
Empatia umana: una forma complessa di inferenza

di Barbara Costantini

Ricevuto il 22/01/2019 – Accettato il 30/01/2019

Sommario

L'empatia è una forma complessa di inferenza psicologica, alla base di gran parte della percezione sociale e della regolazione dell'interazione sociale, e può essere forgiata attraverso l'apprendimento.

In questo lavoro vengono delineate le caratteristiche del costrutto differenziandolo da altri simili e vengono analizzate le componenti dell'empatia (cognitiva, affettiva, somatica).

Occorre promuovere l'empatia, a livello locale e culturale, per poter comprendere le realtà sociali e contrastare le forme di aggressività e violenza favorite dalla cultura individualista del nostro tempo.

Parole chiave: *empatia, cognizione, affettività, educazione, aggressività.*

Abstract. Human empathy: a complex form of inference

Empathy is a complex form of psychological inference, at the root of much social perception and regulation of social interaction, and can be forged through learning.

In this work the characteristics of the construct are delineated by differentiating them from others and the components of empathy (cognitive, affective, somatic) are analyzed.

It is necessary to promote empathy, at a local and cultural level, in order to understand social realities and to counteract the forms of aggressiveness and violence favored by the individualistic culture of our time.

Key words: *empathy, cognition, affectivity, education, aggression.*

Definizione del costrutto

Nel senso comune l'empatia viene definita come la capacità di mettersi nei "panni degli altri", percependone emozioni, sentimenti e pensieri. Dal punto di vista scientifico, e non intuitivo, è molto più difficile invece darne una definizione esauriente. L'empatia è un costrutto che in letteratura è stato definito in molti modi diversi, creando ambiguità concettuali e dando vita ad errori metodologici di ricerca. Si tratta, infatti, di un costrutto complesso e non unitario che coinvolge almeno una componente emotiva e una componente cognitiva (Decety, 2011) e che implica la preoccupazione per gli altri, la condivisione affettiva e la comprensione delle loro emozioni. L'empatia è oggi considerata un processo multiforme che permette alle persone di interessarsi degli altri, comprendere le loro emozioni e poterli, volendo, aiutare (Santamaría-García *et al.*, 2017); una funzione interpersonale importante che rende possibile sentire e capire ciò che sentono gli altri (Main *et al.*, 2017). L'empatia è una complessa competenza socio-cognitiva che include la capacità di assumere la prospettiva dell'altro (*perspective taking*). Un bambino piccolo tende a guardare la realtà dal proprio punto di vista. Ad esempio, giocando a nascondino con un adulto o con un fratellino, potrebbe nascondersi in modo incongruo e divertente per chi lo osservasse. Se decidesse di nascondersi dietro a una tenda del salotto potrebbe non avere cura di nascondere i piedi, o addirittura una parte più ampia del proprio corpo (sempre che non accompagni il tutto da sonore risatine, che lo renderebbero ancor più localizzabile). Il fatto stesso che "lui" abbia il viso coperto e non riesca, per questo, a vedere l'altro produce la convinzione di essersi nascosto in modo ineccepibile, non avendo raggiunto la capacità di assumere la prospettiva dell'altro. Crescendo, con un maggiore sviluppo cognitivo, il bambino potrà acquisire la possibilità di *decentrarsi* da sé stesso, riuscendo a considerare anche punti di vista diversi dal proprio e a costruirsi una Teoria della Mente (ToM, *theory of mind*) dell'altro. La ToM rende possibile l'empatia, l'altruismo ed è alla base della vita di relazione con gli altri. Secondo Decety l'empatia sarebbe:

un costrutto che può essere scomposto in un modello che include processi di elaborazione *bottom-up* dell'*arousal* affettivo, la consapevolezza e la

comprensione delle emozioni, tanto quanto processi di elaborazione *top-down* nei quali la motivazione, i ricordi, le intenzioni e gli atteggiamenti di chi percepisce la situazione sociale influenzano la portata di una esperienza empatica (Decety, 2010).

Le difficoltà nella definizione del costrutto psicologico di empatia nel passato sono state complicate anche dalla sua apparente somiglianza con altri, quali ad esempio simpatia e compassione.

