

LIBRIS

We know  
books

Patricia du Sorbier și Philippe Lebreton

# DEZVOLTĂ-ȚI EMPATIA!

50 de exerciții practice  
pentru relații armonioase  
și profunde

Traducere din limba franceză de  
Renata Ungureanu

philobia

Introducere.....	9
<b>I. Să definim noțiunea de empatie .....</b>	<b>13</b>
Exercițiul nr. 1. Câteva interviuri scurte .....	13
Exercițiul nr. 2. Cuvintele care se termină în „patie“ .....	15
Exercițiul nr. 3. Empatie sau compasiune? .....	17
Exercițiul nr. 4. Ascensiunea empatiei.....	19
Exercițiul nr. 5. Obiectiv: cel mai înalt nivel .....	20
Exercițiul nr. 6. Empatie sau manipulare .....	23
Exercițiul nr. 7. Îndrăznește să dai dovadă de empatie!.....	24
Exercițiul nr. 8. Liantul esențial în orice relație .....	26
Exercițiul nr. 9. Eu cu ce mă aleg? .....	28
<b>II. Unde te situezi pe scara empatiei.....</b>	<b>31</b>
Exercițiul nr. 10. Ești empatic? .....	31
Exercițiul nr. 11. Cartografiază-ți empatia! .....	33
Exercițiul nr. 12. Obstacolele interioare pe care trebuie să le depășești .....	34
Exercițiul nr. 13. Potrivire sau nepotrivire?.....	36
Exercițiul nr. 14. La naiba cu imaginația! .....	38
Exercițiul nr. 15. Către doctoratul în „empatie“ .....	39

III. Identificarea emoțiilor .....	43
Exercițiul nr. 16. Emoții și sentimente .....	43
Exercițiul nr. 17. Parada de etalare a emoțiilor .....	45
Exercițiul nr. 18. Fiecare emoție cu obiectivul ei .....	47
Exercițiul nr. 19. Sensul aparent al dedesubturilor .....	50
Exercițiul nr. 20. Prognoza mea interioară .....	51
Exercițiul nr. 21. Un jurnal personal .....	53
IV. Cultivarea autoempatiei .....	55
Exercițiul nr. 22. La vânatoare de nevoi .....	56
Exercițiul nr. 23. De la judecată la nevoie .....	57
Exercițiul nr. 24. Vorbește-ți în șoaptă! .....	59
Exercițiul nr. 25. O porție bună de aer .....	61
Exercițiul nr. 26. Un cadou nu chiar dezinteresat .....	63
Exercițiul nr. 27. De la interes la autoempatie .....	64
V. Cum adoptăm o altă perspectivă .....	67
Exercițiul nr. 28. Harta reprezintă toată aria (de interes)? .....	68
Exercițiul nr. 29. Dintr-un alt unghi .....	69
Exercițiul nr. 30. În pielea altuia .....	70
Exercițiul nr. 31. Eu, eu, eu... sau tu! .....	72
Exercițiul nr. 32. Un eu aflat sub acoperire .....	73

VI. Cum să ne conectăm la celălalt... și să rămânem așa! .....	75
Exercițiul nr. 33. Ești bine intenționat? .....	75
Exercițiul nr. 34. Pentru un interogatoriu pus la punct .....	78
Exercițiul nr. 35. Un ecou pozitiv .....	79
Exercițiul nr. 36. Oglindă, oglinjoară... ..	81
Exercițiul nr. 37. De la distanța potrivită .....	83
Exercițiul nr. 38. Dă glas! .....	85
Exercițiul nr. 39. Contagiunea emoțională .....	86
Exercițiul nr. 40. E rândul tău! .....	88
VII. Exersarea talentelor empaticе .....	91
Exercițiul nr. 41. Despicarea firului în patru .....	91
Exercițiul nr. 42. Caut urgent garsonieră! .....	93
Exercițiul nr. 43. Rutina zilnică: navetă, muncă, casă .....	95
Exercițiul nr. 44. Nu, n-ai fost în locul meu .....	96
Exercițiul nr. 45. Ping-pong: niciodată într-o relație de cuplu .....	97
Exercițiul nr. 46. Când crește tensiunea .....	99
Exercițiul nr. 47. Crize adolescente .....	101
Exercițiul nr. 48. Bunica se plânge .....	102
Exercițiul nr. 49. Un desert ratat .....	103
Exercițiul nr. 50. Colega ta paranoică .....	105
Concluzie .....	107
Lecturi suplimentare .....	109

## Capitolul I

SĂ DEFINIM NOȚIUNEA  
DE EMPATIE

„Când omul se uită la floare, floarea îi surâde.“

– koan Zen

Empatia este o noțiune complexă. Chiar dacă în zilele noastre auzim adesea vorbindu-se despre empatie, nu înseamnă că oamenii și înțeleg despre ce vorbesc. De multe ori, empatia este confundată cu simpatia sau compasiunea, iar unii o asociază chiar și cu manipularea...

