Università degli Studi di Genova
Genoa University

Scuola di Scienze sociali
School of Social Sciences

DISFOR Dipartimento di Scienze della Formazione

CORSO DI LAUREA MAGISTRALE IN PEDAGOGIA, PROGETTAZIONE E RICERCA EDUCATIVA

NEI PANNI DEL MAIN CHARACTER: EMPATIA ATTRAVERSO IL MONDO DEI VIDEOGIOCHI E FUMETTISTICO

Relatrice: Prof.ssa Valeria Silvia Pandolfini

Prima Correlatrice: Prof.ssa Alessandra Modugno

Candidata: Sabrina Pratolongo

ANNO ACCADEMICO 2024/2025

A mio papà

RINGRAZIAMENTI

Desidero in primo luogo ringraziare la Professoressa Valeria Silvia Pandolfini, Relatrice di Tesi e Correlatrice Alessandra Modugno per la loro gentile disponibilità e gli aiuti fornitemi durante la stesura dell'elaborato.
In secondo luogo, ringrazio la mia famiglia ed in particolare mia mamma e mio fratello che con il loro sostegno costante mi hanno permesso di concludere questo percorso.
Ringrazio il mio fidanzato William che ha vissuto questa Tesi quasi quanto me.
Grazie per aver sopportato i miei silenzi, le mie ansie e le interminabili ore di studio, rimanendo sempre al mio fianco con un caffè, una parola di conforto e quel coraggio che a volte mi mancava. Sei stato la mia forza.
Un ringraziamento speciale va ai miei amici, quelli di sempre e quelli incontrati tra i banchi. Grazie in modo particolare a Elisa e Bertu; anche se ora ci vediamo meno, sapere di avervi al mio fianco è stato fondamentale per arrivare fin qui.
Infine, un ringraziamento speciale a me stessa.
Grazie per non aver mollato nei momenti di stanchezza, per la costanza e per aver saputo trasformare i dubbi in determinazione. Grazie per aver protetto tale obiettivo con una forza che non sapevo di avere: ce l'abbiamo fatta!

Un sentito grazie a tutti!

Sabrina Pratolongo Marzo 2026

Sommario

1 INTRODUZIONE 1

2 L'EMPATIA 4

2.1 LE NATURA AFFETTIVA E COGNITIVA DELL'EMPATIA 6

2.2 IL RICONOSCIMENTO DELLE EMOZIONI COME PREREQUISITO DELL'EMPATIA . 8

2.3 LE EMOZIONI PRIMARIE E IL CODICE UNIVERSALE 10

2.4 L'EMPATIA TRA NATURA E CULTURA: UNA CAPACITÀ INNATA ED ACQUISITA 18

2.5 L'EMPATIA, IL CONTAGIO EMOTIVO E I LORO RISCHI 26

3 LE TEORIE E I MODELLI SULL'EMPATIA 31

3.1 I PRECURSORI (XVIII SEC. – INIZIO XX SEC.) 31

3.1.1 La simpatia nella filosofia morale di David Hume 31

3.1.2 La teoria dei sentimenti morali di Adam Smith 33

3.1.3 La Teoria dell'Einfühlung di Theodor Lipps 33

3.1.4 L'empatia come afferramento della coscienza altrui in Max Scheler 34

3.1.5 La fenomenologia dell'empatia in Edith Stein 36

3.2 LE TEORIE DELLO SVILUPPO (METÀ XX SECOLO) 39

3.2.1 Il modello di empatia di Norma Feshbach 39

3.2.2 La teoria dell'empatia di Bischof-Köhler 41

3.2.3 Il modello di empatia e morale di Martin Hoffman 43

3.3 I MODELLI MULTIDIMENSIONALI CONTEMPORANEI (FINE XX SEC. – OGGI) .. 48

3.3.1 Il modello multidimensionale dell'empatia di Mark Davis 48

3.3.2 Il modello multidimensionale dell'empatia di Janet Strayer 51

4 L'EMPATIA ATTRAVERSO L'ESPERIENZA MULTIMEDIALE 55

4.1 L'OCCIDENTALIZZAZIONE DELLA CULTURA GIAPPONESE 55

4.2 MANGA E ANIME GENESI DI UN'IDENTITÀ E L'INIZIO DI UN'ESPERIENZA 61

4.3 LA PROGETTAZIONE DELL'ANIME: TRA TECNICA ED EMOZIONE 63

4.4 ANALISI DELL'ANIME DI *NARUTO* 68

4.5 IL VIDEOGIOCO COME ESPERIENZA EMPATICA 72

4.6 IL "DIETRO" DEL VIDEOGIOCO: PROGETTARE L'ESPERIENZA LUDICA ED EMPATICA 74

4.6.1 Il Game Designer e la metodologia del Design Thinking *74*
4.6.2 Le componenti del videogioco *76*
4.6.3 Le simulazioni digitali e i Digital Twin nel game design *79*
4.6.4 I mezzi espressivi del videogioco *79*
4.7 IL "DAVANTI" DEL VIDEOGIOCO: IL GIOCATORE E L'IDENTITÀ SPECCHIO 81
4.8 ANALISI DEL VIDEOGIOCO *DETROIT: BECOME HUMAN* 83
5 CONCLUSIONI 91
BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA 94

1 INTRODUZIONE

L'empatia rappresenta una delle dimensioni fondamentali della vita relazionale e sociale dell'essere umano. Essa può essere definita come la capacità di risuonare emotivamente con l'altro permettendo di comprendere e condividere gli stati d'animo altrui e di riconoscerne prospettive e sentimenti diversi dai propri.

Non si tratta di un mero sentimento momentaneo o una reazione istintiva ma di una facoltà multidimensionale sia cognitiva sia affettiva che consente di entrare nella prospettiva dell'altro.

Attraverso questo processo è possibile comprendere gli stati emotivi altrui, pur mantenendo una distinzione chiara tra il proprio vissuto emotivo e quello degli altri.

L'empatia implica quindi la capacità di sentire "con" l'altro senza esserne completamente invasi, conservando quel distacco mentale necessario a riconoscere la differenza tra sé e l'altro.

In tale prospettiva, l'empatia può essere considerata una ponte invisibile che collega le esperienze individuali, rendendo possibile la comprensione reciproca, anche con personaggi che esistono esclusivamente all'interno di mondi narrativi e digitali.

Proprio in questa cornice, i media narrativi contemporanei assumono un ruolo fondamentale nell'agevolare forme di empatia e un coinvolgimento emotivo sempre più profondo e articolato.

Negli ultimi decenni, il panorama dei media ha conosciuto una trasformazione significativa: il manga, l'animazione nipponica e il videogioco, inizialmente considerati forme di intrattenimento, si sono progressivamente affermati come linguaggi culturali complessi, capaci di influenzare l'immaginario collettivo e di creare esperienze narrative intense e partecipative.

Questi linguaggi si configurano dunque come medium in grado di trasformare la fruizione dell'opera in un'esperienza coinvolgente ed intensa, in alcuni casi, capace di modificare la percezione e l'esperienza emotiva del pubblico

Dietro a questa capacità di risonanza emotiva non si trova solamente l'abilità narrativa o la creatività del professionista di creare scenari fantastici ma anche una progettazione mirata, consapevole e strutturata che si avvale di conoscenze psicologiche, tecniche ed artistiche.

La costruzione di personaggi, ambientazioni e dinamiche narrative risponde a precise strategie volte a guidare la risposta emotiva dell'individuo e a favorire meccanismi di identificazione e partecipazione empatica.

Il presente elaborato si propone di indagare i meccanismi che rendono possibile tale coinvolgimento emotivo, analizzando in particolare l'interazione tra le basi neurobiologiche dell'empatia, nello specifico il sistema dei neuroni specchio con le strategie narrative e progettuali messe in atto da figure professionali e creative quali il *Mangaka* e il *Game Designer*.

