

SIPEA

Alta Formazione in

Counselling nella relazione di aiuto

Tesina finale

Empatia: (ac) coglimento dell'altro da (in) sè

di

Dott.ssa Francesca Sacchelli

INDICE

Introduzione

1. Circolarità empatica e Intersoggettività

1. La relazionalità empatica e lo spazio del riconoscimento
2. Sentire “in”, tentativo di definizione
3. Empatia: breve excursus storico-teorico
4. L’analisi di Edith Stein: l’incontro e la scoperta dell’alterità
5. Il contributo di Carl Rogers: la comprensione empatica e il cambiamento

2. Relazionalità empatica e Identificazione (proiettiva)

1. Il problema dei confini tra sè e altro da sè
2. Meccanismi di difesa, cenni
3. Identificazione proiettiva, origini
4. Comunicazione interpersonale: dall’identificazione proiettiva all’empatia
5. Rischi e opportunità per le relazioni di aiuto

3. Note conclusive: lo spazio della relazione, tra ipseità e alterità

Bibliografia

Introduzione

Il presente elaborato si ripropone di interrogare l'esperienza empatica, all'interno e a fondamento del più ampio tema dell'intersoggettività, delle varie forme cioè in cui si danno i rapporti fra i soggetti, quale processo (circolare) di scoperta e coglimento dell'alterità e, contemporaneamente, percorso di autoconoscenza. Al centro dell'indagine si pone il fenomeno complesso della relazione con l'Altro da sé, della sua com-prensione profonda, della comunicazione interpersonale, del reciproco riconoscimento e dei confini (spesso mobili e sfumati) tra ipseità (identità) e alterità. Tema a mio avviso di urgente attualità, a fronte dell'impoverimento di un "senso di umanità e di destino comune" di cui si è fatta espressione la società contemporanea. Ecco allora che parlare di empatia equivale a restituirci il significato profondo del legame intersoggettivo, del nostro sentirci (e sentire) esseri umani fra altri esseri umani. Nella misura in cui, attraverso il vissuto empatico penetro il mondo altrui indossandolo internamente, sentendolo come fosse mio, accogliendolo in me come altro da me, trascendo la dimensione solpistica ed entro in uno spazio terzo dove posso riconoscere e riconoscermi, lo spazio della relazione. Tuttavia, su questo ponte mobile di (ac)coglimento dell'altro, l'equilibrio del movimento tu/io/noi può essere minacciato dall'insorgere di dinamiche difensive (proiezione/identificazione) invasive non riconosciute, o non sufficientemente gestite, dal verificarsi cioè di quell'adesione totale e confusiva con l'altro che, azzerando in modo permanente la propria e l'altrui soggettività, impedisce di fatto l'autentica comprensione dell'estreaneità (insieme all'allargamento dell'esperienza di sé) e dunque la relazione stessa, come soggetto terzo e luogo di trasformazione reciproca. In altre parole, il rischio di sconfinare in un legame fusionale, insito peraltro in ogni scambio interpersonale significativo, e perciò in primo piano nelle relazioni di aiuto dove il bisogno alla base della richiesta di incontro può attivare già di per sé potenti dinamiche transferali e controtransferali, con elicitazione di meccanismi difensivi, è un elemento da tenere in considerazione. Pericolo che più specificatamente può tradursi, da un lato, nella messa tra parentesi della propria soggettività - con l'impossibilità di farvi ritorno, nell'indistinzione tra i sé - e, contestualmente dall'altro, nel concretizzarsi di uno pseudo-riconoscimento, se non addirittura disconoscimento dell'unicità altrui, minando così le basi stesse della comprensione empatica e dell'efficacia delle relazioni di aiuto che su di essa si fonda.

Il lavoro è diviso in tre parti. Nella prima parte, mutuando soprattutto dalla filosofia fenomenologica e dalla psicologia umanistica, attraverso i contributi di Edith Stein e Carl Rogers, cercherò di tracciare un quadro del costruito, sebbene non esaustivo, che valga ad evidenziarne le caratteristiche

peculiari di atto fondante l'intersoggettività: l'esperienza empatica quale strumento essenziale di scoperta e riconoscimento dell'alterità e, contemporaneamente, costituzione e conoscenza dell'ipseità. Nella seconda parte indagherò brevemente uno dei più noti e controversi meccanismi di difesa, l'identificazione proiettiva, mettendone il luce gli importanti aspetti comunicativi e tentando di chiarirne il rapporto con il movimento empatico, attraverso l'esame dei rischi ma anche delle opportunità che questa comunicazione interpersonale implica. La terza e ultima parte è riservata alle note conclusive che, alla luce di quanto esposto precedentemente, intendono porre in rilievo e attestare la natura dell'empatia quale fondamento e cuore pulsante del legame intersoggettivo, a partire dal contesto relazionale di aiuto.

1. Circolarità empatica e Intersoggettività

1.1. La relazionalità empatica e lo spazio del riconoscimento

Parlare di quella particolare forma del sentire con cui si incontra profondamente l'altro, fra somiglianze e differenze, percependone il mondo interno come fosse il proprio, o accogliendolo in sé, di quel "movimento" circolare io-tu in cui si sostanzia l'atto empatico, e che nella trama relazionale separa e al tempo stesso lega nel riconoscimento reciproco, significa interrogare il fondamento stesso dell'intersoggettività, del nostro esistere come soggetti insieme ad altri soggetti; significa, in altri termini, sondare le premesse interpersonali collocate nel vissuto emotivo e cognitivo di ciascuno, e scoprire, facendone esperienza, l'esistenza dell'Altro da sé come soggetto intero, vivente di realtà propria e irripetibile (Boella L., 2006). In questo processo di allargamento esperienziale dell'orizzonte comune, si assiste ad una sorta di nuova nascita delle soggettività coinvolte. Attraverso la comprensione empatica si definisce lo spazio della relazione in cui riconoscendo l'altro costituiamo anche noi stessi come soggetti unici, simili ma irriducibilmente diversi, intimamente vicini eppure separati. Riattivare l'esperienza empatica come processo alla base della realtà intersoggettiva, permettendo alla persona di sentirsi accolta, ascoltata, compresa, riconosciuta nella propria originalità, senza intenti giudicanti o pregiudiziali, risulta poi essere di estrema importanza in un'epoca come quella attuale dove numerosi sono i problemi legati alla convivenza multietnica e alle trasformazioni del tessuto socioculturale e dove la tendenza all'alienazione, tipica della contemporaneità informatizzata, è in costante aumento causando ulteriore sofferenza sociale. L'empatia come atto di comprensione profonda dell'Altro da sé che permette di rendersi conto, di sentire da dentro le sue emozioni, i suoi sentimenti, i suoi vissuti, come fossero i nostri, può configurarsi a pieno titolo come fenomeno essenziale in ogni relazione umana significativa e strumento indispensabile per l'efficacia negli interventi di aiuto nei diversi ambiti e contesti applicativi.

1.2. Sentire "in", tentativo di definizione

Quella dell'empatia, termine che deriva dal greco "εμπαθεια" (empateia, composta da en "dentro", e pathos "sentimento", ad indicare l'ingresso nella sofferenza dell'altro fino a identificarvisi), è una questione particolarmente complessa, così come dimostra la sua stessa storia (Pinotti A., 2011).

