

NOTA DI LETTURA  
CONOSCERE E PRATICARE L'EMPATIA NEL CONTESTO  
DELLA PREPARAZIONE ALLA VITA RELIGIOSA

Laura Boella

## Conoscere e praticare l'empatia nel contesto della preparazione alla vita religiosa

### Premessa

Questo testo riprende alcuni temi della lezione che ho tenuto presso il Seminario di Venegono il 1 e il 2 marzo 2024. Il titolo è stato concordato con il Direttore Stefano Guarinelli e con la prof. Silvia Pogliano che mi ha presentata. Ho cercato di offrire una sintesi del lavoro sull'empatia che mi occupa da alcuni anni e si è tradotto in due libri, *Sentire l'altro. Conoscere e praticare l'empatia* (Cortina 2006) e *Empatie. L'esperienza empatica nella società del conflitto* (Cortina 2018), in numerosi saggi, corsi universitari, interventi a convegni e conferenze, nonché in un ciclo di trasmissioni per la rubrica di Radio Tre *Uomini e profeti, Empatia in un mondo a rischio* (2022, vedi *Raiplaysound*). La mia prospettiva è legata al pensiero fenomenologico e in particolare a Max Scheler e alla riflessione di Edith Stein. Mi sono quindi confrontata criticamente con la fioritura di teorie e definizioni dell'empatia in ambito scientifico e filosofico, con la sua valorizzazione in ambito etico e politico e ho sviluppato una concezione dell'empatia come esperienza (fragile, difficile e moralmente complicata) che, coinvolgendo emozioni e immaginazione, accetta il rischio della relazione con un altro essere. Ho rivolto la mia attenzione anche a un profilo dell'empatia poco studiato, l'*empatia negativa*. Questo percorso mi ha portata a proporre un nuovo paradigma, plurale e differenziato, quello delle *empatie*, sintonizzato sulla molteplicità di manifestazioni dell'empatia, sui diversi contesti storici, culturali, architettonici, letterari, ambientali in cui la capacità empatica, di cui tutti siamo dotati, viene messa in atto (vedi «From empathy to empathies: Toward a new paradigm», *Rivista Internazionale di filosofia e psicologia*, (1), 2018, pp. 1-13). Ciò implica che le *pratiche empatiche* non possono essere delineate a priori, ma vengono messe in atto con il coraggio e l'impegno derivante da chi vive una situazione esistenziale e professionale specifica.

Nel presentare la mia visione dell'empatia non ho affrontato le esigenze concrete di "preparazione alla vita religiosa" che impegnano gli studenti e i docenti del seminario di Venegono. Ciò non significa che nel preparare la lezione e nella partecipazione alla discussione non mi sia comunque situata in quel luogo e nella specificità della formazione che lì viene impartita. Per me si è trattato di un'esperienza che mi metteva a contatto con l'esperienza di altri molto diversa per vari motivi dalla mia. Ho deciso quindi di riprendere alcuni fili della mia ricerca al fine di mostrare come l'esperienza empatica, che porta a navigare nel mare incerto delle relazioni, richieda innanzitutto di accettarne il rischio e implichi uno sforzo continuo di riflessione sul proprio pensare e sul proprio sentire.

Resto convinta che l'empatia disegni un angolo di incidenza tra ciascuno di noi e gli altri, abitanti di un mondo complesso, a cui peraltro apparteniamo, che ci coinvolge esistenzialmente e intellettualmente. In quell'angolo d'incidenza si giocano le traiettorie dell'esperienza viva, più esattamente, del cammino, breve o lungo, interrotto o compiuto, tra prossimità e distanza, che facciamo insieme a un allievo, a un figlio, a un amico.

Le potenzialità dell'empatia, nonostante i limiti e le difficoltà, stanno qui, nel carattere generativo di nuove emozioni, pensieri, desideri, progetti che solo l'impegno in una relazione concreta può far nascere.

Rinvio ai miei scritti per un'argomentazione approfondita della mia prospettiva e per la relativa bibliografia. I recenti studi scientifici e filosofici sull'empatia si sono attestati sui risultati acquisiti nella fase di crescita esponenziale di articoli e libri iniziata intorno al 2000. Alcuni problemi sono rimasti aperti, in particolare quelli relativi all'etica dell'empatia, mentre alcune interpretazioni troppo ampie della funzione dei neuroni specchio sono state ridimensionate dagli stessi autori della scoperta. Il termine empatia continua peraltro a essere speso nei media e nelle conversazioni senza particolari approfondimenti. In quanto segue farò riferimento alle ricerche scientifiche che hanno svolto un ruolo di rilievo nella discussione sull'empatia suscitando un fecondo scambio anche a livello filosofico.

### *Il problema dell'empatia<sup>1</sup>*

Le alterne vicende dell'interesse filosofico, scientifico, mediatico per l'empatia possono essere considerate un vero e proprio specchio dell'attuale *Zeitgeist*.

Dopo una lunga stagione, che attraversa gran parte del Novecento, in cui la capacità empatica è stata oggetto di studi di nicchia nell'ambito della psicologia, della psicoanalisi e della metodologia delle scienze storiche, l'empatia è stata riscoperta a partire dal 2000, diventando una parola chiave del nostro tempo. Attualmente è considerata una risorsa fondamentale per gestire le relazioni interpersonali i cui effetti si riverberano sull'interazione sociale, sui rapporti professionali, nonché sulla politica. Se guardiamo alla realtà in cui viviamo dobbiamo notare che forti e inequivocabili sono i segnali "anti-empatici". La "civiltà dell'empatia", celebrata intorno al 2010 da Jeremy Rifkin e da Frans de Waal, è stata bruscamente sostituita dall' "età della rabbia"<sup>2</sup>. Numerosi sono i campanelli d'allarme sull'odio, il risentimento e la rabbia che dominano in un mondo lacerato da conflitti. Ogni volta che si parla di relazioni ci troviamo infatti di fronte a una contraddizione. La comunicazione, le appartenenze, la condivisione sono un'esperienza quotidiana, (il web, la globalizzazione economica, la scienza, le pandemie che, come l'emergenza climatica, non conoscono confini). Tuttavia il mondo attuale è anche il mondo della lacerazione dei legami, della crudeltà e dell'umiliazione del diverso, di chi non rientra nella nostra comunità morale, etnica e culturale, dell'indifferenza, del rinchiudersi nel proprio orticello, della paura di lasciarsi coinvolgere.

