



## STORIE

della settimana

6



Una scena tratta dal film campione d'incassi *Benvenuto in Germania!* (al cinema). È la storia di una famiglia borghese che decide di ospitare un rifugiato.

# L'empatia ci rende umani

*Scatta in modo involontario tra persone che s'incontrano, parlano o semplicemente si guardano negli occhi. Ma è molto di più di un automatismo: è la consapevolezza di stare insieme in un mondo comune. Una filosofa ci insegna a coltivarla*

DI GAIA GIORGETTI



Laura Boella, filosofa. Autrice di vari saggi, interverrà al festival di antropologia del contemporaneo [Dialoghi sull'uomo](#) (a Pistoia dal 25 al 27 maggio; [dialoghisulluomo.it](#)) con un incontro dedicato al tema dell'empatia.

**A**bbiamo tanti amici in rete, ma se incrociamo qualcuno per strada distogliamo lo sguardo. Percepriamo gli altri come sconosciuti che ci scatenano l'indifferenza e ci infondono persino paura. Ecco il paradosso: l'empatia è la parola del secolo, eppure pare che tutti le rimino contro. Invidia, odio, insicurezza, individualismo incombono sul nostro agire quotidiano e la capacità di entrare in relazione con gli altri rischia di perdere posizioni, in un mondo dove le relazioni virtuali prendono il sopravvento su quelle reali.

Ma allora che ne sarà dell'empatia se non ci guardiamo più negli occhi, se non ci importa che di noi stessi e se addirittura proviamo ostilità nei confronti della gente? Ne parliamo con Laura Boella, docente di Filosofia morale ed etica all'Università Statale di Milano.

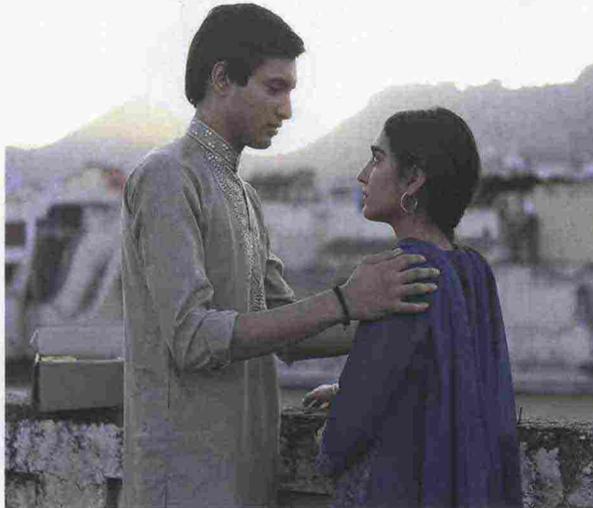
**Che cosa si intende per empatia?**

«Esistono almeno 43 definizioni di empatia, scelgo la più comune: è quella ▶

## STORIE

della settimana

Ali Arfan e Maria Mozhdah in *Cosa dirà la gente*, film in parte autobiografico della regista Iram Haq (nelle sale). Racconta l'odissea di una ragazza pakistana riportata dalla Norvegia in patria per un presunto scandalo.



forma di condivisione e partecipazione alle emozioni dell'altro».

### Quando la proviamo?

«Ogni giorno, quando saliamo in metropolitana o incrociamo le persone sul marciapiede, scambiando in modo inconsapevole sentimenti ed emozioni con gli altri. Basta guardare qualcuno per pochi secondi, vedere come cammina, accorgersi del modo in cui è vestito per provare emozioni passeggere o durature».

### Tutto qui o c'è dell'altro?

«L'empatia scatta in modo involontario dallo scambio tra esseri umani che s'incontrano, si guardano, si parlano. Però non circolano sempre e solo sentimenti positivi: a volte la sofferenza degli altri suscita istinto di fuga perché abbiamo paura di chi sta male. Sono reazioni empatiche che coinvolgono processi fisiologici e neurobiologici».

### È il meccanismo dei neuroni specchio che prescinde dalla volontà?

«L'empatia è molto di più di un automatismo neurobiologico. Le risposte che coinvolgono il nostro cervello non sono sufficienti a far nascere l'interesse per l'altro».