Trattandosi di un concetto ombrello, diversamente declinato nei vari periodi storici e a seconda dei modelli teorici di riferimento, e investendo il tema dell'intersoggettività, della relazione con l'altro da sé (se non fondandola, come illustreremo più avanti), centrale in molti campi del sapere, l'empatia è stata trattata in modo ricorrente in vari ambiti disciplinari. Risulta in tal senso difficile, se non impossibile, riuscire a trovare un denominatore comune a quella costellazione di esperienze e sovrapposizioni di significati cui ha rimandato di volta in volta il costrutto (immedesimazione, partecipazione, sintonizzazione ecc), e darne così un quadro esaustivo e univoco trasversalmente accettato. Esiste tuttavia un accordo pressoché unanime fra gli studiosi nel ricondurre il fenomeno a quell'espressione di senso comune che la configura come la capacità di "mettersi nei panni degli altri", l'abilità cioè di riconoscere gli stati affettivi e interni di un'altra persona assumendone la sua prospettiva (Giusti E., Locatelli M., pagg. 41-42, 2012). E' ad oggi altresì riconosciuta la compresenza delle componenti cognitive (percezione, immaginazione, simbolizzazione ecc) ed emotive (affetto) del processo, sebbene con maggiore rilevanza attribuita ora all'una ora all'altra, a seconda degli indirizzi teorici. Provando ad azzardare una definizione più articolata potremmo definire empatia l'abilità umana di sentire in modo immediato, dal di dentro, ciò che prova un'altra persona; di percepire - facendone esperienza - il suo schema di riferimento interno, i suoi sentimenti così come li sente, a prescindere dalla condivisione o meno del suo sistema di credenze e valori (Giusti E., Locatelli M., 2012). Contrariamente alla simpatia in cui si sperimenta un coinvolgimento spontaneo delle emozioni altrui, nell'esperienza empatica sembra esservi una comprensione più profonda dello stato emotivo dell'altro tale per cui lo si riesce a vivere così come lui lo vive, anche se non ci appartiene, mantenendo al contempo la propria individualità. Empatia dunque come "sentire in", sentire dentro, vs simpatia, come "sentire con". Il nocciolo del problema diventa allora questo "in", in quanto tutto ciò che mi è dato dell'altro nel momento dell'incontro è la sua esteriorità, cosicché la sua parte interiore, non essendo direttamente accessibile, non potrà che essere colta dalla sua "espressione", dal modo in cui verrà fuori quel dentro. La vera questione non si riduce allora a una definizione descrittiva del fenomeno, ma è volta all'indagine della sua essenza, del come e con chi/cosa si possa (o meno) empatizzare (Pinotti A., 2011). Questi sono gli interrogativi principali che il fenomeno ha sollevato fin dai tempi di Platone, nel solco della riflessione sull'intersoggettività, e la domanda cruciale sottesa sembra riguardare in ultima analisi che cosa accada nel momento dell'incontro con l'altro da sé, come l'esperienza dell'Io altrui si intrecci con quella dell'Io empatizzante, quali siano (se ci sono) i confini tra ipseità e alterità in questo spazio comune (Boella L., 2006). Quesiti che si ripropongono con emergenza attuale soprattutto da quando la scoperta dei neuroni specchio e i progressi compiuti nella ricerca neuroscientifica degli ultimi anni hanno

riportato l'attenzione delle scienze umane e naturali sul tema dell'intersoggettività e della relazionalità empatica. A tal proposito, sia la ricerca di Edith Stein sul modo in cui ci è data la scoperta dell'esistenza dell'altro nel momento dell'incontro, sia il contributo di Carl Rogers circa la valenza terapeutica in sé della relazione instauratasi attraverso la comunicazione empatica, si prestano, a mio avviso, ad essere utilizzati quali ancoraggi di riflessione particolarmente flessibili e fecondi per far luce sull'importanza di questo (ac)coglimento dell'alterità e sui rischi insiti nel suo mancato riconoscimento, sul pericolo cioè del fallimento di quell'esperienza empatica che di fatto impedirebbe la conoscenza autentica dell'altro e, dunque, anche di se stessi. Punti di vista estremamente interessanti sia su un piano generale, se consideriamo i problemi di convivenza implicati nell'odierno panorama sociale, sia su un piano particolare di interesse, se guardiamo alle dinamiche che occorrono nell'ambito delle relazioni significative, in primis quelle di aiuto come il counselling, ove il rischio di appiattimento se non addirittura di annullamento dell'alterità, per movimenti rifiutanti o viceversa identificativi, finirebbe per vanificare, svuotandolo, il senso stesso della relazione e dunque l'efficacia degli interventi di aiuto.

1.3. Empatia: breve excursus storico-teorico

Il termine empatia appare per la prima alla fine dell'800, nel suo corrispondente tedesco "Einfühlung" (letteralmente "immedesimazione"), all'interno della riflessione estetica e ad opera di uno studioso di arti figurative, Robert Vischer, il quale coniò l'espressione, senza tuttavia giungere a una definizione propriamente teorica del costrutto, per indicare la particolare esperienza di fusione dell'anima con la natura, la capacità cioè di sentire dentro di sé il mondo, come se ci appartenesse, attraverso la proiezione di sentimenti intimi agli altri e alle cose esterne percepite. I tentativi di operare una vera e propria sistematizzazione teorica del concetto sono da ricondurre alla filosofia prima, e alla psicologia poi. Nei primi anni del '900 va a Lipps il merito di aver traghettato il concetto dall'estetica alla riflessione filosofica sulla comunicazione intersoggettiva, configurando l'empatia come un processo innato di imitazione e proiezione mediante cui si partecipa interiormente ai vissuti di un altro essere (Stein E., 2014). In questa prima accezione si tratterebbe di un'esperienza di completa partecipazione all'esperienza altrui la quale può dirsi completa nella misura in cui ci sia un'indistinzione fra se e altro da sé, la creazione cioè di un unico Io (Giusti E., Locatelli M., pag.11, 2007). E' solo però all'interno della filosofia fenomenologica di Husserl, sempre nei primi anni del '900, che l'empatia diviene un vero e proprio oggetto di studio e di ricerca. All'interno della sua

elaborazione teorica, imperneata sulla necessità di un ritorno alle cose stesse, al senso delle esperienze originarie, secondo quella visione genuina del mondo e di noi stessi che nasce dalla coscienza intenzionale aperta all'apparire dei fenomeni per come si presentano, l'empatia viene rappresentata come atto della coscienza attraverso cui è possibile trascenderla cogliendo il mondo reale, esterno al soggetto, in modo immediato (Pinotti A., 2011). Nel solco di questo insegnamento Edith Stein, sua allieva, procede ad un'elaborazione maggiormente articolata con l'obiettivo di definire l'essenza stessa del fenomeno. Secondo la studiosa, come vedremo più dettagliatamente nel prossimo paragrafo, l'empatia si traduce nell'atto attraverso cui la persona si costituisce come soggetto facendo esperienza dell'alterità, attraverso l'incontro con l'altro da sé. Interessante, ancora, è a mio parere l'elaborazione filosofica di Roucher il quale, in opposizione all'idea di intersoggettività husserliana secondo cui è possibile accedere alla propria soggettività grazie alla deduzione analogica e al collegamento con l'altrui esperienza, si spinge oltre nel superamento della dimensione solpistica fino ad arrivare a considerare l'alterità stessa implicata a un livello originario, e profondo, nel processo stesso di costituzione del sé. L'identità non si costituisce qui come un dato immediato della coscienza ma si configura come la risultante della dialettica incessante tra il sé e l'altro, implicando dunque il riconoscimento dell'alterità e il fondamento intersoggettivo. Il tema della reciprocità e del riconoscimento (nell'accezione attiva e passiva del termine, «riconoscere» come conoscere/identificare; «essere riconosciuto» nella reciprocità sé-Altro), centrale nella sua elaborazione, si pone a fondamento di quella interdipendenza tra soggetti che costituisce la trama stessa dell'intersoggettività (Ricoeur P., 2005). Ci si riconosce attraverso la mediazione del rapporto con l'Altro direttamente nel contesto intersoggettivo di appartenenza, entro cui questa alterità, e le modalità con cui si esprime (linguaggio, istituzioni, ecc.), si manifesta. In altri termini l'identità del soggetto implica in modo costitutivo il riconoscimento dell'alterità ed il soggetto è aperto per struttura all'alterità stessa (Pinotti A., 2011). Passando a un diverso ramo del sapere, attingendo dai vari contributi psicoanalitici e psicologici che si sono susseguiti nel corso del tempo, il tema dell'empatia è stato oggetto di analisi ricorrenti, diversamente declinate a seconda dell'indirizzo teorico di riferimento. Già in Freud ritroviamo il termine "einfühlung" al quale viene però riconosciuta la sola rilevanza interpretativa, mentre solo con la psicologia del Sé di Kohut viene attribuita al costrutto valenza terapeutica in sé: l'immersione empatica, denominata "introspezione vicariante" (La Forgia M., Marozza M. I., 2003), ad indicare una sorta di prestito da parte dell'analista al paziente della capacità introspettiva, costituisce in questa teorizzazione l'elemento principe, il fattore essenziale di cura per rafforzare la coesione del sé, e dunque mantenere la salute mentale. Su un altro versante, quello della psicologia umanistica, Carl Rogers attribuisce all'empatia

