

Con empatia

Rosi Capitano*

L'empatia è un'esperienza che interessa la vita quotidiana, ma è decisamente rilevante in ambito educativo. Sta ad indicare quel particolare modo di «sentire l'altro», di cogliere che cosa si muove in lui, come si sente in una data situazione, che cosa realmente prova al di là di ciò che sa esprimere verbalmente e, perciò, qualifica la partecipazione emotiva di chi è impegnato in una relazione di aiuto. Non c'è vero contatto con l'altro se non quando si realizza, per la prima volta, un atto empatico: nel momento in cui empatizzo, l'esperienza estranea diventa per me accessibile e allora mi è possibile capire la persona. L'empatia è anzitutto un mezzo per la conoscenza dell'altro, ma nello stesso tempo una fonte di conoscenza di sé attraverso lo sguardo empatico dell'altro.

La definizione più comune e popolare descrive l'empatia come la «capacità di mettersi nei panni di un altro»¹, ossia di percepire ciò che egli prova. È, però, un'espressione oggi molto abusata e diluita e merita di essere rifocalizzata nella sua vera valenza, così da giustificare il suo specifico e ineliminabile ruolo in ogni relazione di aiuto.

Che cosa non è

- Non è un'operazione mentale che pretende di intuire – senza un lungo ascolto – le intenzioni dell'altro o che pretende di ricostruire esattamente in chi ascolta l'esperienza altrui, dal momento che la soggettività di ciascuno non è che parzialmente comunicabile, indagabile e afferrabile.
- Non è la simpatia, perché l'empatia rimane neutrale.
- Non si riduce ad una tecnica, perché implica – in chi ascolta – un coinvolgimento di tutto il suo essere.
- Non è, però, confondersi o fondersi con l'altro, perché l'empatia esige e suppone il senso della propria separatezza e, pertanto, la capacità di non annullare la diversità del proprio sentire rispetto a quello altrui.
- Non è semplice identificazione, perché riconoscersi nell'altro non significa ancora accoglierlo, contenerlo se è necessario o contribuire a migliorarlo.
- Non è affinità, dato che l'empatia chiede accoglienza anche di ciò che dell'altra persona non ci è familiare o congeniale.
- Non è sempre trasmettere calore o dolcezza, perché per alcuni la troppa vicinanza affettiva è sentita come una minaccia e potrebbe ostacolare la loro apertura. Il riserbo può essere empatico al pari della risposta emotiva.
- Non è detto che sia comprensione benevola, perché purtroppo anche la comprensione profonda di un essere umano può essere usata a danno dell'altro, per fini manipolativi o ostili.

* Psicologa, Bergamo. Docente all'Istituto Superiore per Formatori.

- Non è esattamente compassione, preoccupazione, darsi da fare, assicurare...: termini che implicano un certo grado di distanza e forse di superiorità rispetto alla persona che si sta confidando.
- Non è solo accoglienza incondizionata, dato che l'empatia vuole offrirsi anche come luogo e strumento di trasformazione.

Non occorre dilungare i «distinguo» per capire che l'empatia è un'esperienza solo apparentemente semplice e immediata. Se alcuni degli atteggiamenti appena elencati sono indispensabili alla comprensione empatica (per esempio, l'ascolto, l'identificazione, il coinvolgimento affettivo) e altri vi possono contribuire (come l'intuizione, l'affinità, l'accoglienza incondizionata), nessuno di essi riesce a dire tutta l'essenza dell'empatia.

Come intendere l'empatia

Kohut – che ha fatto dell'empatia il centro della sua pratica psicoterapeutica e della sua riflessione scientifica – porta l'esempio di una persona sproporzionatamente altaⁱⁱ. Quando io la vedo, non posso non notare questo fatto. Senza una mia partecipazione empatica la sua eccezionale statura rimane un attributo puramente fisico. Ma posso anche provare a mettermi al posto di quella persona, incominciare a sentire la sua statura insolita come se fosse mia, richiamare esperienze mie nelle quali anch'io sono stato non comune, fuori dalla norma, mi sono dovuto far notare per forza...: solo a questo punto incomincio ad accorgermi del significato che la statura insolita può avere per quella persona e solo adesso ho osservato un fatto psicologico. Questo esempio dice molte cose:

Ciascuno si modella in accordo alla sua particolare visione delle cose e l'intensità o l'impressione che un accadimento particolare provoca in un individuo non dipende dal fatto obiettivo delle circostanze ma, piuttosto, da come egli sente e considera quel fatto. Questo significato soggettivo non necessariamente corrisponde all'importanza che oggettivamente il fatto merita. Nonostante questo alto grado di personalizzazione, un altro può cogliere, almeno per adombramento, la soggettività altrui facendo appello anche alla propria esperienza, a patto che ciò non dia adito a indebite trasposizioni.

