

Università della Valle d'Aosta
Université de la Vallée d'Aoste

Corso di Laurea in Scienze e Tecniche Psicologiche

TESI DI LAUREA TRIENNALE

**ANALISI DELL'EVOLUZIONE DEL CONCETTO DI EMPATIA E
DEI FATTORI BIOPSIICOSOCIALI AD ESSA LEGATI.**

Tesi di Laurea di:
Martina Annarita GIACHINO
Matricola N. 16D03910

Relatori.
Prof. Mauro CROCE
Prof. Luca SCACCHI

Anno Accademico 2019-2020

Sommario

INTRODUZIONE	5
1 LO SVILUPPO DEL CONCETTO DI EMPATIA, DAI PRIMI PIONIERI ALLA NUOVE TEORIE	6
1.1 <i>L'origine del termine empatia</i>	6
1.2 <i>Theodor Lipps</i>	6
1.3 <i>Sigmund Freud</i>	8
1.4 <i>Edmund Husserl</i>	8
1.5 <i>Edith Stein</i>	9
1.6 <i>Carl Rogers</i>	10
1.7 <i>Martin L. Hoffman</i>	11
1.8 <i>Laura Boella</i>	12
1.9 LE EMOZIONI, DEFINIZIONE E COMPOSIZIONE	14
1.9.1 <i>La distinzione delle emozioni</i>	14
1.9.2 <i>I due principali approcci alle emozioni</i>	15
1.9.3 <i>L'intelligenza emotiva e il suo rapporto con l'empatia</i>	15
2 EMPATIA E SCIENZA.....	17
2.1 <i>I neuroni specchio, terreno dell'intersoggettività</i>	17
2.2 <i>Neuroni specchio ed emozioni</i>	19
2.3 <i>La simulazione incarnata</i>	19
2.4 <i>Neuroni specchio e linguaggio</i>	20
2.5 <i>Critiche ai neuroni specchio: Gregory Hickok</i>	20
2.6 <i>Empatia cognitiva ed empatia affettiva</i>	21
2.7 <i>Simon Baron-Cohen, il mondo empatico</i>	22
2.8 <i>Autismo e neuroni specchio</i>	26
2.9 <i>Insegnare l'empatia ai bambini</i>	29
2.10 <i>Il rapporto tra fenomenologia e scienza</i>	31
3 QUANDO L'EMPATIA VIENE A MANCARE.....	33
3.1 <i>Tra empatia e prevaricazione</i>	33
3.2 <i>La deumanizzazione</i>	36
3.3 <i>Guardie e prigionieri</i>	38
3.4 <i>Il modello empatico dei Marshall</i>	39

<i>3.5 Empatia cognitiva, affettiva ed attenzione sociale in bambini ad alto rischio di comportamento criminale</i>	40
<i>3.6 La via verso l'empatia</i>	41
<i>3.7 L'umanizzazione</i>	42
<i>3.8 Conoscere l'empatia</i>	43
CONCLUSIONE	45
RINGRAZIAMENTI	46
BIBLIOGRAFIA	47
SITOGRAFIA	49

INTRODUZIONE

*“Se potrò impedire a un cuore di spezzarsi,
non avrò vissuto invano.
Se allevierò il dolore di una vita
o guarirò una pena,
o aiuterò un pettirosso caduto
a rientrare nel nido,
non avrò vissuto invano”.*

(Emily Dickinson)

L'intento dell'elaborato è quello di riflettere sul costrutto dell'empatia e come si è evoluto nel tempo, a partire dai primi pionieri fino ad oggi.

L'analisi e lo sviluppo di tale argomento è frutto dell'interesse nell'approfondire come l'empatia si delinea nei rapporti intersoggettivi e delle riflessioni sulla crudeltà umana che, dal passato, si ripercuote sul presente, facendo luce su che atteggiamenti si potrebbero assumere per migliorare la società e l'umanità.

Nel primo capitolo viene mostrato l'origine del termine e il significato attribuitogli dai differenti autori esposti.

Si parte da Lipps, Freud, Husserl, Stein, Rogers, Hoffman ed infine, Boella, mentre nell'ultima parte del capitolo verranno presentate le emozioni, che cosa sono, la loro distinzione, i due principali approcci ad esse e, per concludere, lo sviluppo dell'intelligenza emotiva e come si rapporta all'empatia.

Nel secondo capitolo, viene illustrato il terreno neuroscientifico dell'intersoggettività, i neuroni specchio e come da essi si generi l'empatia, a partire dalle emozioni, simulazione incarnata e linguaggio, con l'aggiunta delle principali critiche relative. Successivamente si analizzeranno i due tipi di empatia, affettiva e cognitiva, il modello empatico contemporaneo di Simon Baron Cohen, la mancata intersoggettività nell'autismo e le aree cerebrali coinvolte in collegamento ai neuroni specchio, l'insegnamento dell'empatia ai bambini a scuola ma anche da parte dei genitori.

Il terzo ed ultimo capitolo è dedicato al rapporto tra empatia e prevaricazione, processi sociali come la deumanizzazione, per poi mostrare il modello dei Marshall, in riferimento a persone con deficit di empatia come psicopatici e sadici. A seguire, vi è l'analisi dell'empatia affettiva, cognitiva e attenzione sociale di bambini con rischio di sviluppo di comportamento criminale, mentre gli ultimi paragrafi sono dedicati al superamento dei confini culturali, etnici, parlando di umanizzazione e di progetti in atto per la conoscenza dell'empatia.

CAPITOLO 1

LO SVILUPPO DEL CONCETTO DI EMPATIA, DAI PRIMI PIONIERI ALLA NUOVE TEORIE.

L'obiettivo di questo capitolo è quello di delineare un panorama sul concetto di empatia in modo da dare una chiave di lettura del termine, al fine di fare un l'exkurs dei suoi significati nelle diverse visioni degli autori elencati.

Infine, nell'ultima parte del capitolo, si descrive l'origine delle emozioni e il loro rapporto con l'empatia.

1.1 L'ORIGINE DEL TERMINE EMPATIA

Il termine empatia, è un concetto molto antico che trae le sue origini dal filosofo Robert Vischer, il quale fu il primo ad introdurre il termine in ambito di filosofia estetica a fine '800, in lingua originale "Einfühlung" (Vischer, 1873), per riferirsi alle sensazioni ed emozioni che un individuo può incontrare nel momento in cui si trova di fronte ad un'opera d'arte, dove si fonde in un tutt'uno con essa e prova ad immergersi in quello che l'artista cerca di comunicare attraverso l'immagine da lui creata.

1.2 THEODOR LIPPS (1851-1914)

Theodor Lipps, fu un filosofo e psicologo tedesco dal quale nacque la nozione di "Feeling into" che fu poi convertita da Titchener in "empatia". (Kariagina, 2017). Lipps era convinto che il fatto di sperimentare un'emozione fosse alla base per il riconoscimento di quella altrui e sosteneva che "l'empatia è un'esperienza complessa e variegata, ma tuttavia naturale e in certa misura inevitabile" (Serino, 2009, p.333)

Lipps esprime il concetto fondamentale del suo pensiero riguardo all'empatia nel suo libro del 1899 "*Die ethischen Grundfragen. Zehn Vorträge*", dove scrive che un essere umano non può relazionarsi all'empatia se non ha mai provato il sentimento presentato in una determinata situazione (Fabbianelli, 2016).

Ciò che l'autore presenta come punto di riferimento per far comprendere la sua teoria è la figura dell'acrobata, funambolo equestre, con lo scopo di descrivere quale sentimento lo spettatore possa provare nel momento in cui si trova a guardare il suo spettacolo.

In seguito a questa immagine, differenzia due principali tipi di rapporto empatico, uno chiamato “empatia nella manifestazione sensibile dell’uomo” che fa riferimento ai rapporti interpersonali, e l’altro “empatia di stati d’animo”, che va a stabilire la relazione tra l’uomo e gli elementi mondiali.

Prima che l’osservatore trasferisca i sentimenti sulla figura dell’acrobata, quest’ultimo ha ancor prima degli affetti; la differenza, è che per l’osservatore vengono a galla solo nel momento in cui stabilisce il rapporto empatico con esso. Stessa cosa vale per gli oggetti, non solo per le persone, che hanno già una loro caratteristica prima ancora che si entri in un rapporto empatico con essi. (p.39-40)

“L’oggetto della nostra empatia non è dunque per Lipps un recipiente assolutamente vuoto; piuttosto, ne va di un rispecchiamento del Sè in una oggettualità (umana o non umana che sia) che per aver un senso ai miei occhi deve abbandonare il suo stato di cosa in sè per diventare una persona, ovvero un oggetto per me. In tale maniera l’oggetto può acquistare predicati che indipendentemente dal rapporto che instaurò con esso è impossibile che abbia.” (Centi, 2010-2011, p.39)

Per spiegare la sensazione interna che si riscontra attraverso l’oggetto o la persona, Lipps parla di “risonanza psichica” descrivendo che quello che si prova può esclusivamente essere proprio e si veda nel gesto della persona che si ha davanti un qualcosa che non è nient’altro che il proprio sentimento riprodotto tramite ciò che si presenta di fronte a noi. (Fabbianelli, 2016)

Lipps sostiene che empatizzare sia importante perché permette di oggettivizzare il sentimento sull’altro e, se non si prova empatia, vorrà dire che non si vi è presente alcuna emozione.

Altro punto fondamentale della teoria di Lipps riguarda l’esperienza, elemento significativo per la formazione di una identità empatica, di conseguenza scrive che “deve essere imparata”, in quanto l’esperienza influisce sulla capacità di empatizzare e sull’emergere di sentimenti (Fabbianelli, p.40-41).

L’autore sembra anticipare le future idee del ricercatore Vittorio Gallese, infatti quest’ultimo ritiene che la simulazione incarnata sia come una base per il comprendere gli atti altrui ma anche per la conoscenza delle emozioni e sensazioni implicate. Nonostante ciò, rimane distanza tra le idee dei due autori, in quanto per Lipps i sentimenti sono al cuore e considera la simulazione interna solo come un fattore base del processo empatico. La differenza sta quindi nella natura della comprensione, di tipo fisiologico per Gallese, mentre spirituale e disincarnata per Lipps (Fabbianelli, p.48).

1.3 SIGMUND FREUD (1856-1939)

Sigmund Freud ha sempre espresso rispetto per il pensiero di Theodor Lipps. Infatti, in psicoanalisi Freud lo menziona riguardo alla teoria del “sentire dentro” (feeling into) nella sua opera *“Il motto di spirito e la sua relazione con l’Inconscio”* (1905), nella quale si ispira allo scritto di Lipps *“Komik and Humor”* come punto di partenza per le indicazioni di tipo fenomenologico e sul significato dell’umorismo, due elementi essenziali del contesto filosofico ai quali Freud fa riferimento.

Nel libro *“Psicologia delle masse e analisi dell’Io”* (1921), esprime il suo pensiero a riguardo della sensibilità verso il paziente, la quale è un elemento di fondamentale importanza nel rapporto, che va a definire una relazione terapeutica. (Kariagina, 2017).

Gli anni ’20 furono determinanti per lo sviluppo del concetto di empatia, in quanto proprio nel 1928 Sándor Ferenczi, psicoanalista e psichiatra ungherese, presentò alla comunità psicoanalitica la sua opera *“L’elasticità della tecnica psicoanalitica”*, affermando il ruolo dell’empatia nel proteggere il terapeuta per stimolare le resistenze del paziente (Kariagina, p.508).

1.4 EDMUND HUSSERL (1859-1938)

Edmund Husserl è stato un filosofo e matematico, fondatore della fenomenologia, corrente che lui definisce come un intreccio tra passività ed attività, che smuove un’idea innovativa della concezione di empatia, intesa come unione del corpo con l’anima, quindi la funzione dello spirituale sul materiale. Questo approccio va a riprendere le idee sull’antropologia kantiana, dedita nello spiegare la relazione tra le forze soggettive e quelle sociali, le quali lo definiscono sia come individuo che si autodetermina, che come soggetto umano e sociale.

La fenomenologia va alla ricerca delle risorse fenomeniche, che vale anche per l’esperienza che l’individuo fa con fenomeni di tipo fisiologico, psicologico e spirituale (Centi, 2011).

Fabbianelli sostiene che Husserl si distacca dalle teorie di Lipps, poiché afferma che sia sbagliato ricollegare l’empatia alla singola espressività del movimento, del corpo e della psiche.

“Laddove Lipps sostiene che gli altri uomini che io conosco attraverso l’empatia sono dal punto di vista psicologico moltiplicazioni di me stesso, Husserl nega che si possa parlare di raddoppiamento del mio Io” (Fabbianelli, 2016, p.60).

Quindi se per Lipps si tratta di “moltiplicazioni di me stesso”, per Husserl non può essere centrata solamente sull’Io, ma sulla pluralità espressiva di altri esseri vitali.

Con quest’ultimo termine, si intende spiegare come per Lipps il concetto di umanità sia attribuibile esclusivamente all’Io, e si ha conoscenza immediata unicamente del proprio Io ideale, quindi non ha una visione dualistica del termine, a differenza di Husserl, il quale ha una visione unitaria dell’Io, di conseguenza non trova sensato pensare ad un raddoppiamento di esso (p.60-61).

Un ulteriore ingrediente che Husserl aggiunge, è quello del fattore culturale, essenziale per la relazione empatica, perché attraverso la comprensione della cultura si può arrivare a cogliere totalmente ciò che l’altro prova. Se si condividono le forme di vita culturali, si ha la possibilità di comprendere totalmente l’altra persona nei suoi atti e nei suoi sentimenti (Centi, 2011).

1.5 EDITH STEIN (1891-1942)

Secondo Edith Stein, filosofa di origine tedesca, l’empatia è una “rottura di contiguità della mia esperienza” (Masera, 2007, p.29).

L’atto empatico inizia proprio qui, poiché l’altra persona condivide i suoi trascorsi, mi porta ad arrestare e a riconsiderare ciò che sto provando, evento che, se non ci fosse l’altra persona, non scaturirebbe in me. (p.29)

La Stein distinguerebbe quest’ultimo processo dall’immedesimazione, infatti per la filosofa il provare empatia non dovrebbe fondersi con l’immedesimarsi, poiché in quel caso si parlerebbe di “Unipatia”. L’empatia, invece, avviene e si costruisce grazie ai due soggetti che entrano in rapporto, senza fondersi l’uno con l’altro e con distacco. (Stein, 1986).

