

Roman Krznaric

EMPATIA

*Perché è importante
e come metterla in pratica*



ARMANDO
EDITORE

SOMMARIO

<i>Introduzione all'edizione italiana</i> “Empathy”, quattro anni dopo LAURA BOELLA	7
<i>Prefazione</i> Il potere radicale dell'empatia	11
<i>Abitudine 1</i> Accendete il vostro cervello empatico	31
<i>Abitudine 2</i> Fate il salto di immaginazione	63
<i>Abitudine 3</i> Andate alla ricerca di avventure esperienziali	96
<i>Abitudine 4</i> Esercitatevi nell'arte della conversazione	123
<i>Abitudine 5</i> Viaggiate in poltrona	155
<i>Abitudine 6</i> Ispirate una rivoluzione	185
<i>Conclusioni</i> Il futuro dell'empatia	215

<i>Ringraziamenti</i>	226
<i>Postfazione</i>	228
ANNA ALBERTI, PETRA MEZZETTI, DAVIDE MOTTO, CRISTINA SAVINO di <i>Fondazione Empatia Milano</i>	
<i>Bibliografia</i>	230

INTRODUZIONE ALL'EDIZIONE ITALIANA "EMPATHY", QUATTRO ANNI DOPO

LAURA BOELLA*

Ero all'Expo nel 2015 per un intervento sulla "Sfida dell'empatia globale". E in quell'occasione avevo scoperto, e quindi citato, il libro di Roman Krznaric che ora avete tra le mani – e il progetto *A mile in my shoes* di *Empathy Library*, da lui fondato – come un segno delle forti aspettative suscitate dalla rapida crescita in ambito scientifico e filosofico degli studi sulla capacità empatica. Riscoperta in anni di grande crisi economica, sociale e politica, quando il crollo del mito novecentesco di una trasformazione rivoluzionaria dei rapporti di produzione e delle istituzioni politiche e sociali aveva lasciato un vuoto nel rapporto tra individuo e collettività, di empatia si sentiva (e si continua a sentire) un grande bisogno. Si è così pensato che l'empatia fosse la risorsa, di cui tutti siamo dotati, per gettare un ponte tra noi e gli altri, per uscire dall'individualismo e condividere le esperienze dei nostri simili. Ma mentre neuroscienziati e filosofi sono presi dal dibattito sulle definizioni di empatia (e sulle sue componenti affettive e cognitive), il libro di Krznaric adotta una prospettiva direttamente sintonizzata sulla funzione che l'empatia può svolgere nella vita quotidiana dei cittadini del mondo contemporaneo.

La domanda "che cos'è l'empatia?" è per Krznaric questione pratica a cui l'autore risponde offrendo numerosi esempi – letterari, scientifici, di cronaca politica e di vita reale – dello sforzo di comprensione dei sentimenti e delle prospettive degli altri. Da questo punto di vista

* Docente di Filosofia Morale all'Università degli Studi di Milano e membro del Comitato Etico di Fondazione Empatia Milano (FEM). Per Raffaello Cortina ha pubblicato, fra gli altri, *Sentire l'altro. Conoscere e praticare l'empatia* (2006), e *Empatie. L'esperienza empatica nella società del conflitto* (2018).

il libro è un utile strumento di confronto e di dialogo tra approcci che sono rimasti esclusivamente teorici e un approccio più concreto. I quattro anni trascorsi dalla prima pubblicazione del libro (uscito nel Regno Unito nel 2014) sono per il lettore italiano un ulteriore stimolo. Forti e inequivocabili sono i segnali “anti-empatici” che riempiono le cronache: non resta che mettere alla prova le proposte di Krznaric. Certo, parlare di “rivoluzione empatica” vuol dire addossare un pesante fardello sulle spalle di una capacità fragile e delicata, tutta giocata sulla risposta immediata al “vedere e sentire” che un altro soffre o è felice, e non priva di lati oscuri. Ci si potrebbe chiedere se non ci sia un po’ di impazienza, di *wishful thinking*, nel pensare che l’empatia sia la “soluzione” della crisi che stiamo vivendo. Tuttavia è importante sostenere che solo un cambiamento nella sensibilità individuale (e non la bacchetta magica di un capopopolo o di una fede nelle magnifiche sorti progressive dell’umanità), potrà imprimere una svolta alla deriva minacciosa sul piano delle relazioni con individui vicini e lontani, ma anche su quello dell’aggressione umana all’ambiente. La rivoluzione empatica, ci dice Krznaric, comincia dentro di noi. E bisogna dare atto all’autore della scelta di momenti quotidiani alla portata di tutti, come la conversazione e la curiosità per le vite degli altri, come elementi di grande rilievo per l’allenamento della capacità empatica. Un impegno a cui tutti siamo chiamati in un mondo che ha molto bisogno di empatia, ma la rende estremamente difficile.

Il primo passo di questa rivoluzione culturale? Uscire dall’idea di essere al centro del mondo e riconoscere che viviamo in un mondo abitato da altri uomini e donne che interagiscono con noi. Empatia non significa semplicemente essere connessi a livello globale (l’invito di Zuckerberg “connettetevi”), cosa oggi possibile grazie agli strumenti digitali, che ci collegano in tempo reale con avvenimenti e persone in tutto il globo. L’esperienza empatica va oltre, risponde alla domanda: che cosa ne faccio della connessione globale? Che senso ha per me e per la mia vita sapere che non vivo, come Robinson Crusoe, su di un’isola deserta, ma che ogni cosa che faccio, ogni mia emozione, ogni mio pensiero entra in una rete di azioni, emozioni, pensieri altrui? In un mondo globale in cui – inutile negarlo – domina la paura dell’altro e sembra particolarmente diffuso l’istinto di sopraffazione nei confronti del più debole, bisogna riscoprire ogni giorno le infinite forme di interdipendenza che ci legano, ci dice Krznaric. Così l’empatia diventa

– per il filosofo come per molti pensatori contemporanei – sinonimo di relazionalità umana: l’“homo empathicus” equivale all’“animale sociale” di cui parlava già Aristotele. La “scienza dell’empatia” oggi ci insegna che la capacità empatica rientra nel patrimonio di funzioni neurobiologiche selezionate nel corso dell’evoluzione e legate alla cooperazione, all’associazione e alla cura dei più deboli. Su questa base, la capacità empatica si modula in maniera complessa con l’ambiente, con il contesto sociale e culturale e in particolare con le differenze individuali. La nuova frontiera degli studi sull’empatia si occupa appunto delle variazioni e dei molteplici modi in cui essa può essere stimolata o bloccata. Si apre qui il campo dell’educazione all’empatia, al quale Krznaric sembra molto sensibile. Nell’età della rabbia e del risentimento (vedi Pankaj Mishra, *L’età della rabbia*, Mondadori 2018), probabilmente dobbiamo reimparare a vivere insieme agli altri, tra uomini e donne, tra genitori e figli, tra insegnanti e studenti, tra giovani e anziani, tra nuovi e vecchi cittadini.

