

# Ostacoli interiori alla compassione

Ricordati i motivi dell'importanza della compassione in ambito medico, si illustrano con esempi tratti dalla letteratura quali caratteristiche personali sono ostacoli per il suo sviluppo, suggerendo come affrontarli; si accenna infine al rapporto tra egoismo ed altruismo alla luce del pensiero di Leopardi e Schopenhauer

**Stefano Alice, Mara Fiorese, Maurizio Ivaldi**

*Medicina Generale - Genova*

**L**a sofferenza tormenta tutti noi per il solo fatto di essere vivi.

Cambia il modo e la misura ma l'universalità della sofferenza è un dato reale.

La sua qualità può essere molto diversa ma la vita è dura comunque. Non fosse altro che per la difficoltà di attribuire al vivere un senso e per la consapevolezza dell'inevitabilità della morte, la sofferenza non può esserci estranea.

La consapevolezza di sé e, quindi della nostra sofferenza, ci aiuta a comprendere quella degli altri (empatia) e da qui può nascere in noi il desiderio che ne siano liberati (compassione).

Tutto questo per noi medici è importante per più motivi.

In primo luogo se la nostra risposta alla sofferenza del paziente è provare compassione per lui, siamo spinti ad assumerci la responsabilità della sua cura (operare per il suo beneficio) e questo aumenta la nostra capacità terapeutica e quindi la probabilità di trarre soddisfazione dalla nostra attività (*compassion satisfaction*).

In secondo luogo la compassione per i pazienti è una potente motivazione, che aiuta il medico a sopportare le immancabili durezze della

sua professione (resilienza).

È quindi opportuno sviluppare e rafforzare la compassione, difenderla ed impedire che diminuisca (*compassion fatigue, burnout syndrome*).

## ► Ostacoli allo sviluppo della compassione

Cosa ostacola lo sviluppo della compassione?

Non si prova compassione se non si è equanimi, se si discrimina fortemente tra se stessi e gli altri, se si fa proprio l'atteggiamento del marchese Onofrio Del Grillo, che nel film di Mario Monicelli a un gruppo di popolani arrestati perché coinvolti con lui in una rissa spiega la propria immunità dicendo: *"Ah... mi dispiace. Ma io so' io... e voi non siete un cazzo!"*.

Un altro ostacolo alla compassione è l'egocentrismo patologico, chi ne è affetto è interessato solo a se stesso, è dotato di scarsa capacità di ascolto e di riconoscenza, secondo Piaget è incapace di percepire la differenza tra il proprio punto di vista e quello degli altri, ne è un buon esempio Ebenezer Scrooge, il protagonista del romanzo di Charles Dickens, "Canto di Natale".

Uno spiccato senso di superiorità

ed un esagerato amore per se stesso caratterizzano chi non prova compassione per mancanza di empatia a causa di un disturbo narcisistico di personalità come Dorian Gray, il bellissimo e dissoluto esteta, nato dalla fantasia di Oscar Wilde.

C'è chi è capace di comprendere le emozioni altrui, riconosce la sofferenza ma non desidera alleviarla, non prova affatto compassione, anzi è invadente e sfrutta la sua abilità di percepire lo stato d'animo delle persone per manipolarle e sfruttarle senza rimorso; una caratteristica che è propria dei narcisisti maligni descritti da Otto Kernberg e di chi soffre di un disturbo antisociale di personalità (DSM-5).

Se ne trovano ottimi esempi nei sette romanzi, scritti da J.K. Rowling, che hanno per protagonista il giovane mago Harry Potter.

Un tipico sociopatico disempatico è il principe dei maghi oscuri Lord Voldemort, capace di relazionarsi solo coi suoi seguaci, i Mangiamorte, che manipola perversamente. Così dice di lui un suo antico insegnante: *"Sentirai molti dei tuoi Mangiamorte sostenere di godere della sua fiducia, di essere i soli vicini a lui, perfino di capirlo. Sono degli illusi. Lord Voldemort non ha*

mai avuto un amico, e non credo che ne abbia mai voluto uno”.

