумие и его отношение к бессознательному» Фрейд использует слово «эмпатия» для обозначения понимания, возникающего у двух людей, обменивающихся шуткой. В другой, более поздней работе Фрейд пишет об эмпатии между терапевтом и клиентом: «Мы учитываем психическое состояние пациента, ставим себя в это состояние и стараемся понять его, сравнивая его со своим собственным». Здесь уже есть стадии процесса: переход от себя к другому и возвращение к себе – отметим этот факт как очень важный. Ученик Фрейда Шандор Ференци в своей статье «Гибкость психоаналитической техники» (1928) указывает на то, что именно эмпатия помогает терапевту замечать и даже предвидеть реакции пациента: «сознание терапевта колеблется между сочувствием, самонаблюдением и принятием решений». Пусть эти слова адресованы аналитику, это замечательное определение того, что происходит в каждом из нас, когда мы эмпатичны.

Центральную часть занимает эмпатия в гуманистической психологии Карла Роджерса. Для него эмпатия как способ общения – это временное и частичное «переселение» в другого, в его систему координат, что дает особую чувствительность к переживаниям собеседника. Приведем цитату: «Подозреваю, что каждый из нас знает, что такое понимание встречается крайне редко. Мы не часто чувствуем такое понимание и сами редко его выказываем. Обычно мы предлагаем вместо него совершенно другой, отличный тип понимания: “Я понимаю, что у тебя не все в порядке”, “Я понимаю, что заставляет тебя так поступать” или “У меня такие неприятности были, но я вел себя совершенно по-другому”. Это – типы понимания, которые мы обычно получаем или предлагаем другим, это – оценивающее понимание с внешней позиции. Но когда кто-то понимает, как чувствуется или видится *мне*, без желания анализировать или судить меня, тогда я могу “расцветать” и “расти” в этом климате». Здесь для нас важно, что хотя сама эмпатия и свойственна человеку, является для него нормой, так же нормально и ее временное отсутствие, прерывание, из-за которого мы «не часто чувствуем такое понимание и сами редко его выказываем».

Одним из самых известных психоаналитиков, исследовавших эмпатию, был Хайнц Кохут. Он считал эмпатию универсальной потребностью развития. Переживание младенцем эмпатического отзеркаливания заботящегося лица, по мнению Кохута, есть необходимая составляющая в развитии человеческого «я». Иными словами, без материнской эмпатии дитя может вырасти так или иначе невротичным. Позднее психология развития подтвердила некоторые предположения Кохута о роли эмпатии между матерью и младенцем.

Большой прорыв произошел в понимании эмпатии в начале 1990-х годов. Новости явились с неожиданной стороны: итальянский исследователь Джакомо Риццолатти открыл во фронтальной коре обезьян зеркальные нейроны и доказал, что принцип отзеркаливания, на котором отчасти построена эмпатия, является одним из базовых (на нейроруровне) для многих

видов нашей деятельности. Тут же появилось множество эмпирических исследований эмпатии с использованием средств регистрации возбуждения зеркальных нейронных сетей, а также теоретических работ, ставящих эмпатию в центр человеческой деятельности и отношений вообще (например, книга К. Штубера «Вновь открывая эмпатию»).

Но понимания, что же такое эмпатия, не появилось и после прорыва в нейрофизиологии. Главным образом потому, что ученые никак не могут договориться о том, какие же виды реакций все-таки следует относить к эмпатии, а какие нет. Многие подчеркивают широкий спектр явлений, связанных с эмпатией: тут и аффективный опыт, и подсознательное отражение, и способность опережающих реакций, и возможность осмысления всего этого.

Разумеется, существуют и интегративные модели эмпатии, которые пытаются вместить все вышеназванное. Например, модель Марка Дэвиса, который предложил понимать под эмпатией «систему конструкторов, относящуюся к ответам одного индивидуума на опыт, переживание (experience) другого». Иными словами, бесполезно спрашивать, «чувствуем» мы эмпатию, «понимаем» или «ощущаем»: это комплексный процесс, в котором одно неотделимо от другого. Поэтому – и это очень важно – эмпатию ни в коем случае нельзя сводить к своего рода технологии общения, она должна быть комплексной, все стороны должны иметься в наличии. Это очень просто, когда это есть в наличии, – и очень сложно, если пытаться это воспроизвести искусственно.