Perciò, il mio Io e il mio Tu entrano in contatto ma senza formare un unico Noi, come afferma la Stein in uno dei suoi libri “*Il problema dell’empatia*”, noi ci sperimentiamo attraverso gli altri non mediante l’unipatia, ma con l’empatia, ed è quest’ultima che produce un potenziamento del proprio vissuto (Stein, 1985).

La Stein critica a Lipps la relazione che egli associa al fenomeno della figura dell’acrobata, sostenendo che lo spettatore non compie gli stessi movimenti del funambolo equestre. Infatti, non li esegue totalmente ma soltanto internamente parlando, poiché l’azione è “originaria” ma il contenuto non lo è, il che vuol dire che è stato compiuto precedentemente e non nel momento stante, quindi lo spettatore non ha l’accessibilità diretta al contenuto dell’esperienza (Fabbianelli, 2016, p.52).

Secondo la filosofa, Lipps ha confuso il dedicarsi ad un oggetto, con il dileguarsi completamente in esso (Fabbianelli, p.53).

Rispetto alle teorie di Lipps e Stein, si sono evoluti nel corso del tempo diversi modelli che sembrano aver sviluppato le teorie classiche del processo empatico, grazie alle quali si è potuto comprenderne lo sviluppo nel tempo e il pensiero moderno.

1.6 CARL ROGERS (1902-1987)

Carl Rogers, psicologo statunitense, ha evidenziato quanto sia importante centrare la terapia con il paziente sulla base di un approccio empatico, di cui scopo è quello di esaltarne ed incentivarne lo sviluppo umano; infatti, il terapeuta deve cercare di essere totalmente sé stesso e aprirsi al paziente in modo limpido, per poter instaurare un rapporto empatico. Con questa visione, vi è la libertà da parte del terapeuta di esprimersi nella relazione instaurata, senza però trasmettere al paziente i propri sentimenti come la rabbia, la paura, l'ira, dando importanza a ciò che il paziente stesso sente inconsciamente.

Il modello di Rogers, "Client Centered Therapy", si compone quindi di una visione fenomenologica che inizia a dare un'idea concreta dell'applicazione del concetto di empatia (Rogers, 2007). Difatti, il suo approccio consiste nell'attribuzione di significato alla situazione presentata nel qui ed ora dal paziente, per cui diventa di maggiore importanza ciò che valorizza della sua esperienza in funzione dell'atteggiamento del terapeuta che fa in modo di creare l'atmosfera specifica per quel contesto (Rogers, p.8).

Secondo lo psicologo, la relazione terapeutica è facilitata nel momento in cui il paziente percepisce un'accettazione positiva incondizionata. In questo contesto empatico, il cliente si sentirà accolto dal terapeuta e migliorerà le sue relazioni sociali ed esistenziali (Giusti, Locatelli, 2007).

Rogers attribuisce una notevole importanza al ruolo dell'empatia non direttiva, come strumento per immedesimarsi nell'altro senza esprimere giudizi con lo scopo di scoprire il mondo interno del paziente (Giusti, Locatelli, p.91).

Ulteriori elementi considerevoli per la sua terapia sono la riflessione e l'ascolto attivo, mezzi che Rogers ritiene necessari per restituire al paziente ciò che egli ha compreso e per capire se sia entrato in relazione empatica (Giusti, Locatelli, p.99).

1.7 MARTIN L. HOFFMAN (1950-OGGI)

Martin Hoffman è uno psicologo americano, docente di psicologia clinica alla New York University che si è occupato principalmente di empatia e di sviluppo morale.

A questo proposito, nel 2000, Hoffman ha individuato cinque motivi di attivazione empatica riscontrabile in differenti modalità: imitazione, condizionamento classico, associazione diretta, associazione mediata e assunzione di ruoli (Krzesni, 2015).

La prima modalità si compone principalmente di due step, il primo è che le persone sono inclini a eseguire in maniera automatica le espressioni vocali, facciali e il portamento di un'altra persona, mentre il secondo si basa sulla risposta emotiva suscitata dal processo di imitazione. L'emulazione è la componente base del processo empatico che si sviluppa e si osserva sin dai primi anni di vita dei bambini.

Come osserva Krzesni, questa modalità è vista come un qualcosa di egoistico, poiché il risultato del feedback emotivo della persona che osserva deriva dalle sue impressioni, rispetto a ciò che riesce a riconoscere nei sentimenti altrui. Inoltre, l'imitazione, stimola la consapevolezza, coinvolgimento, connessione, sostegno e altruismo e la comprensione altrui.

La seconda modalità si compone in due step, come per quanto riguarda la mimica. L'osservatore accomuna ciò che osserva nel presente con la situazione vissuta in un tempo anteriore, mentre nel secondo step, anch'esso considerato molto egoistico da parte di Krzesni, si rifà a quanto detto prima riguardo alla sperimentazione da parte dell'osservatore dell'emozione riscontrata, però non è detto che l'emozione condizionata sia la stessa di quella osservata precedentemente.

La terza modalità di eccitamento empatico è la l'associazione diretta, che avviene nel momento in cui l'osservatore sperimenta una situazione che somiglia ad una risposta empatica precedentemente provata, quindi collega ciò che sta osservando al vissuto somigliante.

Questi tre modi di attivazione empatica vengono attuati velocemente, in maniera automatica e irrazionale, infatti le prossime due modalità si sviluppano durante la crescita del bambino, nel periodo dell'infanzia.

Il quarto, l'associazione mediata, è un processo empatico che richiede l'uso del linguaggio, poiché parte fondamentale per l'espressione di ciò che si sta provando. Infatti, grazie alla parola, l'osservatore riesce a cogliere la preoccupazione che l'altra persona sta comunicando e ciò stimolerebbe altri elementi e modi di risposta empatica, come la parte cognitiva del processo (Krzesni, p.41-42).

Hoffman descrive una situazione in cui quest'ultima si presenta, riportando come esempio quello di una donna anziana e nonna che è in coma ed ha un nipote, il

quale grazie al rapporto empatico instauratosi precedentemente, nonostante la perdita di coscienza della donna, fa un'ipotesi dello stato interno di lei, pur non recependone alcun sintomo.

Si tratta di un processo che si compone sia di un fattore astratto ma presenta anche un elemento come la Teoria della Mente, ovvero la capacità di comprendere lo stato mentale di un individuo, a partire da un comportamento manifesto, che non è necessariamente inclusa nei tre tipi di eccitamento empatico citati in precedenza. L'assunzione di ruolo è l'ultima modalità di risposta empatica citata da Hoffman, che consiste nel pensare cognitivamente a noi stessi visti in un'altra situazione e può essere focalizzato su di sé o sugli altri; quella centrata su sé stessi prende in considerazione il fatto di immedesimarsi in una situazione osservando chi ho davanti e cercando di comprendere che cosa proverei io in quel determinato contesto, mentre quella centrata sugli altri consiste nell'immaginare come l'altro possa sentirsi nel momento in cui lo si osserva. Entrambi i modi sono motivi prosociali, anche se quello centrato sugli altri comporta un esercizio maggiore a livello cognitivo.

Solitamente l'assunzione di ruolo è una combinazione tra la focalizzazione su di me e sugli altri e tutti i tipi di risposta empatica citati (imitazione, condizionamento classico, associazione diretta, associazione mediata, assunzione di ruoli) possono essere combinati tra loro.

Per far comprendere al meglio la teoria di Hoffman, Krzesni riporta l'esempio di una rapina, durante la quale l'osservatore, tramite l'assunzione di ruolo focalizzata su di sé, può immedesimarsi nella vittima e riscontrare rabbia per lei, soprattutto se quest'ultima si rivela essere un abile maestro in karate. Ma se la vittima fosse stata un individuo meno forte e più impaurito, allora l'assunzione di ruolo focalizzata sugli altri risulterebbe più empatica nei riguardi della paura della vittima (Krzesni, p.42-43).

1.8 LAURA BOELLA (1949-OGGI)

Laura Boella è una filosofa, professoressa di filosofia morale ed etica presso Università degli studi di Milano e si occupa principalmente dello studio sull'empatia.

Nel suo libro *“Sentire l'altro, conoscere e praticare l'empatia”*, analizza il pensiero di Edith Stein, specialmente per quanto riguarda la sua opera del 1917 *“Il problema dell'empatia”* riguardo alla quale afferma:

“Da questo libro si deve partire per conoscere l'empatia. Si tratta di un'opera sapiente e per alcuni aspetti acerba, che enuncia un ambizioso programma di

lavoro. Essa ci sta di fronte, ancora oggi, come inizio di una ricerca che tocca a noi sviluppare” (Boella, 2006, pag.5).

Per l'autrice, l'empatia è la base di tutti i processi cognitivi, emotivi, valutativi, narrativi, insieme ai quali stabiliamo un legame interpersonale; è un tipo speciale di incontro con l'altro che ci fa riflettere sui più piccoli dettagli, come ad esempio l'espressione degli occhi di una persona, ciò che comunica invisibilmente. Per cogliere questo processo, uniamo la nostra sensibilità con le nostre esperienze, sentimenti e pensieri racchiusi nella mente. Unendo questi due elementi, diamo vita a ciò che chiamiamo empatia.

Ed è così che quest'ultima diventa spirito guida del sentire l'altro ed altri valori come l'amore, l'amicizia, la compassione, il rispetto, l'accudimento, che grazie ad essa “trovano il loro autentico significato” (Boella, p.21-22).

La filosofa inoltre, spiega come in realtà il processo empatico non voglia dire necessariamente conoscere le cause-effetto dell'emozione altrui, ma significa ampliare il mio vissuto, pur conservando la diversificazione tra me e l'altra persona, quindi raccogliendo le diverse realtà senza immedesimazione. Quest'ultimo processo può avvenire solamente nel momento in cui c'è già stata empatia nel rapporto con l'altra persona.

Il processo empatico per la Boella si delinea principalmente in tre fasi che racchiudono ciò che si svolge durante l'incontro con un altro individuo.

La prima “l'emozione dell'incontro”, è il momento in cui l'altra persona compare, nel quale si esperiscono vissuti di somiglianza e dissomiglianza e si studia l'espressività del corpo dell'altro. La seconda “immaginare e comprendere”, nella quale si cerca di immedesimarsi nell'altro, con lo scopo di comprendere i suoi sentimenti, desideri e personalità, rendendosi conto di dove lasciare la propria autosufficienza per inoltrarsi nei suoi vissuti, rimanendo però consci di non poter sviluppare direttamente il contenuto interno dell'altro.

Terza ed ultima è la “trasformazione di sé”, si arriva a sentire ciò che si ha in comune con gli altri esseri umani tramite l'identificazione e lo scambio di mondi interiori (Boella, p.28-29).

La filosofa (2006) scrive:

“Mettere in rilievo la distinzione tra me e l'altro, vuol dire una cosa molto importante: la scoperta della realtà di ciò che vive un'altra persona è il centro e il fondamento primario di ogni relazione. L'empatia ha tutta l'intensità del sentire, non è una forma di conoscenza intellettuale, benché possieda un valore cognitivo molto speciale, che consiste nel rendersi conto dell'esistenza dell'altro, ossia in una comprensione primaria che è sapere di non essere autosufficienti, bensì limitati e aperti a qualcosa d'altro” (Boella, p. 25) .

Di conseguenza, non è un appropriarsi del sentimento altrui ma è una riconoscenza, senza proiezione delle mie caratteristiche, attributi, specialità su di

esso. È un procedimento molto difficile e pienamente dualistico, benché da una parte è vissuto da me in prima persona però mantenendo il distacco dalle emozioni altrui, poiché ciò che è suo rimane in lui (Boella, p.26).

1.9 LE EMOZIONI, DEFINIZIONE E COMPOSIZIONE

La definizione di emozione è quella di “sindrome reattiva multidimensionale”, nozione identificata da Reseizein nel 1983, riferendosi ad un insieme di risposte integrate tra loro e che sono divise in tre tipi di componenti: esperenziali, fisiologiche e comportamentali, a loro volta implicate in rapporti di interdipendenza. La loro comparsa dipende dalla personalità del soggetto, dalla situazione e in base alle emozioni suscitate in un determinato momento (Battacchi, 2004).

Le diverse parti della risposta emotiva si classificano come:

- a. Risposte fisiologiche: tutte quelle attivazioni del sistema nervoso autonomo che innescano risposte fisiologiche, come ad esempio l’accelerazione del battito cardiaco o il respiro affannato.
- b. Risposte tonico posturali: si verifica quando il proprio corpo è teso o rilassato
- c. Risposte motorie strumentali: tutte quelle azioni che servono in un momento di prontezza, quali ad esempio mordere, attaccare o fuggire
- d. Risposte motorie espressive: l’insieme di tutta la mimica facciale. Quindi le espressioni corporee e del viso, ma anche elementi psicolinguistici come la velocità dell’eloquio o ad esempio le pause e tonalità della voce
- e. Risposte linguistiche espressive: caratteristiche, stile del discorso della persona e il contenuto, ad esempio sintassi, forma
- f. Esperienza soggettiva: il proprio trascorso, dato dall’insieme della percezione di tutti i nostri stati interni con gli esiti delle attivazioni fisiologiche, più la postura, l’espressione e la fisionomia degli oggetti

1.9.1 LA DISTINZIONE DELLE EMOZIONI

Principalmente le emozioni si dividono tra primarie e secondarie. Le prime si considerano tutte quelle innate, quindi automatiche ed universali (Izard, 1977; Campos, Barrett, 1984; Buck, 1986; Ekman, 1992). Universale significa che vale a prescindere dal tipo di cultura dominante mentre innata, dal momento che i bambini ciechi e sordi hanno riscontrato le stesse espressioni di bambini sani, e spontanea, in quanto è automatica e non controllata dalla coscienza.

Le emozioni secondarie per alcuni autori come Plutnik (1980) sono una combinazione delle emozioni insieme alle loro sfumature, mentre per altri come Iazard e Buechler (1980) il prodotto di configurazioni emotive, ad esempio l'ansia è formata dalla collera, vergogna, tristezza e senso di colpa che sono le emozioni variabili in funzione di essa che si uniscono tra loro a seconda della situazione.

1.9.2 I DUE PRINCIPALI APPROCCI ALLE EMOZIONI

Si distinguono essenzialmente le teorie evoluzionistico-funzionaliste (Galati, 2002) che affermano che gli organismi, quindi non solo gli esseri umani, sono dotati di emozioni di base già programmate per la loro sopravvivenza e adattamento che si distaccano dall'attività cognitiva, quindi parte da questo punto l'approccio che indaga sull'elemento motorio della risposta emotiva (Battacchi, 2004).