Il bello dell’empatia è che spesso “la facciamo, ma non lo sappiamo”, non ce ne accorgiamo nemmeno. Ciò vale innanzitutto per il “cervello empatico” che non si accende a comando: le aree cerebrali si attivano in maniera automatica e involontaria. Quindi viaggiare, leggere, immaginare le vite degli altri (aprendo la finestra e osservando la gente che passa), prendersi tutto il tempo (anche la noia eventuale) per una conversazione sono possibilità aperte a tutti. Nei miei dieci anni e più di studio dell’empatia sono arrivata alla convinzione che la parola “empatia”, con il successo e la moda che la contraddistinguono, rischia di generare una sorta di rispetto reverenziale, quasi fosse una terapia per chi fa fatica nelle relazioni o è pigro o investe le sue energie altrove. Ne può derivare una forma di colpevolizzazione per chi non si sente empatico. L’esperienza empatica non deve diventare un nuovo imperativo di buona condotta e cittadinanza democratica. A un ragazzo, a un amico, a un collega raccontiamo quindi di avventure, viaggi, fantasie, letture, film: facendo questo, mettiamo già in atto l’empatia (scambiamo esperienze e parole, stiamo insieme, anche solo per un’ora o dieci minuti) e magari ci verrà voglia di farlo insieme... Evitare l’*empathetically correct* è l’ultima sfida che questo libro ci propone.

Certo, i tempi sono cambiati dal 2014, e l’edizione italiana dell’opera esce in un contesto ben diverso e per molti aspetti persino più difficile di quattro anni fa. Il deficit di empatia, già denunciato da Obama nel

2008, non è certo una novità dell'epoca di Trump o della Brexit. Uno sguardo rivolto al mondo contemporaneo ci dice che l'empatia è probabilmente lo specchio più fedele delle contraddizioni della nostra epoca. Come mai ci emozioniamo per una foto, per la storia di un bambino tirato fuori dalle macerie di Aleppo coperto di polvere e restiamo freddi di fronte alle statistiche che ci dicono quanto alta sia la percentuale di bambini sottonutriti e con deficit di apprendimento? Perché noi italiani andiamo perfettamente d'accordo con un migrante che lavora al mercato o in un bar e poi ci irritiamo se il piazzale della stazione centrale di Milano è occupato da "presunti rifugiati che non fanno niente tutto il giorno"? E per quale motivo basta un comportamento (o l'abbigliamento) trasgressivo di una ragazzina a scuola per farcela classificare come "irrecuperabile" ai fini dell'ordinato svolgimento della nostra funzione di educatori/educatrici? Questi esempi non accusano nessuno, ma mettono in luce la difficoltà di affrontare la differenza di chi abbiamo di fronte: giovane, anziano, straniero. E questo è il problema dell'empatia, non in teoria, ma in pratica. È il problema, ma anche la scommessa che ci pone l'empatia, che va messa alla prova ogni giorno nelle realtà più diverse, con un sano realismo che non arretra di fronte alle contraddizioni. È la scommessa che Krznaric propone a ciascuno di noi.

PREFAZIONE

IL POTERE RADICALE DELL'EMPATIA

La rivoluzione delle relazioni umane

Di solito, l'empatia viene descritta come un'emozione vaga e piacevole. Per molte persone corrisponde alla comune gentilezza e alla sensibilità emotiva, all'essere teneri e premurosi nei confronti degli altri.

Questo libro offre una prospettiva molto diversa sull'argomento. L'empatia, in effetti, è molto di più: è un ideale capace di trasformare le nostre vite e, allo stesso tempo, di generare un sostanziale cambiamento sociale. L'empatia può provocare una rivoluzione. Non una di quelle rivoluzioni vecchio stile, basate sull'introduzione di nuove leggi, istituzioni o governi, ma qualcosa di molto più radicale: una rivoluzione delle relazioni umane.

Negli ultimi dieci anni, si è registrato, in tutto il mondo, un aumento di idee e azioni empatiche, veicolate da attivisti politici, redattori della "posta del cuore", guru del business e leader religiosi. I manifestanti dell'*Occupy Movement* in Gran Bretagna e negli Stati Uniti hanno montato le "Tende dell'Empatia" e hanno condotto laboratori sull'"Attivismo Empatico". Una soap opera radiofonica in Ruanda, seguita ogni settimana dal 90 per cento della popolazione, contiene messaggi empatici all'interno della trama – che racconta la vita degli Hutu e dei Tutsi in villaggi confinanti –, con l'intento di prevenire un ritorno della violenza legata a motivi etnici. Centinaia di migliaia di bambini hanno acquisito competenze empatiche attraverso *Roots of Empathy*, un programma educativo canadese che si è diffuso anche in Gran Bretagna, Nuova Zelanda ed altri Paesi, e che consiste nel portare dei bambini di pochi mesi nelle aule scolastiche, affidando loro il ruolo di veri e propri insegnanti. Un imprenditore sociale tedesco ha fondato una rete mondiale di musei in

cui, fino ad oggi, guide non vedenti hanno accompagnato più di sette milioni di visitatori all'interno di spazi espositivi allestiti nella totale oscurità, dando loro la possibilità di sperimentare la condizione delle persone con disabilità visiva. Tutte queste iniziative sono espressione di una storica "ondata" di empatia, che sta lanciando una sfida alla nostra cultura altamente individualistica ed egocentrica, in cui ci siamo lasciati assorbire a tal punto dalle nostre vite da non essere più in grado di preoccuparci per qualcun altro.

Ma cos'è esattamente l'empatia? E in cosa consiste in pratica?

Per prima cosa, chiariamo il significato: *l'empatia è l'arte di mettersi nei panni degli altri a livello immaginativo, di capire i loro sentimenti e le loro prospettive, e di ricorrere a questa capacità di comprensione per guidare le proprie azioni*¹. In questo senso, l'empatia si distingue dalle espressioni di *simpatia* – intesa come compassione o senso di dispiacere per qualcuno – poiché tale significato non include il tentativo di comprendere profondamente le emozioni o il punto di vista dell'altra persona. L'empatia non corrisponde nemmeno alla Regola d'Oro, "Fai agli altri ciò che vorresti fosse fatto a te", poiché questo implicherebbe che i propri interessi coincidano con quelli altrui. George Bernard Shaw, nel suo caratteristico stile, sottolineò questo aspetto con una battuta: "Non fare agli altri quello che vorresti fosse fatto a te – perché gli altri potrebbero avere inclinazioni diverse dalle tue". L'empatia consiste proprio nello scoprire queste inclinazioni diverse.

Se volete comprendere cosa significhi compiere il salto di immaginazione caratteristico dell'empatia, lasciate che vi presenti Patricia Moore, una figura pionieristica per gli "attivisti empatici" di oggi. Nel 1979, la Moore lavorava come designer di prodotti per la nota azienda newyorkese Raymond Loewy, la stessa che aveva creato, ad esempio, la formosa bottiglia della Coca Cola e il logo emblematico della Shell. A ventisei anni, appena uscita dal college, Patricia era l'unica donna designer in mezzo a trecentocinquanta uomini nell'ufficio di Midtown Manhattan. Durante una riunione per ideare un nuovo modello di frigorifero, pose una semplice domanda: "Non potremmo progettare lo sportello in modo tale che una persona con l'artrite lo trovi facile da aprire?". Uno dei suoi colleghi più anziani si girò verso di lei e le rispose con disprezzo: "Pattie, noi non realizziamo progetti per quelle

¹ Vedi Baron-Cohen (2011, 11) e Gordon (2005, 30) per definizioni correlate.

persone”. Lei andò su tutte le furie. Che cosa intendeva il suo collega con “quelle persone”? Innervosita da quella risposta, decise di mettere in atto quello che si sarebbe rivelato uno dei più radicali esperimenti di empatia del ventesimo secolo. Avrebbe scoperto cosa significasse essere una donna di ottantacinque anni.

