

IL LINGUAGGIO DEL CUORE

A cura dell'Equipe Ucd - Fossano

ENTRARE IN RELAZIONE EDUCATIVA EMPATICA CON I BAMBINI E CON I GENITORI

- Formare in noi, educatori cristiani, uno stile empatico che intercetti le domande dei ragazzi e delle famiglie e generi in loro la fiducia necessaria per ascoltare le nostre proposte
- Intercettare empaticamente le loro insicurezze e le loro fragilità e trasmettere loro speranza e passione per i valori che rendono la vita degna di essere vissuta
- Assumere uno stile vincente di educazione al Vangelo, sorgente di senso inesauribile che salva l'esistenza dal non-senso e dall'angoscia

EMPATIA: significato e origine del termine

Deriva dalla parola greca "εμπαθεία" (*empatéia*) composta da **en, dentro**, e da **pathos, sentimento, sofferenza**. Essere **dentro il sentimento**, dunque, **sentire dentro**, definizioni che richiamano immediatamente l'importanza della **relazione**.

In origine faceva riferimento all'ambito della tragedia, dello spettacolo e riguardava la capacità dell'autore teatrale di interpretare non solo i sentimenti dei suoi personaggi, ma anche di intercettare quelli del pubblico. L'empatia era il rapporto emozionale di partecipazione che legava l'autore-cantore al suo pubblico.

EMPATIA: significato odierno

Con il termine empatia oggi si intende la capacità di sintonizzarsi sul mondo emotivo dell'altro e sulle frequenze del mondo circostante. Potremmo dire: "*Vedere il mondo con gli occhi dell'altro*".

Essa nasce e si potenzia in rapporto all'apprendimento emotivo di noi stessi. Il beneficio della relazione empatica – che non deve tradursi, erroneamente, in un diffuso buonismo che offusca eventuali lati negativi dell'altro – sta, da una parte, **nell'accogliere l'altro in quanto tale**, donando ascolto e facendo sentire la persona parte di qualcosa, e, dall'altra, nel **riportare in sé nuovi argomenti di riflessione e di crescita** che in futuro susciteranno atteggiamenti e azioni diverse, più attente ai bisogni dell'altro. È la cosiddetta "*intelligenza del cuore*".

È una attitudine psicologica ed emotiva che, non solo è presente in molte persone, ma è un atteggiamento che si può promuovere, alimentare e far crescere in chiunque lo desideri sinceramente.

EMPATIA AUTENTICA

L'empatia autentica intende il volto dell'altro e mira il suo sguardo, sempre *altro* rispetto a quanto pur già ne sappiamo e alle immagini che ce ne siamo fatte. L'altro, cioè, è visto e tenuto come un altro rispetto a sé; senza far prevalere né la proiezione (di sé dell'altro) né l'identificazione (di sé con l'altro).

La comunicazione empatica esige di riconoscere che per capirsi non è necessario fondersi, perseguire la simbiosi con l'altro, ma si apprende piuttosto (secondo Winnicott) l'arte di star soli in presenza di un'altra persona. L'empatia irrompe a partire da quel sentimento della distanza che si deve nutrire e rispettare, mantenere e coltivare perché di due si resti sempre due (Simone Weil) e non si ceda alla tentazione della simbiosi in uno.

Edith Stein definisce l'empatia come una sorta di **viaggio dell'io**, il quale, attraverso la **relazione, esce da se stesso per vivere e condividere la realtà dell'altro per poi tornare dentro di sé arricchito di nuove esperienze**. Comunemente noi diciamo: "*mettersi nei panni dell'altro*".

L'empatia autentica offre all'altro l'opportunità di essere ciò che autenticamente è, senza giudizio.

Essa avviene a partire dal nostro ritirarci per lasciare che l'altro viva, si esprima, si narri.

Ciò che maggiormente differenzia l'**empatia** dalla **simpatia**, ad esempio, è l'**assenza totale di giudizio**.

EMPATIA INAUTENTICA

L'empatia inautentica è il misconoscimento del dato elementare dell'esperienza:

- L'altro non riserva nessuna sorpresa per noi
- Ci difendiamo da lui
- La sua immagine è in qualche modo addomesticata perché ridotta a varianti a noi già note di cui non c'è da avere timore

Martin Buber chiama questo il "Disincontro".

EMPATIA MATURA

L'empatia matura:

- Mette la persona al centro
- Riconosce l'altro come un altro (vede la realtà personale così come si manifesta ed è capace di mettere da parte i pregiudizi, di non cedere alla tentazione di schedare. L'altro ha ancora in serbo delle sorprese per me). M. Proust: "Il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuove terre, ma nell'aver nuovi occhi".
- Ama e comprende il suo modo di essere (intuisce e ritrova un senso per le reazioni e le espressioni razionali ed emotive dell'altro)
- Comprende l'altro come un bene e un valore per quel che può e che in qualche modo deve essere. L'altro, in breve, è per lo sguardo empatico un «*destino buono*», che tende ad un certo compimento di sé, ad una meta personale.
- È innanzitutto un clima, un'atmosfera, una situazione, una condizione favorevole al dialogo... una strada per raggiungere il cuore dell'altro o, meglio, permettere a due distinti universi interiori di connettersi ed entrare in sintonia

