



LAURA BOELLA

Navigare nel mare incerto delle relazioni: l'empatia in un mondo in trasformazione e i suoi impatti sulla formazione

«Formare e formarsi»

Evento ESTE

23 ottobre 2025



L'EMPATIA PAROLA CHIAVE DEL NOSTRO TEMPO



Questa immagine è stata scattata dal fotografo del *Chicago Tribune* Nuccio Di Nuzzo il 30 gennaio 2017 in occasione di una protesta contro l'*immigration ban* di Trump all'aeroporto internazionale O'Hare. Un giovane rabbino ha sulle spalle il figlio di 9 anni e sta di fronte a un giovane padre musulmano che ha in spalla la figlia di 7 anni. I bambini indossano, uno la kippah e ha in mano un cartello con scritto: "L'odio non abita qui", l'altra la hijab nera e regge un cartello con scritto "amore". Il padre musulmano ha un cartello con scritto "empathy" e quello ebreo "Abbiamo visto questo prima. Mai più. Gli ebrei contro il ban".

Con una certa ironia i due padri, dopo la diffusione virale della foto, hanno detto di non sapere che cosa si dicessero i due bambini. Loro stavano parlando del posto migliore in cui andare a mangiare. "Conosco la tensione tra ebrei e musulmani. La gente crede che ci odiamo. Ma non stiamo combattendo. Quando ci avviciniamo l'uno all'altro, possiamo avere conversazioni normali".

