

Arthur J. Clark

EMPATIE ȘI
SĂNĂTATE MENTALĂ
MODEL INTEGRAL PENTRU
DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR
TERAPEUTICE ÎN CONSILIERE
ȘI PSIHOTERAPIE

Traducere din limba engleză de
Vlad Vedeanu



*Îi dedic această carte soției mele, Marybeth
Empătia este inerentă felului tău iubitor de a fi*

Cuprins

11	Despre autor
13	Prefață
21	Capitolul 1. Promisiunea, provocările și potențialul empatiei în consiliere și psihoterapie
25	Promisiunea empatiei în consiliere și psihoterapie
26	Empatia și relația terapeutică
30	Empatia și înțelegerea clientului
33	Empatia și rezultatele tratamentului
36	Provocările empatiei în consiliere și psihoterapie
37	Definiții ale empatiei
39	Empatia și semantica
41	Orizontul terapeutic și empatia
42	Potențialul empatiei în consiliere și psihoterapie
43	Modelul integral al empatiei
44	Definiția integrală a empatiei
45	Sinele folosit empatic
46	Alte considerente asupra empatiei în consiliere și psihoterapie
47	Capitolul 2. Empatia subiectivă în consiliere și psihoterapie
48	Empatia subiectivă și experiența practicianului
49	Empatia subiectivă în cadrul unui model integral

8	50	Identificare
	55	Imaginație
	61	Intuiție
	66	Încorporare
	70	Alte considerente asupra empatiei subiective în consiliere și psihoterapie
	71	Capitolul 3. Empatia obiectivă în consiliere și psihoterapie
	72	Empatia obiectivă și experiența practicianului
	74	Empatia obiectivă în cadrul unui model integral
	74	Sistemele de diagnostic și empatia
	78	Perspectivă multiculturală și empatie
	84	Empatie și teorii și constructe în consiliere și psihoterapie
	91	Teorii ale viselor și empatie
	95	Contratransfer și empatie
	97	Empatie și reacții la amenințare
	101	Evaluare individuală și empatie
	106	Alte considerente asupra empatiei obiective în consiliere și psihoterapie
	107	Capitolul 4. Empatia interpersonală în consiliere și psihoterapie
	109	Empatia interpersonală și experiența practicianului
	110	Empatia interpersonală în cadrul unui model integral
	110	Abilități strategice în consiliere și psihoterapie
	112	Concepte metodologice
	112	Empatia și perspectivele imediate și extinse asupra clientului
	115	Empatie și conținut și proces
	118	Teoria schemelor și empatia
	121	Schimbare de gradul întâi, schimbare de gradul al doilea și empatie
	126	Dimensiuni multiculturală și empatie

129	Diferențe între empatie și simpatie
133	Empatie și stadii ale consilierii și psihoterapiei
136	Formulări practice
136	Empatie și reacția la amenințare
139	Contratransfer și empatie
142	Empatie și rupturi ale alianței
144	Elaborarea viselor și empatie
145	Comunicări nonverbale și empatie
147	Distresul practicianului, traumă și empatie
151	Evaluare individuală și empatie
163	Abilități specifice fiecărui stadiu în consiliere și psihoterapie
164	Stadiul relației și abilități relaționale
164	Reflectarea sentimentelor
165	Reflectarea semnificației
167	Încurajarea
169	Caracterul imediat
170	Întrebări
172	Tăcerea
174	Autodezvăluirea
176	Stadiul de integrare și abilitățile integrative
176	Confruntarea
178	Recadrarea
179	Restructurarea cognitivă
183	Interpretarea
184	Stadiul reușitei și abilitățile necesare reușitei
184	Divizarea
186	Autosurprinderea
188	Comportamentul ca și cum
189	Alte considerente despre empatia interpersonală în consiliere și psihoterapie

