



La base neurale dell'empatia di Luciano Marchino e Monique Mizrahl

(tratto da: *Counseling. Trasformare i problemi in soluzioni*, Frassinelli, Milano 2007)

Un contributo importantissimo a sostegno dell'ipotesi dell'esistenza di forme di comunicazione non esplicite e non verbali tra due esseri viventi arriva in particolare dalla scoperta dei neuroni specchio, di cui si occupa diffusamente il saggio di Rizzolatti e Sinigaglia *So quel che fai*.

I neuroni specchio sono dotati di una sorprendente proprietà: nel momento in cui vediamo un'altra persona compiere un gesto, per esempio posare un oggetto sul tavolo, essi si attivano, assumendo nel nostro cervello configurazioni identiche a quelle che essi assumono nel cervello della persona che sta facendo il gesto. Oppure, guardando il fenomeno da un'altra prospettiva: i neuroni specchio si attivano indifferentemente sia che siamo noi stessi a compiere un'azione, sia che la vediamo compiere da qualcun'altro.

Questa scoperta dà un supporto scientifico, strumentalmente evidenziato, non solo all'ipotesi di May, ma anche al principio della base somatica dei processi empatici sostenuto dalla psicologia somatorelazionale. Essa infatti dimostra, da una parte, che la mobilità corporea dell'altro si trasforma sempre in significato per noi, dall'altra che questo significato ci arriva in modo diretto, primitivo, preconettuale: in altri termini, attraverso il corpo, e senza che sia necessario che noi lo elaboriamo con il pensiero astratto.

“Le informazioni provenienti dalle aree visive che descrivono i volti o i corpi che esprimono un'emozione arrivano direttamente all'insula, dove attivano un meccanismo specchio autonomo e specifico, in grado di codificarle immediatamente nei corrispondenti formati emotivi. L'insula è il centro di questo meccanismo specchio in quanto non solo è la regione corticale in cui sono rappresentati gli stati interni del corpo, ma costituisce un centro di integrazione visceromotoria la cui attivazione provoca la trasformazione degli input sensoriali in reazioni viscerali.

L'esperimento di Wicker, quello di Singer e gli studi di elettrostimolazione dell'insula mostrano come siano tali reazioni a qualificare tanto le risposte emotive dei soggetti esaminati quanto le loro percezioni di quelle altrui. Va detto che ciò non significa che senza l'insula il nostro cervello non sarebbe in grado di discriminare le emozioni degli altri. Ma, per dirla con un autore la cui pregnanza non cessa di stupire, William James, queste ultime sarebbero in tale caso ridotte a 'una percezione soltanto cognitiva, pallida, fredda, destituita di qualsiasi colore emotivo'. Siffatto colore emotivo dipende, infatti, dalla condivisione delle risposte visceromotorie che concorrono a definire le emozioni. [...] *Non abbiamo bisogno di riprodurre integralmente il comportamento degli altri per coglierne la valenza emotiva. (il corsivo è nostro, n.d.r.)* [...] La comprensione immediata, in prima persona, delle emozioni degli altri che il meccanismo dei neuroni specchio rende possibile rappresenta, inoltre, il prerequisito necessario per quel comportamento empatico che sottende larga parte delle nostre relazioni interindividuali.”¹

Rizzolatti e Sinigaglia ci dicono che i significanti che ci arrivano dalle aree visive, dunque dall'esterno, si connettono direttamente con i significanti che ci arrivano dalle

¹ Giacomo Rizzolatti, Corrado Sinigaglia, *So quel che fai. Il cervello che agisce e i neuroni specchio*, Raffaello Cortina Editore, Milano 2006, pagg. 179-181.

aree viscerali, dunque dall'interno. Dobbiamo quindi incominciare a considerare quello che potremmo chiamare il nostro secondo cervello, di cui si sa molto poco ma che non per questo è meno attivo: il cervello viscerale. Se la nostra capacità autoperceptiva è sufficientemente elevata, attraverso questo cervello viscerale possiamo comprendere anche a livello profondo quello che l'altro ci sta dicendo. Il counseling somatorelazionale, addestrando i propri studenti a percepire le proprie risposte visceromotorie, si muove proprio in questa direzione.

