



ISSN: 2038-3282

Pubblicato il: Aprile 2012

©Tutti i diritti riservati. Tutti gli articoli possono essere riprodotti con l'unica condizione di mettere in evidenza che il testo riprodotto è tratto da www.qtimes.it

Registrazione Tribunale di Frosinone N. 564/09 VG

“Put myself in your position”

**The value of empathy in interpersonal
relationships**

«Mi metto nei tuoi panni»

**Il valore dell’empatia nelle relazioni
interpersonali**

di Francesca Giangregorio

Insegnante MIUR

Francygiangregorio@libero.it

Abstract

L’attenzione che la pedagogia contemporanea riserva all’educazione affettiva è dimostrata dai molteplici studi che hanno focalizzato l’attenzione sulla necessità sociale di promuovere e incrementare situazioni capaci di favorire un clima propositivo, accogliente, supportivo, atto a sostenere lo sviluppo e la promozione della persona nei diversi contesti di vita: famiglia, scuola, lavoro, sport, gruppi associativi, reti di relazioni anche telematiche

Parole chiave: empatia, relazioni interpersonali, apprendimento

Premessa

L’attenzione che la pedagogia contemporanea riserva all’educazione affettiva è dimostrata dai molteplici studi che hanno focalizzato l’attenzione sulla necessità sociale di promuovere e incrementare situazioni capaci di favorire un clima propositivo, accogliente, supportivo, atto a

sostenere lo sviluppo e la promozione della persona nei diversi contesti di vita: famiglia, scuola, lavoro, sport, gruppi associativi, reti di relazioni anche telematiche. Ribadire il ruolo che svolge la componente affettiva della relazione educativa «porta a considerare che l'atto educativo è atto "totale" cioè che coinvolge tutta la persona – intelligenza e volontà, relazionalità e affettività» (Mari, 2010). L'empatia è sicuramente uno dei fattori più importanti nella costruzione della competenza emotiva e affettiva; tuttavia, nonostante il riconoscimento della sua centralità nella vita dell'uomo e nel suo percorso educativo-formativo intorno a questo termine permangono ancora delle ambiguità o delle incertezze, forse dovute proprio al fatto che è una parola che interroga in primo luogo chi ha responsabilità educative. L'interesse per questa capacità, al quale si accompagna il riconoscimento della reciprocità nella relazione educativa come nelle altre relazioni umane, pur essendo molto attuale non è certo nuovo nella riflessione pedagogica e filosofica, come testimoniano efficacemente le parole di Edith Stein di seguito riportate:

Per capire a fondo l'essenza dell'atto empatico, facciamo questo esempio: un amico viene da me e mi dice di aver perduto un fratello ed io mi rendo conto del suo dolore. Che cos'è questo rendersi conto? Su che cosa invece esso si basa, donde so di questo dolore, di ciò non vorrei qui trattare. Forse giungo a saperlo attraverso la percezione del suo volto pallido e sofferente, della sua voce sommessa o quasi afona, forse ancora attraverso le parole con cui egli si esprime: su tali argomenti posso ovviamente avviare delle indagini, tuttavia di essi non mi interessa qui parlare. Quel che invece vorrei sapere è cosa sia di per sé tale rendersi conto e non attraverso quali vie sia possibile giungere ad esso (Stein, 1985, p. 71-72).

Per valorizzare la possibilità di conoscere l'altro e di entrare in relazione insita nella capacità empatica è forse opportuno dedicare un po' di spazio alla esplicitazione delle caratteristiche dell'empatia e del suo significato nella vita personale e sociale.

