

# Empatia e Ascolto Attivo: Strumenti per l'Intelligenza Emotiva

*Empatia e Ascolto Attivo. Concetti dell'ascolto empatico, dell'empatia e dell'intelligenza emotiva*



- Empatia e Ascolto Attivo sono i temi del testo di riferimento in Italia: "[Ascolto attivo ed empatia: I segreti di una comunicazione efficace](#)" edito da Franco Angeli.



# Indice

## Contents

|  |    |
|--|----|
| <b>Empatia e Ascolto Attivo: Strumenti per l'Intelligenza Emotiva</b> .....              | 1  |
| <b>Empatia. Dati ed emozioni: i due ingredienti basilari dell'ascolto empatico</b> ..... | 5  |
| Le ricerche scientifiche sull'Empatia .....  | 8  |
| <b>Empatia</b> .....   | 8  |
| Definizione di Empatia Emotiva .....   | 8  |
| Definizione di empatia .....   | 8  |
| Distinzioni tra empatia e concetti correlati .....                                       | 9  |
| Classificazione delle tipologie di empatia .....   | 10 |
| Empatia affettiva.....   | 10 |
| Empatia cognitiva.....   | 10 |
| Empatia Somatica .....   | 11 |
| Empatia Interculturale .....   | 11 |
| <b>Empatia e Sviluppo</b> .....  | 12 |
| Sviluppo ontogenetico ed empatia .....   | 13 |
| Differenze individuali nell'empatia .....  | 14 |
| Differenze di sesso nell'empatia .....   | 14 |
| Influenze ambientali sull'empatia.....   | 16 |
| Rabbia empatica e angoscia.....  | 17 |
| Influenza sul comportamento di aiuto.....  | 17 |
| Genetica ed Empatia.....   | 18 |
| Basi neuroscientifiche dell'empatia .....  | 19 |
| Impairment .....   | 20 |
| Psicopatia .....   | 23 |
| Altre condizioni .....   | 25 |
| In contesti educativi.....   | 27 |
| In contesti interculturali.....  | 27 |
| Applicazioni .....   | 28 |
| Problemi pratici.....  | 29 |
| Indicatori precoci di mancanza di empatia:.....  | 30 |
| Problemi etici .....   | 30 |

|  |    |
|--|----|
| Affaticamento da stress empatico .....       | 30 |
| Approcci disciplinari .....                  | 31 |
| Filosofia .....                              | 31 |
| Fenomenologia .....                          | 31 |
| Storia .....                                 | 32 |
| Psicoterapia.....                            | 32 |
| Business e gestione .....                    | 32 |
| Misurazione .....                            | 33 |
| Altri animali ed empatia tra le specie ..... | 35 |
| Riferimenti .....                            | 38 |

Nel testo l'autore, [Daniele Trevisani](#), focalizza l'attenzione su diversi ingredienti dell'empatia. Riportiamo innanzitutto un passaggio dal testo.

## **Empatia. Dati ed emozioni: i due ingredienti basilari dell'ascolto empatico**

*Quando un'alba o un tramonto non ci danno più emozioni, significa che l'anima è malata. (Roberto Gervaso)*

**Empatia significato.** L'empatia è definita in mille modi diversi.

Per il nostro scopo, è sufficiente concentrarsi, qui ed ora, sul fatto che l'empatia è uno "stato della mente", uno stato di apertura all'ascolto, di predisposizione a cogliere i dati e le emozioni che arrivano dall'altra persona, a "sentirli", arrivando a capire una situazione con immedesimazione, avere coscienza di ciò che vive, con gli occhi e con il cuore della persona che ce la sta raccontando. Approfondiremo il concetto più avanti.

Lo abbiamo già detto, ma **l'empatia per quanto profonda non equivale alla simpatia**. Chi pratica **ascolto empatico** deve essere molto bravo a "cogliere" e "sentire" ma non deve assolutamente cadere nel tranello del "confondere il proprio sé con quello dell'altro". Quindi, stiamo per ora su un aspetto tecnico: la scomposizione dell'ascolto in dati ed emozioni. È fondamentale distinguere l'"ascolto attivo", dei dati da un ascolto delle emozioni. Ascoltare dati e ascoltare emozioni sono due processi diversi.

A volte compresenti, e spesso diventano due "task" o compiti che viaggiano in parallelo. Ma concettualmente sono diversi.

Noi abbiamo sempre a disposizione "il tutto" mentre ascoltiamo, sta a noi saper cogliere, saper distinguere, saper "apprezzare" ed essere sensibili anche alle più sottili sfumature dell'anima e dell'emozione.

I due strati dell'ascolto possono essere visti come due fiumi che viaggiano paralleli l'uno all'altro. Due flussi di informazioni, anziché di acqua, che dobbiamo percepire, contemporaneamente.

- Ascolto dei Dati

- 
- Ascolto delle Emozioni

L'affermazione "Prima delle 17 Davide ha concluso una vendita ed era felicissimo" contiene quattro *data-point*.

È vero che anche un'emozione è una forma di "dato", ma dobbiamo constatare, giocoforza, che un conto è trattare dati qualitativi come il sentire piacere, o essere

orgogliosi, o sentirsi tristi o depressi, e un altro conto è annotare informazioni come "Londra", "Milano", "50 km", "10 kg", "aereo", "treno", "100 Euro", e altre informazioni quantitative o qualitative più tangibili. Possiamo dire che scientificamente abbiamo un "**data-point**" (punto dati, informazione certa) ogni volta che riusciamo ad estrarre una proposizione verificabile.

Ascoltare bene assomiglia molto al processo di "estrarre e separare", come avviene in un giacimento. Estrarre materiale e separarlo in pietre da un lato, e fango dall'altro. Nell'ascolto, i materiali sono quasi sempre congiunti, quasi incollati, ma possiamo imparare a separarli. Nell'esempio scritto di seguito sarà abbastanza facile farlo.

Figura 7 - estrazione dei dati da un brano testuale (ascolto centrato sui dati)

*Davide e Lucia ieri sera verso le 19.30 hanno **litigato** perché c'era dell'erba da togliere dal giardino e Paolo l'ha fatto ma si è **stancato**, quando lo ha detto a Lucia, con orgoglio, di avere **pulito** tutta una zona del prato corrispondente all'ingresso, Lucia si è arrabbiata perché ha sentito dentro di sé che fosse come una sorta di accusa, un tono che non le piaceva, come se avesse detto "non lo hai fatto tu, l'ho fatto io".*

Figura 8 - estrazione degli stati emotivi dallo stesso brano testuale

*Paolo e Lucia ieri sera verso le 19.30 hanno **litigato** perché c'era dell'erba da togliere dal giardino e Paolo l'ha fatto ma si è **stancato**, quando lo ha detto a Lucia, con **orgoglio**, di avere pulito tutta una zona del prato corrispondente all'ingresso, Lucia si è **arrabbiata** perché ha sentito dentro di sé che fosse come una sorta di **accusa**, un tono che non le piaceva, come se avesse detto "non lo hai fatto tu, l'ho fatto io".*

Quando passiamo a brani di video, o ad interazioni umane in tempo reale, dobbiamo diventare ancora più bravi, perché le emozioni si "nascondono" dietro a microespressioni, piccoli segnali involontari del volto, o possono invece diventare molto manifeste e verbalizzate.

Quando ascoltiamo, possiamo prestare attenzione ad uno, all'altro, o ad entrambi. Riuscire a cogliere tutti e due è sicuramente meglio. Dietro ad un ascolto delle emozioni vi è una visione dell'uomo come creatura che "sente" e non solo come creatura che "ragiona".

*Quando trattiamo con la gente, ricordiamo che non stiamo trattando con persone dotate di logica.*

*Noi stiamo trattando con creature dotate di emozioni.*

*(Dale Carnegie)*

Può sembrare strano sottovalutare la parte logica dell'essere umano, ma dobbiamo renderci conto che, secondo le neuroscienze, solo il 2% delle capacità di calcolo mentali sono a disposizione per ragionamenti coscienti e razionali, ed il resto rimane diviso tra

dati necessari a far funzionare la "macchina biologica "cuore, polmoni, respirazione, e milioni di processi" e dati del subconscio, sui quali si innestano le emozioni, che vogliamo o meno.

Ricordiamo che anche un'emozione è in qualche misura un dato, ma va da se che un conto è fare domande attive partendo dalla frase "*ho comprato 4 chili di pesce*" e altro è farlo per approfondire la frase "*in questo periodo mi sento pieno di **speranza** ma anche di **rimorsi***".

Le emozioni sono espresse sia con le parole, ma molto maggiormente tramite microespressioni del volto, segnali del corpo, e stato della voce (paralinguistica), che non tramite la componente verbale.

Le sole parole non veicolano emozioni se non sono accompagnate da un contesto adeguato. Il modo con cui sono dette, molto di più. Ma non vengono di solito "dette". Semplicemente si manifestano nel comportamento non verbale, nelle espressioni del volto. E anche se non dette, vanno "ascoltate".

*La cosa più importante nella comunicazione è*

*ascoltare ciò che non viene detto.*

*(Peter F. Drucker)*

Ascoltare i dati o ascoltare le emozioni qualifica la differenza tra un ascolto informativo centrato sui dati e un ascolto a forte orientamento psicologico. Ascoltare dati non equivale a cogliere stati emotivi. Possiamo infatti applicare un ascolto di tipo psicologico o un ascolto tecnico-informativo. Un negoziatore avanzato e un venditore di alto livello saranno in grado di applicare il livello di ascolto corretto, o entrambi, a seconda delle situazioni, senza entrare in uno stato di ascolto prefissato, stereotipato e rigido.

Questo vale anche per un genitore che voglia ascoltare un figlio su come sta andando a scuola, fissandosi sui voti e dati come per riempire un foglio di Excel, o cercando di capire gli stati d'animo e le relazioni.

Imparare ad ascoltare bene è possibile, con cura, con esercizio, con passione e volontà, sbagliando, e ripartendo sempre.

*Sii sempre come il mare, che infrangendosi contro le rocce trova sempre la forza di riprovarci.*

*Jim Morrison*

(termine della citazione dal libro *Ascolto Attivo ed Empatia*)

Passiamo ora ad esaminare l'aspetto scientifico dell'empatia, attraverso l'esposizione di alcune delle principali ricerche.

## Le ricerche scientifiche sull'Empatia

### Empatia

**Empatia definizione:** L'empatia è la capacità di comprendere o sentire ciò che un'altra persona sta vivendo all'interno del proprio quadro di riferimento, cioè la capacità di mettersi nella posizione di un altro. [1] Le definizioni di empatia comprendono un'ampia gamma di stati emotivi. I tipi di empatia includono empatia cognitiva, empatia emotiva (o affettiva) ed empatia somatica. [2] [3]

Abbracciare qualcuno che è ferito è un segnale di empatia

### Definizione di Empatia Emotiva

*"Comprendere e percepire il punto di vista di un'altra persona arrivando a sentire le emozioni che prova e capirla non solo sul piano concettuale ma soprattutto visceralmente ed emotivamente" (Daniele Trevisani).*

La parola inglese empatia deriva dalla parola greca antica ἐμπάθεια (empathia, che significa "affetto fisico o passione"). [4] Questo, a sua volta, deriva da ἐν (en, "in, at") e πάθος (pathos, "passione" o "sofferenza"). [5] Il termine fu adattato da Hermann Lotze e Robert Vischer per creare la parola tedesca Einfühlung ("sentirsi dentro").

Questo contributo è stato descritto per la prima volta in inglese dal critico e autore britannico Vernon Lee, che ha spiegato "la parola simpatia, con sentimento ... viene esercitata solo quando i nostri sentimenti entrano e vengono assorbiti nella forma che percepiamo." [6] Einfühlung fu ufficialmente tradotto da Edward B. Titchener nel 1909 nella parola inglese "empatia". [7] [8] [9] Tuttavia, in greco moderno: ἐμπάθεια significa, a seconda del contesto: pregiudizio, malevolenza, malizia e odio. [10]

### Definizione di empatia

#### Generale

Le definizioni di empatia comprendono un'ampia gamma di fenomeni, incluso il prendersi cura di altre persone e il desiderio di aiutarle; provare emozioni che corrispondono alle emozioni di un'altra persona; discernere ciò che un'altra persona sta pensando o provando; [11] rendendo meno distinte le differenze tra il sé e l'altro. [12]

Avere empatia può includere la comprensione che ci sono molti fattori che entrano nel processo decisionale e nei processi di pensiero cognitivo.



Le esperienze passate hanno un'influenza sul processo decisionale di oggi. Comprendere questo consente a una persona di provare empatia per le persone che a volte prendono decisioni illogiche su un problema a cui la maggior parte delle persone risponderebbe con una risposta ovvia. Famiglie distrutte, traumi infantili, mancanza di genitorialità e molti altri fattori possono influenzare le connessioni nel cervello che una persona utilizza per prendere decisioni in futuro. [13] Secondo Martin Hoffman tutti sono nati con la capacità di provare empatia. [14]

Poiché l'empatia implica la comprensione degli stati emotivi delle altre persone, il modo in cui è caratterizzata deriva dal modo in cui sono caratterizzate le emozioni stesse. Se, ad esempio, si ritiene che le emozioni siano caratterizzate centralmente da sensazioni corporee, allora cogliere le sensazioni corporee di un altro sarà centrale per l'empatia. D'altra parte, se le emozioni sono caratterizzate più centralmente da una combinazione di credenze e desideri, allora cogliere queste credenze e desideri sarà più essenziale per l'empatia. La capacità di immaginare se stessi come un'altra persona è un sofisticato processo di immaginazione. Tuttavia, la capacità di base di riconoscere le emozioni è probabilmente innata [15] e può essere raggiunta inconsciamente. L'empatia può essere addestrata [16] e ottenuta con vari gradi di intensità o precisione.

L'empatia ha necessariamente una qualità "maggiore o minore". Il caso paradigmatico di un'interazione empatica, tuttavia, coinvolge una persona che comunica un accurato riconoscimento del significato delle azioni intenzionali in corso di un'altra persona, degli stati emotivi associati e delle caratteristiche personali in un modo che la persona riconosciuta può tollerare. Riconoscimenti accurati e tollerabili sono caratteristiche centrali dell'empatia. [17] [18]

La capacità umana di riconoscere i sentimenti corporei di un altro è correlata alle proprie capacità imitative e sembra essere fondata su una capacità innata di associare i movimenti corporei e le espressioni facciali che si vedono in un altro con i sentimenti propriocettivi di produrre noi stessi quei movimenti o espressioni corrispondenti. [19] Gli esseri umani sembrano stabilire la stessa connessione immediata tra il tono della voce e altre espressioni vocali e sentimenti interiori.

## **Distinzioni tra empatia e concetti correlati**

Compassione e simpatia sono termini associati all'empatia. Le definizioni variano, contribuendo alla sfida di definire l'empatia. La compassione è spesso definita come un'emozione che le persone provano quando gli altri hanno bisogno, il che motiva le persone ad aiutarli. La simpatia è un sentimento di cura e comprensione per qualcuno nel bisogno. Alcuni includono nella simpatia una preoccupazione empatica, un sentimento di preoccupazione per un altro, in cui alcuni studiosi includono il desiderio di vederli meglio o più felici. [20]

L'empatia è distinta anche dalla pietà e dal contagio emotivo. [20] La pietà è un sentimento che si prova nei confronti di altri che potrebbero essere in difficoltà o bisognosi di aiuto poiché non possono risolvere i loro problemi da soli, spesso descritti come "dispiacere" per qualcuno. Il **contagio emotivo** è quando una persona

(specialmente un bambino o un membro di una folla) imitativamente "cattura" le emozioni che gli altri stanno mostrando senza necessariamente riconoscere che ciò sta accadendo. [21]

L'alessitimia descrive una carenza nella comprensione, elaborazione o descrizione delle emozioni in se stessi, a differenza dell'empatia che riguarda qualcun altro. [22]

## Classificazione delle tipologie di empatia

L'empatia è generalmente divisa in due componenti principali: [23]

### Empatia affettiva

Empatia affettiva, chiamata anche *empatia emotiva*: [24] la capacità di rispondere con un'emozione appropriata agli stati mentali di un altro. [23] La nostra capacità di entrare in empatia emotivamente si basa sul contagio emotivo: [24] essere influenzati dallo stato emotivo o di eccitazione di un altro. [25]

L'empatia affettiva può essere suddivisa nelle seguenti scale: [23] [26]

- **Preoccupazione empatica**: simpatia e compassione per gli altri in risposta alla loro sofferenza. [23] [27] [28]
- **Disagio personale**: sentimenti egocentrici di disagio e ansia in risposta alla sofferenza di un altro. [23] [27] [28] Non c'è consenso riguardo al fatto che l'angoscia personale sia una forma base di empatia o invece non costituisca empatia. [27] Potrebbe esserci un aspetto evolutivo in questa suddivisione. I bambini rispondono all'angoscia degli altri diventando angosciati loro stessi; solo quando hanno 2 anni iniziano a rispondere in modi orientati verso l'altro, cercando di aiutare, confortare e condividere. [27]

### Empatia cognitiva

Empatia cognitiva: la capacità di comprendere la prospettiva o lo stato mentale di un altro. [29] [23] [30] I termini empatia cognitiva, cognizione sociale e teoria della mente o mentalizzazione sono spesso usati come sinonimi, ma a causa della mancanza di studi che confrontino la teoria della mente con i tipi di empatia, non è chiaro se questi siano equivalenti. [31]

Sebbene la scienza non abbia ancora concordato una definizione precisa di questi costrutti, c'è consenso su questa distinzione. [32] [33] L'empatia affettiva e cognitiva sono anche indipendenti l'una dall'altra; qualcuno che ha una forte empatia emotiva non è necessariamente bravo a comprendere la prospettiva di un altro. [34] [35]

L'empatia cognitiva può essere suddivisa nelle seguenti scale: [23] [26]

- **Presenza di prospettiva**: la tendenza ad adottare spontaneamente le prospettive psicologiche degli altri. [23]

- Fantasy : la tendenza a identificarsi con personaggi di fantasia. [23]
- Empatia tattica (o "strategica") : l'uso deliberato della presa di prospettiva per raggiungere determinati fini desiderati. [36]

Sebbene le misure di empatia cognitiva includano questionari di auto-segnalazione e misure comportamentali, una meta analisi del 2019 [37] ha trovato solo un'associazione trascurabile tra auto-segnalazione e misure comportamentali, suggerendo che le persone generalmente non sono in grado di valutare con precisione le proprie capacità di empatia cognitiva.

## Empatia Somatica

L'empatia somatica è una reazione fisica, probabilmente basata sulle risposte dei neuroni specchio, nel sistema nervoso somatico, tale da "far sentire" a livello corporeo quanto un altro essere vivente può stare sentendo. [2]

## Empatia Interculturale

L'empatia interculturale rappresenta la capacità di percepire il mondo e gli eventi esperiti da una persona come esso viene percepito da una cultura diversa dalla propria. L'approccio all'empatia interculturale sviluppate nel campo della [Negoziazione Interculturale dall'autore Daniele Trevisani, dal testo omonimo](#), individua quattro livelli di empatia che qualificano le dimensioni utili per applicare lo sviluppo dell'empatica sul piano della relazione con culture diverse:

- **"Empatia comportamentale interculturale"**: capire i comportamenti di una cultura diversa e le loro cause, capire il perché del comportamento e le catene di comportamenti correlati. Ad esempio, capire perché in una certa cultura un funerale viene celebrato come una festa con banchetti e danze.
- **"Empatia emozionale interculturale"**: riuscire a percepire le emozioni vissute dagli altri, anche in culture diverse dalle proprie, capire che emozioni prova il soggetto (quale emozione è in circolo), di quale intensità, quali mix emozionali vive l'interlocutore, come le emozioni si associano a persone, oggetti, fatti, situazioni interne o esterne che l'altro vive. Esempio: capire come vive emotivamente la propria religione d'origine una persona che abita in un paese a cultura religiosa dominante diversa.
- **"Empatia relazionale interculturale"**: capire la mappa delle relazioni del soggetto e le sue valenze affettive nella cultura di appartenenza, capire con chi il soggetto si rapporta volontariamente o per obbligo, con chi deve rapportarsi per decidere, lavorare o vivere, quale è la sua mappa degli "altri significativi", dei referenti, degli interlocutori, degli "altri rilevanti" e influenzatori. Esempio: capire come un adolescente immigrato vive l'amicizia nei "gruppi di pari" e con amici della cultura ospitante, o, in campo aziendale, come un "area manager" (manager dell'export) percepisce e costruisce un tessuto relazionale nei paesi in cui opera.
- **"Empatia cognitiva interculturale"** (o dei prototipi cognitivi): capire i prototipi cognitivi attivi in un dato momento del tempo in una certa cultura, le credenze di

cui si compone, i valori, le ideologie, le strutture mentali che il soggetto culturalmente diverso possiede e a cui si ancora". Esempio: capire le diverse concezioni del senso del perdono in una persona di religione e cultura Buddhista e quello di religione e cultura Islamica, e come queste possono incidere sui comportamenti sociali e giuridici nel paese ospitante.

