

## LEMPATIA E' ASCOLTO. INTERVISTA A PETRA MEZZETTI, VICE PRESIDENTE DI FONDAZIONE EMPATIA MILANO LEMPA

“Mettiti nelle mie scarpe” è stata l'ultima iniziativa organizzata da Fondazione Empatia Milano per promuovere l'ascolto. Solo così è possibile imparare ad essere più empatici e a liberarci da stereotipi e pregiudizi. Intervista a Petra Mezzetti, vice presidente di FEM. Prima di giudicare una persona, prova a camminare un miglio con le sue scarpe. È un modo di dire inglese ( "Before you judge a man, walk a mile in his shoes") che introduce il concetto di empatia. Il senso è che, prima di esprimere un giudizio, dovresti conoscere la storia che c'è dietro: il vissuto, le esperienze, gli ostacoli superati e le ingiustizie subite. Questa è empatia, che significa soprattutto "imparare ad ascoltare". Poche settimane

fa, Fondazione Empatia Milano ha presentato un'iniziativa a Milano basata proprio sull'ascolto. Prendendo spunto dall'opera “A mile in my shoes” dell'artista inglese Clare Patey, l'associazione ha dato ai milanesi la concreta possibilità di mettersi nelle scarpe di un estraneo e di ascoltare la sua storia raccontata attraverso un podcast. A raccontarci l'esperienza è stata direttamente la vice presidente di FEM, Petra Mezzetti, Partiamo dalle basi: cos'è l'empatia? L'empatia è una capacità che hanno tutte le persone in grado di riuscire ad ascoltare e accettare la prospettiva di un altro che può essere simile o molto diversa dalla nostra. Alcune persone hanno questa capacità più sviluppata ma, proprio come accade per esempio per l'educazione alla musica, anche l'empatia si può educare. Così, anche chi è poco empatico, può diventarlo un po' di più. Ciò che è importante è che nella nostra comprensione, ossia nel momento in cui ascoltiamo la prospettiva altrui, manteniamo comunque la nostra.

Nell'essere empatici, l'ascolto passa attraverso le emozioni, ma rimane razionale. Potremmo, per esempio, ascoltare qualcuno che ci piace molto o molto poco: chi è molto lontano dal nostro pensiero può non farci cambiare per niente la nostra opinione, ma in qualche modo arricchisce la nostra prospettiva. Anche questa è empatia. In buona sostanza, l'empatia che noi vogliamo diffondere il più possibile nei confini cittadini, ma anche oltre, è quella per cui essere empatici dà la possibilità di vivere in una comunità più coesa e più accogliente. Come è nata l'idea della Fondazione Empatia Milano? Nasce dalla volontà di creare e formalizzare ciò che aveva già fatto mio padre, Giannantonio Mezzetti, che nella sua vita ha sempre fatto del volontariato. Fin da giovane mio padre ha fatto attività di solidarietà per l'America Latina, poi è stato un volontario Vidas avvalorando sempre il tema della salute mentale. Ha poi sempre creduto nell'attività culturale che potesse sensibilizzare su questo tema, su cui sono sempre esistiti troppi pregiudizi, quando invece la malattia mentale deve essere considerata come tutte le altre.

Per parlare di questo e raggiungere un pubblico più ampio, nel 2013 mio padre ha avviato due iniziative. Con un gruppo di volontari ha prima sostenuto la formazione di guide museali con disagio psichico all'interno del Museo del Novecento, con il sostegno dell'allora direttrice Marina Pugliese. Questo perché, oltre ad esserci molto pregiudizio, c'è anche una necessità di inclusione di chi ha un disagio psichico, quando invece possono esistere prospettive di lavoro interessanti. Questo percorso è stato accolto molto favorevolmente, e non solo è stato riproposto alle Gallerie d'Italia, ma oggi "rivive" anche in alcuni corsi di formazione per ragazzi con disagio psichico organizzati da una start up.