Le caratteristiche dell'empatia

L'*empatia*, ovvero il *sentire dentro*, è un'esperienza individuale e intersoggettiva che si origina dall'azione integrata della sfera emotivo-affettiva e della sfera cognitiva di ciascuno, per effetto della quale una persona è in grado di comprendere e condividere lo stato emotivo dell'altro partecipandovi come se fosse proprio. Si tratta quindi di un vissuto che investe la *persona totale* e che implica la presenza di una concordanza affettiva (*affect match*) tra due o più individui, fondata su una condivisione di tipo vicario, cioè sulla consapevolezza che l'emozione condivisa è una *derivazione* di quella sperimentata dall'altro. L'*empatia* si configura dunque come risposta affettiva - conforme alla situazione che ha generato l'interazione empatica - cognitivamente mediata dalla percezione dello stato emotivo altrui. In altri termini si può dire che l'empatia è «una risposta emotiva che è provocata dallo stato emotivo o dalla condizione di un'altra persona, e che è congruente con lo stato emotivo o la situazione dell'altro» (Eisenberg-Strayer, 1987, p.5). Tuttavia è opportuno precisare che il *comportamento empatico* - ovvero l'azione concreta che segue alla corretta decodifica della domanda emozionale (bisogno emozionale) espressa dal proprio interlocutore - non può prescindere dalla presenza di una motivazione

intrinseca (come ad esempio la motivazione all'aiuto), in grado di supportare il processo di empatizzazione. L'empatia infatti si sostanzia sia di gradi diversi di attivazione - e dunque di coinvolgimento nello stato emotivo dell'altro - sia di differenti tipologie e livelli di mediazione cognitiva, da cui derivano molteplici gradi di differenziazione tra il Sé e l'altro da Sé.

Questa constatazione mette in rilievo come non esista un solo tipo di empatia ma si possa parlare di *empatie* o forme di empatia. Questa pluralità trova la propria origine tanto nelle esperienze affettive pregresse delle persone coinvolte nell'interazione empatica quanto nelle caratteristiche della situazione nella quale si agisce. Le diverse empatie si generano dalla interconnessione di molteplici fattori, quali:

- la consapevolezza dei confini del proprio sé;
- l'accoglimento emotivo dell'altro;
- le cognizioni e gli affetti;
- le rielaborazioni di vissuti personali;
- i sentimenti sociali

Dal diverso intrecciarsi di tali fattori possono strutturarsi fenomeni di *condivisione affettiva cognitivamente mediata* distinti e non assimilabili, come: il *role taking*, la *simpatia*, il *disagio personale* e il *contagio emotivo*.

Per *role taking*, o assunzione di ruolo, si intende la capacità di immedesimarsi nell'altro assumendone il ruolo; questa si compone di tre dimensioni:

- *emotiva*, che è responsabile del riconoscimento dello stato emotivo altrui e del rispondervi in maniera appropriata. Può essere paragonata a una preoccupazione empatica;
- *cognitiva*, che consiste nel porsi nella situazione dell'interlocutore abbandonando il proprio punto di vista e tentando di comprenderne pensieri e stati interni;
- *percettiva*, intesa come l'abilità di produrre inferenze su come un dato stimolo (fatto, persona, situazione ecc.) o un insieme di stimoli è visto dall'altro.

Sostanzialmente, il *role taking* è un'esperienza mentale che si configura come una forma di osservazione delle *definizioni* che l'altro attribuisce al proprio Sé, al proprio stato emotivo e alla situazione contingente nella quale si trova ad agire.

La *simpatia*, che può essere definita come un *sentire per*, è una risposta affettiva caratterizzata dalla necessità di agire con urgenza in favore della persona verso cui si prova interesse, sollecitudine, preoccupazione o dispiacere. Si tratta, in altri termini, di una forma di apprensione più che di immedesimazione - per lo stato emotivo o situazionale esperito da terzi. Contrariamente all'empatia, la risposta simpatetica è imperniata su un'emozione non necessariamente simile a quella vissuta dal proprio interlocutore.

Il *disagio personale*, o *personal distress*, identifica uno stato emotivo negativo (come l'ansia) che ingenera una reazione o una preoccupazione egoistica orientata al proprio Sé. Ciò che si

profila è dunque un sentimento involontario, che si manifesta nel momento in cui il sentimento che l'osservatore condivide con il proprio interlocutore diviene così carico di dolore da risultare intollerabile al punto di provocare un allentamento dalla situazione di interazione interpersonale; in questo caso, l'aiuto offerto e profuso all'altro potrebbe essere il risultato tanto della motivazione all'autopresentazione quanto del legame affettivo instaurato con la persona in stato di bisogno.