“Non volevo soltanto essere un’attrice che faceva finta di essere una persona anziana”, mi ha raccontato, “volevo veramente immergermi nel personaggio, volevo un personaggio empatico, grazie al quale poter camminare realmente nelle scarpe di qualcun altro”. Così, con l’aiuto di un truccatore professionista, realizzò la sua trasformazione. Applicò strati di lattice sul viso, per sembrare vecchia e rugosa, indossò occhiali opachi che le appannavano la vista, mise dei tappi alle orecchie per peggiorare l’udito, indossò un busto e avvolse delle bende intorno al petto, così da apparire ingobbita, fissò delle stecche alle braccia e alle gambe, così da non riuscire a piegare bene gli arti, e completò il travestimento con delle scarpe storte, così da essere costretta a zoppicare appoggiata ad un bastone.

Era pronta.



Patricia Moore (giovane e anziana). Per gentile concessione di Patricia Moore; p. XXVIII “Socrates in The Power of Outrospection” © 2012, Cognitive Media Limited

Tra il 1979 e il 1982, Patricia Moore visitò più di cento città del Nord America con il suo travestimento, cercando di affrontare il mondo intorno a sé, di scoprire quali fossero gli ostacoli quotidiani che gli anziani incontravano e in che modo essi venissero trattati. Provò ad andare su e giù per le ripide scale della metropolitana, a salire sugli autobus affollati, a spingere le pesanti porte dei reparti dei negozi, ad attraversare strade affollate prima che scattasse il semaforo, ad usare apriscatole e, naturalmente, ad aprire frigoriferi.

Il risultato di questa “immersione”? La Moore portò il product design internazionale in una direzione totalmente nuova. Basandosi sulle sue esperienze e intuizioni, fu in grado di progettare prodotti che potessero essere utilizzati anche da persone anziane, incluse quelle che soffrivano di artrite alle mani. Tra le sue invenzioni, ci fu una linea di pelapatate e altri utensili da cucina con spessi manici di gomma, che oggi si trovano quasi in ogni casa. La Moore è riconosciuta come la creatrice di un design “inclusivo” e “universale”, in cui i prodotti sono progettati per persone con le più diverse abilità, sia che abbiano cinque anni sia che ne abbiano ottantacinque. La Moore ha portato avanti la sua ricerca fino a diventare un’esperta nel campo della gerontologia e un’attivista influente per i diritti dei cittadini anziani: il suo contributo è stato determinante per l’inserimento dell’*Americans With Disabilities Act* nell’ordinamento giuridico americano. Nel corso della sua carriera, questa donna straordinaria è stata spinta dal desiderio di migliorare la vita delle persone piuttosto che dalle lusinghe del successo finanziario. Oggi ha sessant’anni e il suo progetto più recente consiste nel realizzare centri di riabilitazione dove i soldati statunitensi, reduci dall’Afghanistan e dall’Iraq con menomazioni agli arti o traumi cerebrali, possano recarsi per re-imparare a vivere autonomamente, facendo pratica di qualsiasi cosa, dall’andare a fare la spesa all’utilizzare un bancomat.

Patricia Moore è diventata famosa per il suo “modello empatico”, che ha illuminato un’intera generazione di designer, i quali, oggi, riconoscono l’importanza di guardare il mondo attraverso gli occhi delle persone a cui sono destinati i prodotti che creano. “Il design universale è guidato dall’empatia”, spiega lei, “la consapevolezza che una sola taglia non va bene per tutti – ecco su cosa si è fondata tutta la mia carriera”².

² Intervista 25/10/12; Moore 1985, 160; <http://www.youtube.com/watch?v=Xr3ibtQuf2o>.

Il suo esperimento di viaggiare nel tempo attraverso le generazioni rappresenta un riferimento importante per gli empatici del futuro. Fare lo sforzo di guardare attraverso gli occhi degli altri può risultare impegnativo – e a volte profondamente coinvolgente – ma ha anche uno straordinario potenziale come motore per il cambiamento sociale.

Le sei abitudini delle persone molto empatiche

Patricia Moore scoprì il potere dell'empatia negli anni Settanta. Allora perché così tante persone ne stanno improvvisamente parlando soltanto adesso? L'idea dell'empatia non è nuova. Cominciò ad emergere nel diciottesimo secolo, quando il filosofo ed economista scozzese Adam Smith scrisse che la nostra sensibilità morale deriva dalla nostra capacità mentale di “immaginare di scambiarsi di posto con chi soffre”. Ma questa recente esplosione di interesse è largamente dovuta alle rivoluzionarie scoperte scientifiche sulla natura umana.

Nei passati trecento anni, filosofi influenti, da Thomas Hobbes a Sigmund Freud, ci hanno detto che siamo creature essenzialmente egoiste, interessate solo alla nostra sicurezza e intenzionate a perseguire i nostri fini individualistici. Col tempo, questa cupa descrizione degli esseri umani è diventata la concezione prevalente nella cultura occidentale. Negli ultimi dieci anni, tuttavia, questa visione è stata fermamente respinta dalla constatazione che siamo anche *homo empathicus* – predisposti a provare empatia³. La recente scoperta della nostra natura empatica è uno degli avvenimenti più straordinari nella moderna ricerca scientifica. Racconterò questa storia nel prossimo capitolo ma, in breve, possiamo registrare delle svolte su tre fronti. I neuroscienziati hanno individuato un “circuitto empatico” nel nostro cervello, diviso in dieci sezioni, che, se leso, può ridurre la nostra capacità di comprendere cosa stanno provando gli altri. I biologi dell'evoluzione hanno mostrato che siamo animali sociali, che si sono naturalmente evoluti per essere empatici e cooperativi, proprio come i nostri antenati primati. Gli psicologi dell'infanzia hanno rivelato che anche i bambini di tre anni sono in grado di uscire da se stessi e assumere le prospettive di altre persone. Ora è evidente che possediamo

³ Rifkin 2010, 42-43.

un lato empatico nella nostra natura, che è altrettanto forte rispetto ai nostri innati impulsi individualistici.

Questo cambiamento radicale nel nostro modo di concepire chi e cosa siamo ha cominciato a filtrare nella vita pubblica, favorendo un'ondata di pensiero positivo su come educare i nostri figli, come organizzare le nostre istituzioni e su cosa veramente ci serve per il nostro benessere personale. Ci troviamo nel mezzo di una grande transizione dall'era cartesiana del "Io penso, dunque sono", all'era empatica del "Tu sei, dunque io sono"⁴.

Eppure, nonostante la copertura mediatica senza precedenti e il dibattito collettivo intorno all'empatia, rimane una domanda fondamentale, che poche persone si pongono – e che si colloca anche al centro di questo libro: *In che modo possiamo espandere il nostro potenziale empatico?*

Potremmo anche essere predisposti per natura all'empatia, ma dobbiamo ancora riflettere su come intendiamo dar vita ai nostri circuiti.

