

# EP 029

## EMPATIA



## SHOW NOTES

### OBIECTIV

> Dezvoltarea înțelegerii empatiei.

### ÎNȚELEGÂND EMPATIA

**Empatia** implică capacitatea de a înțelege emoțional ceea ce trăiește o altă persoană. În esență, empatia te pune în poziția altcuiva și astfel ajungi să simți ce simte celălalt individ. Ca oameni, suntem echipați cu "neuroni oglindă" care ne ajută să împărtășim experiențele emoționale și să devenim mai empatici față de ceilalți.

#### Simpatia vs Empatia vs Compasiunea

**Simpatia** implică mai degrabă o legătură pasivă, în timp ce **empatia** are de-a face cu o încercare mult mai activă de a înțelege o altă persoană. De asemenea, aceasta diferă de **compasiune** - ce ține de dorința de a ajuta și nu doar de a înțelege o altă persoană.

#### Empatia interpersonală vs Empatia socială

**Empatia interpersonală**, abilitatea de a simți pentru și cu o altă persoană, se bazează pe capacitatea noastră inconștientă de a imita fizic acțiunile altora. Aceasta se numește oglindire.

**Empatia socială** ne face să luăm în context viața altor oameni. Cum ar putea experiențele lor trăite să se bazeze pe istoria vieții lor? Care au fost modurile prin care viața lor a fost influențată de istoria grupurilor în care sunt membri, fie prin rasă, sex, etnie sau religie?

### DE CE LIPSEȘTE EMPATIA?

- 1. Suntem victime ale prejudecăților cognitive.** Deseori atribuim eșecurile altor persoane caracteristicilor lor interne, în timp ce propriile neajunsuri le legăm doar de factori externi.
- 2. Dezumanizăm victimele.** Ne gândim că indivizii care sunt diferiți de noi nu simt și nu se comportă la fel ca și noi.
- 3. Dăm vina pe victime.** Uneori, facem greșeala de a acuza victima pentru circumstanțele sale.

### DEZVOLTAREA EMPATIEI

- 1. Fă din ascultare o prioritate.** Ascultă nu numai cu urechile, ci și cu inima.
- 2. Împărtășește (în) sentimentele lor.** Pășește dincolo de tine să preiei emoțiile altcuiva pentru câteva momente.
- 3. Îndepărtează sau ușurează suferința cuiva luând măsuri.** Alătură-te durerii și adu optimism și speranță.

### APLICAȚIE

> Gândește-te la cineva care are nevoie de empatie chiar acum și aplică cei trei pași de mai sus să îl/o ajuți.

### RESURSE

- > Mai multe de la Dr Natanael Costea: [www.eq.org.au](http://www.eq.org.au)
- > Abonează-te pe [Apple Podcasts](#)
- > Abonează-te pe [Google Play](#)

### CONECTEAZĂ-TE

- > Facebook: [www.facebook.com/eq.org.au](https://www.facebook.com/eq.org.au)
- > Instagram: [www.instagram.com/eq.org.au](https://www.instagram.com/eq.org.au)

### PARTENER

[www.masatto.ro](http://www.masatto.ro)

