

DAL CONTAGIO EMOTIVO ALL'EMPATIA

7.1. Il contagio emotivo

Darwin (1872), come si è già accennato, ipotizzava l'esistenza di una propensione naturale e innata dell'uomo a riconoscere e a rispondere automaticamente, in modo congruente, alle emozioni dell'altro: è questa una forma di comprensione e comunicazione emotiva diretta e preriflessiva che viene da molti definita contagio emotivo. Per Silvia Bonino (2006, p. 27) esso corrisponde a

tutte quelle forme di condivisione emotiva immediata e involontaria, caratterizzate da assenza di mediazione cognitiva e da mancanza di differenziazione tra la propria emozione e quella altrui. [...] L'emozione è dunque condivisa non in modo vicario, ma in modo diretto: l'emozione osservata diventa la propria emozione.

Hoffman (1987) si riferisce al contagio emotivo con il termine di *empatia globale*, che vuole sottolineare uno stato di fusione che il bambino sperimenta in conseguenza ad una mancata differenziazione fisica tra sé e altro, ma la letteratura più recente preferisce evitare il termine empatia in questa fase, al fine di non generare confusione «nella babele delle lingue» (Bonino, 2006, p. 30) che spesso caratterizza questo settore di studi.

Il contagio emotivo si fonda su reazioni automatiche agli stimoli espressivi manifestati da un'altra persona e, pur non potendo ancora essere chiamato empatia per l'assenza di caratteristiche proprie del fenomeno empatico, è il punto

di partenza per l'analisi del suo sviluppo nell'uomo, in quanto ne costituisce il precursore (figura 7.1.). Esso rappresenta un primo livello di condivisione emotiva dal quale non è possibile prescindere (Bonino, 2006).

L'imitazione motoria (*motor mimicry*) e la reazione circolare primaria sono i processi attraverso i quali il contagio può realizzarsi¹⁰¹, anche se sono spesso, a torto, confuse con il contagio stesso (Davis, 1994). Il contagio, in più rispetto agli altri due fenomeni, implica l'adesione affettiva automatica.

Numerosi ricercatori e clinici hanno messo in evidenza lo stretto legame tra mimetismo motorio e condivisione emotiva (il contagio, appunto) all'interno della diade madre-bambino: entro il filone dell'*Infant Research* possiamo menzionare le teorizzazioni di Stern (1985) sulla sintonizzazione emotiva¹⁰² che si esplica all'interno di ricchi scambi comunicativi tra chi si prende cura del bambino e il bambino stesso. Stern ritiene che il neonato a due mesi abbia già avuto numerose esperienze affettive di gioia, interesse, angoscia, ecc. Egli sperimenta il carattere di costanza dei tre tipi di *feedback* (provenienti dalla faccia, dall'attivazione fisiologica e dalla qualità del sentimento soggettivo), associati a ciascuna esperienza emotiva in contesti diversi e in interazioni con persone diverse. In particolare, il mimetismo affettivo reciproco tra infante e *caregiver* svolge un ruolo determinante nella relazione di attaccamento e nell'attivazione di sistemi affettivi complessi. Sono queste esperienze a favorire nel piccolo la creazione del sé affettivo. Il sé affettivo, quindi, come gli altri sensi del Sé postulati da Stern (Sé emergente, Sé agente, Sé di coesione, Sé storico, Sé soggettivo e Sé verbale), sono prospettive soggettive organizzanti il cui punto di partenza è senz'altro l'organizzazione che riguarda il corpo: la sua unità, le sue azioni, i suoi stati interni e il ricordo di tutto ciò.

Anche per Trevarthen (1993) l'espressività emotiva sta a monte della rappresentazione interna dei sentimenti dell'altro da parte del bambino: si tratta di un sistema intrinseco che agisce al di fuori della consapevolezza, ma che testimonierebbe l'esistenza di un'intersoggettività innata per cui le emozioni (dirette manifestazioni delle motivazioni) fanno da ponte naturale tra le menti.

