

Empatia e relazioni



L'empatia nella relazione educativa consente di trattare adeguatamente tutti gli alunni, soprattutto quelli in difficoltà

di **Sandra Giordano**,
Psicologa, psicoterapeuta
Presidente di Neuroteam Life and
Science APS, Palermo

Un alunno viene ogni giorno a scuola con il capo coperto, indossa le cuffie, non guarda nessuno e interviene in classe solo se stimolato dagli insegnanti. Un altro, invece, si muove in continuazione, ride, scherza e nel corso della lezione interviene a sproposito. Un altro ancora nel corso delle interrogazioni parte bene e all'improvviso si blocca oppure non parla nemmeno pur essendo preparato.

Quali reazioni possono suscitare questi comportamenti tra i compagni e tra i docenti? Reazioni di rifiuto? Di evitamento? Di indifferenza? Si sentiranno risate, rimproveri, parole di scherno, oppure tra i presenti ci sarà chi percepirà il disagio, l'ansia, la sensazione di inadeguatezza di questi ragazzi? Chi avrà percepito partecipazione emotiva, comprendendo lo stato d'animo degli alunni in questione e regolato il proprio com-

portamento in relazione a quegli stati d'animo, avrà esercitato una facoltà tipica dell'essere umano, l'empatia.

■ IL CONCETTO DI EMPATIA

Il termine viene dall'antica Grecia (dal greco *en*, "in", e *-patheia*, dalla radice del verbo *pasco*, "soffro") e indicava il rapporto emotivo tra l'*aedo*, cantore di professione e suonatore di cetra, nonché compositore di canti epici, e il suo pubblico. Ma per i greci l'empatia non aveva il significato che oggi le attribuiamo, bensì si riferiva alla passione fisica ora alla pietà e compassione. È solo nella seconda metà del Settecento, in Germania, che appare il termine *Einführung*, "sentire dentro", che nasce in pieno Romanticismo per descrivere, soprattutto nell'arte e nella filo-

sofia, la fusione tra uomo e natura come nuova percezione del mondo. Il filosofo Robert Vischer nel 1873, in relazione alla riflessione estetica, la definisce “la capacità di percepire la natura esterna, come interna, appartenente al nostro stesso corpo”.

Empatia come comunicazione intersoggettiva

Sarà Theodor Lipps nei primi del Novecento, nel saggio *Empatia e godimento estetico*, a introdurre il concetto di empatia in psicologia come partecipazione profonda all'esperienza dell'altro, intendendola non “legata all'altro” nel senso del “perdersi nell'altro”, ma piuttosto come “proiettarsi sull'altro”, una sorta di imitazione interiore dell'altrui stato d'animo. Pochi anni dopo, sarà Edith Stein (2012), nella sua tesi di dottorato in filosofia del 1916 *Il problema dell'empatia* all'Università di Friburgo, a fare un passo avanti nella definizione di empatia come comunicazione intersoggettiva: «l'empatia è l'atto paradossale attraverso cui la realtà di un altro, di ciò che non siamo, non abbiamo ancora vissuto o che non vivremo mai e che ci sposta altrove, nell'ignoto, diventa elemento dell'esperienza più intima cioè quella del sentire insieme che produce ampliamento ed espansione verso ciò che è oltre, impreveduto».

Empatia come “imitazione fisica”

Per completare questa carrellata storica sulla nascita del concetto di empatia, citiamo Edward Titchener, psicologo inglese che nel 1909 utilizza il termine *empathy*, traducendolo dal tedesco *Einfühlung* per indicare la capacità umana di mettersi al posto degli altri per comprenderli meglio. Secondo Titchener (1909), l'empatia scaturisce «da una sorta di imitazione fisica della sofferenza fisica altrui, che poi evoca gli stessi sentimenti anche nell'imitatore».

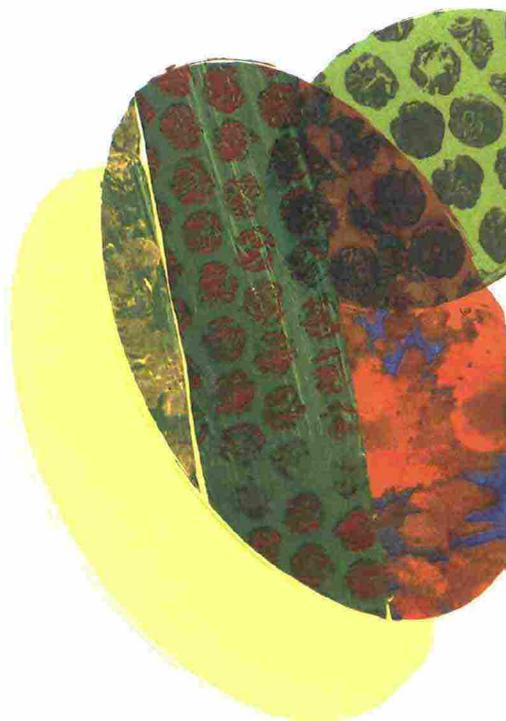
E nel corso del XX secolo che si consolida questo concetto, ossia della presenza di una relazione interpersonale basata sulla risposta emotiva che si attiva nel momento in cui si percepisce che un'altra persona sta provando un'emozione.

