

EMPATIE ȘI PSIHOTERAPIE

Psiholog, Lector Dr. Beatrice Adriana Balgiu
Universitatea Politehnică București

Articolul de față se ocupă de evoluția conținutului empatiei luând în calcul patru teorii-pilon ai terapiei moderne inclusă în structura largă a abordării experiențiale. Considerăm că „linia” expresiei empatiei se relevă în trecerea de la detașarea terapeutică, regulă de bază în psihanaliză, la empatia progresivă necesară dezvoltării personalității, cunoașterea profunzimilor Sinelui propusă de educația afectivă, identificarea cvasi-emoțională și implicarea corporalității așa cum conține, empatia, Gestaltul, până la empatia în calitate de confesiune de sentimente și nevoi în CNV.

Problema empatiei dintre terapeut și cei supuși analizei sale este una centrală în majoritatea terapiilor psihologice, diferind doar înțelegerea și manifestarea acesteia. Dacă în psihanaliză, terapeutul își privea pacientul cu „neutralitatea binevoitoare”, înțelegându-i trăirile de pe o poziție detașată, se ajungea, de pildă, ca în Gestaltterapie să fie manifestată solidaritatea terapeutului cu problemele clientului prin simpatia și atingerea la modul propriu a acestuia din urmă. Decurge, de aici, o calitate necesară în structura de personalitate a unui bun terapeut și anume capacitatea de prezență emoțională în relațiile interpersonale.

CARL ROGERS ȘI TERAPIA CENTRATĂ PE CLIENT

Autorul care a introdus termenul de empatie în practica medicală, preluându-l din estetică este C. Rogers (1902-1987), creator al grupurilor de întâlnire (*entertainment group*) și al terapiei centrate pe client (nondirective). Pentru Rogers, a fi empatic înseamnă „a percepe cadrul de referință al altuia cu acuratețe, cu toate componentele sale emoționale și semnificațiile care-i aparțin *ca și cum* ești cealaltă persoană, dar fără a pierde din vedere condiția de *ca și cum*.”

Pentru celebru terapeut american, empatia este condiție nu doar a vindecării, dar și a performanței.

Fidel tezei sale conform căreia orice om are tendința naturală spre autovindecare și creativitate, C. Rogers propune ca terapeutul să-i ofere pacientului „cadrul” plin de înțelegere în care acesta să-și actualizeze potențialitățile și să-și restructureze personalitatea, lăsându-l pe el să facă schimbarea prin conștientizare. Preocupat de dezvoltarea creativității constructive, Rogers (1968) propune ca necesitate în stimularea potențialităților individuale *securitatea psihologică*, la rândul ei în dependență de: 1. „acceptarea valorii necondiționate” a individului pentru a se crea un climat de securitate necesar dezvoltării potențialului său și a se încerca, așadar, autoactualizarea, echivalentă cu manifestarea creativității; 2. stabilirea unui mediu în care orice evaluare externă să fie absentă pentru că aproape întotdeauna aceasta devine o „amenințare” la adresa individului care determină nevoia de apărare a acestuia; 3. înțelegerea empatică necesară realizării unui climat în care individul manifestă transparență a personalității și exprimă sub forme noi și variate modul de relaționare cu lumea care îl înconjoară.

Sintetizând, empatia în viziune rogersiană semnifică implicarea în comunicarea cu celălalt, cu absența evaluării, a judecării, a măsurării și determinarea unui efect pentru interlocutor de percepere a lumii într-un fel nou care îl ajută să meargă mai departe.

