

ETICA ED EMPATIA

Carlangelo Furletti

Psicologo, psicoterapeuta direttore dell'Istituto Hermes, Massa Carrara

"INformazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria", n° 41-42, settembre - dicembre 2000 / gennaio - aprile 2001, pagg. 42 - 45, Roma
<http://www.in-psicoterapia.com>

Un amante bussa alla porta dell'amata: "Chi è?" dice l'amata. "Sono io" risponde l'amante. "Ho paura, non entrare". L'amante bussa nuovamente: "Chi è?" "Sono io" "Ho paura, non entrare". Passa tempo e l'amante disperato bussa nuovamente: "Chi è?" risponde l'amata. "Sono tu" "entra"!

L'empatia si realizza nel confine di contatto e come tale costituisce un fenomeno organistico, cioè che integra livello endopsichico e livello interpersonale. Integrazione è, a sua volta, sinonimo di generazione, creazione. Possiamo quindi dire che l'empatia è un processo al cui apice si situa la creatività.

Non esiste la possibilità per gli esseri umani di generare con un atto immediato; abbiamo bisogno di sostenere un processo che consenta l'"unione a nozze" di istanze che erano originariamente differenti e tendenti a differenti obiettivi per creare. Può essere che la creazione tramite atto immediato sia una prerogativa divina, ma con questo evento è inutile arrovellarsi troppo: l'essere umano ci ha provato per millenni a imitare Dio e non c'è mai riuscito per un motivo fondamentale: non è nella sua genetica una tale possibilità. Per la verità tutti i fenomeni naturali che a noi appaiono come magici sono il prodotto di un dialogo interno che a noi sfugge. Per cui è assai possibile che anche ciò che chiamiamo Dio abbia bisogno di un tale processo per essere creato.

I buddisti dicono che è giusto nell'inesistenza o vuoto che incontriamo l'essenza o Dio, ma anche in quel caso non possiamo esimerci dall'immettere i fenomeni che incontriamo nel vuoto in un processo di confronto con il resto dell'esistente in noi per realizzare un processo creativo.

L'idea di un Dio che genera con il solo atto di volere costituisce un'idea infantile oltre la quale difficilmente riusciamo ad andare, incalliti e fissati come siamo alla convinzione che o siamo onnipotenti o non siamo niente.

Come diceva Nietzsche: "se esiste da qualche parte un Dio che è capace di tanto perché non dovrei invidiarlo, perché non dovrei voler essere come lui, anziché spendere il tempo ad adorarlo e compiacermi della mia impotenza al suo cospetto. Sarebbe giusto in quel caso ... ma... è morto: ...al mercato nessuno lo ignora; solo il folle vi s'aggira gridando: cerco Dio! cerco Dio!".

Siamo progressivamente diventati così perniciosamente attaccati a questo dualismo che la capacità di essere creativi anziché essere vista nella sua natura di processo, di valore che va sostenuto e nutrito viene considerata una "dote" e posseduta da gente dei cui prodotti si può solo godere passivamente. È così nei nostri sistemi educativi dove i bambini sono considerati o scemi o creativi, ma sia nell'uno che nell'altro caso il processo educativo non può intervenire se non in maniera notarile; è così nei nostri costumi culturali dove la creatività è attribuita a coloro che sono dotati del "gene della creatività", una specie di "creativococco" sulla cui attività l'uomo non può intervenire con il proprio bisogno, con il proprio desiderio e con la propria volontà. Lo può solo subire sia in positivo che in negativo.

Non è vero. È un imbroglio che ha come unico scopo quello di mantenerci in una posizione passiva rispetto alla nostra esistenza, di mantenerci nello stato di *peones* da colonizzare e redimere, laddove redimerci ha il senso di renderci convinti che l'impotenza è la nostra unica virtù in questa esistenza.

Così come i nostri genitori hanno cercato in tutti i modi di renderci come loro volevano, di convincerci che realizzare la loro volontà era l'unico modo per essere amati ovvero asservirci alla volontà di qualcuno-fuori di-noi che ha il potere di generarci, allo stesso modo la capacità di generare appartiene al divino o a qualche pazzo e come tale possiamo solo rimanere abbagliati e nel migliore dei casi estasiati dalla sua vicinanza, cioè manipolati... spesso infatti nel nostro mondo creatività infatti è sinonimo di capacità di manipolare, di imbrogliare. È vero il contrario: che possiamo generare e che possiamo amare e sono vere alcune altre cose.