*

Мода на эмпатию в последние 20–30 лет удивительным образом сочетается с высоким уровнем нарушений эмпатии, в том числе нарушений серьезных, так сказать, грубых. В наши дни можно встретить высоко функционирующего, адаптированного к жизни человека, обладающего эмпатией близкой к нулю. Причем жизнь его идет как по маслу. Многие исследователи подчеркивают, что общество за последние десятилетия стало менее эмпатичным, чем раньше (например, об этом книга Ж. Твенджа «Эпидемия нарциссизма» и многие другие). То есть эмпатия (в каких-то нишах, сферах, областях жизни человека) перестала, видимо, быть необходимой для адаптации. Вместе с тем эмпатия действительно в человеческой природе; она (как ее проявление, так и получение) действительно необходима нам для счастья и действительно является основой нашей деятельности. Она влияет на качество жизни, на отношения, на бизнес, – и человек, понимая это, делает из эмпатии и эмоционального интеллекта некий главный приз, которого можно достичь, применяя правильную методологию. Но этот методологический бум не приводит к повсеместному распространению эмпатии. В практическом отношении воз и ныне там.

Получается парадокс: человек стремится сделать свою деятельность независимой от эмпатии, характера и прочих индивидуальных характеристик, стремится отвязать эмпатию от сущности дела во многих областях: мы можем «не пользоваться» эмпатией, пренебрегать ею – и в то же самое время страстно интересоваться ею, изучать, пытаться выращивать то, что перестало быть самоочевидным, естественным. Похоже, мы решили освободиться от эмпатии, взять ее под контроль, как многие другие природные силы, только на сей раз эти силы находятся внутри нас самих. «Эмпатия не храм, а мастерская», так сказать. Человек стремится раззять эмпатию, понять, как она работает, и в то же время демонстрирует свою отстраненность от нее.

Я убежден, что эмпатия – это не только норма, но и практическая вещь, которую можно изучать. Это феномен, который есть у каждого из нас и с которым каждый из нас может взаимодействовать более эффективно. Цель моей книги в том, чтобы показать, как работает наша эмпатия; как она устроена у разных характеров; что вызывает ее появление, продолжение и прерывание; показать, что эмпатия плавно и незаметно встроена в человеческую деятельность, что она является одной из основных составляющих нашего успеха и счастья. Эмпатия – та соль, которая делает вкусными многие «блюда» нашей жизни. Я показываю это на примере многочисленных кейсов. Эта книга – сборник эссе о частностях эмпатии, систематизирован-

ные наблюдения о связи эмпатии и характера, о механизмах, которые ведут успешных людей от эмпатии к успеху и счастью.

Поехали!

Глава 1. Ключик от головы

Мой годовасик – тугосеря...

С интернет-форума «Мальши»

Акакий

Был такой персонаж у Гоголя – Акакий Акакиевич. В переводе с греческого Акакий означает «незлобивый», а это значит, что у героя (кстати, у него были шансы стать Павсикахием и Вахтисием, но отец решил, что лучше уж тяжесть привычная и освоенная, чем новая, дополнительная) нет на душе никакого зла, нет внутреннего конфликта. Акакий любит свою работу, пишет аккуратнейшим почерком, а травят его сослуживцы, с которыми у него нет абсолютно никакого контакта. Акакий прячется в свои привычки, свои мечты, он ходит на работу всякий раз той же дорогой, может много лет просидеть в одной должности и за одним столом. Его можно было бы назвать святым, прекрасным человеком, ведь в нем нет ничего такого, что помешало бы святости, – действительно нет зла. Однако Акакий не контактирует ни с другими людьми, ни с самим собой, именно поэтому его душа так одинока, и именно в этом его пресловутая «драма маленького человека». Здесь школьный учебник литературы сбил нас с толку: Акакий может быть не таким уж и маленьким. Почти настоящим Акакием в жизни был, например, философ Иммануил Кант. Существенно другое: Акакий «потерян и не найден», его «почти что нет» не потому, что он мал, а потому, что он закрыт, а ключ – потерян.

