

# Posar-se en la pell d'un altre

DIMENSIO INTERPERSONAL

**NO ÉS BO** mirar les coses només amb els nostres ulls. Encara és més perillós tancar-se en les pròpies idees, sentiments i problemes.

**Per a conviure, hem d'entendre les persones que ens envolten. Si no aprenem a posar-nos en la pell dels altres, és difícil ser justos i fer-los feliços. I al final nosaltres mateixos també ho acabem passant malament.**

Observa atentament el quadre i contesta:

- Què creus que pensa i què sent la senyora Clark?
- I en Clark, què pensa i què sent?
- Com deu ser la seva relació?
- Què pot haver passat abans?
- Què creus que passarà a continuació?

Representeu, per parelles, la conversa que deuen estar mantenint.

- Quins exemples se t'acudeixen en els quals una persona va ser empàtica amb una altra?
- En quines situacions és important l'empatia?
- Recordes moments en què vas ser empàtic/a amb alguna persona?
- I amb tu, qui i quan va mostrar empatia?
- Quins avantatges té ser empàtic?
- Podem ser empàtics amb algú si no hi estem d'acord?

## Què és l'empatia?

L'**empatia** és l'habilitat de posar-se en el lloc d'una altra persona. Ser empàtic és sentir i comprendre el que un altre sent i pensa, descobrir-lo com una persona diferent de nosaltres, amb els seus propis sentiments, gustos, desitjos i idees. Una persona diferent amb qui podem connectar.

L'empatia és també l'habilitat per a comunicar a una altra persona que volem ajudar-la i que intentem entendre-la. No n'hi ha prou d'imaginar el que l'altre sent o pensa, hem de saber dir-li que l'entendem i que volem donar-li un cop de mà.

## Què pensen i què senten?

Aquesta imatge reproduïx un fragment d'un quadre de David Hockney el títol del qual és *Mr. and Mrs. Clark and Percy*. La pintura d'aquesta parella és misteriosa. Què deu passar?



## Què podem fer per a ser empàtics?

Totes les habilitats es poden aprendre amb temps, voluntat i pràctica. L'empatia també s'aprèn, però va bé saber què cal fer per a arribar a ser empàtic. Així, davant d'una persona a qui es vol arribar a entendre cal...

**1. OBSERVAR I ESCOLTAR** amb atenció. Tenir en compte el seu to de veu, la postura, l'expressió de la cara i, sobretot, el que diu.



**2. IMAGINAR** què pensa i què sent. Fixar-se en les seves idees i deduir si està enfadada, trista, alegre...



**3. MEDITAR** com podem mostrar que l'entendem. Pensar què es pot fer: parlar-hi, compartir l'alegria, deixar-la sola, consolar-la...



**4. DEMOSTRAR** que l'entendem d'una manera que l'ajudi. Fer el que decidim d'una manera que pensem que li agradarà.

### Per a entrenar-se...

- 1 Feu una llista, per parelles, de persones que tenen algun problema; després, penseu què diria i què faria una altra persona per a comunicar-li que l'entén i que intenta compartir el que li passa. Representeu les escenes, intercanvieu-vos els papers i intenteu millorar en la manera de mostrar empatia.
- 2 Intenteu mostrar-vos empàtics durant els propers dies amb les persones que teniu al voltant. Després, anoteu les vostres impressions.
- 3 Busqueu fotografies o notícies en el diari que us permetin imaginar els sentiments i els pensaments dels seus protagonistes.

## Un exemple senzill

En aquest text, una persona té una dificultat i una altra vol entendre-la i ajudar-la...

Dues amigues (o dos amics) es troben. Una està molt vermella i suada.

- Mira el que m'ha passat: m'han suspès l'examen de llengua i ara els meus pares no em deixaran sortir i no podré anar a la festa.
- T'han suspès? És una pena perquè havies treballat molt.
- Sí, però no ha servit de res.
- Et servirà, ja ho veuràs. Tinc una idea: vols que intenti parlar amb els teus pares, els demani que no et castiguin i els proposi que estudiem juntes per al proper examen?
- No en trauràs res, però moltes gràcies.

Repasa els passos anteriors i contesta:

- S'apliquen correctament els passos per a entendre una persona i comunicar-li-ho?
- Quin dels passos et sembla més difícil de fer?

Memoritza els quatre passos i imagina't com els podries aplicar en diferents situacions.

"NO PREGUNTO a la persona ferida com se sent. Jo mateix em converteixo en la persona ferida." Walt Whitman