

Tutti abbiamo bisogno di Empatia

Estratto dall'intervento di Mark Milton al convegno dell'Organizzazione Mondiale della Sanità tenutosi a Ginevra il 9 settembre 2004 in occasione della Giornata Mondiale per la Prevenzione del Suicidio:

Uno dei bisogni fondamentali degli esseri umani è quello di essere ascoltati con rispetto, senza ricevere giudizi, consigli, senza subire paragoni. Tutti abbiamo bisogno di empatia. Ma cos'è l'empatia?

L'empatia è un modo di comprendere con rispetto cosa un'altra persona sta provando. Si tratta di offrire una relazione di qualità basata sull'ascolto non valutativo, dove ci concentriamo su quello che è più vivo nell'altra persona in termini di sentimenti e bisogni fondamentali. È l'attitudine di quando si decide di essere completamente disponibile per un'altra persona, mettendo da parte le nostre preoccupazioni e i nostri pensieri personali, pronti ad offrire la nostra piena attenzione.

Vorrei darvi un piccolo esempio di cosa non sia empatia:

Immaginate che un vostro amico vi chiami alle 2 di notte dicendovi che vuole farla finita. Quale potrebbe essere la vostra risposta?

Le risposte che in genere ricevo a questa domanda sono:

- Quando è cominciato?
- _ Cerca di essere forte ...
- _ Le cose miglioreranno
- _ Lo sai che ti voglio bene...
- _ Attacco il telefono, sto arrivando ...

Noterete che queste risposte contengono comprensione razionale, incoraggiamento e azione. Questo approccio, anche se cerca di essere di aiuto - e può effettivamente essere di aiuto in certe fasi – non include la qualità di presenza che richiede l'empatia. L'empatia è prima di tutto basata su una disposizione per cui, prima di tutto, si è là dove c'è qualcosa di vitale dell'altra persona, senza provare a fare o a cambiare qualcosa, ma semplicemente provando a connettersi al livello di quanto l'altro sta provando in termini di sentimenti e bisogni umani fondamentali.

Potrebbe essere qualcosa del tipo:

- _ Sei scoraggiato al punto da non trovare più alcun senso alla tua vita?
- _ Vorresti condividere con me quello che stai provando?
- _ Sembri proprio deluso dalla vita in questo momento ...
- _ Può anche essere il silenzio – silenziosamente cercando di comprendere i suoi sentimenti e bisogni. In realtà stiamo con le emozioni e i bisogni di quello specifico momento, senza alcun piano in mente per l'altro e questo prima di valutare le possibili soluzioni, cosa che sarà un successivo importante passaggio e consapevolmente un altro processo.

Mi auguro che questo piccolo esempio dimostri come l'atteggiamento empatico sia diverso dal dare soluzioni, incoraggiare o dire quello che pensiamo.

Ho il privilegio di ricevere empatia nel momento in cui ne ho bisogno e la mia esperienza mi insegna che mi aiuta a fare un passo indietro, a riconnettermi con me stesso nei momenti di difficoltà, con nuove prospettive di rendere la mia vita più bella.

Mark Milton
Presidente IFOTES

International Federation of Telephone Emergency Services