L'obiettivo è quello di esplorare come manga, anime e videogiochi possano stimolare e modulare i processi empatici nello spettatore o nel giocatore.

Attraverso un percorso che parte dalle radici filosofiche, psicologiche e sociologiche del fenomeno sull'empatia, l'elaborato prende in considerazione il contributo di studiosi quali *Hume, Smith, Lipps, Scheler* e *Stein*, nonché i modelli teorici sviluppati da *Feshbach, Bischof-Köhler, Hoffman, Davis* e *Strayer.*

Questi approcci consentono di comprendere la natura dell'empatia non come fenomeno unitario ma come processo articolato e multidimensionale che coinvolge dimensioni cognitive, affettive e comportamentali.

Alla luce di tali riferimenti teorici, il lavoro evidenzia come la struttura stessa dell'opera narrativa possa guidare e orientare la risposta emotiva del soggetto.

In particolare, l'analisi si concentra sul confronto tra due distinte modalità di fruizione; da un lato quella osservativa propria dell'animazione giapponese, dall'altro quella incarnata tipica del *videogame*.

In quest'ultimo caso, il concetto di agency, ovvero la possibilità per il *gameplayer* di influenzare attivamente lo sviluppo degli eventi, diventa una variabile centrale nel determinare il grado di coinvolgimento emotivo e morale.

A partire da queste premesse, si analizzano due casi studio emblematici: l'anime *Naruto* e il videogioco *Detroit: Become Human.*

Nel primo caso, l'analisi si focalizza sul modo in cui la gestione cromatica, simbolica e iconica delle scene contribuisca a generare una forte risonanza emotiva nello spettatore, facilitando l'identificazione con i personaggi e i loro vissuti.

L'esperienza è intensa ma priva di *agency* poiché lo spettatore non può intervenire fisicamente sulla trama.

Il *mangaka* utilizza strategie narrative come ritmo, inquadrature e gestione del climax per rendere autentiche le emozioni dei protagonisti, stimolando talvolta un vero e proprio contagio emotivo.

L'anime è un medium ibrido che veicola messaggi sociali attraverso un linguaggio universale composto da elementi grafici, espressivi, cromatici e musicali nel quale si intrecciano elementi della cultura giapponese e influenze occidentali.

Nel secondo caso, il focus si sposta sulle dinamiche interattive e sulle scene morali che il giocatore è chiamato a compiere, assumendo responsabilità diretta sulle conseguenze delle proprie azioni.

L'Effetto *Proteus*, secondo cui il comportamento del giocatore può essere influenzato dalle caratteristiche dell'*avatar,* favorisce un'immedesimazione tale da trasformare giocatore e *avatar* in un'unica entità.

L'interazione non si riduce a un semplice gesto meccanico ma costituisce una scelta reale del *gameplayer* capace di influenzare la storia e il destino dei personaggi.

Attraverso questo confronto, la Tesi dimostra come il progresso tecnologico e grafico dei media contemporanei fornisca strumenti sempre più raffinati per esplorare la complessità della condizione umana.

Pertanto, i media narrativi possono influenzare la modalità di pensiero e la percezione delle emozioni, configurandosi come spazi simbolici in cui esercitare la propria capacità empatica, superando barriere culturali e linguistiche.

2 L'EMPATIA

Nel corso della vita, ciascuno di noi ha attraversato dei momenti di profonda empatia, anche se non sempre se ne ha piena consapevolezza.

È un'esperienza che pervade la nostra routine quotidiana; pensiamo, ad esempio, a quando osserviamo un bambino giocare con gli amici o dondolarsi felice sull'altalena;

in quell'istante, percepiamo che il suo intero universo è racchiuso lì, in quell'atto di pienezza. Proprio allora, la gioia pura provata dal bambino rimbalza su di noi, trasmettendoci un'emozione di felicità; oppure quando un nostro amico piange raccontandoci di una brutta notizia e noi in quel momento percepiamo interiormente il suo dolore; o ancora, quando assistiamo alla scena di un film e ci commoviamo fino alle lacrime immedesimandoci nella scena appena osservata.

Tutte queste esperienze sono espressioni vere di empatia che rendono la quotidianità più intensa e ricca di significato.

L'empatia può essere quindi definita come quella facoltà intersoggettiva che, all'interno di una relazione, ci consente di percepire ciò che sente l'altro, di comprendere, di accogliere e di riverberare le emozioni di un'altra persona vivendole a propria volta.

Essa non si limita al mero riconoscimento delle emozioni altrui, quali la gioia, la tristezza, la rabbia o ai suoi gesti ma implica anche una partecipazione profonda all'esperienza emotiva della persona osservata.

Provare empatia, significa quindi, mettersi "nei panni" degli altri mediante una forma di risonanza emotiva che ci permette di sentire ciò che l'altro percepisce; in altre parole, consiste nel risuonare con il vissuto altrui fino a provare un'emozione vicaria o simile, mantenendo però la chiara consapevolezza dei confini e del fatto che questa specifica emozione appartiene unicamente all'interlocutore. (Albiero & Matricardi, 2006).

L'empatia non è un fenomeno stabile o medesimo per tutti ma si configura come un processo dinamico e soggettivo contrassegnato da diverse intensità che variano da manifestazioni lievi e percettibili a forme così coinvolgenti ed incisive da mutare un semplice attimo in un ricordo memorabile. Analogamente alle emozioni, l'empatia si manifesta in modo soggettivo: ognuno la interpreta a suo modo ciò che osserva e sente nei confronti dell'altro, la sperimenta e la manifesta secondo la propria sensibilità, la propria esperienza personale e secondo il significato che attribuisce alla situazione.

In altre parole, la modalità con cui entriamo in relazione con l'emozione dell'altro e il modo in cui ci poniamo nella relazione, dipendono in larga misura dal nostro modo di pensare, dai significati che costruiamo e dal valore che assegniamo alle esperienze interpersonali. Difatti, due individui possono percepire emozioni dissimili nonostante siano di fronte alla stessa situazione.

Tale variabilità soggettiva può essere compresa meglio differenziando due tipologie di empatia: l'empatia di tratto e l'empatia di stato.

L'empatia di tratto è la nostra disposizione di base ad entrare in contatto con l'esperienza dell'altro; è una componente stabile della nostra personalità che definisce la nostra natura costante. Questo tipo di empatia costituisce quindi il livello interiore di base, il potenziale emotivo con cui affrontiamo ogni relazione e che determina il nostro potenziale di risposta in ogni circostanza.

Tuttavia, le risposte empatiche comportamentali possono subire delle variazioni, dettate dalle caratteristiche di una determinata circostanza.

In questo caso, subentra l'empatia di stato, ossia la risposta emotiva ed effettiva che si manifesta nel qui e ora in una determinata situazione e che può discostarsi dalla disposizione abituale, appunto l'empatia di tratto, a seconda del momento che stiamo vivendo. L'empatia di stato è influenzata infatti dalle condizioni attuali del soggetto al momento dell'azione: l'umore, le prestazioni fisiche e mentali come la stanchezza, il livello di stress possono far sì che, in talune circostanze, il soggetto si mostri più o meno empatico rispetto a quando lo è solitamente.

Un esempio pratico che ne chiarifica subito la spiegazione di quanto appena descritto si ha per esempio quando si guarda un anime giapponese.

Uno spettatore che appare riservato, composto o distaccato può avere una empatia di tratto bassa; tuttavia, nel momento in cui si espone davanti ad una sequenza narrativa particolarmente emozionante, egli può manifestare un'alta empatia di stato.

In questo caso, la sua risposta emotiva effettiva si discosta dalla solita disposizione, perché viene influenzata dall'impatto narrativo e dall'intensità della scena che sta vivendo.

