

ANNO ACCADEMICO 2025-26

Tema del XXXII anno:

SOLIDARIETÀ E CURA

Martedì 14 aprile 2026, ore 15

Auditorium Trombini, Viale Cappuccini – TIRANO



**IVONNE
BISCOTTI**

*psicologa
psicoterapeuta*

***Alla scoperta dell'empatia:
risorsa personale e di comunità***

Con il contributo della Città di Tirano





UNITRE TIRANO – anno accademico 2025 2026

Alla scoperta dell'empatia, risorsa personale e di comunità

Dott.ssa Ivonne Biscotti
Psicologa psicoterapeuta



empatia

L'empatia è la capacità psicologica di **immedesimarsi in un'altra persona**, percependone emozioni, pensieri e stati d'animo come se fossero propri, senza però esserne sopraffatti.

Derivante dal greco *en-pathos* ("sentire dentro"), permette di comprendere la prospettiva altrui (cognitiva) e di dividerne il vissuto emotivo (affettiva), fondamentale per i legami sociali.

(cit.stateofmind.it)



empatia

COMPONENTI CHE LAVORANO INSIEME

➤ Cognitiva

➤ Affettiva

➤ Motivazionale

➤ Neurobiologica

Empatia – componente cognitiva

L'empatia cognitiva è l'abilità di comprendere, a livello "razionale", il punto di vista e i sentimenti di qualcun altro, cioè di cogliere come l'altra persona sta vivendo una situazione.

comprendere il punto di vista, i pensieri e le emozioni di un'altra persona senza necessariamente condividerne il carico emotivo.

Es. mediatore



Empatia componente affettiva

L'empatia affettiva o emotiva è la capacità di “**sentire come sente l'altro**”, lasciandosi toccare dalle sue emozioni ma senza farsi travolgere, mantenendo quel distacco interno che permette di restare presenti e di essere davvero d'aiuto.

Avviene quando vivo in prima persona le emozioni altrui, mi commuovo.
Commuovere da commovere (lat) : muovere, scuotere

Es. un bambino che piange quando sente piangere un altro bambino

Quando sorrido e sono felice per un successo di un amico.

Quando sono preoccupato e teso perché un mio familiare sta male.



Empatia componente motivazionale

empatia motivazionale è la spinta ad agire comportamenti prosociali sulla base della comprensione di ciò che sente un altro essere umano.

es. quando di fronte ad un alunno che è triste per non riuscire nello studio nonostante l'impegno possiamo riconoscere la fatica di studiare, lo sforzo provato e da lì sostenere la fiducia nel fatto di trovare altri modi.



Empatia componente neurobiologica

A livello neurobiologico, la comprensione della mente e dei vissuti dell'altro è sostenuta da una particolare classe di neuroni, definiti **neuroni specchio**:

Essere di fronte all'esperienza dell'altro attiva in noi le stesse aree cerebrali di norma coinvolte nella partecipazione in prima persona di questa esperienza.

Una sorte di simulazione interna automatica

un meccanismo di natura essenzialmente motoria, molto antico dal punto di vista dell'evoluzione umana, caratterizzato da neuroni che vengono attivati in modo automatico.

Empatia componente neurobiologica

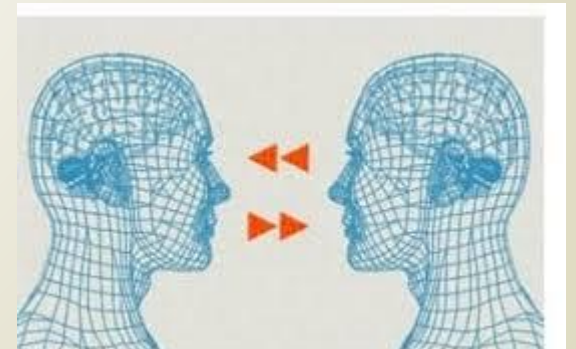
neuroni specchio sono cellule nervose motorie, scoperte negli anni '90 da un team dell'Università di Parma

Questi neuroni si attivano sia quando si compie un'azione sia quando la si osserva compiere da altri.

