

EMPATIE

„Carl Rogers popsal účinek, který má empatie na své příjemce:

„Když... vás někdo skutečně slyší, aniž by vás soudil, přebíral za vás odpovědnost, snažil se vás formovat, je to úžasně dobrý pocit... Pokud mi někdo naslouchá a slyší mě, vidím svůj svět novým způsobem a můžu jít dál. Je překvapivé, že to, co se zdálo neřešitelné, najednou řešení má, když je vyslechnuto. Když vám někdo naslouchá, i ze zdánlivě neskonalých zmatků vyplyne relativně jasný proud.“ (Rosenberg 2022, s. 125)

1. Slovo *proud* zde může působit příliš ezotericky :-)
Napadá vás alternativní obrat, který vyjádří podstatu Rogersovy myšlenky?

NK. Řeč života. Kpt. 7: Empaticky přijímáme (**obsah**)

Přítomnost: Prostě nic nedělejte, jen tam buďte
Nasloucháme pocitům a potřebám
Parafrázování
Dál udržujeme empatii
Bolest snižuje naši schopnost se vcítit

Rámečky:

Empatie nám umožňuje „začít vnímat (svůj) svět novým způsobem a jít dál“.

„Prostě nic nedělejte...“

Čím více se nám podaří empaticky vcítit do druhých lidí, tím bezpečněji se cítíme.

Tím, že nasloucháme pocitům a potřebám druhých lidí, „říkáme hodně“.

Místo, abyste rozčilenému člověku vmetli do tváře „ale“, empaticky se vcíťte.

Když nasloucháme, jaké pocity lidé mají a co potřebují, přestáváme v nich vidět monstra.

Vcítit se do těch, kteří jsou nám nejbližší, může být obtížné.

Když se empaticky vcítíme do něčího „ne“, nebudeme si ho brát osobně.

Když chcete, aby se do hovoru vrátil život, přerušete ho tím, že se empaticky vcíťte.

Čím je znuděný ten, kdo poslouchá, tím je znuděný i ten, kdo mluví.

Lidé bývají raději, když je přerušíme, než když předstíráme, že je posloucháme.

Empaticky se vcíťte do ticha tak, že budete naslouchat pocitům a potřebám, které se za ním skrývají.

Empatie se skrývá v naší schopnosti být plně přítomni.