Simpatia, empatia e compassione non sono sinonimi.

La *simpatia* consente la comprensione di quello che l'altro stia provando e permette di avere una motivazione orientata al suo benessere, ma senza la condivisione affettiva (è possibile sentire simpatia senza provare empatia).

L'*empatia* rende possibile comprendere e condividere gli stati emotivi e affettivi dell'altro, ma non genera automaticamente simpatia (motivazione orientata al benessere dell'altro) o comportamenti pro-sociali (aiutare l'altro) o altruismo (aiutare l'altro disinteressatamente) (Cantelmi, Costantini, 2016).

La *compassione*:

implica l'essere toccati dalla sofferenza e dal dolore altrui, lasciando che emergano sentimenti di gentilezza e desiderio di alleviare le loro sofferenze. La compassione è connessa all'offerta di comprensione non giudicante verso coloro che apparentemente sbagliano, affinché le loro azioni vengano considerate nel contesto della fallibilità umana condivisa (Lambiase, Marino, 2017).

Simpatia, empatia e compassione: differenti costrutti che possono essere sinergici tra loro; *capacità socioaffettive* che permettono a un uomo di stare di fronte alla sofferenza di un altro essere umano senza dover fuggire, per lo stress provocatogli dall'assistere al disagio dell'altro.

Tre tipi di empatia verso gli altri

In letteratura troviamo una empatia cognitiva, una empatia emotiva e una empatia somatica (o contagio emotivo).

Con *empatia cognitiva* si intende la capacità di una persona di comprendere cognitivamente quello che stia pensando un altro individuo e le ragioni del comportamento dell'altro.

L'empatia cognitiva prevede, come prerequisito, la capacità di poter assumere la prospettiva di un'altra persona.

Con *empatia affettiva* si può intendere sia la capacità di sentire quello che stia sperimentando emotivamente e affettivamente l'interlocutore o la persona osservata (*feeling as*), sia la capacità di sentire in risposta a quello che senta l'altra persona (*feeling for*).

Con *empatia somatica* si intende l'attivazione della componente sensomotoria dell'empatia, una sorta di "contagio doloroso" che non presuppone empatia affettiva vera e propria.

Ad esempio usando la stimolazione magnetica transcranica (TMS), si è visto che l'osservazione dell'immagine di aghi, che penetrano parti del corpo di un modello umano, produce nell'osservatore l'inibizione motoria dei muscoli corrispondenti (Avenanti *et al.*, 2006). In pratica è possibile per il cervello immaginare l'ago nella parte del corpo del modello osservato e quasi percepirne il dolore fisico associato.

Immaginare il dolore dell'altro, il contagio emotivo, non è propriamente empatia poiché l'osservatore non si preoccupa effettivamente per il suo simile, non si mette "nei suoi panni" dal punto di vista affettivo. L'osservatore anticipa le conseguenze sensomotorie di una analoga esperienza dolorosa nella stessa parte del corpo.

L'uomo avrebbe quindi un meccanismo di "risonanza" somatosensoriale, rispetto al dolore dell'altro, che attiverebbe in lui analoghi circuiti neuronali coinvolti nel dolore fisico.

"Risunare" con l'altro potrebbe essere una risorsa utile ad aumentare le probabilità di sopravvivenza degli esseri umani, evitando che ognuno sperimenti in prima persona tutte le situazioni che hanno prodotto dolore fisico in un altro membro della propria specie.

Educare all'empatia

L'empatia si acquisisce grazie all'*apprendimento* e può essere forgiata dall'educazione. Il bambino nasce con l'attitudine cerebrale ad acquisire questa capacità e può essere educato all'empatia dagli

adulti, che possono alimentarne lo sviluppo durante tutto il suo percorso di crescita.

La cultura delle società occidentali è fortemente centrata sul soggetto, incoraggiando l'individualismo e la dittatura della soddisfazione narcisista degli interessi personali, tutti fattori che oliano abilmente gli ingranaggi del consumismo e non orientano a un incontro emotivamente intimo con l'altro e alla dimensione empatica e di senso dell'esistenza.

