



Buletin informativ ARCA

Nevoia de a fi empatici

- Următorul curs de pregătire al consilierilor în adicție va avea loc în data de **20 aprilie, 2002**

IN ACEST NUMAR:

Nevoia de a fi empatic	1
Cele 20 de limite în relații	3
Interviul motivațional	3
Cei 12 Pași ai Fumătorilor Anonimi	4
Întrebări și răspunsuri despre alcoolism	3
Arca lui Noe	4

"A fi în pielea altuia", "A vedea lumea prin ochii celuilalt" sunt expresii uzuale prin care descriem faptul că suntem empatici față de o anumită persoană. De multe ori în viață, simplul fapt că suntem alături de cineva contează enorm. Unii am petrecut seri în spital lângă cineva care fusese operat și deși nu puteam comunica, faptul că cel drag nouă ne simțea

aproape, l-a ajutat mult în însănătoșire. În alte cazuri putem auzi expresii de genul: "Tu nu înțelegi", "Am impresia că vorbesc cu pereții" etc. care exprimă tocmai lipsa unei relații empatică. Carl Rogers, întemeietor al psihologiei umaniste, înțelegea prin empatie abilitatea de a intra și de a înțelege lumea altuia pentru ca apoi să îi comunici aceasta

înțelegere. Același autor distingea **trei nivele de empatie**:

1. "un fel de a fi cu celalalt", un mod de a percepe nuanțele și complexitatea lumii lui.

2. prezența profesională față de un client/consiliat. Plecând de la premisa că oamenii sunt complecși, un consilier trebuie să dezvolte o sensibilitate față de lumea celui în căutare de ajutor fără însă a fi copleșit de aceasta

3. mod de comunicare care poate fi învățat și folosit. Acest tip de comunicare este însă lipsit de conținut dacă el nu devine un mod de a fi al

Consiliul director ARCA

Dr. Holger Lux, Așezământul Nazaret, Șura Mică, Sibiu

Dr. Horia Coman, Clinica de Psihiatrie, Cluj-Napoca

Dr. Doina Constantinescu, Clinica de Psihiatrie, București

Conf. Dr. Doina Cosman, Clinica de Psihiatrie, Cluj-Napoca

Eugen Băican, Prof. Universitatea Babeș Bolyai, Facultatea de Asistență Socială, Cluj-Napoca

Floyd Frantz, consilier în adicție, Policlinica Sf. Pantelimon, Cluj-Napoca

Dr. Lucia Rădescu, psihiatru, Timișoara

Dr. Luminița Sabău, Secția Psihiatrie II, Bistrița-Năsăud

Vasile Șoaită, psiholog, Așezământul Nazaret, Sibiu.

Lucia Popa, asist. univ., Univ. 1 Decembrie, Alba Iulia

De pe teren... *Nevoia de a fi empatic* (continuare, pag. 1)

În aceeași ordine de idei, consilierul trebuie să păstreze o atitudine pozitivă față de cel consiliat. În concordanță cu ideile psihologiei umaniste, pentru a schimba un om în bine, trebuie să credem că acel om este capabil de dezvoltare și poate fi schimbat {Carl Rogers}. O atitudine negativă va fi repede sesizată cu efecte negative asupra rezultatului consilierii pe când evidențierea laturilor pozitive va îndemna spre un comportament în conformitate cu așteptările noastre {profeția autorealizatoare}.

De asemenea distingem între **empatia emoțională**: capacitatea de a fi influențat emoțional de starea celuilalt {sunt trist dacă ești trist} empatia de rol {role-taking empathy} capacitatea de a înțelege starea și poziția celuilalt și empatia ca abilitate de comunicare: capacitatea de a transmite congruența sentimentelor tale cu ale celuilalt și faptul că înțelegi poziția pe care se află. Această grijă empatică trebuie însă să fie autentică. Dacă grija față de om și ascultarea atentă ne ajută să intrăm în contact cu lumea unei alte persoane atunci empatia ne ajută să-i comunicăm că am înțeles modul lui de a fi. Alt autor, Egan vorbește de o **empatie primară** și de o **empatie avansată**.

Diferența dintre cele două nivele reiese din dialogul de mai jos:

- De fiecare dată când ne plimbam se uita la alte femei și mă face să mă simt nesigură, uneori îmi vine să-l plesnesc. Ne certam pe aceasta temă. Ieri am plecat singură acasă din aceasta cauză.
- Te simți nesigură când se uita la alte femei, dar poți să pleci când te enervează {**empatia primară**} sau:
- Simt că ești nesigură în relația ta dar simt că ai putea să renunți la ea. Sunt impresionat de puterea ta iar confuzia ta mă întristează (**empatie avansată**).

Diferența constă în faptul că în cel de-al doilea caz consilierul oferă ceva din propriul mod de a fi, pe când în primul caz relația de empatie se rezuma doar la sumarizarea celor spuse de consiliat. Carchuff înțelege prin empatie un flux continuu între două persoane, flux care se caracterizează prin:

“Dacă grija față de om și ascultarea atentă ne ajută să intrăm în contact cu lumea unei alte persoane atunci empatia ne ajută să-i comunicăm că am înțeles modul lui de a fi”

1. ascultare atentă și comportament grijuliu care să-i confirme faptul că a fost ascultat,
2. apoi un consilier este capabil să facă o judecată privind oportunitatea de a adăuga comportamente de influență și

3. verificarea rezultatelor consilierii prin întrebări de genul "Cum ți se pare?" . Dacă ideile tale au fost recepționate îți vei putea da seama de aceasta. Foarte important este faptul ca o comunicare empatică nu necesită neapărat transpunerea în cuvinte. Putem vorbi de relații empatică în care faptul de "a fi pe aceeași lungime de undă" se poate comunica în multe feluri {o privire, un zâmbet, o bătaie pe umăr, un gest} Oamenii care au relații empatică comunică prin acțiuni, de câte ori nu s-a întâmplat ca răciți fiind, mama să ne aducă un ceai fierbinte fără ca noi să îi fi cerut acest lucru.

