

LUDOVICA SCARPA

L'EMPATIA NECESSARIA

Empatia, paura, egocentrismo



edizioni la meridiana

*i quaderni di
premesse . . .
per il cambiamento sociale*

i quaderni di premesse...
per il cambiamento sociale

Collana curata da Paola Scalari

Ludovica Scarpa

L'EMPATIA NECESSARIA

Empatia, paura, egocentrismo

1. Abstract
2. La mente egocentrica e insoddisfatta
3. Empatia come antidoto alla sofferenza dell'ego
4. Giudicare
5. L'ambiente linguistico
6. L'empatia verso se stessi
7. *Make it safe!*
8. La pratica del "Tonglen"
9. Istituzioni ed empatia

1.

Abstract

Il nostro “ego-tunnel” costruisce la nostra esperienza, elaborando le percezioni, attribuendovi significati, dando giudizi e interpretazioni. Vogliamo evitare sofferenza ed emozioni negative, che non sono altro che segnali che la nostra mente ci manda per proteggerci, segnali generati dalle “storie” che ci raccontiamo e dai significati che ne diamo. Giudichiamo quel che vediamo/sentiamo/percepriamo comparandolo col nostro film interno della “realtà-come-dovrebbe-essere” secondo noi. Ma se viviamo in resistenza verso la realtà, la paura e la sofferenza, abbiamo un “problema”. Nel voler cambiare la realtà, lottiamo. Empatia implica l'accettare quel che compare nelle menti nostre e degli altri: un “meme” che potrebbe facilmente essere contagioso.

2.

La mente egocentrica e insoddisfatta

Noi esseri umani siamo guidati da desideri e timori, dal preferire il sentirsi bene e dal temere la sofferenza. Abbiamo esperienza di queste emozioni sempre esclusivamente in relazione a noi stessi, nel nostro processare la realtà istante dopo istante, chiedendoci istintivamente: “Questo è bene/male per me?”. Sopravvivere è un imperativo dell’evoluzione della specie e funziona attraverso la percezione selettiva e la discriminazione: “È rilevante per me o no?”.

Il cervello ha sviluppato la capacità di prendere decisioni adattandosi all’evoluzione biologica, per discriminare tra eventi importanti o non-essenziali¹.

Il senso di continuità che sentiamo nella nostra vita è legata alla nostra idea di noi stessi, al nostro “self-concept”².

La consapevolezza di sé è una funzione dell’evoluzione biologica³. Sentiamo il nostro “ego” attraverso l’esperienza diretta di essere “me” e non un altro. Siamo identificati con le nostre preferenze e le emozioni che ne conseguono, *segnali* istantanei che ci motivano assegnando significati e spronandoci ad “andare avanti” oppure dicendoci: “Scappa! Subito!”.

L’evoluzione ci ha reso solleciti e preoccupati nei riguardi della nostra sopravvivenza e del nostro benessere. Ma siamo anche altruisti, e la psicologia evoluzionista suggerisce che “il comportamento pro-sociale, come la reciprocità nell’aiutarsi, costituisce un vantaggio evoluzionistico”⁴.

Non possiamo non essere egocentrici, se siamo in vita, nel senso di volere e di focalizzare tutta la nostra attenzione su quel che crediamo sia bene per noi stessi e osservando il mondo esclusivamente dal nostro punto di vista. Ma ogni persona egocentrica si può augurare tuttavia di essere empatica, dato che noi umani abbiamo anche preferenze rispetto a noi stessi, intorno a che tipo di persona vogliamo essere, e per lo più vogliamo preservare una buona immagine di noi stessi. La stessa aspirazione a sviluppare crescita personale, spiritualità o empatia è un desiderio come ogni altro, basato sull’idea di poter migliorare noi stessi, sul meccanismo mentale del nostro processare la realtà e sulla questione istantanea e continua con cui discriminiamo quel che è “bene/male” per noi.

La nostra idea di noi stessi è formata da tutti i nostri pensieri, convinzioni irriflesse, dalle nostre aspettative verso noi stessi, gli altri e la realtà, dalla nostra identità sociale e culturale, dai nostri ruoli, dai nostri valori e dalla nostra consapevolezza di

¹ Larsen K.S. *et al.*, *Being Human: Relationships and You. A Social Psychological Analysis*, Rozenberg Publishers, Amsterdam 2008, p. 48.

² *Ivi*, p. 43.

³ Damasio A., *A story we tell ourselves*, in “Time”, 29 January 2007, p. 66.

⁴ Larsen, *op. cit.*, p. 381.

noi stessi. Possiamo pensare a noi stessi e perfino “osservare” il nostro stesso pensare. Siamo “eccentrici”⁵ a noi stessi, come scrive l’antropologo Helmut Plessner: la nostra mente può “osservare” se stessa ed essere consapevole di preferenze e di preferenze intorno alle sue stesse preferenze. Nell’osservare i nostri pensieri e le nostre emozioni, nel dialogo interno, possiamo de-identificarci da loro e creare altri punti di vista all’interno della nostra stessa mente.