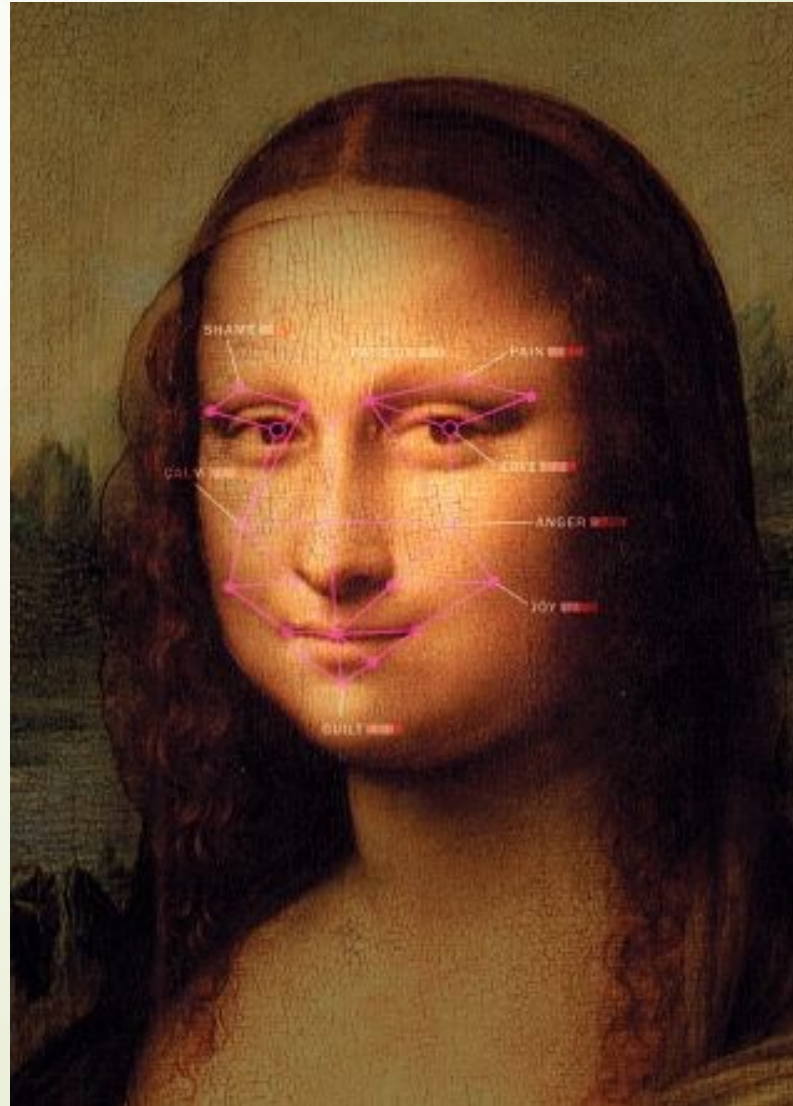
EMPATIA

termine
ombrello

buzz

word

«strana
cosa» ad
alta
valenza
etico-
sociale



mind reading, cura e
compassione,
aggiornamenti
legati al mondo digitale,
empathy machines, robot
sociali portatori di
un'“empatia artificiale”,
chatbot che fanno
compagnia a chi è solo
o allacciano relazioni
affettive.

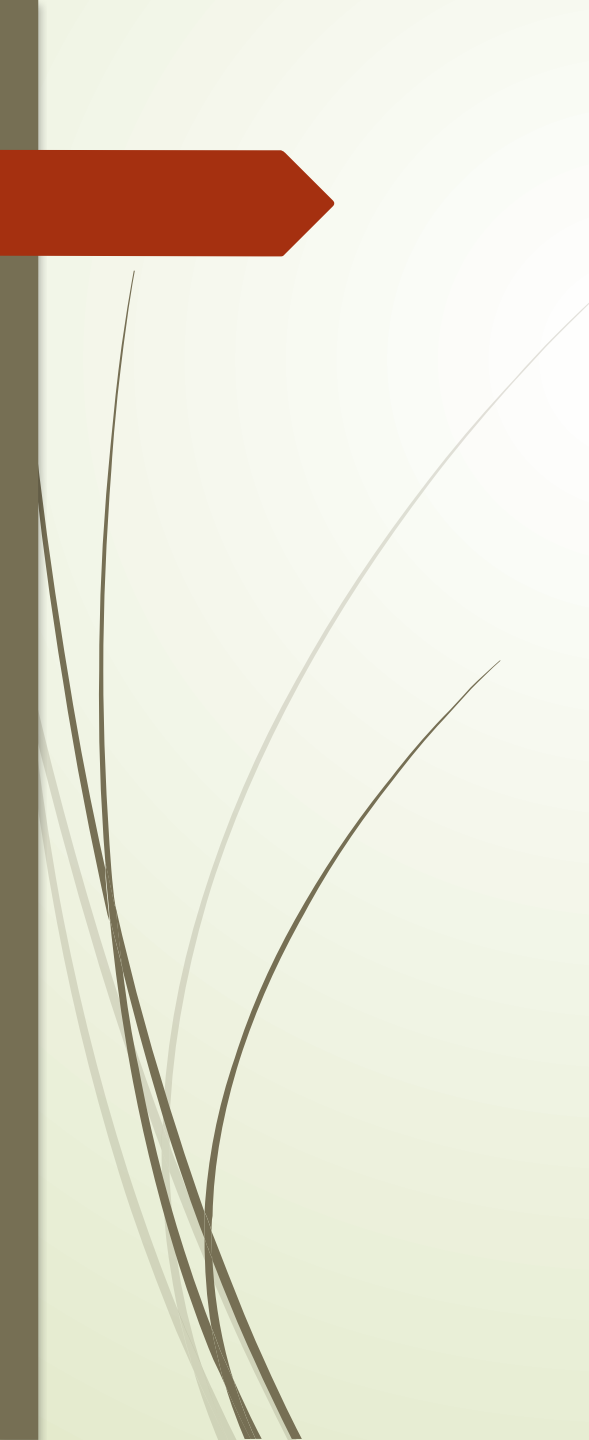


EMPATIA

LABORATORIO DI ESPERIENZE

Si tratta di una capacità selezionata nel corso dell'evoluzione fondata sulla fondamentale relazionalità della specie umana. Darwin la chiamava simpatia e ha mostrato la sua importanza nel processo di civilizzazione. Essa è alla base della socialità, ha favorito la coesione dei gruppi di fronte alle minacce esterne, l'apprendimento sociale e insieme la cura, la protezione dei membri del gruppo più deboli.