Proprio perché l'uomo può acquisire l'empatia tramite l'educazione familiare, scolastica, culturale e sociale è quanto mai opportuno, in questo tempo postmoderno liquido e buio (Bauman, 2011), riportare il tema dell'empatia all'attenzione della comunità scientifica e della collettività.

L'empatia permette agli uomini di essere in relazioni più autentiche tra loro e di potersi sostenere, confortare e aiutare.

Occorre tornare ad essere in relazione: una sfida per il nostro tempo. La nostra epoca vede un'importante crisi della relazione interpersonale che sembra sia stata sostituita dalla "connessione": la nuova forma di relazione dell'uomo postmoderno (Cantelmi, 2013).

Educare all'empatia le nuove generazioni, sempre più tecnologizzate, consegnerebbe loro l'opportunità di non cristallizzarsi nel naturale egocentrismo infantile, ma dare vita alla loro potenzialità di essere umani.

Gli adulti hanno un ruolo fondamentale nello sviluppo delle competenze interpersonali ed empatiche dei bambini, perché possono fornire loro spiegazioni delle dinamiche relazionali, mostrare loro capacità di auto-regolazione delle emozioni e fungere da modello concreto per comportamenti empatici.

Per educare all'empatia gli adulti possono far leva sulla naturale *identificazione* che i piccoli hanno con le proprie figure di attaccamento e soprattutto far leva sui loro potenti meccanismi *imitativi*.

Un altro modo per sviluppare il cervello sociale di bambini e adolescenti è quello di sostenerli nella lettura di libri di narrativa. I racconti permettono di entrare in rapporto con la mente dei vari personaggi, creati dalla fantasia dello scrittore, e comprendere il punto di vista di ognuno di essi. La lettura permette di comprendere quello che accade nella mente dei protagonisti di una storia, un esercizio che aiuta a sviluppare nel lettore una teoria della mente degli altri.

Leggere i libri di narrativa allena i lettori a riflettere sulle persone reali che conoscono, promuovendo le loro capacità relazionali e, più in generale, aumentando le loro abilità sociali nell'ambiente reale.

L'empatia non è una prerogativa singolare dell'uomo, poiché si trova anche in molte specie animali; negli esseri umani tuttavia entra in una relazione esclusiva con il linguaggio, e incomparabile con la memoria, potendo inoltre arricchirsi delle straordinarie capacità di coscienza e metacognizione distintive degli esseri umani: tutti fattori che favoriscono comportamenti sociali e prosociali preziosi per la nostra specie.

L'uomo possiede una spiccata natura sociale, intrinsecamente intersoggettiva: possiede emozioni per andare incontro agli altri (può percepire le proprie emozioni, comunicarle agli altri attraverso il comportamento non verbale e attraverso il linguaggio) ed emozioni da produrre in risposta ai comportamenti degli altri (può reagire emotivamente in risposta all'ambiente sociale). Grazie all'empatia l'uomo ha anche la straordinaria capacità di percepire gli stati emotivi dei suoi simili, facoltà che gli permette di adottare comportamenti appropriati alle circostanze relazionali. Per questo motivo l'empatia sembra essere un processo alla base di gran parte della *percezione sociale* e della *regolazione dell'interazione sociale*.

Esiste uno specifico substrato neurale dell'empatia?

I ricercatori si sono chiesti se esista uno specifico substrato neurale dell'empatia.

Le tecniche di *brain imaging* hanno fornito l'opportunità di "mappare" il cervello in modo sempre più accurato e di disegnare una "geografia" cerebrale per le emozioni, i comportamenti sociali, l'empatia e la moralità (Oliverio, 2008; 2009).

Sembra che non ci sia "uno" specifico substrato neurale che spieghi l'empatia, ma molti sistemi, essendo l'empatia una forma complessa di inferenza psicologica che coinvolge l'osservazione, la memoria e il ragionamento, affinché la persona si possa "mettere nei panni" del proprio interlocutore (o persona osservata).

