

D (video) - Che cos'è veramente l'empatia?

◀ LINK - La sottile ma pericolosa differenza tra pensare ottimista e positivo

B - discussione da un'immagine ▶

Visualizza le repliche in formato nidificato

Impostazioni ▼



D (video) - Che cos'è veramente l'empatia?

di [OLIVA GIOVANNI](#) - martedì, 15 ottobre 2024, 15:30

Che cos'è veramente l'empatia?

Ho sempre pensato di essere una persona empatica, tuttavia mi sono chiesto durante questo corso se fosse veramente empatia. Sono felice di poter dire di sì, anche se ammetto che prima ne avevo un'idea decisamente meno chiara. Ho capito che forse **la parola empatia è molto sottovalutata**.

Provate a chiedervi prima di guardare questo breve video che cosa sia per voi, proseguite poi con quello che penso. Credo che non sarebbe strano se tutti avessimo un'idea diversa di che cos'è.

Che cos'è veramente l'empatia?

Devo dire che prima di questo video, e ancora di più prima di questo corso, credevo che l'empatia si fermasse al capire le persone e al consolarle, motivarle.

E invece non è così, certo è che una persona che capisce gli altri poi potrà di sicuro motivarli. Eppure non c'entra con la nostra parola. Come detto nel video, **empatia è mettersi nei panni degli altri, vedere con i loro occhi, provare quello che provano loro**. Trovo che chiunque possa motivare, ma pochi possano empatizzare veramente.

Non so voi ma, con il senno di poi, credo che nel mondo moderno questa sia una delle soft skills più difficili da avere, e non una semplice parola da aggiungere al curriculum. Fatemi sapere cosa ne pensate!

[Permalink](#) [Rispondi](#)



Ri: D (video) - Che cos'è veramente l'empatia?

di [AMISTA' MICHAEL](#) - martedì, 15 ottobre 2024, 20:02

Ciao Giovanni,

ottimo questo intervento che evidenzia ancora una volta quanto questo laboratorio ci sproni a riflettere sui nostri comportamenti e a porci delle domande sugli atteggiamenti che assumiamo, in questo caso in merito all'empatia.

Anch'io, prima di approfondire, pensavo che bastasse capire e aiutare gli altri per essere empatici. Ma in realtà, come dici tu, c'è molto di più. L'empatia non è solo comprendere cosa prova l'altra persona, ma riuscire a "sentire" quello che sente, a mettersi nei suoi panni senza giudicare o cercare di risolvere subito i suoi problemi. Credo che questa abilità sia davvero preziosa, soprattutto oggi, dove a volte ci dimentichiamo di ascoltare davvero gli altri. Non è una competenza che si impara facilmente e non esiste alcuna formula magica, ci vuole tempo.

Tuttavia, penso sia molto importante ricordarsi di mantenere un confine tra i nostri sentimenti e quelli degli altri altrimenti, come cita questo video,

l'empatia può diventare una condanna. L'empatia è una qualità molto importante ma se ci facciamo coinvolgere troppo, rischiamo di portare sulle nostre spalle tutto il peso delle emozioni altrui. Questo può diventare un problema, perché ci possiamo sentire sopraffatti dalle emozioni altrui. È essenziale riuscire a capire e sentire ciò che provano gli altri, ma senza dimenticarci di prenderci cura anche di noi stessi. Altrimenti, l'empatia può trasformarsi in un fardello pesante, anziché essere un punto di forza.

Fatemi sapere cosa ne pensate a riguardo!

Voto massimo: -

[Permalink](#)

[Visualizza intervento genitore](#)

[Rispondi](#)



Ri: D (video) - Che cos'è veramente l'empatia?

di OLIVA GIOVANNI - martedì, 15 ottobre 2024, 21:08

Verissimo!

Spesso infatti mi è capitato proprio questo, ma una volta che si riesce a controllare le proprie emozioni l'empatia diventa un potere fortissimo.