un ruolo centrale nel suo impianto teorico dandone una definizione che rimanda a quel contenuto di immedesimazione non fusionale già teorizzato anni prima da Edith Stein. Per Rogers, l'essere empatico del terapeuta/counsellor consiste nel recepire lo schema di riferimento interno del cliente, con le sue componenti emozionali e di significato, come se fosse il proprio, senza tuttavia mai perdere di vista questa condizione del "come sè", onde evitare lo scivolamento nello stato dell'identificazione completa. (Rogers C., 2012). L'empatia, nella teorizzazione rogersiana, come illustreremo più avanti, riveste un ruolo decisivo per facilitare il cambiamento autodiretto del cliente. Da un diverso vertice di osservazione, nel campo della psicologia cognitivista, Goleman considera l'empatia come la componente dell'intelligenza emotiva che, all'interno della competenza sociale volta a determinare le modalità di gestione dei rapporti interpersonali, è in grado di facilitare la costruzione di una vita relazionale emotivamente ricca e soddisfacente in vista del benessere psicofisico della persona. Secondo lo studioso la capacità di entrare in empatia con gli altri si basa sull'autoconsapevolezza emotiva: tanto più si è aperti verso le proprie emozioni, tanto più sappiamo riconoscerle, quanto più si è in grado di comprendere e sentire i sentimenti altrui (Giusti E., Locatelli M., 2012). Aspetto, quest'ultimo, di particolare rilevanza soprattutto nell'ambito delle relazioni di aiuto dove all'agevolatore è richiesta una solidità emotiva ed una conoscenza di se stesso tali da consentirgli di muoversi liberamente ma rispettosamente, sensibilmente ma agevolmente nel mondo interno del cliente (come fosse casa propria pur sapendo che propria non è), di operare altresì il decentramento cognitivo necessario a comprendere l'altrui prospettiva, senza mai perdere le proprie coordinate di senso. Empatia dunque come risultato di un delicato equilibrio tra il saper riconoscere l'altro da sè ma anche di saper accogliere l'altro dentro di sè rimanendo se stessi.

1.4. L'analisi di Edith Stein: l'incontro e la scoperta dell'alterità

Ad Edith Stein si deve una delle più ampie e dettagliate trattazioni originali sul tema dell'empatia, nel solco della tradizione fenomenologica di Husserl, come dimostra il titolo stesso della sua tesi di dottorato del 1916: "Il problema dell'empatia nel suo sviluppo storico e nella trattazione fenomenologica". E' il tema dell'alterità e della comunicazione intersoggettiva a caratterizzare l'intera produzione filosofica della studiosa la quale, interessata al mondo della vita e dello spirito, fa della relazionalità empatica lo strumento cardine di indagine. Secondo la Stein il riconoscimento dell'estraneità fonda la relazione intersoggettiva. Già Husserl, suo maestro, si era occupato dell'empatia, sebbene in modo marginale, definendola come atto immediato di coscienza e

condizione necessaria per arrivare alla conoscenza del mondo senza. Nella sua riflessione teorica persiste tuttavia un primato indiscusso del soggetto, cosicché, nel tentativo di superare la dimensione solpistica, l'intersoggettività sorge laddove è il soggetto stesso che, come centro organizzatore dell'esperienza, non rimane chiuso in se stesso e deduce l'alterità per analogia. Edith Stein approfondisce l'argomento mosso da un'ambizione diversa, quella di andare al cuore pulsante del fenomeno, e stabilirne l'essenza. L'empatia viene teorizzata come vera e propria esperienza di scoperta dell'alterità, di soggetti diversi da noi, e del loro vissuto, altri che si presentano "interi" alla nostra percezione (Stein E., 2014). Si tratta di atto originario del soggetto che lo compie, radicato in un suo particolare "qui e ora" e basato sulla percezione della differenza: la coscienza coglie, sperimentandola, l'esistenza della coscienza altrui attraverso la percezione della sua datità tutta. Il vissuto altrui viene colto presentificandolo nella propria esperienza senza tuttavia mai poterne carpire il contenuto originario che resta inaccessibile e proprio dell'esperienza altrui (La Forgia M., Marozza M. I., 2003). A presupposto dell'atto empatico esiste quindi la "datità della coscienza altrui", ossia la scoperta, attraverso l'esperienza, dell'esistenza di soggetti altro da sé aventi una loro unica e incontestabile vita psichica (Stein E., 2014). In altre parole empatia starebbe ad indicare questa abilità di cogliere la realtà dell'altro da sé, aprendosi ad essa, mettendosi "presso" di lui e comprendendo il suo modo di essere da dentro il suo mondo, penetrandone la dimensione interiore senza tuttavia invaderla con una completa immedesimazione. Riuscire ad interagire con questa estraneità significa in altri termini "aprire-a", significa intersoggettività, allargamento dell'esperienza e processo di conoscenza della propria soggettività; significa condivisione e intreccio, il fondamento dell'esistenza in comune. L'empatia in questo senso può essere contrastata dall'incapacità a mettersi al posto dell'altro e a divenirne permeabile, non certo dal suo porsi come soggetto distinto. Nell'incontro con l'altro che penetra nel mio sguardo posso vivere i valori che lo guidano e fare luce su strati di me stesso che ancora non conosco. E' attraverso l'altro, il quale nell'esperienza empatica si sente riconosciuto e accompagnato, che io accedo a me stesso come soggetto diverso, autocosciente e unico. Riferirsi all'alterità, all'esperienza altra da sé, si traduce quindi nella convinzione che qualcosa di me stesso sia egualmente originale e che l'altro esiste anche a prescindere dal rapporto con me (Boella L., 2006). Fare esperienza e percepire la vita altrui come se fosse mia riposa nella consapevolezza che quel vissuto mio non è, e che permango come soggetto accanto a un altro soggetto. Mediante l'empatia si fonda dunque la relazione: esiste una circolazione di senso tra le persone tale per cui ciò che sperimentiamo in prima persona si integra con il riconoscimento delle esperienze dell'altro: ciò che è fuori da noi e ci è estraneo diviene relazione (noi) nell'incontro. In sintesi, la Stein fonda la coscienza e l'autocoscienza non sul contatto con se

stessi, riflettendo su di sè, ma sulla relazione con l'altro da sè, sul dato primario della percezione di una differenza più che sul richiamo di una somiglianza. La relazionalità empatica conduce dalla scoperta del vissuto estraneo alla costituzione Io-Tu. Empatizzando non solo posso mettermi presso il mondo interno dell'altro, dei suoi valori e stati d'animo, assumendolo in me, ma anche procedere alla scoperta di me stesso, in un intreccio di esperienze a confronto. Si stabilisce così un ponte comunicativo umano, si realizza la possibilità di uno scambio autentico che andando oltre la corporeità, sebbene passandovi attraverso, costruisce legami di tipo comunitario tra i soggetti coinvolti. In questo ultimo senso empatia come presupposto della solidarietà fra esseri umani (Boella L., 2006).