10	191	Capitolul 5. Modelul integral al empatiei în consiliere și psihoterapie: un studiu de caz
	191	Stadiul relației
	207	Stadiul de integrare
	214	Stadiul reușitei
	219	Considerații finale asupra studiului de caz din consiliere și psihoterapie
	220	Capitolul 6. Empatia: model integral în cercetare, formare și practică
	221	Perspective istorice asupra dezvoltării empatiei
	221	Primii teoreticieni ai formării în empatie
	225	Inițiative contemporane în formarea empatiei
	230	Modelul integral al empatiei în cercetare, formare și practică
	232	Model integral al empatiei
	234	Abilități specifice fiecărui stadiu
	236	Abilități strategice
	242	Modelul integral al empatiei și dezvoltarea studenților, persoanelor aflate în supervizare și practicienilor
	243	Empatia și dezvoltarea studenților
	245	Empatia și dezvoltarea persoanelor aflate în supervizare
	247	Empatia și dezvoltarea practicianului
	249	Considerații de încheiere asupra empatiei în consiliere și psihoterapie
	251	Referințe

Despre autor

Dr. Arthur J. Clark este profesor emerit la St. Lawrence University, Canton, New York. Ca psiholog acreditat și practician din domeniul sănătății, are o amplă experiență în cadrul educațional și clinic. Profesor și coordonator al programului de dezvoltare în consiliere și științe umaniste de la St. Lawrence University, a predat timp de 25 de ani diferite cursuri. Dr. Clark este autorul cărților *Defense Mechanisms in the Counseling Process (Mecanisme de apărare în procesul de consiliere)* (Sage Publications, 1998), *Early Recollections: Theory and Practice in Counseling and Psychotherapy (Amintiri timpurii: teorie și practică în consiliere și psihoterapie)* (Routledge, 2002), *Empathy in Counseling and Psychotherapy: Perspectives and Practices (Empatia în consiliere și psihoterapie: perspective și practici)* (Routledge, 2007) și *Dawn of Memories: The Meaning of Early Recollections in Life (Zorii amintirilor: semnificația primelor amintiri din viață)* (Rowman și Littlefield, 2013). Publicațiile sale includ peste 50 de articole și capitole de cărți din domeniul sănătății mentale. În presă, dr. Clark are rubrici în revista *Self* și în ziarul *Huffington Post* și scrie un blog pentru *Psychology Today*, www.psychologytoday.com/us/blog/dawn-memories.

Prefață

Într-o zi de toamnă de acum mai bine de 50 de ani, am văzut un psiholog celebru, Carl Rogers, întâlnindu-se cu Gloria într-un film educativ, *Three Approaches to Psychotherapy (Trei abordări ale psihoterapiei)* (Shostrum, 1965). Capacitatea lui Rogers de a asculta atent încuraja încrederea și apropierea, ceea ce a făcut-o pe Gloria să vorbească despre lucruri intime care păreau deosebit de importante pentru ea. În acea scurtă întâlnire terapeutică, Gloria, o mamă singură de 30 de ani, a rezonat cu sentimentul de a fi înțeleasă profund. Ca masterand care abia începuse un program de consiliere la sfârșitul anilor 1960, doream să învăț cum să capăt ceva din înțelegerea empatică pe care Rogers părea să o transmită cu ușurință terapeutică.

Împreună cu ceilalți studenți de la cursurile de consiliere și psihologie, am exersat abilități empatică care erau evaluate pe o scală numerică de la 1 la 5. Persoana care obținea scorul cel mai mare în jocurile de rol primea distincția de a fi numită „Carl Rogers” timp de o săptămână. În sesiunile de practică eram instruiți să rămânem în cadrul de referință al pacientului pentru a fi empatici și pentru a evita virajele în propriile noastre percepții, unde pâdea pericolul unor influențe neavenite. Ceea ce de fapt însemna să ne străduim să-i comunicăm clientului

14 propriile sale sentimente prin intermediul tehnicii de reflectare din consiliere.

