

Žádoucí x nežádoucí



EMPATIE



Poskytuji pozornost
problému druhého i
adekvátní okamžitou pomoc

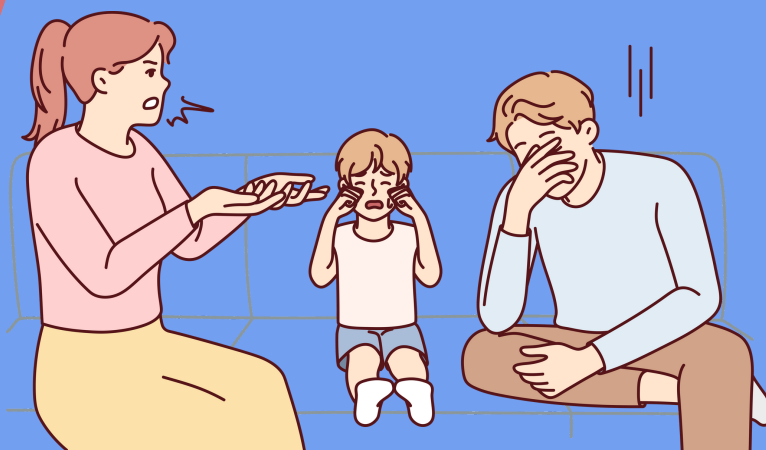


Neignorují pocity druhého, ani
když podle mě nejsou na místě

Poslouchám
bez vyrušování



Problémy druhých
nezlehčuji, ani nesrovnávám
s vlastními



EMPATIE:

několik praktických pravidel

- Pocity druhých vnímám s plnou pozorností a snažím se jim porozumět, ovšem nepřejímám je. Jedině tak si mohu uchovat racionální náhled a být druhému ku prospěchu - jako průvodce náročnou situací, nebo "vrba".
- Nesrovnávám náročnou situaci druhého se svou vlastní, poskytuji pozornost člověku, který je právě ve své náročné situaci a neobracím jeho pozornost na sebe.
- Neignoruji projevy náročných emocí druhých, ani když s nimi nesouhlasím.
- Nezlehčuji náročnost situací druhého člověka poukazováním na svoji "mnohem těžší / horší / náročnější situaci".
- Nenechám se unést silnou emocí druhého, jeho emoce je pouze jeho a já mám zase ty své. Na náročnou emoci druhého mohu reagovat soucitem - tak ulevím druhému, ale zachovám si svůj nadhled a energii, kterou mohu dál nabídnout druhému, nebo využít pro sebe ve své náročné situaci.