Aspettando le esperienze degli altri, volevo solo aggiungere due video che avevo trovato ancora nella mia ricerca iniziale e che potrebbero essere spunto anche per voi di nuovi pensieri. Il primo, tratto dal film di inside out, mostra secondo me in modo molto bello come provare empatia sia molto diverso dal motivare. Il secondo spiega la differenza tra empatia e consolazione.

[Permalink](#) [Visualizza intervento genitore](#) [Rispondi](#)

**Ri: D (video) - Che cos'è veramente l'empatia?**

di [DAL MOLIN LORENZO](#) - mercoledì, 16 ottobre 2024, 13:26

Grazie degli spunti, ottimi, sono rimasto un sacco dibattuto anche verso la risposta di Michael.

Trovo che il secondo video di questa risposta raccolga un po' tutte le questioni, ed anche quella che per me ho sempre trovato risolutiva (anche se non sempre gli altri la vedevano allo stesso modo...)

Andando subito al sodo credo che una *giusta* capacità di empatia, che non faccia nemmeno sopraffare dagli altri, dipenda da quello che viene detto già nella prima clip di Inside out, appena prima che finisca: "**ho ascoltato**"...

Capacità che poi appunto viene sviscerata nel secondo video:

1. Riconoscere nella prospettiva dell'altro una verità,
2. Non giudicare,
- 3 e 4 Riconoscere e comunicare l'emozione nelle altre persone.

Su qualcosa però anche il secondo video mi sembra limitato: nell'idea che l'empatia comprenda anche il fatto di dire: "so come ci si sente", Sarà che io a volte fatico a farlo, ad accompagnare le situazioni degli altri con le mie, ma è anche perché appunto odio farlo (cosa che, come dicevo prima, non tutti condividono); ma c'è il grande **rischio** secondo me di **rendere tutto autoriferito**. A me non piace l'idea di prendersi la libertà di voler sapere ciò che l'altro sta provando. Rischia di essere appunto, come dice nello stesso video, un "compatimento". E questo secondo me risponde anche al rischio che presentava Michael: c'è la possibilità, sì, di essere sopraffatti dall'empatia. Ma sapendo distinguere tra le proprie emozioni e quelle degli altri il rischio si affievolisce.

Certo che

1. **prestare attenzione**
2. **conoscere e riconoscere le emozioni in generale** (sappiamo davvero la differenza tra vergogna e imbarazzo? Tra tristezza, nostalgia, noia...? - sono solo i primi esempi che mi vengono in mente)
3. **accettare disponibilità, bisogni ed emozioni degli altri**
4. **conoscere se stessi**

E capire forse poi che le emozioni più che da "controllare" sono da comprendere, *ascoltare* e poi, forse, gestire...

Qui è tutto implicito, ma espresso secondo me in maniera fenomenale: l'attenzione, il conoscere e riconoscere le emozioni (e ricercarle, anche su un quadro), accettare la disponibilità e i bisogni degli altri (ad esempio attraverso domande o stimoli)...

(vi lascio anche il seguito, per curiosità; a distanza d'anni e di tante altre cose, il capire e il "gestire" - anche con errori, ripensamenti...)

Cosa ne pensate?

[Permalink](#) [Visualizza intervento genitore](#) [Rispondi](#)



Ri: D (video) - Che cos'è veramente l'empatia?

di CARUSO ANNA - giovedì, 17 ottobre 2024, 17:28

Buonasera a tutti, ho trovato i vostri pensieri molto intensi e i video che avete condiviso hanno snoccolato aspetti diversi dell'empatia.

Come ha già detto Giovanni, l'empatia può essere riassunta come un mettersi nei panni degli altri, ricordandosi però a un certo punto di rimettersi i propri, sennò si finisce per indossare strati di vestiti che possono arrivare a bloccarci (in riferimento a quanto esposto nel video di Michael). Questo è da tenere a mente sia nella vita personale che professionale (penso al peso emotivo che devono affrontare figure come psicologi e psichiatri ogni giorno, esempio lavorativo più eclatante)

L'empatia non solo giova agli altri, ma allo stesso tempo ci permette di scoprire noi stessi, indagando e comprendendo magari meglio certi sentimenti a cui non sapevamo dare un nome o che non avevamo riconosciuto di aver provato.