La nostra moderna società consumista crea bisogni e desideri inimmaginabili per le generazioni precedenti. Ma, pur vivendo un comfort mai visto prima, in media la soddisfazione e la serenità generale non sono aumentate. Il motivo è intrinseco alla mente degli esseri umani. L’evoluzione ci ha resi estremamente più sensibili alla negatività e ai problemi, a ciò che non abbiamo e vogliamo raggiungere, a ciò che vogliamo evitare. D’altra parte ci ha abituato a svalutare quel che già abbiamo e funziona bene o a non accorgercene nemmeno.

La mente degli umani e di altre specie animali contiene meccanismi progettati per dare la priorità alle cattive notizie. In pochi centesimi di secondo, di fronte ad un animale predatore, questi circuiti aumentano le possibilità di sopravvivere abbastanza per potersi riprodurre. Le operazioni automatiche del “sistema 1” riflettono questa storia evolutiva. Non sono stati individuati meccanismi analoghi per riconoscere buone notizie in modo altrettanto rapido⁶.

Il compito della nostra mente è produrre insoddisfazione, produrne abbastanza da motivarci ad andare avanti e cercare qualcosa di “meglio” e/o farci scappare e salvarci. La nostra mente ignora le molte cose che ci potrebbero causare soddisfazione e gioia, dandole semplicemente per scontate. L’evoluzione ci vuole motivati ad andare avanti: non ha alcun bisogno che noi siamo semplicemente felici o perlomeno non in modo durevole. Le menti umane scelgono automaticamente su che cosa concentrare la propria attenzione, facendo una selezione del flusso continuo di informazioni a cui gli individui sono esposti. Evitare il dolore è un buon strumento di sopravvivenza e per evitarlo dobbiamo esservi il più sensibili possibile.

Nelle nostre società post-industriali occidentali la tendenza all’autonomia e all’indipendenza rinforza l’atteggiamento che chiamo dell’“ego-tunnel”⁷: la tendenza a vedere ogni situazione in modo funzionale e partitico, focalizzandoci sulla questione “Che cosa significa per me? È un’occasione o una sfida? Ne otterrò qualcosa di piacevole o di spiacevole?”.

Assegniamo significati a ogni situazione osservandola attraverso le lenti colorate del nostro “mi piace/non mi piace”. Ci orientiamo a partire dal nostro corpo, diciamo “a sinistra” o “a destra” riferendoci sempre al nostro punto di vista. Potremmo descrivere una posizione in modo meno egocentrico, riferendoci al nord, al sud, all’ovest e all’est di qualcosa, ma di solito non lo facciamo: ci sentiamo il centro dell’universo⁸. Nel leggere il giornale troviamo automaticamente interessanti le

⁵ Plessner H., *Mit anderen Augen, Aspekte einer philosophischen Anthropologie*, Reclam, 1982.

⁶ Kahneman D., *Pensieri lenti e veloci*, Mondadori, Milano 2012. Si noti che quando la citazione bibliografica è priva del numero di pagina, come qui, si tratta della mia traduzione dall’originale in lingua inglese; per la citazione bibliografica in lingua originale completa di pagina si veda l’edizione inglese di questo saggio [N.d.A.]. Kahneman parla di un “System 1,” la risorsa veloce e istintiva della mente che incessantemente “scannerizza” la realtà e produce emozioni che ci “dicono” immediatamente quel che dobbiamo fare, e di un “System 2”, razionale, che calcola, riflette, pensa. La paura, come ogni altra emozione, è un prodotto del “System 1”, che è molto più potente del “System 2”. Quest’ultimo consuma più energia e, per questo, viene utilizzato il meno possibile (già Kant sottolineava la pigrizia della mente).

⁷ Metzinger T., *Il tunnel dell’io. Scienza della mente e mito del soggetto*, Cortina, Milano 2010.

⁸ Gruen A., *Der Verlust des Mitgeföhls. Ueber die Politik der Gleichgültigkeit*, Dtv, München 1997.

notizie che hanno a che fare con la nostra città, villaggio, strada, mentre tralasciamo quel che non conosciamo già o è molto distante. Quel che ha a che fare con noi è quel che ci interessa: “processiamo” il mondo attraverso il nostro piccolo e partitico ego-tunnel. Le nostre menti producono attribuzioni e significati.

Emozioni e cognizioni, interpretazioni, pensieri e immaginazioni sono interrelate: attribuiamo un significato a ogni situazione facendo riferimento alle implicazioni che *immaginiamo e giudichiamo* buone o cattive (per noi stessi). Questo comune modo di vivere attraverso il nostro ego-tunnel contribuisce al sentire paura, ansia, insoddisfazione e sofferenza, dato che l'ansia è la conseguenza emozionale dell'augurarsi che la vita possa essere diversa da come è. Per lo più la realtà non si adegua a come vorremmo che fosse dal punto di vista del nostro stretto ego-tunnel, per cui spesso lottiamo. Ci rifiutiamo di accettare le cose come stanno, se non ci sembra che tengano conto dei nostri bisogni e ci impegniamo in piani per risolvere ciò che in tal caso vediamo come i nostri “problemi”.

3.

