

Алтунин А.И.

**Сочувствие  
и сопереживание**

Москва 2020

# Александр Иванович Алтунин

## Сочувствие и сопереживание

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69985528](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69985528)*

*SelfPub; 2023*

### Аннотация

Описание этого качества идет с интеллектуальной и психологической, философской и духовной точки зрения. Особое значение это качество имеет для человека, стремящегося сознательно и целенаправленно заниматься развитием своей личности, реализуя программу самовоспитания и самосовершенствования. Такое свойство ума обычно присуще добродетельному и достойному, зрелому и самодостаточному человеку. Данное качество входит в систему классических ценностей человеческой жизни. Эта работа уже присутствует в книге «Замечательный человек», планируется ее размещение в «Этико-психологическом словаре» (4-6-томник). Конечно, это качество является настолько многогранным и, в определенном смысле, изошренным, что ему можно было бы посвятить большую книгу (около 500 страниц). Но, в связи с тем, что автор планирует написать более 500 работ, посвященных классическим ценностям человеческой жизни, работа такого объема, по отдельным моментам, пока представляется, чисто теоретически, невозможной.

# Александр Алтунин

## Сочувствие и сопереживание

Это только на первый взгляд кажется, что проявлять сочувствие и сопереживание предельно просто. Но, на самом деле, все далеко не так однозначно. Начнем с чисто количественных показателей. Бывает минимальное, среднее и выраженное проявление этих моментов. И понятно, что между минимальным и выраженным есть не только количественная, но и качественная разница. Как, собственно, и применительно ко всем остальным достоинствам и добродетелям, способностям и талантам человеческой личности. Если же рассматривать ситуацию с качественной точки зрения, то можно будет увидеть следующие ступени в проявлении сочувствия и сопереживания. Начинается все дело с примитивного уровня. Потом идет упрощенный. Далее обычный. За ним утонченный. Потом – изящный. Венчает эту пирамиду изысканный уровень качества. С одной стороны, о последнем можно было бы и не говорить вообще. Ибо, он касается столь мизерного количества людей, что они, с количественной точки зрения, не играют совершенно никакой роли в жизни остальной части людей.

Драматизм человечества в целом состоит в том, что девять

носто процентов людей живут в диапазоне проявления классических добродетелей от примитивного до обычного. Из них шестьдесят процентов характеризуется, к сожалению, только примитивным и упрощенным уровнем. Еще тридцать – обычным. Иначе говоря, более-менее сносный уровень встречается лишь у одной трети людей. Утонченный уровень характерен для девяти процентов людей. Изящный уровень – для одного процента. Аристократический уровень – для сотой доли процента. И это в лучшем случае.

Придирчивый читатель может упрекнуть автора в том, что он сознательно сгущает краски и искажает реальное положение вещей. Автор был бы только рад, если бы это обстояло именно так. Но все гораздо сложнее и серьезнее. По мнению классиков психологии и философии, мудрецов и святых, распределение различных уровней добродетельности и гармоничности было таковым (выше описанным) еще две с половиной тысячи лет назад. И останется таковым еще ближайшие две тысячи лет. Это, собственно, связано с тем, что эволюция и отдельной личности, и человечества целом, к сожалению, идет предельно медленно и постепенно. Если идет вообще. Ибо, по большому счету, человек за эти две с половиной тысячи лет совершенно не изменился. Ни в плане добродетельности, ни в плане гармоничности личности. Аналогичная картина имеет место быть и применительно к мудрости, зрелости, конструктивности, созидательности, одухотворенности. Иначе говоря, всем ведущим параметрам эво-

люции личности и ее качественным составляющим.