Ho dedicato gli ultimi dodici anni alla ricerca di una risposta a questa domanda, approfondendo gli studi sull'empatia in diversi ambiti, dalla psicologia sperimentale alla storia sociale, dall'antropologia agli studi letterari, dalla politica alla neurologia. Lungo il percorso, mi sono immerso nelle vite di vari pionieri dell'empatia, molti dei quali saranno protagonisti di queste pagine, tra cui un rivoluzionario argentino, un romanziere americano di successo e il più famoso giornalista sotto copertura d'Europa. Ho anche svolto un lavoro sul campo, parlando con persone di ogni estrazione sociale delle loro esperienze di presenza o mancanza di empatia. Che si trattasse di infermiere del pronto soccorso o di promotori finanziari, poliziotti o madri lavoratrici, persone che vivevano nei bassifondi di Londra o ricchi proprietari di piantagioni in Guatemala, quasi ognuno di loro aveva una storia da raccontare riguardo alla capacità di mettersi nei panni di qualcun altro.

Ho scoperto che le persone molto empatiche hanno qualcosa in comune. Esse si impegnano a coltivare sei abitudini – una serie di atteggiamenti e pratiche quotidiane che accendono il circuito empatico nel loro cervello, rendendole capaci di comprendere come gli altri vedano il mondo. La sfida che ci aspetta, se vogliamo conoscere pienamente l'*homo empaticus* che si trova dentro ognuno di noi, consiste nello sviluppare queste sei abitudini al meglio delle nostre possibilità.

⁴ Hanh 1987, 87.

Le sei abitudini delle persone molto empatiche

Abitudine 1: Accendete il vostro cervello empatico

Modificare le nostre strutture mentali per riconoscere che l'empatia è alla base della natura umana e può essere sviluppata nel corso della nostra vita.

Abitudine 2: Fate il salto di immaginazione

Compiere lo sforzo cosciente di mettersi nei panni degli altri – inclusi i nostri “nemici” – per riconoscere la loro umanità, la loro individualità e le loro prospettive.

Abitudine 3: Andate alla ricerca di avventure esperienziali

Esplorare vite e culture diverse dalla nostra tramite l'immersione diretta, i viaggi empatici e la cooperazione sociale.

Abitudine 4: Esercitatevi nell'arte della conversazione

Incoraggiare la curiosità nei confronti degli sconosciuti e l'ascolto profondo dell'altro, mettere da parte le nostre maschere emozionali.

Abitudine 5: Viaggiate in poltrona

Lasciarci trasportare nella mente delle altre persone con l'aiuto dell'arte, della letteratura, dei film e dei social network.

Abitudine 6: Ispirate una rivoluzione

Generare empatia su vasta scala per produrre un cambiamento sociale ed espandere le nostre competenze empatiche fino a coinvolgere il mondo naturale.

Ci sono abitudini che si adattano ad ogni temperamento e personalità, che siate estroversi o introversi, persone avventurose che sanno assumere dei rischi, o esperti di introspezione e di sottili emozioni. Rendere queste abitudini parte della vostra vita quotidiana cambierà il modo in cui pensate e sentite, e ciò che fate. Comincerete ad essere affascinati dall'idea di entrare negli schemi mentali degli altri e provare a scoprire “da dove vengono” – le loro ragioni di fondo, le rispettive aspirazioni e convinzioni. La vostra comprensione di ciò che fa funzionare le persone si espanderà oltre misura e, come molte persone fortemente empatiche, potreste arrivare a considerare gli altri più interessanti di voi stessi.

Non c'è niente di utopistico nel vivere secondo queste sei abitudini: la capacità di provare empatia è uno dei grandi talenti nascosti che quasi

ogni essere umano possiede. Quasi tutti lo abbiamo – anche se non sempre lo utilizziamo. Solo una minima parte di persone mostra ciò che lo psicologo Simon Baron-Cohen definisce “zero gradi di empatia”. Tra queste, ci sono gli psicopatici, che hanno l’abilità cognitiva di entrare nella mente degli altri, ma senza essere in grado di stringere alcun legame emozionale con essi (pensate ad Hannibal Lecter), e le persone con disordini dello spettro autistico, come la sindrome di Asperger. Insieme, queste persone non rappresentano più del 2 per cento della popolazione globale. Il restante 98 per cento dell’umanità è nato per provare empatia ed ha una predisposizione verso la connessione sociale⁵.

Noi proviamo empatia molto più frequentemente di quanto immaginiamo. In molti adoperiamo il nostro cervello empatico ogni giorno, anche se spesso non ci rendiamo conto di farlo. Quando notate che una nuova collega è nervosa prima di tenere una presentazione, potreste tentare di immaginare l’ansia e l’incertezza che sta provando, e darle il conforto di cui ha bisogno. Vedete qualcuno che chiede l’elemosina sotto un ponte, e piuttosto che compatirlo soltanto (ricordate, questa è simpatia), potreste pensare a cosa si prova a dormire all’aperto in una fredda notte invernale, o a vedere la gente che vi passa davanti senza che nessuno si prenda la briga di guardarvi negli occhi. Ma l’empatia non ha a che fare soltanto con la consapevolezza del dolore e della sofferenza che ci circondano. Anche quando scegliete un regalo di compleanno per la vostra zia preferita, pensate al tipo di dono che potrebbe veramente piacere a lei – con i suoi particolari gusti, la sua età e il suo background –, non a qualcosa che voi personalmente vorreste ricevere come regalo.

Sono convinto che non possiamo comprendere la complessa sfera della vita sociale senza riconoscere la realtà e l’importanza dell’empatia nella vita di tutti i giorni. Le madri ignorerebbero il pianto dei loro bambini affamati. Poche persone farebbero lo sforzo di aiutare una persona su una sedia a rotelle che cerca di aprire la porta di un negozio. Le organizzazioni benefiche che combattono la povertà infantile chiuderebbero per mancanza di donazioni. I vostri amici sbadiglierebbero annoiati quando raccontate loro della rottura del vostro matrimonio.

⁵ I dati relativi a “zero gradi di empatia”, di solito, variano tra l’1 e il 4 per cento della popolazione; il 2 per cento è il valore più ampiamente accettato. Vedi Baron-Cohen (2011, 29-64); Olson (2010, 11); <http://www.autism.org.uk/about-autism/myths-facts-and-statistics/statistics-how-many-people-have-autism-spectrum-disorders.aspx>.

Il mondo in cui viviamo non è senza cuore e indifferente. Aprite gli occhi e vi accorgete che l'empatia ci circonda, è la sostanza in cui siamo immersi. Allora, se le cose stanno così, qual è il problema? Perché dovremmo preoccuparci di coltivare le sei abitudini delle persone molto empatiche? Perché in questo momento della storia stiamo soffrendo di un acuto "deficit di empatia", sia come società che nelle nostre vite individuali.

