

COMUNICAZIONE EMPATICA E “FARSI UNO”: UNA VIA PER STRUTTURARE NUOVI MODELLI DI INTERVENTO NEL CAMPO DEL DISAGIO SOCIALE

Mario Giostra*

Da quasi 20 anni lavoro come operatore sociale nel campo delle tossicodipendenze.

Attualmente mi occupo di soggetti in doppia diagnosi e sto collaborando ad un progetto di ricerca destinato a stabilire criteri di revisione empirica dei risultati per le comunità terapeutiche.

La mia attività professionale è iniziata quasi per caso (mi stavo laureando in matematica), dopo aver sperimentato, in alcune attività di volontariato, che applicando in modo molto semplice alcune tra le intuizioni di Chiara Lubich sul modo di amare il prossimo, riuscivo ad entrare profondamente in rapporto con questi ragazzi. Era motivo di stupore anche per me il constatare come il loro percorso terapeutico ed educativo ne fosse arricchito in modo significativo.

In capo ad alcuni anni, i frutti di questo lavoro hanno iniziato ad essere degni di attenzione e dentro di me si è sviluppata la convinzione che ciò non poteva essere un caso; doveva necessariamente esserci una precisa relazione di causa-effetto che giustificasse i risultati che stavano emergendo. Avevo l'impressione di essermi imbattuto in qualcosa di nuovo e dalle potenzialità formidabili. Ho sentito quindi l'esigenza di approfondire ciò che stava accadendo e cercare di tradurlo in un modello teorico ben strutturato e quindi in opportune strategie d'intervento.

In questi anni le riflessioni in tal senso sono state molte, ma forse il concetto sociologico che mi è stato più utile in questo lavoro di ricerca, è stato quello di empatia.

Si tratta, come saprete, di un'idea intorno alla quale il pensiero sociologico, ha lavorato molto.

Il sociologo Achille Ardigò, per esempio, la descrive come “la capacità di un attore sociale di mettersi intenzionalmente di fronte ad un altro uomo per fare un'esperienza di relazione. Il rendersi conto, cioè, di ciò che l'altro vive in profondità, non commisurandolo con la propria esperienza e non riducendolo a propri schemi ma riconoscendolo nella sua alterità” **1**.

L'empatia, non è vista quindi come un atto mentale, ma come un'esperienza attraverso cui l'attore sociale va oltre il mondo di vita quotidiano e si apre ad altre esperienze, anche di rapporto con altre persone.

Carl Rogers, uno tra gli autori che più hanno contribuito all'approfondimento del termine, la descrive come la “capacità di vivere momentaneamente la vita dell'altro”. Nel 1959 egli afferma che ciò significa: “Il percepire la cornice interna di riferimento dell'altra persona con accuratezza, con la componente emozionale e con i significati che le appartengono e per di più come se uno fosse l'altra persona” **2**.

E' quasi impossibile non rilevare evidenti similitudini tra l'empatia così come l'abbiamo definita e ciò che Chiara Lubich, nell'esplicarsi del suo pensiero spirituale, ha chiamato “farsi uno”, idea fondamentale nella relazione di reciprocità così come lei l'ha intuita. Si tratta di un'espressione già presente in alcuni autori, in particolare della scuola fenomenologica, ma che in questo contesto si arricchisce di nuovi significati. Ho scelto alcuni tra i tanti passi e gli innumerevoli discorsi in cui lei descrive questo concetto e la “tecnica” per viverlo in modo efficace:

“Amare “come sé” l'altro, l'altro sono io. E lo amo come me: ha fame, sono io che ho fame; ha sete, sono io che ho sete; è priva di consiglio, ne sono privo io” **3**.

Ancora: “Il “farsi uno” è l'andare incontro al fratello, ai suoi bisogni, il farsi carico completo dei suoi pesi, l'addossarsi le sue necessità come le sue sofferenze” **4**.

* Matematico, sociologo, esperto di percorsi di Comunità con particolare riguardo a disturbi da uso di sostanze psicotrope e comorbilità psichiatrica.