Мы недаром начинаем нашу книгу об эмпатии с этого «литературного» кейса – с примера абсолютного, как кажется, одиночества, в котором никто не повинен. Зададимся вопросом: почему Акакий никогда не вылезает из своей шкуры-шинели? Конечно, лучше всего задать этот вопрос самому Акакию, точнее, знакомому, похожему на него. В реальной жизни его зовут не Акакий и даже не Вахтисий, а Юрий, и я задал ему вопрос, почему он никогда не путешествует.

Юрий: «Мне нравится засыпать в своей постели. Я даже плохо сплю, когда ночью где-то еще. Впрочем, такого со мной не было с восьми лет, с тех пор как умерла бабушка и меня перестали отсылать к ней на выходные».

Да, вылезать Акакию совершенно даже незачем. Что там, снаружи? Самое лучшее и безопасное состояние – это когда ты в материнской утробе или в гробу. Тебя уже «проглотили», ты уже «внутри», внутри покойной смерти или еще-не-жизни, и ты можешь не бояться, что тебя съест *что-то другое*, что *не ты*. От тебя нельзя уже будет откусывать кусочки, как это делали товарищи в школе или неучтивые сослуживцы.

Точно так же то, что внутри у Акакия, замкнуто в нем до такой степени, что он и сам старается этого не чувствовать и не знать, чтобы не выдать. «Деревянненький», «туповат», – говорят о нем люди. Акакий блокирует любого рода эмпатию, в том числе свою собственную эмпатию к себе, потому что любой выход вовне – это страшно, это чревато попаданием «куда-то еще». Если выйдешь, то уже непонятно будет, где ты, а где тот другой, которого ты почувствовал, – «другое» тебя съест, ты станешь этим, а сам исчезнешь. «Как только я почувствую что-то, я исчезну, я страшно рискую, если почувствую хоть что-то» – вот механизм блокировки любой эмпатии у Акакия.

Или, как сказали два моих знакомых реальных человека, близких к этому типу: «Эмоции? Я еще в молодости поняла, что от этого только хуже»; «Если бы я чувствовал все, что происходит, я бы уже давно умер».

Характерен как будто преувеличенный и смутный страх Акакия перед чувствами: ну что, в самом деле, такого будет-то? Не помрешь же, в самом деле, и не съедят. А многие из Акакиев предпочитают не осознавать и этого страха. От них идет ощущение гладкой, ровной, приятной дощечки, выверенного механизма, который каждый день делает одно и то же, или крохотного сада, где растет один-единственный простой и милый цветок.

Такой Акакий становится, конечно, идеальным офисным планктоном, который сидит весь день в своем cubicle, а вечером имеет возможность прийти домой и немного повыпили-

вать лобзиком. Потому что если у Акакия есть отдушина (то есть место, где живет его душа), то это обычно что-нибудь милое, желательно бесполезное. Цветы редкой породы. Котик. Каллиграфия. Вышивание гобеленов крестиком. Шлифование стекол. (Интересна тут полемика Толкиена: у замкнутого, ничтожного Голлума из «Властелина колец» была «его прелесть» – кольцо. Но Голлума не назовешь незлобивым, а кольцо на поверку оказалось вовсе не милой вещицей, а злым орудием всевластия. Нет, в Акакии есть бездна ужаса и зла, говорит Толкиен.)

Главным защитным механизмом Акакия, тем ключиком, на который он запирается, являются его привычки. Привычки к действиям, даже самым маленьким (одна и та же дорога на работу, один магазинчик, набор продуктов; ходить по плитам, не наступая на швы, как это делают дети; определенным образом поправлять шапку перед зеркалом; пить чай определенного сорта; потереть левую ладонь; неуютно себя чувствовать, если не вымыл руки сразу...). Привычка к определенным словам (Акакий общается, как правило, так, чтобы говорить только общие места; это может быть краткость, стертые речевые штампы или просто его собственный, привычный, неизменный круг выражений и понятий). Привычный круг мыслей-чувств, колея, из которой Акакий даже не выбирается (а если вдруг его что-то выбивает из нее, он немедленно снова туда соскальзывает). Броня привычки, футляр, шинель (плащ-палатка) Акакия настолько велики, что его самого действительно не знает никто, и даже он сам. Онанизм его привычки, непрерывное «сосание пальца» никогда не позволяет ему достичь оргазма даже с самим собой, и, конечно, он не может по-настоящему быть с другим.