Al contrario, uno spettatore che ha un'alta empatia di tratto e che quindi possiede una natura di per sé particolarmente sensibile ed incline a calarsi costantemente nei panni e nei vissuti altrui; se assiste ad una scena drammatica in uno stato di forte stress o stanchezza fisica, la sua reazione potrebbe mostrare una risposta emotiva stranamente indifferente. In tal caso, il soggetto manifesterebbe un'empatia di stato molto bassa, ossia

una risposta effettiva che si pone al di sotto della sua predisposizione naturale. (Albiero & Matricardi, 2006).

Benché la distinzione tra empatia di tratto e di stato sia rilevante, è bene sottolineare che le reazioni affettive non sono quasi mai prevedibili o statiche, poiché esse variano di continuo in relazione all'ambiente, all'umore, alle condizioni personali e ai vissuti pregressi del soggetto.

In tale modo, l'empatia si configura come il ponte che ci consente di uscire dalla nostra esperienza emotiva soggettiva per entrare in connessione con il mondo interiore di chi ci sta di fronte, trasformando il sentire individuale in una solida competenza sociale e quindi in una vera interazione sociale significativa.

Nell'empatia avviene quindi una mediazione cognitiva che ci permette di relazionarci e di interagire in modo sano ed equilibrato; di sentire "con" l'altro le emozioni senza esserne "inghiottiti" e per ciò di mantenere quel distacco mentale essenziale a preservare il proprio punto di vista da quello degli altri.

Tale peculiare facoltà è una risorsa essenziale per l'essere umano poiché la sopravvivenza è strettamente legata alla dimensione sociale: l'empatia, infatti, è definita come un collante sociale che rinsalda i legami tra i membri all'interno del gruppo e favorisce la cura reciproca.

Durante l'esperienza empatica si assiste ad un temporaneo decentramento cognitivo che permette di mettere in pausa momentaneamente i nostri pensieri e le nostre preoccupazioni. Così, il benessere dell'altro assume una rilevanza prioritaria, diventando il centro della nostra attenzione e azione. (Gillibrand R., 2019).

2.1 Le natura affettiva e cognitiva dell'empatia

Tutti gli studiosi di empatia convergono sul fatto che l'empatia sia un costrutto multidimensionale al cui interno convivono due forme principali: una emotiva e una cognitiva.

La componente affettiva o emotiva permette di processare le emozioni altrui fino a condividerle direttamente; si realizza così una partecipazione vicaria agli stati d'animo.

Dal punto di vista affettivo, empatizzare vuol dire sentire con l'altro, implementando una risonanza emotiva con il vissuto interiore dell'altro.

Secondo la prospettiva di S. Bonino e colleghi, l'empatia affettiva può portare allo sviluppo della simpatia, intesa come risposta positiva verso l'altro.

Molto spesso questi due termini tendono ad essere confusi; in realtà sono due nozioni distinte, sebbene strettamente collegate l'una all'altra.

È importante ribadire che la simpatia non è una conseguenza indispensabile dell'empatia, poiché il risultato varia dalla tipologia di empatia manifestata e a come essa viene percepita dal soggetto.

La simpatia può essere considerata un sentire "per" l'altro, un sentimento positivo che incoraggia le interazioni pro-sociali e la vicinanza con l'altro; infatti, attraverso di essa riusciamo a sperimentare un interesse vero, un'attenzione ed una preoccupazione per il vissuto altrui. (Accardi, 2021; Bonino, Lo Coco, & Tani, 1998).

La componente cognitiva, invece, indica la capacità di comprendere razionalmente la prospettiva altrui, definita in termini scientifici come *Perspective Taking* attraverso un decentramento rispetto alla propria posizione, senza dover per forza condividere la sua esperienza emotiva.

In altre parole, questa componente riguarda il processo logico e l'analisi del punto di vista altrui, piuttosto che lo stato affettivo manifestato.

Il *Perspective Taking* o assunzione di prospettiva, solitamente, anticipa e rende possibile la risposta emotiva, fornendo la base razionale essenziale per interpretare correttamente il contesto. Una volta regolato il processo di *Perspective Taking,* possiamo compiere *il Role Taking* ossia l'assunzione di ruolo.

Il *Role Taking* ci permette di immedesimarci nei panni dell'altro e di capire la sua prospettiva pur restando consapevoli della nostra e senza provare le stesse emozioni.

In tale modo, riusciamo a non perdere il nostro punto di vista e allo stesso tempo capire chi abbiamo di fronte.

Dal punto vi vista cognitivo, empatizzare significa saper interpretare i pensieri e decifrare gli intenti dell'interlocutore, individuando i suoi stati d'animo in maniera attenta e riuscendo ad adottare la sua prospettiva mentale sulla situazione. (Gazzotti, 2023).

Per arrivare ad un'empatia matura, il soggetto deve aver consolidato due passaggi mentali molto importanti: la differenziazione e la permanenza dell'oggetto.

La differenziazione funziona come un confine indispensabile: senza la consapevolezza che l'emozione appartiene all'interlocutore, il soggetto rischia di essere invaso dal suo stato emotivo cadendo così nel contagio emotivo.

La permanenza dell'oggetto, invece, rappresenta la capacità mentale di rappresentare un oggetto o una persona anche quando non è presente fisicamente davanti a noi.

Nell'empatia, questo meccanismo consente di comprendere che l'altro individuo possiede un proprio mondo privato con dei propri desideri e pensieri anche quando non vengono mostrati direttamente. Grazie a ciò, riconosciamo l'interlocutore come un soggetto con una propria storia, con delle proprie intenzioni e dei bisogni indipendenti dai nostri. (Bonino, Lo Coco, & Tani, 1998).

2.2 Il riconoscimento delle emozioni come prerequisito dell'empatia

L'empatia nasce dai segnali emotivi che l'altra persona manifesta esteriormente o verbalmente. Perché il meccanismo empatico possa innescarsi, è importante che il soggetto sia capace di decifrare esattamente ciò che l'altro sta trasmettendo.
In tal senso, le emozioni operano come dei veri segnali biologici che consentono al cervello di leggere lo stato emotivo altrui per rispondere empaticamente.
Senza tale decodifica, il cervello non può avviare una risonanza emotiva.
Le emozioni, infatti, possono essere definite come delle reazioni intense e di breve durata che provocano nel soggetto manifestazioni fisiologiche, cognitive, comportamentali ed espressive a seguito di uno stimolo preciso che può essere: esterno come, ad esempio, l'incontro inaspettato con un amico che non si vedeva da molto tempo; interno come, ad esempio, il nostro pensiero negativo o una nostra sensazione corporea.
L'emozioni, quindi, non possono essere percepiti come eventi separati, bensì come dei processi unitari che si articolano su differenti livelli e coinvolgono vari sistemi concatenati fra di loro.
Ciascuno di questi processi influenza gli altri e ne consegue che la modifica di uno solo determina una variazione della finale risposta emotiva. Per capire come l'individuo decodifica lo stato emotivo degli altri, è doveroso analizzare in modo analitico questi processi.
A livello fisiologico, più comunemente definito *Arousal,* le emozioni si manifestano con reazioni corporee che interessano il sistema nervoso centrale, il sistema nervoso autonomo e il sistema endocrino. Quindi, il soggetto può sperimentare delle sensazioni diversificate in seguito ad uno stimolo emotivo percepito, ad esempio: il respiro che si fa più difficoltoso, arrossamento, tachicardia, tensione muscolare, nausea o pallore.

Tali reazioni, solitamente, sono inconsapevoli e più difficili da controllare rispetto a quelle attivate a livello comportamentale ed espressivo, le quali possono comunque manifestarsi al di fuori del nostro controllo.

Il cervello reagiste allo stimolo (ad esempio, di fronte a un evento pericoloso) inviando dei messaggi automatici ai vari organi del corpo affinché essi si preparino rapidamente a reagire; per esempio, mediante reazioni cardiovascolari che allestiscono alla fuga o all'attacco.

