**Të Kuptosh Empatinë**

**Një Udhëzues Praktik për të Ndërtuar Marrëdhënie më të Forta**

**Udhëzues Edukativ FALAS**

**Nga Maria Shkreli, LMHC**

**Shënim Edukativ**

Ky udhëzues edukativ është krijuar vetëm për vetë-reflektim dhe informacion. Nuk është një mjet diagnostikues dhe nuk duhet të përdoret për të diagnostikuar ndonjë gjendje të shëndetit mendor. Plotësimi i këtij udhëzuesi nuk krijon një marrëdhënie terapist-klient.

Nëse vështirësitë me empatinë, komunikimin ose marrëdhëniet po ndikojnë ndjeshëm në jetën tuaj të përditshme apo mirëqenien emocionale, merrni parasysh të kërkoni mbështetje nga një profesionist i kualifikuar i shëndetit mendor.

## Çfarë Është Empatia?

Empatia është një nga aftësitë më të rëndësishme që mund të zhvillojmë, por shpesh keqkuptohet.

Shumë njerëz mendojnë se empatia do të thotë të jesh dakord me dikë, t'ia zgjidhësh problemet ose t'i vendosësh nevojat e personit tjetër përpara nevojave të tua.

Nuk do të thotë këtë.

Empatia është aftësia për të kuptuar mendimet, emocionet ose përvojat e një personi tjetër, duke ruajtur njëkohësisht këndvështrimin tuaj.

Empatia e shëndetshme na lejon të lidhemi me njerëzit pa humbur veten gjatë procesit.

Ajo mund të na ndihmojë të komunikojmë më mirë, të forcojmë marrëdhëniet, të zvogëlojmë konfliktet dhe të reagojmë me më shumë mirëkuptim.

Në të njëjtën kohë, empatia nuk do të thotë të pranoni sjellje jo të shëndetshme, të hiqni dorë nga kufijtë tuaj apo të bëheni përgjegjës për emocionet e një personi tjetër.

Mund ta kuptoni pse dikush ndihet në një mënyrë të caktuar dhe përsëri të mos jeni dakord me të.

Mund të kujdeseni për dhimbjen e dikujt pa e bërë përgjegjësinë tuaj ta zgjidhni atë.

Mund të tregoni empati dhe përsëri të thoni "jo".

Qoftë si prind, partner, mik, koleg apo drejtues, empatia ndikon pothuajse në çdo marrëdhënie që keni.

Të mësoni se si funksionon empatia mund t'ju ndihmojë të kuptoni më mirë njerëzit e tjerë, ndërkohë që bëheni më të vetëdijshëm për mënyrën se si reagoni gjatë bisedave të vështira.

## Pse Është e Rëndësishme Empatia?

Shumica e njerëzve duan të ndihen të dëgjuar dhe të kuptuar.

Kur dikush ndien se ne po përpiqemi me të vërtetë ta kuptojmë përvojën e tij, komunikimi shpesh bëhet më i lehtë.

Kjo nuk do të thotë se mosmarrëveshja zhduket.

Do të thotë se biseda mund të zhvillohet ndryshe.

Empatia na nxit të ngadalësojmë para se të reagojmë.

Në vend që menjëherë të mbrohemi, të bëjmë supozime, të japim këshilla ose të vendosim se kush ka të drejtë, përpiqemi të kuptojmë.

**Çfarë po përpiqet në të vërtetë të më thotë ky person?**

**Çfarë mund të jetë duke ndier?**

**A po dëgjoj për të kuptuar, apo thjesht po pres radhën time për t'u përgjigjur?**

Këto ndryshime të vogla mund të bëjnë një ndryshim të madh në marrëdhënie.

Është gjithashtu e rëndësishme të kujtojmë se empatia funksionon në të dyja drejtimet.

Të kuptoni emocionet e një personi tjetër nuk duhet të kërkojë që të injoroni emocionet tuaja.

Empatia e shëndetshme përfshin respekt për personin tjetër **dhe** respekt për veten.

