

## Empatia: comprensione e comunicazione

Lodovico Berra<sup>1</sup>

### *Abstract*

L'empatia è un aspetto fondamentale nella comunicazione tra esseri umani, che assume particolare importanza nelle relazioni d'aiuto. Essa consente una reale comprensione del cliente e del suo vissuto interiore, elemento indispensabile per un efficace lavoro di counseling e di psicoterapia.

L'empatia richiede una disposizione particolare che consenta di vedere, sentire e valutare la situazione interiore del cliente. Nell'articolo vengono esaminati vari aspetti che possono consentire di comprendere meglio il senso dell'empatia, indicando come svilupparla all'interno di una professione d'aiuto.

*Parole chiave:* empatia – comprensione – comunicazione

L'empatia è un aspetto centrale nella dinamica dei rapporti intersoggettivi e rappresenta il terreno fondamentale per il lavoro di counseling e di psicoterapia. Ogni tecnica, strategia o interpretazione, se avviene all'interno di un buon rapporto empatico, risulterà più efficace e significativa.

Nella loro indagine sui fattori terapeutici delle psicoterapie, Asay e Lambert<sup>2</sup> affermano che la qualità della relazione terapeutica contribuisce a circa il 30% dei risultati, in rapporto al 15% riferito al tipo di approccio e alla tecnica. Risulta

---

<sup>1</sup> Medico specialista in psichiatria, psicoanalista, direttore dell'Istituto Superiore di Filosofia, Psicologia, Psichiatria.

<sup>2</sup> Asay T.P., Lambert M.J. *The empirical case for the common factors in therapy: quantitative findings* in: Hubble M., Duncan B.L., Miller S.D. (eds.) "The Hearth and Soul of Change: What works in Therapy" Washington, DC, American Psychological Association, 1999

perciò più importante il tipo di rapporto che si instaura tra cliente e professionista piuttosto che la tecnica o il modello di riferimento utilizzato.

Spesso l'empatia viene considerata un fenomeno naturale o *istintivo*, in cui la *simpatia* (intesa come "conformità del sentire") si verifica spontaneamente, secondo una combinazione casuale di più fattori. In realtà l'empatia è una funzione che può essere curata ed esercitata, indipendentemente da una più o meno grande predisposizione individuale.

L'attenzione all'accoglienza, all'ascolto ed alla comprensione priva di pregiudizi contribuisce allo sviluppo di *un rapporto di fiducia* che aiuta il paziente ad aprirsi progressivamente, *lasciandosi andare* alla relazione.

### **Intersoggettività e relazione**

Ogni individuo può essere compreso, nel suo *essere-nel-mondo*, attraverso il rapporto con se stesso (*Eigenwelt*), con il mondo circostante (*Umwelt*) e soprattutto con gli altri esseri umani (*Mitwelt*).

La nostra vita mentale deve essere vista come l'esito di un continuo dialogo con le menti degli altri, in una sorta di co-creazione di contenuti psichici, che è stata definita *matrice intersoggettiva*. Questa è il terreno nel quale le menti si modellano nel tempo plasticamente e in maniera reciproca.

Nell'incontro empatico questo aspetto diventa più evidente e viene a rappresentare l'occasione per avviare una comunicazione creativa che consenta una rielaborazione di vissuti e problemi.

Il nostro apparato psichico è naturalmente predisposto a sintonizzarsi e a comunicare con la mente degli altri esseri umani a partire da fasi già molto precoci dello sviluppo.

Le relazioni tra esseri umani rappresentano così una modalità unica e fondamentale di rapporto, che può avere differenti sviluppi e che risente delle esperienze relazionali precoci.

Uno dei principi fondamentali dell'orientamento esistenziale, condiviso dalla teoria della intersoggettività<sup>3</sup>, è che i fenomeni psicologici non possono essere compresi senza considerare i contesti intersoggettivi in cui prendono forma.

