I QUADERNI DELL'ISEA

EMPATIA

ISEA ONLUS

DEFINIZIONE

L’empatia è la capacità di comprendere a pieno lo stato d'animo altrui, sia che si tratti di gioia, che di dolore. Empatia significa "sentire dentro", ad esempio "mettersi nei panni dell'altro", ed è una capacità che fa parte dell’esperienza umana ed animale.

ORIGINE DEL TERMINE

La parola deriva dal greco "εμπαθεία" (*empatéia*, a sua volta composta da *en-*, "dentro", e *pathos*, "sofferenza o sentimento"), che veniva usata per indicare il rapporto emozionale di partecipazione che legava l'autore-cantore al suo pubblico.

Il termine empatia è stato coniato da Robert Vischer, studioso di arti figurative e di problematiche estetiche, alla fine dell'Ottocento. Tale termine nasce perciò all'interno di un contesto legato alla riflessione estetica, ove con empatia s'intende *la capacità della fantasia umana di cogliere il valore simbolico della natura*. Vischer concepì questo termine come capacità di *sentir dentro* e di *con-sentire*, ossia di percepire la natura esterna, come interna, appartenente al nostro stesso corpo. Rappresenta quindi la capacità di proiettare i sentimenti da noi agli altri e alle cose, che percepiamo.

Il termine empatia verrà utilizzato da Theodor Lipps, il quale lo porrà al centro della sua concezione estetica e filosofica, considerandolo quale attitudine al sentirsi in armonia con l'altro, cogliendone i sentimenti, le emozioni e gli stati d'animo, e quindi in piena sintonia con ciò che egli stesso vive e sente.

CONCETTI

Il termine "**empatia**" è stato equiparato a quello tedesco ***Einfühlung***. Coniato, quest'ultimo, dal filosofo Robert Vischer (1847-1933) e, solo più tardi, tradotto in inglese come ***empathy***. Vischer ne ha anche definito per la prima volta il significato specifico di simpatia estetica. In pratica il sentimento, non altrimenti definibile, che si prova di fronte ad un'opera d'arte. Già suo padre Friedrich Theodor Vischer aveva usato il termine evocativo ***einfühlen*** per lo studio dell'architettura applicato secondo i principi dell'Idealismo.

CONCETTI

Nelle scienze umane, l'empatia designa un atteggiamento verso gli altri caratterizzato da un impegno di comprensione dell'altro, escludendo ogni attitudine affettiva personale (simpatia, antipatia) e ogni giudizio morale. Fondamentali, in questo contesto, sia gli studi pionieristici di Darwin sulle emozioni e sulla comunicazione mimica delle emozioni, sia gli studi recenti sui neuroni specchio scoperti da Giacomo Rizzolatti, che confermano che l'empatia non nasce da uno sforzo intellettuale, è bensì parte del corredo genetico della specie. Si vedano al proposito anche gli studi di Daniel Stern.



CONCETTI

Nell'uso comune, *empatia* è l'attitudine a offrire la propria attenzione per un'altra persona, mettendo da parte le preoccupazioni e i pensieri personali. La qualità della relazione si basa sull'ascolto non valutativo e si concentra sulla comprensione dei sentimenti e bisogni fondamentali dell'altro.

CONCETTI

Il contrario di empatia è dispatia ovvero l'incapacità o il rifiuto di condividere i sentimenti o le sofferenze altrui; il vocabolo dispatia non è inserito nei comuni vocabolari ma è utilizzato nei testi di alcuni autori.



CONCETTI

In medicina l'empatia è considerata un elemento fondamentale della relazione di cura (ad esempio la relazione medico-paziente) e viene talvolta contrapposta alla simpatia: quest'ultima sarebbe un autentico sentimento doloroso, di sofferenza insieme (da syn - "insieme" e pathos "sofferenza o sentimento") al paziente e sarebbe quindi un ostacolo ad un giudizio clinico efficace; al contrario l'empatia permetterebbe al curante di comprendere i sentimenti e le sofferenze del paziente, incorporandoli nella costruzione del rapporto di cura ma senza esserne sopraffatto (questo tipo di distinzione non è condiviso da tutti, vedi alla voce simpatia). Sono state anche messe a punto delle scale per la misurazione dell'empatia nella relazione di cura, come la Jefferson Scale of Physician Empathy. L'empatia nella relazione di cura è stata messa in relazione a migliori risultati terapeutici (outcome).

NOZIONE

La nozione di empatia è stata oggetto di numerose riflessioni da parte di intellettuali come Edith Stein, Antoine Chesì, Max Scheler, Sigmund Freud o Carl Rogers.



CONCETTI

Il merito dell'introduzione del principio di empatia in psicoanalisi è principalmente dovuto a Heinz Kohut. Il suo principio è applicabile al metodo di raccolta del materiale inconscio. Anche l'alternativa all'applicazione del principio rientra nelle possibilità di cura, quando è ineludibile la necessità di fare i conti con un altro principio, quello di realtà.



