

A painting by J.M.W. Turner titled 'Rain, Steam, and Great Central Railway'. The scene is dominated by a monochromatic blue palette, creating a hazy, atmospheric effect. In the foreground, a man with a full, grey beard and dark hair is shown in profile, looking down. He is wearing a dark, heavy coat. To his right, a woman with her dark hair pulled up in a bun is also shown in profile, looking down. She is wearing a dark, heavy coat. The background is a textured, light blue wash, suggesting a rainy or steamy environment. The overall mood is somber and contemplative.

**La fatica di aiutare
e l'emozione empatica**

- 1 - Le fase della riflessione e la scelta del titolo
- 2 - Contributi culturali e informativi
- 3 – La fatica di aiutare: contributi psicologici
- 4 – Le riflessioni operate
- 5 – Metafore: l'intrecciarsi dei vissuti
- 6 – L'empatia: è comunicazione armoniosa
- 6 – L'aspetto linguistico-comunicativo. La CNV
- 7 – Telefonate, appunti, schede, protocolli

Riflessione sui contributi della psicologa. Sviluppo del progetto

1. Quattro interventi della psicologa (2022-2023) >> Rilettura critica di alcune slides
2. Utilità di approfondimenti tematici
3. Ricerca di un titolo coerente, tale da unificare le problematiche individuate
4. Prosecuzione dell'attività di autoformazione (anno 2022) sul tema del DIALOGO
5. Antico progetto di approfondimento sul tema dell' EMPATIA
6. Lectures saggistiche congruenti con il tema scelto
7. **Confronto tra operatori sulla pertinenza di alcuni eventi**
8. **Riunione per condividere gli aspetti teorici**
9. **Nuova aggregazione importante: raccolta schede e protocolli**



Letture interessanti. L'intersoggettività e l'importanza della relazionalità

VITTORIO LINGIARDI

IO,

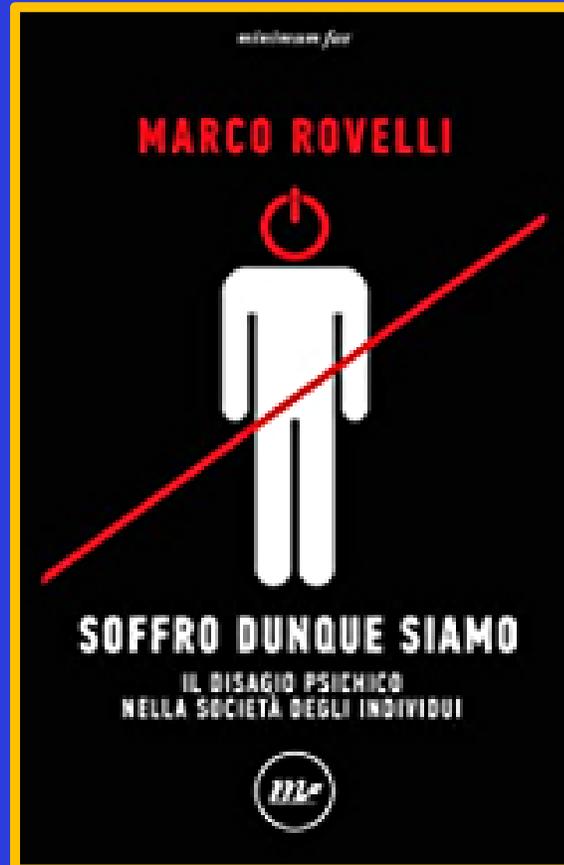
TU,

NOI

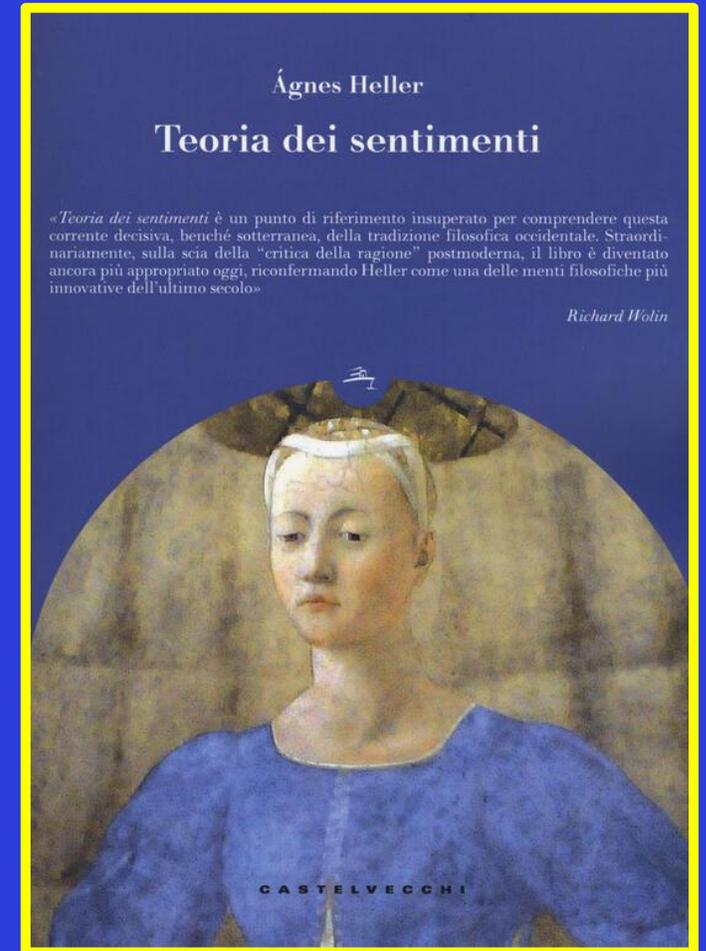
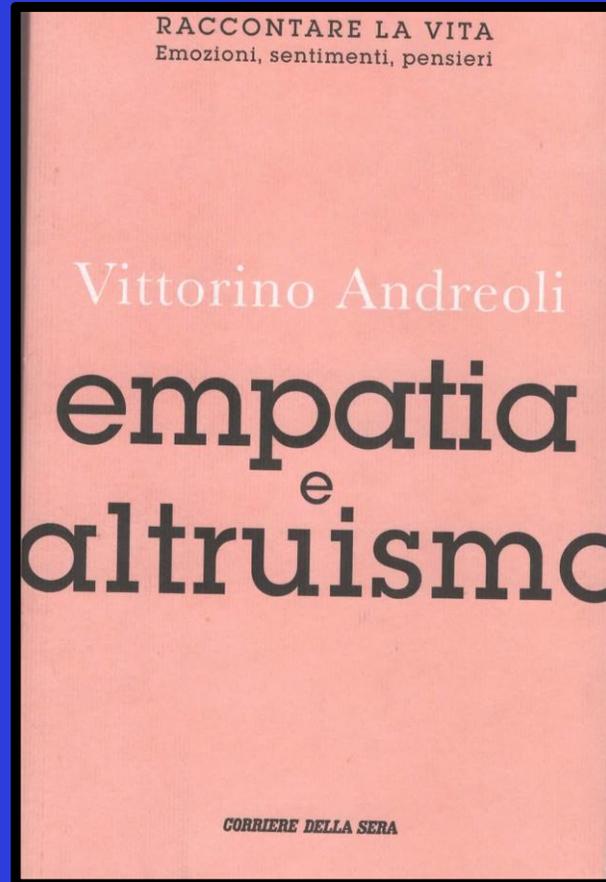
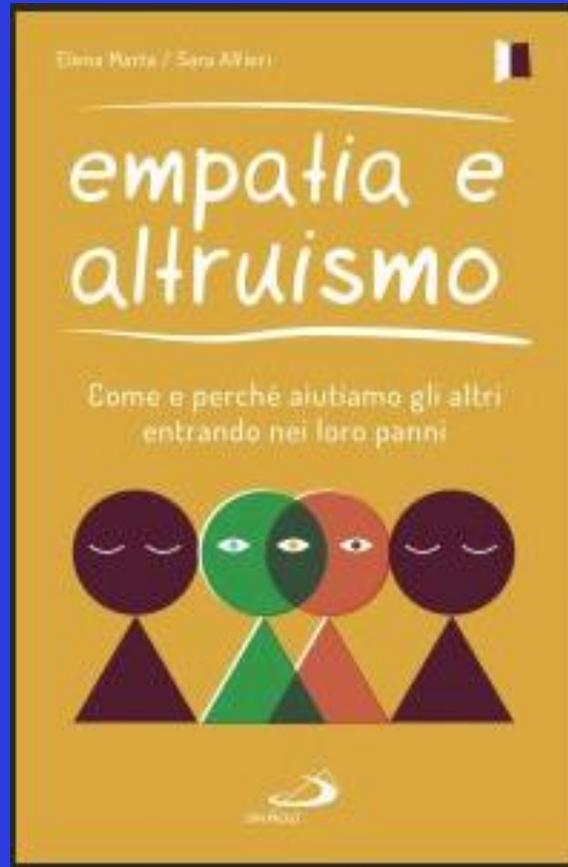
*Vivere con se stessi,
l'altro, gli altri*

