



Questo è un regalo  
di:  
per:



## Nei panni degli altri per aprirsi al mondo

### Educare all'empatia è educare alla reciprocità

L'empatia può essere comunemente intesa come la capacità di vestire i panni dell'altro. In psicologia questa particolare esperienza relazionale assume una duplice accezione: da un lato cogliere e condividere lo stato emotivo dell'altro provando la medesima sensazione, dall'altro comprendere il punto di vista altrui, ossia le sue intenzioni e i suoi pensieri, riuscendo a vedere la situazione che l'altra persona sta vivendo dalla sua prospettiva. Al di là di queste distinzioni, ciò che è importante sottolineare è quanto sia centrale il ruolo di questa esperienza nelle relazioni interpersonali. In questi termini, l'empatia può essere vista come la chiave di accesso ai sentimenti e agli stati d'animo degli altri. Una sorta di invisibile ponte a due vie, che ci permette di varcare i confini della nostra soggettività per entrare in punta di piedi nel mondo di chi ci è davanti, di rimanere quanto necessario per comprenderne il vissuto più intimo, per "toccarlo" e lasciare una sorta di messaggio ("so quello che stai vivendo perché ora lo vivo anche io"), prima di ritornare in noi.

Non ci pensiamo, ma è un'esperienza molto intensa, che spesso non ha bisogno di tante parole, in cui l'altro può percepire la nostra "visita" dando vita a una condivisione e una reciprocità dell'essere prima ancora che di un fatto o una circostanza. Secondo alcuni autori, è proprio l'accettazione incondizionata e non giudicante dell'altro che permette di coglierne realmente il vissuto, evidenziando come l'empatia

possa favorire un atteggiamento di apertura nei confronti dell'altro perché esente da pregiudizi e promotrice di una relazione autentica. Da qui si può capire come non sia sempre facile avere un atteggiamento empatico, che richiederebbe di abbassare il volume della nostra soggettività, sospendere per qualche istante le nostre attese, le nostre opinioni, i nostri giudizi, per fare "semplicemente" spazio in noi all'altra persona. Allo stesso tempo, comprendiamo quanto sia importante favorire questa esperienza, quanto possa aiutarci a entrare in relazione con altri me diversi da me passando da una prospettiva competitiva e conflittuale ("io contro di te"), sempre più frequente nelle relazioni odierne, a una più collaborativa e fraterna ("io con te"). Vestire i panni dell'altro, inoltre, offre la possibilità di conoscere meglio i propri, di fare esperienza, di considerare e di riflettere sulle proprie emozioni. Anche in questo la chiave è sempre la reciprocità: partendo dalla mia esperienza e dalle mie emozioni, mi sintonizzo con l'esperienza e le emozioni dell'altro che, a sua volta, mi offre la possibilità di crescere e conoscere meglio me stesso.

Educare all'empatia vuol dire educare alla reciprocità, primo mattone e forza genitrice della fraternità universale. Quanto sarebbe importante iniziare a farlo sin da piccoli! ■

MARIO IASEVOLI\*



\*Psicologo dello sviluppo e dell'educazione

# Lo sviluppo dell'intelligenza secondo Jean Piaget



EZIO ACETI\*

Il bambino ha un proprio modo di vedere e di ragionare e non va considerato un adulto in miniatura

**M**i sembra importante presentare uno studioso che durante la sua vita si è occupato in modo preponderante dello sviluppo del bambino. Questo lo dobbiamo come riconoscenza a chi si è impegnato per lo sviluppo della cultura dell'infanzia, coscienti che i risultati degli studi sono diventati un patrimonio per tutti.

**Jean Piaget** (Neuchatel 1896 - Ginevra 1980) è considerato il maggior teorico della psicologia dello sviluppo cognitivo, avendo dato ai suoi studi un carattere scientifico e sperimentale. Per lui l'intelligenza è considerata la forma di adattamento biologico più elevata. Secondo Piaget, infatti, l'intelligenza è il risultato di una particolare interazione dell'organismo con l'ambiente che si sviluppa in stadi successivi. E la grandezza dello studioso sta nel fatto che per dimostrare la sua teoria ha svolto sui bambini più di 2mila esperimenti, la gran parte dei quali sui suoi 3 figli, Giacomina, Luciana e Lorenzo.