Il secondo grande gruppo è quello delle teorie cognitivistiche, il cui approccio consiste principalmente nell'individuare i processi cognitivi che generano la risposta emotiva. Lazarus (1991) elenca quindici chiamandole "temi relazionali nucleari", come combinazioni di fattori quali risposte fisiologiche, espressive, comportamentali e soggettive.

1.9.3 L'INTELLIGENZA EMOTIVA E IL SUO RAPPORTO CON L'EMPATIA

L'intelligenza emotiva è stata definita da Solovey e Mayer (1990) come la facoltà di riconoscere, controllare e adoperare le emozioni in modo da gestire i pensieri ed azioni ad esse collegati, il che significa avere l'abilità di usufruirne nel gestire le informazioni di tipi emotivo (Franco, Tappatà, 2007).

Gli autori Solovey e Mayer (1997) formulano il "Four Branch Model", composto da quattro macro-dimensioni, caratterizzate dalle capacità coinvolte nell'intelligenza emotiva (Mayer, Solovey, 1997; Solovey, Grewal, 2005) che sono: la *percezione delle emozioni*, ovvero come si identificano e percepiscono le emozioni proprie e altrui, *l'utilizzo delle emozioni per facilitare il pensiero*, quindi la capacità di usufruirne per i processi cognitivi come il problem solving. Le altre due componenti sono la *comprensione ed analisi delle informazioni emotive*, ovvero distinguere e classificare le diverse emozioni e informazioni emotive con l'obiettivo di comprendere le relazioni tra di loro, ed infine l'ultima dimensione, *la regolazione delle emozioni* che consiste nella valutazione delle emozioni per la crescita personale, il che significa il saperle distinguere dopo aver stabilito la loro utilità (Mayer, Solovey, 1997).

I cosiddetti “Mixed Models”, allargano il panorama dell’intelligenza emotiva, poiché non considerano la parte cognitiva del processo ma le differenze individuali di personalità per il controllo delle emozioni.

Reuven Bar-On (1997), è stato uno degli autori classici che ha elaborato un suo modello di intelligenza emotiva formato da cinque elementi principali: la capacità intrapersonale come considerazione di sé, autoconsapevolezza emotiva, assertività, indipendenza e realizzazione di sé, la capacità interpersonale che comprende l’empatia, responsabilità sociale e la costruzione di relazioni interpersonali soddisfacenti, L’adattabilità, inerente all’esame di realtà, flessibilità e problem solving, la gestione dello stress come regolazione degli impulsi e la sopportazione relativa allo stress e per ultima i fattori motivazionali e relativi al tono dell’umore (Bar-On, 1997; Bar-On et al., 2000). Inoltre, questo modello è stato impiegato in ambienti accademici e sportivi (O’ Connor, Little, 2003; Stanimirovic, Hanrahan, 2012).

Daniel Goleman (1996) descrive l’intelligenza emotiva come capacità di arrivare ad un obiettivo modulando le proprie emozioni e i propri impulsi, al fine di mettere da parte la propria sofferenza per motivare sé stessi.

Goleman (1995,1998), riprendendo le dimensioni di Solovey e Mayer, dà origine e cinque capacità, ulteriormente divise in personali e sociali ovvero la consapevolezza di sé, la padronanza di sé, la motivazione, le abilità sociali ed infine, l’empatia, concernente l’individuazione delle emozioni altrui con lo scopo di immedesimarsi dal loro punto di vista in modo da entrare in sintonia con essi. In aggiunta, comprendere il riconoscimento della diversità, il dare sostegno e il sostenere il progresso altrui (Rullo, Lisi & Di Santo, 2015).

CAPITOLO 2

EMPATIA E SCIENZA

In questo capitolo si intende delineare l'evoluzione dell'empatia in termini neuroscientifici partendo da una presentazione dei neuroni specchio, come si rapportano alle emozioni e al linguaggio, dopodiché ci si soffermerà sulle due principali distinzioni dell'empatia affettiva e il suo sviluppo nella scienza.

Inoltre, si andrà ad indagare il ruolo del suo insegnamento nei bambini con l'obiettivo di far comprendere come educare allo sviluppo delle abilità empatiche.

2.1 I NEURONI SPECCHIO, TERRENO DELL'INTERSOGGETTIVITA'

Nel 1992, di Pellegrino e colleghi dell'Università di Parma studiarono un gruppo di neuroni che si trovano nella cosiddetta "area F5" situata nel cervello delle scimmie, ovvero la parte posizionata nella zona rostrale della corteccia premotoria ventrale. Da questo studio notarono come i neuroni si attivassero nel momento in cui la scimmia effettuava un movimento e soprattutto, anche quando veniva effettuato dallo sperimentatore.

Fu per questo motivo che vennero chiamati "mirror neurons", in italiano "neuroni specchio", per il fatto che rispecchiassero esattamente il movimento messo in atto da chi osserva (Agostini, 2018).

Studi di tipo neurofisiologico svolti successivamente da parte di Gallese, Keysers, e Rizzolatti (2004), individuarono come nel cervello umano ci fossero delle zone parieto-premotorie deputate alle azioni dei neuroni specchio analoghe a quelle delle scimmie per il controllo delle azioni. In particolare, uno studio basato su fMRI (Buccino et al., 2004), ha rivelato come i neuroni specchio si attivino non solo in seguito ad azioni esercitate con le mani, ma anche con bocca o piedi: di conseguenza i mirror neurons risultano essere implicati sia per quanto riguarda il processo imitativo dei movimenti delle dita, che per processi più complessi di movimenti.

Inoltre, uno studio effettuato tramite fMRI (Buccino et al; 2004) su adulti di buona salute dimostra come, osservando movimenti bucco-facciali di scimmie, cani e uomini, rende valida l'ipotesi che i neuroni specchio siano implicati nel processo riguardante la social communication.

A seconda della specie presentata infatti (scimmia, cane o uomo), le zone attive nel cervello dell'osservatore erano differenti: guardare il cane attivava solo le aree visive, l'osservazione dell'uomo che parla, la parte premotoria della regione di Broca, mentre per quanto riguarda la scimmia si attivava la stessa area ma a livello bilaterale. Il risultato di ciò è che quando si osservano azioni connesse ai

comportamenti umani o simili (scimmia), questi causano un'attivazione delle aree motorie dell'osservatore deputate all'esecuzione di quelle stesse azioni o movimenti che, in riferimento all'abbaiare del cane invece, non vengono trasmesse alle regioni motorie ma soltanto visive (Gallese, Migone & Egle 2006). A partire da questi esperimenti, Iacoboni, Gallese, Buccino, Molnar-Szakacs, Mazziotta, e Rizzolatti hanno cercato di capire su cosa si fondasse la comprensione intenzionale intersoggettiva, infatti in uno studio effettuato con la risonanza magnetica funzionale, gli osservatori hanno potuto sperimentare tre generi di scene: la prima, dove un soggetto afferra una tazza in assenza di un contesto, la seconda scena con due contesti che facevano credere che si stesse per iniziare un pasto a la terza con due scene differenti, rappresentanti due tipi di atto, che si riferivano a quale tipo di azione si potesse associare alla stessa immagine dell'afferrare la tazza. Il fatto di osservare delle scene che fanno parte del proprio contesto, attiva nel cervello la parte posteriore del giro frontale inferiore e del settore adiacente della corteccia premotoria ventrale, la quale segna la rappresentazione di azioni manuali (Iacoboni et al., 2005). Il risultato quindi è che le aree dei neuroni specchio deputate all'osservazione ed esecuzione di un'azione e che si pensava fossero utili per il loro riconoscimento, hanno invece un ulteriore scopo che è quello dell'identificazione dell'intenzione, che fa da background all'azione compiuta (Gallese, Migone & Egle 2006).

Questo meccanismo è stato dimostrato da un esperimento di Fogassi e colleghi (2005), il quale ha dimostrato come il lobo parietale della scimmia contenga neuroni specchio che si attivano nel momento in cui la scimmia esegue un'azione motoria, come afferrare un oggetto, però solo se vi è uno scopo ben preciso, come ad esempio portarlo alla bocca. Quindi è come se questi neuroni fossero programmati ad attivarsi a seconda dello scopo dell'azione per la quale è impiegato quello specifico atto motorio, anche per quanto riguarda le azioni altrui (Fogassi, 2005).

È importante sapere che questi neuroni parietali si attivano prima ancora della seconda azione motoria osservata dalla scimmia (portare l'oggetto verso la bocca), il che vuol dire che oltre a definire l'azione motoria osservata, preannunciano anche la successiva, quindi la parte intenzionale dell'azione. Questo meccanismo, secondo gli sperimentatori, è alla base del sistema della mentalizzazione, (intesa come il rappresentare internamente gli stati mentali propri e altrui) dell'essere umano. A questo proposito, la comprensione degli atti motori e la predizione di un'intenzione sarebbero concatenati e sostenuti dal meccanismo della "simulazione incarnata" con catene di neuroni specchio connesse (Gallese, Migone & Eagle, 2006).

2.2 NEURONI SPECCHIO ED EMOZIONI

Il rapporto tra neuroni specchio ed emozioni è stato analizzato a partire dallo studio dell'imitazione. Lieberman (2007) ha evidenziato come gli individui tendono a mimare in modo automatico gli atteggiamenti altrui, soprattutto se si tratta di persone conosciute. Un'ulteriore ricerca afferma che gli individui più empatici sono più propensi a riconoscere le emozioni altrui, identificandone la mimica, le espressioni facciali e la gestualità (Chartrand, Bargh, 1999).

In uno studio tramite fMRI (Wicker et al., 2003), si è visto come il provare una determinata emozione, in questo caso il disgusto, e osservare la stessa mimicamente, attivasse la stessa parte cerebrale ovvero l'insula anteriore, che fa parte del lobo frontale.

Quando si osserva un certo tipo di emozione, si attiva un processo di ricostruzione tramite una simulazione incarnata che crea uno "stato corporeo" (Gallese et al., 2006), il quale viene condiviso dall'osservatore ed è composto da meccanismi visceromotori neurovegetativi e dall'attivazione dei muscoli facciali relativi all'emozione che viene osservata (Dimberg, Thunberg, 1998; Dimberg et al., 2000; Lundqvist, Dimberg, 1995).

Ciò dimostra che è il meccanismo di condivisione neurale che attiva il processo di riconoscimento delle emozioni di base tramite l'emozione osservata (Gallese, Migone & Eagle, 2006).

2.3 LA SIMULAZIONE INCARNATA

La simulazione presenta due diverse teorie: la simulazione incarnata e la simulazione standard. La simulazione standard si distingue da quella incarnata, in quanto la persona si immedesima volontariamente nell'altro, cercando di ricostruire i suoi stati mentali e che cosa sta provando, mentre per quanto riguarda la simulazione incarnata si tratta di un processo completamente opposto, dove non vi è alcun processo volontario, ma si tratta di azioni inconsapevoli che riproducono lo stato emotivo altrui. Riguardo a ciò Gallese, Migone, ed Eagle (2006) descrivono come dal comportamento intenzionale si generi empatia, che è differente dal contagio emotivo:

“Mentre assistiamo al comportamento intenzionale degli altri esperiamo uno specifico stato fenomenico di “consonanza intenzionale”, che genera una qualità particolare di familiarità con gli altri individui, prodotta dal collassamento delle intenzioni altrui in quelle dell'osservatore. Ciò costituisce un'importante

componente dell'empatia. Chiaramente, l'identità sé-altri non esaurisce tutto ciò che c'è nell'empatia. L'empatia, a differenza del contagio emotivo, comporta la capacità di esperire ciò che gli altri provano ed essere al contempo capaci di attribuire queste esperienze agli altri e non a sé stessi. La qualità ed il contenuto della nostra esperienza viva del mondo degli altri implica la consapevolezza della loro esistenza nonché della loro alterità. Questa alterità è d'altra parte evidente anche a livello sub-personale, essendo sostanziata dai diversi circuiti nervosi che entrano in gioco e/o dal loro diverso grado di attivazione quando siamo noi ad agire o ad esperire emozioni e sensazioni rispetto a quando sono gli altri a farlo” (Gallese, Migone & Egle, p.558).

Dunque, la simulazione incarnata rappresenta il terreno per lo sviluppo dell'intersoggettività perché grazie ad essa si creano delle riproduzioni di stati collegati alle emozioni, sensazioni e azioni che l'altra persona esperisce, “l'altro oggettuale” diventa in una certa misura “un altro sé stesso” (Gallese, Migone & Eagle, 2006).

2.4 NEURONI SPECCHIO E LINGUAGGIO

Per comunicare, condividere, conoscere, il linguaggio si è primariamente evoluto, con lo scopo di dotare l'essere umano di un importante mezzo cognitivo (Tomasello et al., 2005). La connessione tra linguaggio e neuroni specchio, tra simulazione incarnata e comprensione linguistica è stata avanzata in due studi da Hauk, Johnsrude, e Pulvermuller (2004) e Tettamanti et al. (2005), nei quali si è visto come all'ascoltare di parole che descrivono movimenti o azioni di bocca, mani e piedi, si attivino le stesse regioni deputate al controllo motorio.

2.5 CRITICHE AI NEURONI SPECCHIO: GREGORY HICKOK

Gregory Hickok, neuroscienziato dell'Università della California a Irvine, ha capovolto le ricerche di più di vent'anni di sperimentazioni di Rizzolatti e colleghi, affermando che il ruolo che i neuroni specchio svolgono nelle capacità cognitive umane e che comporta anche un ruolo nel riconoscimento delle azioni, sia un mito (Glenberg, 2015). Infatti, Kemmerer (2014) con una revisitazione del libro di Hickok “Eight problems for the Mirror Neuron Theory of Action Understanding in Monkeys and Humans” (2009), individua tre principali fondamenti della teoria del mito del SNP. La prima consiste nel fatto che i neuroni specchio non guidino al riconoscimento delle azioni altrui ma, al contrario, non possano essere considerati per il loro riconoscimento, in quanto riconosciamo

facilmente anche quelle non prodotte, quindi pensate. la seconda riguarda il fatto che i mirror neurons non siano coinvolti nella comprensione linguistica e la terza è che le scimmie Macaco possiedono i neuroni specchio ma, non avendo capacità linguistiche o altre competenze umane, non risultano importanti per la cognizione umana (Glenberg, 2015).

Quindi si spiega come l'abilità nel comprendere le azioni non pretenda l'essere in grado di eseguirle, tanto è vero che gli atti comunicativi che si estendono al di fuori dell'umano, come ad esempio nell'abbaiare di un cane, sono compresi dall'osservatore senza una necessaria implicazione del suo sistema motorio corticale (Gallese, Gernsbacher, Heyes, Hickok, & Iacoboni, 2011).