UTET

Dialoghi sull'uomo



Prospettive psicologiche e filosofiche. Empatia e altruismo, sentimenti ed emozioni. Che cosa significa sentire? Affetti, sofferenza e dolore



Contributi psicologici



Entrare nei problemi dell'altro

- Il **volontariato** è un modo straordinario per **arricchire se stessi** oltre che per dare un aiuto concreto agli altri
- **Entrare nei problemi dell'altro** però è anche inevitabilmente **faticoso**.
- Si rischia di **sentirsi impotenti** quando ci si rende conto che il proprio aiuto non sempre è sufficiente **oppure** ci si può sentire investiti da un **senso di onnipotenza** che porta però spesso ad **annullarsi** nel tentativo di donarsi agli altri.
- In entrambi i casi il **dispendio di energie fisiche e mentali è molto elevato**, e purtroppo le nostre energie non sono illimitate



Una ricerca: quali significati e vissuti emergono dal volontariato

- ▶ Una ricerca effettuata dal Centro servizi del volontariato di Bergamo e dall'Università di Bergamo ha interessato un campione di **86 operatori volontari**, in prevalenza donne, che effettuavano **volontariato** da circa 6 anni.
- ▶ L'obiettivo era **individuare i vissuti e i significati costruiti intorno all'attività di volontariato**, e il rischio di **burn out**
- ▶ Cosa è emerso?



La frustrazione

- **Tutti** abbiamo a che fare spesso con la frustrazione, sia nel volontariato che nella vita quotidiana
- Fin da piccoli ci rendiamo conto che **il mondo non sempre va come vorremmo** e cominciamo a provare i primi sentimenti di frustrazione («capricci»)
- Spesso non è un argomento particolarmente considerato, in quanto a nessuno piace ammettere di sentirsi insoddisfatti e piuttosto **affrontiamo la frustrazione con il lamento o con la fuga/evitamento**



Frustrazione, delusione per la mancata soddisfazione di bisogni

- **Frustrazione** significa **delusione** e rappresenta una condizione psicologica che si viene a creare in presenza del **mancato soddisfacimento dei nostri bisogni**.
- Spesso la **frustrazione** si associa alla **rabbia** e all'**aggressività**, arrivando anche alla **violenza**
- L'**origine** può essere **interna**, nel caso non si riesca a realizzare un obiettivo a causa della **mancanza di risorse**, oppure **esterna**, se si percepiscono degli **ostacoli insormontabili**



Tollerare la frustrazione

- Il **grado di tolleranza** alla frustrazione è **variabile** da persona a persona, e da questo dipende anche la nostra propensione ad **apprendere dagli errori commessi**, ad **accettare una sconfitta** e ad **accogliere con coraggio sfide importanti**
- Inoltre tanto più la nostra **visione del mondo** è rigida e tanto **più facile** sarà cadere in **frustrazione**: infatti più consideriamo il **nostro modo di vivere come migliore** e più corretto e meno siamo inclini alla tolleranza della frustrazione



Tolleranza della frustrazione

- La **tolleranza della frustrazione** è la **capacità** di un individuo di far fronte a eventi negativi e di **riorganizzare positivamente la propria vita** di fronte alle difficoltà, resistendo con successo alle situazioni avverse, **imparando a sviluppare competenze e rinforzando la propria stima e autoefficacia**
- È importante comprendere che vivere una situazione frustrante non equivale a un fallimento, ma che **sviluppare tolleranza alla frustrazione è parte di un processo di apprendimento**
- Per questo è importante fin da piccoli non far evitare al bambino la frustrazione, ma piuttosto lasciare che affronti gli eventi negativi con cui quotidianamente si troverà a confrontarsi **validando le sue emozioni e aiutandolo a sviluppare le sue competenze**