L'interesse per l'empatia è molto cresciuto in tempi recenti segnati da un intreccio di crisi, sociali, economiche, ambientali, geopolitiche e esistenziali che si ripercuotono sulla vita delle persone.



Viviamo in una società in cui i legami sociali sono lacerati, trionfano l'avidità, il mito del denaro, il principio di prestazione, la lotta per l'accaparramento delle materie prime, lo sfruttamento delle risorse naturali, e che d'altra parte è attraversata da dinamiche globali, dal web alla globalizzazione economica.

Viene da chiedersi quanto ci sia di impotenza del singolo nell' odio per chi non appartiene al gruppo, nella paura del diverso e in che misura la connessione digitale permanente, le informazioni, gli insulti e i "mi piace" scambiati sui social network cancellino la realtà delle relazioni.

Dobbiamo tornare a interrogarci sulle relazioni che ci legano agli altri.



IL CAMBIAMENTO DELLE COMPETENZE RELAZIONALI

In un mondo di ibridazione e coevoluzione tra capacità umane e tecnologia l'empatia vive una nuova sfida.

L'interazione umana sta cambiando, servono nuove competenze relazionali, occorre sperimentare nuove forme di collaborazione e di partecipazione alla vita comune.

Occorre andare oltre la dicotomia *hard skill/soft skill* in direzione di ***un ritorno alla realtà concreta delle persone, dei loro corpi e emozioni, delle loro dipendenze e fragilità, delle loro infelicità.***



LE DOMANDE DELL'EMPATIA

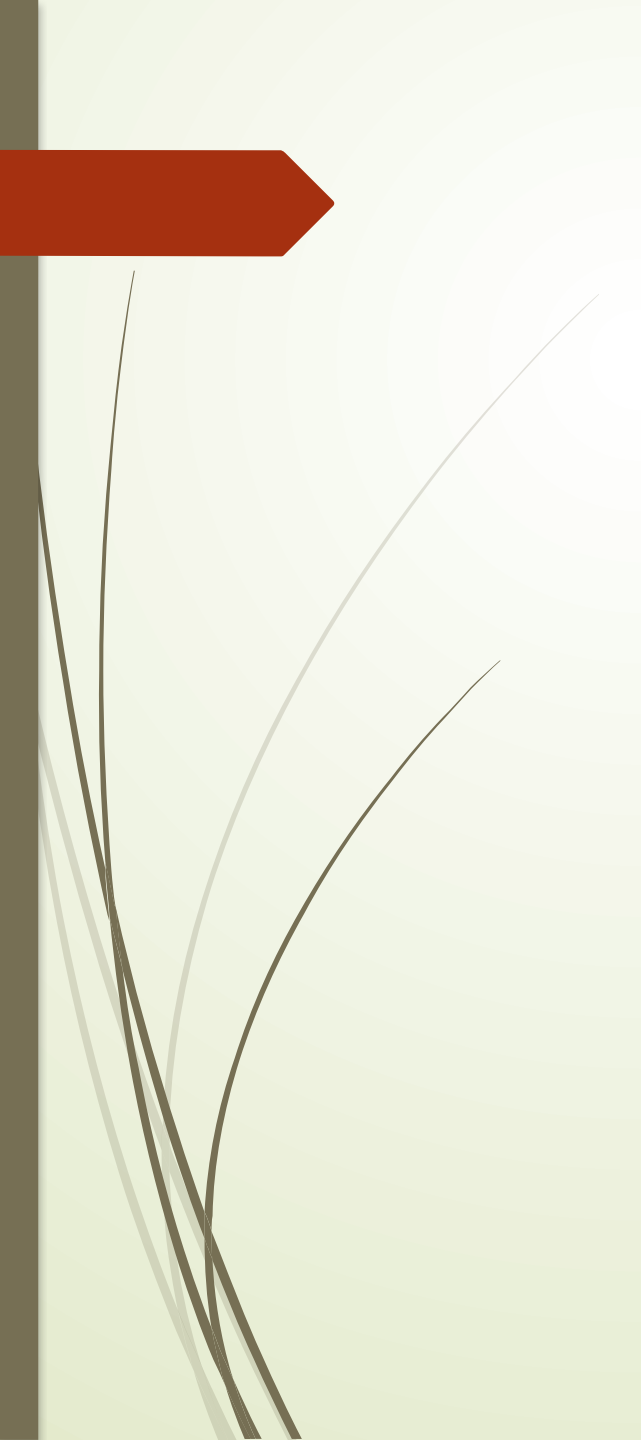
A partire dal 2000 sono fioriti gli studi scientifici, psicologici, antropologici e filosofici sull'empatia. Essi hanno tentato di rispondere alle seguenti domande:

come posso sapere che cosa pensa, vuole, sente un'altra persona?

che cosa porta un individuo a rispondere con sensibilità e cura alla sofferenza di un altro?

che cosa succede quando c'è un comune sentire tra le persone, per esempio la paura, l'indignazione, la rivolta, un progetto?

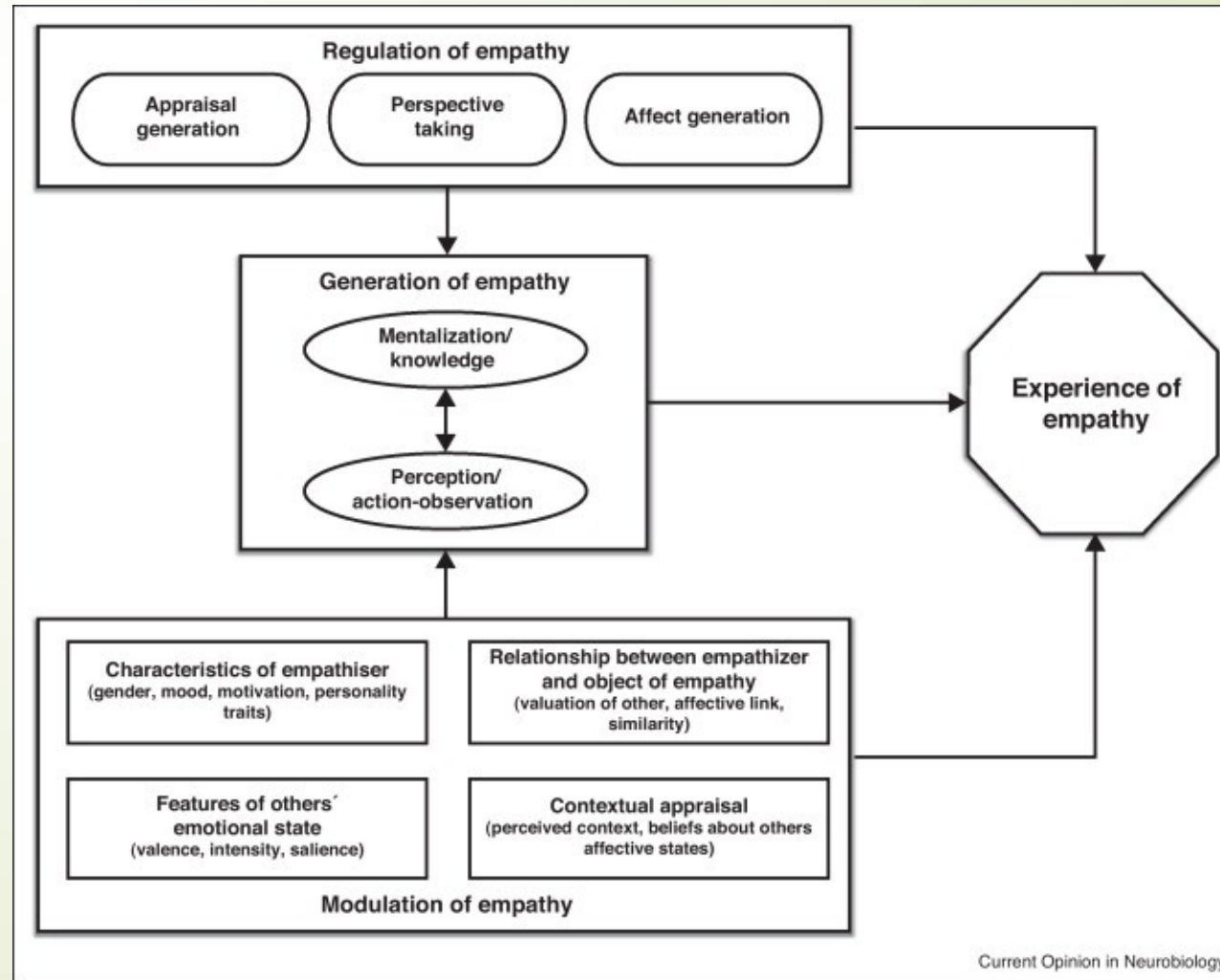
La ricerca sull'empatia è caratterizzata dall'attenzione rivolta alle percezioni sensibili, corporee (vedere, ascoltare, toccare), alle attività mentali, emotive e cognitive, che si innescano quando viviamo un'esperienza empatica.