Il nostro corpo manifesta reazioni corporee e sensazioni tramite: i gesti (ad esempio quando siamo in imbarazzo tendiamo a tenere le braccia conserte), la postura (ad esempio assumendo una posizione eretta, tramettiamo agli altri sicurezza e determinazione, viceversa, una posizione ricurva trasmettiamo insicurezza), le espressioni facciali che contraddistinguono in modo peculiare le emozioni primarie

Sul piano della partecipazione emotiva, tale livello è cruciale: il nostro corpo intercetta queste manifestazioni somatiche come, ad esempio, il rossore del volto, elaborandone come un segnale biologico immediato. (Gillibrand R., 2019).

Altro veicolo di espressione delle emozioni è il linguaggio verbale poiché possiamo manifestare le nostre emozioni, desideri ed intenzioni e allo stesso tempo rendere partecipe il nostro interlocutore.

Sul piano cognitivo detto anche *Appraisal,* si assiste ad una valutazione soggettiva delle emozioni: i soggetti assegnano un valore sia allo stimolo che ha determinato la reazione sia alla loro percezione. Ciò significa che le emozioni sono innescate non dallo stimolo in sé, bensì dai significati e dai valori che egli attribuisce in quella data circostanza. Per esempio, se due soggetti diversi valutano un contesto in modo disuguale, ottengono due esperienze emotive diverse. L'elaborazione cognitiva sottintende uno sviluppo cognitivo: con la crescita, il soggetto diventa man mano più in grado di interpretare ciò che accade e organizzare i propri comportamenti per dirigere al meglio la situazione. (D'Urso V., 1998; Plamper, 2018).

Altro livello importante è quello conativo o comportamentale che riguarda la tendenza ad agire. Tali spinte stimolano il soggetto a comportarsi in un certo modo verso qualcosa di specifico. Tuttavia, la risposta non è sempre immediata: tra l'emozione e l'azione interviene spesso una fase di preparazione o di valutazione dalle alternative.

Tale processo è influenzato dall'ambiente circostante, dall'educazione e dalle norme sociali che agiscono come un freno o uno stimolo sulla condotta finale; per esempio, l'impulso di attaccare quando si è infuriati può essere mediato dal pensiero razionale e

dalle norme sociali che ci consentono di valutare la situazione in diversi scenari, i pro e i contro delle nostre azioni ed infine scegliere quale sia la strategia più adatta da attuare al contesto.

Infine, vi è la componente esperienziale soggettiva che interessa il vissuto interno dell'individuo, ossia il come il singolo interpreta il proprio stato emotivo in quel dato istante. Non sempre è facile identificare l'emozione nel momento in cui insorge; spesso è più facile percepire un senso generale di benessere o malessere e la sua intensità nelle risposte fisiologiche emotive, piuttosto che esplicitare l'emozione stessa. Talvolta si possono sperimentare anche emozioni ambivalenti o miste, di valenza opposta che generano nel soggetto uno stato di conflitto intrapsichico e disorientamento nei confronti di un altro individuo o oggetto. Un esempio che esplicita quanto detto può essere quando un individuo prova amore e astio verso una persona vicina; queste emozioni contrastanti generano al suo interno un forte malessere oltre che una collisione interiore.

Riconoscere questa parte complessa nell'esperienza emotiva dell'altro è un passaggio importante per una piena connessione empatica. (Gillibrand R., 2019; D'Urso V., 1998).

Tuttavia, aldilà della complessità del vissuto personale, la risposta emotiva conserva una sua natura transitoria e adattiva.

Proprio perché sono legate a stimoli precisi e sono di breve durata, di solito, scompaiono gradualmente con il passare della situazione attivante.

Esse entrano in gioco in modo del tutto spontaneo ed indipendente dalla volontà dell'individuo, condizionandolo nei suoi comportamenti e permettendogli di reagire con reattività agli eventi; questo accade poiché non c'è l'intromissione del pensiero razionale.

Le emozioni costituiscono una parte importante del carattere dell'individuo poiché ne condizionano i processi decisionali e le valutazioni delle azioni da intraprendere.

Nello specifico, esse adempiono a funzioni fondamentali: preparano l'organismo all'emergenza per reagire in modo attivo agli eventi, ci segnalano informazioni sul nostro stato psicologico e rivelano il nostro stato d'animo agli altri; in particolare, le espressioni del viso rappresentano il canale privilegiato che consentono di far capire all'istante quali sono le emozioni che proviamo in quel momento. (Cantelmi T., 2016; Morabito, 2013; Bueno, 2022).

2.3 Le emozioni primarie e il codice universale

Una volta appurato che le espressioni facciali sono il canale principale attraverso cui propaga l'emozione, è importante compiere una ripartizione tra le emozioni primarie e le

emozioni secondarie poiché i segnali biologici che il nostro cervello cattura con maggior rapidità appartengono proprio alla prima classe.

Le emozioni primarie o comunemente chiamate anche di base, sono quelle risposte emotive la cui manifestazione è innata, poiché sono presenti fin dalla nascita in qualsiasi cultura o etnia e non dipendono dai processi di apprendimento; spontanea poiché si attivano involontariamente ed universale, in quanto ogni soggetto presenta lo stesso registro espressivo indipendentemente dall'etnia o dalla cultura di appartenenza.

Queste emozioni sono chiamate di base poiché rappresentano il prodotto finale dell'evoluzione e hanno garantito la conservazione della specie, agevolando una comunicazione immediata tra i membri di un gruppo, anche in assenza di un linguaggio verbale.

Al contrario, le emozioni secondarie sono quelle emozioni che compaiono dopo il primo anno di età e si sviluppano durante la crescita e con l'interazione sociale. Tali emozioni sono le più complesse e si originano dalla combinazione delle emozioni primarie; per esempio, l'emozione dello spavento è una mescolanza tra le emozioni della paura e della sorpresa. (Gillibrand R., 2019; Bueno, 2022).

Dal punto di vista empatico, le emozioni di base rappresentano il codice di base attraverso cui gli esseri umani riescono a comprendersi.

Proprio perché hanno una natura innata, tali espressioni garantiscono che il segnale trasmesso fisiologicamente all'altro sia chiaro e non ambiguo; un volto arrabbiato si riconosce subito e non viene frainteso da un'altra emozione.

La lettura immediata del segnale da parte del cervello permette l'avvio della risonanza emotiva; ad esempio, non è necessario studiare la comprensione sulla tristezza, poiché siamo individui biologicamente programmati per riconoscere tale emozione e per risuonarla dentro di noi. Tale decodifica universale costituisce, dunque, la via su cui corre l'esperienza empatica.

Il primo scienziato ad indagare in modo sistematico questa programmazione biologica fu Charles Darwin. All'interno del suo illustre volume del 1872, intitolato "l'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali", egli ipotizzò che l'esistenza di alcune emozioni di base manifestate attraverso espressioni facciali somiglianti tra popoli affini e perfino con quelle degli animali, in particolare i primati, non fosse frutto di segnali appresi; quindi, acquisite nel corso della loro vita. Al contrario, Darwin sostenne che le emozioni di base sono risposte universali, innate e adattive: esse costituiscono il prodotto

di un lungo processo di adattamento ed evolutivo che hanno permesso la conservazione della specie. (Capuano, 2019; Plamper, 2018; Ekman P., 2007; Baggio G., 2020).

La loro funzione primaria consiste nel massimizzare la rapidità della risposta dell'individuo di fronte agli eventi ambientali, precedendo qualsiasi forma di elaborazione mentale consapevole. L'emozione prepara il corpo all'azione e consente di comunicare le intenzioni agli altri membri della specie.

Per appurare la teoria ed illustrare come le manifestazioni espressive delle persone si siano originate e fissate nel nostro patrimonio biologico, Darwin raccolse degli studi sulla mimica facciale comune alle diverse specie, utilizzando diverse tecniche di documentazione come l'osservazione diretta su animali, bambini e di persone affette da disturbi mentali poiché assicuravano spontaneità, questionari, studi anatomici e anche fotografie che servivano sia come delucidazione per spiegare la struttura muscolare coinvolta nei moti espressivi e sia per esibirle ad un gruppo di persone con la richiesta precisa di decifrarle. Alla luce di ciò, egli formula tre principi fondamentali per spiegare la base di ciascuna espressione facciale dell'uomo e negli animali: il primo è detto il principio delle abitudini associate utili, secondo il quale alcune azioni articolate come le espressioni emozionali, hanno una funzione indiretta o diretta in determinati stati mentali perché appagano o attenuano a specifici bisogni.