Trasformare un'esperienza in apprendimento

- ▶ Tollerare la frustrazione implica quindi il **trasformare un'esperienza stressante in apprendimento** e dipende principalmente dalla capacità di sopportare **la fatica di affrontare situazioni difficili e riducendo il bisogno di avere tutto sotto controllo**
- ▶ si tratta quindi di accettare la sofferenza e trovare **nuove forme di elaborazione** per comprendere che l'esperienza stressante può diventare anche occasione formativa
- ▶ Ci permette quindi di:
 - essere consapevoli di **essere esposti all'incertezza** e al pericolo della vita
 - Reggere le difficoltà
 - Avere il coraggio di **intraprendere anche la via più difficile**





Frustrazione del volontario

- Nel «lavoro» da volontario, soprattutto con utenti che soffrono, è spesso frequente provare frustrazione:
- Capita di **non sentirsi abbastanza utili**, o di sentire di non poter fare abbastanza per quella persona
- Ci si sente **impotenti di fronte ad alcune situazioni**
- Ci si può **coinvolgere emotivamente**, e ripensare alle situazioni vissute durante il servizio anche nei momenti liberi
- Si riduce il tempo libero e le energie che abbiamo a disposizione, e che a volte vorremmo impiegare per la nostra vita privata
- **In alcune tipologie di volontariato è presente il vincolo dell'anonimato, che non permette di avere un «riconoscimento» del proprio operato: in questo caso è importante focalizzarsi sul riconoscimento che noi stessi possiamo darci e sul senso di soddisfazione e gratificazione che proviamo quando ci sentiamo utili**

Burnout del volontario

- ▶ La sindrome da **burnout**, tipica nelle **professioni d'aiuto** ma anche in chi si dedica al volontariato, è un particolare **disagio psicofisico** connesso all'attività svolta (**lavorativa o volontaria**)
- ▶ In particolare è molto frequente in operatori che quotidianamente si impegnano in **attività che implicano una relazione con persone che stanno vivendo una situazione di disagio o sofferenza**
- ▶ In tali situazioni è possibile che essi **si facciano carico eccessivamente dei problemi delle persone con cui si relazionano**, non riuscendo più a mantenere il **giusto distacco emotivo**



Le 4 fasi del *burnout*

- ▶ **1. Preparazione:** è la fase dell'entusiasmo, in cui si investono tutte le proprie energie fisiche ed emotive nell'attività. Se eccessivo infatti, diventa un **fattore di vulnerabilità**
- ▶ **2. Svalutazione:** o fase di **stagnazione**, si raggiunge molto velocemente e si caratterizza per la **dipendenza dalla quantità di «lavoro»**
- ▶ **3. Frustrazione:** dopo un eccessivo carico di lavoro o un **eccessivo investimento emotivo** in esso, insorge la fase in cui **ci si percepisce incapaci o inutili**, e ci si può sentire **svalutati anche dall'esterno**, indipendentemente dal fatto che sia vero o meno
- ▶ **4. Apatia:** si **sostituisce all'empatia** e alla **motivazione** presenti nella prima fase



Come prevenirlo

Nei volontari il **rischio di burnout** è concretamente **presente**

Quello che può **prevenire un burnout** nell'ambito del volontariato può essere:

La trasparenza essere chiari sugli oneri e le responsabilità che l'attività richiede, in modo da evitare che gli aspiranti volontari si creino aspettative non corrispondenti alla realtà

La **comunicazione**: una **comunicazione efficace** permette di evitare che qualcuno si senta «solo» o schiacciato dal peso delle responsabilità

Il riconoscimento: è importante per **mantenere alta la motivazione e il coinvolgimento**

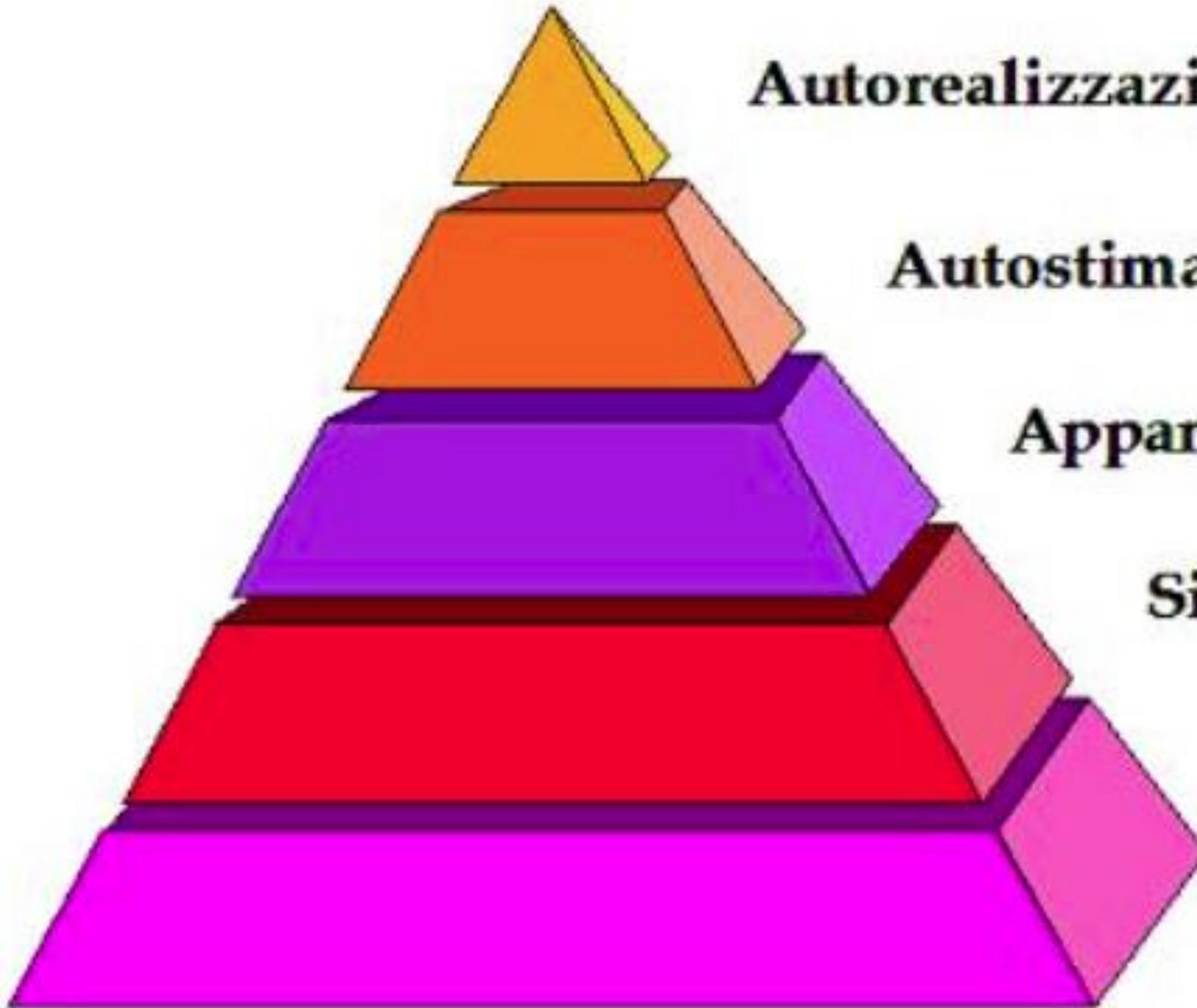
Riposo e salute mentale: è importante che il volontario si conceda dei periodi di riposo se percepisce eccessiva pressione, e che si prenda cura anche della propria salute mentale, oltre a quella degli altri