L'altra iniziativa lanciata da mio padre è stata quella di realizzare una Human Library in tema di salute mentale, prima al Museo del Novecento nel 2015, poi alle Gallerie d'Italia nel 2016: in entrambe le occasioni, venti libri umani si sono raccontati ai milanesi, non solo per infrangere pregiudizi esistenti, ma anche per creare empatia tra persone con storie e vissuti diversi. Poi mio padre ha scoperto l'Empathy Museum, un museo itinerante in Inghilterra che raccoglie storie e le fa raccontare. L'idea è stata subito quella di riproporre l'iniziativa anche a Milano. Infine, nel 2017, è stato

deciso di formalizzare in una fondazione il lavoro del folto gruppo di volontari che collaborava con mio padre e così è stato. Oggi Fondazione Empatia Milano non si occupa solo di temi legati alla salute mentale, ma anche di altre tematiche di fragilità, dalle storie di migrazioni a quelle di isolamento dalla società. Credits: Carmelo Farini Mi racconta il vostro ultimo progetto "Mettiti nelle mie scarpe"? Il progetto è un riadattamento per l'Italia dell'opera "A mile in my shoes" dell'artista inglese Clare Patey: una grande scatola di scarpe dove chi entra può sceglierne un paio e, indossandolo, cammina per 10 minuti ascoltando una storia raccontata dalla voce protagonista. L'evento si è tenuto con il Patrocinio del Comune di Milano e con il sostegno della Fondazione di Comunità Milano Onlus, Levi's Italia, Fondazione Idea Vita e Fondazione **De Agostini**. Anche Empathy Museum ha fatto parte del nostro progetto in Piazza XXV Aprile prestandoci dieci storie del loro archivio. Noi abbiamo poi realizzato 21 podcast originali che hanno richiesto un tempo di produzione molto lungo: per una settimana di evento abbiamo lavorato circa 10 mesi, individuando le storie che volevamo rendere podcast, preparando interviste e incontri con persone che avrebbero donato la loro storia e le proprie scarpe per poi portarle in sala di registrazione. È stato un lavoro di grande cura e fatica, perché di altissima qualità, che ha impegnato registi, doppiatori e musicisti professionisti (ogni podcast ha una musica originale). Ecco perché sento di poter dire che ogni podcast è un gioiello. Abbiamo raccontato anche storie "normali", di quotidianità: non solo storie di migrazioni, tossicodipendenza o di salute mentale, ma anche storie di genitori in difficoltà o di uomini e donne che si sono messi in discussione. L'empatia, infatti, non è solo nelle storie eclatanti, ma forse soprattutto nelle storie più normali. Il riscontro ottenuto è stato pazzesco, meraviglioso. Abbiamo scoperto una Milano estremamente vivace sotto questo aspetto, tant'è che in un giorno di pioggia battente abbiamo ricevuto fino a 170 persone. Sapevamo che questa cosa poteva essere potente e abbiamo scelto una piazza di Milano che potesse intercettare persone anche solo di passaggio. Così è stato e ho avuto piacere nel vedere che si sono fermati anche dei ragazzi di Glovo, che hanno potuto ascoltare dei podcast in inglese. Con questa iniziativa ho davvero realizzato il sogno di mio padre. Dietro a questo progetto c'è stato tanto lavoro, tanta dedizione, è stato a tutti gli effetti un atto di generosità per la città, a partire dalle persone che si sono raccontate. Credits: Carmelo Farini Si può insegnare ad essere empatici? Bisogna essere disposti a diventarlo, ma se una persona vuole essere più empatica, per certi versi è anche facile. L'empatia è ascolto. Nel mondo contemporaneo si vuole solo raccontare, c'è solo lo story telling. Bisogna invece imparare ad ascoltare, quando invece ascoltiamo poco e vorremmo solo raccontarci. Ascoltare è il primo passo per diventare più empatici. Il secondo passo è quello di capire che la prospettiva dell'altro è valida tanto quanto la mia. L'importante è ascoltarla, solo dopo posso anche rifiutarla.

[ LEMPATIA E' ASCOLTO. INTERVISTA A PETRA MEZZETTI, VICE PRESIDENTE DI FONDAZIONE EMPATIA MILANO LEMPA ]