Affrontare la carenza di empatia

Alla vigilia delle elezioni presidenziali del 2008, Barack Obama fece dell'empatia uno dei temi principali della sua campagna elettorale:

Si fa un gran parlare in questo Paese del deficit federale. Ma io penso che dovremmo parlare di più del nostro deficit di empatia – la nostra capacità di metterci nei panni degli altri, di guardare il mondo attraverso coloro che sono diversi da noi – il bambino che ha fame, il metalmeccanico licenziato, l'immigrato che pulisce la vostra camera da letto... Viviamo in una cultura che scoraggia l'empatia, una cultura che troppo spesso ci dice che il nostro principale obiettivo nella vita è essere ricchi, magri, giovani, famosi, al sicuro e immersi nel divertimento⁶.

Per quanto la sua amministrazione abbia registrato risultati discordanti nell'affrontare il deficit di empatia (il campo di detenzione di Guantanamo è rimasto aperto durante il suo primo mandato, nonostante la promessa di chiuderlo), Obama ha avuto certamente ragione nell'evidenziarlo come un serio problema sociale. Un recente studio dell'Università del Michigan ha rivelato un drammatico calo dei livelli di empatia tra i giovani americani dal 1980 ad oggi, con il crollo più drastico negli ultimi dieci anni. Il cambiamento, dicono i ricercatori, è in parte dovuto al fatto che molte persone vivono da sole e dedicano meno tempo ad attività sociali e comunitarie, in cui possano coltivare una certa sensibilità empatica. Gli psicologi hanno anche rilevato una sorta di "epidemia di narcisismo": un americano su dieci presenta i tratti di una personalità narcisistica, che limitano l'interesse per la vita degli altri. Molti analisti ritengono che i Paesi europei stiano facendo

⁶ <http://www.northwestern.edu/observer/issues/2006/06/22/obama.html>

esperienza di un'analogia riduzione di empatia e di un aumento del narcisismo, dal momento che l'urbanizzazione continua a frammentare le comunità, la partecipazione civile diminuisce e le ideologie del libero mercato intensificano l'individualismo⁷.

Queste tendenze sono molto preoccupanti, se pensiamo che l'affermazione dei social network e della cultura online viene considerata come un fattore che ci rende più connessi e consapevoli di quanto accade a livello globale, rispetto a qualsiasi altro periodo storico. Facebook può aver attirato più di un miliardo di persone, ma non è servito ad invertire il calo di empatia, anzi potrebbe averlo favorito. I social network sono utili a diffondere informazioni, ma – almeno finora – meno adeguati a diffondere empatia.

Il deficit di empatia nella società è riscontrabile ovunque intorno a noi. Mentre sto scrivendo queste riflessioni, più di cinquemila civili sono stati uccisi nella guerra in Siria. Apro il giornale e leggo dello scandalo dei sacerdoti cattolici in Irlanda, accusati di aver molestato bambini piccoli. Nuovi dati rivelano che i due terzi dei Paesi ad alto reddito presentano un divario più ampio tra ricchi e poveri rispetto al 1980, mentre uno studio condotto presso l'Università della California mostra che più si è ricchi, meno si è portati ad essere empatici – sembra che nient'altro, come il benessere, riesca a rendere le persone insensibili alla povertà e alla sofferenza⁸. E non dimenticate i negoziati internazionali per ridurre le emissioni di carbone che continuano ad essere rimandati, a dimostrazione della nostra incapacità di metterci nei panni delle future generazioni, che dovranno affrontare le conseguenze di una crisi ecologica di cui siamo tutti responsabili.

La violenza politica ed etnica, l'intolleranza religiosa, la povertà e la fame, gli abusi contro i diritti umani, il riscaldamento globale – c'è un urgente bisogno di sfruttare il potere dell'empatia per affrontare queste crisi e superare le divisioni sociali. Per questo, dobbiamo concepire l'empatia non solo come una forma di relazione tra individui – che è il modo in cui viene descritta, di solito, nei manuali di psicologia – ma come una forza collettiva in grado di modificare i confini del panorama sociale e politico.

⁷ Konrath, O'Brien e Hsing 2011; <http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=what-me-care>; Twenge and Campbell 2009.

⁸ <http://www.oecd.org/els/socialpoliciesanddata/dividedwestandwhyinequalitykeepsrising.htm>; Piff *et al.* 2012; <http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=how-wealth-reduces-compassion&print=true>

Sono fiducioso nelle possibilità. Guardando indietro nella storia, certamente ravvisiamo momenti di collasso dell'empatia, dal massacro delle crociate agli orrori dell'Olocausto e del genocidio del Ruanda. Ma ci sono state anche ondate di empatia collettiva, come la rivoluzione umanitaria nel diciottesimo secolo in Europa, che ha visto l'ascesa del movimento abolizionista contro la schiavitù, il declino del ricorso alla tortura nel sistema giudiziario, migliori condizioni per i detenuti, e un crescente interesse per i diritti dei bambini e dei lavoratori. Questa rivoluzione morale, scrive Steven Pinker, affondava le radici "nell'aumento di empatia e nel rispetto per la vita umana"⁹. Dovremmo rivolgerci ad esempi come questi per trarne ispirazione – e ad altri che descriverò in questo libro – e mettere all'opera l'empatia per affrontare le grandi questioni del nostro tempo.

Accanto al deficit di empatia che affligge la società contemporanea, ne esiste un altro meno evidente, riscontrabile nelle nostre vite individuali. Questo deficit più personale consiste nell'incapacità di comprendere l'enorme opportunità che l'empatia offre per migliorare la qualità della nostra vita quotidiana. Dobbiamo riconoscere che l'empatia non solo ci rende buoni – ma ci fa anche bene. Molti esperti di benessere stanno iniziando ad ammettere questa fondamentale verità dell'arte di vivere. Tra questi, l'economista Richard Layard, il quale raccomanda il "deliberato esercizio del primitivo istinto di empatia" perché "se ci si prende cura più degli altri che di se stessi, si hanno più possibilità di essere felici". Allo stesso modo, lo studioso dello sviluppo personale Stephen Covey sostiene che "la comunicazione empatica" sia una delle chiavi per migliorare le relazioni interpersonali¹⁰. Allora, cosa può fare davvero l'empatia per noi?

Innanzitutto, ha il potere di guarire le relazioni spezzate. Così tante relazioni vanno in frantumi perché almeno una persona sente che i propri bisogni e sentimenti non vengono ascoltati e capiti.

Una dose salutare di empatia, dicono i consulenti di coppia, è una delle migliori cure disponibili.

L'empatia può anche rendere più profonde le nostre amicizie ed aiutarci a crearne di nuove – ed è utile soprattutto in un mondo in cui una

⁹ Pinker 2011, 175. Vedi anche Hunt (2007).

¹⁰ Layard 2007, 20; 2005, 234; Covey 2004, 236. Vedi anche Batson (2011, 185-187).

http://greatergood.berkeley.edu/article/item/feeling_like_partners/; http://www.mentalhealth.org.uk/content/assets/PDF/publications/the_lonely_society_report.pdf; http://greatergood.berkeley.edu/topic/empathy/definition#what_is

persona su quattro soffre di solitudine. Il pensiero creativo migliora anche con un'iniezione di empatia, dal momento che essa ci rende capaci di vedere i problemi e le prospettive che altrimenti rimarrebbero nascoste. E, come riveleranno le storie contenute in questo libro, non c'è niente di meglio che guardare il mondo attraverso gli occhi di qualcun altro per mettere in discussione i propri presupposti e pregiudizi, e innescare nuovi modi di concepire le proprie priorità nella vita¹¹.