Ему трудно дается одушевление окружающих людей, зато вещи он одушевляет как дитя. Он помещает свои чувства в мамину шкатулку, в затрепанного плюшевого мишку и таким образом общается с людьми – живыми или умершими. Кстати, в качестве плюшевого мишки может выступать и сама мать. Мужчина, который привязан к маме и живет с ней, на самом деле не общается с ней самой: они касаются друг друга своими тенями, не слишком трогая друг друга. Оба находятся в поле той же самой привычки: кофе черный, без сахара, творог с вареньем, в десять вечера всегда дома и так далее. Есть мамыны шаги в коридоре, есть запах пирожков по воскресеньям, и это есть для Акакия все та же «мамина утроба», дающая спокойствие. Со всеми другими людьми контакт Акакия Акакиевича также происходит опосредованно, «по форме», через вещи или общие дела (в которых также важна скорее формальная и содержательная сторона, чем общие эмоции). Можно сказать, Акакий одушевляет сами эти формы. Никто так, как он, не может любить вверенный ему механизм, бухгалтерский баланс или пункт закона. Одушевление форм – безопасно, это проверенные объекты, в которые можно безоглядно поместить свои чувства, надежно, как в банк: никто их оттуда не достанет, и никаких (пугающих) ответных действий от них не стоит ждать.

Именно вещи и практическая деятельность и становятся той шкатулкой, в которую помещает свою эмпатию Акакий. Именно «маленький цветок» и делается той вещью, с помощью которой он все-таки в какой-то мере выходит в мир.

Акакий – таксист (садясь в машину в двадцатипятиградусный мороз). Ну что, поехали... Счас прогреемся понемножку и поедем... работать...

Беда Акакия называется алекситимией – буквально «отсутствие слов для чувств», «неумение назвать чувства» – свои и чужие. В его конкретном случае алекситимия настолько глубока, что он не может вообще никак сформулировать или задействовать чувства даже для самого себя. Алекситимики бывают очень разные, и вовсе необязательно они похожи на Акакия; ниже мы расскажем о том, как алекситимия преломляется в разных характерах.

Алекситимия различной степени и происхождения, по-разному сочетающаяся с другими характеристиками личности, – важный и распространенный баг на пути к эмпатии. Нераспознавание и блокирование эмоций приводит к тому, что настоящая связь с другим человеком делается для алекситимика крайне сложной, почти невозможной. Легче даются ему опосредо-

ванные, формальные контакты (по работе) или, в некоторых случаях, воображаемые связи – об этом речь пойдет ниже.

Это вовсе не значит, что чувств у алекситимика нет или что он человек простой и плоский, как доска. Они есть, и нередко тонкие и сложные, но их еще нужно обнаружить, найти – а именно на это у алекситимика часто нет мотивации, вернее, даже есть отрицательная мотивация – то есть мотивация этого не делать. Что за этим стоит?

Акакий – случай крайний. Менее тяжкие формы алекситимии не так заметны, но весьма характерны и даже поощряемы в различных культурах. Так, традиционно алекситимичны «безукоризненные английские джентльмены». Не откажу себе в удовольствии процитировать два анекдота о них.

Запыхавшийся, бледный дворецкий распахивает дверь и кричит:

– Сэр! Наводнение! Вода поднялась и скоро ворвется сюда!

Джентльмен (медленно, не вставая с кресла у камина):

– Выйди и доложи как положено.

Дворецкий выходит, затем торжественно растворяет дверь:

– Темза, сэр.

И второй:

Английский джентльмен холодным, промозглым осенним вечером сидит у камина. Ветер воет, дождь барабанит по окнам... По лестнице со второго этажа спускается другой английский джентльмен и, накидывая плащ и надевая перчатки, небрежно бросает:

– Ваша жена сегодня была холодна.

Первый джентльмен, меланхолично прихлебывая виски:

– Да, она и при жизни не отличалась темпераментом...

