

Shira Yosef

— ייעוץ ופיתוח ארגוני —

**"איך יכול להיות שהוא מתנהג ככה? למה הוא אומר את זה? אני לא מבין אותו! איך הוא לא רואה שהוא טועה?!"**

המשפט הזה נכלל בשיחות רבות שאנו עורכים עם עצמנו בעת ויכוחים עם אחרים. הבעיה היא שלא פעם גם הצד השני עורך עם עצמו את אותה השיחה, מה שמביא להתבצרות של כל אחד בעמדתו ולהגדלת הפער והחרפת העימות.

אחד המפתחות לגישור בינינו לבין האחר בעת קונפליקט הוא **האמפתיה**.

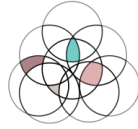
אמפתיה היא היכולת לקרוא את תחושותיו של האחר ולהבין את נקודת מבטו (גם אם אני מרגיש אחרת או חושב אחרת ממנו).

אנשים אמפטיים הם בעלי יכולת אבחנה והבנה של ערוצי תקשורת בלתי מילוליים. הם מסוגלים לקרוא את הרגשות של האחר מתוך טון הדיבור, המחוות, הבעות הפנים שלו וכדומה.

בהיותנו יצורים חברתיים, האמפטיה הינה יכולת שרלוונטית לכל זירות החיים - החל מעסקים ועבודה, פעילות פוליטית או ציבורית ועד למערכות יחסים רומנטיות והורות - ועשויה לסייע בקשרים עם האחרים בזירות אלה.

גם אם אנחנו מחשיבים עצמנו אנשים אמפטיים, לעתים האמפתיה בורחת מאיתנו בעת ויכוח סוער או עימות רגשי, ואז אנחנו כלואים בעולמנו - בתחושותינו ובעמדתנו, בטוחים שהצדק עמנו ורק עמנו ורואים באחר שמולנו לא יותר מאשר המייצג של הצד שכנגד.

אם אתה מרגיש שגם לך זה קורה, חשוב שתדע כי אמפתיה היא יכולת שניתנת לחיזוק וטיפוח. בדף הבא קיים תרגיל שעשוי לסייע לך בכך.



Shira Yosef

— ייעוץ ופיתוח ארגוני —

## תרגיל בהתבוננות אמפתית

התרגיל הבא יסייע לך לראות את האחר, לצאת לרגע מעולמך ולהיכנס אל עולמו ולפתור סכסוכים מתוך אמפתיה.

חשוב לדעת כי בעת ויכוח טעון רגשית התחושות והרגשות השליליים שלנו לרוב צובעים את מחשבותינו, ולכן מקשים עלינו בתהליכי חשיבה רציונאליים. זו הסיבה, שרצוי לבצע את התרגיל לא מיד אחרי העימות, אלא כאשר אתה מרגיש הקלה ורגיעה ברגשות השליליים כלפי הסיטואציה ו/או האחר.

בעת שאתה חש בהקלה רגשית מסוימת, פנה לך זמן, קח דף וכלי כתיבה ובצע את השלבים הבאים:

1. תאר כיצד אתה הרגשת בסיטואציה
2. תאר כיצד לדעתך הרגיש האחר, עמו היה לך קונפליקט
3. כתוב את הסיטואציה כפי שלדעתך היה כותב אותה האחר
- נסה לפרט כמה שיותר את נקודת המבט של האחר- כיצד הוא חווה את הסיטואציה, מה הוא חשב עליך בסיטואציה, מה היו הסיבות לתגובותיו
4. חזור וקרא את נקודת המבט של האחר
5. בחן האם התחושות או המחשבות שלך כלפי האחר או כלפי הסיטואציה השתנו. **זכור- להיות אמפתי אין זה אומר בהכרח להסכים עם האחר ולהרגיש כמותו, אלא להבין את הרגשות והעמדות שלו. מתוך הבנה זו קל יותר להגיע לשיח מכבד ומכוון לפתרון.**
6. במידת האפשר מומלץ לגשת אל האחר ולשוחח עמו על הסיטואציה, להסביר לו כיצד אתה מרגיש ומה אתה מבין הדרך בה הוא ראה את הסיטואציה

ככל שתבצע תרגיל זה יותר פעמים, כך תתחזק בך ההתבוננות האמפתית והיכולת להתבוננות זו גם בעת הקונפליקט.

**בהצלחה!**