## Tre Llojet e Empatisë

Edhe pse shpesh flasim për empatinë si një aftësi të vetme, ka mënyra të ndryshme se si e përjetojmë dhe e shprehim atë.

Të kuptuarit e këtyre ndryshimeve mund t'ju ndihmojë të dalloni si pikat tuaja të forta, ashtu edhe fushat ku mund të keni vështirësi.

### Empatia Njohëse

Empatia njohëse është aftësia për të kuptuar këndvështrimin e një personi tjetër.

Mund të mos ndieni personalisht atë që personi tjetër po ndien, por mund ta kuptoni pse ai mund ta shohë situatën ndryshe.

Dikush me empati të fortë njohëse mund të mendojë:

**"Nuk jam domosdoshmërisht dakord me ty, por mund ta kuptoj pse ndihesh kështu."**

Pikat e forta mund të përfshijnë:

- Të shohësh këndvështrime të ndryshme
- Zgjidhjen e problemeve
- Të qëndrosh i/e qetë gjatë bisedave të vështira
- Të kuptosh këndvështrimin e një personi tjetër
- Të komunikosh në mënyrë logjike gjatë konfliktit

Një vështirësi e mundshme është se mund t'i kuptoni ndjenjat e dikujt në mënyrë logjike, por ta keni më të vështirë të tregoni ngrohtësi ose afërsi emocionale.

Personi mund ta dijë se e kuptoni atë që po thotë, por përsëri mund të mos *ndihet* i kuptuar.

**Empatia Emocionale**

Empatia emocionale përfshin të ndierit e një pjese të asaj që po përjeton një person tjetër.

Mund të vini re shpejt ndryshime në humorin, shprehjen e fytyrës, tonin e zërit ose gjendjen emocionale të dikujt.

Kur dikush që ju intereson po vuan, mund ta ndieni shumë thellë edhe ju dhimbjen e tij.

Pikat e forta mund të përfshijnë:

- Ndërgjegjësim të fortë emocional
- Dhembshuri
- Ndjeshmëri ndaj ndjenjave të të tjerëve
- Afërsi emocionale
- Aftësinë për të dalluar kur dikush po kalon një periudhë të vështirë

Vështirësia mund të fillojë kur emocionet e personit tjetër fillojnë të duken sikur janë edhe tuajat.

Mund të ndiheni të mbingarkuar, të ndiheni në faj kur dikush është i mërzitur ose të besoni se është përgjegjësia juaj ta bëni personin tjetër të ndihet më mirë.

Empatia bëhet më e vështirë për t'u menaxhuar kur kujdesi për dikë kthehet në mbajtjen e barrës së emocioneve të tij.

**Empatia me Dhembshuri**

Empatia me dhembshuri bashkon mirëkuptimin dhe ndërgjegjësimin emocional me një reagim të përshtatshëm.

Ju e kuptoni se çfarë mund të jetë duke përjetuar personi tjetër dhe reagoni me kujdes, duke kuptuar njëkohësisht se ku fillon dhe ku përfundon përgjegjësia juaj.

Ndonjëherë kjo do të thotë të dëgjoni.

Ndonjëherë do të thotë të ofroni mbështetje.

Ndonjëherë do të thotë të pyesni:

**“Çfarë ke nevojë nga unë tani?”**

Dhe ndonjëherë do të thotë të pranoni se nuk mund ta zgjidhni problemin për personin tjetër.

Pikat e forta mund të përfshijnë:

- Reagime të menduara
- Komunikim mbështetës
- Ndërgjegjësim emocional
- Kufij të shëndetshëm
- Të dini kur duhet të dëgjoni në vend që të përpiqeni menjëherë ta zgjidhni problemin
- Të kujdeseni për të tjerët pa marrë përsipër të gjithë përgjegjësinë për emocionet e tyre

Empatia me dhembshuri ju lejon të jeni emocionalisht të pranishëm për një person tjetër, duke ruajtur njëkohësisht kufijtë dhe mirëqenien tuaj emocionale.

**Empatia Nuk Do të Thotë të Zgjidhësh Çdo Problem**

Ky është një dallim i rëndësishëm.