Empatia come antidoto alla sofferenza dell'ego

L'empatia – intesa come la capacità di vedere il mondo non esclusivamente attraverso il nostro personale ego-tunnel – può essere un antidoto per l'ego sofferente. Non intendo l'empatia della “*Theory of Mind*”⁹, secondo la quale gli esseri umani hanno un'idea di quel che accade nella mente di un'altra persona e possono usare questa conoscenza per danneggiarla o trarne vantaggio. Intendo un'empatia *benevolente*, con cui ci importa di come una persona si sente e di come vede il mondo.

L'empatia ci può aiutare ad allargare il nostro sguardo a tunnel. Ci può aiutare a superare la quotidiana reattività legata al vedere ogni cosa attraverso il giudizio “mi piace/non mi piace” e le sue conseguenze emozionali, prima fra tutte: la frustrazione. Se riusciamo a vedere le preoccupazioni di un'altra persona dal suo punto di vista, possiamo smettere di sentirci isolati e renderci conto del carattere generale e non-personale delle umane preoccupazioni. Possiamo rilassarci, liberandoci del peso di vedere automaticamente ogni cosa dal nostro punto di vista. Dato che questa “mente aperta” aiuta a superare frustrazione e isolamento, perfino il più preoccupato ego-tunnel la può vedere come un vantaggio e tentare di sviluppare empatia a partire dal consapevole (ed egocentrico) bisogno di star bene. Se assumiamo che un senso di sé egocentrico sia dovuto all'evoluzione della specie, lo scopo non sarà quello di “superare” o combattere il nostro ego-tunnel ma di allargarne il modo di vedere, includendo gli altri nelle nostre preoccupazioni: “vedendo l'altro come un altro te stesso, col tuo desiderio di non soffrire” (come disse un saggio tibetano).

L'empatia è un concetto. Come ogni altro concetto e prodotto culturale lo si può vedere come un “meme”¹⁰, come del resto questo stesso testo.

Il termine tedesco *Einfühlung* era stato coniato nel 1873 nell'ambito dell'estetica dal filosofo Robert Vischer. Theodor Lipps lo introdusse nel campo degli studi sociali usandolo per designare la nostra capacità di base di capire gli altri. Edward Titchener, psicologo americano, tradusse *Einfühlung* con *empathy*. Secondo Lipps (1909) ci sono tre campi di conoscenza: 1) conoscenza di oggetti esterni, 2) conoscenza di se stessi, 3) conoscenza degli altri; e tre corrispondenti fonti cognitive: 1) percezione, 2) introspezione, 3) empatia¹¹.

⁹ Breithaupt F., *Kulturen der Empathie*, Suhrkamp, Frankfurt am Main 2009.

¹⁰ Sperber D., *Explaining Culture. A naturalistic Approach*, Wiley-Blackwell, Hoboken 1996.

¹¹ Zahavi D., Rochat P., *Empathy Sharing: Perspectives from Phenomenology and Developmental Psychology*, in “Consciousness and Cognition”, n. 36, 2015, pp. 543-53.

Abbiamo quindi bisogno dell'empatia. Senza di essa vediamo gli altri alla stregua di "oggetti esterni", strumenti od ostacoli ai nostri scopi. Una posizione mentale che Kant ha descritto come la base del "male radicale".

Nell'evoluzione culturale e in quella biologica ciò che "funziona" si sviluppa e si diffonde. Per cui quel che esiste deve avere – o aver avuto – un qualche "vantaggio" per la vita; un punto di vista accettante di fronte a ogni cosa esista che può sembrare estremo, se consideriamo ad esempio la minacciosa esistenza di virus e armi atomiche.

Da un punto di vista biologico la nostra mente è molto simile a quella dei nostri antenati migliaia di anni fa, quando le conseguenze distruttive della nostra aggressività erano limitate. Oggi, la cultura tecnologica ha sviluppato armi in grado di distruggere il pianeta, nessuno si augura di avere esperienza delle conseguenze globali di malintesi tra grandi potenze ovvero di una cultura conflittuale del "dare la colpa a", guidata dalle paure prodotte dal nostro "sistema 1", per usare la terminologia di Daniel Kahneman¹².

Abbiamo bisogno di coltivare un'evoluzione culturale nelle nostre relazioni, e abbiamo bisogno di riuscirci in tempi brevi, se vogliamo sopravvivere come genere umano, malgrado le nostre distruttive possibilità tecnologiche.

La competenza di saper risolvere conflitti pacificamente non è una semplice opzione ma una necessità. L'empatia verso il generale desiderio degli esseri umani di poter vivere in pace può aiutarci a sviluppare una nuova cultura della relazione e l'abilità di accettare gli altri e i loro punti di vista, superando la spinta evolutiva a eliminare ciò di cui abbiamo paura.

Il concetto di empatia cerca di dare un nome all'esperienza che possiamo vivere, in relazione con gli altri, quando sentiamo quel che l'altro sente, vedendo il mondo dal suo punto di vista. Come ogni altra esperienza soggettiva è ben difficile dividerla e gli studiosi l'hanno definita in vari modi¹³.

