

Istituto Maithuna - Corso di formazione in Counseling

Stefano Radif

TESI

Empatia e neuroni specchio

**Un contributo scientifico ad uno strumento del
Counseling**

Indice

Introduzione	p. 2
Empatia e Counseling	p. 3
I neuroni specchio	p. 5
Il rispecchiamento nel Counseling	p. 9
Conclusione	p. 11
Bibliografia	p. 12

Introduzione

Oggetto di questo breve trattato è l'analisi di alcuni aspetti relativi alle scoperte condotte dai ricercatori dell'Università di Parma nel 2005 sui neuroni specchio. In particolare analizzerò gli effetti che tali studi hanno prodotto in ambito scientifico sul tema dell'empatia. Prima di tali ricerche non esistevano teorie scientifiche in grado di spiegare cosa fosse l'empatia a livello fisiologico. L'empatia era peraltro un termine già conosciuto ed ampiamente utilizzato: Carl Rogers ne aveva fatto il cardine delle sue teorie sulla relazione d'aiuto, rivoluzionando la prospettiva del rapporto fra terapeuta e cliente. Ancora oggi il Counseling si fonda sul concetto di empatia ed utilizza tecniche specifiche quali il rispecchiamento empatico per rendere efficace il lavoro del counselor con il cliente.

Cosa è l'empatia? Cosa accade nel nostro cervello nel momento in cui due individui sperimentano quell'esperienza definita come rapporto empatico?

Nessuno fino ad allora aveva ancora formulato una teoria scientifica in grado di rispondere a questa domanda. Gli studi condotti dal team del Professor Rizzolatti hanno aperto nuove prospettive e spiegato quali siano i meccanismi neuronali che ci permettono di comprendere l'altro e di vivere un'esperienza empatica.

Descriverò alcune delle implicazioni scaturite da queste scoperte: l'osservazione clinica aveva già evidenziato il valore dell'empatia in una relazione d'aiuto; le teorie sui neuroni specchio ne avvalorano i risultati e sono in grado di spiegare scientificamente il funzionamento di uno degli strumenti principali del Counseling.

Empatia e Counseling

L'empatia è un elemento essenziale per un buon intervento di Counseling. Carl Rogers (1970) diede all'empatia un ruolo centrale nel suo impianto teorico sostenendo che "lo stato di empatia, dell'essere empatico, è il recepire lo schema di riferimento interiore di un altro con accuratezza, e con le componenti emozionali e di significato ad esso pertinenti, come se una sola fosse la persona [...], significa perciò sentire la ferita o il piacere di un altro come lui lo sente e di percepirne le cause come lui le percepisce".

La capacità del counselor di stabilire una relazione di tipo empatico con il proprio cliente condiziona in modo sostanziale la buona riuscita dell'intervento.

La parola empatia deriva dal greco "εμπάθεια" (empateia, a sua volta composta da en-, "dentro", e pathos, "sofferenza o sentimento") e veniva usata per indicare il rapporto emozionale di partecipazione che legava l'autore-cantore al suo pubblico. In psicologia, in generale, si intende la capacità di comprendere lo stato d'animo e la situazione emotiva di un'altra persona, in modo immediato, prevalentemente senza ricorso alla comunicazione verbale (Treccani, 2011).

Uno dei seguaci di Freud, Ferenczi applicò per primo nell'approccio analitico il sentire empatico. Esso lo riteneva utile perché favoriva un clima di comprensione, di calore e di partecipazione al dolore, uniche discriminanti in grado di poter indurre il paziente ad aprirsi al proprio vissuto esperienziale. Il termine, in ambito psicologico, fu poi ripreso da Heinz Kohut (2003) che assegnava all'empatia una funzione primaria in quanto permetteva un accesso al mondo sociale. Nel pensiero dello psicanalista l'empatia era un mezzo utile a capire l'altro ma, condizione indispensabile, era possedere una buona conoscenza del proprio mondo interiore, possibile solo grazie ad un efficace introspezione.

Con Rogers tale qualità assume un'importanza fondamentale in tutti gli ambiti della vita umana tanto da diventare l'aspetto centrale del suo metodo terapeutico. Egli osserva che se un essere umano è ascoltato empaticamente,

si sente conseguentemente più libero di accedere alla propria soggettività aprendosi al mondo spontaneamente. L'ascolto empatico si contraddistingue nel fare chiarezza nella confusione psicologica permettendo di vedere quello che blocca e condiziona, accompagnato da una guida sicura che, non essendo coinvolta totalmente, riesce a far emergere ciò che non era manifesto. L'empatia, come è specificato dallo psicologo americano è la comprensione della persona in un clima non giudicante, che si realizza immergendosi nella sua soggettività, senza però fondersi completamente con lui, in caso contrario si avrebbe una semplice identificazione che ne comprometterebbe la comprensione (Bruzzone, 2007).