L'empatia è una abilità complessa che coinvolge i sistemi neurofisiologici implicati nell'espressione delle emozioni e quelli implicati

nel sistema della ricompensa (*reward system*)¹interessando il sistema nervoso centrale, il sistema nervoso autonomo, l'asse ipotalamo-ipofisi-surrenali e il sistema endocrino.

I circuiti dell'empatia sembrano evolvere con l'età della persona. Nel bambino si attiverebbero soprattutto l'amigdala, l'insula posteriore e la corteccia orbitofrontale mediana.

Queste strutture permettono una reazione emotiva "viscerale", molto rapida e automatica di fronte a stimoli emotivi: una forma d'intelligenza primaria che consente una valutazione degli stimoli su base neurobiologica.

Questa forma di reattività viscerale è possibile anche negli adulti, ma in loro la risposta empatica sarebbe generalmente meno "viscerale", venendo coinvolte la corteccia prefrontale dorsolaterale e orbitofrontale laterale. Queste ultime aree corticali permettono all'adulto di effettuare una valutazione più cognitiva degli stimoli emotivi presentati dalla persona che ha di fronte (realmente, in fotografia o in video). L'empatia del bambino è limitata nel comprendere appieno le situazioni sociali poiché, rispetto a un adulto normodotato, possiede minori strumenti cognitivi.

Grazie al processo di crescita il bambino potrà avvalersi non soltanto di modalità automatiche di valutazione e di risposta, in rapporto al suo ambiente sociale, ma anche di ulteriori memorie, esperienze

¹ «Il sistema di ricompensa si riferisce a un gruppo di strutture che vengono attivate da stimoli gratificanti. Quando il cervello viene esposto a questo tipo di stimoli risponde aumentando il rilascio del neurotrasmettitore dopamina, per questo motivo le strutture associate al sistema di ricompensa si trovano lungo le principali vie della dopamina nel cervello. Si ritiene che il percorso mesolimbico della dopamina svolga un ruolo primario nel sistema di ricompensa. Collega l'area tegmentale ventrale (VTA), una delle principali aree di produzione di dopamina nel cervello, con il nucleo accumbens, un'area che si trova nello striato ventrale fortemente associata alla motivazione e alla ricompensa. Un'altra importante via della dopamina, la via mesocorticale, viaggia dal VTA alla corteccia cerebrale ed è anche considerata parte del sistema di ricompensa. Quindi, il sistema di ricompensa è generalmente considerato costituito dalle principali vie della dopamina del cervello (in particolare la via mesolimbica) e da strutture come il VTA e il nucleo accumbens, che sono collegate da queste vie della dopamina», trad. it. da fonte: <https://www.neuroscientificallychallenged.com/blog/know-your-brain-reward-system>

personali e vicarie, valori morali personali e di una più acuta e realistica capacità di attribuire o meno intenzionalità agli altri per quello che stanno vivendo.

Lo sviluppo umano corticale, dall'infanzia all'età adulta, permetterebbe, all'aumentare dell'età dell'individuo, uno spostamento dalle aree inizialmente implicate nei circuiti dell'empatia, ad altre aree, che coinvolgono maggiormente la corteccia.

Durante la crescita vi sarebbe dunque un importante cambiamento, da un *pattern* di attivazione empatica che rifletterebbe una risposta emotiva di tipo "viscerale", atta ad analizzare il significato affettivo degli stimoli, a un *pattern* di attivazione empatica che rifletterebbe una risposta di tipo maggiormente valutativo (Decety, Michalska, 2010). L'essere umano crescendo può passare dalla rapida reazione del contagio emotivo a forme sofisticate di empatia e di compassione. Queste ultime, a causa di un maggiore coinvolgimento della corteccia, richiedono anche un tempo supplementare di valutazione, in confronto alla velocità della reattività viscerale (Immordino-Yang *et al.*, 2009).

Le strutture corticali per la loro specificità sono più lente di quelle sottocorticali, ma probabilmente proprio a causa del *tempo* impiegato per la riflessione, più capaci di comprendere la complessità della realtà sociale.

Le conclusioni di Immordino-Yang e colleghi (2009) invitano a riflettere sulla necessità di frenare e invertire la tendenza dell'era digitale, che esalta la *velocità* della prestazione.

