
EMPATIA PSICOANALITICA ED EMPATIA NATURALE

Mario Rossi Monti

*Gli imbrogli
dell'empatia*

Il termine empatia si è col tempo appesantito di incrostazioni che lo hanno reso quasi improponibile. Se non altro per la genericità e la vaghezza con cui è stato spesso tirato in ballo da approcci psicoterapici di carattere "romantico", ma anche per qualità onnipotente di "toccasana" che gli è stata spesso attribuita. Tuttavia la parola "empatia" continua ad indicare (ma anche in qualche misura a nascondere) un ambito di studio di grande interesse, all'interno del quale si intrecciano differenti prospettive: fenomenologia, psicoanalisi, psicopatologia, neuroscienze.

In uno splendido saggio, ricco di meditate esperienze cliniche, Stefano Bolognini (2002) ha fatto il punto su un tipo speciale di empatia: la empatia psicoanalitica. Un compito immenso (se non altro per la mole della letteratura sull'argomento) e tanto più necessario in quanto il termine poteva ormai essere stiracchiato in qualsiasi direzione. Fino ad arrivare a concepire l'empatia – in una inflazionata "mistica della empatia" – come una specie di pietra filosofale che trasforma in oro (o guarisce) tutto ciò che tocca: «se l'analista "empatizza" pare si sia almeno a metà dell'opera» (Bolognini, 2002). Naturalmente non è così. Proprio questo tipo di imbroglio ha bistrattato il concetto di empatia. L'empatia psicoanalitica è un'altra cosa: un evento intra ed inter-personale non

programmabile, che non si improvvisa né si può realizzare a comando; non uno strumento né un metodo, ma un punto di arrivo, per di più non decidibile. Un'autentica empatia psicoanalitica si realizza in fortunate circostanze solo dopo un travagliato percorso che passa attraverso l'elaborazione di esperienze di immedesimazione concordante nelle esperienze conosciute dell'altro e di esperienze di condivisione che ne rappresentano la necessaria premessa allo stato grezzo senza essere, allo stesso tempo, garanzia del prodotto finale. Nondimeno un'autentica empatia psicoanalitica comporta anche l'elaborazione di una esperienza controtransferale di carattere complementare¹: un contatto cioè con «la complementarietà oggettuale, con l'Io difensivo e con le parti scisse dell'altro dell'altro, non meno che con la sua soggettualità egodistonica» (Bolognini, 2002). Infatti, sulla scia dell'acuta analisi compiuta da George Pigman (1995) sul testo di *Psicologia delle masse e analisi dell'Io* (1921), con il concetto freudiano di empatia come processo che «più di ogni altro ci permette di intendere l'Io estraneo di altre persone» non si riferirebbe tanto ad un «Io estraneo a noi in quanto di altre persone» ma piuttosto a «quella parte interna di altre persone che risulta straniera, estranea, ignota al loro stesso Io». In questo senso l'empatia costituirebbe il mezzo attraverso il quale accedere a quella parte interna dell'altro di cui lui stesso è inconsapevole.

Questa configurazione complessa, che corrisponde per Bolognini alla "empatia psicoanalitica", mostra come la psicoanalisi (dopo l'estetica e la fenomenologia) abbia assunto nel suo orizzonte di senso l'empatia, levigando e raffinando un concetto che ha trovato più di una collocazione nel suo universo teorico e clinico. L'empatia psicoanalitica è quindi cosa del tutto diversa dall'*empatismo* (Bolo-



gnini,1997) volendo indicare con questo termine l'assunzione *intenzionale* di un atteggiamento empatico (vale a dire la «ricerca finalizzata e intenzionale del contatto con elementi egosintonici dell'esperienza prevalentemente conscia del paziente»); insomma una empatia che si deve realizzare a tutti i costi e che quindi risulta forzata e poco genuina. Questo equivoco tra empatia ed empatismo proviene anche dall'interno stesso della psicoanalisi: visto che alcuni psicoanalisti (Berger, 1987; Spazàl, 1990; Modell, 1990) hanno prospettato l'eventualità di un assetto empatico intenzionale. L'autentica empatia psicoanalitica appartiene invece al mondo indecidibile della meteorologia: assomiglia tutt'al più alla disposizione con la quale attendiamo fiduciosi una bella giornata o ci auguriamo di vedere l'arcobaleno dopo un temporale. Non è certo qualcosa che possiamo programmare né tantomeno decidere.