1.5. Il contributo di Carl Rogers: la comprensione empatica e il cambiamento

“Se veramente mi permetto di capire un'altra persona, posso essere cambiato da quanto comprendo” (Rogers C., pag.36, 2013). Negli anni '60 Carl Rogers, esponente principale della psicologia umanistica, con il suo approccio non direttivo centrato sulla persona, tratta dell'ascolto e della comprensione empatica come di una delle tre condizioni necessarie e sufficienti affinché l'intervento di aiuto volto alla modificazione personale sia efficace. In quest'ottica l'empatia consiste in un particolare atteggiamento psicologico del terapeuta/counsellor, una competenza cardine, che lo porta a sentire il mondo privato del cliente “come se” fosse il proprio, senza tuttavia smarrire mai questa condizione del “come se”, così da non aggiungere le proprie emozioni e sentimenti a quelli del cliente. Si tratta in altri termini del processo esperienziale ed interpersonale dell'entrare in contatto profondo con il mondo interiore di un'altra persona riuscendo a seguirne, sintonizzandosi con essi, sfumature di senso e sentimento, e comprendendo l'essenza del suo vissuto nel qui e ora. Riuscire a muoversi in modo rispettoso all'interno della prospettiva del cliente, assumendola in sè, “ascoltando” la trama dei suoi sentimenti e vedendo/vivendo il suo mondo così come egli lo percepisce ed esperisce, aiuta la persona a chiarire maggiormente il proprio mondo e la situazione contingente, facilitando l'emergere delle sue insite risorse funzionali ad avviare un cambiamento autodirezionato. Per Rogers ciò che avviene nella relazione, nell'incontro con ciò che è diverso e al tempo stesso simile a sè, attraverso questa peculiare modalità del sentire che veicola la risonanza dei sentimenti, è alla base della modificazione personale. Empatizzare, in altri termini, si traduce nel prestare ascolto a tutte le espressioni del cliente, esterne e interne, tramite i canali verbali e non verbali di comunicazione, comprendere l'esperienza dell'altro dall'interno della sua prospettiva, accettandolo in modo profondo e incondizionato (scervo di giudizi o preconcetti), sintonizzandosi

coi suoi bisogni e stati emotivi, sapersi coinvolgere affettivamente e comunicando gli elementi emersi, attraverso l'uso delle riformulazioni. Comprendere, sentire i sentimenti di persone diverse rimanendo se stessi, partecipare ed esprimere questa esperienza molto privata e unica, significa comunicare in modo profondo, trovare il simile nel dissimile e il dissimile nel simile, e significa (ac)cogliere l'altro totalmente (come essere che si pone a noi nella sua interezza, come direbbe la Stein) rispettandone l'unicità. Affinchè ciò avvenga è necessario per Rogers che le soggettività rimangano distinte durante l'esperienza empatica cosicchè il counsellor proprio grazie alla comprensione empatica possa riconoscere l'originalità del cliente e la propria, nello spazio terzo e comune della relazione. Apparentemente in modo paradossale, si potrebbe dire da questo punto di vista che tanto più si è empatici, tanto più ci si immerge internamente nell'esperienza estranea, tanto più le identità permangono vicine senza confondersi mai l'un l'altra con conseguente e reciproco arricchimento esperienziale. Rogers chiama congruenza (autenticità) la qualità del counsellor di portare se stesso nella relazione, di essere cioè profondamente se stesso nel rapporto con l'altro, come persona intera, e la configura come la prima delle condizioni essenziali per il processo di cambiamento e di sviluppo costruttivo. Riuscire a stabilire con il cliente uno scambio umano all'insegna dell'autenticità, presentando autenticamente se stessi, manifestando i propri pensieri e sentimenti, è la premessa che rende possibile realizzare la vera comprensione empatica - intesa come la capacità del terapeuta di percepire i sentimenti e i significati personali esperiti dal cliente per poi comunicargli efficacemente questa comprensione - così da poter vedere dall'interno, facendone esperienza come se le sensazioni fossero proprie, il mondo privato del cliente (Rogers C., 2013). Se in stato di congruenza, il counsellor può trasmettere al cliente la sua considerazione positiva, l'accettazione incondizionata di ciò che lui è, riconoscendolo nella sua originalità e dandogli valore come persona. Anche in Rogers è presente dunque il riconoscimento fondamentale dell'alterità, il rispetto di tutto ciò che vive, che caratterizza la persona e che fa parte della sua esperienza. Questo significa provare e trasmettere un autentico e genuino interesse per la persona, garantirne l'autonomia e lo sviluppo delle potenzialità nell'ottica del cambiamento. Il rapporto sarà tanto più efficace secondo Rogers, quanto più la considerazione positiva risulterà incondizionata vale a dire quanto più il counsellor vedrà e accetterà la persona per come essa è, rispettandola proprio in quanto considerata distinta e diversa da sè. Questo il valore della differenza, della diversità, che abbiamo peraltro già trovato nella riflessione filosofica della Stein. Il "come se" (si vivesse temporaneamente nella vita di un altro) di cui parla Rogers significa da parte del counsellor mettere da parte se stesso e questo è possibile solo se si è sicuri di non smarrirsi nell'alterità, in quello che nel mondo dell'altro si sente come "strano", e se si è capaci di rientrare agevolmente nel proprio mondo personale

(Rogers C., 2012). Inoltre, più comprendo e più conosco l'altro, più l'altro aprirà al cambiamento desiderato, da un lato, e più il professionista comprenderà e e più conoscerà se stesso trasformando la propria esperienza arricchendola, dall'altro. E' proprio in questo spazio intersoggettivo, di incontro Tu/Io che richiama la scoperta dell'alterità e insieme l'autoconoscenza della riflessione steiniana, che prende forma la modificazione personale e l'accrescimento dell'autoconsapevolezza per entrambi i partecipanti all'interazione. Empatia dunque a fondamento di quel processo trasformativo di per sé in cui si sostanzia l'interazione.

2. Relazionalità empatica e Identificazione (proiettiva)

2.1. Il problema dei confini tra sé e altro da sé

Dal punto di vista etimologico, già il termine stesso "empatia" svela una sorta di ambiguità di fondo, rimandando a significati e contenuti differenti di questa particolare esperienza del sentire, così come dimostrato dal susseguirsi delle diverse declinazioni teoriche del costrutto in vari campi disciplinari. Provare per un attimo a sostare su questo piano terminologico di indagine può però già essere utile, a mio avviso, per interrogare una dimensione connaturata al fenomeno empatico, vale a dire il problema dei confini tra sé e l'altro da sé. Sia che ci si rifaccia all'etimo greco "empateia" (dentro il sentimento), o al corrispondente tedesco "einfühlung" (immedesimazione), la parola empatia, come peraltro l'estetica del Settecento ne aveva concettualizzato l'esperienza, rimanda a una modalità del sentire che si configura come movimento di unione, di identificazione con l'oggetto, derivato da un processo di proiezione e interiorizzazione (l'immersione di se stessi nelle cose esterne), attraverso il quale sentiamo risuonare intimamente le qualità stesse dell'oggetto, diventando un tutt'uno con esso (Boella L. Buttarelli A., 2000). Considerando questa forma del sentire all'unisono dall'interno (io sento dentro l'altro), basata sulla condivisione dell'esperienza e sulla partecipazione emotiva all'insegna del superamento della distanza tra sé e altro da sé (e derivante da un procedimento di interiorizzazione), è possibile provare ad azzardare un parallelismo, se non un intreccio di interdipendenze, fra il vissuto empatico ed uno dei più noti e complessi meccanismi di difesa, l'identificazione proiettiva, come forma estremamente profonda di comunicazione fra soggettività che vale a fondare un elemento terzo, la relazione cioè fra il sé e l'altro da sé. Abbracciando come