Tornare a leggere le grandi e appassionanti storie di narrativa, che l'uomo ha prodotto nei secoli, e prendersi il tempo per rifletterci sopra, potrebbe influire sulla frequenza delle esperienze empatiche verso gli altri, sottraendo l'uomo alla solitudine alla quale lo condanna il mondo moderno e favorendo in lui la possibilità di poter essere solidale con gli altri.

Empatia ed aggressività

La capacità di individuare il disagio di un altro individuo può rendere l'uomo capace di inibire comportamenti aggressivi verso di questi. Inoltre l'empatia può favorire l'innescò di un ragionamento

morale individuale per la scelta dei comportamenti più opportuni alla circostanza sociale in essere (Costantini, 2016).

Lo sviluppo cognitivo della persona rende “tecnicamente” possibile il graduale emergere dell’empatia, ma non lo garantisce, come non assicura neppure un parallelo sviluppo morale della persona. Si tratta di fattori indipendenti tra loro, che possono essere sinergici o meno.

Nella letteratura psicologica l’empatia è definita come la capacità di *sentire* (componente affettiva-emotiva) e di *sapere* (componente cognitiva) ciò che una persona stia provando.

Due modi diversi, uno affettivo-emotivo l’altro cognitivo, di “mettersi nei panni degli altri”.

Il percorso cognitivo del “mettersi nei panni degli altri” consente la rappresentazione e il ragionamento sui loro stati mentali (teoria della mente).

L’uomo può comprendere gli stati mentali e affettivi degli altri *ragionando* sui loro pensieri, sulle loro emozioni o le loro credenze. La componente cognitiva dell’empatia permette di immedesimarsi negli altri, riuscendo ad assumere la loro prospettiva, senza per questo dover necessariamente sentire le loro emozioni.

Possedere una teoria della mente degli altri non garantisce purtroppo l’empatia emotiva. Prendiamo ad esempio il comportamento aggressivo.

In una ricerca (Winter *et al.*, 2017), è stato confrontato un campione di controllo con un gruppo di uomini autori di reati legati ad alta aggressività. Posti di fronte a dei video che mostravano la sofferenza di alcune persone, gli uomini che avevano compiuto gravi reati di aggressività hanno mostrato una riduzione delle risposte empatiche ai video (rispetto al campione di controllo), correlata alla gravità dell’aggressività compiuta, pur mantenendo una *teoria della mente intatta*.

Inoltre nella ricerca di Winter e colleghi è emerso che la ridotta empatia verso gli altri, negli uomini aggressivi del campione di ricerca, fosse mediata dalla loro alessitimia (*alexithymia*).

Le ricerche sul legame empatia-aggressività suggeriscono che la componente cognitiva dell’empatia si leghi alla capacità metacognitiva di rappresentare gli stati mentali delle altre persone.

Benché questo costituisca un valido aiuto alla relazione interpersonale, non assicura che gli individui siano emotivamente e affettiva-

mente empatici con gli altri, né assicura che siano capaci di inibire comportamenti aggressivi verso di loro.

Le cause del comportamento aggressivo di un uomo verso un altro sono molteplici, ma fra queste sono state più volte indicate in letteratura anche quelle legate ai deficit nella comprensione sociale.

Persone che non sentono il dolore di un'altra persona, non riescono a comprendere le sue motivazioni, intenzioni e obiettivi, sono più propense a infliggere a questa danni fisici, psicologici o materiali.

Il comportamento aggressivo può essere collegato a una minore empatia verso gli altri e a una maggiore alestimia individuale (Winter *et al.*, 2017).

Conclusioni

L'empatia poggia sullo sviluppo di molteplici componenti ed emerge all'interno delle interazioni con gli altri. Può essere sviluppata tramite l'educazione e la letteratura, che ha l'effetto di affinare l'empatia con le altre persone.

Occorre aiutare i bambini a sviluppare non soltanto capacità di metacognizione (dal momento che possedere una teoria della mente degli altri non garantisce empatia emotiva), ma soprattutto capacità di identificare e verbalizzare le proprie emozioni, poterci riflettere sopra e regolarle. Rappresentare le proprie emozioni può essere un prerequisito alla rappresentazione di quelle degli altri, e aumentare le probabilità di empatizzare con loro.