Una versione semplicistica e rozza della empatia come comprensione-condivisione di per se stessa salvifica è spesso colata fuori dalla psicoanalisi, impiasticciando il mondo delle psicoterapie che ad essa più o meno da vicino si richiamano. In questi casi l'empatia ha assunto facilmente un'accezione mielo-

sa, ipersatura: qualcosa che di per se stessa sarebbe garanzia di guarigione e successo terapeutico; qualcosa che evita la fatica di un percorso più lungo ed incerto. Quando nel corso di una analisi – scrive in modo brillante Bolognini (2002) – si deve ripercorrere all'indietro con il paziente una condizione di “deserto relazionale”, quel deserto lo psicoanalista lo deve attraversare a piedi, insieme con il paziente e non in jeep. L'empatia non è una jeep: bisogna andare a piedi. Non ci sono scorciatoie.

*Empatia
naturale e
teoria della
mente*

Se queste rozze semplificazioni non rendono conto di quella particolare condizione che si realizza nell'empatia psicoanalitica, non valgono nemmeno nel caso dell'empatia in genere, in tutto quell'insieme di fenomeni di carattere empatico che non si realizzano nell'ambito del setting psicoanalitico e che esulano da quelle configurazioni complesse che la psicoanalisi ha descritto: un ambito che potremmo indicare con il termine di empatia *naturale*. Del resto uno dei grandi meriti della psicoanalisi è proprio quello di avere potuto e saputo utilizzare elementi comuni della vita psichica inter-soggettiva organizzandoli e disciplinandoli all'interno di un *setting* in modo da valorizzarne la valenze progressive e terapeutiche. Si potrebbe dire che la psicoanalisi, anche se ha creato un suo preciso universo concettuale, si serve però continuamente, sia a livello clinico sia a livello teorico, di strumenti che hanno una natura che *non è* esclusivamente e specificamente psicoanalitica. In questo senso molti dei fattori comunicativi e interazionali che sono all'opera nel processo psicoanalitico possono essere utilmente compresi, e concettualizzati, anche con modalità diverse da quelle tradizionalmente psicoanalitiche (Rossi Monti, Foresti, 2002). L'empatia è certamente uno dei questi, e la distinzione, forse un po' artificiosa, tra empatia

naturale ed empatia *psicoanalitica* riguarda in sostanza il modo in cui la psicoanalisi ha saputo assumere ed utilizzare all'interno del suo orizzonte teorico-clinico l'empatia cosiddetta "naturale".

Nel *mare magnum* dell'empatia (da quella non-psicoanalitica a quella psicoanalitica) vorrei provare a discutere due punti:

1° L'empatia che non è ancora diventata empatia psicoanalitica, che continua cioè a fondarsi soltanto su un assetto concordante (Bolognini, 2002), non è qualcosa di rozzo e superficiale. Voglio dire che se l'empatia psicoanalitica ha evidentemente una sua complessità, l'empatia non-psicoanalitica (o l'empatia *naturale*) è altrettanto o forse ancor più complessa. Nel senso che non è affatto chiaro che cosa consenta a ciascuno di noi di individuare, riconoscere e sintonizzarsi (in modo anche intenzionale o para-intenzionale) con gli stati mentali altrui. Nonostante ciascuno sia naturalmente capace di leggere la mente altrui, sappiamo in realtà molto poco circa il modo in cui ciò si realizza.

L'interesse per lo sviluppo negli esseri umani di una teoria della mente risale ad un articolo di Premack e Woodruff che nel 1978 si posero il seguente problema: gli scimpanzé hanno una teoria della mente? Da questo interrogativo prese il via una serie di studi volti alla comprensione di come gli umani sviluppino la capacità di "leggere la mente" degli altri. Ogni essere umano vive nel mondo e si muove nelle relazioni confidando implicitamente, oltre che sulla capacità di leggere la propria mente, anche su quella di leggere la mente altrui: grazie a questa capacità siamo abitualmente in grado di orientarci tra le esperienze mentali proprie ed altrui, attribuendo "naturalmente" a questa capacità la stessa perspicacia che attribuiamo alla percezione della realtà ester-