Empatia e neuroni specchio

Tutti i comportamenti umani hanno un substrato neurofisiologico, ma qual è la radice biologico-organica dell'esperienza empatica?

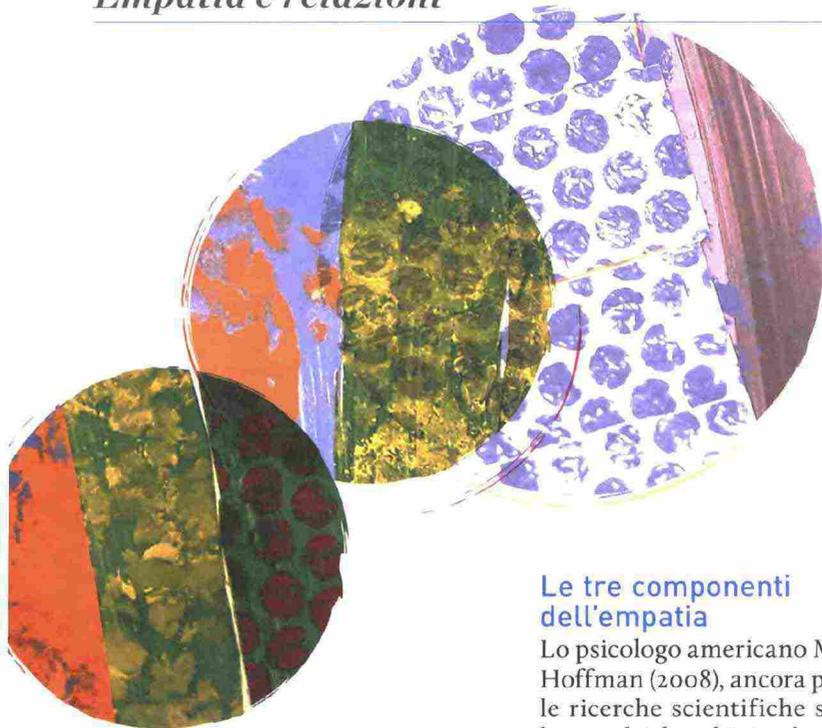
La teoria dei neuroni a specchio, elaborata da Rizzolatti e Gallese (Gallese *et al.*, 2006), enuncia che l'empatia ha origine a livello neurobiologico in determinate aree cerebrali in cui è presente una classe di neuroni definiti appunto “neuroni specchio”, che consentono di attivare le stesse aree cerebrali dell'interlocutore assistendo come testimoni alle azioni che mette in atto. Questa partecipazione coinvolge anche sensazioni ed emozioni e agisce prima delle elaborazioni più tipicamente cognitive. Anche da un punto di vista neurobiologico, dunque, l'empatia è cifra di ogni relazione generativa, dote umana che richiede lavoro costante su di sé, strumento di comprensione dell'altro, da affinare fin da piccoli, e che consente di gestire al meglio anche i conflitti.

L'empatia caratterizza ogni relazione generativa

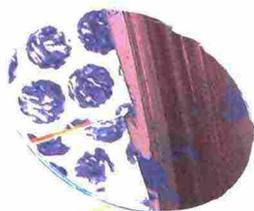


«Quando vedo qualcuno esprimere col proprio volto una data emozione e questa percezione mi induce a comprendere il significato emotivo di quell'espressione, non conseguo questa comprensione necessariamente o esclusivamente grazie a un argomento per analogia. L'emozione dell'altro è costituita dall'osservatore e compresa grazie a un meccanismo di simulazione che produce nell'osservatore uno stato corporeo condiviso con l'attore di quella espressione. È per l'appunto la condivisione dello stesso stato corporeo tra osservatore e osservato a consentire questa forma diretta di comprensione, che potremmo definire *empatica*» (Gallese, Migone et Eagle, 2006).