După obținerea masterului mă simțeam rezonabil de echipat pentru a fi un practician înțelegător și sensibil. În primul meu post de consilier la o școală generală, foloseam regulat reflectarea în interacțiunile cu adolescenți pentru a le arăta că înțelegeam cum se simt. În același timp, unele dintre ședințele mele de consiliere păreau să nu fie productive, chiar dacă mă străduiam să înțeleg cadrul de referință individual. De exemplu, dacă un elev spunea „Urăsc școala”, îi reflectam acest sentiment spunând ceva de genul „Ești furios pe școală”. Această interacțiune evolua adesea într-un tipar circular și, pentru prima oară, am început să am îndoieli neliniștitoare în privința abilităților mele de consiliere și empatice. Odată cu trecerea anilor, experiența cu tipuri diferite de clienți de la școală și din cadre clinice m-a ajutat să-mi extind modalitățile terapeutice de manifestare a empatiei dincolo de reflectarea sentimentelor. Am descoperit că, pentru a fi eficace, multe strategii și abilități păreau să implice într-un fel sau altul exprimarea înțelegerii empatice. Empatia contribuia și la descoperirea momentului potrivit pentru aplicarea anumitor tehnici. Însă, pe măsură ce aprofundam concepția mea și modalitățile de manifestare a empatiei în contexte de tratament, au început să apară noi probleme.

Uneori, unii clienți nu păreau să-și dorească să fie înțeleși și deveneau rezistenți la eforturile mele de a oferi o interacțiune bazată pe căldură și îngrijire. Un alt aspect important era faptul că mi-am dat seama că întâmpinam dificultăți în privința manifestării de sentimente empatice în interacțiunea cu anumiți indivizi. În această privință, am început să devin treptat conștient de unele probleme personale care îmi afectau capacitatea de a fi empatic.

Alte aspecte care stârneau confuzie erau diferența dintre simpatie și empatie și relația dintre empatie și bunătate și compasiune. În acea perioadă au început să devină mai evidente dimensiunile provocatoare ale ceea ce până atunci crezusem că era un proces mult mai puțin complicat.

După 20 de ani de lucru direct cu clienți și de studii post-universitare am acceptat postul de profesor în cadrul unui program universitar de consiliere. Am hotărât ca la unul dintre primele mele cursuri din toamnă să prezint filmul cu Gloria și Carl Rogers și alți doi terapeuți importanți. Așa cum am reacționat eu însumi cu mulți ani în urmă, majoritatea studenților au fost impresionați de acordarea atentă a lui Rogers la sentimentele Gloriei. În același timp, câțiva au avut senzația că Rogers nu era eficient pentru că nu reușea să-i ofere susținere într-un mod mai direct, ci doar „se învârtea în cerc”. În cadrul unei discuții mai ample, concluzia lui Rogers că empatia ar trebui considerată ca fiind o atitudine a terapeutului li se părea studenților prea abstractă și dificil de înțeles și aplicat în tratament.

Pe parcursul aceluia semestru, și alte aspecte s-au arătat dificile în încercarea mea de a oferi o bună instruire în privința empatiei. Familiarizându-mă cu literatura amplă despre acest subiect în contexte de tratament, am descoperit că textele teoretice asupra empatiei în consiliere și psihoterapie în general limitează discuția la abordarea lui Rogers centrată pe persoană. În ciuda faptului că există cercetări care arată că empatia și înțelegerea empatică sunt prezente în majoritatea orientărilor teoretice, aceste materiale nu prea primesc atenție în publicațiile din prezent care le sunt accesibile studenților și practicienilor. În multe cărți și articole despre dezvoltarea abilităților, autorii confirmă în mod aproape universal valoarea empatiei. Cu toate acestea, este mult mai

16 puțin frecventă discutarea aplicațiilor mai subtile și mai extinse ale acestui proces în afara tehnicii de reflectare. Un alt aspect care a devenit evident este multitudinea definițiilor empatiei în literatură, precum și lipsa unui consens în privința semnificației termenului în diferitele domenii din sfera umanistă.

