

COS'È L'EMPATIA? IL PUNTO DI VISTA DELLA PSICOLOGIA

8.1. La storia del concetto

Di empatia si occupano varie branche della psicologia, anche se i problemi metodologici per la rilevazione del costrutto e di definizione non sono stati ancora interamente superati (Bonino, 2006).

Dal punto di vista dell'individuazione degli aspetti peculiari del fenomeno non aiuta l'uso che si fa del termine nel linguaggio comune¹¹⁰. L'esperienza diretta dei fenomeni mentali fa sì che anche la persona comune si interroghi e si formi delle "teorie" su di essi (Galati, 2002). Queste concezioni del senso comune vanno poi, in qualche modo, ad influire su chi si occupa del fenomeno con un approccio scientifico, se non altro per stimolare interrogativi e formulare ipotesi. Ciò accade anche nel caso dell'empatia.

Inoltre, l'empatia, essendo un costrutto mentale a carattere affettivo, in questi anni ha suscitato un interesse sempre maggiore. Come si è visto, nel mondo della psicologia si è riaperto l'interesse per le emozioni a partire dagli anni Sessanta del Novecento e il numero di pubblicazioni che le riguardano è cresciuto in modo esponenziale, fino a generare quasi una moda (Galati, 2002). Un discorso analogo può essere fatto in relazione alle pubblicazioni sull'empatia, sia di carattere scienti-

¹¹⁰ Secondo Silvia Bonino (2006) il termine empatia appartiene al lessico colto, mentre le persone comuni lo utilizzano in modo "allargato", utilizzandolo anche per fenomeni simili. Esse tuttavia conoscono, attraverso l'esperienza personale, l'immedesimazione nel vissuto altrui.

fico che di carattere divulgativo: in bestseller, rotocalchi e quotidiani il termine viene utilizzato con una frequenza a volte eccessiva, tanto che il suo significato spesso viene allargato a fenomeni che non fanno parte del processo empatico: si va infatti dalla comprensione del pensiero altrui, alla capacità di alleviare le sofferenze...

Bonino, Lo Coco e Tani (1998, p. 9) ritengono che per capire cos'è l'empatia e le difficoltà connesse alla sua definizione sia necessario partire da una prospettiva storica del termine:

Se la prospettiva storica è utile per comprendere qualunque argomento, essa è particolarmente necessaria per un argomento complesso e difficile come quello dell'empatia. Solo un'analisi storica permette di comprendere le diverse accezioni che via via il termine ha assunto in psicologia, nell'ambito delle numerose correnti che se ne sono occupate.

8.1.1. L'EMPATIA DIVIENE UN FENOMENO DI INTERESSE PER LA PSICOLOGIA

Già Freud (1899) aveva considerato la possibilità di far propria l'esperienza di un altro individuo parlando dell'identificazione isterica, quando cioè i pazienti esprimono nei loro sintomi la sofferenza degli altri. Per il fondatore della psicoanalisi non si tratta di semplice imitazione ma «appropriazione profonda di ciò che l'altro vive, sulla base del riconoscimento inconscio di una comune esperienza emotiva» (Bonino, et al., 1998, p. 10).

Dal 1909, con Titchener, allievo di Wundt, la psicologia attribuisce il nome di *empatia* a quel fenomeno psicologico che ci permette di entrare in sintonia affettiva con gli altri. Titchener fu appunto colui che introdusse il termine *empathy* traducendolo dal vocabolo tedesco *Einfühlung*, che significa "sentire dentro", e che era stato utilizzato nella seconda metà dell'Ottocento in riferimento al godimento estetico, e successivamente ripreso da Lipps (1905). Già nel concetto di *Einfühlung* di Lipps è evidenziato un senso di condivisione affettiva, poiché il piacere nel godere di un oggetto estetico non risiede nell'oggetto: è l'individuo che va oltre l'osservazione dell'oggetto esterno attuando una compartecipazione. E lo stesso avviene per i sentimenti delle altre persone sulle quali il soggetto si proietta, manifestando una tendenza ad imitarne i gesti. La partecipazione di Lipps è quindi una partecipazione squisitamente affettiva. Titchener riprende questo concetto sottolineando la tendenza imitatoria che si attua attraverso l'esprimere con il proprio corpo quanto viene colto nell'oggetto: ad esempio assumere una postura che mima il sopportare un peso di fronte ad una colonna gravata dal peso dell'architrave.

L'esperienza di condivisione non era certo una novità per l'ambito psicoterapeutico e pertanto i clinici accolgono ben presto il nuovo termine e ne ampliano la definizione, sia rispetto alla connotazione estetica data da Titchener, sia rispetto al disturbo di isteria, considerata nell'identificazione freudiana.

Per Rogers (1959, 1975) si tratta di una modalità necessaria nel rapporto terapeutico, in quanto permette una comprensione degli stati del paziente, scevra da qualsiasi giudizio. Kohut (1986) ritiene l'empatia una capacità innata che permette «di sperimentare, da parte di una persona, la vita interiore di un'altra,

pur conservando nello stesso tempo la posizione di osservatore imparziale» (p. 224): è un provare ciò che prova l'altro in modo più attenuato. Secondo Kohut lo scopo dell'osservazione nel *setting* psicoanalitico, oltre all'introspezione del paziente, è la risposta empatica dell'analista: è l'empatia a consentire a quest'ultimo di divenire testimone dell'auto-osservazione del paziente. Poi, andando oltre l'empatia, l'analista può stabilire ipotesi e pervenire ad una spiegazione dei dati osservati (Zennaro, Polla, Cappellina, 2002). L'empatia perciò permette l'accesso al mondo psicologico degli altri e ha la funzione di creare legami tra gli individui. Psicoanalisti e psicoterapeuti, quindi, hanno attribuito a questa forma di "sentire come" una modalità privilegiata per avere accesso a emozioni e significati del "mondo interno" nel *setting* terapeutico.

Ma non è solo la psicologia clinica ad accogliere con interesse il costrutto dell'empatia: la tendenza ad imitare le posture e le espressioni facciali altrui è stata studiata anche da psicologi sociali e della personalità (ad esempio Allport, 1937).

8.1.2. EMPATIA EMOTIVA ED EMPATIA COGNITIVA

Nel primo periodo, «ciò che accomuna gli studi clinici e quelli degli psicologi sociali e della personalità è dunque una concezione fondamentalmente affettiva dell'empatia, considerata un'esperienza di condivisione emotiva» (Bonino, et al., 1998, p. 11).

Tuttavia, negli anni a seguire, in accordo con un calo di interesse nei confronti delle emozioni, la connotazione fortemente affettiva, peculiare del fenomeno empatico, viene accantonata per dare risalto agli aspetti cognitivi, allora ritenuti caratterizzanti e che oggi consideriamo, invece, solo mediatori che intervengono a differenziare tra forme più o meno evolute.

Tale tendenza a focalizzare la natura del fenomeno dal punto di vista cognitivo ha certamente risentito del fatto che a partire dagli anni Settanta del Novecento anche gli psicologi dello sviluppo cominciarono ad interessarsi di empatia (Feshbach, 1982; Hoffman, 1982; 1984; 1987; Strayer, 1987a; 1989; 1993): nel capitolo 7, relativo all'evoluzione ontogenetica del processo empatico, è emersa chiaramente l'importanza della mediazione cognitiva per definire le varie fasi di sviluppo. Tuttavia, l'aver convogliato gli studi sul ruolo degli aspetti cognitivi ha contribuito a deviare in misura eccessivamente marcata l'attenzione dei ricercatori sull'importanza dei processi cognitivi, distogliendola dalla centralità degli elementi affettivi implicati. Ai processi cognitivi, quindi, non viene riconosciuto solo un ruolo importante, ma secondario, di mediazione, ma si arriva al punto di coniare la locuzione "cognizione empatica" (ad esempio Borke, 1971, 1973, 1975).

L'empatia dunque è stata confusa e identificata con i processi di mediazione e i prerequisiti che la rendono possibile (Bonino, et al., 1998). Insomma, gli studiosi ad orientamento cognitivista hanno identificato (o forse sarebbe meglio dire sostituito) il fenomeno empatico con la capacità di "mettersi nei panni degli altri" attraverso un decentramento cognitivo che permette di assumere la prospettiva altrui per comprenderne il pensiero, le intenzioni e le emozioni.

Mehrabian, autore che ha sempre inteso l'empatia come un fenomeno primariamente affettivo, fornisce due distinte definizioni di empatia (Mehrabian, Young e Sato, 1988). Quella di "empatia cognitiva" scaturisce da un approccio cognitivo di assunzione di ruolo (Dymond, 1949), secondo il quale l'empatia è l'abilità di assumere, per mezzo dell'immaginazione, il ruolo di un'altra persona, capire e predire accuratamente i suoi pensieri, le sue emozioni e le sue azioni. La seconda definizione, quella di "empatia emotiva" è stata suggerita da Stotland (1969): empatia è una risposta emotiva vicaria alla percezione dell'esperienza emotiva altrui. Mentre l'assunzione di ruolo è un processo cognitivo e include abilità sociali, l'empatia (che Mehrabian e collaboratori etichettano con la dicitura *empatia emozionale* per sottolineare la differenza con l'altro processo) è un processo interpersonale a livello più di base, primitivo, che, attraverso un meccanismo di contagio, produce un'attivazione emotiva simile a quella della persona osservata.

Secondo Albiero e Matricardi (2006, p. 11) nella prospettiva dell'empatia cognitiva

l'esperienza affettiva di condivisione non viene negata, ma si ritiene sia subordinata alla nostra comprensione dei sentimenti e delle intenzioni degli altri, e dunque, in definitiva risulta essere un epifenomeno della cognizione.

Oggi si è tornati a mettere l'accento sulla centralità della dimensione affettiva: l'empatia è una risposta affettiva che scaturisce dalla "comprensione di" o dall'"apprensione per" uno stato emotivo di altri, in cui l'attivazione emotiva dell'osservatore risulta essere coincidente o molto simile a ciò che l'altra persona sta provando (Eisenberg, Fabes, Murphey, et al., 1994; Hoffman, 1982; 1984; 1987). Il processo empatico, insomma, è un vivere un'esperienza altrui, un vissuto emotivo vicario che permette di cogliere lo stato d'animo dell'altra persona.

La capacità di riconoscere le emozioni dell'altro diviene un prerequisito per il realizzarsi del processo empatico, non l'empatia stessa. L'elemento cruciale, tuttavia, sembra essere la disponibilità del singolo ad accogliere gli affetti dell'altro e farli propri, pur nella consapevolezza che l'altro è diverso da sé (Bonino et al., 1998).

La prospettiva personale di chi scrive considera gli aspetti cognitivi aspetti che intervengono e mediano tale condivisione ma che non ne costituiscono il *core*, che resta affettivo, e condivide la posizione di Silvia Bonino (2006; Bonino et al. 1998), secondo la quale la separazione tra "empatia cognitiva" e "empatia emotiva" oggi non può più essere accettata.

8.1.3. LA MULTIDIMENSIONALITÀ DELL'EMPATIA

Lo iato tra empatia emotiva *versus* empatia cognitiva è stato in parte colmato dall'emergere, prima con Feshbach (Feshbach e Roe, 1968), Hoffman (2000) e Strayer (1987a)¹¹¹, poi con Davis (1980; 1983), di una concezione multidimensionale del processo empatico.

¹¹¹ Questi autori si occupano di empatia dal punto di vista della psicologia dello sviluppo.

Norma Feshbach è la prima a proporre un modello multicomponentiale, dove è l'azione integrata della componente affettiva e cognitiva a generare il fenomeno empatico (Albiero e Matricardi, 2006): la concordanza emotiva, vicaria, presuppone, secondo l'autrice, la presenza di un riconoscimento accurato dell'emozione dell'altro e la capacità di calarsi nei panni dell'altro (*role taking* e *perspective taking*) che sono i prerequisiti cognitivi. La capacità di condivisione vicaria (terza componente) «inserisce l'empatia in una dimensione affettiva ed emotiva. È proprio quest'ultima il "sale" dell'esperienza empatica» (Albiero e Matricardi, 2006, p. 31). Nella concezione di Norma Feshbach, perciò, è centrale la consapevolezza, e quindi il riconoscimento consapevole, dell'emozione dell'altro e della propria, affinché si possa parlare di empatia: ciò esclude dalla sfera dei fenomeni definibili "empatia" tutti quelli che, come il contagio emotivo, implicano la mancanza di consapevolezza (sono solo forme rudimentali). Albiero e Matricardi (2006) sottolineano come il modello proposto da Norma Feshbach, nonostante i numerosi pregi, sia sostanzialmente un modello che risente dei limiti storici del periodo in cui è stato formulato: «tradisce un predominio della cognizione sull'affettività, essendo quest'ultima subordinata a due abilità cognitive propedeutiche» (Albiero e Matricardi, 2006, p. 33).

Un secondo modello multicomponentiale è quello di Hoffman, formulato negli anni Ottanta del secolo scorso e rivisto dall'autore alla luce dei nuovi risultati della ricerca più di recente (Hoffman, 2000; 2001). Hoffman considera la risposta empatica soprattutto in riferimento al comportamento morale e si discosta dalla concezione di Norma Feshbach e di altri autori menzionati in precedenza (ad esempio Bonino et al., 1998; Eisenberg et al., 2004), perché non attribuisce importanza alla coincidenza dell'emozione tra empatizzante e target. Detto in altre parole, la concezione di empatia di Hoffman si focalizza principalmente sulla rilevanza prosociale del fenomeno, quindi ciò che definisce il fenomeno empatico non è la coincidenza tra vissuti emotivi ma l'essere, la risposta affettiva, appropriata alla situazione in cui l'altro si trova. Come esemplificano Albiero e Matricardi (2006), secondo il concetto di empatia di Hoffman, un bambino in uno stato emotivo piacevole (felicità), accorgendosi della tristezza del compagno, può provare tristezza o rabbia per l'ingiustizia subita dall'amico e, in entrambi i casi, si tratterebbe di una risposta empatica. Un'altra caratteristica di questo modello è di riconoscere, oltre alle componenti affettiva e cognitiva¹¹², una componente motivazionale che si sostanzia nella messa in atto di comportamenti di aiuto, e che, di conseguenza, sottolinea la centralità degli aspetti morali e prosociali per la definizione del costruito stesso.

Il modello evolutivo di Janet Strayer (1987a), sempre multidimensionale e in un'ottica di sviluppo, si focalizza sull'integrazione delle componenti cognitive con quelle affettive: è questa autrice, infatti, a proporre le fasi evolutive dell'em-

¹¹² Secondo Hoffmann (2001) la dimensione affettiva è predominante nelle prime manifestazioni empatiche, mentre nel corso dello sviluppo acquista sempre maggiore importanza la componente cognitiva, permettendo forme più evolute di empatia. Questo implica che, a differenza di altri autori, Hoffmann considera il contagio emotivo già una forma di empatia, anzi chiama il contagio "empatia globale" o "*distress* empatico globale" (Albiero e Matricardi, 2006) per sottolineare la mancanza di differenziazione tra sé e altro, che pur riconosce.

patia parallela e dell'empatia per condivisione, poi riprese anche da altri autori (ad esempio Bonino et al., 1998).

Se nella teorizzazione di Janet Strayer l'aspetto interpersonale dell'empatia perde rilevanza, tale aspetto viene rivalutato in particolare da Davis (1980). Il modello psicosociale di questo autore ha avuto molto seguito tra coloro che studiano l'esperienza empatica, anche perché corredato da uno strumento che permette la rilevazione del grado individuale di empatia: l'*Interpersonal Reactivity Index* (Davis, 1980; 1983).

Il modello prende in considerazione le differenti reazioni che possono risultare dall'osservazione dello stato emotivo di un'altra persona e distingue più processi tra loro collegati che vanno a comporre il costrutto. Davis ritiene che siano quattro quelli rilevanti (che poi costituiscono le quattro sottoscale dell'*Interpersonal Reactivity Index*). Due hanno natura cognitiva e, mantenendo la terminologia adottata dall'autore, possono essere descritti come segue:

1. il *perspective taking* (assunzione di prospettiva) è la tendenza ad adottare spontaneamente il punto di vista degli altri;
2. la *fantasy* è la tendenza a trasporre la propria capacità d'immaginazione in sentimenti/azioni di personaggi di libri, film, commedie.