Empatia e relazioni



La partecipazione emotiva può portare soddisfazione e senso di efficacia personale, ma anche essere fonte di stress



Le tre componenti dell'empatia

Lo psicologo americano Martin L. Hoffman (2008), ancora prima che le ricerche scientifiche sullo sviluppo dei bambini e la scoperta dei neuroni specchio confermassero tale ipotesi, ha considerato l'empatia come innata negli esseri umani definendola come «risposta affettiva più appropriata alla situazione di un'altra persona», dedicando i suoi studi all'approfondimento delle connessioni tra empatia, sviluppo cognitivo e contesto culturale.

In questo senso, secondo Hoffman, le prime manifestazioni di empatia si collocano nei primi giorni di vita del bambino e si articolano man mano che procede lo sviluppo in forme diverse, proponendo un *modello a tre componenti*: affettiva, cognitiva, motivazionale. Nel bambino è la *dimensione affettiva* ad avere il sopravvento e, con la sua crescita, emerge e si incrementa anche la *componente cognitiva* che, in uno sviluppo tipico, dovrebbe integrarsi in modo armonioso. Si aggiunge a queste due la *componente motivazionale*, che «coltiva» l'empatia: aiutando l'altro ci si sente meglio e si è motivati ad avere cura di ciò che l'altro prova, mentre ignorandolo si farebbe strada il senso di colpa. Hoffman fissa intorno ai 13 anni la piena evoluzione di tali processi, età in cui il compito evolutivo

è il distacco graduale dai genitori e l'integrazione con il gruppo dei pari, la cui riuscita richiede abilità nelle relazioni sociali.

Empatia e relazioni sociali

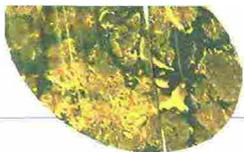
Altri studiosi guardano all'empatia come una reazione affettiva a cui segue la condivisione dello stato d'animo dell'altro e aggiungono la capacità cognitiva di considerare la prospettiva dell'altro (mentalizzazione) e la capacità di non farsi fagocitare dall'altro mantenendo la stabilità del sé.

Un costrutto che contiene in sé questi aspetti – motivazione alla relazione, empatia e abilità nella gestione delle relazioni sociali – è quello di *intelligenza emotiva* (Goleman, 1995), che viene descritta come abilità di riconoscere le proprie e altrui emozioni per relazionarsi al meglio con gli altri.

■ EMPATIA E INSEGNAMENTO

Le professioni in ambito relazionale, come quella di *insegnante*, sono caratterizzate, più di altre, da un *costante coinvolgimento interpersonale* e da un contatto anche con la condizione umana, con tutto ciò che inevitabilmente comporta. La partecipazione emotiva è inevitabile e, se può portare soddisfazione e senso di efficacia personale, in alcuni casi può essere fonte di stress e rischio di *burnout* se non si riesce a «essere con l'altro» senza lasciarsi coinvolgere dall'altro.

L'empatia, quindi, non deve spingere all'assimilazione, pretendendo che vi sia omogeneità di reazioni di fronte agli eventi emotivi: vi possono e devono essere gradazioni diverse che danno valore alle differenze preservando i legami autentici e di buona qualità. In quest'ottica, perciò, gli insegnanti possono e devono quindi mantenere il loro ruolo di educatori, fornendo ai loro allievi dei riferimenti culturali e umani che possano far da ponte per arrivare all'età adulta.



Abilità relazionali **IL TEMA**

Empatia nella relazione educativa

L'empatia esercitata dagli insegnanti nella relazione educativa con gli alunni consentirebbe di trattare adeguatamente con i ragazzi citati all'inizio dell'articolo e di ridurre lo stress reciproco, ricordando con Terenzio che "*homo sum, humani nihil a me alienum puto*", cioè nessuno di noi è estraneo a ciò che è umano. Quello che i ragazzi mostrano, probabilmente, lo hanno vissuto anche gli insegnanti quando a loro volta erano studenti, o i loro compagni, pur se con modalità diverse dovute al diverso contesto storico.

Per interagire in modo empatico con gli studenti, sono importanti l'ascolto e la comunicazione.

Ascoltare gli allievi richiede di fare attenzione ai loro comportamenti e agli eventuali segni di disagio, implica metterli a proprio agio perché possano esprimere con parole proprie e in termini anche di emozioni e sentimenti i loro vissuti nei confronti della classe e dello

studio. Questo aumenta la stima degli alunni nei confronti dell'insegnante e incrementa la loro soddisfazione.

Al tempo stesso, nel *comunicare* con gli studenti, è importante la scelta delle parole che si usano. Parole dure, ostili, possono ferire e rischiano di essere limitanti. È diverso, invece, se si scelgono le parole con cura perché comunicano benevolenza, siano accoglienti e aprano alla ricerca di nuove soluzioni.

