

Differenza tra Empatia e Simpatia nel counseling

Secondo Carl Rogers, Empatia e Simpatia stanno ad indicare due atteggiamenti relazionali profondamente diversi, che portano ad esiti opposti nel counseling.

L'Empatia: per Rogers, l'empatia è la capacità di percepire con precisione il mondo interiore dell'altra persona, comprendendone emozioni, valori e vissuti personali, senza però mai perdere la condizione del "come se".

- Vicinanza senza fusione: il counselor percepisce la paura, il dolore o la rabbia del suo interlocutore come se fossero propri, ma senza mai dimenticare che appartengono all'altro.
- Assenza di giudizio: l'empatia esige la sospensione di qualunque valutazione morale, consiglio o interpretazione personale, per poter lasciare spazio al punto di vista dell'altro.

Sentirsi compresi in maniera empatica permette alla persona di poter esplorare aspetti di sé che magari prima temeva, favorendo l'auto accettazione e il cambiamento.

<< Il paradosso curioso è che quando mi accetto così come sono, allora posso cambiare >> Carl Rogers.

La Simpatia ("sentire al posto dell'altro").

La Simpatia (dal greco syn-patheion, ovvero soffrire insieme) comporta una reazione emotiva spontanea in cui i confini tra sé e l'altro si assottigliano fino ad annullarsi.

Con la Simpatia avviene un coinvolgimento personale, poiché proviamo le stesse emozioni che prova l'altro. Tuttavia, questo processo ci provoca un disagio di fronte alla sofferenza altrui che ci spinge a dare consigli affrettati, a soluzionare per l'altro, a prendere il controllo della situazione o magari a dare rassicurazioni svalutanti (il classico esempio è l'affermazione "coraggio, vedrai che passerà").

Rogers pone l'accento sulla necessità assoluta per un counselor di non cadere nella simpatia per non perdere la distanza necessaria ad aiutare l'altro a ritrovare o scoprire le proprie risorse. La simpatia è una reazione affettiva naturale tra pari (ad esempio 2 amici), mentre l'empatia è una competenza relazionale attiva che, se usata in modo professionale, ci consente di mettere temporaneamente da parte se stessi per accogliere integralmente l'altro.