La prima è che sia la capacità creativa che la capacità di amare non sono fenomeni spontanei in un adulto umano. Perché non può essere spontaneo? Perché implica una contemporanea immedesimazione in istanze interne differenti tra loro, ovvero un'immedesimazione contemporanea "nel Me e nel Tu", e questo non credo che avvenga spontaneamente poiché la nevrosi è un fatto endemico che si attua in tre fondamentali maniere:

- l'alienazione dal Tu
- l'alienazione dal Me
- l'alienazione dalla connessione Tu(-)Me

La seconda è che esse, queste capacità, si realizzano ovvero si creano attraverso il processo di empatia.

La terza è che l'empatia è un fenomeno che non solo si identifica nella capacità di amare e odiare, ma anche sostiene il processo del loro esistere e del loro relazionarsi. L'insieme di questi fatti genera l'empatia in quanto ciclo di esperienza che si conclude, sì, nelle nozze degli opposti ma che inizia anche nella dichiarazione di odio tra opposti; per questo motivo lo sviluppo del processo empatico implica un atto di volontà che a sua volta scaturisce, a mio avviso, soltanto dal riconoscimento del disagio di vivere. Tale riconoscimento è assai poco spontaneo.

Che cosa è l'empatia e in che modo sostiene il processo attraverso cui amore e odio creano, relazionandosi?

L'empatia si realizza nella capacità simultanea di immedesimarsi nel vissuto altrui e nel proprio.

Il termine "altrui" va inteso nel senso di "altro-da-sé", come inconosciuto e quindi va riferito sia a un altro individuo sia a parti di sé sconosciute dalla propria consapevolezza.

In questo contesto svolge la doppia funzione di "porre-in relazione" sia sul piano interpersonale che sul piano intrapsichico e di consentire l'integrazione dentro-fuori in virtù del fatto che nulla è riconoscibile fuori se non è prima ri-conosciuto internamente.

Inoltre attua di per sé i fenomeni della conoscenza come esperienza e soprattutto della conoscenza come esperienza interna dell'altro-da-sé. In quanto tale, spinge alla scoperta esperienziale dello sconosciuto che c'è fuori e dentro di noi simultaneamente, poichè coincidenti, ma – e qui sta uno dei punti fondamentali della questione – conoscere lo sconosciuto non è un fatto assolutamente spontaneo, in quanto lo sconosciuto fa spesso paura. Da questo si può dedurre che se per empatia intendiamo tout court quella manifestazione ipocrita di buonismo che va tanto di moda, si ingessa il concetto, lo si ideologizza e lo si tramuta in un'azione pregiudizievole verso l'"essere", proprio perché diventa un comportamento aprioristico che non tiene conto della esperienza che in noi stessi facciamo dello sconosciuto, quindi nega se stessa nella sua attuazione, realizzando il contrario dei suoi presupposti.

A mio avviso è possibile restituire al fenomeno empatico la sua forza creatrice solo ricollocandolo nel campo dell'esperienza e soprattutto in una fase particolare dell'esperienza: nel momento in cui la persona incontra, vede, sente, percepisce per la prima volta lo sconosciuto e per la prima volta percepisce la paura, l'odio, il dolore, la vergogna ovvero (il cosiddetto "male che è in noi") che questi gli suscita, quindi lo rifiuta e rifiutando l'estraneo rifiuta l'esperienza del suo "male".

Credo che nel momento stesso che stabiliamo una connessione rifiutante con il "male", lo ri-conosciamo. Se a questo ri-conoscerlo attribuiamo un significato di "diventare consapevoli" allora entriamo in connessione empatica con il rifiuto medesimo.

Stabilire una connessione empatica ha due conseguenze, a mio avviso:

a) che nell'atto di provare la paura o altro, quella istanza ci diventa appartenente. Diventiamo vincolati alla nostra paura, scopriamo l'inesorabilità del vincolo e la sua indistruttibilità, ma anche iniziamo a scoprirne l'utilità;

b) in virtù di questo riconoscimento abbiamo aperto gli occhi sul rifiuto di provar paura, apriamo i nostri sensi al rifiuto medesimo, lo facciamo esistere e gli consentiamo di svolgere il suo ciclo vitale e dunque non siamo più nell'agito del rifiuto di *essa*-paura. Si potrebbe dire con Buber che in quel preciso momento smettiamo di "essificare il Tu" ed entriamo in relazione con Tu ovvero entriamo nell'esperienza di Tu.

