

LBRIS

We know
books

©2026, Nadia-Simona Comanici

Toate drepturile rezervate.

Orice reproducere, totală sau parțială, a acestei lucrări, fără acordul scris al autoarei, este strict interzisă și se pedepsește conform Legii dreptului de autor.

Corectură: Aniela Ostache

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
COMANICI, NADIA

Empatia ca busolă : cum să recunoști nevoile din spatele cuvintelor și să transformi auto-critica în auto-compasiune /
Nadia Comanici - profa de girafeză. - Iași : PIM, 2026
ISBN 978-630-385-014-6

159.9

editura pim

Editură acreditată CNCSIS – 66/2010
Strada Smârdan, nr. 76, Iași – 700399
Tel.: 0730.086.676, 0732.430.407
email: tipografiaiasi@pimcopy.ro
www.pimcopy.ro



Nadia Comanici - Profa de Girafeză

Empatia ca Busolă

Cum să recunoști nevoile din spatele cuvintelor
și să transformi auto-critica în auto-compasiune.

editura pim
Iași, 2026

Cum te va ajuta această carte?

În primul rând te vei înțelege mai bine pe tine - să te critici mai puțin și să te asculți mai bine. Să fii mai prezent și mai conștient în viața ta.

Să înțelegi mesajele emoțiilor tale și să iei decizii mai împăcate și mai conectate cu adevărat la tine și la cei dragi.

Apoi, te va ajuta să îi auzi mai bine și pe ceilalți, cu reală empatie (nu din obligație, milă sau frică). Să te exprimi autentic, fără a răni pe nimeni - nici pe copii, nici pe partenerul, părinții sau colegii tăi. Și nici pe tine, evident.

Vei descoperi cum să nu mai iei lucrurile și replicile tăioase personal, ci să vezi că de fapt în spatele cuvintelor "contondente" sunt doar oameni îndurerați care nu știu cum să-ți spună altfel, că ar vrea să contribuie la bunăstarea lor.

Evident, asta nu înseamnă că e ok să accepți orice comportament, dimpotrivă, vei învăța cum să comunici autentic și empatic și să pui limite cu compasiune, pentru a rămâne în siguranță emoțională.

Să ai parte în această călătorie de tot ceea ce este de folos sufletului tău!

Cum ar face empatia o diferență pentru tine?

Te invit să scrii câteva intenții acum, înainte de a continua.



CAPITOLUL 01

EMPATIA - DE LA MIT LA REALITATE

„Empatia se naște din capacitatea noastră de a fi prezenți fără a judeca.”

Marshall Rosenberg

„Dacă îmi mai spui încă o dată ce ar trebui să fac, îți închid telefonul.”, îi spusese Danaei, una dintre cele mai vechi prietene ale mele, din liceu.

Ne știam de mai bine de 20 de ani și deși ne auzeam o dată la câteva luni și eram la peste 400 de km distanță, când ne sunam era ca și când ne-am fi auzit ultima dată cu o zi înainte.

Totuși de această dată ceva a fost diferit. Era prima mea zi de naștere după divorț. Mă sunase să-mi ureze la mulți ani și mă întrebase cu câteva minute înainte ce mai fac.

“Ce să fac?”, i-am răspuns atunci, “Stau în pat și n-am chef de nimic. E ziua mea și n-am cu cine să mă bucur. Cu ce am greșit de am ajuns aici?”

“Nadi, nu vorbi așa. Viața e frumoasă și ai atâția prieteni. Nu sta în casă, ieși și bucură-te de ziua ta”, îmi spuse ea cu o voce calmă.

“Da, am prieteni și fiecare e cu treaba sa. Azi e zi liberă și deși m-au sunat să-mi zică la mulți ani, fizic nu e nimeni cu mine. Toți au alte planuri, alte priorități”, am continuat eu.

Cu fiecare cuvânt pe care îl rosteam, ochii mi se împăienjneau mai mult cu lacrimi. Nu voiam să las șiroiul să curgă iar. Nu azi. Nu de ziua mea.

Plânsesem destul zilele trecute. Am strâns tare buzele, am încleștat dinții și cu un nod în gât am oprit cuvintele și lacrimile.

“Nadi, tu ești o femeie deșteaptă, frumoasă și cu suflet mare. Va fi bine, o să-ți găsești pe cineva care să te aprecieze pentru cine ești și să fii fericită. Nu mai fi tristă!” continuă ea, cu o voce mai energică decât cea de dinainte.

“Dacă îmi mai spui o dată ce să fac, îți închid telefonul” am spus eu dintr-o suflare. “M-am saturat să îmi spună toți ce ar trebui să fac, cum ar trebui să mă simt și cât de minunată sunt. Dacă sunt așa de minunată, de ce sunt singură?”

