

Giuliana Masera

# Tracce di empatia

Per un orientamento tra  
consapevolezza, gentilezza  
e compassione



**EFFATA'**  
EDITRICE

© 2021 Effatà Editrice  
Via Tre Denti, 1  
10060 Cantalupa (Torino)  
Tel. 0121.35.34.52  
Fax 0121.35.38.39  
info@effata.it  
www.effata.it

ISBN 978-88-6929-646-8  
Collana: *Vivere in pienezza*  
In copertina: © Xanata, Depositphotos.com  
Grafica: Silvia Aimar

Stampa: Printbee.it – Noventa Padovana (Padova)

*A Laura ed Elena,  
le piccole grandi donne della mia vita*



# Introduzione

«Abbiamo voluto dimenticare che veniamo al mondo dipendenti, bisognosi e già in relazione. C'è una relazionalità originaria, quella tra il nostro corpo e quello della madre. Il soggetto non può pensarsi fuori dalla relazione. La nostra unicità e singolarità ne sono segnate, partono da lì. Ma nella cultura occidentale interdipendenza vuole dire fragilità, vulnerabilità» (Boella, 2008).

Partendo da queste riflessioni di Laura Boella, filosofa italiana, ho tentato una riflessione sull'empatia alla luce delle scoperte delle neuroscienze, approfondendo in particolare nella seconda parte del testo le modalità attraverso cui l'empatia trova possibilità di espressione ovvero la gentilezza, la gratitudine, la compassione e l'acquisizione di consapevolezza attraverso la dimensione della riflessività.

L'idea odierna di persona intesa come individuo assoluto, sciolto dalle relazioni, è diventata un modello per la società contemporanea, ma è possibile partecipare alla gioia o al dolore di un altro se prima non si stabilisce un contatto? La capacità di sentirlo, di rendersi conto, di immaginarsi nel luogo dell'altro può far nascere l'empatia? Al principio di tutto c'è l'incontro tra i corpi, il mio corpo entra in risonanza con quello dell'altro, ne leggo i segnali, vedo il suo sguardo cupo o gioioso, ed entro istantaneamente in contatto. Per sentire l'altro mi devo spostare nel luogo in cui l'altro sta, un luogo che non conosco e che mi può essere estraneo.

Se empatia è provare ad andare dove l'altro sta, allora si devono fare continuamente i conti con l'estraneità di questo luogo. Non si può mai smettere di renderci conto del fatto che l'altro ha una pelle e uno sguardo diversi dai nostri. Siamo perennemente in relazione e gran parte delle nostre azioni sono relazionali. Nel lavoro di cura, per esempio, il gesto esercitato sul curato si dispiega sempre per mezzo di e attraverso una relazione e quindi le disposizioni e gli atteggiamenti espressi nel gesto conferiscono tonalità emotiva alla relazione stessa. Così, in ambito educativo e formativo, un contenuto tematico passa sempre attraverso una relazione e le caratteristiche di questa interazione fanno la differenza nel successo o insuccesso nell'apprendimento formativo o del progetto educativo.

Il tema dell'empatia oggi è studiato ampiamente anche dal punto di vista neurobiologico. La neuroetica, disciplina nata da poco, si occupa delle implicazioni morali e sociali delle recenti scoperte sul cervello umano, scoperte che dovrebbero entrare a far parte del complesso di domande che ci poniamo sul "come vivere". La riflessione ha quindi necessità di estendersi in diversi contesti, non solo in quello tecnico-scientifico. È più che mai necessario condividere un lessico adatto a tale scopo individuando spazi e luoghi in cui poter confrontarsi in funzione dei diversi ruoli e differenti saperi.