

カウンセリングを考える⑧ 受容と共感

カウンセリングの分野に限らず、「受容」と「共感」という言葉はよく耳にするようになりましたが、その言葉の意味の捉え方は人それぞれのように、偏った捉え方をしている人ほど「受容・共感なんて無理だ」と感じているようです。

辞書によると、「受容」とは「受け入れて取り込むこと」、「共感」は「他人の体験する感情や心的状態、あるいは人の主張などを、自分も全く同じように感じたり理解したりすること。同感」と記されています。神様の所業のようにも聞こえますが、これに受け手の内面についても付け加えて見ると、「なるほどこれなら・・・」と思えるかもしれません。

ある人の考え方を「受容」するとき、その人の「ありのまま」を受け入れるのですが、このとき大切なのは「受け手の考え方を相手と同一化する（修正する）必要はない」ということです。つまり、自分は自分の考え方を大切にしつつ、相手の考え方も同じように尊重し、「なるほど、あなたはそうなんですか」と否定や批判をせお受け止めることが「受容」であり「共感」である、ということなのです。



カウンセラー 小林晶子