NEUROPSIHOLOGIA ȘI INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

Alăturarea din titlu poate ridica unele întrebări pentru specialiștii foarte riguroși, însă justificarea este legată de faptul că orientarea neurobiopsihologică fundamentată pe relația creier-psihic propune, în urma unor îndelungate cercetări, localizări cerebrale ale vieții emoționale (și implicit ale empatiei¹) denumite chiar „magazine ale emoțiilor” (D. Golemna, 2001). După foarte mulți cercetători, emoționalitatea și empatia au cele mai puternice

¹Psihologia socială și antropologia americană se opun disjunției emoție-rațiune din studiul psihicului.

legături în punctul cheie din sistemul limbic și anume nucleul amigdalian. Adepții neuropsihologiei (J.F. Le Doux, Leslie Brothers, W. Hirst etc.) în căutarea unei legături între psihic și creier au găsit o relație destul de clară între creierul limbic drept și manifestarea empatică. Conform acestei relaționări, N. Herman (1996) stabilește prin modelul creierului total că zona limbicului drept este responsabilă de relațiile interpersonale, emoționalitate și exprimare, într-un cuvânt de ceea ce înaltă conceptualizare poartă denumirea de inteligență emoțională. Când acest sector este activat, capacitatea emoțională, înțelegerea sentimentelor celorlalți și comunicarea extraverbală sunt înalt reflectate în activitatea individului.

În majoritatea studiilor (S. Marcus, 1971) se vorbește de empatie ca fiind specifică oricărei persoane în anumite grade. Alte puncte de vedere (D. Goleman, 2001, p. 124, 126, 141) susțin și non-empatia (cum e cazul alexitimicilor, de exemplu). Cert este că pentru unele persoane capacitatea empatică est înăscută și înalt structurată în personalitate și manifestată cu ușurință în relațiile interpersonale, pentru altele, comportamentul empatic se obține prin experiență complexă în special în procesul cunoașterii interpersonale. Pentru specialiștii E.I. (*Emotional Intelligence*), D. Goleman, Bar-on Reuven, J.D. Mayer, și P. Salovey, Jeanne Segal, J. Block etc., individul cu potențialități empatică înalte dispune de fapt de inteligență emoțională dezvoltată, o mai bună conștientizare de sine emoțională, stăpânire a emoțiilor, toleranță la frustrare (inteligență intrapersonală) și o mai ridicată sensibilitate față de sentimentele celorlalți, ascultare mai atentă a interlocutorului și implicit capacitate de rezolvare a conflictului și neînțelegerilor prin negocieri (inteligența interpersonală). În această ordine de idei, în educația afectivă există programe la toate nivelurile educaționale, de la clasele primare la universități, cum sunt: Programele de Competență Socială, de Învățare Socială și Emoțională și de Știința Sinelui în cadrul așa-numitei alfabetizări emoționale.

F. PERLS ȘI GESTALTTERAPIA

Odată cu Gestaltterapia, manifestarea empatiei capătă un alt conținut. Adepții tehnicii lui F. Perls (1893-1970), fondatorul Gestaltului, abordează clientul din perspectiva *parteneriatului*, a explorării *în doi* a evenimentelor prin care trece pacientul. Prezența terapeutului se constituie în prieten care își împărtășește ideile și sentimentele în mod liber dar controlat, fără să exprime tot ce simte, dar simte

tot ce exprimă (într-o atitudine de autenticitate fundamentală). Rolul terapeutului gestaltist este reabilitarea individului, cu nevoile și valorile lui specifice. În această ordine, se recurge la experimentare, expunerea experimentării prin dramatizare și, în acest sens, schimbul de opinii și confruntarea ideilor dintre cel supus terapiei și conducătorul acesteia, este esențial; implicarea personală a terapeutului cu ajutorul subiectivității și intuiției personale este recomandată în vederea scopului major, acela al stabilirii unei relații autentice de tip „eu-tu“ nelimitată de considerația necondiționată rogersiană a clientului. Prin urmare, statutul terapeutului se schimbă și i se recomandă, chiar, să iasă din pasivitatea ascultării și să intre în situația clientului. Pentru aceasta, terapeutul nu va ezita să folosească orice fel de exerciții cuprinzând verbalizări și dramatizări; de pildă, în lucrul prin corporalitate, poate folosi contactul corporal pentru a sublinia, amplifica sau aprofunda trăiri evocate de client. Combinația corp – cuvânt și implicația pe care o impune de genul spațial – relațional – emoțional în tehnicile Gestaltterapeutice are rolul de a „atinge“ clientul, de asemenea, prin intermediul sistemului limbic.