Dunque, ogni volta che si manifesta uno stato mentale, si tende a replicare per associazione o abitudine le medesime azioni sebbene possano non avere validità in quella circostanza. Un esempio che può rendere chiaro quanto appena detto è dato dall'espressione della rabbia, la quale, quando si manifesta si mostrano i denti in origine utili per la preparazione al combattimento. In modo molto simile, tale comportamento lo si può osservare nel bambino quando è arrabbiato, infatti tende a morsicare.

Darwin per enunciare la prima legge si basò sulla teoria dell'eredità dei caratteri acquisiti proposta dal naturalista francese Lamarck, secondo la quale gli organismi sono un risultato di una mutazione progressiva subentrata a causa delle condizioni ambientali e avrebbero tramandato i caratteri ereditari acquisiti alle loro progenie diventando forme sempre più progredite. (Ayala, 2009; Bonino, Lo Coco, & Tani, 1998).

Secondo l'ipotesi di Darwin, il rapporto che si instaura tra le azioni ripetute e quel specifico pensiero che da avvio appunto all'azione, secondo il ricercatore, quel pensiero è di tipo associativo, il quale si rafforza ogni qualvolta fintanto che diventa immediato e consueto. In altre parole, le manifestazioni facciali sono residue di funzioni adattive

antiche originarie, le quali continuano a presentarsi ancora oggi, anche se in forma smorzata.

La seconda legge è il principio dell'antitesi, secondo la quale ogni espressione di emozione ha un proprio opposto; ad esempio, lo scodinzolio felice del cane rappresenta l'antitesi del ringhiare sul punto di attaccare.

La ragione dello scodinzolare, secondo l'autore è il resto evolutivo dell'espressione di un'emozione antitetica e non proviene da uno stimolo esterno.

Allo stesso modo, vede negli uomini lo stesso meccanismo, dove la posizione china e l'abbassamento del capo rappresenta un'antitesi della posizione aggressiva di attacco con testa alta, fronte contratta e dal mostrare i denti.

L'ultimo principio è quello dell'azione diretta del sistema nervoso, secondo cui certe azioni del sistema nervoso hanno un agire diretto sulle espressioni emozionali perché quest'ultime sono il risultato da un eccesso di energia nervosa provocata dal sistema sensoriale quando è fortemente eccitato. Tale energia eccessiva si propaga creando delle sensazioni corporee intense, come ad esempio il rossore sul viso di una persona in imbarazzo, è spiegato dall'autore come il risultato dall'integrazione fra la prima legge e la terza legge. (Plamper, 2018).

Le intuizioni di Darwin sull'universalità delle emozioni e della loro correspettiva mimica facciale trovarono una conferma empirica circa un secolo dopo, grazie alle ricerche effettuate dagli psicologi Paul Ekman e Wallace V. Friesen.

I due ricercatori condussero degli studi interculturali e dimostrarono che la capacità di produrre ed interpretare le espressioni facciali era identica in tutto il mondo, a prescindere dai confini geografici o culturali; ad esempio, l'espressione facciale collegata alla gioia veniva interpretata come tale in tutti i paesi esaminati.

Per confermare la loro teoria, Ekman e Friesen si recarono inizialmente negli Stati Uniti e in Giappone per condurre un esperimento comparativo sulle risposte espressive tra gli studenti universitari americani e gli studenti universitari giapponesi alla vista di alcuni filmati stressanti e ad alto impatto emotivo come operazioni chirurgiche e rituali tribali assai violenti.

Nella prima parte dell'esperimento, il gruppo sperimentale assisteva da solo alla proiezione del filmato e simultaneamente veniva monitorato attraverso alcune telecamere nascoste che servivano proprio a registrare le reazioni espressive dei ragazzi.

Dopo aver raccolto il materiale video, Ekman e Friesen analizzarono le riprese avvalendosi del primo Atlante del viso, in inglese chiamato *Facial Action Coding System,* abbreviato con l'acronimo *FACS* e brevettato nel lontano 1978.
Il *FACS* si configura come un sistema di codifica che documenta in modo esaustivo le modalità di contrazione dei muscoli facciali, associandole successivamente alle singole emozioni. Esso fornisce una descrizione organizzata e accurata per permette di valutare quantitativamente i movimenti del volto in termini anatomici, dividendoli in singole unità di movimento denominate *Action Unit (AU).*

Figura 2.1: Espressione spontanea di un soggetto giapponese a sinistra e di un soggetto americano a destra durante la visione di un filmato cruento sugli interventi chirurgici. (Ekman P., 2007).

La prima parte del processo viene chiamata codifica, nel quale si individuano i movimenti muscolari in maniera puramente descrittiva e successivamente segue una seconda parte di decodifica in cui vengono interpretati e abbinati i movimenti muscolari alle emozioni corrispondenti.
Poiché ogni espressione è il prodotto dell'azione singola o sinergica dei muscoli facciali, il sistema esamina come ciascuna contrazione muscolare vari in maniera visibile le sembianze del volto. (Plamper, 2018; Ekman P., 2007).
Nella seconda fase, invece, il gruppo era vigilato da uno sperimentatore autorevole sempre per tutta la durata della proiezione del film.
Le videoriprese dimostrarono che entrambi i gruppi, sia gli americani che i giapponesi, quando assistevano in solitaria alla visione del filmato esibivano con più naturalezza le espressioni facciali che poi risultavano essenzialmente identiche, manifestando stati di

sofferenza, di paura e di disgusto e confermando così l'esistenza di una base biologica comune.

Invece, nel secondo caso, in presenza di un'altra persona esterna, le reazioni comportamentali ed espressive dei due gruppi divergevano drasticamente.

La correlazione della mimica facciale nei due gruppi era insufficiente, poiché gli studenti giapponesi dissimulavano le loro espressioni facciali di più rispetto agli studenti americani. I risultati finali confermano che le espressioni delle emozioni se pubbliche possono essere manipolate e filtrate mediante gli elementi appresi dalla cultura. (Ekman P., 2007; D'Urso V., 1998).

Ogni cultura si serve di alcune norme sociali che Ekman e Friesen coniano col termine di *Display Rules*, tradotte in italiano come regole di esibizione, le quali servono per controllare in quali circostanze e quali soggetti possono manifestare specifiche emozioni in base al contesto di riferimento. Tali regole sociali di espressione delle emozioni si applicano sia per la mimica emozionale sia nei gesti e nell'incontro fra gli individui e operano tramite quattro modalità principali: intensificando o riducendo l'intensità della reazione espressiva; rendendola neutrale ossia esibendo indifferenza ed infine, mascherando l'emozione effettiva con un'altra espressione differente da quella realmente provata.

Un esempio che può spiegare come queste regole agiscano nella vita sociale, è riscontrabile nelle onoranze funebri. Benché il dolore per una perdita di una persona cara sia un'esperienza umana universale e quindi uguale per tutti; la modalità con cui esso viene mostrato apertamente dipende dai codici di condotta culturali di appartenenza.

In alcuni contesti, le *display rules* impongono una riduzione dell'intensità espressiva o una neutralizzazione del volto, richiedendo un contegno decoroso e privo di eccessi; di contro, in altre culture vengono permessi la manifestazione del pianto liberatorio o del lamento funebre.

In entrambi i casi, si evince che la manifestazione del dolore, pur essendo un'emozione primaria e innata, viene profondamente condizionata dal contesto socioculturale.