L'uomo del terzo millennio ha bisogno di recuperare la propria capacità di essere empatico e di poter stare in relazione con sé stesso, con gli altri e con la collettività.

L'empatia permette di alzare gli occhi dal sé per guardare gli altri e incontrarli nelle loro esperienze emotive, partendo dalla capacità di decentrarsi dalla propria prospettiva. Condividere la sofferenza delle altre persone crea un ponte con queste. Non attraverso una globalizzazione anonima che esalti la dittatura della connessione e della solitudine, ma attraverso il recupero dell'umano che è in ognuno.

Empatia: una capacità che, in fondo, ci rende realmente "umani" verso il prossimo.

Riferimenti bibliografici

- Avenanti A., Minio-Paluello I., Bufalari I. & Aglioti S.M. (2006). Stimulus-driven modulation of motor-evoked potentials during observation of others' pain. *Neuroimage*, Aug, 1; 32 (1): 316-24. DOI: 10.1016/j.neuroimage.2006.03.010
- Bauman Z. (2011). *Il buio del postmoderno*. Reggio Emilia: Aliberti.
- Cantelmi T. (2013). *Tecnoliquidità. La psicologia ai tempi di internet: la mente tecnoliquida*. Cinisello Balsamo (Mi): Edizioni San Paolo.
- Cantelmi T. (2013). *Tecnoliquidità. Modelli per la mente 2013*; V (1-3): 7-14.
- Cantelmi T. e Costantini B. (2016). *Amare non è soltanto un sentimento. Psicologia delle emozioni e dei comportamenti morali*. Milano: Franco Angeli.
- Costantini B. (2016). La motivazione umana alla condotta morale: una ipotesi psicobiologica della moralità. In: Cantelmi T. e Costantini B., *Amare non è soltanto un sentimento. Psicologia delle emozioni e dei comportamenti morali*. Milano: Franco Angeli. pp. 132-156.
- Decety J. & Jackson P. L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 3: 71-100. DOI: 10.1177/1534582304267187
- Decety J. (2010). The neurodevelopment of empathy in humans. *Developmental Neuroscience*, 32(4): 257-267. DOI: 10.1159/000317771
- Decety J. & Michalska K.J. (2010). Neurodevelopmental changes in the circuits underlying empathy and sympathy from childhood to adulthood. *Developmental Science*, vol. 13, Issue 6, November 2010, pp. 886-899. DOI: 10.1111 / j.1467-7687.2009.00940.x
- Decety J. (2011). Dissecting the neural mechanisms mediating empathy. *Emot. Rev.* 3: 92-108. DOI: 10.1177/1754073910374662
- Immordino-Yang M.H., McColl A., Damasio H. & Damasio A. (2009). Neural correlates of admiration and compassion. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(19): 8021-8026. DOI: 10.1073/pnas.0810363106
- Lambiase E. e Marino A. (2017). *Mindfulness. Raggiungere la consapevolezza di sé*. Milano: Edizioni San Paolo.
- Main A., Walle E.A., Kho C. & Halpern J. (2017). The interpersonal functions of empathy: a relational perspective. *Emot. Rev.* 9: 358-366. DOI: 10.1177/1754073916669440
- Oliverio A. (2008). *Geografia della mente*. Milano: Raffaello Cortina.
- Oliverio A. (2009). Il cervello sociale. *Mente e Cura*. 0: 35-48.
- Santamaría-García H., Baez S., García A.M., Flichtentrei D., Prats M., Mastandueño R., Sigman M., Matallana D., Cetkovich M. & Ibáñez A. (2017). Empathy for others' suffering and its mediators in mental health professionals. *Scientific Reports*, 7, 6391. DOI: 10.1038/s41598-017-06775-y
- Winter K., Spengler S., Bermpohl F., Singer T. & Kanske P. (2017). Social cognition in aggressive offenders: Impaired empathy, but intact theory of mind. *Scientific Reports*, 7: 670. DOI: 10.1038 / s41598-017-00745-0