

TESINA DI  
**ANGELA BUTIGNOL**

Percorso formativo  
"Università del volontariato"  
Anno 2022/2023

Tipologia di lavoro di restituzione scelto:  
**Rilettura metodologica dello stage**

Titolo:  
**L'EMPATIA**

Qualifica:  
**Volontaria**



Angela è una lavoratrice e una mamma. La sua vita piena non le ha impedito di voler dare di più: si è avvicinata alla proposta UniVol come aspirante volontaria, ma ben presto è diventata volontaria di AVO, dove può mettere a frutto la sua sensibilità, il suo altruismo e la sua dolcezza innata.



È un'iniziativa promossa da:



In collaborazione con:



Patrocini:



# Indice

<b>Introduzione</b>	<b>3</b>
<b>I. Empatia: il significato del termine</b>	<b>5</b>
1.1 La differenza tra empatia e bontà	6
1.2 Studi sull'empatia	6
<b>II. Empatia e psicoterapia</b>	<b>9</b>
2.1 Le tecniche di sviluppo	10
2.2 Caratteristiche dell'empatico	10
2.3 La sensibilità empatica	11
2.3.1 <i>Empatia Cognitiva</i>	11
2.3.2 <i>Empatia Affettiva</i>	11
2.3.3 <i>Empatia Compassionevole</i>	12
<b>III. Empatia e comunicazione</b>	<b>13</b>
3.1 Applicazione al teatro	13
3.2 Il rapporto con la televisione	13
<b>IV. Empatia ed educazione</b>	<b>14</b>
4.1 L'applicazione alla scuola	16
4.2 I rischi ed il lato oscuro di questa capacità	17
<b>V. L'applicazione al volontariato</b>	<b>17</b>
5.1 Il ruolo chiave all'interno del volontariato	17
5.2 Dalla teoria alla pratica	18
<b>Conclusioni finali</b>	<b>21</b>
Bibliografia	22

## Introduzione

Il tema dell'empatia in questo scritto è stato scelto perché in stretta connessione con il periodo moderno attuale in cui non si dà la dovuta attenzione ai pensieri e alle emozioni altrui.

Una risorsa fondamentale in tutti gli ambiti della vita nel suo insieme, una caratteristica che diventa uno strumento di condivisione, cooperazione atta a elevare i rapporti interpersonali.

## I. Empatia: il significato del termine

L'Empatia è un concetto che fa parte del sapere umano fin dai tempi antichi; si può ritrovare già nell'Iliade quando Achille prova pietà per Priamo e restituisce il corpo del figlio Ettore perché questo venga sepolto con gli onori che merita. In greco antico questo termine indica una passione, una sofferenza interna.

In filosofia invece il concetto di Empatia rimanda al sentire dentro, sentire gli altri per sentire noi, sosteneva in un breve saggio nel 1778 Johann Herder<sup>1</sup>, ritenendo che ogni cosa, ognuno di noi, ogni corda vibra al proprio suono<sup>1</sup>.

Charles Darwin (1872) la identificava come una capacità "innata" a partecipare alle emozioni degli altri, a farsi contagiare da queste; egli credeva che gli esseri umani avessero un'abilità naturale per capire le emozioni degli altri e di rispondere nel modo più adatto.

Per molti autori il contagio delle emozioni sta alla base dell'empatia: è un comportamento che Darwin definiva importantissimo per l'evoluzione della specie, poiché dava la possibilità, al singolo individuo e al suo gruppo di appartenenza, di reagire in modo giusto e rapido alle situazioni di pericolo.

Egli era convinto che la sopravvivenza del "più adatto" avesse ragione sulla competizione individuale e sull'abilità di simbiosi, il "più adatto" quindi è colui che è capace di creare rapporti di cooperazione con i propri simili.

Lo psicologo americano **Edward Bradford Titchener** utilizzò per la prima volta il termine Empatia nel 1909 per spiegarne la differenza con il termine simpatia, cercando di dettagliare l'insieme di comportamenti e sentimenti che permettono agli individui di essere connessi e provare le emozioni e sentimenti di altre persone.

Nel pensiero comune, il termine empatia è "il mettersi nei panni di", senza sovrapporsi all'altro individuo. Il coinvolgimento emotivo è visto nella comunità come una debolezza da parte chi ha questo tipo di socialità: per fortuna c'è ancora chi si mette in gioco e non rinuncia ad aprirsi completamente con gli altri.

---

<sup>1</sup> J.G. HENDER, SUL CONOSCERE E IL SENTIRE DEL ANIMA UMANA, 2,2009,1,PP 99/129.