Проблематичность ситуации объясняется достаточно просто. Просто – это, условно говоря. Ибо, на постижение этой «элементарной» простоты у автора ушло более сорока лет жизни достаточно интенсивных размышлений. И, к сожалению, постижение ряда классических истин диалектики жизни буквально заставило автора придти к четкому и однозначному выводу о том, что знания его носят очень символический характер. Если сравнивать их с абсолютной истиной. И в этом можно лишь усмотреть обычное проявление одного из основных законов диалектики (философии) жизни. Когда только очень большой объем знаний открывает перед человеком то, что существуют еще космические безбрежности знания вообще. И мало-мальски существенные показатели могут появляться только после прохождения человеком примерно ста воплощений в человеческом образе. Каждое по шестьдесят-восемьдесят лет. Иначе говоря, в общей сложности шесть-восемь тысяч лет. А последний период истории человечества имеет продолжительность только две с половиной тысячи лет. Из чего можно создать гипотезу о том, что практически все пять тысяч истинных аристократов ума и души в истории человечества – это потомки тех или иных жителей Атлантиды. Слишком сильно они выделялись и выделяются среди основной массы человечества. Как нечто инородное и совершенно чуждое. Основная масса людей, к сожалению, достаточно враждебно встречала и встре-

чает их. В лучшем случае, весьма равнодушно и отчужденно.

Особенно актуален этот момент в жизни гениев. Так гений Пушкина, Гоголя, Достоевского до сих пор остается тайной за семью печатями для девяноста пяти процентов людей. Достойный читатель может возразить автору – мол, обычному человеку трудно оперировать понятиями гениальности. И это действительно так. Но вопрос, по большому счету, идет даже не о полноценном восприятии личности, жизни и творчества гения, а о хотя бы самом символическом, с количественной точки зрения. Но верным по сути. С качественной точки зрения. Но у подавляющего большинства людей просто-напросто нет даже самой символической системы критериев для оценки даже самой обычной (обычной – это условно выражаясь) творческой личности. Не говоря уже о большом таланте или гении. И в том числе, применительно к интеллигенту или аристократу ума или души. Ибо, с точки зрения банального рационализма большинство людей не видит в этой системе критериев, как, собственно, и в большинстве других классических ценностей, какой-либо существенной непосредственной практической пользы и выгоды для себя лично. Особенно в тот или иной конкретный момент времени. Главное – это не быть хуже большинства окружающих. А законы гармонии Вселенной – это дело профессиональных философов и священнослужителей. На философию, что называется, масла не намажешь. А, раз так, то смысл и ценность ее равны нулю. В силу чего обременять се-

бя ее понятиями и представлениями, правилами и законами совершенно бессмысленно. Достаточно конкретная, четкая и жесткая логика. Предельно удобная для любого человека с ленивым умом и душой. Не говоря уже о глобальной и фундаментальной лени духа. Это уже относится к высшей математике человеческого бытия. Постигнуть которую многим, к сожалению, не по плечу. Другой вопрос, что дополнительный драматизм ситуации возникает из того, что даже те, что способны что-либо, пусть даже самое символическое (не вообще, а применительно к реальным человеческим возможностям, которые и так предельно символичны относительно абсолютной истины), как правило, постижением философии бытия не желают заниматься, что называется, в принципе.

В результате возникает распространённое фундаментальное духовное невежество, от которого ждать чего-либо существенного в плане мудрости и зрелости, конструктивности и созидательности, гармоничности и самодостаточности не приходится. В принципе. Ибо, на осине не родятся апельсины. Святой Амвросий Оптинский сказал, что «человек не начнёт работать над собой, пока не ужаснется тому, что он есть на самом деле». И эта истина предельно актуальна не только ныне, но и все последние две с половиной тысячи лет истории человечества. Точки над «и» должны быть расставлены должным образом. Каждый человек и народ должны понимать свое истинное место в жизни. Не говоря уже о месте в истории человечества. Или, тем более, о месте в исто-

рии Вселенной.

Вы можете возразить – «а зачем это мне?» Конечно, это знание не имеет сиюминутного и прикладного, практического, с точки зрения банальной житейской суеты, смысла. Но вот в чем дело: незнание законов жизни не освобождает кого-либо от ответственности за их нарушение. А наказание следует всегда и для всех. И не какое-то там чисто теоретическое или абстрактное, а вполне конкретное, практическое, предельно серьезное и жестокое. Но, к сожалению, многочисленные и разнообразные уроки истории почти ничему и почти никого не учат. Все возвращается на круги своя.