Gli altri due processi, invece, riguardano le componenti affettive:

1. l'*empathic concern* (considerazione empatica) sono i sentimenti di simpatia orientati verso gli altri e il coinvolgimento nei confronti di altri¹¹³;
2. il *personal distress* (disagio personale: Batson, 1991), componente che si mostra legata in senso inverso con le altre tre in quanto consiste nella tendenza ad attivare in sé stati emotivi ansiogeni di fronte a situazioni di sofferenza/difficoltà di altri; stati affettivi, quindi, non consonanti che contribuiscono ad inibire la risposta empatica. In pratica l'osservatore comprende la situazione e i vissuti emotivi spiacevoli altrui, ma tale comprensione, anziché sfociare in una condivisione e in una risposta partecipatoria, suscita in lui sentimenti spiacevoli e diversi da quelli dell'altra persona, sentimenti di ansia, inquietudine, apprensione rivolta al sé piuttosto che all'altro; tutto questo può dare origine a comportamenti di allontanamento fisico o psicologico, per ridurre lo stato di disagio¹¹⁴.

¹¹³ Chartrand e Bargh (1999) hanno utilizzato proprio la scala di Davis, nell'esperimento citato nel capitolo 6, per testare le risposte imitatorie a stimoli di facce esprimenti paura, rabbia o neutre. I ricercatori riscontrano una correlazione positiva tra alti punteggi nella capacità di assumere la prospettiva degli altri (*perspective taking scale*) e l'attivazione di comportamenti imitatori. Gli autori deducono quindi che maggiore è la capacità di assunzione di prospettiva, maggiore è la *mimicry* del soggetto. La correlazione non emerge, però, tra il comportamento imitatorio e la sub-scala di considerazione empatica (*empathic concern scale*): l'empatia come condivisione emotiva, pertanto, non modulerebbe l'effetto camaleonte, o non ne sarebbe modulata.

¹¹⁴ Accade molto spesso che di fronte a situazioni di forte sofferenza, ad esempio nei casi di pazienti o individui vittime di atti criminali e di abusi, le persone tendano a "scappare" in senso fisico o psicologico, allorché il carico di dolore condiviso dall'osservatore diviene intollerabile. Si tratta di una forma di difesa

8.2. Tre costrutti collegati ma diversi

Come si è visto, Davis (1983), nel descrivere la considerazione empatica, parla di sentimenti di simpatia orientati verso l'altro: un ulteriore problema che complica la definizione chiara del costrutto dell'empatia e il confronto tra i risultati delle ricerche è la frequente confusione tra i termini *simpatia* e *empatia*, sia a livello di psicologia del senso comune, sia tra gli studiosi (per mancanza di definizioni condivise). Se per alcuni (ad esempio Hoffman, 2001) l'empatia non implica necessariamente una coincidenza dei vissuti emotivi, per altri autori la differenza tra *empatia* e *simpatia* si gioca proprio su tale concordanza.

Il punto di vista che qui si vuole assumere è che se l'empatia è connotata dal vissuto vicario della stessa emozione o di un'emozione molto simile, la simpatia, pur implicando comprensione dell'emozione dell'altro, è caratterizzata da un'attivazione emotiva diversa: chi osserva (in senso lato) la persona che prova l'emozione, pur comprendendo cosa sta provando l'altro è animato da altre emozioni. Un esempio potrebbe essere quello di una persona che di fronte alla tristezza dell'amico per un torto subito non si intristisce ma si fa cogliere dalla rabbia per la situazione ingiusta e reagisce attivamente affinché l'autore del torto metta in atto un comportamento riparatorio¹¹⁵.

Quindi per simpatia si intende una risposta affettiva, orientata verso l'altro, che si concretizza in interesse, dispiacere, gioia, preoccupazione per l'altra persona, vissuti che si legano in qualche maniera ad una reazione di sostegno o di intervento concreto a favore di colui verso il quale si simpatizza (Albiero e Maricardi, 2006; Bonino et al., 1998), ma che non comportano un vissuto vicario della stessa emozione provata dall'altro.

L'empatia, al contrario, implica, come si è visto, un'attivazione emotiva consonante e una condivisione: mentre l'empatia è un "sentire come" la simpatia è un "sentire per": «La persona empatica infatti non solo comprende, ma accoglie, condivide e partecipa» (Bonino e Caprara, 1994). Secondo Eisenberg (2000), una risposta di simpatia spesso scaturisce da un sentimento di tristezza empatica, ma può essere anche basata su un processo di assunzione di prospettiva o su informazioni recuperate dalla memoria circa la situazione dell'altro: in questi casi il processo alla base dell'attivazione è di tipo cognitivo.

Un altro costrutto che spesso viene collegato all'empatia è il disagio personale. Come precisato da Davis (1983), esso è una risposta affettiva spiacevole auto-orientata caratterizzata dall'apprensione nei confronti dello stato di un'altra persona. Qui la distinzione con l'empatia non si gioca solo su un livello di non coincidenza dei sentimenti provati ma anche sull'orientamento verso il sé: lo stato

sovrapponibile a quanto già detto in relazione alla paura di essere "travolto" dai vissuti spiacevoli altrui. In questo senso, la capacità di regolare i propri vissuti emotivi e la percezione soggettiva di tale abilità (si veda capitolo 4) sembrano rivestire un ruolo non secondario.

¹¹⁵ Esempio che Hoffman (2000, 2001) avrebbe etichettato come empatia, come si è visto sopra.

dell'altro suscita nell'osservatore (in senso lato) ansia e disagio e la persona prova una spinta alla riduzione del proprio disagio più che di quello dell'altro (Eisenberg, 2000). Secondo quanto esposto sopra, circa il punto di vista di Bonino, Lo Coco e Tani (1998) in relazione ai processi affettivi implicati nell'empatia, si potrebbe supporre che gli individui tendenti a risposte di disagio emotivo di fronte alla sofferenza altrui siano le persone che più facilmente negano i sentimenti dell'altro perché assorbiti dai propri vissuti spiacevoli.

La questione relativa agli elementi di distinzione e/o sovrapposizione tra empatia, simpatia e disagio personale ha prodotto una quantità enorme di studi in riferimento al comportamento morale, soprattutto nell'ambito della psicologia sociale. Il principale interrogativo sul quale ancora oggi si dibatte riguarda la prevalenza della matrice altruistica o egoistica nella messa in atto di condotte prosociali. Per i sostenitori della motivazione egoistica (ad esempio Cialdini, Brown, Lewis, et al., 1997) anche nel caso di sentimenti empatici la riduzione dello stato di sofferenza/disagio dell'altro tramite il comportamento di aiuto sarebbe ricercata al fine di ridurre il proprio malessere: intervengo con una condotta di aiuto per ridurre lo stato di disagio altrui in quanto è l'unico mezzo (o la via più facile) che mi permette di eliminare la mia personale sofferenza.

Sul versante opposto, Batson (1998) fa una netta distinzione tra i due orientamenti motivazionali e propone l'empatia¹¹⁶ come una motivazione etero-orientata in cui il soggetto è spinto ad agire principalmente per alleviare lo stato di disagio altrui, e il disagio personale come motivazione auto-orientata, dove l'individuo è spinto dalla necessità di alleviare un proprio stato affettivo spiacevole.

Tornando al tentativo di definire meglio l'empatia attraverso ciò che la distingue da fenomeni come il disagio personale e la simpatia, si può evidenziare come questi ultimi abbiano in comune con il processo empatico il riconoscimento dell'emozione dell'altro, ma non attivino stati affettivi consonanti per l'intervento di altri fattori, come, ad esempio, un meccanismo di fronteggiamento della situazione per difendersi dal coinvolgimento. Per alcuni ricercatori (ad esempio Batson, 1991; Eisenberg e Strayer, 1987), insomma, tra i tre sussisterebbe una differenza qualitativa. Secondo altri (ad esempio Hoffman, 2000), la differenza tra empatia, simpatia e disagio personale si basa sull'intensità del coinvolgimento emotivo e, in particolare, su un maggiore coinvolgimento del sistema neurofisiologico di risposta: per Hoffman il disagio personale corrisponderebbe ad un *overarousal* empatico.

Definendo il processo empatico dal punto di vista affettivo, come si è fatto finora, cioè come connotato dal tipo di emozione che viene vissuta, più o meno vicariamente, dall'osservatore, appare implicito che la posizione di Hoffman (2000) non sia accettabile. In altre parole, se è la coincidenza delle emozioni tra osservatore e osservato a definire l'empatia e a distinguerla dalla simpatia e dal

¹¹⁶ Ad ulteriore testimonianza di quanto detto prima della babele linguistica che complica gli studi sull'empatia si segnala che Batson usa il termine *sympathy* in riferimento al fenomeno empatico.

disagio personale, cade la possibilità che il criterio di distinzione sia l'intensità del coinvolgimento, che peraltro può essere diverso tra i tre costrutti.

Inoltre, a volte, in letteratura, sembra venga dimenticato che il processo empatico può attivarsi anche nel caso di emozioni con vissuto piacevole. Compartecipare alla felicità di un amico è senz'altro un caso di empatia, quindi la definizione del costrutto deve poter valere per le situazioni in cui ciò che si condivide è un vissuto emotivo spiacevole, ma anche un vissuto emotivo piacevole. Un eccesso di condivisione empatica della felicità altrui è definibile disagio personale? No, se il disagio personale è caratterizzato da sentimenti di ansia e di apprensione.

Una dimensione quantitativa si può chiamare in causa, invece, per quanto riguarda la differenza tra forme di empatia. Intendere l'empatia come un'esperienza affettiva in cui interviene una mediazione cognitiva di tipo o intensità diversa (approccio teorico multidimensionale) giustifica la possibilità di riconoscere forme diverse di empatia a seconda della complessità della mediazione cognitiva che interviene. Il che equivale a considerare l'esistenza di un *continuum* lungo il quale si pongono i vari livelli di condivisione emotiva (Bonino, 2006): dal contagio emotivo (adesione indifferenziata e automatica), all'empatia partecipatoria, la forma più evoluta di condivisione consapevole e differenziata che si caratterizza per un elevato controllo cognitivo.

8.3. Empatia di tratto ed empatia di stato

Ma da cosa dipende il fatto di rispondere con maggiore frequenza con una condivisione, pur sempre regolata cognitivamente, o con un "allontanamento"?

In psicologia si riconosce l'esistenza di caratteristiche abbastanza stabili (tratti di personalità) che vanno ad influire su come abitualmente il soggetto risponde alle situazioni. Questo significa che ci aspettiamo che in situazioni normali un individuo risponda coerentemente con le sue caratteristiche di personalità: se Paolo è estroverso mi aspetto che in situazioni sociali sia attivo, allacci rapporti anche con persone sconosciute, non sia timido e scontroso, sia allegro.

Anche nel caso dell'empatia è possibile distinguere tra empatia di tratto e empatia di stato. Per empatia di tratto si intende una particolare disposizione o tendenza soggettiva a mettere in atto risposte empatiche in situazioni differenti. Quando, invece, ci riferiamo alla variabilità delle risposte empatiche in relazione a elementi del contesto che inducono con maggiore o minore forza una risposta di condivisione emotiva, siamo nell'ambito dell'empatia di stato.

Watt (2007) ritiene che la tendenza a rispondere empaticamente (tratto) alla sofferenza altrui scaturisca da una base innata sulla quale agiscono in senso incrementale o inibente sia le primitive esperienze di attaccamento, sia le esperienze affettive del bambino durante tutto l'arco dello sviluppo.

Come tutte le caratteristiche di personalità, anche la tendenza empatica si pone su un *continuum* di intensità che si distribuisce normalmente nella popo-

lazione, nel senso che vi sono persone più o meno predisposte ad utilizzare con ricorrenza risposte di tipo empatico nelle diverse situazioni di vita. E ciò sembra essere legato alla tendenza ad esperire le emozioni con una maggiore o minore intensità e frequenza (Davis, 1983; Mehrabian et al., 1988).

Mehrabian e collaboratori (Mehrabian et al., 1988) ritengono che l'attivazione emotiva più forte riscontrabile in individui caratterizzati da maggiore tendenza empatica non sia attribuibile ad un'attivazione generalizzata, ma alle specifiche emozioni elicitate dallo stimolo: almeno negli adulti, si tratterebbe di una predisposizione ad attivarsi emotivamente e con un'intensità maggiore di fronte a stimoli affettivamente rilevanti.

Inoltre, le persone più empatiche avrebbero una maggiore espressività facciale. Notarius e Levenson (1979) hanno condotto un esperimento al riguardo: i partecipanti sono stati divisi in "espressori naturali", individui che manifestavano più espressioni emotive, e "inibitori naturali", individui che ne esprimono poche, sulla base delle loro reazioni di fronte alla proiezione di un filmato con stimoli emotivamente rilevanti, relativo ad un incidente industriale. I primi hanno riportato (in una seconda fase dell'esperimento svoltasi in un giorno successivo) valori più alti su una scala di misura della tendenza empatica (*Emotional Empathic Tendency Scale*: Mehrabian e Epstein, 1972). La relazione tra propensione all'attivazione emotiva e tendenza empatica potrebbe essere così spiegata: la tendenza all'attivazione emotiva è una misura di quanto ciascuno è emotivamente reattivo nei confronti degli eventi, in generale (Mehrabian et al., 1988); la tendenza empatica sarebbe, quindi, in parte, una sub-categoria della tendenza ad attivarsi emotivamente, nel senso che rispecchierebbe quanto una persona è emotivamente eccitabile dall'esposizione all'espressione emotiva di altri.

Anche Eisenberg, Fabes, Guthrie e Reiser (2000) ipotizzano che le persone predisposte ad esperire intense emozioni (specialmente emozioni come la tristezza piuttosto che la rabbia) siano maggiormente predisposte all'empatia, alla simpatia e al disagio personale: quando queste variabili sono state misurate attraverso auto-valutazioni si sono rilevate correlazioni positive con l'intensità delle emozioni spiacevoli (Davies, Stankov e Roberts, 1998; Eisenberg e Okun, 1996; Okun, Shepard e Eisenberg, 2000) e con l'espressività emotiva facciale (Eisenberg et al., 1994), come già rilevato da Notarius e Levenson (1979). Da sottolineare che, in questo caso, non si tratterebbe di una emozionalità diffusa ma specifica rispetto a emozioni diverse. Inoltre, poiché gli individui felici potrebbero essere meno preoccupati dei propri bisogni e più in grado di rispondere ai bisogni altrui, simpatia e empatia si sono mostrate in relazione positiva con l'intensità delle emozioni a vissuto piacevole, mentre il disagio personale vi si correla negativamente (Eisenberg et al., 1994).

Tuttavia, come nota Eisenberg (2000), ciò non significa che le persone che rispondono empaticamente necessariamente reagiscano agli stimoli induttori di empatia in misura molto intensa: ciò sarebbe in contrasto con quanto sostenuto finora in relazione alla necessità dell'intervento di un mediatore cognitivo per re-

golare la risposta emotiva. Si tratta piuttosto di considerare questi individui come più abili dal punto di vista della capacità di regolare le proprie emozioni. Si può ipotizzare che siano individui che hanno reso automatici i processi di regolazione delle emozioni (capitolo 4). D'altra parte, la "non necessità" di volgere la propria attenzione e i propri sforzi ad arginare la reazione emotiva permette alla persona di concentrare le proprie energie sull'altro.

Un punto di vista interessante è quello proposto dal modello multidimensionale dell'empatia di Vreeke e Van der Mark (2003): l'influenza dei tratti di personalità si differenzia a seconda di chi si ha di fronte. In sostanza, gli autori differenziano se il target verso il quale si empatizza è una persona che si conosce, di cui pertanto riusciamo ad anticipare le reazioni alla situazione, o uno sconosciuto. Sarà nel secondo caso che emerge con maggiore forza la tendenza a rispondere empaticamente quando l'empatia di tratto è marcata perché qui i fattori disposizionali guidano il comportamento di risposta. Nel caso invece di una persona conosciuta la persona modulerà in misura maggiore la risposta empatica sulla base delle caratteristiche dell'altro (Albiero e Matricardi, 2006).

Resta il fatto che, almeno allo stato attuale delle cose, le ricerche sulla relazione tra empatia e altre caratteristiche di personalità hanno condotto a risultati contraddittori: ciò può essere attribuito alla diversità degli strumenti utilizzati per la misura del tratto empatico e dei tratti di personalità e, non ultimo, alla variabilità delle caratteristiche dei campioni (adulti *versus* adolescenti; ad esempio: Albiero e Matricardi, 2006).

