DOPPIOZERO

Comprensione

Marco Belpoliti

7 Febbraio 2026

Fair-play, inclusione, comprensione, determinazione, uguaglianza, rispetto, pace, fratellanza, coraggio, ispirazione, solidarietà: ogni sabato il testo di uno degli undici podcast sui valori olimpici e paraolimpici realizzati da Doppiozero per BAM, con la collaborazione di Malagola, ascoltabili su Spotify.

Tutti capiscono senza che lo si spieghi cosa significa “comprendere”. Del resto, questa è già una comprensione. Comprendere sarebbe in questo caso un meta-livello, come lo chiamano i logici e gli studiosi del linguaggio. Senza la comprensione non potremmo procedere nella comunicazione, per cui anche in questo momento, ora che state ascoltando questo testo in formato audio, siete occupati a comprendere quello che dico.

Ma che cos’è la “comprensione”? Secondo i vocabolari sarebbe una “opportunità”, quella “di afferrare e valutare qualcosa sul piano intellettivo”. Opportunità è una parola che oggi conosciamo bene. Si dice: questa è una opportunità; cui segue un invito immancabile: non perderla! L’occasione è sempre favorevole e fuggevole. Tutti noi cerchiamo di trovare, avere, o produrre delle opportunità, nel corso della nostra vita.

Gli studiosi di emblemi nel Cinquecento, come Paolo Giovio, la descrivevano come una divinità: l’Occasione, nella fattispecie, distinta dalla Fortuna: una donna assisa su una ruota, segno del suo passaggio veloce e rapido; la sua prerogativa fisica era quella di essere calva sulla testa nella parte anteriore, mentre possedeva una lunga chioma sulla nuca, indicazione della stretta necessità per chi la vuole cogliere di “afferrarla” al volo prendendola per i capelli, metodo che evidentemente funzionava in quella civiltà decisamente maschilista. E anche “afferrare”, nella definizione tratta dal comune dizionario, è un altro verbo che conosciamo bene. Il suo etimo: deriva da “ferro”; significa infatti: “impugnare un ferro”, cioè “prendere o tenere qualcosa o qualcuno in modo forte”.

C’è nella comprensione quindi un aspetto d’occasionalità, qualcosa che accade senza che noi l’abbiamo provocato, o voluto, e insieme un aspetto fisico; è il suo legame con la necessità d’agguantare in modo letterale oppure metaforico, mentale: comprendere. Quante volte ci siamo sentiti dire: hai afferrato quello che ti ho detto? Gran parte della nostra carriera scolastica è stata fondata sul gesto di capire, nel senso latino di *capere*: afferrare, appunto. In tutto questo è sottinteso che capire come afferrare, e anche comprendere, sono verbi legati alle mani, ai gesti del bambino: afferro e dunque sono, si potrebbe dire. La mano e il cervello sono strettamente connessi e questo fa parte del nostro processo evolutivo. La mano è ciò che ci ha fatto umani.

Ma torniamo alla “comprensione”. Si tratta dunque di una capacità, qualcosa che ci appartiene per ragioni biologiche e antropologiche. Capacità di cosa? D’intendere. In una delle definizioni di “comprensione”, che i vocabolari presentano, si parla di “giustificare”. Suona così: “Comprensione: è la capacità di intendere e giustificare sul piano spirituale, pratico, affettivo”. Vuol dire saper dimostrare la validità, o correttezza, di qualcosa. Insomma, quel qualcosa che si è afferrato è anche valido. L’etimologia della parola “giustificare” ci indirizza. Il termine, anche questo d’origine latina, è composto da *iustus* e da *facere*: “fare giusto”. Chiaro, no? “Giustificare sul piano spirituale, pratico, affettivo”, recita la definizione. I tre aggettivi sono proposti secondo una progressione che probabilmente è storica, ma forse anche logica. “Spirituale” è un termine d’origine religiosa; in Occidente, ma anche in Oriente, riguarda un orientamento più ampio dell’aspetto cosiddetto valoriale, cioè riferito ai valori che tutti, più o meno consapevolmente, professiamo. Indica l’aria che respiriamo, lo spirito vitale. Noi sappiamo distinguere al volo cosa è spirituale e cosa non lo è – naturalmente, sottinteso, all’interno della cultura in cui siamo stati allevati e formati.