Si può capire perché di empatia si parli in molti modi, spesso vaghi e generici, come un termine ombrello, una matrioska, un *buzz word*, una «strana cosa» ad alta valenza etico-sociale e si adotti una nozione allargata, riferita a una costellazione che comprende l'originaria relazionalità umana (animale sociale = animale empatico), forme di cooperazione e associazione tra gli esseri umani, nonché una serie di sentimenti morali positivi (simpatia, compassione, cura, solidarietà). L'empatia è diventata un superpotere

<sup>1</sup> Riprendo il titolo originale del libro di E. STEIN, *Zum Problem der Einfühlung* (Edith Stein Gesamtausgabe 5), Freiburg-Basel-Wien 2008.

<sup>2</sup> Cf J. RIFKIN, *La civiltà dell'empatia. La corsa verso la coscienza globale nel mondo in crisi*, Mondadori, Milano 2011; F. DE WAAL, *L'età dell'empatia. Lezioni dalla natura per una società più solidale*, Garzanti, Milano 2011; P. MISHRA, *L'età della rabbia. Una storia del presente*, Mondadori, Milano 2017.

acchiappatutto, meccanismi cerebrali, inconscio, conoscenza, condotta individuale e sociale. Domina così il “tutto” empatico, l’omologazione al suo interno di spinte emotive diversificate. Resta il fatto che mai come oggi si nota un accumulo di dotte variazioni sulla teoria della mente, il *mind reading*, la cura e la compassione, unito ad aggiornamenti legati al mondo digitale, alle *empathy machines* e ai robot sociali portatori di un’ “empatia artificiale”<sup>3</sup>.

Il successo popolare e mediatico che ha segnato negli ultimi 20 anni l’empatia è stato dovuto soprattutto al crollo delle grandi fedi secolari (il crollo del Muro di Berlino nel 1989 ne rappresenta la data simbolica) nella possibilità di un agire collettivo di trasformazione dell’esistente: tra individuo e collettivo si è scavato il vuoto. I cosiddetti processi globali vengono vissuti come processi che passano sulla testa delle persone, governati da forze anonime e impersonali (lo Stato profondo, la finanza globale, le tecnologie digitali, il salto di specie all’origine della pandemia di COVID, il riscaldamento globale). Nel momento in cui non è stato più plausibile pensare a una soluzione “rivoluzionaria” della crisi economica, finanziaria, ecologica, si è affidato alla capacità umana di associarsi, cooperare, prendersi cura dei piccoli e dei deboli, selezionata nel corso dell’evoluzione, la funzione di ripristinare un collegamento tra individuo e collettivo, rompendo l’incantesimo dell’individualismo sfrenato delle nostre società e dell’altrettanto forte senso di impotenza del singolo. Non è tuttavia possibile ignorare il fatto che al vuoto sociale descritto si aggiunge un altro vuoto, quello che si è scavato nella nostra vita emotiva tra emozioni ad alta intensità come il dolore, proprio e altrui, e l’amore idealizzato come dedizione, compiutezza, armonia. In mezzo non c’è più niente o molto poco, quando invece l’amicizia, la collaborazione, il rispetto, la fiducia sono la linfa della vita quotidiana, affettiva e professionale.

L’empatia è diventata una parola di moda, buona per tutti gli usi, ma le domande a cui hanno tentato di rispondere gli studi scientifici e filosofici fioriti negli ultimi anni, sono molto serie. Come posso sapere che cosa pensa, vuole, sente un’altra persona? Che cosa porta un individuo a rispondere con sensibilità e cura alla sofferenza di un altro? Cosa succede quando c’è un comune sentire tra le persone, per esempio la paura, l’indignazione, la rivolta? Domande difficili, certo, ma decisive per la vita concreta delle relazioni. In questo senso, l’empatia è una risorsa che invita a non considerare scontata la relazionalità umana, ma a viverla ogni giorno nelle sue molteplici e anche contrastanti manifestazioni. L’empatia porta dentro la grammatica delle relazioni e perciò deve essere conosciuta nella sua dinamica e complessità per essere vissuta e praticata tenendo conto dei contesti concreti e cangianti delle relazioni.

Per entrare nel continente complesso dell’empatia occorre tener conto di due elementi essenziali:

- 1) La distinzione-relazione tra empatia, simpatia e compassione e la duplice componente affettiva e cognitiva dell’empatia
- 2) La differenza tra l’immedesimazione o identificazione, spesso considerata sinonimo di empatia (di cui peraltro può rappresentare un innesco) e il percorso, che comprende anche la scelta, che porta al riconoscimento dell’altro/a come abitante del mondo

<sup>3</sup> Cf L. BOELLA, «I feel your pain: le macchine dell’empatia», in R. RONI (ed.), *Natura cultura e realtà virtuali*, ETS, Pisa 2018, 61-70; P. DUMOUCHEL - L. DAMIANO, *Vivere con i robot. Saggio sull’empatia artificiale*, Cortina, Milano 2019.

insieme a me, ma che lo vive, lo sente, lo pensa in una prospettiva autonoma, differente dalla mia.