Având un interes profund și neabătut pentru subiectul empatiei și dorindu-mi să clarific rolul esențial pe care îl joacă în tratamentele contemporane, am scris *Empathy in Counseling and Psychotherapy: Perspectives and Practices (Empatia în consiliere și psihoterapie: perspective și practici)* (2007). În această carte, intenția mea era de a organiza și de a prezenta literatura amplă care dovedea implicarea empatiei într-un spectru larg de tradiții și practici terapeutice. Am detaliat reprezentările empatiei și înțelegerii empatice în teoria și practica a 13 tipuri contemporane de psihoterapie. Discuția s-a concentrat și asupra faptului că empatia stă la baza multor abilități și strategii terapeutice aplicate pe parcursul procesului terapeutic. Ultimele capitole ale acestui volum introduc o perspectivă amplă asupra empatiei ca model integral cu aplicații în diferite contexte de tratament.

În *Empatie și sănătate mentală: un model integral de dezvoltare a abilităților terapeutice în consiliere și psihoterapie*, scopul meu este să prezint detaliat conceptualizarea multiplelor modalități empatice pentru a beneficia de potențialul vast și neactualizat al acestui proces. Abordarea conceptuală a acestei cărți le cere consilierilor și terapeuților să interacționeze cu clienții prin intermediul a trei modalități empatice de cunoaștere: subiectivă, obiectivă și interpersonală. Pe parcursul terapiei, un practician oscilează empatic între modalități experiențiale și deliberative ca reacție la interacțiunile semnificative. Modelul integral pune accentul și pe lucrul cu clienți din ce în ce mai diferiți și pe abordarea tendințelor

din prezent cu responsabilitate profesională și din prisma practicii bazate pe dovezi empirice. Fundamentându-se pe literatura amplă și voluminoasă asupra empatiei din ultimii o sută de ani, acest volum transcende conceptualizările tradiționale ale acestui proces și aspiră la extinderea semnificativă a aplicațiilor sale în practica terapeutică.

Capitolul introductiv din *Empatie și sănătate mentală* discută evoluția și integrarea empatiei în consiliere și psihoterapie. Promisiunea empatiei implică încurajarea unei relații terapeutice, îmbunătățirea înțelegerii clientului și promovează rezultatele bune ale tratamentului. Cunoașterea profundă a unui client contribuie la dezvoltarea încrederii și a raportului relațional. Printre provocările la adresa empatiei se numără proliferarea diferitelor definiții din domeniul sănătății mentale și absența unei conceptualizări concise și operative a procesului. În plus, confuzia semantică apare și din modul în care empatia este numită în diferitele abordări ale tratamentului, cu termeni înrudiți ca simpatie, compasiune și milă. Mai mult, tehnica de consiliere de reflectare a sentimentelor a ajuns în general să fie echivalată cu empatia în cercetare și formare, iar integrarea sistematică a constructului în alte abilități terapeutice este evident limitată. În privința potențialului empatiei, o perspectivă de ansamblu a modelului integral oferită în acest capitol conceptualizează mai multe modalități de mobilizare și facilitare a înțelegerii empatice în cadrul experienței terapeutice în interacțiunea cu un spectru larg de clienți. Un cadru tripartit oferă o structură de implicare a empatiei ca o componentă a 28 de abilități strategice și etapizate și ca modalitate evolutivă de a înțelege unicitatea și individualitatea unui client în contexte relaționale.

Următoarea secțiune a textului clarifică și detaliază funcțiile modelului integral în consiliere și psihoterapie prin trei capitole separate care se concentrează asupra modalităților empatice subiective, obiective și interpersonale. *Empatia subiectivă* include capacitățile practicianului de identificare, imaginație, intuiție, reprezentare, care rezonează în interacțiuni cu clientul și reflectă empatic experiența individului. *Empatia obiectivă* se referă la folosirea deliberată a cunoașterii conceptuale a terapeutului și a raționamentelor sale bazate pe cunoștințe în slujba înțelegerii empatice a clientului într-un climat relațional. *Empatia interpersonală* se referă la înțelegerea și transmiterea faptului că terapeutul cunoaște experiența fenomenologică a clientului și implică urmărirea schimbării intenționale și constructive prin aplicarea unei game de intervenții.

