

Con empatia, oltre l'empatia

Rosi Capitano*

In un precedente articolo avevamo visto il significato dell'empatia, così da giustificarne l'ineliminabile ruolo in ogni relazione di aiutoⁱ.

In questo articolo si vuole aggiungere che per stimolare la crescita l'empatia non basta. Se l'empatia è fondamentale per la comprensione del presente, essa sola non pianifica un futuro migliore. Per arrivare a questo, occorre, in aggiunta, la spiegazione.

Comprendere, ma anche spiegare

L'amore non basta, scriveva Bettelheimⁱⁱ. E Kohut, che pure ha fatto dell'empatia il centro della sua pratica psicoterapeutica e della sua riflessione scientifica, sostiene che «l'empatia non cura»ⁱⁱⁱ.

Lo insegna anche l'esperienza spicciola: l'immedesimazione emotiva nelle problematiche altrui che ignora i dinamismi della crescita e la complessità della relazione educativa, non solo rischia di restare sterile, ma può diventare perfino dannosa. I guai di un'empatia lasciata a se stessa si possono riscontrare anche in quelle iniziative caritative e assistenziali che fanno leva solo sulla generosità ingenua degli operatori o sul loro entusiasmo momentaneo, senza badare a riconoscere e a controllare i processi emotivi che scattano nelle dinamiche interpersonali, con il rischio finale (molto forte) di annegare insieme a chi si vuole salvare. Desiderio e volontà di comprendere l'altro vanno accompagnati da un'attrezzatura adatta. Star lì, gentili, a dire «sì, io ti capisco» proprio non basta.

Sono due gli aspetti decisivi della pratica educativa: «comprendere» e «spiegare». Essi costituiscono l'unità «terapeutica» di base, cioè rappresentano i due momenti essenziali, irriducibili uno all'altro, ma complementari, del colloquio di aiuto.

I due momenti, empatico ed esplicativo, sono chiaramente separabili dal punto di vista concettuale, ma nella realtà s'intersecano poiché non indicano soltanto una sequenza cronologica (che, come si dirà, ha tutta la sua ragion d'essere), ma sono due livelli di accesso alla vita interiore, per cui il buon educatore sa spostarsi continuamente da una posizione di comprensione ad una di spiegazione e viceversa.

È il fine stesso del percorso educativo a imporre la compresenza dei due momenti, un fine sempre connesso al potenziamento della tenuta del soggetto che lo metta in grado non solo di sentirsi così come egli è, ma anche di fronteggiare con più realismo la sua vita futura e di poter apprendere da quella passata. Nessun consolidamento strutturale – che agisca dall'interno e non sia solo di facciata – si può conseguire in forza della sola comprensione empatica, seppure corretta. Sentire come l'altro sente, capire, confermare e restituire ciò che l'altro sente e dice è il primo passo; ma poi, si deve andare avanti e trovare una spiegazione di ciò che sta avvenendo e una possibile via migliorativa per affrontarlo.

Nella fase di comprensione, l'educatore entra in sintonia con ciò che l'altro prova e sente. Nella fase di spiegazione condivide con lui anche il possibile significato di quel sentire, portando così la condivisione a un livello più alto di oggettività senza per questo diminuire l'accettazione dell'altro così come egli è.

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

Se, ad esempio, un genitore piange per la morte improvvisa del figlio, bisognerà partecipare al suo lutto e sicuramente questa fase empatica richiederà anche tempi molto lunghi. Ma ciò non toglie l'attesa del momento in cui si potrà cercare, insieme e con più distacco, i possibili significati di quel pianto, che vanno dal dolore per la perdita, alla colpa per non essere stato un genitore abbastanza attento, fino al sentirsi punito da Dio... Nella fase di spiegazione si dà a quel genitore non solo il conforto della condivisione (che è già tanto!), ma anche l'occasione di diventare più obiettivo verso se stesso e il suo dramma pur continuando ad accettarsi nel suo piangere, proprio come chi gli è vicino continua ad accettarlo mentre gli offre qualche spiegazione in più riguardo alla sua situazione e al modo di attraversarla.

Un altro esempio: quando vogliamo aiutare una persona che ha comportamenti piuttosto dissennati, dobbiamo lasciare che la sua dissennatezza entri in noi e ci faccia provare emozioni altrettanto dissennate che, forse, ci sono del tutto estranee; dovrà però seguire anche una seconda fase che ci vede impegnati a spiegare a quella persona i rischi, l'irrazionalità e la sterilità della sua dissennatezza, cioè gli aspetti disadattivi del suo funzionamento. Capire l'altro dall'interno rimane decisivo, ma non esaurisce il compito di promuovere un reale cammino di maturazione.