Il video di Inside out mi ha fatto notare come l'empatia spesso venga confusa con pessimismo e tristezza, senza che venga colto l'apporto benefico del sentirsi compresi e capiti.

Il semplice fatto di non sentirsi soli, di sapere che quello che stiamo vivendo è stato in qualche modo vissuto anche da qualcun altro, ci può far sentire accolti e meno "strani".

Condivido però il pensiero di Lorenzo, perché bisogna prestare attenzione a non "invadere" il momento di condivisione di qualcun altro, perché questo implica un inadeguato ascolto dell'altra persona.

Vi faccio un banale esempio che penso tutti noi in quanto studenti avremo vissuto, ossia quello di sentirsi in ansia prima di un esame e di ricevere commenti di incitamento e motivazione, assolutamente ottimisti (collegandoci all'altra discussione), che però ti fanno quasi sentire inopportuna l'agitazione che stai manifestando piuttosto che convincerti che "andrà tutto bene". A quel punto oltre ad essere ansioso ti senti anche inadeguato, peggiorando così la tua situazione.

La questione che vi sottopongo è relativa ad un cortometraggio che ho trovato, intitolato Mr Empathy, che secondo me mostra in modo abbastanza efficace quanto l'**empatia** sia composta da una parte verbale e una parte **non verbale**, entrambi indispensabili. Infatti, prima ancora di porsi all'ascolto di qualcuno bisogna guardare e individuare i comportamenti che possono indicare la presenza di un disagio emotivo. A quel punto la connessione empatica deve essere supportata da una comunicazione non verbale che metta a proprio agio l'interlocutore.

Tuttavia, questo video mi lascia confusa, perché guardandolo mi sono chiesta se tutti i gesti del protagonista potessero effettivamente essere indice di empatia e non semplicemente di gentilezza. Voi cosa ne pensate?

[Permalink](#) [Visualizza intervento genitore](#) [Rispondi](#)



Ri: D (video) - Che cos'è veramente l'empatia?

di [DAL MOLIN LORENZO](#) - giovedì, 17 ottobre 2024, 18:17

Ciao Anna,

Grazie della condivisione! Credo proprio il video sia pensato per "mostrare", letteralmente, l'empatia e non la semplice gentilezza attraverso un mezzo effettivamente originale, l'uso dei colori. Se noti, avvicinandosi ai vari personaggi il protagonista assume i loro colori, figurativamente si mette nei loro panni. Se nel primo caso in effetti il gesto è di gentilezza, vedi che tutto inizia dall'accorgersi dell'altra persona, che infatti appare dal nulla. E in realtà non in tutti gli altri casi è evidente un gesto di gentilezza...

Poi il video è un po' "di parte", rispetto a quello che evidenziavamo ieri sera con Giovanni, connotando l'empatia come decisamente positiva. E di qui appunto la gentilezza, senza dubbio, e anche l'idea finale che grazie all'empatia anche il nostro mondo si colori.

Almeno questo è quel che sembra a me!

[Permalink](#) [Visualizza intervento genitore](#) [Rispondi](#)



Ri: D (video) - Che cos'è veramente l'empatia?

di [CARUSO ANNA](#) - giovedì, 17 ottobre 2024, 18:29

Ciao Lorenzo, l'uso dei colori lo trovo eccezionale, e la comparsa progressiva delle altre persone è proprio indicativa della differenza che c'è tra "vedere" e "guardare" quello che ci circonda.

Hai ragione sulla gentilezza, è forse più confondibile solo nel primo episodio.