È al momento quindi difficile dare delle indicazioni generali circa la relazione tra empatia e caratteristiche personali, tuttavia è possibile dare conto di alcuni esiti di studi e posizioni teoriche che hanno tentato di spiegare la tendenza empatica in relazione ad alcune di esse.

8.4. Empatia e fattori individuali

8.4.1. PROIEZIONE E INTROIEZIONE

Come affermano Bonino, Lo Coco e Tani (1998, pp. 53-54),

la tendenza, certamente innata, a compartecipare le emozioni dei nostri simili può svilupparsi e manifestarsi in modi diversi, e in misura maggiore o minore, nei vari contesti di sviluppo del bambino. Tali contesti comportano infatti differenti modalità di socializzazione precoce dell'empatia.

In linea con la loro idea secondo la quale la disponibilità individuale a condividere le emozioni dipende da una disponibilità all'apertura verso l'altro, le autrici considerano le esperienze di attaccamento, prima, e l'esposizione a modelli empatici, poi, gli elementi che incidono positivamente sullo sviluppo della tendenza empatica individuale. Sulla stessa linea è Watt (2007) che ritiene che sia le abilità empatiche sia le capacità individuali di modulazione dello stato

emotivo percepito possano essere rinforzate o “erose” dalle prime esperienze di attaccamento del bambino.

La prospettiva affettiva dell'empatia, che richiede una disponibilità alla condivisione, implica necessariamente attenzione alla differenziazione tra sé e altro anche nell'adulto. Bonino, Lo Coco e Tani (1998, p. 135) scrivono che, rispetto a questo tema, centrale nello studio dell'empatia,

processi come quello dell'introiezione e della proiezione, per lo più ignorati dalla concezione cognitiva, non solo trovano una collocazione teorica, ma richiedono di essere approfonditi sul piano della ricerca. Si tratta infatti di comprendere come si dispiega la disponibilità all'apertura degli altri, quali processi coinvolge e quali fattori possono ostacolarla o favorirla.

La psicoanalisi considera i due termini di introiezione e proiezione come due processi mentali contrapposti (Lis, Pinto e Stragliotto, 2002). Il primo, all'interno della teoria kleiniana delle relazioni oggettuali, rappresenta il “portare dentro” l'oggetto buono. Più in generale si può dire che l'introiezione consiste in un processo inconscio di assunzione entro il sé e di assimilazione simbolica di un oggetto esterno. Esso si lega a una maggiore permeabilità dei vissuti altrui e una maggiore ricettività di questi. La proiezione è un meccanismo di difesa attraverso il quale l'individuo attribuisce al mondo esterno impulsi o sentimenti propri, vissuti come inaccettabili e che in questo modo vengono percepiti come appartenenti ad un altro. È un processo che agisce anche in fenomeni non patologici, ma comunque implica una riduzione della differenziazione tra sé e altro da sé.

La tesi sostenuta da Bonino, Lo Coco e Tani (1998) è che questi due meccanismi giocherebbero un ruolo importante rispetto alla disponibilità della persona ad accogliere le emozioni dell'altro, elemento caratterizzante dell'empatia. Gli individui empatici tenderebbero in misura minore a proiettare sugli altri i propri stati emotivi. Questo li condurrebbe a una maggiore apertura e disponibilità a cogliere le sfumature emotive di coloro che hanno di fronte e li porterebbe a una maggiore accuratezza nel discriminare tra stati emotivi diversi, incorrendo in un numero minore di errori quando si tratta di riconoscere le emozioni altrui. In questo modo le tre autrici attribuiscono ai processi emotivi e difensivi un'importanza decisamente non secondaria rispetto alla mediazione dei processi cognitivi.

8.4.2. NON VEDERE PER NON FARSİ COINVOLGERE

Una ricerca condotta da Silvia Bonino (Bonino et al., 1998) sembra confermare questa ipotesi: confrontando due gruppi di adulti, l'uno con punteggi alti a un questionario¹¹⁷ per la misura dell'empatia (individui empatici) e l'altro con

¹¹⁷ Nella ricerca, per la valutazione dell'empatia è stato utilizzato il questionario di Feshbach, Capra, Lo Coco, Pastorelli, Manna e Menzes (1991). Altri strumenti disponibili in lingua italiana, al momento, sono l'*Interpersonal Reactivity Index*, e la *Balanced Emotional Empathy Scale* (Mehrabian, 1996b), entrambi

punteggi bassi (individui non empatici), emerge che i primi riconoscono in maniera significativamente più accurata un'espressione emotiva piacevole o spiacevole in 10 diapositive che mostrano volti. Quando il volto nella diapositiva non esprime emozioni, cioè la diapositiva è neutra, non vi è differenza di riconoscimento (numero di errori) tra i due gruppi. Ancora più interessante è che i soggetti non empatici che prima di iniziare a vedere le diapositive avevano dichiarato di sentirsi in uno stato d'animo spiacevole commettono un numero significativamente più alto di errori di riconoscimento sia dei soggetti empatici in generale, sia di coloro che pur essendo stati inclusi nel gruppo dei “non empatici” avevano dichiarato di essere in uno stato emotivo piacevole o neutro (Bonino et al., 1998). È dunque possibile che in questi individui il riconoscimento sia ostacolato dalla tendenza a proiettare sull'altro il proprio stato d'animo quando esso è spiacevole, e poiché, come osservano le studiose, la tendenza è quella di giudicare neutre le emozioni piacevoli ritratte nelle diapositive, alla base potrebbe esserci una tendenza a non vedere l'emozione spiacevole dell'altro.

Se dunque, come concludono Bonino, Lo Coco e Tani (1998), l'apertura all'emotività altrui si lega al non essere “distratti” da emozioni piacevoli personali, si può affermare «che il riconoscimento delle emozioni altrui non è un'asettica operazione di etichettamento, estranea al vissuto emotivo del soggetto» (Bonino et al., 1998, p. 142). In linea con queste conclusioni si pone anche la ricerca di Moody e collaboratori (Moody et al., 2007) sulle reazioni facciali rapide, esposta nel paragrafo 6.2.1.: in quel caso l'influsso dello stato d'animo “in corso” sulla capacità di riconoscere le emozioni altrui era indagato rispetto al rispecchiamento motorio facciale prodotto dall'essere esposti ad un viso esprimente un'emozione e i risultati si pongono in linea con la proposta delle autrici di interferenza dello stato d'animo spiacevole (Bonino et al., 1998).

In ultima analisi, per Bonino, Lo Coco e Tani (1998) gli errori di riconoscimento starebbero ad indicare una modalità difensiva di fuga del soggetto, un “non vedere” per non rischiare di farsi coinvolgere dalla condivisione dello stato spiacevole, vissuto dall'altro.

Con questo loro punto di vista sull'empatia in quanto fenomeno nel quale sono fortemente implicati i processi emotivi, oltre a quelli cognitivi che passano in secondo piano dal punto di vista dell'importanza, le autrici si distaccano quindi totalmente da una concezione dell'empatia basata sul riconoscimento delle emozioni dell'altro quale capacità cognitiva, negando, almeno in un primo momento del processo, l'esistenza di un riconoscimento a livello riflessivo, consapevole, dichia-

in fase di validazione e adattamento sulla popolazione italiana. Mentre il primo rispecchia l'approccio teorico multidimensionale di Davis, illustrato sopra, il secondo è un perfezionamento della *Emotional Empathy Tendency Scale* di Mehrabian e Epstein (1972). Questa nuova scala messa a punto da Mehrabian ha il duplice vantaggio, proprio perché bilanciata, di ridurre i *bias* di acquiescenza e desiderabilità sociale, così elevati nelle scale di misura dell'empatia. Per ulteriori informazioni si rimanda a lavori più specifici (Meneghini, Sartori e Cunico, 2006; Sartori, 2005).

rativo delle emozioni che l'altro esprime¹¹⁸. Esse "accusano" la prospettiva tradizionale di studio del processo empatico di aver considerato il riconoscimento delle emozioni come «l'abilità prevalentemente cognitiva di etichettare in modo corretto le emozioni altrui, sulla base di indicazioni offerte principalmente dall'espressione del volto» (Bonino et al., 1998, p. 137). Inoltre, sostengono che tale abilità, se di abilità si può parlare senza rischiare di scivolare ancora una volta in un termine che ha una connotazione di tipo cognitivo, non è mai data, né in senso individuale, in quanto può mutare nel tempo, né in senso situazionale, in quanto è fortemente dipendente dalla relazione implicata tra chi esprime l'emozione e chi è esposto alla sua manifestazione (si veda oltre, paragrafo 8.6.).

8.5. Empatia e differenze di genere

8.5.1. EMPATIA: UNA CARATTERISTICA FEMMINILE?

Una convinzione molto diffusa, supportata anche da dati empirici, è che la tendenza ad essere empatici sia legata al genere e che le donne siano più empatiche degli uomini. In effetti, dagli esiti di molte rilevazioni emerge con costanza una maggiore tendenza empatica nelle persone di genere femminile (Baron-Cohen e Wheelwright, 2004; Bonino et al., 1998; Cross, 1999; Davis, 1983; Eisenberg e Lennon, 1983; Mehrabian et al., 1988; Meneghini e Sartori, 2004).

D'altro canto, molte ricerche forniscono dati a sostegno di una maggiore espressività emotiva del genere femminile rispetto a quello maschile (Ashmore, 1990; Brody e Hall, 1993; Buck, William e Miller, 1974; Hall, 1984; Kring e Gordon, 1998). Altre hanno sottolineato una relazione positiva tra alti punteggi nelle scale di autovalutazione dell'empatia e risposte imitative del volto (Sonnby-Borgström, 2002; Sonnby-Borgström, Jönsson e Svensson, 2003).

Le differenze di genere, sia a livello di espressività delle emozioni che di empatia, possono essere la conseguenza sia di fattori biologici che culturali (Bradley, Codispoti, Sabatinelli et al., 2001; Hall, Carter e Horgan, 2000): come ad esempio le regole di esibizione che influenzano le risposte emotive anche tenendo conto del genere di appartenenza (Buck, 1984). Un'ipotesi plausibile è che l'aspetto del vissuto venga indirettamente influenzato dall'inibizione/accentuazione dell'espressione facciale attraverso un'azione di *feedback*: l'apprendimento delle regole di esibizione durante lo sviluppo e la socializzazione porterebbe a processi automatici di modulazione delle espressioni facciali, che a loro volta potrebbero influire sull'esperienza emotiva stessa, contribuendo a generare le differenze osservate (Cappella, 1993; Hall et al., 2000; Hartfield, et al., 1994; Levenson, Ekman e Friesen, 1990).

¹¹⁸ Bonino, Lo Coco e Tani utilizzano il termine "saper riconoscere" (p. 137) ma non nel senso di un riconoscimento cognitivo. Infatti poco più avanti distinguono due livelli: quello di riconoscimento e quello di etichettamento (più propriamente cognitivo) aggiungendo come ciò che caratterizza il processo empatico non sono tanto queste capacità/abilità quanto piuttosto quella di accogliere le emozioni altrui.

Una posizione più biologica è quella di Baron Cohen (2004)¹¹⁹ il quale avanza l'idea che la differenza sia attribuibile ad una co-occorrenza di fattori biologici e di fattori culturali che insieme contribuiscono allo sviluppo di due tipi di cervello, l'uno "programmato" per l'empatia, l'altro per la sistematizzazione¹²⁰. La tesi che sostiene l'autore è che capacità empatica e capacità di sistematizzazione sarebbero presenti con diverse intensità in tutte le persone, ma una delle due sarebbe predominante: la predominanza delle abilità empatiche è più frequentemente osservabile nelle donne. Per questa ragione lo studioso attribuisce l'appellativo di "cervello femminile" al cervello predisposto, programmato per risposte empatiche, non negando che, anche nei maschi, vi siano individui con grandi capacità empatiche (e quindi con un "cervello femminile").

Risulta al momento difficile aderire ad un radicamento biologico della tendenza empatica che vuole discriminare tra due tipologie di cervello: l'osservata predominanza della tendenza empatica femminile che emerge chiaramente da molte indagini empiriche, potrebbe essere determinata in grande misura da una forte influenza in questa direzione della nostra cultura di riferimento, influenza che agisce durante tutta la vita ma in particolare durante il periodo dello sviluppo per mezzo dell'educazione¹²¹. Sarebbe, a tale proposito, interessante verificare con tecniche e strumenti culturalmente adattati se ciò è riscontrabile anche in culture diverse dalla nostra, che "vuole" la figura femminile più predisposta alla relazione, all'affiliazione e alla risposta di aiuto, rispetto a quella maschile.

8.5.2. DIFFERENZE DI GENERE E INFLUSSO CULTURALE

In linea con la tesi di differenze indotte dalla cultura di appartenenza sono alcune osservazioni di Eisenberg e Lennon (1983; 1987) i quali, a seguito di un'accurata analisi di più studi in cui l'empatia viene misurata con metodi diversi, sostengono che le differenze rilevate in età adulta potrebbero risentire fortemente del tipo di tecnica di rilevazione privilegiata.

¹¹⁹ Baron-Cohen (2004), però, considera tale distinzione all'interno dell'impianto teorico della Teoria della Mente, dove l'empatia è fatta coincidere con il riconoscimento dello stato d'animo altrui (assunzione di prospettiva), senza implicare la condivisione affettiva qui ritenuta elemento fondamentale e qualificante del processo empatico. Gallese, Migone e Eagle (2006), infatti, precisano che «la Teoria della Mente viene concepita come una capacità specifica di un dominio cognitivo particolare, supportata da un modulo a sua volta specifico ed incapsulato, le cui funzioni sono segregate dalle altre capacità intellettive dell'individuo. Il processo dell'attribuzione di stati mentali è quindi concepito esclusivamente in termini predicativi e di logica inferenziale, simile quindi ad una "teoria"» (Gallese et al., 2006, p. 557). Anche Iacoboni (2008) rifiuta le locuzioni "lettura della mente" e "teoria della mente" che implicano riferimenti troppo decisi a processi inferenziali cognitivi, laddove qui si sta considerando un tipo di comprensione interamente affettiva e preriflessiva, solo in un secondo momento mediata cognitivamente. Chi scrive condivide *in toto* questa posizione.

¹²⁰ Per sistematizzazione Baron-Cohen (2004) intende la tendenza ad analizzare, vagliare e elaborare sistemi.

¹²¹ Sebbene Baron-Cohen (2004) riconosca la possibilità di un forte influsso dell'educazione durante l'età dello sviluppo, ritiene che un ruolo molto importante potrebbero averlo gli ormoni. Tra questi, in particolare il testosterone fetale, il cui livello nel liquido amniotico, secondo le rilevazioni del gruppo di ricerca di Baron-Cohen, sarebbe correlato in maniera negativa con le abilità sociali dimostrate dal bambino dopo la nascita.

In età adulta, infatti, generalmente si utilizza l'autovalutazione (*self-report*), come metodo di rilevazione della tendenza e della responsività empatica. In età di sviluppo, invece, a causa di problemi relativi all'utilizzo del linguaggio, spesso si ricorre a metodi diversi o si affiancano all'autovalutazione altre tecniche: ad esempio si possono confrontare misure *self-report*, con valutazioni di genitori e insegnanti e con dati che scaturiscono dalla tecnica delle vignette e delle storie; specie se i bambini sono molto piccoli e non è possibile avere dei resoconti verbali, ci si avvale di indici come le espressioni facciali e gestuali o le misure fisiologiche.

In tutti questi casi i dati hanno condotto a risultati contrastanti: mentre nei casi di autovalutazione o resoconti di adulti la predominanza empatica femminile emerge con ricorrenza, quando le misure sono meno legate alla consapevolezza del rispondente le differenze non sono più così nette. È proprio il grado di consapevolezza e di controllo cosciente della risposta che porterebbe, secondo Eisenberg e Lennon (1983; 1987), al *gap* tra generi, in modo congruente con le attese della cultura di appartenenza.

Se così fosse, la differenza tra generi sarebbe un prodotto di stereotipi culturali, legati alle attese sociali di maggiore tendenza alla responsività empatica, alla relazione e all'attaccamento nelle femmine piuttosto che nei maschi. È importante notare, infatti, come le differenze emergano già in età precoci: le aspettative culturali, manifestate dagli adulti (genitori, educatori, insegnanti, ecc.) anche a bambini molto piccoli, potrebbero spingere verso un maggiore sviluppo di questa caratteristica e rendere ancora più marcate le differenze di punteggio che si riscontrano in età adulta.

