

## Empatia

Alcuni valori assumono un significato sempre più importante non solo nella sfera personale, ma anche nel mondo professionale. Parliamo dell'**empatia**, su cui la scorsa settimana molti manager e imprenditori italiani hanno parlato in un recente convegno, riflettendo sull'importanza di mettere in pratica questo atteggiamento nel vivere e nel lavoro quotidiano.

Ma cosa si intende per empatia? Su Wikipedia leggiamo che l'empatia è la capacità di comprendere appieno lo stato d'animo altrui, sia che si tratti di gioia, che di dolore. Empatia significa "sentire dentro" ed è una capacità che fa parte dell'esperienza umana ed animale. Si tratta di un forte legame interpersonale e di un potente mezzo di cambiamento. Il concetto può prestarsi al facile riduttivismo del mettersi nei panni dell'altro, mentre invece significa andare non solo verso l'altro, ma anche portare questi nel proprio mondo.

Essa rappresenta, inoltre la capacità di un individuo di comprendere in modo immediato i pensieri e gli stati d'animo di un'altra persona. L'empatia è dunque un processo: essere con l'altro.

L'empatia costituisce un modo di comunicare nel quale il ricevente mette in secondo piano il suo modo di percepire la realtà per cercare di far risaltare in sé stesso le esperienze e le percezioni dell'interlocutore. È una forma molto profonda di comprensione dell'altro perché si tratta d'immedesimazione negli altrui sentimenti. Ci si sposta da un atteggiamento di mera osservazione esterna (di come l'altro appare all'immaginazione) al come invece si sente interiormente (in quei panni, con quell'esperienza di vita, con quelle origini, cercando di guardare attraverso i suoi occhi).

E' insomma una dote insita nel nostro patrimonio genetico e in quella di molte altre specie animali. Tuttavia noi, con la nostra intelligenza superiore, finiamo troppo spesso per violarla. Eppure la scienza ha dimostrato che, per essere felici, abbiamo sempre bisogno degli altri, non a caso anche l'apprendimento avviene per imitazione. L'atteggiamento individualistico è la negazione di questo bisogno.

E l'evidenza di questo meccanismo non è solo evidente e legato alla sfera esperienziale, è anche avvalorato dalla ricerca scientifica, proprio per confutare ogni scettico e scoraggiare ogni mente perversa, che cerca di dimostrare l'utilità della cultura dell'egoismo e della supremazia dell'individuo, piuttosto che quella dell'importanza, della cura e dell'amore verso il prossimo.

Infatti il neuroscienziato Giacomo Rizzolatti, professore ordinario di fisiologia, direttore del dipartimento di neuroscienze e dal 2011 professore emerito dell'Università di Parma, ha scoperto i cosiddetti "**neuroni specchio**", rivelando come gli esseri umani attivino in modo del tutto naturale quei meccanismi di rispecchiamento che permettono di recepire le emozioni degli altri e di poterci mettere nei loro panni.

Solo in questo modo, da un punto di vista scientifico, è possibile stabilire quella sintonia necessaria per comprendere ed essere compresi.

A dimostrazione di questa tesi sono stati realizzati dei filmati con esperimenti sui gorilla e sugli esseri umani dove una serie di ecografie del cervello dei due interlocutori, durante un'interazione, mostra in modo inequivocabile come, quando riconosciamo i sentimenti degli altri, ovvero proviamo empatia, i neuroni di entrambi attivino le stesse aree corticali.

E allora, la domanda sorge spontanea, se mai ce ne fosse ancora bisogno. Ma se i neuroni specchio continuano a lavorare per promuovere l'empatia, perché noi esseri umani, con i nostri comportamenti, spesso, finiamo per contraddire tale principio mostrando più attenzione verso noi stessi che verso gli altri?

Stavolta lascio la domanda aperta, per stimolare la riflessione personale e individuale di ciascuno di noi. Quante volte non abbiamo pensato che a noi stessi, senza prendere in considerazione nemmeno per un secondo l'esigenza o l'interesse dell'altro?

Di esempi sbagliati ne abbiamo tantissimi, direi paurosamente numerosi, dove il successo personale e professionale basato sull'io sembra la normalità e l'unica strada. Ma il mio periodo di osservazione, seppur non lungo, ma neanche troppo corto, dimostra come tale percorso sia sempre di breve termine.

La fine arriva presto, in varie forme, non necessariamente quella professionale, anzi molte volte è la fine personale a prevalere, la necessità di cambiare e di aprirsi agli altri per cercare una pace interiore e un senso della propria esistenza.

L'ho visto in numerose occasioni, rappresentazioni teatrali e cinematografiche, l'ho sentito in molte trasmissioni e testimonianze, l'ho letto in svariate opere e romanzi. La mediocrità del potere è un fuoco fatuo, prima o poi scompare. Dopo la conclusione è sempre la stessa, ovvero la sconfitta della solitudine.

Straordinaria testimonianza è quel film in cui una persona per Natale si vede addirittura costretta ad affittare una "famiglia perfetta", per poter vivere l'esperienza degli affetti. Triste, no? Ma di altri esempi ce ne sono a iosa. E allora vale la pena?

Certo è difficile. Molte volte non mostrarsi egoisti e disponibili a compromessi o all'adulazione porta a strade apparentemente chiuse, senza via d'uscita. Ma poi il tempo e la fede ci offrono la certezza che la strada da seguire non è quella dell'egoismo e del compromesso.

Mantenete i nervi saldi, impiegate il tempo apparentemente libero e sprecato con approfondimenti, riflessioni e crescita culturale e personale, prima o poi la gratificazione per aver mantenuto fede ai propri valori arriva. Ne sono certo.

Da soli non c'è mai vittoria, poiché "entrambi" abbiamo bisogno di "entrambi". Senza empatia non c'è crescita e, io aggiungerei, non c'è ragione di vita.

*Fulvio*