È con il vissuto interiore che si può provare empatia. Non si empatizza con dei «fatti» (la statura) o con esperienze nel loro storico accadere. Si empatizza con «eventi» (il significato della statura per chi è alto), ossia con il modo assolutamente personale con cui ciascuno percepisce, vive, soffre gli accadimenti esterni o interni della sua esistenza. Il «fatto» diviene «evento» quando è connotato da significati soggettivi, altrimenti rimane un fatto somatico, comportamentale, psichico, economico, sociale... Dell'evento non si può avere intelligenza senza il ricorso all'empatia. «L'empatia – spiega ancora Kohut – è la modalità mediante la quale raccogliamo dati psicologici a proposito delle altre persone e, quando esse dicono ciò che pensano o sentono, immaginiamo la loro esperienza interna anche se non si apre all'osservazione diretta»ⁱⁱⁱ.

Possiamo empatizzare anche con esperienze a noi estranee. Infatti, l'empatia non è relativa al contenuto specifico dell'esperienza dell'altro, ma al significato emotivo con cui egli lo vive e alla visione soggettiva e personale che lui si è formato degli eventi e del mondo. Perciò, anche una persona di statura normale può empatizzare con il disagio di chi è sproporzionatamente alto, perché il contatto empatico avviene ad un livello più profondo, è una sintonizzazione con il significato intimo di quella particolare esperienza (l'essere «non comuni» o il doversi far notare per forza). In questa luce, empatia è solidarietà con l'altro, in quanto partecipazione alla comune umanità.

L'empatia è neutrale e non va confusa con la simpatia, come spesso accade al senso comune. Trattandosi di una modalità di osservazione che coglie il sentire altrui in una

prospettiva che è interna e non esterna alla soggettività dell'altro, l'empatia è indipendente e previa a ogni scelta di campo e di valore (non approva né disapprova), è utilizzabile per i vissuti più disparati (compresi quelli non vissuti da chi prova empatia) e può trovare modalità di espressioni anche molto distanti tra loro.

L'empatia è sentire sentendosi. Va da sé, che le due forme di introspezione – in noi stessi e negli altri – non sono mutuamente esclusive, ma entrambe costitutive della retta comprensione dell'altro. Così concepita, l'empatia, tutt'altro che un vissuto occasionale, è uno stile di relazione che presuppone in chi la esercita un'interiorità personale accessibile, conosciuta e posseduta.

L'empatia coglie affettivamente lo sperimentare interno dell'altro sentendolo risuonare in sé prima ancora di saperlo definire. È esperienza di qualcosa che viene percepito prima ancora di poter essere spiegato.

Empatia è anche distanza

«Vedere con gli occhi di un altro, udire con le orecchie di un altro, sentire con il cuore di un altro»... non è soltanto sentire lui, con lui o come lui. Assai di più, è dare spazio in noi al sentire di un altro, lasciare che quel sentire prenda casa nella nostra casa per poterlo trattare, contenere (e forse sanare, se per chi ce lo ha trasmesso contiene anche elementi di inquietudine), fino a quando l'altro si dimostrerà pronto, a sua volta, a riprenderlo in casa sua come cosa che gli appartiene e con cui è possibile almeno convivere, se non proprio allearsi.

L'empatia sa cogliere, infatti, anche eventuali tracce degli stati affettivi che l'altro disconosce o che non è ancora in grado di ammettere nel proprio mondo.

Quando qualcuno prova empatia, non solo intende avvicinare a sé il mondo dell'altro, ma vuole avvicinare l'altro al suo Sé più vero. Lo accompagna ad uscire dalla sua inautenticità mediante il riconoscimento più tranquillo della stessa, così che l'incontro con una nuova verità di sé sia esperienza di luce e non di accecamento: se l'empatia non arriva a questo esito rischia di diventare manipolazione.

Per ricondurre empaticamente l'altro a se stesso, chi ascolta deve essere sufficientemente aperto per sperimentare qualcosa come proprio, ma nella consapevolezza che proprio non è: immedesimarsi, ma allo stesso tempo mantenere una sufficiente distanza psicologica per assicurare la qualità educativa della relazione. Il termine empatia descrive adeguatamente questo duplice movimento e il suo obiettivo di maggior individuazione di chi si sta ascoltando^{IV}.

Questa sintonizzazione ri-strutturante non può avvenire indipendentemente dalla coesione e dalla consistenza interna dell'ascoltatore stesso. Solo uno stato psichico di consapevole separatezza può consentire lo sviluppo di una vera empatia, che è sintonizzarsi senza farsi contagiare, entrare nella vita dell'altro e ritornare in sé, partecipare senza possedere, condividere senza condizionare. Ciò significa che l'empatia è prerogativa di chi ha raggiunto una buona individuazione di sé, di chi mantiene la libertà di essere anch'egli «altro», con la sua unicità e diversità e non fa dipendere la stabilità e stima di sé dalla situazione emotiva altrui.