“Nel “farsi uno” occorre essere totalmente e per tutto il tempo staccati da sé. C’è infatti - noi lo sappiamo - chi per attaccamento a sé o a qualcos’altro non ascolta fino in fondo il fratello, non muore tutto nel fratello e vuol dare risposte raccolte via via nella sua testa [...]” 5.

Questo discorso, può essere esteso con molta facilità a quelle che Roger e la sua scuola hanno chiamato “tecniche di comprensione empatica” che tuttora sono molto attuali nel *counseling* e vengono utilizzate da molti operatori del sociale.

Per descriverle esaurientemente occorrerebbe molto tempo; metteremo in luce solo alcune caratteristiche essenziali. La comprensione empatica, si fonda su tre presupposti fondamentali che sono l’empatia, la congruenza (o coerenza interiore del terapeuta) e l’accettazione positiva dell’altro, presupposti che sono non solo presentissimi, ma addirittura indispensabili per chiunque voglia farsi uno col suo prossimo. L’approccio rogersiano, inoltre, si avvale di tutta una serie di atteggiamenti non verbali che servono a mettere a proprio agio la persona che si ha davanti, tranquillizzarla e “farla sentire importante” (la postura, lo sguardo, il silenzio interiore per far posto all’altro) che, come abbiamo appena letto, sono indispensabili e particolarmente evidenti in chiunque si stia *facendo uno*. Si potrebbe continuare a lungo.

Non si può, però, non mettere in luce una profonda e fondamentale differenza, e cioè quella necessaria “morte del proprio io” che Chiara Lubich ripete ogni volta descrivendola come passaggio obbligato e indispensabile. Si sviluppa in questo modo una visione per così dire alterocentrica che non si accontenta del semplice atto di mettersi nei panni dell’altro ma richiede una rivoluzionaria operazione di autoannullamento; si fonda, penso per la prima volta, la relazione con l’alter rimuovendo il primato dell’io.

Molti dei moderni approcci nel sociale insistono sull’idea di reciprocità che di conseguenza rischia di essere un po’ inflazionata, ma penso di poter affermare che nessuno di essi si avvicina ad un concetto di reciprocità così puro e così profondo.

A mio avviso, però, non bisogna assolutamente fare l’errore di considerare queste riflessioni dal punto di vista puramente speculativo in quanto esse posseggono un campo d’applicazione infinito nella pratica quotidiana e, a maggior ragione nell’agire di un operatore sociale. Nel mio caso, per esempio, mi hanno permesso di modificare integralmente, il mio modo di condurre colloqui aiutandomi a sviluppare tecniche molto efficaci e di facile applicazione. Ho sperimentato più volte che l’atto di rimozione del proprio sé, che abbiamo appena descritto, permette all’individuo che si ha davanti di donarsi perché trova in chi lo sta accogliendo un vuoto da riempire. Così facendo la persona che ha bisogno di aiuto perde, per così dire, la posizione subordinata rispetto a chi la sta accogliendo, si sente di nuovo protagonista del proprio agire e ciò può aiutarla a mettere da parte le sue diffidenze e i suoi meccanismi di difesa per aprirsi in modo spontaneo e più profondo. Molto spesso, persone chiuse e difese, di fronte a questo vuoto posto in essere per amore, si sono, per così dire, “sciolte” e sono riuscite ad aprirsi.

Mi sembra importante aggiungere che un siffatto modo di operare non sminuisce la figura di sostegno rappresentata dal terapeuta, anzi, attraverso questo agire comunicativo di grande efficacia, la rafforza in quanto l’annullamento di sé per amore non è uno scomparire ma diventa una profonda espressione dell’essere.

Inoltre, ho sperimentato che è possibile mettere in relazione o per usare un termine un po’ improprio, *fondere*, il nuovo approccio che stiamo descrivendo con teorie o tecniche preesistenti, arrivando a risultati interessantissimi e di grande valore sociologico e socio-terapeutico. In questo caso, non si può parlare della superiorità di una impostazione rispetto all’altra in quanto dalla fusione dei due paradigmi nasce e prende corpo una sorta di “terza via” che li comprende e arricchisce entrambi caricandoli di nuova bellezza e di nuovi significati. Nel nostro caso, per esempio, il “farsi uno” può arricchire e rendere più facilmente applicabili le tecniche di ascolto empatico e allo stesso tempo quest’ultime possono fornire uno strumento per “farsi uno” in modo più efficace.