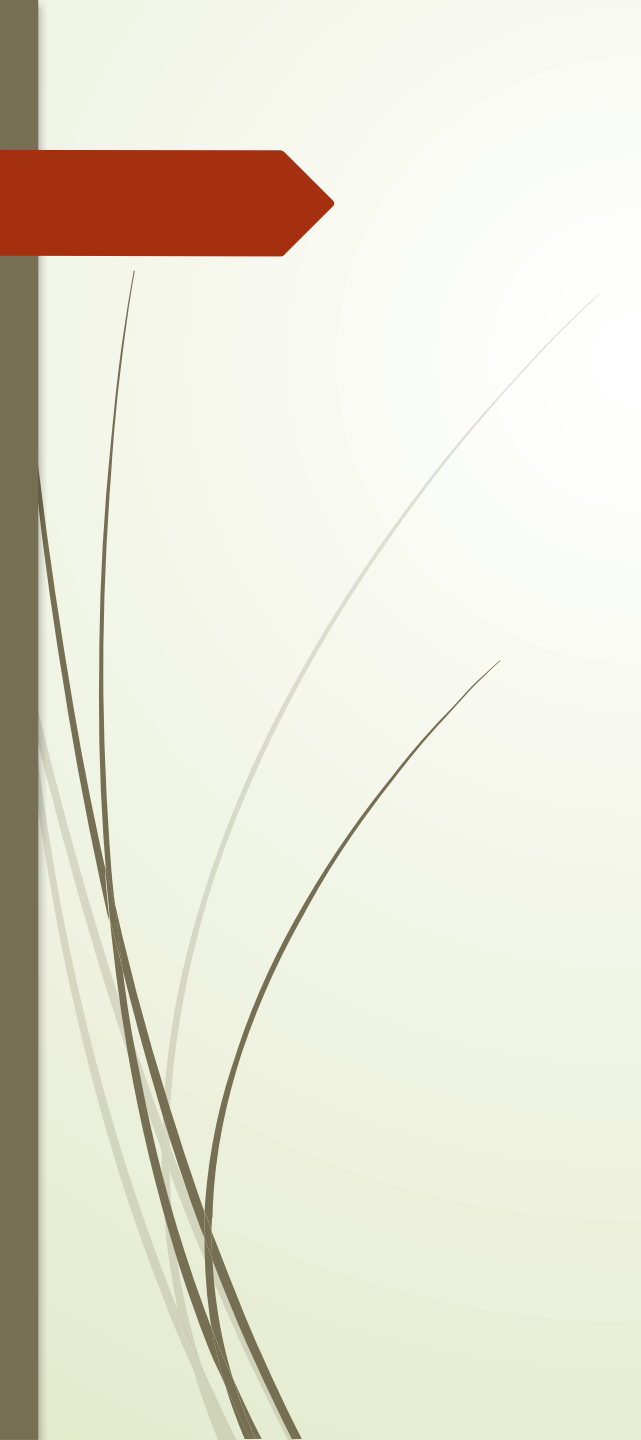
Domande difficili, certo, ma decisive per la vita concreta delle relazioni. In questo senso, l'empatia è una risorsa che invita a **non considerare scontata la relazionalità umana, ma a viverla ogni giorno nelle sue molteplici e anche contrastanti manifestazioni.**

