L'Empatia o meglio le Empatie: importanti novità dalla Ricerca

Data 20 agosto 2017
Categoria psichiatria_psicologia

Le neuroscienze cognitive documentano le basi neurofisiologiche di questo importante stato mentale

Secondo il Dizionario di Filosofia Treccani la[b] Empatia[/b] “è il termine con cui si è soliti rendere in italiano quello tedesco di Einfühlung (anche tradotto con «simpatia simbolica»); è usato in estetica ed in psicologia per indicare la capacità di porsi nella situazione di un’altra persona con nessuna o scarsa partecipazione emotiva (quest’ultima è invece presente nel sentimento di simpatia)”.

Gli psicologi da decenni discutono animatamente sulle caratteristiche della empatia, specie per ciò che riguarda la partecipazione emotiva, che potrà anche essere contenuta e controllata, ma che deve essere presente per evitare una comunicazione fredda e non terapeutica (2)

Secondo alcuni aggiornati studi di neuroscienze cognitive la definizione tradizionale di Empatia è inadeguata:è stata infatti documentata una importante componente affettiva ed emozionale, che nella empatia è consapevolmente modulata e controllata e che trae origine dalla attivazione di differenti circuiti ed aree cerebrali, ma anche del sistema nervoso neurovegetativo e dell’apparato endocrino.
I neuroscienziati cognitivi distinguono diversi livelli di empatia, caratteristici delle diverse fasi di maturazione del soggetto e distinguibili l'uno dall'altro sia per le differenti caratteristiche psicologiche che per la attivazione diverse aree cerebrali: si distingue una [b]empatia identificativa, una empatia emotiva ed una empatia cognitiva.[/b]Vediamo di comprendere meglio di che cosa si tratta.

EmpatiaIdentificativa
Il primo livello di empatia si basa sulla identificazione con l'altro, ovvero su quel processo psicologico mediante il quale una persona si sente o si considera, totalmente o parzialmente, uguale ad un altro, assumendo come identità propria quella altrui, ovvero collocando parte più o meno larga dell’identità propria in un altra persona(3)
Questo tipo di empatia si manifesta in tutti i bambini normali entro i 2 anni ed è caratterizzato da una forte legame affettivo e da una forte identificazione che viene definita identificazione mimetica:il bambino è fortemente influenzato dalla madre e talora non distingue le proprie emozioni da quelle materne; con la normale maturazione psico-affettiva il bambino distingue con sempre maggiore chiarezza le proprie sensazioni ed emozioni da quelle degli altri e si avvia al normale processo di costruzione della propria identità. (Se questo processo di maturazione è disturbato componenti emozionali arcaiche potranno persistere tutta la vita). Secondo gli studi di neuroscienze in questo tipo di identificazione sono attivate la Amigdala, l’Ipotalamo e, tra i centri superiori solo la Corteccia Orbito-Frontale: prevale dunque la componente istintiva-affettiva-emozionale. (4,5)

EmpatiaEmotiva
Un secondo livello di empatia compare in bambini più grandi od in adolescenti. Essa è caratterizzata da una condivisione emozionale che non è più identificazione ma partecipazione alle emozioni dell'altro. Questo secondo livello di empatia è molto frequente nei giovani ma può persistere per tutta la vita: se si associa ad una forte componente identificativa e suggestiva può coinvolgere a tal punto le persone da suscitare una carica emozionale che può portare a decisioni errate od incongrue.
In questo tipo di empatia amigdala ed ipotalamo sono meno attivi mentre si attivano in particolare due nuove aree: la Corteccia Prefrontale Dorso-Mediana, struttura ad alta attività cognitiva, e la Giunzione Temporo-Parietale, associativa: ne risulta una maggiore consapevolezza delle proprie emozioni ed un migliore controllo rispetto alla fase precedente (4,5) ma i neuro scienziati cognitivi hanno dimostrato che possiamo raggiungere uno stadio ancora più raffinato.

EmpatiaCognitiva Il terzo tipo di empatia è quello che dovrebbero raggiungere tutti coloro che per professione devono occuparsi di persone che soffrono o che debbono insegnare ma soprattutto formare .
È la cosiddetta empatia cognitiva caratteristica delle persone equilibrate, emotivamente stabili ed ormai esperte della vita:è quella che sviluppano i buoni professionisti della salute; in buona sostanza si tratta di utilizzare le nostre conoscenze, le nostre competenze e la nostra esperienza per assumere il punto di vista dell'altro sul piano cognitivo e per comprenderlo sul piano emotivo.
In questo tipo di empatia le aree cerebrali attivate nelle fasi precedenti (la Amigdala, l’Ipotalamo, la Corteccia Orbito-Frontale, la Corteccia Prefrontale Dorso-Mediana, la Giunzione Temporo-Parietale) sono ancora attive ma vengono modulate ed in parte controllate da due importanti aree cognitive ed associative: la Corteccia Cingolata e la Corteccia Orbito-Frontale che ci consentono un vero e proprio salto di qualità.
Vi è in queste situazioni una partecipazione emotiva che si rivela importante perché permette di seguire con energia ed entusiasmo le persone che ci sono affidate ma non vi sarà immedesimazione né tantomeno identificazione.

La relazione sarà simile a quella creata dai buoni maestri con gli allievi: pazienti ed allievi non vengono assecondati o peggio seguiti, ma piuttosto guidati ed eventualmente corretti non con modi autoritari o con un freddo distacco, ma con partecipazione, con autorevolezza e decisione: si fornirà così un esempio di stabilità emotiva e di competenza professionale che costituiranno un riferimento solido e stabile nel quale la persona che soffre o che apprende può

trovare conforto ed aiuto ma anche sollecitazioni critiche a migliorare e se possibile a guarire.
Secondo alcuni ricercatori questo stadio di maturazione empatica è la base del senso morale, della partecipazione e dell'impegno sociale ed umanitario: ne andrebbe pertanto favorito lo sviluppo e rafforzata la diffusione (6).

Le neuroscienze cognitive ci stanno fornendo una grandissima quantità di dati che stanno profondamente modificando le nostre conoscenze e che ci permettono impensabili miglioramenti e progressi: dobbiamo studiarle,conoscerle ed utilizzarle per il bene comune prima che siano utilizzate per ben altri fini.

Riccardo De Gobbi

Bibliografia

1) Treccani: Dizionario di Filosofia. www.treccani.it/enciclopedia/empatia_%28Dizionario-di-filosofia%29

2) Cuff, B. , Brown, S.J. , Taylor, L. and Howat, D.: Empathy: a review of the concept. Emotion Review, http://dx.doi.org/10.1177/1754073914558466 2014

3) Treccani: Vocabolario on-line www.treccani.it/vocabolario

4) Decety J: The Neurodevelopment of Empathy in Humans Dev Neurosci 2010;32:257–267 DOI: 10.1159/000317771

5) Decety J: A social neuroscience perspective on clinical empathy World Psychiatry 2014; 13:233-237

6) Hoffman Martin: Emathy and moral development Cambridge University Press Cambridge 2000