In un intervento di Counseling, essere empatico significa assumere una posizione di neutralità all'interno della relazione con il cliente. Neutralità non equivale però distacco e nemmeno assenza di giudizio. Il counselor si pone piuttosto nella condizione di ascoltare il cliente e mantenere il contatto con lui, senza perdere la percezione di sé, del proprio spazio, delle proprie emozioni e tralasciando i propri giudizi. In questo modo può favorire la creazione di un clima di fiducia e rispetto, elementi determinanti per la buona riuscita dell'intervento.

Un altro dei cardini teorici dello psicologo americano è quello di congruenza, ovvero la capacità di essere se stessi, ma anche quella di non parlare in dissonanza con il proprio corpo. Il counselor per questo deve essere consapevole di ciò che comunica, sia a livello verbale che non verbale. E' ormai infatti assodato che nella comunicazione, a livello percettivo, l'interlocutore è influenzato per circa il 7% dal contenuto, per il 38% dalla tonalità, dal timbro e dal ritmo della voce e per il 55% dalle espressioni del corpo, dai gesti e dalla mimica facciale.

Per Rogers l'attitudine empatica non è innata ma può essere insegnata. Per fare questo è necessario svolgere un lavoro su di sé, per acquisire consapevolezza ed essere in grado di gestire al meglio i diversi livelli della comunicazione. Oltre a questo egli sviluppò specifiche tecniche volte a favorire l'empatia fra counselor e cliente, che descriverò più in dettaglio nei prossimi capitoli.

I neuroni specchio

La scoperta dei "neuroni-specchio" nasce da una semplice ma sorprendente osservazione compiuta nel 1995 nel corso delle ricerche condotte nel laboratorio dell'Università di Parma diretto dal Professor Giacomo Rizzolatti. Registrando l'attività elettrica delle cellule cerebrali nella corteccia premotoria di alcune scimmie, il gruppo di ricerca italiano notò che la stessa parte del cervello che si attiva nel pianificare il movimento si attiva anche nel vedere un altro individuo compiere la stessa azione. La ricerca condusse alla scoperta di una tipologia nuova di neuroni, in quel caso osservati nelle scimmie, che si attivavano quando la scimmia afferrava un oggetto con la mano destra, con la mano sinistra, o con la bocca. Questi neuroni codificavano non dei movimenti, ma uno scopo, come ad esempio il prendere o l'afferrare. Successivamente si osservò che una parte di questi neuroni era in grado di attivarsi anche semplicemente di fronte all'osservazione di un'azione compiuta da un altro soggetto. Per questo motivo si scelse il nome di "neuroni-specchio" (mirror-neurons).

"Il fenomeno del rispecchiamento consiste essenzialmente nel fatto che la semplice osservazione delle azioni di un'altra persona provoca un'attivazione della corteccia motoria che è somatotopica rispetto alla parte del corpo che si osserva compiere l'azione, anche in assenza di qualunque movimento da parte del soggetto che osserva. I neuroni specchio hanno insomma la caratteristica di rispondere sia quando il soggetto fa qualcosa di specifico sia quando lo vede fare da un altro" (Merciai e Cannella, 2005).

Le successive ricerche hanno dimostrato l'esistenza di questa tipologia di neuroni anche nell'uomo: una serie di differenti evidenze sperimentali suggerisce come la nostra specie disponga di un "sistema mirror" simile a quello scoperto e descritto nella scimmia. Ogni volta che osserviamo qualcuno eseguire un'azione, oltre all'attivazione delle aree visive, si ha una concomitante attivazione di circuiti corticali motori che sono normalmente attivi durante l'esecuzione di quelle stesse azioni. In altri termini,

l'osservazione di un'azione implica la simulazione della stessa (Merciai e Cannella, 2005).

