

L'empatia è la via naturale per arricchire la nostra persona

L'empatia ci permette di accedere all'intera persona dell'**altro**: capire quel che egli sente, vuole e pensa, partecipare alla sua esperienza, entrare in contatto con tutta la sua ricchezza.

L'esempio più chiaro di empatia è il rapporto che avviene tra genitori e figli.

Due esperienze che convivono per tutta la vita, trasformandosi vicendevolmente.

L'empatia non è un atto razionale, essa penetra nell'altra persona con le emozioni e con i sentimenti.

Possiamo individuare il percorso dell'empatia in tre tappe:

- a) L'emozione dell'incontro

- b) Comprensione dell'altro

- c) Trasformazione di sé

L'emozione dell'incontro (due corpi a confronto)

Il sorriso della madre suscita il sorriso del figlio. È un atto solo umano. La gioia immensa, da parte della madre, di accogliere un corpo così dolce e tenero, inonda l'animo del figlio. È un rapporto tra due corpi, che apre alla profondità dell'essere.

La natura ha predisposto l'uomo per la comunicazione sociale, fornendo il nostro cervello di **“neuroni specchio”**

(sono stati scoperti solo da una ventina di anni) che riproducono nella mente l'azione che si sta vedendo. Il bambino, vedendo il sorriso della madre, apprende a sorridere.

Nulla è più intenso dello sguardo di una madre, mentre contempla il figlio che tiene tra le braccia. I corpi instaurano un vincolo incancellabile: si entusiasmano guardandosi.

Cominciano, però, i primi pianti e la tensione della madre per togliere la sofferenza al figlio. I primi mesi servono per interpretare gli **atteggiamenti** del figlio. Ben presto si comprende che il pianto non comunica sofferenza, è la prima forma di comunicazione per qualsiasi esigenza. L'espressione corporea del pianto invia direttamente allo stato d'animo del bimbo: il mondo che egli sta costruendo nella sua mente.

È un

mondo solo sensitivo ed emotivo

, che si evolve e si costruisce con il quotidiano contatto con chi gli è vicino e con proprie caratteristiche.

Verso i tre, quattro anni i **“capricci”** cominciano ad essere il tormento dei genitori.

Il figlio si rifiuta di lavarsi le mani prima di mangiare. “Cosa gli costa accettare, dal momento che si tratta di un attimo; perde molto più tempo ad opporsi, costringendo il genitore a alzare la voce, a rimproverarlo e alla fine prenderlo per il braccio e costringerlo a compiere un atto così naturale e logico. Lo fa per dispetto” pensano i genitori.

Ci sembrano assurdi molti **no** dei nostri bimbi e certe manifestazioni di collera, magari all'interno di un supermercato!!!

È il periodo in cui la memoria permette al bambino di **ricordare il vissuto e nascono i sentimenti:**
il rapporto con il genitore
inizia a radicarsi profondamente.

Dalla spontaneità del vivere le sensazioni del momento il bambino deve passare all'accettazione delle imposizioni.

Il bambino è attratto da ciò che fa al momento; lavarsi le mani prima di mangiare non è nella natura, a meno che tutti gli altri non lo facciano, è una regola della società; il tono di comando del genitore che gli impone un cambiamento, gli genera timore: il papà è cattivo, non gli vuole bene!

Il mondo del bambino fino ai sei, sette anni non possiede la capacità di astrazione e non può mentalmente comprendere l'utilità delle regole: le sue reazioni non possono essere controllate se non da atteggiamenti emotivi. È ciò che avviene normalmente.

Il genitore nei tre, quattro anni in cui il bambino si oppone con testardaggine, modifica il suo atteggiamento, trovando soluzioni che non provochino la reazione del figlio, imponendosi con più serenità e creando un'abitudine.

Fondamentali sono questi momenti di opposizione e di soluzione per il genitore, perché egli fa esperienza di un **mondo puramente emotivo** che è presente anche in lui (si arrabbia, sbotta e gli prudono talvolta le mani) ma che non ammette di avere, perché la ragione lo giudica negativo.