Sono cellule localizzate nella corteccia premotoria e parietale, hanno un ruolo fondamentale nell'apprendimento per imitazione, nella comprensione dei comportamenti degli altri e nell'empatia.

Dallo sbadiglio contagioso, al sorridere di fronte ad un sorriso, alle lacrime che ci riempiono gli occhi quando vediamo qualcuno piangere e soffrire intensamente.

Il nostro corpo è predisposto per 'sentire' le emozioni degli altri e viverle con loro.





Empatia - caratteristiche

ASCOLTO ATTIVO

Intensa concentrazione e attenzione a tutto ciò che la persona sta trasmettendo, sia verbalmente che non verbalmente



Empatia - caratteristiche

SOSPENSIONE DEL GIUDIZIO

capacità di mettere da parte preconcezioni, pregiudizi e valutazioni automatiche per osservare la realtà o l'altro in modo oggettivo ed empatico.

Difficile soprattutto per i nostri meccanismi difensivi



Empatia - caratteristiche

SENSIBILITA' EMOTIVA capacità di percepire, elaborare e rispondere intensamente agli stimoli emotivi propri e altrui

COMPETENZA EMOTIVA capacità di riconoscere, comprendere e gestire in modo funzionale le proprie emozioni e quelle altrui, facilitando le interazioni sociali e il benessere personale. Include abilità come l'espressione adeguata, la regolazione emotiva



Empatia - caratteristiche

COMPASSIONE sentimento profondo di partecipazione alla sofferenza altrui che spinge al desiderio concreto di alleviarla, derivante dal latino *cum patior* ("soffrire insieme").

Comporta un'azione di supporto e gentilezza.



Empatia importante nel benessere psicologico

Nello sviluppo dell'individuo

Benessere dell'individuo



Empatia e sviluppo

Teoria dell'attaccamento alla base della nostra costituzione come struttura di personalità e modo di funzionare: l'adulto di riferimento e la capacità di essere essere sensibili e responsivi



Empatia e sviluppo

Nello sviluppo del linguaggio e della socialità come funzioni superiori; nella comunicazione: **attenzione ed emozione congiunta**



Empatia e sviluppo


Lo sviluppo delle competenze emotive come **capacità trasversali** e fondamentali al nostro benessere da adulti: come stiamo in mezzo agli altri?





Empatia importante nel benessere psicologico

Benessere della persona è intimamente legata a qualità dei legami, alle competenze emotive e a cosa succede nel mio rapporto con gli altri quando sto bene e sto male



Significativa Mancanza di Empatia come caratteristica chiave di alcune condizioni patologiche

Le principali condizioni patologiche associate alla MANCANZA DI EMPATIA includono:

Disturbo Antisociale di Personalità e Psicopatia: Caratterizzati da un'incapacità cronica di sentire l'altro, senso di colpa assente e comportamenti volti al proprio tornaconto.

Disturbo Narcisistico di Personalità: Il soggetto è spesso incapace di comprendere o valorizzare le emozioni altrui, concentrandosi unicamente sui propri bisogni.

Variante comportamentale della Demenza Frontotemporale (bvFTD): Una condizione neurodegenerativa in cui la perdita di empatia è un sintomo precoce e critico.

Alessitimia: Difficoltà nel riconoscere, elaborare ed esprimere le proprie emozioni e quelle altrui, spesso vissuta con sofferenza.

Disturbi dello Spettro Autistico (inclusa la Sindrome di Asperger): Spesso associati a una sfida nel leggere i segnali emotivi non verbali.

Empatia Oscura: Una condizione in cui l'empatia è presente cognitivamente ma utilizzata in modo manipolatorio e malevolo.

Empatia

Possiamo dire che l'empatia è qualcosa che rende l'uomo e la nostra vita con gli altri migliori.





Empatia come si promuove?