In una nota canzone, Lucio Battisti cantava

*È dentro me*

*Ma nella mente tua non c'è*

*Capire tu non puoi*

*Tu chiamale se vuoi emozioni*

## 1.1 La differenza tra empatia e bontà

C'è una differenza sostanziale tra la bontà e l'empatia: la prima è un'azione che ha lo scopo di fare del bene e non richiede necessariamente di comprendere le emozioni degli altri, la seconda è invece la capacità di comprendere e sentire ciò che gli altri stanno provando.

La bontà è di per sé un atto altruistico, spesso celato da un desiderio di gratificazione personale, ed è sostanzialmente più semplice; rappresenta un atto di bontà, ad esempio, fare una donazione ad un ente e sentirsi gratificati, oppure aiutare in prima persona il soggetto che può avere bisogno.

L'empatia, invece, abbraccia le emozioni altrui attraverso una connessione con l'individuo, ascoltando e cercando di trovare modi per aiutare gli altri basandosi su ciò che si sente.

## 1.2 Studi sull'empatia

È solo agli inizi degli anni novanta che si diffondono veri studi sulle relazioni della psiche, grazie anche all'utilizzo della tecnologia della neuro immagine e della neuro modulazione; nello specifico con la TAC e la risonanza magnetica, i neuroscienziati hanno potuto precisare e descrivere meglio la grandezza dello studio sugli strati neurali dell'empatia e del dolore altrui.

Le neuroscienze dividono il concetto di empatia in emotiva o cognitiva, il primo è il condividere le emozioni di un individuo senza distinguere tra quella propria e quella dell'altro che è la teoria della simulazione di Gallese nel suo scritto del 2007. Mentre il secondo concetto viene visto come un'espressione più complessa, ossia nella creazione di una teoria circa lo stato mentale che ci porta alla comprensione dell'emozione provata e alla distinzione tra i due stati mentali.

La teoria della mente di Baron Cohen del 1995 sostiene invece che ci sono due tipi di empatia, quella proiettiva che lavora in un secondo momento cioè proiettando e ricostruendo ciò che è successo di una determinata situazione, e l'empatia intuitiva che lavora immediatamente durante la situazione stessa.

C'è un importante studio del team coordinato dal neuroscienziato Giacomo Rizzolatti, che ha fornito uno spunto scientifico all'empatia, dimostrando tramite ricorso alla risonanza magnetica che l'area del cervello interessata in un movimento è la stessa di chi osserva tale movimento; purtroppo non c'è ancora una base solida di tale scoperta eseguita all'Università di Parma tra gli anni ottanta e gli anni novanta.

Furono scoperti dei neuroni specchio nei primati, collocando nella corteccia frontale inferiore degli elettrodi e registrando il lavoro dei neuroni e il modo in cui si attiravano durante l'osservazione e l'esecuzione di semplici atti motori.

Molti autori identificano dal punto di vista neurobiologico nella matrice del dolore - "pain matrix" - quella cosa che consente di provare dolore somatico associato a percezione di dispiacere ed emozioni negative non proprie.

Nel 1993 Peter Austin in un suo studio ha fatto emergere che le persone con maggiore interesse empatico sono facilitate nel comportamento di richiesta di aiuto. I partecipanti alla ricerca che presentavano un più alto livello di empatia, avendo anche a disposizione strumenti di qualità e quantità inferiore agli altri, valutavano le loro emozioni e percepivano il giocatore della compagnia opposta al gioco più positivamente, erano più altruisti e fornivano meno aiuti non necessari rispetto ai soggetti meno empatici.

I soggetti con alti indici di empatia sembravano mostrare alti livelli di fiducia e aspettative nei confronti degli altri giocatori e questo facilitava gli scambi di relazioni positive.

Ad esempio nell'ambito lavorativo, spesso terreno di successi e fallimenti, l'empatia svolgerebbe un ruolo centrale: migliora la qualità della vita e aumenta le possibilità di valutare positivamente un altro soggetto e la capacità di sintonizzare i propri sentimenti su quest'ultimo o sugli altri. Poter chiedere tranquillamente a un collega in caso di difficoltà, senza temere rifiuti e giudizi negativi, permette al soggetto di vivere meglio perché è più facile che egli realizzi relazioni più profonde e performanti durante l'arco della sua vita lavorativa e inciderebbe anche molto sull'organizzazione, in termini di

produttività e soddisfazione del personale.

L'empatia, così come ha teorizzato Davis nel 1994, può facilitare la coordinazione tra le persone nella capacità che queste hanno di sentire l'universo e gli altri; ciò che provano ha un valore importante anche a livello umano perché realizzano e favoriscono un'attitudine più positiva e cooperativa verso gli altri.

L'empatia viene da lui considerata un prezzo teorico della solidarietà tra gli esseri umani, consente di stabilire un rapporto che, anche se passa attraverso il corpo, lo supera, creando la possibilità di una comunicazione e legando tra loro i soggetti coinvolti: le due esperienze si completano e si intrecciano tra loro.