Le parole "non ostili"

A questo proposito, anni fa un bambino di 8 anni, mi fece vedere su YouTube un video riguardante un incontro a livello nazionale tra docenti di diverse scuole, questo incontro aveva per tema le "Parole Ostili" da non utilizzare appunto nell'insegnamento. Questo bambino era già allora attento alle modalità espressive degli adulti e con questo video mi voleva dimostrare che la sua insegnante non sapeva comunicare con lui o con

i suoi compagni perché utilizzava un linguaggio punitivo e intimidatorio. *Il Manifesto della comunicazione non ostile* (Parole O_Stili, 2017), nato per dare a chi usa la rete indicazioni per una "netiquette" responsabile nella comunicazione virtuale, è stato declinato anche per il concetto di inclusione (Parole O_Stili, 2020) e può essere un buon inizio per comprendere come andrebbe instaurata una buona relazione comunicativa, in particolare tra insegnanti e allievi.

Relazioni comunicative efficaci

L'empatia fa da sfondo a questo manifesto, che ci aiuta a capire come la buona relazione con gli altri passi da una buona comunicazione. La relazione si nutre di parole e di comportamenti che tra loro devono essere congruenti. La comunicazione è, quindi, un evento interattivo in cui gli interlocutori occupano ora l'una, ora l'altra posizione di emittenti e riceventi, collaborando alla produzione dei significati nel rispetto di norme e regole sia di natura generale, sia di carattere situazionale. La comunicazione è un passaggio di informazioni - verbali e non verbali - da una mente all'altra in seguito a un processo di codifica e decodifica realizzato attraverso l'alternanza, divenendo relazione sociale, risultato di un'attività congiunta di produzione di significati condotta dai partecipanti alla comunicazione in una prospettiva dialogica. Ciascuno dei partecipanti alla relazione comunicativa ha una storia personale, motivazioni, rappresentazioni, una cultura di riferimento e capacità cognitive specifiche, orientati all'azione da schemi di riferimento personali, con uno *status* e ruoli psicosociali propri. Ogni comportamento, quindi, sarà frutto dell'ambiente in cui ha vissuto e vive la persona, delle sue capacità, delle sue convinzioni e valori, che concorrono a formare la sua identità e il suo progetto di vita. Questi

Alcuni punti del *Manifesto della comunicazione non ostile e inclusiva*

(Parole O_Stili, 2020)

Le parole danno forma al pensiero

Evito con cura stereotipi, cliché, allusioni o modi dire offensivi o sminuenti. Contrasto ogni pregiudizio. Scelgo sempre parole chiare e facili da comprendere, corrette, gentili.

Le parole sono un ponte

Coltivo la curiosità, l'apertura, il dialogo positivo che nasce quando si superano le barriere mentali, sociali, culturali, gerarchiche. Il mio linguaggio sa creare inclusione e cittadinanza.

Si è ciò che si comunica

Rispetto la mia identità e decido liberamente di definirmi per come sono, o di non definirmi affatto. Accolgo la complessità e la molteplicità. Valorizzo la diversità creativa.

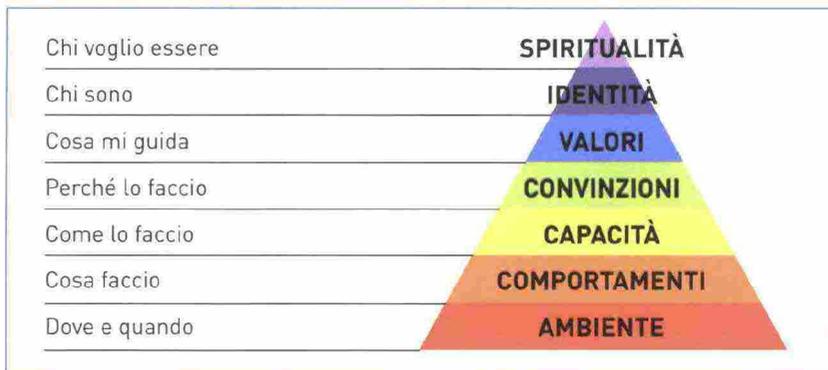
Le parole hanno conseguenze

So che le parole possono ferire o curare, sostenere o schiacciare. Parlo in modo tale da comprendere tutte le identità, le condizioni, le appartenenze, gli orientamenti e le culture.

Empatia e relazioni

FIGURA 1

La piramide dei livelli logici di Robert Dilts (adattamento da: Dilts, Epstein, 2022).



concetti sono illustrati dalla piramide dei livelli logici di Robert Dilts (Dilts, Epstein, 2022), che si può osservare in **Figura 1**.