8.5.3. DIFFERENZE DI GENERE E COMPONENTI DELL'EMPATIA

Essendo l'empatia un fenomeno che implica più aspetti, alcuni affettivi, altri cognitivi, si potrebbe verificare che nelle analisi globali, cioè quando si va a misurare la responsività empatica complessiva, eventuali differenze tra generi nei diversi aspetti vadano a confondersi, annullarsi o sovrapporsi. In questo senso sono molto interessanti le ricerche riportate da Bonino, Lo Coco e Tani (1998) condotte proprio con lo scopo di individuare se le differenze di genere, in età di sviluppo, agiscono in modo diverso a livello delle diverse componenti del fenomeno empatico.

Molti degli studi sullo sviluppo della capacità empatica nei bambini sono stati stimolati dall'assunto di base che l'essere umano sia, si potrebbe dire fin dalla nascita, un *partner* sociale altamente motivato e responsivo e che, all'interno di questa predisposizione, un ruolo determinante sia giocato dalle emozioni che assolvono ad una funzione motivazionale e organizzativa in questo senso.

Già molto si è detto nel capitolo 5 sulla funzione comunicativa delle emozioni e di come esse e le loro manifestazioni corporee siano utilizzate molto presto per tale scopo (più o meno intenzionalmente) soprattutto all'interno della diade madre-bambino. L'emozione, dunque, come affermano Bonino, Lo Coco e Tani (1998), costituisce una fonte precoce di informazione sociale che aiuta i bambini ad apprendere come regolare le loro emozioni e i relativi comportamenti nelle

interazioni sociali. È dal sesto mese di vita circa che, tuttavia, sembra possibile affermare che il bambino riesce ad attribuire un significato emotivo alle espressioni facciali degli altri integrando queste informazioni con quelle provenienti da altri canali comunicativi come la voce, ad esempio. Intorno al decimo-dodicesimo mese, alla capacità di decodifica, sempre più precisa, si affianca la capacità di rispondere in modo selettivo, congruente ma non imitativo. Vista la precocità nell'utilizzo dell'emozione come sistema di comunicazione, si potrebbe dedurre che i bambini, fin da piccoli, siano molto abili nell'interpretare i segnali visivi ed uditivi dell'espressività emotiva.

Bonino, Lo Coco e Tani (1998) hanno condotto una ricerca su 104 bambini¹²² per analizzare la relazione tra empatia e abilità nel riconoscere le emozioni dell'altra persona. Il materiale fotografico utilizzato era quello messo a punto da Ekman e Friesen (1975). La capacità dei partecipanti di provare empatia era rilevata attraverso la versione italiana della scala di Feshbach e collaboratori (Feshbach et al., 1991), "Cosa provo in differenti situazioni". Si tratta di uno strumento *self-report* composto da 12 item, dove il bambino deve esprimere se ritiene più o meno vera ogni affermazione rispetto a se stesso (un item ad esempio recita: "Quando qualcuno mi racconta una bella storia, mi sento come se la storia stesse accadendo a me"). Una dimensione riguarda la condivisione affettiva, l'altra misura gli aspetti cognitivi di assunzione di prospettiva.

I risultati della ricerca evidenziano una mancanza di differenza tra i due generi in relazione alla capacità di discriminare e riconoscere le emozioni espresse nelle fotografie, mentre le differenze sono significative quando si considerano i dati relativi alla capacità empatica, nella direzione di punteggi più elevati nelle femmine rispetto ai coetanei maschi.

Anche un esperimento condotto da Feshbach e Roe (1968) aveva già evidenziato che la capacità discriminativa di maschietti di sei e sette anni non è inferiore a quella delle bambine. Ciò che, invece, sembra differenziarsi tra generi è la propensione ad esprimere alcune emozioni: le autrici suppongono nei primi una minore disponibilità a manifestare emozioni come la paura che, non a caso, all'interno della nostra cultura è meno accettata nel genere maschile.

Come osservano le autrici, questi risultati andrebbero a sostenere anche l'idea che il fenomeno empatico implica necessariamente la disponibilità a condividere di cui si è già fatta menzione sopra: il fatto di riconoscere adeguatamente che l'altro è in un certo stato emotivo non porta automaticamente all'empatia perché l'empatia necessita di altre componenti che sono mediate da processi cognitivi e che possono portare ad esiti diversi (simpatia o disagio personale, ad esempio) a seconda del soggetto o della situazione.

Ulteriore ricerca, sempre riportata da Bonino, Lo Coco e Tani (1998), e condotta da una delle autrici, si è focalizzata invece sulla possibilità che vi siano differenze

¹²² Il campione era equamente diviso in partecipanti di genere femminile e maschile di età compresa tra gli otto e i nove anni.

di genere in relazione alla capacità di *role taking*, cioè la capacità di “mettersi nei panni degli altri”, e sul diverso peso che questa componente cognitiva dell’empatia potrebbe avere nella mediazione del processo empatico per le femmine rispetto ai maschi.

Sulla base delle risposte fornite dai partecipanti (124 maschi e 104 femmine di età compresa tra i nove e i dieci anni) all’invito da parte degli sperimentatori di calarsi nel ruolo dei personaggi di una storia loro raccontata, i bambini sono stati divisi in quattro gruppi a seconda del grado di capacità di assunzione di ruolo dimostrata. Alla seconda fase della ricerca hanno preso parte i 60 soggetti che per punteggio si erano collocati nei due gruppi estremi, denominati “buoni possessori di capacità di *role taking*” e “cattivi possessori di capacità di *role taking*”¹²³. Ad essi è stata somministrata la versione italiana del *Feshbach and Roe Affective Situation Test of Empathy (FASTE)* (Feshbach e Roe, 1968), strumento molto utilizzato nella rilevazione della capacità empatica in individui in età di sviluppo che si basa su storie aventi come protagonisti dei bambini e che riportano eventi emotivi molto pregnanti. Il modello teorico di riferimento del test è quello che considera l’empatia come una risposta affettiva vicaria che dipende dall’abilità di riconoscimento delle emozioni dagli indici espressivi altrui, dalla capacità di *role taking*, dalla possibilità di esperire stati affettivi. Il *FASTE* comprende più storie che variano sulla base dell’emozione implicata e del genere del protagonista. Dopo la presentazione della storia (che può avvenire con una narrazione, oppure tramite diapositive), i partecipanti devono rispondere ad alcune domande che permettono allo sperimentatore di calcolare un punteggio di corrispondenza tra l’emozione esperita dal soggetto e quella attribuita al protagonista.

I risultati della ricerca evidenziano elementi interessanti dal punto di vista del tema che si sta trattando. La capacità empatica dei maschi non si differenzia sulla base della capacità di *role taking* nei due gruppi (buoni e cattivi possessori di capacità di *role taking* non ottengono punteggi significativamente diversi al *FASTE*), mentre le femmine con buona capacità di assumere il ruolo dell’altro sono significativamente più empatiche delle loro coetanee meno abili nel mettersi nei panni degli altri. Le autrici ne deducono che la capacità di empatizzare, almeno nei maschi, possa essere indipendente dalla capacità di *role taking*. Degno di nota appare il fatto che tra “maschi cattivi possessori di capacità di *role taking*” e femmine con cattive capacità di *role taking* sono i maschi ad essere più empatici (più elevati punteggi al *FASTE*) delle femmine!

La ricerca presentata, dunque, sembra suggerire che la capacità di assunzione di ruolo pesi in misura differente nei generi, almeno a questa età, e che per le bambine, la capacità di mettersi nei panni di un altro, assumendone il punto di vista cognitivo, potrebbe rappresentare il motore della condivisione empatica. Lo stesso non accadrebbe nell’universo maschile, dove l’abilità di *role taking* non sarebbe determinante per la

¹²³ I partecipanti erano 30 per gruppo e in ciascun gruppo vi erano 15 maschi e 15 femmine.

responsività nei confronti dei sentimenti degli altri: i due processi si configurerebbero dunque come indipendenti (Bonino, Lo Coco e Tani, 1998).

In effetti, come rilevano le autrici, i risultati di cui disponiamo sono ancora troppo contraddittori per affermare che la capacità di mettersi nei panni dell’altro sia un’abilità in grado di determinare l’empatia. Semmai si potrebbe ipotizzare che i processi che mediano la capacità empatica siano diversi nei due generi in quanto le femmine potrebbero essere più motivate a mostrarsi empatiche in conseguenza alle attese culturali insite nella nostra cultura.

In questo senso potrebbero essere interessanti le conclusioni cui pervengono alcuni studi sugli elementi motivanti. La consapevolezza di essere valutati circa la personale abilità nell’inferire i sentimenti delle altre persone produce maggiore condivisione nelle femmine che nei maschi?

8.5.4. DIFFERENZE DI GENERE E MOTIVAZIONE AD EMPATIZZARE

La maggiore tendenza nelle donne ad empatizzare potrebbe essere legata, dunque, al fatto che nella nostra cultura l’empatia è un elemento importante per il concetto di sé del genere femminile. Se l’ipotesi è corretta, la maggiore attenzione allo stato emotivo dell’altro dovrebbe essere più marcata in situazioni in cui colei che empatizza è consapevole di essere valutata su questa dimensione e diminuire o sparire quando si abbassa o elimina la consapevolezza dell’essere valutata su una predisposizione a capire e, di conseguenza, accogliere gli altri. In altre parole, potrebbe esserci una comprensione dello stato emotivo altrui che non si distingue tra generi, ma verificarsi una differenziazione a livello di risposta empatica per la maggiore importanza attribuita dalle donne al “mostrarsi empatica”.

Partendo da tale supposizione, in una ricerca che utilizza il paradigma sperimentale molto simile a quello proposto da Ickes¹²⁴ (2001), Klein e Hodges (2001), manipolano le istruzioni per indurre nei partecipanti la convinzione di essere valutati circa la loro abilità ad empatizzare (compito empatico: gruppo sperimentale) o la loro capacità di decodificare pensieri ed emozioni di una persona (compito cognitivo: gruppo di controllo). I partecipanti del gruppo sperimentale composto da maschi e femmine erano invitati a calarsi nei panni di una studentessa che raccontava di essere stata recentemente bocciata al diploma ed empatizzare con lei, mentre i partecipanti del gruppo di controllo, sempre misto, erano sollecitati a prestare attenzione al riconoscimento degli stati del soggetto-stimolo (sempre la medesima studentessa) e veniva comunicato loro che, dopo la prova,

¹²⁴ La tecnica messa a punto da Ickes (2001) consiste nel confrontare in che grado pensieri e sentimenti riconosciuti dal partecipante corrispondono a quelli dichiarati dallo stesso soggetto-stimolo. Prima dell’esperimento, il soggetto-stimolo viene videoregistrato mentre si verifica un evento che suscita in lui emozioni. Poi vede la registrazione che viene fermata ogni qualvolta ricorda di aver avuto uno specifico pensiero o provato una certa emozione. Pensieri ed emozioni vengono annotati dal target e lo sperimentatore riporta il tempo relativo. Successivamente, per misurare l’accuratezza empatica dei partecipanti all’esperimento, la videoregistrazione viene loro mostrata fermandola ogni volta che il target aveva affermato di aver avuto un certo pensiero o un’emozione. Ad ogni stop, a ciascun partecipante, viene chiesto di inferire cosa il soggetto-stimolo provasse o pensasse in quel momento. I resoconti del partecipante vengono quindi confrontati con quelli riportati dal target.

sarebbero stati valutati sulla precisione con cui avevano risposto correttamente circa le emozioni espresse dal volto della studentessa (compito cognitivo, in quanto la focalizzazione era sulla capacità di “decodifica” dell’espressione emotiva).

L’ipotesi delle autrici era che le partecipanti femmine, essendo in genere maggiormente motivate a mostrarsi empatiche, avrebbero offerto prestazioni migliori dei partecipanti maschi nel compito empatico, allorché interviene la consapevolezza di una valutazione in questo senso; nel compito cognitivo, invece, non avrebbero dovuto emergere differenze significative tra maschi e femmine.

I risultati sono in linea con le ipotesi: le partecipanti riconoscono con maggiore precisione le emozioni espresse dal target in entrambe le condizioni sperimentali, ma nel caso di istruzioni empatiche tale riconoscimento è decisamente più accurato e la loro performance differisce significativamente nel senso di un numero maggiore di riconoscimenti esatti rispetto ai partecipanti di genere maschile, cosa che non avviene nel gruppo di controllo con compito cognitivo.

Klein e Hodges (2001) concludono che, quando vi è maggiore consapevolezza di essere valutate circa la loro capacità di empatizzare, le autovalutazioni femminili ne risulterebbero “gonfiate” per meglio rispondere ad un’aspettativa sociale che vuole le donne più empatiche degli uomini. In caso contrario, sarebbe sminuita l’immagine di sé come donna, appunto.

8.5.5. “EMOZIONI MASCHILI”, “EMOZIONI FEMMINILI”

Tuttavia, un altro elemento legato alla cultura deve essere considerato in relazione alle differenze tra generi: quasi sempre le rilevazioni con gli adulti si riferiscono alla responsività empatica in situazioni connotate da emozioni differenti, mentre potrebbe essere che alcune emozioni siano più facilmente condivisibili per gli uomini piuttosto che per le donne.

Differenze di condivisione a seconda del tipo di emozione espressa dal soggetto-stimolo è quanto suggeriscono i risultati di Strayer (1987b) che riscontra come la rabbia sia più condivisa dai ragazzi che dalle ragazze, al contrario della paura che appare maggiormente condivisa dalle femmine.

Naturalmente, quanto ciò possa essere attribuito a differenze biologiche tra i sessi e quanto all’influenza culturale e all’educazione, alla pari di quanto si è detto per la capacità di empatizzare in generale, è molto difficile se non impossibile da stabilire. Tuttavia, il fatto che siano assenti differenze a livello di contagio, mentre tali discrepanze cominciano a manifestarsi quando interviene la mediazione cognitiva, cioè quando si inizia a parlare di empatia vera e propria, porterebbe a ipotizzare una base reattiva indifferenziata che poi viene modulata da una regolazione a livello cognitivo, regolazione che risente della cultura di appartenenza.

La “femminilità” e “mascolinità” di alcune emozioni potrebbero essere semplicemente caratteristiche legate alla maggiore disponibilità di esibizione di una certa emozione all’interno di una cultura e, entro un dato contesto culturale, ad un’espressione abituale più intensa dei maschi o delle femmine, in linea con le at-

tese sociali¹²⁵. Ciò significa che in realtà la rilevazione dell’emozione non sarebbe altro che l’intensità della sua manifestazione culturalmente regolata fin dall’età dello sviluppo, sulla base delle norme sociali implicite.

8.5.6. DIFFERENZE DI GENERE E TENDENZA ALL’IMITAZIONE

Come notano Sonnby-Borgström, Jönsson e Svensson (2008), molti studi hanno riscontrato nel genere femminile, oltre a una maggiore espressività emotiva, anche maggiori risposte imitative (Dimberg, 1990).

Le discrepanze nell’espressività emotiva riscontrate tra genere maschile e genere femminile appaiono, inoltre, positivamente correlate con il grado di empatia dell’individuo (Sonnby-Borgström et al., 2008), sia quando questo è definito attraverso il rispecchiamento delle configurazioni facciali, sia quando l’intensità empatica viene valutata per mezzo di scale *self-report*.

I risultati dell’esperimento di Klein e Hodge (2001) hanno riscontrato una mancata differenza a livello di riconoscimento delle emozioni tra generi: la maggiore empatia delle femmine potrebbe quindi essere attribuibile ad una loro maggiore espressività e quindi ad una maggiore capacità di rispecchiamento motorio delle espressioni facciali? E si tratta di una diversità attribuibile all’apprendimento sociale, o a diversità biologicamente fondate?

Una ricerca di Sonnby-Borgström, Jönsson e Svensson (2008) ha tentato di chiarire proprio questo, isolando l’imitazione espressiva spontanea e il corrispondente vissuto emotivo dalla possibilità di essere influenzato da un’elaborazione cognitiva dello stimolo scatenante la risposta emotiva.