Il pianto è forse l'espressione di un'emozione per eccellenza più intensa e la psicologia ci conferma il potere che esercita verso le altre persone; è un'emozione provata per mezzo dell'empatia, infatti il pianto empatico è una condivisione delle emozioni che si tramuta in lacrime, anche del soggetto non interessato dall'evento.

Gli empatici si rendono conto di non essere soli ed hanno la possibilità di comprendere più a fondo loro stessi e loro stessi verso gli altri; essi si scoprono spesso dentro a una relazione non mediata dai sensi e nella scoperta c'è l'impatto del corpo dell'altra persona che viene concepita come viva.

Tutto il vortice del vivere quotidiano dà poca possibilità di essere connessi e di restare a sentire l'altro; ci si allontana mente e corpo dal resto dell'umanità e molto spesso non si fa lo sforzo di capire e conoscere l'individuo che abbiamo di fronte.

Ma effettivamente come funziona l'empatia? Si è visto che è l'incontro di uno strano movimento di apertura verso l'altra persona e un insieme di scoperte di campi più alti, di esperienza, di sensori, racchiudendo il tutto in sguardi, odori e movimenti durante l'incontro con l'altro.

L'uomo per vivere ha bisogno oltre che di energia fisica anche di energia emotiva e di voglia di vivere che non è solo legata al corpo e alla salute. Una carenza fisica può compromettere la capacità di ragionamento del soggetto, ma se non c'è una voglia di sopravvivere e relazionarsi si è destinati a spegnersi definitivamente.

Quando si guarda un essere umano negli occhi e il suo sguardo risponde e si lascia penetrare nella sua anima, si entra nella sua interiorità, ogni persona è il

padrone della propria anima e può chiudere o aprire queste porte.

L'empatia è curativa, come diceva il professore Belligeri<sup>2</sup>, è una virtù, un rapporto privilegiato, in cui ci si assume la responsabilità di amare dell'altro anche ciò che non ci appartiene e non condividiamo.

È di comune conoscenza che molte specie di animali sono empatici tra di loro in varie forme e verso altre specie, alcuni studiosi l'hanno definita una risposta emozionale innata.

Gli animali stessi intendono i nostri movimenti e li registrano, soprattutto per gli effetti che questi hanno nei loro confronti, da qui un'interazione possibile tra uomo e animale: ne è una dimostrazione, ad esempio, la pet therapy, una terapia tra uomo e animale, un'empatizzazione tra l'essere vivente e l'essere animale, che si tramuta in corporea ed emotiva.

## II. Empatia e psicoterapia

L'empatia applicata a un percorso di psicoterapia è un elemento importantissimo per comprendere il soggetto che si ha di fronte con le sue emozioni e gli stati d'animo.

Il professionista riesce ad immedesimarsi in ciò che prova il cliente e riesce a guidarlo attraverso manovre specifiche nel percorso di guarigione a sua misura, stimolando così processi mentali grazie ai quali la "richiesta di aiuto" diviene ricercata dal soggetto stesso.

Queste sessioni sono una grande opportunità di accrescimento emotivo e mentale, sia per il professionista che per il soggetto. Entrando effettivamente e letteralmente all'interno di una relazione di qualsivoglia aiuto, questo viene dato e ricevuto, aumentando l'autostima e facendo sentire riconosciuto l'individuo; è di fatto un percorso di cambiamento per entrambe le parti.

*E la natura, si dice, ha dato a ciascuno di NOI due orecchie ma una sola lingua, perché siamo tenuti ad ascoltare più che a parlare.*

### 2.1 Le tecniche di sviluppo

Uno studio ***Development and Psychopathology*** nel 2015 ha scoperto che l'empatia può influire sulla salute mentale e sul benessere: le persone che hanno maggiori livelli di empatia tendono ad avere relazioni più soddisfacenti e un maggiore senso di soddisfazione nella vita.

La ricerca ha evidenziato una relazione tra l'empatia e l'intelligenza emotiva, affermando, infatti, che le persone con maggiore intelligenza emotiva hanno anche maggiori livelli di empatia e sono in grado di gestire meglio le proprie emozioni e quelle degli altri.

Questa capacità non si può semplicemente "acquisire", ma può essere sviluppata seguendo alcuni consigli:

- ascoltando veramente, concentrandosi cioè quando si parla con qualcuno su ciò che la persona dice senza interrompere o giudicare, mettendosi nei panni dell'interlocutore cercando di capire i suoi punti di vista;
- osservando le emozioni e facendo attenzione alla mimica facciale e al linguaggio del corpo;
- cercando di condividere esperienze simili per trovare una connessione con l'individuo;
- cercando di rimanere sensibile alle emozioni dell'altro.