La motivazione

- ▶ **La motivazione è un processo che avvia, guida e mantiene i comportamenti, dando scopo a un comportamento**
- ▶ **Motivazioni primarie: soddisfano i bisogni primari**
- ▶ **Motivazioni secondarie: acquisite o apprese dal contesto e dall'ambiente di vita, non legate a motivazioni pratiche**





Autorealizzazione

Autostima

Appartenenza

Sicurezza

Bisogni fisiologici

**Piramide dei bisogni
di Maslow**



Motivazione e bisogno, come riduzione di uno squilibrio

- ▶ **L'impulso motivazionale** si ha ogni volta che l'individuo avverte un **bisogno**, che rappresenta la percezione di uno **squilibrio tra la situazione attuale e una situazione desiderata**
- ▶ Il **bisogno** è quindi uno **stato di insoddisfazione** che ci spinge a **procurarsi i mezzi necessari per riuscire a realizzarlo**



La motivazione nel volontario

Un modo per **prevenire il burnout o la frustrazione** è anche **mantenere** il più possibile **un'elevata motivazione**

Il volontario **ben motivato** infatti, è spronato a svolgere la sua attività sia con **l'obiettivo del bene altrui**, ma **anche** per il **proprio benessere personale**.

In quest'ottica quindi il **volontario** è una persona equilibrata che riesce a **integrare l'interesse per gli altri con i propri bisogni**, che non è un qualcosa di negativo, da nascondere: anzi avere una **gratificazione personale** spinge a **impegnarsi ancora di più nel volontariato**



Modello di Snyder

1. Il modello più noto riguardo ciò che **motiva le persone a fare volontariato** è quello di **Snyder**, che prevede **sei classi di funzioni** sottostanti alle motivazioni dei volontari e quasi tutte in realtà hanno a che fare con **bisogni personali**
2. **Funzione valoriale**: è una funzione espressiva e permette al volontario di **esprimere istanze e valori connessi al proprio investimento altruistico**. Il volontariato aiuta le persone a sentirsi coerenti, a confermare la propria immagine di sé, offrendo l'opportunità di sostenere valori e credenze attraverso l'azione
3. **Funzione di conoscenza**: riguarda l'opportunità offerta al volontario di **apprendere nuove competenze** o di **mettere a frutto conoscenze e abilità che abitualmente non utilizza**. Soddisfa quindi la curiosità intellettuale e il bisogno di perseguire la conoscenza comunicativa



Altre funzioni del modello Snyder

- 4. Funzione utilitaristica:** riguarda la possibilità di **aumentare**, attraverso la propria attività di volontariato, lo **sviluppo professionale** (es. curriculum)
- 5. Funzione protettiva:** l'attività di volontariato permette la riduzione del senso di colpa provocato dalla consapevolezza di essere più fortunati degli altri e dall'altro la **risoluzione di problemi personali mediante lo spostamento dell'attenzione sugli utenti**
- 6. Funzione del self-enhancement:** ovvero di **accrescimento**. Il volontariato infatti **rafforza l'autostima e l'autoefficacia**



Rimodulare tempi e modalità espressive

- **Rispettare i tempi dell'altro:** capire quando è il momento giusto per parlare e cercare di mettersi in contatto con il bisogno non soddisfatto che si cela dietro alle parole dell'altro:

« quindi sei arrabbiato perché è successa questa cosa che ti fa stare male e tifa sentire così triste/frustrato/infelice...? »

Nel momento in cui la persona sentirà il **suo bisogno compreso**, l'attivazione della sua **tensione diminuirà di intensità**, permettendo un **dialogo più costruttivo**

- **Mantenere un tono della voce basso e tranquillo**, attuando una specie di **modelling**



Rispondere con tono assertivo

- ▶ Formulando **frasi in prima persona** (lo mi sento così..)
- ▶ Utilizzando spesso **frasi di incoraggiamento e apertura** (cosa ne pensi? Come la vedi?)
- ▶ **Non presumere:** chiediamo sempre cosa intende la persona (quando dici x cosa intendi?)
- ▶ **Non criticare la persona** ma il comportamento (quando dici così sembri una persona che...)
- ▶ **Non rispondere in modo aggressivo** per non rinforzare lo stile aggressivo dell'altro.
- ▶ **Utilizzare uno stile assertivo (affermativo)** né aggressivo, né passivo



Come rispondere alla persona triste/ depressa

L'obiettivo più importante quando ci troviamo davanti a una persona triste è **non banalizzare mai la sua sofferenza**

Cosa non dire?

in fondo non è niente ma piuttosto *se la situazione non fosse così difficile non staresti così male*, in modo da riconoscere l'emozione che prova, normalizzando anche il non sentirsi sempre al meglio

Non dire *...considerati fortunato che hai...lavoro/casa/famiglia»* ma piuttosto *spesso accadono sfortune proprio a chi non le merita*, in modo da non farlo sentire in colpa per quello che sta provando. Anzi in questo modo **gli daremmo un altro motivo di sofferenza (il senso di colpa)**. Al contrario riconosciamo la sua situazione e gli rimandiamo anche un qualche incoraggiamento



Accettare la sua infelicità

- ▶ «*tiratisu, non puoi stare così per sempre* » ma piuttosto « **saresti strano a non essere triste, ogni tanto**», in modo da **accettare e riconoscere la sua condizione attuale**, oltre a sottolineare il fattore temporale: ogni tanto sei triste ma non sempre
- ▶ « **dovresti uscire, fare qualcosa** » ma piuttosto « **fai quello che ti senti** ». Se infatti proponiamo delle soluzioni banali, anche giuste ma al momento per la persona irraggiungibili, **questa si sentirà ancora più frustrata e incapace (non ci riesco)**. Nel secondo modo invece non creiamo aspettative irraggiungibili e abbassiamo l'ansia del «dover fare». Con una **prospettiva più tranquilla e serena** è più facile che la persona riacquisti l'iniziativa



A man in a dark shirt is seen from the side, talking on a black mobile phone. He is sitting at a desk with a computer monitor. The monitor displays the text "Telefono AMICO Italia" and "VOLONTARI IN ASCOLTO". On the wall behind him is a round clock and a poster with the text "Riemerg si può. Parliamo".

