

## L'EMPATIA... QUESTA MIS-CONOSCIUTA!

Quante volte avete sentito parlare di EMPATIA? E quante volte, magari ascoltando una persona, avete provato EMPATIA?

Il termine **empatia** deriva dal greco *en*, "in" e *patheia*, "sentimento"; il termine letteralmente significa "**sentire dentro**" ed un'abilità sociale di fondamentale importanza. Rappresenta uno degli strumenti di base di una comunicazione interpersonale efficace e gratificante.

L'EMPATIA ha delle qualità essenziali:

- 1) capacità di vedere le cose dal punto di vista dell'altra persona
- 2) non giudicare
- 3) riconoscimento dell'emozione nelle altre persone e comunicazione della stessa

L'empatia è una scelta vulnerabile perché, per connettermi con te, devo connettermi con la parte di me che conosce quell'emozione.

Saper usare empatia è utile in qualsiasi tipo di comunicazione che intratteniamo, personale o professionale che sia e anche per lavorare con distensione e essere in grado di **creare delle relazioni serene** con colleghi clienti e persone con le quali si interagisce.

E tu credi di essere empatico? Se non dovessi esserlo..... prova a pensare all'empatia come ad un muscolo e ricordati che ci si può "allenare" per sviluppare questa abilità!



**Dott.ssa Giorgia Maffioli**

Psicologia clinica e dello sviluppo

Psicoterapeuta ad orientamento integrato

Terapeuta EMDR