



BECOMING

OER 7 – Come essere empatci

MATERIALE DIDATTICO



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

COSA IMPARERAI IN QUESTO MODULO

Cos'è l'empatia?

Qual è la differenza tra una persona empatica e una che non lo è?

Consigli per una conversazione empatica

Cosa non fare durante una conversazione empatica

Cosa aiuta ad avere una conversazione empatica

COS'È L'EMPATIA?

- ▶ È la volontà di **sintonizzarsi sui sentimenti degli altri**, di notare i loro desideri inespressi e di **comprendere i loro bisogni**. Possiamo essere empatici anche con una persona che conosciamo appena.
- ▶ È una qualità molto apprezzata, che aiuta nella vita personale e professionale.
- ▶ Comprende stati emotivi come la **cura e il desiderio di aiutare gli altri**.
- ▶ **Non è compassione o pietà**. Solo perché ci dispiace per qualcuno non significa che proviamo empatia per lui.

COS'È L'EMPATIA?

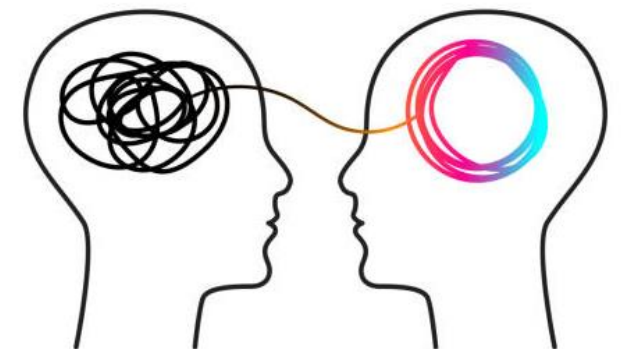
- ▶ È una **qualità fondamentale** per stabilire e mantenere relazioni interpersonali sane.
- ▶ La compassione per gli altri e la comprensione delle loro emozioni non solo aiutano a rafforzare le relazioni, ma arricchiscono anche l'"ascoltatore". **Gli permette di vedere le cose da una prospettiva diversa e di sviluppare la propria personalità.**
- ▶ Può essere **innato**, o si può **apprendere e allenare**.



UNA PERSONA EMPATICA E UNA PERSONA NON EMPATICA

► Persona empatica

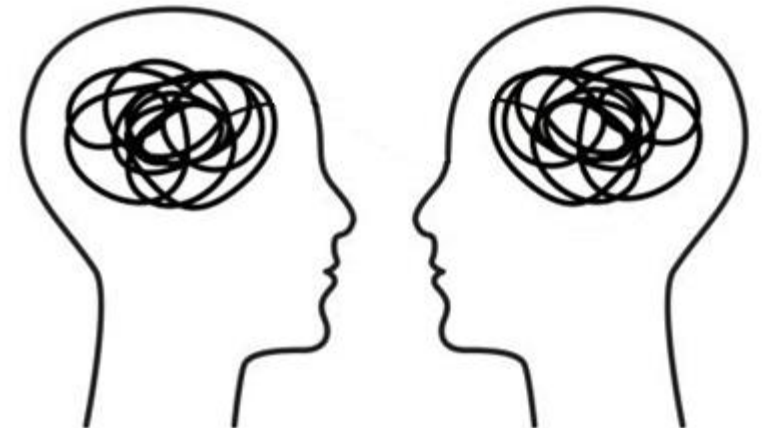
- tende ad essere molto popolare;
 - ha spesso buoni amici, relazioni con i colleghi, rapporti con il partner ed è stato un buon genitore;
 - può essere un buon comunicatore, il che le offre un'ampia gamma di opportunità di lavoro;
 - è spesso attenta, riflessiva, gentile e molto premurosa;
- comprende per lo più le emozioni degli altri, rispetta le loro motivazioni e la loro diversità;
 - sa leggere la mente degli altri dalle espressioni del viso;
 - è solito essere solidale e aperto.



