

CAPITOLO 1

L'IMPORTANZA UMANA DELL'EMPATIA

Nel momento stesso in cui l'essere umano nasce entra in contatto con l'ambiente sociale attraverso una serie di istanze comportamentali, affettive e cognitive: entro queste condizioni individuali, si segnala quella che particolarmente viene definita come empatia: tale tematica, connessa all'intersoggettività ed ai costrutti sociali, costituisce una questione peculiare all'interno dei dibattiti neuroscientifici, sociologici, filosofici e psicologici e nonostante il fatto tale argomentazione sia stata e continui ad essere ampiamente dibattuta, negli ultimi anni le discussioni sulla natura empatica è diventata di particolare interesse soprattutto per quanto concerne i meccanismi psicologici e neurobiologici che riguardano la cognizione individuale e sociale relativamente la fenomenologia empatica (Caianiello, 2015). Il riuscire ad entrare in contatto "vero" e "sentito" con l'altro, è dunque istanza indispensabile che agirebbe sulla base dei processi empatici che si manifestano attraverso il vissuto esperienziale con l'alterità (Boffo, 2019). Relazionarsi empaticamente all'altro vuol dire dunque rievocare e mentalizzare un senso di similarità, di rispecchiamento, di consistenza, di relative differenze e di compassione che possono essere mosse attraverso la piena consapevolezza del vissuto emozionale dell'altro ed anche e soprattutto attraverso il riconoscimento cognitivo dell'esperienza che gli agenti relazionali in gioco stanno contingentemente vivendo (Boffo, 2019). L'empatia è dunque discorso complesso che merita approfondimenti non soltanto sotto un punto di vista sociale ma anche e soprattutto individuale secondo ottiche psicologiche, evolucionistiche e di conseguenza, biologiche e neuroscientifiche.

1.1. Verso una definizione psicologica di empatia

Il costrutto di empatia può essere considerato e definito come “concetto nomade” poiché viene spesso analizzato e studiato in modo trasversale in campo filosofico, estetico, neuroscientifico e psicologico e pertanto, le varie definizioni e gli slittamenti semantici che si sono sviluppati attraverso una moltitudine di discipline, richiedono una analisi approfondita in virtù del fatto che il costrutto empatico è considerato come caratteristica fondamentale degli esseri umani e per gli esseri umani (Galloni, 2009). A partire dal 18° secolo l’idea del costrutto empatico, inteso come modalità psicologica di riconoscimento degli stati emotivi e sentimentali istantanei altrui poiché percepiti come simili, è attualmente una concezione che viene spiegata in base alle variegate fenomenologie e condivisione di esperienze ma ancora, a livello contemporaneo, le teorie neuroscientifiche ed evoluzionistiche tendono a sostenere la particolare idea secondo cui l’empatia debba essere ritenuta come una risposta affiliativa, intelligente ed emotiva che di conseguenza viene finalizzata per rafforzare, mantenere ed implementare particolari legami sentimentali e sociali (Caruana, 2018). L’empatia si configura dunque come una conoscenza di tipo intersoggettivo che evidenzerebbe in primo luogo quello che è l’aspetto sensibile dell’individuo e del suo apparato di conoscenze ed esperienze ed in secondo luogo la profondità della conoscenza sensibile che non viene sganciata dal concetto di conoscenza oggettiva che rispecchia la realtà del mondo esterno (Betschart, 2015). A livello etimologico, la parola empatia, deriva dalla lingua e dalla fonologia greca dove em – pathos = sentire dentro / sentire dal di dentro vogliono indire a livello di traslitterazione il significato di simpatia dove sym – pathos = sentire insieme, e sta ad esprimere un particolare sentimento che si lega in modo indissolubile alla connessione ed alla partecipazione con l’altro anche e soprattutto sulla base di quelli che sono gli stati affettivi ed emozionali che intenzionalmente, includono atteggiamenti soggettuali di altruismo, ascolto, compassione e l’immedesimarsi nei vissuti e nelle esperienze altrui (Rumi, 2002). Entrando piuttosto nel merito di concetti psicologici e psicanalitici,