Come scrive Eugenio Borgna nella sua introduzione a *Psichiatria e fenomenologia*: «Nella concezione dell'analisi esistenziale ogni psicoterapia (se autentica) ha a che fare con una determinata sfera ontologica che è la sfera dell'essere insieme in una situazione di inter-personalità, nella quale due persone sono l'una di fronte all'altra e l'una in qualche modo legata all'altra. La psicoterapia nella sua essenza non è se non *relazione*; incontro fra *una* persona e un'*altra* persona. La psicoterapia *si nega* radicalmente se è considerata nella sua significazione "scientifica" di terapia che sia "messa-al-servizio" di una "entità" astratta: la "psiche" (la vita psichica); fuori di un contesto di reciprocità interumana»<sup>4</sup>.

L'*essere-nel-mondo*, di cui parlano Heidegger e Binswanger, è una locuzione che evidenzia la necessità dell'Esserci di essere *in* un mondo; senza mondo non vi può essere, né può essere concepito, un Esserci, e questo mondo è fatto di cose (*Umwelt*) ma soprattutto di persone (*Mitwelt*). L'essere-con (*Mit-dasein*) è una caratteristica costituzionale della nostra esistenza, che si struttura nell'interazione con l'Altro. Scrive Galimberti: «Ogni esistenza è originariamente una co-esistenza (*Mit-dasein*) che dischiude uno spazio psichico o vissuto che è poi il mondo che si ha in comune (*Mit-welt*)». E poi ancora «Il punto di partenza è l'umana presenza (*Dasein*) nel suo originario essere nel mondo (*In-der-Welt-sein*),

---

<sup>3</sup> Stolorow R.D. e Atwood G.E., *I contesti dell'essere. Le basi intersoggettive della vita psichica*, Bollati Boringhieri, Torino, 1995

<sup>4</sup> Galimberti, *Psichiatria e fenomenologia*, 1999, pag. 41.

senza distinzione tra “sano di mente” e “alienato”, perché sia l’uno che l’altro appartengono allo stesso “mondo”»<sup>5</sup>.

Uno dei fattori fondamentali dell’esistenza è quindi il rapporto costante dell’uomo con gli altri esseri viventi e quindi l’intersoggettività.

Il mito della mente isolata<sup>6</sup>, che riconosce l’idea della mente come un’entità isolata e indipendente dai legami con gli altri, deve quindi essere superato, considerando che le esperienze emotivo-affettive sono in realtà sempre regolate e costituite all’interno di un contesto intersoggettivo. Lungo tutto il corso della vita l’esperienza affettiva si trova inserita in un sistema intersoggettivo in continua evoluzione.

Questa ci porta a riconoscere e rivalutare i ruoli dello psicoterapeuta/counselor nel contesto della relazione d’aiuto, per cui l’incontro rappresenta una peculiare ed unica esperienza intersoggettiva, che si inserisce nella più ampia modalità di *essere-con* dell’esistenza. Questo incontro è contemporaneamente esperienza universale e particolare, nel senso che contraddistingue l’essere umano nella sua modalità generale di *essere nel mondo* e, contemporaneamente, rappresenta una nuova ed unica esperienza di rapporto intersoggettivo, in cui sono coinvolti sia il paziente che il terapeuta.

L’unica realtà per noi accessibile nell’indagine dei vissuti e delle emozioni di un paziente è la realtà soggettiva e ogni attribuzione di realtà oggettiva non è che la concretizzazione di una verità soggettiva.

È perciò necessario tentare di comprendere il significato delle espressioni e degli stati affettivi del cliente, ponendosi in una prospettiva che sia *interna* e non esterna alla soggettività del paziente<sup>7</sup>. Deve quindi essere allontanata ogni pretesa di conoscenza oggettiva della realtà del paziente, riducendo la grande

---

<sup>5</sup> *Ibidem*, pgg. 57-58

<sup>6</sup> Stolorow R.D. e Atwood G.E. *Op. cit.* 1995

<sup>7</sup> Kohut H., *Introspezione ed empatia. Raccolta di scritti* (1959-1981), Bollati Boringhieri, Torino, 2003

influenza dei modelli teorici a cui si fa riferimento nel processo di conoscenza del mondo soggettivo del paziente<sup>8</sup>.