CONCETTI

Per le sue origini l'empatia ha ragione di essere nell'arte e nelle sue applicazioni.
In maniera particolare quando l'arte utilizza le parole per la narrazione.
In questo caso non solo è mantenuto il rapporto con la psicologia, ma si ampliano le sue possibilità di intervento.
Non tutti possono scolpire o dipingere, ma parlando se non scrivendo qualcosa lo possono raccontare molti.
Allora la produzione si sviluppa nel verso artista-psicologo-individuo.



CONCETTI

Non sono escluse possibilità per i disabili, privilegiando la relazione artista-individuo con la mediazione più cauta dello psicologo. Quest'ultimo non può suggerire all'individuo un percorso di emulazione. Il che non impedisce che l'individuo disabile possa diventare artista a sua volta. A cambiare è la posizione dello psicologo che deve solo rendere possibile la fusione dei vissuti dell'artista con quelli dell'individuo. Di certo lo psicologo dovrebbe mantenere entro limiti accettabili la complessità dell'intervento. Senza che per questo il disabile o l'arte abbiano a soffrirne, anzi si potrebbe dire il contrario.



IL LIBRO DI GEOFFREY MILLER *THE MATING MIND* DIFENDE IL PUNTO DI VISTA SECONDO IL QUALE

l'empatia si sarebbe sviluppata perché *mettersi nei panni dell'altro* per sapere cosa pensa e come reagirebbe costituisce un importante fattore di sopravvivenza in un mondo in cui l'uomo è in continua competizione con gli altri uomini.

L'autore spiega inoltre che la selezione naturale non ha potuto che rinforzarla, poiché influiva sulla sopravvivenza e che alla fine si è sviluppato un sentimento umano che attribuiva una personalità *praticamente a tutto* ciò che la circondava. Si vede in questo un'origine probabile dell'animismo e più tardi del panteismo.

L'empatia è anche il cuore del processo di comunicazione non violenta secondo Marshall Rosenberg, allievo di Carl Rogers.

CONCETTI

Grande interesse è stato posto nella ricerca di corrispondenze biologiche per l'empatia. Sono stati valutati allo scopo i cosiddetti "neuroni-specchio", attraverso diagnostica per immagini del tipo fRMN· Queste cellule si attivano sia quando un'azione viene effettuata da un individuo sia quando questo stesso individuo osserva la stessa azione effettuata da un altro individuo; questo fenomeno è stato in particolare osservato in alcuni primati. Analogamente negli uomini si attiva la medesima area cerebrale nel corso di un'emozione e osservando altre persone nel medesimo stato emozionale. Vi sono altre segnalazioni analoghe, anche in psicopatologia.



CONCETTI

Molti si aspettano dalla biologia una spiegazione definitiva di questa materia. Creature differenti sembrano possedere lo stesso numero di geni. Il genere umano è tuttavia peculiare nel mondo vivente. Sappiamo che la funzione del RNA non consiste solo nella produzione di proteine sotto la guida del DNA. L'RNA ha proprietà di regolazione e programmazione su crescita e funzione cellulare. Il complicato meccanismo d'azione non è del tutto noto e potrebbe spiegare la differente complessità degli esseri viventi. Al riguardo l'impressione è che la biologia sia ancora priva di conoscenze complete. L'empatia in questione coinvolge troppo ampiamente sviluppo e funzione psichica perché questo orientamento di ricerca trovi una conferma in esclusiva. Alternativamente si può fare conto su conoscenze disponibili in altre discipline.



DISTINZIONE TRA EMPATIA POSITIVA ED EMPATIA NEGATIVA

Con empatia positiva si intende la capacità del soggetto di partecipare pienamente alla gioia altrui; si tratta di un *con-gioire* e di un saper perciò cogliere la gioia altrui, avendo coscienza della felicità da lui provata. In questo senso l'empatia in termini positivi può essere collegata, in generale a simpatia. La gioia colta attraverso la simpatia è però diversa, rispetto al contenuto, dalla gioia colta tramite l'empatia. Nel primo caso, infatti sarà una gioia non-originaria e quindi meno intensa e durevole rispetto a colui che si presenta più prossimo a questa gioia; mentre nel secondo caso, la gioia colta tramite l'empatia sarà di tipo originario, in quanto il contenuto di ciò che viene provato empatizzando con l'altro avrà lo stesso contenuto, *anche se solo un altro modo di datità*.