### 2.2 Caratteristiche dell'empatico

A seguito di ricerche su neuroscienze e psicologia, si possono tracciare le caratteristiche tipiche delle persone empatiche, tra cui:

- un'ottima abilità a leggere il linguaggio del corpo, il tono della voce, cogliendo indizi non verbali;
- la capacità di ascoltare gli altri senza interrompere anche se si è in disaccordo con quest'ultimi;
- la capacità di mantenere la calma ricevendo anche critiche senza mettersi sulla difensiva, gestendo bene le proprie emozioni ed esprimendo

chiaramente i propri pensieri o sentimenti senza ferire l'ascoltatore;

- il concentrarsi sul qui e ora, che permette a queste persone di entrare in contatto con gli altri a un livello più profondo, sono a loro agio nel parlare di emozioni senza giri di parole.

Alcune ricerche suggeriscono che gli introversi potrebbero essere più bravi degli estroversi a provare empatia, tendono ad avere forti amicizie, selezionate ma di carattere, sono di solito menti più aperte e flessibili. Molte persone spesso trovano difficoltà nelle relazioni, si sentono impacciate e incapaci di instaurare un sano rapporto interpersonale, eppure basterebbe un po' di sensibilità empatica e si eviterebbero tante incomprensioni.

## 2.3 La sensibilità empatica

### 2.3.1 *Empatia Cognitiva*

È una forma di empatia che consente di capire il punto di vista di un'altra persona e di percepire con chiarezza quello che sta pensando, molto utilizzata dai grandi oratori, dai venditori, in quanto comunica efficacemente le esigenze del pubblico o dell'interlocutore.

Questa forma di empatia può sembrare superficiale, spesso non si accompagna ad un desiderio reale di preoccuparsi del benessere delle altre persone o di fare qualcosa per aiutarle ed è anche detta *empatia a metà*, in quanto manca la compassione e il desiderio di agire per il benessere del terzo.

Alcuni studi hanno dimostrato che l'Empatia Cognitiva coinvolge principalmente le aree del cervello preposte alla comprensione e all'elaborazione delle informazioni, sottolineando la capacità del nostro cervello di essere in grado di decodificare le informazioni trasmesse dalla comunicazione verbale e non verbale dell'altro, e di elaborarle in modo coerente con il suo punto di vista.

### 2.3.2 *Empatia Affettiva*

Questa empatia si contraddistingue dalla precedente perché crea un rapporto più profondo con gli altri, comprende e prova veramente le sensazioni delle altre persone; con essa si instaura una sorta di specchio del sistema di neuroni che si attivano nei nostri circuiti cerebrali, vivendo le stesse emozioni che stanno vivendo le persone che abbiamo di fronte, sentendole sulla nostra pelle, proprio come se fossero proprie.

Questa capacità ha un forte impatto sulla vita e sulla relazione con gli altri:

quando si è in grado di provare empatia affettiva, si comprendono più a fondo i sentimenti, i pensieri e le esperienze, e ciò ci permette di essere più presenti e di offrire un supporto migliore.

### 2.3.3 *Empatia Compassionevole*

Questa ultima tipologia viene definita anche come *preoccupazione empatica*, poiché l'empatia compassionevole è una forma di sensibilità in cui viene espressa la preoccupazione per gli altri.

In questa tipologia sono fuse insieme le caratteristiche degli altri due tipi di empatia, consentendoci di comprendere le emozioni degli altri, di provarle dentro di noi e di capire come aiutare la persona che abbiamo davanti.

È considerata uno dei più elevati livelli di empatia, poiché porta a desiderare di fare la differenza per gli altri: gli empatici compassionevoli sono motivati a fare qualcosa al riguardo, nello specifico nasce un forte senso di compassione e il desiderio di aiutare l'altro per alleviare le sue sofferenze e migliorare la sua vita.

È importante nella vita quotidiana, aiuta a creare relazioni interpersonali significative e gratificanti, con essa si è in grado di comprendere le sfide e le difficoltà di terzi costruendo rapporti di fiducia e comprensione reciproca.

Inoltre, l'empatia compassionevole consente di diventare persone più altruiste e generose, più inclini a fare ciò che è giusto anche se comporta sacrifici personali, preoccupandosi sinceramente per l'altro; è la forma di Empatia più autentica, una missione di vita per chi fa dell'altruismo e del benessere altrui la propria missione.

### III. Empatia e comunicazione

Empatia e politica sono un connubio di interesse molto attinente. Nell'ultima metà del secolo ha riscosso molto successo l'utilità dell'empatia nell'ambito della vita quotidiana, risultando molto efficace nella creazione di un tessuto di comunicazione nei confronti di chi vota, utile per persuadere e determinare scelte al posto di altre.

Sms, foto, mail e video sono combinazioni di modalità audiovisive che mostrano tutto senza una stimolazione emotiva dei sensi; tutto è raggiungibile ma non si tocca, è distaccato, freddo. A questi mezzi di comunicazione moderni manca la connessione empatica delle emozioni, manca il "filo" che da un cervello arriva ad un altro, che da un cuore arriva ad un altro.