Cu toate acestea, empatia constituie una dintre cele mai importante părghii pentru o comunicare armonioasă și fluidă. Dozată în mod corespunzător, ea este mielea din cadrul unei relații.



## Exercițiul nr. 1. Câteva interviuri scurte

Foarte în vogă în momentul de față, cuvântul „empatie“ se folosește frecvent în mass-media. Dar ce înseamnă el, mai exact? Începe prin a nota pe hârtie propria ta definiție a empatiei.

**Răspunde la următoarea întrebare, apoi mai întreabă cel puțin alte două persoane dintre cele apropiate, după care notează și răspunsurile acestora.**

Ce sens are pentru tine cuvântul „empatie“?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Comentariu



Iată aici și un eșantion de răspunsuri pe care este foarte probabil să le fi obținut:

- să simți ce simte celălalt;
- să îi împărtășești emoția;
- să simți compasiune;
- să te identifici cu celălalt;
- să te pui în locul celui alt;
- să îl înțelegi pe cel de lângă tine;
- să știi ce anume simte celălalt.

Se poate să ți se pară că toate aceste sugestii seamănă mult între ele, dar în realitate, primele patru nu au deloc legătură cu empatia, iar ultimele trei rămân prea vagi.

Empatia este capacitatea de a te pune în locul celuilalt, însă fără a simți suferința acestuia. În consecință, să dai dovadă de empatie constă în a căuta să îl înțelegi pe celălalt, să te pui în pielea lui, dar fără să te identifici și, mai ales, fără să fuzionezi cu el.

„Să fii empatic înseamnă să înțelegi emoțiile celor din jur rezonând în interiorul tău, să simți în mod intuitiv care sunt sentimentele lor, intensitatea și cauza acestora.”<sup>1</sup> Mai înseamnă și ca, atunci când este cazul, să-ți ajuți interlocutorul să-și înțeleagă mai bine emoția și să își perceapă cu mai multă acuratețe universul interior.



## Exercițiul nr. 2. Cuvintele care se termină în „patie”

Empatie, apatie, simpatie, antipatie... Toate aceste cuvinte au în comun rădăcina conceptului grecesc *pathos*, însemnând „sentiment, pasiune, suferință, ceva ce se simte...” Ca atare, prefixul le dă un sens.

**Citește textul următor și identifică răspunsurile ce denotă antipatie, apatie, empatie și compasiune.**

Marie îl duce pe fiul ei, Paul, într-un parc de distracții. Încă de la distanță, copilului îi fură ochii un balon umflat cu heliu, unul uriaș, cu capul lui Mickey Mouse, singurul de acest fel, pe care bineînțeles că și-l dorește din toată inima. Ca să-i facă pe plac, mama i-l cumpără și i-l dă copilului să-l țină în mână. Până când mama plătește și primește

<sup>1</sup> Claude Steiner, *L'ABC des émotions*, InterÉditions, 2011.

restul, Paul dă drumul balonului, după care începe să plângă din toți rărunchii, după cum era de așteptat.

Mama îi spune:

- „Of, și era singurul balon cu Mickey, n-am cum să-ți mai cumpăr unul la fel...”
- „Balon nesuferit! Dragul meu, îmi pare atât de rău, și eu sunt supărată...”
- „Hai, nu mai plânge: dacă l-ai fi ținut mai bine, n-ar fi zburat!...”
- „Of, ce necaz! E normal să te superi, îți plăcea atât de mult balonul acela...”

## Soluție și comentariu



**Răspuns apatic: 1.** Un om apatic este indiferent la ceea ce simte celălalt. Prefixul „a” înseamnă „fără, lipsit de”. În varianta aceasta de răspuns pe care îl dă Marie, care se vrea rațională și realistă, nu se ține cont de tristețea lui Paul, care este negată din start. Cel mai probabil, regretul că și-a pierdut balonul va dura ceva mai mult în cazul lui Paul. În plus, pornind de la tonul folosit de propria mamă, copilul poate la fel de bine să se și înfurie de-a binelea...

**Răspuns ce denotă compasiune: 2.** Un om plin de compasiune îl înțelege pe celălalt și îi împărtășește sentimentele. Prefixul „com” înseamnă „cu”, presupunând o molipsire emoțională. Mama lui Paul, aflându-se într-o puternică proximitate relațională cu fiul ei, este, de fapt, la fel de tristă ca el. Copilul se va simți mai înțeles și mai puțin singur. Atenție, însă, căci simpla împărtășire a sentimentelor celuilalt, uneori prin prea multă implicare, ne împiedică să îl ajutăm să își schimbe starea emoțională.