EDUCAZIONE EMPATICA

- Educare vuol dire anzitutto avere a cuore la crescita, il cambiamento, la trasformazione dell'altro soggetto coinvolto, da conoscere e da coinvolgere in una relazione di fiducia reciproca. Entrambe ci accostiamo l'un l'altro con la nostra storia e le nostre attese, le nostre risorse, le fatiche e le fragilità.
- Obiettivo a cui guidare i ragazzi in una relazione educativa empatica - così come i genitori - è sempre anzitutto quello di una visione positiva di sé. Aiutarli a maturare uno sguardo su di sé che si modelli sullo sguardo di Dio su di loro: "Tu sei prezioso ai miei occhi" (Isaia 43,4)

CATECHISTI EMPATICI

- Amano i ragazzi da educare, e le loro famiglie, prima della missione educativa. L'empatia è sempre connessa ad un movimento prezioso di uscita da noi stessi ed evangelica "sporgenza" sull'altro. La passione per i ragazzi, per le famiglie, e per la sapienza che annunciamo e che ci è stata a nostra volta annunciata, ci collocano nel cono d'ombra dell'amore, ci fortificano, ci rendono più luminosi, positivi, meno soggetti all'altalena dei sentimenti negativi
- Privilegiano il proprio aspetto interiore, e quello di coloro che vogliono educare, anziché i contenuti educativi. Ciò che conta è il tipo di presenza che offrono: chi sono io che mi reco all'incontro? Con quali risorse e quali fragilità? Cosa ho da offrire? Conosco i miei sentimenti e i miei bisogni e li ho integrati nel progetto educativo che sto vivendo?
- Sono consapevoli del fatto che la pratica dell'empatia genera in chi la attua un cuore a immagine di quello di Cristo.

REGOLE DI UNA COMUNICAZIONE EMPATICA

Regola 1: Evitare contraddizioni tra linguaggio verbale e linguaggio non verbale

Regola 2: Realizzare una corretta gerarchia tra ciò che è importante e ciò che non lo è

Regola 3: Dare riconoscimento ai comportamenti positivi

Regola 4: Effettuare solo richieste possibili e realistiche da proporre ogni volta

Regola 5: Osservare se stessi e l'incontro da più punti di vista

Regola 6: Saper stare in silenzio

Regola 7: Preparare il terreno e i ragazzi

ROTAIE DEL BINARIO EMPATICO: L'ATTENZIONE

L'ATTENZIONE è il primo passo dell'atteggiamento empatico senza il quale non è possibile costruire la disposizione mentale alla cura. A-tendere all'altro vuol dire sospendere il pensiero, il giudizio, rendersi disponibili a fare posto alle manifestazioni dell'altro. Dentro il modo dell'attenzione è possibile ricostruire le pratiche di un ascolto profondo, di uno sguardo proteso al coglimento delle emozioni altrui attraverso i tratti fisici del corpo.

L'attenzione all'altro si impara attraverso l'attenzione a noi stessi. Essere disattenti alla nostra vita equivale al lasciarsela scivolare tra le dita. "Seneca: "Mentre aspettiamo di vivere altro, la vita passa".

Esempio per capire a fondo l'essenza dell'atto empatico:

un amico viene da me e mi dice di aver perduto un fratello ed io mi rendo conto del suo dolore. Cos'è questo rendersi conto? Forse giungo a saperlo attraverso la percezione del suo volto pallido e sofferente, della sua voce sommessa e quasi afona, forse ancora attraverso le parole con cui egli si esprime. A partire da questi dati potrei avviare una indagine, ma non è questo ciò che mi interessa in questa sede. Ciò che vogliamo piuttosto sapere è cosa sia di per sé questo "rendersi conto".

ROTAIE DEL BINARIO EMPATICO: LA CURA

In una prospettiva educativa, la CURA è l'atto intenzionale volto a promuovere il perfezionamento, il cambiamento, il miglioramento della persona che ti è affidata. È l'azione costituente dell'uomo per la promozione della persona.

Aver cura vuol dire ricondurre l'altra persona al suo progetto esistenziale.

Nell'aver cura non mi pongo al posto dell'altro, ma individuo il suo poter essere e intravedo e sostengo il suo poter divenire.

Quando il fanciullo, il ragazzo, l'adolescente, il giovane avverte che tu credi e spera in lui, quando avverte la passione che la sua vita accende in te, allora la relazione empatica ha costruito l'alleanza educativa e si può realmente procedere alla edificazione di qualcosa di bello e di grande.

CIRCOSTANZA E OPPORTUNITA'

La relazione con l'altro non è un dato di fatto, deve essere attivata. Tale attivazione è possibile attraverso:

- La CIRCOSTANZA: l'incontro di catechesi, la vita di gruppo ...
- L'OPPORTUNITA': l'incontro tra la percezione accogliente e sensibile dell'altro con la sensibilità e le attitudini relazionali personali del catechista capace di ascolto vero e di comprensione sia emotiva sia intellettuale ...

***"... prima sono i catechisti e poi i catechismi;
anzi, prima ancora, sono le comunità ecclesiali"
(RdC n. 200)***

Rif. Bibliografici:

"LA RELAZIONE EDUCATIVA EMPATICA – Accompagnare i ragazzi a una vita bella e buona"

Fabio Rondano – Editrice Queriniana 2016