Il secondo fondamento della teoria, parte con l'area di Broca, sede della produzione del linguaggio che appartiene al sistema dei neuroni specchio. Molti studi (D'Ausilio et al., 2009; Meister, Wilson, Deblieck, Wu, & Iacoboni, 2007; Möttönen, Watkins, 2009; Möttönen, Watkins, 2012; Murakami, Ugawa, & Ziemann, 2013) hanno utilizzato la risonanza magnetica transcranica (TMS) per scoprire gli effetti sulla corteccia motoria in riferimento alla percezione del linguaggio.

Hickok fa delle critiche a riguardo, in quanto sostiene che come prima cosa gli effetti sono marcati unicamente nel momento in cui il linguaggio è disturbato da rumori (Bartoli et al., 2013) e in secondo luogo, la maggioranza dei compiti non ha attenuto al significato attribuito allo stimolo del discorso. Hickok constata che l'abilità della divisione dei fonemi in sillabe risiede nella lettura quindi si tratta di un meccanismo cosciente che non è inerente alla percezione del discorso (Glenberg, 2015).

La terza ed ultima teoria è un quesito che Hickok pone riguardo a come le scimmie non possano parlare nonostante posseggano il SNP. La risposta è che non abbiano il sistema cognitivo adatto ad imitare come gli esseri umani. Fondamentalmente, le scimmie e l'uomo hanno lo stesso sistema di associazione ma l'essere umano ha un evoluto meccanismo di elaborazione delle informazioni (Glenberg, 2015).

2.6 EMPATIA COGNITIVA ED EMPATIA AFFETTIVA

Roganti e Ricci Bitti (2012), distinguono tra empatia di tipo cognitivo ed empatia di tipo affettivo. La prima fa riferimento a quando cerchiamo di immaginare lo stato mentale altrui, immedesimandoci nella situazione in cui si trova e si cerca di evincere l'emozione provata dall'altra persona capendo il contesto, tutto ciò tramite dei ragionamenti logico-razionali.

Il secondo tipo, quella affettiva, si rifà al “contagio emotivo”, che si attiva nel momento in cui si prova la stessa emozione dell’altro e questo può portare all’“empatia emozionale spontanea” o “elicitazione nell’osservatore delle stesse emozioni e degli comportamenti di approccio/fuga dell’osservato” che costituisce però la parte emozionale del processo empatico (Hatfield, Cacioppo & Rapson, 1994).

Dal momento che, come afferma Gallese, il termine empatia è stato utilizzato per riferirsi a termini quali ad esempio simpatia, partecipazione emotiva, contagio emozionale, il neuroscienziato ha proposto un termine, “sistema della molteplicità condivisa”, che racchiude il significato del concetto di empatia, raccogliendo tutte le definizioni ad essa attribuite, in modo da spiegare le diverse facciate che stabiliscono delle relazioni tra noi e gli altri ed indicando uno spazio dove ci si riconosce con i propri simili (Gallese, 2001).

Ad oggi, si supera la distinzione netta tra empatia cognitiva ed affettiva, facendo riferimento ad una visione sfaccettata che si esprime lungo un continuum. Infatti, l’atto empatico comprenderebbe sia una parte cognitiva che affettiva che interagiscono a seconda del contesto che si presenta, dalle difficoltà che si possono trovare in una situazione e dalle analisi che l’individuo fa su di essa (Roganti, Ricci Bitti, 2012).

Ad ogni modo Ricci Bitti e Roganti (2012), sostengono che sia importante mantenere un controllo cognitivo per non farsi sopraffare dall’emozione, in modo da mantenere il confine tra il sé e l’altro con lo scopo di realizzare una condivisione emotiva consapevole, piuttosto che il semplice ed automatico contagio emotivo.

2.7 SIMON BARON COHEN, IL MONDO EMPATICO

Simon Baron Cohen, professore di Psicopatologia dello Sviluppo presso il Dipartimento di Psicologia Sperimentale e Psichiatria all’Università di Cambridge, ha condotto numerose ricerche in ambito di empatia e autismo, del quale dirige anche il centro di ricerca (Baron Cohen. 1994, 1995, 1997, 1999, 2001, 2003, 2004, 2006, 2008, 2009, 2012). Cohen (2012, p.14) definisce l’empatia come: “la nostra capacità di identificare ciò che qualcun altro sta pensando o provando, e di rispondere a quei pensieri e sentimenti con un’emozione corrispondente”. Il professore sostiene che quando ci concentriamo su un singolo obiettivo l’empatia si spegne, mentre quando scindiamo lo scopo della nostra attenzione, essa si riattiva. Per spiegare come si distribuisce la

popolazione a seconda del grado di empatia, usa una curva a campana che ne rappresenta il punteggio medio:

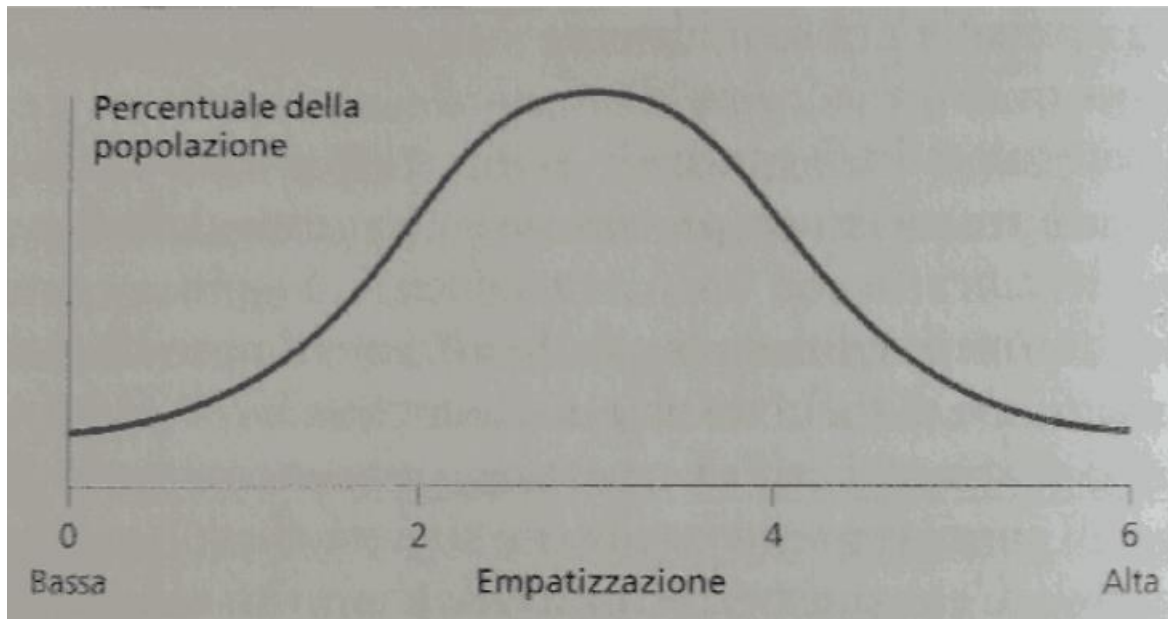


Figura 2.1 La curva a campata dell'empatia (Baron Cohen, 2012, p.16)

Ci sono persone che hanno un alto livello di empatia, uno medio e uno basso e inoltre, l'autore classifica la quantità di empatia con il meccanismo di empatizzazione, caratterizzato da sette livelli, creati in modo arbitrario perché dal momento che molte ricerche di Baron Cohen e colleghi hanno constatato una continuità, i sette livelli sono presentati per dare una percezione qualitativa presentata lungo la curva a campana sopra riportata (Baron Cohen, 2012).

A livello 0, la persona non ha empatia. Si tratta di soggetti criminali, a volte anche violenti, aggressori o stupratori che non provano alcun rimorso per le azioni da loro svolte, non comprendendo che cosa l'altro stia sperimentando o provando.

Al livello 1, non riescono a far governare il poco livello di empatia che possiedono, sono consci delle loro azioni ma la distruzione prevarica sul loro lato emotivo di cogliere i sentimenti altrui.

A livello 2, la persona ha una quantità di empatia necessaria a bloccarsi prima di commettere un'azione violenta o aggressiva, a condizione che riceva un feedback dall'altra persona. Soltanto dopo quest'ultimo passaggio riesce a farsi un'idea dell'aver commesso un errore e spesso si inserisce in situazioni difficili dalle quali è difficile che ne esca nel migliore dei modi.

Il livello 3 è caratterizzato dal fatto che la persona cerca di evitare il più possibile rapporto sociali per non dover giustificare il fatto di non riuscire a riconoscere alcune espressioni facciali o per il non capire gli scherzi e quando sono da soli con sé stessi sono in pace con il mondo.

Nel livello 4 il grado di empatia si presenta ad un livello medio-basso, si manifesta per la maggior parte su individui di sesso maschile. In questo caso le relazioni si basano più su attività pratiche che su conversazioni, che richiedono una maggiore implicazione emotiva (Baron Cohen, 2003).

Al livello 5, l'empatia è al di sotto della media, si presenta maggiormente nelle donne che negli uomini. I loro rapporti sono basati sull'intimità e la sfera emotiva, considerano sempre tutte le prospettive che hanno a disposizione, consultando gli altri.

Nel livello 6 troviamo persone con un alto rango di empatia, mirati a conoscere i sentimenti altrui perché il loro circuito empatico è sempre in ipereccitazione.

Simon Baron Cohen nel suo libro, *“La scienza del male”*, espone il “circuito dell'empatia”, di cui fanno parte tutte quelle aree interconnesse tra loro, quali: la corteccia media prefrontale, la corteccia orbitofrontale, l'opercolo frontale, il giro frontale inferiore, la corteccia cingolata anteriore e l'insula anteriore, la giunzione temporoparietale, il solco temporale superiore, la corteccia somatosensoriale, il lobulo parietale inferiore ed infine l'amigdala (Baron Cohen, 2012).

La corteccia mediale prefrontale (MPFC), è coinvolta nell'informazione sociale, ovvero nel rappresentare i pensieri ed i sentimenti degli altri per poi confrontarli con i propri (Amodio, Frith, 2006; Mitchell, Macrae, Banaji, 2006; Ochsner, Beer, Robertson et al., 2006). È divisa in una parte dorsale e una ventrale, la prima si occupa di quel che riguarda i pensieri altrui (Amodio, Frith, 2006; Coricelli, Nagel, 2009), mentre la seconda più ai propri e secondo Mike Lombardo avrebbe un ruolo fondamentale nella consapevolezza del sé (Lombardo et al., 2010). In aggiunta, risulta come essa abbia un “marcatore somatico” per tutti gli atti compiuti che rileva un'azione a valenza positiva, quindi gratificante, e a valenza negativa, se è punitiva. Antonio Damasio, neuroscienziato dell'Università dello Iowa ha evidenziato come si tendono a ripetere gli atti che sono marcati a valenza positiva (Damasio, 1995).

La corteccia orbitofrontale (OFC), è la principale regione cerebrale deputata al giudizio sociale, infatti danni a quest'area possono portare ad un comportamento disinibito verso gli altri ed è implicata nel riconoscimento del dolore.

L'opercolo frontale (FO), oltre a far parte del circuito dell'empatia, risulta implicato anche per quanto riguarda l'espressione del linguaggio. Danni a quest'area comportano difficoltà come ad esempio l'afasia di Broca, nella quale una persona è perfettamente in grado di comprendere ciò che le viene detto ma non riesce in alcun modo ad esprimerlo, dal momento che non riesce a formulare frasi di senso compiuto.

Il giro frontale inferiore (IFG), si trova al di sotto dell'opercolo frontale ed un danno in questa area può comportare un mancato riconoscimento delle emozioni. La corteccia cingolata anteriore e l'insula anteriore (cACC e AI) risultano essere coinvolte in una serie di emozioni come felicità, disgusto e dolore e danni in queste aree possono comportare incapacità di riconoscere le emozioni elencate

(Singer, Seymour, O'Doherty et al., 2004; Wicker, Keysers, Plailly et al., 2003; Carr, Iacoboni, Dubeau et al., 2003; Jabbi, Swart, Keysers, 2007; Morrison, Lloyd, di Pellegrino et al., 2004).

La giunzione temporoparietale (RTPJ), ha un ruolo nel giudizio verso gli altri e, se vi sono danni, può presentare difficoltà nel valutare le intenzioni altrui ma anche nell'indirizzare l'attenzione. Il solco temporale superiore (pSTS), è la parte deputata nel comprendere la direzione in cui una persona sta volgendo il proprio sguardo, dei danni ad essa possono far perdere al soggetto questa capacità. È deputata anche all'osservazione del movimento biologico, che sono tutti quei movimenti automatici appartenenti alle creature viventi (Baron Cohen, Jolliffe, Mortimore et al., 1997). La corteccia somatosensoriale, oltre che ad un livello di codifica sensoriale di tipo tattile, ha un ruolo fondamentale anche per il suo coinvolgimento in quella altrui, quindi ad esempio mentre vediamo la mano di un'altra persona essere punta da un ago (Wicker, Keysers, Plailly et al., 2003; Bufalari, Aprile, Avenanti et al., 2007). Il lobulo parietale inferiore (IPL), collega l'opercolo frontale e il giro frontale inferiore e fanno tutti e tre parte del sistema dei neuroni specchio quindi è interessante come usando la risonanza magnetica funzionale, gli scienziati osservano come la rete dei neuroni specchio si amplifichi tra il giro frontale inferiore, il lobulo parietale inferiore e il solco parietale inferiore, che si trova dietro all' IPL (Baron Cohen, 2012). L'amigdala, l'ultima area, risiede nel sistema limbico sotto la corteccia ed è implicata nella regolazione delle emozioni e apprendimento emotivo (Lee, Siegle, 2009; Wager, Davidson, Hughes et al., 2008). Uno studio fondamentale riguardo alla sua connessione con l'empatia è stato quello di sottoporre degli individui a fMRI e di chieder loro un giudizio riguardo a delle immagini degli occhi di altre persone, con lo scopo di capire le loro capacità di giudizio sugli stati mentali ed emozioni espressi nelle immagini proiettate. Una delle aree cerebrali attivate risulta essere l'amigdala (Baron Cohen, Ring, Wheelwright et al., 1999).

Queste dieci regioni sono connesse tra di loro da una moltitudine di collegamenti. Il loro livello di attività dipende dall'individuo e dal suo specifico grado di empatia e, secondo Baron Cohen, risulta una via diretta per comprendere il motivo per il quale le persone presentino alti o bassi livelli di essa (Baron Cohen, 2012).