Le riflessioni sulle slides

Telefono AMICO Italia
VOLONTARI IN ASCOLTO



- Durante il servizio emerge a volte il fatto di non **sentire opportunamente realizzata e conclusa con successo** la nostra telefonata
- Manca forse un **approccio più preciso e meglio monitorato dello scambio comunicativo**, che spesso assume la forma del **dialogo**
- Emerge soprattutto un **divario tra il nostro ascolto, seppur attento, le nostre risposte e i rimandi attesi dagli appellanti. Manca forse l'empatia necessaria?**





**I vissuti si richiamano silenziosamente
e si intrecciano insensibilmente**



Servono le metafore per intuire come nasce e può svilupparsi un incontro.

La psicologia chiama **EMPATIA la tensione a sentire dentro di noi l'altro**

- I vissuti, **le esperienze emergono esplicite o implicite**. Talvolta si possono solo **intuire a fatica**. Le vite **si sfiorano**, accostandosi, poi **si dividono nuovamente**, anche se una forza misteriosa le ha fatte per un attimo avvicinare l'una all'altra
- Le vite tendono ad **espandersi all'esterno**, cercano il nuovo, vogliono **trovare legami**, anche solo di **comprensione** e di **solidarietà**
- Talora, per un momento, non solo **i vissuti si accostano**, nel silenzio, ma **si fondono instabili** e pronti a **ricomporsi subito dopo**, nella singolarità dei vari soggetti
- Ma i vissuti possono anche **rimanere distanti**; il **leggero tocco** che scuote la loro stabilità e il loro isolamento, non **dura** che **un attimo**



Le vite fluttuano nel grande mare dell'esistenza; si separano e si riavvicinano



Come le strutture molecolari le vite si ramificano e cercano l'espansione



Come nei miscugli gli elementi non si fondono, ma talora si legano instabilmente



Il vissuto viene riconosciuto e riformulato: emerge il riconoscimento

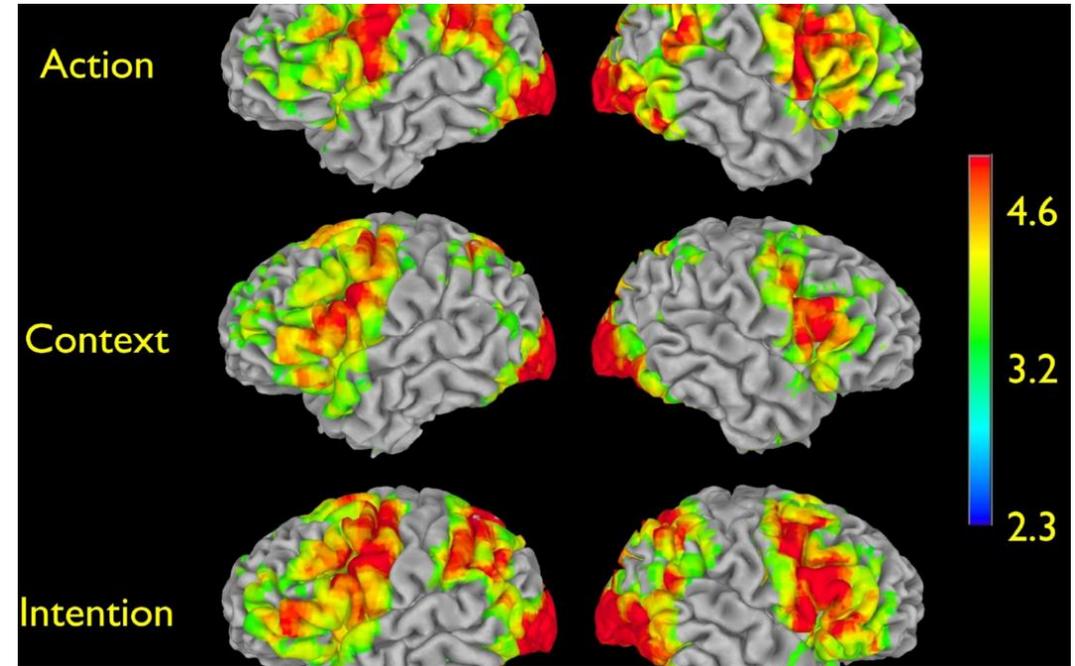


Lo specchio ci riproduce e noi ci riveliamo a noi stessi

Abbiamo il feed back (la retroazione), riassumendo, parafrasando, riformulando i vissuti dell'altro