La relazione d'aiuto è perciò una relazione unica e speciale, che consente la comprensione e la rielaborazione dei vissuti, insieme alla creazione di nuove idee e pensieri all'interno di uno specifico rapporto duale.

### **La conoscenza dell'uomo e dei suoi vissuti**

Karl Jaspers, durante il periodo che dedicò allo studio della psicopatologia, mise in evidenza il fatto che la psichiatria avesse a che fare non soltanto con astratte entità o con classificazioni di malattie, quanto con pazienti come individualità, con singole personalità, o meglio, con soggetti di esperienze vissute.

Jaspers distinse due fondamentali vie della conoscenza: la via del *comprendere* (*verstehen*) e quella del *concepire* (*begreifen*) o dello *spiegare* (*erklären*).

Nella *Psicopatologia Generale* scrive che quando consideriamo la vita psichica abbiamo a disposizione due vie: o ci trasponiamo interiormente negli altri, ci immedesimiamo con essi, *comprendiamo*, oppure consideriamo singoli elementi dei fenomeni nella loro connessione e nella loro successione in quanto dati, vale a dire *spieghiamo*.

Nell'atto conoscitivo del *comprendere* l'oggetto è la vita psichica come tale, la "cosa stessa", mentre nello *spiegare* l'oggetto dell'atto conoscitivo sono i sintomi, i fenomeni della cosa stessa. I metodi del comprendere tengono quindi conto dell'elemento soggettivo, mentre quelli dello spiegare osservano elementi oggettivi.

Nel saggio *L'indirizzo fenomenologico in psicopatologia*, Jaspers distinse sintomi oggettivi e sintomi soggettivi. I primi sono percepibili sensibilmente, mentre i secondi non possono essere colti con gli organi di senso, né essere compresi

---

<sup>8</sup> Stolorow, *Op. cit.* 1995, pag. 127.

razionalmente, ma possono essere afferrati solo mediante l'immedesimazione, l'empatia e la trasposizione nella vita psichica altrui.

Noi *comprendiamo* un'azione in base ai motivi, *spieghiamo* invece in modo causale un movimento attraverso gli stimoli nervosi.

Le relazioni *comprensibili* sono "connessioni tipico-ideali", sono in sé evidenti, non conducono a teorie, bensì sono un criterio rispetto al quale vengono misurati singoli processi effettivi, che vengono conosciuti in modo più o meno comprensivo. Jaspers evidenzia così come vi sia uno spazio della realtà che sfugge al conoscere scientifico e che può essere colto solo utilizzando altre vie, come quella dell'empatia.

L'attività dello psicopatologo consiste nel fatto che non si può mai ridurre l'individuo a teorie psicologiche. Solo attraverso metodi diversi e molteplici punti di vista si può gettare uno sguardo sull'infinità del singolo individuo e superare la dogmaticità dei modelli psicologici, che pretendono di poter prendere e catturare il soggetto malato.

Il *comprendere* riconosce *una fase statico-fenomenologica* ed una *genetico-dialettica*. Solo quest'ultima consente di cogliere nel disagio psichico una concatenazione di motivi o ragioni e quindi di fornire un appagamento conoscitivo.

Mentre la *conoscenza causale* si spinge all'infinito, e perfino nei processi psichici ricerca cause ed effetti, il comprendere trova ovunque *limiti*.

Il *comprendere*, per la propria stessa essenza, non può mai condurre a teorie e quindi rappresenta una modalità che deve essere *visuta* più che ridotta a schemi o modelli.

La via alla comprensione è quindi quella che passa attraverso l'empatia, strumento conoscitivo privilegiato e fondamentale, che insieme alla *spiegazione* – vale a dire l'applicazione di una teoria scientifica – può consentire la costruzione di una valida relazione e di una buona comunicazione.