Come prima mossa dovrei rispondere alla domanda: che cos'è l'empatia? Non lo farò perché, nonostante i numerosi tentativi di definirla, nessuno si è imposto come il più convincente. Dal mio punto di vista, non si tratta di una *defaillance* degli studiosi, bensì di un invito a tener conto del rapporto tra ciò di cui si parla quando si parla di empatia e l'esperienza corrispondente. Invece delle teorie, il punto di partenza può essere il seguente: *che cosa facciamo quando empatizziamo?* Che tipo di percezioni sensibili, corporee (vedere, ascoltare, toccare), quali attività mentali, emotive e cognitive, si innescano quando viviamo un'esperienza empatica? Faccio un esempio in cui tutti potranno riconoscere le proprie quotidiane esperienze.

C'è un'esperienza che spesso facciamo quasi senza accorgercene, quando ci sentiamo improvvisamente toccati, tirati fuori dai pensieri che ci assorbono alla vista di una persona sconosciuta che incrociamo sul marciapiede oppure di un familiare, di un'amica che ci guarda e ci parla con un'espressione diversa. In quei momenti è come se scoprissero l'altro, l'altra "sentendo" che è triste, che ha bisogno di dirci qualcosa, che è arrabbiata o ci è ostile. Sull'onda di questa partecipazione emotiva iniziamo a chiederci che cosa gli/le sta succedendo, di che cosa ha bisogno, perché è arrabbiato/a. Tutto questo può avvenire in pochi istanti, rapidamente rientriamo in noi stessi, dimentichiamo quel volto, quel gesto, ma può anche essere l'inizio di un dialogo, di un ascolto, a volte di una relazione di amicizia, di aiuto o altro ancora.

Fin da questa prima descrizione l'empatia appare una capacità abbastanza misteriosa: condivisione spontanea di sentimenti e pensieri e insieme qualcosa a cui possiamo dire di sì o di no, passarci sopra oppure svilupparla. Una capacità di cui tutti siamo dotati, selezionata nel corso dell'evoluzione (Darwin la chiamava *simpatia*)<sup>4</sup>, che ha molteplici manifestazioni, si sviluppa e si pratica in modo diverso a seconda degli individui e delle età della vita (uomini e donne, giovani, adulti, anziani) e in relazione alla situazione sociale, professionale e culturale. L'empatia non è una cosa sola, non è una capacità che "o c'è o non c'è", ma si modula nelle diverse situazioni e nei diversi momenti della vita. La prima cosa da notare è che si tratta di un'esperienza individuale, che coinvolge sensibilità e emozioni, quanto di più intimo e personale caratterizza ognuno di noi, nonché attività mentali come l'immaginazione, innescate da un volto, da una postura, dalla sofferenza o dalla gioia di un altro. D'altra parte, le sue manifestazioni e effetti incidono direttamente sul mondo in cui viviamo e sulle nostre relazioni affettive, professionali, etiche e politiche. In questa duplicità stanno la complessità, i limiti e le potenzialità dell'empatia.

Non si può pensare all'empatia come a un semplice "sentimento" privato, intimo di partecipazione alla vita degli altri. L'architettura dell'empatia non è costituita solo da emozioni positive e da comportamenti prosociali e, come ho accennato, incide sulla vita pubblica. Per quanto la si possa celebrare come una capacità naturale umana, nelle situazioni concrete dell'interazione essa si presenta come una risposta che segue vie differenziate e spesso imprevedibili. Molti sono i modi per stimolarla, bloccarla, trattenerla, usarla a fini di manipolazione o in maniera selettiva, limitata alla propria etnia o al proprio gruppo. L'empatia è complessa e ha molte facce perché mette in gioco risposte estremamente personali alla complessità del mondo in cui viviamo. In questione

<sup>4</sup> Cf C. DARWIN, *L'origine delle specie*, Rizzoli, Milano 2009 (orig. 1859).

non è tuttavia semplicemente l'attenzione ai contesti sociali o alle diversità culturali, bensì la sequenza di esperienze positive e negative innescate dall'incontro con un altro essere (che possono comprendere anche la paura, la vergogna, il rifiuto). Si tratta infatti di una capacità che va messa alla prova ogni giorno nelle realtà più diverse, con un sano realismo che non arretra di fronte alle contraddizioni.

### *Empatia in laboratorio*

Non sono stati i filosofi, ma i neuroscienziati a rilanciare alla fine degli anni Novanta le fortune dell'empatia. Il profilo scientifico e quello filosofico della ricerca non hanno però proceduto in maniera separata, bensì in alcuni casi hanno dialogato e l'empatia è diventata una feconda occasione per avviare un dialogo tra ambito umanistico e ambito scientifico.

Il modello standard della ricerca nell'ambito delle neuroscienze è stato dominato dall'esigenza di trovare una base neurobiologica della capacità empatica intesa nei suoi aspetti socialmente positivi, legati alla cooperazione, alla cura, all'altruismo. Si sono quindi studiati i meccanismi cerebrali, emotivi e cognitivi, che si attivano quando un individuo "risponde" alle espressioni del volto, ai movimenti di un altro essere destinatario dell'atto empatico.

Sono state individuate le aree cerebrali specifiche dedicate alla funzione empatica, corrispondenti a due fondamentali percorsi: uno *low-level*, involontario e inconsapevole, sensibile-affettivo (*mirroring*, rispecchiamento), e uno *high-level*, cognitivo (*mentalizing*, *perspective taking*), che possono anche agire l'uno indipendentemente dall'altro. Il primo è *perceptivo-emotivo* e corrisponde al vedere/sentire un volto allegro o triste, un gesto, una voce, osservare un movimento del corpo, un'azione. Il secondo coinvolge *l'immaginazione e l'anticipazione* e corrisponde all'espressione comune "mettersi nei panni o nelle scarpe dell'altro"<sup>5</sup>.

Merita un approfondimento la scoperta dei neuroni specchio, del dispositivo di *risonanza-rispecchiamento* in cui si è riconosciuto il meccanismo cerebrale che sta alla base delle diverse manifestazioni dell'empatia<sup>6</sup>.

