

Що е то Емпатия?



Емпатия /съчувствие/ е осъзнато разбиране на вътрешния свят или емоционалното състояние на друг човек. Способността да почувстваш и да разбереш човека срещу себе си независимо от това до колко гледната му точка съвпада с вашата. Отличителна особеност на емпатията е, че тя е свързана с широк спектър от емоции, независимо дали са от позитивния или от негативния регистър.

Емпатичен е този, който притежава способността да определи настроението на своя събеседник.

Но как да бъдем емпатични?

1. Трябва да започнем от себе си, като развиваме и изучаваме своите собствени чувства.

2. Внимателно да наблюдаваме събеседника си и да обръщаме внимание на мимиките, жестовете, тона на гласа, реакциите му. Всичко това ще ни помогне да определим неговото емоционално състояние и това какво преживява в дадения момент.

3. За да се ориентираме в чувствата и състоянието на събеседника, може даго попитаме: „Как се чувстваш?“ и други насочващи въпроси и изречения.

4. Да се „поставим в обувките на другия“, да усетим ситуацията през неговите чувства и емоции, без да съдим и оценяваме.

Емпатията прави отделния индивид и обществото като цяло по-добри, по-заедно и по-успешни. Емпатията помага в развиването на компетентности в сферата на общуването, в създаването на дълбоки лични взаимоотношения.

С малки стъпки към големи промени...