Ad esempio, per capire come relazionarsi in Giappone, occorre capire che il Bushido (l'arte del guerriero) si sia trasformato da devozione totale dei Samurai verso il loro padrone a devozione totale verso l'azienda per cui operano, e di come i nostri manager ne debbano assolutamente tenere conto. La devozione è un'emozione che assume toni sacri e se non ce ne rendiamo conto rischiamo di compiere gravi errori culturali.

## Empatia e Sviluppo

Un numero crescente di studi sul comportamento animale e sulle neuroscienze indica che l'empatia non è limitata agli esseri umani, ed è infatti vecchia quanto i mammiferi, o forse più vecchia. Gli esempi includono i delfini che salvano gli esseri umani dall'annegamento o dagli attacchi di squali. Il professor Tom White suggerisce che i rapporti di cetacei che hanno tre volte più cellule del fuso - le cellule nervose che trasmettono empatia - nel cervello di noi potrebbe significare che questi animali altamente socievoli hanno una grande consapevolezza dei sentimenti reciproci. [38]

Una moltitudine di comportamenti è stata osservata nei primati, sia in cattività che in natura, e in particolare nei bonobo, che sono segnalati come i più empatici di tutti i primati. [39] [40] Uno studio recente ha dimostrato un comportamento prosociale suscitato dall'empatia nei roditori. [41]

È stato dimostrato che i roditori dimostrano empatia per i compagni di gabbia (ma non per gli estranei) che soffrono. [42] Uno degli studi più letti sull'evoluzione dell'empatia, che discute un meccanismo di percezione-azione neurale (PAM), è quello di Stephanie Preston e de Waal. [43] Questa recensione postula un modello di empatia dal basso che lega insieme tutti i livelli, dall'adattamento dello stato all'assunzione di prospettiva. Per il neurobiologo dell'Università di Chicago Jean Decety, [l'empatia] non è specifica per l'uomo. Sostiene che ci sono forti prove che l'empatia ha profonde basi evolutive, biochimiche e neurologiche e che anche le forme più avanzate di empatia negli esseri umani sono costruite su forme più basilari e rimangono collegate ai meccanismi fondamentali associati all'attaccamento e cura dei genitori. [44]

I circuiti neurali centrali coinvolti nell'empatia e nella cura includono il tronco encefalico, l'amigdala, l'ipotalamo, i gangli della base, l'insula e la corteccia orbitofrontale. [45]

Poiché tutte le definizioni di empatia coinvolgono un elemento di e per gli altri, tutte le distinzioni tra egoismo ed empatia falliscono almeno per gli esseri privi di autoconsapevolezza. Poiché i primi mammiferi mancavano di una distinzione consapevole tra sé e l'altro, come dimostrato dalla maggior parte dei mammiferi che non superano i test allo specchio, i primi mammiferi o qualsiasi cosa più evolutivamente

primitiva di loro non possono aver avuto un contesto di egoismo predefinito che richiedeva un meccanismo di empatia per essere trasceso. Tuttavia, ci sono numerosi esempi nella ricerca sull'intelligenza artificiale che dimostrano che semplici reazioni possono svolgere funzioni de facto di cui gli agenti non hanno idea, quindi questo non contraddice le spiegazioni evolutive della cura dei genitori.

Tuttavia, tali meccanismi sarebbero inadatti alla distinzione sé-altro e gli esseri già dipendenti da qualche forma di comportamento che si avvantaggiano a vicenda o la loro prole non sarebbero mai in grado di evolvere una forma di distinzione auto-altro che necessiti l'evoluzione di specialisti non pre-evoluti e non -meccanismi prefabbricati per mantenere un comportamento empatico in presenza di distinzione sé-altro, e così una distinzione neurologica fondamentale tra egoismo ed empatia non può esistere in nessuna specie. [46] [47] [48]

## **Sviluppo ontogenetico ed empatia**

All'età di due anni, i bambini normalmente iniziano a mostrare i comportamenti fondamentali dell'empatia avendo una risposta emotiva che corrisponde allo stato emotivo di un'altra persona. [49] Anche prima, a un anno di età, i bambini hanno alcuni rudimenti di empatia, nel senso che capiscono che, proprio come le loro azioni, le azioni degli altri hanno obiettivi. [50] [51] [52] A volte, i bambini confortano gli altri o mostrano preoccupazione per loro già all'età di due anni. Anche durante il secondo anno, i bambini giocheranno a giochi di falsità o "fingono" nel tentativo di ingannare gli altri, e questo richiede che il bambino sappia ciò che gli altri credono prima di poter manipolare quelle convinzioni. [53]

Per sviluppare questi tratti, è essenziale esporre tuo figlio a interazioni e opportunità faccia a faccia e allontanarlo da uno stile di vita sedentario.

Secondo i ricercatori dell'Università di Chicago che hanno utilizzato la risonanza magnetica funzionale (fMRI), i bambini di età compresa tra 7 e 12 anni sembrano essere naturalmente inclini a provare empatia per gli altri che soffrono. I loro risultati [54] sono coerenti con precedenti studi fMRI sull'empatia del dolore con gli adulti. La ricerca ha anche scoperto che altri aspetti del cervello si attivavano quando i giovani vedevano un'altra persona ferita intenzionalmente da un altro individuo, comprese le regioni coinvolte nel ragionamento morale. [55] Questo deve far riflettere attentamente sugli effetti negativi della visualizzazione della violenza nei film, nei mass media o nei videogiochi, in quanto essi possono essere contrari allo sviluppo di una empatia sana e portare verso vari tipi di devianza (vedi Bandura).

Nonostante sia in grado di mostrare alcuni segni di empatia, compreso il tentativo di confortare un bambino che piange, da appena 18 mesi a due anni, la maggior parte dei bambini non mostra una teoria della mente a tutti gli effetti fino all'età di quattro anni. [56]

La teoria della mente implica la capacità di comprendere che altre persone possono avere convinzioni diverse dalle proprie e si pensa che coinvolga la componente

cognitiva dell'empatia. [29] I bambini di solito diventano capaci di superare compiti di "falsa credenza", considerati un test per una teoria della mente, intorno all'età di quattro anni. Gli individui con autismo spesso trovano molto difficile usare una teoria della mente, ad esempio il test di Sally-Anne . [57] [58]

La maturità empatica è una teoria strutturale cognitiva sviluppata presso la Yale University School of Nursing e affronta il modo in cui gli adulti concepiscono o comprendono la personalità dei pazienti. La teoria, prima applicata agli infermieri e poi applicata ad altre professioni, postula tre livelli che hanno le proprietà delle strutture cognitive. Il terzo e più alto livello è considerato una teoria metaetica della struttura morale dell'assistenza. Quegli adulti che operano con una comprensione di livello III sintetizzano sistemi di giustizia ed etica basata sulla cura. [59]

## Differenze individuali nell'empatia

L'empatia nel senso più ampio del termine si riferisce a una reazione di un individuo allo stato emotivo di un altro. Negli ultimi anni si è assistito a un aumento del movimento verso l'idea che l'empatia derivi dall'imitazione dei motoneuroni. Non si può dire che l'empatia sia un singolo costrutto unipolare ma piuttosto un insieme di costrutti. In sostanza, non tutti gli individui rispondono in modo uguale e uniforme alle varie circostanze.

La scala Empathic Concern valuta i sentimenti di simpatia e preoccupazione "orientati verso l'altro" e la scala Personal Distress misura i sentimenti "self-oriented" di ansia e disagio personali. La combinazione di queste scale aiuta a rivelare quelle che potrebbero non essere classificate come empatiche e amplia la definizione ristretta di empatia. Utilizzando questo approccio possiamo ampliare le basi di ciò che significa possedere qualità empatiche e creare una definizione multiforme.[60]

La ricerca comportamentale e di neuroimaging mostra che due aspetti sottostanti delle dimensioni della personalità Extraversione e Gradevolezza (il profilo di personalità Warmth-Altruistic) sono associati all'accuratezza empatica e all'aumento dell'attività cerebrale in due regioni cerebrali importanti per l'elaborazione empatica (corteccia prefrontale mediale e giunzione temporoparietale [61]

## Differenze di sesso nell'empatia

Vedi anche: Differenze di sesso in psicologia - Empatia

La letteratura indica comunemente che le donne tendono ad avere più empatia cognitiva rispetto ai maschi.

Recensioni, meta-analisi e studi di misure fisiologiche, test comportamentali e neuroimmagini cerebrali, tuttavia, hanno rivelato alcuni risultati contrastanti. [62] [63] Mentre alcune misure sperimentali e neuropsicologiche non mostrano alcun effetto

sessuale affidabile, i dati di autovalutazione indicano costantemente una maggiore empatia nelle donne.

In media, i soggetti di sesso femminile ottengono un punteggio più alto dei maschi nel **quoziente di empatia (EQ)**, mentre i maschi tendono a ottenere un punteggio più alto nel quoziente di sistematizzazione (QS). Sia i maschi che le femmine con disturbi dello spettro autistico di solito ottengono un punteggio inferiore all'EQ e superiore all'SQ (vedi sotto per maggiori dettagli su autismo ed empatia). [29] Tuttavia, una serie di studi, utilizzando una varietà di misure neurofisiologiche, tra cui MEG, [64] eccitabilità del riflesso spinale, [65] elettroencefalografia [66] [67] e paradigma N400 [68] hanno documentato la presenza di una differenza di genere complessiva nel sistema dei neuroni specchio umani, con partecipanti di sesso femminile che tendono a mostrare una risonanza motoria più forte rispetto ai partecipanti di sesso maschile.

Inoltre, questi studi sopra menzionati hanno scoperto che le partecipanti di sesso femminile tendevano a ottenere punteggi più alti nelle misure dispositive di autovalutazione dell'empatia e che queste misure erano positivamente correlate con la risposta fisiologica. Altri studi non mostrano differenze significative e suggeriscono invece che le differenze di genere sono il risultato di differenze motivazionali. [69] [70]

Una revisione pubblicata sulla rivista *Neuropsychologia* ha scoperto che le donne tendevano ad essere più brave nel riconoscere gli effetti facciali, l'elaborazione dell'espressione e le emozioni in generale. [71] Gli uomini tendevano solo ad essere più bravi nel riconoscere comportamenti specifici che includono rabbia, aggressività e segnali minacciosi. [71] Una meta-analisi del 2006 della ricercatrice Rena A Kirkland sulla rivista *North American Journal of Psychology* ha trovato piccole differenze significative tra i sessi a favore delle donne nel test "Lettura della mente". Il test "Lettura della mente" è una misura avanzata dell'abilità dell'empatia cognitiva in cui l'analisi di Kirkland ha coinvolto 259 studi in 10 paesi. [72] Un'altra meta-analisi del 2014 sulla rivista *Cognition and Emotion*, hanno trovato un piccolo vantaggio femminile complessivo nel riconoscimento emotivo non verbale in 215 campioni. [73]

Utilizzando la fMRI, la neuroscienziata Tania Singer ha dimostrato che le risposte neurali correlate all'empatia tendevano ad essere significativamente più basse nei maschi quando osservava una persona "ingiusta" che provava dolore. [74]

Un'analisi dalla rivista di *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* ha anche scoperto che, nel complesso, ci sono differenze di sesso nell'empatia dalla nascita, che diventano più grandi con l'età e che rimangono coerenti e stabili per tutta la durata della vita. [75] Le femmine, in media, hanno mostrato una maggiore empatia rispetto ai maschi, mentre i bambini con una maggiore empatia indipendentemente dal sesso continuano ad essere più empatici durante lo sviluppo. [75]

Ulteriori analisi degli strumenti cerebrali come i potenziali correlati agli eventi hanno scoperto che le donne che hanno visto la sofferenza umana tendevano ad avere forme d'onda ERP più elevate rispetto ai maschi. [75]

Un'altra indagine con strumenti cerebrali simili come ampiezze N400 ha trovato, in media, N400 più alto nelle femmine in risposta a situazioni sociali che erano positivamente correlate con l'empatia auto-riferita. [75] risonanze magnetiche strutturali trovate anche femmine per avere maggiore materia grigia nei volumi posteriori frontale inferiore e anteriore della corteccia parietale inferiore, settori che sono correlati con neuroni specchio in fMRI letteratura. [75]

Le femmine tendevano anche ad avere un legame più forte tra empatia emotiva e cognitiva. [75] I ricercatori hanno scoperto che è improbabile che la stabilità di queste differenze di sesso nello sviluppo possa essere spiegata da influenze ambientali, ma piuttosto potrebbe avere alcune radici nell'evoluzione e nell'eredità umana. [75]

In tutta la preistoria, le femmine erano le principali nutrici e custodi dei bambini; quindi questo potrebbe aver portato a un adattamento neurologico evoluto per le donne per essere più consapevoli e reattive alle espressioni non verbali. Secondo l'ipotesi del custode primario, i maschi preistorici non avevano la stessa pressione selettiva dei custodi primari; quindi questo potrebbe spiegare le differenze di sesso dei giorni nostri nel riconoscimento delle emozioni e nell'empatia. [75]

## **Influenze ambientali sull'empatia**

L'ambiente è stato un altro interessante argomento di studio. Molti teorizzano che i fattori ambientali, come lo stile genitoriale e le relazioni, giocano un ruolo significativo nello sviluppo dell'empatia nei bambini. L'empatia promuove relazioni pro sociali, aiuta a mediare l'aggressività e ci consente di relazionarci con gli altri, il che rende l'empatia un'emozione importante tra i bambini.

Uno studio condotto da Caroline Tisot ha esaminato come una varietà di fattori ambientali influenzasse lo sviluppo dell'empatia nei bambini piccoli. Sono stati esaminati lo stile genitoriale, l'empatia genitoriale e le precedenti esperienze sociali. Ai bambini partecipanti allo studio è stato chiesto di completare un'efficace misura di empatia, mentre i genitori dei bambini hanno completato il Questionario sulle pratiche genitoriali, che valuta lo stile genitoriale, e la scala dell'Empatia Emotiva Equilibrata.

Questo studio ha scoperto che alcune pratiche genitoriali - in contrasto con lo stile genitoriale nel suo insieme - hanno contribuito allo sviluppo dell'empatia nei bambini. Queste pratiche includono incoraggiare il bambino a immaginare le prospettive degli altri e insegnare al bambino a riflettere sui propri sentimenti. I risultati mostrano anche che lo sviluppo dell'empatia varia in base al sesso del bambino e del genitore. Il calore paterno è risultato essere significativamente importante ed era positivamente correlato all'empatia nei bambini, specialmente nei ragazzi. Tuttavia, il calore materno era correlato negativamente all'empatia nei bambini, specialmente nelle ragazze. [76]

È stato anche scoperto che l'empatia può essere interrotta a causa di traumi cerebrali come un ictus. Nella maggior parte dei casi l'empatia è solitamente compromessa se una lesione o un ictus si verifica sul lato destro del cervello. [77] Oltre a questo è stato riscontrato che il danno al lobo frontale, che è principalmente responsabile della



regolazione emotiva, può avere un impatto profondo sulla capacità di una persona di provare empatia verso un altro individuo. [78] Le persone che hanno sofferto di una lesione cerebrale acquisita mostrano anche livelli più bassi di empatia secondo studi precedenti. Infatti, oltre il 50% delle persone che soffrono di una lesione cerebrale traumatica segnalano un deficit nella loro capacità empatica. [79]. Ancora una volta, collegando questo di nuovo alle prime fasi di sviluppo dell'emozione, se la crescita emotiva è stata arrestata in tenera età a causa di vari fattori, l'empatia lotterà per infestarsi nella mentalità di quell'individuo come sentimento naturale, poiché loro stessi lotteranno per venire a patti con i propri pensieri ed emozioni. Anche questo è indicativo del fatto che la comprensione delle proprie emozioni è fondamentale per essere in grado di identificarsi con lo stato emotivo di un altro individuo.

## **Rabbia empatica e angoscia**

### **Rabbia**

La rabbia empatica è un'emozione, una forma di angoscia empatica. [80] La rabbia empatica si avverte in una situazione in cui qualcun altro viene ferito da un'altra persona o cosa. È possibile vedere questa forma di rabbia come un'emozione pro-sociale.

La rabbia empatica ha effetti diretti sia sui desideri di aiuto che su quelli di punizione. La rabbia empatica può essere suddivisa in due sottocategorie: rabbia empatica dei tratti e rabbia empatica di stato. [81]

È stata anche studiata la relazione tra empatia e risposta di rabbia nei confronti di un'altra persona, con due studi che hanno sostanzialmente scoperto che maggiore è la capacità di presa della prospettiva di una persona, meno erano arrabbiati in risposta a una provocazione. La preoccupazione empatica, tuttavia, non prediceva in modo significativo la risposta alla rabbia e un maggiore disagio personale era associato a un aumento della rabbia. [82] [83]

### **Angoscia**

Il disagio empatico è provare il dolore percepito di un'altra persona. Questa sensazione può essere trasformata in rabbia empatica, sentimenti di ingiustizia o senso di colpa. Queste emozioni possono essere percepite come pro-sociali; tuttavia, i punti di vista differiscono sul fatto che servano come motivi per il comportamento morale. [80] [84]

## **Influenza sul comportamento di aiuto**

Vedi anche: Empatia-altruismo

Le emozioni motivano il comportamento individuale che aiuta a risolvere le sfide comuni, nonché a guidare le decisioni di gruppo sullo scambio sociale. Inoltre, una recente ricerca ha dimostrato che le persone che riferiscono esperienze regolari di gratitudine si impegnano più frequentemente in comportamenti prosociali. Le emozioni positive come l'empatia o la gratitudine sono collegate a uno stato continuo più positivo

e queste persone hanno molte più probabilità di aiutare gli altri rispetto a coloro che non stanno vivendo uno stato emotivo positivo. [85] Quindi, l'influenza dell'empatia si estende oltre il rapporto con le emozioni altrui, è correlata a un aumento dello stato positivo e alla probabilità di aiutare gli altri. Le misurazioni dell'empatia mostrano che i neuroni specchio si attivano durante l'eccitazione delle risposte simpatetiche e l'attivazione prolungata mostra una maggiore probabilità di aiutare gli altri.

La ricerca che indaga sulla risposta sociale ai disastri naturali ha esaminato le caratteristiche associate agli individui che aiutano le vittime. I ricercatori hanno scoperto che l'empatia cognitiva, piuttosto che l'empatia emotiva, prediceva il comportamento di aiuto nei confronti delle vittime. [86] Altri hanno ipotizzato che assumere le prospettive degli altri (empatia cognitiva) consenta a questi individui di entrare in empatia con le vittime senza tanto disagio, mentre la condivisione delle emozioni delle vittime (empatia emotiva) può causare disagio emotivo, impotenza, vittima. incolpare, e alla fine può portare a evitarlo piuttosto che aiutare. [87]

Nonostante questa prova della motivazione altruistica indotta dall'empatia, le spiegazioni egoistiche possono ancora essere possibili. Ad esempio, una spiegazione alternativa per il modello di aiuto specifico per il problema potrebbe essere che la sequenza di eventi nella stessa condizione problematica prima ha reso i soggetti tristi quando si sono immedesimati nel problema e poi hanno mantenuto o accresciuto la tristezza dei soggetti quando sono stati successivamente esposti alla stessa situazione. Di conseguenza, il modello di rilievo statale negativo predirebbe un aiuto sostanziale tra i soggetti immaginati nella stessa condizione, che è ciò che è accaduto. Una domanda interessante sorge da tali risultati riguardo alla possibilità di avere motivazioni contrastanti per aiutare.

Se questo è il caso, allora si verificherebbero motivazioni egoistiche e altruistiche simultanee. Ciò consentirebbe una motivazione più forte basata sulla tristezza per oscurare gli effetti di una motivazione altruistica basata sulla preoccupazione empatica. Lo studio osservato avrebbe quindi la tristezza in quanto meno intensa di una motivazione altruistica più saliente. Di conseguenza, le forze relative delle diverse reazioni emotive, sistematicamente correlate alla situazione di bisogno, possono moderare la predominanza della motivazione egoistica o altruistica.[88] Ma è stato dimostrato che i ricercatori in quest'area che hanno utilizzato procedure molto simili a volte ottengono risultati apparentemente contraddittori. Anche differenze procedurali superficiali, come il momento preciso in cui viene introdotta una manipolazione, potrebbero portare a risultati e conclusioni divergenti. È quindi fondamentale che qualsiasi ricerca futura si muova verso una standardizzazione ancora maggiore della misurazione. Pertanto, un passo importante nella soluzione dell'attuale dibattito teorico sull'esistenza dell'altruismo può comportare il raggiungimento di un terreno metodologico comune. [88]

## Genetica ed Empatia

Generale

La ricerca suggerisce che l'empatia è anche parzialmente determinata geneticamente. [89] Ad esempio, i portatori della variante delezione di ADRA2B mostrano una maggiore attivazione dell'amigdala durante la visione di immagini eccitanti emotivamente. [90] [91] Il gene 5-HTTLPR sembra determinare la sensibilità alle informazioni emotive negative ed è anche attenuato dalla variante di delezione di ADRA2b. [92] È stato scoperto che i portatori della variante doppia G del gene OXTR hanno migliori abilità sociali e una maggiore autostima. [93] Un gene situato vicino a LRRN1 sul cromosoma 3 controlla di nuovo la capacità umana di leggere, comprendere e rispondere alle emozioni negli altri. [94]

## **Basi neuroscientifiche dell'empatia**

La neuroscienza contemporanea ci ha permesso di comprendere le basi neurali della capacità della mente umana di comprendere ed elaborare le emozioni. Gli studi odierni ci consentono di vedere l'attivazione dei neuroni specchio e tentare di spiegare i processi di base dell'empatia. Isolando questi neuroni specchio e misurando la base neurale per la lettura della mente umana e le capacità di condivisione delle emozioni, [95] la scienza è arrivata un passo più vicino alla ricerca della ragione di reazioni come l'empatia.