Nello sviluppo cognitivo Piaget indica l'intelligenza come una scala che evolve sempre più passando dal corpo fino all'idea. Infatti la prima forma di intelligenza, denominata **senso-motoria** (fra i 15-18 mesi), si manifesta nella capacità di entrare in possesso di un oggetto non direttamente afferrabile utilizzando, in funzione di strumenti, oggetti percettivamente presenti nell'ambiente. Dopo questo periodo, grazie all'attività rappresentativa, il bambino è in grado di evocare una realtà non presente (la bambina che immagina di essere la mamma e gioca con la bambola) e **il pensiero diventa intuitivo**, in grado cioè di produrre immagini mentali. Solo dopo i 6-7 anni il bambino raggiunge un'altra tappa importante con il **pensiero operatorio e reversibile**, cioè quando non solo è in grado di rappresentare idealmente la realtà, ma anche di fare operazioni mentali su di essa. Infine, dai 12 anni, il pensiero è sempre più indipendente dalla percezione, dalla realtà concreta, e diventa **formale o ipotetico-deduttivo**, cioè in grado di compiere ragionamenti sulla base di semplici ipotesi che possono anche contrastare con i dati percettivi del momento.

Grazie agli studi di questo grande scienziato, la scuola europea si è potuta evolvere in modo preponderante, con l'istituzione di programmi didattici rispettosi dello sviluppo infantile. E i numerosi insegnanti che lavorano nelle scuole italiane sono stati formati alla scuola di Piaget. Anche se nel tempo gli studi si sono evoluti e altri studiosi (Gordon, Goleman, Cornoldi, ecc.) considerano l'intelligenza come multifattoriale e gerarchicamente costituita, arrivando a determinare una sorta di varietà di intelligenze, tuttavia le intuizioni e le ricerche di Piaget rimangono ancora valide.

Piaget, insieme ad altri, ci ha aperto il mondo dell'infanzia, contribuendo a testimoniare una giustizia che spesso veniva disattesa e cioè quella di considerare il bambino come un'entità propria, con un proprio modo di vedere e di ragionare e non come un adulto in miniatura.

\*Psicologo dell'età evolutiva

## Comprendere gli altri

L'empatia è la capacità di comprendere lo stato d'animo altrui. Il bambino impara progressivamente a conquistare questa capacità, man mano che fa esperienze di solidarietà e altruismo. L'empatia si educa e si impara. Basterebbe che una volta alla settimana i genitori facessero il gioco dell'empatia non solo raccontando come hanno fatto gli atti d'amore, ma anche che cosa hanno sentito dentro di loro prima di farli.

Questo "sentire dentro" è la capacità empatica che i bambini possono imparare ascoltando i genitori declinare le varie emozioni. Allora potranno poi comprendere come

Gesù abbia vissuto queste emozioni durante la sua permanenza sulla terra e come possa essere loro vicino anche dal cielo, provando empatia divina verso tutti.



# A scuola di empatia

Riuscire a guardare il mondo con gli occhi degli altri è una competenza indispensabile anche tra i banchi



PATRIZIA BERTONCELLO\*

**G**li ambienti in cui viviamo, sia noi adulti che i bambini, sono spesso segnati da un individualismo accentuato e contemporaneamente caratterizzati dalla varietà delle storie, dalla pluralità delle esperienze e dalla prossimità con etnie e culture diverse. In questi contesti variegati ed eterogenei, l'empatia, cioè la capacità di guardare il mondo con gli occhi di un altro, è una competenza indispensabile. Le nostre classi sono microcosmi in cui si intrecciano molteplici diversità. Per costruire relazioni e ambienti vitali in cui "stare bene insieme" occorre dunque progettare percorsi in cui "imparare a essere empatici".