**Răspuns antipatic: 3.** Persoana antipatică respinge sau minimizează ce simte celălalt. Prefixul „anti” se referă la refuz, la împotrivire. În cazul nostru, sentimentele mamei au prioritate. Iar asta contravine nevoilor lui Paul, care nu primește niciun fel de înțelegere sau alinare pentru tristețea sa. Practic, starea lui proastă va persista. Este posibil să se simtă și vinovat, din pricina acuzației că a pierdut balonul.

**Răspuns empatic: 4.** Un om empatic înțelege ce simte celălalt chiar și fără să simtă, la rândul său, același lucru. Prefixul „em” se referă la identificare, înglobare. Spre deosebire de compasiune, aici nu există molipsire (adică implicare) emoțională. Se distinge o puternică diferență între ceea ce trăiește Paul și ce simte mama sa. O asemenea atitudine îi permite copilului să aibă sentimentul că este ascultat și recunoscut.

Pentru Serge Tisseron, empatia vizează atât planul cognitiv, cât și cel emoțional, fiind vorba despre capacitatea de a înțelege punctul de vedere al celuilalt, dar și ce simte acesta. Pentru Boris Cyrulnik, empatia este „abilitatea de a înțelege emoțiile celorlalți și de a se îngriji de ele”.



### Exercițiul nr. 3. Empatie sau compasiune?

Se pare că ai ghicit – nu e chiar simplu să faci diferența între empatie și compasiune, cele două fiind adesea confundate.

**Citește frazele următoare și identifică în ce registru se regăsește fiecare: compasiune sau empatie.**

- 1 „Îți înțeleg tristețea, am trecut și eu prin ceva asemănător anul trecut. E tare greu pentru părinți când un copil nu ia bacalaureatul.“
- 2 „Cu siguranță îți e greu, mai ales acum, cu întârzierile astea la mijloacele de transport, cu greve și toate cele... Îți trebuie mult curaj, îți spun sincer, te admir...“
- 3 „Îl apreciez mult pe Quentin și mă bucur că mi-e ginere.“
- 4 „Tare milă mi-a fost de Marina când i-au scos măseaua de minte...“
- 5 „Normal că te derutează toate acestea, uneori e indicat să procedezi într-un anumit fel, iar în ziua următoare trebuie să faci exact opusul. Nici nu mai știi ce direcție să alegi.“

## Soluție și comentariu



### **Compașiune: frazele 1, 3 și 4. Empatie: frazele 2 și 5.**

O persoană cu compasiune încearcă aceleași emoții (bucurie, tristețe, teamă, furie...) pe care le experimentează cei din jurul ei. În felul acesta, ea împărtășește aspirațiile și dorințele interlocutorului. În același registru se regăsește și compasiunea, însemnând capacitatea de a simpatiza cu celălalt la suferință, durere etc.

În schimb, un om empatic înțelege punctul de vedere al celuilalt, păstrându-și-l pe al său. Există o distanță față de acel om, care lipsește în cazul compasiunii. Ca să fii empatic și să-l înțelegi pe celălalt, nu e nevoie să ai aceleași obiective cu el și nici măcar să îi porți respect.

De aceea, după cum subliniază Gérard Jorland, filosof francez expert în acest domeniu, putem fi „empatici fără a fi neapărat

miiloși, la fel cum putem da dovadă de compasiune, în lipsa empatiei?”.



## Exercițiul nr. 4. Ascensiunea empatiei

Cu siguranță ți s-a întâmplat să-i spui cuiva: „Da, exact așa stau lucrurile. Ai înțeles perfect!” – probabil pentru că, în timpul discuției, interlocutorul a dat dovadă de un excelent nivel de empatie. Practic, și empatia poate fi mai mult sau mai puțin intensă.

**Citește textul de pe pagina următoare și clasifică variantele de răspuns de la cel mai puțin empatic la cel mai plin de empatie.**

Valerie e copleșită. Astăzi, parcă toate îi ies pe dos, nenorocitul ăsta de software s-a blocat, clienții se plâng, șeful e nervos, iar gemenii ei tocmai au făcut vârsat... Una dintre colege, care îi asculta mereu toate problemele, trece prin dreptul ei și-i spune:

1. „Hai, curaj, o să treacă!”
2. „Îmi imaginez că trebuie să te simți tare descurajată, poate chiar neliniștită... Ți s-au adunat toate pe cap: și munca, și copiii! Chiar cred că ți-e greu cu toate... Mai ales că ție îți place să fii stăpână pe situație și să le faci pe plac celor din jur, sigur te simți singură și te întrebi ce poți face ca să le rezolvi pe toate!”
3. „Of, și programul, și clienții, și șeful, și copiii... toate pe capul tău, e deja prea mult!”

<sup>2</sup> Alain Berthoz și Gérard Jorland (dir.), *L'empathie*, Éditions Odile Jacob, 2004.