presupposto che empatia e meccanismi di difesa si sostanzino entrambi in fenomeni che si verificano sempre all'interno di una relazione, è allora possibile conferire loro un'essenza fondamentale intersoggettiva, con implicata (ed implicita) funzione di comunicazione interpersonale. Riflessione quest'ultima che solleva una serie di interrogativi sul tema della "distanza" fra soggettività e interessando in primis l'ambito delle relazioni di aiuto, laddove la particolare forma del campo relazionale instaurato favorisce una forte intimità fra operatore/terapeuta/counsellor e soggetto richiedente aiuto. Da questo punto di vista, come vedremo meglio a breve, si renderebbe necessaria da parte dell'operatore della relazione di aiuto una "formazione", un monitoraggio continuo, un'autoconsapevolezza, un lavoro personale e di supervisione tali che gli permettano di conoscere e riconoscere le dinamiche personali e interpersonali in gioco, di rispettare e accogliere senza invadere l'interiorità della persona, senza tuttavia perdere né la profondità del sentire empatico né la propria soggettività (Di Fabio A., 1999). Questo tema del rispetto dei confini, del riconoscimento della loro esistenza - che è possibile indagare sia riprendendo la concettualizzazione dell'alterità elaborata dalla Stein, sia il pensiero di Rogers sulla congruenza del counsellor, sia ancora il tema dell'identificazione proiettiva (nell'evoluzione interpretativa che ne è stata data) - è secondo me di fondamentale importanza, sotto un duplice aspetto apparentemente contraddittorio: da un lato consente al professionista di evitare i pericoli di eccessiva identificazione che andrebbero ad annullare la scoperta dell'esperienza dell'altro impedendo di fatto un'empatia autentica e, dall'altro, può rendere il professionista stesso maggiormente permeabile e ricettivo così da comprendere più a fondo il mondo interno del soggetto potendovisi muovere all'interno, sempre gestendo e contenendo alcune proiezioni o identificazioni, in modo da rendere più efficace la comunicazione interpersonale. Il sentire e/o sentirsi dentro l'altro, se si sostanzia in un movimento temporaneo e reversibile, potrebbe allora non equivalere a smarrire il proprio senso di individualità ma addirittura configurarsi come quell'elemento in più, a monte del processo empatico stesso, che permette di sentire appieno e in profondità i sentimenti altrui (come fossero) propri. La prospettiva di Rollo May, a cavallo fra la psicologia esistenzialista e umanistica, può in questo senso costituire un interessante anello di congiunzione fra la necessità del rispetto e, a un tempo, del superamento (temporaneo e sempre nel rispetto della persona) di quei confini tra sé e altro da sé che investono il tema dell'empatia e dell'intersoggettività. Scrive Rollo May, in epoca anteriore all'approccio rogersiano, considerando l'empatia un elemento cardine, la chiave del counselling: "empatia significa uno stato di identificazione fra personalità molto più profondo, in cui una persona si sente dentro l'altra, tanto da perdere temporaneamente la propria identità. È in questo profondo e talvolta misterioso processo che hanno luogo la comprensione, l'influenza e gli altri rapporti significativi fra persone" (May R., pag.

49, 1991). Per lo psicologo l'empatia consiste dunque in un vero e proprio processo di immedesimazione, di identificazione del sentimento o del pensiero di una personalità nell'altra tanto che gli stati psichici del counsellor e del cliente possono in una certa misura arrivare a identificarsi. A ben vedere anche in questa prospettiva non siamo di fronte a una dinamica di identificazione totale ma parziale, giacché l'Io del counselor può temporaneamente fondersi con quello del cliente, arrivando a provare le sue stesse sensazioni e a costituire un'entità psichica unica. Solo in questo modo, attraverso cioè un'identificazione provvisoria del sè, può verificarsi, secondo May, la reale comprensione fra esseri umani e dunque un'autentica comunicazione interpersonale, il che vale a configurare l'empatia come un sentire universale. Scrive a tal proposito May: "Se cerchiamo l'origine di questa capacità di agire e di sentire come se fossimo qualcun'altro, potremo trovarla nell'esistenza di un innato senso sociale. Si tratta, di fatto, di un sentimento cosmico, e di un riflesso dell'interdipendenza dell'intero cosmo che vive in noi" (May R., pag. 52, 1991). Empatia dunque come atto intersoggettivo e comunicativo profondo, implicante sempre una forma di "dialogo" con l'altro (in noi).

2.2. Meccanismi di difesa, cenni

Prima di addentrarci nel tema dell'identificazione proiettiva e del suo rapporto con l'esperienza empatica, occorre fare una premessa sui meccanismi di difesa i quali, dopo essere stati concettualizzati in seno alla psicoanalisi classica come le difese peculiari che l'Io organizza contro i conflitti inconsci, sono stati via via trattati nel corso del tempo in chiave sempre più interpersonale. I meccanismi di difesa non riguardano le sole condizioni psicopatologiche, emergendo come funzionamenti francamente disfunzionali in condizioni di pesante distorsione della realtà e frustrazione dell'incapacità di relazionarsi con gli altri, ma si configurano anche come attività psicologiche automatiche e involontarie, tipiche del comportamento "normale", adattive e universali, che ciascuno di noi utilizza per mediare con la realtà esterna, nel rapporto con l'altro da sè (White R. B., Gilliland R. M., 1977). Manifestandosi all'interno di una relazione, più o meno significativa, possono allora essere considerati sempre intersoggettivi e, implicando uno "scambio" con l'altro, anche sempre comunicativi. In questo senso rivestono una generale importanza in ogni genere di rapporto umano e una peculiare rilevanza nei diversi ambiti di aiuto alla persona, dove è auspicabile che i vari operatori a contatto con le multiformi espressioni di disagio, ne approfondiscano la conoscenza. E' a partire da questa chiave di lettura che guarderemo a un possibile confronto fra empatia e identificazione proiettiva per poter arrivare a considerarle entrambe forme di

comunicazione interpersonale, se non addirittura premesse l'una dell'altra, in un incastro di interdipendenza. Intreccio che, nel contesto del counselling, può favorire o viceversa ostacolare, come esamineremo, il processo comunicativo stesso. Guardando più da vicino la specificità di alcuni meccanismi difensivi nel comportamento normale, vediamo come nel meccanismo di difesa della proiezione - dispositivo dal grande impatto sociale sostanziandosi nell'assegnazione ad altri di mancanze o errori propri -, uno stato d'animo personale viene attribuito in modo automatico e inconsapevole ad un agente (o più agenti) esterno, e vissuto come riguardare lui anzichè se stessi; l'identificazione fa riferimento a un meccanismo di internalizzazione di parti ambientali, che può avvenire in modi diversi, sottoforma di rappresentazioni mnestiche (White R., Gilliland R. M., 1977). In altri termini si tratta di un processo di assimilazione dell'immagine mentale dell'altro alla quale il soggetto si conforma (con una trasformazione parziale o totale sul modello dell'immagine assimilata) adeguando il suo sentire al modo in cui ritiene senta la persona con cui si è identificato. L'identificazione gioca un ruolo fondamentale e positivo per lo sviluppo infantile (identificazione con la madre prima e altre figure significative poi) e, in generale, le rappresentazioni mentali delle figure importanti svolgono un funzione importante nel comportamento normale comune. Gli "oggetti" che vengono internalizzati possono poi essere psicologicamente rifiutati ("sputati" fuori come nel caso della proiezione) oppure assimilati ed entrare a far parte integrante della personalità. Attraverso questo processo è quindi possibile internalizzare altre persone, in alcuni aspetti del pensiero, del sentimento, del comportamento, diventando simili ad esse; per interiorizzazione si intende invece la dinamica attraverso cui si rende possibile una trasformazione delle relazioni da intraindividuali a interindividuali in base alla quale l'identificazione non avviene, come nel caso sopracitato, con oggetti parziali o totali (tratti della persona o persona tutta), ma con una relazione intersoggettiva così introiettata; il processo di identificazione proiettiva, oggetto precipuo della presente riflessione, può in prima istanza configurarsi come quel meccanismo psichico attraverso il quale è il Sè globale ad essere proiettato su un altro soggetto, così da poterlo controllare (dall'interno) grazie a questa proiezione. Avviene in altri termini un processo fantasmatico di possesso dell'oggetto esterno attraverso l'introduzione in esso di parte di sè (Di Fabio A., 1999; Lingiardi V., Madeddu F., 2002).