Come funziona il meccanismo di risonanza-rispecchiamento? I movimenti del corpo esprimono intenzioni di agire: se vedo uno che prende un bicchiere in mano, so che lo porterà alla bocca per bere poiché, come molti esperimenti hanno provato, non mi limito a "vedere" il movimento del braccio, ma lo replico a livello cerebrale, pur senza compierlo. In altri termini, lo schema motorio di un'azione permette di capire il suo significato (*motor cognition*). Un corpo che si muove (una mano che afferra), una faccia che esprime disgusto, un piede che si ritrae colpito da uno stimolo doloroso sono direttamente, senza bisogno di operazioni cognitive, comunicazione e scambio di esperienza/conoscenza del mondo.

Il meccanismo specchio è descritto perfettamente nel titolo di uno degli esperimenti sul disgusto: *both of us disgusted in my insula*, ossia io vedo la tua smorfia di disgusto e

<sup>5</sup> Cf H.G. ENGEN - T. SINGER, «Empathy Circuits», *Current Opinion in Neurobiology*, 23 (2013), 275-282.

<sup>6</sup> G. RIZZOLATTI - C. SINIGAGLIA, *So quel che fai. Il cervello che agisce e i neuroni specchio*, Cortina, Milano 2006.

si attiva nel *mio* cervello la stessa area, l'insula<sup>7</sup>. Il ruolo rilevante svolto dalla scoperta dei neuroni specchio all'interno della ricerca sperimentale sull'empatia si spiega con il fatto che ad essi è stata attribuita la funzione di base neurobiologica della situazione di interdipendenza corporea tra gli esseri umani e del conseguente carattere incarnato dell'intersoggettività. In altri termini, tutti i tipi di relazione interpersonale (comprensione delle azioni, attribuzione di intenzioni, riconoscimento di emozioni e sensazioni fino all'uso del linguaggio come mezzo di comunicazione e espressione) poggierebbero su risonanze senso-motorie e affettive che danno vita a una forma di conoscenza incarnata (*embodied cognition*) generata dall'interazione con altre persone, ma anche con oggetti (opere d'arte, film, architetture, testi scritti)<sup>8</sup>.

Il paradigma dell'"incarnazione" (*embodiment*) è centrale nel pensiero fenomenologico fin da Edmund Husserl e Max Scheler ed è stato esplicitato da Maurice Merleau-Ponty<sup>9</sup>. Il fatto che esso abbia trovato nei neuroni specchio un'evidenza sperimentale ha contribuito a segnare il superamento del dualismo di mente e cervello dominante nell'ambito della filosofia della mente e delle scienze cognitive. Oggi è accreditata una visione dei funzionamenti cerebrali come integrati con l'intero organismo e impegnati in una costante interazione con l'ambiente. Si spiega così la tesi ricordata sopra secondo la quale percezione sociale, empatia, processi coscienti e interazioni simbolico-verbali deriverebbero dal costante coinvolgimento vitale e corporeo delle attività cerebrali<sup>10</sup>.

L'approccio *embodied* alla vita della mente ha suscitato alcune domande specifiche relative al ruolo che il meccanismo specchio svolge nell'architettura dell'empatia. La risonanza affettiva, come si è visto, mette di fronte all'interdipendenza sensibile e corporea che ci lega gli uni agli altri, ma è sufficiente per parlare di empatia? Per empatizzare si deve provare lo stesso sentimento? Si empatizzano solo sensazioni e emozioni? I sistemi di risonanza/rispecchiamento che permettono di *riconoscere* emozioni e sensazioni altrui (l'ira sul volto di un altro) e di attribuirgli intenzioni (darmi un pugno), permettono di *capire* che cosa un'altra persona pensa, sente, vuole? Il repertorio evolutivo di movimenti, azioni, emozioni che sta alla base del meccanismo specchio sembra orientato verso il riconoscimento (e la rappresentazione) di ciò che ci assomiglia, che condividiamo, ma sappiamo che nelle relazioni intersoggettive spesso s'interpongono non solo le differenze di visioni del mondo, di fedi e culture, ma anche il fatto che non abbiamo sperimentato ciò che l'altro sta vivendo (per esempio, la morte di una persona cara o la fede dell'altro, se siamo agnostici, come ricorda Edith Stein)<sup>11</sup>.

<sup>7</sup> B. WICKER - C. KEYSERS - J. PLAILLY - J.P. ROYET - V. GALLESE - G. RIZZOLATTI, «Both of Us Disgusted in My Insula: The Common Neural Basis of Seeing and Feeling Disgust», *Neuron* 40/3 (2003) 655-664.

<sup>8</sup> Cf V. GALLESE, «The shared manifold hypothesis: from mirror neurons to empathy», *Journal of Consciousness Studies* 8 (2001) 33-50; «Mirror neurons, embodied simulation, and the neural basis of social identification», *Psychoanalytical Dialogues* 19 (2009) 519-36.

<sup>9</sup> Cf M. MERLEAU-PONTY, *Fenomenologia della percezione*, Bompiani, Milano 2003 (orig. 1949).

<sup>10</sup> Cf R. VIALE - S. GALLAGHER - V. GALLESE, «Bonded rationality, enactive problem solving, and the neuroscience of social interaction», doi 10.3389/fpsyg.2023.1152866.

<sup>11</sup> E. STEIN, *Zum Problem der Einfühlung*, 18-20.

Non a caso, nei bilanci più recenti dei protagonisti di questa ricerca troviamo un ridimensionamento delle prime ambiziose e totalizzanti ipotesi<sup>12</sup>.

La ricerca sull'empatia è andata infatti in direzione dello studio delle variazioni delle risposte empatiche e dei molteplici modi in cui l'empatia può essere stimolata o bloccata. In particolare ci si è interrogati sulle *differenze individuali* nella capacità di empatizzare (genetiche, ambientali, legate allo sviluppo infantile), sulla *differenza dei sessi* e sulla *relazione tra chi empatizza e il destinatario dell'empatia* (siamo più empatici con chi amiamo o appartiene al nostro gruppo?) e infine sull'*accuratezza*, ossia sugli errori nell'attribuzione all'altro di credenze e sull'adozione di canoni sociali e pregiudizi nel giudicare e interpretare i suoi stati mentali. Interessante è anche il caso dei disordini psichici. Lo studio di pazienti psicopatici ha portato a constatare la differenza tra la *capacità (ability)* di essere colpiti dalla vista della sofferenza di un altro e la *propensione (propensity)* a impegnare tale capacità in situazioni in cui mettersi nei panni di un altro è costoso, richiede attenzione e motivazione<sup>13</sup>.