Notiamo, tra l'altro, che le nostre esperienze più precoci – dunque proprio quelle che, quando siamo molto piccoli, registriamo a livello visceromotorio, anche perché non abbiamo risorse cognitive a disposizione – sono quelle su cui si fondano tutte le altre. La corteccia cognitiva con cui da adulti leggiamo i grandi filosofi e i grandi scienziati, quindi, è stata informata dall'esperienza di quando avevamo pochi mesi, per esempio da ciò che allora potevamo vedere nel volto di nostra madre. Informata, cioè formata: questo significa che, da adulti, filtriamo e inseriamo ogni nostra esperienza – anche una lettura filosofica o scientifica – in quadri di riferimento completamente diversi a seconda della qualità delle nostre primitive esperienze visceromotorie.

Il fatto che ciò che avviene in un altro corpo non si limita a venir registrato dal nostro sistema come lo registrerebbe una videocamera, ma influenza il nostro sistema, facendoci sentire ciò che sente l'altro, trova conferma anche in una ricerca di grande interesse, condotta da Ralph Adolphs con alcuni colleghi, sull'identificazione delle espressioni facciali di disgusto. Questa ricerca viene citata da Rizzolatti e Sinigaglia, ed ecco quali sono le loro conclusioni:

“Tanto i dati clinici quanto quelli ottenuti tramite *brain imaging* o elettrostimolazione paiono dunque indicare che il provare disgusto e il percepire quello altrui abbiano un substrato neurale comune, e che il coinvolgimento dell'insula sia in entrambi i casi fondamentale. Ciò sembra suggerire che la comprensione 'reale' del disgusto degli altri, quella cioè in cui uno capisce effettivamente cosa l'altro provi in quel dato momento, non presupponga né si basi su processi cognitivi di tipo inferenziale o associativo. [...] Tutto ciò sembra valere non soltanto per il disgusto, bensì anche per altre emozioni primarie. [...] Per Damasio, [...] tanto il sentire un'emozione in prima persona quanto il riconoscerne una altrui dipenderebbero dal coinvolgimento delle aree della corteccia somatosensoriale e dell'insula. La vista di un volto disgustato o addolorato determinerebbe nel cervello dell'osservatore una modifica nell'attivazione delle sue mappe corporee, sicché egli percepirebbe l'emozione altrui 'come se' fosse lui stesso a sentirla.”²

È un balzo al di là del cognitivismo: noi capiamo gli altri non perché formuliamo delle ipotesi astratte, ma perché siamo in grado di vivere quell'esperienza dentro di noi.

I ricercatori, come abbiamo visto, sembrerebbero aver individuato in una zona corticale, l'insula, l'interfaccia di questo processo. Settant'anni di clinica delle psicologie somatorelazionali ci lasciano tuttavia supporre che anche aree del corpo molto lontane dalla corteccia cerebrale risuonino con le aree del corpo delle persone con cui interagiamo. Questo vale per esempio per l'ansia, per l'eccitazione, per la tensione: l'altra persona è ansiosa, eccitata o tesa e noi ci sentiamo ansiosi, eccitati o tesi. Ed è un meccanismo che può raggiungere livelli di grande specificità se siamo attenti a ciò che accade nel qui e ora e se abbiamo sufficiente esperienza e competenza nell'autoascolto.

² Giacomo Rizzolatti, Corrado Sinigaglia, op. cit., pagg. 173-178.

Nella ricerca di Rizzolatti e Sinigaglia trova riscontro scientifico anche un altro dei principi guida della psicologia somatica: le emozioni sono una modalità di cognizione che non passa per le associazioni di pensieri, né per la mente razionale – anzi, a volte la contraddicono – ma costituiscono ciò nondimeno un imprescindibile principio guida.

“[...] le emozioni offrono al nostro cervello uno strumento essenziale per orientarsi tra le molteplici informazioni sensoriali e per innescare automaticamente le risposte più opportune, ovvero quelle atte a promuovere la sopravvivenza e il benessere del nostro organismo. Certo, talvolta possono ingannarci: a chi non è successo di spaventarsi senza motivo? Tuttavia, se fossimo incapaci di spaventarci o, più in generale, se il nostro cervello non fosse in grado di discriminare emotivamente gli eventi percepiti, ricordati o immaginati, sarebbe per noi arduo venire a capo anche delle più semplici tra le situazioni che quotidianamente ci si presentano.”³

Le emozioni non sono qualcosa che passa da dotte considerazioni: sono risposte significative del sistema che non vengono mediate a livello cognitivo. Non è necessario conoscere Platone per provare paura o gioia, ma al tempo stesso paura e gioia guidano la nostra esistenza verso una direzione oppure verso un'altra. Sono dunque elementi di arricchimento, strumenti di orientamento indispensabili per individuare di volta in volta la soluzione più appropriata.