2.3. Identificazione proiettiva, origini

In ambito psicoanalitico l'identificazione proiettiva rappresenta il meccanismo di difesa

maggiormente studiato dai kleniani e postkleniani. E' infatti Melanie Klein, psicoanalista infantile, che aprendo alla teoria delle relazioni oggettuali apporta un contributo fondamentale per lo sviluppo della psicoanalisi in senso interpersonale, ad introdurre per prima il concetto di identificazione proiettiva quale strumento attraverso cui il neonato, rapportandosi col proprio oggetto interno/madre, vi si identifica in modo da poterlo controllare dall'interno. A seguito dell'identificazione proiettiva così come classicamente definita dalla studiosa, l'infante sperimenta la sensazione che la madre "sia" gli elementi cattivi proiettati, i quali non vengono così semplicemente attribuiti alla rappresentazione psichica dell'oggetto ma direttamente proiettati al suo interno, in modo da poter controllare l'oggetto stesso sentito come parte di sé. L'identificazione proiettiva può riguardare sia la proiezione di elementi buoni accedendo così alla posizione depressiva (con conseguente idealizzazione dell'oggetto), sia quella di elementi cattivi (con funzione di aggressione e controllo) se non viene superata la posizione schizoparanoide, impedendo, in quest'ultimo caso, la percezione differenziata dell'altro (Lingiardi V., Madeddu F., 2002). In altri termini, se la posizione schizoparanoide non viene risolta con la successiva posizione depressiva, dove la mobilitazione della qualità ripartiva dell'angoscia derivante dalla paura di aver distrutto l'oggetto buono consente di integrare le parti scisse, gratificanti e frustranti, nell'oggetto totale (madre), così da poterlo separare da sé, l'equilibrato sviluppo psico-fisico del soggetto viene compromesso (Klein, 1978). L'elaborazione teorica di Bion, riprendendo e ampliando la concezione dell'identificazione proiettiva in termini di comunicazione interpersonale, concettualizzando la funzione di rêverie materna come stato mentale ed emotivo della madre capace di entrare in profonda sintonia con l'infante, intuire il suo bisogno di dare senso a esperienze emotive incomprensibili accogliendole e metabolizzandole al posto suo (Bion, pagg. 68 e 69, 2009), e la più generale idea della relazione contenuto-contenitore (una funzione che opera nell'apparato psichico legando i suoi elementi in una relazione dinamica reciproca) apporta un straordinario contributo per il trattamento terapeutico. In Bion è centrale, come causa di insorgenza del disturbo psicopatologico, il difetto di simbolizzazione derivante dal meccanismo di una massiccia identificazione proiettiva. Si rivelerebbe cioè fallimentare il processo - fantasia onnipotente (Bion, pag. 61, 2009) - con cui il bambino proietta parti indesiderate di sé (contenuto) nella madre (contenitore) affinché possano al suo interno "depurarsi" ed essere poi reintroiettate in forma digeribile per il suo pensiero. La madre riveste dunque la funzione (alfa) fondamentale di metabolizzare per il bambino i vissuti frammentati e caotici (elementi beta) accogliendoli in sé e trasformandoli in contenuti per lui pensabili. In un contesto favorevole la relazione contenuto-contenitore rappresenta quindi, oltre alla capacità di rêverie materna nei confronti del bambino, anche la possibilità per il bambino stesso di acquisire la funzione del pensiero

simbolico e di contenerla al suo interno. Nella misura in cui la relazione si inverte l'elaborazione delle emozioni fallisce e la funzione del pensiero non può costituirsi con effetti drammatici sullo sviluppo della personalità. A partire da Bion, nelle elaborazioni psicoanalitiche successive, il meccanismo dell'identificazione proiettiva è stato trattato con una chiave interpretativa via via sempre più interpersonale.

2.4. Comunicazione interpersonale: dall'identificazione proiettiva all'empatia

La psicoanalisi contemporanea è arrivata a considerare il meccanismo dell'identificazione proiettiva non solo come un meccanismo difensivo altamente disfunzionale ma anche come la premessa, la condizione di base, per poter stabilire uno stretto legame con l'altro, in quanto contenente parti del Sè. Il legame instauratosi attraverso l'identificazione proiettiva si porrebbe cioè all'origine della possibilità stessa di comprendere l'oggetto come separato da sè proprio in quanto permetterebbe di sentirsi (empaticamente, potremmo ora dire) nel suo mondo interno (Lingiardi V., Madeddu F., pag. 21, 2002). Diversi sono gli autori postkleiniani che hanno sempre più posto l'accento sulla valenza interattiva e comunicativa dell'identificazione proiettiva quale dispositivo fondante la comprensione empatica. Soprattutto Ogden ne mette in rilievo l'aspetto interattivo chiarendo come la persona induca l'"oggetto" a sentire, pensare e agire conformemente all'immagine di sè che ha collocato al suo interno. Questo sviluppo teorico porta con sè notevoli implicazioni sul versante del lavoro terapeutico consentendo al clinico di comprendere per deduzione controtransferale gli aspetti di sè che il paziente ha proiettato in lui. La capacità, cioè, da parte del terapeuta, di contenere queste rappresentazioni proiettate in lui dal paziente, senza rimanere intrappolato totalmente nel meccanismo identificatorio, e dunque non agendo gli elementi connessi, ma sapendoli riconoscere in sè, riveste una straordinaria importanza per il processo e l'efficacia terapeutica (Lingiardi V., Madeddu, 2002). Considerando quest'ultimo aspetto del "contenimento" è a mio avviso possibile tentare un collegamento con la teorizzazione bioniana della funzione contenuto-contenitore e sostenere così la sussistenza di un intreccio molto stretto e funzionale tra identificazione proiettiva, relazionalità empatica ed efficacia terapeutica. In altri termini attraverso la dinamica difensiva della proiezione e dell'identificazione si potrebbe pervenire alla piena realizzazione della comprensione empatica, e alla possibilità di comunicare al soggetto il materiale emerso una volta che sia stato riconosciuto, contenuto e gestito. Di più e ancora, all'interno della letteratura psicoanalitica recente, e seguendo la concettualizzazione contemporanea del controtransfert come fenomeno includente

qualsiasi risposta affettiva dell'analista nonchè chiave di accesso al mondo interno del paziente, l'empatia potrebbe configurarsi addirittura come una sua sottocategoria (Giusti E., Locatelli M., 2012). Provando a operare una sorta di traslazione e trattando poi i meccanismi di difesa come funzionamenti psichici comuni, inerenti anche il comportamento normale, potrebbe essere interessante estendere questi risvolti teorici e pratici ad ambiti applicativi diversi dal campo psicoanalitico/psicoterapeutico, così da affermarne rilevanza ed efficacia operativa anche all'interno dei molti contesti in cui prendono vita le svariate forme di rapporto interpersonale, a cominciare, come esporrò fra poco, dalla relazione di aiuto del counselling. Riassumendo, identificazione proiettiva ed empatia possono configurarsi come due concetti strettamente connessi e porsi come dispositivi di comprensione e comunicazione interpersonale di grande ed attuale portata. L'identificazione proiettiva in quest'ottica si configurerebbe come condizione a monte del processo empatico stesso, fondandolo e sostenendolo durante la relazione intersoggettiva.