Al di là della discussione circa la possibilità di accesso agli stati mentali fin dai primi giorni di vita, che vede anche posizioni contrarie a quella di Trevarthen (ad esempio Meltzoff e Gopnik, 1995), per molti autori che si occupano di sviluppo emotivo nelle prime fasi della vita «il contagio non avviene [...] per diretto accesso all'emozione dell'altro, a cui consegue la condivisione e l'assunzione di un'espressione emotiva congruente, ma al contrario, attraverso l'imitazione di

¹⁰¹ La confusione è dovuta al fatto che in realtà non esiste alcun mediatore cognitivo o volontario sia in questi due fenomeni automatici che nel contagio emotivo.

¹⁰² Per Stern (1985) le condivisioni affettive, anche se intense e complesse, che si realizzano tra madre e bambino non possono essere definite condivisioni empatiche: egli preferisce la dicitura di "sintonizzazioni affettive", espressione che sottolinea il loro carattere di automatismo e di mancanza di consapevolezza.

un'espressione e di una postura simili a quelle dell'altro, le quali provocano a loro volta l'attivazione fisiologica» (Bonino, Lo Coco e Tani, 1998, p. 26).

Sarebbe quindi l'imitazione motoria a innescare il processo emotivo, in accordo con quanto si è già visto rispetto al ruolo dei movimenti facciali negli stati affettivi. Dal punto di vista emotivo il duplice vantaggio dell'imitazione motoria starebbe proprio nel suo potere contagiante e nel fungere da segnale agli altri dell'avvenuta condivisione affettiva¹⁰³.

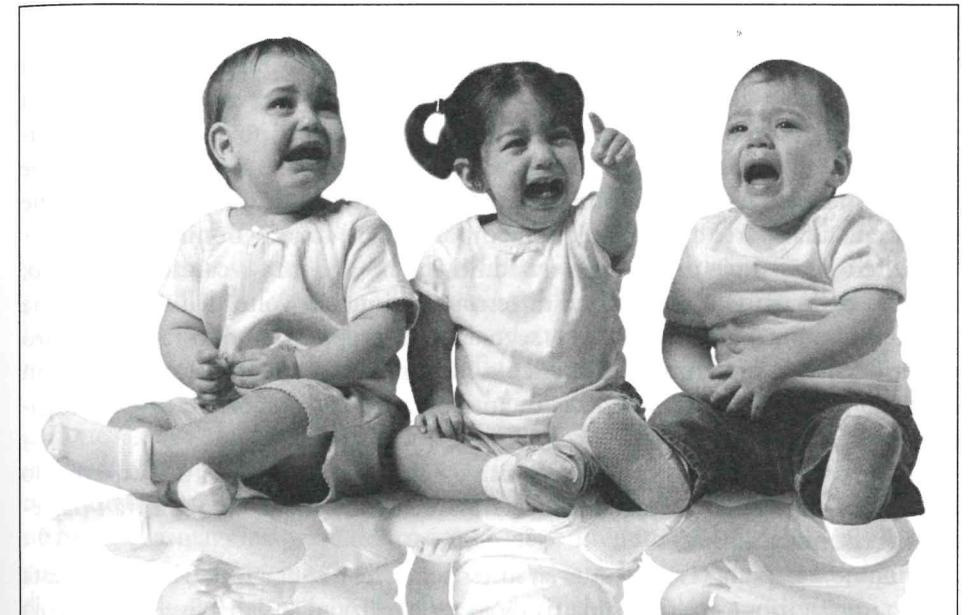


Figura 7.1. – Esempio di una situazione di contagio emotivo tra bambini: quando uno piange anche gli altri iniziano a piangere.

7.1.1. IL CONTAGIO EMOTIVO IN ETÀ ADULTA

Il contagio emotivo non è un fenomeno limitato alla sola infanzia, ma può apparire al fianco e/o al posto di forme di empatia più evolute.