Questa scoperta ha così stimolato la formulazione di diverse ipotesi sul ruolo dei neuroni specchio nell'essere umano. Ecco alcune riflessioni esposte in un recente convegno sul tema: "il fatto che il sistema motorio si attivi non solo durante l'esecuzione, ma anche durante l'osservazione delle azioni suggerisce che possa esistere una relazione tra controllo e rappresentazione dell'azione, tale relazione derivando dalla necessità degli organismi viventi di costruire dei modelli di sé. Quando pianifichiamo una particolare azione siamo anche generalmente in grado di predirne le conseguenze. Attraverso un processo di "equivalenza motoria" possiamo utilizzare queste informazioni per predire il comportamento degli altri. Questo processo implicito, automatico, ed inconscio di simulazione motoria consente all'osservatore di utilizzare le proprie risorse per penetrare nel mondo dell'altro senza la pregiudiziale necessità di formulare teorie su di esso, senza il bisogno di fare ricorso necessariamente ad atteggiamenti proposizionali" (Gallese, Carassa, Galderisi, Geminiani, 2002). Al di là dell'azione, sostengono gli autori, vi sono altri modi attraverso cui siamo in grado di empatizzare gli altri. "Ogni relazione interpersonale significativa implica, infatti, la condivisione di una molteplicità di stati: le emozioni, il nostro essere soggetti al dolore così come alle altre sensazioni somatiche" (Gallese, Carassa, Galderisi, Geminiani, 2002).

A questo punto abbiamo bisogno di un nuovo strumento concettuale che possa rendere conto della ricchezza e della molteplicità delle esperienze che condividiamo ogni volta che ci mettiamo in relazione con gli altri. I ricercatori in questo caso propongono di definire questo nuovo strumento concettuale come il Sistema Multiplo di Condivisione dell'intersoggettività. Nella loro ipotesi "i neuroni specchio, o neuroni equivalenti nell'uomo, costituiscono un elemento importante di questo sistema per la creazione di relazioni empatiche tra i diversi individui. Evidenze preliminari suggeriscono che le stesse strutture nervose coinvolte nell'analisi delle nostre emozioni e sensazioni si attivano anche quando le stesse sono esperite negli altri. Sembra quindi che una varietà di differenti sistemi "mirror" siano presenti nel nostro

cervello. Questa architettura, descritta a livello sub-personale, ed in origine scoperta e descritta in relazione alle azioni, potrebbe costituire un'organizzazione di base del nostro cervello sociale. La prospettiva costruttivista nelle neuroscienze" (Gallese, Carassa, Galderisi, Geminiani, 2002).

Da quanto citato, sembrano aprirsi orizzonti nuovi nella comprensione di aspetti fondamentali del comportamento umano e della relazione, quali l'empatia e la capacità di rappresentare ciò che si osserva. Fino ad oggi infatti, a livello biologico non esisteva alcuna spiegazione scientifica di tali fatti.

Il settimanale inglese "The Economist" ritiene che una delle principali scoperte scientifiche di cui si parlerà in questi anni saranno proprio i "neuroni-mirror". L'impatto che le ricerche del gruppo del Prof. Rizzolatti hanno sulla comunità scientifica mondiale sono evidenziate dall'Economist attraverso un dato particolarmente significativo: l'incremento esponenziale delle pubblicazioni che citano i "neuroni-mirror" dall'anno della sua scoperta. (www.bur.it, 2005)

Non sono solo i neuroscienziati ad interessarsene ma anche psicologi, linguisti, biologi, filosofi e persino costruttori di robot, per i quali lo studio delle proprietà di questi neuroni può aiutare a costruire robot "più umani".

La scoperta dei neuroni specchio nel cervello della scimmia da parte del gruppo di Parma e la successiva dimostrazione dell'esistenza di un sistema mirror per il riconoscimento dell'azione anche nel cervello umano ha radicalmente mutato il nostro modo di concepire il rapporto tra azione, percezione e processi cognitivi, inserendosi nell'ambito di una più vasta esplorazione delle funzioni cognitive del sistema motorio. In particolare questa scoperta ha messo in evidenza per la prima volta un meccanismo neurofisiologico capace di spiegare molti aspetti della nostra capacità di entrare in relazione con gli altri, quali la nostra capacità di comprendere il significato delle azioni altrui, di imitarle, e di afferrare le intenzioni che ne sono alla base.