- ▶ Intimamente nella promozione e cura dei legami di attaccamento
- ▶ Nel supporto delle relazioni nei momenti di difficoltà
- ▶ Nell'educazione: rispetto regole, condivisione, prosocialità
- ▶ Nei valori sociali e di comunità: costrutti di solidarietà, inclusione, accoglienza, rispetto educazione alla gentilezza



Empatia NELLA STORIA...non solo educazione

Oltre agli insegnamenti e alle occasioni di vita condivisa, lungo la storia e attraverso i popoli, una parte fondamentale della produzione dell'uomo contribuisce alla promozione dell'empatia; le attività non verbali ed espressive

Arte

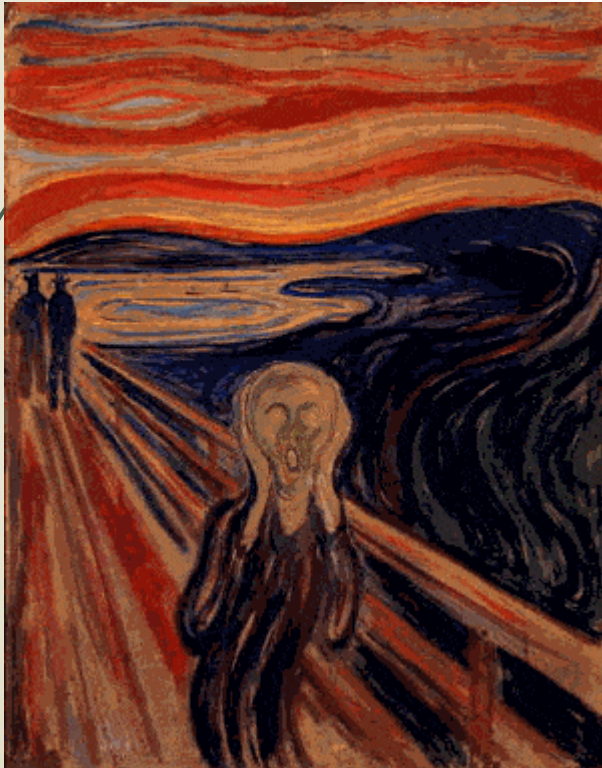
letteratura

musica

Empatia ed arte

Le opere d'arte sono un 'ponte empatico', permettendo all'osservatore di immedesimarsi nelle emozioni e azioni rappresentate, spesso attivando i neuroni specchio nel cervello.

Stimola una risposta fisica ed emotiva, facilitando la comprensione profonda delle intenzioni altrui e trasformando l'esperienza estetica in una connessione tra persone



Empatia e musica

La musica è un potente strumento di empatia, capace di stimolare ormoni del legame come ossitocina e serotonina, facilitando la connessione sociale, la comprensione e la condivisione emotiva.

ESEMPI

Colonna sonora di *Schindler's List*, composta da [John Williams](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=cLgJQ8Zj3AA>

"Happy" di Pharrell Williams

https://www.youtube.com/watch?v=ZbZSe6N_BXs



Empatia OGGI

POSITIVO: la conoscenza dell'importanza, delle componenti, la consapevolezza e la lucidità intorno al costrutto



Empatia OGGI

NEGATIVO:

- ▶ Impoverimento delle esperienze condivise, quotidianità molto 'ingolfata' da impegni, i tempi vuoti sono stretti
- ▶ Le relazioni sono spesso compromesse: tantissimi contatti, pochissimi 'incontri'
- ▶ Si parla di 'iperconnessi' ...in realtà siamo tutti collegati ma forse poco in relazione.

Empatia OGGI

- **NEGATIVO:** Oggi molti fenomeni ci raccontano di un impoverimento delle nostre competenze 'emotive' e soprattutto empatiche
- Contesto sociale del conflitto: non solo a livello macro, ma soprattutto e in primis a livello interpersonale. La caduta dell'empatia, anche cognitiva, della possibilità di immaginarsi il punto di vista dell'altro
- La caduta è quella dell'**incontro**; le nostre comunicazioni non sono dentro una relazione di scambio, di alternanza di turni, di attenzione congiunta, soprattutto nel momento in cui sono consegnate al mondo digitale.
- Si lanciano dei messaggi e non si vive l'effetto di questi nell'altro



Empatia che fare?

In primis sottolineare attenzione a questa parte di vita, per stare bene con se stessi e altri

Curare aspetti emotivi e esperienze che possono promuovere una sana connessione emotiva con se e altri

Favorire e curare le possibilità di INCONTRO e di ESPERIENZA CONDIVISA con l'altro.

Grazie per l'attenzione!