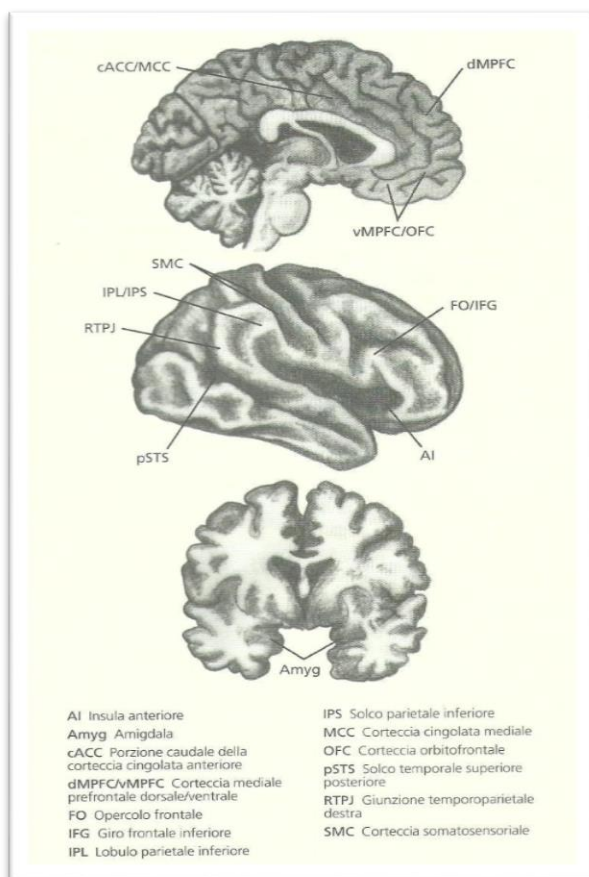


figura 2.2 Il circuito dell'empatia (Baron Cohen, 2012, p.24)

2.8 AUTISMO E NEURONI SPECCHIO

l'Autismo e la Sindrome di Asperger nacquero quasi simultaneamente, grazie agli studi di due clinici, Asperger (1944) e Kanner (1943). La Sindrome di Asperger si caratterizza come disturbo dello sviluppo ad insorgenza precoce che, a differenza dell'autismo, non presenta anomalie nello sviluppo del linguaggio o di quello globale, ma di tipo sociale (DSM-V e ICD 10). Successivamente, nell' DSM-5, l'autismo è stato inserito sotto i Disturbi dello Spettro Autistico nel manuale di classificazione diagnostica dell'APA (APA, 2013), includendo il disturbo autistico, la Sindrome di Asperger, il disturbo disintegrativo della fanciullezza e il disturbo generalizzato dello sviluppo non altrimenti specificato. L'elemento più visibile dell'autismo classico è il deficit nella capacità di parlare e comportamenti come l'isolamento estremo lo caratterizzano, a differenza di quello ad alto funzionamento che presenta difficoltà nelle interazioni sociali ed hanno difficoltà nel valutare le emozioni altrui.

Dawson et al. (2002) lo hanno descritto come: “L’autismo è un disturbo severo e cronico dello sviluppo, caratterizzato da deficit nei comportamenti comunicativi e sociali e da limitato interesse per l’ambiente, verso cui viene intrapreso un numero ristretto e spesso stereotipato di iniziative”.

A seconda della gravità del caso, si caratterizza per il fatto che il soggetto autistico ha delle difficoltà ad entrare in contatto con altri, di conseguenza vi è un deficit di comunicazione, riconoscimento delle emozioni ed espressioni del volto nel capire il comportamento altrui. Inoltre, vi è una percentuale di possibilità che il deficit porti a una minore attivazione della simulazione incarnata che a sua volta dipende dal meccanismo dei neuroni specchio (Gallese, 2006).

A questo proposito sono stati fatti studi che presentano come persone autistiche ad alto funzionamento che guardavano altri soggetti compiere azioni, abbiano un deficit nei meccanismi di funzione motoria supportati dall’automatismo dei neuroni specchio (Nishitani et al., 2005; Oberman et al., 2005; Theoret et al., 2005).

Per quanto riguarda i deficit di tipo affettivo, nel 1999 Hobson e Lee, hanno evidenziato come i bambini con disturbo autistico abbiano difficoltà nel riprodurre le azioni affettive dei soggetti a loro mostrati (Hobson, Lee, 1999), mentre per l’area affettivo-emozionale studi hanno presentato come i bambini autistici nell’espressione facciale delle emozioni e della loro comprensione in altri individui (Snow et al., 1988; Yirmiya et al., 1989; Hobson, Ouston & Lee, 1988, 1989).

Alcuni Dapretto e colleghi (2006) hanno scoperto come delle persone autistiche ad alto funzionamento, ovvero quando non sono presenti dei disturbi neurologici o di disabilità intellettiva, utilizzano altri circuiti cerebrali rispetto ai soggetti sani per il riconoscimento di alcune emozioni di base, soprattutto per quanto riguarda la disattivazione totale dell’area premotoria dei neuroni specchio, un’ipoattivazione dell’insula e amigdala, mentre l’area visiva risulta attivata.

Questi studi dimostrano che gli autistici hanno tutto un altro modo di riconoscere ed imitare le emozioni, utilizzando un meccanismo differente da quello di un soggetto sano, di conseguenza risulta incapace di attribuire un valore emotivo-esperienziale a ciò che gli altri provano (Gallese, Migone & Eagle, 2006).

Una delle teorie più considerate è quella per la quale l’autismo proverrebbe da una difficoltà cognitiva di sviluppare una Teoria della Mente, ovvero la capacità di produrre meta-rappresentazioni nei riguardi della mente altrui (Baron Cohen, Leslie & Frith, 1985; Baron-Cohen, 1988, 1995). Baron Cohen colloca sotto ad una categoria le persone da lui definite come “zero positive” che, tolti i deficit empatici, possiedono una mente precisissima, infatti presentano la Sindrome di Asperger, condizione del quadro autistico citato precedentemente. Questo disturbo le porta a far elaborare al cervello le informazioni in modo talentuoso, presentando anche un livello di ipermoralità (Baron Cohen, 2012).

Un ulteriore studio (Hill, Berthoz & Frith, 2004; Lombardo, Baron Cohen, 2010; Lombardo, Barnes, Wheelwright et al., 2007; Williams, Happé, 2009) dimostra

come non solo l'autismo crei deficit di Teoria della mente, ma anche difficoltà di comprensione della propria, chiamata "alessitimia" o "senza parole per l'emozione", la quale comporta una difficoltà nel valutare le proprie emozioni. Infatti, quando a questo tipo di soggetti vengono mostrati immagini sensibili durante un'analisi introspettiva, presentano un'attività minore nelle regioni del circuito empatico quali la corteccia dorso-mediale prefrontale, la corteccia cingolata posteriore e la regione temporale (Silani, Bird, Brindley et al., 2008). Inoltre, la corteccia dorso mediale prefrontale è la stessa area che presenta delle difficoltà nella lettura della mente altrui. (Happé, Ehlers, Fletcher et al., 1996; Wang, Lee, Sigman et al., 2007; Castelli, Frith, Happé et al., 2002; Kana, Keller, Cherkassky et al., 2009)

Simon Baron Cohen ha inoltre collaborato con il suo collega Mike Lombardo, il quale ha riscontrato un'attività anomala nel cervello autistico nel momento in cui il soggetto parla di sé stesso; difatti, Lombardo ha scoperto che la corteccia ventro mediale prefrontale, solitamente deputata al riconoscimento delle informazioni autorilevanti, nelle persone con autismo non riesce a distinguere sé e l'altro allo stesso modo di un individuo sano. Ulteriormente, hanno anche scoperto che in individui sani, durante il pensare a sé stessi, vi è una connessione tra la regione dorsale ventro mediale e le regioni del cervello coinvolte nelle reazioni sensoriali (corteccia somatosensoriale), che nell'autismo risulta obsoleta dal momento che questi collegamenti sono estremamente ridotti (Lombardo, Chakrabarti, Bullmore et al., 2010).

L'autore inserisce sotto il nome di "zero positivi" sia gli individui aventi la sindrome di Asperger che quelli con autismo classico, poiché quest'ultimi presentano anomalie per quanto riguarda l'empatia cognitiva, mentre l'empatia di tipo affettivo rimane intatta perché il soggetto riconosce le emozioni ed i sentimenti altrui ma non ne riesce a dare una risposta emotiva. Inoltre, spiega come non vi sia una netta differenziazione tra i due disturbi, ed è per questo che li colloca sotto gli zero positivi (Baron Cohen, 2012).

Il grado 0 dell'empatia può essere classificato in positivo ma anche in negativo, tanto è vero che Baron Cohen colloca sotto questa ultima categoria il disturbo Psicopatico, Borderline e Narcisistico che sono accumulati dal fatto di avere un grado zero dell'empatia e sottolinea quanto a livello epifenomenico rientrano come disturbi della personalità, ma che se andiamo a scavare sotto le apparenze il meccanismo subordinato è proprio quello dell'empatia (Baron Cohen, 2012).

"Indipendentemente dal fatto che il difetto porti al tipo B o al tipo P, sono interessati gli stessi circuiti neurali. Possiamo predire che anomalie simili nel circuito dell'empatia verranno trovate anche per il tipo N, anche se questi studi sono tutti da fare" (Baron Cohen, 2012, p.78).

2.9 INSEGNARE L'EMPATIA AI BAMBINI

Jean Decety e Jason Cowelln nel 2014 hanno mostrato come la parola empatia sia implicata in tre differenti processi, quali:

- a. La condivisione emotiva: si presenta nel momento in cui si osservano dei sentimenti di angoscia e di conseguenza si provano gli stessi sentimenti
- b. Preoccupazione empatica: è il prendersi cura delle persone vulnerabili o in difficoltà
- c. Presa di prospettiva: immedesimarsi consapevolmente nella mente di qualcun altro in modo da immaginare come potrebbe sentirsi

Durante l'infanzia i bambini mostrano una buona preoccupazione empatica, aiutando anche estranei in difficoltà ma alcuni non hanno una ben chiara presa di prospettiva e sono ancora molto impulsivi, il che li mette in difficoltà nel comprendere le problematiche altrui. In seguito con la crescita migliorano, imparano ad adoperare con dimestichezza le loro emozioni e a mettere in pratica le loro abilità empatiche (Dewar, 2009-2020).

Secondo Gwen Dewar, lo sviluppo dell'empatia dipende dalla cultura in cui sono cresciuti e dal messaggio culturale a loro trasmesso. L'empatia non si costruisce in automatico ma è un qualcosa che viene dall'ambiente in cui si cresce, dalle figure primarie e dalla propria esperienza personale. Bisognerebbe sostenere le relazioni di attaccamento sicuro, ovvero quei tipi di rapporti madre- bambino dove la figura materna riconosce e risponde alle esigenze del bambino. Se ciò avviene, il bambino si sente più protetto e difeso da noi, di conseguenza avrà più fiducia e si sentirà più propenso a rischiare un coinvolgimento empatico quando vi è qualcuno bisognoso di aiuto (Waters et al., 1979; Kestenbaum et al., 1989; Barnett, 1987).

I bambini che eccellono di più nella gestione delle proprie emozioni sono anche quelli che presentano più interesse empatico verso gli altri (Song et al 2017), ciò dimostra come bisogna coinvolgere i bambini nel riconoscimento delle emozioni negative grazie all'individuazione delle cause ed effetti, ma anche a trovare un metodo per governare il cattivo umore.

Delle ricerche hanno condotto al fatto che "l'insegnamento emozionale" aiuta le persone di tutte le età, ma soprattutto i bambini alle prese con le loro emozioni negative (Johnson et al.,2017). In uno studio, dei genitori sono stati spronati ad un allenamento emozionale e si sono riscontrate risposte positive nei bambini, soprattutto in quelli in età prescolare che hanno presentato dei progressi nella regolazione della frustrazione (Loop, Roskam, 2016).

Dall'infanzia, i bambini possiedono una capacità di empatizzare ma non ne usufruiscono tanto quanto gli adulti (Gwen Dewar, 2009-2020). A volte è

semplicemente questione di richieste, come è successo in uno studio (Sierksma, 2015) condotto su più di 400 studenti olandesi di età compresa tra gli 8 e i 13 anni, ai quali è stata proposta una situazione a riguardo di un loro compagno di classe. A una metà di loro è stato chiesto di immaginare che il compagno fosse un amico, mentre all'altra un conoscente; la richiesta era quella di immaginare che fosse il turno di una loro compagna di classe a rimanere fino a sera tardi a pulire l'aula ma che lei volesse andare a casa al più presto, considerato che ha una madre malata e quindi chiede aiuto. La domanda è stata: che cosa avrebbero fatto a tal proposito?

La risposta è dipesa dal tipo di amicizia con la compagna, ma quando i ricercatori hanno fatto riflettere su come potesse sentirsi la bambina, la risposta degli studenti è cambiata, volevano aiutarla che si trattasse di conoscente o amica. Di conseguenza, l'aggiunta di una riflessione di questo tipo, ha fatto sì che i bambini cambiassero il loro grado di giudizio (Sierksma et al 2015).

Gli adulti tendono a provare maggior empatia per gli individui più familiari a loro, stessa cosa vale anche per i bambini, infatti la ricerca evidenzia che essi hanno pregiudizi simili agli adulti (Zahn-Waxler et al 1984; Smith 1988).

Un metodo per migliorare l'empatia è quello di far presente ai bambini di cosa hanno in comune tra di loro e la ricerca suggerisce che l'incoraggiamento alla diversità culturale nelle scuole migliorerebbe lo sviluppo dell'empatia, i bambini sarebbero più stimolati verso la conoscenza e accettazione di una cultura differente dalla propria (Le et al 2009; Chang and Le 2011).

Inoltre, i bambini assimilano i pregiudizi razziali se ne parliamo o se restiamo in silenzio e uno studio dimostra come se i genitori presentano un approccio di riconoscimento del razzismo, i bambini bianchi diventano meno prevenuti nei confronti di altre etnie (Katz, 2003; Vittrup & Holden, 2011).

I ricercatori dell'Università del Wisconsin-Madison hanno sperimentato un programma di durata dodici settimane chiamato "Kindness curriculum" (Flook et al., 2015) destinato ad una classe di bambini in età prescolare che consiste in lezioni aventi lo scopo di focalizzare la percezione delle proprie emozioni e di quelle altrui, brainstorming per il reciproco aiuto ed esercizi per sviluppare la gratitudine, in modo da accrescere l'empatia nei bambini.