Questo tema però si lega a un altro che dello spirituale è il necessario complemento: la virtù pratica, quella che ci aiuta ad affrontare e a risolvere i piccoli e grandi problemi della vita. Un certo pragmatismo – che poi è una forma di materialismo, in definitiva – è assolutamente indispensabile. Dunque, “comprendere” non è solo un atto intellettivo ma anche pratico. Non credo sia necessario che mi dilunghi su questo aspetto, anche questo è intuitivo, cioè comprensibile in modo immediato senza troppi ragionamenti. Come vedete ogni discorso sulla comprensione è comunque un meta-discorso, include la comprensione medesima un po’ come quelle incisioni di Escher che inseriscono nel disegno anche il disegnare: in un lavoro dell’artista olandese le mani disegnano sé stesse. Ma probabilmente è la terza componente, quella indicata

dall’aggettivo “affettivo”, ad interessarci di più. Comprendere nel senso di comprendere gli altri, al plurale e al singolare: ciò che il Vangelo definisce “il nostro prossimo”. Del resto, l’etimologia della parola “comprendere” è proprio “considerare insieme”, come nel participio passato *comprehensus*, “compreso”. L’aspetto affettivo, cioè relazionale, è preponderante. Riguarda la vera radice del comprendere stesso, al di là dei problemi metacomunicativi: riguarda insomma il rapporto con gli altri. Una delle cose più problematiche con cui dobbiamo misurarci nel corso della nostra vita, dall’adolescenza all’età adulta, alla vecchiaia.



Fotografia di Audi Nissen.

Qui entra in scena una delle parole più usate negli ultimi decenni: *empatia*. Cosa ha che fare il “comprendere” con questa *parola-baule*? Rubo l’espressione da Lewis Carroll che in *Alice attraverso lo specchio* la utilizza per descrivere un termine che unisce in sé più parole. *Empatia* è la traduzione del tedesco *Einfühlung*. L’ha coniata nel 1873 lo storico dell’arte Robert Vischer per indicare la partecipazione profonda all’esperienza di un altro essere: viene da *en-pathos*, “sentire dentro”. Detto altrimenti: empatia significa “comprendere immediatamente i processi psichici dell’altro” (definizione Treccani). Vischer la intendeva non in rapporto alle persone, ma alle opere d’arte. Una forma di

percezione che mette in contatto in termini emotivi una persona con una creazione artistica (un quadro, una scultura, una colonna, una architettura…). È stato uno psicologo, Theodor Lipps, anche lui tedesco e anche lui vissuto tra la fine dell'Ottocento e l'inizio del Novecento, ad estenderne il significato alle interazioni tra esseri umani.

Comprendo un altro se riesco ad afferrare cosa prova o cosa pensa, rispetto a qualcosa o qualcuno, guardandolo, attraverso i cosiddetti moti dell'animo, che si rendono evidenti mediante espressioni facciali, posture o movimenti del corpo. Si tratta di quel tipo di comprensione che non si fonda su nessuno specifico elemento di tipo razionale. Nasce piuttosto da una perspicacia nel leggere quei segni quasi impercettibili che si imparano a distinguere e a differenziare nel corso della vita. Alcune persone possiedono una particolare sensibilità a cogliere gli stati emotivi degli altri, a farsene interpreti e così a instaurare una comunicazione più piena ed efficace. Detto in termini più immediati, si tratta della capacità di "mettersi nei panni degli altri", comprendendone emozioni, sentimenti e finanche pensieri. L'empatia permette non solo di capire il senso di quello che ci viene detto, ma anche di cogliere il significato più recondito che è contenuto nell'affermazione fatta. Si tratta di un significato psico-emotivo, come dicono gli psicologi. Secondo alcuni studiosi del comportamento umano riguarda non solo il significato esplicito d'una frase che ci è stata detta, ma anche l'elemento metacomunicativo incluso nel messaggio. In questo modo si attiva un aspetto fondamentale nelle relazioni con gli altri: la partecipazione. L'empatia attiva la necessità o volontà di prendere parte a una attività, "sia semplicemente con la propria presenza, con la propria adesione, con un interessamento diretto, sia recando un effettivo contributo al compiersi dell'attività stessa", come sintetizza al riguardo la voce della Enciclopedia Treccani.

