

Dall'empatia alla compassione

UN PASSAGGIO OBBLIGATORIO
PER LA CURA ED IL BENESSERE UNIVERSALE

La pandemia ha impoverito ed avvilito le relazioni interpersonali e a scuola, anche dove e quando si è potuto lavorare in presenza, si sono vissute costrizioni che hanno reso difficile comunicare e condividere pienamente le emozioni. Drammatica è stata la perdita del rapporto con i pari, vitale sia per i bambini che per i più grandi e recenti ricerche hanno rilevato l'insorgenza di tutta una serie di malesseri che vanno dalla diminuzione dell'attenzione, alla perdita del sonno, a disturbi alimentari, ad una generalizzata paura dell'altro. Che dire poi dei lutti e della loro elaborazione. Tutto ciò ha creato una diffusa sofferenza ed il crescente bisogno di saperla gestire ed alleviare.

Normalmente le nostre reazioni alla sofferenza variano in relazione al livello di vicinanza ai soggetti implicati. Il distacco aumenta nella misura in cui li percepiamo come altri da noi. Pensiamo, ad esempio, alla diversa reazione al naufragio di un gommone di clandestini rispetto a quello della barca di una famigliola italiana. E ben altra cosa sarebbe se si trattasse di persone appartenenti al nostro entourage, o magari nostri amici o familiari.

Il coinvolgimento emotivo cambia, dal più assoluto distacco, ad una partecipazione del tutto simile alla sofferenza che proveremmo se noi stessi fossimo implicati.

Gli studi sulla cosiddetta intelligenza emotiva identificano come *empatia* la capacità di comprendere le altrui emozioni e partecipare ad esse.

Coltivare un atteggiamento empatico in contesto scolastico è fondamentale, sia nelle relazioni tra pari che in quelle tra alunni ed adulti. Pensiamo solo alla questione

Donato De Silvestri

del bullismo e del cyberbullismo, ma anche all'indifferenza, all'insensibilità che

caratterizza talora il rapporto dei docenti con alunni e genitori, e viceversa. Il bisogno di educare la cosiddetta intelligenza emotiva è diventato conseguentemente una vera e propria emergenza sociale.

Ma basta caratterizzare le relazioni interpersonali in termini di empatia?

Purtroppo tutta una serie di studi effettuati dalla psicologia sociale e più recentemente anche dalle neuroscienze cognitive dimostrano che non solo l'empatia non basta, ma che in molti casi può causare una situazione di stress potenzialmente pericoloso ed indurre a ritrarsi rispetto alla situazione di sofferenza osservata, ingenerando distress emotivo e distacco. Bisogna però premettere che l'empatia riguarda in generale il coinvolgimento emotivo e non soltanto le situazioni di sofferenza. Si può sentire vicinanza e provare partecipazione intima anche nei confronti di chi vive una sensazione di benessere, di felicità, di puro piacere.

Quando però si tratta di una situazione emotiva legata alla sofferenza, intervengono rischi di fraintendimento. Si parla di *simpatia*, di *empatia*, di *compassione*, di *pietà*, attribuendo a queste emozioni significati analoghi, confondendone il senso e la valenza. Cerchiamo quindi di fare un po' di chiarezza. *Simpatia* deriva dal latino *sympathia*, e dal greco *συμπάθεια*, composto di *σύν* «con» e *πάθος* affezione, sentimento. E sta ad indicare un'inclinazione ed attrazione istintiva verso persone, cose e idee. Nell'uso comune esprime un atteggiamento di condivisione piacevole. Il termine *empatia* ha le sue origini nella parola greca

Dall'empatia alla compassione



empateia (passione), che è composta da *en* (in) e *pathos*, ossia sentimento. La parola è altresì correlata al tedesco *emfühlung* (sentirsi in), che originariamente descriveva la sensazione provata di fronte alle opere d'arte. Il termine compassione deriva dal latino *cum* (con/insieme) e *patire* (soffrire), ossia soffrire assieme. La pietà (dal latino *pietās*) indica un sentimento riconducibile al provare compassione, ma si differenzia da essa: esprime la partecipazione alla sofferenza di una persona o di un essere vivente ritenuto inferiore a se stessi.