È invece importantissimo riconoscere e valorizzare questo mondo sensitivo che alla fine determina quasi tutti i nostri rapporti interpersonali, specialmente coniugali.

Il figlio, dall'altra parte, si accorge lentamente che il genitore gli vuole bene, nonostante quel tono di voce e quelle pretese e, diventando i nuovi comportamenti un'abitudine, gli permettono di vivere meglio.

Più che di capricci dovremmo parlare di evoluzione di conoscenza vicendevole favorita dalla comunicazione empatica.

Dalla visione degli atteggiamenti si è passati all'accettazione del mondo interiore dell'altro.

Comprensione dell'altro

Dopo i sei – sette anni il bambino sviluppa nella sua mente la capacità di astrazione, cioè riesce a cogliere al di là di ciò che sperimenta attraverso i sensi, ciò che costituisce la realtà. Comprende le leggi della natura e le regole che guidano ogni azione umana. Ciò che il genitore per anni gli ha imposto, ora viene compreso dalla sua mente. Per i genitori comincia un periodo sereno nel rapporto con il figlio. I tormenti emotivi della prima infanzia lasciano il posto agli apprendimenti intellettivi e allo sviluppo delle capacità motorie (sport).

La capacità di andare al di là del vissuto per coglierne **la regola** induce il ragazzo a osservare le differenze tra le varie situazioni e dare un senso alle sue azioni. La coscienza delle differenze costringe il ragazzo

a

confrontarsi con gli altri

, prima sugli aspetti fisici e motori, poi sugli atteggiamenti che ha nei confronti dei coetanei.

Inizia verso gli otto, nove anni l'osservazione di sé rispetto agli altri, comincia a formarsi l'autostima.

La natura dà al ragazzo cinque, sei anni di tempo, fino ai dodici, tredici anni, per scoprire le proprie capacità e per avere una buona visione delle sue potenzialità. Iniziano a questa età le sue passioni, le sue sicurezze, i suoi punti di forza. È un inizio condito di sogni e fantasie (miti calcistici...), ma è una presa di coscienza importantissima.

I genitori non sempre comprendono l'importanza di questo periodo di sviluppo, perché i figli non pongono grossi problemi di comportamento e manifestano notevoli progressi intellettivi e motori, ma l'autostima che il ragazzo si sarà formato verso i dodici anni influenzerà il comportamento nel periodo della preadolescenza, quando esploderanno i sentimenti e la sessualità. **L'autostima dipende in modo determinante dai genitori e dagli insegnanti.**

L'empatia guida i genitori nella **comprensione** delle potenzialità dei figli e la visione che i genitori hanno del figlio diviene la visione che i figli hanno di se stessi.

Il percorso dell'empatia in questo periodo della vita del figlio deve spogliarsi delle nostre attese per individuare tutte le sue potenzialità e **comprenderne lo stato d'animo** nell'affrontare le situazioni. La comprensione porta alla partecipazione e all'entusiasmo dei risultati, che sono la spinta determinante alla formazione della persona.

I genitori vengono messi a confronto con i figli degli altri e c'è il pericolo che si accentuino le attese più che le realizzazioni. La stima, invece, delle capacità del figlio deve fondarsi su ciò che realmente egli riesce a produrre o ad ottenere, altrimenti subentra l'illusione e l'inganno. Il fallimento del figlio difficilmente viene accettato dal genitore. Per questo è importante conoscere bene le potenzialità e favorire quelle in cui si ha la certezza o almeno esiste un'ampia possibilità di ottenere un risultato positivo.

Quando un genitore di fronte ai fallimenti reiterati del figlio conclude: "Se mio figlio volesse, i risultati sarebbero diversi!" manifesta una delusione profonda che il figlio percepisce, perché indica l'impotenza del genitore di ottenere dei risultati. Nessun ragazzo vuole il suo male, per cui se non riesce a modificare la situazione, vuol dire che ci sono molti freni che lo impediscono. Non togliere i limiti porta alla frustrazione che se non viene accettata dal genitore tanto meno viene accettata dal figlio che trasferirà nella fantasia e nella presunzione la sua rivincita.

Più la realtà si allontana dalla sua illusione, più il fallimento è sicuro.