Alla fine degli anni Novanta del Novecento è emersa una teoria di tipo neurologico che ha definito i tratti di questo processo come "simulazione incarnata", così è stata chiamata dagli studiosi per identificare un meccanismo di natura prevalentemente motoria, che risale alla evoluzione biologica degli esseri umani. Si tratta di una risposta sorta in tempi remoti e che attiva un'area neuronale che agisce prima d'ogni elaborazione di tipo cognitivo. La comprensione, quindi, non transita soltanto attraverso la consapevolezza cosciente, intellettuale o mentale; è potenzialmente presente nel nostro cervello. E di questa specie di "simpatia", l'empatia è una forma specifica.

Un gruppo di neuroscienziati guidati da Giacomo Rizzolatti e Vittorio Gallese ha formulato la teoria dei "neuroni specchio". Per questi studiosi l'empatia nasce da

una sorta di processo che precede la stessa elaborazione cognitiva. È una simulazione assolutamente fondamentale, in quanto comprendere significa sperimentare in modo anticipato qualcosa che non appartiene alla parte consapevole di sé stessi. Oltre che un fatto inconsapevole, di tipo prelinguistico, l'emozione empatica è legata alla cognizione dell'esperienza emotiva provata dall'altro: la percepiamo come se l'avessimo sperimentata noi stessi. Rizzolatti e Gallese nel descrivere il funzionamento di questo meccanismo parlano di "condivisione dello stesso stato corporeo tra osservatore e osservato". È il corpo il luogo di questa forma di "sapere", la quale ci permette di comprendere davvero l'altro.

Il nostro corpo è dunque la sede della comprensione stessa. Noi siamo insieme soggetto e oggetto della relazione che ci lega indissolubilmente a noi stessi e agli altri. Il corpo è altresì il protagonista di tutte le attività attraverso cui sviluppiamo le nostre capacità fisiche, mentali e psichiche. Tra queste spicca naturalmente quella che ogni giorno sperimentano milioni di persone in tutto il Mondo: lo sport. La comprensione – proprio nel senso dell'empatia che abbiamo raccontato – diventa nello sport l'elemento fondamentale per favorire l'inclusione sociale: ci rispecchiamo nell'altro e l'altro si rispecchia in noi. Con questo spirito e con questo intento nel 1896 nacquero le prime Olimpiadi moderne, e dal 2004 in Italia anche le Paraolimpiadi, un aspetto che sino ad allora era mancato.

La parola "sport" deriva dal termine francese *desport*, reso in italiano con "diporto", che indica: spasso, svago, ricreazione. Proprio la parola "ricreazione" contiene in sé un termine che non suggerisce solo il tema del divertimento o quello della distrazione, ma l'elemento stesso della "creazione": da un lato sperimentiamo in noi stessi un'emozione fisica, dall'altro la facciamo diventare una forma d'arte. Il prefisso *ri-* intende suggerire l'intensificazione dell'azione stessa e contemporaneamente la sua necessaria ripetizione, una doppia caratteristica che è implicita nell'allenamento sportivo, sia nella pratica del dilettante come in quella dell'atleta professionista.

La comprensione così, per tornare al suo significato etimologico di "considerare insieme", diventa decisiva nei processi della creatività umana, non solo per l'aspetto strettamente intellettivo, da cui siamo partiti in questo *excursus*, ma anche per quello emotivo ed affettivo che è ciò che ci riguarda tutti, nella nostra vita individuale come nel corso della storia umana. Anche nello sport.

In copertina, fotografia di Seth Kane.

Leggi anche:
Luca Vettori | Fair Play

Gustavo Pietropolli Charmet | Inclusione
Edoardo Camurri | Determinazione
Annalisa Ambrosio | Uguaglianza

Se continuiamo a tenere vivo questo spazio è grazie a te. Anche un solo euro per noi significa molto.
Torna presto a leggerci e SOSTIENI DOPPIOZERO

