
n. 4
dicembre
2023

L'empatia

anno XLI

Letizia Caso

C'è una parola che oggi ricorre spesso nel linguaggio comune, la parola *empatia*.

Nell'anno del covid-19, insieme alle parole Dio e felicità, empatia è stata una parola ricercata con una frequenza fuori scala.

Il termine empatia deriva letteralmente dal greco *έν*, "in", e *-πάθεια*, dalla radice *παθ-* del verbo *πάσχω*, "soffro", e sottintende proprio la capacità di comprendere lo stato d'animo e la situazione emotiva in cui un'altra persona si trova in uno specifico momento, in modo immediato e talvolta senza far ricorso alla comunicazione verbale. È l'atto attraverso cui ci rendiamo conto che un altro, un'altra, è soggetto di esperienza come lo siamo noi: vive sentimenti ed emozioni, compie atti volitivi e cognitivi. Empatia vuol dire anche essere in grado di allargare la propria esperienza, renderla capace di accogliere il dolore, la gioia altrui, mantenendo la distinzione tra sé e l'altro. Richiama, inoltre, una serie di esperienze quotidiane che danno la possibilità di cogliere l'esistenza altrui e insieme di "comprenderne" la personalità, le motivazioni che lo muovono ad agire, e quindi di entrare in un rapporto di scambio, di comunicazione. Ma, come mai oggi è diventato un termine così in uso? È una moda o forse, un bisogno; "esisto perché *senso*". Oggi parlare di empatia sembra più un modo per descrivere sé o gli altri, al fine di mantenere vivo il concetto di legame ed evitare la disgregazione. Si potrebbe considerare anche come un bisogno di esaltare questa parte del sé, che, in qualche misura, ci riconduce ad esperienze primordiali di prossimità; alla necessità dell'incontro con l'alterità dentro uno spazio sicuro, come quello con cui iniziamo il nostro percorso di vita in simbiosi con la madre. L'empatia si associa generalmente ad

un'accettazione dell'altro, ad una vicinanza che, tuttavia, a prima vista sembra dover essere incondizionata, per essere tale. Ma se così fosse si correrebbe il rischio di circoscriverla ad una mera esperienza, quasi passiva, di ascolto, certo di accoglienza e di riconoscimento, ma senza capirne la funzione e il valore. Oggi il sentire è sicuramente amplificato, molteplice. Si parla, infatti, dell'empatia al plurale, di forme che si adattano a sistemi ed esperienze che mutano e per cui la complessità porta a ben vedere che l'empatia non possa essere la soluzione, ma il problema. Da una parte abbiamo infatti forme di linguaggio, di comunicazione che le nuove tecnologie propongono, e che ci devono portare a interpretare i sistemi che tengono in dialogo le persone. Dall'altra i recenti episodi di cronaca riportano comportamenti che lasciano pensare ad una forte carenza di empatia, che si sostanzia in un'indifferenza profonda verso le sofferenze altrui, proponendo questioni sulle quali i professionisti stanno cercando di fondare le prospettive future nella ricerca psicologica, pedagogica e neurologica, tanto da mettere in discussione numerosi paradigmi obsoleti legati alle scienze umane e sociali. È possibile che la riduzione complessiva delle reti sociali e personali e la dematerializzazione a seguito dell'uso prolungato delle varie piattaforme on line abbia ridotto la centralità dell'individuo, nella loro prossemica, nel linguaggio non verbale tipico delle interazioni in presenza, provocando delle palesi ricadute sulle capacità relazionali. Ciò che è stato evidenziato è che le interazioni da remoto hanno spesso mostrato limiti sostanziali nelle capacità di favorire lo sviluppo dell'empatia tra le persone, rendendo più difficile coltivare relazioni di tipo fiduciario¹. Ma questa rimane un'ipotesi che va valutata senza che il suo

¹ Bailenson J.N., (2021) Nonverbal overload: A theoretical argument for the causes of Zoom fatigue technology, *Mind, and Behavior*, v. 2, Issue 1

