

L'empatia

di Susanna Casoni

A chi di noi non è capitato di immedesimarsi nei personaggi di un libro o di un film, tanto da provare gli stati d'animo più vari e diversi dai nostri abituali, quasi cambiando panni ad ogni voltar di pagina? Per empatia si intende, appunto, la capacità di sentire dentro di sé quello che sta provando un'altra persona. Essa si basa su una naturale tendenza all'immedesimazione, ed è resa possibile dall'unità essenziale della natura umana: "In ognuno di noi esiste in potenza sia il criminale che il santo o l'eroe" ha scritto Assagioli.

Il termine 'empatia' viene dal greco εν (dentro) e παθος (affezione), e suona molto simile alla parola 'simpatia' (συμ = insieme, e παθος). Mentre la simpatia, però, ha molto più a che vedere con ciò che intercorre esternamente fra due persone, l'empatia rappresenta una vera e propria espansione della coscienza, in cui sembra di uscire da se stessi e che contemporaneamente qualcosa di nuovo entri in noi. Quando riusciamo a percepire il mondo dal punto di vista di un'altra persona, allora, al posto del giudizio che ci separa, ci sarà la comprensione, anche nel senso letterale, etimologico del termine (cum- prehendere), prenderemo l'altro con noi nel nostro mondo psichico. Certo, la simpatia può creare agio, fluidità di rapporti e stimolare il senso dell'umorismo. Ma, in compenso, esercitando l'empatia, non diventiamo solo più ricchi, più vasti e più aperti, cioè non ci estendiamo solo in senso orizzontale; sentendo che noi siamo parte di un tutto in cui ogni elemento è collegato, saliamo anche a un livello di coscienza superiore, operiamo una crescita in verticale.

Proprio per queste grandi potenzialità di trasformazione l'empatia ha e deve avere un ruolo di primo piano nel processo psicoterapeutico.



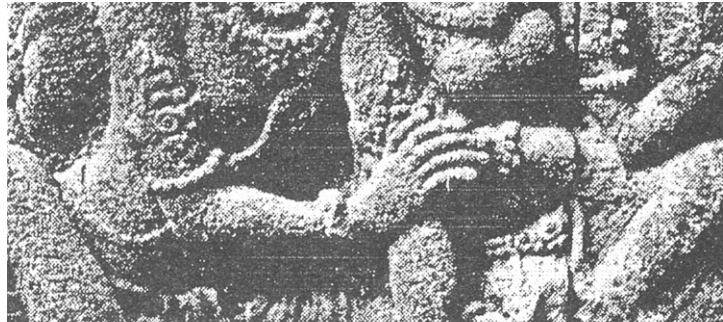
Per iniziare una riflessione su questo argomento, mi ha giovato provare a visualizzare il mio tema e cercare poi di decodificare l'immagine che mi è venuta: si trattava di un cuore rosso che, dopo qualche momento di immobilità, acquistava rilievo, si apriva e si sfogliava, trasformandosi in un libro con le pagine scritte. Per la nostra cultura il cuore è il centro della vita affettiva; sinonimo di amore, tenerezza, generosità; simbolo della purezza e dell'intimità del sentimento. Prendiamo invece un libro. Lontani dall'immediatezza del cuore, entriamo nei tempi lunghi e faticosi dell'elaborazione intellettuale. Suo scopo è la comunicazione, non intima, ma pubblica e manifesta, frutto di riflessione e di accurata scelta di vocaboli.

Scendendo dalle metafore al linguaggio della tecnica, mi pare che nel processo empatico in psicoterapia si possano distinguere due fasi principali: una prima fase di identificazione (simbolicamente il cuore rosso) e una seconda fase di disidentificazione (il libro aperto).

a) La fase di identificazione

In una seduta terapeutica raramente l'empatia si presenta da sola. Almeno quattro requisiti mi sembrano necessari per mettersi in una corretta posizione empatica. Il rispetto dell'altro, innanzitutto, cioè quel "primo atto di decentramento – come lo definisce Alberto Alberti – nel quale riconosciamo l'altro come persona (...) che possiede un suo valore ed una sua identità distinta dalla nostra (...) senza desiderare di invaderlo e di commettere ingerenze né fisiche, né psicologiche." Poi, l'ascolto accogliente dei contenuti e dei personaggi dell'altro, lasciandoli vivere e popolare lo spazio intorno a noi qualunque sia la loro natura. E ancora, la capacità di recepire il nuovo, facendo arretrare sullo sfondo le nostre esperienze, gli schemi teorici e la stessa immagine che ci siamo costruiti di chi ci sta di fronte. bagaglio utile in seguito, ma che ora potrebbe solo impedire il processo euristico, la scoperta.

Questi tre requisiti dipendono a loro volta dalla capacità che il terapeuta ha di disidentificarsi dalle proprie tensioni fisiche, emozioni e pensieri del momento; parimenti, dovrà ben conoscere le sue subpersonalità, la sua storia, i suoi problemi. Con queste premesse, è evidente che l'identificazione empatica per essere terapeutica deve essere rivolta dal centro psichico del terapeuta verso una subpersonalità dell'altro, e non certo da subpersonalità a subpersonalità.



ERROR: ioerror
OFFENDING COMMAND: image

STACK:

/