

Jak okazywać empatię rozmówcy.

Empatia poznawcza jest umiejętnością spojrzenia z perspektywy naszego rozmówcy, nie jest tożsama ze współodczuwaniem (inaczej zwanym też empatią afektywną albo emocjonalną). Nie czujemy tego co druga osoba, ale patrzymy z jej punktu widzenia. Empatii poznawczej możemy się nauczyć wraz ze wzrostem naszej samoświadomości.

Jednak w życiu codziennym często zdarza się nam okazać brak empatii naszym partnerom, rodzicom czy przyjaciołom/znajomym.

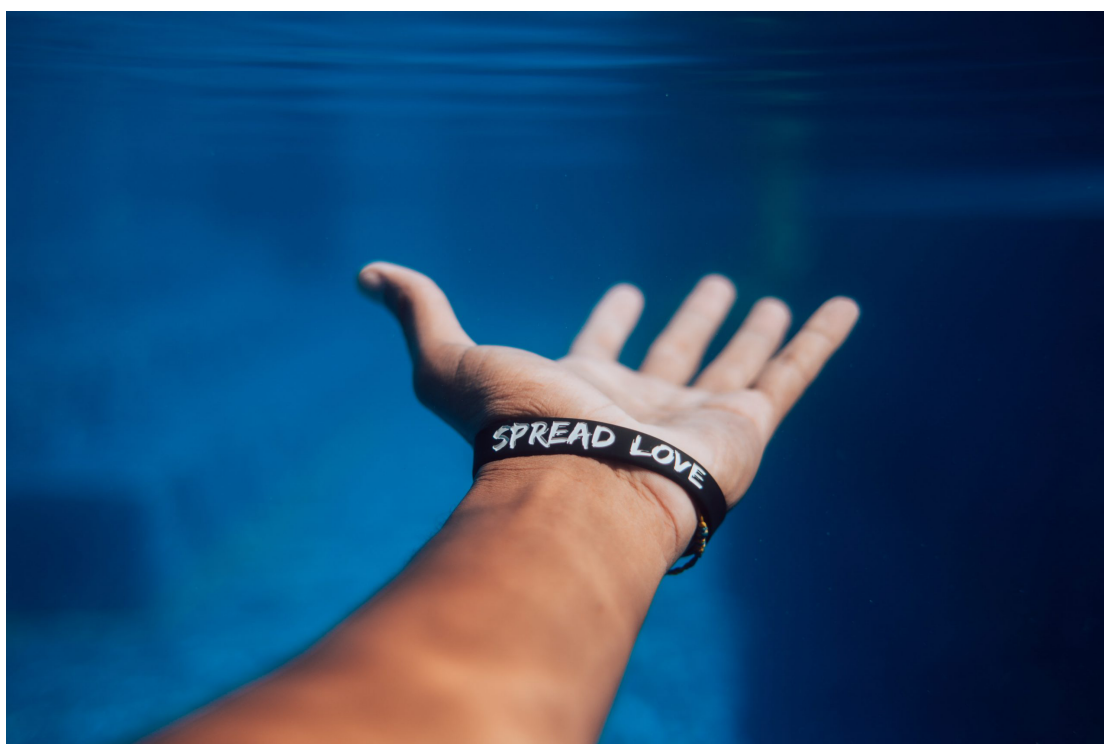


Oto kilka przykładów okazywania **empatii** rozmówcy:

1. Koleżanka opowiada Ci, że szef skrytykował jej prezentację, odpowiadasz, że twój mąż właśnie stracił pracę. Generalnie wydaje się, że w ten sposób okazujemy więź i zrozumienie, jednak tak naprawdę, właśnie pokazałyśmy koleżance, że nasz problem jest o wiele poważniejszy. A wystarczyło odpowiedzieć empatycznie: „Widzę, że jesteś zmartwiona, rozumiem, że boisz się utraty pracy. Gdybyś chciała porozmawiać, wiesz gdzie mnie znaleźć”.
2. Podobny przykład, przyjaciółka mówi ci, że pokłóciła się z nastoletnią córką, tobie przypomina się jakiś artykuł, na temat wpływu Instagrama na wzrost

agresji u 15-latków. I tak zmieniasz temat rozmowy i zaczynasz opowiadać koleżance treść artykułu. Jest to dość częste zjawisko – ktoś coś opowiada, a jego rozmówcy już nie słuchają, tylko przebiegają nogami ze zniecierpliwienia aby opowiedzieć własną historię na podobny temat. I tym samym olać osobę, która zaczęła rozmowę. A wystarczyło aby okazać empatię, odpowiedzieć koleżance: „Pokłóciłyście się z twoją córką? O co? Widzę, że ta sytuacja cię zestresowała”.

3. Bliska osoba nieśmiało rozpoczyna rozmowę słowami: „Miałam okropny dzień”, a my odpowiadamy „Nie martw się, jutro będzie lepszy dzień” i tym samym ucinamy rozmowę. Być może jest to osobą niepewna siebie, nie lubi się narzucać i zaczęła, bo liczyła, że dopytamy, co się wydarzyło. Ktoś może powiedzieć, że gdyby chciała od razu opowiedzieć co się stało, mogła jednak po prostu sprawdzać, czy zechcemy ją wysłuchać. Wystarczyło odpowiedzieć: „Co się stało?” Być może chciała jedynie dać upust swojej frustracji i odpowiedziałaby: „Już jest ok”, wtedy nie drążymy dalej, ale może chciałyby się wygadać życzliwej osobie.
4. Nieproszone udzielamy rad bądź krytykujemy rozmówców, zamiast ich po prostu wysłuchać. Np. koleżanka z pracy mówi „Nie mogę iść z wami dzisiaj do pubu, muszę zająć się swoją mamą/babcią”, na co my odpowiadamy jej „Już dawno powinnaś oddać ją do domu opieki, marnujesz sobie życie”. Nikt nas nie prosił jednak o naszą opinię dotyczącą czyjegoś życia i nie upoważnił do krytykowania swoich decyzji. W opisanej sytuacji powinniśmy odpowiedzieć: „Widzę, że jesteś znużona opieką, to musi być trudne, jak sobie radzisz?”. Inny przykład sąsiadka skarży się, że czuje się zmęczona, bo od dwóch lat nie była już na wczasach, a my odpowiadamy: „Wolny wybór” albo: „Kto chce jechać zawsze znajdzie sposób”. Powinniśmy w tej sytuacji po prostu uznać jej uczucia parafrazując jej słowa: „Już od dwóch lat nie byłaś na wczasach? Widzę, że zmiana otoczenia dobrze by ci zrobiła”



Podsumowując, aby okazać empatię nie udzielamy rad i nie krytykujemy.

Możemy powtórzyć to co usłyszeliśmy używając słownictwa rozmówcy, aby wiedział, że go słyszymy. Możemy podkreślić, że widzimy/rozumiemy, że jest zmartwiony. Dopytać o szczegóły i dodać, że gdyby potrzebował porozmawiać, to jesteśmy [tutaj](#).