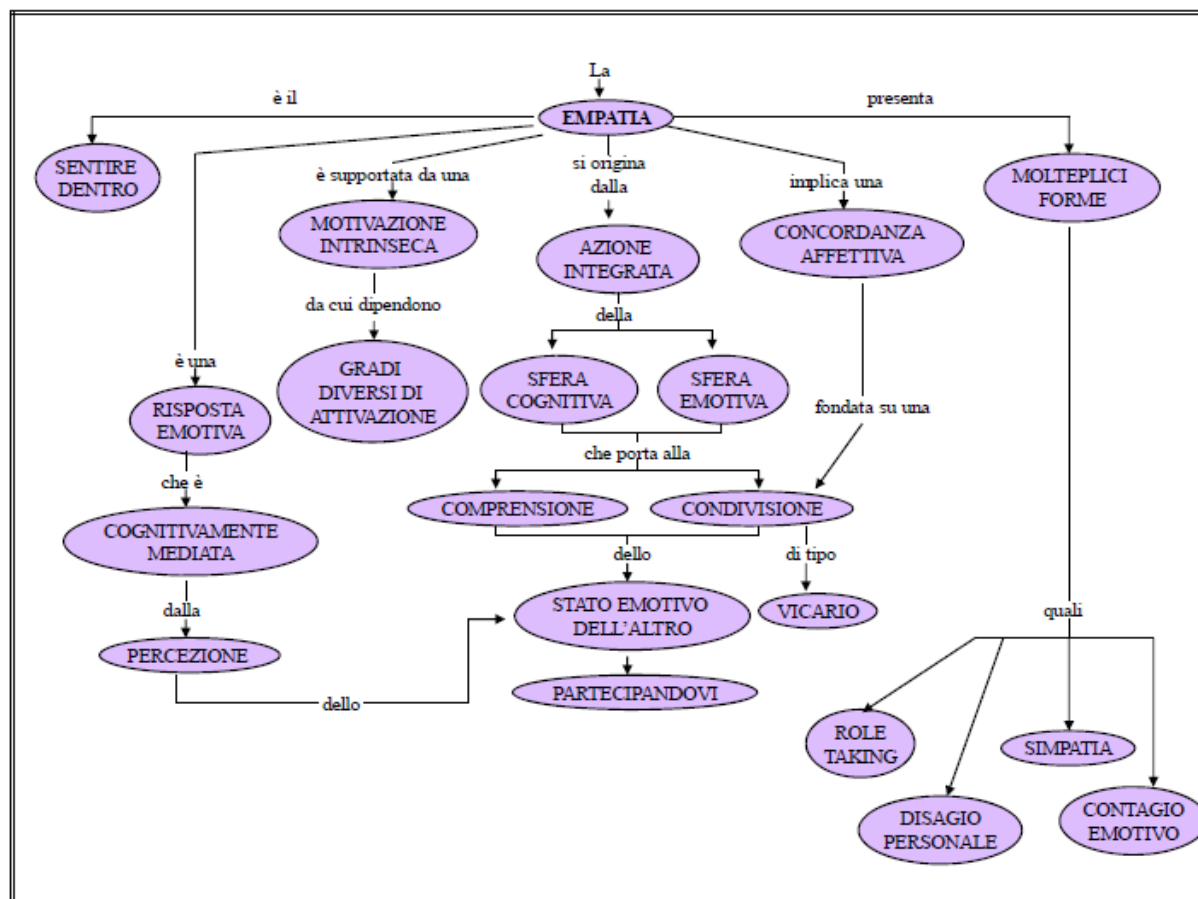
Il *contagio emotivo* si configura come una risposta emotiva immediata e automatica, priva di mediazione cognitiva, per effetto della quale l'emozione è condivisa in modo diretto e non vicario. Questa indifferenziazione tra il Sé e l'altro da Sé, priva di consapevolezza, è tipica delle prime fasi dello sviluppo psicologico e può essere considerata l'antecedente emotigeno della trasmissione delle emozioni stesse.

Da quanto detto emerge come l'empatia sia supportata - in base ai livelli di sviluppo individuale - da *processi di mentalizzazione*, cioè dalla capacità di cogliere i molteplici aspetti dell'interazione interpersonale attraverso la focalizzazione sulle credenze, sugli stati mentali, sulle intenzioni e sui comportamenti che attivano la comunicazione umana e tali per cui è possibile elaborare un'immagine coerente di sé stessi e degli altri.