L'incidenza dell'ambiente

Tornando ai ragazzi di cui abbiamo parlato all'inizio, proviamo a immaginare che uno viva in un ambiente deprivato affettivamente o conflittuale; che un altro abbia vissuto la pandemia in modo angosciante perché ha dei nonni malati e ha temuto per la loro vita in modo costante; che un altro ancora, invece, vive in una bella casa con una famiglia che lo stimola molto e che ha affrontato la pandemia con maggiore serenità. Immaginiamo adesso degli insegnanti: uno magari ha i genitori anziani che destano preoccupazione e che hanno bisogno di assistenza, è costretto a passare qualche notte con loro e arriva stanco la mattina a scuola; un altro vive da solo poiché separato e sente molto la solitudine; un'altra invece ha una bella famiglia e, nonostante le difficoltà della vita, sa che a casa la sera troverà riposo. Provenendo da ambienti diversi, ciascuno sperimenterà comportamenti diversi. E sperimentando comportamenti diversi penseranno di avere capacità diverse nell'affrontare la scuola, il lavoro, la vita. In seguito a queste esperienze di vita, ciascuno assumerà delle credenze e dei valori differenti e non sempre questo sarà

loro di aiuto per affrontare in modo adeguato situazioni difficili, come quelle descritte in apertura.

Relazioni autentiche

È utile allora che i docenti seguano percorsi di formazione che li aiutino a diventare consapevoli delle proprie emozioni, a gestirle e a essere efficaci nella presa in carico degli studenti in generale e in particolare di quelli in difficoltà. Riconoscere i propri stati d'animo e quelli altrui, e di conseguenza adottare comportamenti non ostili, ma adeguati al contesto, è in conclusione la strada maestra per relazioni di buona qualità. La relazione autentica tra colleghi, tra insegnanti e genitori e tra insegnanti e alunni è possibile; anzi, è doverosa.

Il mondo della scuola, quello dei genitori e quello degli alunni, alcuni tra i quali necessitano di supporti educativi speciali, sono tre vertici comunicativi e relazionali che, in casi non tanto rari, possono trasformarsi in un "triangolo delle Bermude", che può rischiare di inghiottire e annullare gli sforzi degli attori coinvolti nel processo educativo proprio per mancanza di comunicazione efficace tra le parti. L'attenzione sia ai contenuti, sia alla relazione aiuta infatti a veicolare azioni spesso incisive e decisive per la buona riuscita dei progetti educativi personalizzati.

La formazione continua degli operatori e il dialogo costante con le famiglie possono essere di grande supporto per quei bambini e bambine, ragazzi e ragazze che necessitano di ascolto autentico ed empatico e dell'impegno di cercare incessantemente nuovi modi per far loro amare lo studio, perché ciò che sta a cuore a insegnanti, genitori e alunni è che si possa avere un'esperienza scolastica gratificante e generativa.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- Dilts, R., & Epstein, T. (2002). *L'apprendimento dinamico*. Roma: Astrolabio.
- Hoffman, M.L. (2008). *Empatia e sviluppo morale*. Bologna: Il Mulino.
- Gallese, V., Migone, P., & Eagle, M.N. (2006). La simulazione incarnata: i neuroni specchio, le basi neurofisiologiche dell'intersoggettività e alcune implicazioni per la psicoanalisi. *Psicoterapia e Scienze Umane*, 40(3), 543-580.
- Goleman, D. (2011). *L'intelligenza emotiva*. Milano: Rizzoli.
- Lipps, T. (2020). Scritti sull'empatia. Nocera inferiore (SA): Orthotes.
- Moderato, P., Copelli, C., & Scagnelli, M. (2020). *Come potenziare l'empatia*. Firenze: Giunti EDU.
- Parole O_Stili (2017). *Il Manifesto della comunicazione non ostile*. <https://paroleostili.it/manifesto/>
- Parole O_Stili (2020). *Il Manifesto della comunicazione non ostile e inclusiva*. <https://paroleostili.it/inclusione/>
- Stein, E. (2012). *Il problema dell'empatia*. Roma: Studium.
- Titchener, E. (1909). *Experimental psychology of the thought processes*. New York: Mc Millan.
- Vischer, R. (1873). Sul senso ottico della forma: un contributo all'estetica. In R. Vischer, C. Fiedler, H. Wölfflin, A. Göller, A. Hildebrand, & A. Schmarsow, *Empatia, forma e spazio: problemi nell'estetica tedesca, 1873-1893*. Santa Monica (CA): Getty Center for the History of Art and the Humanities, 1994.