Nella vita quotidiana il termine "empatia" (in italiano, inglese e tedesco) si usa quasi come un sinonimo – o appena un qualcosa di più – di simpatia oppure come un sinonimo di "compassione", se definiamo compassione "il desiderio di alleviare la sofferenza di un'altra persona"¹⁴.

Con Tania Singer, Werner Bartens¹⁵ e altri, utilizzo la parola intendendo questo significato quotidiano, includendovi l'attitudine alla benevolenza, al prendersi cura, alla "preoccupazione empatica" (Daniel Batson)¹⁶.

Piaget distingue tra una empatia "emozionale" e una "cognitiva"¹⁷. Quella emozionale sembra "accadere" spontaneamente, come ogni emozione, quando ci sentiamo "in risonanza" con gli altri, siamo consapevoli di come si sentono e semplicemente sentiamo quel che sentono. L'empatia cognitiva è *deliberata* e si

¹² Kahneman, *op. cit.*; cfr. nota 6.

¹³ Boella L., *Sentire l'altro. Conoscere e praticare l'empatia*, Cortina, Milano 2006; Breyer T. (a cura di), *Grenzen der Empathie, philosophische, psychologische und anthropologische Perspektiven*, Fink Verlag, München 2013; Nussbaum M.C., *Emozioni politiche: Perché l'amore conta per la giustizia*, Il Mulino, Bologna 2014; Pinotti A., *Empatia. Storia di un'idea da Platone al postumano*, Laterza, Bari 2011; Breithaupt, *op. cit.*; Ricard M., *Altruism. The Power of Compassion to Change Yourself and the World*, Little, Brown and Company, New York-London 2015.

¹⁴ Singer T., Bolz M., *Compassion. Bridging Practice and Science*, p. 420; eBook gratuito scaricabile all'indirizzo: www.compassion-training.org. Il testo descrive programmi per "allenare" compassione ed empatia, esperienze pratiche e ricerche empiriche.

¹⁵ Bartens W., *Empathie, die Macht des Mitgeföhls*, Droemer, München 2015.

¹⁶ Batson D., *The Altruism Question: Toward a Social Psychological Answer*, Erlbaum, Hillsdale 1991.

¹⁷ Piaget J., *Lo sviluppo mentale del bambino e altri studi di psicologia*, Einaudi, Torino 2012.

basa sul vedere la situazione dalla prospettiva, le paure e i pensieri dell'altra persona. Qui mi riferisco alla forma cognitiva in una versione minima e pratica.

Intendo col termine empatia la capacità di “vedere una situazione dal punto di vista di un'altra persona” e quindi di sentire quel che questa persona sente, comprendendo i significati che assegna.

Questa forma di empatia è deliberata, per cui possiamo scegliere di svilupparla nella vita di ogni giorno, allenando imparzialità ed equanimità, assegnando al modo di vedere le cose degli altri la medesima importanza che assegniamo al nostro modo di vedere le cose, trattando i loro desideri con la stessa considerazione che ci auguriamo nei confronti dei nostri.

Ogni essere umano ha esperienza delle proprie emozioni in modo diretto, semplicemente sentendole, allo stesso modo in cui sentiamo un dolore fisico nel nostro corpo. Non abbiamo esperienza del dolore o della gioia di un altro allo stesso modo. Vediamo il suo comportamento, le espressioni del viso e ne *deduciamo* immediatamente quali interpretazioni *aggiungere*, per poter comprendere come si sente “dentro di sé” e immaginare o prevenire la sua prossima mossa. Inoltre *crediamo* alla validità delle nostre interpretazioni e attribuzioni e proviamo soddisfazione credendo di “capire” quel che l'altra persona sente. In quanto esseri umani ci piace capire: avere un controllo cognitivo sulle situazioni ci dà la piacevole sensazione di “sapere” quel che sta accadendo.

Le nostre attribuzioni “colorano”¹⁸ la nostra esperienza personale. *È attraverso le attribuzioni, che facciamo di un mero evento un'esperienza personale*, in ogni circostanza. Siamo noi ad assegnare a ogni cosa la qualità di “importante”. In altre parole:

Nulla, nella vita, è così importante come ci pare sia quando ci stiamo pensando¹⁹.

“Non possiamo aver conoscenza diretta di alcuno stato di coscienza, se non del nostro”²⁰

Le altre menti sono “opache” e quindi problematiche:

Non posso essere certo dello stato mentale di alcun essere umano, a parte me stesso²¹.

Malgrado l'esistenza dei neuroni specchio, grazie ai quali le nostre menti possono entrare in risonanza, se non sentiamo empatia verso gli altri possiamo solo fare *attribuzioni* intorno alle loro intenzioni, convinzioni, desideri ed emozioni, per poter capire e forse prevedere il loro comportamento, cercando di evitare (brutte) sorprese.