Un altro aspetto da sottolineare, è che in base a quanto abbiamo detto, tecniche e modi di agire che prima erano patrimonio esclusivo di pochi esperti possono trasformarsi, con le dovute cautele, in strumenti efficaci e alla portata di tutti.

Per spiegarmi meglio ricorrerò ad un episodio accadutomi qualche mese fa.

Si trattava della situazione del nipote di un mio amico, che dopo aver perso prematuramente il padre, aveva iniziato a manifestare preoccupanti sintomi di disagio: aveva lasciato la scuola, sembrava del tutto indifferente verso il proprio futuro, si era chiuso fortemente in se stesso e lasciava intravedere i primi sintomi relativi all'utilizzo di sostanze stupefacenti per così dire leggere.

Nel momento in cui i familiari della madre, preoccupati da una situazione che stava degenerando, hanno cercato di aprirle gli occhi su quanto stava accadendo, come spesso succede, la donna ha innescato nei loro confronti un meccanismo di rifiuto molto violento. Li ha accusati di giudicare negativamente ciò che non capiscono, e di sparare sentenze. Asseriva che il ragazzo passava una normalissima crisi adolescenziale e non aveva bisogno dell'aiuto di nessuno; li ha tacciati di invidia, di atteggiamento subdolo, ecc.

A grandi linee è questo il quadro che mi era stato presentato; appariva evidente che qualunque intervento da parte mia o di chiunque operi nel sociale avrebbe rischiato di scatenare una reazione ancor peggiore. Cosa fare a questo punto? La mia esperienza mi portava a ipotizzare che probabilmente per tranquillizzare la donna poteva essere produttivo utilizzare una metodologia spesso usata in questi casi, che consiste nell'esprimere il proprio punto di vista non attraverso una verità oggettiva che può suonare come una sentenza (con frasi del tipo: "tuo figlio ha un problema") ma come vissuto personalissimo (attraverso espressioni inconfutabilmente vere ma soggettive del tipo: "Sai, sono preoccupato e questa preoccupazione mi fa star male"). Rimaneva in piedi il problema di spiegare questa tecnica ad una persona che normalmente non si occupa di queste cose. Allora ho pensato che poteva essere importante iniziare consigliando a questo mio amico di "farsi uno" con la sorella, chiederle quindi scusa per quanto era successo; accoglierla nel suo evidente dolore, non dare consigli e ascoltarla fino in fondo.

Solo a quel punto era eventualmente possibile accennare al problema del figlio ma presentandolo come preoccupazione personale e non come situazione oggettiva. Anche qui il passaggio fondamentale era rappresentato da un atto di *spogliamento* dal proprio sé in quanto era necessario liberarsi completamente del *look* da persona brava e saggia per presentarsi con molta umiltà e dare all'altro la possibilità di esprimersi con libertà.

Il risultato è stato notevole, perché di fronte a questo inaspettato atteggiamento di vuoto interiore, la sorella ha avvertito l'impulso di riempirlo col proprio amore e di conseguenza si è aperta tantissimo dando sfogo a tutte le sue preoccupazioni ed alla giusta disperazione di una madre che vede la situazione sfuggirle di mano.

Mi sembra che in questo caso sia stata adoperata proprio la dinamica di cui parlavamo un attimo fa; l'approccio empatico è stato compreso ed applicato in modo efficace in quanto chi lo ha usato era partito dal presupposto di "farsi uno" con l'altro. Allo stesso tempo, però, chi voleva "farsi uno" fino in fondo è riuscito a farlo nel modo migliore applicando intelligentemente la tecnica che gli era stata spiegata. Ne è risultata una tecnica nuova che, forte di entrambe le impostazioni, è riuscita a risolvere il problema.

Una cosa importante da mettere in luce è che quest'esperienza è stata fatta da una persona che non aveva nessuna pratica nella cosiddetta "relazione di aiuto". Essendo però un "esperto" nel "farsi uno" ha potuto utilizzare questa sua risorsa spirituale ma anche (e in questo caso soprattutto) culturale per comprendere al meglio una metodologia a lui sconosciuta ed applicarla con successo creando un rapporto reciproco di tipo empatico.