Seguendo questa prospettiva, le diversità culturali non smentiscono la tesi dell'universalità biologica ma suggeriscono piuttosto un'interazione tra fattori biologici e sociali. (Aime, 2008; Ekman P., 2007; Bonino, Lo Coco, & Tani, 1998).

Riprendendo lo studio comparativo tra gli studenti americani e quelli giapponesi condotto da Ekman e Friesen, si può analizzare come le *display rules* siano entrate in gioco in maniera determinante nella condotta manifestata dai soggetti.

In quella circostanza, esse hanno impedito agli studenti giapponesi di esprimere le proprie emozioni negative in presenza di una figura esterna autorevole.

Con tale sperimentazione, si è potuto comprovare che quando i soggetti agivano in una condizione di isolamento ovvero in una situazione ritenuta strettamente personale, essi riuscivano ad esibire risposte di carattere universale in relazione allo stimolo; viceversa, quando si trovavano in una situazione sociale, tendevano a manipolare la manifestazione espressiva al punto di renderle, talvolta, irriconoscibile. (D'Urso V., 1998; Ekman P., 2007; Lo Iacono A., 2008).

In un successivo esperimento interculturale, vennero presentate delle fotografie di volti che esprimevano differenti emozioni ad individui provenienti dal Brasile, dal Cile, dall'Argentina, dagli Stati Uniti ed infine dal Giappone. Ai partecipanti in questione si chiedeva di attribuire ad ogni fotografia una delle sei emozioni primarie.

Se l'espressività emozionale era variata da cultura a cultura; allora un'espressione facciale interpretata come paura da un giapponese, un americano poteva attribuirgli un altro significato come, per esempio, della rabbia oppure risultare indecifrabile.

Tuttavia, i risultati ottenuti dimostrarono che gli individui esaminati, riuscivano a collegare con precisione le stesse fotografie agli stessi termini emotivi.

Nonostante la rilevanza di tali dati, emerse un limite di metodologia: i soggetti in questione provenivano da paesi industrializzati, i quali avevano avuto esperienze visive comuni veicolate attraverso i mass media. Esisteva quindi la probabilità che l'espressività emotiva in realtà fosse diversa tra i paesi ma che mediante il cinema, il televisore e i quotidiani, le persone avessero imparato a distinguere le varie espressioni facciali.

Un'ulteriore ipotesi suggeriva che esse fossero identiche in tutte le culture proprio perché apprese per imitazione dagli attori proiettati sui teleschermi di tutto il mondo.

Per risolvere questo problema, Ekman e i suoi collaboratori estesero le ricerche a popolazioni pre-industrializzate isolate dal mondo ed escluse dal flusso di notizie, tra cui la cultura dei Dani nella Nuova Guinea Indonesiana. L'esperimento consisteva nel raccontare brevi storie a contenuto emotivo ai soggetti presi in esame, chiedendogli di individuare tra tre fotografie di volti, quella che mostrava l'espressione emotiva più idonea per il racconto orale. Anche in questo contesto isolato, le risposte coincisero con quelle ottenute negli altri paesi, con l'eccezione di una sovrapposizione di due espressioni facciali di sorpresa e di paura.

In un altro esperimento condotto sempre in Nuova Guinea, si chiese ai volontari di immedesimarsi nel ruolo del protagonista della storia, filmando le loro risposte emotive con una videocamera.

Figura 2.2: Soggetti della Nuova Guinea nell'atto di simulare le emozioni primarie descritte nei brevi racconti somministrati. In alto: disgusto (a sinistra) e gioia (a destra). In basso: tristezza (a sinistra) e rabbia (a destra). (Ekman P., 2007)

La revisione del materiale raccolto confermò che la muscolatura coinvolta nelle espressioni facciali prodotte coincideva fedelmente con quella delle culture occidentali, con la sola eccezione che la mimica della paura e della sorpresa venivano confuse e mescolate l'una all'altra.

Grazie a tale scoperta, i due psicologi riuscirono a trovare un raccordo definitivo tra le teorie rivoluzionarie di Charles Darwin e l'esistenza di evidenti differenze culturali nella manifestazione affettiva. Dimostrando che le emozioni primarie come rabbia, gioia, tristezza, paura, sorpresa e disgusto poggiano su una base biologica universale.

Ekman non si limita ad analizzare la mimica facciale ma delinea una base solida neurobiologica all'empatia. Questa universalità suggerisce, infatti, che la nostra capacità di decodificare lo stato d'animo altrui non sia solo un risultato appreso socialmente ma una abilità biologicamente prestabilita inscritta nel nostro patrimonio genetico come mezzo primario di sopravvivenza e connessione. (Ekman P., 2007).

2.4 L'empatia tra natura e cultura: una capacità innata ed acquisita

Una volta accertato che l'uomo ha la capacità universale di riconoscere le emozioni negli altri mediante l'espressione facciale; è necessario ora spostare il focus sui processi interni che permettono di modificare la percezione visiva in un'esperienza sociale e di condivisione. Occorre, quindi, esplorare la natura neurobiologica dell'empatia: l'esperienza empatica non è considerata un fenomeno astratto ma deriva da veri meccanismi cerebrali, i quali sono concreti, osservabili e misurabili.

Anche se la qualità dell'empatia può variare in base all'empatia di tratto ossia alla nostra predisposizione individuale e alle nostre esperienze personali di vita che permettono di conformare la nostra sensibilità; la capacità di base di percezione, connessione e comprensione dell'altro è cablata all'interno del nostro cervello.

Quindi, siamo per natura predisposti biologicamente alla risonanza emotiva e l'attivazione dei neuroni specchio costituisce la base di innesco di questo contagio emotivo. (Albiero & Matricardi, 2006).

La scoperta dei neuroni specchio si deve al gruppo di ricerca dell'università Di Parma guidato dal professor Giacomo Rizzolatti che tra gli anni '80 e '90, durante un esperimento condotto per studiare il ruolo della corteccia premotoria del macaco, osservò una attivazione neuronale inaspettata.

Si scoprì che i neuroni specchio si attivavano sia quando la scimmia agiva sia quando vedeva il ricercatore compiere un'azione simile come mangiare delle noccioline.

La risposta dei macachi variava di intensità sulla base del significato che le scimmie attribuivano all'oggetto; in altre parole, i neuroni specchio si attivavano tanto più quando l'oggetto, in questo caso le noccioline, venivano interpretate come ricompensa.

Dopo gli esperimenti sui macachi, studi simili vennero replicati anche sull'uomo attraverso tecniche non invasive dove si osservò la presenza di sistemi analoghi nel cervello.

Tali somiglianze morfologiche attestano il *continuum* evolutivo fra il sistema specchio dei macachi e quello degli esseri umani.

Come si può osservare dalla figura sottostante, il cervello del macaco è più piccolo e possiede una struttura cerebrale più rudimentale; infatti, il suo repertorio di capacità specchio è limitato ad azioni dirette a oggetti, rispetto a quello umano che invece risulta più articolato. (Iacoboni, 2019).

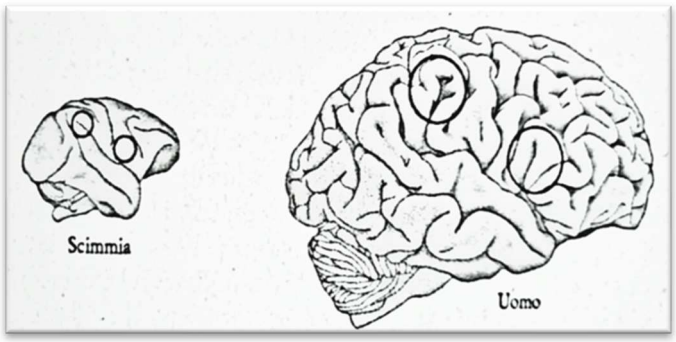

Figura 2.3: Rappresentazione in visione laterale esterna del cervello di macaco (a sinistra) e di uomo (a destra). I cerchi evidenziano le aree corticali dove sono stati localizzati i neuroni specchio. (Iacoboni, 2019).