La capătul telefonului am auzit un oftat greu. Apoi o pauză de câteva secunde.

“Nu știu, Nadi. Nici nu știu ce să-ți zic”, a rupt ea tăcerea. “Mi-e așa de greu, de aici, de departe să-ți fiu alături. Dacă aș fi lângă tine te-aș strânge în brațe, dar nu sunt acolo și nu știu ce să-ți zic ca să-ți fie mai bine. Mă doare să te văd atât de tristă și aș vrea să pot lua durerea asta de la tine.”

“Știi, n-am nevoie să ieși durerea de la mine. Că e durerea mea. Am nevoie doar să mă ascuți. Fără să-mi spui ce ar trebui sau ce nu ar trebui să fac. Fără să-l judeci pe el sau pe mine. Doar să mă ascuți. Atât”, am spus dintr-o răsufare. Am respirat din nou și cu o voce tremurândă am întrebat-o: “Mă poți asculta?”

“Da, sigur. Te ascult, spune-mi tot ce ai pe suflet”, mi-a confirmat ea cu blândețe și calm.

Jumătate de oră am vorbit întruna. De partea cealaltă a telefonului auzeam doar câte un oftat, un “aha” sau “te aud”. Deși până la urmă am plâns, la finalul conversației m-am ridicat din pat și mi-am făcut un ceai, fără să-mi zică ea asta.

Apoi am coborât la magazin și mi-am cumpărat o prăjitură, o lumânare și m-am sărbătorit eu. Pentru că merit să mă celebrez chiar și dacă fizic nu e nimeni lângă mine.

Și realitatea e că niciodată nu sunt singură. Mă am pe mine, îl am pe Dumnezeu și dacă cer, pot avea și prieteni aproape de suflet, chiar dacă fizic sunt la distanță.



Sunt convinsă că ți s-a întâmplat și ție să treci prin situații similare, când erai trist, agitat sau îndurerat și tot ce ai fi avut nevoie era să fii ascultat, nu-i așa?

Te invit să notezi, din viața ta

1. O situație în care interlocutorul ți-a spus ce să faci (sau să nu faci), cum ar trebui să te simți (sau să nu te simți) sau te-a întrerupt, "furând" microfonul ca să povestească despre cum a făcut el într-o situație similară.



2. O altă situație în care interlocutorul te-a ascultat cu atenție și blândețe și ai putut să zici tot ce aveai de spus.



3. Care a fost reacția ta, la fiecare din aceste situații?

a) inima ta a rămas deschisă, te-ai exprimat și ai putut să găsești soluții care să te împuternicească într-adevăr?

b) ai ales să nu mai spui ce voiai să zici, să te închizi în tine și mai mult și te-ai afundat în durere?



Ce au de fapt oamenii nevoie când le e greu?

De multe ori, oamenii cred că ajută când dau sfaturi. Și poate chiar le dau cu intenții bune. Însă de cele mai multe ori, când ceva te doare, nu de sfaturi ai nevoie, nu?

Ci mai degrabă de a fi ascultat, de a avea un spațiu sigur, în care să te poți exprima, fără frică și fără judecată.

Să fii tu, așa cum ești, cu toate emoțiile și nevoile tale. Să găsești soluțiile care funcționează pentru tine, în viața ta.

Cum ajută empatia?

Magia empatiei constă în faptul că atunci când oamenii sunt ascultați cu adevărat, ei se pot conecta la resursele interioare remarcabile pe care le au deja în ei, și pot să-și găsească propriile răspunsuri.

Aș putea vorbi ore în șir despre ce e și ce nu e empatia, însă **empatia se simte**. Este sau nu este. Sunt convinsă că și tu ai simțit-o (sau nu ai simțit-o) în situațiile pe care le-ai notat mai sus.

Totuși, nu aș putea scrie o carte despre empatie fără a clarifica ce e aceasta, pentru că din experiența mea, empatia este prost înțeleasă – aproape toți cursanții mei vin la curs crezând că sunt empatici și își dau seama că nu sunt.

Pentru că vezi tu, "Harta nu e teritoriul" și cel mai probabil ce înțelegi tu prin "empatie" are ceva diferit de ceea ce înțeleg eu prin "empatie". Sau ceilalți din viața ta.

Așa că hai să începem de aici – aliniindu-ne definițiile.

Ce înseamnă empatia pentru tine?

Te invit să scrii câteva minute despre cum vezi tu empatia acum, înainte de a continua citirea acestei cărți – căci s-ar putea să-ți schimbi perspectiva ulterior.

