

FIDARSI PER SPERARE ED AMARE. IL LEGAME TRA FIDUCIA, EMPATIA E SPERANZA

TRUST TO HOPE AND LOVE.
THE CONNECTION BETWEEN TRUST,
EMPATHY AND HOPE

▪ Marie-Judith Jean-Baptiste¹

RIASSUNTO

L'articolo si propone di esplorare il legame tra speranza ed empatia come potenzialità interconnesse e accomunate da un'origine comune. In apparenza, si tratta di due capacità umane distinte: l'empatia consente di comprendere e condividere le emozioni altrui, la speranza permette di mantenere uno sguardo positivo sul futuro. La prima si radica nel presente, mentre la seconda è proiettata verso il futuro. Qual è, dunque, il punto di incontro? Questo articolo offre spunti di riflessione ed intuizioni da cui partire per ulteriori studi e ricerche.

PAROLE CHIAVE

Fiducia, empatia, speranza, relazione primaria gratificante, benessere psicologico, educazione.

ABSTRACT

This article explores the association between hope and empathy as

¹ Docente di Psicologia dello Sviluppo e dell'Educazione presso la Pontificia Facoltà di Scienze dell'Educazione «Auxilium» di Roma, dove è referente per l'inclusione e il diritto allo studio degli/ delle studenti con disabilità e/o Disturbi Specifici dell'Apprendimento. Studiosa dei processi evolutivi psicologici ed educativi, i suoi temi di interesse spaziano dallo sviluppo bio-psico-sociale alla psicologia positiva, con particolare riferimento all'adolescenza.

interconnected potentials rooted in a common origin. At first glance, they appear to be two distinct human capacities: empathy allows us to understand and share the emotions of others, hope enables us to maintain a positive outlook on the future. The former is rooted in the present, while the latter is future-oriented. So, where do they intersect? This article offers reflections and insights as a starting point for further studies and research.

KEYWORDS

Trust, empathy, hope, gratifying primary relationship, psychological well-being, education.

RESUMEN

El artículo se propone explorar el vínculo entre esperanza y empatía como potencialidades interconectadas y compartidas por un origen común. En apariencia, se trata de dos capacidades humanas distintas: la empatía permite comprender y compartir las emociones ajenas, mientras que la esperanza permite mantener una visión positiva del futuro. La primera se arraiga en el presente, mientras que la segunda se proyecta hacia el futuro. ¿Cuál es, entonces, el punto de encuentro? Este artículo ofrece puntos de reflexión e intuiciones desde las cuales partir para ulteriores estudios e investigaciones.

PALABRAS CLAVE

Confianza, empatía, esperanza, relación primaria gratificante, bienestar psicológico, educación.

Empatia e speranza sono state sempre oggetto di discussione a livello sia divulgativo che scientifico, sebbene l'interesse della ricerca sia emerso in tempi più recenti. Questi due elementi rappresentano, infatti, aspetti fondamentali dell'esperienza umana quotidiana. Nel campo della psicologia, in particolare, il crescente interesse per l'empatia e la speranza è accompagnato da una maggiore consapevolezza della loro complessità e delle loro molteplici sfaccettature.² Studi teorici e ricerche empiriche

² Per una rassegna di questi studi, consultare: HOFFMAN Martin L., *Empatia e sviluppo morale* [Empathy and Moral Development. Implication for Caring and Justice, Cambridge, Cambridge University Press 2000], tr. it. di Maurizio Riccucci, edizione italiana a cura di Anna Emilia Berti, Bologna, Il Mulino 2008; SNYDER Charles R., *The psychology of Hope. You can get there from here*, New York London, The Free Press 1994; SCIOLI Anthony - BILLER Henry B., *The power of hope. Overcoming your most daunting life difficulties - no matter what*, Deerfield Beach, Health Communications 2010.

evidenziano come l'empatia e la speranza siano capacità dell'essere umano che, nella loro interazione, contribuiscono al benessere individuale e collettivo, integrando dimensioni affettive, cognitive, motivazionali e interpersonali. Finora, però, queste due grandi capacità umane sono state studiate in modo separato, per cui l'aspetto di un loro possibile intreccio è sempre rimasto soggiacente, mai affrontato in modo esplicito, sebbene molti studi indirettamente ne suggerissero una certa connessione. È possibile, quindi, postulare un legame profondo che permetta loro di svilupparsi e di maturare insieme, contribuendo congiuntamente al benessere psicologico personale e sociale. Questa interconnessione potrebbe avere un duplice fondamento: da un lato, una radice comune nella fiducia di base sviluppata nell'infanzia; dall'altro un rapporto di reciproco sostegno che favorisce la crescita dell'individuo.