Tuttavia, ci sono degli elementi simili fra i due cervelli rispetto ai giri e ai solchi cerebrali che rendono possibile una comparazione fra le due specie.

Entrambi sono suddivisi in due emisferi cerebrali, destro e sinistro, nei quali si trovano milioni di neuroni specchio distribuiti tra il lobo frontale e il lobo parietale, due aree del cervello.

Nel cervello umano, in particolare nell'emisfero sinistro, è collocata l'area di Broca situata nel lobo frontale, una regione molto rilevante nello sviluppo del linguaggio.

Ciò dimostra che i neuroni specchio sono responsabili anche nella produzione del linguaggio. Le cellule neuronali chiamate appunto specchio (*mirror neurons*) sono state denominate così per la loro duplice funzione: quella osservativa e quella esecutiva.

Secondo il neuroscienziato Marco Iacoboni, il meccanismo specchio genera una simulazione incarnata, nella quale il cervello riproduce al suo interno il vissuto altrui in maniera immediata ed intuitiva.

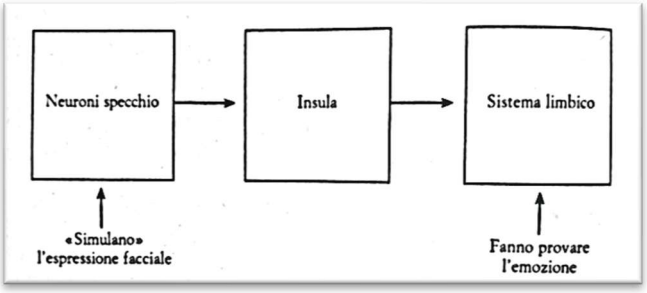

Figura 2.4: Meccanismo di simulazione incarnata.

I neuroni specchio generano un'imitazione interna della mimica osservata e tramite l'insula, inviano segnali al sistema limbico che a sua volta crea l'emozione percepita. (Iacoboni, 2019).

La scoperta sul sistema specchio da parte del gruppo di Parma ha fornito una dimostrazione scientifica alla teoria dell'*Einfühlung* di Theodor Lipps, comprovando che la partecipazione emotiva non costituisce solo un processo soggettivo ma anche un fenomeno biologico involontario. Il soggetto, infatti, è in grado di comprendere le azioni dell'altro perché riesce a mimarle, ossia riprodurle al suo interno e, contemporaneamente, manifestarle fisicamente. (Iacoboni, 2019)

Un esempio che ne chiarisce la comprensione è quando un soggetto osserva un'altra persona che esprime un'emozione come gioia o dolore: in questo caso, i nostri neuroni specchio ci consentono di percepire una sensazione molto simile. Tale capacità è alla base del fenomeno empatico poiché ci permette di "metterci nei panni" degli altri e di comprenderne e le esperienze emotive.

Tuttavia, affinché questa simulazione si trasformi in un'emozione concreta e profonda, si attiva all'interno del nostro cervello un preciso circuito neurologico: Il sistema specchio comunica con il sistema limbico e, per farlo, utilizza come ponte di collegamento l'insula. (Iacoboni, 2019).

Il sistema limbico dimora sotto la corteccia cerebrale e circonda tutte quelle strutture corticali e sottocorticali coinvolte nel vissuto emotivo; per questo motivo viene anche chiamato cervello emotivo. In questo meccanismo di risonanza diverse strutture cerebrali lavorano insieme: il talamo, l'ipotalamo, l'ippocampo, la corteccia cingolata, il setto pellucido, l'amigdala.

Il compito del talamo è quello di trasmettere i segnali nervosi alla corteccia cerebrale e regolare alcune funzioni come, ad esempio, la fisiologia del ciclo sonno-veglia e lo stato di coscienza.

L'ipotalamo invece è un'area del diencefalo che si trova sotto il talamo e la sua funzione è quella di dirigere, attraverso il rilascio di ormoni, il lavoro dell'ipofisi, una ghiandola endocrina che a sua volta influenza l'attività di altre ghiandole come le ghiandole surrenali col fine di regolare i meccanismi essenziali per la conservazione e il benessere dell'essere umano.

La corteccia cingolata è un'area situata sopra il corpo calloso nel lobo prefrontale e contribuisce alle risposte endocrine e alla raccolta di informazioni nella memoria; il setto pellucido invece è una membrana verticale molto sottile situata sotto il corpo calloso ed è impiegato nei comportamenti innati e nelle emozioni.

Infine, l'amigdala è un insieme di nuclei nervosi composti da sostanza grigia e viene considerata il centro di gestione e di rielaborazione dei processi emozionali. (D'Urso V., 1998).

All'interno del circuito cerebrale, i neuroni specchio che risiedono nella corteccia premotoria chiamata anche F5 e nella corteccia parietale osservano l'espressione altrui e la riproducono simulandola internamente.

Questa informazione attraversa l'insula che funziona da ponte di collegamento tra i neuroni specchio e il sistema limbico.

La corteccia insulare è molto importante perché ha il compito di tradurre le informazioni ricevute dai neuroni specchio in una sensazione viscerale; agendo come un centro di allarme emotivo, permette di comprendere a livello fisico l'emozione nel corpo.

Senza l'insula osserveremo solo dei movimenti tecnici privi di significato affettivo.

Una volta ricevuto l'input dall'insula, il sistema limbico genera la risposta emotiva corrispondente. Per esempio, se osserviamo l'espressione di disgusto di una persona, i nostri neuroni specchio "fotografano" quell'espressione e la codificano in movimento muscolare, ma è grazie all'insula che riusciamo a provare quella risposta emotiva, in questo caso di nausea. Attraverso questo percorso che inizia dalla corteccia, la parte più esterna del cervello e giunge alla parte più interna del cervello, l'osservazione muta in partecipazione emotiva e comprensione del vissuto dell'altro. (Albiero & Matricardi, 2006).

Questo legame tra osservazione e risonanza interna è stato confermato attraverso un esperimento sul dolore condotto da Tania Singer e dai suoi colleghi, i quali hanno attestato che le medesime aree cerebrali coinvolte nell'emozione del disgusto, come, per esempio, l'insula e la corteccia cingolata sono importanti anche nel fare da tramite nell'empatia per il dolore.

Tale esperimento ha permesso di analizzare l'empatia direttamente su coppie reali presenti simultaneamente in laboratorio.

A entrambi i partner veniva applicato un elettrodo sul dorso della loro mano, attraverso il quale venivano somministrate scariche elettriche di diversa potenza da lievi a forti.

All'interno della sperimentazione, le donne erano sdraiate nello scanner (fMRI), per monitorare le loro attivazioni cerebrali; attraverso degli specchi potevano osservare la propria mano e quella del compagno.

In aggiunta, avevano a disposizione uno schermo che le avvisava tramite delle frecce a chi dei due sarebbe toccata la scarica successiva e con quale intensità.

È bene sottolineare che esse non avevano la possibilità di vedere direttamente l'espressione facciale del compagno poiché il fine ultimo era quello di escludere il contagio emotivo ossia l'influenza diretta della mimica altrui sulla propria risposta fisiologica.

Ciò ha permesso di confrontare le attivazioni cerebrali determinate dal dolore personale con quelle suscitate dall'empatia. I risultati raccolti hanno dimostrato che l'esperienza del dolore non si innescava solo quando le donne ricevevano la scarica sulla propria pelle ma anche quando sapevano che questa toccava al compagno.

Inoltre, i dati emersi dal questionario finale hanno evidenziato che nelle persone particolarmente empatiche si rilevava un'attivazione più intensa nelle aree cerebrali collegate al dolore.

Queste realtà suggeriscono che il sistema dei neuroni specchio oltre ad attivarsi quando siamo attori e spettatori di uno stato emotivo, si attivano con maggior intensità nel momento di crescita dell'empatia. (Plamper, 2018).