Per questo motivo in ogni lingua la prima cosa che si chiede nell'incontrare un'altra persona è: “Come va?” (“*How are you?*”, “*Wie geht es dir?*”). Di solito non è che una formalità, parte del rituale del saluto, e ci può sorprendere se qualcuno risponde con dettagliate informazioni sul suo stato d'animo e di salute del momento. Abbiamo bisogno di porre questa domanda per poterci relazione allo *stato mentale* dell'altra persona, per capire in che tipo di “mondo” viva in quel preciso istante. Se vogliamo riuscire a condividere esperienze con gli altri attraverso

¹⁸ Wollheim R., *On the Emotions*, Yale University Press, New Haven 1999.

¹⁹ Kahneman, *op. cit.*

²⁰ Carruthers P., *Introducing Persons. Theories and Arguments in the Philosophy of Mind*, Routledge, London-New York 1989, p. 7.

²¹ *Ivi*, p. 13.

il linguaggio, abbiamo bisogno di adattarci al loro stato mentale – o almeno di rendercene conto. Come scriveva Ludwig Wittgenstein: “Il mondo del felice è un altro che quello dell’infelice”²², è diverso, è un altro mondo.

Dato che noi umani *aggiungiamo significati*, qualità, valutazioni e interpretazioni a ogni cosa si percepisca, percepiamo sempre quel che noi crediamo essere “lì fuori nel mondo” ed *esattamente con le qualità che aggiungiamo noi stessi* alla nostra percezione. Le nostre esperienze si realizzano unicamente nel venir elaborate attraverso le nostre interpretazioni, le convinzioni e i significati che aggiungiamo, attraverso il lavoro dell’ego-tunnel. Per cui percepiamo sempre l’*idea* che ci creiamo istantaneamente di una situazione o di un’altra persona, non la persona come essa stessa si sente e percepisce. Abbiamo bisogno di condividere significati nel mondo, per poterci orientare, per sentirci competenti, strutturati, per sentire di “sapere” quel che sta per accadere. Il forte bisogno di controllo, struttura e competenza può essere alla base della nostra convinzione che le nostre idee siano in genere “giuste/vere”, di “aver ragione” e del disagio che sentiamo di fronte ad ambiguità e insicurezza.

Viviamo in una “rete di significati” (Geertz), in una rete infinita di negoziazioni fatta di “offerte di significato”. Ci offriamo l’un l’altro il senso che vediamo in ogni situazione e per lo più non ci accorgiamo che siamo noi stessi a creare i significati che ci pare di vedere. Facilmente ci troviamo coinvolti in conflitti e vere competizioni, se assegniamo significati diversi alle cose, pur a partire dal medesimo umano bisogno di sentirci competenti e di “capire come stanno le cose”.

Ernst Cassirer definisce l’essere umano un “animale simbolico”: l’unico essere vivente in grado di *immaginare immaginazioni*: quel qualcosa che chiama significati, valori, simboli, interpretazioni, qualità e di *aggiungerle* a ogni cosa esista (e anche a cose che non esistono, se non nella mente).

Vediamo la causalità, direttamente come vediamo i colori [...] fin dalla nascita siamo pronti ad avere l’impressione di una causa²³ – e a fare attribuzioni intorno alle intenzioni degli altri.

Secondo Kant la causalità è una categoria “a priori”, un modo di lavorare della mente. La nostra immaginazione ci permette di prevedere le possibili conseguenze di un’azione e il costo di eventuali alternative. Un’idea a volte “muore al posto nostro” (Popper) e ci salva la vita. Possiamo immaginare che se saltiamo dalla finestra del settimo piano probabilmente moriremo. Possiamo immaginare come possa essere vederci dal punto di vista di un’altra persona. Possiamo immaginare che le nostre interpretazioni e deduzioni intorno al comportamento degli altri non sono che la nostra personale esperienza, fatta di significati che vi abbiamo aggiunto noi stessi. Le nostre attribuzioni parlano dei nostri concetti e delle nostre aspettative – e del nostro bisogno di sentirci competenti e di sapere come gli altri “sono” – molto più che degli altri e della loro realtà.

Se siamo in grado di vedere una situazione dal punto di vista degli altri, *attraverso le interpretazioni e le storie che loro vi aggiungono*, possiamo sentire come si sentono e possiamo sentire che *il loro desiderio di non soffrire è identico al nostro*.

²² Wittgenstein L., *Tractatus Logico-Philosophicus*, Einaudi, Torino 1964, pp. 6-43. Si veda anche, in questa stessa edizione a p. 175, le annotazioni in data 8.7.1916 dell’edizione italiana di: *Tagebücher 1914-16*, in *Schriften*, 1, Francoforte am Main 1960: “Per vivere felice devo essere in armonia col mondo”; preferisco tuttavia tradurre letteralmente, così: “Per vivere felice, devo essere d’accordo col mondo”, poiché “essere d’accordo” implica un comportamento concreto e comunicativo nel mio rapporto col mondo, cioè con tutto ciò che non dipende dalla mia volontà. Cfr. anche Munz V., Puhl K. *et al.*, *Language and World/Signs, Minds and Actions*, Ontos, Heusenstamm 2010, p. 281.

