

Empatia faktyczna i pozorna

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 08, sierpień 2014 00:00

Rafał Rudka

Odsłony: 3108

Czasem, w dobrej wierze, chcąc pocieszyć i wesprzeć osobę potrzebującą, popełniamy wiele błędów. Nie zawsze nasze reakcje są empatyczne, chociaż takie nam się wydają.

Osoba empatyczna to taka, która nie tylko potrafi odczuwać emocje innych ludzi, ale przede wszystkim potrafi zareagować w sposób, który będzie właściwą odpowiedzią na odczytane emocje drugiej osoby. Czasem, mimo szczerych chęci, nie reagujemy na emocje innej osoby w sposób właściwy, chociaż wydaje nam się, że jesteśmy empatyczni. Dotyczy to szczególnie sytuacji trudnych i przykrych dla danej osoby.

Pamiętaj, że osoba, która znajduje się w trudnej emocjonalnie sytuacji, nie oczekuje od Ciebie:

- rad,
- osądzania,
- pokazywania, że ktoś sobie lepiej poradził w podobnej sytuacji,
- bagatelizowania,
- filozofowania,
- amatorskiej psychoanalizy,
- użalania się nad nią,
- dociekania i dopytywania.

Takie zachowanie nie jest empatyczne. Zamiast tego staraj się okazywać zrozumienie dla jej emocji.

Choć czasem wydaje nam się, że reagujemy w sposób empatyczny, to w rzeczywistości nie musi tak być. Empatia to nie użalanie się nad kimś, udzielanie rad czy wypytywanie. To okazanie zrozumienia dla czyichś emocji.

Źródło: PARP