



Tempo fa ho scritto [un post sull'empatia](#) . Ora ritorno sul tema, perchè leggere il post post di [C eleste Headlee Oprah.com](#)

e

[la traduzione in Italiano "L'errore che ho commesso con la mia amica in lutto"](#)

mi ha aperto uno spiraglio sul fatto che spesso parlo di me, delle mie esperienze con l'idea di condividerle, ma in realtà a dall'altra parte non sempre vengono interpretate in quel modo.

Tutto dipende dalla 'situazione', certo. Non è un assoluto. Ma è vero, molte volte parlo troppo di me con l'intenzione di creare 'comunione' con l'altro/altra. A volte è utile, per esempio se stiamo parlando di una idea. Assolutamente controproducente quando c'è da dare supporto all'altro/a, quando l'altra persona ha un problema.

A volte il silenzio mi spaventa, altre volte penso di avere la cosa giusta da raccontare per far passare una idea, altre semplicemente voglio fare un esempio. Ma è sempre utile? Quante cose mi sono perso perchè on ho ascoltato?

Vi consiglio di leggerlo sino in fondo, qualche minuto speso bene.