

*Riuscire a muoversi in modo rispettoso all'interno della prospettiva del cliente, assumendola in sé, "ascoltando" la trama dei suoi sentimenti e vedendo/vivendo il suo mondo così come egli lo percepisce ed esperisce, aiuta la persona a chiarire maggiormente il proprio mondo e la situazione contingente, facilitando l'emergere delle sue insite risorse funzionali ad avviare un cambiamento autodirezionato. Per Rogers ciò che avviene nella relazione, nell'incontro con ciò che è diverso e al tempo stesso simile a sé, attraverso questa peculiare modalità del sentire che veicola la risonanza dei sentimenti, è alla base della modificazione personale. Empatizzare, in altri termini, si traduce nel prestare ascolto a tutte le espressioni del cliente, esterne e interne, tramite i canali verbali e non verbali di comunicazione, comprendere l'esperienza dell'altro dall'interno della sua prospettiva, accettandolo in modo profondo e incondizionato (scevro da giudizi o preconcetti) sintonizzandosi coi suoi bisogni e stati emotivi, sapersi coinvolgere emotivamente e comunicando gli elementi emersi, attraverso l'attento uso delle riformulazioni. Comprendere, sentire i sentimenti di persone diverse rimanendo se stessi, partecipare ed esprimere questa esperienza molto privata e unica, significa comunicare in modo profondo, trovare il simile nel dissimile e il dissimile nel simile, e significa (ac)cogliere l'altro totalmente (come essere che si pone a noi nella sua interezza, come direbbe la Stein) rispettandone l'unicità. Affinchè ciò avvenga è necessario per Rogers che le soggettività rimangano distinte durante l'esperienza empatica cosicché il counsellor proprio grazie alla comprensione empatica possa riconoscere l'originalità del cliente e la propria, nello spazio terzo e comune della relazione. Apparentemente in modo paradossale, si potrebbe dire da questo punto di vista che tanto più si è empatici, tanto più ci si immerge internamente nell'esperienza estranea, quanto più le identità permangono vicine senza confondersi mai l'un l'altra, con conseguente e reciproco arricchimento esperienziale. Rogers chiama congruenza (autenticità) la qualità del counsellor di portare se stesso nella relazione, di essere cioè profondamente se stesso nel rapporto con l'altro, come persona intera, e la configura come la prima delle condizioni essenziali per il processo di cambiamento e di sviluppo costruttivo. Riuscire a stabilire con il cliente uno scambio umano all'insegna dell'autenticità, presentando autenticamente se stessi, manifestando i propri pensieri e sentimenti, è la premessa che rende possibile realizzare la vera comprensione empatica - intesa come la capacità di percepire i sentimenti e i significati personali esperiti dal cliente per poi comunicargli efficacemente questa comprensione - (Rogers C., 2013). Se in stato di congruenza, il counsellor può trasmettere al cliente la sua considerazione positiva, l'accettazione incondizionata di ciò che lui è, riconoscendolo nella sua originalità e dandogli pieno valore come persona. Anche in Rogers è presente il riconoscimento fondamentale dell'alterità, il rispetto di tutto ciò che vive la persona, che la caratterizza e che fa parte della sua esperienza. Questo significa provare e trasmettere un autentico e genuino interesse per il cliente, garantirne l'autonomia e lo sviluppo delle potenzialità nell'ottica del cambiamento. Il rapporto sarà tanto più efficace secondo Rogers, quanto più la considerazione positiva risulterà*

*incondizionata vale a dire quanto più il counsellor vedrà e accetterà la persona per come essa è, rispettandola proprio in quanto considerata distinta e diversa da sé. Questo il valore della differenza, della diversità, che possiamo ritrovare anche nella riflessione filosofica di Edith Stein. Il “come se” (si vivesse temporaneamente nella vita di un altro) di cui parla Rogers significa da parte del counsellor mettere da parte se stesso e questo è possibile solo se si è sicuri di non smarrirsi nell’alterità, in quello che nel mondo dell’altro si sente come “strano”, e se si è capaci di rientrare agevolmente nel proprio mondo personale (Rogers C., 2012). Inoltre, più comprendo e più conosco l’altro, più l’altro aprirà al cambiamento desiderato, da un lato, e più il professionista comprenderà e più conoscerà se stesso trasformando la propria esperienza arricchendola, dall’altro. E’ proprio in questo spazio intersoggettivo, di incontro Tu/lo che richiama la scoperta dell’alterità e insieme l’autoconoscenza, che prende forma la modificazione personale e l’accrescimento dell’autoconsapevolezza per entrambi i partecipanti all’interazione. Empatia dunque a fondamento di quel processo trasformativo di per sé in cui si sostanzia la relazione di aiuto.*

*(Dott.ssa Francesca Sacchelli)*