UNA PERSONA EMPATICA E UNA PERSONA NON EMPATICA

► Persona non empatica

- non riesce ad entrare in empatia con gli altri;
- spesso non capisce gli altri e quindi è spesso frainteso lui stesso;
- una persona con un'empatia non sviluppata potrebbe non essere senza cuore, ma solo non capire i sentimenti degli altri e, probabilmente, non comprendere le proprie emozioni;
- non pensa al fatto che ci sono parole che possono ferire un altro, solo perché non feriscono lui.



CONSIGLI PER UNA CONVERSAZIONE EMPATICA

- ▶ Avere una conversazione empatica ed essere più empatici in generale non deve essere difficile. Prima di tutto, **riflettete sulle vostre emozioni, rispettate gli altri e le loro differenze, accettateli e ascoltateli.**
- ▶ Prendete spunto dai seguenti **consigli** e imparate le **tecniche di base** dell'ascolto attivo:



CONSIGLI PER UNA CONVERSAZIONE EMPATICA

1. Autoconsapevolezza

- Se volete capire meglio le persone, dovete prima **capire voi stessi**;
- Ciò che pensate di voi stessi o degli altri influenza le vostre emozioni, le emozioni influenzano il vostro comportamento e tutto questo insieme provoca la reazione di chi vi circonda;
- Siete voi a creare la vostra realtà.

2. Mettersi nei panni altrui

- Cercare di vedere il mondo con gli occhi dell'altro - essere empatici significa essere in grado di immaginarsi nei panni dell'interlocutore;
- Ognuno è unico nella sua diversità e va rispettato;
- Prendere sul serio gli altri, ascoltarli, esprimere comprensione anche se si è silenziosamente in disaccordo con loro.

3. Non valutare

- Ogni persona è esperta della propria vita, quindi non abbiamo il diritto di giudicare ciò che va bene per l'altra persona e ciò che non va bene;
- Non date consigli non richiesti, ma offrite solo la vostra opinione;
- Se volete valutare qualcuno, non descrivete la persona, ma quello che fa, e cercate di dirlo con un linguaggio positivo.

CONSIGLI PER UNA CONVERSAZIONE EMPATICA

4. Essere sinceri

- La **gentilezza porta gentilezza**: se siete premurosi, generosi e disponibili, renderete felice il vostro ambiente e apporterete cambiamenti positivi nella vostra vita;
- Inoltre, seguite la regola d'oro: «**Non fare agli altri ciò che non volete sia fatto a voi**».

5. Evitare pregiudizi

- Riflettere sui propri pregiudizi e cercare consapevolmente di evitarli quando si comunica con gli altri;
- Guardare l'altro **senza aspettative iniziali**;
- Dare all'interlocutore la possibilità di esprimersi, ascoltarlo, parlargli e poi farsi un'idea di chi è o di cosa vi sta dicendo.



COSA NON FARE DURANTE UNA CONVERSAZIONE EMPATICA

- ▶ **Molti modi di comunicare e di comportarsi** inviano all'altra persona il segnale che non è accettata, non è interessante per voi e potrebbe smettere di fidarsi con voi e di cercare la vostra compagnia. **Evitate in particolare i seguenti comportamenti:**
 - ▶ **Sminuire** - prendete sempre sul serio la persona e non sminuite la sua esperienza. Potreste non capire l'altra persona perché non siete nei suoi panni, ma rispettate pienamente ciò che vi sta dicendo.
 - ▶ **Consigli non richiesti** - persone diverse hanno esperienze di vita e personalità diverse, quindi qualcosa di diverso funziona per ognuno. In alcuni momenti, una persona non vuole sentire i vostri consigli e le vostre soluzioni, il che può causare pressione su di lui per intraprendere un'azione. Potrebbe quindi sentirsi non supportato, incapace e impotente.



COSA NON FARE DURANTE UNA CONVERSAZIONE EMPATICA

- **Etichettare** - se si dice spesso a una persona che è incompetente, ad esempio, questa si comporterà di conseguenza perché si identifica con il modo in cui viene percepita dal suo ambiente. Le persone determinano comunemente il proprio valore in base all'opinione degli altri.
- **Psicologizzare** - si tende a offrire spiegazioni o soluzioni basate sulla propria esperienza, ma purtroppo questo tende a spostare l'attenzione dal problema originale e non aiuta la persona.
- **Prendere il sopravvento sull'attenzione** - se le parole dell'altro risuonano molto con voi, potreste tendere a prendere il sopravvento sul suo argomento e iniziare a parlare di voi stessi. Tuttavia, questo comunica che non siete interessati all'altra persona.