I neuroscienziati hanno già scoperto che le persone che ottengono punteggi alti nei test di empatia hanno sistemi di neuroni specchio particolarmente impegnati nel loro cervello. [96]

L'empatia è una condivisione spontanea degli affetti, provocata dalla testimonianza e dalla simpatia per lo stato emotivo di un altro. In un certo modo rispecchiamo o imitiamo la risposta emotiva che ci aspetteremmo di provare in quella condizione o contesto, proprio come la simpatia. A differenza del disagio personale, l'empatia non è caratterizzata dall'avversione alla risposta emotiva di un altro. Inoltre, entrare in empatia con qualcuno richiede una reazione distintamente comprensiva in cui il disagio personale richiede di evitare questioni angoscienti. Questa distinzione è fondamentale perché l'empatia è associata alla simpatia emotiva morale, o preoccupazione empatica, e di conseguenza anche all'azione prosociale o altruistica. [95] L'empatia porta alla simpatia per definizione, a differenza della risposta emotiva sovraeccitata che si trasforma in angoscia personale e provoca l'allontanamento dall'angoscia altrui.

Nell'empatia, le persone sentono ciò che crediamo siano le emozioni di un altro, il che lo rende sia affettivo che cognitivo dalla maggior parte degli psicologi. [11] In questo senso, l'eccitazione e l'empatia promuovono un comportamento prosociale mentre ci adattiamo a vicenda per provare emozioni simili. Per gli esseri sociali, negoziare decisioni interpersonali è importante per la sopravvivenza quanto essere in grado di navigare nel panorama fisico. [85]

Una meta-analisi di recenti studi fMRI sull'empatia ha confermato che diverse aree cerebrali si attivano durante l'empatia affettivo-percettiva e l'empatia cognitivo-valutativa. [97] Inoltre, uno studio con pazienti con diversi tipi di danno cerebrale ha confermato la distinzione tra empatia emotiva e cognitiva. [24] Nello specifico, il giro

frontale inferiore sembra essere responsabile dell'empatia emotiva, e il giro prefrontale ventromediale sembra mediare l'empatia cognitiva. [24]

La ricerca negli ultimi anni si è concentrata sui possibili processi cerebrali alla base dell'esperienza dell'empatia. Ad esempio, la risonanza magnetica funzionale (fMRI) è stata impiegata per indagare l'anatomia funzionale dell'empatia. [98] [99] Questi studi hanno dimostrato che l'osservazione dello stato emotivo di un'altra persona attiva parti della rete neuronale coinvolta nell'elaborazione di quello stesso stato in se stessi, sia che si tratti di disgusto, [100] tatto, [101] [102] o dolore. [103] [104] [105] [106] Lo studio delle basi neurali dell'empatia ha ricevuto un crescente interesse in seguito al documento di destinazione pubblicato da Preston e Frans de Waal, [107] in seguito alla scoperta di neuroni specchio nelle scimmie che si attivano sia quando la creatura osserva un altro compiere un'azione sia quando essi stessi la compiono.

Nel loro articolo, sostengono che la percezione assistita dello stato dell'oggetto attiva automaticamente le rappresentazioni neurali e che questa attivazione innesca o genera automaticamente le risposte autonome e somatiche associate (idea di percezione-azione-accoppiamento), [108] a meno che non sia inibita. Questo meccanismo è simile alla comune teoria dei codici tra percezione e azione. Un altro studio recente fornisce la prova di percorsi neurali separati che attivano la soppressione reciproca in diverse regioni del cervello associate allo svolgimento di compiti "sociali" e "meccanici". Questi risultati suggeriscono che la cognizione associata al ragionamento sullo "stato della mente di un'altra persona" e le "proprietà causali / meccaniche degli oggetti inanimati" vengono soppressi neuralmente dal verificarsi allo stesso tempo. [109] [110]

Una recente meta-analisi di 40 studi fMRI ha rilevato che l'empatia affettiva è correlata con una maggiore attività nell'insula mentre l'empatia cognitiva è correlata con l'attività nella corteccia cingolata media e nella corteccia prefrontale dorsomediale adiacente. [111]

È stato suggerito che il comportamento speculare nei motoneuroni durante l'empatia possa aiutare a duplicare i sentimenti. [112] Tale azione comprensiva può consentire l'accesso a sentimenti di simpatia per un altro e, forse, innescare emozioni di gentilezza, perdono. [113]

## **Impairment**

È stata osservata una differenza nella distribuzione tra empatia affettiva e cognitiva in varie condizioni. La psicopatia e il narcisismo sono stati associati a menomazioni nell'empatia affettiva ma non cognitiva, mentre il disturbo bipolare e i tratti borderline sono stati associati a deficit nell'empatia cognitiva ma non affettiva. [32] I disturbi dello spettro autistico sono stati associati a varie combinazioni, inclusi deficit nell'empatia cognitiva e deficit nell'empatia sia cognitiva che affettiva. [23] [24] [32] [27] [114] [115] Schizofrenia inoltre, è stata associata a deficit in entrambi i tipi di empatia. [116] Tuttavia, anche in persone senza condizioni come queste, l'equilibrio tra empatia affettiva e cognitiva varia. [32]

Le risposte empatiche atipiche sono state associate all'autismo e a particolari disturbi di personalità come psicopatia, disturbi di personalità borderline, narcisistici e schizoidi; disturbo della condotta; [117] schizofrenia; disturbo bipolare; [32] e spersonalizzazione. [118] La mancanza di empatia affettiva è stata anche associata ai criminali sessuali. È stato riscontrato che i criminali cresciuti in un ambiente in cui è stata dimostrata una mancanza di empatia e avevano subito lo stesso tipo di abuso, hanno provato meno empatia affettiva per le loro vittime. [119]

### **Autismo ed empatia**

L'interazione tra empatia e autismo è un campo di ricerca complesso e continuo. Si propone che siano in gioco diversi fattori.

Uno studio su adulti ad alto funzionamento con disturbi dello spettro autistico ha rilevato una maggiore prevalenza di alessitimia, [120] un costrutto di personalità caratterizzato dall'incapacità di riconoscere e articolare l'eccitazione emotiva in se stessi o negli altri. [120] [121] [122] Sulla base degli studi fMRI, l'alessitimia è responsabile di una mancanza di empatia. [123] La mancanza di sintonia empatica inerente agli stati alessitimici può ridurre la qualità [124] e la soddisfazione [125] delle relazioni. Recentemente, uno studio ha dimostrato che gli adulti autistici ad alto funzionamento sembrano avere una gamma di risposte alla musica simile a quella degli individui neurotipici, compreso l'uso deliberato della musica per la gestione dell'umore. Il trattamento clinico dell'alessitimia potrebbe comportare l'uso di un semplice processo di apprendimento associativo tra le emozioni indotte dalla musica e i loro correlati cognitivi. [126] Uno studio ha suggerito che i deficit di empatia associati allo spettro autistico possono essere dovuti a una significativa comorbidità tra l'alessitimia e le condizioni dello spettro autistico piuttosto che il risultato di un danno sociale. [127]

Uno studio ha rilevato che, rispetto ai bambini con sviluppo tipico, i bambini autistici ad alto funzionamento hanno mostrato una ridotta attività dei neuroni specchio nel giro frontale inferiore del cervello (pars opercularis) mentre imitavano e osservavano le espressioni emotive. [128] Le prove EEG hanno rivelato che c'era una soppressione più significativamente maggiore nella corteccia sensomotoria degli individui autistici. L'attività in quest'area era inversamente correlata alla gravità dei sintomi nel dominio sociale, suggerendo che un sistema di neuroni specchio disfunzionale può essere alla base dei deficit sociali e di comunicazione osservati nell'autismo, inclusa la teoria della mente compromessa e l'empatia cognitiva. [129] Il sistema dei neuroni specchio è essenziale per l'empatia emotiva. [24]

Studi precedenti hanno suggerito che gli individui autistici hanno una teoria della mente alterata. La teoria della mente è la capacità di comprendere le prospettive degli altri. [23] I termini empatia cognitiva e teoria della mente sono spesso usati come sinonimi, ma a causa della mancanza di studi che confrontino la teoria della mente con i tipi di empatia, non è chiaro se questi siano equivalenti. [23] La teoria della mente si basa sulle strutture del lobo temporale e della corteccia prefrontale, e l'empatia, cioè la capacità di condividere i sentimenti degli altri, si basa sulle cortecce sensomotorie così come sulle strutture limbiche e para-limbiche. La mancanza di chiare distinzioni tra teoria della mente e l'empatia cognitiva potrebbe aver portato a una comprensione incompleta delle

capacità empatiche di coloro con la sindrome di Asperger; molti rapporti sui deficit empatici degli individui con sindrome di Asperger sono in realtà basati su menomazioni nella teoria della mente. [23] [130] [131]

Gli studi hanno scoperto che gli individui nello spettro autistico riportano da soli livelli inferiori di preoccupazione empatica, mostrano risposte confortanti minori o assenti nei confronti di qualcuno che soffre e riportano livelli uguali o superiori di disagio personale rispetto ai controlli. [27] La combinazione in quelli nello spettro autistico di una ridotta preoccupazione empatica e di un aumento del disagio personale può portare alla riduzione complessiva dell'empatia. [27] Il professor Simon Baron-Cohen suggerisce che quelli con autismo classico spesso mancano di empatia sia cognitiva che affettiva. [115]

Tuttavia, altre ricerche non hanno trovato prove di compromissione nella capacità degli individui autistici di comprendere le intenzioni o gli obiettivi di base di altre persone; invece, i dati suggeriscono che si riscontrano menomazioni nella comprensione di emozioni sociali più complesse o nel considerare i punti di vista degli altri. [132] La ricerca suggerisce anche che le persone con sindrome di Asperger possono avere problemi a comprendere le prospettive degli altri in termini di teoria della mente, ma la persona media con la condizione dimostra uguale preoccupazione empatica e disagio personale più elevato rispetto ai controlli. [23]

L'esistenza di individui con un maggiore disagio personale nello spettro autistico è stata offerta come una spiegazione del motivo per cui almeno alcune persone con autismo sembrerebbero avere una maggiore empatia emotiva, [27] [114] sebbene un aumento del disagio personale possa essere un effetto di egocentrismo accresciuto, l'empatia emotiva dipende dall'attività dei neuroni specchio (che, come descritto in precedenza, è stata trovata ridotta in quelli con autismo) e l'empatia nelle persone nello spettro autistico è generalmente ridotta. [24] [27]

I deficit di empatia presenti nei disturbi dello spettro autistico possono essere più indicativi di menomazioni nella capacità di assumere la prospettiva degli altri, mentre i deficit di empatia nella psicopatia possono essere più indicativi di menomazioni nella risposta alle emozioni degli altri. Questi "disturbi dell'empatia" sottolineano ulteriormente l'importanza della capacità di empatia illustrando alcune delle conseguenze per interrompere lo sviluppo dell'empatia. [133]

La teoria empatica-sistematizzante (ES) suggerisce che le persone possono essere classificate sulla base delle loro capacità lungo due dimensioni indipendenti, empatia (E) e sistematizzazione (S). Queste capacità possono essere dedotte attraverso test che misurano il quoziente di empatia (EQ) e il quoziente di sistematizzazione (QS) di qualcuno. Cinque diversi "tipi di cervello" possono essere osservati tra la popolazione in base ai punteggi, che dovrebbero essere correlati alle differenze a livello neurale. Nella teoria ES, l'autismo e la sindrome di Asperger sono associati a empatia inferiore alla media e sistematizzazione media o superiore alla media. La teoria ES è stata estesa alla teoria Extreme Male Brain, che suggerisce che le persone con una condizione dello spettro autistico hanno maggiori probabilità di avere un tipo di cervello "Extreme Type S", corrispondente a un'empatia sistemica superiore alla media ma sfidata. [134]

È stato dimostrato che i maschi sono generalmente meno empatici delle femmine. [134] [135] La teoria Extreme Male Brain (EMB) propone che gli individui nello spettro autistico siano caratterizzati da menomazioni nell'empatia dovute alle differenze di sesso nel cervello: in particolare, le persone con condizioni di spettro autistico mostrano un profilo maschile esagerato. Uno studio ha dimostrato che alcuni aspetti della neuroanatomia autistica sembrano essere estremi della tipica neuroanatomia maschile, che può essere influenzata da livelli elevati di testosterone fetale piuttosto che dal sesso stesso. [134] [136] [137]

Un altro studio che coinvolge scansioni cerebrali di 120 uomini e donne ha suggerito che l'autismo colpisce il cervello maschile e femminile in modo diverso; le femmine con autismo avevano cervelli che sembravano essere più vicini a quelli dei maschi non autistici rispetto alle femmine, ma lo stesso tipo di differenza non è stata osservata nei maschi con autismo. [138]

Mentre la scoperta di una maggiore incidenza di autismo diagnosticato in alcuni gruppi di bambini immigrati di seconda generazione è stata inizialmente spiegata come risultato di una quantità insufficiente di vitamina D durante la gravidanza in persone di carnagione scura ulteriormente lontane dall'equatore, tale spiegazione non ha retto per il scoperta successiva che l'autismo diagnosticato era più frequente nei figli di genitori appena immigrati e diminuiva se immigrati molti anni prima, poiché ciò esaurirebbe ulteriormente le riserve di vitamina D del corpo. Né potrebbe spiegare l'effetto simile sull'autismo diagnosticato per alcuni migranti europei in America negli anni '40 che è stato rivisto nel 2010 come una carenza di vitamina D non è mai stato un problema per questi immigrati dalla pelle chiara in America. La diminuzione dell'autismo diagnosticato con il numero di anni che i genitori hanno vissuto nel loro nuovo paese, inoltre, non può essere spiegata dalla teoria secondo cui la causa è genetica, non importa se si dice che sia causata da effettive differenze etniche nella prevalenza del gene dell'autismo o da una migrazione di individui predisposti all'autismo poiché tali geni, se presenti, non andrebbero via nel tempo. È stato quindi suggerito che l'autismo non sia causato da un deficit innato in uno specifico circuito sociale nel cervello, citando anche altre ricerche che suggeriscono che meccanismi cerebrali sociali specifici potrebbero non esistere anche nelle persone neurotipiche, ma che particolari caratteristiche dell'aspetto e / o dettagli minori nel comportamento sono accolti con l'esclusione dalla socializzazione che si manifesta come capacità sociale apparentemente ridotta. [139] [140]

## **Psicopatia**

La psicopatia è un disturbo della personalità in parte caratterizzato da comportamenti antisociali e aggressivi, nonché da deficit emotivi e interpersonali tra cui emozioni superficiali e mancanza di rimorso ed empatia. [141] [142]

Il Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali (DSM) e la classificazione internazionale delle malattie (ICD) elencano il disturbo antisociale di personalità (ASPD) e il disturbo dissociale di personalità, affermando che questi sono stati indicati o includono ciò a cui ci si riferisce come psicopatia. [143] [144] [145] [146]

Un ampio corpo di ricerca suggerisce che la psicopatia è associata a risposte atipiche a segnali di angoscia (ad esempio espressioni facciali e vocali di paura e tristezza), inclusa una ridotta attivazione delle regioni corticali fusiformi ed extrastriate, che può in parte spiegare il riconoscimento alterato e il ridotto sistema nervoso autonomo reattività alle espressioni di paura e menomazioni dell'empatia. [147] [148] [149] [150] [151]

Studi su bambini con tendenze psicopatiche hanno anche mostrato tali associazioni. [152] [153] [154]

Le superfici biologiche sottostanti per elaborare le espressioni di felicità sono funzionalmente intatte negli psicopatici, sebbene meno reattive di quelle dei controlli. [151] [152] [153] [154] La letteratura di neuroimaging non è chiara sul fatto che i deficit siano specifici per particolari emozioni come la paura. Alcuni recenti studi fMRI hanno riportato che i deficit di percezione emotiva nella psicopatia sono pervasivi attraverso le emozioni (positive e negative). [155] [156]

Un recente studio sugli psicopatici ha scoperto che, in determinate circostanze, potevano volontariamente entrare in empatia con gli altri e che la loro reazione empatica iniziava allo stesso modo dei controlli. I criminali psicopatici sono stati sottoposti a scansione del cervello mentre guardavano i video di una persona che danneggiava un altro individuo. La reazione empatica degli psicopatici è iniziata allo stesso modo dei controlli quando sono stati istruiti a entrare in empatia con l'individuo danneggiato, e l'area del cervello relativa al dolore è stata attivata quando agli psicopatici è stato chiesto di immaginare come si sentiva l'individuo danneggiato.

La ricerca suggerisce come gli psicopatici potrebbero attivare l'empatia a volontà, il che consentirebbe loro di essere sia insensibili che affascinanti. Il team che ha condotto lo studio afferma che è ancora sconosciuto come trasformare questa empatia volontaria nell'empatia spontanea che la maggior parte delle persone ha, sebbene propongano che potrebbe essere possibile avvicinare gli psicopatici alla riabilitazione aiutandoli ad attivare il loro "interruttore empatico". Altri hanno suggerito che, nonostante i risultati dello studio, non fosse chiaro se l'esperienza di empatia degli psicopatici fosse la stessa di quella dei controlli e hanno anche messo in dubbio la possibilità di ideare interventi terapeutici che rendessero più automatiche le reazioni empatiche. [157] [158]

Il lavoro condotto dal professor Jean Decety con grandi campioni di psicopatici incarcerati offre ulteriori approfondimenti. In uno studio, gli psicopatici sono stati scansionati durante la visualizzazione di videoclip raffiguranti persone intenzionalmente ferite. Sono stati anche testati sulle loro risposte alla visione di brevi video di espressioni facciali del dolore. I partecipanti al gruppo ad alta psicopatia hanno mostrato un'attivazione significativamente inferiore nella corteccia prefrontale ventromediale, nell'amigdala e nelle parti grigie periacqueduttali del cervello, ma più attività nello striato e nell'insula rispetto ai partecipanti di controllo. [159]

In un secondo studio, gli individui con psicopatia hanno mostrato una forte risposta nelle regioni cerebrali affettive del dolore quando assumevano una prospettiva immagina-sé, ma non sono riusciti a reclutare i circuiti neurali che erano attivati nei controlli durante una prospettiva immagina-altro, in particolare il prefrontale



ventromediale corteccia e amigdala, che possono contribuire alla loro mancanza di preoccupazione empatica. [160]

È stato previsto che le persone che hanno alti livelli di psicopatia avrebbero livelli sufficienti di empatia cognitiva ma non avrebbero avuto la capacità di usare l'empatia affettiva. Le persone che hanno ottenuto punteggi elevati nelle misure di psicopatia avevano meno probabilità di rappresentare l'empatia affettiva. C'era una forte correlazione negativa che mostrava che la psicopatia e l'empatia affettiva corrispondono fortemente. Il DANVA-2 ha ritratto coloro che hanno ottenuto un punteggio elevato nella scala della psicopatia non mancano nel riconoscere le emozioni nelle espressioni facciali. Pertanto, gli individui che hanno punteggi alti in psicopatia e non mancano di capacità di parlare in prospettiva, ma mancano di compassione e degli incidenti negativi che accadono agli altri. [161]

Nonostante gli studi suggeriscano deficit nella percezione delle emozioni e immaginino gli altri nel dolore, il professor Simon Baron-Cohen afferma che la psicopatia è associata a un'empatia cognitiva intatta, che implicherebbe un'intatta capacità di leggere e rispondere a comportamenti, segnali sociali e ciò che gli altri provano. La psicopatia è, tuttavia, associata alla compromissione dell'altra componente principale dell'empatia, l'empatia affettiva (emotiva), che include la capacità di provare la sofferenza e le emozioni degli altri (ciò che gli scienziati chiamerebbero contagio emotivo), e coloro che ne sono affetti quindi non angosciato dalla sofferenza delle loro vittime. Una tale dissociazione tra empatia affettiva e cognitiva è stata effettivamente dimostrata per i criminali aggressivi. [162]. Quelli con autismo, d'altra parte, sono spesso compromessi nell'empatia sia affettiva che cognitiva. [115]

Un problema con la teoria secondo cui la capacità di attivare e disattivare l'empatia costituisce la psicopatia è che una tale teoria classificherebbe la violenza e la punizione socialmente approvate come psicopatia, in quanto significa sospendere l'empatia verso determinati individui e / o gruppi. Il tentativo di aggirare questo problema standardizzando i test di psicopatia per culture con diverse norme di punizione viene criticato in questo contesto perché si basa sul presupposto che le persone possono essere classificate in culture separate mentre le influenze culturali sono in realtà miste e ogni persona incontra un mosaico delle influenze (es. ambiente non condiviso che ha più influenza rispetto all'ambiente familiare). Si suggerisce che la psicopatia possa essere un artefatto della standardizzazione della psichiatria lungo linee immaginarie nette tra le culture, in contrapposizione a una differenza effettiva nel cervello. [163] [164]

## **Altre condizioni**

La ricerca indica che le risposte empatiche atipiche sono anche correlate con una varietà di altre condizioni.