Come counselor, è importante tenerlo presente. A volte i clienti cercano di trattare le proprie emozioni come se fossero elementi di interferenza con la loro progettualità egoica: “Lo so che non dovrei essere triste per questo” oppure: “Lo so che è stupido arrabbiarsi per quell'altro”. Ma la tristezza e la rabbia sono elementi fondanti della soluzione: è il loro essere egodistoniche, infatti, a segnalare, al meno in buona parte, la problematicità della situazione.

Altre volte le persone negano le loro emozioni perché temono di esserne sopraffatti: per non sentirle, creano tensioni corporee. Una tensione al collo, per esempio, è sufficiente per prevenire da un contatto profondo con se stessi. Tuttavia, è proprio nelle situazioni difficili che è necessario ascoltarsi: altrimenti la mente è costretta a decidere da sé, e non ha a disposizione dati sufficienti per compiere una scelta che risponda realmente al bisogno.

Nonostante oggi si sia affermata, anche nell'ambito delle scienze cognitive, una visione che sempre più tiene conto dell'utilità delle informazioni contenute nei vissuti somatici, fino a vent'anni fa la scuola cognitivista vedeva le sensazioni corporee, i sentimenti e le emozioni come fattori di disturbo rispetto all'efficacia dei processi cognitivi.

Per essere considerata in uno stato di buona salute, dunque, la persona non doveva avere sentimenti né sensazioni. Questo significava ridurre gli esseri umani a organismi guidati da quei circa 2 mm di corteccia cerebrale che sono alla base dei processi cognitivi. Estremizzando il discorso, si sarebbe potuto dire: “Io non ho sete perché ho sete, ma perché so che non bevo da due ore”. In questo modo, risposte e predisposizioni somatiche, che avevano lo svantaggio di non poter essere né facilmente osservabili né facilmente gestibili, venivano radicalmente escluse dal campo di indagine. Non osservabili né gestibili, dunque non accettabili all'interno di una psicologia che voleva definirsi scientifica.

Non a caso il cognitivismo ha preso le mosse dal comportamentismo, che in fondo potrebbe essere una nicchia della sociologia, perché si occupa esclusivamente dei

³ Giacomo Rizzolatti, Corrado Sinigaglia, op. cit., pag. 166. (*Il corsivo è nostro*, n.d.A.)

comportamenti manifesti. Tutti i processi interni vengono semplicemente raccolti sotto l'etichetta di *covert*, cioè segreto. Come a dire: i processi *covert* non sono ciò che ci interessa, non sono ciò di cui ci occupiamo.

Ora le neuroscienze, attraverso ricerche come quella di Rizzolatti e Sinigaglia, confermano quanto la psicologia somatica ha sempre sostenuto, e cioè che questi processi *covert* sono in realtà dominanti. Si potrebbe descrivere la situazione in questi termini: quando parliamo di cognitivismo ci riferiamo alla punta dell'iceberg, mentre quando parliamo di esperienze somatiche ci riferiamo alla struttura dell'iceberg. La punta dell'iceberg non può sostenersi da sola: la struttura, che sta sotto, è molto più rilevante e le dà supporto.

Nonostante acquistino una dimensione più sottile mano a mano che vengono integrate a livello cognitivo, le emozioni sono un fatto organico: hanno a che fare con il battito cardiaco, con i flussi sanguigni, con gli ormoni in circolazione nel corpo, con quello che percepiamo attraverso gli occhi, le orecchie, il gusto, la pelle: dunque con sensazioni somatiche molto precise.

Lo stato dell'essere di chi prova le emozioni e i sentimenti è molto importante, perché, come ci insegna la psicologia somatica, a seconda di come una persona sta (a seconda quindi di quali sono le sue tensioni di tratto, caratteriali, e le sue tensioni di stato, temporanee), la sua capacità di percepire le emozioni può cambiare notevolmente. Se per esempio una persona è stata esposta a emozioni intossicanti, ha dovuto in qualche modo proteggersene. E, se l'intossicazione è durata a lungo, possiamo immaginare che le accada la stessa cosa che accade a un malato che ha ingerito dei farmaci intossicanti: quando assaggia un cibo, non ne sente il vero sapore, ma un gusto molto distorto.