#### 3.1 Applicazione al teatro

Le emozioni - positive o negative che siano - durante la finzione scenica esplodono, il soggetto si sente partecipe della scena e **prova empatia**, sin dai tempi più antichi l'uomo ha utilizzato il Teatro come mezzo per esprimere le proprie idee, pensieri, emozioni senza alcuna paura; l'empatia nella tragedia greca è un'esperienza in cui l'espansione dei sensi conduce lo spettatore verso uno stato di meditazione, arricchendo entrambe le parti.

La condivisione empatica nel teatro è rivolta a tutte le fasce d'età, sia grandi che piccoli. Nello specifico, quest'ultimi, immedesimandosi in diversi personaggi, riescono a conoscere ed entrare in contatto con alcune parti della propria personalità, divenendo un continuo scoprire ed elaborare il non vissuto.

Recitare aumenta senza dubbio l'empatia: impersonare qualcun altro obbliga a studiarne la personalità e ad entrare nella testa di costui, comprendendo un punto di vista differente e guardando il mondo con occhi diversi, in maniera più flessibile.

Solitamente si recita all'interno di un gruppo con persone anche molto diverse per età, professione, stile di vita, gusti personali e questo porta ad ampliare gli orizzonti, ad imparare a relazionarsi con gli altri senza giudicare e senza il timore di essere giudicati. Gradualmente si superano la timidezza, i blocchi personali e la difficoltà ad esporsi.

L'empatia è probabilmente la base per qualunque interpretazione. L'interprete ha l'occasione impagabile di incontrare nella sua vita grandi personaggi e di dialogare con loro, senza che questo si trasformi in un monologo, ignorando

quello che prova e sente l'interlocutore, altrimenti il dialogo non funziona.

### 3.2 Il rapporto con la televisione

Il professore Emanuele Castano dell'Università di Trento ha di recente condotto uno studio che ha dimostrato come guardare film d'autore, immergendosi nella trama e nei personaggi, aiuti a sviluppare più facilmente la propria empatia, rispetto a un normale film Hollywoodiano, questo perché è più impegnativo analizzare trama e personaggi e migliori la capacità di vedersi rappresentati negli stati mentali altrui.

Nei film d'autore lo spettatore non è invitato a vivere l'esperienza dei personaggi, ma ad analizzarla, provarne a scoprire il significato non ovvio e immediatamente assimilabile alla propria esperienza.

Essendo questi prodotti rivolti a persone, queste cercano di capirne le intenzioni, le emozioni dei personaggi attraverso l'immaginazione. Si pensa che tali film allenino la capacità dello spettatore di entrare negli stati mentali di altre persone, questa capacità in termini psicologici è chiamata *teoria della mente*.

Il ruolo dell'attore e dello spettatore è necessariamente un processo di condivisione empatica perché l'effetto riprodotto nel film coinvolge lo spettatore e l'impatto emotivo che questo tipo di emozione provoca è soggettivo.

## IV. Empatia ed educazione

Maria Montessori è stata una donna capace di liberarsi dal conformismo: nel 1896 è stata la terza italiana a laurearsi in medicina, con la specializzazione in neuropsichiatria. Il suo metodo puntava alla creazione di un rapporto empatico e paritario tra alunno e insegnante.

È noto che le emozioni hanno un ruolo importante nella qualità dell'apprendimento scolastico. È da queste, infatti, che parte inconsciamente il comportamento degli alunni in classe, è su queste che l'insegnante dovrà predisporre il suo lavoro, tramite un approccio empatico e una didattica basata sull'affettività.

Le materie vengono apprese e memorizzate in base all'intensità dei complementi emotivi con i quali sono stati spiegati. È stato dimostrato che stati d'animo positivi rinforzano questo processo, mentre al contrario stati d'animo negativi lo penalizzano, ecco quindi l'importanza di mantenere in classe un

clima positivo di istruzione, attraverso le situazioni emotivamente coinvolgenti, l'apprendimento risulta non solo più piacevole ma anche più efficace.

Nel libro *Emotional Intelligence* del 1996, Goleman afferma che la competenza emotiva è "l'insieme di abilità pratiche necessarie per l'autoefficacia dell'individuo nelle transazioni sociali che suscitano emozioni", intendendo la capacità di identificare le emozioni, esprimerle, comprendere e gestirle.

Attraverso la socializzazione e la comunicazione è possibile sviluppare tale competenza emotiva ed esser quindi dotati di intelligenza emotiva, che presuppone la presa di coscienza delle proprie e altrui emozioni e dell'abilità di gestirle per affrontare le diverse situazioni che si propongono.