COSA AIUTA AD AVERE UNA CONVERSAZIONE EMPATICA

- ▶ **Gli elementi dell'ascolto attivo** possono aiutare ad avere una conversazione empatica. Si tratta di rispondere continuamente durante la conversazione, dimostrando così la nostra partecipazione e accettazione dell'altro:
 - ▶ **L'ascolto silenzioso** - uno spazio necessario per la condivisione. È sufficiente dire di tanto in tanto che si capisce e si comprende.
 - ▶ **Incoraggiamento** - ad esempio con la frase "Credo che tu possa farcela" o "Puoi dirmi di più?".
 - ▶ **Parafrasare** - ripetere ciò che l'altro vi dice per esprimere la vostra presenza e comprensione.



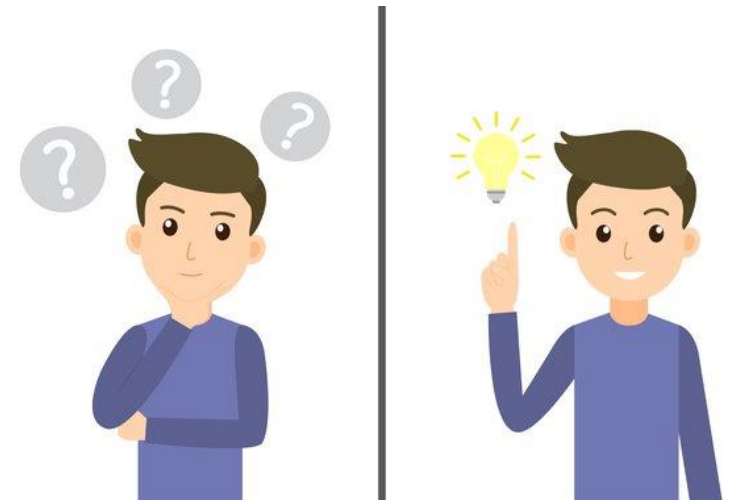
COSA AIUTA AD AVERE UNA CONVERSAZIONE EMPATICA

- **Normalizzare** - cercare di spiegare che va benissimo esprimere l'emozione e che altre persone nella sua situazione probabilmente farebbero lo stesso. Si dà alla persona la sensazione di essere normale e di non essere sola.
- **Apprezzamento** - dire all'altra persona che è coraggiosa, che è un buon padre, che sta facendo bene, ecc.
- **Dare un nome ai sentimenti e ai bisogni** - esprimere comprensione ancorando la persona al presente, ad esempio con frasi come "vedo che sei sconvolto" o "credo che tu abbia bisogno di aiuto in un momento come questo, puoi dirmi come posso aiutarti?".



COSA HO IMPARATO

- ▶ Nel perseguire l'empatia, è importante non **dimenticare noi stessi**.
- ▶ L'empatia ha anche i suoi **lati negativi**. Empatizzare con gli altri mettendo i loro problemi al di sopra dei nostri non è certo la soluzione giusta o sana. È sempre **più importante sentirsi bene con se stessi**.
- ▶ Essere una persona empatica comporta molti vantaggi e sarebbe sicuramente un peccato non provare a **immedesimarsi negli altri** almeno una volta ogni tanto e cercare di **capire le loro difficoltà**.



Hai appena completato questa unità
didattica.

Congratulazioni!



BE.CO.M.IN.G

Being in Continuous
Innovation and Growing

www.becomingproject.eu

Seguici sui social media:



Erasmus+ Programme – Strategic Partnership
Project n.: 2020-1-DE02-KA202-007507
Project title: BE.CO.M.IN.G | Being in
Continuous Innovation and Growing

Il partenariato

RegioVision
GmbH Schwerin



ilmiofuturo



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

