

EMPATIE

Empatia este capacitatea și dorința de a recunoaște și de a înțelege sentimentele, gândurile și emoțiile unei alte persoane și de a te pune în poziția celeilalte persoane. Pe baza cercetărilor recente efectuate de psihologul Paul Bloom, acest lucru poate duce la reflexe empatice, cu alte cuvinte, empatia poate avea ca urmare apariția unor sentimente de răzbunare iar empatia empatică ne motivează să ajutăm mai degrabă persoanele asemănătoare nouă decât pe cele care sunt diferite, de ex. cele cu culoare diferită a pielii. Din acest motiv, Bloom face o distincție clară între empatie și compasiune: "Empatia înseamnă: simt ceea ce simte cealaltă persoană. Compasiunea înseamnă: am grijă de celălalt, am grijă de el".

La punctul 5.4 din Codul internațional de etică, care constituie parte integrantă a înțelegerii asistenței sociale, se afirmă: "Asistenții sociali ar trebui să acționeze în relația cu persoanele care le utilizează serviciile cu compasiune, empatie și atenție". Cererea este, prin urmare: "Asistenții sociali ar trebui să îi trateze pe cei care e folosesc serviciile cu compasiune, empatie și înțelegere."⁴

Plan de discuție: Empatia și compasiunea

- Ce este empatia?
- Care este diferența între empatie și compasiune?
- Ce înseamnă compasiunea și empatia?
- Cum ne dezvoltăm empatia?
- Poți fi mai sensibil? Dacă da, cum?
- Ce sunt reflexele empatice?
- Care este legătura dintre înțelegere și empatie?

Exercițiu: Empatia – oferirea de feedback pozitiv

- Participanții grupului se așază pe scaune, formând un cerc. Pe o foaie A4 (format landscape) fiecare persoană își scrie numele. Într-o singură propoziție, fiecare participant oferă un feedback pozitiv. Se va acorda o atenție deosebită formulărilor concrete, de genul "Ceea ce îmi place la tine este faptul că întotdeauna îmi împrumuți pixul tău". " Ceea ce îmi place la tine este faptul că niciodată nu râzi de mine."
- Secțiunea hârtiei care a fost scrisă este apoi împăturită (tip evantai) astfel încât să nu poată fi citită de următoarea persoană.
- Scopul exercițiului este acela de a exprima aprecierea și de a acorda un feedback pozitiv fiecărei persoane dar și de a formula propriile sentimente sau judecăți de valoare într-o singură propoziție.

⁴ <https://www.bewaehrungshilfe.de/wp-content/uploads/2013/02/Internationaler-Code-of-Ethic.pdf>
Accessed 04.06.2018

Puneți-vă în postura altei persoane

Punerea în postura altor persoane înseamnă, printre altele, încercarea de a înțelege dorințele, problemele și nevoile celorlalți. Empatia reprezintă capacitatea de a empatiza. Empatia ne ajută să înțelegem sentimente cum ar fi teama, durerea, durerea celorlalți iar probabilitatea de a ajuta în astfel de situații este mult mai mare decât crearea unor astfel de situații noi înșine. Există o legătură între abilitatea de a empatiza și utilizarea problematică a internetului?

Pentru a-i înțelege mai bine pe ceilalți, pentru a le evalua și a le recunoaște motivele care stau la baza acțiunilor acestora, acordăm de asemenea o atenție deosebită și comunicării non-verbale: aspectul, postura, gesturile etc. Comunicarea non-verbală este parte importantă a interacțiunii sociale și poate semna pentru alte persoane: "Vă înțeleg fără cuvinte" sau "simt cum vă simțiți". Dar cum regăsim acest lucru pe Internet?

Plan de discuție: Puneți-vă în postura altei persoane

- Vă puteți imagina cum ar fi dacă ați fi altă persoană?
- Cât de bine vă puteți transpune în postura celor din jurul dvs.?
- Dacă vă puteți pune în postura altei persoane, este acest lucru suficient pentru a găsi o soluție comună în cazul conflictelor?
- "Regula de aur" este următoarea, "Tratați-i pe alții așa cum doriți ca aceștia să vă trateze." Ce înseamnă acest lucru în cazul comunicării interpersonale pe Internet?
- Considerați că mediul online reduce empatia sau invers, credeți că lipsa compasiunii duce la utilizarea excesivă a mediului online?

Literatură

Breithaupt, Fritz: Die dunklen Seiten der Empathie. Suhrkamp 2017.

Kino, Mona: Empathie. Die Kehrseite des Mitgefühls. In: Zeit Online.

<https://www.zeit.de/kultur/2017-06/empathie-gefuehle-achtsamkeit-training-10nach8>

Accesat în 2018.5.22.

Newen, Albert / Vogeley, Kai: Den anderen Verstehen. In: Spektrum.de.

<https://www.spektrum.de/magazin/den-anderen-verstehen/1114588>

Accesat în 2018.5.22.

Materiale

Empathie als Soft Skill im Soft Skills Würfel von André Moritz. In: soft-skills.com.

<https://www.soft-skills.com/empathie/>

Accesat în 2018.5.21.

Wolf, Iris: Rollenspiele und Empathie. In: Methoden für Deutschunterricht und Leseförderung (5/2014).

https://www.carlsen.de/sites/default/files/1405_Metamodell_Rollenspiele.pdf

Accesat în 2018.5.21.