Detto ciò, qual è la sostanziale differenza tra empatia e compassione? Semplicemente che nel primo caso ci si limita alla condivisione emotiva, mentre nel secondo si viene spinti ad agire in aiuto di chi sta male¹. È quindi una diversità sostanziale e che cambia radicalmente il senso delle relazioni interpersonali.

Basta infatti capire lo stato di sofferenza di un alunno fino arrivare a provare il suo stesso malessere? Io credo di no: serve a ben poco se la comprensione emotiva non si traduce in un agire concreto per alleviarne il malessere e promuoverne il benessere. Ciò che serve, in definitiva, è la compassione.

Recenti studi neuroscientifici hanno

evidenziato che empatia e compassione afferiscono a parti distinte del nostro cervello. La prima produce un'attivazione dell'insula e della corteccia cingolata media anteriore, inducendo sensazioni negative che possono tradursi in vera e propria angoscia empatica, mentre la seconda genera un aumento di attività cerebrale della corteccia orbitofrontale mediale e dello striato ventrale, sollecitando i cosiddetti comportamenti prosociali. Uno studio di Klimecki del 2014 dimostra l'esistenza di modelli distinti di risposta comportamentale e neurale all'addestramento all'empatia e alla compassione. Gli esperti, come si è accennato, sembrano concordi nel ritenere che le sensazioni correlate all'empatia potrebbero favorire l'insorgere di malesseri degenerabili nel burnout, mentre attivando la compassione si favorirebbe una positiva spinta ad impegnarsi per alleviare la sofferenza altrui.²

Daniel Batson, psicologo sociale e dello sviluppo, ha effettuato una serie di ricerche le quali dimostrano che le persone che provano compassione sono decisamente più propense ad aiutare gli altri. Ha inoltre dimostrato, e questo è molto interessante in una prospettiva scolastica, che la compassione può essere educata.³ La tecnica più utilizzata si chiama *loving kindness training* (addestramento amorevole alla gentilezza). È una pratica di meditazione che prevede la visualizzazione di persone a cui ci si sente molto vicini, passando progressivamente ad altri nei cui confronti ci si sente meno affini, fino agli estranei e, in una fase successiva, anche persone nei cui confronti proviamo ostilità. In definitiva, questa pratica mira a far crescere sentimenti di benevolenza gradualmente estesi verso tutti gli esseri umani. Le ricerche di Barbara Fredrickson dimostrano altresì che l'uso di questa tecnica migliora notevolmente la vita relazionale anche nella prassi quotidiana, ingenerando un benefico effetto di contaminazione negli altri.⁴ Leiberg e altri hanno studiato il comportamento di aiuto spontaneo su un gruppo testato scientificamente utilizzando il *gioco prosociale di Zurigo*⁵, prima e dopo un breve training volto ad incrementare la compassione e hanno verificato, a loro volta, un'effettiva incidenza sul comportamento di aiuto, nonché individuato una

correlazione lineare tra il tempo di addestramento e l'insorgere di comportamenti altruistici.⁶

Di estremo interesse è anche lo sviluppo della cosiddetta auto-compassione, che è vista come un passo fondamentale nello sviluppo di un atteggiamento compassionevole nei confronti degli altri.