Un altro metodo è quello della narrazione di storie immaginarie o reali, dal momento che i bambini possono apprendere da esse il funzionamento della mente altrui (Kucirkova, 2019; Dunn et al., 2001). In uno studio sperimentale su 110 bambini di sette anni di età, ad un gruppo è stato assegnato il compito di leggere e discutere le esperienze emotive dei personaggi mentre all'altro di illustrare i racconti disegnandoli. Il risultato è stato che, dopo due mesi, i bambini che si trovavano nel gruppo di discussione hanno mostrato dei progressi nei riguardi della Teoria della Mente, nell'empatia e comprensione delle emozioni, un progresso durato per ben sei mesi, perché è con la discussione che li si aiuta nell'apertura verso gli altri (Ornaghi et al., 2014).

Un altro elemento fondamentale per lo sviluppo dell'empatia è quello della meditazione, ad esempio in uno studio svolto da Klimecki e colleghi (2014) su persone adulte, ha riportato come venendo sottoposti a dei video di sofferenza, si presenta meno angoscia e dolore nelle regioni ad esse deputate, sebbene siano rimaste attive quelle connesse all'amore e affiliazione (Klimecki et al., 2014).

È importante educare i bambini al senso di moralità, applicando un approccio non di tipo punitivo ma insegnando loro che, l'atto di far del male può influenzare in maniera negativa altre persone ed è ciò che li porta ad interiorizzare maggiormente i principi morali (Hoffman e Saltzein, 1967) per non arrivare a compiere atti crudeli come quello dell'esperimento di Milgram, dove il 63 % dei partecipanti ha continuato a percuotere scosse elettriche anche se l'altra persona era in uno stato di incoscienza (Milgram, 1963). E non erano persone con disturbi specifici, ma comuni, che con la presenza di una persona autorevole hanno attuato un "disimpegno morale".

Quest'ultimo caso potrebbe presentarsi anche nei bambini e non solo come è successo negli adulti, per questo è importante l'educazione al rispetto reciproco e alla compassione, in modo da non attuare dei processi di razionalizzazione che giustificano atti cruenti (Gwen Dewar, 2009-2020), dei quali uno dei più comuni è il vedere persone di altri gruppi come minoranze e meno meritevoli di umanità e rispetto, meccanismo che vedremo nel prossimo capitolo.

2.10 IL RAPPORTO TRA FENOMENOLOGIA E SCIENZA

Il rapporto mente-cervello è sempre stato complesso e travagliato, le neuroscienze però, a partire dalla scoperta dei *neuroni specchio* da parte di Giacomo Rizzolatti e collaboratori, hanno cercato di trovare un nesso logico tra le due parti in conflitto.

“Se ciò da un lato apre orizzonti inediti, pronti per essere esplorati, dall'altro rilancia la discussione sui limiti della *naturalizzazione della coscienza* e su "empirico" *versus* "trascendentale", scienza "esatta" *versus* scienza "rigorosa" (Manganaro, 2012, p.22).

È stato Vittorio Gallese, neuroscienziato dell'Università di Parma, a suggerire di fenomenologizzare le neuroscienze, ed è stato ciò che ha posto le basi per lo studio dell'intersoggettività, difatti lo esprime nel pensiero: “Attraverso la simulazione incarnata, il corpo proprio diviene l'origine della funzione costitutiva e genetica dell'intersoggettività” (Gallese, 2006, pp.304-305).

Come aveva sostenuto Edith Stein, si presenta un rapporto produttivo intersoggettivo tramite una corporeità vivente (Stein, 1998). Di conseguenza il

“lavoro” non è svolto solo dai neuroni ma da tutto l’insieme dell’essere umano, le esperienze, i pensieri (Manganaro, 2012).

Ciò dimostra quanto sia sofisticato il dualismo tra “mente” e la sfera legata alle emozioni e all’intersoggettività. “Soltanto con l’empatia, col costante dirigersi delle osservazioni dell’esperienza verso la vita psichica rappresentata insieme col corpo vivo estraneo, e sempre presa oggettivamente insieme col corpo vivo, si costituisce la conchiusa unità uomo, un’unità che poi io traspongo su me stesso” (Husserl, p.169).

La fenomenologia ci riconduce a tutto ciò che riguarda la natura, la cultura e l’ambiente, ci si chiede quindi se sia possibile rapportare il tutto ad un concetto di neurofenomenologia, il che è difficile perché la fenomenologia indaga sulle esperienze in prima persona mentre le neuroscienze no.

Si traduce quindi in qualcosa di non misurabile quantitativamente, dal momento che la soggettività è unica e non è esprimibile semplicemente con dei parametri (Manganaro, 2012).

Durante le normali funzionalità di un individuo adulto, il riferimento ai neuroni specchio può fornire una risposta ai tanti quesiti riguardanti la conoscenza, il dotare di senso e la comprensione delle azioni altrui ma, per arrivare ad una conoscenza completa delle emozioni generiche, a anche quelle più complesse e sociali e ad una comprensione empatica più evoluta, i neuroni specchio non sono totalmente soddisfacenti nel dare una risposta a tutti i meccanismi cognitivi (Roganti, Ricci Bitti, 2012).

CAPITOLO 3

QUANDO L'EMPATIA VIENE A MANCARE

Questo capitolo esplicita alcune delle conseguenze della mancata empatia, analizzandola in rapporto alla prevaricazione.

Inoltre, presenta studi in cui un'ipoattivazione empatica può indurre ad un comportamento criminale ed infine, l'ultima parte spiega come provare a sviluppare un potenziale empatico per assumere un atteggiamento più positivo e con minor giudizio verso le altre persone.

3.1 TRA EMPATIA E PREVARICAZIONE

La parola “male” è un concetto assai vasto, che autori come Baron Cohen hanno cercato di esaminare a fondo, ponendosi delle questioni su argomenti molto complessi ma che meritano di essere analizzati, cercando di comprenderli grazie alla scienza, all'analisi socioculturale e alle sofisticate tecnologie di cui disponiamo. Ed è così che l'autore converte il concetto di male in termini di empatia, facendo un passo avanti e distinguendosi. Baron Cohen (2012) infatti, nella sua opera “*La scienza del male*” fa una riflessione sulla crudeltà umana a partire da un quesito che la filosofa Hannah Arendt (1964) pone nel suo libro “*La Banalità del male*”, ovvero come un uomo ordinario, senza che presenti specifici disturbi possa compiere crimini così efferati come l'uccisione di milioni di persone. La filosofa era presente al processo ad Adolf Eichmann svolto a Gerusalemme, colpevole di essere uno degli artefici della *Endlösung der Judenfrage*”, la soluzione finale della questione ebraica (Haslam & Reicher, 2008).

Dall'udienza sorse come Eichmann fosse un uomo senza alcun tipo di particolari psicopatologie, per questo motivo Arendt chiamò la sua opera “la Banalità del male”, ovvero come il male possa provenire da un qualcosa così vicino a noi. L'origine della nozione, secondo Galzarano (2015), deriva da studi psicosociali presentati da Solomon Ash sulla conformità sociale, come ad esempio l'esperimento del confronto delle linee, o da quelli di Milgram (1961) sulle scosse elettriche oppure dalla finta prigione di Zimbardo (1971). Tutti elementi che fanno pensare a come una persona comune possa trasformarsi in uno mostro, come decine di migliaia di cittadini tedeschi complici dello sterminio antisemita. Molti di loro non furono condannati per crimini contro l'umanità perché svolgevano solo una piccola parte del processo (Baron Cohen, 2012).

In un libro di Christopher Browning (1992), l'autore prende in considerazione l'esperimento di Zimbardo per descrivere gli avvenimenti del Battaglione 101 durante la Seconda guerra mondiale. Era una squadra composta da 500 persone che, per la maggior parte, presentava una mancanza di abilità militari ed era

composta da normali cittadini tedeschi, inviati sul fronte per la fucilazione di migliaia di ebrei polacchi. Erano soldati con il totale diritto di non partecipare alle fucilazioni, quindi la presenza di una autorità non sarebbe andata ad influire, in più non presentavano sentimenti di odio profondo verso gli ebrei. Al principio, la metà del gruppo non partecipò a questo tipo di attività ma poi, per senso del dovere, paura di un giudizio negativo da parte dei compagni, solidarietà, senso di colpa nei confronti dei commilitoni, il 90 % commise le fucilazioni (Galzarano, 2015).

La Arendt usa questi “piccoli passaggi” per esprimere, in parte, come il loro raggruppamento possa portare ad un qualcosa di mostruoso come questo crimine, diverso da ogni azione presa singolarmente che compone un sistema (Baron Cohen, 2012).

Si può accusare i componenti delle squadre di fucilazione di complicità, come ad esempio chi era incaricato di aprire le porte dei treni, o semplicemente di passare un elenco dei nomi ebrei quando era richiesto. Ad ogni modo, le ragioni del loro favoreggiamento possono essere molteplici, ma qualsiasi sia la sua motivazione non può essere insignificante, dal momento che aiuta una sistema ben più grande (Baron Cohen, p.143).

Allo stesso tempo il concetto di *Banalità del male* è stato messo in discussione, poiché Hannah Arendt aveva partecipato solo all’inizio dell’udienza, nella parte in cui Adolf Eichmann aveva fatto in modo di sembrare alla corte come un uomo normale (Cesarini, 2004). Baron Cohen, appoggiandosi al pensiero di Cesarini, mostra come se la Arendt avesse assistito all’intero processo, avrebbe colto che per Eichmann fosse più che un eseguire semplici ordini. Quindi la sua condotta deve essere spiegata anche in termini di ridotta empatia (Baron Cohen, 2012).

L’autore, nel suo libro *La scienza del male*, ha cercato di risolvere la sfida a come le persone possano fare del male a delle altre senza far uso dell’approssimativo concetto di male. Analizzando quest’ultimo termine, Baron Cohen lo ha sostituito con la nozione di “erosione empatica”, che può nascere da emozioni distruttive come la vendetta, il risentimento, l’odio cieco o anche la protezione. Anche se queste sono emozioni di tipo transitorio e, di conseguenza l’erosione sia reversibile, essa può derivare da elementi psicologici più duraturi.

Baron Cohen studia l’intreccio tra questa erosione e la trasformazione delle persone in oggetti partendo da Martin Buber, filosofo austriaco al quale fu tolta la cattedra all’Università di Francoforte quando Hitler salì al potere nel 1933. Il suo libro più famoso fu “*l’Io e il tu*” nel quale mette a confronto la figura del Io- Tu, ovvero quando ci si confronta con un’altra persona come scopo in sé, con Io-Esso, quando il rapporto tra le persone è usato come oggetto per raggiungere un qualche scopo. Il filosofo osserva che con quest’ultimo modo di trattare, le persone vengono disprezzate.

Baron Cohen afferma che nel momento in cui si persegue solo il proprio scopo e si è focalizzati su di esso, si può perdere di vista il contorno e la nostra empatia si spegne. Questo meccanismo fa sì che le persone inizino a trattare le altre come se

fossero degli oggetti, perché per l'appunto si passa da un rapporto Io- Tu, ad un rapporto Io- Esso come oggetto e non si tiene conto dell'umanità dell'altra persona, annullandola completamente.

Ulteriormente, afferma che nel momento in cui c'è prevaricazione, il circuito dell'empatia smette di funzionare e può essere causato da una disfunzione psichica o da un momentaneo "backout emotivo", quindi essenzialmente l'uomo in una situazione del tutto normale non avrebbe le capacità di compiere atti malevoli, solo con un corto circuito empatico si attiva la prevaricazione sull'altro, la quale è imputabile alla sua psiche (Galzarano, 2015).

Questa non è l'unica risposta scientifica esistente, infatti vi è un'altra plausibile possibilità di risposta, a partire da Hannah Arendt con il caso Eichmann.

Partendo dal punto di vista arendtiano, ci sono una serie di meccanismi sociali e variabili che vanno ad influire prima ancora dell'erosione empatica su individui sani, senza alcun particolare tipo di malattia psichica, che non hanno subito shock emotivi e che possono influire su di essa. Vi sono dei risultati neuroscientifici, descritti successivamente, che dimostrano che influenze di tipo sociale e culturale, come ad esempio stereotipi e pregiudizi, segnano la visione intersoggettiva, a tal punto da impedire il riconoscimento emotivo altrui. A tal proposito Galzarano (2015) suppone che:

Questi studi potrebbero senz'altro costituire il punto di partenza neuroscientifico per perseguire consapevolmente la «pista arendtiana» della comprensione della prevaricazione, in quanto indicano che il mancato innesco empatico, che Baron-Cohen pone come condizione degli atti prevaricatori, possa avvenire anche in individui psichicamente sani, e in assenza di shock emotivi (Galzarano, p.466).

Ritornando al tema della banalità del male, la Arendt espone il concetto di prevaricazione indicando delle prospettive del comportamento umano che conducono al di là del corto circuito empatico. Eichmann ha agito sotto gli ordini del Fuhrer, e a quei tempi la sua parola era legge, di conseguenza vi è una totale deresponsabilizzazione da parte di chi esegue gli ordini delle proprie azioni di qualsiasi livello, da un'autorità di grado superiore (Galzarano, p.468).

D'altra parte, vi era il contesto che ha esercitato un ruolo fondamentale per la costruzione della cosiddetta "razza pura". Come già si sa, le vittime dello sterminio furono ebrei, sinti, rom, malati mentali, oppositori politici o chi era considerato deviante come ad esempio prostitute, omosessuali, vagabondi. Gli zingari erano meccanicamente riconosciuti come antisociali e Himmler, comandante della polizia e delle forze di sicurezza del terzo Reich, nel 1937 ordinò il loro arresto (Merzagora, 2019).

I campi di concentramento facevano parte dell'amministrazione, i campi di sterminio venivano etichettati sotto il nome di "economia", le camere a gas come

“morte pietosa” o “eutanasia”. Un lessico definito da Bandura come “etichettamento eufemistico” (Bandura, 1986).

Hannah Arendt (1964) scrive “quello che per Eichmann era un lavoro giornaliero, monotono, con i suoi alti e bassi, per gli ebrei fu letteralmente la fine del mondo” (Arendt, p.160)

Lo psicologo sociale Henri Tajfel e colleghi (1971) divise delle persone in due gruppi ed osservò come i soggetti all'interno del gruppo fossero propensi a sostenere e proteggere gli appartenenti al proprio gruppo contro l'altro, nonostante non avessero qualcosa in comune.

Quando vi è un processo relazionale, esiste sempre il concetto di inter-umano e di inter-gruppo. A seconda della visione individuale di questi termini, come ad esempio un forte senso di adesione ad il proprio gruppo a tal punto da considerare l'altro come un nemico (in quanto membro non del proprio gruppo), il concetto di inter-umano perde di valore perché la persona viene vista come nemico o minaccia al proprio gruppo. Questo meccanismo non basta per spiegare il processo di prevaricazione, però inizia a dare il via ad una visione verticale di potere, della creazione del punto di vista di una minoranza (Galzarano,2015).