secondo Freud (1910)¹, l'empatia si attiverebbe grazie al recupero della storia clinica del paziente e di conseguenza, sulla base del suo contingente conflitto intrapsichico e delle relative fissazioni a livello libidico e pertanto, secondo l'autore stesso, la presa di coscienza di una passata condizione traumatica rimossa, può aiutare il soggetto a sviluppare una maggiore consapevolezza riguardante le esperienze della propria vita interna che si caratterizza e concretizza attraverso procedimenti di ristrutturazione, indotta dall'analista al paziente ed altresì per un lavoro mentale e cognitivo che possa essere denso di affetti, significati e valori etici (Rumi, 2002). L'autore Jaspers (1913)², nel definire il costrutto di empatia soggettuale ha ritenuto fondamentale il concetto di conoscenza empirica che, a sua volta, si caratterizzerebbe in virtù di due componenti essenziali: la prima viene definita come *verstehen* che è il ricorso della comprensione mentre la seconda viene definita come *erklären* che sta piuttosto a significare l'istanza della spiegazione fenomenologica (Berra, 2019). Sulla base di queste vie potenziali, l'essere umano avrebbe perciò la facoltà di "trascinarsi", all'interno della sfera emotiva dell'alterità e quindi degli agenzie di socialità, di relazionalità e di comunicazione, soprattutto mediante quella che è l'immedesimazione e la contingente peculiarità conoscitiva oppure avrebbe la facoltà di spiegare in modo contingente quello che è l'atto conoscitivo basato però sull'oggettivazione dei fenomeni che possono essere rintracciati all'interno dell'ambiente esterno del soggetto (Berra, 2019). L'autrice Stein (1958)³ ha definito l'empatia come un atto entro il quale l'individuo può costruire dell'esperienza attraverso l'alterità in quanto quest'ultima svelerebbe la possibilità di trascendenza umana che si realizza solo ed esclusivamente rispetto l'atto esperienziale dell'individuo e pertanto il costrutto di trascendenza, nel caso di Stein, sta ad indicare l'accogliere o il respingere per sé un mondo, che possa

¹ Freud, S. (1910). Le prospettive future della terapia analitica. In Rumi, M. (2002). L'empatia psicanalitica dalle origini ai giorni nostri. *Psichiatria generale e dell'età evolutiva*, Vol.39 – Fasc 1, 83-107.

² Jaspers, K. (1913) Psicopatologia generale. In Berra, L. (2019). Empatia: comprensione e comunicazione. *Nuova Rivista di Counseling Filosofico*, n. 15, 134-148

³ Stein, E. (1958). Il problema dell'empatia. In Berra, L. (2019). Empatia: comprensione e comunicazione. *Nuova Rivista di Counseling Filosofico*, n. 15, 134-148.

essere esterno o interno: questo sentire dall'interno o all'unisono rappresenta la forma di vissuto esperienziale che consentirebbe il "superare la distanza" tra oggetto e soggetto (Berra, 2019). La Stein, tra l'altro, ha individuato due peculiari azioni conoscitive che sarebbero alla base dei processi empatici individuali: da un lato vi è la dimensione razionalistica che è tipica della conoscenza, individuata con il termine *ein-sicht* mentre dall'altro lato vi è l'insieme di tutte quelle percezioni soggettive che scaturiscono le istanze conoscitive ed esperienziali dell'alterità, che si estrinseca sulla base di una precisa personalità e tale assunzione viene identificata con il termine *ein-führung* (Gramigna & Rosa, 2019). In base a queste considerazioni è evidente poter sussumere che il vissuto esperienziale dell'individuo che è così basato sul sentire ed il percepire, fa comprendere che l'empatia non è soltanto un atto che va da un soggetto verso un contingente oggetto ma è altresì una sorta di ritorno ad un sé del soggetto che, attraverso l'istanza esperienziale, viene arricchito da tre livelli individuali che l'autrice Stein ha definito come anima, corpo e spirito (Gramigna & Rosa, 2019). Una ulteriore definizione di empatia viene suggerita dai lavori psicologici di Rosenberg (2003)⁴ che ha postulato il costrutto psicologico d'empatia come ad una sorta di comprensione e mentalizzazione rispettosa dei vissuti e delle esperienze dell'alterità e quindi degli agenti sociali e di comunità (Iqbal, Khawaja & Rahman, 2015). Secondo le sue concettualizzazioni, l'empatia è considerata come una piena facoltà umana di svuotare la propria mente da quelle che sono le proprie configurazioni mentali e psicologiche, pensieri, giudizi e criticismi per meglio potersi adattare ed ascoltare in pieno i vissuti degli individui altri, le esperienze ed i sentimentalismi emotivi sociali e pertanto, l'empatia è rappresentato in tal senso come un mezzo comunicativo efficace per la risoluzione di problematiche o di conflitti di svariata natura e che possono condurre il momento di socializzazione ad una piena presa di coscienza (Iqbal, Khawaja & Rahman, 2015). Considerando pertanto queste assunzioni che