Nel contagio dell'adulto entrano in gioco «meccanismi di assimilazione, di introiezione e di identificazione favoriti dalla scarsa separazione tra mondo interno e mondo esterno, tra sé e altro. Sono presenti anche meccanismi di confusione,

¹⁰³ Sebbene, infatti, come abbiamo visto sopra, tra *caregiver* e bambino si instauri una sintonizzazione affettiva privilegiata (Stern, 1985; Trevarthen, 1993), il bambino può essere "contagiato" anche da emozioni di altri adulti o di bambini.

dovuti alla iperpermeabilità che deriva dalla fragilità delle barriere del Sè» (Bonino e Caprara, 1994, p. 63)¹⁰⁴.

Esempi di contagio emotivo in persone adulte sono l'innamoramento, l'unione mistica e tutte quelle forme di condivisione dove il confine tra il sé e l'altro si fa incerto.

Non è detto che l'essere contagiati dalle emozioni altrui in età adulta sia una "regressione" disfunzionale a forme di condivisione più immatura rispetto all'empatia più evoluta: può trattarsi di una modalità che, in particolari situazioni, risulta più idonea, adattiva, utile, magari proprio per favorire la costruzione dei legami sociali o la sopravvivenza.

Vista in un'ottica evolutiva, la presenza anche negli adulti della tendenza a reagire in modo riflesso, automatico e involontario alle espressioni emotive dei propri simili, potrebbe essere dovuta al suo valore adattivo molto pregnante in situazioni specifiche, come ad esempio nei casi dell'innamoramento o dell'unione mistica, menzionati sopra. Si può pertanto supporre che tale modalità di reazione sia entrata a far parte del bagaglio di comportamenti innati (Bonino, 2006).

Ulteriore esempio di contagio tra adulti che ne evidenzia il carattere adattivo, è quello della paura: l'espressione di terrore dipinta sul volto dell'altro e la sua reazione comportamentale di fuga, segnalano al gruppo in modo rapido, chiaro e preriflessivo la presenza di un pericolo imminente, mettendo i conspecifici in condizione di reagire alla minaccia in anticipo, prima di esporre il proprio organismo al pericolo stesso.

Altro ambito in cui il contagio emotivo è stato ampiamente studiato è quello dei rituali, che hanno la funzione di facilitare la comunione emotiva tra i partecipanti (Bonino, 2006).

Bonino e Caprara (1994), tuttavia, sostengono che il contagio, se riferito a questa età, ha una funzione positiva e adattiva solo nelle relazioni sociali a livello di piccolo gruppo (coppia, famiglia, piccola comunità); in gruppi sociali allargati tale funzione viene a mancare, e la fusione emotiva diviene addirittura pericolosa e indesiderabile, tanto che le società complesse hanno sviluppato regole sociali che limitano le manifestazioni emotive, talvolta, fino a censurarle. Queste norme sociali sono, secondo i due autori, «una difesa sociale contro il rischio sia di perdere il proprio controllo che di indurre gli altri a perdere il loro» (Bonino e Caprara, 1994, p. 64).

Il pericolo della perdita dei confini della propria differenziazione e dell'annullamento nell'altro quando le componenti cognitive di controllo (che dovrebbero intervenire per evitare di essere travolti dalle emozioni altrui) sono assenti o ridotte al minimo, e quelle eccitatorie ad altissimi livelli, esiste anche in situazioni non di gruppo. Qui l'esempio più calzante sembra essere quello della ripetuta e costante esposizione alla sofferenza altrui, condizione che può verificarsi quotidianamente per chi svolge un lavoro a stretto contatto con la sofferenza fisica e

¹⁰⁴ Un bellissimo esempio tratto dalla letteratura di una forma indifferenziata di fusione totale del singolo con gli altri e con gli oggetti esterni è il personaggio di Gurdulù ne *Il cavaliere inesistente* di Italo Calvino.

morale: in questi individui (infermieri, operatori sanitari, operatori sociali ecc.), il rischio di farsi travolgere è altissimo. Il mimetismo empatico, in questi casi, funziona come una minaccia al sé, alla propria stabilità e alla differenziazione dell'individuo.