2.5. Rischi e opportunità per le relazioni di aiuto

Come abbiamo sostenuto nel paragrafo precedente, identificazione proiettiva e comprensione empatica si traducono in espressioni del sentire in profondità l'altro da sé, le quali, configurandosi come fenomeni interattivi e interdipendenti che emergono nelle relazioni tra esseri umani, riguardano l'intero mondo degli scambi interpersonali, assumendo tuttavia peculiare importanza in quei contesti, quali il counselling, dove la particolare intimità, il clima relazionale che si viene a creare fra l'operatore della relazione di aiuto, il counsellor, e il cliente, favoriscono con più intensità (ma con maggiore possibilità di contenimento e restituzione dei contenuti colti attraverso l'immersione empatica, attraverso una comunicazione efficace e comprensibile) l'emergere delle dinamiche e degli effetti interpersonali sopracitati. Il counsellor potrà, attraverso la comprensione empatica e l'intensa partecipazione affettiva suscitata dalla dinamica identificativa e proiettiva del cliente, venire in contatto con gli elementi profondi del suo sentire, materiale di cui ancora potrebbe non essere completamente consapevole, viverli immedesimandovi al massimo, riuscendo tuttavia a contenerli per poi (ri)presentarli, mediante comunicazioni congrue, così da renderli fruibili al cliente e facilitare l'esperienza trasformativa. In questa direttrice di pensiero, sottolineando l'importanza della comunicazione non verbale e inconsapevole, si muove Rollo May il quale, accennando alla relazione tra transfert psichico (una sorta di telepatia mentale) ed empatia, così si esprime: "L'empatia è il termine generico per indicare qualsiasi tipo di partecipazione di una personalità allo stato psichico di un'altra [...] Non c'è dubbio che fra le persone abbia luogo un transfert psichico molto più intenso di quanto in genere non si ammetta [...] Gran parte della comunicazione umana avviene attraverso i

piccoli gesti dei quali non siamo consapevoli [...] espressione di stati mentali” (May R., pagg. 54-55, 1991). Riassumendo: possiamo dire che si entra in empatia nel momento in cui riusciamo a introdurci nella prospettiva dell’altro, sintonizzandosi sul suo stato d’animo così da fare esperienza del suo mondo interno, comprendendolo e vivendolo, come fosse il proprio. Proprio per questa sua natura di vicinanza e risonanza intima è possibile si siano attivati a monte alcuni meccanismi difensivi a stampo identificativo e proiettivo che dovranno essere gestiti, pur nell’immedesimazione temporanea, in modo da salvaguardare un regime di soggettività reciproca, trovando così quella giusta distanza fra confini che non invada la soggettività altrà da sè salvaguardando la propria. In altri termini, sentirsi vicini e partecipi, a tratti immersi e identificati tanto da avere la sensazione di perdita del confine Io-Tu (rendendo così massima la profondità della comprensione empatica) ma, al contempo, sufficientemente consci della distanza così da poter conservare integri i rispettivi Sè. Nel caso in cui ci si identifichi in modo completo e totalizzante con il mondo altrui finiremo altrimenti per annullare il senso identitario. Nell’empatia infatti si stabilisce una relazione con l’altro e un contatto autentico proprio perchè ci si muove nel pieno rispetto della sua identità, su un terreno sentito proprio ma non proprio. L’identificazione fusionale che origina invece una mortificazione del sè è il rischio cui prestare particolare attenzione il che presuppone una solida preparazione e un lavoro continuo da parte del counsellor. Più specificatamente il professionista dovrà essere in grado di scongiurare gli effetti disfunzionali dei processi difensivi in gioco attraverso un costante lavoro su di sè e il sostegno della supervisione, dovrà procedere al continuo monitoraggio della relazione in atto e delle sue dinamiche. In sintesi il counsellor dovrà conoscersi molto bene, così da avere chiaro il confine tra sè e l’altro da sè, insieme ai possibili rischi di scivolamento invasivo e sapersi muovere in questo delicato spazio a cavallo fra le due soggettività. Il pericolo è il non essere in grado di conoscere il cliente come soggetto diverso da sè, accoglierlo e riconoscerlo nella sua individualità ed autonomia, quale unico artefice del proprio cambiamento. A questo rischio si aggiunge poi l’impossibilità del cambiamento anche da parte del counsellor il quale non perverrà ad un’accresciuta conoscenza di sè, nè all’ampliamento del proprio campo di esperienza integrandola con l’alterità accolta nello spazio della relazione. Così come sottolineato dalla Stein, anche quando si vivono grazie al processo empatico la massima partecipazione e immedesimazione, l’Io non scompare mai del tutto, restando accanto, totalmente solidale ma strutturalmente diverso, all’Io altrui. Solo in questo modo l’empatia può attuarsi come specifica forma di incontro e conoscenza dell’altro da sè (e di se stessi). Ricapitolando: per essere in grado di operare quella sorta di decentramento necessario a comprendere con maggior chiarezza la prospettiva, il sistema valoriale e gli stati d’animo del cliente, il counsellor dovrà esercitarsi a un esercizio autoriflessivo continuo, essere presente autenticamente a

se stesso nella relazione, pur partecipando emotivamente e profondamente all'esperienza del cliente, non perdendo mai il proprio schema di riferimento interno, così da non sconfinare in un'aderenza totale con l'altro inficiante il processo di aiuto stesso (Di Fabio A., 1999). Empatia dunque come la capacità di entrare in sintonia partecipativa autentica con la persona altra da sé, facendo esperienza del suo mondo a diversi livelli di profondità, finanche a raggiungere temporaneamente uno stato lievemente identificativo, rispettandone tuttavia identità, autonomia e tendenza attualizzante. Empatia, ancora e in ultimo, come un modo di essere nella relazione da parte del counsellor senza pregiudizi o atteggiamenti giudicanti di qualsivoglia natura, ma come espressione di interesse genuino ed autentico verso la persona che gli consenta di avvicinarsi, aprirsi anche all'altro, così da comprendere, sentendolo dal di dentro e facendone esperienza nel qui e ora, ciò che veramente è, quali siano i sentimenti e i bisogni che porta con sé, in modo da potergli restituire una "lettura" più chiara e consapevole del suo stato interno, attraverso l'uso di una comunicazione congrua, facilitando così l'azione autonoma del cambiamento.

Note conclusive: lo spazio della relazione, tra ipseità e alterità

Scrive Edith Stein "L'empatia è l'atto paradossale attraverso cui la realtà di altro, di ciò che non siamo, non abbiamo ancora vissuto o che non vivremo mai e che ci sposta altrove, nell'ignoto, diventa elemento dell'esperienza più intima, cioè quella del sentire insieme, che produce ampliamento ed espansione verso ciò che è oltre, impreveduto" (Boella L. Buttarelli A., pag 9, 2000). Come precedentemente illustrato, per la studiosa l'empatia è l'atto attraverso cui un soggetto si costituisce passando per l'esperienza del rapporto con l'altro, della scoperta cioè dell'alterità. In tal senso indica una predisposizione umana di apertura, di (ac)cogliimento intimo dell'altro e può essere in questo senso considerata un mezzo di coesione e genesi dei rapporti sociali, alla base quindi del vivere in comune e della solidarietà umana. L'empatia come particolare forma del "sentire" intimamente l'altro in noi, come esperienza interiore, consente di oltrepassare, transcendendola, la visione del nostro mondo reale aprendosi al mondo dello spirito. Considerare l'empatia a fondamento

