



Boella insegna Filosofia Morale all'Università di Milano. La studiosa sostiene (ma lo notiamo vivendo) che è più facile sentire l'altro se in lui riconosciamo qualcosa di noi, se ci assomiglia, ma è raro. Spesso, purtroppo, vediamo l'anestesia del sentire forse per non soffrire, per non coinvolgerci. In questo modo, però, la nostra esperienza di vita, che ci mantiene in contatto con la realtà, non ci permette scambio, relazione vera, accrescimento della conoscenza concreta e spirituale, profonda ed emozionale che permettono la comprensione dei vissuti dell'altro e dei propri.

Il vero contatto, la comunicazione, avviene nell'intreccio tra noi e gli altri, nel vero incontro. Se separiamo la parola in-contro, vediamo che prevede un contrasto: in-contro, una difficoltà, una fatica. Nell'incontro ci scrutiamo, ci studiamo, è rara l'immediatezza. Bisogna trovare buone condizioni di tempo e di spazio per ottenere una buona relazione. La fretta, per esempio, è nemica dell'incontro e quindi dell'ascolto profondo.

E quando ci sentiamo in buon contatto, ci accorgiamo che l'altro esiste nel pieno della parola, è un corpo vivo (corpo e animo), come noi, anche se diverso da noi, e tutti i nostri sensi entrano in funzione. Sembra vi sia un primato della vista, per cui ci concentriamo sul volto soprattutto. Poniamo che esso riveli espressioni di dolore: non sono le mie, ma nell'empatia, nel mio sentire, mi 'rendo conto' della sua sofferenza. Illumino la sua espressione, attraverso la mia coscienza: *“L'emozione dell'incontro è questa: lo sconvolgimento, lo stupore, la sorpresa derivanti dal nascere di una ricerca destata dall'apparizione dell'altro.”*

Noi non siamo solo un occhio che guarda, siamo a con-tatto. E anche qui spezzo la parola; c'è un 'con' che mi dice che siamo 'con' l'altro, che in qualche modo lo 'tocchiamo', e non solo con lo sguardo, ma con il corpo e l'animo. E in questo modo IMPARIAMO. Conosciamo. Per fortuna, sembra che i fenomeni espressivi della gioia, dolore, sorpresa, ira, disgusto, tristezza siano uguali in tutte le culture. A meno che non sfuggiamo alla presa. Il corpo può mentire, la mimica facciale farsi imperturbabile. La menzogna è la catastrofe della relazione, fa saltare ogni prova di comprensione.

L'empatia allora è un movimento di apertura verso l'altro e di scoperta di ampi spazi di esperienza sensoriale. L'uno si rivela in parte all'altro. Il dolore dell'altro resta il suo, io però non sono più lo stesso, ho accolto in me la sua emozione, ho provato uno slancio verso di lui. Da non confondere con il “mettersi nei panni dell'altro”, o “al posto dell'altro” che manifestano processi diversi, più proiettivi e imitativi. L'empatia non può sfidare la differenza e l'ignoto dell'altro.

Non è solo impegno e fatica. Si tratta di una partecipazione alle emozioni altrui che diventa CURA.

Vi è una responsabilità e una rilevanza etica. E non si può imparare attraverso un apprendimento di tecniche, ma coltivandola come capacità umana essenziale, vivendo la vita, facendosi attraversare da quella dell'altro e attingendone risorse vitali e spirituali. Questo non è semplice altruismo o solidarietà, e non avviene sempre una reciprocità o una circolarità, ci si può accorgere anche della mancanza di scambio o di una disparità. Diciamo invece che è coscienza.

Si tratta di un costante esercizio che non passa necessariamente all'aiuto, ma coltiva, ricomincia, per tentativi, errori, correzioni di rotta, senza invadere il campo altrui e senza lasciarsi schiacciare dalle sue esigenze. Lasciarsene sedurre o spaventare. Guardare negli occhi, sentire il suono e il timbro della voce dell'altro, il proprio, osservare i corpi, toccare la spalla, stare accanto senza dire o fare nulla... è già relazione. Anche attraverso il pensiero possiamo sentire l'altro.

Per esempio l'immaginazione, la sensibilità, che si può approfondire con letture, poesia, ascolto della musica... la frequenza de L'Arte dell'Ascolto... tutto apre la nostra mente. Il pensiero affettuoso per coloro ai quali teniamo, la preghiera per chi la pratica, sono modi per gettare un ponte tra noi e l'altro. Una sorta di rete di cura, partecipata del destino altrui. “Ho pensato a te” è un dono pure se a distanza. L'altro sente che siamo interessati al suo destino. Ma l'empatia non ha buona fama perché richiede impegno.