Sociopatica aggressiva e sadica è la sua migliore seguace Bellatrix Lestrange, una torturatrice, plurimicida, la cui disinibizione, esplosività emotiva ed impulsività, la differenziano da un'altra sociopatica aggressiva e sadica, la professoressa Dolores Umbridge, che è una carrierista machiavellica, repressa, tanto sdolcinata quanto intollerante ed incapace di ascolto empatico. La professoressa Umbridge punisce gli studenti obbligandoli a scrivere con il loro sangue, così ricordandoci che il sadico infligge dolore, per avere una piacevole conferma del suo potere.

Vi sono poi individui che hanno poche e superficiali relazioni con le altre persone, che si dimostrano freddi, distaccati, passivi, che appaiono emotivamente inerti, indifferenti. Sono tratti di personalità che ostacolano la compassione, che non hanno nulla a che vedere con l'apatia e che si trovano ben raffigurati nei romanzi di Alberto Moravia, "Gli Indifferenti" e "La Noia".

Sono ostacoli che vanno affrontati guardando a ciò che abbiamo in comune con le altre persone e ricordando che in qualche modo dipendiamo sempre dagli altri, al punto che l'altruismo può essere considerato una forma intelligente di egoismo.

Secondo Leopardi l'altruismo è addirittura "il più raffinato egoismo che si trovi, il più efficace e potente e imperioso, il più intimo e il più grande, perocché egli è maggiore negli animi in proporzione ch'eri sono più vivi, delicati e sensibili". Afferma Schopenhauer che "il puro amore...è, per sua natura, compassione".



### ► Trovare equilibrio tra il sé e l'altro è fondamentale per noi medici

Le più recenti riflessioni della medicina e della psicologia sulla compassione come la intende Schopenhauer (amore per gli altri) confermano le intuizioni leopardiane sul suo legame con la compassione verso di sé, con l'amor proprio, con la capacità di generare soddisfazione e compiacimento.

Trovare un sano equilibrio tra il sé e l'altro è fondamentale per noi medici. Un aiuto a raggiungerlo ci viene dal ricordare che la condizione esistenziale implica la sofferenza e dalla consapevolezza di essere un vivente tra i viventi. Percepriamo la prossimità degli altri, se scoprendo in loro le nostre stesse fragilità, li riconosciamo simili a noi.

Viene però obiettato, che provare compassione non si traduce necessariamente in comportamenti compassionevoli. Si sottolinea la differenza tra spinta morale ad agire ed azione. Si paventa il rischio di rimanere sul piano delle buone intenzioni, delle emozioni, dei sentimenti.

È vero, le emozioni non si trasfor-

mano automaticamente in azioni. È un bene che sia così. Spesso alla rabbia non consegue un'aggressione. Non sempre alla compassione consegue un atto di aiuto. L'aiutare non è più automatico dell'aggreddire. Se come dice Hegel "l'uomo non è altro che la serie delle sue azioni", può valere la pena di cercare di rispondere a questa domanda: Quali fattori favoriscono o ostacolano il passaggio dal provare compassione all'aiutare?

È necessario, per farlo, rivedere la letteratura sull'influenza dell'ambiente sullo stato mentale. Ma per un ambito trascurato come quello del rapporto tra medico e paziente, ci vorrà anche un serio lavoro di ricerca.

#### Bibliografia

1. Alice S, Fiorese M, Ivaldi M. *Il valore terapeutico della compassione. M.D. Medicinae Doctor* 2016; 7: 44-46.
2. Alice S, Fiorese M, Ivaldi M. *Misurare e apprendere l'empatia. M.D. Medicinae Doctor* 2017; 2: 54-57.
3. Alice S, Fiorese M, Ivaldi M. *Il rapporto tra compassione e burnout. M.D. Medicinae Doctor* 2017; 4: 57.
4. Alice S, Fiorese M, Ivaldi M. *Il rapporto tra compassione e resilienza. M.D. Medicinae Doctor* 2017; 6: 21-22.