Il disturbo borderline di personalità è caratterizzato da ampie difficoltà comportamentali e interpersonali che derivano da disfunzioni emotive e cognitive. [165] È stato dimostrato che il comportamento disfunzionale sociale e interpersonale gioca un ruolo cruciale nel modo emotivamente intenso in cui reagiscono le persone con disturbo

borderline di personalità. [166] Mentre gli individui con disturbo borderline di personalità possono mostrare troppo le loro emozioni, diversi autori hanno suggerito che potrebbero avere una capacità compromessa di riflettere sugli stati mentali (empatia cognitiva compromessa), così come una teoria della mente compromessa . [166]

Le persone con disturbo borderline di personalità hanno dimostrato di essere molto brave a riconoscere le emozioni nei volti delle persone, suggerendo maggiori capacità empatiche. [167] [168] È, quindi, possibile che l'empatia cognitiva compromessa (la capacità di comprendere l'esperienza e la prospettiva di un'altra persona) possa spiegare la tendenza degli individui con disturbo borderline di personalità alla disfunzione interpersonale, mentre "empatia iper-emotiva" può spiegare l'eccessiva reattività emotiva osservata in questi individui. [166] Uno studio primario ha confermato che i pazienti con disturbo borderline di personalità erano significativamente compromessi nell'empatia cognitiva, ma non c'era alcun segno di deterioramento nell'empatia affettiva.[166]

Un criterio diagnostico del disturbo narcisistico di personalità è la mancanza di empatia e la riluttanza o incapacità di riconoscere o identificarsi con i sentimenti e le esigenze degli altri. [169]

Le caratteristiche del disturbo di personalità schizoide includono freddezza emotiva, distacco e affetto compromesso corrispondente all'incapacità di essere empatico e sensibile verso gli altri. [170] [171] [172]

Uno studio condotto da Jean Decety e colleghi presso l'Università di Chicago ha dimostrato che i soggetti con disturbo della condotta aggressivo suscitano risposte empatiche atipiche nel vedere gli altri nel dolore. [117] I soggetti con disturbo della condotta rispondevano almeno quanto i controlli al dolore degli altri ma, a differenza dei controlli, i soggetti con disturbo della condotta hanno mostrato un'attivazione forte e specifica dell'amigdala e dello striato ventrale (aree che consentono un effetto eccitante generale di ricompensa) , ma ridotta attivazione delle regioni neurali coinvolte nell'autoregolazione e metacognizione (incluso il ragionamento morale), oltre alla ridotta elaborazione tra l'amigdala e la corteccia prefrontale . [117]

La schizofrenia è caratterizzata da una ridotta empatia affettiva, [11] [32] così come da gravi disturbi cognitivi ed empatici misurati dal Quoziente di Empatia (EQ). [116] Queste menomazioni dell'empatia sono anche associate a menomazioni nei compiti cognitivi sociali. [116]

È stato osservato che gli individui bipolari hanno un'empatia cognitiva e una teoria della mente compromesse, ma una maggiore empatia affettiva. [32] [173] Nonostante la flessibilità cognitiva sia compromessa, il comportamento di pianificazione è intatto. È stato suggerito che le disfunzioni nella corteccia prefrontale potrebbero provocare l'empatia cognitiva compromessa, poiché l'empatia cognitiva compromessa è stata correlata con le prestazioni del compito neurocognitivo che coinvolgono la flessibilità cognitiva. [173]

Il tenente colonnello Dave Grossman , nel suo libro *On Killing* , suggerisce che l'addestramento militare crea artificialmente la spersonalizzazione nei soldati, sopprimendo l'empatia e rendendo più facile per loro uccidere altri esseri umani. [118]

## In contesti educativi

Un altro punto focale di indagine è il modo in cui si manifesta l'empatia nell'istruzione tra insegnanti e studenti. [174] Sebbene vi sia un accordo generale sul fatto che l'empatia è essenziale negli ambienti educativi, la ricerca ha scoperto che è difficile sviluppare l'empatia negli insegnanti in formazione. [175] Secondo una teoria, ci sono sette componenti coinvolte nell'efficacia della comunicazione interculturale; l'empatia è risultata essere una delle sette. Questa teoria afferma anche che l'empatia è apprendibile. Tuttavia, la ricerca mostra anche che è più difficile entrare in empatia quando ci sono differenze tra le persone tra cui stato, cultura, religione, lingua, colore della pelle, sesso, età e così via. [175]

Un obiettivo importante del metodo Learning by Teaching (LbT) è allenarsi sistematicamente e, in ogni lezione, insegnare l'empatia. Gli studenti devono trasmettere nuovi contenuti ai loro compagni di classe, quindi devono **riflettere continuamente sui processi mentali degli altri studenti in classe**. In questo modo è possibile sviluppare passo dopo passo la sensibilità degli studenti per le reazioni di gruppo e il networking. **Carl R. Rogers** ha aperto la strada alla ricerca sulla psicoterapia e sull'insegnamento efficaci che sposavano quell'empatia accoppiata con un rispetto positivo incondizionato o la cura per gli studenti e l'autenticità o la congruenza erano i tratti più importanti che un terapeuta o un insegnante aveva. Altre ricerche e pubblicazioni di Tausch, Aspy, Roebuck, Lyon e le meta-analisi di Cornelius-White, hanno confermato l'importanza di questi tratti centrati sulla persona.[176] [177]

## In contesti interculturali

Per raggiungere l'empatia interculturale, gli psicologi hanno utilizzato la formazione all'empatia. Uno studio ha ipotizzato che la formazione all'empatia aumenterebbe il livello misurato di empatia relazionale tra gli individui nel gruppo sperimentale rispetto al gruppo di controllo. [178]

Lo studio ha anche ipotizzato che la formazione all'empatia aumenterebbe la comunicazione tra il gruppo sperimentale e che la soddisfazione percepita per il dialogo di gruppo aumenterebbe anche tra il gruppo sperimentale. Per verificarlo, gli sperimentatori hanno utilizzato la scala dell'empatia di Hogan, il Barrett-Lennard Relationship Inventory e questionari. Utilizzando queste misure, lo studio ha scoperto che la formazione all'empatia non ha avuto successo nell'aumentare l'empatia relazionale. Inoltre, la comunicazione e la soddisfazione tra i gruppi non sono aumentate come risultato della formazione all'empatia. Sebbene non sembrasse esserci una chiara relazione tra empatia e formazione all'empatia relazionale, lo studio ha riportato che "La formazione all'empatia relazionale sembrava favorire maggiori aspettative per un

profondo processo dialogico con conseguenti differenze di trattamento nella profondità di comunicazione percepita".

I ricercatori statunitensi William Weeks, Paul Pedersen et al. affermano che lo sviluppo dell'empatia interculturale consente l'interpretazione di esperienze o prospettive da più di una visione del mondo. [179] L'empatia interculturale può anche migliorare l'autoconsapevolezza e la consapevolezza critica del proprio stile di interazione condizionato dalle proprie opinioni culturali [180] e promuovere una visione del sé come processo. [181]

## Applicazioni

La relazione empatia-altruismo ha anche implicazioni ampie e pratiche. La conoscenza del potere del sentimento empatico di evocare la motivazione altruistica può portare a strategie per imparare a sopprimere o evitare questi sentimenti; tale intorpidimento o perdita della capacità di provare empatia per i clienti è stato suggerito come un fattore nell'esperienza del burnout tra gli operatori del caso nell'aiutare le professioni. La consapevolezza di questo sforzo futile imminente - infermieri che si prendono cura dei pazienti terminali o pedoni che camminano accanto ai senzatetto - può indurre le persone a cercare di evitare sentimenti di empatia per evitare la conseguente motivazione altruistica. Promuovere una comprensione dei meccanismi attraverso i quali è guidato il comportamento altruistico, sia che si tratti di ridurre al minimo la tristezza o l'eccitazione dei neuroni specchio, consente alle persone di controllare meglio le proprie azioni cognitivamente. Però, L'altruismo indotto dall'empatia potrebbe non produrre sempre effetti pro-sociali. Potrebbe portare ad aumentare il benessere di coloro per i quali si avverte empatia a scapito di altri potenziali obiettivi pro-sociali, inducendo così una sorta di pregiudizio. I ricercatori suggeriscono che gli individui sono disposti ad agire contro il bene collettivo superiore o a violare i propri principi morali di equità e giustizia se ciò andrà a beneficio di una persona per la quale si prova empatia.

I ricercatori suggeriscono che gli individui sono disposti ad agire contro il bene collettivo superiore o a violare i propri principi morali di equità e giustizia se ciò andrà a vantaggio di una persona per la quale si prova empatia.[182]

Su una nota più positiva, le persone eccitate in modo empatico possono concentrarsi sul benessere a lungo termine piuttosto che solo sul breve termine di chi ha bisogno. La socializzazione basata sull'empatia è molto diversa dalle pratiche attuali dirette all'inibizione degli impulsi egoistici attraverso la formazione, il modellamento e il senso di colpa interiorizzato. I programmi terapeutici costruiti attorno alla facilitazione degli impulsi altruistici incoraggiando l'assunzione di prospettiva e sentimenti empatici potrebbero consentire agli individui di sviluppare relazioni interpersonali più soddisfacenti, specialmente a lungo termine. A livello sociale, gli esperimenti hanno indicato che l'altruismo indotto dall'empatia può essere usato per migliorare gli atteggiamenti verso i gruppi stigmatizzati, anche usato per migliorare gli atteggiamenti razziali, le azioni verso le persone con AIDS, i senzatetto e persino i detenuti. È stato

anche scoperto che tale altruismo risultante aumenta la cooperazione in situazioni competitive.[183]

Nel campo della psicologia positiva, l'empatia è stata anche paragonata all'altruismo e all'egoismo. L'altruismo è un comportamento che mira a beneficiare un'altra persona, mentre l'egoismo è un comportamento che viene agito per guadagno personale. A volte, quando qualcuno si sente empatico nei confronti di un'altra persona, si verificano atti di altruismo. Tuttavia, molti si chiedono se questi atti di altruismo siano motivati o meno da guadagni egoistici. Secondo gli psicologi positivi, le persone possono essere adeguatamente motivate dalle loro empatie ad essere altruiste, [184] [185] e ci sono altri che considerano le prospettive morali sbagliate e l'empatia può portare alla polarizzazione, innescare la violenza e motivare comportamenti disfunzionali nelle relazioni. [186]

## Problemi pratici

La capacità di entrare in empatia è un tratto venerato nella società. [23] L'empatia è considerata un fattore motivante per il comportamento altruistico e prosociale, [187] mentre la mancanza di empatia è correlata al comportamento antisociale. [23] [188] [189] [190]

Un corretto coinvolgimento empatico aiuta un individuo a comprendere e anticipare il comportamento di un altro. Oltre alla tendenza automatica a riconoscere le emozioni degli altri, si può anche impegnarsi deliberatamente nel ragionamento empatico. Qui sono stati identificati due metodi generali. Un individuo può simulare versioni fittizie di credenze, desideri, tratti caratteriali e contesto di un altro individuo per vedere quali sentimenti emotivi provoca. Oppure, un individuo può simulare una sensazione emotiva e quindi accedere all'ambiente per una ragione adeguata affinché la sensazione emotiva sia appropriata per quell'ambiente specifico. [43]

Alcune ricerche suggeriscono che le persone sono più capaci e disponibili a entrare in empatia con coloro che sono più simili a loro. In particolare, l'empatia aumenta con le somiglianze nella cultura e nelle condizioni di vita. È più probabile che si verifichi empatia tra individui la cui interazione è più frequente. [191] [192] Una misura di quanto una persona possa dedurre il contenuto specifico dei pensieri e dei sentimenti di un'altra persona è stata sviluppata da William Ickes. [69] Nel 2010, la squadra guidata da Grit Hein e Tania Singer ha regalato a due gruppi di braccialetti da uomo in base alla squadra di calcio che hanno sostenuto. Ogni partecipante ha ricevuto una leggera scossa elettrica, quindi ha visto un altro provare lo stesso dolore. Quando i braccialetti combaciavano, entrambi i cervelli si infiammavano: per il dolore e per il dolore empatico. Se sostenevano le squadre avversarie, si scoprì che l'osservatore aveva poca empatia. [193] Bloom definisce un uso improprio dell'empatia e dell'intelligenza sociale come strumento che può portare ad azioni miopi e campanilismo, [84] sfida ulteriormente i risultati della ricerca di supporto convenzionale come gremlin da standard distorti. Accerta l'empatia come un processo esaustivo che ci limita nella moralità e se una bassa empatia crea persone cattive, raggruppate in quel gruppo

sgradevole ci sarebbero molti che hanno l'Asperger o l'autismo e rivela che suo fratello è gravemente autistico

### **Indicatori precoci di mancanza di empatia:**

1. Trovarsi spesso in discussioni prolungate
2. Formare opinioni in anticipo e difenderle con vigore
3. Pensare che le altre persone siano eccessivamente sensibili
4. Rifiutarsi di ascoltare altri punti di vista
5. Incolpare gli altri per gli errori
6. Non ascolto quando gli si parla
7. Portare rancore e avere difficoltà a perdonare
8. Incapacità di lavorare in una squadra

Ci sono preoccupazioni che il background emotivo dell'empatizzatore possa influenzare o distorcere le emozioni che percepiscono negli altri. [194] È dimostrato che le società che promuovono l'individualismo hanno una minore capacità di empatia. [195] L'empatia non è un processo che è in grado di fornire determinati giudizi sugli stati emotivi degli altri. È un'abilità che si sviluppa gradualmente nel corso della vita e che migliora più il contatto che abbiamo con la persona con cui si empatia. Gli empatici riferiscono di aver trovato più facile assumere il punto di vista di un'altra persona quando hanno vissuto una situazione simile, [196] così come sperimentano una maggiore comprensione empatica. [197] La ricerca sul fatto che un'esperienza passata simile renda l'empatizzatore più accurato è mista. [196] [197]

### **Problemi etici**

La misura in cui le emozioni di una persona sono osservabili pubblicamente o reciprocamente riconosciute come tali ha conseguenze sociali significative. Il riconoscimento empatico può o non può essere accolto o socialmente desiderabile. Questo è particolarmente il caso in cui riconosciamo le emozioni che qualcuno ha nei nostri confronti durante le interazioni in tempo reale. Basandosi su un'affinità metaforica con il tatto, la filosofa Edith Wyschogrod afferma che la vicinanza comportata dall'empatia aumenta la potenziale vulnerabilità di entrambe le parti. [198] Il ruolo appropriato dell'empatia nei nostri rapporti con gli altri dipende fortemente dalle circostanze. Ad esempio, Tania Singer afferma che i medici o gli operatori sanitari devono essere obiettivi nei confronti delle emozioni degli altri, a non investire eccessivamente le proprie emozioni per l'altro, a rischio di prosciugando la propria intraprendenza. [199] Inoltre, una consapevolezza dei limiti dell'accuratezza empatica è prudente in una situazione di caregiving .

### **Affaticamento da stress empatico**

Un'empatia eccessiva può portare a stanchezza da disagio empatico, soprattutto se associata ad altruismo patologico. I rischi medici sono stanchezza, esaurimento professionale, senso di colpa , vergogna , ansia e depressione . [200] [201]

# Approcci disciplinari

## Filosofia

### Etica

Nel suo libro del 2008, *How to Take Good Decisions and Be Right All the Time: Solving the Riddle of Right and Wrong*, lo scrittore Iain King presenta due ragioni per cui l'empatia è l'"essenza" o il "DNA" del bene e del male. In primo luogo, sostiene che l'empatia ha in modo univoco tutte le caratteristiche che possiamo conoscere su un punto di vista etico [202] - incluso il fatto che è "parzialmente autonomo", e quindi fornisce una fonte di motivazione che è in parte dentro di noi e in parte fuori, come le motivazioni morali sembrano esserlo. [203]

Ciò consente ai giudizi basati sull'empatia di avere una distanza sufficiente da un'opinione personale per essere considerati "moralmente". Il suo secondo argomento è più pratico: sostiene: "L'empatia per gli altri è davvero la via per valorizzare nella vita", e quindi il mezzo con cui un atteggiamento egoistico può diventare morale. Utilizzando l'empatia come base per un sistema di etica, il re è in grado di conciliare l'etica sulla base di conseguenze con virtù-etica e atto a base di conti di giusto e sbagliato. [204] Il suo sistema basato sull'empatia è stato ripreso da alcuni buddisti, [205] ed è utilizzato per affrontare alcuni problemi pratici, come quando dire bugie, [206] e come sviluppare regole culturalmente neutre per il romanticismo .

Nel libro del 2007 *The Ethics of Care and Empathy*, il filosofo Michael Slote introduce una teoria dell'etica basata sulla cura fondata sull'empatia. La sua affermazione è che la motivazione morale deriva, e dovrebbe, derivare da una base di risposta empatica. Afferma che la nostra reazione naturale a situazioni di importanza morale è spiegata dall'empatia. Spiega che i limiti e gli obblighi dell'empatia e, a sua volta, della moralità sono naturali. Questi obblighi naturali includono un maggiore obbligo empatico e morale nei confronti della famiglia e degli amici, insieme a un resoconto della distanza fisica e temporale. In situazioni di stretta distanza fisica e temporale, e con la famiglia o gli amici, il nostro obbligo morale ci sembra più forte che con gli estranei a distanza naturale. Slote spiega che ciò è dovuto all'empatia e ai nostri legami empatici naturali. Aggiunge inoltre che le azioni sono sbagliate se e solo se riflettono o mostrano una carenza di interesse empatico pienamente sviluppato per gli altri da parte dell'agente.[207]

## Fenomenologia

Nella fenomenologia, l'empatia descrive l'esperienza di qualcosa dal punto di vista dell'altro, senza confusione tra sé e l'altro . Ciò attinge al senso dell'agenzia. Nel senso più elementare, questa è l'esperienza del corpo dell'altro e, in questo senso, è un'esperienza del "mio corpo laggiù". Per molti altri aspetti, tuttavia, l'esperienza viene modificata in modo che ciò che viene sperimentato sia vissuto come l'esperienza dell'altro; nello sperimentare l'empatia, ciò che si sperimenta non è la "mia" esperienza,

anche se io la vivo. L'empatia è anche considerata la condizione dell'intersoggettività e, come tale, la fonte della costituzione dell'oggettività. [208]

## Storia

Alcuni storici postmoderni come Keith Jenkins negli ultimi anni hanno discusso se sia possibile o meno entrare in empatia con persone del passato. Jenkins sostiene che l'empatia gode di una posizione così privilegiata nel presente solo perché corrisponde armoniosamente al discorso liberale dominante della società moderna e può essere collegata al concetto di libertà reciproca di John Stuart Mill. Jenkins sostiene che il passato è un paese straniero e poiché non abbiamo accesso alle condizioni epistemologiche di epoche passate, non siamo in grado di entrare in empatia. [209]

È impossibile prevedere l'effetto dell'empatia sul futuro. Un soggetto passato può prendere parte al presente dal cosiddetto presente storico. Se guardiamo da un passato fittizio, possiamo raccontare il presente con il tempo futuro, come accade con il trucco della falsa profezia. Non c'è modo di raccontare il presente con i mezzi del passato. [210]

## Psicoterapia

Heinz Kohut è il principale introduttore del principio di empatia in psicoanalisi. Il suo principio si applica al metodo di raccolta di materiale inconscio. La possibilità di non applicare il principio è concessa nella cura, ad esempio quando si deve fare i conti con un altro principio, quello della realtà.