Questo può avvenire se il clima relazionale della classe si connota empaticamente, se i bambini sono esposti ad esempi di relazioni empatiche, se il contatto con l'altro è realmente significativo. Dalla frequentazione quotidiana con loro mi sono convinta che, affinché queste condizioni si realizzino, è necessario accompagnare i bambini a coinvolgersi nelle storie di vita degli altri. Si diventa empatici se si impara a interessarsi dei compagni stranieri, se si immaginano, dai loro racconti, i profumi, i colori, i suoni tipici dei loro Paesi di origine, se si ripercorrono insieme le emozioni, le attese e le paure dei viaggi, se si iniziano a sentire come proprie le difficoltà, i problemi, ma anche le gioie e le conquiste dell'altro. Se si prova a pronunciare qualche parola in un'altra lingua, se si cantano canzoni con altre armonie, se si gioca, si grida, si corre insieme. Credo che in questi processi siano essenziali le storie: per i bambini che le raccontano e per quelli che le ascoltano. Entrano così in gioco le capacità di ascolto attivo, di immedesimazione, la curiosità di apprendere, di confrontarsi, la creatività della mediazione. L'insegnante può guidare queste tappe in modo da arrivare alla conoscenza, al rispetto, alla valorizzazione reciproca. L'aula allora diviene il luogo dove si sta volentieri, si è contenti e si impara di più e meglio, perché la motivazione ad apprendere viene dal profondo ed è intessuta con l'amicizia.

Per educare all'empatia è importante anche favorire l'acquisizione da parte dei bambini di un lessico delle emozioni che aiuti ad esprimerle e a leggere quelle degli altri. Così come risulta essenziale che l'insegnante guidi a scoprire che le diversità sono una ricchezza, una possibilità "altra" di maturare in un pen-

siero aperto e divergente, capace di *con-prensione*, di porsi in prospettive nuove e differenti. Nella reciprocità della relazione educativa poi i bambini sono "maestri" nel saper andare dritti all'essenziale dei rapporti, trovando con immediatezza il moltissimo che unisce e accomuna. «Maestra - mi ha detto Sofia -, sai che io e José siamo uguali uguali? Lui ha paura del buio come me, e ce l'aveva anche quando era in Colombia, dall'altra parte del mondo. E io che pensavo che lui era straniero solo perché è più marroncino di me!!!». Non so in quale connubio di lingue sia avvenuta la scoperta, ma a me è stato chiaro che a scuola di empatia impariamo tutti insieme. Maestra compresa. ■



## Il consiglio della nonna

MARINA ZORNADA\*

**I**n un parco cittadino, Mirko dice a un altro bimbo: «Lascia stare quel pallone, è mio!». Subito sua nonna interviene: «Non fare così, sii bravo, presta il pallone a quel bambino!». Mirko fa un po' di resistenza, ma poi si fa convincere e la nonna è soddisfatta perché pensa di aver insegnato l'empatia al nipotino. In realtà non credo che Mirko abbia sviluppato un comportamento empatico, penso piuttosto che abbia accumulato un po' di frustrazione, quasi che le sue emozioni siano considerate meno importanti di quelle dell'altro bambino! Sì, perché non ci sono scorciatoie per favorire nei bimbi il comportamento empatico, è necessaria la pazienza di aspettarne la maturazione e il progressivo ampliamento di orizzonti, quando pian piano usciranno dall'egocentrismo, anch'esso naturale tappa della crescita. E allora? Credo che ascoltare con molta attenzione i nostri bimbi aiutandoli a esprimere e capire in ogni circostanza quello che provano, cioè avere noi un atteggiamento empatico nei loro confronti, può essere davvero un grande, irrinunciabile aiuto per sviluppare questa emozione tanto preziosa quanto difficile. ■

\*Insegnante di scuola primaria

\*Vicepresidente Associazione AFN onlus

# Empatici si nasce o si diventa?

Per tentare di frenare il crollo vertiginoso delle nostre capacità empatiche servono modelli positivi da imitare