Алекситимична японская культура ритуалов, неписаных кодексов и церемоний, где эмоция сведена к знаку, схеме, набору действий. Алекситимична «американская улыбка». Все это говорит о том, что определенные дозы алекситимии – и определенный процент алекситимиков – необходимы человечеству и отдельным культурам на определенном этапе развития. Блокировка эмпатии «у самого корня», в самой своей основе, в самом сердце человека – мощный механизм защиты от переживаний, а значит, и основа эффективности. Вот это и есть «отрицательная мотивация» алекситимика. Он считает, и не без некоторых оснований, что чувства мешают работе и вообще жизни. Его ошибка в том, что данное утверждение верно лишь до какого-то предела и в каком-то смысле. Что такое «работа»? Что такое «жизнь»? Эмоции не только мешают, но и помогают, процесс взаимодействует с результатом сложно, не напрямую.

Приведем конкретный пример. Я проводил тренинг среди сотрудников, работающих с клиентами в банке. Люди затронули крайне волнующую их проблему: огромное количество энергии уходит на разбирательства с клиентами, настроенными на негатив. Существуют четкие процедуры общения с такими «трудными» клиентами, и эти процедуры вроде бы помогают с ними взаимодействовать, ставить перед собой щит формальности и общаться исключительно с рабочих позиций, но почему-то никак не спасают от выгорания самих сотрудников. В процессе тренинга выяснилось, что вовлеченное, неформальное поведение гораздо лучше помогает справиться со сложным клиентом, так как включается совсем другая стратегия. Вместо того чтобы сберечь энергию, не отдавая эмоций, мы включаем режим «получать удовольствие от решения сложной коммуникативной задачи» – и от этого чувствуем не нулевую (слава богу, ушел) или отрицательную (но сколько нервов я потратил!) отдачу – а положительную: я ко всем могу найти подход. Сотрудники описали свои неожиданные реакции: «...и тут оказалось, что он тоже человек, и я почувствовал к нему даже какое-то тепло!» Быть с человеком – более энергозатратно, но и получить можно больше, чем в режиме энергосбережения. А ведь речь идет о трудных клиентах, то есть о людях, с которыми априори общаться не хочется. Насколько

же сильно повышается качество жизни, когда начинаешь общаться умело, чувствовать другого, находить к нему ключи.

Профессор

Вот другой типаж, в котором алекситимичность тоже есть, но акценты немного смещены. Главную роль в блокировании эмпатии здесь играет не «нечувствование чувств», а тот факт, что все эти чувства остаются внутри. Этот человек может и находить слова для эмоций, но это сугубо его собственные слова, это речь для себя.

Несколько лет назад прогремела история математика Григория Перельмана, доказавшего гипотезу Пуанкаре, но отказавшегося от солидной международной премии – аналога Нобелевки для математиков. Автор этой книги знаком с другим таким же «пустынником» – философом, живущим на пятьдесят рублей в день. Эти деньги собирают для него его бывшие студенты. Иногда они устраивают его лекции, на которые их бывший профессор не всегда приходит. Он не ездит на транспорте, в его квартире стоит единственная табуретка, но он занимается философией. Так, как хочет сам, без связи с академическим сообществом. Нет, он не страдает шизофренией, просто он такой. В менее выраженной степени это известный тип «расеянного профессора», интеллектуала, живущего исключительно умственной деятельностью. В отличие от Акакия, он владеет и пользуется своими чувствами, он может даже влюбиться – но, зафиксировав это чувство, «не заметить» его и не откликнуться. Чувства как бы складываются во внутренний чуланчик и достаются оттуда вне связи с реальной ситуацией. В нашем профессоре одинаково живы чувства разных времен, в нем существует как будто библиотека чувств, и он по своему желанию может достать какое-то из них и проверить, на месте ли оно. Но по-настоящему развить чувство он себе не даст. Точно так же он фиксирует отношение к себе разных людей, но не дает себе живо, спонтанно на них откликнуться. Сначала он должен это чувство каталогизировать – поставить его на место во внутренней библиотеке, сравнить с другими – а там, глядишь, и охота реагировать пропадет.