²³ Kahneman, *op. cit.*

Le emozioni non “accadono” semplicemente ma dipendono dalle preferenze del nostro “sé” e dalle storie che ci raccontiamo nel dialogo interno; sono segnali che comportano la nostra reattività verso la realtà, la nostra abitudine a rispondere istantaneamente ad ogni situazione con un “mi piace/non mi piace”, “sono d’accordo/non sono d’accordo”. Possiamo vedere le emozioni come assistenti interni, come una “nonna interna”²⁴ che vuole il nostro bene e assicurare la nostra sopravvivenza.

Le storie che ci raccontiamo producono le nostre emozioni²⁵:

Fatti → Storie → Emozioni → Azioni

Le nostre azioni diventano a loro volta i “fatti” che altre persone percepiscono. Dal loro punto di vista vi aggiungono le loro interpretazioni (le storie che si raccontano), il che produce in loro emozioni, in seguito alle quali agiranno e così via. In questa maniera la nostra “rete di significati”, la *nostra immaginazione*, crea il tessuto infinito della realtà delle nostre azioni e reazioni.

Ci sono “storie” che “sentiamo” dentro di noi come fossero veri e propri “fatti”. Se abbiamo paura, ad esempio, possiamo non saperne consapevolmente la ragione: il “sistema 1” della mente lavora così velocemente da non permetterci di osservare la storia che vi sta dietro e semplicemente *crediamo quel che l’emozione suggerisce*. Se temiamo che una situazione produca sofferenza per noi, sentiamo l’urgenza di difenderci – la nostra cara “nonna interna” vuole che si lotti e si vinca.

Il cattivo umore indica che le cose non stanno andando bene, ci può essere una minaccia ed è necessario essere vigili. Il benessere cognitivo è sia la causa che la conseguenza di emozioni positive²⁶.

Se si tratta di un assistente in grado di garantire la nostra vigilanza, possiamo aver bisogno del cattivo umore molto più che di quello buono. Oppure possiamo crederlo, se temiamo che la realtà non dipenda dalle nostre preferenze. Tuttavia preferiamo essere di buon umore, per cui possiamo sentire avversione per la nostra stessa “nonna interna”, invece che gratitudine per il suo aiuto.

Se potessimo semplicemente accettare – senza timore – che la realtà non dipende dalle nostre preferenze, potremmo *sentirci d’accordo con la realtà così-come-è*²⁷ (almeno secondo noi, ricostruita attraverso la percezione selettiva del nostro ego-tunnel). In tal caso potremmo superare l’urgenza di difenderci, che si esprime nel cattivo umore, o potremmo imparare ad accettarlo, come parte della nostra realtà, e ad essere anzi grati allo stesso malumore, quando compare. Potremmo notare che la realtà come la vediamo è una costruzione delle nostre interpretazioni e potremmo “disciplinare la nostra intuizione”²⁸ *non credendo a ogni cosa la nostra mente suggerisca*, riuscendo magari a notare il meccanismo autoreferenziale di temere qualcosa-che-abbiamo-deciso-essere-temibile.

Le spiegazioni che condividiamo, le nostre teorie intorno a cause ed effetti, le nostre storie e aspettative creano una *rete narrativa*, una consapevolezza narrativa

²⁴ La metafora di una “nonna interna”, nella nostra mente, è di Chade-meng Tan in *È facile lavorare felici se sai come farlo. Come applicare la nostra intelligenza emotiva al mondo del lavoro*, Corbaccio, Milano 2013.

²⁵ Patterson *et al.*, *Crucial Conversations. Tools for Talking when Stakes are High*, McGrawHill, New York 2012, p. 109.

²⁶ Kahneman, *op. cit.*

²⁷ Per inciso questa è la definizione di Ludwig Wittgenstein di felicità; cfr. nota 22.

²⁸ Kahneman, *op. cit.*

che implica ipotesi e immaginazioni alternative intorno a come cose e persone possono/devono essere. L'empatia è una competenza narrativa²⁹: raccontiamo storie, decidiamo e negoziamo su quali significati si possano aggiungere a ogni cosa compaia all'orizzonte della nostra percezione e quali significati alternativi possano esistere nella mente di un'altra persona. Diamo e togliamo valore, giudichiamo e immaginiamo nuovi scenari e altri punti di vista. Le nostre menti svolgono un *monitoraggio* continuo sulla realtà, controllando se le aspettative vengono violate, se si è in presenza di "normalità", intesa come lo sfondo di aspettative sul quale si stagliano le anomalie che vengono immediatamente individuate. Siamo così in grado di sentire sorpresa o rabbia, se ci aspettiamo fortemente che le cose siano come (secondo noi) "devono" essere.

Ognuno si augura che le proprie buone intenzioni vengano comprese. Se immaginiamo che gli altri abbiano i medesimi bisogni, l'empatia implica la *benevolenza* di credere che ognuno faccia in ogni momento quel che sente essere la cosa migliore per evitare la sofferenza. L'empatia implica accettazione – per le buone intenzioni se non per le strategie usate per realizzarle.

Benevolenza ed empatia non sono stati mentali che condividiamo comunemente, nel nostro quotidiano. Siamo *condizionati a giudicare e a lottare e a dare attribuzioni* per poterci sentire competenti, non siamo abituati a chiederci: "Come vede la situazione questa persona, come si sente e di che cosa ha bisogno, in che modo riesce a vedere un senso in quel che sta facendo?"