1. Empatia: mettersi nei panni degli altri nel presente

L'empatia è la capacità di comprendere e di condividere lo stato emotivo altrui. Si tratta di un fenomeno complesso, che, nel corso del tempo, ha ricevuto molteplici definizioni e interpretazioni, spesso non del tutto concordanti. In effetti, nel momento in cui un individuo diventa spettatore delle emozioni altrui, vengono ad attivarsi in lui un insieme di fattori interconnessi³ con il rischio, per chi studia il fenomeno, di considerarne alcuni e di trascurarne altri.

Come sintesi del suo lungo interesse per l'empatia, Martin Hoffman ne offre una definizione che sembra essere particolarmente efficace al fine di coglierne la complessità. Egli descrive l'empatia come l'attivazione di processi psicologici che portano un individuo a modulare le proprie emozioni in funzione della situazione dell'altro, piuttosto che della propria.⁴ L'empatia è, dunque, una risposta affettiva mediata da componenti cognitive che si attivano nell'incontro con l'altro permettendo di entrare in sintonia con l'emozione osservata e di rispondervi in modo adeguato.

Dal punto di vista evolutivo, Hoffman ipotizza un percorso di maturazione dell'empatia, che va di pari passo con lo sviluppo cognitivo ed emotivo del bambino. Egli sostiene che già nel primo anno di vita il piccolo sia in grado di percepire lo stato emotivo dell'altro, pur confondendolo con il proprio. Durante il percorso di separazione-individuazione il bambino acquisisce progressivamente la percezione di sé come di un'entità separata dagli altri e, quindi, può gradualmente separare il vissuto dell'altro dal proprio.⁵ In tal modo, egli passa dal contagio emotivo all'empatia vera

³ Cf ALBIERO Paolo - MATRICARDI Giada, *Che cos'è l'empatia*, Roma, Carocci Editore 2006, 13-14.

⁴ Cf HOFFMAN, *Empatia e sviluppo morale* 23-24; 54.

⁵ Cf HOFFMAN Martin L., *Developmental Synthesis of Affect and Cognition and Its Implications for Altruistic Motivation*, in *Developmental Psychology* 11(1975)5, 611-613.

e propria. Ciò consente al soggetto di diventare gradualmente capace di mettersi al posto dell'altro per capirlo, di sentire come lui e di provare a sollevare il suo disagio.

Inoltre, tra i fattori che influenzano lo sviluppo precoce dell'empatia, l'ambiente gioca un ruolo fondamentale, più specificamente la qualità della relazione con una *caregiver* affettivamente disponibile, sufficientemente buona e responsiva. All'interno di questo spazio sicuro il bambino vive le sue prime esperienze di accettazione, protezione e amore, sviluppando così fiducia in sé stesso e negli altri.⁶ Sebbene espresso in termini diversi, vi è ormai un ampio consenso tra gli psicologi, sulla scia degli psicanalisti, nel ritenere che un attaccamento primario sicuro costituisca la base dell'interesse verso gli altri.⁷ Il soggetto che si sente al sicuro, infatti, è meno focalizzato sui propri bisogni e più incline a rispondere alle emozioni altrui, ponendo così le condizioni necessarie per lo sviluppo dell'empatia. L'esperienza di una cura in modo empatico ricevuta nell'infanzia, porterà l'individuo ad essere più propenso da adulto a provare ed esprimere empatia verso gli altri.

2. Speranza: immaginare un cambiamento positivo per sé e per gli altri nel futuro

La speranza è una delle potenzialità umane per eccellenza indagate particolarmente dalla psicologia positiva. Charles R. Snyder la definisce come un pensiero positivo orientato verso un obiettivo basato sull'interazione tra l'energia mentale e i mezzi per raggiungere i propri scopi,⁸ mentre Anthony Scioli la interpreta come un'emozione positiva, una forma di fiducia che alimenta l'aspettativa di un futuro migliore rispetto alla situazione attuale. Il concetto di speranza proposto da Scioli è particolarmente ampio e comprende quattro sistemi chiave: l'attaccamento, la padronanza, la sopravvivenza e la spiritualità.⁹ L'azione combinata di queste dimensioni contribuisce a rafforzare, consolidare e mantenere la speranza nel tempo.

