



Etica e società

L'empatia è l'arte di ascoltare, capire e perdonare l'altro

STENO SARI

■ ■ ■ ■ Scrive Laura Boella, professore ordinario di Filosofia morale all'Università degli Studi di Milano, nel suo "Empatie, l'esperienza empatica nella società del conflitto" (Raffaello Cortina Editore, pp. 212, 13 euro), che «in un clima sociale e culturale in cui si fa gran commercio di emozioni a buon mercato, siamo invasi dal continuo passaggio dall'uno all'altro della paura, dell'invidia, dell'emulazione, dell'insicurezza, dell'entusiasmo.

Dobbiamo tuttavia renderci conto che ciò rende difficile rivolgersi verso l'esperienza altrui e, quindi, vivere l'empatia». L'empatia è stata descritta come la capacità di comprendere lo stato d'animo e la situazione emotiva di un'altra persona. Una qualità che permette di provare la sofferenza o il sentimento altrui nel proprio cuore (dal greco "en" e "pathein", ovvero sentire dentro). Qualcosa di diverso dalla simpatia (ancora dal greco "syn" e "pathein", sentire con) che prevede la condivisione di emozioni ed è generalmente istintiva. L'empatia è un'esperienza che ci mette di fronte all'esistenza dell'altro come altro e tiene conto della sua unicità e differenza.

Non è facile sviluppare questa qualità. Uno dei modi migliori per farlo è usare la nostra immaginazione. Forse non abbiamo mai vissuto una situazione simile a quella che sta affrontando una persona a noi vicina. Ma al di là di essere d'accordo con essa o no siamo capaci di metterci in discussione e chiederci: «Come mi sentirei se mi trovassi al suo posto? Di che cosa avrei bisogno?»

IL DIALOGO PER COMPRENDERE

La conversazione è la linfa vitale di ogni buona relazione. Naturalmente, capita spesso che si abbiano punti di vista diversi. Per appianare i contrasti e salvare l'amicizia dobbiamo essere disposti a parlare dei problemi. Molti evitano di farlo perché non sanno parlare senza che gli altri si mettano sulla difensiva e si arrabbino. Purtroppo, confondono la comprensione e il rispetto per le opinioni altrui con l'esser d'accordo con tali opinioni. Di conseguenza, quando non sono sulla stessa lunghezza d'onda, non mostrano neanche tolleranza e rispetto.

In questo caso l'approccio empatico è fondamentale perché permette di scindere l'essere d'accordo, dal capire e comprendere. Se impariamo a metterci mentalmente nei panni dell'altra persona, ci sentiremo e penseremo come lei. Riscontreremo così che la comprensione, l'apprezzamento e il rispetto per quella persona cresceranno, anche se non avremo la stessa opinione. Non è cosa di poco conto, anzi è indispensabile per un dialogo significativo, dato che permette di comprendere le emozioni più profonde di chi ci sta vicino. Contribuisce a creare un ambiente in cui ognuno tratta con dignità le opinioni e i sentimenti dell'altro.

Sempre secondo la professoressa Laura Boella nel libro sopracitato (che definisce il ruolo dell'empatia cercando di mettere a fuoco il suo ruolo in vari contesti: dalla narrativa, al mondo intellettuale, alle istituzioni, all'immaginazione letteraria fino all'attività giudiziaria), «decisivo è, in ogni caso, che l'altro sia stato riconosciuto, percepito nella sua realtà individuale, anche se questa non può essere inserita nei propri schemi o minaccia di sovvertirli. *Comprendre n'est pas pardonner*, si può concludere, perché comprendere non può essere rinuncia alla distinzione di ciò che è giusto o sbagliato».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

