Scheda risorsa

Empatia: elementi per una definizione generale

Blocco del modulo / D

Contatto : JL Lenoir

1 - Approccio tematico

Il tema discusso qui è **"Empatia: elementi per una definizione generale".**

Lo scopo di questo foglio di risorse sarà quello di rispondere alla domanda del posto particolare che gli elementi di definizione dell'empatia possono assumere nel lavoro educativo e pedagogico di accompagnamento degli studenti che presentano particolari esigenze educative. **Soprattutto per quanto riguarda le capacità personali di mobilitazione e le posizioni relazionali da adottare con questi bambini.**

Definizione generale

Il termine empatia si riferisce etimologicamente alla parola greca "empatheia" che significa "affetto", "appassionato".

Il suo arrivo in lingua inglese risale al 1909, quando lo psicologo Edward Titchener (studente dello psicologo tedesco Wilhelm Wundt) prese la parola tedesca "Einfuhlung" (una parola vicina a "simpatia" - "mitgefühlung" - ma diversa da essa) e formò un neologismo: "empatia". L'obiettivo di Titchener qui era di offrire allo psicologo **i mezzi per pensare a una modalità di relazione che non si basa sulla simpatia, spingendo uno spostamento e uno spostamento dall'altro nella relazione di accompagnamento.**

Sarà in seguito Carl Rogers, celebre psicologo americano, che metterà in evidenza il carattere determinante della relazione nel processo terapeutico e definirà quindi l'empatia come una modalità relazionale centrale nel contesto del supporto del paziente.

Pertanto, l'empatia non deve essere considerata solo come una "sensibilità", uno stato di apertura verso gli altri e una disponibilità emotiva, emotiva e cognitiva. **L'empatia è anche un metodo, uno "strumento" e una mediana per il professionista per supportare meglio l'altro.** Una mediana che attraversa il fisico e il sensitivo dell'uno, per connettersi con il fisico e il sensitivo dell'altro. Come sottolinea Carl Rogers, **l'empatia è quindi concepita come basandosi su abilità interpersonali basate su abilità intrapersonali (Rogers, 1968).**

Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission Européenne. Cette publication n'engage que son auteur et la Commission n'est pas responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.

Carl Rogers definirà "essere empatici significa percepire con precisione il quadro interno di riferimento del suo interlocutore e il ragionamento e le emozioni che ne derivano. Vale a dire, catturare la sofferenza o il piacere come sono vissuti dall'interlocutore, per percepire le cause allo stesso modo di lui " (Rogers, 1968).

Secondo Rogers, ci sono tre principi che consentono al terapeuta di stare nel "posto giusto" per consentire al terapista di andare avanti nel suo percorso terapeutico:

- L'atteggiamento empatico;
- l'accettazione incondizionata dell'altro (o non giudizio);
- E autenticità (chiamata anche congruenza - capacità di sentire ed esprimere autenticamente agli altri ciò che senti). Secondo Rogers, la congruenza è la condizione relazionale per l'altro per esprimere autenticamente ciò che sente.

Nota qui che l'empatia deve essere differenziata su più livelli. **Innanzitutto, dobbiamo distinguere tra empatia cognitiva ed empatia affettiva ed emotiva**. L'empatia cognitiva si riferisce alla capacità di rappresentare lo stato mentale degli altri (teoria della mente) in cui l'empatia affettiva ed emotiva riguarda la capacità di sentire ciò che l'altro sente.

D'altra parte, l'empatia è divisa in due distinte competenze: in termini di esperienza da un lato (questo è ciò di cui stiamo parlando quando parliamo di empatia cognitiva, emotiva, ecc.), E d'altra parte in termini di **competenza comunicativa** (questo sarà il tema del foglio di risorse "**empatia e comunicazione benevola"**).

Capacità empatica

Secondo Theresa Wiseman, infermiera e specialista delle relazioni di cura, l'empatia è un'abilità ancorata a diversi livelli di abilità. È necessario avere la capacità di adottare il punto di vista dell'altro, di riconoscere le sue emozioni e i suoi pensieri, ma è anche necessario possedere la capacità di **comunicare all'altro il fatto che uno è in grado di riconoscere e per tener conto delle sue emozioni e dei suoi pensieri.** Qui arriviamo al concetto di congruenza proposto da Carl Rogers.

E 'questo aspetto che il lavoro di psicologo Marshall Rosenberg (allievo di Carl Rogers) metterà in evidenza. Rosenberg, fondatore del modello di comunicazione denominata "la comunicazione non violenta (CNV), per i quali l'empatia può parlare in modo autentico e coltivare rapporti umani se viene comunicata all'altra in modo attento (vedi su questo particolare risorsa: "Empatia e comunicazione prendersi cura"). Rosenberg aggiunge che, per essere in empatia ognuno deve prima essere in grado di situarsi in ciò che egli chiama "auto-empatia." Avvicinandosi il concetto di congruenza Carl Rogers, Rosenberg proporre il concetto di **auto-empatia** per bene ricordare che se l'empatia è **una competenza relazionale interpersonale, non potrebbe esistere senza l'esistenza di competenze intrapersonali e la capacità di per iniziare ad ascoltare se stessi ("auto-empatia") o la benevolenza.**

Come sottolinea: *"Quando pratichiamo la violenza domestica a modo nostro, è difficile provare sincera benevolenza verso gli altri"* (Rosenberg, 1999).

2/ <u>Contesto</u>

Siamo in una classe (scuola primaria o secondaria) in cui uno studente è psicologicamente disabile. Si riscontrano difficoltà nella dinamica del gruppo di classe in cui le differenze si dividono e creano

Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission Européenne. Cette publication n'engage que son auteur et la Commission n'est pas responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.

incomprensioni. Ciò può creare difficoltà di inclusione per i bambini con BES (Bisogni Educativi Speciali).

Qui, basandosi sul lavoro sull'empatia e **sull'idea che la capacità di auto empatia sia la condizione per l'empatia di esistere ed esprimersi,** l'insegnante può fare la scelta pedagogica di mettere in atto un dispositivo per sviluppare le capacità auto-empatiche degli studenti.

Ad esempio: gli studenti sono in gruppi e guardano piccole scene video da documentari. L'istruzione è che, a loro volta, ognuno esprime ciò che ha sentito o che ha pensato durante questa scena. L'insegnante consente allo studente di porre domande: da un lato mettere in discussione o esprimere le parole e **sviluppare la sua capacità di ascoltarsi (capacità intrapersonale: auto empatia) e dall'altro (capacità interpersonale: empatia).**

3/ Finalità

Questo foglio deve essere collegato al tronco D come Definisci. Questo per definire qui di cosa stiamo parlando quando parliamo di empatia come competenza relazionale. Questa definizione consente di mobilitare risorse per arricchire: **le capacità intrapersonali e interpersonali da mobilitare e le posizioni relazionali da adottare con questi bambini**

4/ Limiti

Il limite da prendere in considerazione qui è che, come abbiamo visto, queste abilità relazionali legate all'auto empatia e all'empatia **possono arrivare a fondare una relazione solo se fanno parte degli schemi comuni di comunicazione.**

5/ Prospettive

Per superare questo limite, l'insegnante (o l'accompagnatore) potrà fare affidamento sul cosiddetto approccio di "comunicazione non violenta" (vedere su questo punto il foglio delle risorse: "**empatia e comunicazione benevola").**

Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission Européenne. Cette publication n'engage que son auteur et la Commission n'est pas responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.