Kur dikush që na interesON po kalon një vështirësi, reagimi ynë i parë mund të jetë t'i japim këshilla ose të gjejmë një zgjidhje.

Mund të themi:

**“Ja çfarë duhet të bësh.”**

**“Mos u shqetëso për këtë.”**

**“Nuk është aq keq.”**

**“Thjesht harroje.”**

Qëllimi mund të jetë i mirë.

Por ndonjëherë personi nuk po na kërkon të rregullojmë asgjë.

Mund të ketë nevojë vetëm të ndihet i dëgjuar.

Një përgjigje me empati mund të jetë:

**“Kjo duket vërtet e vështirë.”**

**“Mund ta kuptoj pse kjo të mërziti.”**

**“Dëshiron vetëm të të dëgjoj, apo dëshiron të të ndihmoj të mendosh se çfarë mund të bësh?”**

Kjo pyetje e fundit mund ta ndryshojë të gjithë bisedën.

I jep personit tjetër mundësinë t'ju tregojë se çfarë lloj mbështetjeje ka nevojë në të vërtetë.

**Empatia dhe Kufijtë**

Empatia pa kufij mund të bëhet rraskapitëse.

Nëse vazhdimisht ndiheni përgjegjës për emocionet, problemet, konfliktet apo lumturinë e të gjithëve, me kalimin e kohës mund të ndiheni emocionalisht të lodhur ose të mbushur me inat.

Empatia e shëndetshme lejon që dy gjëra të jenë të vërteta në të njëjtën kohë:

**“Më intereson ajo që po kalon.”**

dhe

**“Nuk jam përgjegjës/e për të zgjidhur gjithçka për ty.”**

Mund ta mbështesni dikë dhe përsëri të keni kufij.

Mund ta kuptoni zemërimin e dikujt pa pranuar mungesën e respektit.

Mund ta kuptoni zhgënjimin e dikujt pa ndryshuar një kufi të shëndetshëm.

Mund ta doni dikë pa marrë përgjegjësi për çdo emocion që ai përjeton.

Empatia dhe kufijtë nuk janë të kundërta.

Marrëdhëniet e shëndetshme zakonisht kanë nevojë për të dyja.

**Vetë-Vlerësimi i Empatisë**

**Udhëzime**

Vlerësoni çdo pohim sipas asaj se sa mirë ju përshkruan në marrëdhëniet dhe ndërveprimet tuaja me të tjerët.

Përpiquni të përgjigjeni sipas mënyrës se si reagoni zakonisht, veçanërisht gjatë stresit ose mosmarrëveshjeve.

**0 = Asnjëherë**
**1 = Rrallë**
**2 = Ndonjëherë**
**3 = Shpesh**
**4 = Gjithmonë**

1. Përpiqem të kuptoj këndvështrimin e një personi tjetër para se të përgjigjem. _____
2. Mund ta dëgjoj dikë pa u përpjekur menjëherë t'ia zgjidh problemin. _____
3. E vë re kur ndryshon humori, toni ose gjendja emocionale e një personi tjetër. _____
4. Mund të vazhdoj të komunikoj me respekt edhe kur nuk jam dakord me mënyrën se si ndihet një person tjetër. _____
5. Bëj pyetje në vend që të supozoj menjëherë se e di se çfarë do të thotë dikush. _____
6. Mund t'i pranoj ndjenjat e një personi tjetër pa qenë domosdoshmërisht dakord me sjelljen e tij. _____
7. Mund ta mbështes dikë pa u ndier përgjegjës/e për t'ia zgjidhur problemet. _____
8. Mund të kujdesem shumë për ndjenjat e një personi tjetër duke ruajtur njëkohësisht kufijtë e mi emocionalë. _____
9. Gjatë bisedave, përpiqem të dëgjoj në vend që thjesht të pres radhën time për t'u përgjigjur. _____
10. Mund ta dalloj kur dikush ka nevojë për mirëkuptim dhe jo domosdoshmërisht për këshilla. _____
11. Mund ta dalloj kur po filloj t'i marr emocionet e një personi tjetër sikur të ishin të miat. _____
12. Mund të tregoj empati dhe përsëri të them "jo" ose të ruaj një kufi kur është e nevojshme. _____

**Si ta Kuptoni Rezultatin Tuaj**

**Pikët Totale: _____ /48**

Ky rezultat nuk mat nëse jeni një person "i mirë" apo "i keq".