In altre parole, la mentalizzazione è una capacità complessa che si pone alla base della relazione intersoggettiva e quindi del legame con l'altro; questa implica da un lato l'atto del pensare affetti ed emozioni, dall'altro la capacità e la disponibilità di sentire i pensieri.

La comprensione e l'interpretazione degli stati mentali è un processo che ha dunque come risultato una *meta rappresentazione* dell'altro; questa non può prescindere dalla consapevolezza del proprio Sé, intesa come il saper prefigurare la rappresentazione che l'altro ha di noi stessi e di agire di conseguenza; in sintesi, mentalizzare significa fare ricorso alla funzione riflessiva e autoriflessiva.

L'empatia, così come presentata, è dunque un *luogo*, ovvero uno spazio concettuale che ha sede nell'individuo stesso, nel quale avviene l'elaborazione del Sé in rapporto con l'altro, nel quale si struttura cioè l'intersoggettività. Si tratta di un incontro affettivo-mentale che travalica la prossimità fisica (la relazione empatica infatti si struttura anche a distanza attraverso, ad esempio, il medium della scrittura) e che si esplica nel *rendersi conto* dell'altro attraverso la comprensione degli stati emotivo-affettivi, cognitivi e - se possibile - fisici che gli sono propri. La consapevolezza dell'intersoggettività - e del legame relazione che da questa deriva fonda il valore dell'individuo come persona, cioè come un essere in grado di riconoscere il proprio valore intrinseco, il valore dell'altro, e il valore del proprio Sé in relazione e all'altro da Sé.



La relazione empatica come esperienza autentica

La relazione empatica è un'esperienza *autentica*, fondata tanto sulla realtà oggettuale quanto sulla risonanza interna che tale realtà evoca. Tale relazione procede attraverso tre gradi di analisi dell'interazione comunicativa, quali: l'emersione del vissuto, l'esplicitazione riempiente e l'oggettivazione comprensiva del vissuto esplicitato (cfr. Stein,1985). Ciascuno si caratterizza come segue:

- *l'emersione del vissuto* identifica l'atto di osservare con estrema attenzione i segni o i segnali che le emozioni imprime sul corpo del proprio interlocutore o che trapelano dal medium usato per comunicare. Questo riconoscimento è di tipo prettamente cognitivo e rappresenta il primo livello dell'esperienza dell'incontro interpersonale;
- *l'esplicitazione riempiente* indica la possibilità di vivere in modo vicario l'esperienza del

proprio interlocutore; in questa fase la fantasia e l'immaginario, così come la memoria e il ricordo, permettono l'emergere di emozioni e sentimenti rispondenti a quelli provati dall'altro. In altre parole, l'esperienza dell'osservato è colta attraverso il ricorso (e il paragone) all'esperienza pregressa dell'osservatore; ciò implica un'apertura di pensiero che si configura come «un atto che è originario in quanto vissuto presente, mentre è

non- originario per il suo contenuto. E tale contenuto è un vissuto che come tale può attuarsi in molteplici modi, come avviene nella forma del ricordo, dell'attesa, della fantasia. Nell'istante in cui il vissuto emerge improvvisamente dinanzi a me, io l'ho dinanzi come Oggetto (ad esempio, l'espressione di dolore che riesco a "leggere nel volto di un altro); mentre però mi rivolgo alle tendenze in esso implicite e cerco di portare a datità più chiara lo stato d'animo in cui l'altro si trova, quel vissuto non è più Oggetto nel vero senso della parola, dal momento che mi ha attratto dentro di sé, per cui adesso io non sono più rivolto al suo Oggetto, lo stato d'animo altrui, e sono presso il Soggetto, a suo posto» (Stein E.,1985, p. 77-78);

- *l'oggettivazione comprensiva del vissuto esplicitato* coincide con la comunicazione empatica vera e propria e si ha quando l'osservatore perviene a una nuova visione prospettica della situazione emozionale che lo ha investito. In questa fase, il Sé è realmente in grado di condividere il vissuto emotivo dell'altro e, se necessario, di prestare aiuto e svolgere quindi una funzione supportiva.