L’assunto di partenza è che il processo di elaborazione dell’informazione emotiva sia ordinato gerarchicamente (Brown, 1985): le espressioni facciali possono scaturire come esito di uno dei tre diversi livelli (descritti di seguito) a seconda che siano spontanee o regolate (sia nel senso dell’accentuazione che dell’inibizione).

Il livello primario di elaborazione si basa su *affect program* e le risposte sono una reazione automatica innescata dallo stimolo stesso, senza alcun influsso dell’apprendimento (Leventhal, 1984; Öhman, 1993).

Il secondo livello dell’elaborazione dello stimolo, sebbene utilizzi informazioni conservate in memoria attraverso il coinvolgimento dell’amigdala, resta sempre un’elaborazione non consapevole (LeDoux, 1998; Leventhal, 1984; Öhman, 1993).

È solo al terzo livello che si ha la percezione consapevole dello stimolo e il coinvolgimento del sistema di memoria cosciente, per cui l’evento, la situazione, l’oggetto vengono riconosciuti e interpretati con il contributo della memoria (LeDoux, 1996; Leventhal, 1984; Öhman, 1993).

Secondo la prospettiva di analisi di Sonnby-Borgström, Jönsson e Svensson (2008), dunque, è solo al terzo livello gerarchico di elaborazione dell’informazione che la cultura e l’apprendimento delle sue regole possono esercitare la loro

¹²⁵ È quanto avevano già ipotizzato Feshbach e Roe (1968) in relazione all’emozione paura nei bambini di genere maschile.

influenza sulla reazione emotiva conseguente. Tutti gli studi che hanno preso in considerazione le diversità di espressione facciale tra maschi e femmine hanno considerato, secondo questi autori, risposte che scaturiscono da un'elaborazione al terzo livello, in quanto implicano un tempo di esposizione dello stimolo sufficiente affinché questo sia processato a livello cosciente, e quindi con possibilità di modulare l'espressione secondo regole di manifestazione più o meno automatizzate dall'individuo.

Sperimentalmente, con la tecnica della presentazione subliminale è possibile produrre una situazione in cui l'elaborazione dello stimolo non è in grado di raggiungere il terzo livello di processamento, per la brevità del tempo di esposizione dello stimolo stesso: quando l'esposizione è molto molto breve accade che lo stimolo sia percepito¹²⁶, ma non in maniera cosciente. Alzando via via il tempo di esposizione si può arrivare gradualmente alla percezione cosciente (tempo di esposizione sopraliminale). Ricorrendo a questa tecnica sperimentale è dunque possibile osservare se le differenze nel comportamento imitativo e nell'intensità della risposta emotiva raccolta tramite autovalutazione varino al variare del tempo di esposizione¹²⁷.

Le ipotesi da cui sono partiti gli autori (Sonnby-Borgström, et al., 2008) erano che le differenze tra i partecipanti maschi e le partecipanti femmine avrebbero dovuto aumentare quanto più sarebbero stati implicati livelli elevati di elaborazione dello stimolo che consentono l'intervento di processi di regolazione delle emozioni (che hanno base culturale). Ciò significa che nel caso dell'esposizione subliminale, dove l'elaborazione consapevole è nulla, tutti i soggetti avrebbero dovuto mostrare comportamenti imitativi delle espressioni facciali e esperienze emotive simili¹²⁸. Gli stimoli utilizzati nell'esperimento erano volti umani esprimenti un'emozione (felicità, rabbia e tristezza) o raffiguranti un'espressione neutra, tutti tratti dai lavori di Ekman e Friesen (1975): un volto che manifesta un'emozione costituisce uno stimolo emotivamente rilevante e può, di conseguenza, essere elaborato ad uno di questi tre livelli.

I risultati si sono dimostrati in linea con le attese, in quanto il tempo di esposizione era associato alle differenze a livello di espressione facciale e di contagio emotivo che i partecipanti dichiarano di aver provato: con l'esposizione subliminale non si sono rilevate differenze tra i generi. Nel caso dell'esposizione sopraliminale

¹²⁶ Le prove dell'effettiva percezione dello stimolo vengono dal fatto che se il soggetto è messo successivamente in una condizione di scelta consapevole tra lo stimolo inconsciamente percepito (che, naturalmente, non sa di aver percepito nella fase precedente dell'esperimento) e stimoli nuovi, sceglie con una percentuale superiore a quella attribuibile al caso tale stimolo rispetto alle altre opzioni proposte (Zajonc, 1980).

¹²⁷ I tempi di esposizione utilizzati dagli autori erano i seguenti: 23 millisecondi (esposizione subliminale), 2500 millisecondi (esposizione sopraliminale) e un tempo intermedio di 70 millisecondi che costituiva una durata di esposizione al limite della percezione conscia dello stimolo.

¹²⁸ L'espressione facciale dei partecipati era rilevata attraverso la misurazione dell'attività muscolare di muscoli specifici; l'intensità del vissuto emotivo attraverso una scala del tono edonico a sette livelli: da "molto positivo" a "molto negativo".

le differenze sono emerse, ma sembrano confermare solo parzialmente le tendenze culturali della nostra società: nelle presentazioni di volti esprimenti rabbia e felicità i maschi hanno mostrato una risposta imitativa meno congruente delle femmine, mentre nel caso della tristezza la tendenza imitativa non era significativamente diversa tra i due generi.

Il tempo di esposizione, inoltre, ha influenzato l'intensità del vissuto emotivo congruente con quello dello stimolo nella direzione di un contagio maggiore nelle partecipanti, le quali già a livello subliminale hanno dichiarato vissuti emotivi significativamente più intensi dei maschi.

Il fatto che le femmine abbiano amplificato le risposte espressive dell'emozione felicità (misurata attraverso l'attività dello *zygomaticus major*, il "muscolo del sorriso") è in linea con le osservazioni che attestano come le femmine sorridano più dei maschi (Briton e Hall, 1995; Hall et al., 2000; Hall e Halberstadt, 1986; LaFrance, Hecht e Levy Paluck, 2003): ma nel caso della tristezza (culturalmente ritenuta con la vergogna e la paura un'emozione "poco virile" (Siegel e Alloy, 1990), l'incremento di risposte espressive dei partecipanti maschi sembra contrastare con quelle che sono le attese culturali.

Una spiegazione possibile a questi risultati inattesi potrebbe pervenire dal fatto che la sola attività dello *zygomaticus major* è sufficiente per dar forma all'espressione della felicità (cioè per il sorriso che è l'espressione attestante la felicità è sufficiente l'attivazione di un solo muscolo, lo *zygomaticus major*, appunto), mentre nel caso della tristezza il *corrugator supercilii* è l'unico muscolo di cui si è rilevata l'attività, ma non è l'unico muscolo implicato nell'espressione: una misurazione che coinvolga anche altri muscoli, la cui attivazione è necessaria per l'espressione di tristezza, potrebbe dare risultati differenti.

Da notare, inoltre, come un recente studio di Waller, Cray e Burrows (2008) evidenzia come lo *zygomaticus major*, a differenza della maggior parte degli altri muscoli facciali (tra i quali il *corrugator supercilii*), sembri avere un ruolo minimo nelle espressioni di altre emozioni e in altre attività (ad esempio bere, masticare, parlare), tanto da far pensare che sia stato selezionato specificatamente allo scopo di produrre un'espressione facciale; sarebbe, insomma, un muscolo più tipicizzante l'espressione rispetto al *corrugator supercilii*. Discorso analogo vale per un altro muscolo, il *depressor anguli oris*, del quale non si è registrata l'attività, coinvolto nelle espressioni di tristezza: potrebbe quindi essere che l'effetto inibitorio/di accentuazione più marcato si realizzi a livello di questo muscolo, piuttosto che sul *corrugator supercilii* la cui attività è stata registrata da Sonnby-Borgström, Jönsson e Svensson (2008).

Tornando ai risultati dell'esperimento, per quanto riguarda le differenze di intensità del contagio che i partecipanti riportano, queste possono dirsi in linea con quanto osservato in altre ricerche. Esse si possono spiegare ricorrendo all'ipotesi di Hartfield, Cacioppo, Rapson (1993) che propone un processo a tre stadi alla base del contagio: il primo stadio è costituito dalla *mimicry* (capitolo 6); il secondo stadio implica il *feedback* facciale che porta all'elicitazione di un'esperienza

emotiva congruente con quella osservata nel *partner* d'interazione (terzo stadio). Le differenze riscontrate da Sonnby-Borgström, Jönsson e Svensson (2008) tra maschi e femmine, relativamente alla tendenza ad aumentare/inibire le espressioni facciali quando i tempi di esposizione sono elevati (esposizione sopraliminale), potrebbero essere all'origine delle differenze riscontrate relativamente al tono edonico: i maschi, inibendo l'espressione, ottengono minore sincronizzazione con il *partner* d'interazione. Tale interpretazione è supportata dal fatto di aver riscontrato risultati simili in studi che ponevano a confronto partecipanti con punteggi alti e bassi alle scale di misura dell'empatia e con stile di attaccamento evitante o meno (Sonnby-Borgström, 2002; Sonnby-Borgström et al., 2003).

Le femmine, al contrario dei partecipanti di genere maschile, amplificando le espressioni facciali, aumenterebbero l'intensità dell'esperienza emotiva (Sonnby-Borgström et al., 2008). Ciò darebbe conto dei loro punteggi più elevati nelle scale dell'empatia, in generale, in quanto il contagio è un fenomeno che secondo gli autori potrebbe far scattare i processi cognitivi che entrano a far parte del fenomeno empatico, come l'assunzione di prospettiva e l'immaginazione circa i pensieri e i desideri dell'altro.

Le differenze di espressione tra maschi e femmine potrebbero, inoltre, essere spiegate da un bisogno maggiore delle seconde di comunicare il proprio stato di disagio al fine di avere supporto sociale, mentre stereotipi di genere della cultura occidentale associano la mascolinità all'autonomia, al successo, all'aggressività e allo stoicismo: in altre parole, mostrandosi più emotivi ed empatici i maschi finirebbero per minare la loro immagine sociale che la cultura richiede. Ma, come osservato in alcune ricerche (ad esempio Butler, Egloff, Wilhelm et al., 2003; Gross e Levenson, 1997), la soppressione dell'espressione emotiva porta a un aumento dell'attivazione fisiologica relativa. Quindi i maschi che hanno una maggiore tendenza all'internalizzazione rispetto alle femmine che tendono, invece ad esternalizzare, potrebbero rispondere con più intensa attivazione fisiologica che è maggiormente volta alla risposta comportamentale più che alla condivisione empatica (Sonnby-Borgström et al., 2008).

8.5.7. EMPATIA E AGGRESSIVITÀ

Molti autori (ad esempio Bonino, 2006; Decety e Lamm, 2006; Hoffman, 2000) ritengono che nel fenomeno empatico, affinché si possa parlare di vera e propria empatia, la condivisione dei sentimenti altrui non sia sufficiente: l'empatia è un costrutto affettivo sociale ed etero-orientato.

Ne consegue che l'empatia è stata messa frequentemente in relazione e studiata in rapporto alle condotte sociali e al comportamento morale, e studiosi come Hoffman (2000), ad esempio, considerano la risposta di attenuazione del disagio altrui un elemento costituente e distintivo del fenomeno empatico¹²⁹ (si veda paragrafo 8.3.).

¹²⁹ Si è già visto, invece, come ciò non sia possibile se si considera l'empatia come un processo attivabile anche da emozioni a vissuto piacevole e non solo nell'ottica della prosocialità.

La maggior parte degli studi sulla condivisione empatica, anche in ambito neuroscientifico, come emergerà ampiamente nei prossimi capitoli, si sono dedicati alla condivisione delle emozioni spiacevoli, e in particolare del dolore. Ciò ha un risvolto pratico, di risposta a problemi concreti. Tuttavia, tale orientamento ha finito per far corrispondere la concezione di risposta empatica a quella di risposta di aiuto. La definizione di "risposta empatica" che sembra più adeguata a chi scrive, è quella di "risposta che comunica all'altro la sensazione di sentirsi compreso", in quanto non esclude anche situazioni di condivisione di emozioni come la gioia, l'orgoglio, ecc.

In ogni caso, sulla base della concezione di costrutto etero-orientato (e in questo senso si è visto è possibile distinguerlo ad esempio dal disagio personale), l'attesa è che l'empatia, implicando un mettersi nei panni dell'altro condividendone i sentimenti, soprattutto se questi sono dolorosi, possa promuovere manifestazioni di aiuto, solidarietà e conforto. Riguardo a quest'aspetto è opportuno richiamare l'ipotesi di Batson (1991), che ritiene che il motore primo dei comportamenti prosociali sia da far risalire a due modalità: il disagio personale che pur essendo una motivazione di tipo egoistico porta alla risposta di aiuto per diminuire il proprio stato emotivo spiacevole di ansia e tensione, e la preoccupazione empatica, motivazione etero-orientata che trova il suo fondamento nel pensiero morale (Hoffman, 2000) e produce azioni con lo scopo di migliorare la situazione dell'altro (Batson, Fultz, Schoenrade, 1987).

Comprensione e condivisione, seppur vicaria, delle emozioni dolorose altrui, inoltre, spingerebbero le persone a moderare le condotte aggressive e violente. Vi sarebbero due meccanismi attraverso i quali l'empatia può moderare il comportamento aggressivo (Bonino, et al., 1998): il primo riguarda l'assunzione di prospettiva e postula che, soprattutto nelle situazioni conflittuali, il decentramento cognitivo possa portare a maggiore comprensione e tolleranza nei confronti dell'altro, diminuendo le probabilità di reazione aggressiva. Questo perché, assumendo l'altrui prospettiva l'individuo finisce per considerare le azioni altrui non intenzionali (Davis, 1994). Il secondo meccanismo si basa su aspetti più affettivi: facendo esperienza vicaria dell'emozione dell'altro, soprattutto quando questa è di tipo spiacevole e prodotta da un comportamento aggressivo del soggetto stesso, l'autore del comportamento violento finirebbe per inibire la condotta aggressiva per sfuggire ansia e disagio provocati dall'empatizzare con lo stato emotivo dell'altro (Feshbach, 1964).

Vi sono tuttavia osservazioni empiriche che rendono non generalizzabili questi meccanismi (Bonino et al., 1998, p. 171-172):

infatti, a fronte di molte ricerche che mostrano come il dolore della vittima tende a ridurre il comportamento ostile dell'aggressore, soprattutto nel caso in cui quest'ultimo non sia stato preventivamente provocato [...], altri studi mettono invece in luce come la relazione tra empatia ed aggressività sia diversamente regolata dalle circostanze e come, di conseguenza, l'osservazione del dolore della vittima non sia sempre associata alla diminuzione dell'aggressività. In particolare, nelle situazioni in cui l'aggressività è agita per arrecare danno all'altro, il comportamento aggressivo-

vo può essere rinforzato dalla constatazione che non si è ancora raggiunto il risultato desiderato e la sofferenza dell'altro può fungere da rinforzo secondario.

Leggendo il rapporto tra aggressività ed empatia nell'ottica del modello di regolazione delle emozioni di Nancy Eisenberg (2004) (si veda capitolo 4), i bambini aggressivi avrebbero minori capacità di controllo sia reattivo che volontario (ipo-controllati) e quindi finirebbero per privilegiare condotte aggressive nei contesti sociali (problemi di esternalizzazione). L'empatia verso l'altro si legherebbe, quindi, ad un tipo di regolazione ottimale della risposta emotiva conseguente allo stimolo emotivamente rilevante che elicitava nell'osservatore un'attivazione edonica, tanto che, in ultima analisi la tendenza empatica soggettiva potrebbe essere funzione della percezione soggettiva della propria capacità di regolare le emozioni.

Il ruolo dell'empatia, e in particolare della sua componente di rischio di contagio per l'esposizione all'espressività emotiva della sofferenza altrui è testimoniata anche in casi nei quali l'individuo ha il compito di rendersi offensivo e di causare la sofferenza nell'altro: a tale proposito si possono menzionare gli esperimenti di Milgram (1963) sull'obbedienza, dove la possibilità di sentire i lamenti della vittima o accedere alle sue espressioni finisce per attenuare la spinta molto forte indotta dal *setting* sperimentale a obbedire alla richiesta dello sperimentatore di mettere in atto una condotta aggressiva. Per contro il ricorso alla strategia di evitamento per eludere il contagio da uno stimolo espressivo è rappresentata dall'introduzione di armi che permettono di uccidere senza un corpo a corpo, cioè senza accedere visivamente alle espressioni di dolore altrui.