Quando si ha un atteggiamento empatico corretto se ne vedono anche i frutti: chi è ascoltato sente rafforzata la sua indipendente attività di percezione e di elaborazione psichica, recupera sicurezza, individua ed esprime in modo più preciso i propri stati affettivi, sa cogliere nuovi aspetti di sé.

Nel contatto empatico, si verifica di solito per l'educatore una temporanea regressione dei confini dell'io che gli consente di entrare nella situazione altrui e di assumerla emotivamente. Ma la solidità dei suoi confini viene poi ristabilita, così che sia possibile abbozzare una risposta, appropriata e matura. La regressione propria dell'empatia (a differenza di quella del contagio emotivo) non dissolve i confini dell'io, ma piuttosto li rende flessibili ed estensibili, così che il mondo dell'altro possa esservi accolto e contenuto.

Con un po' d'azzardo, il buon educatore potrebbe fare proprie le parole di Gesù: «Nessuno mi toglie la vita, ma la offro da me stesso, perché ho il potere di offrirla e il potere di riprenderla» (Gv 10,17-18).

Nell'empatia individuazione e relazione, distacco e partecipazione, solitudine e comunicazione non si offrono come esperienze soltanto opposte, ma compresenti e riconciliate. È la ricerca del bene esclusivo dell'altro (e non il nostro umore) che ritma i due movimenti e suggerisce all'educatore quando offrire se stesso e quando trattenersi, quando allentare i confini dell'io e quando ristabilirli, quando entrare nell'altro e quando trattenersi. Ma una tale flessibilità non è che il riflesso e la controparte della sua stabilità psichica. Proprio il senso della sua separatezza consente all'educatore, dopo aver accolto e rielaborato i vissuti dell'altro, di restituirglieli, e all'altro di poterli accogliere e sentirli – a questo punto – più gestibili e significativi. L'empatia non omologa ma, esattamente al contrario, si prende cura della individualità e della differenza dell'altro.

Uno spazio condiviso

Mediante l'accoglienza empatica, chi si confida ha l'opportunità di riconoscersi in un'area che non è soltanto soggettiva, sua, interna (perché ciò che è suo lo sta condividendo con un altro), ma nemmeno è un'area soltanto oggettiva, esterna a lui (perché il rimando che gli viene dall'educatore, per quanto elaborato, è ancora esperienza sua). Quest'area condivisa consente di «transitare», appunto, tra ciò che è mio e ciò che è tuo, in una comunicazione profonda, anche senza parole. L'empatia permette precisamente questa possibilità di accettare un «va e vieni» tra sé e l'altro, creando un'intesa che nasce dal contatto di strati profondi dell'essere.

A patto, sempre, che di vera empatia si tratti, ossia di una sintonia resa possibile proprio dalla separazione perché – conviene ripeterlo – ciò che empaticamente attingo dell'altro è pur sempre destinato a restare suo, appartiene a lui e alla sua storia. Cuore dell'empatia è l'altro, ciò che egli è, ciò che egli vive. L'atto empatico è compiuto dall'io, ma porta l'io oltre se stesso, a riconoscere il proprio simile nella sua alterità.

Questo è il paradosso dell'empatia: fare mio un vissuto che rimane inequivocabilmente dell'altro. Vivo intimamente e forse con intensità qualcosa che, comunque, non mi appartiene: è la sua gioia, è il suo dolore. Il dolore o la gioia di un altro.

Affinità di carattere?

Indubbiamente, percepire il mondo altrui è più facile se l'altro rivela aspetti in comune con i nostri.

Tuttavia, se l'empatia può essere incoraggiata dalla percezione di identità esperienziali, il suo esercizio non va limitato a questi momenti.

Anzi, la rapidità propria dell'intuizione può perfino costituire un ostacolo. Fa saltare i ritardi imposti dall'ascolto attento e dalla lunga osservazione, fa rispondere sbrigativamente, fa diventare saccenti, fa esagerare le somiglianze per cui, alla fine, l'altro ha l'impressione che stiamo parlando a noi e non a lui, e che gli stiamo dando risposte standard che andrebbero bene per tutti.

L'empatia non cerca l'affinità, ma il sentire altrui e allora può esserci anche quando ci sintonizziamo su processi o significati che non ci sono affatto familiari o congeniali.

