



ASSOCIAZIONE ASPIC PER LA SCUOLA

Master in Counseling psicologico e
tecniche di coaching

Nino Ginnetti psicologo, psicoterapeuta

La comprensione empatica



Cos'è l'empatia

EMPATIA: dal greco empàtheia, én (dentro) e pathos (passione, sofferenza, sentimento)

- La capacità di **entrare nell'esperienza emotiva** di un'altra persona in maniera immediata, senza ricorso alla comunicazione verbale.
- La capacità di **comprendere lo stato d'animo** e la situazione emotiva di un'altra persona.

Caratteristiche dell'empatia

- Implica una **relazione** con un'altra persona,
- Capacità di **tollerare l'ansia**, le emozioni e gli stati affettivi dell'Altro, le risonanze emotive personali che l'altro suscita nella sua comunicazione,
- Livello di “**implicazione**” personale,
- Vivere l'aspetto emotivo dell'Altro,
- Comprendere da un punto di vista cognitivo
- **Differenziazione** di sé da un altro da sé,
- L'empatia è diversa dalla simpatia.

Empatia - Simpatia

EMPATIA: sentire dentro l'Altro, c'è un'unica unità psichica, una fusione, uno stato di profonda identificazione con l'Altro, tanto da perdere momentaneamente la propria identità. Si riferisce alle emozioni, allo stato affettivo che l'Altro sta provando.

SIMPATIA: sentire con l'Altro, si riferisce alla comprensione cognitiva dell'esperienza dell'Altro, si ricerca nella propria memoria esperienze simili a quelle dell'altro (come mi sentirei se fossi in te?)

Empatia - Simpatia

- Empatizzare con l'Altro implica un **cambiamento del proprio punto di vista** e assumere il punto di vista, la prospettiva dell'altro.
- La simpatia secondo alcuni autori è caratterizzata da un sentimento di “pietà e preoccupazione nei confronti degli altri”.

Caratteristiche dell'empatia

Secondo Rogers l'empatia esprime:

- più **profondità nel contatto** con l'Altro,
- immergersi nell'esperienza di un'altra persona,
- permette allo psicologo di **afferrare i significati tipici, personali** nell'esperienza della persona, e può aiutarlo a costruire e rimodulare nuovi significati

L'empatia è tra i fattori non specifici dell'efficacia di una relazione psicologica.

Secondo Rogers essa è uno dei 3 pilastri della alleanza di lavoro assieme all'accettazione del cliente e all'autenticità dello psicologo

Caratteristiche dell'empatia

Empatizzare con l'Altro significa anche entrare nello **spazio** e nel **tempo** di un'altra persona. Spazio e tempo sono categorie che organizzano la vita psichica delle persone.

Si tratta del **tempo vissuto** da una persona, il tempo individuale, progettuale, soggettivo, diverso dal tempo esterno, oggettivo, quantitativo.

Caratteristiche dell'empatia

L'empatia è la base per sviluppare il legame con le persone e stabilire una forte **alleanza di lavoro** con esse, caratterizzata anche da un accordo su compiti e obiettivi.

Una funzione molto importante dell'empatia è **convalidare la percezione soggettiva** del mondo della persona, la percezione che egli ha di sé, permettendogli di diventare più consapevole della propria esperienza.

Caratteristiche dell'empatia

Altra importante funzione dell'empatia è permettere alla persona di **simbolizzare** il proprio **significato dell'esperienza**, il senso che lei dà all'esperienza che vive (anche l'esperienza corporea vissuta) e il modo in cui “costruisce” i suoi problemi/disagi (la responsabilità nel determinare i disagi che vive, in che modo permette che accada ciò che gli accade).

Empatia – Confluenza sana

L'approccio Gestaltico valorizza molto il concetto di **confine del contatto**, dove avvengono le esperienze.

La **confluenza** è l'assenza o scomparsa del senso di separazione, un momento in cui i confini non vengono più percepiti nell'esperienza in corso.

Confluenza come desiderio o richiesta di essere simili a qualcuno e/o l'incapacità di tollerare la differenza

Empatia – Confluenza sana

Confluenza:

- **confini molto deboli** tra sé e gli altri,
- **manca di coinvolgimento** per i propri desideri, bisogni, emozioni,
- dipendenza nei confronti degli altri,
- prendersi cura degli altri.

Empatia – Confluenza sana

Anche in un'esperienza empatica è presente una forma di confluenza.

La differenza tra una **confluenza sana** e una **patologica** è la **consapevolezza della mancanza di confini**, o consapevolezza che si sta per sconfinare.

Consapevolezza presente nella confluenza sana e assente in quella patologica.

Empatia – Confluenza sana

La psicologia della Gestalt enfatizza anche il concetto di **figura – sfondo**.

Nell'empatia è in figura la **consapevolezza** del mondo fenomenico **dell'altro**, ed è sullo sfondo la consapevolezza della **differenza con l'altro**.

L'empatia può essere definita come la presenza simultanea sia della confluenza che sta in figura, cioè la centratura sull'altro, sia la confluenza che sta sullo sfondo, la centratura su se stessi in relazione alla persona.

Come manifestare empatia

Secondo l'approccio rogersiano l'empatia si manifesta principalmente attraverso la tecnica

- del riflettere le affermazioni dell'altro,
- riformulazione,
- con la tecnica dell'ascolto attivo.

Come manifestare empatia

ASSOCIAZIONE DIRETTA: le persone osservano l'espressione facciale, la voce, la postura, e questo evoca in loro ricordi di situazioni in cui hanno sperimentato quell'emozione espressa nel comportamento che hanno osservato, viene evocata un'emozione simile.

IMITAZIONE: imitare le espressioni non verbali dell'Altro, di conseguenza si sperimenta anche lo stato emotivo. Imitazione della postura e movimenti dell'Altro.

RISPECCHIAMENTO PROSODICO: rispecchiare il ritmo, il tono, la sonorità delle vocalizzazioni NV connesse al discorso

Come manifestare empatia

IMMAGINAZIONE: uso della metafora

SENSAZIONI CORPOREE: lo psicologo può “usare” le proprie sensazioni corporee suscitate dal racconto dell'esperienza della persona. Questo sentire corporeo fornisce il materiale per simbolizzare l'esperienza, che deve essere poi riformulata alla persona per una conferma.

MODI DI ESPRIMERSI: lo psicologo presta attenzione ai modi tipici, particolari di espressione della persona

A cosa serve l'empatia

- **Comprendere l'esperienza emotiva**, della persona e a fargli prendere consapevolezza della sua esperienza e di come la vive.
- **Attribuire un senso all'esperienza** della persona, fare una ristrutturazione.
- Raccogliere informazioni, anamnesi.
- Empatia come modo di ascoltare.
- Empatia come modo di comunicare, lo psicologo tiene conto di come l'Altro potrebbe reagire alle sue comunicazioni.

Bibliografia

- Giusti E., Locatelli M., (2000) L'empatia integrata, Sovera Multimedia, Roma.
- Giusti E., Pagani A., (2014) (a cura di) Il Counselling psicologico, Sovera Roma.
- Giusti E., Spalletta., (2012) Psicoterapia e Counseling, Sovera, Roma.
- Manganaro P., (2014) Empatia, Edizioni Messaggero, Padova.
- Spalletta E., Germano F., (2006) Microcounseling e Microcoaching, Sovera multimedia, Roma.