L'empatia, anche in questa forma minima, implica un atteggiamento amichevole verso gli esseri umani, la tendenza ad avere fiducia che il più delle volte la maggioranza di loro si comporterà in modo decente, come noi stessi facciamo, sulla base di motivazioni ragionevoli. Se le motivazioni sono le nostre, ne "sentiamo" direttamente la ragionevolezza, così come lo sono le proprie agli occhi degli altri.

L'empatia richiede quindi benevolenza e fiducia negli altri. Per poter sentire benevolenza e fiducia abbiamo bisogno di star bene, di sentirci a nostro agio, al sicuro e *senza alcun bisogno di difenderci*. Abbiamo bisogno di *non vedere alcun rischio per noi stessi* nei significati che gli altri danno alle cose.

Se pensiamo di noi stessi di essere persone il più delle volte ragionevoli e per bene, contraddirebbe l'idea di equanimità non credere lo stesso degli altri – e come conseguenza sentiremmo paura. Se temiamo gli altri, non ci fidiamo, crediamo di essere migliori di loro e non sentiamo alcuna empatia. La nostra mente, di conseguenza, sente l'urgenza di difenderci, in vari modi: assegnando all'altra persona attribuzioni in grado di farci sentire meglio, giudicando o svalutando o dando la colpa, assegnandole la responsabilità di quel che non vogliamo che accada.

La paura è un'emozione forte, il suo compito è salvarci la vita attivando risposte adeguate – scappare o lottare – se siamo in pericolo. È un'emozione immediata, non c'è tempo da perdere per pensare di fronte a una tigre affamata. Migliaia di anni fa, nel sentire strani rumori nella foresta, gli umani potevano fare due errori di base:

- a) scappare, malgrado non vi fosse alcun pericolo,
- b) credere che non vi fosse alcun pericolo e venir mangiati dalla tigre.

Lo svantaggio della prima reazione è stancarsi; della seconda venir mangiati. Nessuno poteva imparare dalla seconda esperienza e passare i propri geni alle

²⁹ Breithaupt, *op. cit.*, p. 114.

generazioni seguenti, per cui l'evoluzione ci ha garantito grande abilità nel sentire paura (e nel preoccuparci) in tempo reale per poter essere in grado di scegliere il più delle volte il primo "errore"³⁰.

Oggi le minacce sono relazionali e cognitive, più che fisiche. Ci sentiamo e agiamo come se le nostre vite fossero in pericolo se gli altri non condividono i nostri punti di vista, le convinzioni o i valori. Sentiamo il bisogno di riconoscimento da parte degli altri, di condividere significati, di sentirci accettati, capiti, rispettati, di "far parte". Per cui è facile cadere nell'automatismo di difendere le nostre idee come se fossero i nostri figli, di dimenticare la possibilità stessa di vedere le cose da altri punti di vista, di trovarli interessanti e non minacciosi. Gli altri hanno i medesimi bisogni – riconoscimento, condivisione di significati, sentirsi accettati, ecc. – per cui in una discussione possiamo trovarci a combattere per "avere ragione" e "vincere" come se si trattasse di vita o di morte.

Il modo moderno, cognitivo, di "scappare" di fronte a un rischio percepito può essere il preoccuparsi, il ritirarsi, il rifiutare, la tristezza, la frustrazione o la depressione. Viviamo in una "cultura della paura" (Zizek) – il mondo si avvicina a un punto zero ecologico, finanziario, culturale – per cui frustrazione, depressione, cattivo umore, accusare gli altri sono risposte comuni. *La paura rende impossibile l'empatia*, perché con essa sentiamo il bisogno forte di difenderci, quindi di giudicare, accusare e dare la colpa.

Nel quotidiano quel che più ci manca per poter essere empatici è la pazienza. Sempre di fretta e tesi – come ci percepiamo – abbiamo perso la competenza di ascoltare il mondo con apertura e curiosità. L'impazienza è a sua volta una forma sottile di paura: di perdere tempo, di arrivare in ritardo, di non essere/avere/fare abbastanza. Così l'ego-tunnel si restringe, focalizzandosi sul tentativo di nascondere le nostre paure e preoccupazioni e sul resistere alla realtà.

L'atteggiamento critico e giudicante – e il connesso senso di colpa o vergogna³¹ se soffriamo nel sentirci giudicati – è l'opposto dell'empatia. Se riteniamo che qualcuno soffra per via di comportamenti che criticiamo, probabilmente non sentiremo empatia. Quando siamo giudicanti sentiamo il nostro punto di vista come se fosse "reale", "vero", l'unico "giusto" per poter dare significati alla situazione e non ci rendiamo nemmeno conto dell'esistenza di altri punti di vista. In questa forma forte di egocentrismo, una sorta di ego-tunnel stretto e solido, non riusciamo a vedere le buone ragioni degli altri, che li muovono a comportarsi come fanno, seguendo le loro interpretazioni, scopi, strategie, intenzioni. Per cui non "offriamo" in modo *interlocutorio* le nostre interpretazioni e i nostri significati, ma anzi siamo certi che siano gli unici validi. Diamo attribuzioni agli altri e riduciamo la loro esistenza a quel che "sono per noi" commettendo una sottile violenza (come sia Marshall Rosenberg che Jiddu Krishnamurti sottolineano).