⁴ Rosenberg, M. (2003). Nonviolent Communication: A Language of Life. In Iqbal, F., Khawaja, G., & Rahman, M. K. (2015). Understanding Empathy With Reference To Rumi. *Asian Journal of Social Sciences & Humanities Vol, 4, 4.*

osservano all'empatia anche e soprattutto come un mezzo di comunicazione che consente la piena manifestazione delle proprie esperienze legate anche all'emotività, è interessante notare alle teorie di Labier (2010)⁵, il quale ha postulato che il sentirsi completamente indipendenti o autosufficienti, potrebbe rendere alcuni soggetti particolarmente vulnerabili e di conseguenza, far perdere loro il contatto con la realtà e con l'ambiente esterno ignorando in tal senso l'interconnessione con gli altri esseri umani e tale condizione è considerata dallo stesso autore come *disordine da deficit empatico* (EDD) (Iqbal, Khawaja & Rahman, 2015). Inoltre, per spiegare in che misura il costrutto empatico viene comunemente fuso con altre terminologie similari, l'autore Ickes (2011)⁶ ha proposto di utilizzare il termine empatia in riferimento a sentimenti di condivisione dovuti a circostanze sociali di comunicazione, al riuscire a reggere e sopportare i sentimentalismi e le emozioni altrui attraverso la compassione e questo perché secondo l'autore, il costrutto empatico viene spesso confuso ed adoperato entro un linguaggio quotidiano attraverso termini quali simpatia, bontà e socievolezza (Cuff, Brown, Taylor & Howat, 2016). In virtù di quanto esposto fino a questo momento, risulta altrettanto importante specificare che secondo alcuni accordi teorici, il costrutto empatico potrebbe essere considerato anche attraverso le sue funzioni tipologiche che secondo l'autore Riggio (2011)⁷ potrebbero essere così spiegate e classificate proprio sulla base del fatto che il costrutto empatico si dipinge di pluralismi che includono aspetti cognitivi, emotivi, sociali e di costruzione della personalità (Cuff, Brown, Taylor & Howat, 2016):

⁵ Labier, D. (2010). Are You Suffering From Empathy Deficit Disorder? How to heal your EDD. In Iqbal, F., Khawaja, G., & Rahman, M. K. (2015). Understanding Empathy With Reference To Rumi. *Asian Journal of Social Sciences & Humanities Vol, 4, 4*.

⁶ Ickes, W. (2011). Empathic accuracy: Its links to clinical, developmental, social, and physiological psychology. In Cuff, B. M., Brown, S. J., Taylor, L., & Howat, D. J. (2016). Empathy: A review of the concept. *Emotion review, 8(2)*, 144-153.

⁷ Riggio, E. R. (2011). Are You Empathic? 3 Types of Empathy and What They Mean When is empathy a good thing, and when is it a bad thing?. In Iqbal, F., Khawaja, G., & Rahman, M. K. (2015). Understanding Empathy With Reference To Rumi. *Asian Journal of Social Sciences & Humanities Vol, 4, 4*.

- Un primo costrutto empatico è da considerarsi puramente di tipo cognitivo che permetterebbe all'essere umano di percepire le cose secondo una prospettiva dell'"altro" o mettersi comunque "nei panni altrui";
- Il secondo costrutto empatico vuole riferirsi ad un disagio personale che è letteralmente considerato come una esperienza di disagio nel momento in cui l'individuo decide di "mettersi nei panni" dell'altro. Riportando un esempio, può capitare che un individuo inizi a piangere nel momento in cui percepisce tutto il dolore che l'alterità sta raccontando ed esprimendo in quel particolare momento;
- Il terzo ed ultimo costrutto empatico riguarda la preoccupazione che è considerata il modo in cui l'essere umano percepisce e riconosce non soltanto il proprio stato emotivo ma anche e soprattutto quello dell'altro e pertanto viene descritto come un riconoscimento emotivo e sentimentale altrui basato su una giusta preoccupazione per l'alterità emozionale.