na. In questo modo siamo in grado di cogliere negli altri stati d'animo, intenzioni e credenze e anche sottili variazioni in ciascuno di questi ambiti. Le scienze cognitive hanno formulato due modelli relativi allo sviluppo di questa funzione: un modello fa riferimento allo sviluppo di una vera e propria *teoria della mente*, in base alla quale "comprendere gli altri" vuol dire applicare loro un apparato teorico-concettuale relativo al funzionamento mentale messo a punto nel corso dello sviluppo, in base ad un processo per prove ed errori nelle interazioni primarie. Lo sviluppo di questa teoria della mente consentirebbe di formulare pensieri sui pensieri e di acquisire una capacità di meta-rappresentazione in base alla quale cercare di dare forma agli stati mentali che si nascondono *dietro* il comportamento di chi ci circonda. Un secondo modello invece fa discendere la capacità di leggere la mente dalla attitudine a simulare – sulla base del repertorio interiore di cui ciascuno di noi dispone - intenzioni, convinzioni, stati d'animo altrui all'insegna del motto: "riprodurre è comprendere". È evidente in questa accezione che il corpo e la percezione del comportamento dell'altro vengono a svolgere un ruolo di primo piano, aprendo la via di accesso ad un stato empatico per simulazione.

Da questo punto di vista è utile ricordare che empatia naturale non è soltanto quella di una madre capace di capire cosa senta o cosa passi per la mente del suo bambino che ancora non ha imparato a parlare. Empatia naturale è anche assistere, nel bambino, al progressivo sviluppo della sua capacità di leggere nella mente della madre la sua stessa mente: vale a dire al costituirsi di quella funzione riflessiva del Sé al difetto della quale Fonagy (Fonagy, Target, 2001) fa risalire la genesi della psicopatologia borderline di personalità. Per non dire dell'ipotesi di Baron-Cohen che chiama in causa un difetto di svi-

luppo della teoria della mente nell'autismo infantile.

In questo senso l'interesse per la lettura delle mente si estende dal campo della psicologia evolutiva (come impara il bambino a leggere la mente? come mette a punto una teoria della mente?) fino alla psicopatologia, alle scienze cognitive ed alle neuroscienze nell'ambito delle quali è stata recentemente prospettata una riformulazione del concetto stesso di empatia (Gallese, 2001). Questa capacità di cogliere nell'altro ed in se stessi una mente umana viva ed al lavoro, si fonda sul riconoscimento ariflessivo della capacità di generare e di sentire come appartenenti a sé i propri atti psichici e sull'attribuzione e sul riconoscimento di queste stesse qualità nell'altro. In una dimensione interattiva, nella quale gioca un elemento determinante la corporeità, come del resto il contributo della fenomenologia allo studio dell'empatia come "prassi mimetica" (Calvi, 1995) aveva da tempo messo in luce. Lo sviluppo di questa funzione è insomma strettamente legato ad una dimensione intersoggettiva nella quale la lettura della mente avviene all'insegna della reciprocità. Un'importante conferma dell'importanza di questa dimensione di reciprocità viene, ad esempio, dagli studi empirici di Trevarthen (1998) sulle interazioni precoci madre-neonato. In estrema sintesi, le emozioni non devono essere considerate a senso unico, sulla base della convinzione preconcepita che esse nascano *nelle* persone. Le emozioni nascono e si sviluppano *tra* le persone e non esistono se non in questo spazio *tra* persone, in un'immediata reciproca consapevolezza. In questo senso non sarebbero tanto il prodotto di specifiche attività psicologiche quanto piuttosto un loro elemento regolatore.

2° Se è vero che non si può ridurre la empatia psicoanalitica alla cosiddetta *empatia naturale*, è anche