Sono questi i benefici che stanno invogliando un numero crescente di persone ad adottare l'empatia come una vera e propria filosofia di vita, trasformando il loro deficit in un benefico surplus. Possono trarre spunto dalla designer Patricia Moore, che mi ha spiegato con esattezza perché l'empatia sia così importante per lei:

L'empatia è la costante consapevolezza del fatto che i tuoi interessi non corrispondono agli interessi degli altri e che i tuoi bisogni non sono i bisogni degli altri, e che qualche compromesso deve essere raggiunto momento per momento. Non penso che l'empatia sia beneficenza, non penso sia sacrificio di sé, non penso sia prescrittiva. Penso che l'empatia sia un modo, in costante evoluzione, di vivere più intensamente possibile, perché consiste nel forzare il proprio rifugio, e spingersi dentro nuove esperienze che potremmo non aver mai immaginato né pensato di prendere in considerazione fino a quando ce n'è stata data l'opportunità¹².

L'empatia potrebbe certamente costituire un percorso verso una vita felice, ma dovremmo anche riflettere sul modo in cui può renderci buoni, dando forma alle nostre visioni etiche. I filosofi e i sociologi hanno a lungo considerato l'empatia come uno dei mezzi più efficaci che abbiamo a disposizione per espandere i confini dei nostri universi morali. Nel periodo immediatamente successivo agli attacchi dell'11 settembre, il romanziere Ian McEwan scrisse: "Immaginare cosa significherebbe essere un'altra persona, diversa da se stessi, è il fulcro della nostra umanità. È l'essenza della compassione, è l'inizio della moralità".¹³ Ma forse l'affermazione più famosa e influente su questo

¹¹ Slote 2007.

¹² Intervista 25/10/12.

¹³ <http://www.ianmcewan.com/bib/articles/love-oblivion.html>

tema è quella pronunciata dal Mahatma Gandhi, poco prima della sua uccisione nel 1948. È conosciuta come il “Talismano di Gandhi”:

Quando sei in dubbio, o quando l’ego comincia ad emergere troppo, fai il seguente test. Richiama alla mente il viso della persona più povera e più debole che tu abbia mai potuto vedere, e domandati se la decisione che stai valutando potrà essere di qualche utilità per quella persona. Otterrà qualcosa da questo? Gli restituirà un controllo sulla propria vita e sul proprio destino? In altre parole, questo gesto porterà la libertà ai milioni di persone fisicamente e spiritualmente affamate? Così, vedrai i tuoi dubbi e il tuo ego dissolversi¹⁴.

L’esperimento del pensiero empatico di Gandhi offre una guida morale efficace – per quanto impegnativa – secondo la quale vivere. Immaginate se questo Talismano fosse incorniciato e posto sulla scrivania di ogni leader politico, di ogni colosso bancario e di ogni magnate dei media. O anche sulle nostre stesse scrivanie.

Gli antropologi hanno scoperto anche che il pensiero empatico è alla base dei codici morali nelle culture di tutto il mondo. Un proverbio dei Nativi Americani Cheyenne consiglia: “Non giudicare il tuo vicino finché non avrai camminato due lune nei suoi mocassini”. La maggior parte delle lingue delle Isole del Pacifico possiede espressioni che denotano un senso di cura per gli altri, basato sulla comprensione delle emozioni e sulla capacità di guardare il mondo dalla loro prospettiva, come il termine *te nanoanga*, usato dal popolo Banaban delle Fiji¹⁵. Nell’Africa meridionale, la filosofia umanista degli Ubuntu è conosciuta per i suoi elementi empatici. “Una persona con Ubuntu” scrive Desmond Tutu, “si sente sminuita quando gli altri vengono umiliati o sminuiti... Ubuntu ha a che fare con l’interconnessione”.

Infine, il motivo migliore per sviluppare l’abitudine di provare empatia è che essa può far rinascere a quei legami umani che rendono la vita degna di essere vissuta. Nella misura in cui riconosciamo che siamo *homo empaticus*, animali sociali che crescono sani grazie alla connessione più che nell’isolamento, ha poco senso sopprimere il nostro lato empatico. Il nostro benessere dipende dalla capacità di uscire

¹⁴ Mukherjee 1993, 91.

¹⁵ Hollan e Throop 2011, 10-11, 25-29.

dal nostro ego e immergerci nelle vite degli altri, sia di quelli che sono vicini a noi sia di quelli che sono distanti e sconosciuti. I benefici che si possono trarre da questo modo di agire sono reali e profondi. Senza vincoli empatici siamo esseri inferiori, solo parte di quello che potremmo essere. O, come scrisse il poeta John Donne nel diciassettesimo secolo:

Nessun uomo è un'isola, completo in se stesso; ogni uomo è un pezzo del continente, una parte del tutto. Se anche solo una zolla venisse lavata via dal mare, l'Europa ne sarebbe diminuita, come se le mancasse un promontorio, come se venisse a mancare una dimora di amici tuoi, o la tua stessa casa. La morte di qualsiasi uomo mi sminuisce, perché io sono parte dell'umanità. E dunque non chiedere mai per chi suona la campana: suona per te.

Dall'introspezione alla "estrospezione"

A che punto siamo arrivati, allora? Per farla breve, l'empatia è importante. Dobbiamo superare la mera comprensione scientifica dell'empatia, e riconoscere che si tratta di uno strumento potente, capace sia di provocare un radicale cambiamento sociale, sia di dare più profondità e significato alle nostre vite. Ciò dovrebbe bastare a farci collocare l'empatia in cima alla nostra lista di "cose da fare". Ma prima di iniziare ad esplorare le sei abitudini delle persone empatiche, c'è un'immagine ancora più importante da osservare, una ragione onnicomprensiva per cui l'empatia merita di essere il fulcro del modo in cui ci accostiamo all'arte di vivere: essa è un antidoto contro l'individualismo egocentrico che abbiamo ereditato dall'ultimo secolo.

Penso al ventesimo secolo come l'Era dell'Introspezione. È stata l'era in cui l'industria dell'auto-aiuto e la cultura della psicoterapia hanno promosso l'idea che il modo migliore per capire chi siamo e come vivere fosse guardare dentro di sé e concentrarsi sui propri sentimenti, esperienze, desideri. Questa filosofia individualistica, che ha dominato la cultura occidentale, ha fallito nell'intento di procurare una vita felice alla maggior parte delle persone. Per questo, il ventunesimo secolo deve essere diverso. Al posto dell'introspezione, dovremmo dare inizio ad una nuova Era dell'"Estrospezione", in cui troviamo un migliore equilibrio tra il guardarci dentro e il guardare

fuori di noi. Con “estrospezione” intendo l’idea di scoprire chi siamo e come vivere uscendo da noi stessi ed esplorando la vita e le prospettive di altre persone¹⁶. E la forma d’arte essenziale per l’Era dell’“Estrospezione” è l’empatia. Non sto insinuando che dovremmo rigettare del tutto l’introspezione. Chiaramente, possiamo imparare molto su noi stessi attraverso l’auto-riflessione, e un esame consapevole dei nostri pensieri e azioni può contribuire a liberarci da pregiudizi e tratti egoistici che trattengono la nostra empatia. Il problema è che l’ago della bilancia ha oscillato troppo verso l’introspezione. Lasciate che vi spieghi.