1. Ce i-ai zice unui copil de 5 ani că e empatia?



2. Care sunt 3 situații în care ai nevoie de empatie?



3. Pe o scară de la 1 la 10, cât de empatic ești de obicei?



4. Când / cu cine îți e greu să fii empatic?



5. Hai să ne jucăm un pic – din lista de comportamente de mai jos, bifează-le pe acelea care crezi că sunt o dovadă de empatie, între Maria și Ion:

☐ În timp ce Maria povestește despre cât de greu i-a fost să găsească un oftalmolog bun, Ion intervine și îi spune că și el a pățit ceva similar, în urmă cu 2 ani, cu un cardiolog.

☐ După ce Ion a primit o amendă mare pentru depășirea limitei de viteză, Maria îi zice: “Putea fi mai rău. Măcar nu ți-au luat carnetul.”

☐ În vizită, Maria completează frazele lui Ion, ca să spună mai repede ce vrea să zică.

☐ Ion duce gunoiul pentru a treia oară pe săptămâna asta, bombănind ușor, căci era rândul Mariei să facă asta.

☐ Maria îi spune lui Ion că s-a certat cu o colegă de la muncă și Ion îi dă sfaturi despre ce ar trebui să facă pentru a rezolva situația.

Ce este empatia de care vorbesc eu?

Empatia este atunci când asculți cu toată ființa ta. Este acel spațiu pe care îl oferi cuiva, pentru a se putea exprima deplin. Unde poate spune tot ce simte și ce are nevoie, fără a fi judecat, criticat, întrerupt sau pedepsit.

Este prezență și atenție – să fii 100% acolo, cu toată ființa, pentru acel om, ascultând dincolo de cuvinte.

Mulți mă întreabă ce ar trebui să facă pentru a fi mai empatici. Culmea e că nu trebuie să faci nimic pentru celălalt sau în locul lui, ci doar să fii alături, să asculți.

Să taci și să-l asculți cu adevărat pe celălalt, ca să descoperi cum e pentru el experiența prin care trece, fără a presupune sau a compara cu povestea ta.

Empatia înseamnă să-i vezi celuilalt durerea și din acel spațiu al vulnerabilității și al sincerității, să-i validezi emoțiile și nevoile.

Empatia presupune că suntem pe picior de egalitate. Eu sunt ok și tu ești ok. Fiecare e capabil să-și trăiască viața și are resursele de care are nevoie, în sine.

Oferind empatie, creezi contextul în care cel care vorbește se poate conecta la sine și astfel să-și găsească propriile soluții, împuternicindu-se cu adevărat.

Nimeni nu poate simți ce simte altcineva, pentru că fiecare e doar în corpul său. Dar ne putem conecta la umanitatea noastră comună, căci toți avem aceleași nevoi.

Ca să rezumăm, ce nu este empatia:

- ⊗ **judcățile** - bun / rău sau corect / incorect / greșit
- ⊗ **criticile** - „numai tu puteai să faci așa ceva”
- ⊗ **comparațiile** - „de ce nu ești ca X?”
- ⊗ **etichetele** - „ești prea plângăcios / leneș”
- ⊗ **minimizarea** - „nu te plânge, că nu e mare lucru”
- ⊗ **pedepsele și recompensele** - „meriți doar dacă...”
- ⊗ **întreruperile sau schimbarea subiectului**
- ⊗ **simpatia** („săracul de tine, măcar nu e așa rău...”)
- ⊗ **impunerile / ordinele / așteptările** - „ar trebui să...”

Aproape toți cursanții mei consideră că sunt empatici. Până când ajungem la sesiunea despre empatie și după primul exercițiu își dau seama că de fapt... nu sunt prea empatici.

La exercițiul cu Maria și Ion de mai devreme, nici unul dintre scenariile nu era cu empatie. Tu câte ai bifat?

Dacă va fi să ai și tu aceeași conștientizare, că nu ești atât de empatic pe cât credeai, mi-aș dori să o faci cu blândețe față de tine, nu cu rușine sau vinovăție.

Pentru că tot ceea ce facem, facem pentru a împlini o nevoie - cu succes sau nu. Pe cât de bine putem, cu ce resurse avem în acel moment și cu ce știm.

Așa că, dacă îți dai seama că nu ai fost empatic și te simți vinovat, te invit să reflectezi la următoarele 3 adevăruri universale umane:

Cele 3 adevăruri umane despre empatie:

1. **Nu poți oferi din ceea ce nu ai** - nu poți oferi empatie dacă rezervorul tău de empatie e gol.
2. **Nu poți oferi când tu ești în durere** - când pe tine te doare, nu mai e loc în inima ta și de durerea altcuiva.
3. **Nu poți oferi din ceea ce nu știi să folosești** - nu poți oferi empatie dacă nu ai primit-o niciodată, cu adevărat și nu ai învățat de la nimeni cum să o oferi.