7.1.2. CONTAGIO EMOTIVO E MECCANISMI DIFENSIVI

Alcune ricerche testimoniano che se la percezione individuale della capacità di esercitare un controllo sulle emozioni spiacevoli, forti e dirompenti, non è sufficiente, si tende a rispondere con modalità difensive (Bonino, 1997). In studi condotti nell'ambito delle professioni di aiuto (Bonino e Giordanengo, 1993; Meneghini e Cunico, 2005), ad esempio, emerge come nelle situazioni di rischio di contagio molti operatori ricorrono a meccanismi difensivi quali la fuga e/o il ripararsi dietro il proprio ruolo, ostentando un distacco eccessivo che porta alla depersonalizzazione (componente del burnout).

Più in generale, Bonino, Lo Coco e Tani (1998) ritengono che una prima modalità difensiva consista nell'evitare l'esposizione all'emozione altrui. Le regole di esibizione di cui si è parlato, prodotte dalle varie società, potrebbero aver proprio il ruolo di "arginare" l'espressione di emozioni intense, evitando così l'esposizione diretta agli individui che ne fanno parte. Sarebbero in sostanza un meccanismo di difesa preventivo a livello sociale.

Se l'esposizione è inevitabile, gli individui ricorrono frequentemente alla negazione¹⁰⁵ delle emozioni osservate (Bonino, et al., 1998). A parere delle autrici, la diffusione molto elevata di questo meccanismo di difesa suggerisce che il fenomeno andrebbe analizzato più profondamente sotto l'aspetto emotivo e relazionale, mentre nella maggior parte dei casi esso viene ritenuto un processo interamente cognitivo, non considerando che «si può essere in grado di riconoscere le emozioni degli altri ma, proprio perché questo riconoscimento è doloroso, "decidere" di non vedere ciò che si sa invece vedere e discriminare molto bene» (Bonino, et al., 1998, p. 136). In sostanza, per empatizzare non è sufficiente discriminare le emozioni dell'altro, ma è necessaria una disponibilità a dividerle. Questo punto di vista risulterà molto importante per chiarire che cos'è l'empatia (paragrafo 8.10.).

In conclusione, il contagio emotivo è un passaggio, un prerequisito, un precursore (Draghi-Lorenz, 1995) probabilmente necessario per poter accedere a forme più evolute di empatia. Ma nella vita adulta la sua funzionalità è limitata ad alcuni casi. Con la crescita, infatti, il bambino sviluppa modalità di condivisione emotiva più evolute, perché cognitivamente mediate.

¹⁰⁵ La negazione, all'interno dell'impianto teorico della psicoanalisi, viene considerato un meccanismo difensivo che, se diviene patologico, può compromettere l'esame della realtà. È utilizzato in particolare per evitare il dolore e l'angoscia e consiste in un rifiuto dell'io di riconoscere una parte della realtà, quella che per il soggetto è spiacevole, sostituendola con fatti immaginari (Lis, Zennaro, Mazzeschi, et al., 2003).

7.2. Lo sviluppo dell'empatia

Da un punto di vista evolutivo l'empatia si sviluppa dal contagio attraverso una sempre maggiore differenziazione tra sé e altro ed una mediazione cognitiva sempre più accentuata.

Affinché dal contagio si possa procedere verso forme più evolute di empatia è necessaria la capacità di riconoscere gli altri come persone distinte da sé che possono provare sentimenti diversi dai propri e che li possono esprimere attraverso canali espressivi diversi: il superamento della semplice adesione mimetica ad un certo punto dello sviluppo (un anno circa), affiancato dal raggiungimento della consapevolezza che gli altri hanno stati emotivi propri che possono essere diversi da quelli espressi, rappresenta una tappa fondamentale per lo sviluppo dell'empatia (Bonino, et al., 1998).

Le forme più evolute, quindi, si distinguono dal contagio emotivo, e tra loro, per forme differenti di mediazione cognitiva, modalità che possono riguardare la rappresentazione della situazione in cui l'altro si trova (empatia parallela), oppure la rappresentazione del vero e proprio vissuto emotivo dell'altro (empatia per condivisione).