Incoraggiato dai primi risultati, ho pensato di proseguire su questa strada. Il passo successivo è stato quello di elaborare dei gruppi di incontro che, forti di quanto abbiamo appena descritto, spingessero verso un'esperienza di condivisione e reciproco aiuto, attori sociali che per anni avevano vissuto in uno stato di totale isolamento, rinchiodandosi in se stessi e filtrando ogni

rapporto con l'alterità attraverso quelle forme di gratificazione autoreferenziale che sono tipiche della tossicodipendenza.

La letteratura e le varie esperienze già esistenti in tal senso mi sono venute in aiuto fornendomi strumenti particolarmente efficaci; mi riferisco in particolare ad alcuni gruppi d'animazione che utilizzano giochi interattivi proposti dalla scuola bio-energetica, e ad altri gruppi di approccio rogersiano o appartenenti a quello che comunemente viene definito approccio socio-affettivo.

La mia idea era abbastanza semplice: scegliere alcuni tra questi strumenti e concatenarli in un opportuno percorso socio-terapeutico da proporre ai ragazzi che stavo seguendo, indicando, però, come presupposto fondamentale, un'idea di condivisione basata su quel particolare rapporto interpersonale di tipo empatico che abbiamo appena descritto. Anche qui alcune tra le idee di Chiara Lubich mi hanno aiutato ad arricchire queste metodologie di nuovi contenuti. Faccio riferimento, in particolar modo, ad alcuni "passaggi" che lei consiglia e che si sono rivelati particolarmente efficaci per aiutare piccoli gruppi di individui che vogliono portare avanti un percorso di condivisione e di crescita attraverso un rapporto di reciproco amore fraterno.

La prima fase di questo percorso è rappresentata da un *Patto* che può essere descritto come un *Patto di solidarietà e reciproco aiuto*. Si tratta di un passaggio fondamentale che ha lo scopo di aiutare gli individui coinvolti a cementare il rapporto interpersonale ed a rimuovere gli atteggiamenti egocentrici per interessarsi attivamente gli uni agli altri. In questa fase, che può prevedere più di un incontro, può essere opportuno inserire momenti che utilizzano strumenti classici come sociogrammi o altre attività interrelazionali opportunamente riadattate e tradotte in giochi interattivi che aiutano a conoscersi meglio ed entrare in rapporto in modo più profondo. Arricchite dallo spirito di reciprocità e condivisione appena descritto, queste attività acquistano nuova linfa e nuovi significati.

Per fare un esempio, un'idea apparentemente semplice che però ha dato risultati molto interessanti è stata un "gioco" nel quale ognuno estrae a sorte il nome di un componente del gruppo e si impegna per una settimana ad avere nei suoi confronti un'attenzione particolare (a conoscerlo meglio, a stargli vicino e sostenerlo nei momenti di difficoltà, etc.). In questo modo ognuno si trasforma in una sorta di *tutor*, di supervisore della vita dell'altro (per dirla come direbbe un bambino, ognuno si trasforma in un piccolo "angelo custode"), ed è spinto ad uscire dal suo mondo (a svuotarsi di sé, in un certo senso) per lasciar spazio al mondo dell'altro. Inoltre, il risultato dell'estrazione è segreto e ciò contribuisce a creare uno stimolante clima di curiosità. Sarebbe lungo descrivere dettagliatamente i risultati ottenuti, ma lo stupore e l'entusiasmo spesso dimostrato dai partecipanti, nonché il modo in cui sono riusciti concretamente ad aiutarsi, a mio avviso merita molta attenzione.

Un aspetto da sottolineare, è che, a prescindere dalle tecniche che si decide di utilizzare, se il suddetto Patto, per così dire, "vacilla", ossia per qualsivoglia motivo viene a diminuire la volontà di mutuo aiuto descritta, questi gruppi e anche quelli che seguono si ritrovano ad essere quasi del tutto svuotati di significato e perdono ogni efficacia.