Attraverso questi elementi, la persona riesce ad intraprendere relazioni positive con gli altri, favorendo comportamenti socializzanti, sviluppando competenze emotive, facilitando scambi comunicativi, capacità di problem solving e stimolando il pensiero costruttivo.

La consapevolezza delle proprie emozioni è un elemento chiave per un'appagante vita sociale fondata sullo scambio e sulla capacità empatica, in un rapporto che coinvolge molteplici interlocutori.

Ciò permette di essere "emotivamente intelligenti" che non è l'essere sempre felici, ma accettare tutte le emozioni dentro di noi e saperle utilizzare per vivere al meglio la vita.

L'intelligenza emotiva viene definita come la capacità di monitorare i propri sentimenti e quelli altrui al fine di raggiungere obiettivi individuali o comuni.

Daniel Goleman nel libro esprime le cinque caratteristiche fondamentali dell'intelligenza emotiva ossia:

- consapevolezza di sé: produrre risultati riconoscendo le proprie emozioni;
- dominio di sé: utilizzare i propri sentimenti per un fine;
- motivazione: scoprire il vero e profondo motivo che spinge all'azione;
- empatia: sentire gli altri entrando in un flusso di contatto;
- abilità sociale: stare insieme agli altri cercando di capire i movimenti che accadono tra le persone.

## 4.1 L'applicazione alla scuola

Per instaurare un clima di serenità in classe uno dei metodi più efficaci è l'uso dei neuroni specchio, ovvero quei neuroni responsabili del processo empatico, dato dalla volontà di comprendere sia le parole che i sentimenti dell'interlocutore. L'ascolto empatico è una delle caratteristiche fondamentali dell'insegnante moderno, ruolo chiave del docente di sostegno.

L'utilizzo permette di dar vita alle tre componenti fondamentali della capacità empatica, ovvero:

- l'empatia cognitiva (intuire quello che l'altra persona pensa e comprendere a fondo il suo punto di vista senza però badare particolarmente alle sue emozioni);
- l'empatia affettiva (vivere le stesse emozioni dell'altro);
- la preoccupazione empatica (autentica compassione e desiderio di prodigarsi per l'altro in modo da contribuire al suo benessere).

Sviluppare l'empatia in ambito educativo è il concetto principale di Goleman, il quale, basandosi sulle osservazioni evidenziate dalle sue ricerche scientifiche, ha affermato che la capacità del soggetto di relazionarsi emotivamente al contesto, autocontrollarsi e motivarsi, relazionarsi con gli altri dal punto di vista comunicativo, assistenziale e di promozione degli interessi altrui è la chiave per garantire una trasformazione cruciale in se stessi e migliorare coscientemente l'apprendimento, raggiungendo quindi con più autocontrollo e consapevolezza il traguardo di sviluppo delle competenze, obiettivo ultimo dell'istituzione scolastica.

L'empatia è dunque alla base della natura del cosiddetto "insegnante affettivo": grazie alla capacità di immedesimarsi e comprendere le emozioni ed i sentimenti altrui in modo immediato ed istintivo anche senza far ricorso alla comunicazione verbale, l'empatia diventa cruciale per rendere solide anche altre emozioni, come l'amore e l'amicizia, rispetto e la solidarietà.

Per sviluppare un sentimento così interpersonale è necessario passare per un livello intrapersonale, più intimo, volto alla conoscenza del sé, delle proprie emozioni e capacità, che tenda a sviluppare quella competenza emotiva sociale basilare per riuscire a prendere consapevolezza dei sentimenti, delle esigenze e degli interessi altrui.

## 4.2 I rischi ed il lato oscuro di questa capacità

Chi non è particolarmente empatico, corre il rischio di aver difficoltà di comprendere le emozioni e le motivazioni degli altri, e di avere quindi relazioni interpersonali insoddisfacenti. Molto spesso queste persone possono apparire fredde, poco sensibili e a volte ciniche nei confronti delle emozioni degli altri, portandoli a sentimenti di isolamento e solitudine.

La mancanza di empatia può influire negativamente sulla salute mentale, aumentando il livello di stress ansia e depressione, dato alla difficoltà di gestire le proprie emozioni e quelle degli altri, portando a conflitti e problemi con le altre persone a comportamenti egoistici incapaci di capire le esigenze degli altri.

Essere empatici ha anche un lato oscuro, queste persone possono essere sovrappiagate dalle emozioni altrui, possono essere molto compassionevoli, spesso assorbendo l'energia negativa degli altri, tendendo poi a sentirsi svuotati ed esausti. Un empatico può talvolta avere difficoltà a scernere tra le emozioni proprie e quelle degli altri, conseguenza che porta a prendersi il carico dei problemi degli altri come propri.

L'empatico deve essere consapevole di questo lato non piacevole e trovare un modo sano per affrontare le situazioni senza lasciarsi trascinare in voragini senza fine.