Dan Marius-Octavian,
student Psihologie, anul II, Sibiu



N.R. Așteptăm scrisorile voastre!

De-ale Consilierii

Întrebări și răspunsuri despre alcoolism...

E adevărat că dacă schimb băuturile, nu mă voi îmbăta?

Nu. Alcoolul este cel care cauzează beția, indiferent că provine din țuică, vin, bere, whiskey, gin, etc.

Se spune că „ce rău îți face o bere?”. E adevărat?

Depinde la ce fel de rău te gândești. Cantități mici de alcool nu au efecte dăunătoare asupra organismului, dar chiar și acestea – două beri, două pahare de vin, două de palincă – pot încetini considerabil timpul de reacție al organismului – ceea ce e suficient pentru promptitudinea ta în timp ce șofezi, de exemplu. Mai important este că aceeași cantitate mică de alcool afectează rațiunea, astfel încât cineva poate crede că șofează mai bine decât de obicei, când, de fapt, realitatea este exact inversă. Și acest factor poate juca un rol important în situațiile de urgență.

Este consumul de alcool indispensabil pentru anumite profesii?

Băutul nu este niciodată *indispensabil*. Orice ocupație poate fi efectuată, și încă foarte bine, de un non-băutor dacă are abilitățile necesare pentru treaba respectivă. E adevărat că anumite profesii au drept obicei consumul de alcool, dar mii de non-băutori s-au arătat la fel de apti pentru acele profesii. La ocaziile în care se consumă alcool, ei comandă pur și simplu băuturi non-alcoolice, fără să facă ceva deosebit din asta.

(Marty Mann, Answers Your Questions About Drinking and Alcoholism)

Cele 20 de Limite în relații



**Asociația Română a
Consilierilor în Adicție**

Secretariat
Policlinica „Sf. Pantelimon”
Str. Ion Meșter, nr.10
3400 Cluj-Napoca



Tel: +4-064-421.038
Fax: +4-064-421.038

Arca lui Noe

Prieteni...

Tot ceea ce trebuia să știi despre viață am învățat din Arca lui Noe

Unu: Nu pierde barca.

Doi: Adu-ți aminte că suntem toți în aceeași barcă.

Trei: Planifică dinainte. Nu ploua când Noe a început să își construiască Arca

Patru: Păstrează-te în formă. Când vei de vreo 600 de ani cineva te poate ruga să faci ceva măreț.

Cinci: Nu asculta criticile; doar concentrează-te asupra muncii pe care o ai de făcut.

Șase: Construiește-ți pe un pământ solid .

Șapte: De dragul siguranței, călătoriți în cuplu.

Opt: Viteza nu este întotdeauna un avantaj. Viermi s-au îmbarcat în același timp cu maimuțele.

Nouă: Când ești stresat lasă-te în voia valului.

Zece: Adu-ți aminte că Arca a fost construită de amatori; Titanicul de profesioniști.

Unsprezece: Indiferent dacă e furtună sau nu, când ești cu Dumnezeu, te așteaptă întotdeauna un curcubeu.

Comitetul de redacție:

Claudia
Hasznosi
© Nicoleta Spânu



Nu uitați puteți contribui cu opiniile voastre!!

Cei 12 Pași ai Fumătorilor Anonimi

1. Am admis că eram neputincioși în fața țigărilor - că nu mai eram stăpâni pe viața noastră.
2. Am ajuns la credința că o Putere Superioară nouă înșine ne-ar putea reda sănătatea mentală.
3. Am hotărât să ne lăsăm viața și voința în grija unui Dumnezeu *așa cum și-L închipuie fiecare dintre noi.*
4. Am făcut fără teamă un inventar moral amănunțit al propriei persoane.
5. Am mărturisit lui Dumnezeu, nouă înșine și unei alte ființe umane natura exactă a greșelilor noastre.
6. Am consimțit fără rezerve ca Dumnezeu să ne scape de toate aceste defecte de caracter.
7. Cu umilință, I-am cerut să ne îndepărteze slăbiciune.
8. Am întocmit o listă cu toate persoanele cărora le-am făcut necazuri și am consimțit să reparăm aceste rele.
9. Ne-am reparat greșelile direct față de acele persoane, acolo unde a fost cu putință, dar nu și atunci când le-am fi putut face vreun rău lor sau altora.
10. Ne-am continuat inventarul personal și ne-am recunoscut greșelile de îndată ce ne-am dat seama de ele.
11. Am căutat prin rugăciune și meditație, să ne întărim contactul conștient cu Dumnezeu *așa cum și-l închipuia fiecare dintre noi,* cerându-i doar să ne arate Voia Lui în ceea ce ne privește și să ne dea puterea s-o împlinim.
12. După ce am trăit o trezire spirituală ca rezultat al acestor pași, am încercat să transmitem acest mesaj altor fumători și să punem în aplicare aceste principii în toate domeniile vieții noastre.