## L'empatia

Il termine empatia fu introdotto all'inizio del Novecento da Theodore Flournoy (1854-1920), psicologo svizzero, che la definì inizialmente *intropatia*, come equivalente del termine tedesco *Einfühlung*<sup>9</sup>.

Sempre all'inizio del XIX secolo Theodor Lipps, filosofo dell'arte inglese, descriveva l'*empatia* come il processo di sentire da dentro le emozioni che si esprimono nei movimenti o negli atteggiamenti dinamici delle persone, negli oggetti estetici o negli scenari naturali.

Già Aristotele aveva descritto il potere purificante dell'anima nell'assistere ad una tragedia. Questo proprio perché la tragedia viene messa in scena sul palcoscenico della propria anima, nel momento stesso in cui la si guarda accadere sul palcoscenico reale. Il teatro è quindi la forma d'arte attraverso cui è più facile capire l'empatia; in esso infatti si verifica sia l'identificazione degli attori con i personaggi che stanno rappresentando, che quella più sottile degli spettatori con gli attori.

Rollo May<sup>10</sup> definisce l'empatia il sentimento o il pensiero di una personalità che entra dentro un'altra, fino a raggiungere uno stato di identificazione.

Per Jung l'incontro di due personalità è come il contatto di due sostanze chimiche; se accade qualche reazione, entrambe ne saranno trasformate. Da qui ne deriva l'intendere l'incontro psicoanalitico come un fenomeno alchemico, in cui gli *elementi* sono rappresentati dalle componenti psichiche di entrambi gli

---

<sup>9</sup> Il termine *Einfühlung* viene tradotto con immedesimazione, dal verbo *einfühlen*, che significa immedesimarsi, composto da *fühlen* (sentirsi) e *ein* (uno).

<sup>10</sup> May R., *L'arte del counseling*, Astrolabio, 1991.

individui che, incontrandosi, possono combinarsi o meno, dando vita a differenti gradi di empatia.

Alfred Adler vede nell'empatia una delle funzioni più creative della personalità e afferma che l'empatia scatta nel momento in cui un essere umano parla con un altro. È impossibile comprendere un altro individuo se al tempo stesso il nostro sé non riesce a identificarsi con lui.

Edith Stein definisce empatia l'atto mediante il quale l'essere umano si costituisce attraverso l'esperienza dell'alterità. Attraverso l'empatia si svela la possibilità di una *trascendenza*, che si realizza attraverso l'esperienza della relazione. Trascendenza vuol dire quindi, per Edith Stein, accogliere o respingere per sé un mondo, interno ed esterno. Questo sentire dall'interno, o sentire all'unisono, rappresenta una forma di esperienza che supera la distanza e la alterità di soggetto e oggetto. L'oggetto così non viene solo percepito, ma vissuto in una relazione con la propria interiorità.

Possiamo così intendere l'empatia come una comunicazione affettiva che segue un processo di identificazione. In tale stato di identificazione, ci si sente come *dentro* l'altro, nel senso che l'uno *comprende* la situazione dell'altro come se fosse nei suoi panni, tanto da aver la sensazione di perdere temporaneamente la propria identità.

La *comprensione* richiede *identificazione*; se ciò non accade non si potrà mai avere una piena conoscenza dell'altro, e quindi sarà compromessa ogni valida possibilità di intervento.

L'empatia può avvenire e svilupparsi, così come può arrestarsi e regredire, in qualsiasi momento della relazione. Nella fase iniziale del rapporto è richiesta una particolare *apertura*, una disponibilità alla percezione di segnali (corporei, comportamentali, gestuali, verbali, ...) che consenta di recepire, rielaborare ed



infine riprodurre interiormente emozioni e stati d'animo. Ciò comporta una sorta di ricostruzione immaginaria del significato che la situazione ha per l'altra persona, così da comprendere il suo vissuto e i suoi significati.