Nella psicologia evolutiva, i tentativi di spiegare il comportamento pro-sociale spesso menzionano la presenza di empatia nell'individuo come una possibile variabile. Mentre le motivazioni esatte alla base di comportamenti sociali complessi sono difficili da distinguere, la "capacità di mettersi nei panni di un'altra persona e sperimentare eventi ed emozioni nel modo in cui la persona li ha vissuti" è il fattore definitivo per un comportamento veramente altruistico secondo l'empatia-altruismo di Batson ipotesi. Se l'empatia non è sentita, lo scambio sociale (cosa c'è dentro per me?) Sostituisce il puro altruismo, ma se si avverte empatia, un individuo aiuterà con le azioni o con la parola, indipendentemente dal fatto che sia nel proprio interesse farlo e anche se i costi superano i potenziali benefici. [211]

## Business e gestione

Nel libro del 2009 *Wired to Care*, il consulente strategico Dev Patnaik sostiene che uno dei principali difetti nella pratica commerciale contemporanea è la mancanza di empatia all'interno delle grandi aziende. Afferma che prive di senso di empatia, le persone all'interno delle aziende faticano a prendere decisioni intuitive e spesso si lasciano ingannare nel credere di capire il loro business se hanno una ricerca quantitativa su cui fare affidamento. Patnaik afferma che la vera opportunità per le aziende che fanno affari nel 21 ° secolo è quella di creare un senso di empatia ampiamente diffuso per i clienti,



indicando Nike, Harley-Davidson e IBM come esempi di "Open Empathy Organizations". Tali istituzioni, afferma, vedono nuove opportunità più rapidamente dei concorrenti, si adattano ai cambiamenti più facilmente e creano luoghi di lavoro che offrono ai dipendenti un maggiore senso di missione nel loro lavoro. [212] Nel libro del 2011 *The Empathy Factor*, la consulente organizzativa Marie Miyashiro sostiene in modo simile il valore di portare empatia sul posto di lavoro e offre la comunicazione nonviolenta come meccanismo efficace per raggiungere questo obiettivo. [213] Negli studi del Management Research Group, l'empatia è risultata essere il più forte predittore del comportamento di leadership etica su 22 competenze nel suo modello di gestione, e l'empatia era uno dei tre più forti predittori dell'efficacia dei dirigenti senior. [214] Uno studio del Center for Creative Leadership ha rilevato che l'empatia è positivamente correlata alle prestazioni lavorative anche tra i dipendenti. [215]

## Misurazione

La ricerca sulla misurazione dell'empatia ha cercato di rispondere a una serie di domande: chi dovrebbe eseguire la misurazione? Cosa dovrebbe passare per empatia e cosa dovrebbe essere scontato? Quale unità di misura (UOM) dovrebbe essere adottata e in che misura ogni occorrenza dovrebbe corrispondere esattamente a quella UOM sono anche questioni chiave che i ricercatori hanno cercato di indagare.

I ricercatori si sono avvicinati alla misurazione dell'empatia da diverse prospettive.

Le misure comportamentali normalmente coinvolgono i valutatori che valutano la presenza o l'assenza di determinati comportamenti predeterminati o ad hoc nei soggetti che stanno monitorando. Sia i comportamenti verbali che quelli non verbali sono stati catturati in video da sperimentatori come Truax. [216] Altri sperimentatori, inclusi Mehrabian ed Epstein, [217] hanno richiesto ai soggetti di commentare i propri sentimenti e comportamenti, o quelli di altre persone coinvolte nell'esperimento, come modi indiretti per segnalare il loro livello di funzionamento empatico ai valutatori.

Le risposte fisiologiche tendono ad essere catturate da elaborate apparecchiature elettroniche che sono state fisicamente connesse al corpo del soggetto. I ricercatori quindi traggono inferenze sulle reazioni empatiche di quella persona dalle letture elettroniche prodotte. [218]

Le misure corporee o "somatiche" possono essere considerate misure comportamentali a livello micro. Il loro obiettivo è misurare l'empatia attraverso il viso e altre reazioni espresse non verbalmente nell'empatizzatore. Questi cambiamenti sono presumibilmente sostenuti da cambiamenti fisiologici causati da qualche forma di "contagio emotivo" o rispecchiamento. [218] Queste reazioni, sebbene sembrano riflettere lo stato emotivo interno dell'empatizzatore, potrebbero anche, se l'incidente dello stimolo è durato più del periodo più breve, riflettere i risultati di reazioni emotive che si basano su più pezzi di riflessione (cognizioni) associato all'assunzione di ruoli ("se fossi in lui mi sentirei ...").

Per i più piccoli, sono stati adottati indici di empatia con immagini o storie di burattini per consentire anche alle materie prescolari molto giovani di rispondere senza bisogno di leggere domande e scrivere risposte. [219] Le variabili dipendenti (variabili che sono monitorate per qualsiasi cambiamento dallo sperimentatore) per i soggetti più giovani hanno incluso l'auto-segnalazione su una scala di faccine sorridenti a 7 punti e reazioni facciali filmate. [220]

Gli indici cartacei implicano uno o più metodi di risposta diversi. In alcuni esperimenti, ai soggetti viene richiesto di guardare scenari video (messi in scena o autentici) e di fornire risposte scritte che vengono poi valutate per i loro livelli di empatia; [221] Gli scenari sono talvolta raffigurati anche in forma stampata. [222]

#### Misure di autovalutazione

Le misure di empatia richiedono spesso anche ai soggetti di auto-riferirsi sulla propria abilità o capacità di empatia, utilizzando risposte numeriche in stile Likert a un questionario stampato che potrebbe essere stato progettato per attingere ai substrati affettivi, cognitivo-affettivi o in gran parte cognitivi dell'empatia. funzionamento. Alcuni questionari affermano di essere stati in grado di attingere a substrati sia cognitivi che affettivi. [223] Tuttavia, una meta analisi del 2019 mette in dubbio la validità delle misure di autovalutazione dell'empatia cognitiva in particolare, scoprendo che tali misure di autovalutazione hanno correlazioni trascurabilmente piccole con le corrispondenti misure comportamentali. [37]

Nel campo della medicina, uno strumento di misurazione per gli assistenti è la Jefferson Scale of Physician Empathy, Health Professional Version (JSPE-HP) . [224]

L' Interpersonal Reactivity Index (IRI) è uno dei più antichi strumenti di misurazione pubblicati (pubblicato per la prima volta nel 1983) che fornisce una valutazione multidimensionale dell'empatia. Comprende un questionario di autovalutazione di 28 item, suddivisi in quattro scale di 7 item che coprono le suddette suddivisioni dell'empatia affettiva e cognitiva. [23] [26] Gli strumenti di autovalutazione più recenti includono The Empathy Quotient (EQ) creato da Baron-Cohen e Wheelwright [225] che comprende un questionario di autovalutazione composto da 60 item. Anche tra le scale multidimensionali più recenti c'è il Questionario di empatia cognitiva e affettiva (QCAE, pubblicato per la prima volta nel 2011). [226]

L'Empathic Experience Scale è un questionario di 30 item che è stato sviluppato per coprire la misurazione dell'empatia da una prospettiva fenomenologica sull'intersoggettività , che fornisce una base comune per l'esperienza percettiva (dimensione dell'esperienza vicaria) e una consapevolezza cognitiva di base (dimensione della comprensione intuitiva) degli stati emotivi degli altri. [227]

#### Confronto internazionale dell'empatia a livello nazionale

In uno studio del 2016 condotto da un gruppo di ricerca statunitense, i dati di auto-relazione dell'indice di interreattività citato (vedi Misurazione ) sono stati confrontati tra i paesi. Tra le nazioni intervistate, i cinque punteggi di empatia più alti avevano (in

ordine decrescente): Ecuador , Arabia Saudita , Perù , Danimarca ed Emirati Arabi Uniti . Bulgaria , Polonia , Estonia , Venezuela e Lituania si sono classificate come quelle con i punteggi di empatia più bassi. [228]

## Altri animali ed empatia tra le specie

Vedi anche: Emozione negli animali

I ricercatori Zanna Clay e Frans de Waal hanno studiato lo sviluppo socio-emotivo dello scimpanzé bonobo . [229] Si sono concentrati sull'interazione di numerose abilità come la risposta correlata all'empatia e su come i diversi background di allevamento del giovane bonobo hanno influenzato la loro risposta a eventi stressanti, legati a se stessi (perdita di un combattimento) e agli eventi stressanti degli altri. Si è scoperto che i bonobo cercavano il contatto corporeo come meccanismo di coping l'uno con l'altro. Una scoperta di questo studio è stata che i bonobo cercavano un maggiore contatto con il corpo dopo aver visto un evento angosciante sugli altri bonobo piuttosto che il loro evento stressante vissuto individualmente. I bonobo allevati dalla madre, al contrario dei bonobo orfani, cercavano un contatto fisico maggiore dopo che un evento stressante era accaduto a un altro. Questa scoperta mostra l'importanza dell'attaccamento e del legame madre-figlio e come può essere cruciale per il successo dello sviluppo socio-emotivo, come i comportamenti di tipo empatico.

Una risposta empatica è stata osservata negli scimpanzé in vari aspetti differenti dei loro comportamenti naturali. Ad esempio, è noto che gli scimpanzé contribuiscono spontaneamente a comportamenti confortanti alle vittime di comportamenti aggressivi in contesti naturali e innaturali, un comportamento riconosciuto come consolazione. I ricercatori Teresa Romero e colleghi hanno osservato questi comportamenti empatici e simpatici negli scimpanzé in due gruppi separati ospitati all'aperto. [230]

L'atto di consolazione è stato osservato in entrambi i gruppi di scimpanzé. Questo comportamento si riscontra negli esseri umani e in particolare nei neonati umani. Un'altra somiglianza riscontrata tra gli scimpanzé e gli esseri umani è che la risposta empatica è stata fornita in modo sproporzionato a individui di parenti. Sebbene sia stato osservato anche un conforto nei confronti degli scimpanzé non familiari, come con gli esseri umani, gli scimpanzé hanno mostrato la maggior parte del comfort e della preoccupazione per i propri cari. Un'altra somiglianza tra lo scimpanzé e l'espressione umana di empatia è che le femmine hanno fornito più conforto rispetto ai maschi in media. L'unica eccezione a questa scoperta era che i maschi di alto rango mostravano un comportamento simile all'empatia quanto le loro controparti femminili. Si ritiene che ciò sia dovuto al comportamento di polizia e allo status di autorevolezza degli scimpanzé maschi di alto rango.

Si pensa che le specie che possiedono una corteccia prefrontale più intricata e sviluppata abbiano più capacità di sperimentare l'empatia. È stato tuttavia riscontrato che risposte empatiche e altruistiche possono essere trovate anche nelle formiche mediterranee che vivono sulla sabbia. Il ricercatore Hollis ha studiato la formica mediterranea *Cataglyphis cursor* che vive sulla sabbia e il loro comportamento di salvataggio

intrappolando le formiche da un nido in fili di nylon e parzialmente sepolte sotto la sabbia. [231] Le formiche non intrappolate nel filo di nylon hanno tentato di salvare i loro compagni di nido scavando nella sabbia, tirando gli arti, trasportando la sabbia lontano dalla formica intrappolata e, quando gli sforzi sono rimasti infruttuosi, hanno cominciato ad attaccare il filo di nylon stesso; mordere e separare i fili. Un comportamento di salvataggio simile è stato riscontrato in altre formiche mediterranee che vivono sulla sabbia, ma solo *Cataglyphis floricola* e *Lasius grandis* specie di formiche hanno mostrato gli stessi comportamenti di salvataggio trasportando la sabbia lontano dalla vittima intrappolata e dirigendo l'attenzione verso il filo di nylon. È stato osservato in tutte le specie di formiche che il comportamento di salvataggio era diretto solo ai compagni di nido. Formiche della stessa specie provenienti da nidi diversi sono state trattate con aggressività e sono state continuamente attaccate e inseguite, il che parla fino alle profondità delle capacità discriminatorie delle formiche. Questo studio fa emergere la possibilità che se le formiche hanno la capacità di empatia e / o altruismo, questi processi complessi possono essere derivati da meccanismi primitivi e più semplici.

È stato ipotizzato che i cani condividano risposte empatiche nei confronti della specie umana. I ricercatori Custance e Mayer hanno messo i singoli cani in un recinto con il loro proprietario e uno sconosciuto. [232]

Quando i partecipanti parlavano o canticchiavano, il cane non mostrava cambiamenti comportamentali, tuttavia quando i partecipanti facevano finta di piangere, i cani orientavano il loro comportamento verso la persona in difficoltà, che fosse il proprietario o uno sconosciuto. I cani si sono avvicinati ai partecipanti quando piangevano in modo sottomesso, annusando, leccando e strofinando il naso alla persona in difficoltà. I cani non si sono avvicinati ai partecipanti nella solita forma di eccitazione, scodinzolando o ansimando. Poiché i cani non hanno diretto le loro risposte empatiche solo verso il loro proprietario, si ipotizza che i cani generalmente cerchino gli esseri umani che mostrano un comportamento fisico angosciante. Anche se questo potrebbe insinuare che i cani hanno la capacità cognitiva per l'empatia, questo potrebbe anche significare che i cani domestici hanno imparato a confortare gli esseri umani in difficoltà attraverso generazioni di essere ricompensati per quel comportamento specifico.

Quando assistono pulcini in difficoltà, galline addomesticate, *Gallus gallus domesticus* mostra una risposta emotiva e fisiologica. I ricercatori Edgar, Paul e Nicol [233] hanno scoperto che in condizioni in cui il pulcino era suscettibile al pericolo, il battito cardiaco delle femmine aumentava, suonavano gli allarmi vocali, diminuiva il pavoneggiarsi personale e aumentava la temperatura corporea. Questa risposta è avvenuta indipendentemente dal fatto che il pulcino si sentisse o meno in pericolo. Le galline madri hanno sperimentato ipertermia indotta da stress solo quando il comportamento del pulcino era correlato alla minaccia percepita. Il comportamento materno animale può essere percepito come empatia, tuttavia, potrebbe essere guidato dai principi evolutivi della sopravvivenza e non dall'emotività.

Allo stesso tempo, gli umani possono entrare in empatia con altre specie. Uno studio di Miralles et al. (2019) hanno mostrato che le percezioni empatiche umane (e le reazioni

compassionevoli) verso un campionamento esteso di organismi sono fortemente correlate negativamente con il tempo di divergenza che li separa da noi. In altre parole, più una specie è filogeneticamente vicina a noi, più è probabile che proviamo empatia e compassione nei suoi confronti. [234]

Guarda anche

- Against Empathy: The Case for Rational Compassion (libro di Paul Bloom)
- Empatia artificiale
- Attribuzione (psicologia)
- Empatia digitale
- Contagio emotivo
- Intelligenza emotiva
- Alfabetizzazione emotiva
- Preoccupazione empatica
- Teoria empatica-sistematizzante
- Empatia etnoculturale
- Falsa empatia
- Messa a terra nella comunicazione
- Persona altamente sensibile
- Coefficiente umanistico
- Identificazione (psicologia)
- Abilità di vita
- Mimpatia
- Emozioni morali
- Comunicazione non violenta
- Ossitocina
- Abilità delle persone
- Do Androids Dream of Electric Sheep di Philip K. Dick ?
- Schema (psicologia)
- Emozioni autocoscienti
- Sensibilità
- Teoria della simulazione dell'empatia
- Emozioni sociali
- Abilità trasversali
- Teoria della mente negli animali
- Imbarazzo vicario

## Riferimenti

1. ^ Bellet, Paul S. ; Michael J. Maloney (1991). "L'importanza dell'empatia come capacità di intervistare in medicina". *JAMA* . 226 (13): 1831–1832. doi : 10.1001 / jama.1991.03470130111039 . PMID 1909761 .
2. ^ a b Rothschild, B. (con Rand, ML). (2006). Aiuto per l'aiutante: la psicofisiologia della fatica della compassione e del trauma indiretto .
3. ^ Leggi, Hannah (22 agosto 2019). "Una tipologia di empatia e le sue molteplici forme morali". *Bussola di filosofia* . 14 (10). doi: 10.1111 / phc3.12623 .
4. ^ Harper, Douglas. "empatia" . Dizionario di etimologia online .
5. ^ ἐμπάθεια . Liddell, Henry George ; Scott, Robert ; Un lessico greco-inglese al Perseus Project .
6. ^ Wispé, Lauren (1990). "Storia del concetto di empatia". In Eisenberg, Nancy (a cura di). *Empatia e il suo sviluppo: Cambridge Studies in Social and Emotional Development* . Archivio CUP. p. 17. ISBN 0521409861.
7. ^ Titchener EB (1909/2014) Introspection and empathyArchiviato il 26 luglio 2014 in Wayback Machine Dialogues in Philosophy, Mental and Neuro Sciences 2014; 7: 25-30
8. ^ Gallese, Vittorio (2003). "Le radici dell'empatia: l'ipotesi collettiva condivisa e le basi neurali dell'intersoggettività". *Psicopatologia* . 36 (4): 171-180. CiteSeerX 10.1.1.143.2396 . doi : 10.1159 / 000072786 . PMID 14504450 . S2CID 9422028 .
9. ^ Koss, Juliet (marzo 2006). "Ai limiti dell'empatia". *The Art Bulletin* . 88 (1): 139–157. doi : 10.1080 / 00043079.2006.10786282 . JSTOR 25067229 . S2CID 194079190 .
10. ^ "ἐμπάθεια" . Glosbe . Dizionario Glosbe . Estratto il 26 aprile 2019 .
11. ^ a b c G HM Pijnenborg, GHM; Spikman, JM; Jeronimus, BF; Aleman, A. (2012). "Insight in schizofrenia: associazioni con empatia". *Archivi europei di psichiatria e neuroscienze cliniche* . 263 (4): 299-307. doi : 10.1007 / s00406-012-0373-0 . PMID 23076736 . S2CID 25194328 .
12. ^ Hodges, SD e Klein, KJ (2001). Regolare i costi dell'empatia: il prezzo dell'essere umano. *Journal of Socio-Economics* .
13. ^ Dietrich, Cindy. "Processo decisionale: fattori che influenzano il processo decisionale, l'euristica utilizzata e i risultati delle decisioni" . *Giornale delle indagini* . *Indagini Journal / Student Pulse LLC*. Archiviata dall'originale il 3 ottobre 2017 . Estratto il 6 febbraio 2017 .
14. ^ Roth-Hanania, Ronit; Davidov, Maayan; Zahn-Waxler, Carolyn (1 giugno 2011). "Sviluppo dell'empatia da 8 a 16 mesi: primi segni di preoccupazione per gli altri". *Comportamento e sviluppo infantile* . 34 (3): 447–458. doi : 10.1016 / j.infbeh.2011.04.007 . PMID 21600660 .
15. ^ *Happiness Genes: Unlock the Positive Potential Hidden in Your DNA*, New Page Books (aprile 2010) ISBN 978-1-60163-105-3
16. ^ O'Malley WJ (1999). "Insegnare l'empatia". *America* . 180(12): 22-26.
17. ^ Schwartz W (2002). "Dalla passività alla competenza: una concettualizzazione di conoscenza, abilità, tolleranza ed empatia". *Psichiatria* . 65 (4): 338–345. doi : 10.1521 / psyc.65.4.338.20239 . PMID 12530337 . S2CID 35496086.

18. ^ Schwartz W (2013). "I parametri dell'empatia: considerazioni fondamentali per la psicoterapia e la supervisione". *Progressi nella psicologia descrittiva* . 10 . doi : 10.2139 / *ssrn.2393689* .
19. ^ Meltzoff AN; Decety J. (2003). "Cosa ci dice l'imitazione sulla cognizione sociale: un riavvicinamento tra psicologia dello sviluppo e neuroscienze cognitive" . *Transazioni filosofiche della Royal Society B: Scienze biologiche* . 358 (1431): 491–500. doi : 10.1098 / *rstb.2002.1261* . PMC 1351349 . PMID 12689375 .
20. ^ a b Batson, CD (2009). *Queste cose chiamate empatia: otto fenomeni correlati ma distinti*. In J. Decety e W. Ickes (a cura di), *The Social Neuroscience of Empathy* (pp. 3-15). Cambridge: MIT Press
21. ^ Hatfield E .; Cacioppo JL; Rapson RL (1993). "Contagio emotivo" (PDF) . *Indicazioni attuali nella scienza psicologica* . 2 (3): 96–99. doi : 10.1111 / 1467-8721.ep10770953 . S2CID 220533081 . Archiviata da quello originale (PDF) il 19 novembre 2012.
22. ^ Bar-On, Reuven; Parker, James DA (2000). *Il manuale dell'intelligenza emotiva: teoria, sviluppo, valutazione e applicazione a casa, a scuola e sul posto di lavoro* . San Francisco, California: Jossey-Bass. ISBN 0-7879-4984-1 .
23. ^ a b c d e f g h i j k l m n o p q Rogers K, Dziobek I, Hassenstab J, Wolf OT, Convit A (aprile 2007). "Chi se ne frega? Rivedere l'empatia nella sindrome di Asperger" (PDF) . *J Autism Dev Disord* . 37 (4): 709-15. doi : 10.1007 / s10803-006-0197-8 . PMID 16906462 . S2CID 13999363 . Archiviato (PDF)dall'originale il 16 luglio 2015.
24. ^ a b c d e f g Simone G. Shamay-Tsoory; Judith Aharon-Peretz; Daniella Perry (2009). "Due sistemi per l'empatia: una doppia dissociazione tra empatia emotiva e cognitiva nel giro frontale inferiore rispetto alle lesioni prefrontali ventromediali" . *Cervello* . 132 (3): 617–627. doi : 10.1093 / *brain* / awn279 . PMID 18971202 .
25. ^ Frans BM deWaal (2008). "Rimettere l'altruismo nell'altruismo: l'evoluzione dell'empatia" (PDF) . *Annu. Rev. Psychol* . 59 (1): 279–300. doi : 10.1146 / *annurev.psych.59.103006.093625* . PMID 17550343 . Archiviato (PDF) dall'originale il 17 aprile 2012.
26. ^ a b c Davis M (1983). "Misurare le differenze individuali nell'empatia: prove per un approccio multidimensionale". *Giornale di personalità e psicologia sociale* . 44 (1): 113–126. doi : 10.1037 / 0022-3514.44.1.113 .
27. ^ a b c d e f g h i Minio-Paluello, Ilaria; Lombardo, Michael V .; Chakrabarti, Bhismadev; Carraia, Sally; Baron-Cohen, Simon (dicembre 2009). "Risposta alla lettera di Smith all'editore" *Empatia emotiva nelle condizioni dello spettro autistico: debole, intatto o accentuato?* ". *Journal of Autism and Developmental Disorders* . 39 (12): 1749. doi : 10.1007 / s10803-009-0800-x . S2CID 42834991 . PDF. Archiviato il 4 marzo 2016 in Internet Archive

Guarda anche:

Smith, Adam (dicembre 2009). "Empatia emotiva nelle condizioni dello spettro autistico: debole, intatto o accentuato?". *Journal of Autism and Developmental Disorders* . 39 (12): 1747–8, risposta dell'autore 1749–54. doi : 10.1007 / s10803-009-0799-z . PMID 19572192 . S2CID 13290717 .