Ultimele două capitole ale cărții se concentrează asupra integrării empatiei în consiliere și psihoterapie prin abordări educative și profesionale. Această secțiune începe cu un amplu studiu de caz care demonstrează utilizarea empatiei în cadrul relaționării și înțelegerii unui client pe parcursul a trei stadii de tratament în căutarea rezultatelor terapeutice pozitive. Numeroase exemple de dialog client-practician clarifică abilitățile bazate pe empatie ca reprezentând o sursă de înțelegere a modului în care clientul își resimte propria viață în contextul experiențelor sale. Textul se încheie cu un capitol despre cercetare, formare și practică în sfera modelului integral al empatiei.

Discuția asupra cercetării implică o evaluare a volumului amplu de studii dedicate definirii și operaționalizării empatiei în domeniul consilierii și psihoterapiei. Abordarea inițiativelor de formare se concentrează asupra eforturilor didactice și experiențiale de dezvoltare a abilităților empatice de către studenți și

practicieni în diferite contexte terapeutice. Ilustrări ale formării pun accentul pe operarea empatiei ca proces cognitiv complex și pe interacțiunile versatile și exploratorii ale practicianului reflexiv. Se pune accentul și pe potențialele căi prin care consilierii și terapeuții își pot îmbunătăți înțelegerea și aplicarea multiplelor perspective ale modelului empatiei prin educație continuă și prin oportunități de dezvoltare profesională.

Empatie și sănătate mentală este o carte care se adresează în primul rând studenților și practicienilor din domeniul consilierii, psihologiei clinice și asistenței sociale. Este, de asemenea, de interes pentru specialiștii din domeniul terapiei ocupaționale, asistenței psihiatrice și psihiatriei. Pentru masteranzi este și un text suplimentar pentru cursurile centrate pe abilități terapeutice, teorii ale consilierii și psihoterapiei și practică și stagiatură. Reprezintă totodată o referință pentru cursurile de psihopatologie, aspecte multiculturală și evaluare psihologică. Practicienii din domeniul sănătății mentale vor găsi acest volum valoros pentru actualizarea și extinderea cunoștințelor și abilităților din sferile esențiale ale dezvoltării relației terapeutice, înțelegerii empatică a clienților și căutării rezultatelor pozitive ale tratamentului. Cercetătorii pot examina modelul perspectivelor multiple pentru a aborda aspecte provocatoare în definirea și operaționalizarea empatiei într-o gamă extinsă de abordări terapeutice.

Am scris *Empatie și sănătate mentală: un model integral pentru dezvoltarea abilităților terapeutice în consiliere și psihoterapie* cu scopul îndreptării spre realizarea vastului potențial terapeutic al empatiei în diferite contexte terapeutice. Am speranța ca acest volum să evoce întrucâtva posibilitatea pe care Carl Rogers le-a inspirat-o multora când a ilustrat puterea și valoarea empatiei într-o ședință de tratament cu Gloria cu atât de mulți ani în urmă.

Promisiunea, provocările și potențialul empatiei în consiliere și psihoterapie

Pentru ca empatia să rămână în continuare relevantă și influentă în consiliere și psihoterapie, orizontul său terapeutic și potențialul nerealizat trebuie puse sub lumina reflectoarelor și capitalizate. În literatura despre sănătatea mentală, concepțiile înguste și ambigue despre empatie restrâng căile de facilitare a schimbării și dezvoltării clienților. Mai ales funcționarea internă și reflecția consilierilor și terapeuților sunt adesea trecute cu vederea sau neglijate sub aspectul lor de capacități semnificative pentru înțelegerea empatică a clienților în contexte relaționale. Deși este în general recunoscută de tradițiile terapeutice drept condiție fundamentală pentru practica tratamentului reușit, empatia este prea adesea considerată ca fiind de la sine înțeleasă sau este marginalizată din cauza solicitărilor contemporane de eficiență și ameliorare a simptomelor clienților. Accentul pe care Carl Rogers l-a pus în acest domeniu pe empatie ca atitudine sau ca modalitate de a fi a unui practician a trecut în mare măsură în afara abordării sale centrate pe persoană. În loc de asta, înțelegerea empatică a clientului este adesea redusă la echivalența