L'empatia dunque non si esaurisce in una risposta emotiva e non siamo sempre "risonanti" e "rispecchianti" con gli altri. È vero che l'empatia nasce come risonanza emotiva diretta alla vista di un volto triste o di una ferita sanguinante o di una smorfia di disgusto (provo un sentimento simile), ma questo iniziale coinvolgimento emotivo è istintivamente egocentrico. E' difficile capire se sia una sensazione di malessere/benessere individuale o una genuina preoccupazione/interesse per l'altro. Accade anche che la gioia o il dolore di un altro non mi colpiscano, perché non ho motivo di occuparmene o deliberatamente voglio ignorarla o le credenze sull'altro (gli stereotipi) hanno la prevalenza su ciò che vedo.

La consapevolezza dei limiti dell'empatia e dei suoi lati oscuri è oggi ampiamente acquisita. Le conseguenze possono tuttavia essere diverse. Il neuropsichiatra Paul Bloom si è schierato "contro l'empatia" e l'idea che essa sia una panacea universale perorando la causa di una "compassione razionale". I suoi dati attestano che la tendenza a portare aiuto a una vittima è maggiore se questa è una sola e identificabile mediante immagini, faccia, nome e cognome, attenzione dei media. Quando aumenta il numero di persone bisognose e ci si confronta con le statistiche relative, per esempio, al numero di bambini denutriti in Africa oppure all'inquinamento, la motivazione ad agire diminuisce. Nonostante sia una forza efficace contro l'egoismo e l'indifferenza, per Paul Bloom l'empatia sarebbe "parrocchiale" e bigotta. Quando si tratta di politiche che riguardano vaste popolazioni, essa non è sempre giusta, può favorire alcune forme di disagio e non altre, privilegiare gli interessi di un gruppo e spingere alla violenza. Anche nelle relazioni individuali la condivisione della sofferenza altrui non porta sempre ad aiutare il prossimo. Al contrario, soffrire perché un altro soffre può produrre una forma di stress empatico che induce a preoccuparsi più di sé (per esempio, allontanandosi) che dell'altro. Un paziente preferisce un medico calmo e affidabile piuttosto che sommerso da emozioni

<sup>12</sup> Cf G. RIZZOLATTI - C. SINIGAGLIA, «The mirror mechanism: a basic principle of brain function», *Nature Reviews Neuroscience* 17/12 (2016) 757-765; L. BONINI - C. ROTUNNO - E. ARCURI - V. GALLESE, «Mirror Neurons 30 Years Later: implication and application», *Trends in Cognitive Sciences* 28/9 (2022) 767-781.

<sup>13</sup> Cf C. KEYSERS - V. GAZZOLA, «Dissociating the ability and propensity for empathy», *Trends in Cognitive Sciences*, doi.org/10.1016/j.tics.2013.12.011.



negative<sup>14</sup>. Lo studioso delle emozioni Peter Goldie ha drasticamente circoscritto la nozione di empatia, considerandola un'esperienza rara e difficile<sup>15</sup>.

Queste critiche non rappresentano l'ultima parola sull'empatia, ma documentano il fatto che la ricerca sperimentale, dopo gli iniziali entusiasmi, ha offerto un'immagine dell'empatia più complessa di quella corrente, che la associa a sentimenti positivi di aiuto, di compassione e a comportamenti altruistici che rappresenterebbero una sorta di risposta automatica o una capacità naturale di cui alcuni (le donne) sarebbero più dotati di altri.

Si è osservato infatti che la dinamica dell'empatia, già a livello cerebrale, segue una curva a campana (*loop*) in cui ognuno di noi si muove, dal grado zero (crudeltà, assenza di consapevolezza del modo in cui interagiamo con gli altri) al picco («iperempatia», che può essere anche pericolosa come nel caso del *burn out*) con successiva caduta, che può essere reversibile e transitoria (stress, fatica, alcolismo, depressione, eventi traumatici come la violenza sessuale) oppure permanente (in situazioni patologiche come psicopatia, autismo, anomalie genetiche.)<sup>16</sup>.

Resta insomma molto lavoro da fare. Per fare solo un esempio, bisogna prendere in considerazione i passaggi tra le molteplici componenti dell'empatia. Si è visto che la capacità empatica a livello cerebrale è associata a due circuiti distinti (uno subcorticale, senso-motorio e affettivo e uno legato alla neocorteccia, corrispondente a funzioni cognitive) che possono funzionare in maniera indipendente o anche collegarsi. In che modo ciò avviene? Ci sono passaggi lineari, interruzioni, discontinuità? L'empatia ha bisogno dell'incontro *face to face* o può essere estesa (con quale intensità, maggiore o minore?) a persone assenti (le vittime di una catastrofe ambientale o di un attentato terroristico) o mai esistite (i personaggi di un romanzo) o ancora alle comunità virtuali di internet?

Dato il peso che la ricerca delle neuroscienze e della psicologia sperimentale ha avuto nell'interesse rivolto all'empatia, si può riassumere il suo contributo nei seguenti termini. Per empatizzare è necessaria una risposta corporea e emotiva (il contrario dell'indifferenza), lasciarsi coinvolgere, toccare dalla presenza dell'altro, senza la quale non c'è contatto. Questo primo flusso di vissuti inter-corporei trova nelle neuroscienze importanti conferme.