⁶ Cf WINNICOTT Donald W., *La famiglia e lo sviluppo dell'individuo* [The Family and Individual Development, London, Tavistock Publications 1965], Roma, Armando 1968, 25; ID., *Sviluppo affettivo e ambiente: studi sulla teoria dello sviluppo affettivo* [The Maturation Processes and the Facilitating Environment, London, The Hogarth Press 1965], tr. it. di Alda Bencini Bariatti, Roma, Armando 1970, 106-107.

⁷ Cf MUSSEN Paul - EISENBERG-BERG Nancy, *Le origini delle capacità di interessarsi, dividere ed aiutare. Lo sviluppo del comportamento prosociale nel bambino* [Roots of caring, sharing and helping. The development of prosocial behavior in children, San Francisco, Freeman 1977], tr. it. di Donatella Perriccioli, Roma, Bulzoni 1985, 164.

⁸ Cf SNYDER Charles R., *Hope Theory. Rainbows in the Mind*, in *Psychological Inquiry* 13(2002)4, 250.

⁹ Cf SCIOLI Anthony, *Emotional and spiritual hope: Back to the future*, in *Current Opinion in Psychology* 49(2023), 1-25.

Tracce di accenno alla speranza si possono trovare, tuttavia, in studi precedenti in altri settori della psicologia. Lo psicanalista Erik Erikson pone la speranza all'inizio del percorso evolutivo, evidenziandone il ruolo nella crescita del bambino in particolare nell'inizio della formazione del Sé e dell'identità. Egli la considera la qualità più grande o la forza psicosociale che emerge dall'antitesi tra fiducia di fondo e sfiducia che si verifica nell'infanzia.¹⁰ Nell'ottica evolutiva Erikson intende la speranza sia come attesa che come salto: è attesa di un desiderio fondato sulla fiducia che si avvera, ma è anche salto verso la realizzazione del desiderio atteso.¹¹ La speranza invita a lanciarsi, a compiere azioni per far accadere ciò che si desidera. Certamente sono salti che richiedono coraggio e audacia - poiché spingono verso un futuro incerto - un coraggio ancorato nella fiducia la quale conferisce un senso profondo di sicurezza nel fatto che le difficoltà future possono essere superate. Tale sicurezza è alimentata nel bambino da cure primarie coerenti, prevedibili e premurose.

Sulla scia di Erikson, lo psicanalista Erik Fromm è del parere che la speranza agisca come propulsore di sviluppo, che, dunque, spinge chiunque, anche il bimbo appena nato, ad aspettarsi un bene posteriore.¹² Essa si fonda sulla fiducia, la quale, in seguito, indirizzerà le scelte dell'adulto. L'autore, pertanto, è convinto che la speranza sia non tanto un semplice vissuto passivo e fatalista, quanto «una attività intensa, ma non-ancora-spesa»,¹³ vale a dire una forza dinamica che coinvolge tutte le risorse dell'individuo nella pianificazione e nella realizzazione di un futuro positivo desiderato.

3. La fiducia di base: sentirsi degno e capace di..., nel presente e nel futuro

La fiducia di base occupa un ruolo centrale nel modello di sviluppo psicosociale di Erikson che l'ha introdotto per parlare del risultato di una relazione primaria gratificante e sicura. Secondo Erikson, la fiducia si sviluppa nella prima infanzia e dipende soprattutto dalla qualità del rapporto con la madre, più che dalla quantità di cure ricevute o dalle manifestazioni di affetto. Egli sostiene che la madre riesca a fondare la fiducia nel bambino se vive una combinazione ideale di sensibilità e di fiducia in se stessa, percependosi capace di provvedere in modo relativamente adeguato alle esigenze del figlio. Questa capacità è rafforzata e confermata dalla cultura

¹⁰ Cf ERIKSON Erik H., *Identity and the Life Cycle*, New York, Norton 1980, 108-110; 118-120; *ib.*, *I cicli della vita. Continuità e mutamenti* [The Life Cycle Completed. A Review, London, Norton 1982], tr. it. di Silvano Chiari, Roma, Armando 1984, 73.

¹¹ Cf ERIKSON, *I cicli della vita. Continuità e mutamenti* 77.

¹² Cf FROMM Erich, *La rivoluzione della speranza* [The revolution of hope toward a humanized technology, New York, Harper and Row 1968], tr. it. di Piero Bartellini, Milano, Bompiani 1969, 19.