In parole povere, come sostiene Goleman in relazione alla capacità di auto-riconoscersi e di auto-confortarsi, per diventare compassionevoli nei confronti degli altri dobbiamo prima di tutto imparare ad esserlo con noi stessi. È quella che viene definita come *Mindful Self Compassion* e sta nel saper fermarsi, sfuggire alla frenesia di ciò che accade intorno a noi e finisce con il distrarci pericolosamente dal nostro stato di salute psicofisica. L'altruismo e la prosocialità devono infatti essere sorrette da una percezione di benessere intimo, da una conciliazione tra i nostri bisogni/desideri ed il loro soddisfacimento. In questo senso va il programma noto come MSC, sviluppato da due psicologi, Chris Germer e Kristin Neff Chris, che prevede un training mirante alla riduzione dello stress attivando un percorso di auto-consapevolezza⁷. Si tratta di imparare ad essere "gentili" verso se stessi, evitando di giudicare duramente le proprie carenze personali, capire che è normale fallire e commettere degli errori, e che tutte le persone conducono vite imperfette. Bisogna evitare di arrovellarsi spalancando finestre sugli errori commessi, eludendo il cosiddetto fenomeno del *backdraft*, ossia ciò che accade quando un pompiere per spegnere un incendio apre una porta dietro cui si sono sprigionate delle fiamme: il suo gesto amplifica l'incendio.

Teniamo infine presente che la compassione è collegata a tutta una serie di benefici personali, tra cui un aumento delle emozioni positive⁸, un miglioramento dello stato di salute fisico e una ridotta risposta allo stress immunologico⁹.

E allora cosa fare?

Dobbiamo assumere un più attento atteggiamento di ascolto, che parte da ciò che siamo e ciò che viviamo per estendersi alle persone che abbiamo vicino a noi e poi, per un processo di progressiva contaminazione, a tutti i soggetti con cui entriamo in relazione.

Penso all'ascolto che non si limita alla percezione uditiva, che fa "sentire" il cuore, le emozioni, i bisogni, i desideri, i sogni.

Abbiamo detto che è importante cominciare con l'ascoltare prima di tutto noi stessi. Ricordiamo che non basta capire e condividere le emozioni, ma è importante saper aiutare, ossia sviluppare nei confronti degli altri atteggiamenti prosociali, attenzione, preoccupazione, disponibilità, gentilezza, sostegno, cura. Deve essere un agire prudente e non invasivo, rispettoso, elargito nella misura in cui viene richiesto, seppure solo implicitamente. Il Buddismo, molto prima che gli studi neuroscientifici ne comprovassero l'efficacia, aveva indicato la compassione come una delle leve fondamentali per raggiungere il benessere universale; ma è anche il messaggio del Buon Samaritano: egli non si limita a vedere la sofferenza, soccorre, aiuta, senza pensare ad alcun tornaconto, sente intimamente che è la cosa giusta da fare. Ricordiamo infine che talora basta poco, anche un sorriso, una presenza, una rassicurante disponibilità, una sorta di salvagente che incoraggia e conforta nella navigazione anche quando le acque diventano agitate e si rischia il naufragio.

1) Keltner & Goetz la definiscono "l'emozione che si prova quando ci si sente preoccupati per la sofferenza di un altro e desidera migliorarne il benessere". Keltner, D., & Goetz, J. L. (2007). Compassion. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Encyclopedia of social psychology* (pp. 159–161). Thousand Oaks, CA: Sage Publications

2) Klimecki, O. M. et al. (2014) Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training. *Social Cognitive Affective Neuroscience*, 9, 873-879

3) Batson, C.D. (2009). These things called empathy: eight related but distinct phenomena. In *The Social Neuroscience of Empathy*, J. Decety and W. Ickes, eds. (Cambridge: MIT Press), pp. 3–15.

4) Fredrickson, B.L., Cohn, M.A., Coffey, K.A., Pek, J., and Finkel, S.M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *J. Pers. Soc. Psychol.* 95, 1045–1062.

5) È un videogame appositamente creato per misurare il grado di prosocialità che chiede ai giocatori di percorrere un labirinto alla ricerca di un tesoro. I giocatori si muovono su tracciati diversi, ma ad un certo punto si trovano di fronte delle porte sbarrate che possono superare solo aiutandosi.

6) Leiberg, S., Klimecki, O., & Singer, T. (2011). Short-term compassion training increases prosocial behavior in a newly developed prosocial game. *PLoS One*, 6, e 17798.

7) Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44

8) Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science* (New York, N.Y.)