Ma già da queste osservazioni sembra evidente come le caratteristiche soggettive qui chiamate in causa possano spiegare solo in parte la realizzazione di fenomeni empatici: esistono infatti degli elementi legati alla situazione che intervengono modulando la disponibilità del singolo a farsi coinvolgere nel vissuto emotivo dell'altro.

8.6. Empatia e caratteristiche del contesto

8.6.1. EMPATIA E FATTORI SITUAZIONALI FACILITANTI

Nei paragrafi precedenti si sono considerate alcune variabili individuali, come il genere o le caratteristiche di personalità che potrebbero incidere su una maggiore o minore disponibilità individuale a farsi coinvolgere negli stati emotivi altrui. Tuttavia, come si è detto, vi sono situazioni in cui la spinta all'empatia potrebbe essere determinata dalla forza della situazione stessa. In altre parole potrebbero esserci condizioni particolarmente forti nell'attivare una risposta empatica (empatia di stato), indipendentemente dal livello di predisposizione personale, che potrebbe avere un'influenza ridotta, a seguito di elementi del contesto molto pregnanti. A tale proposito, alcuni autori si sono occupati dei fattori contestuali che possono aumentare o diminuire la motivazione ad empatizzare (Duan, 2000; Ickes, Gesn e Graham, 2000; Klein e Hodges, 2001).

Ad esempio, l'esperienza pregressa e le conoscenze che si hanno sulla persona che sta sperimentando un certo stato emotivo si sono rivelati incidenti rispetto alla tendenza a mettere in atto una risposta empatica: Varkey, Chutka e Lesnick (2006) hanno osservato che mettere i partecipanti ad un esperimento a conoscenza dei problemi degli anziani in una situazione di gioco (esercizi come indossare un paio di pesanti guanti di gomma per rendere più difficile la manualità ecc.), aumenta l'empatia e il prendersi cura di pazienti anziani.

Si può supporre che le persone siano, in generale, motivate a capire l'altro in situazioni interpersonali (Marangoni, Ickes, Garcia et al., 1995), ma non è chiaro se, e quanto, livelli diversi di motivazione alla condivisione dello stato altrui elicitati dal contesto determinino cambiamenti nel livello di coinvolgimento empatico. In altre parole, a pari livello di empatia di tratto, due situazioni possono implicare elementi contestuali che aumentano o diminuiscono la motivazione a farsi coinvolgere nel vissuto emotivo altrui. Quali sono questi elementi?

8.6.2. IL TIPO DI EMOZIONE ESPRESSA DAL TARGET

Partendo dal presupposto che empatizzare con gli altri possa avere conseguenze per l'osservatore (ad esempio un cambiamento di stato emotivo o di umore), il tipo di emozione esperita da chi si sta osservando (in senso lato) può essere un fattore situazionale importante da considerare.

Già Feshbach e Roe (1968), nel citato studio sulla relazione tra differenze di genere e capacità ad empatizzare in bambini di sei e sette anni, avevano evidenziato come le storie di felicità elicitino più empatia di quelle di tristezza, rabbia e paura, probabilmente perché si tratta di un'emozione con vissuto piacevole, mentre negli altri casi si tratta di emozioni che, se possibile, vengono evitate dalla persona. Tra le tre emozioni con vissuto spiacevole, poi, è la tristezza a suscitare una maggiore condivisione del bambino verso il personaggio della storia, differenza che per le autrici sarebbe attribuibile ad una maggiore diversificazione, a livello di riconoscimento dell'emozione stessa, della prima rispetto alla rabbia e alla paura.

Anche se tradizionalmente le ricerche sull'empatia si sono focalizzate sulle emozioni piacevoli, per un evidente valore pratico, è tuttavia interessante approfondire quanto riscontrato da Feshbach e Roe (1968) e capire se gli effetti sull'osservatore del tipo di emozione che caratterizza uno specifico processo empatico abbiano una qualche relazione sul perché certe persone, o la stessa persona in situazioni diverse, empatizzino e altre no.

Alcuni (ad esempio Izard e Beuchler, 1980; Strongman, 1978) ritengono che le persone provano con maggiore frequenza emozioni piacevoli e familiari. Questo farebbe supporre che le emozioni piacevoli tendano ad elicitare di più il processo empatico di quelle spiacevoli e che le emozioni provate più di frequente dalla maggioranza degli individui suscitino con maggiore probabilità empatia rispetto a quelle meno frequenti e con uguale valenza (Duan, 2000).

Prima di proseguire è tuttavia doveroso notare che le relazioni tra emozioni piacevoli e propensione ad empatizzare da un lato, ed emozioni spiacevoli e pro-

pensione a non empatizzare, dall'altro, potrebbero non essere così lineari, ma venire influenzate da altri fattori già considerati: anche se l'emozione osservata è un'emozione spiacevole (ad esempio il dolore), quando una persona è interessata a stringere una relazione con colui che sta soffrendo, la tendenza verso il coinvolgimento potrebbe essere alta; un ulteriore fattore facilitante potrebbe essere una forte tendenza a rispondere alle aspettative sociali; inoltre, potrebbe agire l'aspettativa di vantaggi psicologici come il "sentirsi buono" quando si empatizza in una situazione di sofferenza (Duan, 2000). Ciò non fa altro che evidenziare come sia difficile isolare l'influenza di alcune variabili in un contesto di condivisione in cui i fattori che intervengono sono numerosissimi. È quindi evidente la necessità di proseguire sul piano della sperimentazione, ma anche la necessità di non perdere di vista il fenomeno nel suo complesso, dove fattori diversi potrebbero agire in maniera differente rispetto alle attese, proprio a seguito degli effetti di altri fattori concorrenti.

Tornando alla possibilità che le diverse emozioni abbiano un peso differenziato all'interno della situazione di condivisione emotiva, dal punto di vista della motivazione dell'individuo che osserva, i risultati di due studi di Duan (2000) evidenziano una maggiore propensione ad empatizzare nel caso di stati affettivi piacevoli¹³⁰: le persone in questi stati edonici sarebbero più motivate per i minori costi personali e per le conseguenze piacevoli. Tra le emozioni piacevoli sembra più facile empatizzare quando si è di fronte a una persona triste, piuttosto che arrabbiata o che prova vergogna: la tristezza, peraltro, era stata valutata dai soggetti (in una fase di *pretest*) l'emozione meno spiacevole tra i tre stati affettivi negativi, e anche quella con un grado più elevato di familiarità (cioè frequenza di vissuti nel quotidiano).

I risultati di questa ricerca, condotta con partecipanti adulti, vanno a replicare quanto rilevato da Feshbach e Roe (1968) con bambini di sei e sette anni e sono in linea con quanto sostengono Bonino, Lo Coco e Tani (1998) riguardo alla maggiore recettività dell'individuo nei confronti delle emozioni altrui quando si trova in uno stato edonico positivo. Ancora una volta, quindi, emerge la forte interdipendenza tra fattori personali e contestuali che rende difficile una lettura del fenomeno empatico senza tenere conto della sua complessità.

8.6.3. IL GRADO DI SOMIGLIANZA E IL TIPO DI RELAZIONE CON IL TARGET

Quanto descritto finora sul rapporto tra target e soggetto che empatizza ha anticipato alcune considerazioni che possono essere fatte al riguardo: da molte indagini, infatti, emerge chiaramente come la tendenza a condividere le emozioni dell'altro sia in funzione diretta con il grado di somiglianza tra i due individui implicati.

Ad esempio Feshbach e Roe (1968) hanno trovato che le variazioni individuali nell'essere empatici sono sistematicamente correlate alla coincidenza di

¹³⁰ Gli stati affettivi presi in considerazione nei due studi (Duan, 2000) sono: tristezza, rabbia, felicità, vergogna, sollievo, orgoglio.

genere tra bambino e persona-stimolo. Indipendentemente dal tipo di emozione condivisa (gioia, tristezza, rabbia e paura), i punteggi di autovalutazione dell'intensità della condivisione sono maggiori quando ad esprimere l'emozione è un individuo dello stesso sesso: i maschi sono più empatici verso individui di genere maschile e le femmine verso le femmine. Oltre alla coincidenza di genere, globalmente, sembra che quanto più la persona percepisce l'altro simile a sé, tanto più risulta facilitata la condivisione.

Altro fattore che si è mostrato particolarmente determinante nel facilitare la condivisione emotiva è la familiarità tra empatizzante e colui che vive lo stato emotivo. Tanto maggiore è il legame tra gli individui implicati nella situazione, tanto maggiore sembra la probabilità della condivisione (Singer, Seymour, O'Doherthy et al., 2004): empatizzare con chi è simile a sé o verso il proprio *partner*¹³¹ sembra essere una spinta talmente radicata nell'uomo che per impedirla è necessario ricorrere a processi di tipo cognitivo o affettivo assai elaborati (Bonino et al., 1998).

Gli studi sulla condivisione sociale primaria delle emozioni¹³² hanno evidenziato in maniera chiara che quando una persona sente la spinta a raccontare ad altri un episodio emotivo accadutogli, tende a privilegiare come uditori le persone che sente intime e/o simili a sé, rispetto alla situazione di condivisione. Ad esempio quando l'evento emotivamente carico è accaduto al lavoro, aumenta il tasso di condivisione con i colleghi, rispetto a situazioni extra-lavorative (Rimè, 2008). L'assunzione implicita sarebbe che chi è più simile al narratore lo è perché ha in comune con lui (condivide) esperienze, conoscenze, caratteristiche personali e quindi può meglio comprenderlo.

Ritornando all'empatia, l'assunzione potrebbe essere vista dalla prospettiva opposta: comprendo meglio chi mi è simile e questa somiglianza facilita il coinvolgimento empatico.

Quindi, come si è già osservato riguardo al riconoscimento delle emozioni espresse da altri, anche il tipo di relazione più o meno stretta con il target ha un suo peso: Singer e Fehr (2005), in particolare, stanno studiando quanto incida sul coinvolgimento empatico il grado di preferenza/attrazione che si prova nei confronti di un individuo stimolo.

È allora impossibile empatizzare con chi è diverso da noi? Assolutamente no. Su questa linea sembrano orientati gli studi di un filone molto recente: l'empatia etnoculturale¹³³. Si tratta di un'espressione di empatia «che si sperimenta

¹³¹ Queste osservazioni sono in linea con quanto esposto nei paragrafi precedenti in relazione all'imitazione, favorita, appunto, dalla somiglianza tra individui in interazione.

¹³² La condivisione sociale primaria è la tendenza molto forte delle persone, riscontrata in molte culture, a raccontare un episodio emotivo rilevante accaduto e ciò entro i primi giorni successivi al fatto. Specifici studi (si veda ad esempio: Rimè, 2008) hanno rilevato come questa forma di condivisione verbale delle esperienze emotive si verifica, se l'evento ha un grado di intensità sufficiente, nell'80-90% dei casi.

¹³³ Inutile sottolineare come in un contesto sociale come quello attuale, sempre più caratterizzato dalla presenza di persone provenienti da altri paesi, tale ambito di studi sia di particolare interesse ai fini dell'integrazione.

nei confronti di persone con retroterra culturali o etnie diverse dalla propria» (Albiero e Matricardi, 2006, p. 97). Alla base potrebbe esserci una condivisione della condizione umana e delle emozioni quale elemento comune, che si esprime in una predisposizione, da parte di alcuni, più di altri, di farsi coinvolgere nelle esperienze emotive di chi appartiene a culture diverse dalla propria.

A tale proposito appaiono interessanti i risultati di una ricerca nella quale si è potuto evidenziare come la tendenza ad empatizzare con *partner*, familiari, o individui che condividono con il soggetto una specifica situazione è piuttosto costante nella popolazione generale, mentre una maggiore tendenza ad empatizzare con il “diverso” sembra più elevata in persone che si impegnano attivamente in gruppi di volontariato (Meneghini e Sartori, 2007).

Il ricorso ad una scala autovalutativa, la *Balanced Emotional Empathy Scale* di Mehrabian (1996b), tradotta in lingua italiana (Meneghini, Sartori e Cunico, 2006), ha permesso di distinguere la predisposizione a rispondere in modo empatico sulla base della maggiore o minore similitudine dell'altro e sulla base della capacità individuale di immaginarsi la sofferenza o il disagio di persone a noi lontane concettualmente e fisicamente.

I risultati suggeriscono che chi si impegna in maniera costante e prolungata in comportamenti prosociali tende a rispondere in maniera empatica nei confronti di persone non solo della propria cerchia familiare e amicale, cosa che si verifica anche in coloro che non si impegnano in attività di volontariato, ma anche verso le persone con le quali non ha legami affettivi (stranieri, malati, tossicodipendenti, ecc.). In altre parole, la maggior parte delle persone avrebbe, in generale, una buona tendenza ad empatizzare entro il gruppo degli intimi, ma le persone si potrebbero differenziare sulla base della tendenza ad empatizzare con coloro che non fanno parte di tale cerchia¹³⁴.

Sarebbero proprio questi gli individui che mettono in atto con maggiore frequenza e in modo continuato comportamenti prosociali, tanto da scegliere di impegnarsi in attività di volontariato. Si tratterebbe di quella forma “superiore” di empatia che secondo Silvia Bonino (2006, p. 39) permette di

andare oltre la situazione osservata, per rappresentarsi la condizione dell'altro non solo come stato transitorio, ma come uno stato stabile nel tempo. [...] Tale rappresentazione può inoltre generalizzarsi e non riguardare soltanto il singolo individuo, ma interi gruppi sociali, quali poveri o ammalati. Diventa inoltre possibile rappresentarsi il vissuto di una persona in situazioni ipotetiche.

Un'ipotesi sulla possibile origine di queste differenze è che chi opta per impegnarsi nel volontariato possa ricorrere ad una maggiore disponibilità di vivide

¹³⁴ Questo discorso è valido in relazione ai casi in cui non sono presenti specifici disturbi affettivi (come nel caso dell'alestitimia o dell'autismo, per menzionarne solo due) che rendono l'individuo “impermeabile” all'affettività altrui.

immagini di situazioni problematiche di altri, anche se distanti o diversi da sé, e che tale capacità di immaginare (*fantasy*) abbia la forza di attivare il processo empatico (Meneghini e Sartori, 2007).

È un'ipotesi, questa, che assume plausibilità se si suppongono condivisione empatica e possibilità di accedere all'espressione emotiva dell'altro fattori strettamente interdipendenti. Supposizione che, a sua volta, fa riferimento all'idea, espressa nel capitolo 5, di considerare la percezione dell'emozione vissuta dall'altro (ad esempio nel caso dell'osservazione di volti esprimenti uno stato emotivo “in corso”) uno stimolo emotivamente rilevante, in grado di attivare il processo empatico. Idea, peraltro, “confortata” dall'osservazione che evitare di “vedere” fisicamente o psicologicamente l'altro in uno stato di attivazione emotiva sono meccanismi difensivi cui ricorre chi, per motivi diversi, vuole evitare di farsi coinvolgere.

Un ulteriore aspetto considerato sperimentalmente e che fa riferimento al tipo di relazione tra empatizzante e colui verso il quale si empatizza, è il grado di fiducia del primo verso il secondo. Il ragionamento a monte delle ipotesi testate in questo ambito di studi è il seguente: la disposizione affettiva nei confronti di un altro individuo (a seconda che questi sia considerato come cooperatore o come competitore) finisce per influire sul tipo di reazione empatica nei suoi riguardi.

In alcuni esperimenti di Lanzetta e collaboratori (Englis, Vaughan e Lanzetta, 1982; Lanzetta e Englis, 1989), misure psicofisiologiche hanno registrato l'*arousal* di individui posti di fronte ad uno *shock* doloroso di un loro avversario o di un loro cooperatore (le condizioni sperimentali simulavano situazioni di negoziazione che indirizzavano le valutazioni dei partecipanti). I risultati evidenziano che le relazioni competitive portano a risposte affettive asimmetriche (contro-empatiche), mentre in un *setting* cooperativo le emozioni vicarie sono simmetriche. Quando colui che riceve lo *shock* doloroso è considerato dal partecipante un cooperatore si registra una configurazione attivazionale attestante forte disagio nella persona che osserva il *partner* sperimentale ricevere lo stimolo doloroso. Una configurazione attivazionale contraria caratterizza l'assistere allo *shock* di un competitore e il disagio del partecipante sembra aumentare se l'avversario esprime gioia.