L'empatia porta dentro la **grammatica delle relazioni** e perciò deve essere conosciuta nella sua dinamica e complessità per essere vissuta e praticata tenendo conto dei contesti concreti e cangianti delle relazioni.

LA COMPLESSITA' DELL'EMPATIA



H.G. Engen, T. Singer, *Empathy Circuits*, in «Current Opinion in Neurobiology», 2013(23), pp. 275-282



Per entrare nel continente dell'empatia occorre tener conto di due elementi essenziali:

- 1. La distinzione-relazione tra empatia, simpatia e compassione e la duplice componente affettiva e cognitiva dell'empatia**
- 2. La differenza tra l'immedesimazione o identificazione, spesso considerata sinonimo di empatia (di cui peraltro può rappresentare un innesco) e il percorso, che comprende anche la scelta, che porta al riconoscimento dell'altro/a come abitante del mondo insieme a me, ma che lo vive, lo sente, lo pensa in una prospettiva autonoma, differente dalla mia.**



1. La risonanza affettiva

Sono state individuate le aree cerebrali specifiche dedicate alla funzione empatica, corrispondenti a due fondamentali percorsi:
uno *low-level*, involontario e inconsapevole, sensibile-affettivo (*mirroring*, rispecchiamento)
uno *high-level*, cognitivo (*mentalising*, *perspective taking*)

Il primo è *percettivo-emotivo* e corrisponde al vedere/sentire un volto allegro o triste, un gesto, una voce, osservare un movimento del corpo, un'azione

Il secondo coinvolge *l'immaginazione e l'anticipazione* e corrisponde all'espressione comune "mettersi nei panni o nelle scarpe dell'altro".



2. Il riconoscimento dell'altro

Questo tipo di riconoscimento non equivale a “leggere la mente”, “comprendere” l’altro, ma rappresenta una dimensione onnipresente nella percezione degli altri nel mondo sociale.

Si sa poco, ma al tempo stesso si coglie l’altro come dotato di una prospettiva sul mondo altrettanto sensata della nostra, di emozioni, progetti, forme di vita, modi di agire e emozionarsi socialmente condizionati.

Gli altri dunque li incontriamo fin dall’inizio non solo come corpi che si muovono ecc., ma come individui che ci impegnano e a cui riferiamo effetti emotivi e pratici.



Chi è l'altro?