D'altra parte, come ho già accennato, i meccanismi vicari (*mirroring*) che innescano a livello neurobiologico il vedere/sentire che uno prova dolore, disgusto o altro, richiedono attività cognitive specifiche per avere accesso al mondo emotivo e cognitivo dell'altro (capire che è malato, si sente vecchio, vive un disorientamento esistenziale). Il momento più delicato dell'empatia è in definitiva quello in cui si rompe lo specchio, l'immediato riconoscimento tra esseri umani lascia il posto a movimenti più complessi,

<sup>14</sup> Cf P. BLOOM, *Contro l'empatia. Una difesa della razionalità*, Liberilibri, Roma 2019; T. KOGUT - I. RITOV, «The Identified Victim Effect: An identified Group, or just a Single Individual?», *Journal of Behavioral Decision Making* 18 (2005) 157-167; E.M. MARKOWITZ - P. SLOVIC - D. VÄSTFJÄLL - S.D. HODGES, «Compassion fade and the challenge of environmental conservation», *Judgment and Decision Making* 8/4 (2013) 397-406; T. SINGER - O.M. KLIMECKI, «Empathy and Compassion», *Current Biology* 24/18 (2014) 875-878.

<sup>15</sup> Cf P. GOLDIE, «Anti-Empathy», in A. COLPLAN - P. GOLDIE (edd.), *Empathy. Philosophical and Psychological Perspectives*, Oxford University Press 2011, 176-219.

<sup>16</sup> Cf S. BARON-COHEN, *La scienza del male*, Cortina, Milano 2012.

in cui entrano in gioco l'estraneità, l'ignoto, la difficoltà, spesso la paura di raggiungere pienamente l'altro/a. Io non vedo solo una faccia o un'azione in presa diretta, ma la seguo, immagino, anticipo, accolgo o rifiuto l'emozione, l'intenzione che essa manifesta. Ho pertanto un'esperienza che assomiglia, ma non è identica a quella dell'altro e che quindi può avere risposte orientate verso di me (fuga, rifiuto, indifferenza, proiezione dei miei stati d'animo sull'altro) o verso l'altro (interesse, desiderio di contatto, di scambio, altruismo).

La centralità dell'empatia nell'esperienza individuale e collettiva richiede un passaggio dal laboratorio alla vita reale. Fondamentale è chiedersi come sia possibile passare da una capacità umana, che presuppone un coinvolgimento in prima persona di tipo percettivo-affettivo, a pratiche individuali, professionali e sociali, che devono fare i conti con i rapporti di potere, le differenze, l'asimmetria delle relazioni e mettono di fronte al fatto che siamo sempre in relazione con altri, ma molte, tormentate e soprattutto dipendenti dalla nostra disponibilità emotiva e intellettuale, sono le forme del nostro metterci nei panni degli altri.

### *La prospettiva fenomenologica*

Quella che nel mio primo libro *Sentire l'altro. Conoscere e praticare l'empatia* ho chiamato la "strana storia" dell'empatia, propone a questo proposito un importante spunto di riflessione. Il tema dell'empatia e della simpatia è stato rilanciato dal punto di vista teorico, tra gli anni '10 e '20 del Novecento, dai fenomenologi Edmund Husserl, Max Scheler e Edith Stein. Ciò è avvenuto nell'orizzonte di progetti ambiziosi, rimasti in gran parte incompiuti, ma che hanno segnato in modo innovativo il pensiero del Novecento. Husserl per tutta la vita ha condotto una tormentata riflessione sull'empatia, documentata da una vasta massa di inediti, ogni volta che il suo progetto di fondazione della fenomenologia lo metteva a confronto con il tema dell'intersoggettività, dello psichico e dell'atteggiamento "naturale"<sup>17</sup>. Il libro sulla simpatia di Scheler, pubblicato nel 1923, avrebbe dovuto essere il basamento di una serie di volumi dedicati alla vita emotiva. Tracciando le linee programmatiche di un'impresa che non portò mai a compimento, Scheler mette ordine nella confusione concettuale e linguistica relativa ai termini di simpatia, empatia e compassione con esplicito riferimento critico alle etiche della simpatia della tradizione empirista inglese e rinnova il vocabolario dell'empatia e della simpatia invitando a tener conto di alcune distinzioni.

È possibile che ci sia empatia senza simpatia/compassione: capisco che un altro prova dolore, ma resto indifferente. L'empatia può andare insieme alla simpatia (che Scheler nomina come co-sentire) quando due esseri capiscono e provano insieme il sentimento generato da uno stesso evento, per esempio, il dolore per la morte dell'unico figlio. Un'ulteriore distinzione riguarda il contagio o identificazione affettiva (unipatia). Sono depressa e partecipo a una festa che mi contagia con la sua allegria, ma sono semplicemente invasa dall'atmosfera allegra, non la vivo in prima persona. Un altro caso è l'identificazione organico-vitale con altri esseri (gli esempi scheleriani sono l'animismo primitivo, la simbiosi madre-neonato, l'eros, la psicologia delle masse). Scheler mira a un punto essenziale. C'è una differenza tra il trasferimento di un vissuto emotivo

<sup>17</sup> Cf E. HUSSERL, *Zur Phänomenologie der Intersubjektivität. Texte aus dem Nachlass (1929-1935)* (Husserliana III, 15), Martinus Nijhoff, Den Haag 1973.

(gioia, dolore) da me all'altro e viceversa (partecipazione-condivisione-identificazione-repulsione) e il sentire/riconoscere che è un altro/a che prova dolore o gioia. Importante è ricordare che Scheler pone l'unipatia a fondamento delle differenziazioni interne al co-sentire. Da eccellente fenomenologo quale era, per fondamento Scheler intendeva la guida, la direzione di un movimento (una sorta di *leitmotiv* che ispira, tornando in diverse variazioni) verso una sorta di polo magnetico, l'amore (con il suo contrario l'odio). Dall'unipatia, che raccoglie i suoi molteplici interessi scientifici, dalla biologia a Freud all'antropologia, alla storia e alla religione, attraverso la simpatia si arriva infatti all'amore, vissuto spirituale con accenti metafisici. Vista nella prospettiva fenomenologica, la questione della simpatia/empatia fa parte di un complesso lavoro sulle multiformi relazioni in cui siamo coinvolti e sulle loro aperture a dimensioni della realtà non solo immanenti, ma trascendenti, da quelle antropologico-vitali a quelle storico-sociali a quelle spirituali<sup>18</sup>.