dell'intersoggettività, della relazione con gli altri e con il mondo, apre a una prospettiva di arricchimento di esperienze e di umanità, giacchè il campo della coscienza individuale si amplia facendo spazio agli altri, ed è di significativa rilevanza in un momento storico come quello attuale caratterizzato da una grande sofferenza individuale da una profonda crisi sociale. Tornare a quel "noi sociale" di cui parla la Stein, alla vera comunità umana indicante lo spazio autentico di cooperazione e condivisione, può allora configurarsi come un possibile ancoraggio esistenziale per evitare la disumanizzazione e l'alienazione. In questo senso il momento empatico sembrerebbe tradursi in un dispositivo etico basato sui valori comunitari del rispetto e della dignità personale. Su un piano meno macroscopico, attraverso la comprensione empatica, come modalità specifica capacità di sentire l'altro, posso entrare nel vissuto estraneo e attraverso un "gioco di specchi" fra differenze e somiglianze, fra lontananza e vicinanza, fra individuazione e separazione, aumentare l'esperienza del mio sentire, il mio orizzonte conoscitivo, sugli altri e su me stesso. In questo senso l'empatia è un processo interattivo di riconoscimento, di conoscenza e di trasformazione delle soggettività nello spazio relazionale. E' possibile pensare all'atto empatico come a un processo circolare interpersonale, a un movimento di andata e ritorno che, partendo dal riconoscimento intimo di un vissuto diverso, consente di approdare su se stessi e al proprio mondo personale ampliandone il senso, cambiandolo anche. Questo movimento verso il riconoscimento di se stessi attraverso il riconoscimento di un altro essere umano può essere inteso come un dono di reciprocità. L'incontro con l'altro si traduce in un accostarsi non solo a un corpo ma a anche a un'anima, a cogliere chi possiede una propria interiorità, a un'esperienza nella sua interezza, facendosene permeabili, ricettivi. In questo modo l'empatia diventa un importante strumento di comunicazione (di senso) interpersonale, una forma del sentire profonda che permette di rendersi conto di cosa fa, sente e vuole l'altro per poi fare ritorno al soggetto che ne ha fatta esperienza. L'empatia può in questo senso considerarsi a fondamento di tutti gli atti cognitivi, volitivi, emotivi, con cui si entra in contatto con un'altra persona. Quando incontriamo l'altro ci rendiamo conto (nel senso steiniano dell'accorgersi di qualcosa che apparendoci in modo immediato si contrappone come "oggetto"), attraverso una sorta di risonanza e consonanza di molteplici canali espressivi attivati, e usando in modo integrato sensibilità e mente, di qualcosa che supera la corporeità di chi ci sta di fronte, che viene da dentro e che gli appartiene. Il contenuto del vissuto emotivo di cui faccio così esperienza non mi appartiene, è l'emozione di un altro, sebbene lo viva interiormente, sentendolo non tanto "come se" fosse mio (seguendo l'espressione di Rogers) quanto accogliendolo in me "come" il sentimento dell'altro. L'empatia non si traduce in un atto cognitivo ma in un'accoglienza e in un riconoscimento autentici della persona nella sua interezza. Tutto ciò trova una connotazione specifica

e operativa nell'ambito delle relazioni di aiuto. Nel counselling l'atteggiamento empatico del terapeuta/counselor si configura come elemento centrale, se non imprescindibile, della relazione stessa e vale in qualche modo a fondarla. Come già abbiamo avuto modo di accennare, attingendo dalla psicologia del Sè di Kohut, il bisogno di empatia risponderebbe a un bisogno primario dell'essere umano durante tutto l'arco di vita, indotto dal timore di autoesclusione dal mondo. Kohut stesso considera questo particolare nutrimento psicologico essenziale teorizzandolo come fattore terapeutico di per sè. In diverso ambito disciplinare, ma con la stessa attribuzione di rilevanza, Rogers configura l'atteggiamento empatico del counselor una condizione indispensabile per generare il cambiamento soggettivo. Attraverso la comprensione empatica si crea quel clima relazionale favorevole di ascolto e accettazione che consente alla persona di sentirsi "vista" e accolta profondamente. Nel processo empatico si arriva a cogliere il mondo interno del paziente per come lui lo vive, sentendolo come fosse il nostro, compresi gli elementi non ancora consapevoli, si partecipa emotivamente senza abdicare alla propria configurazione interna e presentando tutti se stessi nella relazione, si segue la struttura dei sentimenti della persona, si comunica attraverso riformulazioni efficaci il materiale emerso in modo che il cliente possa maggiormente chiarire i propri nodi problematici, acquisirne consapevolezza e avviarsi autonomamente e responsabilmente al cambiamento. La trasformazione che il movimento empatico elicitava riguarda anche la persona del counselor che vedrà così modificata e arricchita, la propria esperienza nel confronto con l'altro. Per far sì che ciò avvenga, e nel rispetto delle identità coinvolte affinché l'intervento di aiuto risulti efficace e costruttivo, occorre che il counselor operi un monitoraggio continuo di quanto viene scambiato nell'esperienza, prestando attenzione sia ai segnali verbali che a quelli non verbali trasmessi dal cliente e da se stesso, rifletta sul suo operato e sappia procedere in modo consapevole delle altrui e delle proprie dinamiche interne avendo chiari i confini tra sè e l'altro da sè. Questo aspetto un nodo particolarmente rilevante in quanto, come abbiamo visto, l'intimità dello scambio soprattutto nel contesto delle relazioni di aiuto, può originare lo scivolamento in quei processi difensivi di proiezione e identificazione che, se da un lato, come sostenuto da diversi autori, facilitano attraverso l'immedesimazione una comprensione profonda del mondo altrui, dall'altro rischiano di azzerare le distanze fra le identità e dunque la potenzialità stessa della relazione comunicativa, impedendo al cliente di sentirsi riconosciuto nella sua unicità ed autonomia, e al counselor di aumentare la propria autoconoscenza e ostacolare anziché facilitare il processo trasformativo del cliente. A tal proposito, da vertici di osservazione diversi, presentando i contributi di Edith Stein e di Carl Rogers, abbiamo sottolineato come non solo sia opportuno, ma anche fondamentale, affinché si possa parlare di empatia autentica, che anche quando il movimento

empatico sosta nella massima immedesimazione dell'Io, quest'ultimo non si annulli mai in un Io fusionale, ma conservi un proprio statuto. E' proprio questa separazione, questa differenza dovuta alla scoperta dell'alterità, questa "distanza" irriducibile, sebbene nell'intima vicinanza, che rende possibile l'atto empatico stesso. In caso contrario, nel momento cioè in cui un Io fusionale prendesse il sopravvento, verrebbe meno l'esperienza stessa dell'altro. Empatia dunque come movimento, ponte, tra vissuto personale e vissuto estraneo, e per estensione, tra vita privata e vita sociale. Più si è se stessi (la congruenza autentica di cui parla Rogers), più si ha autoconsapevolezza e più siamo aperti, più siamo disponibili e ricettivi nei confronti dell'altro e più riusciamo a coglierlo attraverso un profondo e attento "ascolto" di ciò che gli si muove interiormente, così da riconoscerlo come soggetto originale, in un circolo virtuoso tale per cui tanto più facciamo esperienza dell'alterità tanto più conosciamo noi stessi. Nella relazionalità opera un riconoscimento reciproco delle soggettività le quali, consapevoli della propria unicità potranno sentirsi più vicine e accogliersi nel vivere comune. Empatia quindi come risultato di un delicato equilibrio tra il saper riconoscere l'altro da sé e saperlo accogliere dentro di sé, come esperienza interiore che porta in ultima istanza ad aprirsi alla trascendenza, ponendosi così a fondamento dell'intersoggettività, del vivere da esseri umani fra esseri umani (Giusti E., Locatelli M., 2012).

Bibliografia

- Bion W. R. *Apprendere dall'esperienza*, Armando Editore, Roma, 2009.
- Boella Laura. *Sentire l'altro*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2006.
- Boella Laura, Buttarelli Annarosa. *Per amore di altro. L'empatia a partire da Edith Stein*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2000.
- Di Fabio Annamaria. *Counseling, dalla teoria all'applicazione*, Giunti Editore, Firenze, 1999.
- Giusti Edoardo, Locatelli Maura. *L'empatia integrata, analisi umanistica del comportamento motivazionale nella clinica e nella formazione*, Sovera Edizioni, Roma, 2007.
- La Forgia Mauro, Marozza Maria Ilenia. *L'altro e la sua mente*, Giovanni Fioriti Editore, Roma, 2003.
- Klein M. *Scritti 1921-1958*, Bollati Boringheri Editore, 1978.
- Lingiardi Vittorio, Madeddu Fabio. *I meccanismi di difesa*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2002.
- Pinotti Andrea. *Empatia, storia di un'idea da Platone al postumano*, Editori Laterza., Roma, 2011.
- Ricoeur Paul. *Percorsi del riconoscimento*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2005.
- Rogers Carl R.. *La terapia centrata sul cliente*, Giunti Editore, Firenze, 2013.
- Rogers Carl R.. *Un modo di essere*, Giunti Editore, Firenze, 2012.
- Rollo May. *L'arte del counseling*, Casa Editrice Astrolabio, Roma, 1991.
- Stein Edith. *Il problema dell'empatia*, Edizioni Studium, Roma, 2014.
- White Robert B., Gilliland Robert M.. *I meccanismi di difesa*, Casa Ed. Astrolabio Ubaldini Editore, Roma, 1977.