Так уж сложилось реальная жизнь, что в тот или иной конкретный период времени в жизни человечества наибольшее влияние имеют лидеры деструктивного плана. Которые под различными красивыми лозунгами приводили различные народы не к повышению гармонии их бытия, а к ее резкому снижению. Ибо, они, понимая истинную суть своих намерений, знали то, что народ отвергнет ее в принципе. А желание реализовать свои замыслы было необыкновенно велико. И потому в ход пошла фантазия и воображение, сообразительность и изобретательность, проницательность и изворотливость, профессиональная склонность к интриге и авантюре, сознательной и целенаправленной психологической и духовной манипуляции общественным мнением, народом. И даже всем человечеством. В основе своей.

И это продолжается и в настоящее время практически во



всех ведущих странах мира. И каких-либо существенных положительных изменений в относительно ближайшем будущем не предполагается. Даже чисто теоретически.

Если рассматривать ситуацию с духовной точки зрения, то выявится вполне определенная и конкретная закономерность – все деструктивное и дисгармоничное в жизни и отдельного человека, и всего общества возникает в силу участия в этих явлениях представителей темных сил. Очень умных и хитрых, коварных и изощренных. В тысячи раз более способных и талантливых, чем обычный человек. В той или иной степени, в тех или иных вопросах внутренней и внешней жизни, их влиянию подвержены абсолютно все люди. Только у одних это степень влияния минимальна, а у других – средняя, а у третьих – максимальная. В зависимости от их уровня реальной одухотворённости. Только не показной, внешней, а истинной – внутренней. Основанной на высоком уровне самокритичности и самоанализе, на понимании своего истинного места в жизни, на чувстве долга и ответственности не только перед собой и обществом, но и перед Высшими силами. И на фундаментальной скромности перед лицом абсолютной истины, и на мощной и многогранной кротости перед Высшими силами Вселенной.

Человек – это ничтожная песчинка даже в масштабах Земли. Не говоря уже о размерах Космоса. Правда, способная влиять на уровень гармонии и внутри себя, и вокруг себя. Другой вопрос, что действия человека, игнорирующие

основные духовные законы жизни часто приводят к самым нежелательным последствиям не только для него самого, но и на ряд поколений его потомков. Достаточно вспомнить историю России. Прадеды и деды очень старались создать нечто особенное. Чисто внешне это удалось. А вот, по сути – вряд ли.

Сочувствие и сопереживание, проявляемые в минимальной степени, по большому счету, ценности не имеют. Даже простому человеку будет неприятно сочувствие в примитивной форме. Не создает особого душевного комфорта и обычное сочувствие для утонченного человека. Не говоря уже об изящном человеке. И то, что так делают почти все окружающие, еще не является веским аргументом в пользу того, что это действительно правильно и оптимально. И, чем сложнее вопрос жизни, тем выше вероятность того, что большинство не просто не совсем правильно действуют, а совсем неправильно. Конечно, на фоне общего безразличия будет приятен и обычный уровень сочувствия. А уже насколько он приятен и комфортен – это совсем другая сторона медали. Со всем другой разговор.

На фоне распространенной значительной лени души и выраженного банального рационализма рассчитывать даже на самое символическое сочувствие, к сожалению, не приходится.

Кстати говоря, качественное сочувствие предполагает и определенную поддержку того, кому сочувствуют. И это со-

