

## **Empatia: comprendere le emozioni ed i sentimenti altrui**

Il termine "empatia" deriva dall'inglese "empathy", vocabolo a sua volta derivante dal tedesco Einfühlung, il cui significato originale fa riferimento al processo coinvolto nell'apprezzamento del bello artistico e naturale. In questo processo si riteneva che la persona proiettasse se stessa nell'oggetto della sua contemplazione, percepito appunto come bello.

Il termine inglese "empathy", coniato da Titchener agli inizi del '900 indicava quel processo attraverso il quale gli esseri umani tendono ad "umanizzare" gli oggetti, attribuendo a questi ultimi sentimenti e valori tipicamente umani. Inizialmente il termine "empatia" faceva dunque riferimento all'utilizzo dei sentimenti per comprendere gli oggetti non animati; successivamente questa valenza venne estesa ad opera degli psicologi agli altri esseri umani, acquisendone il significato odierno.

Ai nostri giorni per empatia intendiamo la capacità di un essere umano di percepire lo stato d'animo ed i sentimenti di un'altra persona, realizzando quindi una sintonia emotiva nei suoi confronti, la quale permette di dividerne i vissuti interiori e le emozioni. L'empatia è la focalizzazione sul mondo interiore di un'altra persona, caratterizzata dalla capacità di intuire ciò che si sta muovendo in essa, percependo le sue emozioni ed i suoi stati d'animo autentici, spesso differenti da quelli espressi verbalmente e gestualmente. L'empatia è un contatto emotivo diretto tra due esseri umani, capace di sintonizzare i loro vissuti interiori in modo del tutto indipendente dai loro schemi mentali e percettivi. Semplificando i concetti appena espressi si potrebbe dire che l'empatia consista nel sapersi mettere nei panni dell'altro, nel comprendere dunque ciò che l'altro sta provando dentro di sé, trascurandone le manifestazioni comportamentali esteriori che non necessariamente rispecchiano i vissuti interiori.

Oltre alla immedesimazione nell'altro e alla comprensione profonda del suo punto di vista, l'empatia trova espressione anche nella capacità di mantenere durante l'intero processo di sintonizzazione emotiva il proprio punto di vista, i propri valori e le proprie emozioni. La fusione empatica non provoca la perdita dei propri punti di riferimento e dei propri sentimenti per realizzarsi; la comprensione dell'altro si realizza mantenendo costantemente la consapevolezza di se stessi e del proprio punto di vista. L'autocontrollo non viene mai a mancare e i sentimenti dell'altro vengono compresi e condivisi senza tuttavia sostituire i propri. Pensiamo per esempio ad un infermiere che condivide con un malato il suo stato d'animo: se egli si lasciasse sopraffare dalle sofferenze del suo assistito finirebbe per negativizzare il suo stato d'animo e rischierebbe di peggiorare ulteriormente quello del paziente.

L'empatia è esente da critiche, giudizi o valutazioni di alcun genere dell'altro; la condivisione di sentimenti ed emozioni avviene in un clima del tutto neutrale e spontaneo, il quale non produce alcun tipo di giudizio morale o normativo. Non c'è giusto e non c'è sbagliato, non vengono introdotte direttive e il fulcro dell'attenzione è esclusivamente l'esperienza emotiva interiore. Esperimenti recenti hanno permesso di estendere ulteriormente il concetto di empatia allargandolo anche alla capacità di percepire il dolore fisico delle altre persone. Uno studio condotto da un gruppo di ricercatori del University College di Londra ha messo in luce come la capacità di apprezzare il dolore fisico degli altri venga elaborata dalle stesse aree del cervello utilizzate per elaborare il dolore percepito personalmente. Se ne può dedurre che il dolore altrui, quando vissuto in maniera empatica, sia molto simile al dolore percepito su di sé. Un fenomeno di questo genere accade frequentemente tra madre e figlio: quando il figlio soffre per qualche motivo anche la madre è in grado di provare le stesse sensazioni negative.

E' bene a questo punto specificare che l'empatia non fa riferimento esclusivamente ad esperienze e sentimenti di tipo doloroso; essere empatici significa saper condividere con un'altra persona qualsiasi tipo di vissuto, positivo o negativo che sia. Una seconda puntualizzazione che crediamo sia giusto fare riguarda la differenza tra compassione ed empatia. Capita frequentemente che i due termini vengano usati in modo indifferente, tuttavia il loro significato è diverso. La compassione si verifica quando si prova pena per una persona, a causa per esempio della sua condizione sociale od economica, anche in assenza di un legame emotivo con essa che possa portare alla condivisione dei suoi vissuti interiori. L'empatia non va neppure confusa con la simpatia o con gli altri sentimenti di natura positiva che possono essere provati nei confronti delle altre persone: essa prescinde dall'esistenza di tali sentimenti positivi, tant'è che è possibile provare empatia anche per un criminale, per esempio.