Nel preciso momento lo sconosciuto che è in noi smette di essere alienato da noi stessi e in quell'atto di recupero noi siamo già nel processo empatico.

Voglio dire che non dobbiamo immaginarci uno che mentre scopre la sua paura dell'altro o il suo odio per l'altro è lì con un sentimento di accettazione buonistica verso sé e il suo odio: questa è la parodia dell'empatia. Nel momento in cui riconosciamo il nostro odio e non ci piace e lo rifiutiamo nel riconoscimento del rifiuto, già esiste l'empatia, non solo, ma tale riconoscimento attua di per sé un ponte connettivo tra colui che odia e colui che lo rifiuta.

Il riconoscimento attua il processo empatico tra rifiutante e rifiutato e quindi implica l'innescò del processo creativo che si concluderà alla fine del ciclo nel dare forma a qualcosa che prima non c'era, coniugando le ragioni e i sentimenti dell'ex-rifiutante e rifiutato. Empatizzare con il proprio odio non è meno importante che empatizzare con la nostra capacità di amare. È quasi tautologica l'affermazione, dal momento che non è possibile sviluppare la capacità di amare senza sviluppare quella di odiare.

L'empatia trasforma l'odio ma nel senso di non poterlo più agire in maniera inconsapevole e implica la ricerca di un canale espressivo che lo rende meno pericoloso e più autentico in quanto aiuta, quindi, da conversioni e fenomeni collaterali che lo trasformano in vendicatività, e altre maniere subdole che hanno come unico scopo il mantenerlo nascosto e attivo subdolamente verso l'altro.

Ad esempio, quando tratteniamo la nostra rabbia e il nostro odio e non possiamo esprimerlo, finiamo per convertirlo in rancore, rivendicazione, che spesso si convertono in pseudovalori sui quali costruiamo leggi che valgono solo per gli altri e servono solo a mantenere gli altri nella posizione di colpevoli.

In questo modo i nostri stessi valori si cristallizzano in moralismi che storpiano l'etica del vivere.

Come spiega bene F. Kafka in *Lettera al padre* l'etica implica che i comportamenti siano regolati in reciprocità e uguaglianza, laddove uguaglianza significa offrire agli altri almeno le stesse norme che offriamo a noi stessi. Ma anche su questo piano l'empatia svolge una funzione di elastico, nel senso che consentendo alla persona di stare in contatto con le proprie modificazioni interne aiuta l'individuo a percepire le norme non come fissità assolutistiche e imm modificabili, bensì come fenomeni provvisori che aiutano la persona a radicarsi in determinati stili di vita.

E ci sgridavi... e ci fulminavi con gli occhi se scoprivi che qualcuno di noi gettava in terra briciole di pane... E poi... alla fine del pasto scoprivamo che sotto la tua seggiola era pieno di molliche (F. Kafka, *Lettera al padre*)

Ma se non riconosciamo il nostro odio lo ingessiamo, l'ingessatura lo trasforma in rancore, il rancore si organizza nel significato che hanno gli altri per noi, il significato si trasforma nel valore che l'altro ha per noi: l'altro avrà sempre meno diritti di noi.

Se, al contrario, possiamo stabilire una connessione con il rifiuto di essere rancorosi, ampliamo le nostre conoscenze al Tu che è in noi, al "cosiddetto male" che è in noi, allora non possiamo più non riconoscere all'altro il diritto di odiare e rifiutare, e proprio in quel preciso momento scatta una comprensione che viene dall'aver posto in relazione il diritto al rifiutare: relazione che di per sé aumenta il rispetto tra persone, in quanto gli attribuisce il diritto di inventarsi un modo per campare: il suo modo.

In questo modo l'empatia è il processo di passaggio dal "ti-vedo" al "ti-ri-conosco".

Potremmo paradossalmente dire che non è vero che l'amore cura l'odio, perché l'odio non ha da essere curato, non ha nessuna

malattia se non quella di soffrire di solitudine e che in questo atto di essere solo le è compagno l'amore. Spesso uno non sa dell'altro:

Ho errato per boschi e soggiornato nelle nebbie.

Ho amato serpenti, lottato con draghi e volato con aquile... Ho tanta paura di incontrare "Tu" guardandomi nello specchio.

Per concludere: ho l'impressione che la parola empatia abbia finito per designare una pratica un poco pregiudiziale che ha cristallizzato la parola in un comportamento ed è ovvio che nei comportamenti non c'è contatto.