Профессор обычно как-то странно встроен в социальный механизм. Это врач, которую оставили на работе «для консультаций», хотя ей уже девяносто лет, – живая достопримечательность больницы. Это преподаватель, имеющий множество учеников, – но без оплаты. Ньютон, читающий лекции перед пустой аудиторией. Шестеренки движутся, но плохо и редко сцепляются. Эмпатия не возникает потому, что колесики чувств нашего профессора крутятся хоть и исправно, но отдельно от колесиков других людей и от конкретной актуальной ситуации. Ему (или ей) сложно жениться (выйти замуж), вступить в отношения: это хлопотно, и на это всегда не хватает мотивации. Впрочем, если партнер удобен, то почему бы и нет. Что же касается жены или мужа такого человека, то у нее/него могут быть серьезные причины быть рядом. У меня есть знакомая пара, в которой муж – именно такой, как называли этот типаж в советской психиатрии, *акцентуированный шизоид*. Я долго гадал, почему они до сих пор вместе, что в нем находит его жена Аня. И однажды увидел тот редкий момент, ради которых она жила с ним.

Аня: «В какой-то момент я поняла, что должна иногда подходить к нему и просто включать, как торшер. Коснуться плеча, что-то спросить, что-то поменять в окружающей обстановке. Почаще включать его. Иногда он не отзывается, это тоже нормально. Но если я совпадаю, попадаю в резонанс, то он может включиться, и тогда мы вместе».

И это очень важно. Эмпатия в отношениях для Профессора редко начинается с его первого шага. Его волевые механизмы в подобных делах работают плохо. Но если «торшер включается», то этот редкий момент его нежности, когда он действительно «выглядывает наружу», дает ей свои чувства, когда шестеренки сцепляются, действительно вознаграждает ее за свою обычную холодность, равнодушие и поглощенность абстрактными штудиями. Тогда вдруг становится видно, что он действительно любит ее, причем любит все время – просто видно это редко. Некоторым терпеливым натурам этого достаточно.

На самом деле, если хорошо узнать такого человека, заметна его сильнейшая двойственность в отношениях. Если Акакий просто неспособен ни с кем «сцепиться» (он как гладкая дощечка), то Профессор и хочет быть ближе, и боится, что его съест другой. Он одновременно отталкивает партнера и хочет быть рядом, он холоден и равнодушен, но молчаливо притягивается (как будто внутри у него образовался невидимый магнит). Чувства тянут его к партнеру, но показать их и обнаружить чувства ответные – непривычно, неуютно, одновременно хлопотно и страшно (что больше – зависит от того, насколько сильно выражены описываемые в этой главе качества).

Конечно, – и это не секрет и не порок – Профессора склонны слегка «усыновляться» и «удочеряться» кем-то, кто может максимально избавить их от хлопот по устройству жизни. Теперь у него будут не одни, а двое любимых штанов, и зубную щетку он будет менять не раз в десять лет, а раз в год как минимум. Профессору нужен человек, про которого ясно, что он *не съест*. Это вовсе не значит, что моя знакомая Аня стала мамочкой своему мужу. Нет, мужественности в Профессоре достаточно, это не инфантильный типаж, но в каких-то отношениях он действительно некомпетентен и нуждается в руководстве – что вполне осознает и по молчаливому согласию передоверяет эти сферы жизни другим, заботливым рукам.

Профессор, как и Акакий, любит выстраивать рациональные ритуалы своей жизни – но не потому, что это главная его защита, а потому, что он глубоко равнодушен к внешней жизни и хочет, чтобы она как можно меньше вторгалась в его жизнь настоящую, внутреннюю. Ему нравится строить в голове схемы, в мыслях тоже должен быть порядок и внутренняя стройность. Вообще, он главным образом наблюдатель и совершенно точно уверен, что никакая эмпатия, никакая вовлеченность в человеческое не стоят того, что есть в нем самом, внутри. Это внутреннее обладает для него высочайшей самооценностью. Именно эта мотивация не дает ему развивать эмпатию. Но именно этот «внутренний цветущий сад», богатство его абстрактных миров парадоксальным образом делает жизнь вокруг Профессора бесплодной пустыней. А часто без связи с внешним чахнет и внутреннее. На самом деле эмпатия нужна Профессору – и нужна именно такая, на которую он способен.