Empatia është më komplekse sesa një numër.

Përgjigjet tuaja kanë për qëllim t'ju ndihmojnë të vini re mënyrën se si dëgjoni, kuptoni këndvështrimet e njerëzve të tjerë, reagoni ndaj emocioneve dhe ruani kufijtë ndërkohë që kujdeseni për të tjerët.

**0–12**

Përgjigjet tuaja tregojnë se mund ta keni të vështirë ta shprehni empatinë në mënyrë të vazhdueshme, veçanërisht gjatë konfliktit, stresit ose situatave emocionalisht të vështira.

Mund ta gjeni veten më të përqendruar te zgjidhja e problemit, mbrojtja e pozicionit tuaj ose reagimi i shpejtë, në vend që të ngadalësoni dhe të përpiqeni të kuptoni përvojën e personit tjetër.

Kjo nuk do të thotë se nuk kujdeseni për njerëzit e tjerë.

Empatia është një aftësi që mund të praktikohet dhe forcohet.

**13–24**

Përgjigjet tuaja tregojnë se shfaqni empati në disa situata, por mund ta keni më të vështirë në të tjera.

Mund ta kuptoni këndvështrimin e dikujt kur gjërat janë të qeta, por ta keni më të vështirë kur ndiheni të kritikuar, të zhgënjyer, në mbrojtje ose emocionalisht të mbingarkuar.

Shikoni pyetjet ku keni marrë më pak pikë. Ato mund t'ju ndihmojnë të dalloni fusha të caktuara ku dëshironi të përmirësoheni.

**25–36**

Përgjigjet tuaja tregojnë se përdorni shumë aftësi të shëndetshme të empatisë.

Në përgjithësi, jeni në gjendje të merrni parasysh këndvështrimin dhe emocionet e një personi tjetër duke komunikuar me respekt.

Mund të ketë ende situata ku empatia bëhet më e vështirë, veçanërisht gjatë konfliktit ose kur emocionet tuaja janë të forta.

Vazhdoni t'i kushtoni vëmendje ekuilibrit midis të kuptuarit të të tjerëve dhe ruajtjes së kufijve tuaj emocionalë.

**37–48**

Përgjigjet tuaja tregojnë aftësi të forta empatie në disa fusha, duke përfshirë dëgjimin, të kuptuarit e këndvështrimit të të tjerëve, ndërgjegjësimin emocional dhe kufijtë.

Vazhdoni të mbani mend se empatia e fortë nuk do të thotë të bëheni përgjegjës për emocionet e të gjithë të tjerëve.

Edhe njerëzit shumë empatikë kanë nevojë për kufij.

Kushtojini vëmendje nëse kujdesi për të tjerët ndonjëherë ju çon të bëni më shumë seç mundeni, të përthithni emocionet e tyre ose të ndiheni përgjegjës për të zgjidhur probleme që nuk janë tuajat.

**Shikoni Përtej Numrit**

Pikët totale ju japin vetëm një pjesë të informacionit.

Përgjigjet tuaja individuale mund t'ju tregojnë edhe më shumë.

Shikoni përsëri përgjigjet tuaja.

A merrni pikë të larta në të kuptuarit e këndvështrimit të njerëzve të tjerë, por më të ulëta në dallimin e emocioneve të tyre?

A i ndieni lehtësisht emocionet e njerëzve të tjerë, por e keni të vështirë t'i ndani ato nga emocionet tuaja?

A jeni të mirë në mbështetjen e njerëzve, por e gjeni veten duke u përpjekur të rregulloni çdo problem?

A mund t'i kuptoni ndjenjat e dikujt, por e keni të vështirë ta tregoni këtë mirëkuptim gjatë konfliktit?