Circa quindici anni di ricerche hanno consentito di delineare un nuovo approccio al problema dell'intersoggettività ponendo al centro di essa il sistema sensorimotorio, dando così un contributo decisivo all'affermarsi del

paradigma della cosiddetta "embodied cognition". Nella stessa ottica va inquadrata la recente proposta di Gallese e Lakoff (2005) circa il ruolo svolto dal sistema sensorimotorio nello strutturare aspetti fondamentali del pensiero come i concetti. Va aggiunto che questo approccio ha anche sollevato alcune riserve soprattutto da parte di chi continua a ritenere che l'intersoggettività e più in generale il pensiero astratto siano mal conciliabili con meccanismi nervosi propri di regioni cerebrali a torto o a ragione ritenute cognitivamente "meno nobili", quali appunto il sistema sensorimotorio. Filosofi della mente come Pierre Jacob (2004) e scienziati cognitivi come Rebecca Saxe (2005) hanno obiettato sul ruolo del sistema mirror nella cognizione sociale, sostenendo che esso possa al massimo consentire di predire le conseguenze delle azioni altrui, ma certamente non di attribuire agli altri stati mentali come le intenzioni. Il dibattito è tuttora aperto e i termini della contesa possono essere verificati empiricamente grazie a esperimenti scientifici.

Il processo di rispecchiamento descritto dal Professor Rizzolatti è un processo immediato, per cui non si può parlare di imitazione, quanto piuttosto di comprensione diretta ovvero di un'esperienza interiore che si traduce in azione senza la mediazione dell'astrazione logica. Questa scoperta fornisce comunque elementi di notevole interesse relativamente alla spiegazione biologica dell'empatia: l'attivazione delle stesse strutture neuronali sia nell'atto di compiere un'azione o di provare un'emozione, che nell'atto di osservarla in un'altra persona. Questo processo consentirebbe di cogliere il vissuto dell'altro in maniera immediata, provocando un'esperienza diretta e fisiologica, qualcosa di diverso da un ragionamento o da un processo mentale di astrazione. In questo modo l'altro è davvero percepito come un "altro sé" (Gallese 2007).

Il rispecchiamento empatico nel Counseling

Uno degli strumenti di lavoro del counselor è il rispecchiamento empatico. Si tratta di qualcosa di più di una tecnica. Il counselor si pone inizialmente in una posizione ricettiva, di ascolto e osservazione del cliente; grazie a questa ricettività cerca poi di sintonizzarsi con lui adeguando il proprio modo di comunicare e di porsi a quello del cliente. Il linguaggio, il tono e il ritmo della voce, la postura, i gesti ed ogni altro elemento caratteristico sono i canali attraverso i quali il counselor può fungere da specchio e restituire al cliente un'immagine più vicina al suo modo di essere. Il Counseling, fin dalla sua nascita, ha utilizzato molto questa tecnica detta anche "ascolto riflessivo". Un processo che aiuta la persona a risentire, a rivedere la trama della propria esperienza soggettiva, che la aiuta a mettere ordine e osservare da un altro punto di vista i diversi aspetti del proprio vissuto. Questo dinamica aumenta inoltre la possibilità che il cliente si senta compreso e ascoltato, creando i presupposti per un rapporto di fiducia.

La pratica clinica e l'esperienza della relazione d'aiuto nelle sue più ampie articolazioni, confermano la percezione dei clienti nel sentirsi compresi e in sintonia – non giudicati, ma aiutati a comprendere e a cambiare – con il professionista che utilizza il rispecchiamento empatico (Bimbo A., 2006). Creare un'atmosfera di sostegno, centrata sul cliente e nella quale egli si sente a suo agio, permette di esplorare i conflitti e le difficoltà della realtà.

Il rispecchiamento empatico non è una semplice ripetizione delle parole pronunciate dal cliente. Il counselor in questo caso deve cercare di entrare in sintonia con lo stato d'animo e le emozioni del cliente, provando a restituirgli un'immagine il più possibile vicina al suo vissuto e al suo modo di comunicarlo. Miller e Rollnick (2004) ricordano un importante principio della psicologia della percezione, secondo il quale quando una persona dà voce a ciò che sente, chi la ascolta fa esperienza delle sue emozioni e della sua rappresentazione del mondo. Entrare in sintonia espressiva con l'interlocutore, aggiungono, non dipende solo dal percepire e accogliere i vissuti che il suo parlare produce, ma anche dal fatto di restituirli e

rispecchiarli a colui che parla. La rappresentazione di sé che l'interlocutore riceve ha il potere di rendere più probabile un cambiamento, poiché è connessa con un afflusso di energia e con un'immagine/mappa di sé più dettagliata.

La relazione empatica è una condizione essenziale per la crescita e la trasformazione psicologica. La capacità di entrare in empatia si manifesta infatti fin dai primi mesi di vita ed è connessa per ciascun individuo con le prime interazioni con la madre, procede negli anni attraverso diverse fasi di sviluppo ed ha una funzione decisiva per la promozione dello sviluppo neuronale, soprattutto nei primissimi anni di vita (Schoore, 2008).