всем не просто. Ибо, даже на предварительном этапе от сочувствующего человека будет требоваться достаточно хорошая активность ума и души по осмыслению сложившейся неблагоприятной ситуации. И выдаче краткого, но весьма объективного резюме по ее поводу. Проводится и анализ возможных причин и внешнего, и внутреннего характера, послуживших поводом для возникновения той или иной конкретной ситуации. Чаще всего, сочувствующий человек просто жалеет своего партнера по общению, по типу: «какая же сложная штука жизнь». Или «вот какие они сволочи, что поступили с тобой таким образом». И почти никто, собственно, и не задумывался о том, а что, собственно, нужно сделать, чтобы в последующем не попасть в аналогичную ситуацию. Или еще хуже. Например, простому человеку желательно избегать особо сложных ситуаций, чтобы не потерпеть заведомое фиаско. Или же нужно ему иметь действительно умного и мудрого советчика. А не просто шустрого друга, который готов давать советы на все случаи жизни. Причем, не зависимо от своих реальных возможностей и способностей. Ведь то, что кто-то является нашим родственником или многолетним другом, еще не является полной гарантией того, что он действительно умный человек (не говоря уже мудрый). Высокий интеллект имеет место быть лишь у одного человека из десяти.

Не говоря уже о том, что способность к анализу жизни хотя бы в самой символической степени присутствует в об-

щество столь же часто, если речь идет о духовном осмыслении. Если человеку не подсказать то, что именно породило его ситуацию, то она будет повторяться в его жизни бесконечное число раз. Иногда ему следует объяснить вполне конкретные законы жизни, которые необходимо не только знать и понимать, но и адекватно учитывать в своей деятельности. Что умеет делать вообще мало кто. С другой стороны, важно рассказать и об определенных чертах характера человека, которые прямо или косвенно способствуют возникновению такой неблагоприятной ситуации. Не на последнем месте находится и мировоззрение человека, его иллюзии и заблуждения, искаженные и извращенные мнения и представления, принципы и убеждения, правила и законы психологического и духовного характера. И в этом плане расставить точки над «и» адекватным образом очень непросто. Не говоря уже о том, а что, собственно, и как нужно сделать, чтобы в значительной степени изменить сложившиеся положение вещей. И все это желательно рассказать достаточно тактично и деликатно, умно и веско, в подходящей для этого ситуации.

Критика должна быть не просто объективной, но еще и конструктивной. И созидательной. А для этого от сочувствующего требуется не только хороший интеллект, но и мудрость, психологическая гибкость и дипломатичность, осторожность и аккуратность, внимательность и бережность, душевная щедрость и альтруизм, способность настраиваться в резонанс мыслям и чувствам другого человека, хорошо

развитое чувство обратной связи, психологическая наблюдательность и бдительность, хороший уровень трудолюбия и добросовестности ума и души. Не говоря уже о хорошем уровне изящности ума и души. Что, даже по отдельности встречается достаточно редко. А в одновременном сочетании – предельно редко.

Иногда человек должен набраться мужества и бесстрашно взглянуть на самого себя, на реальное положение вещей. Которое, чаще всего, обстоит далеко не самым оптимальным образом и требует от человека не просто некоторой серьезной работы над собой, а принципиальной перестройки всей своей личности. И тут уже речь идет не только о трудолюбии и добросовестности ума и души, но и человеческого духа. А это, что называется, совершенно отдельная песня. Ибо, у большинства людей их дух имеет самую минимальную степень конструктивности и созидательности. Да и вообще – минимальную степень активности, предельно низкий энергетический тонус. В силу чего, его возможности очень существенно ограничены даже чисто теоретически. Не говоря уже практически. И тут, собственно, все девяносто процентов людей совершенно беспомощны. Ибо, у них нет даже мало-мальски существенного представления о том, что делать и как, не говоря уже о каких-либо чисто практических умениях и навыках.

И ситуация с человеческим обществом в целом в этом плане обстоит крайне неблагоприятным образом. О чем,

собственно, уже писали мудрецы и тысячу лет назад, и две тысячи. Не говоря уже о классиках психологии и философии. Непонимание того, что тот или иной человек есть на самом деле, приводит к многочисленным и разнообразным иллюзиям и заблуждениям о самом себе, своих способностях и возможностях. А это не просто бесконечные проблемы и неприятности, а сотни миллионов драм и трагедий. Регулярно и бесконечно. И если еще на Востоке есть стереотип о необходимости и целесообразности привычки советоваться с действительно мудрым человеком (один человек на миллион населения), то на Западе такая традиция отсутствует в принципе. Да и статус мудреца имеет очень символическую ценность. Иначе говоря, даже сама возможность общения с мудрым человеком игнорируется в принципе. И результат получается почти всегда соответствующий.