¹³ *Ivi* 18.

di appartenenza.¹⁴ Il bambino che percepisce e sperimenta cure coerenti, affettuose e prevedibili sa di essere accettato e accolto, allora sviluppa una fiducia fondamentale nelle relazioni umane e nel mondo. Al contrario quando le cure sono inadeguate, può emergere nel bambino ansia e paura dell'abbandono, che determinano una difficoltà nella capacità di fidarsi degli altri. La fiducia di base è, quindi, la convinzione profonda che le persone intorno a sé sono affidabili e che il mondo è un luogo sicuro dove crescere e realizzarsi.

Sebbene non sia esplicitamente visibile nelle altre fasi del modello di sviluppo umano proposto da Erikson, la fiducia di base rappresenta il filo conduttore, la costante che sostiene uno sviluppo armonico lungo tutto l'arco della vita. L'autore afferma, infatti, che la fiducia fondamentale deve persistere nel tempo, contrastando il senso di mancanza e le sfide.¹⁵ La fiducia riemerge in modo più esplicito nel settimo stadio, ossia nell'età adulta che deve affrontare e risolvere il contrasto tra generatività e stagnazione. La forza psicosociale che scaturisce dall'adeguata risoluzione di questo conflitto è la capacità di prendersi cura, un impegno in costante espansione rivolto sia alle persone che alla produzione creativa.¹⁶ I prerequisiti di questo stadio, tuttavia, sono la fede nel futuro, ovvero la fiducia nella propria capacità di guida e la fiducia nella generazione successiva, elementi essenziali per portare a compimento il compito specifico di questo stadio: favorire la crescita della nuova generazione.¹⁷ L'assenza di generatività, invece, porta l'adulto alla noia, al disinteresse per altri e ad una eccessiva focalizzazione su se stesso.¹⁸

Donald Winnicott utilizza il termine *fede primaria o primitiva*¹⁹ per descrivere la fiducia che si sviluppa nel bambino nei primi mesi di vita, per la presenza di una madre sufficientemente buona, capace di offrire un sostegno costante (*holding* materno) e di rispondere in modo continuo e adeguato ai suoi bisogni.²⁰ La fede primitiva non è intesa in senso religioso, ma come credenza implicita e preverbale che il *caregiver* - e di con-

¹⁴ Cf ERIKSON Erik, *Infanzia e società* [Childhood and Society, New York, W.W. Norton & Co. 1963²], tr. it. di Luigi Antonello Armando, Roma, Armando 1966, 232-233.

¹⁵ Cf *ivi* 233.

¹⁶ Cf ERIKSON, *I cicli della vita. Continuità e mutamenti* 85.

¹⁷ Cf MILLER Patricia H., *Teorie dello sviluppo psicologico* [Theories of developmental psychology, New-York-Basingtotoke, Worth Publisher 2011⁵], tr. it. di Camilla Bobbo et alii, Bologna, Il Mulino 2011⁵, 146.

¹⁸ Cf ERIKSON, *Infanzia e società* 249-250.

¹⁹ Nelle opere originali Winnicott usa il termine *fede* (*faith*), piuttosto che *fiducia* (*trust*) per sottolineare l'abbandono totale del bambino, senza alcuno supporto cognitivo, alle cure materne. In molte traduzioni italiane delle opere di Winnicott, entrambe le parole *Faith* e *Trust* vengono tradotte con *fiducia*. La *fede primaria* è piuttosto una struttura fondamentale dell'esperienza psichica infantile. È il mattone su cui si costruisce la *fiducia*, la quale richiede un embrione di cognizione.

²⁰ Cf WINNICOTT Donald W., *Gioco e realtà* [Playing and Reality, London, Tavistock Publications 1971], tr. it. di Giorgio Adamo e Renata Gaddini, Roma, Armando 1974, 176-177.

sequenza gli altri - continuerà ad essere prevedibile e fonte di protezione anche in futuro. L'amore materno diventa così uno spazio sia fisico che psicologico, in cui il piccolo si sente rassicurato, sostenuto e protetto.²¹ È la stessa fiducia di base che, secondo Margaret Mahler, sostiene il bambino nella fase di separazione-individuazione psicologica dalla madre, e lo aiuta a mantenere un senso di sicurezza interiore,²² nonostante la perdita del senso di onnipotenza creata dall'illusione di una *caregiver* totalmente dedicata a lui.