Quando siamo impegnati in una conversazione tendiamo reciprocamente ad imitare le strutture sintattiche dell'altro. Il rispecchiamento del parlato dell'interlocutore è necessario per poter riconoscere il parlato stesso. Al di là del linguaggio ci sono però altri canali attraverso il quale avviene la comunicazione. In una comunicazione faccia a faccia vi sono altre forme d'imitazione e di allineamento interattivo: i gesti simultanei, l'orientamento degli sguardi, le rotazioni e i ritmi del corpo insieme agli elementi più propri del linguaggio costituiscono un sistema unico attraverso il quale due persone entrano in contatto fra di loro (Iacoboni, 2008).

Le ricerche sui neuroni specchio confermano che durante un processo di rispecchiamento il nostro stesso cervello si attiva in modo tale da consentire una comprensione profonda di ciò che l'interlocutore sta comunicando. La tecnica del rispecchiamento empatico in questo senso utilizza al meglio questa qualità del nostro cervello. I neuroni specchio, infatti, da una parte aiutano il counselor nell'azione di rispecchiare tutto ciò che il cliente comunica. Dall'altra consentono al cliente di sentirsi capito quando il suo sistema mirror viene attivato dai rispecchiamenti del counselor.

Conclusione

I risultati delle ricerche sui neuroni specchio suggeriscono che attraverso il rispecchiamento siamo in grado di provare ciò che prova il nostro interlocutore. I neuroni specchio sembrano confermare che nel processo di rispecchiamento l'individuo è in grado di comprendere a fondo ciò che prova il suo interlocutore attraverso la simulazione nel cervello delle esperienze da lui provate. L'attivazione dei neuroni specchio crea la rappresentazione a livello cerebrale delle emozioni dell'altra persona creando una sorta di ponte fra gli individui senza con questo far perdere il senso di sé. A questo proposito vale la pena citare nuovamente un passaggio significativo di Rogers, secondo cui "lo stato di empatia è il recepire lo schema di riferimento interiore di un altro con accuratezza e con le componenti emozionali e di significato ad esso pertinenti, come se una sola fosse la persona, ma senza mai perdere di vista questa condizione del come se [...] quando questa qualità di come se manca, allora lo stato è quello dell'identificazione" (Rogers, 1970)

Le ricerche sui neuroni specchio, così come sono state impostate dal team dell'Università di Parma forniscono una base scientifica alle ipotesi formulate in seguito alle osservazioni della pratica clinica.

Bibliografia

Bimbo A., *Il medico e la motivazione del paziente, I risultati di un primo monitoraggio*, Roma, 2006, p. 82-87.

Bruzzone D., Carl Rogers. *La relazione efficace nella psicoterapia e nel lavoro educativo*, Roma, Carocci, 2007, p.110.

Gallese V., Carassa A., Galderisi S., Geminiani G., XI Congresso nazionale SITCC, Bologna, 2002.

Gallese V., *Dai neuroni specchio alla consonanza intenzionale: meccanismi neurofisiologici dell'intersoggettività*, Rivista di Psicoanalisi, 2007, LIII, 1, p. 197-208

Gallese V., Lakoff G., *The Brain's Concepts: The Role of the Sensory-Motor System in Reason and Language Cognitive Neuropsychology*, 2005, p. 455-479.

Iacoboni M., *I neuroni specchio, come capiamo ciò che fanno gli altri*, Boringhieri, 2008, p. 95-108.

Jacob P., and Jeannerod, M. *The Motor theory of social cognition. A critique*, (2004).

Kohut, H., *Introspezione ed empatia. Raccolta di scritti*, Torino, Bollati Boringhieri, 2003, p.111.

Miller W., Rollnick S., *Il colloquio motivazionale*, Edizioni Erickson, 2004, p. 45-51.

Rogers C., *La terapia centrata sul cliente*, Martinelli, Firenze, 1970, p.121.

Saxe R., *Four brain regions for one theory of mind?*, MIT press, 2005, p. 174-179.

Schore A.N., *La regolazione degli affetti e la riparazione del Sé: la neurobiologia dello sviluppo emozionale*, Astrolabio, 2008.

Riferimenti sul web

Merciai S. A. e Cannella B., *convegno*, Bari, 2005,

www.sicap.it/merciai/psicosomatica/badjob/Neuroscienze%20e%20Psicoanalisi%20-%20Seminario%20di%20Bari.pdf, p.31.

www.bur.it/2005/N_G_053260.php

www.treccani.it/vocabolario/empatia/