Spiegare all'altro il suo comportamento e gli eventuali errori contenuti nel suo stile di vita non è un atto cattedratico che possa legittimare interventi direttivi o sostitutivi, non è passare a discorsi esortativi, non è fare astruse interpretazioni che tirano in ballo l'inconscio o i sogni. È un buon esercizio, ancora all'insegna dell'empatia, con il quale partecipare gradualmente al diretto interessato quanto si è capito del suo stile di vita e così portarlo non solo a sentirsi compreso, ma anche a comprendersi di più e a disporre di migliori strumenti per il suo cammino.

C'è quindi un prima (fase di comprensione empatica) e un poi (fase esplicativa). E non senza ragione: se è fondamentale la raccolta di dati mediante una profonda sintonizzazione emotiva, non è meno importante rendere questi dati intelligibili e opportunamente utilizzabili ai fini di una comprensione più precisa dello stato interiore del soggetto e di un intervento a misura della sua condizione.

L'empatia può ingannare

L'empatia non è un dono di divinazione e può essere fallibile. Poiché è attivata e caratterizzata prevalentemente da istanze emotive, ciò che per suo tramite viene colto ha sempre bisogno di essere verificato. Come si può fallire nel riconoscimento di un volto perché non sempre l'impressione immediata è corretta, così anche quanto di un'altra persona viene percepito mediante il contatto empatico potrebbe corrispondere poco o nulla al suo vissuto interno. Mediante l'empatia noi riusciamo a discernere, in un singolo atto di riconoscimento intuitivo, configurazioni psicologiche complesse, ma trattandosi, appunto, di configurazioni complesse, la certezza dell'atto dev'essere, quanto meno, verificata.

Questo significa che la conoscenza ottenuta con mezzi empatici dev'essere confrontata e completata con il ricorso a mezzi non-empatici. Non si tratta di metodi anti-empatici che raffreddano l'empatia o che la invalidano, ma di porte d'ingresso complementari che possono a loro volta concorrere ad alimentare e a rendere più attendibile l'uso dell'empatia, quali: controllare la scientificità dei metodi di ascolto usati così da ridurre il margine di errore e di arbitrarietà interpretativa, verificare la coerenza interna tra i dati raccolti, fare attenzione alla attendibilità del proprio sentire, avere una conoscenza teorica dei processi psicologici contattati per via empatica, conoscere i principi psicodinamici fondamentali della motivazione umana, disporre di una antropologia di riferimento sulla natura e il funzionamento della personalità umana. E dopo tutto questo... ricordarsi che non si arriverà mai a certezze assolute. Il dato empirico fornito dall'immedesimazione va sempre connesso con il dato teorico, che può illuminarlo, confermarlo, ampliarlo o anche rettificarlo.

È dunque di estrema importanza mantenere una sana dialettica tra pratica e teoria, tra approccio empirico e argomentazione riflessa, tra l'esperire empatico e una conoscenza maturata per altre vie. Il lavoro dell'educatore condurrebbe a risultati effimeri se non includesse una comprensione che va al di là dell'empatia, e il lavoro del teorico sarebbe vuoto e sterile senza un continuo legame con il dato osservato empaticamente dall'educatore.

Per giungere a incontrare la persona nella concretezza e nella totalità del suo esistere, non basta percorrere una strada sola. Bisogna batterne sempre almeno due. La prima è «la strada dal basso», vicina all'esperienza dell'altro (comprensione). La seconda è «la strada dall'alto» che si allontana dall'esperienza condivisa per poterla meglio scrutare nel suo svolgersi e orientarla in avanti (spiegazione).

La strada dal basso richiama l'atteggiamento empirico di quando ci caliamo nel vissuto della persona concreta che è davanti a noi, sperimentandolo da vicino, quasi come fosse nostro. La strada dall'alto richiede invece l'atteggiamento epistemologico, che si avvale anche di teorie lontane dall'esperienza, ma utili per capire l'esperienza stessa, per inquadrare i fenomeni esperiti in una cornice di riferimento capace di renderli intelligibili e organizzabili in vista di una migliore ricomposizione del vissuto e di un rilancio della vita.

