

# S

ian è una volontaria, racconta come tenta di lenire le sofferenze di migranti e senzatetto. Saige è una prostituta, spiega che cosa

prova quando è con i clienti. Jeremy parla della sua rara malattia, Gary dei suoi arresti, di una vita ai margini della società. Le loro storie si ascoltano entrando in un box che da mesi si sposta lungo il Tamigi per il progetto *Un miglio nelle mie scarpe* dell'Empathy Museum di Londra: si sceglie una delle scatole da scarpe esposte sugli scaffali, ci si infilano i sandali, le infradito, gli anfibi di Si-an, Saige o un'altra delle centinaia di persone che si sono messe a nudo per il progetto e poi, camminando, si ascoltano in cuffia le loro parole. Un modo per mettersi davvero nei panni di un altro, capirne i sentimenti e farsene toccare. Allenando così l'empatia, una caratteristica che più di altre ci rende umani perché ci aiuta a riconoscere un po' di noi stessi in chi abbiamo di fronte e un po' dell'altro in noi.

Una dote in via d'estinzione? Divisi e impauriti dal diverso, siamo sempre meno propensi a guardare il mondo con gli occhi degli altri: per questo l'Empathy Museum ci sprona a camminare nelle scarpe di persone lontanissime da noi, per questo il regista premio Oscar Alejandro Iñàrritu ha realizzato l'installazione di realtà virtuale *Carne y Arena*, alla Fondazione Prada fino al 15 gennaio 2018, con cui trasforma i visitatori in messicani che tentano di superare il confine con gli Stati Uniti «per vivere un'esperienza diretta nei panni degli immigrati, sotto la loro pelle e dentro i loro cuori». Il suo è un trattamento d'urto (qualcu-



PUNTI DI VISTA

## TI VUOI METTERE NEI MIEI PANNI?

Non è solo un modo di dire. Immergersi nella vita degli altri è la via diretta per entrare nel loro cuore. Psicologi (e artisti) lo sanno bene e ci spronano a esercitare **L'EMPATIA**, la caratteristica che più ci rende umani. Così a Milano, come a Londra, nascono iniziative per imparare a “leggere” la storia di chi ci sembra lontanissimo da noi. E superare la paura di essere diversi  
di **Elena Meli** illustrazioni di **Valeria Petrone**



## La parola scritta stimola il cervello a immedesimarsi nei protagonisti delle storie, e a palpitare con loro

### LE REGOLE PER ENTRARE IN SINTONIA (SENZA FARSI MALE)

no lo trova quasi insostenibile), ma immergersi nel vissuto altrui è uno dei modi più efficaci per sviluppare l'empatia: lo pensa Giannantonio Mezzetti, presidente della Fondazione Empatia Milano (*fondazioneempatiamilano.com*), nata di recente sulla scia dell'Empathy Museum con cui collabora. «Il 10 ottobre, nella Giornata Mondiale della salute mentale, apriremo una Human Library alla Regione Lombardia, al mattino, e a Palazzo Marino, nel pomeriggio. Chi verrà potrà "prendere in prestito" libri umani dalla biblioteca, persone che si faranno sfogliare raccontando la loro storia. Dal 2018, con la mediateca Santa Teresa, porteremo in Italia il progetto londinese: in una yurta nei parchi di Milano si troveranno scarpe e parole di tante persone diverse, soprattutto di chi soffre di disagio psicologico o sociale. Perché creare empatia serve anche per superare pregiudizi e discriminazioni».

**E** tutti dovremmo coltivarla, perché fa bene alle relazioni: "risuonare" delle emozioni dell'altro consolida i rapporti, è una guida infallibile per sapere come comportarsi, migliora la cooperazione e rende la vita sociale più soddisfacente. Le donne partono in vantaggio: «Sono più brave a decodificare i segnali non verbali, a riconoscere le sfumature di gesti ed emozioni» osserva Federica Biassoni del Laboratorio di psicologia della comunicazione dell'università Cattolica di Milano. «Sono perciò più capaci di empatia e devono insegnarla ai figli: il bimbo accolto e capito dalla

**1** **Comprendere le proprie emozioni.** È la base per sentire quelle altrui.

**2** **Osservare gli altri e il mondo.** La capacità di "leggere nella mente" si affina guardandosi attorno con curiosità e cuore aperto.

**3** **Ascoltare di più (e parlare di meno).** L'empatia non si può fingere, se non c'è interesse l'altro se ne accorge subito.

**4** **Cercare le similitudini.** Se ci si ferma alle differenze è difficile capire chi abbiamo di fronte. Meglio trovare i punti in comune.

**5** **Avere un animale domestico.** Capire un essere che non può esprimersi a parole insegna a decifrare i comportamenti, anche quelli umani.

**6** **Chiedere aiuto, se serve.** Chi fa un lavoro a contatto col dolore altrui deve tutelarsi dall'eccesso di emozioni negative: parlare dei propri sentimenti aiuta a non "scoppiare".

mamma comprende che sentimenti e comportamenti sono intuibili senza parole, crescerà provando a farlo». Chi vuole imparare a leggere la mente e il cuore degli altri può riuscirci anche da adulto, con libri e buoni film. Soprattutto la parola scritta stimola il cervello a immedesimarsi nei protagonisti delle storie narrate, a palpitare con loro, ma non tutti i libri sono uguali: studi di Emanuele Castano della New School for Social Research di New York dimostrano che solo i racconti ben scritti propongono personaggi che spiazzano, costringendoci a cambiare il punto di vista. Se fatti e personaggi sono prevedibili, come accade spesso nei romanzi di scarsa qualità, il coinvolgimento è minore e non ci abituiamo a cambiare prospettiva.

**C'** è però il rovescio della medaglia: troppa empatia può far male, come ha spiegato una ricerca sul *Journal of Experimental Social Psychology*. Se anziché immaginare i sentimenti dell'altro finiamo per provarli sulla nostra pelle aumenta lo stress e l'organismo ne soffre, come sa bene chi per mestiere è a contatto con disagio e malattia: medici, infermieri, psicologi rischiano continuamente l'esaurimento fisico e psichico, se non riescono ad arginare l'ondata delle emozioni altrui. «In questi casi serve un aiuto psicologico per raccontarsi, essere a propria volta capiti e sostenuti» dice Biassoni. «Altrimenti non resta che l'autodifesa del distacco, dell'addio all'empatia. Una reazione comprensibile, per chi vive ogni giorno a contatto con malattia, morte, dolore».