PAULA LUENGO KANACRI\*

Come antidoto a una crescente forma di egocentrismo sociale, è stato aperto a Londra lo scorso settembre l'Empathy Museum "A mile in my shoes" (vedi pag. 20 di Big). Un evento, questo, che evidenzia la centralità delle risposte empatiche nell'attuale urgenza di coesione sociale nelle nostre città incapaci di interculturalità vera. Ma empatici si nasce o si diventa? Le conoscenze che abbiamo acquisito sul funzionamento della mente hanno profondamente cambiato gli assunti di base e le potenzialità del patrimonio genetico. La visione oggi predominante è quella di considerare che certe tendenze biologiche si manifestano più probabilmente, se sollecitate da certi stimoli ambientali. Si può nascere, ma soprattutto si può diventare empatici nella misura in cui le proprie disposizioni a essere amichevoli incontrano ambienti in grado di riconoscere e valorizzare tali tendenze. Dunque, la potenzialità deve essere appresa e, dato che le risposte empatiche sono anche acquisite, esse possono essere ampiamente modificate attraverso esperienze significative, specialmente nel corso dei primi anni di vita.

In ambito scolastico, per esempio, quando si affrontano tematiche legate alla sfera emotivo-relazionale dei bambini, l'attenzione si focalizza più facilmente su fenomeni negativi da prevenire e contrastare, quali il bullismo e i conflitti, piuttosto che sui comportamenti positivi da promuovere. Oggi la condivisione, che nasce della capacità di mettersi nei panni degli altri, non è sempre parte del naturale percorso di crescita e formazione dei piccoli. Molto spesso siamo di fronte a figli unici che hanno meno occasioni di interagire in un contesto sociale "tra pari", di rinunciare a qualcosa di proprio a favore di un altro, di riconoscere e rispettare "l'altro da sé", il "diverso" fuori della famiglia.

Ma quali strategie e metodi possono favorire al meglio la presa in considerazione del valore dell'empatia nella vita quotidiana di una classe o di una fami-

glia? La sola persuasione verbale, attraverso la quale spieghiamo ai bambini il valore del riconoscere l'altro con i suoi bisogni, usando sollecitazioni verbali, è la via più debole di insegnamento. Dichiarare principi e valori non è sufficiente per promuoverli. È necessario creare le condizioni per la loro graduale attuazione e il loro padroneggiamento, a partire da un'esperienza di successo (anche una piccola e semplice azione positiva dal punto di vista empatico), che l'insegnante o il genitore dovrà riconoscere e rinforzare verbalmente nei modi e nei tempi giusti, individualmente e pubblicamente, per garantirne il consolidamento.

In particolare, per andare incontro alle necessità altrui, è importante lavorare sulle abilità che sorreggono l'esercizio dell'empatia: la regolazione delle emozioni. Occorre saper cogliere i segnali dello stato

emotivo dei bisogni dell'altro, per poter poi riuscire ad attivare le abilità empatiche atte a venire incontro a quegli specifici bisogni. È infine importante educare i bambini - ed educarci noi stessi come educatori - ad autoregolarsi, ovvero capire quando è il momento di esprimere comprensione per l'altro, quando parlare e quando tacere, quando intervenire con azioni concrete

per portare beneficio a chi è in difficoltà, in modo che il destinatario dell'empatia la percepisca come veramente utile e pertinente ai suoi bisogni.

Le risposte empatiche favoriscono la creazione di un ambiente inclusivo, dove chi ha difficoltà è aiutato a superarle anche grazie all'atteggiamento positivo e curante degli altri. La capacità di riconoscere a livello "micro" (interpersonale) le necessità degli altri sta alla base di qualsiasi forma di integrazione macrosociale, così necessaria nei tempi che corrono. ■

*\*Ricercatrice presso il Dipartimento di Psicologia della Sapienza di Roma e del Centro per lo studio del conflitto e la coesione sociale del Cile*