22 cu tehnica reflectării sentimentelor. În multe publicații despre achiziția abilităților, care le sunt accesibile studenților și specialiștilor, empatia este reprezentată în termeni de reflectare a sentimentelor sau este abordată superficial printr-o discuție fugitivă a procesului. În ciuda disponibilității unei literaturi ample asupra empatiei într-o gamă largă de orientări teoretice, majoritatea textelor despre consiliere și psihoterapie restricționează abordarea acestui subiect la tradiția centrată pe persoană a lui Rogers. Ca urmare a insuficiențelor definirii și conceptualizării empatiei, în contexte de tratament acest concept poate fi exprimat neadecvat prin formulări ca: „Știu exact cum te simți“, „Îmi pare rău pentru tine“ și „Sunt de acord. Dat fiind felul în care te tratează, nu mai trebuie să rămâi în această slujbă nici măcar o zi“.

Străduințele unei consilier sau terapeut de a promova o relație terapeutică și de a înțelege empatic un client sunt în general laudate ca eforturi esențiale în consiliere și psihoterapie. Descoperirile cercetărilor sugerează consecvent că faptul de a cunoaște mai bine un individ în cadrul unei alianțe solide de lucru contribuie la rezultate pozitive ale tratamentului. Având sentimentul că este înțeles empatic, reacția clientului la amenințare și posturile sale defensive tind să se reducă și totodată se amplifică aderarea la obiectivele terapeutice. În același timp, dezvoltarea unei relații terapeutice și căutarea de insighturi în natura mai profundă a individului trebuie cultivate și întreținute pe parcursul procesului de tratament. Cu toate acestea, tendința contemporană de a spori ritmul terapiei și de a reduce costul poate compromite căutarea înțelegerii empatice. Deși empatia este înfățișată ca fiind foarte valorizată în aproape toate tipurile de terapie, eficiența procesului empatic este pusă sub semnul întrebării din cauza percepției că ar consuma timp și ar duce la distragere. Faptul de a petrece

timp pentru înțelegerea unui client la nivel personal determină o modalitate mai atentă de a trata o persoană, dar s-ar putea ca perioade valoroase de tratament să se piardă, în detrimentul unor încercări mai centrate pe obiective. Având un număr limitat de ședințe de terapie, strategiile și intervențiile directive și centrate pe obiective le pot părea practicienilor mai eficiente și mai oportune. Mai mult, găsirea unor modalități mai profunde de înțelegere empatică a clientului devine mai puțin importantă pentru consilierul sau terapeutul care se concentrează pe schimbarea rapidă a clientului, căutând soluții la probleme.

Deși promisiunea empatiei subliniază valoarea faptului de a cunoaște empatic un client într-un context relațional, diferite provocări afectează progresul și angajarea deplină a procesului în direcția beneficiilor terapeutice. Introdusă cu peste 100 de ani în urmă, într-o epocă în care terapia rătăcea în căutarea profundizimilor, empatia există astăzi într-un climat de responsabilitate și practici și evaluări bazate pe dovezi empirice. Cu toate acestea, din anii 1960, încercările sistematice de a evalua și dezvolta empatia în cercetare și în programe de formare nu au dus decât la rezultate limitate și amestecate. O dificultate semnificativă este legată de multitudinea de sensuri pe care o are empatia în literatura despre tratamente. În prezent, lipsește un consens în domeniul consilierii și psihoterapiei în privința unei definiții conceptuale și operaționale a empatiei, în care cercetătorii și practicienii să poată găsi întrucâtva un teren comun. Una dintre problemele pe care le întâmpină cercetarea este că modul în care un consilier sau terapeut exprimă empatia este în general evaluat prin observări ale comportamentului în cadre de formare sau practică. Concepții mai subtile și mai nuanțate ale empatiei rămân în mare parte neexplorate și neexamineate. Spre mânia lui Carl Rogers