Seguendo questa linea, John Bowlby sottolinea che il bambino costruisce dei *modelli operativi interni* positivi e flessibili basati sulla responsività e l'affidabilità del *caregiver*. La fiducia nel fatto che il *caregiver* sarà disponibile in caso di bisogno costituisce il fondamento della costruzione di un attaccamento sicuro, che influenzerà il modo in cui il bambino percepirà se stesso e si relazionerà con il mondo esterno.²³ Un bambino che sviluppa un attaccamento sicuro sarà più propenso a fidarsi degli altri, a crescere nell'autostima ed a sviluppare un sano narcisismo²⁴ che gli consente di affrontare il mondo e di starvi sentendosi alla pari con gli altri. Da adulto sarà più disposto a tessere relazioni interpersonali sane e sicure caratterizzate da sicurezza e sintonia emotiva. Tutti questi elementi sono importanti per lo sviluppo della capacità empatica²⁵ e della speranza.

4. Origine comune dell'empatia e della speranza nella fiducia di base

Da quanto analizzato finora, la fiducia di base sembra essere un fondamento dell'empatia e della speranza, integrandole in un sistema emotivo che favorisce il loro sviluppo. In effetti, il rapporto positivo, gratificante, con una figura di riferimento nei primi anni di vita è lo spazio privilegiato in cui nascono entrambe le capacità umane in studio.

In modo più specifico l'empatia fiorisce in contatto con *caregiver* o genitori empatici e responsivi. Il bambino che sperimenta questo tipo di

²¹ Cf *ivi* 92-93; 186-187.

²² Cf MAHLER Margaret S. - PINE Fred - BERGMAN Anni, *La nascita psicologica del bambino* [The Psychological Birth of the Human Infant, New York, Basic Book 1975], tr. it. di Massimo Ammaniti e Anna Zambon, Torino, Boringhieri 1978, 39-40.

²³ BOWLBY John, *Attaccamento e perdita /1. L'attaccamento alla madre* [Attachment and Loss /1. Attachment, London, Hogarth Press 1982²], tr. it. di Laura Schwarz e Maria Antonietta Schepisi, Torino, Boringhieri 1999², 89-91.

²⁴ Cf KOHUT Heinz, *Forme e trasformazione del narcisismo* [Forms and Transformations of Narcissism, in The Journal of the American Psychoanalytic Association 14(1966), 243-272], in *Id.*, *La ricerca del sé* [The search for the self, New York, International University Press 1978], tr. it. e cura di Franco Paparo, Torino, Boringhieri 1982, 82-84.

²⁵ Cf JEAN-BAPTISTE Marie-Judith, *I processi psicodinamici implicati nella responsività empatica. Indagine empirica su gruppo di adolescenti italiani e prospettive di intervento educativo*, Roma, LAS 2020, 77.

relazione fin dai primi anni di vita, ha le condizioni ideali perché si sviluppi in lui la capacità di preoccuparsi degli altri. Inoltre, Peter Fonagy mette in evidenza che la capacità di fidarsi dell'altro è essenziale per sviluppare la capacità di comprendere la propria e l'altrui mente. Questa consapevolezza rappresenta il principale processo cognitivo alla base dell'empatia. La speranza, invece, sorge dalla risoluzione del conflitto evolutivo tra fiducia e sfiducia nella prima fase di vita. «La fiducia di base è la conferma della speranza, il nostro sostegno continuo contro tutte le prove»,²⁶ afferma Erikson. La speranza, dunque, è la "virtù" o la forza psicosociale che sostiene la crescita del bambino guidandolo nella ricerca di esperienze positive improntate di accoglienza e di fiducia.

Essendo entrambe emozioni positive e qualità umane in evoluzione, l'empatia e la speranza iniziano a sbocciare all'inizio della vita in forma rudimentale e continuano a svilupparsi insieme fino a raggiungere forme più articolate, sostenute dallo sviluppo cognitivo. La fiducia in sé e la sicurezza emotiva che il bambino costruisce gli consentiranno, da una parte di aprirsi agli altri riconoscendo e rispondendo in modo adeguato alle loro situazioni emotive e ai loro bisogni (empatia), dall'altra di appoggiarsi sulla convinzione che il futuro, anche se incerto, possa offrire opportunità positive, nonostante possibili sfide (speranza). È importante notare che se la virtù della speranza e la capacità empatica hanno le loro radici nell'età infantile, esse, tuttavia, possono svilupparsi come forza, ma come forza emergente possono anche essere bloccate fin dall'inizio. Da ciò emerge l'importanza della presenza di adulti significativi con cui i bambini possono creare un attaccamento sicuro e così essere aiutati a consolidare l'empatia e la speranza.