Il caso di Edith Stein è altrettanto interessante: la sua tesi di dottorato sull'empatia poggia sulla tesi di fondo che dal riconoscimento dell'altro s'irradiano esperienze a più livelli che coinvolgono la vitalità corporea, le emozioni e le attività mentali, hanno come oggetto persone e cose che popolano il mondo esterno e dischiudono la possibilità di variazioni immaginative della coscienza di sé mosse e guidate dalla presenza di altri. L'immediata intuizione dell'esistenza dell'altro si sviluppa nella messa in relazione della prospettiva altrui con la propria, che fa emergere distanze, estraneità, affinità. Fin dall'inizio della sua discussione sull'empatia, Edith Stein insiste sul fatto che essa non restituisce solo una comprensione di tipi generali di esperienze proprie di un "essere umano" che percepisce, si muove e interagisce con la realtà, ma offre un ampio spettro di esperienze differenziate, specifiche e personalizzate<sup>19</sup>.

Nel momento però in cui Edith Stein, che non mancava di ambizione, progetta una teoria della persona e si occupa di storia e di politica (individuo, comunità e Stato), non chiamerà più in causa l'empatia. Questo non vuol dire che parla d'altro, perché ha abbandonato la fenomenologia in nome della filosofia cristiana e del tomismo in particolare. La sua descrizione dell'esperienza empatica come esperienza sui generis, simile e diversa dalla percezione sensibile, che mette in condizione di percepire l'altro non solo nei suoi movimenti corporei e espressivi di vissuti psichici, ma nella sua interezza di essere umano che incarna un'autonoma prospettiva sul mondo, s'irradia nella visione della coscienza, del pensare con il cuore e dell'incontro personale con Dio della sua opera tomista, nonché nelle riflessioni sulla mistica di san Giovanni della Croce e di Dionigi l'Areopagita<sup>20</sup>.

La prospettiva fenomenologica si è rivelata una delle fonti più ricche per la riflessione sull'empatia e ha ricevuto accoglienza nell'ambito della discussione angloamericana da

<sup>18</sup> Cf M. SCHELER, *Essenza e forme della simpatia*, Franco Angeli 2010, 43-67. Per un approfondimento del discorso scheleriano e del rapporto con la prospettiva di Edith Stein, cf L. BOELLA, «Introduzione. Rileggere il *Sympathiebuch*», *ivi*, 7-28.

<sup>19</sup> Cf E. STEIN, *Zum Problem der Einfühlung*, 11-14, 18-20.

<sup>20</sup> Cf E. STEIN, *Vie della conoscenza di Dio. Saggio su Dionigi l'Areopagita* (Opere complete. Scritti di mistica e spiritualità 17), OCD, Roma 2020. Cf L. BOELLA, «Edith Stein: L'inizio della "via mistica di preghiera"», in I. ADINOLFI - G. GAETA (edd.), *Pregheira di donne*, Il melangolo, Genova 2021, 77-112.

parte di alcuni studiosi di neuroscienze e di filosofia della mente<sup>21</sup>. Sbagliato sarebbe considerarla una prospettiva in competizione con le altre nel vasto mercato delle teorie dell'empatia. Il fatto che, come ho ricordato, l'interesse per l'empatia in ambito fenomenologico sia rimasto un sentiero interrotto, cioè non sia sfociato in una teoria dell'empatia, rappresenta ai miei occhi un esempio di sobrietà e di rigore. La fenomenologia insegna che la capacità empatica, avvicinata con il metodo della descrizione degli infiniti profili dell'esperienza, apre a orizzonti più ampi. Questo è un antidoto alla tendenza ad attribuire all'empatia superpoteri positivi o negativi, da incoraggiare o controllare, e soprattutto alla tendenza, oggi una moda, a concentrare nella magica parola empatia i problemi di un mondo complesso. L'empatia è un'esperienza, un laboratorio di esperienze, a cui nessuno può sfuggire vivendo in un mondo di relazioni che lo costituisce, ma le cui sfaccettature, incognite, contraddizioni e imprevisti si manifestano nelle infinite variazioni e avventure del nostro rapporto con gli altri nei diversi contesti storici, culturali e politici in cui non sono solo in gioco stati mentali studiati nei dipartimenti di filosofia della mente o processi cerebrali studiati nei laboratori, ma rapporti di potere, disuguaglianze e discriminazioni, ordinamenti giuridici, tecnologie, scelte di valore e visioni del mondo.

La lezione fenomenologica permette di fare un decisivo passo avanti per quanto riguarda l'esperienza empatica. Se, come ho detto all'inizio, prendiamo sul serio il valore dell'empatia nel mondo contemporaneo, non possiamo limitarci a registrare le infinite connessioni che a livello conscio e inconscio ci legano agli altri.

### *Empatie in atto e in pratica*

L'empatia si gioca sulla fondamentale natura relazionale degli esseri umani e sull'importanza del riconoscimento dell'altro come mente incarnata, dotato di una prospettiva sul mondo altrettanto sensata della nostra. Gli altri dunque li incontriamo fin dall'inizio non solo come corpi che si muovono, che compiono determinate azioni, ma come individui che ci impegnano e a cui riferiamo effetti emotivi e pratici.

Decisiva in questo passaggio è la prospettiva dell'altro concreto. *Chi è l'altro?* Sappiamo molto dell'esperienza di chi empatizza e molto poco del destinatario dell'atto empatico. Sappiamo anche che c'è uno spazio vuoto delle relazioni sociali in cui alcuni individui non sono figure né dell'altro, né del simile (il vecchio fragile, il malato, il carcerato, l'immigrato accettato come forza lavoro e per il resto confinato nella terra di nessuno della mancanza di cittadinanza).