Questo vale per tutte le emozioni e i sentimenti: le persone che sono state fortemente ferite, percepiscono la propria realtà interna – e di conseguenza la realtà esterna, l'ambiente intorno a loro – attraverso il filtro della loro intossicazione. Peraltro, come ci insegnano la storia e la cronaca quotidiana, persone gravemente intossicate rivestono a volte posizioni di potere che consentono loro di filosofeggiare, teorizzare o governare, imponendo agli altri una visione del mondo basata sulla propria intossicazione.

Rizzolatti e Sinigaglia citano tra l'altro *L'espressione delle emozioni* di Darwin (1872), un'opera in cui il celebre naturalista inglese insegna come le reazioni emotive cosiddette primarie (paura, rabbia, disgusto, dolore, sorpresa, gioia) siano costituite da un insieme di risposte che si sono stratificate nel tempo in funzione della loro utilità nella relazione con l'ambiente. Ed è per questo, spiega Darwin, che esse mostrano straordinarie somiglianze non solo tra diverse civiltà umane ma addirittura tra differenti specie animali. Quest'osservazione sull'omogeneità delle risposte emotive in culture diverse appare molto preziosa e promettente in una società come la nostra, sempre più multietnica e linguisticamente babelica. Come se l'espressione delle emozioni – e dunque, in ultima analisi, il corpo di cui sono una manifestazione – costituissero una sorta di inconscio collettivo, comune a tutti gli esseri umani: un territorio di comunicazione intenso e profondo che travalica i confini nazionali, linguistici e culturali.

Ed ecco che, attraverso l'emozione, si approda nuovamente nel territorio dell'empatia:

“Gran parte delle nostre interazioni con l'ambiente e dei nostri stessi comportamenti emotivi dipende dalla capacità di *percepire* e di comprendere le emozioni altrui.”⁴

⁴ Giacomo Rizzolatti, Corrado Sinigaglia, op. cit., pag. 168. (*Il corsivo è nostro*, n.d.A.)

Qui la parola chiave è *percepire*. La percezione avviene a diversi livelli, di cui il più ovvio è quello dei telerecettori abituali: gli occhi e le orecchie. Però ormai sappiamo che esiste anche un altro livello: possiamo percepire i vissuti emozionali dell'altro all'interno del nostro corpo, e quindi – semplicemente permettendo al nostro corpo di rispondere in modo duttile agli atteggiamenti dell'altro – possiamo sentire quale effetto hanno sulla nostra psiche.

Un'ultima citazione dal saggio di Rizzolatti e Sinigaglia ci porta in qualche modo a chiudere il cerchio aperto con Reich.

“Quali che siano le aree corticali interessate (centri motori o visceromotori) e il tipo di risonanza indotta, il meccanismo dei neuroni specchio incarna sul piano neurale quella modalità del comprendere che, prima di ogni mediazione concettuale e linguistica, dà forma alla nostra esperienza degli altri.”⁵

Il meccanismo dei neuroni specchio ci dà dunque la cognizione che la base della nostra esperienza relazionale è prima di tutto somatica. La ricerca scientifica accredita così definitivamente la nostra ipotesi di partenza: l'armatura, che si forma come risposta alla relazione con l'ambiente, ha una base somatica. Reich, basandosi sulla cultura del suo tempo, parlava di corazza carattere-muscolare. Oggi, nel termine “carattere” possiamo riassumere due contenuti: “psico” e “neuro”. Dove “neuro” è l'aspetto più esplicitamente somatico (la configurazione neurale) e “psico” è il tipo di vissuto, sia ideativo che senso-emotivo, che consegue a quella configurazione. Ecco dove nasce la nostra descrizione dell'armatura come organizzazione psico-neuro-muscolare⁶.

⁵ Giacomo Rizzolatti, Corrado Sinigaglia, op. cit., pag. 183.

⁶ vedi Marchino L., Mizrahi M., *Il corpo non mente*, Frassinelli, Milano 2004, pagg. 11 e segg.