DISTINZIONE TRA EMPATIA POSITIVA ED EMPATIA NEGATIVA

Con empatia negativa si concepisce l'esperienza di colui che non riesce a empatizzare rispetto alla gioia altrui, trasferendo nel proprio vissuto originario le sue emozioni. Ciò accade in quanto qualcosa in lui si oppone; un'esperienza presente o passata o la stessa personalità della persona fungono, infatti, da barriera alla sua capacità di cogliere la gioia altrui. L'esempio potrebbe essere quello della perdita di una persona cara, che impedisce all'individuo di far emergere una simpatia verso la gioia dell'altro e quindi di condividerla. In questo caso, infatti, il triste evento e i sentimenti di altrettanto tipo che ne derivano fanno sorgere un conflitto, in quanto l'io si sente diviso tra due parti: vivere della gioia altrui o rimanere nella tristezza che quanto accaduto determina.

I DIVERSI APPROCCI
APPROCCIO COGNITIVO E AFFETTIVO

Secondo un approccio prettamente affettivo, l'empatia sarebbe un evento di partecipazione/condivisione del vissuto emotivo dell'altro, seppure in modo vicario.



I DIVERSI APPROCCI

APPROCCIO COGNITIVO E AFFETTIVO

Psicoterapeuti, e psicoanalisti già dall'inizio del secolo scorso, avevano dato maggiore rilievo al ruolo che l'empatia gioca nelle relazioni interpersonali. In particolare, per chi per primo si è avventurato nello studio dell'empatia, inserendola nell'ambito della psicologia sociale, essa è imitazione spontanea di gesti e posture osservate negli altri, e quindi condivisione dei loro vissuti; d'altro canto per alcuni psicoanalisti, empatizzare significa provare quello che prova l'altro, dando motivo al soggetto di capire ciò che prova egli stesso. Secondo invece la natura di tipo cognitivo l'empatia è considerata la capacità di comprendere il punto di vista dell'altro. Per i cognitivisti, a partire dagli anni '60, *empatizzare con qualcuno significa comprendere i suoi pensieri, le sue intenzioni, riconoscere le sue emozioni in modo accurato e riuscire a vedere la situazione che sta vivendo dalla sua prospettiva*, pur non negando che vi sia anche una piccola partecipazione dell'emotività che entra in gioco, ma considerandola come un epifenomeno cognitivo.

I DIVERSI APPROCCI
APPROCCIO COGNITIVO E AFFETTIVO

Dagli anni '80, empatizzare significa provare un'esperienza di condivisione emotiva e di comprensione dell'esperienza dell'altro, dando quindi spazio ad una componente affettiva ed una cognitiva, in modo tale che esse possano coesistere nel processo empatico. Questa nuova idea di vedere il fenomeno, fa riferimento ai modelli multifattoriali (o multidimensionali) dell'empatia. Malgrado alcuni distinguano due tipi diversi di empatia (cognitiva e emozionale), come A. Mehrabian (1997), vi sono altri studiosi, come N.D. Feshbach, la quale considera l'empatia come un costrutto multicomponenziale. In essa vi è un incontro affettivo (affect match), in cui però si prova certezza nel fatto che ciò che si prova è ciò che prova anche l'altro (condivisione vicaria).
Vi è quindi un'integrazione delle due componenti affettiva e cognitiva.



I DIVERSI APPROCCI
APPROCCIO PSICOANALITICO

Secondo Nancy Mc Williams l'empatia è uno strumento non solo utile, ma necessario allo psicoanalista di professione per percepire ciò che il paziente prova dal punto di vista emotivo. Capita spesso infatti, che vi siano molti terapeuti che si lamentino di essere poco empatici nei confronti dei propri pazienti, ma in realtà questa loro insicurezza, paura e spesso ostilità verso la clientela, è provocata da affetti poco positivi, che scaturiscono proprio dal loro elevato livello di empatia, il quale permette di entrare talmente nello stato del paziente, da sentirne i sentimenti, a tal punto da confondere i propri con quelli degli altri. Gli affetti dei pazienti quindi, molte volte causano una sofferenza talmente grande allo stesso terapeuta, che a lui risulta difficile indurre negli stessi risposte di uguale intensità. Tutto ciò in realtà è molto positivo, perché in questo modo l'infelicità del paziente diventa percepita in maniera sincera e genuina. Non è quindi frutto di una meccanismo dettato dalla mera compassione professionale, ma tenendo conto dell'unicità della persona si entra autenticamente a far parte del suo vissuto emotivo.

I DIVERSI APPROCCI

APPROCCIO INTERCULTURALE ED EMPATIA INTERCULTURALE

L'empatia interculturale rappresenta la capacità di percepire il mondo come esso viene percepito da una cultura diversa dalla propria. Ad esempio, quale sia la diversa concezione della morte nella cultura Italiana rispetto a quella Indiana (utile per capire come essa generi diversi rituali e comportamenti che altrimenti non troverebbero spiegazione), quale sia l'approccio verso il tempo (scadenze, precisione temporale, prospettiva temporale) in una cultura Nord- Europea o Latina (e quindi come regolarsi nei casi di comunicazione interculturale, mantenendo efficacia anche all'interno di una cultura diversa), come negoziare con persone e organizzazione di culture diverse, e essere capaci di integrare ogni possibile differenza nella propria strategia comunicativa.