## V. L'applicazione al volontariato

### 5.1 Il ruolo chiave all'interno del volontariato

Il volontario è colui che mette a disposizione il suo tempo e la sua capacità per le altre persone e cerca di soddisfare i bisogni dei destinatari. Nel volontariato i valori della relazione e della condivisione sono molto importanti, ogni azione è un'azione rivolta al sociale e produce legami nelle relazioni, creando rapporti di fiducia e di cooperazione nei contesti dove opera.

Nell'agire del volontario, la dimensione dell'essere è più importante di quella del fare, ci deve essere competenza e responsabilità del proprio operato e si deve avere rispetto delle persone che si incontrano, attuando un comportamento

riservato e discreto senza imposizione.

Il volontario ospedaliero<sup>3</sup>, come tutti i tipi di volontari, è una presenza preziosa che collabora insieme con altre persone ed altri profili professionali per raggiungere degli obiettivi e per essere risorsa nella sofferenza.

Una buona capacità empatica in una struttura ospedaliera può essere di indubbia necessità e di utilità per instaurare con il malato un rapporto di fiducia verso il percorso terapeutico, il risultato dello stesso e del periodo di degenza.

Il ruolo di un volontario all'interno della struttura ospedaliera è orientato verso il benessere della persona ricoverata, è colui che sorride e fa sorridere. L'empatia rivolta alla terza persona è come quell'applicazione mobile in grado di aprire la porta di casa e permettere a chiunque di entrare, chi è dentro di te si sente sereno

L'esperienza di chi presta assistenza a un ammalato conferma quanto l'aiuto psicologico, di conforto, di sfogo e di appoggio materiale e morale sia molto importante per l'ammalato e per i suoi familiari; l'esperienza testimonia l'importanza dell'ascolto nel far sentire la presenza ed instaurare un legame empatico.

L'empatia nel volontariato è chiedere all'altra persona che cosa prova e che cosa pensa, senza persuaderla a fare altre cose e senza calarsi nei panni dell'ammalato.

L'empatia è distogliere l'attenzione dal problema cambiando il discorso, rassicurare sulla situazione, è comprensione e sincerità, cercando di rendere meno ostica la degenza.

Il professor Longhini fondatore dell'associazione Volontari Ospedalieri, nel 1980 in una lettera affermò che per essere come gli altri bisogna mettersi nelle condizioni degli altri e il volontario, senza ammalarsi, deve vivere l'esperienza mettendosi al fianco del malato.

## **5.2 Dalla teoria alla pratica**

Si è deciso di trattare il tema dell'empatia in questa tesi perché strettamente connesso con il tirocinio di volontariato svolto presso l'ospedale Ca' Foncello di Treviso;

l'esperienza personale si è basata su due realtà completamente diverse, dalle quali sono emersi due modi di sentire l'altro molto distinti.

Il percorso di stage si è svolto presso l'Associazione Volontari Ospedalieri di Treviso e, nello specifico, la prima esperienza si è realizzata nel reparto di prima medicina.

La necessità di sviluppare il tema empatico in un contesto in cui il dolore è di per sé allo stato puro è scaturita a seguito di esperienze personali. Nel reparto di prima medicina, il contatto diretto con il paziente è un rapporto da instaurare "in punta di piedi o con i guanti", come si suol dire: non si può dare giudizi sullo stato di salute, ma si cerca di far star meglio il paziente semplicemente cogliendo attraverso i primi scambi di frasi un argomento che può essere più consono per lui.

Qui l'importanza dell'empatia scende in campo molto velocemente e sta nella capacità del singolo di trovare e capire cosa il paziente provi in quel momento, cercando di aiutarlo senza invadere la sua privacy, donando il proprio pensiero non giudicante e le proprie emozioni a beneficio di chi in quel momento è in balia di situazioni parecchio spiacevoli.

L'empatia in questo contesto è decisamente importantissima, infatti se si trova il canale giusto il paziente riesce a esternare le proprie emozioni e i propri pensieri anche a una qualsivoglia persona estranea come mai avrebbe fatto in un contesto diverso.

Nell'esperienza ci si accorge subito quando qualcuno non ha nessuno. Chi è provato dalla sofferenza non attende qualcosa ma *qualcuno*, una presenza e non una prestazione di un lavoratore. Quando un malato è in ospedale si ritrova solo con se stesso, fuori da tutti i ruoli comuni dell'ordinario, da solo con il suo cuore e con le sue paure, con il suo coraggio e con la sua volontà; è qui che dovrebbe entrare il volontario per far breccia con l'empatia nella sua nudità di essere umano.

L'esperienza può mettere a dura prova il volontario, sovraccaricandolo con le sue emozioni e i suoi stati d'animo, in quanto gran parte della negatività del paziente viene assorbita. Importantissimo è sviluppare la capacità di non vivere il vissuto del paziente stabilendo dei confini sani per proteggere la propria salute mentale.