### E, allora, che cosa interviene?

«La volontà di passare dall'iniziale "risonanza emotiva" nei confronti delle persone al desiderio di esplorare il loro mondo. L'empatia è il riconoscimento dell'altro, non basta che il suo dolore o la sua gioia abbiano eco dentro di noi, che la sua sofferenza ci colpisca. Siamo empatici quando il "suo dolore" non diventa il "nostro dolore", quando smettiamo di identificarci con lui».

### Ma provare empatia non significa sapersi mettere nei panni dell'altro?

«Spesso la scambiamo con l'immedesimazione, ma se ci identifichiamo con l'altro restiamo nelle

nostre sensazioni, sentiamo il suo dolore, condividiamo la sua gioia. Nell'empatia c'è un passaggio importante dal punto di vista etico e sociale: ci dobbiamo incontrare con ciò che vive e sente l'altra persona, l'interesse primario si sposta da noi a lui. Il dolore è suo, non mio. Devo rendermi conto di lui, della sua storia in quanto essere umano. Perciò l'empatia ha come presupposto la consapevolezza di stare insieme in un mondo comune».

### È un sentimento sociale?

«Etico e sociale. Pensiamo ai migranti: un conto è partecipare alla loro sofferenza come persone che patiscono privazioni, un conto è rendersi conto che hanno un'altra cultura, un'altra fede, un'altra storia. Siamo empatici quando scegliamo di impegnarci ad approfondire la loro realtà, di capire cosa sentono e desiderano».

### Essere solidali o caritatevoli non equivale a comportarsi con empatia?

«L'empatia si traduce anche in carità, ma non è solo questo. La confondiamo con la solidarietà, eppure perché nasca empatia bisogna riconoscere l'altro nella sua umanità intera, non solo come vittima».

### Lei sostiene che è ipocrita voler bene solo a chi sta peggio di noi?

«Nei migranti, così come nei poveri, vediamo individui che hanno bisogno del nostro aiuto. Il problema è che siamo generosi con loro perché li viviamo come vittime. Non c'è dubbio che l'empatia ci porti a preoccuparci delle loro immediate necessità di sopravvivenza. Ma che cosa succede se stanno meglio perché hanno ricevuto un tetto o le medicine gratis? Tutti protestano. La nostra generosità viene meno quando gli altri non stanno più tanto male, ci preoccupiamo dei terremotati o dei profughi finché hanno un bisogno urgente. L'empatia non si può

fermare all'istinto, ma ci chiede l'impegno, soprattutto in un mondo di grandi disuguaglianze, dove si rischia di confondere questo sentimento con un livello molto basso di solidarietà».

### E nelle relazioni quotidiane quando entra in azione?

«Nell'amicizia, nell'amore, a scuola, quando l'insegnante incontra un adolescente, travolto dalla tempesta emotiva. Il maestro empatico non si ferma al dovere di verificare se ha studiato, ma tiene conto di ciò che quel ragazzo sta vivendo, si apre alla possibilità che amerà lo studio in un altro momento della vita.

Lo riconosce, non come vittima della tempesta ormonale, ma come essere umano nelle sue potenzialità».

### Si può insegnare l'empatia?

«La grande scuola è la vita. Un ragazzo studia, viaggia, conosce tante persone, frequenta i social, solo così impara a essere o non essere empatico».

### I social sono la terra dell'individualismo e dell'indifferenza. Qual è la sfida?

«Allenarci a stare fuori e dentro la rete, sapendo che le persone sono sempre reali. Il bullismo nasce perché pensiamo che le nostre azioni sul web avvengano in una sfera priva di effetti sulla vita vera, invece la ragazza presa di mira sui social non esce più di casa. Le persone esistono».

### Uscire dalla rete e guardare, toccare, parlare?

«Tempo e spazio, voglia e allenamento. Anche leggere un libro, guardare un film, andare in un museo sono azioni che suscitano empatia, perché ogni relazione si esercita sempre in un contesto reale».

### C'è una regola che ci aiuta a diventare empatici?

«Prendere le misure tra noi e l'esistenza degli altri, non servono i like e i follower, bisogna ogni volta partire da sé e aprire la propria esperienza a quella altrui. Il segreto dell'empatia è difficile e semplice nello stesso tempo. Davanti alle vittime di un attentato, per esempio, cerchiamo di capire com'è avvenuto, chi sono gli attentatori, ma senza la pretesa di entrare nei panni di chi l'ha subito, evitando la retorica. L'emozione non basta, serve la spinta della volontà». ■