Social Club

BRIDGE Lab

Attività 4.2

Empatia in pratica

Perché parliamo di emozioni quando affrontiamo il tema della discriminazione? L'empatia è l'elemento centrale e un requisito fondamentale per riuscire a riconoscere le diverse forme di discriminazione. In questa attività esploreremo la differenza tra simpatia ed empatia, ci eserciteremo nell'ascolto empatico e discuteremo perché l'empatia è essenziale non solo nelle relazioni personali, ma anche per creare comunità inclusive e contrastare la discriminazione.

L'empatia è ciò che ci permette di stare accanto a qualcuno nella sua esperienza, invece che al di sopra di essa. Scopriremo che l'empatia non è solo un'emozione, ma una competenza che possiamo sviluppare e uno strumento che possiamo utilizzare per rendere il mondo più giusto e compassionevole.

Empatia ed emozioni non possono essere separate, e le emozioni sono collegate a come reagiamo nelle diverse situazioni. Le emozioni non sono pericolose, anche quando sembrano travolgenti. Ciò che conta non è se proviamo emozioni, ma come rispondiamo ad esse. Non dimenticare: tutte le emozioni sono valide. È umano provarle. Tuttavia, non devono essere usate come un'arma.

Fase 1: Sondaggio emotivo

Prima di iniziare l'esercizio, facciamo un breve sondaggio per aiutare tutti a connettersi con la propria esperienza emotiva.

Nell'ultima ora, quante emozioni diverse hai provato? (Dite i numeri ad alta voce)

È giusto provare rabbia?
È giusto sentirsi felici?
È giusto sentirsi confusi?
È giusto fare del male a qualcuno perché si è arrabbiati?

Ovviamente no!

Questo breve scambio ci mostra che non scegliamo ciò che proviamo, ma scegliamo cosa fare con quelle emozioni. Tutte le emozioni sono legittime: è umano provarle. ***Ma non devono essere usate come un'arma.***

Fase 2: Empatia vs Simpatia

La discriminazione spesso nasce da una mancanza fondamentale di empatia, quando non comprendiamo le esperienze degli altri. Quando non riusciamo — o non vogliamo — empatizzare con persone diverse da noi, diventa più facile discriminarle.

L'empatia ci aiuta a riconoscere quando qualcuno viene ferito o escluso. Senza empatia, potremmo vedere la discriminazione accadere e pensare: non è un mio problema.

Pensiamo a questo in molte professioni — ad esempio nell'insegnamento, nella sanità, nel lavoro sociale, nel management — dove l'empatia non è opzionale: è uno strumento essenziale per lavorare efficacemente con gruppi diversi e creare ambienti inclusivi.

L'apprendimento emotivo è strettamente legato all'empatia. Guardiamo questo video sull'empatia: cos'è davvero e cosa non è.

Empatia vs. Simpatia (Diana Simon): *https://www.youtube.com/watch?v=KZBTYViDPlQ.*

Parliamone. Cosa hai capito? Qual è la differenza tra simpatia ed empatia? (if you want you can write it down) .