L'attaccamento, in effetti, è il primo sistema che alimenta la speranza nel modello di Sciolì. Estendendo la teoria di Bowlby alla propria teoria della speranza, Sciolì sostiene che il senso di speranza nasce e si sviluppa all'interno di relazioni sicure e attraverso l'amore ricevuto. In tal modo la speranza diventa solida e sicura e permette di affrontare le difficoltà con un atteggiamento fiducioso e positivo verso il futuro. In presenza di un attaccamento insicuro, invece, la speranza risulta fragile ed instabile, per cui il soggetto sarà in continua ricerca di conferme, o addirittura potrà sviluppare una speranza passiva, che lo tratterà dall'agire e dal compiere scelte significative.²⁷ Con la convinzione che la qualità dell'attaccamento costruito nell'infanzia influenzi profondamente la vita adulta e rappresenti il pilastro della speranza, Sciolì afferma che la qualità della speranza maturata nell'infanzia può avere un impatto duraturo anche nell'adolescenza e nell'età adulta.

²⁶ ERIKSON, *I cicli della vita. Continuità e mutamenti* 128-129.

²⁷ Cf SCIOLI Anthony - BILLER Henry B., *Hope in the age of anxiety*, Oxford, Oxford University Press 2009, 160-162.

5. Interconnessione tra empatia e speranza: il futuro nel presente

Oltre ad essere radicate in una relazione primaria sicura, empatia e speranza possono influenzarsi reciprocamente in modo significativo. Il legame tra le due è piuttosto complesso e non sempre evidente sebbene esistente. Come capacità di comprensione e di condivisione l'empatia può contribuire a generare la speranza, mentre la speranza come visione positiva del futuro può essere il catalizzatore dell'empatia, che a sua volta la nutre affinché non si spenga di fronte alle difficoltà. I benefici reciproci che l'individuo ne trae costruiscono un cerchio virtuoso fondato sulla fiducia in sé e nel genere umano.

Tracce di questa connessione implicita possono essere rintracciate in diverse opere e pratiche all'interno di vari settori della psicologia.

Il primo e il settimo stadio del percorso evolutivo ipotizzato da Erikson si intrecciano perfettamente nei bisogni specifici di ogni stadio. Nel primo, il bambino ha bisogno di cure e di affetto, mentre nel settimo stadio l'adulto sente il bisogno di dare affetto, di prendersi cura di qualcuno. La cura, a detta di Erikson, è espressione di una disposizione comprensiva.²⁸ L'adulto generativo, adempiendo al proprio compito, offre sollecitudine ed una cura carica di empatia. In tal modo permette al bambino di sperimentare l'empatia ed accende in lui la scintilla di un futuro interesse per gli altri. Inoltre, prodigando la qualità della cura, l'adulto si impegna a creare un mondo migliore animato dalla speranza che il futuro possa essere positivo e che la nuova generazione possa portare avanti i valori ricevuti. La generatività porta con sé la speranza che i giovani restituiscano al mondo ciò che hanno ricevuto, continuando così il cerchio del bene. Sembra in tal modo assodato che nella relazione sufficientemente adeguata e gratificante tra il bambino e l'adulto, il presente e il futuro si incontrino, intrecciandosi in un legame di fiducia, empatia e speranza.

Winnicott si sofferma ad evidenziare come la capacità della madre sufficientemente buona e in grado di adattarsi attivamente e totalmente ai bisogni del bambino, gli trasmetta fiducia attraverso le sue cure premurose. Questo adattamento empatico segue il ritmo di crescita del bambino e si riduce progressivamente man mano che egli sviluppa una maggiore capacità di tollerare la frustrazione legata al distanziamento progressivo della madre.²⁹ Da parte sua per affrontare questa sana frustrazione, il bambino manifesta una crescente preferenza per un oggetto transizionale, che lo aiuta a gestire il passaggio dalla dipendenza assoluta alla progressiva autonomia e gli consente di continuare a sperare nel ritorno delle cure immediate e amorevoli, basandosi sull'esperienza positiva del passato: sa

²⁸ Cf ERIKSON, *I cicli della vita. Continuità e mutamenti* 85.

²⁹ Cf WINNICOTT, *Gioco e realtà* 37.

che la madre tornerà anche se si allontana temporaneamente.³⁰

Nancy Eisenberg ha analizzato il collegamento tra l'empatia e la prosocialità, evidenziando come l'empatia sia una risposta emotiva alla situazione dell'altro, per cui condividere e capire portano ad azioni concrete di aiuto.³¹ Anche se la speranza non è un concetto centrale della sua teoria è possibile trovarne un riscontro. L'empatia espressa concretamente crea relazioni positive di solidarietà, comunica fiducia a chi ne beneficia, sviluppando la speranza nel miglioramento della situazione presente e la convinzione che in futuro è possibile trovare persone disponibili in caso di bisogno. L'empatia che si esprime nella prosocialità alimenta la speranza attiva che, con un'adeguata energia mentale (*Agency*), porta a mettere in atto strategie adeguate (*Pathways*) per arrivare all'obiettivo prestabilito (*Goal*).³²