7.2.1. EMPATIA PARALLELA

Nel corso dello sviluppo, mano a mano che il bambino acquista la capacità di introdurre una mediazione cognitiva tra la percezione dell'emozione espressa dall'altro e la sua reazione emotiva, si passa dall'assenza totale di mediazione (contagio emotivo) ad una focalizzazione sull'evento dove si attiva una forma di empatia detta *empatia parallela* o *empatia basata sull'evento*.

Forme di empatia parallela si verificano quando la situazione attiva nel bambino¹⁰⁶ una risposta emotiva sulla base dell'evento stesso e non necessariamente consona con quella della persona osservata: un bambino che vede la mamma piangere può offrirle il suo orsacchiotto per consolazione, non "realizzando" che l'oggetto è consolatorio per sé ma non per lei. In questa prima tappa evolutiva della capacità di rappresentarsi la condizione dell'altro, l'attenzione del bambino è centrata sull'evento, sulla situazione.

In questa forma, agli stimoli espressivi, comunque molto rilevanti in termini attivazionali per l'esperienza di condivisione, si affiancano gli stimoli situazionali. Questi ultimi richiedono che il bambino abbia sviluppato specifiche abilità cognitive che gli permettono di associare all'evento che sta osservando e all'attore di tale evento uno stato emotivo da lui sperimentato in passato.

L'importanza fondamentale dello stimolo espressivo nell'attivazione delle esperienze di condivisione emotiva viene messa in luce dai risultati di una ricerca di Draghi-Lorenz (1995), dalla quale emerge che bambini di tre anni non sono in

¹⁰⁶ Secondo Bonino, Lo Coco e Tani (1998), l'inizio dello sviluppo di questa forma di empatia è da collocarsi intorno alla fine del primo anno di vita.

grado di rispondere in modo empatico se gli stimoli situazionali, pur pregnanti, non sono accompagnati da stimoli espressivi. Ciò farebbe pensare alla possibilità che, in seguito allo sviluppo di determinate funzioni cognitive (ad esempio la capacità di immaginarsi l'espressione emotiva dell'altro), il bambino, e l'adulto poi, arrivino a sostituire la mancanza degli stimoli espressivi con la rappresentazione degli stessi. Tale stimolazione interna potrebbe aver una forza attivante sufficiente per innescare il processo empatico, senza l'osservazione diretta dell'espressione emotiva altrui.

L'empatia parallela richiede, quindi, la capacità di attribuire ad un evento una certa causa e la capacità di generalizzare ad altri individui uno stato emotivo personalmente già sperimentato (Bonino, 2006). I processi cognitivi implicati come mediatori della risposta agli stimoli situazionali sono il condizionamento classico (Davis, 1994) e l'associazione diretta (Hoffman, 1984; Strayer, 1987a; 1993)¹⁰⁷. Il primo implica l'osservazione delle espressioni emotive di un'altra persona mentre il soggetto sta provando la stessa emozione. L'esempio potrebbe essere quello del contesto delle vaccinazioni: il bambino viene sottoposto allo stimolo doloroso (iniezione) insieme ad un coetaneo. Mentre sperimenta la sofferenza prodotta dallo stimolo è testimone del pianto e della sofferenza del coetaneo. Si forma così un legame tra situazione e stato emotivo che, in futuro, potrà mediare la sua risposta empatica alla vista di un altro bambino sottoposto ad un'iniezione.

Il processo associativo è caratterizzato da maggiore flessibilità rispetto al meccanismo del condizionamento classico, in quanto si pone ad un livello cognitivo più evoluto e implica la capacità di generalizzazione. Per questa ragione permette all'individuo di richiamare molte situazioni simili vissute in passato (in numero potenzialmente infinito: Bonino, 2006). Qui, la situazione osservata è ricondotta ad un'esperienza passata vissuta e ricordata dal bambino: vedere un coetaneo che cade può rievocare il dolore provato in occasione di una propria caduta.