utilizzo determini forme di giustificazioni *tout court*, come quando cerchiamo la causa, senza affrontare realmente il problema. Bisogna allora pensare quanto ogni processo, ogni movimento che ci avvicina all'altro, sia contemplato sempre entro uno spazio di responsabilità. In che modo pensiamo a persone, azioni, relazioni e reazioni di fronte ad un "fare empatico". A cosa serve realmente questa capacità di "sentire" all'interno di reti umane e sociali? La comprensione, innanzitutto, non può mai essere acritica, e lo sforzo di avvicinarci all'altro non deve associarsi ad un disimpegno nella relazione; così come l'immediatezza non può essere il fulcro dell'empatia, poiché porta in sé elementi che distorcono il rapporto, inducendo ad un'accettazione incondizionata di chi ci sta di fronte, frenando i processi di pensiero e di valutazione. In altri termini comprendere l'alterità non vuol dire sospendere il giudizio, rinunciando all'autorità, al condizionamento o addirittura alla critica. Il rischio è di degenerare in forme fusionali e di contagio emotivo, di indifferenziazione tra il sé e l'altro, creando un problema nel problema. In ambito psicologico la promozione dell'empatia ha portato ad assumerla come aspetto importante nell'organizzazione delle condotte sociali individuali e nella modulazione delle relazioni interpersonali. Particolare attenzione è stata data all'analisi del legame tra empatia, comportamento prosociale e aggressività, evidenziando come la comprensione dei sentimenti altrui e la capacità di anticipare emotivamente le conseguenze negative delle proprie azioni, spingerebbe l'individuo a moderare le condotte aggressive e violente. Ritroviamo così che l'empatia può svolgere un ruolo importante nell'inibire o ridurre i comportamenti aggressivi attraverso differenti meccanismi psicologici, quali la strategia legata alle componenti cognitive tramite la capacità di *role taking*, del mettersi nei panni dell'altro; il meccanismo di moderazione che invece riguarda le componenti affettive dell'empatia e l'osservazione del disagio o della sofferenza altrui; l'aspetto motivazionale, nel desiderio di poter essere di aiuto all'altro². L'empatia diventa, quindi, assunzione di responsabilità verso l'altro considerato come soggetto che soffre o che gioisce, che ama o che odia. L'empatia deve però acquisire rilevanza etica, deve essere fatta accadere, deve essere praticata. Soprattutto deve essere riconosciuta nella varietà delle esperienze di relazione che accompagnano

l'esistenza di ciascuno, ponendoci come soggetti attivi che rispondono, di volta in volta, anche sotto il profilo morale e valoriale, del proprio agito. Conoscere l'empatia o pensarsi empatici, non è come ingenuamente i più ritengono, il presupposto per praticare l'empatia. Sentire l'altro non pone solo il problema del passaggio all'aiuto, alla partecipazione emotiva.³ Serve l'elemento costruttivo dell'empatia, la cui assenza rischia di semplificare il concetto, trascurando la centralità dell'incontro, della relazione, della comprensione e dell'aiuto. Lo spazio reale delle relazioni non si è ridotto, ma si è espanso, perché ormai siamo sempre connessi, spesso facciamo contemporaneamente esperienze di incontri diretti e virtuali. Questo è il nuovo paradigma delle relazioni umane all'interno del quale viviamo il nostro rapporto con l'alterità, esprimendo un senso o un possesso di empatia. Ma non è di un mero esercizio teorico che abbiamo bisogno. È necessario un susulto di responsabilità, che accolga una pedagogia dell'ascolto, attraverso una scoperta dei valori che ci avvicinano all'altro, perché l'empatia è una qualità umana che va educata e condivisa. È necessario anche una "clinica del legame", in quanto, la conoscenza e la scoperta dell'alterità, non deve ridursi ad un aspetto individuale, ma anche di comunità e quindi sociale e culturale. Capire quel che "il mondo" sente, vuole e pensa è elemento essenziale della convivenza umana nei suoi aspetti sociali, politici e morali. È anche la prova che la condizione umana è una condizione di pluralità: non l'Uomo, ma uomini e donne che abitano la Terra.⁴ Anche i media, i social e le diverse forme di comunicazione oggi rappresentano un potente e rapido veicolo di prossimità. Essi vanno accolti come esperienze ormai irrinunciabili, il cui uso corretto può concorrere nell'orientare le azioni e il fine a cui ogni civiltà umana ed empatica deve tendere. L'incapacità di sentire l'altro è sicuramente un sintomo di disadattamento e nell'epoca attuale è diventata quasi un'urgenza. Facciamo troppe esperienze di indifferenza, spesso, collettiva ed è necessario richiamare la società contemporanea, ormai assuefatta allo spettacolo mediatico dell'infinito dolore del mondo,⁵ ad appropriarsi anche di un'etica dell'empatia.

Letizia Caso
Università LUMSA-Roma
l.caso@lumsa.it

² Hoffman, M. (2008). *Empatia e sviluppo morale*. Bologna: Il Mulino

³ Bailenson J.N., (2021) *Nonverbal overload: A theoretical argument for the causes of Zoom fatigue technology, Mind, and Behavior*, v. 2, Issue 1

⁴ L. Boella *sentire l'altro conoscere e praticare* Italia Raffaello Cortina p XII 2005

⁵ Ibidem