

EMPATIA

Di Jesper Juul

Il fondatore della psicoanalisi, lo psichiatra Sigmund Freud, riteneva che i bambini non fossero già empatici alla nascita, bensì egocentrici e guidati esclusivamente dai loro istinti più primitivi. Fin da allora questo argomento è molto importante, sia per gli studiosi che per coloro che lavorano con i bambini o si interessano al loro sviluppo.

Quando i ricercatori hanno cominciato a studiare i rapporti tra i neonati e le loro mamme, il quadro è cambiato in modo decisivo. Si poté infatti documentare con chiarezza che i bambini nascono con quella che il prof. Daniel N. Stern chiama “sintonizzazione” – cioè la capacità di sintonizzarsi innanzi tutto con i sentimenti e le emozioni della madre e poi più in là con quelli delle altre persone. Si torna dunque alla base della possibilità di empatia tra le persone, cioè all'immedesimazione e alla capacità di mettersi nei panni di un altro. Come si è detto dunque i bambini nascono già con questa capacità e una parte della loro attenzione è quasi costantemente impegnata a percepire gli stati d'animo dei genitori – singolarmente e tra di loro.

La capacità empatica viene spesso intesa come capacità di compassione, ma non sono la stessa cosa. La compassione prevede che si sia provato lo stesso sentimento o si sia fatta la stessa esperienza dell'altra persona. Una bambina di quattro anni è fuggita con la sua famiglia da un paese in guerra e l'unica cosa è riuscita a portare con sé è una borsetta di vernice rossa. Ad un certo punto non la trova più e i genitori cercano inutilmente di calmarla e confortarla finché un altro bimbo di quattro anni le appoggia con calma una mano sul braccio e le dice: «Una volta ho perso il mio orsacchiotto». Qui sono in gioco sia l'immedesimazione che la compassione. Un altro magari avrebbe potuto dirle: «Smettila di piangere per quella borsetta e chiedi a tua madre di comprartene un'altra».

In precedenza, quando si credeva che i bambini fossero privi di questa capacità innata, l'educazione era incentrata sull'insegnare loro “come ci si comporta” nelle diverse situazioni in cui gli altri, ad esempio, ci rimangono male per qualcosa, soffrono oppure sprizzano gioia. Si tendeva a porre uno standard di comportamento sociale e culturale che i bambini dovevano, per così dire, imparare a memoria, prima di poter sviluppare la propria capacità empatica.

Attualmente questo sistema educativo è stato in parte accantonato e si sentono spesso lamentele sul fatto che i bambini e i giovani di oggi

manchino di empatia, competenze sociali e compassione, siano egocentrici e così via. Spesso queste lamentele si riferiscono ad una potenziale “cattiva educazione” e l’empatia assume così un valore morale.

Sono pochi i bambini di tre o quattro anni il cui comportamento riveli una reale mancanza nello sviluppo dell’empatia o la sua demolizione. Questi generalmente non si accorgono di fare del male agli altri e nessuna ammonizione morale ha effetto su di loro, ma se ne parlerà più avanti.

Prima è importante distinguere la capacità di empatia e di immedesimazione dalle sue manifestazioni nelle diverse culture, ovvero dai modi in cui si dovrebbe mettere in pratica nel rapporto concreto con gli altri. Questo secondo aspetto è qualcosa che va appreso, per cui c’è bisogno di molto tempo e di buoni esempi, sia in famiglia che nelle persone che quotidianamente passano del tempo con i bambini.

Lisa sta giocando nella sabbia con una formina, Mathias è interessato al giocattolo e lo afferra, ma Lisa si rifiuta di lasciarglielo e Mathias si mette a piangere. Cosa dovrebbe fare Lisa?

La risposta più rapida e tradizionale è che Lisa dovrebbe lasciare a Mathias la formina, visto che c’è rimasto così male. “Bisogna imparare a condividere”, è la comune motivazione e quello che direbbe la maggior parte degli adulti. Ma è poi così vero? È giusto, nei rapporti tra le persone, dare sempre all’altro ciò che desidera cosicché non ci rimanga male?

La quattordicenne deve fare sesso con il suo ragazzo, per non farcelo rimanere male? Un ragazzo ormai adulto deve andare a trovare i suoi genitori quando vogliono loro, altrimenti ci rimangono male? Lo studente deve andare avanti con un corso di studi che non gli piace, altrimenti suo padre ci rimane male? Una donna deve annullare l’appuntamento con le amiche, se no suo marito è da solo?