La relazione educativa è il terreno su cui queste due strade continuamente s'incrociano e si avvicinano, con diritto di precedenza a ciò di cui il soggetto esistente necessita. Il buon educatore non può sottrarsi al compito permanente, per quanto arduo, di una sintesi dinamica tra passività e attività, tra esperienza e riflessione critica, tra coinvolgimento e distacco, tra ascolto e intervento, tra solidarietà e confronto, teoria e pratica...

La conoscenza dovrebbe consentire all'educatore il pieno sviluppo della sua empatia. Tuttavia, occorre fare attenzione che il quadro teorico di riferimento – pur necessario a interpretare e a confrontare i dati emersi dall'immersione empatica – non distolga (né distorca) l'attenzione all'interlocutore che si ha davanti «qui e ora» o non costringa quest'ultimo a sentire conformemente a quanto l'educatore si attende. Purtroppo la conoscenza teorica che dovrebbe favorire l'accesso alla comunicazione empatica, non sempre collabora a questo fine. In fondo, tutti siamo tentati di vedere quello che già sappiamo e quando il vissuto soggettivo altrui non collima con le aspettative che ci siamo fatti in base ai nostri presupposti teorici, il rischio di disconoscere la peculiarità di quel vissuto o di distorcerlo aumenta notevolmente (di qui, l'importanza per l'educatore di sottoporsi a supervisione).

Oltre l'empatia, per renderla propulsione di crescita

Non sarebbe però del tutto esatto considerare il momento esplicativo come la controparte cognitiva di un processo emotivo identificato con l'empatia.

Quando l'educatore ritorna ad esaminare in maniera più distaccata l'esperienza che ha ascoltato e che ha lasciato risuonare dentro di sé, si distoglie temporaneamente dall'assorbimento empatico (immedesimazione), ma per potersi restituire alla relazione con una capacità empatica ancor più affinata, così da offrire una risposta con una lucidità tale che la persona comprenda di essere stata pienamente capita, oltre che accolta. In questa luce, si conferma come il riferimento alla teoria non sia destinato a diminuire l'originaria capacità empatica dell'educatore, bensì ad approfondirne la portata, allargando il potenziale campo della sua applicazione.

La fase esplicativa, quando correttamente posta, instaura un legame empatico più profondo, ad un livello di contatto più maturo. Anch'essa, quindi, si avvale del registro emotivo, ma secondo una diversa tonalità rispetto alla fase precedente. È uno spiegare, con rispetto, provando ad avanzare e pronti a ritirarsi se questo non funziona.

Quando l'educatore cerca di capire e far capire, la sua empatia – associata all'intelligenza dei processi in atto – allarga la capacità dell'altro di essere empatico verso se stesso e ad un livello più profondo di prima. Infatti, quel più di conoscenza di se stesso che gli deriva dal contributo dell'educatore è sostanzialmente il ritorno elaborato di aspetti di sé di cui non aveva coscienza o su cui non aveva controllo, ma che ora può re-introiettare proprio perché gli vengono restituiti in forma più accettabile, per quanto sorprendente e a volte dolorosa. Chi si sente spiegato così ha la possibilità di entrare in contatto non solo con ciò che sente, ma anche con le radici di quel sentire, cioè con quegli aspetti di sé che rendono ragione del suo modo di reagire e di affrontare la vita; si sente capito ancora più a fondo, in qualcosa che a lui sfuggiva, ma in cui può riconoscersi e grazie a cui può arrivare a capire e a comprendere meglio se stesso. Nello stesso tempo, si allarga anche la sua capacità di empatia verso gli altri, per il fatto che comincia ad esercitarla nei confronti dell'educatore con il quale ha collaborato e collabora in modo solidale per capire e capirsi meglio.

Se nella fase di comprensione l'educatore si sintonizza sul sentire del discepolo, condividendo la percezione che questi ha del suo stato interiore, nella fase esplicativa è piuttosto il discepolo a sintonizzarsi sulla comprensione (speriamo più articolata e realista!) che l'educatore ha di lui, non per sottoscriverla ciecamente, ma per servirsene come una lettura – «altra» ma utile – che gli consente una visione più articolata e realista di se stesso. È bene ripetere che questa empatia di ritorno non dice che il discepolo ha «bevuto» la spiegazione ricevuta, ma che è entrato in una cooperazione tra procedimenti empatici e non-empatici che lo porta ad un più profondo contatto con la propria interiorità e ad un consolidamento dell'alleanza educativa con colui da cui si sente sempre meglio aiutato, ma mai indagato né indottrinato.