Ecco allora che l'empatia acquista il valore etico della ricerca dell'umanità dell'altro, immaginando che tipo di "uomo o di donna" è (è stato, sarà), mettendo in gioco le nostre idee sulla vita, e insieme spostandoci verso di lui o di lei, creando uno spazio in cui sia possibile "tradurre", scambiare qualcosa.

Si fa fatica a mettersi in sintonia con la differenza dell'altro, a riconoscerlo come altro, distinto da sé. Bisogna regolare attivamente le risposte emotive, controbilanciando le emozioni iniziali che possono anche essere di rifiuto. Spesso il disagio provocato dalla sofferenza altrui ostacola l'empatia. Bisogna riconoscere le proprie risposte emotive, la loro ambivalenza e complessità. Esse non sono solo sentimenti incarnati, ma giudizi e

<sup>21</sup> Cf D. ZAHAVI - S. GALLAGHER, *La mente fenomenologica*, Cortina, Milano 2022; D. ZAHAVI, *Self and Other: Exploring Subjectivity, Empathy, Shame*, Oxford University Press 2016.

valutazioni di una situazione. Anche le emozioni negative (ira, frustrazione, senso di impotenza, sofferenze personali) sono veicoli di informazione/comprendimento dello stato d'animo di un'altra persona.

Arrivo dunque al bilancio del mio lavoro. Ho attribuito grande importanza alla necessità di *conoscere l'empatia* in un mondo in cui domina una grande confusione linguistica e concettuale, ma non ho cercato di far tornare i conti, affidandomi invece a quanto di aperto resta nell'empatia. Nel mio primo libro (2006), la seconda parola del sottotitolo, *praticare l'empatia*, trattata in poche pagine, poggiava sulla tesi che la pratica fosse la "pietra d'inciampo" dell'intera questione. Nel mio secondo recente libro (2018), il problema si è ripresentato e il paradigma plurale delle *empatie* mi ha permesso di motivare l'idea che l'empatia, proprio per il suo stare al centro di ogni esperienza del mondo, non è in alcun modo generalizzabile, è un'esperienza in atto e in pratica, che si modula in tempi, spazi, architetture (un ospedale ha un'architettura diversa da un museo, da un'università, da una stanza e da un tribunale), risorse tecnologiche (i social, l'intelligenza artificiale, la realtà virtuale), sfondi culturali e spirituali differenti.

Praticare l'empatia pone di fronte alla questione della relazione con l'etica (la cura), con la giustizia e con il comportamento prosociale (solidarietà). Non c'è dubbio che la fioritura di studi sperimentali sull'empatia sia nata da un interesse etico-politico degli scienziati, dalle loro preoccupazioni relative alla lacerazione dei legami sociali nel mondo globale, dal gap a cui ho accennato all'inizio tra l'individuo (imprenditore di sé stesso, ma isolato e spesso fragile psicologicamente) e la collettività. Si possono rivolgere critiche fondate all'ottimismo, al *wishful thinking* dei sostenitori dell'*empathy is good*, ma non si può negare che le fortune dell'empatia si sono giocate quasi interamente in relazione alla sua componente etico-pratica, alla sua promessa di una convivenza solidale, fondata sull'aiuto reciproco e sul rispetto della dignità umana, bisogno, questo, difficilmente negabile oggi.

Da Darwin fino a Patricia Churchland e a Michael Tomasello l'empatia/simpatia viene considerata l'"origine" o "precondizione" della vita etica e della coesione sociale<sup>22</sup>. Cooperazione, associazione, apprendimento sociale, cura dei più deboli sono state le grandi (e anche costose) spinte civilizzatrici. Oggi si parla anche di una competenza morale innata, riferita a una forma minimale di attenzione all'altro: il *don't harm me* degli esperimenti del carrello di Joshua Greene che chiamano in causa una risposta emotiva molto antica per quanto riguarda l'evoluzione, presente nel mondo contemporaneo solo in situazioni di contatto corporeo diretto. Basta una leva che si frappone tra lo spettatore e l'agente e un'altra persona, ed ecco che il calcolo razionale costo-beneficio ha il sopravvento<sup>23</sup>.

L'importanza di questi contributi e in particolare il dibattito che hanno suscitato è innegabile. Resta il fatto che la questione dell'altruismo, della cura dell'altro, della solidarietà e della giustizia – oggi impellenti – non trovano una risposta nella constatazione, tipica di un mondo post-morale, che l'empatia, comunque la si intenda, non porta

<sup>22</sup> Cf P. CHURCHLAND, *Neurobiologia della morale*, Cortina, Milano 2012; M. TOMASELLO, *Storia naturale della morale umana*, Cortina, Milano 2016.

<sup>23</sup> Cf M. HAUSER, *Menti morali. Le origini naturali del bene e del male*, Il Saggiatore, Milano 2007.

automaticamente ad agire bene e l'altruismo può avere esiti ambigui se non perniciosi, oltre che forti impronte egocentriche<sup>24</sup>.

Anche in questo caso la domanda più seria da porsi nel contesto dell'empatia è la seguente: che tipo di responsabilità nasce dal condividere la sofferenza di un altro, che tipo di libertà e di responsabilità riteniamo sia prerogativa dell'altro, anche quando la sofferenza fisica e morale lo paralizza e ha bisogno di aiuto e di cura? Che spazio lasciamo, quando parliamo di un'etica che affina il suo sguardo grazie all'empatia, alla verità, al mistero del bene e del male, alla giustizia?

<sup>24</sup> Segnalo l'articolo di un autore proveniente da una formazione spirituale e culturale non occidentale che si confronta con una folta recente bibliografia scientifica sull'etica. Cf M. SINGH, «The Post-Moral Age», *The New Yorker*, 16 settembre 2024.