Procedendo in questo senso, successivamente è stato possibile strutturare altri incontri basati su uno scambio molto intenso di esperienze vissute e di stati d'animo.

Anche qui lo scopo è quello di aiutare i ragazzi ad evadere dalla prigione rappresentata dagli atteggiamenti egocentrici e spingerli a condividere il proprio mondo interiore.

Ciò può essere fatto in vari modi, a condizione che lo scambio esperienziale non risulti fine a se stesso ma sia un dono reciproco tra chi parla e chi accoglie. Anche qui mi limiterò ad un solo esempio: una tecnica tra le tante che si sono mostrate efficaci, è stata quella di chiedere ad ogni componente del gruppo, di regalare una "cartolina della sua vita", narrando un vissuto emozionalmente significativo in modo da creare un'atmosfera empatica che permettesse agli altri di riviverlo, in un certo senso, assieme a lui. Normalmente questi gruppi assumono contenuti emozionali molto forti. A volte però succedeva che il clima empatico non decollava. In questi casi, indagando sul perché emergevano quasi sempre situazioni di conflitto irrisolto tra alcuni ragazzi. Ciò, come abbiamo già messo in luce, è un'altra conferma dell'importanza terapeutica dell'aver aderito al Patto in modo pieno e sincero.

Infine, nel momento in cui, attraverso questo percorso, il rapporto tra le persone coinvolte era maturato in modo sufficiente, è stato possibile compiere un ulteriore passo avanti, facendo ricorso a tecniche più impegnative. Mi riferisco in particolare ad una tipologia di gruppo in cui i partecipanti, spinti da una indispensabile volontà di aiutarsi reciprocamente, scelgono una persona e, sotto la guida di un moderatore, gli dicono con rispetto ma in modo molto chiaro prima quali sono i suoi difetti e le cose che dovrebbe migliorare per andare avanti nel suo cammino e successivamente quali sono i suoi pregi ed i suoi punti di forza. Si tratta di un momento (lo potremmo definire una sorta di “momento della verità”) da gestire con molta attenzione a causa della delicatezza delle problematiche e della possibile fragilità di alcune persone coinvolte. Metodologie simili sono presenti, con qualche differenza, in diversi approcci classici, ma ciò che in questo caso fa la differenza, è proprio lo sforzo di uscire da se stessi per concentrarsi sulle caratteristiche e le problematiche dell'altro.

Devo ammettere che spesso i risultati di questi gruppi mi hanno commosso; non avrei mai immaginato sviluppi del genere. Ragazzi molto duri, incattiviti dalla vita, diffidenti e restii al rapporto con gli altri, si sono sciolti creando un clima empatico difficilmente descrivibile. Lo stupore e l'entusiasmo da loro dimostrato ha facilitato il rapporto comunicativo con me e tra di loro in un modo che non avevo mai visto e troppo evidente per essere casuale. Ho ripetuto la cosa più volte e con attori sempre diversi per essere sicuro che i risultati non dipendessero dal particolare campione di persone scelto ma le conseguenze sono state pressoché identiche. E' chiaro che un'esperienza ripetuta così tante volte con gli stessi risultati non può essere frutto di circostanze accidentali. Si tratta sicuramente di un discorso da sviluppare, in quanto stiamo parlando di strumenti ancora in embrione ma, a mio avviso, già da questi primi timidi risultati emergono con forza l'efficacia e l'aspetto rivoluzionario del patrimonio socio-culturale che scaturisce dall'esperienza di fraternità universale proposta da Chiara Lubich.

NOTE

1. A. Ardigò, *Per una sociologia oltre il post moderno*, Laterza, Bari 1988, pag.132-136.
2. C. Rogers, *A theory of therapy, personality and interpersonal relationships development in the client-centered framework in Koch (ed), Psychology: A study of a science*, Mc Graw-Hill, New York, 1959, p. 341-384.
3. C. Lubich, *Risposte alla città (registrazione)*, Loppiano (Incisa Val D'Arno - FI), 5-5-1989.
4. C. Lubich, *Santità di popolo*, Città Nuova, Roma, 2001 p. 74.
5. *Ibid.*, p. 85.