In tutti però mi sembra difficile non associare un senso di delicatezza e gentilezza, derivante in realtà forse dal solo stupore dell'attenzione verso gli altri. Infatti in situazioni quotidiane frenetiche spesso si è sovrapensiero e ci si dimentica di quanto sia importante e prezioso interagire con gli altri, anche se per poco, anche se sconosciuti.

[Permalink](#)[Visualizza intervento genitore](#)[Rispondi](#)**Ri: D (video) - Che cos'è veramente l'empatia?**

di OLIVA GIOVANNI - giovedì, 17 ottobre 2024, 19:21

Ciao ragazzi, belle osservazioni!

Mi trovo d'accordissimo con quello che state dicendo, anche secondo me è mostrato bene cos'è l'empatia. Credo inoltre che la gentilezza sia un facilitatore dell'empatia. Se il signore non si fermasse e pensasse solo a sé non avrebbe nemmeno l'occasione di immergersi nel mondo degli altri.

Mi è piaciuto notare la differenza tra inizio e fine. Da un mondo senza colori a un mondo pieno di questi, come se capire gli altri non ci permettesse solo di comprendere le loro storie/situazioni, ma anche di capire meglio le nostre.

Spero non sia troppo forzato il mio pensiero, buona serata!

[Permalink](#)[Visualizza intervento genitore](#)[Rispondi](#)**Ri: D (video) - Che cos'è veramente l'empatia?**

di DAL MOLIN LORENZO - mercoledì, 16 ottobre 2024, 13:31

Condivido anche un altro spunto, a cui ho pensato.

Questa è empatia?

[Permalink](#)[Visualizza intervento genitore](#)[Rispondi](#)**Ri: D (video) - Che cos'è veramente l'empatia?**

di OLIVA GIOVANNI - mercoledì, 16 ottobre 2024, 18:35

Ciao Lorenzo,

mi trovo molto d'accordo con la prima affermazione, ovvero che le emozioni non sono da controllare ma da conoscere. Troppo spesso vogliamo controllare quello che non possiamo, dobbiamo capire che certe cose non sono esprimibili oggettivamente.

Per quanto riguarda il video di Wall street, onestamente non mi viene da credere che questa sia empatia bensì la creazione di un bisogno oggettivo. Chiunque se dovesse scrivere avrebbe bisogno di una penna, al contrario quando si parla di emozioni non reagiamo tutti allo stesso modo. Anche per questo l'empatia mi risulta una competenza molto particolare.

Vi lascio questo video che conferma quanto l'empatia di per sé non abbia un'accezione positiva o negativa, bensì sia una caratteristica e siamo noi a scegliere come utilizzarla, che dite?

<https://www.facebook.com/watch/?v=603240097912474&vanity=iosonomariabeatrice>

[Permalink](#)

[Visualizza intervento genitore](#)

[Rispondi](#)



Ri: D (video) - Che cos'è veramente l'empatia?

di [DAL MOLIN LORENZO](#) - mercoledì, 16 ottobre 2024, 19:19

L'idea provocatoria di Wall Street era proprio quella del fatto di non caratterizzare per forza l'empatia come cosa positiva. Poi non era espressa benissimo, soprattutto perché appunto qui parla di *creazione* di un bisogno e tra l'altro, come giustamente evidenzi, di un bisogno oggettivo. Se però andiamo a sobillare o anche solo a rispondere ad un bisogno, con il marketing, forse di una sorta di empatia "riflessa", razionalizzata, viene messa in gioco... Questa era un po' l'idea che mi era nata ripensando a quella clip.

Grazie della risposta!

[Permalink](#)

[Visualizza intervento genitore](#)

[Rispondi](#)

◀ LINK - La sottile ma pericolosa differenza tra pensare ottimista e positivo

B - discussione da un'immagine ▶

UFFICIO DIGITAL LEARNING E MULTIMEDIA

[Piattaforme Moodle in Ateneo](#)

[Tecnologie per la didattica](#)

[Portale Video Mediaspace](#)

[Contatti](#)

[Status Piattaforme Elearning](#)

Ottieni l'app mobile
Politiche