Questi risultati mettono in luce un aspetto importante, ma spesso ignorato, dell'empatia: che l'abilità di condividere e comprendere gli altri può essere utilizzata con fini malevoli, come quando la conoscenza dello stato emotivo altrui serve per ferirlo ulteriormente.

8.7. Condividere le emozioni con vissuto piacevole

Sebbene la maggior parte degli studi e delle riflessioni teoriche sull'empatia si riferiscono alla condivisione empatica di emozioni con vissuto spiacevole, non bisogna dimenticare che le persone empatizzano anche in situazioni di felicità, gioia, orgoglio, ecc. È questo, tuttavia, un ambito ancora praticamente inesplora-

to, ma vi sono, oltre alle ragioni pratiche di maggior interesse di fronteggiamento della sofferenza e del disagio, anche ragioni storiche.

In passato gli affetti con vissuto piacevole sono stati meno studiati di quelli con vissuto spiacevole: è degli ultimi quindici anni la nascita di un filone di studi (la *Positive Psychology*) che si incentra in modo particolare su queste emozioni e sul loro legame con il benessere, la motivazione e così via.

Una recente posizione di Barbara Fredrickson (2001; 2004) introduce l'idea che le emozioni con vissuto piacevole debbano essere studiate con un approccio metodologico diverso, a causa di loro caratteristiche peculiari che non verrebbero sufficientemente evidenziate dalle tradizionali tecniche di analisi dei costrutti affettivi. A tal fine l'autrice elabora un modello alternativo di studio delle emozioni con vissuto piacevole (*Broaden-and-build Model*) che si propone di evidenziarne gli effetti singolari.

Un concetto centrale di molte teorie sulle emozioni ruota intorno a repertori di azione specifici: come si è visto nei capitoli dedicati alle emozioni (capitoli 2 e 3), il legame tra emozione, azione e relativa espressione è molto forte, soprattutto per le emozioni fondamentali (si veda ad esempio Frijda, 1986): la rabbia genera la spinta all'attacco, la paura alla fuga, il disgusto al rigetto, e così via. Una tendenza all'azione specifica può essere definita come l'esito di un processo che si sostanzia in un indirizzamento ad un repertorio-azione specificatamente ristretto al tipo di stimolo elicitante: insomma, un invito ad agire in modo peculiare senza considerare altri elementi del contesto, che fa sì che i pensieri e le linee d'azione delle persone si restringano sulla scia delle spinte specifiche. Si producono, infatti, specifici cambiamenti fisiologici che predispongono alle risposte più adattive: in una situazione di pericolo, la riduzione temporanea del repertorio pensiero-azione ha il vantaggio di promuovere una risposta rapida e mirata con un valore di sopravvivenza. Quindi la maggior parte delle emozioni categorizzate come negative, in realtà, ha un elevato valore adattivo poiché sono soluzioni efficienti a problemi antichi e ricorrenti che incontriamo nella vita. Il ruolo adattivo delle emozioni con vissuto piacevole, invece, non è così immediato (Fredrickson, 2004), in quanto esse avrebbero lo scopo di generare stati d'animo transitori di apertura mentale che contribuiscono a costruire un bagaglio di risorse personali durature.

A sostegno di questa idea, studi di Isen e collaboratori hanno riscontrato come gli individui in uno stato emotivo piacevole mostrino schemi di pensiero inusuali (Isen, Johnson, Mertz et al., 1985), flessibili (Isen e Daubman, 1984), creativi (Isen, Daubman e Nowicki, 1987), integrati (Isen, Rosenzweig e Young, 1991) ed efficienti (Isen e Means, 1983). Le emozioni con vissuto piacevole, inoltre, avrebbero un effetto compensatorio rispetto all'*arousal* indotto da quelle con vissuto spiacevole, velocizzando il ristabilirsi dell'equilibrio cardiovascolare (Fredrickson e Levenson, 1998).

L'ipotesi dell'ampliamento dei repertori pensiero-azione, suggerita da Barbara Fredrickson, potrebbe spiegare perché le persone con uno stato d'animo positivo "in corso" siano più attente e disponibili ad accogliere e condividere i sentimenti altrui (come risulta dalla ricerca di Bonino, Lo Coco e Tani, descritta nel paragrafo 8.5.2.).

La struttura teorica proposta, tuttavia, non implica nessuna limitazione riguardo alla possibilità che anche i sentimenti con vissuto piacevole siano condivisi vicariamente da altri, anzi possiamo osservare come le espressioni facciali delle persone felici siano spesso meglio distinguibili dalle configurazioni facciali di altre emozioni e quindi si potrebbe ritenere che inducano un maggior contagio motorio.

Le ipotesi dell'annullamento e dell'ampliamento sono state testate in alcuni esperimenti, ma sono necessari altri studi per chiarire se e quanto il *Broaden-and-build Model* funzioni e sia applicabile alle emozioni con vissuto piacevole. Solo una volta chiarita la modalità più idonea di rilevazione degli affetti piacevoli sarà possibile andare a vedere che cosa succede nella loro condivisione tra soggetti in interazione.

8.8. Verso un'idea del contagio emotivo come precursore

In più punti della presente trattazione è emerso, più o meno palesemente, il potere contagiante dell'emozione e in particolare dell'espressione facciale e corporea. La caratteristica di possibile elicitatore di uno stato affettivo dell'essere esposti all'espressione emotiva altrui (antecedente emotivo) è testimoniata da numerose osservazioni, in parte già riportate quando si è trattato di espressione delle emozioni e di reazioni facciali rapide (capitoli 3, 5 e 6). È giunto, quindi, il momento di considerare direttamente la possibilità che l'esposizione a un individuo che esprime emozioni, e in particolare l'essere esposti all'espressione del suo volto, possa essere un attivatore del processo empatico, nel senso di elemento che mette in moto nell'osservatore la medesima emozione del target.

Detto in altre parole, l'idea di fondo che si vuole sostenere è che vedere il volto dell'altro che esprime un'emozione (o percepire lo stato emotivo altrui con altra modalità sensoriale) abbia, in prima battuta, un effetto contagiante per l'osservatore; sarebbero poi la disponibilità a condividere e la capacità di regolazione (fattori che intervengono successivamente e che sono in relazione tra loro) a permettere la formazione del fenomeno empatico nella sua interezza.

L'idea che il contagio emotivo possa essere il precursore necessario all'attivazione di una qualsiasi risposta di empatia non è completamente estranea rispetto al pensiero di alcuni autori finora considerati (ad esempio Bonino et al., 1998). Che il contagio emotivo non sia solo un precursore in senso ontogenetico, ma che possa esserne l'elemento attivatore (o un elemento attivatore) del processo empatico anche in bambini più grandi e adulti, sembra trasparire da queste parole di Draghi-Lorenz (1995, p. 580-581)¹³⁵:

Poiché nel corso dell'ontogenesi i fenomeni di puro contagio emotivo precedono di parecchio la comprensione del fatto che l'emozione condivisa è originariamente dell'altro [...], l'ipotesi qui proposta è che tale condivisione sia un precursore ne-

¹³⁵ Il corsivo è dell'autore.

cessario; un *a priori* della comprensione dell'altro quale individuo capace di emozioni, che si ripropone ogni qualvolta un bambino piccolo empatizza con un altro individuo. [...] In alternativa, è anche possibile che la comparsa di alcune capacità cognitive generi forme di comprensione delle emozioni dell'altro che danno luogo a emozioni empatiche *a posteriori*, attraverso processi diversi e indipendenti da quello del contagio emotivo.

In sostanza, secondo l'autore il fenomeno empatico può realizzarsi partendo da due ordini di informazioni: il bambino può basarsi sulle espressioni facciali, vocali e posturali dell'altro (di seguito denominati "stimoli espressivi") che vanno a costituire l'ipotesi emotiva, oppure sugli elementi della situazione (di seguito denominati "stimoli situazionali") che vanno a costituire l'ipotesi alternativa¹³⁶.

È implicito che nella maggior parte delle situazioni reali questi due tipi di informazioni si presentano insieme, tuttavia possono verificarsi situazioni nelle quali ciascun tipo è presente senza l'intervento dell'altro, ad esempio quando gli stimoli espressivi vengono mascherati alla vista. Con finalità di studio è quindi possibile creare situazioni sperimentali *ad hoc*, per osservare l'influenza di entrambi.

Hoffman (1984) ritiene che indici espressivi e indici situazionali vengano riconosciuti sulla base di meccanismi involontari che non necessitano di alti livelli di elaborazione. Tuttavia, secondo altri, la comprensione e la risposta all'emozione "in corso" nell'altra persona potrebbero utilizzare meccanismi diversi a seconda del tipo di stimolo, espressivo piuttosto che situazionale (Bischof-Kohler, 1989): nel primo caso si tratterebbe di una reazione immediata di contagio emotivo, nel secondo di una comprensione psicologica dell'altro.

Sulla base di tali considerazioni Draghi-Lorenz (1995) ipotizza che, se è vera l'ipotesi del contagio come precursore necessario dell'empatia all'attivazione dell'emozione osservata nell'altro, l'emozione stessa dovrebbe presentarsi nel bambino anche in assenza di stimoli situazionali. Per contro, stimoli situazionali, presentati da soli, in assenza di stimoli espressivi, non dovrebbero elicitare alcuna risposta empatica nei bambini.

I dati raccolti dall'autore¹³⁷ evidenziano che, quando la condizione sperimentale presenta contemporaneamente stimoli situazionali ed espressivi, i bambini di età compresa tra i 27 e i 31 mesi reagiscono empaticamente. Anche quando si presentano solo stimoli espressivi rispondono empaticamente mostrando tuttavia maggior disa-

¹³⁶ L'ipotesi emotiva, quindi, si basa sulla supposizione che l'esposizione a stimoli espressivi (contagio) sia necessaria per l'attivazione del processo di condivisione, mentre l'ipotesi alternativa prevede che, una volta sviluppate alcune capacità cognitive nel bambino, il processo empatico si possa attivare anche senza bisogno di passare attraverso il contagio.

¹³⁷ Le condizioni sperimentali costruite dall'autore si basano su stimoli espressivi e situazionali già utilizzati da Bischof-Kohler (1990) e fanno riferimento ad una situazione di disagio: nello specifico si tratta di un evento triste determinato dalla rottura dell'orsetto dello sperimentatore che questi aveva precedentemente presentato al bambino come il "suo orsetto preferito".

gio (manifestano una maggiore ricerca della madre). Ma, nella condizione di presenza di soli stimoli situazionali, le reazioni empatiche manifestate sono molto scarse. Secondo Draghi-Lorenz (1995, p. 596),

i risultati della separazione dell'effetto degli stimoli espressivi da quello degli stimoli situazionali sembrano infatti indicare la validità dell'ipotesi emotiva, per cui l'empatia avrebbe origine nella condivisione affettiva mediata dai primi piuttosto che nel riconoscimento e nella comprensione dei secondi, anche se la presenza di entrambi facilita gli interventi prosociali.

Tale posizione è, dunque, analoga a quella di Bischof-Kohler (1989), la quale ritiene che il processamento degli stimoli espressivi sia associato al contagio emotivo in quanto essi forniscono elementi direttamente interpretabili sullo stato psicologico dell'altro, mentre l'elaborazione degli stimoli situazionali sarebbe legata a processi diversi e indipendente dal contagio emotivo.

Ciò che Draghi-Lorenz non condivide con la posizione di Bischof-Kohler è, invece, il livello di pregnanza degli stimoli situazionali per l'attivazione della risposta empatica: «sembra che gli stimoli situazionali non forniscano un dato altrettanto univoco riguardo allo stato emotivo altrui, e che almeno alcuni di essi non siano sufficientemente pregnanti da scatenare una reazione empatica se non sono accompagnati da uno stimolo espressivo» (Draghi-Lorenz, 1995, p. 596). La pregnanza degli stimoli situazionali, tuttavia, richiede una precisazione secondo l'autore, perché l'evento potrebbe aver un valore diverso per ciascun bambino:

il fatto che due bambini [...] abbiano inizialmente reagito alla rottura dell'orsetto con divertimento (e solo dopo aver visto il viso triste dello sperimentatore abbiano mostrato una reazione empatica) potrebbe essere interpretato in termini di differenze individuali nell'interpretazione di questo evento particolare, piuttosto che in termini di inefficacia degli stimoli situazionali (Draghi-Lorenz, 1995, p. 596).

Questa osservazione sembra perfettamente in linea con quanto sostenuto da Izard nella sua recente revisione della Teoria delle Emozioni Differenziate: le emozioni di base, quale è ad esempio la tristezza oggetto della stimolazione utilizzata da Draghi-Lorenz nell'esperimento, sono processi affettivi generati da sistemi cerebrali antichi sulla base di stimoli ecologicamente validi (Izard, 2007) e quindi avrebbero stimoli attivatori innati nell'espressione emotiva comune a tutte le culture. Gli *emotion schemas*, invece, come il lettore ricorderà, sono il frutto di un'interazione dinamica con processi cognitivi e percettivi. Durante lo sviluppo, l'acquisizione di capacità cognitive permette, via via al bambino la connessione tra le emozioni, i pensieri, i ricordi, gli eventi, le situazioni, le persone implicate, ecc., in modo che anche la gamma di stimoli elicitori delle emozioni si allarga e quindi gli antecedenti emotivi non solo aumentano, ma possono essere ampiamente influenzati da cultura, educazione, esperienze pregresse. La reazione emotiva dei bambini coin-

volti nell'esperimento risente della loro esperienza precedente, e perciò, quando è il contesto ad essere stimolo emotigeno, interviene una *appraisal* soggettivo basato sulle esperienze passate. Nel caso, invece del solo stimolo espressivo (volto dello sperimentatore che manifesta tristezza), l'informazione sembra essere univoca, nel senso che non lascia spazio ad interpretazioni personali dell'evento, ma è possibile riconoscere automaticamente la connotazione edonica che pervade la situazione.

L'esperimento di Draghi-Lorenz (1995) porta a supporre perciò che, almeno in bambini di due anni, la presenza di stimoli espressivi sia sufficientemente pregnante per attivare automaticamente un'espressione congrua con quella osservata, mentre gli stimoli situazionali necessitano di una mediazione cognitiva per l'attivazione dell'emozione pertinente con la situazione, ma questa mediazione, essendo influenzata dall'esperienza personale del soggetto, può avere esiti differenti. Si potrebbe anche aggiungere che gli stimoli situazionali, in mancanza di stimoli espressivi, non permettono l'assunzione di prospettiva, in quanto il soggetto manca di un dato fondamentale, cioè l'interpretazione della situazione da parte dell'altro, e la risposta emotiva si basa unicamente sulla propria prospettiva (che non conduce ad empatia per condivisione!).

Sulla base delle osservazioni comportamentali di Draghi-Lorenz, sembrerebbe dunque confermato, almeno in alcune situazioni, il ruolo di prerequisito necessario per il fenomeno empatico del contagio attivato dall'esposizione a stimoli emotivi espressivi.

La procedura sperimentale adottata dall'autore prevedeva una rilevazione distinta di una manifestazione emotiva vicaria (o in alternativa di disagio), tramite la rilevazione degli sguardi e delle espressioni dei bambini, e un'azione prosociale, volta al miglioramento dello stato emotivo dello sperimentatore. Ciò ha permesso di raccogliere ulteriori osservazioni sul costruirsi dell'intero processo empatico, dalla condivisione emotiva alla risposta empatica: «i soggetti che avevano ricevuto i soli stimoli espressivi hanno reagito empaticamente e sono intervenuti (quando lo hanno fatto) solo sullo stato emotivo dello sperimentatore, mentre quelli che percepivano i soli stimoli situazionali sono intervenuti raramente e solo sull'orsetto» (Draghi-Lorenz, 1995, p. 592). Sembra quindi che nella prima condizione sperimentale si avvii una consonanza emotiva che manca nella seconda, mancando la stimolazione espressiva. Questa, tuttavia, non sempre porta ad una risposta prosociale: si è detto, infatti, che il contagio attiva l'emozione nell'osservatore ma per completare il fenomeno empatico è necessaria una disponibilità alla condivisione che probabilmente, vista l'età dei soggetti coinvolti nell'esperimento, non sempre è attivata. Quando invece i bambini sono esposti ad entrambi i tipi di stimoli la risposta prosociale è più probabile, forse perché la condivisione è maggiormente sollecitata da una più accurata comprensione dell'evento. La prima condizione potrebbe sollecitare un coinvolgimento più intenso e maggiormente orientato al disagio, che finisce per avere un effetto inibitorio sulla risposta prosociale, mirata sullo stato emotivo spiacevole dello sperimentatore, mentre la co-presenza dei due tipi di stimoli attiva la risposta emotiva e anche quella prosociale.