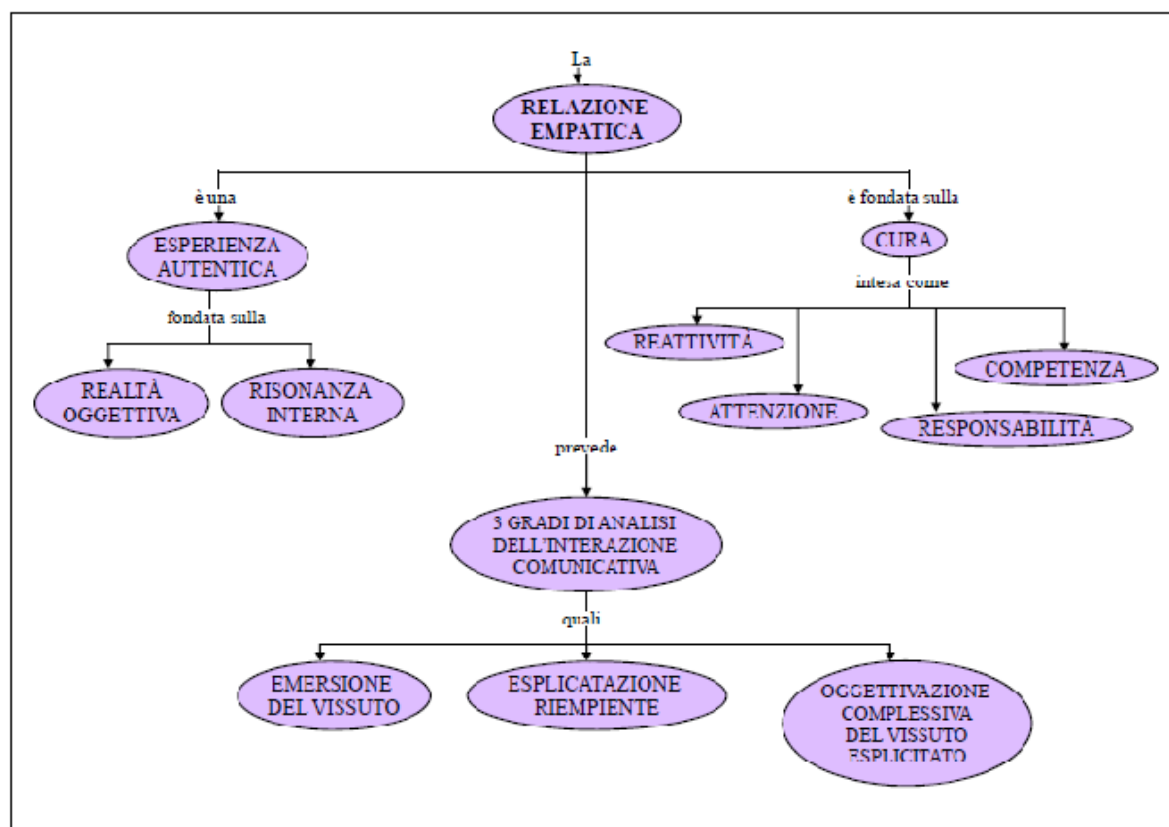
Questo percorso - che si verifica in ogni relazione sociale e che ha luogo per tutto il corso della vita - mostra come l'empatia, coinvolgendo la persona in tutta le sue dimensioni, si strutturi all'interno delle dinamiche della *cura*, intesa come orientamento all'altro e ai suoi bisogni in termini di: *attenzione, responsabilità, competenza e reattività*.

L'*attenzione* si configura come un *a-tendere*, cioè come una forma di concentrazione - definibile come passività attentiva - finalizzata a cogliere i segnali provenienti dall'altro e a predisporre all'ascolto, e dunque all'intersoggettività.

La *responsabilità* consiste nell'accogliere e nell'accettare l'altro rispondendo con sollecitudine ai suoi bisogni.

