

CAPITOLO 03- L'empatia, questa sconosciuta capacità

La capacità di entrare in empatia con le persone dipende dalla modalità di comunicazione prima che dai contenuti. Quando la si è stabilita, la strada per il successo è già spianata.

Entrare in empatia migliora la presenza sui Social Networks, garantisce conversazioni di successo, stimola la fiducia tra individui e soprattutto permette di stabilire relazioni più proficue con le persone che ci stanno attorno.

L'empatia, quindi, è la cartina al tornasole della nostra capacità comunicativa. Perché? E soprattutto, quali sono i vantaggi che una relazione empatica può portare?

Prima di continuare cercherò di definirla. Molto sintetica-mente, l'empatia è la capacità di comprendere emozioni e stati d'animo di un'altra persona o, come meglio si direbbe in PNL, la capacità di comprendere come quella persona vede e vive quella situazione e, più in generale, il mondo che le sta attorno (la sua mappa del mondo, la sua realtà).

Come si fa per stabilirla? Non esiste una regola universale ma se dovessi seguire in pratica gli insegnamenti della Programmazione Neuro Linguistica direi di creare Rapport, seguendo appunto le regole del Rispecchiamento, Ricalco, Guida, Calibrazione.

Quello che cerco di comunicarti con questa guida è proprio il fatto che, con l'esperienza acquisita studiando la Programmazione Neuro Linguistica, la Comunicazione Non Verbale e altre affascinanti discipline, ho scoperto che non sono applicabili a qualsiasi individuo ma alla maggior parte.

Restano comunque fuori individui con i quali per un motivo o per un altro queste tecniche non funzionano, anzi hanno un effetto devastante in alcuni casi e ciò rappresenta le lacune di cui parlavo nella prefazione "Comunicare fa schifo", lacune che ho colmato grazie all'aiuto del dott. Stefano Benemeglio e delle sue Discipline