28. ^ a b Lamm, Claus; Batson, C. Daniel; Decety, Jean (gennaio 2007). "Il substrato neurale dell'empatia umana: effetti dell'assunzione di prospettiva e della valutazione cognitiva". *Journal of Cognitive Neuroscience* . 19 (1): 42–58. CiteSeerX 10.1.1.511.3950 . doi : 10.1162 / jocn.2007.19.1.42 . PMID 17214562 . S2CID 2828843 .
29. ^ a b c Baron-Cohen, Simon (2003). *La differenza essenziale: la verità sul cervello maschile e femminile* . Libri di base. ISBN 9780738208442.
30. ^ Gerace, A .; Giorno, A .; Casey, S .; Mohr, P. (2013). "Un'indagine esplorativa del processo di presa di prospettiva nelle situazioni interpersonali" . *Journal of Relationships Research* . 4 : e6, 1–12. doi : 10.1017 / jrr.2013.6 .
31. ^ Kimberley Rogers; Isabel Dziobek; Jason Hassenstab; Oliver T. Wolf; Antonio Convit (2007). "Chi se ne frega? Rivedere l'empatia nella sindrome di Asperger" (PDF) . *J Autism Dev Disord* . 37 (4): 709–715. doi : 10.1007 / s10803-006-0197-8 . PMID 16906462 . S2CID 13999363 . Archiviato (PDF)dall'originale il 16 luglio 2015 .
32. ^ a b c d e f g Cox CL, Uddin LQ, Di Martino A, Castellanos FX, Milham MP, Kelly C (agosto 2012). "L'equilibrio tra sentire e sapere: l'empatia affettiva e cognitiva si riflettono nelle dinamiche funzionali intrinseche del cervello" . *Soc Cogn Affect Neurosci* . 7 (6): 727–37. doi : 10.1093 / scan / nsr051 . PMC 3427869 . PMID 21896497 .
33. ^ Winczewski, Lauren A .; Bowen, Jeffrey D .; Collins, Nancy L. (1 marzo 2016). "La precisione empatica è sufficiente per facilitare un comportamento reattivo nell'interazione diadica? Distinguere l'abilità dalla motivazione" . *Scienza psicologica* . 27(3): 394–404. doi : 10.1177 / 0956797615624491 . ISSN 0956-7976 . PMID 26847609 . S2CID 206588127 .
34. ^ Kanske, Philipp; Böckler, Anne; Trautwein, Fynn-Mathis; Lesemann, Parianen; H, Franca; Singer, Tania (1 settembre 2016). "I forti empatizzatori sono mentalmente migliori? Prove di indipendenza e interazione tra le vie della cognizione sociale" . *Neuroscienze sociali cognitive e affettive* . 11 (9): 1383–1392. doi : 10.1093 / scan / nsw052 . ISSN 1749-5016 . PMC 5015801 . PMID 27129794 .
35. ^ Kanske, Philipp; Böckler, Anne; Trautwein, Fynn-Mathis; Singer, Tania (15 novembre 2015). "Sezionare il cervello sociale: introdurre l'EmpaToM per rivelare reti neurali distinte e relazioni cervello-comportamento per l'empatia e la teoria della mente" . *NeuroImage* . 122 : 6–19. doi : 10.1016 / j.neuroimage.2015.07.082 . PMID 26254589 . S2CID 20614006 .
36. ^ "Il Tao del fare del bene (SSIR)" . *ssir.org* . Archiviato dall'originale il 13 febbraio 2017 . Estratto il 13 febbraio 2017 .
37. ^ a b Murphy, Brett A .; Lilienfeld, Scott O. (agosto 2019). "Le valutazioni di empatia cognitiva self-report sono proxy validi per la capacità di empatia cognitiva? Relazioni meta-analitiche trascurabili con prestazioni di compiti comportamentali" . *Valutazione psicologica* . 31 (8): 1062–1072. doi : 10.1037 / pas0000732 . PMID 31120296 .
38. ^ White, TI (2007). *In difesa dei delfini: la nuova frontiera morale*. Malden, MA: Blackwell Pub ..
39. ^ Sandin, Jo (2007). *Bonobo: incontri in empatia* . Milwaukee: Zoological Society of Milwaukee e The Foundation for Wildlife Conservation, Inc. p. 109. ISBN 978-0-9794151-0-4.



40. ^ L'età dell'empatia: lezioni della natura per una società più gentile A cura di: Waal, FBM de. Harmony Books 2009
41. ^ Ben-Ami Bartal I.; Decety J.; Mason P. (2011). "Empatia e comportamento pro-sociale nei ratti". *Scienza*. 334 (6061): 1427–1430. Bibcode : 2011Sci ... 334.1427B . doi : 10.1126 / science.1210789 . PMC 3760221 . PMID 22158823 .
42. ^ Dale J.; Langford, Sara E.; Crager, Zarrar; Shehzad, Shad B.; Smith, Susana G.; Sotocinal, Jeremy S.; Levenstadt, Mona Lisa Chanda; Daniel J. Levitin; Jeffrey S. Mogil (30 giugno 2006). "Modulazione sociale del dolore come prova di empatia nei topi". *Scienza*. 312 (5782): 1967-1970. Bibcode : 2006Sci ... 312.1967L . doi : 10.1126 / science.1128322 . PMID 16809545 . S2CID 26027821 .
43. ^ a b de Waal FBM (2008). "Rimettere l'altruismo nell'altruismo: l'evoluzione dell'empatia". *Revisione annuale di psicologia*. 59(1): 279–300. doi : 10.1146 / annurev.psych.59.103006.093625. PMID 17550343 .
44. ^ Decety J (2011). "La neuroevoluzione dell'empatia". *Annali dell'Accademia delle scienze di New York*. 1231 (1): 35–45. Codice bib : 2011NYASA1231 ... 35D . doi : 10.1111 / j.1749-6632.2011.06027.x . PMID 21651564 . S2CID 9895828 .
45. ^ Decety J.; Svetlova M. (2012). "Mettere insieme prospettive filogenetiche e ontogenetiche sull'empatia". *Neuroscienze cognitive dello sviluppo*. 2 (1): 1–24. doi : 10.1016 / j.dcn.2011.05.003 . PMC 6987713 . PMID 22682726 .
46. ^ Come il corpo plasma il modo in cui pensiamo: una nuova visione dell'intelligenza, 2006, di Rolf Pfeifer, Josh Bongard
47. ^ Intelligence of Apes and Other Rational Beings 2003, Duane M. Rumbaugh e David A. Washburn
48. ^ The Unpredictable Species: What Makes Humans Unique, 2013, Philip Lieberman
49. ^ Hoffman, ML (2000). *Empatia e sviluppo morale*. Cambridge: Cambridge University Press.
50. ^ Decety J.; Meyer M. (2008). "Dalla risonanza emotiva alla comprensione empatica: un resoconto della neuroscienza dello sviluppo sociale". *Sviluppo e psicopatologia*. 20 (4): 1053–1080. doi : 10.1017 / S0954579408000503 . PMID 18838031 .
51. ^ Eisenberg, N., Spinrad, TL e Sadovsky, A. (2006) Risposta correlata all'empatia nei bambini. In M. Killen e J. Smetana (a cura di), *Handbook of Moral Development* (pp. 517–549). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
52. ^ Falck-Ytter, T., Gredebäck, G., & von Hofsten, C. (2006). I neonati prevedono gli obiettivi di azione di altre persone. *Nature Neuroscience*, 9
53. ^ Zahn-Waxler C.; Radke-Yarrow M. (1990). "Le origini della preoccupazione empatica". *Motivazione ed emozione*. 14(2): 107–130. doi : 10.1007 / BF00991639 . S2CID 143436918 .
54. ^ Decety J.; Michalska KJ; Akitsuki Y. (2008). "Chi ha causato il dolore? Un'indagine fMRI sull'empatia e l'intenzionalità nei bambini". *Neuropsicologia*. 46 (11): 2607–2614. doi : 10.1016 / j.neuropsychologia.2008.05.026 . PMID 18573266 . S2CID 19428145 .

55. ^ Cervello Scansioni mostrare ai bambini naturalmente incline all'empatia archiviati 2 Gennaio 2009, presso la Wayback Machine Newswise. Estratto il 13 luglio 2008.
56. ^ Wimmer H.; Perner J. (1983). "Credenze sulle credenze: rappresentazione e funzione vincolante delle credenze sbagliate nella comprensione dell'inganno da parte dei bambini". *Cognizione*. 13 (1): 103–28. doi : 10.1016 / 0010-0277 (83) 90004-5 . PMID 6681741 . S2CID 17014009 .
57. ^ Baron-Cohen, S; Leslie, AM; Frith, U (1985). "Il bambino autistico ha una" teoria della mente "?"". *Cognizione*. 21 (1): 37–46. doi : 10.1016 / 0010-0277 (85) 90022-8 . ISSN 0010-0277 . PMID 2934210 . S2CID 14955234 .
58. ^ Leslie, Alan M.; Frith, Uta (novembre 1988). "Comprensione del vedere, del sapere e del credere da parte dei bambini autistici". *British Journal of Developmental Psychology*. 6 (4): 315–324. doi : 10.1111 / j.2044-835X.1988.tb01104.x .
59. ^ Olsen, Douglas (settembre 2001). "Maturità empatica: teoria del punto di vista morale nelle relazioni cliniche" . *Progressi nella scienza infermieristica*. 24 (1): 36–46. doi : 10.1097 / 00012272-200109000-00006 . PMID 11554532 . Archiviata dall'originale il 7 settembre 2009.
60. ^ Davis, Mark H (1983). "Misurare le differenze individuali nell'empatia: prove per un approccio multidimensionale". *Giornale di personalità e psicologia sociale*. 44 (1): 113–26. doi : 10.1037 / 0022-3514.44.1.113 .
61. ^ Haas, BW; Brook, M; Remillard, L; Ishak, A; Anderson, IW; Filkowski, MM (2015). "So come ti senti: il profilo della personalità caldo-altruista e il cervello empatico" . *PLOS ONE*. 10 (3): e0120639. Bibcode : 2015PLoSO..1020639H . doi : 10.1371 / journal.pone.0120639 . PMC 4359130 . PMID 25769028 .
62. ^ Joseph DL, Newman DA (gennaio 2010). "Intelligenza emotiva: una meta-analisi integrativa e un modello a cascata" . *Il Journal of Applied Psychology*. 95 (1): 54-78. doi : 10.1037 / a0017286 . PMID 20085406 .
63. ^ Christov-Moore L, Simpson EA, Coudé G, Grigaityte K, Iacoboni M, Ferrari PF (ottobre 2014). "Empatia: effetti di genere nel cervello e nel comportamento" . *Neuroscienze e revisioni bio-comportamentali*. 46 (4): 604–27. doi : 10.1016 / j.neubiorev.2014.09.001 . PMC 5110041 . PMID 25236781 .
64. ^ Cheng Y.; Tzeng OJ; Decety J.; Hsieh JC (2006). "Differenze di genere nel sistema specchio umano: uno studio di magnetoencefalografia". *NeuroReport*. 17 (11): 1115–1119. doi: 10.1097 / 01.wnr.0000223393.59328.21 . PMID 16837838. S2CID 18811017 .
65. ^ Cheng Y.; Decety J.; Hsieh JC; Hung D.; Tzeng OJ (2007). "Differenze di genere nell'eccitabilità spinale durante l'osservazione della locomozione bipede". *NeuroReport*. 18 (9): 887–890. doi : 10.1097 / WNR.0b013e3280ebb486 . PMID 17515795 . S2CID 16295878 .
66. ^ Yang CY; Decety J.; Lee S.; Chen G.; Cheng Y. (2009). "Differenze di genere nel ritmo Mu durante l'empatia per il dolore: uno studio elettroencefalografico". *Ricerca sul cervello*. 1251 : 176–184. doi : 10.1016 / j.brainres.2008.11.062 . PMID 19083993 . S2CID 40145972 .
67. ^ Cheng Y.; Lee P.; Yang CY; Lin CP; Decety J. (2008). Rustichini, Aldo (a cura di). "Differenze di genere nel ritmo mu del sistema dei neuroni specchio umano" . *PLOS ONE*. 3 (5): e2113. Bibcode : 2008PLoSO ... 3.2113C . doi : 10.1371 / journal.pone.0002113 . PMC 2361218 . PMID 18461176 .

68. ^ Proverbio, Alice Mado; Riva, Federica; Zani, Alberto (2010). "Quando i neuroni non rispecchiano le intenzioni dell'agente: differenze di sesso nella codifica neurale delle azioni dirette all'obiettivo" . *Neuropsicologia* . 48 (5): 1454–1463. doi : 10.1016 / j.neuropsychologia.2010.01.015 . PMID 20117123 . S2CID 207236007 . Archiviata dall'originale l'8 settembre 2017 .
69. ^ a b Ickes, W. (1997). *Precisione empatica*. New York: The Guilford Press.
70. Salta su ^ Klein K. Hodges S. (2001). "Differenze di genere, motivazione e accuratezza empatica: quando conviene capire". *Bollettino di personalità e psicologia sociale* . 27 (6): 720–730. doi : 10.1177 / 0146167201276007 . S2CID 14361887 .
71. ^ a b Kret, ME; De Gelder, B. (1 giugno 2012). "Una rassegna sulle differenze di sesso nell'elaborazione dei segnali emotivi" . *Neuropsicologia* . 50 (7): 1211–1221. doi : 10.1016 / j.neuropsychologia.2011.12.022 . PMID 22245006 . S2CID 11695245 .
72. ^ "La meta-analisi rivela la superiorità femminile adulta in" Reading the Mind in the Eyes Test " " . ResearchGate . Archiviata dall'originale l'8 dicembre 2015 . Estratto dicembre 1, 2015 .
73. ^ Thompson, Ashley E .; Voyer, Daniel (1 gennaio 2014). "Differenze di sesso nella capacità di riconoscere manifestazioni di emozioni non verbali: una meta-analisi". *Cognizione ed emozione* . 28 (7): 1164–1195. doi : 10.1080 / 02699931.2013.875889 . ISSN 1464-0600 . PMID 24400860 . S2CID 5402395 .
74. ^ Singer T; Seymour B; O'Doherty JP; Stephan KE; Dolan RJ; Frith CD (gennaio 2006). "Le risposte neurali empatiche sono modulate dall'equità percepita dagli altri" . *Natura* . 439(7075): 466-9. Bibcode : 2006Natur.439..466S . doi : 10.1038 / nature04271 . PMC 2636868 . PMID 16421576 .
75. ^ a b c d e f g h Christov-Moore, Leonardo; Simpson, Elizabeth A .; Coudé, Gino; Grigaityte, Kristina; Iacoboni, Marco; Ferrari, Pier Francesco (2014). "Empatia: effetti di genere nel cervello e nel comportamento" . *Neuroscienze e revisioni bio-comportamentali* . 46 : 604–627. doi : 10.1016 / j.neubiorev.2014.09.001 . PMC 5110041 . PMID 25236781 . Archiviata dall'originale il 14 agosto 2017 .
76. ^ Tisot, Caroline Monforte (2003). *Contributi ambientali allo sviluppo dell'empatia nei bambini piccoli (tesi di dottorato)*. Temple University . OCLC 56772472 .
77. ^ Leigh, Richard; Oishi, Kenichi; Hsu, John; Lindquist, Martin; Gottesman, Rebecca F .; Jarso, Samson; Crainiceanu, Ciprian; Mori, Susumu; Hillis, Argye E. (1 agosto 2013). "Lesioni acute che compromettono l'empatia affettiva" . *Cervello* . 136 (8): 2539–2549. doi : 10.1093 / brain / awt177 . ISSN 0006-8950 . PMC 3722353 . PMID 23824490 .
78. ^ Sousa, Arielle de; McDonald, Skye; Rushby, Jacqueline (1 luglio 2012). "Cambiamenti nell'empatia emotiva, nella reattività affettiva e nel comportamento a seguito di gravi lesioni cerebrali traumatiche". *Giornale di Neuropsicologia Clinica e Sperimentale* . 34 (6): 606–623. doi : 10.1080 / 13803395.2012.667067 . ISSN 1380-3395 . PMID 22435955 . S2CID 44373955 .

79. ^ de Sousa, Arielle; McDonald, Skye; Rushby, Jacqueline; Li, Sophie; Dimoska, Aneta; James, Charlotte (1 ottobre 2010). "Perché non ti senti come mi sento io? Insight sull'assenza di empatia dopo una grave lesione cerebrale traumatica". *Neuropsicologia* . 48 (12): 3585–3595. doi : 10.1016 / j.neuropsychologia.2010.08.008 . PMID 20713073 . S2CID 25275909 .
80. ^ a b Hoffman, Martin L. (1990). "Empatia e motivazione alla giustizia". *Motivazione ed emozione* . 14 (2): 151–172. doi : 10.1007 / BF00991641 . S2CID 143830768 .
81. ^ Abstract: Valutare una nuova dimensione dell'empatia: la rabbia empatica come predittore di desideri di aiuto e punizione, Vitaglione, Guy D. & Barnett, Mark A. "Copia archiviata" . Archiviata dall'originale il 14 maggio 2011 . Estratto il 18 dicembre 2009 .
82. ^ Mohr P .; Howells K .; Gerace A .; Giorno A .; Wharton M. (2007). "Il ruolo della prospettiva che assume nell'eccitazione della rabbia". *Personalità e differenze individuali* . 43 (3): 507–517. doi : 10.1016 / j.pagato.2006.12.019 . hdl : 2328/36189.
83. ^ Giorno A .; Mohr P .; Howells K .; Gerace A .; Lim L. (2012). "Il ruolo dell'empatia nell'eccitazione della rabbia nei delinquenti violenti e negli studenti universitari" (PDF) . *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology* . 56(4): 599–613. doi : 10.1177 / 0306624X11431061 . hdl : 2328/35889 . PMID 22158909 . S2CID 46542250 .
84. ^ a b Bloom, Paul (gennaio 2017). "Empatia e il suo malcontento". *Tendenze nelle scienze cognitive* . 21 (1): 24–31. doi : 10.1016 / j.tics.2016.11.004 . PMID 27916513 . S2CID 3863278 .
85. ^ a b Bartlett MY; Desteno D. (2006). "Gratitudine e comportamento prosociale: aiutare quando ti costa". *Scienza psicologica* . 17 (4): 319–325. doi : 10.1111 / j.1467-9280.2006.01705.x . PMID 16623689 . S2CID 6491264 .
86. ^ Marjanovic, Zdravko; Struthers, Greenglass (8 agosto 2011). "Chi aiuta le vittime di disastri naturali? Valutazione dei tratti e predittori situazionali" (PDF) . *Analisi di questioni sociali e politiche pubbliche* . 12 (1): 245-267. doi : 10.1111 / j.1530-2415.2011.01262.x .
87. ^ Einolf, Christopher (13 marzo 2012). "L'empatia cognitiva è più importante dell'empatia affettiva? Una risposta a" Chi aiuta le vittime di disastri naturali? " " (PDF) . *Analisi di questioni sociali e politiche pubbliche* . 12 (1): 268–271. doi : 10.1111 / j.1530-2415.2012.01281.x . Estratto il 30 maggio 2014 .
88. ^ a b Dovidio JF; Allen JL; Schroeder DA (1990). "Specificità dell'aiuto indotto dall'empatia: prove per la motivazione altruistica". *Giornale di personalità e psicologia sociale* . 59 (2): 249-260. doi : 10.1037 / 0022-3514.59.2.249 .
89. ^ Davis, Mark H .; Luce, Carol; Kraus, Stephen J. (settembre 1994). "L'ereditabilità delle caratteristiche associate all'empatia disposizionale". *Journal of Personality* . 62 (3): 369–391. doi : 10.1111 / j.1467-6494.1994.tb00302.x . PMID 7965564 .
90. ^ Todd, Rebecca M .; Anderson, Adam K. (novembre 2009). "La neurogenetica del ricordare emozioni passate" . *PNAS* . 106(45): 18881–18882. Bibcode : 2009PNAS..10618881T . doi : 10.1073 / pnas.0910755106 . PMC 2776429 . PMID 19889977 .
91. ^ Todd, Rebecca M .; et al. (22 aprile 2015). "Le variazioni neurogenetiche nella disponibilità di norepinefrina aumentano la vividezza percettiva" . *Il Journal of*

