

## EDITORIALE

### Verso la riscoperta dell'empatia e dell'altro

La terapia centrata sul cliente venne sviluppata intorno agli anni Quaranta da Carl Rogers, uno psicoterapeuta americano. Egli volutamente abbandonò il termine “paziente” per sottolineare l’assoluta parità tra cliente e agevolatore ed elaborò una metodologia d’aiuto basata essenzialmente sul concetto di non direttività. Successivamente tale approccio divenne “centrato sulla persona”, nel senso che ogni individuo possiede la capacità di auto-comprendersi, migliorarsi e trovare soluzioni alternative a quelle che sono le proprie difficoltà.

L’Approccio Centrato sulla Persona non è un sistema statico e chiuso, ma un insieme dinamico di teorie e di ipotesi che, in quanto tali, sono esplicitamente formulate in modo provvisorio e vengono mantenute solamente sino a quando ricerche più esaurienti potranno meglio definirle. Lo stesso studioso parlando della sua teoria affermava: *“Per me l’Approccio centrato sulla Persona esprime il tema fondamentale di tutta la mia vita professionale, poiché esso si è chiarito attraverso l’esperienza, l’interazione con gli altri e la ricerca”*. Rogers è fortemente convinto che l’individuo possiede già dentro di sé ampie risorse per l’autoapprendimento e l’autocomprensione, per modificare costruttivamente la propria idea del sé, le proprie qualità e il proprio comportamento e queste sue potenziali risorse possono esprimersi solo in un clima e in un contesto di facilitazione psicologica. Lo scopo principale dell’Approccio rogersiano è, quindi, quello di creare delle condizioni che permettano, appunto, a questa forza di base di agire, in modo che la Persona possa crescere verso la propria autorealizzazione.

È evidente quindi come l’approccio centrato sulla persona si fonda sul valore predominante dell’esperienza e del vissuto di ogni essere umano e stimola ciascun individuo ad assumersi la responsabilità delle proprie scelte e dei propri vissuti. Solo in questo modo “Il concetto di “terapia centrata sul cliente” lascia il posto ad un più adatto approccio centrato sulla persona”.

Carl Rogers nei suoi studi individua tre condizioni fondamentali, l’empatia, l’autenticità e l’accettazione incondizionata. Egli ritiene che queste tre condizioni siano fondamentali affinché la relazione d’aiuto abbia successo e si crei il clima di fiducia indispensabile al cliente per procedere verso una chiarificazione e accettazione dei suoi vissuti emotivi e della sua esperienza, a qualsiasi livello.

Nello specifico quando si parla di “empatia” ci riferiamo a quella capacità di sintonizzarsi e comprendere gli stati emotivi e cognitivi del cliente; la capacità di sentire il mondo dell’altro e accettarlo come unico e irripetibile. Tale capacità richiede attenzione e sensibilità nell’accogliere i vissuti dell’interlocutore, anche quando questi sono profondamente differenti dai nostri per esperienza, valori o idee. Sappiamo inoltre che l’empatia è strettamente connessa alla sospensione del giudizio e di ogni forma di interpretazione. A tal proposito lo stesso Rogers sosteneva che l’empatia sia in grado di dissolvere l’alienazione riportando l’essere umano al centro della sua esperienza. Ciò genera quel particolare senso di riconoscimento della propria esperienza, che fa sentire l’altro alleviato dalla solitudine esistenziale e può cogliere la dimensione della condivisione dell’esperienza. In sintesi l’empatia produce dei cambiamenti e porta ad una maggiore auto accettazione di se stessi ovvero “L’empatia aiuta il nostro interlocutore a diventare più consapevole delle proprie emozioni”.

È noto come essere a contatto con i propri processi emotivi costituisca una componente fondamentale della salute mentale, poiché le emozioni possiedono molte qualità adattive che guidano e dirigono le persone nell’accedere e nel riconoscere i propri bisogni ed i propri desideri (Giusti & Locatelli, 2007). Tale condizione risulta essere compromessa in patologie quali il Disturbo dello Spettro dell’Autismo ed in tutte le forme di Psicosi. In queste situazioni la mancanza di empatia, provoca una ridotta o spesso assente “esistenza” dell’altro con tutte le varie conseguenze di cui la teoria della mente tratta.

In questo volume tratteremo di relazioni empatiche in senso stretto e dell’importanza del “cliente” al centro della terapia.

Gli scritti di questo numero seguono il concetto di “Autenticità” dello stesso Rogers, ovvero della capacità di essere spontanei e trasparenti nelle relazioni, mostrare ciò che realmente c’è, senza, nascondersi dietro il ruolo che in quel momento si sta ricoprendo. Questo condurrà il lettore verso una “Accettazione incondizionata” ovvero l’accettazione dei vissuti e delle esperienze, astenendosi da ogni forma di interpretazione e /o giudizio. Accettazione non vuol dire condivisione o approvazione incondizionata di idee, opinioni e sentimenti diversi dai nostri, bensì il riconoscere nell’altro la libertà di provarli; è una forma di rispetto profondo dell’altro da sé, un modo di essere dell’agevolatore che contribuisce a dare alla relazione la qualità imprescindibile della comprensione profonda. Rogers nel 1951 concludeva un suo scritto dicendo che *“La maggior parte degli errori che faccio nelle relazioni interpersonali, la maggior parte dei fallimenti cui sono andato incontro nella*

Vincenzo Rapisarda. *Editoriale*

*mia professione, si possono spiegare col fatto che, per qualche motivo di difesa, mi sono comportato in un modo, mentre in realtà sentivo in un modo del tutto diverso".* Queste parole devono farci riflettere sulla grande responsabilità del ruolo del Terapeuta che nella veste di Psichiatra e/o di Psicologo, necessita di formazione e di una vera ed approfondita conoscenza di se stesso.

*Vincenzo Rapisarda*