Carl Rogers, psicologo umanista, insiste sulla capacità empatica del terapeuta che gli consente di entrare nel mondo interno del cliente senza pregiudizio per scoprire le sue emozioni e comprendere i loro significati.³³ L'atteggiamento empatico e positivo del terapeuta, infatti, stimola il cliente a mettere le proprie risorse al servizio del raggiungimento del proprio benessere interiore per autorealizzarsi.³⁴ Da parte sua, lo psichiatra Karl Menninger evidenzia come la speranza sia un elemento sostanziale del processo terapeutico, il quale, oltre a svolgere la funzione di facilitatore tra il terapeuta e il paziente, gioca nel paziente il ruolo sia di catalizzatore del percorso di cura sia del mantenimento che sostiene il raggiungimento degli obiettivi prefissati.³⁵ Sono azioni compiute nel presente per il futuro. Il terapeuta che coniuga speranza ed empatia nei confronti del proprio cliente, gli comunica la fiducia che la sua situazione possa migliorare e, allo stesso tempo lo sollecita ad adottare le strategie necessarie perché tale cambiamento si avveri.

In modo più generale, l'empatia porta con sé il potere di creare una sorta di connessione sociale e un rapporto di solidarietà tra gli individui.³⁶ Il soggetto empatico, motivato ad agire per sollevare il disagio percepito, consapevole o no, è mosso dalla speranza che l'aiuto offerto possa por-

³⁰ Cf *ivi* 41-43; 176; 191-192.

³¹ Cf EISENBERG Nancy - STRAYER Janet (ed.), *Critical issues in the study of empathy*, in EAED., *Empathy and its Development*, New York, Cambridge University Press 1987, 5-6; EISENBERG Nancy - FABES Richard A., *Empathy: Conceptualization, Assessment and Relation to Prosocial Behavior*, in *Motivation and Emotion* 14(1990)2, 132.

³² Cf SNYDER, *Hope Theory. Rainbows in the Mind* 249-275.

³³ Cf ROGERS Carl Ransom, *Empathic: An Unappreciated Way of Being*, in *The Counseling Psychologist* 5(1975)2,10, 1-3.

³⁴ Cf *Id.*, *Terapia centrata sul cliente* [Client Centered Therapy, Boston, Houghton Mifflin Company 1989], a cura di Lucia Lumbelli, tr. it. di Gabriella Cacchi Pessani, Molfetta, Edizioni La Meridiana 2007, 64-65.

³⁵ Cf MENNINGER Karl A., *The academic lecture on hope*, in *American Journal of Psychiatric* 116(1959)12, 451-491.

³⁶ Cf JEAN-BAPTISTE, *I processi psicodinamici implicati nella responsabilità empatica* 143.

tare buon esito, mentre la speranza di star meglio a breve può fiorire nel soggetto che beneficia dell'aiuto, soprattutto se si sente grato dell'aiuto offerto generosamente. Poiché l'empatia è una risposta affine alla situazione osservata, essa aiuta la speranza a cercare soluzioni più attinenti al soggetto in difficoltà ed a privilegiare metodi umanizzanti per superare le sfide. Quindi, il motivo stesso che porta a sollevare la sofferenza dell'altro può essere sostenuto dalla speranza.³⁷ L'empatia diventa allora una fonte di speranza orientata al futuro in quanto concede di immaginare un futuro migliore per gli altri e per se stesso.

A sua volta, la speranza favorisce l'espressione dell'empatia operando come elemento stimolatore. La speranza, infatti, spinge a vedere nelle persone e nelle situazioni delle possibilità non sempre evidenti rendendo le persone più propense a comprendere ed accogliere gli altri nella loro situazione presente.³⁸ I soggetti con un buon livello di speranza tendono ad essere più aperti, meno condizionati dalla paura del rifiuto o del fallimento e quindi più disponibili e disposti ad accorgersi del disagio dell'altro, perciò ad essere empatici. Quando, infatti, si ha la speranza che una situazione possa migliorare si è più inclini a prendere tempo per comprendere meglio la situazione stessa, per condividerla ed agire a favore dell'altro. La speranza con il suo sguardo positivo e ottimistico, può evitare al soggetto empatico di cadere nell'estremo della condivisione affettiva, di perdere il senso del confine e di riversare nel contagio emotivo o, al contrario, nel ritiro emotivo.³⁹ La speranza nel miglioramento della situazione in atto e nella capacità del soggetto in difficoltà di prendere le decisioni giuste per facilitarne il processo, costituisce l'elemento di monitoraggio del livello di condivisione della sua fatica da parte del soggetto empatico.