Una delle conseguenze della rivoluzione freudiana è stata l’aver reso popolare lo sguardo verso l’interno, specialmente l’idea di poter risolvere i problemi personali immergendosi nel mondo interiore e inconscio della nostra infanzia, dei sogni e dei ricordi dimenticati. Questa convinzione è diventata un principio fondante delle diverse forme di psicanalisi e terapia che si sono diffuse negli anni successivi alla morte di Freud nel 1939.

La rapida diffusione della “cultura della psicoterapia” è stata impressionante, soprattutto negli Stati Uniti. Nel 1940, circa il 4 per cento della popolazione statunitense aveva sperimentato sedute di analisi ma, nei tardi anni Cinquanta, questo dato era salito al 14 per cento. Tra il 1950 e il 1975, il numero di psicoterapeuti aumentò di otto volte. Ancora più degno di nota fu il numero crescente di persone che andavano da un analista non per affrontare malattie mentali come la depressione ma, piuttosto, per trovare senso e connessione umana nella loro vita. “Gli Americani stavano sostituendo i tradizionali risolutori di problemi – amici e confidenti – con psicoterapeuti a breve termine”, secondo lo studioso Ronald W. Dworkin, così che dagli anni Settanta “in America il terapeuta era diventato un amico sostitutivo per persone infelici”.¹⁷

Un astuto osservatore di questo fenomeno è stato il filosofo australiano Peter Singer. Subito dopo essersi trasferito a New York negli anni Settanta, rimase colpito scoprendo quanti dei suoi colleghi accademici andassero regolarmente in analisi. Nella maggior parte dei casi, andavano dal loro analista ogni giorno, ed alcuni spendevano più di un quarto del loro stipendio annuale per godere di questo privilegio.

¹⁶ Krznaric 2012a.

¹⁷ Dworkin 2012.

Singer trovava strano che queste persone non sembrassero né più né meno disturbate dei suoi amici e colleghi di lavoro a Melbourne o a Oxford. Così, chiese loro perché lo facessero. “Dicevano di sentirsi repressi”, ricordava Singer, “o che avevano tensioni psicologiche irrisolte, o che trovavano la vita priva di significato”.

Il problema, scriveva Singer, è che difficilmente troviamo un significato e uno scopo guardandoci dentro:

Le persone trascorrono anni in psicanalisi, spesso senza risultati, perché gli psicanalisti sono istruiti secondo il dogma freudiano che insegna loro a collocare i problemi all'interno degli stati inconsci del paziente, e a risolvere questi problemi attraverso l'introspezione. Perciò i pazienti sono orientati a guardarsi dentro quando in realtà dovrebbero guardare fuori... L'ossessione per il sé è stata l'errore psicologico proprio delle generazioni degli anni Settanta e Ottanta. Io non nego che i problemi della personalità siano di vitale importanza; l'errore consiste nel cercare risposte a questi problemi concentrandosi sull'ego.

Singer pensava che i suoi colleghi si sarebbero sentiti molto meglio se si fossero dedicati ad una causa più grande di loro. “Se questi abili, ricchi newyorkesi fossero scesi dai lettini dei loro analisti, avessero smesso di pensare ai loro problemi e fossero usciti a fare qualcosa di attinente ai problemi veri delle persone meno fortunate in Bangladesh o in Etiopia – o anche nella stessa Manhattan”, scriveva, “avrebbero dimenticato i loro problemi e forse avrebbero anche reso il mondo un posto migliore”¹⁸.

Forse Singer esagerò nel suo rifiuto dell'introspezione. In tanti riconosciamo che guardare dentro di noi e nel nostro passato può aiutarci a scoprire un'enorme quantità di cose sulla nostra identità. Allo stesso modo, una buona terapia ha il potere di trasformare le nostre vite (com'è successo con la mia). Eppure Singer è stato uno dei primi intellettuali a notare che potremmo non raggiungere il giusto equilibrio, e che potremmo aver bisogno di farci un giro là fuori – ciò che io intendo parlando di “estrospezione” – per scoprire la vita vera.

¹⁸ Singer 1997, 244-253.

Singer non è stato il solo ad avere un atteggiamento scettico nei confronti dell'introspezione. D'accordo con lui è stato il critico culturale Tom Wolfe, che ha descritto gli anni Settanta come il "Decennio Me", un periodo in cui l'ossessione per il sé raggiunse nuove storiche vette: "L'antico sogno alchemico era di trasformare i metalli fondamentali in oro. Il nuovo sogno alchemico è: cambiare il carattere di una persona, rifacendo, rimodellando, elevando e lucidando il suo ego... osservando, studiando, e stravedendo per esso (Me!)"¹⁹.

Wolfe sosteneva che trent'anni di prosperità economica dopo la guerra avessero liberato un buon numero di persone dalle preoccupazioni materiali di ogni giorno, provocando un boom di narcisismo. Sempre più persone fissavano lo sguardo nello specchio dei loro sentimenti e desideri. Questo era riscontrabile non solo nella popolarità della psicanalisi, ma nei vari movimenti di terapia di gruppo, come i Gruppi di Incontro e l'Erhard Seminars Training (est), così come i circoli di yoga e i ritiri di meditazione.

L'introspezione cominciò a permeare la società occidentale. Termini come "miglioramento di sé", "espressione di sé", "auto-aiuto", "potere personale" divennero parte delle conversazioni quotidiane. Il radicalismo politico degli anni Sessanta stava gradualmente dando spazio ad una preoccupazione per lo "stile di vita" individuale. In aggiunta a tutto ciò, cresceva l'influenza della cultura del consumo di massa, che si nutriva della maggiore ossessione per l'ego (Compra una macchina che esprima il "vero te"!). Sempre di più, le persone esprimevano la loro identità attraverso il consumo di lusso, che dava loro un'idea di benessere, status sociale e privilegio. Questo ideale era riassunto dallo slogan dell'artista Barbara Kruger "Io compro, dunque sono"²⁰. Il risultato fu un'intera generazione convinta che la ricerca del proprio interesse – soprattutto il soddisfacimento di desideri materiali – fosse il sentiero ottimale verso la felicità personale. "Cosa c'è qui per me?" divenne la domanda caratteristica di quell'epoca.

Questo approccio introspettivo all'arte di vivere, incentrato sull'ego, è stato evidente nella nuova ondata di pensiero sulla "felicità", caratteristica dei tardi anni Novanta. I suoi principali esponenti indicavano la ricerca della felicità come un obiettivo individuale e

¹⁹ <http://nymag.com/news/features/45938/>

²⁰ <http://new.bostonreview.net/BR24.3/schor.html>

mettevano la soddisfazione personale su un piedistallo. Per esempio, il libro di Martin Seligman *Autentica felicità* (2002) reca il sottotitolo “Usa la nuova psicologia positiva per realizzare il tuo potenziale ed essere soddisfatto più a lungo”, mentre il libro *Più felice* (2007) di Tal Ben-Shahar ha il sottotitolo “Puoi imparare ad essere felice?”. Questi libri riguardano “me”, non “noi”. Sono diretti discendenti del “Decennio Me” degli anni Settanta.