- Neuroscience . 35 (16): 6506–6516. doi : 10.1523 / JNEUROSCI.4489-14.2015 . PMC 6605217 . PMID 25904801 .
92. ^ Naudts, Kris H .; Azevedo, Ruben T .; David, Anthony S .; van Heeringen, Kees; Gibbs, Ayana A. (1 settembre 2012). "L'epistasi tra i polimorfismi 5-HTTLPR e ADRA2B influenza il bias attenzionale per le informazioni emotive in volontari sani" . *Giornale internazionale di neuropsicofarmacologia* . 15(8): 1027–1036. doi : 10.1017 / S1461145711001295 . PMID 21854681 . PDF. Archiviato il 23 ottobre 2017 in Internet Archive
93. ^ Saphire-Bernstein, Shimon; Way, Baldwin M .; Kim, Heejung S .; Sherman, David K .; Taylor, Shelley E. (settembre 2011). "Il gene del recettore dell'ossitocina (OXTR) è correlato alle risorse psicologiche" . *PNAS* . 108 (37): 15118–15122. Bibcode : 2011PNAS..10815118S . doi : 10.1073 / pnas.1113137108 . PMC 3174632 . PMID 21896752 .
94. ^ Warriar, Varun; et al. (6 giugno 2017). "Meta-analisi genome-wide dell'empatia cognitiva: ereditabilità e correlazione con il sesso, le condizioni neuropsichiatriche e la cognizione" . *Psichiatria molecolare* . 23 (6): 1402–1409. doi : 10.1038 / mp.2017.122 . PMC 5656177 . PMID 28584286 .
95. ^ a b Keen, Suzanne (2006). "Una teoria dell'empatia narrativa". *Narrativa* . 14 (3): 207–36. doi : 10.1353 / nar.2006.0015 . S2CID 52228354 .
96. ^ Gazzola, V., Aziz-Zadeh, L. e Keysers, C. (2006). Empatia e sistema dello specchio uditivo somatotopico negli esseri umani. *Biologia attuale*, 16 (18), 1824-1829.
97. ^ Yan Fan; Niall W. Duncana; Moritz de Greck; Georg Northoff (2011). "Esiste una rete neurale centrale nell'empatia? Una meta-analisi quantitativa basata su fMRI". *Neuroscienze e recensioni bio-comportamentali* . 35 (3): 903–911. doi : 10.1016 / j.neubiorev.2010.10.009 . PMID 20974173 . S2CID 20965340 .
98. ^ Keysers, Christian; Gazzola, Valeria (dicembre 2009). "Espandere lo specchio: attività vicaria per azioni, emozioni e sensazioni". *Opinione corrente in Neurobiologia* . 19 (6): 666–671. doi : 10.1016 / j.conb.2009.10.006 . PMID 19880311 . S2CID 2692907 .
99. ^ Decety J .; Moriguchi Y. (2007). "Il cervello empatico e la sua disfunzione nelle popolazioni psichiatriche: implicazioni per l'intervento in diverse condizioni cliniche" . *Medicina BioPsichosociale* . 1 (1): 22–65. doi : 10.1186 / 1751-0759-1-22 . PMC 2206036 . PMID 18021398 .
100. ^ Wicker B .; Keysers, Christian; Plailly, Jane; Royet, Jean-Pierre; Gallese, Vittorio; Rizzolatti, Giacomo; et al. (2003). "Entrambi siamo disgustati nella mia insula: la base neurale comune del vedere e del provare disgusto" . *Neurone* . 40 (3): 655–664. doi : 10.1016 / S0896-6273 (03) 00679-2 . PMID 14642287.
101. ^ Keysers, Christian; et al. (22 aprile 2004). "Una vista toccante: attivazione SII / PV durante l'osservazione e l'esperienza del tatto" . *Neurone* . 42 (2): 335–346. doi : 10.1016 / S0896-6273 (04) 00156-4 . PMID 15091347 .
102. ^ Blakemore S.-J .; Bristow, D; Bird, G; Frith, C; Ward, J; et al. (2005). "Attivazioni somatosensoriali durante l'osservazione del tatto e un caso di sinestesia visione-tatto" . *Cervello* . 128 (Pt 7): 1571–1583. doi : 10.1093 / brain / awh500 . PMID 15817510 .
103. ^ Morrison, I .; Lloyd, D .; di Pellegrino, G .; Roberts, N. (2004). "Risposte vicarie al dolore nella corteccia cingolata anteriore: l'empatia è un

- problema multisensoriale?" . *Neuroscienze cognitive, affettive e comportamentali* . 4 (2): 270–278. doi : 10.3758 / cabn.4.2.270 . PMID 15460933 .
104. ^ Jackson PL; Meltzoff AN; Decety J. (2005). "Come percepiamo il dolore degli altri: una finestra sui processi neurali coinvolti nell'empatia". *NeuroImage* . 24 (3): 771–779. CiteSeerX 10.1.1.391.8127 . doi : 10.1016 / j.neuroimage.2004.09.006 . PMID 15652312 . S2CID 10691796 .
105. ^ Lamm C .; Batson CD; Decety J. (2007). "Il substrato neurale dell'empatia umana: effetti della presa di prospettiva e della valutazione cognitiva". *Journal of Cognitive Neuroscience* . 19(1): 42–58. CiteSeerX 10.1.1.511.3950 . doi : 10.1162 / jocn.2007.19.1.42 . PMID 17214562 . S2CID 2828843 .
106. ^ Singer T .; Seymour; O'Doherty; Kaube; Dolan; Frith; et al. (2004). "L'empatia per il dolore coinvolge le componenti affettive ma non sensoriali del dolore". *Scienza* . 303 (5661): 1157–1161. Bibcode : 2004Sci ... 303.1157S . doi : 10.1126 / science.1093535 . hdl : 21.11116 / "0001-A020-5 . PMID 14976305 . S2CID 14727944 .
107. ^ Preston S .; de Waal F. (2002). "Empatia: le sue basi ultime e prossime". *Scienze comportamentali e cerebrali* . 25 (1): 1–72. doi : 10.1017 / s0140525x02000018 . PMID 12625087 .
108. ^ Gutsell, JN; Gutsell, JN; Inzlicht, M. (2010). "Empatia vincolata: il pregiudizio prevede una riduzione della simulazione mentale delle azioni durante l'osservazione degli outgroup". *Journal of Experimental Social Psychology* . 46 (5): 841–845. doi : 10.1016 / j.jesp.2010.03.011 .
109. ^ Jack, Anthony I .; Dawson, Abigail J .; Begany, Katelyn L .; Leckie, Regina L .; Barry, Kevin P .; Ciccio, Angela H .; Snyder, Abraham Z. (2013). "fMRI rivela inibizione reciproca tra domini cognitivi sociali e fisici" . *NeuroImage* . 66 : 385–401. doi : 10.1016 / j.neuroimage.2012.10.061 . PMC 3602121 . PMID 23110882 .
110. ^ Case Western Reserve University (30 ottobre 2012). "L'empatia reprime il pensiero analitico e viceversa: la fisiologia del cervello limita l'uso simultaneo di entrambe le reti" . *Science Daily* . Archiviata dall'originale il 24 ottobre 2017.
111. ^ Eres, Robert; Decety, Jean; Louis, Winnifred R .; Molenberghs, Pascal (2015). "Le differenze individuali nella densità della materia grigia locale sono associate a differenze nell'empatia affettiva e cognitiva" . *NeuroImage* . 117 : 305–310. doi : 10.1016 / j.neuroimage.2015.05.038 . PMID 26008886 . S2CID 15373798 . Archiviata dall'originale l'8 settembre 2017.
112. ^ Thomas, Ben (6 novembre 2012). "Cosa c'è di così speciale nei neuroni specchio? (Guest blog)" . *Scientific American* . New York. Archiviata dall'originale il 21 maggio 2015.
113. ^ Marsh, Jason (29 marzo 2012). "I neuroni specchio ci danno empatia?" . *Greater Good Magazine* . Greater Good Science Center . Archiviata dall'originale il 24 ottobre 2017.

Guarda anche:

Ramachandran, VS (2011). *Il cervello rivelatore: la ricerca di un neuroscienziato per ciò che ci rende umani*. New York: WW Norton. ISBN 9780393077827.

114. ^ a b Phoebe Caldwell, "Letters", London Times, 30 dicembre 2005
115. ^ a b c Baron-Cohen, Simon (2011). *Zero gradi di empatia: una nuova teoria della crudeltà umana*. Penguin UK. ISBN 9780713997910. Estratto l'8 agosto 2013 .
116. ^ a b c Bora, E .; Gökçen, S .; Veznedaroglu, B. (2008). "Capacità empatiche nelle persone con schizofrenia". *Res di psichiatria* . 160 (1): 23–9. doi : 10.1016 / j.psychres.2007.05.017 . PMID 18514324 . S2CID 20896840 .
117. ^ a b c Decety, J .; Michalska, KJ; Akitsuki, Y. e Lahey, B. (2008). "Risposte empatiche atipiche negli adolescenti con disturbo della condotta aggressivo: un'indagine MRI funzionale" . *Psicologia biologica* . 80 (2): 203-11. doi : 10.1016 / j.biopsycho.2008.09.004 . PMC 2819310 . PMID 18940230 .
118. ^ a b Grossman, Dave (1996). *Sull'uccisione: il costo psicologico di imparare a uccidere in guerra e società* . Libri di Back Bay. ISBN 978-0-316-33000-8.
119. ^ Simons, Dominique; Wurtele, Sandy K .; Heil, Peggy (1 dicembre 2002). "Vittimizzazione infantile e mancanza di empatia come predittori di reati sessuali contro donne e bambini". *Journal of Interpersonal Violence* . 17 (12): 1291–1307. doi : 10.1177 / 088626002237857 . ISSN 0886-2605 . S2CID 145525384 .
120. ^ a b Hill E .; Berthoz S .; Frith U (2004). "Breve rapporto: elaborazione cognitiva delle proprie emozioni negli individui con disturbo dello spettro autistico e nei loro parenti" (PDF) . *Journal of Autism and Developmental Disorders* . 34 (2): 229–235. doi : 10.1023 / B: JADD.0000022613.41399.14 . PMID 15162941 . S2CID 776386 . Archiviata da quello originale(PDF) il 19 giugno 2013.
121. ^ Taylor, GJ e Bagby, RM & Parker, JDA *Disorders of Affect Regulation: Alexithymia in Medical and Psychiatric Illness*. (1997) Cambridge Uni. Stampa.
122. ^ Sifneos, PE (1973). "La prevalenza delle caratteristiche 'alesitimiche' nei pazienti psicosomatici". *Psicoterapia e psicosomatica* . 22 (2): 255–262. doi : 10.1159 / 000286529 . PMID 4770536 .
123. ^ Moriguchi, Y., Decety, J., Ohnishi, T., Maeda, M., Matsuda, H., & Komaki, G. *Empathy and judging other's pain: An fMRI study of alexithymia*. *Cerebral Cortex* (2007); Bird, J., Silani, G., Brindley, R., Singer, T., Frith, U., and Frith, C. *Alexithymia In Autistic Spectrum Disorders: and fMRI Investigation* (2006): and Bird, G., Silani, G., Brindley, R., Singer, T., Frith, U & C. *Alexithymia in Autism Spectrum Disorders: an fMRI Investigation*(2006).
124. ^ Brackett; Warner, Rebecca M .; Bosco, Jennifer S .; et al. (2005). "Intelligenza emotiva e qualità delle relazioni tra le coppie" (PDF) . *Relazioni personali* . 12 (2): 197–212. CiteSeerX 10.1.1.385.3719 . doi : 10.1111 / j.1350-4126.2005.00111.x . Archiviata dall'originale (PDF) il 27 settembre 2007.
125. ^ Yelsma, P., Marrow, S. - 'An Examination of Couples' Difficulty With Emotional Expressiveness and Their Marital Satisfaction 'in *Journal of Family Communication* 3 (2003) p. 41–62 [1]

126. ^ Allen. - "Autismo, musica e potenziale terapeutico della musica nell'alessitimia" in *Music Perception* (2010) p.251
127. ^ Bird, Geoffrey; Silani, Giorgia; Brindley, Rachel; White, Sarah; Frith, Uta; Singer, Tania (1 maggio 2010). "Le risposte cerebrali empatiche nell'insula sono modulate dai livelli di alessitimia ma non dall'autismo" . *Cervello: A Journal of Neurology* . 133(5): 1515–1525. doi : 10.1093 / brain / awq060 . PMC 2859151 . PMID 20371509 .
128. ^ Dapretto M .; Davies MS; Pfeifer JH; Scott AA; Sigman M .; Bookheimer SY; Iacoboni M. (2006). "Comprensione delle emozioni negli altri: disfunzione dei neuroni specchio nei bambini con disturbi dello spettro autistico" . *Nature Neuroscience* . 9 (1): 28–31. doi : 10.1038 / nn1611 . PMC 3713227 . PMID 16327784 .
129. ^ Oberman. - "Evidenze EEG per la disfunzione dei neuroni specchio nello spettro dell'autismo" in *Brain Research* (2005) p.190
130. ^ Gillberg, CL (1992). "The Emanuel Miller Memorial Lecture 1991. Autismo e condizioni simili all'autismo: sottoclassi tra i disturbi dell'empatia" . *Journal of Child Psychology and Psychiatry e Allied Disciplines* . 33 (5): 813–842. doi : 10.1111 / j.1469-7610.1992.tb01959.x . PMID 1634591 .
131. ^ Roeyers, H .; Buysse, A .; Ponnet, K .; Pichal, B. (2001). "Progressi avanzati di lettura della mente: accuratezza empatica negli adulti con un disturbo pervasivo dello sviluppo" . *Journal of Child Psychology and Psychiatry e Allied Disciplines* . 42 (2): 271–278. doi : 10.1017 / s0021963001006680 . PMID 11280423 .
132. Salta su ^ Hamilton AF (2009). "Obiettivi, intenzioni e stati mentali: sfide per le teorie dell'autismo" . *J Child Psychol Psychiatry* . 50 (8): 881–92. CiteSeerX 10.1.1.621.6275 . doi : 10.1111 / j.1469-7610.2009.02098.x . PMID 19508497 .
133. ^ McDonald, Nicole M. e Daniel S. Messinger. "Lo sviluppo dell'empatia: come, quando e perché" . *Comportamento morale e libero arbitrio: un approccio neurobiologico e filosofico* (2011): 341-368.
134. ^ a b c Baron-Cohen, Simon (2009). "Autismo: The Empathizing-Systemizing (ES) Theory" . *Annali dell'Accademia delle scienze di New York* . 1156 (The Year in Cognitive Neuroscience 2009): 68-80. Bibcode : 2009NYASA1156 ... 68B. doi : 10.1111 / j.1749-6632.2009.04467.x . PMID 19338503 . S2CID 1440395 .
135. ^ Nash, Alison; Knickmeyer, Rebecca C .; Belmonte, Matthew K. (4 novembre 2005). "Differenze di sesso nel cervello: implicazioni per spiegare l'autismo" (PDF) . *Scienza* . 310(5749): 819–823. Bibcode : 2005Sci ... 310..819B . doi : 10.1126 / science.1115455 . PMID 16272115 . S2CID 44330420 . Archiviato (PDF) dall'originale il 19 luglio 2018 . Estratto il 21 novembre 2018 . PDF. Archiviato il 17 maggio 2017 in Internet Archive

Estratto in :

Kessel, Cathy (15 novembre 2011). "La metà delle donne non ha" cervello femminile "(blog)" . [mathedck.wordpress.com](http://mathedck.wordpress.com) . Matematica e istruzione tramite WordPress. Archiviata dall'originale il 16 agosto 2017.



136. ^ Auyeung, Bonnie; Baron-Cohen, Simon; Ashwin, Emma; Knickmeyer, Rebecca; Taylor, Kevin; Hackett, Gerald (febbraio 2009). "Testosterone fetale e tratti autistici" (PDF) . *British Journal of Psychology* . 100 (1): 1–22. doi : 10.1348 / 000712608X311731 . PMID 18547459 . Archiviato (PDF)dall'originale il 22 novembre 2018 . Estratto il 21 novembre2018 . PDF. Archiviato il 9 agosto 2017 in Internet Archive
137. ^ "Il testosterone può ridurre l'empatia riducendo la connettività cerebrale" . *PsyPost* . 31 marzo 2016 Archivatodall'originale il 2 aprile 2016 . Estratto il 3 aprile 2016 .
138. ^ "L'autismo 'colpisce il cervello maschile e femminile in modo diverso ' " . *BBC News* . 9 agosto 2013 Archivatodall'originale il 9 agosto 2013 . Estratto il 9 agosto 2013 .
139. ^ "Bambini immigrati con disturbo dello spettro autistico: il rapporto tra la prospettiva dei professionisti e il punto di vista dei genitori" 2013 Milena Pereira Pondé PhD, Cécile Rousseau
140. ^ "Prevalenza dell'autismo secondo lo stato di immigrata materna e l'origine etnica" 2011 Marie-Jose Dealberto
141. ^ Cleckly, HC (1941). "La maschera della sanità mentale: un tentativo di reinterpretare la cosiddetta personalità psicopatica". St. Louis, MO: Mosby.
142. ^ Hare, RD (1991). "The Hare Psychopathy Checklist-Revised". Toronto: Multi Health Systems.
143. ^ Skeem, JL; Polaschek, DLL; Patrick, CJ; Lilienfeld, SO (2011). "Personalità psicopatica: colmare il divario tra prove scientifiche e politica pubblica" . *Scienze psicologiche nell'interesse pubblico* . 12 (3): 95–162. doi : 10.1177 / 1529100611426706 . PMID 26167886 . S2CID 8521465 . Archiviata dall'originale il 22 febbraio 2016.
144. Salta su ^ Patrick, Christopher (2005). *Manuale di psicopatia* . Guilford Press. ISBN 978-1-60623-804-2.[ pagina necessaria ]
145. ^ Andrade, Joel (23 marzo 2009). *Manuale di valutazione e trattamento del rischio di violenza: nuovi approcci per i professionisti della salute mentale* . New York, NY: Springer Publishing Company. ISBN 978-0-8261-9904-1. Estratto il 5 gennaio 2014 .
146. ^ WHO (2010) ICD-10: Descrizioni cliniche e linee guida diagnostiche: Disturbi della personalità e del comportamento degli adulti Archiviato il 23 marzo 2014 in Internet Archive.
147. ^ Decety, J., & Skelly, L. (2013). Le basi neurali dell'esperienza dell'empatia: lezioni di psicopatia. In KN Ochsner e SM Kosslyn (a cura di), *The Oxford Handbook of Cognitive Neuroscience - Volume 2* (pp. 228–243). New York: Oxford University Press.
148. ^ Kiehl KA (2006). "Una prospettiva di neuroscienze cognitive sulla psicopatia: prove di disfunzione del sistema paralimbico" . *Ricerca psichiatrica* . 142 (2–3): 107–128. doi : 10.1016 / j.psychres.2005.09.013 . PMC 2765815 . PMID 16712954 .
149. ^ Blair, RJ (1995). "Un approccio evolutivo cognitivo alla moralità: indagare lo psicopatico" (PDF) . *Cognizione* . 57 (1): 1–29. doi : 10.1016 / 0010-0277 (95) 00676-p . PMID 7587017 . S2CID 16366546 . Archiviata da quello originale(PDF) il 21 luglio 2013.

