

# Empatia e neuroni specchio

Dott.ssa Simona Apolito  
Psicologa Psicoterapeuta

Ordine dei medici 2011

L'empatia è l'eco umana  
evocata dal sé che contiene  
accettazione, conferma e  
comprensione

Kohut (1978)

# Componenti dell'empatia

- Condivisione
- Partecipazione
- Comprensione
- Immedesimazione
- Identificazione
- Identificazione idiopatica-centrifuga (sono uguale all'altro)
- Identificazione idiopatica –centripeta (l'altro è uguale a me)

- Comunicazione
- Entrare in contatto
- Osservazione responsiva
- Sintonizzazione
- Imitazione

# La simulazione

- Un processo utile a produrre una migliore comprensione di una situazione o stato di cose
- Caratteristica funzionale ampiamente diffusa

# Mental Imagery

- Quando immaginiamo una scena visiva mettiamo in azione regioni del cervello che normalmente si attivano quando percepiamo visivamente la stessa scena

- Studi basati sulla neuroimaging hanno dimostrato che l'immaginazione motoria e l'azione reale attivano una rete comune di centri motori:

La corteccia motoria primaria, la corteccia premotoria, i gangli della base e il cervelletto

- Nell'immaginazione il processo di simulazione non è inconscio e automatico ma frutto di uno sforzo intenzionale



- Nella «simulazione incarnata» come radice dell'empatia, una classe di neuroni della corteccia premotoria si attivano non solo quando l'individuo *esegue* azioni finalizzate, ma anche *osservando* altri individui che compiono azioni simili

- Il sistema dei neuroni specchio fornirebbe la base neurofisiologica della teoria di Damasio

Uno dei meccanismi che consentirebbe l'emergere di sentimenti ed emozioni sarebbe l'attivazione di circuiti neurali «come se»

# Approccio naturalistico di M. H. Erickson

- Si fonda sull'accettazione del comportamento attuale del soggetto

- L'elemento chiave è l'utilizzazione delle risorse personali in cui risiede la capacità autocurativa dell'individuo

- Trasformazione delle difficoltà in risorse

- Utilizzazione delle risorse

- La capacità dell'individuo di simulare significa saper migliorare continuamente la propria conoscenza dell'altro

- Mantenere un atteggiamento empatico è uno dei fattori fondamentali di prevenzione dello stress



- Non esiste una formula magica che ci liberi dalla sofferenza.

Ognuno di noi deve purificare la propria mente, perché è l'attaccamento nella nostra mente che ci tiene legati

Grazie.