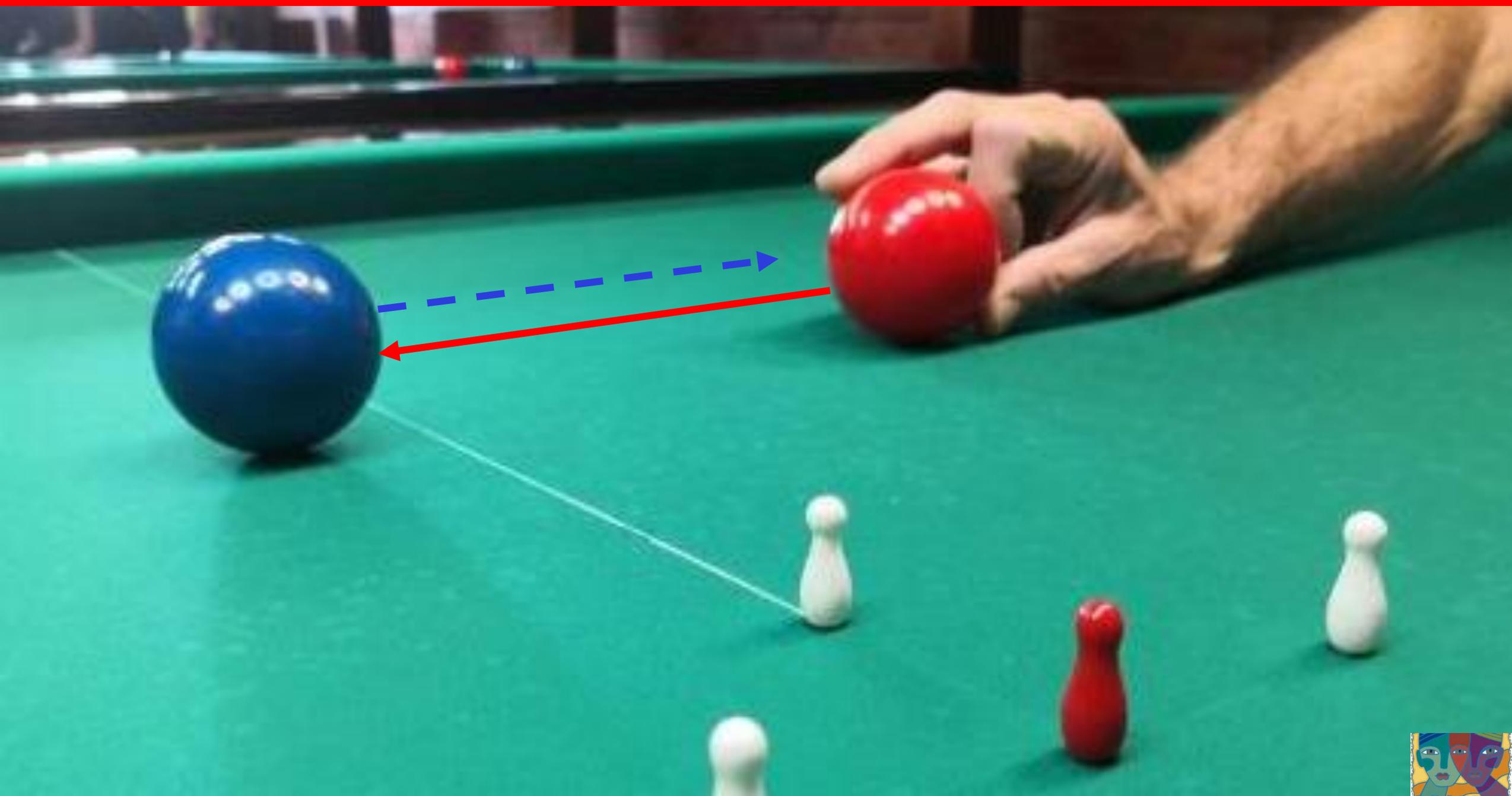
Guardando si impara. Le neuroscienze e i NEURONI - SPECCHIO



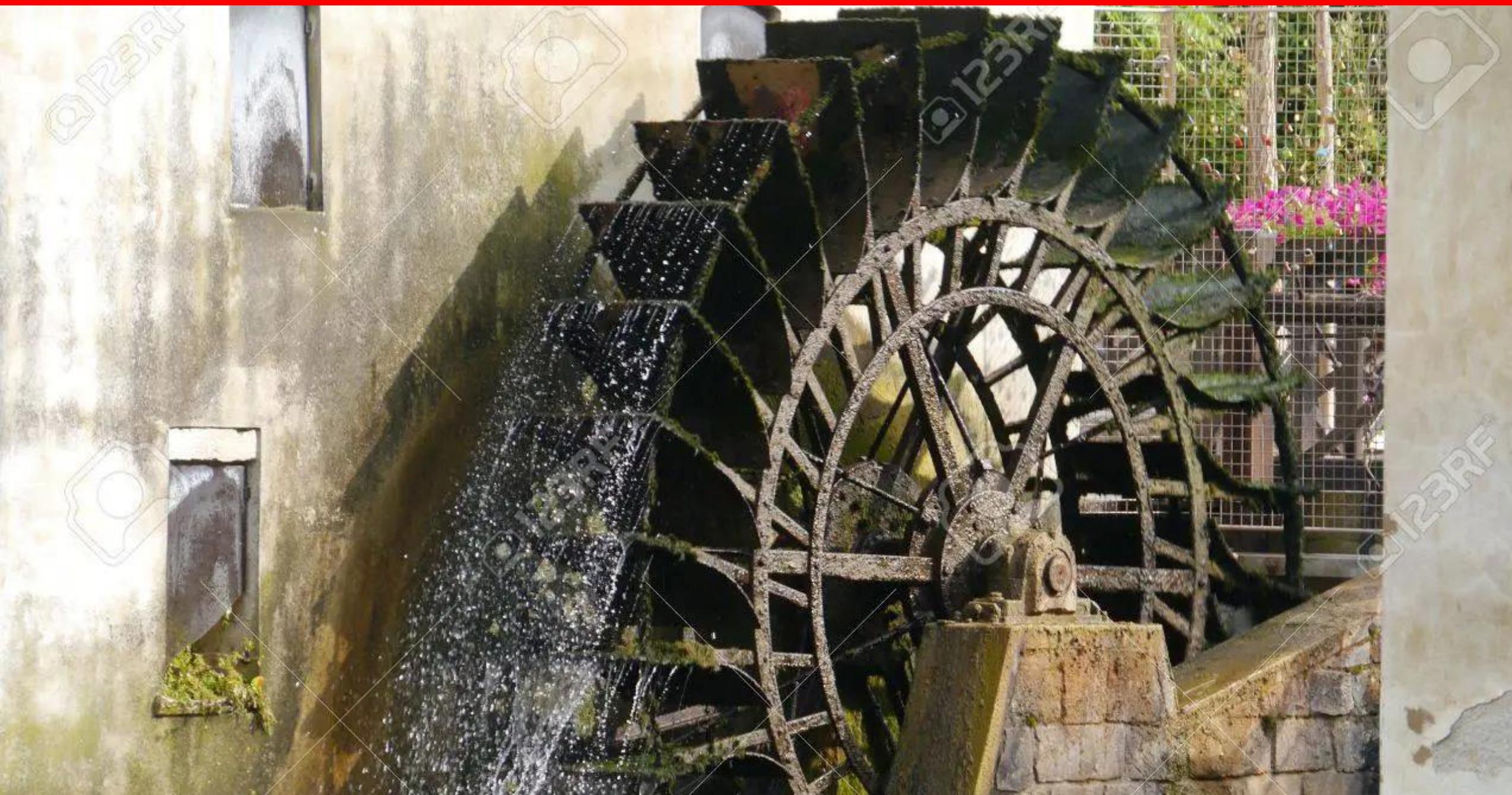
Proviamo a entrare dentro il cervello, che, come ormai tutti sanno, è costituito da neuroni che si attivano (*sparano*, in termini tecnici) per svolgere qualsivoglia funzione. Nel momento in cui vediamo qualcosa, elaboriamo un pensiero, memorizziamo un dato, compiamo un movimento, un certo circuito neuronale entra in funzione, e se potessimo vederlo (come lo vedono gli scienziati attraverso esami di *imaging* cerebrale i cui acronimi sono conosciuti, Pet, fMRI..) vedremmo una frenetica attività elettrica e chimica in aree specifiche del cervello, come un fuoco di artigiano.



