



Cap sur l'école inclusive
en Europe



Fișă resurse

Empatia: Elemente pentru o definiție generală

Trunchiul modului / D

Contact : JL Lenoir.



1 - Tematica abordată

Tematica abordată aici este "Empatia: Elemente pentru o definiție generală".

Scopul acestei fișe de resurse va fi să răspundă la întrebarea locului particular pe care elementele de definire a empatiei îl pot lua în munca de însoțire educațională și pedagogică a elevilor care prezintă Cerințe Educaționale Particulare. **În special în ceea ce privește abilitățile personale de mobilizare și pozițiile de relaționare care trebuie adoptate cu acești copii.**

Definiție generală

Termenul empatie se referă etimologic la cuvântul grecesc "empathia", care înseamnă "afectat", "pasionat".

Sosirea sa în limba engleză are loc în 1909, când psihologul Edward Titchener (student al psihologului german Wilhelm Wundt) a luat cuvântul german "Einfuhlung" (un cuvânt apropiat de "simpatie" - "mitgefühlung" - dar diferit de acesta) și a format un neologism: "empatie". Obiectivul lui Titchener a fost acela de a oferi psihologului mijloacele de a gândi la **un mod de relație care nu se bazează pe simpatie, care impulsionează o schimbare și o trecere de la cealaltă în relația însoțitoare.**

Acesta va fi mai târziu Carl Rogers, celebrul psiholog american, care va evidenția caracterul determinant al relației în procesul terapeutic și astfel va defini empatia ca o modalitate relațională centrală în contextul sprijinirii pacienților.

Astfel, empatia nu trebuie considerată doar ca o "sensibilitate", o stare de deschidere față de alții și disponibilitate emoțională, emoțională și cognitivă. **Empatia este, de asemenea, o metodă, un "instrument" și o mediană pentru ca profesionistul să îl susțină mai bine pe celălalt.** O mediană care trece prin corpul și psihicul unuia, pentru a se conecta cu corpul și psihicul celuilalt.

După cum accentuează Carl Rogers, **empatia este concepută astfel încât să se bazeze pe aptitudinile interpersonale rationale, bazate pe aptitudinile intrapersonale (Rogers, 1968).**

Carl Rogers va defini că *"a fi empatic este să percepeți cu exactitate cadrul intern de referință al interlocutorului său și raționamentul și emoțiile care rezultă. Adică, pentru a surprinde suferința sau plăcerea pe care le întâmpină interlocutorul, să perceapă cauzele în același mod ca și el"* (Rogers, 1968).

Potrivit lui Rogers, există trei principii care permit terapeutului să stea în "locul potrivit" pentru a-i permite celui alt să avanseze în călătoria sa terapeutică:

- Atitudinea empatică;
- Acceptarea necondiționată a celeilalte (sau neexecutarea);
- Și autenticitatea (numită și congruență - capacitatea de a simți și de a exprima autentic celorlalți ceea ce se simte). Conform lui Rogers, congruența este condiția relațională pentru celălalt să exprime autentic ceea ce simte.

Rețineți aici că empatia trebuie diferențiată pe mai multe niveluri. În primul rând, trebuie să facem diferența **între empatia cognitivă, empatia afectivă și emoțională**. Empatia cognitivă se referă la abilitatea de a reprezenta starea mentală a altora (teoria minții) în care empatia emoțională și emoțională este legată de capacitatea de a simți ceea ce simte celălalt.

Pe de altă parte, empatia este împărțită în două competențe distincte: din punctul de vedere al experienței pe de o parte (despre care vorbim atunci când vorbim despre empatia emoțională, cognitivă etc.) și pe de altă parte, în ceea ce privește competența comunicativă (aceasta va fi subiectul fișei de resurse "empatie și comunicare benevolă").

Capacitatea empatică

Potrivit Theresei Wiseman, asistentă medicală și specialist în relație de îngrijire, empatia este o abilitate ancorată la nivele diferite de calificare. Este necesar să avem capacitatea de a adopta punctul de vedere al celui alt, de a-și recunoaște emoțiile și gândurile, **dar este, de asemenea, necesar să posedăm capacitatea de a comunica celui alt faptul că este capabil să recunoască și să ia în considerare emoțiile și gândurile sale**. Aici ajungem la noțiunea de congruență propusă de Carl Rogers.

Este vorba despre acest aspect al lucrurilor care va fi prezentat în lucrarea psihologului Marshall Rosenberg (elevul lui Carl Rogers). Rosenberg, fondator al modelului de comunicare numit **comunicare non-violentă (CNV)**, prin care se poate vorbi de empatie și de hrănirea relațiilor umane, în cazul în care este comunicată celui alt într-un mod grijuliu (a se vedea pe acest punct fișa de resurse: "Empatie și comunicare benevolă"). Rosenberg adaugă că, pentru a fi empatici, fiecare trebuie să se poată întâlni mai întâi cu ceea ce el numește "empatie de sine". Abordând conceptul de congruență al lui Carl Rogers, Rosenberg propune conceptul de **empatie de sine** pentru a aminti că, **dacă empatia este o competență relațională interpersonală, nu poate exista fără existența unor abilități intrapersonale și abilitatea de se asculta ("empatie de sine") sau bunăvoință**.

Așa cum subliniază: *"Când practicăm violența interioară, este greu să simțim o bunăvoință autentică față de alții"* (Rosenberg, 1999).

2/ Context

Suntem într-o clasă (școală primară sau secundară) unde este un elev cu handicap psihic. Sunt observate dificultăți în dinamica grupului de clasă, unde se creează neînțelegeri. Acest lucru poate crea dificultăți de incluziune a copiilor cu CES.

Aici, bazându-ne pe lucrările privind empatia și pe **ideea că empatia de sine este condiția ca empatia să existe și să se exprime**, profesorul poate face alegerea pedagogică de a pune în aplicare un dispozitiv pentru a dezvolta abilitățile auto-empatice ale elevilor.

De exemplu: elevii sunt în grupuri și urmăresc mici secvențe video extrase din documentare. Instrucțiunea este că, la rândul său, toată lumea exprimă ceea ce a simțit sau ce a crezut în timpul acestor secvențe. Profesorul îi permite elevului să-și exprime întrebările: pe de o parte să pună întrebări sau să pună lucrurile în cuvinte și **să-și dezvolte abilitatea de a se asculta pe sine (capacitatea intrapersonală: empatia de sine) și pe de altă parte (abilitatea interpersonală: empatie).**

3/ Finalitate

Această fișă trebuie să fie atașată la trunchiul D ca modul Definire. Aceasta este pentru a defini aici la ce ne referim atunci când vorbim despre empatie ca pe o competență relațională. Această definiție face posibilă mobilizarea resurselor pentru a fi îmbogățite: **abilitățile intrapersonale și interpersonale de mobilizare și pozițiile de relaționare care trebuie adoptate cu acești copii**

4/ Limite

Limita care trebuie luată în considerare aici este că, așa cum am văzut, aceste abilități de relaționare legate de empatie și empatia de sine **nu pot să fondeze o relație doar dacă fac parte din schemele de comunicare ale purtătorului.**

5/ Perspective

Pentru a depăși această limită, profesorul (sau persoana care o însoțește) se va putea baza pe abordarea așa-numită "comunicare non-violentă" (a se vedea în acest punct fișa de resurse: **"empatie și comunicare benevolă"**).