

Empatia-shmempatia

Embed from Getty Images

Che cos'è l'empatia?

Una volta la parola “empatia” apparteneva a un ambito ristretto dei psicologi, psichiatri e ricercatori delle scienze sociali. Ma ormai, non si sa bene per quale motivo, è entrata saldamente nel nostro vocabolario. Amazon, come uno specchio pacchiano della nostra realtà, dà più di 1000 risultati per vari prodotti con questa parola-chiave. “Essere empatico” sembra una cosa buona, un po' come “essere gentile”, mentre “mancare di empatia” suona come un'accusa di essere stantio.

Eppure tanti di noi immaginano una persona empatica come un qualcuno molle, stordito dalle emozioni degli altri, che piange per ogni fiorellino reciso, che non vuole far male nemmeno alla portiera della macchina e che crede che anche criminali più terribili abbiano un cuore tenero e affettuoso (dentro-dentro). Di certo, una persona empatica non è percepita come qualcuno di forte. Sarà davvero così?

Mettiamo un po' di cose concrete nella pentola per dare uno scossone alle banalità. Ecco la definizione fornita dallo psicoanalista Paolo Roccato nell'articolo "Che cos'è l'empatia?" pubblicato nella rivista "Un pediatra per amico" (un bimestrale per i genitori scritto dagli specialisti dell'infanzia):

"L'empatia è l'insieme delle funzioni che ci permettono di cogliere le esperienze emotive vissute da un altro in quel dato momento."

Con parole povere, è la capacità di sentire le emozioni degli altri, come se fossero nostre.

L'empatia è una capacità automatica

Il sistema dell'empatia si attiva in modo automatico, ma ci sono alcune variazioni tra certi gruppi di persone:

1. **autistici** - deficit di empatia, percepiscono uno spettro ridotto delle emozioni di altrui,
2. **psicopatici** - modalità di default OFF, possono percepire le emozioni degli altri se vogliono, ma non è automatico.
3. **persone comuni** - modalità di default ON, sentono le emozioni degli altri automaticamente, ma possono decidere di 'spegnere' questa funzione.
4. **empath** - non hanno la modalità OFF, cioè per loro è praticamente impossibile smettere di sentire le emozioni di altrui

Come vedete i cliché più immediati riguardano piuttosto i casi estremi. Ma anche se lasciamo solo le persone comuni, a cosa serve capire i sentimenti degli altri? Me lo stavo chiedendo da un po'.. Non è meglio per mio figlio NON sentire le emozioni dei suoi compagni e vivere in pace?

Un bimbo empatico è un bimbo

sicuro

Per arrivare alla risposta vi propongo un'altra citazione di Paolo Rocco:

"[Empatia] E' la base della cooperazione, della solidarietà e dell'intelligenza emotiva.

... è il più potente collante dinamico degli aggregati umani, piccoli o grandi che siano, ed è "contagiosa": chi è stato trattato con empatia è indotto a trattare gli altri con empatia."

Quindi essere empatico serve per poter sviluppare i rapporti sani con altre persone. Sinonimo di 'essere empatico' potrebbe essere 'essere integrato' in un gruppo.

La mia conclusione personale può essere riassunta con il seguente passaggio logico:

1. il modo più efficace per i bambini di essere al sicuro è di stare in gruppi di simili (intendo quando non sono con i genitori),
2. per stare bene in un gruppo di persone è necessario essere empatici.

Riconoscere e gestire le proprie emozioni nonché interpretare e gestire le emozioni degli altri aiuta ai bambini instaurare i rapporti amichevoli e solidi sia con altri bambini che con gli adulti.

In gran parte delle occasioni siamo automaticamente empatici, ma come con allenamento sportivo, se uno ci mette impegno e concentrazione può portare questa capacità a un livello più elevato.

Concretamente, come possiamo aiutare i bambini a gestire le emozioni?

Ecco un po' di consigli, presi dalla rivista "Un pediatra per amico", per le mamme e papà,

1 - Cercate di chiamare le emozioni con i loro nomi - rabbia, tristezza, paura sono abbastanza facili da identificare, mentre umiliazione, confusione, rancore non sono immediatamente riconoscibili dai bambini.

2 - C'è un proverbio che dice 'La miglior cosa che potete fare per i vostri figli è lavorare su voi stessi, tanto loro finiranno per imitare i genitori'... Cercate quindi di mostrare l'empatia. Ad esempio, quando il bimbo o la bimba cade da una bicicletta e si fa male (ma nulla di grave), a tanti di noi verrebbe dire in automatico 'Non è niente! Non farne una tragedia!'. Questo tentativo di sminuire il dolore che prova, non ha nulla di empatico... Perché in questo caso noi non vogliamo capire che il *suo* mondo non è fatto di denunce dei redditi, di bollette da pagare o di macchine da cambiare. Il *suo* mondo è molto più *piccino*, un po' come il pianeta del Piccolo Principe e in questo mondo qui cadere da una bici provoca un dolore tremendo - sia fisico che emotivo (per l'umiliazione del fallimento). La risposta empatica in questo caso suonerebbe così "Fanno un male tremendo queste sbucciature, vero? Andiamo alla fontana così laviamo il ginocchio con l'acqua fredda, lo puliamo e col freddo il male va via". Non negate quello che

provano, e non ingranditelo.

3 - Cercate di non sovrapporre la vostra esperienza con quella dei bambini, è un trabocchetto in cui cadiamo molto spesso, fornendo le risposte come “Ah, sì. Ti capisco bene! Anche a me è successo che...”. Per evitarlo ricordatevi, che, essere empatici, è a volte molto sottile, basta uno sguardo, un abbraccio, trattenersi da un commento inopportuno è già tanto.

4 - Ricordatevi che le persone non possono essere empatiche senza sentirsi fragili. Man mano che passano gli anni gli adulti si corazzano con le credenze del proprio potere e della propria robustezza. Servono loro per raggiungere qualcosa di grande nella vita, chiaro. Ma non è l'unica modalità del vivere. Per essere empatici, dobbiamo ricordare come ci si sente veramente quando si perde, quando gli altri vincono, come ci si sente quando si ha paura o quando si viene rifiutati ed esclusi. Il trucchetto è che quando queste emozioni vengono riconosciute per quello che sono, perdono la loro forza. Punto.

In conclusione vorrei aggiungere, che lo skill dell'empatia si è perso un po' con l'arrivo dell'era digitale, ma non è nulla di nuovo che non sapevamo fare già. Pensate che in Danimarca l'empatia si insegna a scuola - un'ora obbligatoria alla settimana. Come? Cucinando una torta insieme, chiacchierando del più e del meno tra i compagni e gli insegnanti. Che ne pensate? Si può fare?

Informazioni per approfondimento:

1. Rivista “Un pediatra per amico”, n 2/2017, Speciale Empatia [qui](#)
2. Rivista Psychology Today [qui](#)
3. Nelle scuole danesi un'ora la settimana si insegna l'empatia [qui](#)
4. L'articolo in inglese sui neuroni a specchio [qui](#)