I DIVERSI APPROCCI

APPROCCIO INTERCULTURALE ED EMPATIA INTERCULTURALE

La letteratura in materia distingue quattro livelli di empatia (Trevisani, 2005) che qualificano le dimensioni utili per applicare una componente empatica sul piano interculturale:

- ***Empatia comportamentale***
- ***Empatia emozionale***
- ***Empatia relazionale***
- ***Empatia cognitiva***

I DIVERSI APPROCCI

APPROCCIO INTERCULTURALE ED EMPATIA INTERCULTURALE

Empatia comportamentale

capire i comportamenti di una cultura diversa e le loro cause, capire il perché del comportamento e le catene di comportamenti correlati.

I DIVERSI APPROCCI

APPROCCIO INTERCULTURALE ED EMPATIA INTERCULTURALE

Empatia emozionale

riuscire a percepire le emozioni vissute dagli altri, anche in culture diverse dalle proprie, capire che emozioni prova il soggetto (quale emozione è in circolo), di quale intensità, quali mix emozionali vive l'interlocutore, come le emozioni si associano a persone, oggetti, fatti, situazioni interne o esterne che l'altro vive.

I DIVERSI APPROCCI

APPROCCIO INTERCULTURALE ED EMPATIA INTERCULTURALE

Empatia relazionale

capire la mappa delle relazioni del soggetto e le sue valenze affettive nella cultura di appartenenza, capire con chi il soggetto si rapporta volontariamente o per obbligo, con chi deve rapportarsi per decidere, lavorare o vivere, quale è la sua mappa degli "altri significativi", dei referenti, degli interlocutori, degli "altri rilevanti" e influenzatori che incidono sulle sue decisioni, con chi va d'accordo e chi no, chi incide sulla sua vita professionale (e in alcuni casi personale).

I DIVERSI APPROCCI

APPROCCIO INTERCULTURALE ED EMPATIA INTERCULTURALE

Empatia cognitiva

capire i prototipi cognitivi attivi in un dato momento del tempo in una certa cultura, le credenze di cui si compone, i valori, le ideologie, le strutture mentali che il soggetto culturalmente diverso possiede e a cui si ancora.

Genitori e attaccamento

Già M. L. Hoffman dà rilievo all'empatia, come qualcosa che compare nella consapevolezza del bambino fin dai primi anni di vita. Madre e padre dovrebbero imparare anch'essi ad essere soggetti empatici, soprattutto tramite la sensibilità e non la punizione. Dovrebbero quindi educare ai valori dell'altruismo, dell'apertura verso il prossimo, in modo tale che il figlio impari a capire e condividere il punto di vista degli altri.

In generale, secondo John Bowlby, esiste la cosiddetta teoria dell'attaccamento, per la quale il legame relazionale che si crea tra il bimbo e le figure adulte (*caregivers*), che si prendono cura di lui, è innato. Inoltre tale legame può essere spiegato ricorrendo alla teoria evoluzionistica, secondo la quale il piccolo può sopravvivere più facilmente se vicino a qualcuno che lo protegge dai pericoli e gli è vicino nei momenti felici e in quelli di difficoltà.

Secondo J. Elicker, M.Englund e L. A. Stroufe, le figure adulte di attaccamento, non solo favoriscono al bambino aspettative sociali positive, ma inoltre fa sì che si rinforzi l'autostima del bambino assieme all'immagine che egli ha di sé.

A scuola

Presupposto essenziale dell'educazione è la trasmissione di un messaggio dal contenuto relazionale-affettivo, perché solo con un clima positivo e di fiducia reciproca c'è un incremento dell'apprendimento negli allievi. Per questo l'insegnante stesso, per essere un buon insegnante deve ricorrere al raggiungimento di un buon livello di empatia con la sua classe.
Cooper ha voluto indagare quale sia il legame fra empatia-insegnante-alunni, e ha notato, che a livello morale, il livello di empatia dell'insegnante influenza enormemente la condivisione di affetti, sentimenti e conoscenze a livello interclasse. È insomma, egli stesso un esempio, una guida, una sorta di catalizzatore dell'apprendimento. L'importante per lui, è tenere conto individualmente di ciascun alunno, ma senza perdere di vista l'insieme, affinché questa sorta di partecipazione influisca anche sugli alunni più bravi, in modo che lo supportino nel suo obiettivo.



A scuola

Cooper ha voluto indagare quale sia il legame fra empatia-insegnante-alunni, e ha notato, che a livello morale, il livello di empatia dell'insegnante influenza enormemente la condivisione di affetti, sentimenti e conoscenze a livello interclasse. È insomma, egli stesso un esempio, una guida, una sorta di catalizzatore dell'apprendimento. L'importante per lui, è tenere conto individualmente di ciascun alunno, ma senza perdere di vista l'insieme, affinché questa sorta di partecipazione influisca anche sugli alunni più bravi, in modo che lo supportino nel suo obiettivo.