150. ^ Blair, RJR (2003). "Basi neurobiologiche della psicopatia" . *British Journal of Psychiatry* . 182 : 5–7. doi : 10.1192 / bjp.182.1.5 . PMID 12509310 .
151. ^ a b "Psychopathy" di Quinton 2006
152. ^ a b Blair, RJ; E. Colledge, DG Mitchell (2001a). "Marcatori somatici e inversione di risposta: c'è disfunzione della corteccia orbitofrontale nei ragazzi con tendenze psicopatiche?". *Journal of Anormal Child Psychology* . 29 (6): 499–511. doi : 10.1023 / A: 1012277125119 . PMID 11761284 . S2CID 1951812 .
153. ^ a b Blair, RJ; DG Mitchell, RA Richell; et al. (2002). "Fare orecchie da mercante alla paura: riconoscimento alterato degli affetti vocali negli individui psicopatici" . *Journal of Anormal Psychology* . 111 (4): 682–686. doi : 10.1037 / 0021-843x.111.4.682 . PMID 12428783 .
154. ^ a b Stevens, D .; T. Charman, RJ Blair (2001). "Riconoscimento delle emozioni nelle espressioni facciali e nei toni vocali nei bambini con tendenze psicopatiche". *Giornale di psicologia genetica* . 162 (2): 201-11. doi : 10.1080 / 00221320109597961 . PMID 11432605 . S2CID 42581610 .
155. ^ Decety L .; Skelly LR; Yoder KJ; Kiehl K. (2014). "Elaborazione neurale delle espressioni facciali dinamiche negli psicopatici". *Neuroscienze sociali* . 9 (1): 36–49. doi : 10.1080 / 17470919.2013.866905 . PMC 3970241 . PMID 24359488.
156. ^ Dawel A .; O'Kearney R .; McKone E .; Palermo R. (2012). "Non solo paura e tristezza: evidenza meta-analitica di deficit pervasivi di riconoscimento delle emozioni per le espressioni facciali e vocali nella psicopatia". *Neuroscienze e recensioni bio-comportamentali* . 36 (10): 2288–2304. doi : 10.1016 / j.neubiorev.2012.08.006 . hdl : 1885/19765 . PMID 22944264 . S2CID 2596760 .
157. ^ Hogenboom, Melissa (25 luglio 2013). "I criminali psicopatici hanno un interruttore empatico" . *BBC News* . Archiviata dall'originale il 27 luglio 2013 . Estratto il 28 luglio 2013 .
158. ^ Lewis, Tanya. "Anche gli psicopatici dal cuore freddo provano empatia". *Scienza dal vivo*. 24 luglio 2013.
159. ^ Decety, J .; Skelly, LR; Kiehl, KA (2013). "Risposta del cervello a scenari che suscitano empatia in individui incarcerati con psicopatia" . *JAMA Psychiatry* . 70 (6): 638–645. doi : 10.1001 / jamapsychiatry.2013.27 . PMC 3914759 . PMID 23615636 .
160. ^ Decety, J .; Chen, C .; Harenski, CL; Kiehl, KA (2013). "Uno studio fMRI sulla prospettiva affettiva che assume individui con psicopatia: immaginare un altro che soffre non evoca empatia" . *Frontiere nelle neuroscienze umane* . 7 : 489. doi : 10.3389 / fnhum.2013.00489 . PMC 3782696 . PMID 24093010 .
161. ^ Mullins-Nelson, Jana L .; Salekin, Randall T .; Anne-Marie, R. Leistico (2006). "Psicopatia, empatia e prospettiva - Acquisire capacità in un campione comunitario: implicazioni per il concetto di psicopatia di successo" . *Giornale internazionale di salute mentale forense* . 5 (2): 133–149. doi : 10.1080 / 14999013.2006.10471238 . S2CID 143760402 .
162. ^ Winter, Korina; Spengler, Stephanie; Bempohl, Felix; Singer, Tania; Kanske, Philipp (6 aprile 2017). "Cognizione sociale nei delinquenti aggressivi: empatia compromessa, ma teoria della mente intatta" . *Rapporti scientifici* . 7

- (1): 670. Bibcode : 2017NatSR ... 7..670W . doi : 10.1038 / s41598-017-00745-0. ISSN 2045-2322 . PMC 5429629 . PMID 28386118 .
163. ^ "Come sono fatte le emozioni: la vita segreta del cervello" 2017 Lisa Feldman Barrett
164. ^ "Il ruolo della cultura nell'empatia: le conseguenze e le spiegazioni delle differenze culturali nell'empatia a livello affettivo e cognitivo" 2014 David Atkins
165. ^ Minzenberg, MJ; Fisher-Irving, M .; Poole, JH; Vinogradov, S. (2006). "Le prestazioni ridotte della memoria autoreferenziale della sorgente sono associate a disfunzioni interpersonali nel disturbo borderline di personalità" (PDF) . *Journal of Personality Disorders* . 20 (1): 42–54. doi : 10.1521 / pedi.2006.20.1.42 . PMID 16563078 . Archiviato (PDF)dall'originale il 16 maggio 2013.
166. ^ a b c d Harari, Hagai; Simone G. Shamay-Tsoory; Milli Ravid; Yechiel Levkovitz (1 marzo 2009). "Doppia dissociazione tra empatia cognitiva ed affettiva nel disturbo borderline di personalità". *Ricerca psichiatrica* . 175 (3): 277–279. doi : 10.1016 / j.psychres.2009.03.002 . PMID 20045198 . S2CID 27303466 .
167. ^ Wagner, AW; MM Linehan (1999). "Capacità di riconoscimento dell'espressione facciale tra le donne con disturbo borderline di personalità: implicazioni per la regolazione delle emozioni?". *Journal of Personality Disorders* . 13 (4): 329–344. doi : 10.1521 / pedi.1999.13.4.329 . PMID 10633314 .
168. ^ Lynch, TR; Rosenthal, MZ; Kosson, DS; Cheavens, JS; Lejuez, CW; Blair, RJ (2006). "Maggiore sensibilità alle espressioni facciali delle emozioni nel disturbo borderline di personalità". *Emozione* . 6 (4): 647–655. doi : 10.1037 / 1528-3542.6.4.647 . PMID 17144755 .
169. ^ Disturbo narcisistico di personalità Archiviato il 20 gennaio 2013 in Internet Archive. - Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali, quarta edizione Text Revision (DSM-IV-TR) American Psychiatric Association (2000)
170. ^ Disturbo schizoide di personalità Archiviato il 15 novembre 2012 in Internet Archive. , Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fourth edition Text Revision (DSM-IV-TR) American Psychiatric Association (2000)
171. ^ Guntrip, Harry. Fenomeni schizoidi, relazioni oggettuali e sé. New York: International Universities Press, 1969.
172. ^ Ralph Klein, pp. 13–23 in *Disorders of the Self: New Therapeutical Horizons*, Brunner / Mazel (1995).
173. ^ a b S., Shamay-Tsoory; H., Harari; O., Szepsenwol; Y., Levkovitz (2009). "Evidenza neuropsicologica di una ridotta empatia cognitiva nel disturbo bipolare eutimico". *J Neuropsychiatry Clin Neurosci* . 21 (1): 59–67. doi : 10.1176 / gv.2009.21.1.59 . PMID 19359453 .
174. ^ McAlinden, Maggie (2014), "Gli insegnanti possono conoscere la mente degli studenti? Empatia dell'insegnante e linguaggio del corpo dello studente nell'insegnamento della lingua inglese", a Dunworth, Katie; Zhang, Grace (a cura di), *Prospettive critiche sull'educazione linguistica: Australia e Asia Pacifico* , Cham, Svizzera: Springer, pp. 71-100, ISBN 9783319061856.
175. ^ a b Tettegah S .; Anderson CJ (2007). "Empatia e cognizioni degli insegnanti pre-servizio: analisi statistica dei dati testuali mediante modelli

- grafici". *Psicologia dell'educazione contemporanea* . 32 (1): 48–82. doi : 10.1016 / j.cedpsych.2006.10.010 .
176. ^ Cornelius-White, JHD e AP Harbaugh. (2010). *Istruzione incentrata sul discente* . Thousand Oaks, CA, Londra, Nuova Delhi, Singapore: pubblicazioni SAGE.
177. ^ Rogers, CR, Lyon, HC Jr, Tausch, R: (2013) *On Becoming an Effective Teacher - Insegnamento centrato sulla persona, psicologia, filosofia e dialoghi con Carl R. Rogers e Harold Lyon* London: Routledge. ISBN 978-0-415-81698 4 :<http://www.routledge.com/9780415816984> [ link morto ]
178. ^ Keillor, Robin Michelle (1999). *Empatia e relazioni intergruppo: uno studio sulla costruzione di relazioni interculturali (tesi di dottorato)*. Arizona State University . OCLC 44999879 .
179. ^ William Weeks, Paul Pedersen e Richard Brislin (1979). *Un manuale di esperienze strutturate per l'apprendimento culturale*. La Grange Park, IL: Intercultural Network.
180. ^ Divine World College (2016), *Bachelor of Arts in Intercultural Studies*, Epworth, IA.
181. ^ Sue Brown e Joyce Osland (2016), *Developing Cultural Diversity Competency*. Università di Portland.
182. ^ Batson CD; Moran T. (1999). "L'altruismo indotto dall'empatia nel dilemma del prigioniero". *Euro. J. Soc. Psychol* . 29 (7): 909–924. doi : 10.1002 / (sici) 1099-0992 (199911) 29: 7 <909 :: aid-ejsp965> 3.0.co; 2-1 .
183. ^ Snyder, CR e Lopez, SJ (a cura di). (2009). *Manuale di Oxford di psicologia positiva*. Seconda ed. Oxford: Oxford University Press. 243–44.
184. ^ Snyder, CR, Shane J. Lopez e Jennifer T. Pedrotti. *Psicologia positiva: le esplorazioni scientifiche e pratiche delle forze umane*. Seconda ed. Los Angeles: SAGE, 2011. 267–75. Stampa.
185. ^ "Empatia" . [plato.stanford.edu](http://plato.stanford.edu). 31 marzo 2008 . Estratto il 29 agosto 2012 .
186. ^ "L'empatia ha un lato oscuro?" .
187. ^ Eisenberg N .; Miller PA (1987). "La relazione di empatia con comportamenti prosociali e correlati". *Bollettino psicologico* . 101 (1): 91–119. doi : 10.1037 / 0033-2909.101.1.91 . PMID 3562705 .
188. ^ Bjorkqvist K .; Osterman K .; Kaukiainen A. (2000). "Intelligenza sociale - empatia = aggressività?". *Aggressione e comportamento violento* . 5 (2): 191-200. doi : 10.1016 / s1359-1789 (98) 00029-9 .
189. ^ Geer JH; Estupinan LA; Manguno-Mire GM (2000). "Empatia, abilità sociali e altri processi cognitivi rilevanti in stupratori e molestatori di bambini". *Aggressione e comportamento violento*. 5 (1): 99–126. doi : 10.1016 / s1359-1789 (98) 00011-1 .
190. ^ Elizabeth A. Segal; Karen E. Gerdes; Cynthia A. Lietz (2017). *Valutare l'empatia* . Columbia University Press. pp. 79–81. ISBN 978-0-231-54388-0.
191. ^ Levenson, RW; Ruef, AM (1997). "Aspetti fisiologici della conoscenza emotiva e del rapporto." . In Ickes, WJ (ed.). *Precisione empatica* . New York, NY: The Guilford Press. pagg. 44–72. ISBN 978-1-57230-161-0.
192. ^ Hoffman (2000) , p. 62
193. ^ Hein, Grit; Silani, Giorgia; Preuschoff, Kerstin; Batson, C. Daniel; Cantante, Tania (2010). "Le risposte neurali alla sofferenza dei membri ingroup

- e outgroup prevedono differenze individuali in termini di assistenza costosa".  
Neurone . 68 (1): 149-160. doi : 10.1016 / j.neuron.2010.09.003 . ISSN 0896-6273 . PMID 20920798.
194. ^ Goleman, Daniel (2005). *Intelligenza emotiva* (in danese). New York: Bantam Books. ISBN 978-0-553-38371-3. OCLC 61770783 .
195. ^ Irving B. Weiner; W. Edward Craighead (2010). *The Corsini Encyclopedia of Psychology* . John Wiley & Sons. p. 810. ISBN 978-0-470-17026-7.
196. ^ a b Gerace, A .; Giorno, A .; Casey, S .; Mohr, P. (2015). "Presa di prospettiva ed empatia: avere esperienze passate simili a un'altra persona rende più facile prendere la loro prospettiva?"(PDF) . *Journal of Relationships Research* . 6 : e10, 1–14. doi : 10.1017 / jrr.2015.6 . hdl : 2328/35813 .
197. ^ a b Hodges, SD; Kiel, KJ; Kramer, ADI; Veach, D .; Villanueva, BR (2009). "Dare vita all'empatia: gli effetti di un'esperienza simile sull'accuratezza empatica, la preoccupazione empatica e l'empatia percepita". *Bollettino di personalità e psicologia sociale* . 36 (3): 398–409. doi : 10.1177 / 0146167209350326 . PMID 19875825 . S2CID 23104368 .
198. ^ Wyschogrod E (1981). "Empatia e simpatia come incontro tattile". *J Med Philos* . 6 (1): 25–43. doi : 10.1093 / jmp / 6.1.25. PMID 7229562 .
199. ^ Solon, Olivia (12 luglio 2012). "La compassione sull'empatia potrebbe aiutare a prevenire il burnout emotivo" . *Wired UK* . Archiviata dall'originale il 15 maggio 2016.
200. ^ Olga Klimecki, Tania Singer : affaticamento empatico piuttosto che affaticamento compassionevole? Integrazione dei risultati della ricerca sull'empatia in psicologia e neuroscienze sociali . In: Barbara Oakley , Ariel Knafo, Guruprasad Madhavan, David Sloan Wilson (a cura di): *Pathological Altruism* , Oxford University Press, USA, 2012, ISBN 978-0-19-973857-1 , PDF , 368-383.
201. ^ Tone EB, Tully EC (2014). "Empatia come" forza rischiosa ": un esame a più livelli dell'empatia e del rischio di disturbi interiorizzanti" . *Dev Psychopathol* . 26 (4 Pt 2): 1547–65. doi : 10.1017 / S0954579414001199 . PMC 4340688 . PMID 25422978 .
202. ^ Come prendere buone decisioni e avere sempre ragione: risolvere l'enigma del giusto e del sbagliato , (2008), ISBN 978-1-84706-347-2
203. ^ Iain King (16 ottobre 2008). *Come prendere buone decisioni e avere sempre ragione* . Continuum. p. 74. ISBN 978-1-84706-347-2. Estratto il 28 agosto 2013 . L'empatia è speciale, perché ha sempre e automaticamente le caratteristiche di giusto e sbagliato ... Qualcosa radicato nell'empatia deve avere più l'essenza del bene rispetto a qualcosa che non lo è.
204. ^ Iain King (2008). *Come prendere buone decisioni e avere sempre ragione* . Londra: Continuum. p. 227. ISBN 978-1-84706-347-2.
205. ^ Un racconto buddista delle idee di Iain King è esposto in questo articolo archiviato il 20 ottobre 2012 nell'articolo [Wayback Machine Global Oneness](#).
206. ^ Publishers Weekly afferma che "King è persino in grado di formulare una regola credibile che ci dice quando mentire" qui. Archiviato il 17 novembre 2015 in Internet Archive
207. ^ *The Ethics of Care and Empathy* , Michael Slote, Oxford University Press, 2007

208. ^ Empathy in the Context of Philosophy , Lou Agosta, Palgrave / Macmillan, 2010
209. ^ Jenkins, K. (1991) Re-thinking History London: Routledge
210. ^ Pozzi, G. (1976) Prefazione 6. L'elemento storico e politico-sociale, in GB Marino, L'Adone Milano
211. ^ Aronson, Elliot ; Wilson, Timothy D .; Akert, Robin (2007). Psicologia sociale, 6a edizione . Prentice Hall . ISBN 978-0-13-238245-8.
212. ^ "Wired To Care" . wiredtocare.com . Archiviata dall'originale il 10 dicembre 2008.
213. ^ Miyashiro, Marie R. (2011). Il fattore empatia: il tuo vantaggio competitivo per il successo personale, di squadra e aziendale . Puddledancer Press. p. 256. ISBN 978-1-892005-25-0.
214. ^ Dowden, Craig (21 giugno 2013). "Dimentica la formazione etica: concentrati sull'empatia" . Il National Post . Archiviata dall'originale il 24 luglio 2013.
215. ^ "L'importanza dell'empatia sul posto di lavoro" . Centro per la leadership creativa . Estratto il 10 novembre 2020 .
216. ^ Truax, CB (1967). Valutazione dell'accurata empatia. La relazione terapeutica e il suo impatto. Uno studio di psicoterapia con schizofrenici. Eds. CR Rogers, ET Gendlin, DJ Kiesler e CB Truax. Madison, Wisconsin, The University of Wisconsin Press, pagine 555–568.
217. ^ Mehrabian, A .; Epstein, N. (1972). "Una misura di empatia emotiva". Journal of Personality . 40 (4): 525–543. doi : 10.1111 / j.1467-6494.1972.tb00078.x . PMID 4642390 .
218. ^ a b ad es. Levenson RW; Ruef AM (1992). "Empatia: un substrato fisiologico" (PDF) . Giornale di personalità e psicologia sociale . 63 (2): 234–246. doi : 10.1037 / 0022-3514.63.2.234 . PMID 1403614 . S2CID 12650202 .; Leslie KR; Johnson-Frey SH; et al. (2004). "Imaging funzionale dell'imitazione del viso e della mano: verso una teoria motoria dell'empatia". NeuroImage . 21 (2): 601–607. doi : 10.1016 / j.neuroimage.2003.09.038 . PMID 14980562 . S2CID 1723495 .
219. ^ Denham, Susanne A .; McKinley, Marcia; Couchoud, Elizabeth A .; Holt, Robert (1990). "Predittori emotivi e comportamentali delle valutazioni dei pari in età prescolare". Sviluppo del bambino . JSTOR. 61 (4): 1145–52. doi : 10.2307 / 1130882 . ISSN 0009-3920 . JSTOR 1130882 . PMID 2209184 .
220. ^ Barnett MA (1984). "Somiglianza di esperienza ed empatia nei bambini in età prescolare". Giornale di psicologia genetica . 145 (2): 241–250. doi : 10.1080 / 00221325.1984.10532271 .
221. ^ Ad esempio Geher, Warner & Brown (2001)
222. ^ eg Mehrabian & Epstein (1972)
223. ^ ad esempio Davis MH (1980). "Un approccio multidimensionale alle differenze individuali nell'empatia". Catalogo JSAS di documenti selezionati in psicologia . 10 (4): 1–17.
224. ^ Chen D, Lew R, Hershman W, Orlander J (2007). "Una misura trasversale dell'empatia degli studenti di medicina" . J Gen Intern Med . 22 (10): 1434–8. doi : 10.1007 / s11606-007-0298-x . PMC 2305857 . PMID 17653807 .
225. ^ Baron-Cohen S .; Wheelwright S. (2004). "Il quoziente di empatia: un'indagine su adulti con sindrome di Asperger o autismo ad alto funzionamento

- e normali differenze di sesso"(PDF) . *Journal of Autism and Developmental Disorders* . 34 (2): 163–175. doi : 10.1023 / B: JADD.0000022607.19833.00 . PMID 15162935 . S2CID 2663853 . Archiviata da quello originale (PDF) il 4 marzo 2015.
226. ^ Reniers, Renate LEP; Corcoran, Rhiannon; Drake, Richard; Shryane, Nick M .; Völlm, Birgit A. (gennaio 2011). "Il QCAE: un questionario di empatia cognitiva e affettiva". *Journal of Personality Assessment* . 93 (1): 84–95. doi : 10.1080 / 00223891.2010.528484 . PMID 21184334 . S2CID 3035172 .
227. ^ Innamorati, Marco; Ebisch, Sjoerd JH; Gallese, Vittorio; Saggino, Aristide (29 aprile 2019). "Una misura bidimensionale di empatia: Empathic Experience Scale" . *PLOS ONE* . 14 (4): e0216164. Bibcode : 2019PLoSO..1416164I . doi : 10.1371 / journal.pone.0216164 . PMC 6488069 . PMID 31034510 .
228. ^ Chopik, William J .; O'Brien, Ed; Konrath, Sara H. (2017). "Differenze nella preoccupazione empatica e nella presa di prospettiva in 63 paesi". *Journal of Cross-Cultural Psychology* . 48 (1). Tabella supplementare 1. doi : 10.1177 / 0022022116673910 . hdl : 1805/14139 . ISSN 0022-0221. S2CID 149314942 .
229. ^ Argilla; Zanna (5 novembre 2014). "Sviluppo della competenza socio-emotiva nei bonobo" . *PNAS* . 110 (45): 18121–18126. Bibcode : 2013PNAS..11018121C . doi : 10.1073 / pnas.1316449110 . PMC 3831480 . PMID 24127600 .
230. ^ Romero; Teresa (6 luglio 2010). "Consolazione come possibile espressione di simpatica preoccupazione tra gli scimpanzé" . *PNAS* . 107 (27): 12110–12115. Bibcode : 2010PNAS..10712110R . doi : 10.1073 / pnas.1006991107 . PMC 2901437 . PMID 20547864 .
231. ^ Hollis, Karen (marzo 2013). "Un'analisi comparativa del comportamento di salvataggio di precisione nelle formiche che vivono sulla sabbia". *British Journal of Animal Behaviour* . *Comportamento animale*. 85 (3): 537–544. doi : 10.1016 / j.anbehav.2012.12.005 . S2CID 53179078 .
232. ^ Custance, Deborah; Jennifer Mayer (29 maggio 2012). "Risposta empatica da cani domestici (*canis familiaris*) all'angoscia negli esseri umani" (PDF) . *Cognizione animale* . 15 (851–859): 851–859. doi : 10.1007 / s10071-012-0510-1 . PMID 22644113 . S2CID 15153091 .
233. ^ Edgar, J; Paul (agosto 2013). "Madre galline protettive: influenze cognitive sulla risposta materna aviaria". *British Journal of Animal Behaviour* . 86 (2): 223–229. doi : 10.1016 / j.anbehav.2013.05.004 . S2CID 53179718 .
234. ^ Miralles, Aurélien; Raymond, Michel; Lecointre, Guillaume (20 dicembre 2019). "Empatia e compassione verso altre specie diminuiscono con il tempo di divergenza evolutiva" . *Rapporti scientifici* . 9 (19555): 19555. doi : 10.1038 / s41598-019-56006-9 . PMC 6925286 . PMID 31862944 .