Если «дырочкой эмпатии» для Акакия может стать каллиграфия или маленький садик с единственным цветком, что-то вещественное, куда он может поместить, положить свои эмоции (и именно так показать их людям – тем, кто захочет увидеть), то для Профессора очень важно создать конкретные маршруты, на которых его репертуар будет расширяться. Это все, что может привить ему толику спонтанности: прогулки по непривычным природным ландшафтам, общение с детьми, животными. Наконец, если это настоящий профессор или учитель, такой дырочкой может быть и преподавание или общение в сообществе, в какой-то момент умозрительном (предшественники, коллеги, занимающиеся той же проблематикой), но в какой-то – и реальном. Прежде всего это проблема общего языка. Математики, например, говорят друг с другом с помощью доски, символов и многоэтажных образов, которые понятны только им, они убирают все лишнее, и – хотя со стороны может показаться, что это не так, – собеседник, со-язычник тут очень важен.

Часто, как и Акакий, Профессор может выходить к людям через специальные увлечения, только у него это обычно не ручной труд, а некая дополнительная – но «игривая», «необязательная» область знания. Форумы любителей готических соборов, удонов или стареньких компьютерных мышек, собрания дегустаторов красного вина, общество переводчиков баховских кантат – те места, где Профессор может почувствовать себя гибким, остроумным, вариативным; где он может «размяться».

А размяться Профессору необходимо не только интеллектуально и эмоционально, но и физически. Многие из них интуитивно приходили к тому, что для большей эффективности им следует как можно больше гулять и даже заниматься спортом. Бобби Фишер (классический представитель типа) был неплохим теннисистом; математик Григорий Перельман часами ходит

быстрым шагом по родному Купчину. Профессору полезно, что-то обсуждая, двигать руками и перемещаться по кафедре. Ноги двигают мысль, как механизм.

Еще один «профессорский» выход к эмпатии, к человеческому – это геометрия, переходная стадия между чистой абстракцией и чем-то «земным». Вообще, любая «промежуточная» образность, которая «в какой-то мере существует», очень многое дает и основной деятельности Профессора, и глубине его побочных ходов.

Без этих «выходов», без некоторого торможения себя Профессор костенеет и может стать неэффективным даже в своей основной деятельности, впасть в оцепенение, «окуклиться», переохладиться, впасть в спячку и отгороженность. Ему надо обязательно найти то, в чем он оживает, что придает ему ту толику творчества, ту незаметную искру, которая привлекла жену моего знакомого и которая на самом деле составляет саму суть его эмпатии: мгновенная, озаряющая мир *необычная* улыбка (как у Льюиса Кэрролла или его Чеширского кота).

Романтик

Нет ни в чем вам благодати,
С счастьем у вас разлад:
И прекрасны вы некстати,
И умны вы невпопад.

А. С. Пушкин

Пылкий фантазер, проживающий всю жизнь в воображении, – казалось бы, что общего с первыми двумя товарищами? Механизмы в нем работают те же, хотя внешне это абсолютная противоположность. Свою интенсивную внутреннюю жизнь Романтик может выплескивать вовне, но так как эта внутренняя жизнь и в самом деле необычная, а слышать и видеть собеседника Романтик почти не умеет (и учится с огромным трудом), то выглядит он странно, нелепо. Над Романтиком смеются, он чудак и не умеет этого скрыть, и что хуже – не тихий чудак, он не может, как первые двое, совсем замкнуться в себе, у него несколько выше потребность в общении. Тут уже речь не об алекситимии, баги Романтика и причины того, что эмпатия ему не дается, совсем другие.

Во-первых, его внутреннее устройство изначально слишком причудливо, так что ему трудно осваивать и простую, «первичную» эмпатию, когда чужую боль меряешь по себе.

Во-вторых, отчасти по этой же причине его не понимают другие: то, что его волнует, кажется другим чем-то абстрактным и неактуальным.

В-третьих, он склонен увлекаться и «придумывать» других, «додумывать», потому что на реальность ему смотреть гораздо менее интересно, чем на свои иллюзии, фантазии.