Ebbene no! La vita non è così semplice. Lisa si sta divertendo con la sua formina e percepisce la frustrazione di Mathias. Ciò in cui un adulto potrebbe eventualmente aiutarla è a valutare i propri diritti e doveri nei confronti di Mathias e a prendere di conseguenza una decisione sulla quale rimanere ferma e rispetto alla quale sentirsi responsabile. Così è la vera convivenza tra le persone. Quello che capita la maggior parte delle volte in questo tipo di conflitti tra bambini è che l’adulto, provando compassione per il bambino deluso, pretende che l’altro bimbo metta in pratica la compassione dell’adulto. Ma questo non è né particolarmente ragionevole né particolarmente empatico.

Ciò non significa che non bisogna imparare ad ascoltare i bisogni dell'altro o a prendersi cura dei suoi sentimenti, ma questo i bambini lo imparano soprattutto con i propri genitori, per mezzo di quell'empatia e di quella compassione che essi trasmettono ai figli. Siamo in molti a pensarla così, ma altri ritengono che, specialmente i ragazzi, dovrebbero abituarsi alla durezza e all'ingiustizia della vita e che troppa empatia potrebbe impedire loro di fortificarsi in modo da poterle affrontare.

Tornando a quei rari bambini che hanno davvero perso la capacità di empatia e quindi mancano anche di compassione, diciamo che questo tipo di sviluppo ha luogo di solito in due categorie di famiglie:

La prima è quella di una famiglia in cui i bambini sono maltrattati fisicamente e psicologicamente e/o subiscono violenza sessuale. I loro spazi essendo violati e distrutti, essi perdono la sensibilità nei confronti degli altri. Questi bambini hanno bisogno di adulti desiderosi di dare molto calore, compassione, affetto e sostegno nel corso degli anni che ci vogliono per ristabilire la loro naturale sensibilità e la delimitazione di un loro spazio.

L'altra è quella di una famiglia in cui i genitori concepiscono la loro funzione come "essere al servizio" dei figli. A volte si tratta dei cosiddetti "genitori-curling"¹, i quali cercano in tutti i modi di risparmiare ai figli qualsiasi sensazione ed esperienza spiacevole e di rendere la famiglia una specie di paradiso in miniatura, in cui niente può far male e nessuno è frustrato o triste. I bambini che crescono in un ambiente in cui grandi e importanti esperienze sono vietate e in cui i genitori ritengono che nascondere le proprie sensazioni sia un merito, non riescono a sviluppare la sensibilità nei confronti dei sentimenti degli altri. Questo diventa evidente quando cominciano a frequentare l'asilo o la scuola.

Quasi la stessa cosa accade nelle famiglie in cui i genitori fanno di tutto per evitare i conflitti e per esaudire ogni minimo desiderio dei bambini. I genitori stessi perdono in questo modo il senso del limite, reprimendo sia le loro reazioni più logiche che quelle più emotive e irrazionali. In questi casi i bambini non riescono ad imparare a fare attenzione ai sentimenti delle altre persone e a rispettarle. Essi non hanno bisogno di adulti che impongano dei limiti solo a loro, ma di adulti che abbiano il coraggio di auto-

¹ Nota del traduttore: il *curling* è uno sport invernale in cui, per far correre più veloce delle pietre di granito sul ghiaccio, bisogna spazzolarlo continuamente con delle specie di scope rendendolo più liscio e completamente libero da frammenti o detriti.

limitarsi in modo rispettoso, di essere forti, caldi e anche irrazionali, e che soprattutto sappiano sopportare i conflitti senza dubitare né del proprio amore, né di quello dei bambini.

Perché i bambini possano sviluppare bene la loro capacità empatica ed un comportamento sociale premuroso, è anche determinante che:

- Non venga demolita la loro capacità di immedesimazione
- I genitori siano chiari e sinceri sulle proprie sensazioni e i propri limiti
- I genitori approccino a loro volta il bambino con empatia e compassione
- Il bambino possa sperimentare la delusione, la frustrazione e il dolore senza invadenze dall'esterno, senza che qualcuno gli dica che “non è niente”
- I genitori si aiutino a vicenda e mostrino spirito di collaborazione nel rapporto di coppia
- La famiglia possa definirsi come un luogo in cui *tutti* i membri vengono guardati, ascoltati e presi sul serio. Non solo i bambini o quelli che gridano più forte
- Invece di fare la morale, i genitori suggeriscano modi concreti con cui il bambino possa esprimere la sua compassione nei confronti dei compagni.

L'empatia e la compassione si manifestano tra gli adulti in modi differenti, anche all'interno della stessa cultura. Alcuni preferiscono esprimersi verbalmente, altri fisicamente, altri in entrambi i modi, mentre altri ancora si tengono a rispettosa distanza e preferiscono tacere. I bambini tendono a rispecchiare gli adulti a cui sono più legati, perciò non ha molto senso insegnare loro che alcune forme sono positive e altre negative. Marchiare un bambino o un ragazzo come “non empatico”, infine, è spesso un errore e in ogni caso non è mai una manifestazione di empatia.