L'incontro delle due voci dura appena un attimo. La superficie dura non ingloba

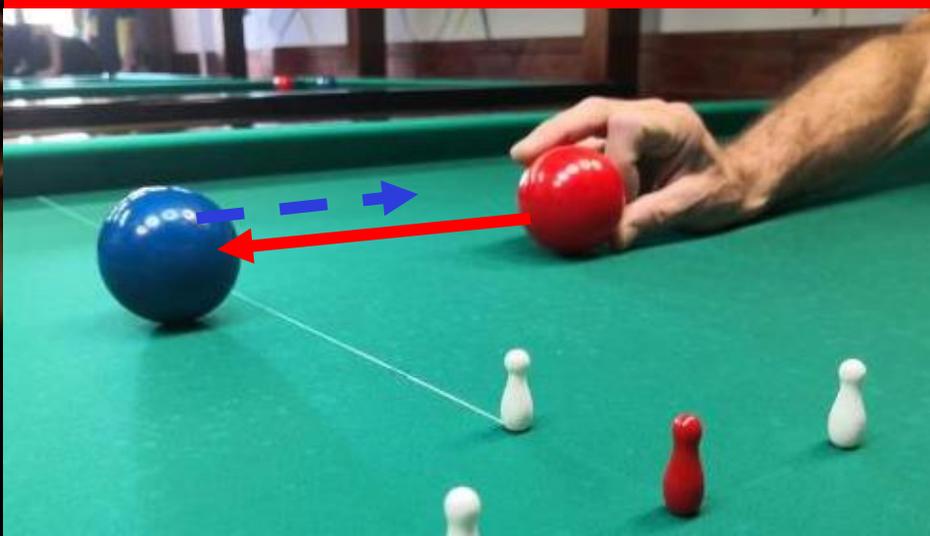


La ruota di un mulino gira in rapporto alla forza della corrente che scorre





Quale/i delle sei metafore vi sembra/ano richiamare meglio **l'emozione empatica**? E quale/i negarla?





**Che cos'è l'empatia?
Una comunicazione armoniosa**



Ascolto attivo ed ascolto empatico. Alcune domande

- Che cos'è **l'empatia**?
- Che ruolo hanno le **componenti conoscitive** ed **emozionali** nel favorire l'empatia?
- Cosa definiamo **emozione empatica**?
- Che cos'è **l'empatia negativa**?
- Che ruolo hanno i **vissuti** e la **memoria** delle esperienze passate nel definire il **tono empatico ed emozionale** della telefonata?



Distinzioni semantiche – Em-patia e sim-patia

EMPATIA s. f. [comp. del gr. ἐν (*in, dentro, interiormente*) e πάθος (*sensazione, emozione*), per calco del ted. *Einfühlung*]. – In psicologia, in generale, la capacità di **comprendere** lo stato d'animo e la situazione emotiva di un'altra persona, in modo immediato, prevalentemente senza ricorso alla comunicazione verbale. Inizialmente, il termine indicava quei fenomeni di **immedesimazione** attraverso i quali si realizza la **comprensione estetica**, che coinvolge **l'empatia per un oggetto** dal valore simbolico (prodotto artistico figurativo, letterario, musicale....).

Il termine **SIMPATIA** nell'origine etimologica (συν-πάθος = *insieme* – <provare> *sentimenti, emozioni, passioni ...*) coincide quasi il concetto di **com-passione**, ma, mentre questa evidenzia la **capacità di percepire emozionalmente la sofferenza altrui**, provandone pena e desiderando alleviarla, la parola **sim-patia** può essere **usata per denotare il nostro sentimento di partecipazione per qualunque passione**.

La compassione è una forma particolare di ***sim-patia***.

