

EMPATHETIC RELATIONSHIPS TRICKS

(Semplici passi per suggerire corrette relazioni empatiche, eventuali chiarimenti, feedback, etc...)



Empatia e Amicizia 2013

1) ASCOLTO E SENTIRE

Per prima cosa:

- Percepisci **te stesso**
- Senti **l'altro** empaticamente, e ascolta verbalmente

2) SPAZIO E TEMPO

Quindi:

- valuta se **tu** hai lo spazio per soddisfare il punto 1
- se non hai lo spazio, prenditi del tempo
- valuta se **l'altro** ha lo spazio per riceverti
- se l'altro non ha lo spazio, tu cambia tempo

3) COMUNICAZIONE

Infine:

- **parti da te** e dal tuo sentire (dal centro alla periferia), non dall'altro e dalle tue conclusioni
- **ascolta** il tono della tua voce come se tu lo stessi ricevendo nei panni dell'altro
- **percepisci** il tuo corpo e il tuo respiro, sii consapevole del linguaggio che esprimono

- Corretta comunicazione e risoluzione dei conflitti non hanno a che vedere con la testa, ma partono dal cuore - sono un fenomeno empatico e non intellettuale (nelle relazioni personali in particolare)
- Eventuali interventi, decisioni o soluzioni sono un insight che sorge da questi presupposti, non un problema da risolvere a priori