Këto modele mund t'ju ndihmojnë të dalloni nëse empatia njohëse, emocionale apo empatia me dhembshuri ju vjen më natyrshëm.

Nuk është e nevojshme të përshtateni në mënyrë perfekte vetëm në një kategori.

Shumica e njerëzve përdorin një kombinim të të trejave.

**Reflektim**

Merrni disa minuta për të menduar se si shfaqet empatia në marrëdhëniet tuaja.

**Kur është më e lehtë për mua të tregoj empati?**

**Kur e kam më të vështirë të tregoj empati?**

**A dëgjoj për të kuptuar, apo ndonjëherë filloj të përgatis përgjigjen time ndërkohë që personi tjetër është ende duke folur?**

**A i marr ndonjëherë mbi vete emocionet e njerëzve të tjerë ose ndihem përgjegjës/e për t'i bërë ata të ndihen më mirë?**

**A mund t'i kuptoj ndjenjat e dikujt dhe përsëri të ruaj një kufi?**

**Cili është një ndryshim që mund të bëj këtë javë për të komunikuar me më shumë empati?**

**Mendime Përfundimtare**

Empatia nuk do të thotë të jeni dakord me të gjithë.

Nuk do të thotë të zgjidhni çdo problem.

Dhe nuk do të thotë të mbani barrën emocionale të një personi tjetër.

Empatia do të thotë të bëni përpjekje për të kuptuar përvojën e një personi tjetër, ndërkohë që vazhdoni të jeni të vetëdijshëm për ndjenjat, nevojat dhe kufijtë tuaj.

Ndonjëherë empatia do të thotë thjesht të dëgjoni.

Ndonjëherë do të thotë të bëni një pyetje në vend që të bëni një supozim.

Ndonjëherë do të thotë të thoni:

**"E kuptoj pse ndihesh kështu."**

Dhe ndonjëherë empatia ekziston së bashku me një kufi:

**"E kuptoj që je i/e mërzitur, por përsëri nuk ndihem rehat me këtë."**

Të dyja mund të jenë të vërteta.

Qëllimi nuk është të bëheni një komunikues perfekt.

Qëllimi është të bëheni më të vetëdijshëm për atë që ndodh kur një person tjetër po ju flet—veçanërisht kur nuk jeni dakord.

A po dëgjoni?

A po mbroheni?

A po përpiqeni të rregulloni gjithçka?

A po bëni supozime?

Apo po përpiqeni të kuptoni?

Ndryshime të vogla në mënyrën se si dëgjojmë dhe reagojmë mund të bëjnë një ndryshim të rëndësishëm në marrëdhëniet tona.

Empatia fillon me përpjekjen për të kuptuar një person tjetër.

Empatia e shëndetshme gjithashtu na kujton të mos humbasim veten gjatë procesit.

**Vazhdoni të Mësoni**

Nëse ky udhëzues ju ndihmoi të kuptoni më mirë empatinë dhe mënyrën se si ajo shfaqet në marrëdhëniet tuaja, mund të vazhdoni të mësoni me udhëzuesin e plotë:

**Të Kuptosh Empatinë: Udhëzues Edukativ dhe Vetë-Vlerësim**

Udhëzuesi i plotë e trajton empatinë më në thellësi përmes kapitujve edukativë më të zgjeruar, një vetë-vlerësimi më të plotë, interpretimit të rezultateve, ushtrimeve të reflektimit dhe mjeteve praktike të krijuara për t'ju ndihmuar të forconi komunikimin, të kuptoni modelet emocionale, të ruani kufij më të shëndetshëm dhe të përmirësoni mënyrën se si lidheni me të tjerët.

**Faleminderit që shkarkuat këtë udhëzues edukativ. Shpresoj t'ju ketë ndihmuar ta shihni empatinë pak më ndryshe—jo vetëm sa mirë i kuptoni njerëzit e tjerë, por edhe mënyrën se si dëgjoni, reagoni, komunikoni dhe ruani veten brenda marrëdhënieve tuaja.**

**Maria Shkreli, LMHC**