

Empatia e neuroni specchio: come i nostri stati mentali si attivano nella relazione con gli altri di Costanzo Frau

La parola *empatia* deriva dal greco en-pathos "sentire dentro" e si basa sulla capacità della persona di riconoscere le emozioni degli altri per comprenderne e dividerne la loro condizione emotiva sia che si tratti di emozioni a valenza positiva sia che queste abbiano una valenza negativa.

Il dizionario Treccani definisce l'*empatia* come "la capacità di porsi nella situazione di un'altra persona o, più esattamente, di comprendere immediatamente i processi psichici dell'altro". Con questo termine si suole rendere in italiano quello tedesco di *Einfühlung* che letteralmente sta a significare "immedesimazione". È tratto dalla teoria estetica di Vischer, autore che teorizzava l'arte come l'immedesimarsi del sentimento nelle forme naturali per un fenomeno di consonanza o simpatia tra soggetto ed oggetto.

La nostra vita è accompagnata e regolata dalle emozioni che ci permettono di comprendere le variazioni che avvengono nell'ambiente esterno e di comportarci di conseguenza per mettere in atto il comportamento più adattivo. Senza le emozioni non potremmo relazionarci con gli altri, capirne le intenzioni e formare dei legami che garantiscono la sopravvivenza.

La comprensione reciproca si fonda su dei meccanismi cerebrali che condividiamo con altri mammiferi e non necessita della "valutazione" cognitiva. D'altronde i neonati già dai primi giorni riescono a distinguere un volto felice o triste e nei primi mesi riescono a riprodurre le espressioni facciali o vocalizzazioni. Come ha argomentato nei suoi scritti Darwin, le emozioni sono innate nella specie umana e ne abbiamo uno schema fin da quando veniamo al mondo.

Quale è quindi il meccanismo cerebrale che ci permette, per esempio, di comprendere nell'altro l'espressione facciale corrispondente all'emozione di tristezza e codificarla in questo modo?

Verso la metà degli anni novanta dello scorso secolo, un gruppo di ricercatori dell'Università di Parma, guidato da Giacomo Rizzolatti, ha scoperto nella corteccia premotoria dei macachi l'esistenza di neuroni con delle proprietà particolari, definiti "neuroni specchio".

Si tratta di neuroni motori in grado di attivarsi (nel gergo scientifico "sparare") non solo quando lo scimpanzè compie un atto motorio ma anche quando l'animale osserva un altro compiere quell'atto motorio.

Studi di risonanza magnetica funzionale hanno dimostrato come neuroni con queste proprietà siano presenti anche nell'uomo. Anche se non sono stati individuati dei neuroni specifici con proprietà mirror per le emozioni, sembra che i neuroni specchio abbiano un ruolo determinante nella comprensione degli stati emotivi di un'altra persona. Questi neuroni ci permetterebbero di comprendere i nostri conspecifici grazie alla simulazione dello stesso stato emotivo dentro di noi. Possiamo dire per questo di compiere una doppia mossa: da una parte ci rappresentiamo quello stato emotivo grazie alla capacità del nostro cervello di poterlo rivivere, dall'altra differenziamo il nostro io da quello degli altri permettendoci di preservare la nostra individualità.

In che modo i neuroni specchio danno spiegazione di alcuni fenomeni che si verificano negli esseri umani e come sono collegati all'empatia?

Molti dei meccanismi che si attivano nella relazione con gli altri rispecchiano una rappresentazione interna che le persone attivano, nella maggior parte dei casi senza esserne consapevoli.

Per dare un'idea del processo di "rispecchiamento" vogliamo riportare due esempi, tratti da due storie cliniche.

- I. In un caso un uomo di 50 anni mette in atto dei comportamenti iperprotettivi nei confronti dei propri figli, lo fa in modo particolarmente controllante, con preoccupazione e con la sensazione che il proprio figlio/a possa non riuscire a cavarsela nelle difficoltà della vita quotidiana. La motivazione all'accudimento è eccessiva e tende a generare nel figlio una sensazione di soffocamento, di poca libertà e di senso di inadeguatezza. Gli stati emotivi che si generano nel figlio possono essere diversi e complessi. Vogliamo però concentrarsi su quelli del genitore e provare ad immaginare quali potrebbero essere le rappresentazioni interne che guidano il suo comportamento.