Per avviare il processo empatico è fondamentale considerare la necessità di una conoscenza reciproca che porti il professionista a valutare attentamente le motivazioni che hanno indotto il cliente a richiedere aiuto, considerando i presupposti storici e il suo mondo di significati e valori (la *Visione del Mondo*). Contemporaneamente anche il cliente deve iniziare a conoscere il professionista, la sua disponibilità, la sua affidabilità, le sue competenze e le sue modalità di interazione, per potersi lasciare andare alla relazione. È perciò necessaria una fase di conoscenza, che avviene attraverso una apertura reciproca, che consenta l'avviarsi di una efficace comunicazione.

Una delle doti che deve sviluppare il professionista della relazione d'aiuto è la capacità di capire e provare i sentimenti, le emozioni, i vissuti del cliente, tentando di recepire il suo linguaggio, per parlare una "lingua comune". Questo richiede l'entrare nei suoi "schemi mentali" e nel suo mondo di pensare. Attraverso il linguaggio, attraverso *ciò* che una persona ci dice, e il modo in cui *lo* dice, è possibile comprendere il suo modo di pensare: i termini utilizzati, la complessità o semplicità di un pensiero, la sua chiarezza o confusione, la velocità e prontezza oppure la sua lentezza riflessiva, sono tutti elementi che ci indicano un modo di funzionare della mente del nostro interlocutore.

Vi deve essere come un processo di *adeguamento* del professionista al cliente, tale da arrivare a mettersi sullo stesso livello comunicativo, in modo da rendere fluida e scorrevole la comunicazione.

L'empatia pone le basi per un valido rapporto, indispensabile per consentire la rielaborazione di pensieri ed emozioni. Infiniti sono gli elementi che

intervengono nelle relazioni e spesso avvengono ad un livello inconscio, agendo spontaneamente, fuori da un possibile controllo.

Le domande di fondo da porsi sono infine del tipo: *queste due persone possono lavorare bene insieme? C'è un giusto grado di sintonia? Vi è tra essi la possibilità di una relazione produttiva?*

Se non si instaura un giusto grado di empatia, se non vi è sintonia del sentire, se non si sviluppa *un rapporto di reciproca fiducia*, se il cliente è diffidente, se non è convinto di ciò che sta facendo, o del professionista stesso, se dimostra ostilità o se in genere viene percepita una mancanza di una serena collaboratività, è meglio soffermarsi e verificare la possibilità di un proseguimento, o addirittura valutare la sospensione degli incontri, ed inviare ad altro professionista.

### **La comunicazione e la comprensione empatica**

L'empatia è una funzione psichica complessa che rende possibile un particolare livello di comunicazione tra esseri umani. Essa richiede un assetto recettivo che consenta di percepire, acquisire e rielaborare un gran numero di informazioni.

Usualmente nella comunicazione tra esseri umani si considerano due livelli di comunicazione: quello verbale e quello non verbale. Il linguaggio verbale non è solo una modalità tecnica o grammaticale di comunicare, poiché vi sono in esso aspetti "non linguistici" che giocano un ruolo fondamentale, come per esempio il tono di voce, la velocità della parola, pause e silenzi. Questi elementi secondari possono rivestire un ruolo importante nella qualità della comunicazione e nella possibilità di sviluppare un buon rapporto empatico. Spesso si dice che sia più importante *come* si dice una cosa rispetto a *quello* che si dice, evidenziando l'importanza delle modalità rispetto ai contenuti.

Il linguaggio non verbale (postura, gesti, mimica facciale, ...) comunica tutta una serie di informazioni fondamentali che spesso vengono recepite e rielaborate ad

un livello inconscio, ma molto importanti nella relazione. Osservare, ascoltare e sintonizzarsi sul linguaggio del corpo rappresenta una via importante alla costituzione di una buona empatia.