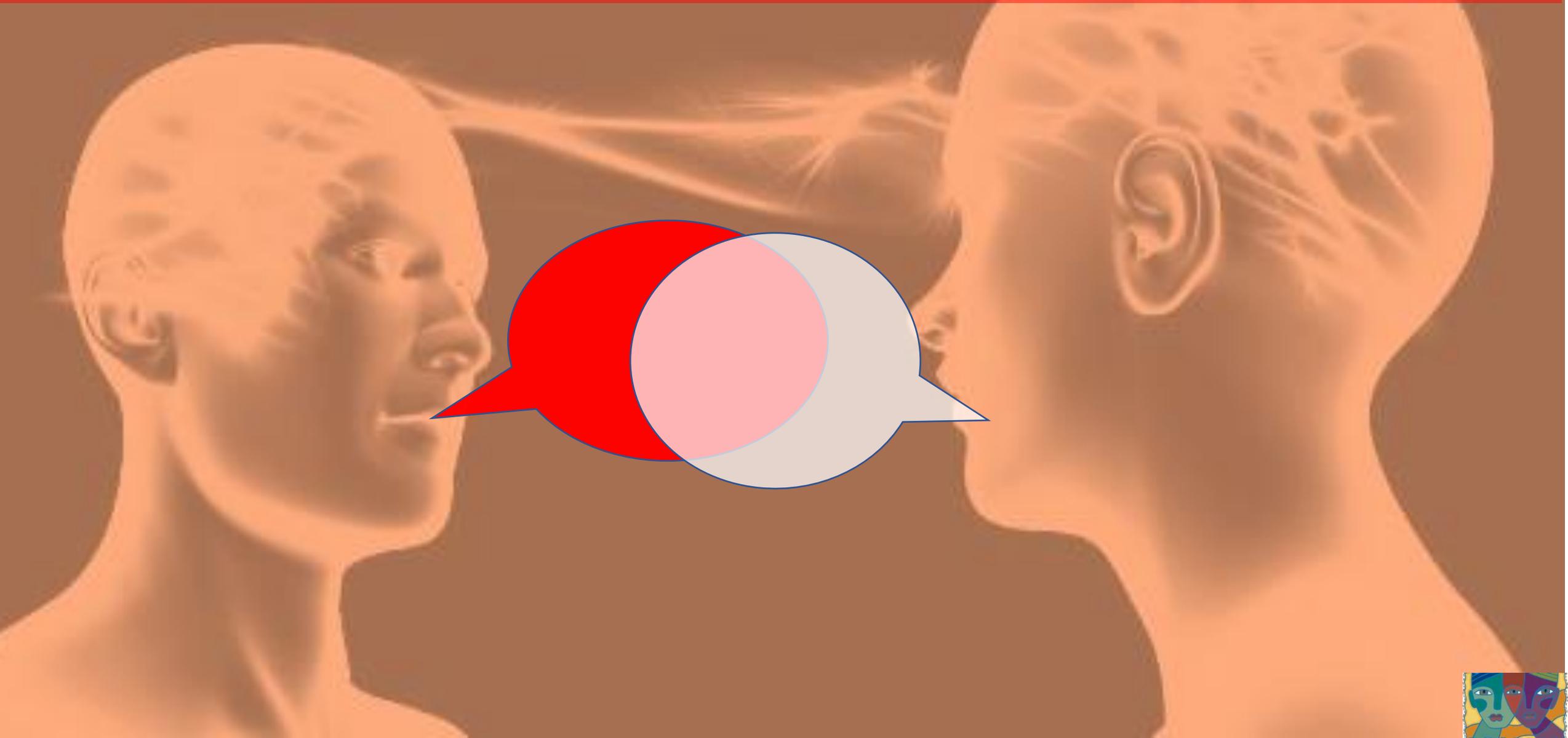


Che cos'è l'empatia

- E' una **funzione mentale (una forma di attenzione)** molto **complessa** da studiare e da definire (a livello **neurofisiologico** e **psicologico**). Non esiste una **terminologia unitaria** per indicarne i **vari aspetti discriminanti** e le **varie tipologie**. E' legata a esperienze **reali** e, relativamente agli stimoli che la innescano, è una forma di attenzione **multisensoriale**
- Esistono **vari tipi di empatia**, varie manifestazioni la caratterizzano, vari stimoli esterni o interni la innescano, E' una **funzione multidimensionale** e ogni dimensione descrive un tipo di esperienza particolare
- L'empatia si differenzia in **due componenti principali**, oltre a quella **corporea (sensoriale)**:
 - 1 - **Empatia cognitiva** – capacità di assumere la prospettiva di un altro, di capire il suo punto di vista, le sue motivazioni. Con il termine ***attribuzione dello stato mentale*** si intende la capacità cognitiva di **riflettere sugli stati mentali propri e altrui quali credenze, desideri, sentimenti e intenzioni**.
 - 2 - **Empatia affettiva** – si riferisce alla **risposta** dell'osservatore nei confronti dello **stato emozionale e dei sentimenti dell'altro**, che è in relazione. Si appoggia sui meccanismi della condivisione di esperienze



Osservo, ascolto, interpreto, rifletto, rispondo interrogando....
Nasce spontaneamente empatia nella Comunicazione Non Violenta



Telefono Amico rende possibile un'empatia legata solo all'ascolto. Nell'ascolto empatico è importante la **connessione con chi ci interpella, ancor prima della **comprensione** dei contenuti che ci propone.**



- E' importante essere in pace con quello che proviamo, sentendoci sicuri e motivati alla comunicazione
- **L'ascolto** può dirigersi **verso di noi** (interiorizzazione, memoria, rappresentazione di emozioni e sentimenti) o **verso l'altro** alla ricerca dei suoi sentimenti e bisogni, che si sentirà stimolato a far emergere
- Alla base dell'**ascolto attivo e empatico** e dell'emozione che desta, c'è la **COMUNICAZIONE NON VIOLENTA**
- Essa calibra i **ritmi** della conversazione. Li rende **lenti**, intrecciati con i **silenzi**. **Annulla** toni enfatici, accesi, disturbanti (**domande eccessive, consigli, correzioni, giudizi**)



Il modello della CNV (Comunicazione non violenta)

Le **parole** sono usate per stabilire una **connessione tra soggetti**
Ogni parola ha la sua **frequenza**, la sua **energia**
Quelle che indicano i **bisogni** si connettono con **la loro energia**
Il silenzio aiuta ad **approfondire** la densità di **sentimenti e bisogni**

***L'EMPATIA E' UN MOMENTO DI PAUSA, DURANTE IL QUALE
CI CONNETTIAMO ALLA VITA E AL SUO ETERNO FLUIRE (...)
DURANTE QUESTA PAUSA NON C'E' SEPARAZIONE
TRA COLUI CHE DONA E COLUI CHE RICEVE ATTENZIONE***



Il modello della CNV (Comunicazione non violenta)

Nello scambio comunicativo l'osservatore, l'operatore, il volontario, devono **privilegiare le frasi interrogative**, anche di tipo retorico; e ciò *per segnalare l'incertezza (la vulnerabilità) del giudizio esterno, non suffragato da chi prova realmente l'esperienza di tensione e chiusura. Sarà costui a dover **assentire o meno alla mia proposta interpretativa** dei suoi stati d'animo, dei suoi sentimenti, che nascondono sempre precisi bisogni.*

- **L'empatia** è un'importante competenza emotiva, grazie alla quale è possibile **entrare più facilmente in sintonia con la persona con la quale si interagisce**
- E' un'abilità sociale in quanto rappresenta uno degli strumenti di base per una comunicazione efficace e gratificante. Nelle relazioni è una delle principali porte d'accesso agli stati d'animo e al mondo dei sentimenti e dei bisogni dell'altro
- Grazie all'empatia posso **non solo afferrare il senso** di ciò che l'altro dice, ma posso anche cogliere il significato psico-emotivo più profondo delle sue affermazioni.
- L'ascolto empatico permette di **cogliere elementi che vanno al di là del significato più evidente delle frasi**, facendo intuire la parte più significativa del messaggio (**emozioni, sentimenti, bisogni**)



Definizioni e obiezioni. Presupposti neurobiologici

Empatizzare vale, di volta in volta, per immedesimarsi, rivivere, compatire, imitare interiormente, simpatizzare... Se tale proteiforme costellazione mostra da un lato la grande duttilità della nozione di empatia, dall'altro rischia di sbiadirne i contorni fino all'indistinzione." (Andrea Pinotti),

Potremmo definire l'empatia come la capacità di indossare i panni degli altri, di comprendere la loro visione del mondo, il loro punto di vista e le loro opinioni, senza pregiudizi. L'empatia non solo è utile per gli altri, ma lo è anche per noi stessi.

*Siegel esplora il ruolo delle esperienze interpersonali nel plasmare i circuiti cerebrali. Con esempi tratti dalla pratica clinica e dalla vita di tutti i giorni, illustra le interazioni tra connessioni neurali e interpersonali nella prima infanzia; descrive in che modo forme di attaccamento non ottimali possano dare origine a problemi di memoria, di mancata regolazione delle emozioni; fornisce spiegazioni convincenti su come le relazioni con gli altri alimentino i processi di integrazione e lo sviluppo della mente nel corso della nostra intera esistenza. (D. Siegel, *La mente relazionale*)*