Ведь, это только кажется, что почти все живут хорошо и правильно. А вот, когда анализ жизней идет на тысячи, то уже невольно, как бы само по себе, выявляется масса особенностей и закономерностей в этом деле. Оказывается, что правильно-то почти никто и не живет. Более того: даже относительно правильно никто не живет. Большинство, по большому счету, имеет весьма смутное представление о классических ценностях жизни. В том числе, и духовного характера. И так было всегда последние две с половиной тысячи лет. О чем неоднократно писали мудрецы и истинные аристократы ума и души. Не говоря уже об аристократах духа.

Минимально ощутимая мудрость присутствует лишь у двух-трех человек из тысячи. Остальные лишь тешат себя мыслью об ее наличии. И в связи с этим не предпринимают совершенно никаких существенных и адекватных усилий по ее обретению. И даже более того: непосредственно сталкиваясь с ней, в девяносто девяти случаях из ста категорически отвергают ее даже в самых символических количествах. Не говоря уже о существенных. Негативный консерватизм мощно сковал ум, душу и дух большинства людей. В связи, с чем прогноз относительно их жизни не просто не очень благоприятен, а очень неблагоприятен. По большому счету.

Ибо, неумение (да и нежелание) оперировать сложными понятиями и категориями философии жизни приводит к тому, что решение вопросов средней степени сложности и сложных, в подавляющем большинстве случаев, оставляет желать лучшего. Успех наблюдается лишь в простых вопросах житейского характера. Иначе говоря, мелкой суеты. Что, собственно, и создает иллюзию у большинства людей о своих мощных и глобальных возможностях по жизни вообще. Понятно, что ты живешь не хуже, чем твое непосредственное окружение. Но вопрос в том, а правильно ли это на самом деле? Это и не может быть правильным, ибо, большинство имеет предельно смутное представление о большинстве классических ценностей. В частности, о конструктивности и созидательности, зрелости и самодостаточности, гармоничности и мудрости, о самовоспитании и самосовершенствовании.

нии, об основных законах бытия, о закономерностях эволюции личности, о правильно любви к себе, об ответственности перед Высшими силами Вселенной.

Просто сложные вопросы жизни возникают в человеческой жизни не каждый день. А лишь периодически, спустя большие интервалы времени. И это создает иллюзию того, что неудачи в их решении не имеют ничего общего между собой. И вызваны лишь неблагоприятным стечением обстоятельств. Но дело в том, что результат более девяноста процентов неудачных решений в жизни большинства людей можно было предсказать четко и конкретно очень задолго до возникновения той или иной проблемной ситуации. Как, собственно, и сам факт ее возникновения. Для даже относительно мудрого человека это не составляет особого труда. Иногда, правда, в роли достоверного пророка может выступить и человек с хорошо развитой интуицией и проницательностью.

Но неумение и нежелание большинства людей увидеть истинные причины своих проблем и неприятностей приводит к их регулярному повторению. Конечно, это далеко не просто – взглянуть на себя объективно и бесстрастно. Самокритичность и самоанализ (не говоря уже, постоянный многогранный и изощренный самоконтроль) – это весьма редкие явления жизни. Непонимание истинной ценности мудрости приводит к тому, что большинство не стремится к ее обретению. Да и полностью игнорирует присутствие мудрого человека в



своей жизни, внося в нее, тем самым, громадный хаос, высокий уровень проблемности и драматичности. А жизнь имеет тенденцию, как минимум, повторять сложные экзамены, пока человек не научится эффективно решать сложные задачи. Сам или с помощью другого человека – это уже другая сторона медали. Мудрец – это подарок Высших сил обычным людям. Вопрос только в адекватном отношении к нему. У классического интеллигента ситуация обстоит существенно более оптимально, чем у большинства простых людей.