A scuola

Fortuna e Tiberio (1999) hanno determinato dei criteri per stabilire quanto un insegnante sia più empatico di un altro. Nel caso sia più empatico, il docente è contraddistinto da una maggiore propensione a elogiare e premiare gli studenti che se lo meritano, più che a denigrare o svalutare coloro che non riescono a portare a termine un risultato. Inoltre sanno accogliere e guidare gli studenti che esprimono liberamente i propri sentimenti, incentivando le discussioni condivise in aula. Tali maestri non ricorrono all'atteggiamento autoritario, ma sono capaci di valorizzare i propri alunni, facendo emergere la loro creatività. Molto importante è il fatto che gli alunni che collaborano con insegnanti empatici abbiano un livello di autostima più alto e un concetto di sé sociale più positivo, senza contare che anche a livello sociale gli alunni si prestano molto più ad essere collaborativi, perché capiscono qual è il comportamento più rispettoso da tenere all'interno di un gruppo. L'empatia non è presente però in tutti gli insegnanti, essi stessi infatti ritengono che essa sia una sorta di caratteristica individuale più o meno esercitata nel tempo. Essa emerge soprattutto all'interno delle classi poco numerose. Condizione necessaria è che si instauri tra insegnante e alunni un rapporto di fiducia, positivo, cooperativo e volto all'ascolto reciproco.



Empatia nelle relazioni d'amore

L'empatia è un fattore fondamentale nelle relazioni di coppia. Nelle relazioni amorose l'uomo non dà cose materiali, ma se stesso in sostanza; dunque le persone che amano si sentono vive.

C'è un desiderio di fondersi con l'altro essere, comprendendolo pienamente, che è proprio una dimensione dell'empatia stessa; pertanto l'empatia facilita il coinvolgimento della crescita all'interno della coppia.

L'empatia può produrre effetti positivi e negativi nella coppia. Nel primo caso può essere utilizzata per risolvere incomprensioni e litigi futili; nel secondo caso invece può danneggiarla evidenziando le differenze che minacciano la continuità della relazione. Infatti l'empatia prolunga l'amore quando non vi è una disparità tra i partner nella comprensione reciproca e nella capacità di sentirsi vicendevolmente.



LA MISURAZIONE DELL'EMPATIA



Poiché non esiste una definizione condivisa di empatia, risulta particolarmente difficile definire quali sono i metodi e gli strumenti maggiormente idonei a misurarla.

Alcuni studiosi, infatti, privilegiano l'approccio cognitivo e altri quello affettivo.

È quindi possibile distinguere diverse tecniche di misurazione dell'empatia facendo riferimento agli aspetti che esse considerano:

cognitivi, affettivi* o *multidimensionali



STRUMENTI BASATI SU ASPETTI COGNITIVI

I test di predizione sociale

identificano l'empatia come la capacità della persona di fare una stima di ciò che gli altri provano (emozioni e pensieri). Due famosi test di questo tipo sono quello di R. F. Dymond e quello di W. A. Kerr e B. J. Speroff

I test di *role taking* affettivo

identificano l'empatia come l'abilità dell'individuo di comprendere la prospettiva dell'altro in una determinata situazione. L'esempio più noto è il Test di Percezione Interpersonale (Interpersonal Perception Test) di H. Borke

STRUMENTI BASATI SU ASPETTI AFFETTIVI

- **Resoconti verbali**, cioè risposte che gli individui danno a situazioni stimolo come storie figurate, interviste e questionari.
- **Indici somatici**, cioè ***posture, gesti, sguardi, vocalizzi ed espressioni facciali*** che le persone assumono nel momento in cui si trovano esposte a situazioni significative dal punto di vista emotivo.
- **Indici psicofisiologici**, cioè ***risposte del sistema nervoso autonomo come, ad esempio, la sudorazione, la vasocostrizione, il battito cardiaco, la temperatura e la conduttanza della pelle***



STRUMENTI BASATI SU ASPETTI MULTIDIMENSIONALI

Secondo alcuni autori non è sufficiente limitarsi a considerare solamente o l'aspetto cognitivo o quello affettivo, ma è necessario utilizzare strumenti più complessi che fanno riferimento ad entrambi. Due esempi significativi sono il Sistema di Punteggio Continuo (Empathy Continuum Scoring System) di Janet Stayer e l'Indice di Reattività Interpersonale (Interpersonal Reactivity Index) di M. H. Davis.



DISTURBI

Alcuni disturbi e malattie mentali presentano come sintomi anche carenza di empatia. Mentre in questi tale caratteristica è solo conseguente o parallela ad altre caratteristiche disturbanti, esiste un disturbo comprendente a volte deficit di empatia cognitiva, la sindrome di Asperger; in questa, tale deficit non deve essere interpretato come negativo, ma neutro, in quanto se nei pazienti mancano i risvolti "positivi" dell'empatia, mancano anche quelli "negativi" (schadenfreude, acredine).