1.2. Correlati biologici e neuroscientifici all'empatia

Un approccio allo studio comportamentale e sociale del costrutto empatico, consiste nell'identificazione e l'investigazione dei processi emotivi e sociali dell'empatia che vengono altresì considerati come modalità adattive per l'essere umano per meglio potergli garantire la sopravvivenza e la costruzione di rapporti significativi: le classiche e tradizionali definizioni del costrutto empatico hanno sottolineato, com'è stato possibile osservare all'interno del precedente paragrafo, gli aspetti emotivi, sentimentali e sociali riflettendo di conseguenza, quanto emotivamente e sensibilmente reattivo possa essere l'essere umano di fronte ad alcune istanze esperienziali che richiedono l'empatia come apparato psicologico di relazionalità (Eslinger, 1998). Tuttavia, i resoconti più contemporanei che si sono occupati del costrutto empatico sotto un punto di vista fisiologico, biologico e neuroscientifico hanno dedotto che l'empatia, esattamente come altre istanze psicologiche e comportamentali, ha origine per mezzo della cognizione umana che si dirama in virtù di apparati neurali ed evolutivi specifici che consentono all'essere umano la capacità di percepire, analizzare, comprendere bisogni e le modalità di realizzazione dei propri desideri ma altrettanto, l'empatia è considerata come una capacità relazionale e sociale, specificamente umana (Shamay-Tsoory, 2011). A tutte queste assunzioni, bene rispondono le neuroscienze sociali che nascono con l'obiettivo di analizzare ed esplorare il substrato neurofisiologico atto ai processi tradizionalmente oggetto di indagine della psicologia, come in questo caso, il costrutto empatico grazie all'utilizzo di moderne tecnologiche di neuro-immagine quali la risonanza magnetica nucleare funzionale o la stimolazione magnetica transcranica (Shamay-Tsoory, 2011). In prima analisi gli studi neuroscientifici sono concordi nel ritenere che l'empatia è da ritenersi come un concetto di imitazione somatica, definibile altresì come "contagio emotivo" e cioè una tendenza individuale alla simulazione automatica delle espressioni facciali, posturali, vocali e di movimento di un altro individuo e in modo consequenziale, di sincronizzarsi in modalità emotiva con essa ed in effetti gli

studi recenti hanno confermato che la semplice osservazione delle facciali espressioni dell'alterità eliciterebbe alla replica di simili espressioni relativamente il proprio volto anche in assenza di un riconoscimento consapevole dello stimolo dell'altro individuo (Silani, 2013). Questa considerazione è pienamente in accordo con gli studi condotti da Chartrand e Bargh (1999)⁸ i quali hanno dimostrato, attraverso sperimentazioni laboratoriali e metodologiche, che gli esseri umani tenderebbero ad imitare in modo del tutto inconscio quelli che sono gli atteggiamenti ed i comportamenti altrui costruendo in questo modo interazioni sociali e di affezione emozionale molto più rapide e soddisfacenti ed ancora, delle sperimentazioni elettrofisiologiche condotte su scimmie per mezzo degli autori Rizzolatti e Craighero (2004)⁹ hanno confermato che la semplicistica osservazione di azioni ed atteggiamenti eseguiti da soggetti altri, attiverrebbe nello stesso momento di chi li osserva, dei peculiari circuiti neurali a livello della corteccia motoria deputata alla programmazione, imitazione e mantenimento della stessa azione (Silani, 2013). Il coordinamento intrinseco consensuale con gli altri, è dunque una naturale configurazione di tutti i primati che può essere rintracciabile sin dalla tenera età ove il fanciullo sembrerebbe essere predisposto in modo rudimentale ed intuitivo a comprendere gli atteggiamenti altrui: infatti, appena nato, riuscirebbe già a distinguere gli manufatti inanimati dagli esseri viventi e sembrerebbe altresì essere maggiormente attratto da quest'ultimi, proprio in linea ed in coerenza con le teorizzazioni riguardanti l'attaccamento infantile al *caregiver* (Cutolo, 2012). Inoltre, tali riferimenti teorici bene si adattano alle scoperte scientifiche degli anni '90 in riferimento ai *neuroni specchio* che attraverso sperimentazioni laboratoriali condotte sui primati, hanno mostrato alla comunità scientifica una attivazione della corteccia prefrontale sia quando il primato indirizzava del cibo

⁸ Chartrand., T.L., & Bargh, J.A. (1999). The Chameleon Effect: The Perception-Behavior Link and Social Interaction. In Silani, G. (2013). Emozioni sociali. Le basi neurofisiologiche dell'empatia e del comportamento di aiuto. *Rivista internazionale di Filosofia e Psicologia*, 4(3), 296-304.