Le situazioni "associabili" ad un evento aumentano sempre più nell'arco della vita e ciò rende possibile la creazione di sempre più articolate e ricche reti di associazioni in cui gli eventi reali e passati, tra loro legati, non devono essere necessariamente identici, ma è sufficiente che siano simili. Questo fatto ha implicazioni non secondarie, in quanto, col passare del tempo, non è indispensabile che la persona si trovi ad assistere ad un evento nella sua totalità per associarvi uno stato emotivo già vissuto: alcuni stimoli significativi divengono la base di partenza sufficiente per collegare quanto l'osservatore percepisce (solo in parte), alla sua esperienza passata. Questo processo, per il quale uno stimolo significativo permette di inferire la sua connessione con uno stato emotivo, viene chiamato "etichettamento" (o *labelling*: Eisenberg, Shea, Carlo et al., 1991). I meccanismi cognitivi che fungono da mediatori, e l'associazione diretta in

¹⁰⁷ Nello specifico, Davis (1994) distingue tra processi cognitivi semplici (condizionamento classico ed etichettamento) e processi cognitivi avanzati (associazioni mediate dal linguaggio, reti cognitive complesse e assunzione di ruolo).

particolare, uniti alla plasticità della mente umana, fanno sì che a volte siano sufficienti pochi elementi o un solo stimolo rilevante per attivare un'associazione, anche complessa.

L'empatia basata sull'evento è una forma di empatia dove ancora non si può parlare di «identificazione delle emozioni e dei vissuti dell'altro» bensì di «un'attivazione emotiva che ha origine nell'esperienza soggettiva dell'osservatore» (Bonino et al., 1998, p. 35). In essa manca una centralizzazione sull'emozione dell'altro. Ne consegue che a livello di empatia parallela la coincidenza del vissuto emotivo con quello dell'altro è quasi casuale (Bonino, et al., 1998) perché dipenderebbe dalla similarità di risposte affettive ai medesimi eventi, presente all'interno della stessa cultura. È infatti probabile che, in contesti culturalmente affini, situazioni simili provochino reazioni emotive simili. Tuttavia non è per nulla scontata e ciò può dar adito a risposte che, anche se l'intenzione di partenza era buona, falliscono nell'offrire all'altro la risposta o l'aiuto di cui aveva bisogno.

Nell'empatia basata sull'evento, quindi, è la situazione ad imporsi nella sua concretezza: la condivisione non è guidata dalla capacità di rappresentarla, ma dall'aver vissuto una situazione simile, quasi un ricordare quali emozioni suscita quel tipo di evento già sperimentato in prima persona: «il bambino non riesce perciò a prendere le distanze dalla situazione, ma ne è coinvolto pienamente, al punto di viverla come reale e da non riuscire a differenziare chiaramente il proprio vissuto da quello del soggetto che sta osservando» (Bonino e Caprara, 1994, p. 67). A tale proposito Hoffman (1984) sottolinea con il nome di *empatia egocentrica* la mancanza di decentramento emotivo caratteristico di questa forma.

Alla pari di quanto detto per il contagio emotivo, anche l'empatia parallela può manifestarsi in età adulta, particolarmente facilitata, ad esempio, dall'osservare una persona che vive un'esperienza molto forte e molto spiacevole sperimentata direttamente (come la morte di una persona cara). Quando il «parallelismo» episodico si riferisce ad eventi accompagnati da emozioni molto intense (specie se queste sono spiacevoli come il dolore e l'episodio analogo vissuto in prima persona è recente) può accadere che l'individuo, temendo un'attivazione emotiva troppo intensa e indesiderabile, faccia scattare dei meccanismi difensivi (Bonino et al., 1998): il tipo di reazione dipenderebbe dalla capacità/disponibilità di empatizzare del singolo, secondo Bonino, Lo Coco e Tani (1998).

I processi cognitivi che mediano la condivisione empatica portano via via, in modo consonante con lo sviluppo cognitivo del bambino, alla forma di empatia più evoluta: *l'empatia partecipatoria*.