La complessità dell'empatia porta a pensare che molte sono le vie che la innescano e soprattutto che non siamo sempre «risonanti» e «rispecchianti» negli altri, ma spesso incontriamo la loro differenza, la loro vulnerabilità

Si fa fatica a mettersi in sintonia con la differenza dell'altro, a riconoscerlo come altro, distinto da sé

L'esperienza empatica non segue la logica del tutto/nulla, bianco/nero, ma ha una dinamica, una storia, è un movimento che sulla spinta del coinvolgimento personale di chi lo compie ha un effetto di trasformazione



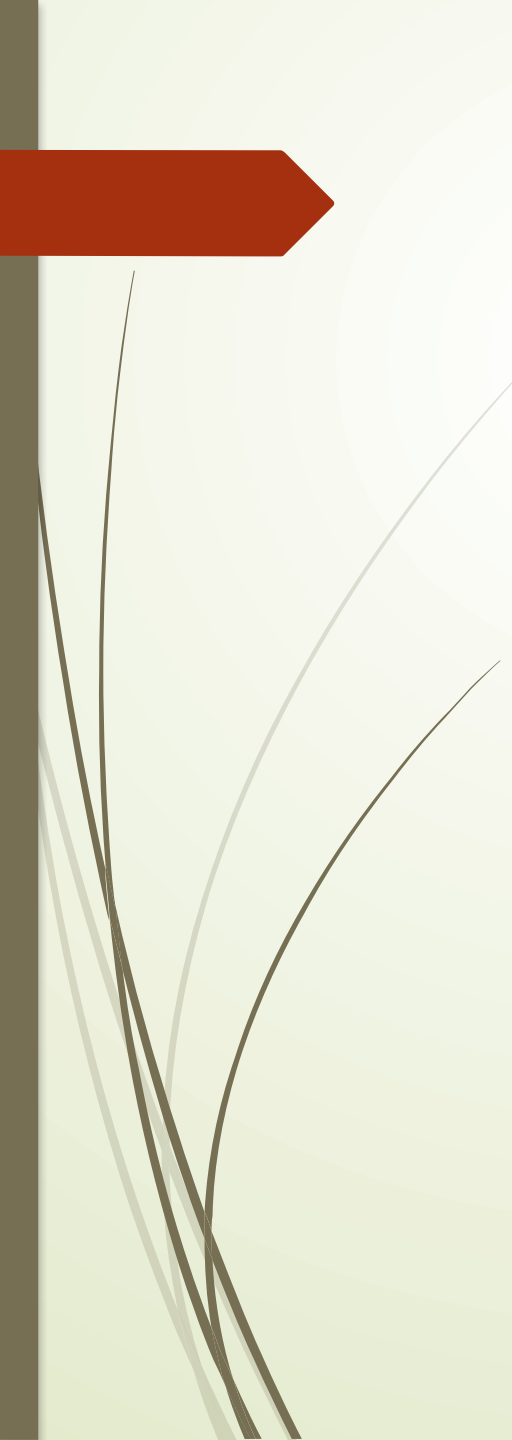
NAVIGARE NEL MARE INCERTO DELLE RELAZIONI

Riconoscere le proprie risposte emotive (la loro ambivalenza e complessità, il fatto che non sono solo sentimenti, ma giudizi e valutazioni di una situazione)

Anche le emozioni negative (ira, frustrazione, senso di impotenza, sofferenze personali) sono veicoli di informazione/comprendimento dello stato d'animo altrui

La risonanza affettiva (provare lo stesso o un analogo sentimento) è accompagnata dal riconoscimento che è un altro che sta vivendo un'esperienza difficile, un conflitto, una crisi

Mettersi nei panni dell'altro non significa chiedersi «che cosa proverei io al tuo posto», ma «che cosa provi tu nella situazione in cui ti trovi»



La messa in atto dell'esperienza empatica non solo nell'ambito individuale privato, ma in ambito professionale richiede un'attenzione rivolta alle sue molteplici manifestazioni concrete

