

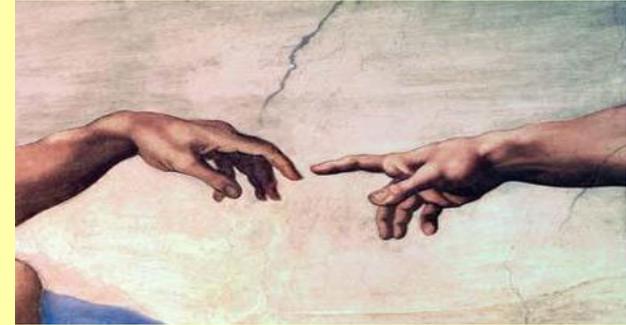


Dott. Lino Busato - Psicoterapeuta

I SUSSURRI DELL'ANIMA

Capirsi, oltre le parole.

L'essere umano ha una predisposizione naturale e innata a sintonizzarsi con l'esperienza vissuta dagli altri, è istintivamente empatico con i suoi simili. Lo si nota molto nella relazione madre-figlio, caratterizzata da una profonda ipersensibilità a cogliere il bisogno del bambino, da parte della mamma, e viceversa da parte del bambino percepire lo stato d'animo della mamma. La presenza istintiva dell'empatia trova riscontro, ad esempio, nel contagio emotivo che avviene nelle nursery dove al pianto di un bambino piangono tutti gli altri. Immaginate che state osservando una persona che cammina su un cornicione stretto a dieci metri d'altezza, cosa provate? Sperimentate una forte tensione interiore, una preoccupante apprensione? Questo avviene grazie all'empatia che permette di entrare in contatto profondo con l'esperienza degli altri. Questa caratteristica ci fornisce un'acquisizione di sapere profonda definita "conoscenza esperienziale" che permette di instaurare relazioni importanti con gli altri, ma ha anche vantaggi importanti dal punto di vista evolutivo in quanto permette di apprendere velocemente comportamenti protettivi in situazioni potenzialmente pericolose. L'etimologia, e per chi mi legge con continuità sa quanto io sia amante della radice di significato delle parole, del termine empatia deriva dal greco en=dentro e pathos=sentimento e sta ad indicare un atteggiamento di apertura e comprensione all'esperienza di un'altra persona. Quindi il termine empatia definisce la capacità di intuire, di sentire, di percepire e comprendere quello che un'altra persona sta pensando o provando, è la sensibilità a percepire le emozioni e i sentimenti delle persone, in poche parole è il riuscire a "mettersi nei panni" dell'altro. Avere una buona capacità di empatia ci rende inoltre più competenti nella nostra vita sociale in poche parole siamo in grado di sviluppare relazioni interpersonali più soddisfacenti. Ricordiamoci che non dobbiamo impegnarci per essere empatici, caso mai vale il contrario perdiamo questa nostra qualità in seguito ad esperienze di distorsione affettiva.



Il saper empatizzare è una componente fondamentale dello stare insieme, è una qualità preziosa che si manifesta nell'amicizia, nella solidarietà, nella generosità, nel sostegno a chi ha bisogno di aiuto. È un ingrediente essenziale per una comunicazione interpersonale autentica, basta pensare alle situazioni sociali e relazionali dove la componente "umana" è particolarmente rilevante, una per tutte la relazione medico-paziente: un medico caldo emotivamente è di grande importanza per un paziente che si trova in un momento di grande fragilità, spesso però si trovano medici privi di empatia. Colpisce che una qualità innata che abbiamo a disposizione raramente vediamo manifestarsi nella vita sociale quotidiana. Per finire consideriamo che la nostra capacità empatica possiamo sempre migliorarla, affinarla favorendo un contatto emotivo profondo con gli altri che ci permetta di vedere il mondo con gli occhi dell'altro: questo favorisce la "costruzione" di rapporti profondi e nutrienti con le altre persone.