M. ROSENBERG ȘI COMUNICAREA NONVIOLENTĂ (CNV)

Empatia terapeutică este esențialmente în funcție de concepția teretică asupra tulburărilor psihice. În CNV, ca și în multe alte teorii mai sus menționate, conceptul de maladie se centrează asupra caracteristicilor pacienților și nu asupra sistemelor diagnostice cunoscute. Tot mai frecvent întâlnim la anumiți psihiatri acreditată ideea că tulburarea psihică este un mod „normal“ de echilibrare.

Comunicarea nonviolentă este teorie modernă ce presupune optimizarea personalității individului pornind de la straturile de suprafață spre cele abisale, din nevoia de a fi eliminată anexitatea și reducerea stimei de sine pe care le implică orice dezvoltare. În acest sens, CNV propune deschiderea totală în interacțiune prin „exprimarea onestă“ a sentimentelor și nevoilor personale ca și primirea cu empatie a acestora (M. Rosenberg, 2006, p. 124).

Empatia tradusă de CNV înseamnă să fii prezent în situație, înseamnă „golirea minții și ascultarea cu întreaga ființă a celui alt“. Este important, în acest sens, să tratezi orice persoană și situație ca unicătăți. Pentru aceasta este nevoie să fii prezent afectiv în orice situație. Tendința umană este de a oferi sfaturi, consolare, compătimire, instruire și modelare, de a

explica pozițiile sau trăirile umane, într-un cuvânt de a produce o soluție la o situație problematică a celuilalt. În viziunea lui Rosenberg, empatia este preponderent afectivă; centrarea pe rațiune conduce la blocarea empatiei și contrar credințelor noastre nu prezintă rezolvarea situației. Empatia înseamnă bazarea pe sentimentele și nevoile interlocutorului cu atât mai mult cu cât ea este înăscută în individ. Așa cum afirma Rosenberg, dorința noastră cea mai mare este de a dăru și contribui la viața celorlalți și „aceasta reprezintă adevărata noastră natură.“ (p. 124)

Deschiderea propusă de autor funcționează și în relația psihoterapeutică prin mărturisirea de către psihoterapeut a propriilor sentimente și nevoi astfel încât el își acordă cu precădere rolul de confesor. Așadar, în CNV, în loc de interpretarea clinetului, se cere empatie, în loc de diagnosticare, se procedează la dezvăluirea trăirilor de către terapeut, în vederea construirii relațiilor de reciprocitate și autenticitate.

ÎN LOC DE CONCLUZII

Autenticitatea relației terapeut pacient este esențială pentru succesul terapiei și aceasta depinde, pe lângă o serie de alte variabile, de prezența empatică a celui care conduce demersul de transformare a personalității celuilalt. Empatia și mai ales tehnicitatea ei au fost înțelese de pe poziții diferite, cum am arătat mai sus. Pentru final, am reținut un tablou al caracteristicilor care asigură eficiența terapeutică, după G. Corey și S. Corey (cf. V. Badea, 1999). Un loc fundamental în cadrul acestor trăsături îl ocupă capacitatea psihoterapeutului de a intra în rezonanță emoțională cu pacientul, „conștientizând și acceptând propriile reacții emoționale (...) Auto-dezvăluirea terapeutului se referă la participarea sa empatică și nu la istoria de viață personală (...) Acceptarea propriilor reacții emoționale determină compasiune și empatie în raport cu membrii grupului. Simțindu-l prezent pe terapeut, clientul se va simți securizat și stimulat să se autodezvăluie.“

BIBLIOGRAFIE

1. **Badea, V** – Calitățile unui terapeut de grup eficient, *Revista de Psihoterapie experiențială*, 7, 1999.
2. **Goleman, D** – *Inteligența emoțională*, București, Editura Curtea Veche, 2001
3. **Herrmann, N** – *The whole brain business book*, New York, McGraw Hill, 1996.
4. **Marcus, S** – *Empatia – cercetări experimentale*, București, Editura Academiei, 1971.
5. **Rogers, C.L** – *Le développement de la personne*, Paris, Dunord, 1968.
6. **Rosenberg, M** – *Comunicarea nonviolentă – un limbaj al vieții*. București, Editura EF Publishing, 2006.