LA CIVILTÀ DELL'EMPATIA DI JEREMY RIFKIN

Secondo i concetti esposti dall'economista e saggista statunitense Jeremy Rifkin in un saggio del 2010 intitolato *La civiltà dell'empatia*, l'uomo moderno è naturalmente predisposto all'empatia, intesa come capacità di immedesimarsi negli altri - uomini o animali - attraverso i cosiddetti neuroni specchio, così da sentirne le sofferenze, le gioie, le fatiche ecc. Secondo Rifkin «sono circa 20.000 anni che non siamo più homo sapiens sapiens, ma homo empathicus. Leghiamo tra di noi, socializziamo, ci occupiamo l'uno dell'altro, siamo cooperativi [...] Ci basiamo su tre colonne portanti per il nostro benessere: la socializzazione, la salute (igiene e sanità, nutrizione), e la creatività. Quando una di queste tre colonne o l'empatia viene a mancare o repressa, vengono fuori i nostri alter - eghi, da cui la violenza, l'egoismo, il narcisismo ecc. [...] Poi però, ci pentiamo di aver fatto del male, perché non è proprio nella nostra natura.

EMPATIA E VOLONTARIATO



Il volontariato è un'attività libera e gratuita svolta per ragioni di solidarietà e di giustizia sociale.
Può essere rivolta a persone in difficoltà, alla tutela e valorizzazione dell'ambiente e promuovere la cultura della solidarietà.

Il volontariato nasce dalla spontanea volontà delle persone, di fronte a problemi non risolti o non affrontati dallo Stato e dal mercato. Per questo motivo il volontariato si inserisce nel "terzo settore" insieme ad altre organizzazioni che non rispondono alle logiche del profitto o del "diritto pubblico".



Il volontario è la persona che, in modo spontaneo, si rende disponibile al servizio gratuito e disinteressato alle persone o ad una comunità dedicando tempo, professionalità e passione.

Quindi, essere volontario implica una libera dedizione del proprio tempo e risorse al servizio di chi, lasciato da solo, non sarebbe in grado di riuscire nella vita. Caratteristica del volontariato è l'anteporre il benessere collettivo al massimo profitto individuale senza lasciare nessuno sotto il livello di sussistenza. Il volontariato è sempre una testimonianza di solidarietà umana; è l'espressione della volontà di una o più persone di rendersi disponibili per aiutare chi è in difficoltà. La dimensione sociale del volontariato consiste nel rappresentare e promuovere il bene comune di quella parte delle persone deboli, sfruttate ed abbandonate. Il volontariato, come un soggetto sociopolitico, è in grado di influire laddove si fanno le scelte più importanti per il paese; perché i poveri, i bisognosi, le persone in difficoltà (oggi e domani) non siano dimenticate, ma al contrario rappresentino una priorità nell'organizzazione sociale.

Il volontariato tende a superare il concetto economico di giustizia commutativa, basato sull'asettico principio dello scambio equilibrato (valore contro valore) reciprocamente vantaggioso, per rilanciare il riconoscimento dell'interesse generale e antropologico, direttamente percepito dai singoli membri della collettività. Rinunziando, almeno in parte, a godere di possibili vantaggi individuali, si possono cioè superare alcune disuguaglianze di opportunità che determinano sovente una posizione di sudditanza nell'arte dello scambio in sanità, penalizzante specie per i soggetti più deboli.



Però il soggetto più debole non è sempre facilmente individuabile in quanto chiunque si può venire a trovare in improvvise e indeterminate condizioni di bisogno. Il volontariato può essere prestato individualmente in modo più o meno episodico, o all'interno di una organizzazione strutturata che può garantire la formazione dei volontari, il loro coordinamento, la continuità dei servizi.

In una società in cui si parla spesso di devianza, di violenza, di difficoltà e di rischi fa bene sapere che ci sono persone dedite al volontariato e che quindi spendono parte del loro tempo per aiutare chi soffre e chi è più debole. Il volontariato è un fenomeno che socialmente e politicamente ricopre un ruolo sempre più rilevante non solo in Europa, ma anche nel resto del mondo.

In Italia il volontariato è un fenomeno fortemente radicato e connotato da una motivazione pro sociale, dal valore della solidarietà, dall'altruismo, dalla reciprocità e dalla gratuità. Calcolando il numero delle organizzazioni di volontariato in rapporto alla dimensione regionale, si ottiene un indice di densità organizzativa. Secondo questo indice, che per l'Italia è di 3,2 organizzazioni ogni 10.000 abitanti, le regioni con il più alto numero di organizzazioni iscritte agli albi provinciali e regionali sono: Trentino-Alto Adige, Valle d'Aosta, Sardegna e Toscana.