vero però che l'empatia naturale costituisce il presupposto indispensabile (necessario ma non sufficiente) allo sviluppo della empatia psicoanalitica. L'empatia – scrive Bolognini (2002) – appartiene al mondo indecidibile della meteorologia. Forse però non è del tutto vero che l'empatia presupponga una condizione di indecidibilità analoga a quella che viviamo di fronte ai capricci del tempo. Almeno per ora non possiamo fare quasi niente per modificare il tempo meteorologico che ci passa sopra la testa. Possiamo però fare qualcosa per creare condizioni nelle quali uno stato empatico possa più facilmente svilupparsi. Non basta aprire l'ombrellone e le sdraio sulla spiaggia per fare venire una bella giornata di sole. Non basta neanche disporsi in un certo modo all'ascolto per creare una condizione empatica. Ma mentre il tempo meteorologico resta assolutamente indifferente ai nostri riti propiziatori, il rapporto che si stabilisce tra due persone risente anche del modo in cui ci si dispone all'incontro. Si tratta di lavorare sulle condizioni necessarie ma non sufficienti dell'empatia psicoanalitica: la condivisione, l'atteggiamento concordante. Tutte condizioni che non garantiscono l'empatia psicoanalitica ma che, allo stesso tempo, in genere non la ostacolano, e, comunque, costituiscono una tappa ineludibile del processo empatico. È anche difficile dire a che punto si possa parlare di autentica empatia: a che punto di un percorso che origina da questi elementi necessari ma non sufficienti possiamo parlare di empatia? solo alla fine? una volta giunti alla meta grazie ad un'elaborazione delle tappe successive del percorso? Oppure, in fondo, la punteggiatura che possiamo imporre è comunque arbitraria e si potrebbe sostenere che è già empatia psicoanalitica anche una certa *qualità* dell'ascolto (Manfredi Turillazzi, 1998)? Una certa qualità dell'ascolto che non si può ridurre ad

atteggiamento intenzionale ma che rappresenta tuttavia il frutto dell'acquisizione di un assetto operativo interno attraverso un processo elaborativo nell'ambito del proprio *training* personale. Ma il problema di dove "tagliare" il processo empatico è secondario. Nel percorso che conduce all'autentica empatia psicoanalitica esistono degli stadi pre-psicoanalitici che rappresentano un importante terreno di lavoro comune sia alla psicoanalisi sia ad ogni altro approccio alla psicopatologia che assuma la necessità di un *setting* osservativo stabile e che attribuisca fondamentale valore all'esperienza interna del paziente (come ad esempio dovrebbe accadere anche in un "banale" colloquio psichiatrico ben fatto).

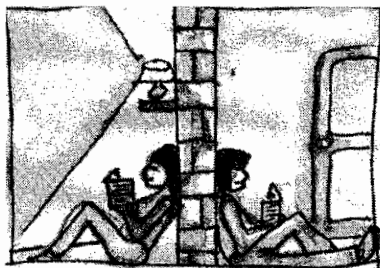
*Esperienza di
inevitabilità*

In questo ambito, un buon indicatore di un sentire empatico (pre-psicoanalitico in senso stretto) è rappresentato dall'esperienza, nel clinico, di un senso di inevitabilità. Sentire un certo tipo di esperienza come inevitabile e (almeno in un primo momento) senza alternative nell'orizzonte esperienziale e di vita di quella particolare persona è il corrispettivo emozionale della concezione del sintomo psicopatologico come "migliore soluzione possibile" (Pao, 1979): in quella condizione di vita, alla luce di quella storia e delle vicende che hanno avuto corso nel suo mondo interno ed esterno quella persona *non-poteva-che* essere come è, "fare" come ha fatto, tradurre quella esperienza sul piano psicopatologico in quel certo modo. In quel momento, si potrebbe dire, l'esperienza dell'altro si qualifica in senso fenomenologico per il suo essere-costretta-ad-essere. Questa esperienza d'inevitabilità non è frutto di un atteggiamento intenzionale empatico, ma origina dalla disponibilità a pensare e sentire ciò che l'altro sta vivendo non tanto come un'alternativa *per noi* ma come un'alternativa *a noi*. È un fenomeno che Clifford Geertz

(2000), un grande antropologo contemporaneo, ha descritto in tema di diversità culturale: vedere le diversità tra culture fornisce alternative *a noi* stessi piuttosto che alternative *per noi*, nel senso che «gli altri valori, credenze, modi di agire, sono visti come credenze, valori che avremmo dovuto avere, modi che avremmo dovuto tenere, se fossimo nati in qualche altro posto o in qualche altro tempo che non il nostro». In questo senso, in questa fase del processo empatico, non abbiamo tanto a che fare con alternative necessariamente disponibili *per noi*, ma con esperienze, credenze, stati d'animo che sono parte di vite diverse dalla nostra e che noi possiamo rappresentarci solo come alternative *a noi*. Il senso d'inevitabilità segnala che abbiamo respirato nella relazione con quel paziente quel tanto che basta dell'atmosfera interna ed esterna nella quale egli vive per cominciare ad avere una rappresentazione molto parziale di almeno un aspetto del suo stato mentale nel quale anche noi saremmo inevitabilmente costretti nella stessa dolorosa condizione.