Eugenio Montale, in un suo verso tratto da *Il diario 1971-1972*, scriveva "chi dà luce rischia il buio".

Potrei definire questo percorso come il percorso del "dare", dono Me per ascoltare Te, lasciando che l'individuo che riceve ne faccia l'uso che ritiene più giusto per sé stesso. È un arricchimento personale, bisogna fermarsi e pensare a ciò che si è ricevuto dall'esperienza in cambio del proprio tempo e della propria disponibilità, imparando anche a conoscere meglio noi stessi.

La seconda esperienza del tirocinio era invece di tutt'altro genere: sempre all'interno dell'Associazione Volontaria Ospedalieri di Treviso, ma prestando servizio nel reparto di Terapia Intensiva Neonatale.

In questo ambito ci si potrebbe chiedere che ruolo può avere l'empatia: il soggetto, infatti, non è ancora in grado di trasmettere emozioni o sentimenti né tantomeno di parlare. Il ruolo del volontario qui è prettamente passivo, è lo "zio delle coccole", ma fin dai primi anni di vita dell'uomo, quando il piccolo ancora non influenzato dal mondo esterno, comunica con un suo simile, rispondente emotivamente e fisicamente agli stimoli.

In questo ambito il rapporto empatico diventa un rapporto del "ricevere" in quanto l'esserino che ci si trova a dover accudire, ad aver tra le braccia, è in grado di trasmettere e far scaturire emozioni molto forti, di diversa natura, date dal contatto con la pelle dell'individuo o dal suo odore, è uno scambio molto particolare che arricchisce probabilmente e principalmente solo il volontario, è uno scambio di cuore, un momento in cui il volontario riceve molto di più di quello che dà.

L'empatia che scaturisce da questa relazione è un'empatia completamente diversa dai comuni rapporti che si sviluppano nella vita quotidiana, è un qualcosa che nasce dal profondo, smuove l'anima che c'è in ognuno di noi, scaturisce da dentro e mette in diretta connessione con un piccolo indifeso, che regala un'emozione e un coinvolgimento di altissimo livello.

## Conclusioni finali

Riassumendo, a seguito dell'esperienza personale e di quanto citato, si ritiene che il ruolo di una persona empatica sia un ruolo decisivo, molto importante soprattutto nei tempi moderni in cui stiamo vivendo, in cui il tempo scorre veloce, nell'indifferenza di molti, non ci si sofferma a "sentire" le persone che ogni giorno - per un motivo o per l'altro - si intrecciano nella vita di ognuno di noi.

L'empatia è una capacità umana straordinaria che permette di stabilire connessioni profonde e significative con le persone intorno a noi: quando si è in grado di sentire veramente sulla propria pelle, si può essere una persona più presente e comprensiva nei confronti degli altri.

Friedrich Nietzsche diceva "Non dimenticare che dare gioia dà anche gioia".

Quello che diamo molto spesso non torna, però quello che diamo è ciò che siamo. Gli empatici ridono, piangono, vivono e muoiono dentro grazie al mondo che li circonda; mi piace pensare che non è sempre come pensiamo, ma come sentiamo.

## Bibliografia

- *Bellini P.P., La relazione come forma di apprendimento. Cooperative learning e teoria relazionale: come e perché «insieme si impara» (meglio) Rubbettino 2012*
- *Caravita S., Milani L., Traficante D., Psicologia dello sviluppo e dell'educazione, Il Mulino 2018*
- *Di Monica V., Di Rienzo A., Mazzini R., Le forme del gioco: tecniche espressive per i laboratori interculturali, Carocci 2005*
- *D'Alonzo L., Pedagogia speciale per l'inclusione, Scholé 2018*
- *D'Alonzo L., La gestione della classe per l'inclusione, Scholé 2020*
- *Denham S., Lo sviluppo emotivo nei bambini, Astrolabio Ubaldini, 2001*
- *Durkheim E., Education et sociologie Presses Universitaires de France PUF 2013*
- *Ekman P., Te lo leggo in faccia. Riconoscere le emozioni anche quando sono nascoste, Amrita 2010*
- *Ekman P., Giù la maschera. Come riconoscere le emozioni dall'espressione del viso, Giunti 2007*
- *Erikson E., I cicli della vita. Continuità e mutamenti, Armando Editore 2018*
- *Erikson E., Gioventù e crisi d'identità, Armando Editore 1992*
- *Gardner H., Intelligenza emotiva, Feltrinelli 2011*
- *Goleman Daniel., intelligenza emotiva, BurUniveristaria Rizzoli*
- *Gordon T., Insegnanti efficaci. Il metodo Gordon. Pratiche educative per insegnanti genitori e studenti, Giunti*
- *Alessandro Ferrari, "Comunicazione vincente, i segreti per comunicare con successo" guida autoprodotta.*