7.3. Dall'empatia parallela all'empatia partecipatoria

Con lo sviluppo, il processo cognitivo dell'associazione diretta, che nell'empatia parallela era legato a stimolazioni sensoriali presenti nel contesto, comincia

ad essere mediato anche dal linguaggio. Ciò significa che all'età di tre-quattro anni entra in gioco anche il potere delle parole come stimolo capace di evocare situazioni e di attivare una risposta empatica¹⁰⁸ (Bonino, 2006).

Inoltre in questo periodo del ciclo di vita, mano a mano che si sviluppano i vari processi cognitivi si verificano le condizioni per l'*empatia matura* o *empatia per condivisione* o, ancora, *empatia partecipatoria* (Bonino, et al., 1998). Rispetto alla precedente, questa forma più evoluta di empatia si realizza quando il bambino impara a differenziare la propria emozione da quella altrui e di conseguenza la focalizzazione dell'esperienza si trasferisce dalla situazione al vissuto e in particolare al vissuto dell'altro. Tale processo, che implica la capacità di distinguere l'altro come diverso da sé (capacità già presente nei bambini che manifestano forme di empatia parallela), necessita anche della capacità di decentrarsi e di immaginare, rappresentarsi il vissuto dell'altro. È quindi indispensabile lo sviluppo di strutture corticali superiori (ad esempio la corteccia prefrontale, la cui maturazione continua per tutta l'adolescenza) ed è per tale ragione che, mentre imitazione motoria e contagio appaiono già in tenera età, le forme di condivisione che implicano l'assunzione di prospettiva dell'altro si manifestano più avanti nel tempo (Decety e Lamm, 2006).

L'empatia partecipatoria, quindi, corrisponde ad una condivisione vicaria dello stato emotivo altrui ed è caratterizzata dalla capacità soggettiva di aver ben chiaro che l'emozione condivisa è l'emozione dell'altro.

Il tipico processo cognitivo che media l'empatia matura è l'assunzione di prospettiva (*perspective taking*), che implica un tener conto sia della situazione, sia della persona (Davis, 1994): chi empatizza prova in modo vicario l'emozione che l'altro prova in quella situazione, indipendentemente dal fatto che la stessa situazione potrebbe attivare in lui un'emozione diversa. È implicito come questa componente cognitiva sia resa possibile solo da un superamento dell'egocentrismo e da un crescente controllo del proprio punto di vista: essa, infatti, è riscontrabile nei bambini a partire dai sette anni perché richiede la maturazione di risorse e funzioni che si sviluppano a partire da questa età.

È ancora una volta importante ribadire come, sebbene l'assunzione di prospettiva sia un mediatore cognitivo essenziale per l'empatia per condivisione, questa resti pur sempre un fenomeno affettivo, in quanto «immaginare come potrebbe essere il vissuto di un'altra persona, se non è accompagnato da una, seppur minima, risonanza emotiva, non è empatia, ma solo un atto cognitivamente elaborato di assunzione di ruolo» (Bonino et al., 1998, p. 38).

Non bisogna però nemmeno pensare che la capacità di rappresentarsi il vissuto emotivo altrui implichi automaticamente la condivisione, anche se a volte, in certe condizioni (ad esempio quando vi è una forte somiglianza tra osservatore e osservato), l'essere esposti a intense emozioni espresse dall'altro suscita una "na-

¹⁰⁸ Il potere evocativo della parola è stato dimostrato essere molto potente, almeno tra adulti di buona cultura (Bidoggia e Ciravegna, 1995).

turale” tendenza ad empatizzare, tanto che l’individuo deve ricorrere a elaborati processi cognitivi ed emotivi per contrastarla.

Si tratta quindi di una forte tendenza, ma non di un meccanismo automatico, sia in caso di emozioni spiacevoli, sia in caso di emozioni piacevoli: vi sono esempi, infatti, nei quali il riconoscimento, pur adeguato, conduce a vissuti emotivi diversi¹⁰⁹ o ancora ad indifferenza o comportamenti lesivi. Si è già parlato a tale proposito delle difese che possono insorgere in chi lavora a stretto contatto con la sofferenza (Bonino e Giordanengo, 1993; Meneghini e Cunico, 2005).