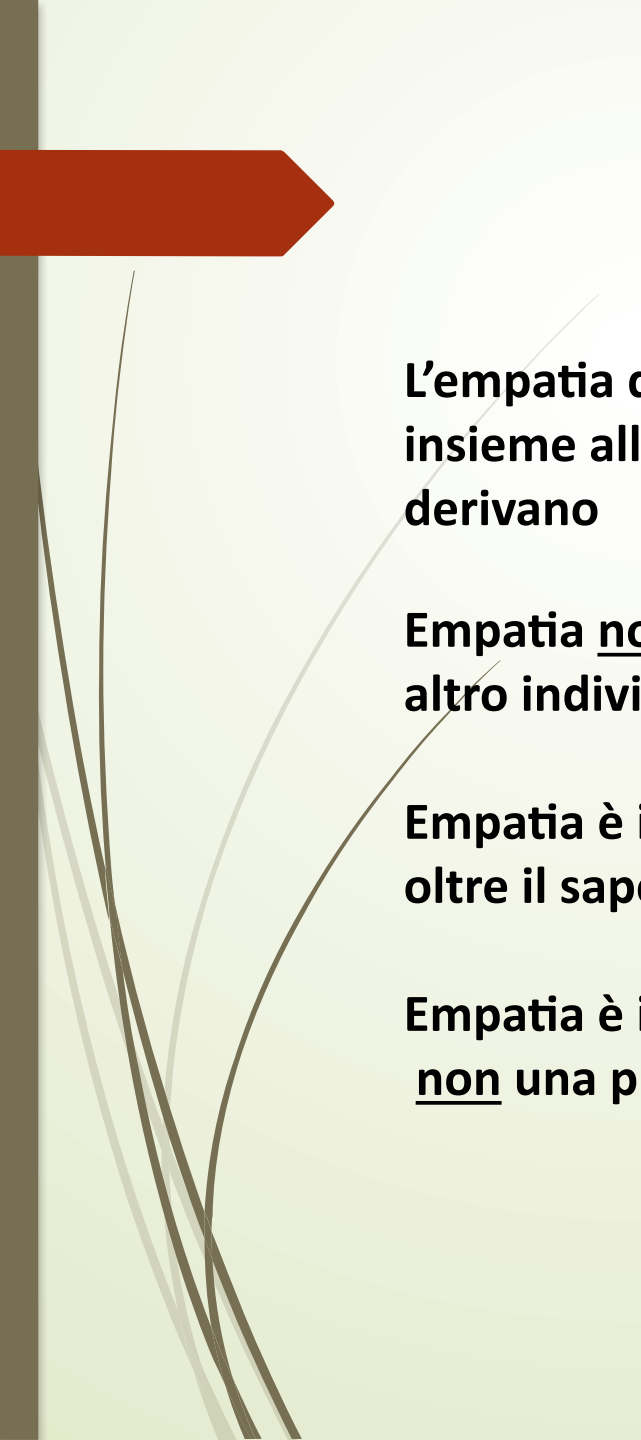
L'esperienza empatica ha infatti:

una durata temporale (ci vuole tempo per passare da una risposta istintiva all'apertura all'altro)

una scena architettonica, spaziale (ospedale, tribunale, cinema, aula, ufficio, museo ecc.)

una dinamica interpersonale

un contesto socio-economico e culturale: relazioni di potere, di sapere, differenti credenze e fedi religiose, disuguaglianze e discriminazioni (genere, etnia, forme di vita quotidiana)



L'empatia dà luogo alla storia di una relazione, a un partecipare direttamente insieme all'altro a ciò che accade e a tutte le trasformazioni di sé e dell'altro che ne derivano

Empatia non è osservazione/classificazione del sentimento/pensiero/bisogno di un altro individuo

Empatia è instaurare una comunicazione che può produrre significati che vanno oltre il sapere/informazione acquisita sull'altro

Empatia è incontro con l'altro, una conoscenza diretta, un'esperienza non una presa di posizione teorica o una congettura sull'altro



Laura Boella

Empatie

L'esperienza empatica
nella società del conflitto

Raffaello Cortina Editore

Per chi vuole saperne di
più...

GRAZIE!!!