Романтик слишком громко ведет диалог внутри себя, и, как ни крути, он свой лучший собеседник. Он сам себя заводит, он живет воображением. Ему не обязательно заниматься сексом, если он может пережить роман в мечтах, садах воображения. Одна девушка подобного склада признавалась, что до сих пор остается девственницей, потому что ее любимое занятие – мечтать в одиночестве, и эти мечты так интенсивны, что она ходит по комнате, раскачивается, и так, не притрагиваясь к себе, получает оргазмы. Романтики часто бывают по-настоящему творческими и небанальными, но и не критичными к получившемуся продукту, – все потому, что сам процесс, творческий оргазм, им дороже, чем результат. В творчестве Романтика есть один подвох: сам он хорошо чувствует то, что хочет выразить, но передать это людям ему не удается. Данные сочетания слов, звуков или красок имеют особенную ценность только для него одного, он не может дать понять остальным, что это такое. Шестеренки опять не сцепляются. Эмоция есть – нет контакта. В каком-то смысле положение Романтика более трагично, чем положение Профессора или Акакия (которые могут без особых терзаний жить в своей ракушке). Романтику нужна эмпатия других, но пока он сам не научится ее проявлять, он будет чувствовать одиночество.

Вот признания моего клиента Саши: «В детстве я больше всего боялся потерять родителей. Мне казалось, что, кроме отца, меня никто никогда не поймет. Отец чем-то похож на меня, мы думаем одинаково, и он с детства понимал и разделял многие мои фантазии. Я мог с ним поделиться тем, что меня по-настоящему волновало. И когда отец болел или задерживался с работы, я приходил в ужас, я по-настоящему переживал полное сиротство и одиночество. Это, конечно, было очень эгоистическое переживание, я боялся не за отца, а за себя: как же это я останусь совершенно один в этом мире, и не будет отца, у которого есть “ключик от моей головы”. Я был совершенно уверен, что больше никому и никогда не будут интересны те “фильтры”, с помощью которых я смотрю на мир. Именно поэтому у меня не было друзей, мне было неинтересно обсуждать “простые и грубые” вещи, которые интересовали одноклассников. Не то чтобы я был намного умнее их, скорее я (как мне казалось, но я был не слишком

далек от правды) единственный чувствовал какие-то тонкие вещи. Моя ошибка, если можно так сказать, заключалась в том, что я не хотел спускаться с этих тонких вещей к миру – и различать их в мире, а не только в себе. В университете я разозлился на себя, испугался, что навсегда останусь одиноким, и стал нарочно стараться мимикрировать под окружающих. В первое время это был ужас, потому что я понимал, что все равно люди мне совершенно чужие и я не испытываю к ним и десятой доли того интереса, как к своей внутренней жизни, которая им недоступна. Но я как-то понял, что мне нужно продолжать делать это, иначе я просто сойду с ума. И постепенно, не раньше чем годам к двадцати, я как-то постепенно научился и передавать часть своих эмоций окружающим, и различать тех людей, которые могут разделить со мной больше эмоций».

В сущности, бессознательный страх Романтика точно такой же, как и у Профессора: «Если я буду других чувствовать и понимать, то я сам растворюсь и меня не будет, исчезнет все то тонкое, чем я дорожу». Но, с другой стороны, у него есть то, чего у Профессора нет: Профессору хватает быть сложной книгой, стоящей на полке в библиотеке, а Романтик очень хочет, чтобы для него нашлись хотя бы немногие читатели. Он особенно склонен впасть в зависимость от тех немногих, кто включен в его референтную группу. Людей, с которыми он может общаться, действительно мало, «нечужих» немного, потому что он «странный» не только субъективно, но и объективно.

Обучение эмпатии у Романтика начинается, когда его «хочу, чтобы меня прочитали» дополняется желанием идти против течения, когда он решает – пусть через боль и неудобства – вылезти из колеи своих фантазийных оргазмов. Обычная мотивация здесь примерно такая, как у Саши: «я чувствую, что схожу с ума», «я слишком одинок и чересчур отделился от людей». Романтик чувствует эту опасность лучше, чем Профессор и Акакий, он действительно мотивирован на сближение и готов преодолевать препятствия. И первым шагом становится влезание в шкуру других, пусть далеких и чуждых людей, их подробное рассмотрение, эксперимент. Сначала эмоции не задействованы, это чисто сознательное действие по самонастройке.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.