Bonino, Lo Coco e Tani (1998, p. 38) sottolineano come l’abilità a rappresentarsi in modo altamente sofisticato le emozioni altrui possa, in certi casi, indurre il soggetto addirittura a

utilizzare tale rappresentazione sofisticata per aggredire l’altro in modo più incisivo, e fargli maggiormente male. È esattamente ciò che hanno sempre fatto a livello organizzato i torturatori e i sequestratori, e a livello individuale gli psicopatici, al fine di colpire con maggiore efficacia le proprie vittime.

Anche chi vuole attuare una vendetta può “sfruttare” la conoscenza dei sentimenti altrui per renderla più efficace. A parere delle autrici, in situazioni come queste, la tendenza ad empatizzare viene fermata da “blocchi” emotivi che si possono ricondurre a difficoltà psicologiche individuali o a modelli culturali volti ad ostacolare il processo di immedesimazione nell’altro.

La cultura può agire attraverso le norme esplicite ed implicite per impedire situazioni di rischio di contagio, così può agire con specifiche strategie per prevenire la condivisione emotiva e l’immedesimazione: l’uso delle armi che colpiscono a distanza ha offerto all’uomo la possibilità di ferire ed uccidere l’avversario, senza vederne la sofferenza dipinta sul volto e quindi evitando il potere contagioso dell’espressione emotiva.

L’empatia parallela e il contagio, che abbiamo assunto quali precursori delle forme più evolute, si è già visto, non sono forme di condivisione esclusive di specifici periodi dello sviluppo, ma possono ripresentarsi negli adulti. Le diverse forme coesistono e, l’una o l’altra, vengono messe in atto a seconda della situazione. È anche possibile che si trasformino dall’una all’altra: «negli adulti è possibile trovare forme di empatia vera e propria, mediata non dalla rappresentazione del vissuto, ma soltanto dalla rappresentazione dell’evento» e «se in alcuni casi può accadere che il soggetto passi dalla semplice associazione con una propria esperienza passata ad una rappresentazione più evoluta del vissuto altrui, in altri casi può invece accadere il contrario» (Bonino, et al., 1998, p. 40).

In relazione al rapporto che può instaurarsi tra mediatore cognitivo e attivazione emotiva implicata, sembra che vi sia una sorta di reciproca influenza: da un lato,

¹⁰⁹ Un esempio può essere la non condivisione della felicità di un collega per una promozione che può provocare nell’interessato invidia anziché gioia.

l’intervento del primo permetterebbe un’attivazione emotiva distanziata senza essere travolti dal coinvolgimento di emozioni violente, dall’altro si osserva che quando l’attivazione emotiva non è eccessiva, la mediazione cognitiva è favorita. In questo caso sembra avere un ruolo rilevante la capacità di regolare le proprie emozioni da parte dell’osservatore. Se questi, infatti, si sente in grado di far fronte al coinvolgimento indiscriminato, non interviene la paura di essere travolto dalle emozioni dell’altro, e ciò contribuisce ad contenere l’attivazione emotiva dando a sua volta maggior efficacia alla mediazione cognitiva. A tale proposito sembrano particolarmente interessanti gli studi condotti sulla regolazione emotiva che sono stati approfonditi nel capitolo 4.

Prima di chiudere questa parte dedicata allo sviluppo dell’empatia, è doveroso accennare all’espressione più elevata dell’empatia: l’empatia per le condizioni di vita dell’altro (Bonino et al., 1998; Bonino 2006). Questa forma implica, da parte della persona, l’aver raggiunto il pensiero formale in quanto richiede all’osservatore di andare oltre alla situazione presente e immaginarsi la condizione dell’altro come uno stato non transitorio ma stabile nel tempo: è in questa forma che l’empatia può estendersi anche a gruppi sociali, ad esempio gli ammalati, i poveri, le vittime di un disastro, ecc.