24 și a altora care aderă la abordarea centrată pe persoană, o altă problemă constă în faptul că reflectarea sentimentelor tinde să fie echivalată cu empatia în domeniul cercetării și formării. Mai mult, diferiți termeni înrudiți, cum ar fi simpatia și compasiunea, sunt confundați semantic cu empatia, ceea ce duce la utilizări greșite în cadrul întâlnirilor terapeutice.

Faptul de a profita de promisiunea lansată de empatie în contexte terapeutice și, totodată, de a-i aborda provocările și limitele, reprezintă o direcție hotărâtă în cercetare și practică. Însă, pentru a capta întregul potențial al empatiei, este nevoie de o nouă paradigmă, care să ajungă dincolo de concepțiile înguste și divergente din consiliere și psihoterapie. În acest scop, un model integral extinde semnificativ orizontul și efectul empatiei, prin intermediul angajamentului constant al practicianului în multiple modalități empatice pe parcursul procesului terapeutic (Clark, 2004, 2007, 2010a; Clark și Butler, 2020). Conceptualizată astfel, empatia este un cadru de referință de ordin superior, în care diferitele modalități pot fi incluse într-un cadru tripartit (Elliot, Bohart, Watson și Murphy, 2018). *Empatia subiectivă* aduce în prim-plan capacitățile de reflecție ale consilierului sau terapeutului, care adesea sunt trecute cu vederea sau neglijate ca resurse experiențiale de înțelegere și de realizare a unei legături empatice cu un client. *Empatia obiectivă* se bazează pe cunoașterea teoretică a practicianului și pe experiența dobândită de acesta, pe care le pune în slujba cunoașterii empatice a clientului. *Empatia interpersonală* implică înțelegerea amplă de către terapeut a experienței fenomenologice a clientului și facilitează o gamă largă de abilități legate de empatie, care fac subiectul formării și dezvoltării.

O concepție mai extinsă și mai cuprinzătoare a empatiei facilitează înțelegerea mai amplă a unui individ prin intermediul

a trei modalități de cunoaștere care continuă să evolueze pe parcursul procesului terapeutic. În această strădanie, practicianul participă experiențial alături de client și oscilează periodic spre atitudinea unui observator bine informat. Din această perspectivă obiectivă, consilierul este capabil să facă un pas înapoi și să apeleze la surse reputate de cunoaștere și experiență profesională pentru a reflecta asupra interacțiunilor din tratament. În timp începe să apară un model holistic al individului, din diferențieri din ce în ce mai aprofundate ale modalității de a fi a clientului (Wilkinson și Dewell, 2019). De asemenea, o înțelegere empatică mai profundă a tiparului de funcționare a clientului contribuie la structurarea procesului de tratament și la punerea judicioasă în practică a abilităților terapeutice.

Promisiunea empatiei în consiliere și psihoterapie

Dezvoltarea încrederii și conectării cu un client formează baza unei relații psihoterapeutice solide. Sentimentele unui individ că ar putea fi amenințat tind să se reducă într-un climat emoțional de susținere și reciprocitate. Înțelegerea unui client în contexte relaționale cuprinzătoare reprezintă, conform perspectivei multor consilieri și terapeuți, un scop terapeutic esențial. Totodată, aceasta este și promisiunea lansată de empatie. Pentru acești practicieni, conștientizarea sensibilă și acurată a experienței clientului pare indispensabilă pentru susținerea progresului în tratament. Timp de zeci de ani, erudiți și cercetători au explorat efectul relației terapeutice și al înțelegerii clientului asupra rezultatelor tratamentului. Cu toate acestea, în ziua de azi, dat fiind faptul că se pune accentul pe ameliorarea unor simptome specifice, pe