3.2 LA DEUMANIZZAZIONE

Il significato del termine “deumanizzare” risiede nell'atto di disconoscere l'umanità altrui, caratterizzata da diverse sfaccettature e si conforma alla situazione culturale nella quale avviene. Essa è stata analizzata per l'origine dei casi di violenza estrema come ad esempio il genocidio, le violenze verso gruppi, razzismo e altre forme di atrocità sociale (Volpato, 2011).

Herbert Kelman (1973), il quale fu uno dei pionieri dello studio di questo panorama, sostiene che la deumanizzazione sia uno dei tre processi cardine della crudeltà umana. Vi è anche l'approvazione della violenza da parte di un'autorità superiore ed infine la deresponsabilizzazione, di cui abbiamo parlato prima, data dall'abitudine nell'esecuzione dei compiti sotto ordine.

La deumanizzazione consiste nel far perdere all'uomo la propria identità, ovvero la sua indipendenza, i suoi diritti, il suo volere e le sue scelte, ed infine il toglierli la possibilità di essere all'interno di una rete sociale di individui che provvedono alla salute della collettività. Spogliare un individuo della sua identità e della sua appartenenza alla comunità, significa eliminarlo totalmente dalla società e renderlo un oggetto (Volpato, 2011).

Ciò comporta un fenomeno chiamato “disimpegno morale” di cui Alber Bandura si è specificamente occupato nei suoi studi (1996,1999), riprendendo le teorie di Kelman per strutturare e sviluppare approfondimenti su di esso. Durante lo sviluppo morale, le persone assimilano l'etica di comportamento adeguato, ma nel momento in cui gli individui compiono atti che vanno contro la moralità, prendono vita quattro vie di disimpegno morale (Volpato, 2011).

La prima via si compone di un cambiamento cognitivo totale nei riguardi della situazione, poiché le persone tendono a giustificare il motivo di un'azione come moralmente giusta, nella seconda l'individuo tende a minimizzare il proprio ruolo dando la colpa ad un'autorità e attribuendo un peso al collettivo, quindi spiegando che anche altre persone si sono comportate nello stesso modo o hanno compiuto gli stessi atti.

La terza consiste nel distorcere le conseguenze dei propri atti, non dando importanza alle proprie azioni, mentre l'ultima consiste nel dare la colpa alle proprie vittime, deumanizzandole, ad esempio "sono delle bestie, così imparano a portare i bambini in guerra" (Volpato, 2011, p. 32).

Per Bandura quindi il processo di deumanizzazione parte da un disimpegno che va ad intaccare i principi morali.

"Quando percepiamo nell'altro un essere umano, proviamo nei suoi confronti delle reazioni empatiche, che rendono difficili fargli del male senza provare angoscia, stress, senso di colpa. Se gli attribuiamo invece dei tratti inumani, tali sentimenti sono ridotti o inibiti" (Volpato, p.33).

In un esperimento (Avenanti, Sirigu, & Aglioti, 2010), si è visto come gli stereotipi e i pregiudizi possano condizionare l'identificazione delle emozioni altrui. Su un gruppo di 40 studenti, dei quali una parte aveva pelle bianca e l'altra nera, si è applicata la stimolazione magnetica transcranica alla vista di una mano punta da un ago. Dallo studio si è riscontrato che se la mano avesse avuto lo stesso colore del soggetto esaminato, allora si sarebbe riscontrato un'attivazione normale del circuito neurale deputato al dolore, tramite la simulazione incarnata, mentre se la mano fosse stata di un individuo appartenente ad un altro gruppo, questo processo neurologico non sarebbe avvenuto, risultato di pregiudizio nei confronti di un soggetto out-group, dimostrato da un test svolto in precedenza sul candidato. La risposta a questo esperimento è stata una mancata attivazione empatica e, per comprendere meglio se ciò fosse dovuto al colore della pelle, ai soggetti sarebbe stata fatta vedere l'immagine sempre della mano, ma colorata di viola. Il risultato è stato un'attivazione del riconoscimento neurale del dolore, anche per gli individui che in precedenza avevano mostrato un'ipoattivazione (Galzarano, 2015).

Ciò sottolinea che il pregiudizio non sia un fattore innato, infatti il cervello non ha dei circuiti deputati all'identificazione delle razze ma un qualcosa di modificabile di tipo culturale la cui propensione è quella di coalizzare gli individui in gruppi. Quindi il pregiudizio razziale è una variabile esterna alla psiche dell'individuo che influisce inconsciamente sul modo in cui vediamo le altre persone, tanto da impedire l'attivazione della simulazione incarnata e un'attenzione empatica selettiva (Galzarano, p.471).

3.3 GUARDIE E PRIGIONIERI

L'esperimento di Zimbardo, condotto nel 1971 in un seminterrato dell'Università di Standford, riassume molte delle variabili imputate nel mancato raggiungimento empatico. Va precisato che prima dell'esperimento sono stati somministrati dei test ai partecipanti, riguardanti le strategie di manipolazione interpersonale, l'autoritarismo e la personalità, dei quali non vi era stato rilevato alcun sintomo rilevante nei risultati.

Un gruppo di 24 studenti venne suddiviso a random in due gruppi da 12 guardie e 12 carcerati e vennero collocati in una finta prigione. Successivamente alle guardie venne detto che il loro compito sarebbe stato quello di far rispettare delle norme comportamentali, senza spiegare loro in che modo.

Il test carcerario sarebbe dovuto durare due settimane ma fu interrotto dopo cinque giorni dal momento che, i ragazzi che hanno avuto il ruolo di guardie, hanno esercitato forte prevaricazione emotiva e fisica.

Dal momento che i test ai quali sono stati sottoposti prima di partecipare all'esperimento sono risultati equilibrati, ci si stupisce della situazione venutasi a creare all'interno della finta prigione, per questo non ci si poteva aspettare che si riscontrassero dei risultati simili di prevaricazione (Galzarano, 2015).

Alcuni dei partecipanti, hanno rilasciato delle testimonianze nelle quali dichiarano di essersi scordati che i finti prigionieri fossero delle persone e che avevano esercitato "uno sforzo di volontà per deumanizzarli" in modo da semplificarsi le cose (Zimbardo, 2008, p.235).

L'ipotesi plausibile è che la prevaricazione agisca anche nel caso in cui un individuo non abbia delle particolari patologie, ma che sia una normale caratteristica dell'essere umano, che nel caso di un contesto che incita al suo sviluppo, potrebbe manifestarsi anche in soggetti empatici. È altrettanto veritiero il fatto che, in questo caso, ai soggetti era stata data la piena facoltà di decidere in che modo comportarsi, quindi l'istinto di prevaricazione potrebbe essere imputabile alla natura dell'essere umano e che alcuni ambienti facilitino la sua comparsa (Galzarano, p.476).

Un altro famoso caso di abuso fisico e psicologico accaduto nel 2004 è quello nella prigione di Abu Ghraib, perpetuato sui soldati iracheni da americani e inglesi e che viene analizzato da Alexander in "La costruzione del male" (2006), nel quale cerca di individuare le cause di atti così crudeli, accumulandolo all'esperimento di Zimbardo e spiegando come nel momento in cui si assume il controllo da parte di soldati o in un carcere, si attiva il meccanismo della "ridefinizione della situazione" dove il potere della forza situazionale prende il sopravvento, di conseguenza il potere sistematico viene legittimato, senza escludere le diverse forme di abuso (Martini, 2008).

Alexander sostiene che il male o il bene siano definiti culturalmente così come Zimbardo parla di “normalità della malvagità”, ovvero quando gli individui del tutto normali appartengono e vivono in un sistema che fa sembrare ordinario e comprensibile anche il comportamento più disumano. Quest’ultimi, sono il risultato della prevaricazione del male sul bene, in quanto non esistono persone totalmente buone o cattive ma entrambi gli aggettivi coesistono nell’essere umano, ne consegue che l’uno può prevaricare sull’altro a seconda dell’ideologia, cultura o contesto (Martini, 2008).

3.4 IL MODELLO EMPATICO DEI MARSHALL

Marshall L. William, è professore di psicologia e psichiatria alla Queen’s University, il quale ha elaborato un proprio modello dell’empatia (Marshall et al., 1995).

Il modello ha come prima fase l’identificazione con ciò che le altre persone provano, a seguire di quest’ultima, nella fase due del modello, esse assumono il punto di vista emotivo di ciò che sta provando la persona che hanno davanti, per poi passare alla tre dove vi è l’individuazione da parte di chi osserva di una prospettiva di risposta empatica, in risposta a in quel determinato momento. Nella quarta, l’individuo che osserva agisce in modo da migliorare l’angoscia della persona osservata.

Table 1. Marshall et al.’s (1995) model of empathy.

Stage	Task
Stage 1	Recognition of other’s emotional state
Stage 2	Able to see things from the other’s perspective
Stage 3	Emotional or compassionate response
Stage 4	Take steps to ameliorate other’s distress

Figura 3.1 il modello di Marshall e colleghi del 1995. (Marshall, 2011)

Questo modello è stato usato per persone con deficit di empatia, come ad esempio soggetti psicopatici o sadici che, in relazione ad altre persone, non attivano il processo empatico e non hanno interesse verso l’altra persona (Marshall, 2011). Grazie a questo modello, i ricercatori Hudson e colleghi e Gery e colleghi, in due differenti studi condotti nel 1993 e 2009 hanno notato come i sexual offenders siano meno portati all’identificazione degli stati emotivi appartenenti ad altri, riscontrando dei deficit nella fase 1 del modello di Marshall “*Recognition of other’s emotional state*”, e non esclusivamente in quest’ultimo stadio.

Scott e Hanson (1995), hanno rilevato come i molestatore sessuali abbiano anche carenze dello stadio 2 del modello di Marshall, ovvero l'abilità di vedere il punto di vista altrui "*Able to see things from the other's perspective*", soprattutto per i violentatori, che durante l'atto di abuso avevano usato forza sulla vittima.

Con questo modello empatico, diversi ricercatori quali Fernandez e i suoi colleghi (Fernandez & Marshall, 2003; Fernandez, Marshall, Lightbody, & O'Sullivan, 1999) hanno esaminato lo stadio 2 e 3 del modello prendendo come punti di riferimento molestatore di bambini e stupratori, mettendoli a confronto con gruppi comunitari di controllo; questi studi hanno generato il *Child Molester Empathy Measure* (CMEM, Fernandez e al., 1999), il quale è stato applicato somministrando delle immagini di bambini e adulti sfigurati a causa di incidenti stradali o vittime di stupro. Inoltre, i partecipanti hanno dovuto rispondere allo stesso questionario per quanto riguarda le loro stesse vittime.

Lo scopo di questo studio era quello di studiare le emozioni suscitate dalle immagini mostrate nei partecipanti, i quali in entrambi gli stadi hanno mostrato una mancanza di empatia, soprattutto verso le loro vittime, mentre un po' di più verso le vittime di incidente stradale sfigurate (Marshall, 2011).

Dal momento che i due risultati hanno rilevato un punteggio CMEM molto simile, sono stati trasformati in un punteggio unico, rappresentante il livello di empatia dei diversi partecipanti.

I risultati sono stati paragonati al gruppo di controllo ed entrambi hanno avuto risultati simili per quanto riguarda le vittime di sinistro, mentre per le vittime di abuso sessuale si è registrato un deficit, il che vuol dire che gli stupratori non riscontrano una mancanza totale di empatia ma parzialmente, dal momento che vi è più mancanza per le loro vittime e in generale per altre vittime di abuso. Per questo motivo, Fernandez e i suoi colleghi hanno dedotto che l'esito dell'esperimento fosse dato dal prodotto delle distorsioni cognitive degli abusatori, che gli consentono di conservare e difendere il commettere altri reati o oltraggi (L.E. Marshall e W.L Marshall, 2011).

3.5 EMPATIA COGNITIVA, AFFETTIVA ED ATTENZIONE SOCIALE IN BAMBINI AD ALTO RISCHIO DI COMPORTAMENTO CRIMINALE

Un ulteriore studio del "Preventive Intervention Trajectory" (PIT), progetto con l'obiettivo l'individuazione dei bambini ad alto rischio criminale. È stato svolto da van Zonneveld, Platje, de Sonnevile, van Goozen, e Swaab (2017) ad Amsterdam, nei Paesi Bassi. Riguarda la misura dell'attenzione sociale di bambini con alto rischio di comportamento criminale. I ricercatori hanno postulato il fatto che il fulcro delle anomalie dell'interazione sociale sia un deficit empatico, in coloro che presentano comportamenti antisociali.

Questa analisi contrasta il concetto che i bambini ad alto rischio diventino successivamente dei criminali (Odgers et al., 2007) ed incita alla plausibilità che un intervento diretto possa contribuire ad una svolta nella condotta sociale in questo tipo di bambini (van Zonneveld et al., 2017).

In questo studio si sono andate ad individuare e confrontare l'empatia affettiva e l'empatia cognitiva dei bambini ad alto rischio di comportamento criminale, fratelli minori di giovani criminali e con genitori delinquenti, o bocciati a scuola per grave assenteismo e che presentano comportamenti antisociali estremi, i quali sono stati confrontati con un gruppo di controllo durante l'esperimento.

Per quanto riguarda l'empatia cognitiva, ai partecipanti sono stati fatti vedere dei videoclip, dopodiché sono stati sottoposti a delle domande che mirassero ad individuare con un sistema specifico di codifica, quattro elementi specifici : (a) il corretto target emozionale, (b) correggere altre emozioni simili e rilevanti , (c) l'intensità dell'emozione e (d) la spiegazione per le cause dell'emozione (Van Goozen et al.,2016; Van Rijn et al., 2014) e l'accordo tra le risposte è stato del 73.1 %.

Per quanto riguarda invece l'empatia affettiva, è stata misurata l'attività cardiovascolare ed elettrodermica tramite appositi elettrodi.

In seguito, i dati fisiologici sono stati raccolti con la versione 4.3.1 del software Acqknowledge. (BIOPAC Systems Inc., Goleta, CA, USA), mentre le registrazioni sono state acquisite attraverso un amplificatore galvanico di risposta cutanea (GSR100C).

I risultati mostrano una risposta empatica affettiva alterata da parte dei bambini ad alto rischio di comportamento criminale mentre l'empatia cognitiva e l'attenzione sociale rimangono uguali per entrambi i gruppi (van Zonneveld, Platje, de Sonnevile, van Goozen & Swaab, 2017).