Per quanto riguarda le caratteristiche dei volontari, è stato riscontrato che: il 42% dei volontari ha un età tra i 30 e i 54 anni; non esiste una sostanziale differenza di genere anche se la presenza femminile tra i volontari anziani è maggiore; più della metà dei volontari è occupata mentre il 27% è pensionata; infine, in relazione al titolo di studio, il 44,7% dei volontari è in possesso di un titolo di studio inferiore al diploma di scuola media superiore mentre l'11,9% è laureato. Gli utenti maggiormente assistiti rientrano nelle seguenti categorie: malati e traumatizzati (39,5%), adulti senza specifici disagi (21,8%) e minori (8,6%) (Bertani e Ferrari, 2010), ma non dimentichiamo che ci sono anche tanti volontari che si dedicano agli animali e all'ambiente.

Chi fa volontariato deve possedere le capacità di: ascoltare, provare empatia, sostenere e proteggere chi è in difficoltà e chi soffre, prendersi cura di quanto ci circonda. Molto spesso capita che prima di svolgere attività di volontariato sia necessario frequentare corsi formativi. Ciò è importante per imparare ad indirizzare bene le proprie risorse e per essere sensibilizzati ai problemi altrui. Da anni gli psicologi sostengono l'importanza del volontariato nel facilitare lo sviluppo delle risorse psicologiche, responsabili di molte ricadute positive sul benessere individuale e comunitario. Perché le persone decidono di impegnarsi nell'ambito del volontariato e di mantenere questo impegno a lungo termine? Alcuni fattori determinanti sono: la personalità pro sociale, le motivazioni, l'identità, le relazioni familiari, il contesto organizzativo e le relazioni con la comunità di appartenenza.



Il volontario presta la sua opera senza ricevere denaro o altre ricompense materiali in cambio. Da alcune ricerche è emerso che vi sono varie motivazioni che spingono a svolgere attività a favore degli altri. Tali ragioni possono essere personali (legate ad esperienze di proprie sofferenze o di persone vicine), ideologiche, religiose, politiche, ecc. Non necessariamente queste motivazioni hanno uno scopo pro sociale, ma talvolta nascondono una vena egoistica spesso inconscia. Infatti, svolgere tale attività può aumentare la stima di se stessi perché fa sentire utili e indispensabili per qualcun altro, ma anche aiutare ad occupare il proprio tempo libero e a conoscere altre persone.



Altre motivazioni sono funzionali a una possibile ricompensa, come cercare di entrare a fare parte di un gruppo, ricevere approvazione, incrementare le prospettive di lavoro, attenuare il senso di colpa o acquisire competenze. Altre invece portano ad agire in virtù di valori umanitari e religiosi e della preoccupazione per gli altri. Altre ricerche invece sostengono che all'aumentare della durata dell'impegno di volontariato, si crea nel volontario un'identità di ruolo che guiderà i suoi comportamenti orientandoli per renderli consoni al suo ruolo .



Chi decide di continuare a svolgere attività di volontariato lo fa per vari motivi: per se stesso, perché riceve un rinforzo positivo dagli altri che sono soddisfatti delle sue attività o perché incrementa il senso di autoefficacia. Soddisfazione, impegno nell'organizzazione e identità di ruolo sono altre variabili che incidono sull'intenzione a continuare. Questi sono anche i motivi per cui molte persone anziane si dedicano al volontariato: dopo una vita lavorativa e piena di impegni, trovano il modo di occupare il proprio tempo aiutando gli altri e facendo nuove amicizie, mantenendo così la sensazione di poter essere sempre utili a qualcuno dopo che ad esempio i figli sono andati via di casa. **Naturalmente la sensazione di benessere derivante dal fare volontariato permea chiunque la svolga, giovane, adulto o anziano.**



L'empatia Sociale

I volontari sono spesso affascinati e sensibili alle cause, storie di persone o situazioni nelle quali essi possano essere di aiuto e hanno bisogno di sentirsi coinvolti.

L'empatia sociale riunisce empatia individuale e disuguaglianza sociale. L'empatia sociale è definita come la comprensione degli altri, attraverso il percepire o fare esperienza delle loro situazioni di vita con uno sguardo profondo sulle disuguaglianze strutturali ed sulla disparità.





Quindi l'empatia intensamente vissuta non serve soltanto a comprendere l'altro, ma anche a comprendere se stessi, o meglio a risvegliare ciò che è in noi ma di cui non siamo consapevoli, che è in noi come assopito.

RELAZIONE D'AIUTO

Tra i primi a parlare di tale relazione è stato il terapeuta Carl Rogers negli anni 70: la persona che fornisce ad un'altra un qualche tipo di aiuto non deve suggerire un modus operandi per "risolvere il problema", ma deve essere in grado di attivare il soggetto affinché comprenda la propria situazione e ritrovi in se stesso le risorse per affrontarla e superarla.
Una relazione diventa d'aiuto quando il suo scopo è virtuoso, quando cioè riesce a far migliorare le potenzialità di una persona o ne incrementa il grado di benessere dando valore alle risorse che ciascuno possiede.