Linguaggio verbale e non verbale rappresentano elementi essenziali nella comunicazione, che vengono ad aggiungersi a una ulteriore serie di fattori detti *aspecifici*, i quali agiscono in modo naturale e che possono essere rappresentati da elementi come l'età, il sesso, l'aspetto fisico, il luogo dell'incontro, etc.

Oltre a quelli detti vi è ancora un terzo livello della comunicazione, che possiamo definire livello emozionale/affettivo. Nel rapporto tra persone vi è una modalità di comunicare che va al di là della razionalità, come una sorta di vibrazione, di trasmissione di energia che può avvenire o meno, e che può essere più o meno intensa. Essa è come una combinazione chimica di elementi invisibili che fa sì che un rapporto funzioni o meno. Questo è evidente in tutte le relazioni tra esseri umani, non solo all'interno di un *setting* terapeutico, ma anche nelle relazioni affettive, d'amore, di lavoro, di amicizia.

In questo livello di comunicazione confluiscono elementi inconsci (del terapeuta e del cliente) a cui si sommano elementi imponderabili e fuori dal controllo di ogni volontà o razionalizzazione. Spesso questo livello può essere considerato come una vera e propria modalità di *comunicazione empatica*, una sintonia, una concordanza di sentimento ed emozione, che consente di comprendersi al di là di ogni possibile schema cognitivo o linguaggio.

Come abbiamo detto la piena *comprensione* di una situazione emotiva richiede un processo di *identificazione* con l'altro. Il professionista deve perciò avere la capacità di *uscire da se stesso per entrare nell'altro* (o forse meglio, lasciando che l'altro entri in se stesso) fondendosi in un'entità psichica comune. Accade come se il problema del cliente venisse a ricadere sul professionista stesso che,

entrandone direttamente in possesso, e vivendolo interiormente, potrà veramente comprendere.

È però sempre opportuno e necessario che le personali esperienze del counselor/psicoterapeuta non intervengano come strumenti di risposta o risoluzione della situazione portata del cliente, ma solo come modalità di comprensione e conoscenza. Vi è infatti da dire che ogni esperienza personale, anche se simile a prima vista, può essere vissuta e interpretata in modo diverso. Ogni singola esperienza deve essere inserita nel mondo personale dell'individuo, nella sua storia unica, nella sua particolare visione del mondo. Non vi deve quindi essere la somministrazione di soluzioni già precostituite, secondo il modo di essere e di pensare del professionista, bensì il tentativo, attuato attraverso le proprie conoscenze e competenze, di entrare nel mondo del cliente, in questo modo conoscendolo interiormente, e così aiutandolo a raggiungere le proprie personali ed originali soluzioni o risposte.

Dymond (1949)<sup>11</sup> ha ideato un metodo di misurazione dell'empatia, che può indicare il livello di comprensione raggiunto. Esso si basa sul richiedere al soggetto di fare previsioni circa i sentimenti, i pensieri o il comportamento di una persona con la quale abbia avuto uno o più incontri ponendo domande del tipo: *come potrebbe comportarsi e reagire il soggetto X in quella determinata situazione?*

Solo se si è veramente entrati nell'altro, se lo si è profondamente conosciuto e compreso nel suo modo di vedere e di sentire, nel suo mondo di valori e di significati, sarà possibile riuscire a rispondere in modo coerente, adeguato e in sintonia con il cliente.

---

<sup>11</sup> Dymond, R. E. *A scale for the measurement of empathic ability*. Journal of Consulting Psychology 13. 127-133, 1949.

### **Meccanismi biologici dell'empatia**

Come abbiamo accennato l'empatia è in psicologia un fenomeno noto da tempo, ampiamente studiato e praticato. Solo in tempi recenti sono però emersi elementi che sono stati in grado di evidenziare i possibili meccanismi neurobiologici alla sua base. La scoperta risale alla fine degli anni 80 quando un gruppo di ricercatori identificò per caso l'attivazione di gruppi di neuroni in scimmie *Macacus Rhesus*, nel corso di uno studio sulla corteccia prefrontale e sui meccanismi di controllo dei movimenti.