Siamo quindi ancora all'insegna della condivisione e della concordanza. Ma questa concordanza non si realizza come una fotocopia prodotta intenzionalmente dal pensare alla condizione dell'altro come a una possibile *alternativa per me*; o in risposta alla domanda intenzionale: "come mi sentirei io al posto suo?". Al contrario, l'esperienza di inevitabilità nasce quando in me, in *alternativa a lui*, si fa strada la rappresentazione di una *mia* condizione nella quale sarebbe per me inevitabile sentirmi in quel modo, essere in quello stesso stato. Da un lato uno sforzo intenzionale empatico: l'*empatismo* di cui parla Bolognini (1997;2002); dall'altro una prima tappa del processo empatico (che può condurre o meno all'empatia psicoanalitica), ma che, quale che sia la meta, costituisce una tappa iniziale che la psicoanalisi

si ha in comune con la psicopatologia e con una psichiatria clinica "sufficientemente buona".



BIBLIOGRAFIA

BARON-COHEN, S. (1995), *L'autismo e la lettura della mente*, trad. it. Astrolabio, Roma 1997.

BERGER, D.M. (1987), *L'empatia clinica*, trad. it. Astrolabio, Roma 1989.

BOLOGNINI, S. (1997), *Empathy and "empathism"*, in «*Int. J. Psycho-Anal.*», 78, pp. 279-293.

BOLOGNINI, S. (2002), *L'empatia psicoanalitica*, Bollati Boringhieri, Torino.

CALVI, L. (1995), *Fenomenologia e psicoterapia*, in «*Psichiatria Gen. Età Evol.*», 33, pp. 81-93.

FONAGY, P., TARGET, M. (2001), *Attaccamento e funzione riflessiva*, Raffaello Cortina Editore, Milano.

FREUD, S. (1921), *Psicologia delle masse e analisi dell'Io*, trad. it. in *Opere*, vol. IX, Boringhieri, Torino 1967-1980.

GALLESE, V. (2001), *The "shared manifold" hypothesis. From mirror neurons to empathy*, in «*J. Consciousness Studies*», 8 (5-7), pp. 33-50.

GEERTZ, C. (2000), *Antropologia e filosofia*, trad. it. il Mulino, Bologna 2001.

MANFREDI TURILLAZZI, S. (1998), *Dall'ascolto all'interpretazione e dall'interpretazio-*

ne all'ascolto (intorno all'ascolto come fattore mutativo del campo), in *Seminari milanesi*, Centro Milanese di Psicoanalisi, Milano.

MODELL, A.H. (1990), *Per una teoria del trattamento psicoanalitico*, Raffaello Cortina Editore, Milano 1994.

PAO, P.N. (1979), *Disturbi schizofrenici*, trad. it. Raffaello Cortina Editore, Milano 1984.

PIGMAN G.W.(1995), *Freud and the history of empathy*, in «*Int. J. Psycho-Anal.*», 76, pp. 237-255.

PREMACK, D., WOODRUFF, G. (1978), *Does the chimpanzee have a "theory of mind"?*, in «*Beav. Br. Sci.*», 4, pp. 515-526.

RACKER, H. (1953), *A contribution to the problem of countertransference*, in «*Int. J. Psycho-Anal.*», 34, pp. 313-324.

ROSSI MONTI, M., FORESTI, G. (2002), *L'ineludibile aspecificità tecnica degli strumenti di lavoro dello psicoanalista*, Relazione, "Congresso della Società psicoanalitica italiana", Trieste 13-16 giugno 2002 (Atti in corso di pubblicazione).

SPAZÀL, S. (1990), *Empatia e controtransfert come parti costitutive della comprensione psicoanalitica*, Relazione inedita, "Incontro Inter-Centri Veneto-Emiliano", Padova 10 marzo 1990.

TREVARTHEN, C. (1998), *Empatia e Biologia*, Raffaello Cortina Editore, Milano.

¹ Per fare riferimento alla nota distinzione di Racker (1953) tra controtransfert concordante e controtransfert complementare.