RELAZIONE D'AIUTO

- ✓ **Relazione in cui almeno uno dei protagonisti ha lo scopo di promuovere nell'altro la crescita, lo sviluppo, la maturità e il raggiungimento di un modo di agire più adeguato ed integrato (C. Rogers, 1970).**

- ✓ **Per definizione, la relazione d'aiuto è circolare e secondo Balint "produce un'evoluzione personale reciproca".**



RELAZIONE D'AIUTO

La relazione d'aiuto è una relazione asimmetrica, che non vede cioè un'uguaglianza di ruoli. Ciò non va inteso come una presunta superiorità di colui che aiuta rispetto a colui che viene aiutato, ma ha a che fare con l'intenzionalità e la responsabilità che il volontario ha, e deve avere, nei confronti della persona alla quale presta aiuto.

Il volontario infatti sceglie di instaurare la relazione con l'altro e si assume quindi delle responsabilità nei suoi confronti.



LIMITI DELLA RELAZIONE

Ogni relazione d'aiuto è necessariamente parziale.
Esistono dei limiti che circoscrivono la possibilità di intervento:

- ✓ **vincoli personali (es. limitatezza del tempo che possiamo dedicare al volontariato)**
- ✓ **vincoli di contesto (es. risorse economiche)**
- ✓ **vincoli istituzionali (es. obiettivi e possibilità dell'associazione entro cui si opera)**

Aver chiaro limiti e potenzialità della relazione d'aiuto permette di non cadere nel senso di impotenza (sensazione di non poter far nulla), o al contrario in quello dell'onnipotenza (idea di volere/dovere cambiare tutto).

PARAMETRI DELLA RELAZIONE

- ✓ RISPETTO
- ✓ ACCETTAZIONE
- ✓ EMPATIA
- ✓ ASCOLTO

RISPETTO

E' la prima condizione per l'instaurarsi di una relazione umana.
Rispettare la persona significa riconoscere la sua dignità, la sua intenzionalità, l'unicità della sua integrazione nel mondo, delle sue scelte di valori e del suo progetto di vita.
Il rispetto si basa su tutto questo e si configura come un universo di atteggiamenti interiori e pratici qualificati dal riconoscimento dell'altro come altro e come il soggetto che ha il diritto di realizzare il suo bene nella libera espressione del proprio essere.

ACCETTAZIONE

Capacità di entrare in relazione senza esprimere giudizi morali e di accettare e mantenere una disposizione positiva verso la persona cui è diretto l'aiuto.
Apprezzare e rispettare le persone per la loro individualità implica la sospensione del giudizio: accogliere l'altro come una persona unica, con la sua identità e la sua dignità, non valutandola, non giudicandola e non classificandola in maniera rigida.



EMPATIA

L'empatia si identifica con la capacità di immergersi nel mondo dell'altro e partecipare alle esperienze, alle emozioni e agli stati d'animo che egli ci comunica, come se fossimo al suo posto, sospendendo ogni azione di giudizio e senza perdere la qualità del come se.



EMPATIA

E' la focalizzazione sul mondo interiore dell'interlocutore, la capacità di intuire quale valore rivesta un evento per l'altro senza lasciarsi guidare dai propri schemi di attribuzione di significato.
Empatia non significa lasciarsi sopraffare dalla sofferenza!



ASCOLTO

E' fondamentale nell'ottica di aiuto l'ascolto dell'altro. Non si può pensare di aiutare qualcuno se prima non si conoscono i suoi bisogni.
Nella relazione di aiuto, l'ascolto è attivo ed è finalizzato alla comprensione; richiede dunque attenzione e tempo. Il volontario si astiene dall'analizzare e dal fornire direttive e rinuncia a giudicare i comportamenti dell'altro; egli crea in sé uno spazio interiore, per ascoltare l'altro incondizionatamente.
La persona può avere l'esigenza di parlare, con o senza le parole, di ciò che gli sta accadendo e la disponibilità all'ascolto permette all'altro di esprimere se stesso, aspetti della propria interiorità, affetti e magari di avere meno paura.

L'EMPATIA GUARISCE

Carl Rogers ha così descritto l'impatto dell'empatia su coloro che la ricevono:

"Quando... qualcuno ti ascolta davvero senza giudicarti, senza cercare di plasmarti, ti senti tremendamente bene.
...Quando sei stato ascoltato ed udito, sei in grado di percepire il tuo mondo in modo nuovo ed andare avanti.
E' sorprendente il modo in cui problemi che sembravano insolubili diventino risolvibili quando qualcuno ascolta, il modo in cui, quando si viene ascoltati, situazioni confuse che sembravano irrimediabili si trasformano in ruscelli che scorrono limpidi."

I QUADERNI DELL'ISEA

EMPATIA

GRAZIE PER L'ATTENZIONE