Queste aree furono definite *neuroni specchio* poiché si attivano quando un individuo esegue un'azione, così come anche quando lo stesso individuo osserva la medesima azione compiuta da un altro soggetto. In questo modo il solo osservare un'azione attiva le regioni cerebrali dell'osservatore, analoghe a quelle che si attivano durante l'azione stessa (Rizzolatti, 2006).

Utilizzando la Risonanza Magnetica Funzionale nell'uomo, si è visto che l'attivazione della corteccia motoria è facilitata dall'osservazione di azioni e movimenti compiuta da altri soggetti.

Il sistema dei neuroni a specchio umano è in grado di codificare anche atti motori intransitivi, cioè quando l'azione è semplicemente mimata o simulata. Inoltre è possibile codificare/decodificare non solo l'atto osservato ma anche l'intenzione stessa di compierlo.

I neuroni a specchio nell'uomo hanno collocazioni tipiche, anche se ancora in fase di ricerca. Le aree maggiormente coinvolte sono: le aree motorie e premotorie, l'area di Broca, la corteccia parietale inferiore (corteccia somatosensoriale primaria e secondaria), il cervelletto, il giro anteriore del cingolo e la corteccia insulare (Mundo, 2009).

Esperimenti sull'attivazione dei neuroni a specchio hanno poi anche dimostrato che il sottoporre un soggetto alla visione di una reazione di disgusto da parte di

un'altra persona porta alla attivazione della regione dell'insula, che normalmente si attiva alla percezione di stimoli olfattivi disgustosi. L'area di attivazione alla visione coincide quindi con quella attiva quando è il soggetto in prima persona ad annusare l'odore di disgusto.

Anche per quanto riguarda la rappresentazione del dolore altrui si osserva l'attivazione di strutture neurali simili a quelle attivate durante l'esperienza personale del dolore.

I neuroni a specchio rappresentano così il substrato biologico di quell'elemento fondamentale per le relazioni interpersonali che è la partecipazione empatica.

Quando osserviamo un'azione eseguita da un altro, il nostro sistema motorio diventa attivo *come se* noi stessi fossimo impegnati nell'eseguire quell'azione. Così anche la visione di emozioni vissute da un'altra persona attiva automaticamente meccanismi neurologici responsabili della generazione delle emozioni da parte dell'osservatore (teoria della simulazione interna).

Questo può consentirci di affermare che noi utilizziamo le nostre rappresentazioni interne per comprendere quelle degli altri. E questo rappresenta la base biologica del fenomeno empatia.

## **Bibliografia**

Berra L., *Manuale di psicoterapia esistenziale*, Libreria Universitaria, 2011

Boella L., *Sentire l'altro. Conoscere e praticare l'empatia*, Raffaello Cortina, 2005

Dymond, R. E., *A scale for the measurement of empathic ability*. Journal of Consulting Psychology 13, 127-133, 1949

Galimberti U. *Psichiatria e fenomenologia*, Feltrinelli, 1999

Jaspers K. (1913) *Psicopatologia generale*, Il Pensiero Scientifico, Roma, 1988

Jaspers K., (1912) *L'indirizzo fenomenologico in psicopatologia* in "Scritti psicopatologici", Guida, Napoli 2004, pp. 27-50

May R. *L'arte del counseling*, Astrolabio 1991

Mundo E., *Neuroscienze per la psicologia clinica*, Raffaello Cortina Editore, 2009

Rizzolati G., Sinigaglia C., *So quel che fai, Il cervello che agisce e i neuroni a specchio*, Raffaello Cortina Editore, 2006

Stein E., *Il problema dell'empatia*, Studium, 2012

Stolorow R.D. e Atwood G.E., *I contesti dell'essere. Le basi intersoggettive della vita psichica*, Bollati Boringhieri, Torino, 1995