Nella misura in cui la componente più affettiva della prima fase (comprensione con mezzi empatici) va a permeare e si lascia completare dalla dimensione più cognitiva della seconda (spiegazione mediante mezzi non-empatici), l'eventuale e auspicabile cammino di crescita ha migliori garanzie di autenticità e di durata, perché la crescita non procede mai per «iniezioni» solo affettive o solo cognitive. Quando affetto e conoscenza procedono di pari passo è più probabile che si stia costruendo sulla roccia anziché sulla sabbia. Infatti, ogni passo in avanti, per quanto modesto, attiva decisioni e azioni che finirebbero per essere volontaristiche se non si saldassero con il vissuto affettivo di chi le fa o che rimarrebbero troppo superficiali se non fossero radicate anche in una chiara persuasione cognitiva. L'autenticità di un cambiamento può e deve essere verificata sulla messa in gioco e sul grado d'integrazione di tutte le dimensioni del nostro essere

Che significa, dunque, «oltre l'empatia»? Significa prima di tutto che essa non va lasciata sola e che, nel corso del cammino educativo, deve andare soggetta a temporanee sospensioni, in modo da poterne verificare l'attendibilità e da poterla integrare con altri mezzi di osservazione. Ma significa anche, e forse più appropriatamente, che l'empatia deve andare oltre se stessa, evolvendosi in forme sempre più mature. In questo senso, come già si diceva, il momento esplicativo rispetto al precedente costituisce un livello più alto di empatia, perché implica un livello più profondo di comprensione del soggetto fatto di partecipazione emotiva ma anche di intelligenza dei processi in atto.

Il dialogo educativo non incomincia col fare domande, ma con il calarsi empaticamente nella vita interna di un'altra persona con atteggiamento di ascolto rispettoso o di disponibile attesa, affinché l'interiorità (da spiegare poi) si scopra nel suo proprio stato.

Non basta, però, sapere dell'altro «come si sente». Occorre anche capire «dove si trova» nella mappa del suo sviluppo sulla quale (senza alcuna fatalità, ma con realismo) sono indicati i percorsi possibili, quelli obbligati e anche quelli impediti.

L'atto empatico è un atto teso a liberare, ma nessuna liberazione potrà compiersi senza che si conosca dove le restrizioni si pongono, quando gli arresti sono avvenuti, come e in che misura il cammino della libertà può essere ripreso e dilatato.

Si capisce, allora, come l'empatia non sia solo accettare incondizionatamente l'altro, ma anche capacità di maturare una visione lucida della sua condizione, nelle componenti di limite più o meno consapevole e di risorse, anch'esse non sempre conosciute, che offrono la speranza di un progresso.

Aiutare a crescere è un compito che va al di là dell'empatia e richiede anche i mezzi non-empatici della scienza. Ma nel servirsi della scienza l'educatore trasmette un'empatia ancora più profonda, perché si colloca con consapevolezza proprio lì dove l'altro si trova, a condividere la sua sofferenza, la sua lotta o forse la sua rassegnazione..., per rilanciare il cammino.

Servire i poveri più poveri: dove l'empatia fallisce

Senza afferrare la particolare struttura e il particolare sviluppo del soggetto che si sta aiutando, ogni tentativo di ridare vigore al movimento verso la meta andrebbe a vuoto.

In realtà, sintonizzarsi sul livello di funzionamento di chi si vuole aiutare per stimolare, a partire da lì, un rinnovato movimento di crescita, è un'operazione complessa, soprattutto quando quel livello di funzionamento è piuttosto basso. Eppure, è una sintonia che bisogna tentare, se ci si vuole accostare all'altro con una sollecitudine senza moralismi e complessi

di superiorità. Senza moralismi, perché il livello a cui l'altro si trova è l'esito di una storia che va rinarrata e non sommariamente giudicata. Senza complessi di superiorità, perché la possibilità di raggiungere l'altro nel livello in cui si trova è sempre relativa, e anche il livello a cui l'educatore si trova non è mai il più alto nella scala di maturità (anche se, ovviamente, dovrebbe essere più alto di quello in cui si trova l'educando, altrimenti anziché farlo progredire lo fa regredire).

In quest'ottica, l'invito evangelico a diventare bambini sembra valere anche nel servizio educativo. L'operazione implica, nell'educatore, un buon grado di maturità umana, ossia una solidità e flessibilità tale da poter salire e scendere – forse non senza costo, ma insieme con una certa naturalezza – i gradini del proprio sviluppo, per incontrare l'altro là dove si trova e di lì continuare, con lui, la strada della crescita possibile.

