

Empatija u doba krize

Četvrtak, 29. 05. 2014. | 13:17 | Izvor: eKapija



U prethodnim nedeljama, naša zemlja bila je suočena sa razornom moći prirode, a mnogo ljudi je ostalo bez svojih kuća, imovine i života. Poplave koje su uništile toliko toga, ostaviće neizbrisiv trag i uspomenu na tugu, očaj, nemoć koju smo svi odjednom osetili ali i na ljudskost i humanost koja se probudila među nama.

Osećanje koje je jedno od najsnažnijih komponenata emocionalne inteligencije, a koje nas je vodilo u ovoj situaciji zove se empatija. Šta je empatija i koje su njene suštinske karakteristike?

Empatija je sposobnost da proživimo momente koje neka druga osoba živi, da bukvalno na određeno vreme budemo 100% u ulozi druge osobe – u njenim životnim okolnostima, kako bi razumeli njena osećanja i trenutno stanje. Empatija koja se javi u tim nekim situacijama nam zapravo pomaže da znamo kako da se ponašamo i koje akcije da preduzmemo. Empatija nije isto što i dobra namera ili sažaljenje, empatija je mnogo jače izraženo osećanje koje transformiše ljude i omogućava im da u potpunosti razumeju drugu stranu i pomognu joj da prebrodi specifičan trenutak u životu. Empatija na kolektivnom nivou ima snagu da ujedini ljude u razumevanju i brizi jedno za drugo.

Nauka je dokazala da je čovek biološki predodređen za empatiju, da je društveno biće kojem je briga za drugog i zaštita slabijeg ideja vodilja. Priholozi su dalje locirali da su za razvoj empatije ključne prve dve godine života. No to ne znači da se sposobnost za empatiju razvija samo u detinjstvu. Tokom celog života, na svakodnevnom nivou, možemo praktikovati i razvijati empatiju, a evo i na koje načine:

Budite radoznali

Ljudi koji pokazuju visok nivo empatije su otvoreni za nova iskustva, znanje, razmenu informacija. Lako se odlučuju da pričaju sa strancima na ulici, u prevozu, da pitaju za neku informaciju. Radoznalost zahteva hrabrost, ali obezbeđuje i velike prednosti. Kada smo radoznali, šaljemo signal da nas

interesuju drugi, da želimo da proširimo svoju perspektivu i poglede na život, da želimo da čujemo tuđa mišljenja i iskustva. Najbolji način da izađete iz svoje zone komfora je da budete radoznali!

Preispitajte predrasude i otkrijte zajedničke stvari

Svi gajimo određene predrasude prema drugačijim ljudima, bilo da je u pitanju kultura, religija ili profesija, strahujući da će prihvatanje drugačijeg ugroziti našu individualnost i identitet. Međutim, ljudi sa visokim nivoom empatije vide bogatstvo iskustava u različitosti. Čine i korak više – traže prvenstveno ono što nam je zajedničko, ne opterećujući se razlikama. Fokus na ono što nam je zajedničko dovodi do višeg stepena razumevanja, makar se radilo i o zakletim neprijateljima!

Stavite se u poziciju nekog drugog



Da li je moguće živeti život nekog drugog? Možda je ovo najbolje pitanje za roditelje, koji svesno ili nesvesno ponekad žele da žive život svoje dece. I to je recept za empatiju – staviti se u poziciju neke druge osobe, ali bez predrasuda, već samo sa iskrenom željom da se dublje razume situacija u kojoj se neko nalazi. Bilo da se radi o nestašnom tinejdžeru, osobi u krizi srednjeg doba ili majci koja boluje od raka, stavljanje u njihovu poziciju – iskustvena empatija učiniće nas ne samo snažnijim osobama već će obogatiti naš život na jedinstveni način.

Slušajte aktivno, budite otvoreni

Ljudi sa visokim nivoom empatije aktivno učestvuju u konverzaciji, prisutni su i telom i duhom i trude se da osiguraju kvalitet razgovora. Pored aktivnog slušanja, ovi ljudi pružaju informacije i o sopstvenim iskustvima, demonstriraju svoja osećanja, što čini da je zbližavanje sa sagovornikom efektivnije. Empatija mora biti obostrana i gradi se na uzajamnom razumevanju i poverenju jer je ona razmena najvažnijih ličnih uverenja i vrednosti. Veštine aktivnog slušanja se mogu izgraditi i unaprediti putem grupnih treninga kao i individualnog koučing-a gde ljudi vežbaju tehnike slušanja i koncentracije, kao i postavljanja pitanja.

Inspirišite kolektivne akcije i društvene promene

Empatija nije samo fenomen na individualnom nivou, već je moguća i na još višem – kolektivnom nivou društva, što smo upravo mi iskusili u našoj zemlji, u situaciji sa katastrofalnim poplavama. Kada empatija dostigne ovaj nivo, moć društva je ogromna, stručnjaci kažu 'revolucionarna', jer su osećanja zajedništva i posvećenosti istom cilju izuzetno snažna. Svako ko je učestvovao i na neki način doprineo sanaciji poplavljenih područja kod nas, osetio je moć empatije na najbolji mogući način a to je inspiracija drugima, pogotovu mlađim generacijama.

Budite ambiciozno kreativni u empatiji

Ispoljavanje empatije ne odnosi se samo na ugrožene kategorije – bilo da se radi o žrtvama nepogoda, ratova, siromašnima, manjinama...Uloga empatije postaje izuzetno važna kada govorimo o tkz. 'suprotstavljenim stranama'. Ukoliko npr. zastupate stav da bi trebalo da pređemo na električne automobile, ukoliko ste empatični, ispitaćete i stavove proizvođača automobila na benzinski pogon, i pokušati da razumete kako bi promena uticala na tržište i zaposlenost u toj industriji. Biti empatičan znači sagledati šire aspekte neke akcije pre nego što donesete odluku. Pokazivanje empatije ka 'protivnicima' je put ka socijalnoj toleranciji i boljem društvu na generalnom nivou. U porastu je trend poslovnih organizacija koje su svesne da empatija mora naći put u ključnim vrednostima njihovih korporacija.

Autor teksta: **Radmila Stanojević Van Os, konsultant i trener "Action Management Consulting"**