Bonino, Lo Coco e Tani (1998, p. 32) commentano così i risultati di Draghi-Lorenz (1995): «Questa ricerca ben evidenzia che i processi di elaborazione dell'informazione che i bambini applicano sugli stimoli espressivi e situazionali sono diversi [...]. Mentre i secondi (stimoli situazionali) richiedono un'elaborazione cognitiva più complessa e non forniscono un'indicazione univoca, i primi sembrano essere più facilmente leggibili», grazie ad un'attivazione emotiva diretta.

L'idea che, allora, scaturisce da quanto finora detto e che viene rafforzata dai risultati di questo esperimento, è che si possa ritenere l'empatia come un fenomeno che ha alla base, come precursore, un'attivazione emozionale automatica e immediata (contagio), prodotta dall'esposizione a espressioni emotive altrui.

Solo successivamente interverrebbe la mediazione cognitiva che porta con sé una valutazione dei costi e dei benefici della risposta di aiuto, e determinerebbe il "completamento" del processo empatico o il suo viraggio verso fenomeni quali la simpatia o il disagio personale. Tuttavia, le risposte di simpatia e disagio sarebbero maggiormente controllate dai processi cognitivi e questo potrebbe incidere sull'immediatezza dell'intervento a favore della persona in stato edonico spiacevole.

Per questi motivi, secondo Izard (2009), l'empatia basata sul contagio induce una risposta più immediata e automatica, e perciò potrebbe aver caratterizzato le relazioni a livello pre-verbale in fasi precedenti dello sviluppo filogenetico, e caratterizzare ancora le prime fasi di sviluppo, dal punto di vista ontogenetico.

8.9. Per riassumere: cos'è e cosa non è l'empatia

Prima di passare in rassegna quelli che sono gli elementi a sostegno della tesi del contagio emotivo come precursore dell'empatia dalla prospettiva di analisi delle neuroscienze, si vogliono riprendere alcuni punti trattati e riassumere quale sia l'idea di empatia che emerge dagli studi di ambito psicologico: cos'è empatia e cosa non è empatia, anche per chiarire la confusione derivante dall'attribuire l'etichetta "empatia" a fenomeni diversi.

Innanzitutto, l'empatia non è un fenomeno tutto-o-niente (Bonino, 2006; Bonino, e Caprara, 1994; Bonino et al., 1998; Preston e de Waal, 2002): ne esistono varie forme che caratterizzano lo sviluppo, ma che possono presentarsi anche nell'adulto.

Per empatia si intende quel processo che va dal riconoscimento che una persona che si sta osservando (o immaginando, dato il potere attivante dell'immaginazione) è pervasa da un'emozione con vissuto spiacevole o piacevole, sino alla messa in atto di una risposta che implica la segnalazione a questa persona che si sta condividendo il suo stesso stato, facendole sentire che è compresa¹³⁸. Bonino Lo Coco e Tani (1998, p. 118) a tale proposito precisano che

¹³⁸ Secondo Singer e Fehr (2005) sono individuabili due scopi della comprensione empatica: tentare di capire cosa l'altro prova per offrire comprensione o aiuto (scopo etero-orientato) e tentare di capire il

il soggetto empatico, infatti, non solo deve essere capace di vicariare l'esperienza emotiva di un'altra persona, ma deve anche essere in grado di inviare un messaggio di ritorno al suo interlocutore, sì da comunicargli in modo chiaro che il suo stato d'animo è stato "accolto".

Questo implica che l'empatia non si risolve nella sola condivisione dei sentimenti altrui, posizionandosi su un versante intrapsichico, ma è un fenomeno sociale anche nel senso che produce una risposta verso l'altro e contribuisce alla relazione (Decety e Lamm, 2006; Hoffman, 2000; Watt, 2007).

Pertanto, l'empatia non è un fenomeno puntuale ma un processo pluricomponentiale. Implica componenti affettive (emozione attivante e emozione provata, che secondo quanto qui sostenuto coincidono o sono molto simili) e cognitive (valutazione della disponibilità di farsi coinvolgere che implica differenziazione sé/altro e regolazione del vissuto emotivo). Tuttavia, è un processo primariamente affettivo in cui le componenti cognitive intervengono per definirne il tipo (ad esempio: "empatia basata sull'evento", "empatia per condivisione"). Un processo affettivo-cognitivo, per meglio dire: la scelta in sequenza dei due termini vuole sottolineare sia l'importanza fondante delle componenti emotive, evidenziata sopra, ma anche l'occorrenza temporale delle componenti in quanto la mediazione cognitiva interverrebbe dopo l'attivazione emotiva.

Si può dire che la comprensione¹³⁹ dell'emozione altrui è elemento necessario, anche se non sufficiente, in quanto è necessaria la disponibilità a condividere. Bonino, Lo Coco e Tani (1998, p. 137) a questo proposito precisano che: «è ragionevole ipotizzare che i soggetti empatici siano non solo più "capaci", ma anche più "disponibili a vedere" le emozioni degli altri e meno inclini a proiettare sugli altri egocentricamente i propri stati emotivi». Sarebbe poi la maggiore apertura verso l'altro e la minore attenzione rivolta al sé (egocentrismo) a favorire una maggiore accuratezza della discriminazione degli stati emotivi altrui, come sembrano suggerire le osservazioni sul meccanismo di proiezione.

Il processo empatico può essere attivato sia per le emozioni di base che per quelle complesse come colpa, imbarazzo, amore, ecc. e può essere modulato da fattori del contesto, come la familiarità con l'altro. (se si tratta di un estraneo o del proprio *partner*, ad esempio).

L'empatia non è perciò un'emozione, né di base, né sociale, anche se a volte viene considerata tale.

Partendo dal riconoscimento, abbastanza condiviso nel mondo scientifico, che un'emozione sia tale se comporta modificazioni a livello fisiologico, muscolare e fenomenologico, dove l'aspetto motorio implica la tendenza ad un'azione o ad una classe di azioni piuttosto tipiche, rispetto all'empatia è impossibile identificare una certa

vissuto altrui per preparare la propria reazione (scopo auto-orientato).

¹³⁹ Il termine comprensione qui non implica necessariamente un riconoscimento a livello consapevole.

classe di reazioni, seppur assai ampia: la condivisione empatica non ha una tendenza comportamentale caratterizzante ma, semmai, la risposta conseguente di comprensione è definita dall'emozione che attiva il processo (emozione condivisa) che, come abbiamo visto, può essere diversa (con vissuto piacevole o non piacevole). La risposta empatica, diversa a seconda dell'emozione che attiva il processo e della situazione, ha come scopo più o meno consapevole di comunicare all'altro che la sua emozione è condivisa. È questa fase a produrre la sensazione di essere compreso e sarebbe, questa, una componente necessaria per attribuire ad un evento emotivo il termine di condivisione empatica. Tuttavia, l'individuo che empatizza per raggiungere tale scopo manifesterà all'altro la sua stessa emozione: quindi la componente motoria e espressiva si differenzia a questo livello.

L'empatia ha bisogno di un intervento di regolazione o controllo, altrimenti non si parla più di empatia ma di contagio.

Concludendo, potremmo dire che l'antecedente del processo empatico è l'esposizione ad uno stato emotivo di un'altra persona (realmente percepito o immaginato) e le componenti del processo sono:

1. il riconoscimento dell'emozione dell'altro (che non deve necessariamente intendersi come un riconoscimento a livello cognitivo ma potrebbe restare ad un livello pre-riflessivo);
2. l'attivazione di un'emozione consonante o molto simile a quella del soggetto osservato (contagio emotivo attraverso l'esposizione all'espressività altrui);
3. la capacità individuale di distinzione tra sé e altro;
4. l'intenzionalità, disponibilità, a condividere/compartecipare all'emozione, sulla base della percezione della capacità di regolazione o controllo del vissuto emotivo (mediazione cognitiva) che permette di vivere in modo vicario l'emozione attivata dalla percezione dello stato emotivo dell'altro;
5. la messa in atto di una risposta empatica orientata a dimostrare all'altro che la sua emozione è condivisa.

Tenendo presente i punti esposti sopra e le precisazioni rispetto alla simpatia e al disagio personale (si vedano i paragrafi 8.2. e 8.3.), è possibile tentare di tracciare uno schema che prende in considerazione tre possibili percorsi attraverso i quali si costituirebbero i processi empatici, simpatetici e di disagio personale, pur consapevoli che molti passaggi restano ancora oscuri (figura 8.1.).

L'ipotesi scandisce i possibili passaggi dei tre processi in una situazione di disagio osservato nel target. Il processo empatico è rappresentato dalle frecce continue.

La simpatia è proposta quale percorso alternativo all'empatia a livello 4 quando, anziché un vissuto emotivo congruente scatenato dalla disponibilità alla condivisione, si attiva un vissuto emotivo diverso da quello riconosciuto nell'altro (percorso rappresentato dalla freccia tratteggiata). Qui la risposta è comunque etero-orienta-

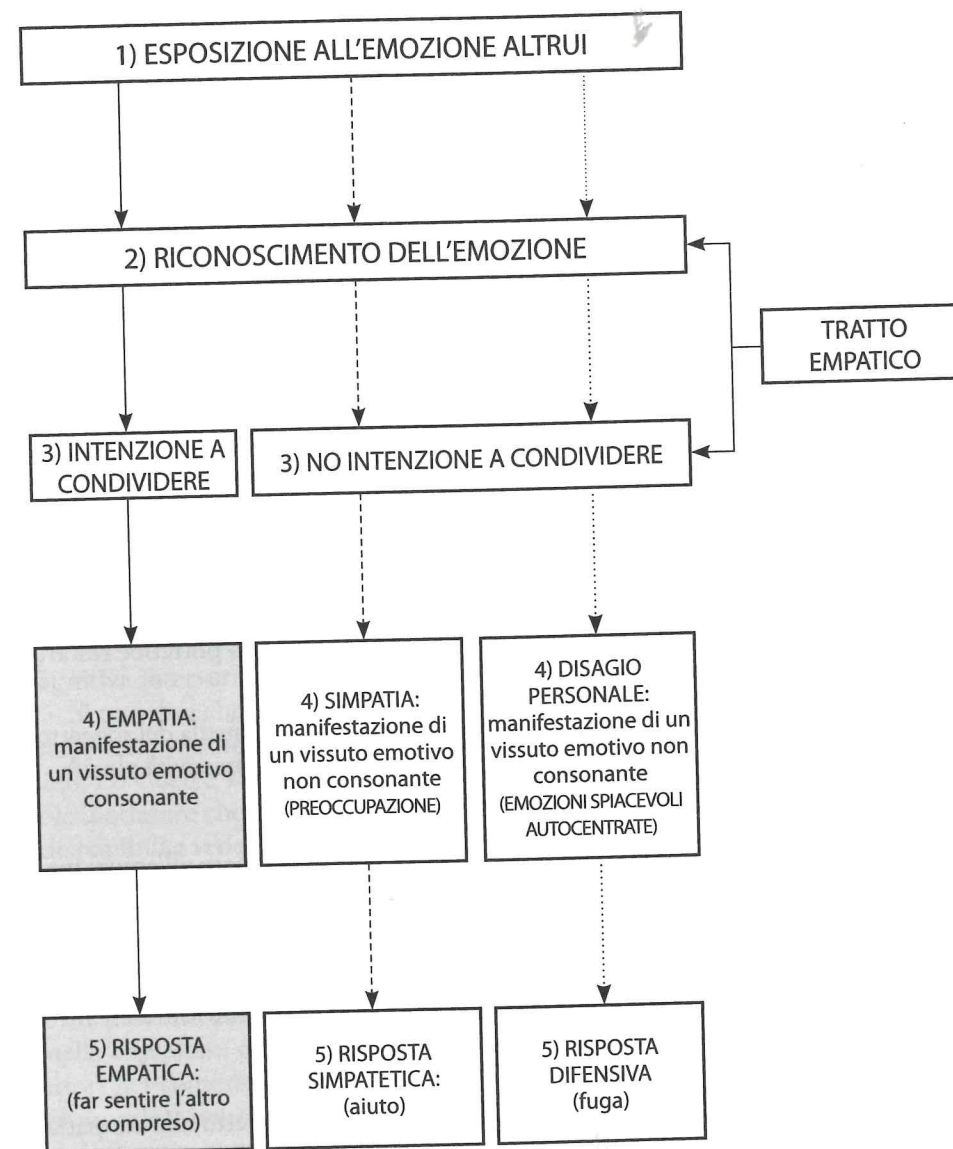


Figura 8.1. – Sintesi schematica dei diversi, possibili passaggi che intervengono nella costruzione del processo empatico e il suo differenziarsi da processi quali il disagio personale e la simpatia.

ta, finalizzata alla riduzione del disagio altrui (aiuto), ma non implica il far sentire all'altro di essere complice dei suoi sentimenti (il sentirsi compreso).

Anche il *personal distress* (processo rappresentato dalla freccia punteggiata) si inserisce a livello 4 del processo, come esito dell'impossibilità e/o non intenzionalità di farsi coinvolgere emotivamente. Come già visto, tale indisponibilità potrebbe avere varie cause, ad esempio il non percepirsi in grado di regolare ade-

guatamente il proprio vissuto emotivo. Qui l'emozione provata dall'osservatore si sostanzia in un vissuto ansiogeno, diverso da quello dell'altro, e dal punto di vista della risposta (livello 5) ci troviamo con molta probabilità di fronte ad una "fuga" fisica o psicologica dell'osservatore o ad una risposta di aiuto che tuttavia è auto-orientata, cioè finalizzata principalmente a ridurre il proprio disagio.

La tendenza empatica (empatia come tratto), cioè una maggiore disponibilità a farsi coinvolgere nei vissuti emotivi altrui, eserciterebbe la sua influenza ai livelli 2 e 3, in quanto gli individui con alta tendenza empatica mostreranno maggiore disponibilità a "vedere" e riconoscere le emozioni altrui e alta disponibilità a condividerle; le persone con tendenza empatica bassa, invece, tenderanno a rivolgere poca attenzione agli stati emotivi degli altri e/o a non dividerli, ma a scegliere una delle due vie alternative: simpatia o *personal distress*.

Tuttavia, è evidente come, sia riguardo ai vissuti emotivi sia riguardo all'intero processo empatico, sussistano ancora molti punti da chiarire.

Tra le tante questioni aperte cui la ricerca psicologica, al momento, sembra non essere in grado di dare una risposta sufficientemente forte vi è quella relativa ai meccanismi attivanti che mettono in moto il processo. Quali potrebbero essere questi meccanismi? Una possibilità è che il contagio emotivo sia un precursore o uno dei precursori del processo empatico. In questo caso, i contributi provenienti dalle più recenti scoperte circa il funzionamento del cervello mentre è in atto un processo emotivo, sembra possano far luce su alcune delle questioni ancora non chiarite.

È giunto quindi il momento di tentare, seguendo la letteratura recente, di considerare i dati provenienti dalle neuroscienze: sembra, infatti, che proprio l'empatia si offra come un campo di facile integrazione degli elementi provenienti dai due ambiti (psicologico e neuroscientifico) e per questa ragione sia un fenomeno molto studiato. Di seguito, perciò, verranno esposti alcuni di questi studi e le scoperte che potrebbero aiutare a dipanare almeno in parte la matassa, chiarendo come si realizzerebbe la comprensione emotiva da parte dell'osservato a livello neurale.

Stante l'idea che alla base del processo empatico vi possa essere una specie di contagio, si può ipotizzare che esso si realizzi, almeno in alcuni casi, a livello neurale, attraverso l'esposizione "al potere contagiante" delle manifestazioni emotive altrui? I dati delle neuroscienze supportano questa ipotesi? In questi casi tale contagio può essere considerato la scintilla che innesca e attiva un processo, senza che a questo livello ne sia determinato l'esito rispetto alle tre possibilità considerate: empatia, simpatia o disagio¹⁴⁰?

¹⁴⁰ Come si è visto, infatti, in comune i tre processi condividerebbero, all'origine, il riconoscimento dello stato emotivo dell'altro.