Ciò mette in risalto come una risposta emotiva ridotta possa portare a sviluppare più comportamenti antisociali ma allo stesso tempo punta a raccomandare come i provvedimenti dovrebbero puntare agli effetti, con lo scopo di dirigere il progresso verso un comportamento di tipo prosociale.

3.6 LA VIA VERSO L'EMPATIA

Ciò che è passato si ripercuote tuttora sul presente, come ad esempio il problema del razzismo tra bianchi e neri ed altri esempi a non finire. Ciò che li accomuna sono i processi sociali dietro alle quinte che sono stati analizzati, quali la deumanizzazione, la diffusione di responsabilità, l'oggettivizzazione, che offuscano lo sviluppo dell'empatia e creano soltanto indifferenza (Krznic, 2014).

Non sono dei processi che possono scomparire nell'arco di poco ma li si potrebbe limitare applicando in maniera adeguata una visione empatica, cercando di capire in che modo il pregiudizio, la distanza, il rifiuto e l'autorità possano diminuire la nostra capacità di entrare in empatia con gli altri. Ma come? si è visto come, oltre alla natura umana a prevaricare, il contesto e l'ambiente influenzino la psiche, perciò Roman Krznaric (2014) analizza i tre fattori che potrebbero aiutarci nel superare le barriere del pregiudizio e stereotipo e diventare più empatici, che sono: umanizzare l'altro, identificare cosa condividiamo ed infine, provare empatia verso i nostri nemici.

3.7 L'UMANIZZAZIONE

Un primo step sarebbe quello di aprire la nostra immaginazione umanizzandola in modo da comprendere più a fondo ciò che ci sta intorno e che fa parte della vita quotidiana, quindi andare oltre alla superficie in modo da sviluppare più consapevolezza di quanto siamo uniti a delle persone che non abbiamo mai conosciuto e molto distanti da noi.

Una seconda strada è quella degli storytellings, ovvero pensare oltre l'apparenza di una persona, quindi immaginarla in una maniera del tutto diversa e in un altro contesto, dandole un volto umano per sviluppare una visione meno stereotipata di essa.

Terzo ed ultimo criterio è quello di farci delle domande sulle congetture che attribuiamo alle altre persone ed auto determinare quali potrebbero essere i pregiudizi che abbiamo ideato nella nostra testa su di esse. Questo esercizio dovrebbe mirare a migliorare la nostra comprensione empatica verso gli altri (Krznaric, 2014).

Un modo per sconfiggere le barriere del pregiudizio è quella di scoprire che cosa abbiamo in comune con gli altri, infatti le persone con più alto livello di empatia ricercano sempre ciò che hanno in comune con le persone, nonostante apparentemente siano diverse da loro.

Krznaric (2014) afferma come la sofferenza abbia un ruolo fondamentale nella condivisione empatica, poiché se riflettiamo sul valore della vita, sul dolore, possiamo confortare gli altri ed aiutarli, siccome sono esperienze che abbiamo vissuto in primis su di noi. Inoltre, scoprire i punti in comune, è importante per la ricerca delle differenze. Questo dualismo tra comune e non si mostra vantaggioso per un corretto funzionamento empatico.

Bisognerebbe agire evitando di proiettare sugli altri i nostri punti di vista secondo la cosiddetta “Regola di Platino: Fai agli altri ciò che essi vorrebbero tu facessi loro” (Fletcher, 1966, p.117).

Un ulteriore sfida è quella di empatizzare con il proprio nemico, può sembrare tremendamente difficile ma molto appagante, in quanto il nostro giudizio morale non deve forzatamente essere sospeso ma aiuta nello sviluppo delle differenti prospettive e punti di vista, di conseguenza anche se le ostilità potrebbero perdurare, saremo più saggi verso gli altri e noi stessi (Krznaric, 2014).

3.8 CONOSCERE L’EMPATIA

La conoscenza dell’empatia si sta diffondendo sempre di più, così come i progetti ad essa dedicati.

Roman Krznaric, ad esempio, oltre ad essere un filosofo sociale è il fondatore della *Empathy Library*, una biblioteca dedicata alla conoscenza dell’empatia. Infatti, chi usa il sito può beneficiare di una serie di raccolte di libri, film, articoli, narrativa, saggistica, siti web e chi ne usufruisce può caricare dei documenti per dare un contributo al progetto.

Sul sito ad esso dedicato (www.empathylibrary.com) è possibile reperire il materiale.

L’anno successivo alla pubblicazione del libro di Krznaric, è stato inaugurato l’*Empathy Museum*, il primo museo al mondo dedicato all’empatia, che offre la possibilità di partecipare al progetto “A Mile in my Shoes, dove i visitatori sono invitati a camminare letteralmente con le scarpe di un’altra persona.

Si inizia entrando in una vera e propria scatola di scarpe gigante contenente scarpe che, una volta indossate, vengono accompagnate da file audio con la relativa storia. I partecipanti sono invitati a camminare per un miglio mentre ascoltano la storie le quali parlano di amore, perdita, dolore e permettono di fare un viaggio empatico sorprendente (www.empathymuseum.com).

Krznaric sostiene che “insieme alla *Empathy Library*, alle conversazioni empatiche e al lavoro costante degli attivisti dell’empatia in tutto il mondo, questi musei alimenteranno la rivoluzione delle relazioni umane di cui tutti abbiamo urgentemente bisogno” (Krznaric, 2014, p. 225).

Un altro progetto si trova a Milano ed è la Fondazione Empatia Milano (FEM), che promuove l’empatia tramite attività di cultura come incontri, attività di ascolto, dialoghi.

Anch’essa ospita una Human library dalla quale si possono prendere in prestito dei “libri viventi” per mezz’ora, che sono vere e proprie persone con le quali si

può parlare a scopo di rimuovere i pregiudizi e incentivare all'ascolto e al dialogo. La FEM ha inoltre collaborato con Mediateca Santa Teresa e l'Accademia di Brera per una nuova libreria sul tema del bullismo (Alberti, Mezzetti, Motto & Savino, 2014).

Un ulteriore contributo è stato quello di Mary Gordon, un'imprenditrice sociale che nel 1996 ha dato vita ad un progetto chiamato "Roots of Empathy" in Canada, ma i programmi arrivano anche in Nuova Zelanda, Stati Uniti, Irlanda del Nord, Inghilterra, Galles, Scozia, Germania, Costa Rica e Svizzera.

Ha fondato un programma adatto alle scuole in modo di dare l'occasione per stare vicino durante l'anno accademico ad un genitore ed un bambino, che a parere dell'imprenditrice, sono il miglior modello al mondo di empatia.

Il proposito di questa innovazione è quello di far visitare una classe di studenti ad un genitore ed il figlio, in modo che il progetto possa aiutare i ragazzi nel riconoscere le emozioni del neonato e il suo sviluppo.

La figura e l'osservazione del neonato, aiuterebbe i bambini a riconoscere e praticare l'empatia, riducendo il bullismo nelle scuole, il livello di aggressione e accrescendo la cooperazione tra gli studenti. Inoltre, un istruttore della Roots of Empathy darebbe lezione ogni settimana precedente e seguente all'incontro con la famiglia (<https://www.ashoka.org/it-it/storia/il-progetto-sullempatia-della-ashoka-fellow-mary-gordon-premiato-canada-qualita-innovativa>).

CONCLUSIONE

Da questo elaborato emerge come l'empatia presenti un vasto panorama, analizzabile da una multivarietà di prospettive e ambiti.

Ciò che è emerso da questo elaborato è che il concetto deriva da una moltitudine di significati attribuitagli nella storia, ma il fattore più importante è la sua visione come fulcro dell'intersoggettività, che sia di origine filosofica, psicologica, neuroscientifica o sociale.

Con le nuove tecnologie di cui disponiamo e il progresso scientifico si è potuto indagare su ciò che avviene all'interno del cervello per individuare i sistemi coinvolti nel processo sociale, sia per quanto riguarda i neuroni specchio che per le aree cerebrali attivate e disattivate in seguito ad azioni altrui nel circuito empatico. È fondamentale riflettere e domandarsi sui processi al di sotto della superficie per poter attuare comportamenti prosociali verso il prossimo, soprattutto dopo gli eventi nella storia che si ripercuotono sul presente come razzismo, pregiudizio e violenze.

Un altro fatto che viene a galla è che oltre ai processi sociali dietro ad atti come i genocidi, quindi come ad esempio la deumanizzazione, risulta che una parziale o totale disattivazione empatica sia una delle variabili implicate in una determinata situazione.

In aggiunta, viene evidenziato come un'educazione inadattiva e un contesto ad alto rischio criminale possa far sviluppare disturbi antisociali o disadattivi.

Nonostante questi risultati è necessario ed essenziale aprire la mente e provare a eliminare stereotipi e pregiudizi, anche se sia un processo molto complicato ma è con piccoli passi che si arriva a grandi obiettivi.

RINGRAZIAMENTI

In primis, ci tengo a ringraziare tutto il corpo docenti che mi ha accompagnata in questo percorso universitario e a tutti gli organi associati che hanno fornito assistenza nel momento del bisogno e materiale di riferimento.

Un particolare ringraziamento va ai miei relatori Mauro Croce e Luca Scacchi, che mi hanno seguita in questo lavoro di tesi e mi hanno dato le giuste dritte per svolgerla.

Ringrazio la mia famiglia, mia mamma che mi ha sempre incitata a non mollare e mio papà per spronarmi sempre, grazie a loro ho imparato che senza il duro lavoro non si arriva da nessuna parte.

Un grazie ai miei nonni, la mia anima, che hanno sempre creduto in me e mi hanno insegnato ad essere forte, ed infine, alla mia migliore amica Sofia, la mia guida, che ha saputo darmi sempre la giusta spinta motivazionale ed è sempre stata al mio fianco, da sempre e per sempre.

Un grazie a tutti voi che avete sempre fatto in modo che prendessi la strada che volevo senza mai ostacolarla, anche se un grazie non basta.

BIBLIOGRAFIA

ARENDRT H. (1964). *La banalità del male*. Milano, Italia: Feltrinelli Editore.

BARON-COHEN S. (2012). *La scienza del male*. Milano, Italia: Raffaello Cortina Editore.

BATTACCHI M. W. (2014). *Lo sviluppo emotivo*. Roma, Italia: Editori Laterza.

BOELLA L. (2006). *Sentire l'altro, conoscere e praticare l'empatia*. Milano, Italia: Raffaello Cortina Editore.

FABBIANELLI F. (2016). *Ripensare l'empatia a partire da Theodor Lipps*, in: Centi B. (a cura di) *Tra corpo e mente. Questioni di confine*. Firenze, Italia: Le Lettere.

GALZARANO D. (2015). Le variabili del male: un percorso tra empatia e prevaricazione. *Sistemi Intelligenti*, 27 (3) 465-479.

GALLESE V., MIGONE P. & EAGLE M.N. (2006). La simulazione incarnata: i neuroni specchio, le basi neurofisiologiche dell'intersoggettività ed alcune implicazioni per la psicoanalisi. *Psicoterapia e Scienze Umane*, 3, 543-580.

GIUSTI E., LOCATELLI M. (2007). *L'empatia integrata: analisi umanistica del comportamento motivazionale*. Roma, Italia: Sovera Editore.

GLENBERG A.M. (2015). Big Myth of Major Miss?, *The American Journal of Psychology*, 128 (4), 533-539.

HASLAM S.A., REICHER S. D. (2008). Questioning the banality of evil, *The Psychologist*, 21,16-19.

KARIAGINA T.D. (2017). Where Emphaty in Psychoterapy Originated: C. Rogers, His Psychoanalytic Predecessors and Followers. *Journal of Russian & East European Psychology*, 54 (6), 498-526.

KRZESNI D. (2015). Empathy. *Pedagogy for Restoration: Addressing Social and Ecological Degradation through Education*, 503, 33-54.

- KRZNARIC R. (2014). *Empatia: perché è importante e come metterla in pratica*. Roma, Italia: Armando Editore.
- MANGANARO P. (2012). Intenzionalità, intersoggettività, empatia. *An Internation Review of Humanities & Social Sciences*, 3, 21-31.
- MARSHALL L.E., MARSHALL W.L. (2011). Empathy and Antisocial Behaviour. *Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*. 22 (5), 742-759.
- MARTINI E. (2010). Zimbardo, L'effetto Lucifero. Cattivi si diventa?, *Rassegna Italiana di sociologia*, 1, 151-154.
- MASERA G. (2007). L'empatia in Edith Stein: la giusta distanza per essere accanto all'altro. *I luoghi della cura*, 3, 28-29.
- MERZAGORA I. (2019). La normalità del male: la criminologia dei pochi, la criminalità dei molti. Milano, Italia: Raffaello Cortina Editore
- ROGANTI D., RICCI BITTI P.E. (2012). Empatia ed emozioni. Alcune riflessioni sui neuroni specchio. *Giornale italiano di psicologia*, 3, 565- 589.
- ROGERS C. R., LUMBELLI L. (a cura di) (2007). *Terapia centrata sul cliente*. Molfetta, Italia: La Meridiana.
- RULLO M., LISI F., DI SANTO D. (2015). Lo stato dell'arte sull'intelligenza emotiva. *Rassegna di psicologia*, (3), 9-38.
- SERINO C. (2009). Empatia: temi e prospettive in psicologia sociale. *Psicologia sociale*, 3, 333-346.
- STEIN E. (1986). *L'empatia*. Milano, Italia: Franco Angeli.
- STEIN E., COSTANTINI E., COSTANTINI E. S. (a cura di) (2016). *Il problema dell'empatia*. Torino, Italia: Stadium.
- VAN ZONNEVELD L., PLATJE E., DE SONNEVILLE L., VAN GOOZEN S., SWAAB H. (2017). Affective empathy, cognitive empathy and social attention in children at high risk of criminal behaviour. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 58 (8), 913-921.
- VOLPATO C. (2011). *Deumanizzazione: come si legittima la violenza*. Bari, Italia: Editori Laterza.

WOLKMAR F. R., BARONE R., BRAVACCIO C., MURATORI F., SALOMONE E., VENUTI P. & VICARI S. (a cura di). (2020). *Disturbi dello Spettro Autistico*. Milano, Italia: Edra

SITOGRAFIA

AGOSTINI B. (2008). *Neuroni specchio: storia della scoperta e teorie a confronto*. Retrieved June 4, 2020, from <https://www.stateofmind.it/2018/09/neuroni-specchio-teorie/>

DEWAR G. (2009-2020). *Teaching empathy: Evidence-based tips for fostering empathy in children*. Retrieved June 4, 2020, from <https://www.parentingscience.com/teaching-empathy-tips.html>