Più l'organizzazione psichica di chi stiamo aiutando rispecchia modalità tipiche di stadi arcaici dello sviluppo, più diventa difficile sintonizzarsi con lui per proseguire il cammino. Questo «ritornare indietro» diventa difficile perché richiede all'educatore di entrare in contatto con le proprie organizzazioni mentali passate e questo può non essere affatto scontato o agevole.

La ricchezza di una progressiva ristrutturazione intrapsichica a livelli sempre più maturi comporta sempre anche qualche impoverimento, rendendo meno o non più accessibili certe prerogative delle origini: paradossalmente, le leggi dello sviluppo umano che ci hanno consentito di approdare a forme più complesse e mature, sono anche quelle che giustificano la nostra difficoltà a sintonizzarci su livelli assai pregressi di funzionamento, anche se li abbiamo attraversati e continuano ad appartenerci.

Le fasi attraverso cui si sviluppa la vita sono simili per tutti, ma non per questo tutti siamo nella stessa fase; le fasi successive ci sono ancora estranee e quelle passate non sono di fatto pienamente recuperabili. Per esempio, con soggetti psicotici e borderline, di basso livello di funzionamento, anche quando il fattore controtransferale è sotto controllo, il contatto lo si raggiunge con più fatica, in tempi più dilatati e comunque in misura ridotta rispetto al contatto che può stabilirsi con soggetti che funzionano ad un livello più vicino a quello dell'educatore^{iv}. Ma la stessa fatica è anche di un genitore quando vuole sintonizzarsi con il mondo interiore del figlio adolescente o di un insegnante con la sua classe o di una generazione che tenta di intercettare un'altra.

Evocare processi psicologici profondi della propria organizzazione mentale precoce è possibile, quindi, solo in minima parte e questo rende difficile afferrare con la sola empatia le esperienze di chi invece sente, pensa e agisce, stabilmente o prevalentemente, in conformità a un livello diverso o inferiore di strutturazione psichica.

Se si considera che l'attendibilità dell'empatia diminuisce quanto più diverso è l'osservatore dall'osservato, si capisce perché l'empatia non può bastare per sintonizzarsi con stati mentali o stili di vita arcaici. Anzi, quanto più sono arcaici tanto più sono difficili da raggiungere con la sola empatia.

Questo fa pensare.

Per consolare i drammi umani, non basta essere solidali con colui che soffre o immedesimarsi nel suo dramma e questo diventa chiaro proprio là dove i drammi sono altamente drammatici.

Più l'altro è povero e più è difficile raggiungerlo nella sua povertà e sentirsi solidali con lui. È il suo compagno di sventura, povero come lui, che lo può capire dal di dentro.

Ma per aiutarlo, bisogna essere più ricchi di lui. Tanto più ricchi, quanto più egli è povero. Altrimenti, le povertà si sommano e risucchiano tutti.

D'altra parte, per evitare di aiutare con saccenza e superiorità, ma farlo, invece, in modo che il povero ce lo possa perdonare, dobbiamo ricordarci di essere stati noi stessi molto poveri (e forse più di lui) e non aver paura di ritornare a quel vissuto di povertà, per liberare chi è ancora soltanto lì.

A volte e soprattutto nei drammi... più drammatici, è sulla base della conoscenza non-empatica che si arriva a capire anche empaticamente ciò che l'altro vive. E quando il

contatto avviene, non sarà certo per uno sprazzo di compassione che si è acceso, improvviso e passeggero, nell'animo dell'impetoso benefattore.

ⁱ R. Capitanio, *Con empatia*, in «Tredimensioni», 7 (2010), pp. 8-16.

ⁱⁱ B. Bettelheim, *L'amore non basta*, Ferro, Milano 1990.

ⁱⁱⁱ H. Kohut, *La guarigione del sé*, Bollati Boringhieri, Torino 1980, p. 263.

^{iv} È eloquente che la comprensione degli stati patologici più gravi sia potuta progredire, a livello scientifico, solo attraverso l'osservazione del comportamento infantile. Proprio la difficoltà ad empatizzare con soggetti adulti affetti da patologie che rispecchiano stadi di sviluppo molto primitivi ha condotto psichiatri e psicoterapeuti a cercare di comprendere la sofferenza e i disturbi dei loro pazienti in modo indiretto, per analogia con le modalità di funzionamento tipiche dell'essere umano nelle prime fasi di vita. Naturalmente, concentrare l'attenzione sul bambino per delucidare processi riguardanti l'adulto, ha comportato anche l'impiego di modalità di osservazione non empatiche, ossia riguardanti il comportamento esterno, e non interno, del soggetto.