La *competenza* si sostanzia del sapere riflessivo e del pensare riflessivo, e indica il modo attraverso cui si concretizza l'intenzione della cura; colui che emette l'azione deve essere in grado di autovalutare se gli atti intrapresi sono realmente in grado di produrre il *benessere* dell'altro. In questa sede è tuttavia opportuno precisare che la cura dell'altro non può prescindere dalla cura del proprio Sé, ovvero dalla presa di contatto con la propria sfera emotivo-affettiva e razionale, e dalla costruzione di un *dialogo interno funzionale* tra questi due poli. In questo senso prendersi cura di sé e dell'altro significa anche tutelare la propria persona di fronte a interazioni comunicative che, per loro determinate caratteristiche, sono avvertite come emotivamente minacciose. L'accettazione dell'altro e l'esperienza di condivisione che con questi si instaura non richiede infatti il sacrificio del proprio Sé ma la presa di coscienza del segno (positivo o negativo) assunto dalla risonanza interna che ogni relazione interpersonale provoca.

In definitiva è possibile affermare che l'empatia è un'esperienza che restituisce il valore ontologico della persona umana e che si pone alla base di uno sviluppo integrato e costante del Sé, che investe l'intero arco di vita della persona.



Conclusioni

L'empatia, per il suo essere una capacità fondamentale nella costruzione di relazioni interpersonali positive, costituisce una risorsa che deve essere educata attraverso *atti di cura*. Questi possono prescindere da una intenzionalità pedagogica e formativa specifica, in grado di promuovere e sviluppare una consapevolezza emotiva matura. Di qui l'opportunità di pensare a progetti educativi mirati a favorire lo sviluppo della competenza affettiva che, procedendo dall'empatizzazione fino alla partecipazione sociale consapevole e propositiva (anche in un microcosmo sociale come può essere la classe scolastica), permettano lo strutturarsi di un curriculum di abilità cognitivo-affettive trasversale rispetto agli ambienti di vita e alle dinamiche di ruolo, soprattutto se si considera l'empatia come una componente funzionale allo svolgimento del lavoro. Se la famiglia e la scuola sono i primo ambienti in cui agire per lo sviluppo dell'empatia e l'età evolutiva un periodo aureo per la costruzione della persona nelle sue diverse dimensioni, occorre non dimenticare che la possibilità di miglioramento connessa all'apprendimento –o al riapprendimento- dei repertori di competenze carenti è una possibilità che non esclude il mondo adulto, ma anzi ne sollecita la riflessione per la realizzazione di una partecipazione piena e costruttiva alla vita della collettività, che faccia argine a fenomeni allarmanti, quali ad esempio il bullismo nella scuola, il mobbing nel lavoro, lo stalking sempre più diffuso, tutti fenomeni i cui costi sociali altissimi sono tristemente noti.

Riferimenti Bibliografici:

- ALLEN J. G. - FONAGY P., *La mentalizzazione. Psicopatologia e trattamento*, trad. it., il Bologna, Mulino, 2008;
- BELLINGRERI A., *Per una pedagogia dell'empatia*, Milano, Vita e Pensiero, 2005;
- BOELLA L., *Sentire l'altro. Vivere e praticare l'empatia*, Milano, Raffaello Cortina, 2006;
- BONINO S. - LO COCO A. - TANI F., *Empatia. I processi di condivisione delle emozioni*, Firenze, Giunti, 1998;
- FABBRI M., *Problemi d'empatia. La pedagogia delle emozioni di fronte al cambiamento degli stili educativi*, Pisa, ETS, 2008;
- FADDA R., *Dall'identità come dato alla scoperta dell'alterità. Ripensare la soggettività come problema e come compito pedagogico*, in Fadda R. (a cura di), "L'io nell'altro. Sguardi sulla formazione del soggetto", Roma, Carocci, 2007, pp. 13-61;
- FONAGY P. - TARGET M., *Attaccamento e funzione riflessiva*, trad. it., Milano, Raffaello Cortina, 2001;
- FONAGY P., GERGELY G., JURIST E.L., TARGET M., *Regolazione affettiva, mentalizzazione e sviluppo del sé*, trad. it., Milano, Raffaello Cortina, 2005;
- MARI G., *Educazione,, moralità, relazione*, in «Pedagogia e vita», Serie 68, n. 2, 2010, pp. 68- 86, Brescia, La Scuola, p. 85;
- MORTARI L., *Apprendere dall'esperienza. Il pensare riflessivo nella formazione*, Roma, Carocci, 2003;
- RICOEUR P., *Sé come un altro*, Milano, Jaca Book, 1993;
- STEIN E., *Il problema dell'empatia*, trad. it., Roma, Studium, 1985.