

## Quan no saber què dir cura

### *Una animació reflexiona sobre la diferència entre l'empatia i la simpatia*

Ser prou valents per mostrar allò que a dins duem trencat. Procurar que la fragilitat dels altres també sigui una mica nostra. No imposar un somriure, o un tot anirà bé, quan no cal dir res. Brené Brown en aquesta animació creada per Katy Davis reflexiona sobre la diferència entre l'empatia i la simpatia. Apostant per conjugar, en passat, present i futur, un verb: connectar.

V?deo: <https://www.youtube.com/watch?v=5uEyle8brag>

1. L'empatia alimenta la connexió. La simpatia ens porta a la desconexió.
2. Theresa Wiseman és una erudita en infermeria que va estudiar diverses professions en què és important l'empatia. I va proposar quatre atributs de l'empatia: tenir perspectiva, poder prendre la perspectiva de l'altra persona o reconèixer aquella perspectiva com a veritat d'aquella persona.
3. No emetre un judici (no és fàcil, sabent com arribem a gaudir fent-ho).
4. Reconèixer les emocions de les altres persones.
5. Comunicar-se-les.
6. L'empatia és ser sensible amb les altres persones.
7. Quan algú està atrapat en un forat profund i crida des del fons dient: "Estic atrapat, és fosc i estic aclaparat". Baixem, mirem i diem: "Jo sé què vol dir estar aquí baix. No estàs sol." La simpatia és: "Oh, que malament, oi? Vols un sandwich?"
8. L'empatia és una elecció vulnerable. Perquè per poder-me connectar amb tu, he de connectar amb alguna cosa de dins meu que conegui aquest sentiment.
9. Gairebé mai, o mai, una resposta empàtica comença dient: "Almenys..." I ho fem sempre. Perquè quan algú comparteix alguna cosa molt dolorosa amb nosaltres provem de trobar-hi el cantó positiu.
10. "He tingut un avortament espontani", "almenys saps que et pots quedar embarassada". "Al John el faran fora de l'escola", "almenys la Sara treu deus".
11. A vegades davant les converses difícils provem de millorar la situació.
12. Si comparteixo alguna cosa molt difícil amb tu, preferiria que em diguessis: "No sé què dir, però gràcies per explicar-m'ho".
13. Perquè la veritat és que gairebé mai una resposta pot millorar la situació.
14. El que millora la situació és la connexió.