Ben Shahar, il cui corso sulla felicità ad Harvard è stato uno dei più popolari nella storia recente dell’insegnamento universitario, è diretto riguardo alla sua filosofia. “Non sono altruista”, insiste, “la sola ragione per cui faccio qualsiasi cosa – che sia trascorrere del tempo con i miei amici o fare qualche opera di carità – è che ciò mi rende felice”. Le nostre azioni, scrive, “dovrebbero essere guidate dall’interesse personale” piuttosto che dalla “moralità del dovere”. Le idee di Ben-Shahar riflettono quelle del filosofo liberale di destra Ayn Rand – lui stesso ha fondato un’organizzazione ad Harvard per diffondere la filosofia di Rand – ed esemplificano l’approccio altamente individualista, centrato su di sé, verso cui propendono molti degli odierni guru della felicità²¹. Mentre alcuni teorici della felicità, come Martin Seligman, hanno una prospettiva più ampia e discutono sull’importanza di provare empatia e compassione per gli altri, per la maggior parte di loro queste caratteristiche raramente rivestono un ruolo centrale, e sono generalmente considerate un mezzo per raggiungere la realizzazione personale²².

La tragedia è che l’Era dell’Introspezione, con la sua intensa concentrazione sull’ego, non ha condotto la società occidentale nella terra promessa della felicità. Nonostante gli scaffali delle librerie stracolmi di guide di auto-aiuto ed una valanga di consigli forniti da esperti della felicità – certamente dettati da buone intenzioni –, molte persone ancora sentono che manca qualcosa nella loro esistenza, e che non stanno ottenendo tutto quello che potrebbero ricevere dal prezioso dono della vita. L’evidenza è travolgente. I livelli di soddisfazione della vita sono saliti a fatica nei Paesi occidentali, nonostante più di mezzo secolo di crescente prosperità materiale. Più di metà degli impiegati non si sentono realizzati nel proprio lavoro. Il tasso medio di divorzi ha raggiunto

²¹ Ben-Shahar2008, 125-126; <http://www.thecrimson.com/article/2006/2/15/the-science-of-smiling-strongcorrection-appendedstrongbrbr845/>

²² Seligman 2003, 148.

il 50 per cento ed è in aumento la tendenza alla depressione e all'ansia: circa una persona su quattro in Europa e negli Stati Uniti farà esperienza di un problema di salute mentale ad un certo punto della propria vita²³. Difficilmente questa può essere definita una situazione felice.

È arrivato il momento di superare l'Era dell'Introspezione e provare qualcosa di diverso. Più di duemila anni fa, Socrate sosteneva che la migliore via per vivere saggiamente e bene fosse “conoscere se stessi”. Abbiamo tradizionalmente pensato che ciò richiedesse un'auto-riflessione, una capacità di guardarsi dentro e di concentrarsi sulla propria anima. Ma possiamo anche arrivare a conoscerci uscendo fuori di noi e imparando ciò che riguarda altre vite e culture, diverse dalle nostre. È tempo di dare inizio ad una nuova Era dell'Estrospezione e l'empatia rappresenta la nostra più grande speranza di riuscire nell'intento.

La sfida empatica

Cerchiamo di non essere ingenui. L'empatia non è la panacea universale per tutti i problemi del mondo, né per tutte le lotte che affrontiamo nella nostra vita. È importante essere realisti rispetto a ciò che l'empatia può e non può realizzare. Ecco perché, mentre illustrerò le sei abitudini delle persone molto empatiche, farò riferimento anche alle sfide che esse comportano. Può succedere che si provi troppa empatia? O che essa venga utilizzata per manipolare le persone? Possiamo veramente imparare a diventare più empatici? E cosa dire della nostra tendenza ad occuparci delle persone a noi vicine e care, più che di quelle che vivono in luoghi lontani e di cui sappiamo ben poco?²⁴

Queste sfide riguardano anche me a livello personale. Non sto scrivendo questo libro in qualità di esperto dell'arte dell'empatia, capace di mettere in pratica con facilità tutte le sei abitudini. Neanche per sogno.

Cominciai ad interessarmi di empatia intorno ai venticinque anni, dopo aver vissuto per un breve periodo insieme ai rifugiati indigeni Maya nella giungla del Guatemala, poco più a sud del confine con il Messico. Vidi bambini morire perché non avevano accesso alle cure

²³ <http://psychcentral.com/blog/archives/2011/09/06/statistics-europeans-have-mental-health-issues-too/>

²⁴ Bloom 2013.

mediche. Ascoltai storie sui massacri perpetrati dall'esercito. Assistere alla privazione e alla precarietà che queste persone affrontavano nella loro vita quotidiana mi aprì all'empatia. In seguito, come studioso di scienze politiche e sociologo, mi convinsi gradualmente che, per realizzare un profondo cambiamento sociale, non bastavano le solite politiche di partito e l'introduzione di nuove leggi, ma occorreva modificare le azioni concrete che le persone compivano le une nei confronti delle altre – in altre parole, bisognava ricorrere all'empatia.

Ma soltanto dopo aver lasciato il mondo accademico e aver fatto ricerca sull'empatia per circa cinque anni, finalmente capii perché essa fosse così tanto importante per me. Un giorno, stavo pensando al modo in cui ero stato influenzato dalla morte di mia madre, quando avevo dieci anni. Non soltanto avevo perso molti dei miei ricordi del periodo precedente quell'evento – come spesso accade in casi di trauma infantile – ma ero anche diventato emotivamente riservato. Trovavo difficile relazionarmi con il dolore di altre persone o, allo stesso modo, partecipare alle loro gioie. Piangevo raramente e mi sentivo estremamente distante dalle persone. Nel momento in cui mi fermai a riflettere, improvvisamente ebbi un'illuminazione. Il mio interesse per l'empatia non era dovuto solamente a ciò che avevo visto in Guatemala o alle conclusioni accademiche che avevo delineato riguardo al cambiamento sociale, ma derivava, in realtà, da un desiderio inconscio di recuperare la dimensione empatica che avevo perso da bambino.

Così, ancora oggi sono alla ricerca di modi per attivare il circuito empatico incastrato nella mia testa e realizzare il mio potenziale empatico il più pienamente possibile.

Il concetto di empatia ha diverse implicazioni morali. Ma, quando vi tufferete nell'esplorazione delle sei abitudini, potrete pensare alla capacità di provare empatia più come ad una forma di viaggio originale e coinvolgente. Perché non metterci un po' di coraggio, provare a viaggiare nella vita di un'altra persona, e vedere come ciò influenza la persona che siamo e che vogliamo essere? Piuttosto che chiedervi "Dove posso andare adesso?" domandatevi "Nei panni di chi posso mettermi?". Spero che questo libro possa ispirarvi ad intraprendere inaspettati viaggi empatici, condurvi verso destinazioni che non si trovano in nessuna guida turistica. Se un numero abbastanza rilevante di noi diventerà un viaggiatore empatico, potremo davvero trasformare il mondo in cui viviamo.