Tuttavia gli esseri umani non si possono mai ridurre a quel che sono dal punto di vista degli altri. Vedere le persone come strumenti od ostacoli dei nostri bisogni e non come "scopi in sé" è la definizione del "male radicale"³² secondo Kant. Nel fare ciò vediamo gli altri come cose, non come esseri umani come noi, con i loro bisogni, desideri, speranze, timori.

La tendenza a difendere il fragile senso di noi stessi attraverso il deprecare, l'umiliare, il detrarre l'altro – ribadisce Martha Nussbaum – fa parte del "male

³⁰ Hanson R., *Hardwiring Happiness*, Rider, London-Sydney 2013.

³¹ Brown B., *I Thought It Was Just Me*, Gotham Books, New York 2008.

³² Nussbaum, *op. cit.*

radicale”³³. Nel farlo usiamo infatti l’altro come strumento per dimostrare il nostro valore, nel confrontarlo con noi stessi. Dato che nessuno si augura di sentirsi umiliato, l’empatia cognitiva ci può portare a evitare comportamenti che possano avere sugli altri simili effetti.

Questa tendenza malevole è definita “radicale” nel senso di essere radicata nella nostra biologia. Dipende dalla nostra vulnerabilità, dalla comune esperienza di impotenza e di dipendere completamente, da neonati, da altri, dagli adulti; un’impotenza che non accettiamo, che odiamo in noi stessi e che provoca risentimento. Il senso di impotenza genera paura, sfiducia, il bisogno di difenderci e di controllare. Giudicare, accusare, criticare, dare attribuzioni sono forme di *controllo cognitivo* sul mondo. Combattiamo per difendere il nostro modo di vedere le cose – quello “giusto” secondo noi – le nostre definizioni e i nostri concetti. Abbiamo bisogno di sentirci “potenti” per evitare di sentirci vulnerabili. La carenza di empatia segnala allora un *disagio fondamentale*, il senso di malessere dovuto al rifiuto della nostra comune umana vulnerabilità e impotenza. Riteniamo che la compassione sia un valore, ma a nessuno piace sentirsi oggetto di compassione: non accettiamo la nostra umana vulnerabilità e cerchiamo di nascerla³⁴.

La diffusione della malevolenza è direttamente proporzionale alla sofferenza dovuta al non accettare la nostra comune vulnerabilità.

Non a caso cadiamo facilmente nel cosiddetto “errore fondamentale di attribuzione”³⁵ ovvero la tendenza a cercare i motivi dei comportamenti degli altri nel loro carattere e nei loro tratti individuali, sottostimando l’influenza della situazione generale; mentre, se noi stessi ci comportiamo nello stesso modo, ne cerchiamo i motivi nella contingenza della situazione, appunto. Ad esempio potrei dire: “John è un ipocrita!” John, sentendo in prima persona buone ragioni per comportarsi come si comporta, non si descriverebbe mai in questo modo, mentre se io stessa mi comportassi come lui, penserei semplicemente di essere gentile o educata.

³³ *Ibidem*.

³⁴ Gruen A., *op. cit.*, p. 57, Brown B., *op. cit.*

³⁵ Nisbett R.E., *Il Tao e Aristotele. Perché asiatici e occidentali pensano in modo diverso*, Rizzoli, Milano 2007.

L'empatia può aiutare ad allargare lo sguardo, a superare la quotidiana reattività legata al vedere ogni cosa attraverso il giudizio "mi piace/non mi piace" e le sue conseguenze emozionali.

Se riusciamo a vedere le preoccupazioni di un'altra persona dal suo punto di vista, possiamo smettere di sentirci isolati e renderci conto del carattere generale e non-personale delle umane preoccupazioni. Possiamo rilassarci, liberandoci del peso di vedere automaticamente ogni cosa dal nostro punto di vista.

Ma anche l'empatia verso noi stessi è fondamentale.

Per poter essere amichevoli ed empatici abbiamo bisogno di sentirci bene, a nostro agio. Possiamo iniziare da noi stessi, prendendoci la responsabilità dei nostri stati mentali e del nostro modo di relazionarci agli altri.

Non possiamo che sperare che questo agile contributo ci aiuti a sviluppare questo stato mentale, e che come ogni altro meme, sia contagioso.

Ludovica Scarpa, ricercatrice, dopo un dottorato in storia sociale ("Dr.phil.") alla Freie Universität di Berlino, ha studiato psicologia della comunicazione ad Amburgo. La sua ricerca si concentra sulla didattica dell'empatia e della competenza sociale. Insegna "comunicazione interpersonale" all'Università Iuav di Venezia e ha pubblicato numerosi libri sul tema della crescita personale attraverso una comunicazione consapevole. Con la meridiana ha pubblicato *Liberi di scegliere* (2014).