A volte, l'ascolto educativo ci può portare a ricevere in noi emozioni che non solo sono estranee al nostro carattere (ostilità, ricatto, disgusto, sadismo, vendetta, rassegnazione, remissività...), ma che sembrano perfino – quando le accogliamo dentro di noi – allontanarci dall'ascolto e dalla possibilità di aiutare veramente l'altro. Spesso, invece, proprio chi si trova in questa condizione soffre di un grado molto elevato di empatia, in quanto sta realmente sentendo l'altro, la sua ostilità, la sua rassegnazione, la sua sofferenza... Anche questo sentire (e talora, proprio questo sentire) è un accostarsi all'altro

in modo che egli si senta davvero capito e non come dispensatori di una partecipazione elargita per dovere professionale.

Il fatto che l'empatia scavi nell'esperienza soggettiva di chi la esercita in modo non solo consolatorio o confermate dice come essa non possa realizzarsi che nella trascendenza di sé.

La sensibilità verso gli altri non è ancora empatia, perché la si può mettere al servizio dei propri bisogni e delle proprie aspettative. Per questo, chi usa l'ascolto per altre mire si preclude la possibilità di una reale empatia. Purtroppo, anche la capacità di «mettersi nei panni degli altri» può non essere usata per il bene degli altri. La si può sfruttare anche in maniera assolutamente sadica, come storicamente si è verificato in regimi dittatoriali, quando la ricerca di forme di tortura sempre più «efficaci», sia fisiche che psicologiche, sollecitava una conoscenza del sentire altrui tutt'altro che superficiale. In maniera certamente meno tragica, ma a sua volta non priva di qualche violenza, anche i meccanismi della pubblicità, facendo leva sulla percezione umana, implicano un uso ambiguo dell'elemento empatico. In ambito di patologia clinica, le arti manipolatorie del pedofilo nei confronti delle sue vittime sono un esempio chiaro di come l'empatia possa servire scopi perversi. Il discorso sull'empatia va, quindi, adeguatamente articolato e sottratto a una visione ingenuamente romantica. Significativamente, Kohut pone in primo piano, tra gli ostacoli che interferiscono con l'uso dell'empatia, quelli che derivano dal rapportarsi ad un'altra persona in una modalità narcisistica^v.

Empatia e trasformazione di sé

Nella misura in cui la capacità empatica si sviluppa (a questo punto è chiaro che non si tratta di un atto immediato), essa non si offre solo come strumento di comprensione e di cambiamento dell'altro, ma anche come esperienza di trasformazione per l'educatore stesso.

Quando mi rendo capace di accogliere il sentire altrui mantenendo la distinzione tra me e l'altro, tra ciò che è mio e ciò che è suo, mi rendo capace di custodire la mia identità, ma anche di dilatarla: «Mettersi nei panni dell'altro vuol dire sperimentare se stessi al di là delle vie battute, al di là dei propri confini»^{vi}. Ciò che dell'altro si intercetta e si riceve nel contatto empatico non necessariamente può essere ricondotto al proprio Sé, ma può contribuire alla trasformazione di sé.

Nello spazio condiviso, io scopro che c'è un altro e lo ospito e, così facendo, sperimento me stesso in modo nuovo perché mi sperimento nel vissuto di un altro. Grazie all'empatia, che è risonanza interiore di un'esperienza «altra», la mia stessa interiorità può approfondirsi (ma anche deteriorarsi, se perdo il controllo dei rispettivi confini, nel senso spiegato più sopra).

Il mio «farmi prossimo» potrebbe essere illusorio (retorico o puramente tecnico) se in qualche misura non subisce anche una trasformazione prodotta proprio dal mio essermi «fatto prossimo». Non empatizzo solo in base alla mia esperienza: anche l'empatia allarga l'orizzonte della mia esperienza.

Proprio le esperienze che mi erano ignote prima che le vivessi empaticamente nell'altro, mi possono dischiudere un frammento di umanità a cui ero alieno e farmi conoscere altri tratti di umanità che si nascondono nel sentire altrui... e anche in me.

ⁱ Questa definizione semplice e sintetica di S. Ferenczi è citata da S. Bolognini, *L'empatia psicoanalitica*, Bollati Boringhieri, Torino 2002, p. 44.

ⁱⁱ H. Kohut, *La ricerca del sé*, Bollati Boringhieri, Torino 1982, p. 27. Cf anche Id., *Introspezione ed empatia*, Bollati Boringhieri, Torino 2003.

ⁱⁱⁱ Id., *La ricerca...*, cit., p. 101.

^{iv} S. Guarinelli, *L'inquietudine dell'altro; a proposito di empatia e identificazione proiettiva*, in «Tredimensioni», 1 (2007), pp. 8-18.

^v H. Kohut, *La ricerca...*, cit., p. 103.

^{vi} L. Boella, *Sentire l'altro. Conoscere e praticare l'empatia*, Cortina, Milano 2006, p. 67.