Quale può essere dunque lo stato mentale che guida il comportamento del padre nella relazione con il proprio figlio/a?

Conoscendo la sua storia di vita e in particolare le esperienze che ha vissuto durante l'infanzia, scopriremo uno stato emotivo caratterizzato da estrema solitudine e un forte senso di impotenza. In effetti, signor X è cresciuto in un contesto molto povero in cui i genitori hanno fatto molta fatica a garantire le risorse necessarie per la sopravvivenza. Il padre trascorrevano le giornate fuori casa e nei pochi momenti di presenza non era attento ai bisogni dei figli, con qualche rara eccezione nei confronti di quelli maschi. La madre invece ha cercato di dividere le proprie attenzioni su tutti i figli, mettere da parte il proprio stato emozionale per riuscire a garantire loro il giusto accudimento. Il signor X ha dovuto abbandonare la propria famiglia all'età di 14 anni per trovare un lavoro e potersi sostenere.

Possiamo adesso tornare alla relazione del genitore con il figlio/a e ipotizzare quale possa essere lo stato mentale che ne determina il comportamento.

Il genitore è guidato dalla rappresentazione interna di sé stesso bambino/adolescente vulnerabile e bisognoso di aiuto nel momento in cui si avvicina al proprio figlio. Poiché quel suo stato emotivo risuona di fronte al figlio, egli tenderà a relazionarsi in modo eccessivamente accudente, non riuscendo ad essere guidato da altre motivazioni, quali per esempio la cooperazione e il gioco. La rappresentazione interna è collegata alle proprie memorie infantili cariche di sofferenza che lo tengono bloccato emozionalmente nel passato. Con l'estremo accudimento sta cercando di evitare la sofferenza da lui stesso provata durante l'adolescenza.

- II. Nel secondo caso una donna nubile di 46 anni non riesce a mostrare le proprie emozioni. Ogni volta che incontra un conoscente ha timore che l'altro possa notare qualche sua emozione di sofferenza e per questo essere considerata debole. Quando le viene chiesto come sta, tende a minimizzare il suo stato emotivo e quando dall'altra parte viene percepito anche un minimo indicatore emozionale tende a sentirsi inadeguata. Tenta disperatamente di non mostrarsi "emozionalmente" e la sua più grande paura è che qualcuno possa scoprire il suo vero sé e considerarla come una persona falsa, non sincera. Ha un legame molto forte con due suoi nipotini che vede quasi ogni giorno, per i quali prova delle emozioni forti e genuine e per i quali si preoccupa tantissimo, diventando molto spesso iperprotettiva.

Durante l'infanzia la donna, primogenita di una famiglia numerosa, ha sperimentato degli stati emotivi di estrema solitudine. Per poter regolare queste emozioni il suo cervello ha investito tutte le risorse nell'accudimento dei fratelli e della madre stessa, unico modo per poter

mantenere una qualche forma di vicinanza. Le richieste collegate ai propri bisogni sono state sostituite dal comportamento di estrema disponibilità e preoccupazione per i familiari. La rappresentazione di sé stessa bisognosa di affetto e di cure è stata messa da parte per tanto tempo e viene riattivata quando nascono i nipotini con i quali, seppur inconsapevolmente si identifica.

In entrambi gli esempi ciò che guida il comportamento dei due protagonisti è la capacità umana di rappresentarsi lo stato emotivo dell'altro grazie ad un meccanismo di "identificazione". La nostra mente lavora continuamente in questa direzione: utilizza i nostri stati emozionali per poter capire quelli degli altri. A volte possiamo non esserne consapevoli, altre volte esserlo parzialmente, ma è solo nella continua relazione con gli altri che conosciamo veramente noi stessi.