⁹ Rizzolatti, G., & Craighero, L., (2004). The mirroneuron system. In Silani, G. (2013). Emozioni sociali. Le basi neurofisiologiche dell'empatia e del comportamento di aiuto. *Rivista internazionale di Filosofia e Psicologia*, 4(3), 296-304.

alle proprie fauci e sia quando l'azione era compiuta ed osservata da un altro primato e tale dimostrazione scientifica che è stata ricondotta anche agli esseri umani, può essere considerata come una attivazione di particolari neuroni che hanno intenzionale caratteristica di imitazione e tale attivazione dei circuiti neurali può essere rintracciata anche se lo spettatore non osserva in modo diretto l'azione ma anche solo parzialmente o ancora, se riesce ad intuire quella determinata azione o situazione attraverso le modalità sensoriali provenienti appunto dagli organi fisiologici di senso (Cutolo, 2012). A livello contemporaneo, il modello teorico e metodologico di riferimento sulla base dell'analisi del costrutto empatico viene concepito come modello cognitivo *embodied* che guarda all'empatia come un ragionare sulle menti altrui e che osserverebbe a tale istanza umana come una condizione cognitiva modulabile ed innata dove l'osservazione emozionale dell'altro viene determinata dalla relazionalità tra due agenti in comunicazione che attiverrebbe determinate aree corticali nel momento in cui uno dei due partecipanti percepirebbe una risonanza emozionale o vissuto di esperienze (Galloni, Della Rocca & Morabito, 2011). Proprio in virtù di questo le espressività facciali e la mimica sono ritenute come veicolo di informazioni rispetto lo stato emotivo ed affettivo dell'altro includendo di conseguenza, un costrutto di simulazione entro cui le azioni dell'individuo percipiente possono essere riconosciute ed allo stesso tempo, rispecchiate da quel particolare contenuto emotivo o esperienza in corso tramite la caratteristica attivazione dei neuroni specchio e l'invio di contingenti informazioni all'insula dell'encefalo (Galloni, Della Rocca & Morabito, 2011). I vari studi di visualizzazione metodologica basati sulle neuroscienze hanno infatti rilevato l'attivazione peculiare di una moltitudine di aree cerebrali che sarebbero specificatamente implicate all'emissione di risposte emotive ed empatiche e che, a loro volta, sarebbero correlate a differenti dimensionalità del costrutto epatico stesso: nella fattispecie, è stata segnalata la peculiare attivazione di aree encefaliche che vanno dal sistema limbico, ovvero quella che è la corteccia cingolata anteriore e l'insula anteriore o ancora, com'è stato precedentemente accennato, quelle che sono le aree encefaliche riferite alla corteccia frontale e prefrontale, in particolar modo la struttura ventromediale,

coinvolgendo in egual modo altresì le aree encefaliche parietali che servirebbero per la peculiare adozione intenzionale dell'altrui punto di vista ed ancora, la distinzione tra il sé e l'alterità o ancora, è possibile segnalare il coinvolgimento cerebrale di strutture riferite alla corteccia motoria, premotoria che sarebbero responsabili dell'attivazione dei neuroni specchio di cui si è parlato prima (Galloni, Della Rocca & Morabito, 2011).

1.3. *L'empatia come costruzione individuale del sé*

L'atto conoscitivo sensibile che si sviluppa a partire dai processi empatici, non può essere isolato da quella che è la conoscenza intellettuale entro cui il concetto stesso di empatia viene considerato come una peculiarità individuale che dipenderebbe proprio dalla natura antropologica dell'essere umano e dall'utilizzo che quest'ultimo ne fa e pertanto, si ritiene possibile affermare che tale capacità empatica non viene coltivata ma piuttosto è una predisposizione naturale che si sviluppa e si concretizza pienamente attraverso gli atti conoscitivi e le istanze esperienziali dell'individuo (Betschart, 2015). Nello scenario teorico-psicologico, i concetti di empatia e di soggettività sono ormai divenuti come costrutti talmente complessi e stratificati che rischiano pertanto di creare difficoltà interpretative senza poter compiere un necessario processo di differenziamento basato su quelle che sono le molteplici funzioni del costrutto empatico: l'autore Stern (2005)¹⁰, basandosi proprio su tale assunto, ha pienamente sottolineato che l'empatia soggettuale racchiuderebbe in sé molteplici sfumature del concetto di intersoggettività considerandolo come assunto basilare da cui discenderebbe il valore significativo dell'empatia ed

¹⁰ Stern, D. (2005). Intersoggettività. In Ruggi, G. (2004). Empatia e intersoggettività nella psicoterapia di gruppo. Condivisione del dolore e neuroni specchio. *Funzione Gamma, Journal online di psicologia di gruppo*, (26).