

Empatia

Il filo emotivo della connessione



*Si vede chiaramente
solo con il cuore.
L'essenziale
è invisibile
agli occhi.*

Bluetooth, Facebook, Instagram, Wi-fi, Whatsapp, Twitter, Internet...

Tante parole, un solo desiderio: l'essere globalmente connessi.

Se ci fermiamo un attimo a pensare al *modo* in cui avviene la comunicazione sui Social, ci rendiamo subito conto che lo scambio e il legame con l'altro sono in realtà freddi e distorti poiché viene meno

ciò che rende la connessione una "stretta e intima relazione" fra cose o persone. Manca il vero fondamento dell'essere insieme, del sentire l'altro, dell'ascolto vero, dell'accoglienza: l'EMPATIA.

Il termine empatia deriva dal greco *empathía* composta da *en* "dentro" e *pathos* "sofferenza o sentimento" e identifica la capacità personale di "mettersi nei panni" degli altri per comprenderne punti di vista, pensieri, sentimenti, emozioni: è un'importante competenza emotiva grazie alla quale è possibile accordarsi più facilmente con la persona con la quale si interagisce senza che ciò implichi necessariamente la giustificazione a priori di un comportamento o l'accettazione incondizionata e senza riserve di un certo modo di fare.

L'empatia è una risorsa sociale fondamentale che permette non solo di comprendere ciò che l'altro ci vuole dire, ma anche di coglierne il significato più profondo, sintonizzandosi sulla sua lunghezza d'onda psico-emotiva. Al di là del contenuto semantico della frase, l'empatia ci permette di comprendere il "come" della comunicazione (aspetti non verbali, prossemica, tono e timbro della voce, postura, mimica facciale ...), la "modalità" di comunicazione e la "risonanza" emozionale.

Le moderne neuroscienze hanno dimostrato che la socialità e la capacità di provare ciò che sente l'altro ha un fondamento biologico: una particolare classe di cellule definiti neuroni specchio si attiva sia quando una persona compie una azione sia quando la vede fare. E' un meccanismo che permette subito di capire quello che fanno gli altri, di intuire immediatamente azioni e intenzioni e di rendere partecipe l'osservatore dell'emozione altrui. I neuroni specchio, da un punto di vista sociale, indicano la presenza biologica di un meccanismo che ci apre all'altro.

SPAZIO Pedagogia

www.agamica.org

Dal punto di vista psicobiologico inoltre, si è osservato che dolore fisico ed emotivo condividono gli stessi circuiti neurali: si attivano le medesime aree cerebrali quando viviamo personalmente un dolore e quando soffriamo assistendo al dolore altrui.

I primi percorsi neurali dell'empatia si formano già nella prima infanzia: le esperienze precoci di attaccamento tra madre e bambino segnano il modo personale di stare con gli altri e determinano il nostro potenziale empatico. Il bambino allena le proprie capacità sulla base dell'accoglienza offerta ai suoi sentimenti e sulla risposta data ai suoi bisogni: uno scambio precoce che Stern definì "sintonizzazione affettiva". L'empatia fra madre e bambino si sviluppa come modalità di comprensione e comunicazione intuitiva e preverbale grazie alla quale entrambi imparano a sviluppare una conoscenza reciproca, base e prototipo delle future relazioni con gli altri.

Una educazione sociale povera può "atrofizzare" i meccanismi dei neuroni specchio, impedendoci di sentire ciò che provano gli altri e quindi di entrare in empatia con loro.

L'empatia è la chiave per entrare nel mondo dell'altro ad una condizione però: se siamo disposti ad uscire dai nostri schemi mentali ed interessi personali per ascoltare quello che l'altro ha da dirci.

Sebbene ci troviamo in una cultura globalizzata e interconnessa, manca il filo emotivo della connessione: le relazioni si inaridiscono, aumenta l'indifferenza e l'indipendenza non solo verso gli altri ma anche verso se stessi. Quando infatti facciamo fatica a prestare attenzione ai sentimenti dell'altro, probabilmente siamo superficiali anche verso noi stessi. Il rischio è quello di disconnettersi dal proprio profondo, dal proprio intimo, dai propri affetti, dalle proprie relazioni.

Eppure siamo dotati di grandi potenzialità: è possibile allenare il proprio potenziale empatico, affinare la nostra "intelligenza emotiva" ed allontanarsi da quella "cecità emotiva" a favore della creazione di una rete che permette di legarsi autenticamente gli uni agli altri. Un vero e proprio bluetooth tra realtà diverse, che si scambiano sensazioni, emozioni, pensieri, intuizioni per comprendersi veramente, incontrarsi ed essere sinceramente vicini.

SPAZIO Pedagogia

www.agamica.org



Dott.ssa Valentina Meggetto
Pedagogista Clinico