È importante sottolineare che pur essendo affini, empatia e speranza non vanno confuse e il loro legame con la fiducia di base ha una natura specifica e distinta. La fiducia affonda le proprie radici nella stabilità e nell'affidabilità del momento presente, mentre la speranza scommette sul futuro positivo. Essa sorge proprio là dove la fiducia primaria incontra un limite: la perdita dell'illusione di onnipotenza.⁴⁰ Più specificamente: la fiducia si fonda su ciò che è conosciuto e percepito come benevolo, ma quando questo conosciuto delude, perché l'oggetto non può sempre rispondere perfettamente ai desideri del soggetto, sorge la speranza per colmare il divario tra fiducia e sfiducia. La speranza permette di elaborare in modo sano la perdita dell'oggetto sicuro ristabilendo un certo equilibrio psichico. In questo processo, la fiducia si trasforma in speranza aprendosi all'ignoto, che si rinnova continuamente. L'empatia, invece, si

³⁷ Cf MENNINGER, *The academic lecture on hope* 452.

³⁸ Cf SCIOLI, *Emotional and spiritual hope: Back to the future* 22-23.

³⁹ Cf JEAN-BAPTISTE, *I processi psicodinamici implicati nella responsabilità empatica* 118; 187.

⁴⁰ Cf BOISSEUIL Anne - TROUBÉ Sarah, *L'espérance, un destin de la confiance?*, in *Revue Française de Psychanalyse* 87(2022)3, 1-13.

sviluppa in relazione ad un presente incerto, spesso caratterizzato da uno stato di bisogno. A differenza della fiducia, l'empatia non presuppone necessariamente un senso di affidabilità, ma si basa piuttosto sulla capacità di riconoscere e rispondere alle emozioni altrui.

6. Implicanze per l'educazione

Approfondire e comprendere il legame tra empatia e speranza ha certamente delle implicazioni educative rilevanti. In una società in cui i valori sembrano essere relativi, dove il rispetto della dignità umana è sempre più a rischio, dove l'individualismo ha il primato sulla collaborazione, dove sorge la disperazione di fronte ad un mondo frantumato dall'odio e dalla guerra, c'è un forte bisogno dell'azione combinata dell'empatia e della speranza. Come forze e capacità umane, entrambe hanno bisogno di *training*, oltre che di un ambiente favorevole per svilupparsi e consolidarsi. Si avverte, in effetti, l'importanza di avere figure adulte significative (genitori, educatori, psicologi, animatori, ...) che uniscano le forze per educare le giovani generazioni. Si tratta soprattutto di educare i processi psicologici su cui si appoggia ogni capacità e di stimolarne lo sviluppo con adeguati programmi psicoeducativi.

Essendo la fiducia il primo mattone sul quale la personalità si costruisce, è fondamentale, nei soggetti in crescita, favorirne lo sviluppo o ricostruirla quando essa è stata tradita. Ciò significa costruire relazioni sicure e prevedibili, all'interno delle quali il soggetto possa sperimentarsi e acquisire sicurezza. Su questa base sarà possibile sviluppare l'empatia e la speranza attraverso esperienze di successo, con il supporto emotivo da parte di adulti di riferimento.

Questo obiettivo può essere delineato in alcuni passi concreti: è importante modellare comportamenti positivi offrendo l'esempio positivo degli adulti, dare spazio alle emozioni proprie e a quelle degli altri in un clima di comprensione e di accettazione, ascoltare in modo attivo mostrando rispetto e accoglienza per il vissuto emotivo dell'altro, educare alla gestione delle emozioni aiutando a riconoscerle, modulare ed affrontare in modo costruttivo specialmente quelle più difficili e meno accettate socialmente. L'adulto significativo può anche incentivare il pensiero positivo incoraggiando a vedere le difficoltà come opportunità per crescere, coinvolgendo gli adolescenti e i giovani in attività di aiuto e di solidarietà affinché possano sperimentare l'empatia e al contempo sviluppare speranza nella possibilità di un futuro migliore. In tal modo si educa alla resilienza, così che le difficoltà, anziché rischiare di sfociare in una travolgente disperazione, possano diventare occasioni di crescita e di trasformazione positiva.