Tale capacità di risuonare con l'altro sia a livello emotivo che fisico si basa su una struttura precisa che rappresenta il fondamento biologico di quello che Rizzolatti descrive come il nostro repertorio di atti.

Il sistema dei neuroni specchio, infatti, consente di osservare e simulare le azioni degli altri sulla nostra corteccia, scomponendole in atti motori che il cervello sa già attuare.

Secondo l'autore, il nostro cervello ha già uno stampo preesistente per queste azioni al cui interno unisce sia movimenti fisici, gesti comunicativi ed emozioni. (Rizzolatti G., 2008).

Come precedentemente trattato sul meccanismo della simulazione incarnata, tale processo non si limita ad una funzione passiva ma presenta quel repertorio di atti che consente di percepire l'altro nel corpo. Analizzando il linguaggio corporeo delle emozioni primarie, in particolare gioia, rabbia e paura, si intuisce come questo sia sentitamente radicato nel nostro corredo biologico.

La gioia è un'emozione primaria intensa che si manifesta quando raggiungiamo i nostri obiettivi, scatenando nel corpo un aumento di diversi ormoni come la serotonina, chiamata anche ormone della felicità e le endorfine che sono invece gli ormoni del piacere che favoriscono uno stato di benessere nel corpo riducendo la percezione di dolore. A livello fisico, essa causa un'accelerazione del battito cardiaco e una respirazione irregolare, la quale si manifesta esternamente mediante il sorriso che viene provocato dall'azione del muscolo zigomatico maggiore. Quando si osserva un individuo provare

gioia, il nostro sistema specchio simula l'azione motoria ed invia il segnale all'insula. Grazie ad essa percepiamo internamente quella accelerazione cardiaca e quella sensazione di soddisfacimento, rendendo la gioia un'emozione contagiosa biologica, la quale fortifica le relazioni sociali. (Ekman P., 2007).

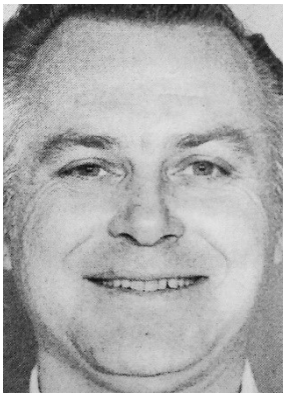

Figure 2.5: Espressione della gioia. (Ekman P., 2007).

La rabbia è un'emozione di base e universale che ci spinge all'azione di fronte a diverse cause come la comparsa di una difficoltà, un appagamento mancato verso un desiderio o ancora un'imposizione di un danno. Questa emozione attiva subito il sistema limbico, in particolare l'amigdala, provocando il rilascio immediato degli ormoni di adrenalina e di noradrenalina. Ciò causa un aumento della frequenza cardiaca, un aumento della pressione arteriosa, del respiro, del calore, della tensione muscolare e della sudorazione preparando il corpo ad essere più reattivo nella fase di attacco o di fuga.
Tramite la simulazione incarnata, quando osserviamo la mimica della rabbia nell'altro espressa da sopracciglia abbassate, occhi fissi e aperti e labbra tese o serrate; il nostro cervello reinterpreta questa tensione muscolare e di calore internamente. La risonanza ci consente di sentire la minaccia e lo stato di vigilanza nell'altro, facendoci attivare una risposta di precauzione e comprensione. (Ekman P., 2007).

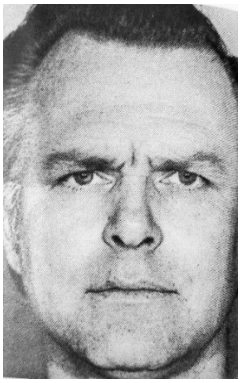

Figura 2.6: Espressione della rabbia. (Ekman P., 2007).

La paura è anche essa un'emozione di base comune sia nell'uomo che nell'animale e la sua funzione è quella di proteggerci, di garantire una risposta immediata ed efficace a fronte del pericolo che può essere reale o irreale ed infine, aumentare la soglia di allerta. Essa di manifesta con occhi spalancati, respiro affannoso, sudorazione nel corpo e in alcuni casi la paralisi muscolare denominata anche *freezing*, la quale ostacola il ragionamento razionale. Quando si osserva un soggetto impaurito, il nostro cervello, attraverso i neuroni specchio simulano quella tensione muscolare e l'accelerazione del battito cardiaco. Tale processo converte l'azione viscerale della paura in un'esperienza empatica istantanea; infatti, non è necessario ragionare sul fatto che l'altra persona sta provando paura, poiché riusciamo a sentirla veramente attraverso il nostro corpo, il quale sta riproducendo quella medesima sensazione. La risonanza ci fa comprendere e percepire quel senso di impotenza e di stasi cerebrale, spingendoci verso azioni prosociali di aiuto o protezione. In tal senso, la simulazione incarnata agisce come un processo di lettura biologica in grado di convertire i segnali corporei in una condivisione emotiva. (Ekman P., 2007).

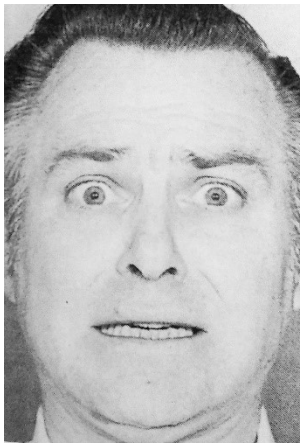

Figura 2.7: Espressione della paura. (Ekman P., 2007)

Il meccanismo dei neuroni specchio favorisce l'acquisizione di nuove competenze e ci introduce al meccanismo dell'imitazione motoria.

Sebbene la base biologica costituisca la forza motrice dell'empatia, è mediante l'esperienza vissuta e il percorso di crescita che tale competenza si plasma e si affina.

Per giungere all'empatia matura, non basta il mero riflesso automatico; è necessario che l'individuo soddisfi due condizioni cognitive fondamentali: la differenziazione tra Sé-altro e la permanenza dell'oggetto.

Tali traguardi consentono di riconoscere l'altro come un'identità dissimile dotato di vissuti propri, i quali continuano a sussistere anche al di fuori della nostra percezione immediata.

In quest'ottica, Silvia Bonino sostiene che l'empatia non sia un fenomeno statico ma in continua evoluzione alimentato dal continuo scambio comunicativo con l'ambiente sociale e culturale.

Le esperienze personali e l'educazione impartita diventano quindi dei veri catalizzatori che spingono l'individuo verso un'empatia sempre più progredita.

Questa evoluzione è rigorosamente collegata allo sviluppo della Teoria della Mente (ToM), ossia l'abilità di rappresentare e presumere gli stati emotivi propri e quelli degli altri. La teoria della Mente avanza in maniera graduale attraverso l'esperienza sociale proseguendo la sua maturazione dall'infanzia fino all'adolescenza. (Bonino, Lo Coco, & Tani, 1998).

Affinché questa facoltà si sviluppi nel migliore dei modi, è necessario che il bambino cresca all'interno di un ambiente positivo che infonda fiducia.

Come ha sottolineato David Bueno, il supporto emotivo nel corso dell'infanzia e nell'adolescenza è decisivo, poiché un contesto in grado di appagare i bisogni del bambino e di stimolarlo ad identificare ed esprimere i propri stati d'animo trasmette la necessaria sicurezza in se stessi e nell'ambiente. Tale sicurezza è alla base dell'autogestione ossia la capacità di regolare e controllare le azioni, i giudizi e le emozioni. (Bueno, 2022).

Grazie alla crescita e all'educazione, l'esperienza empatica smette di essere solo un sentire insieme e diventa una scelta di aiuto consapevole e prosociale.

In definitiva, l'interazione equilibrata fra queste due componenti, quella affettiva (innata) e quella cognitiva (acquisita) crea la motivazione ad agire.

Infatti, quando un soggetto riesce a mantenere la distinzione tra sé e l'altro grazie alla Teoria della Mente e alla differenziazione, comprendendo e percependo lo stato emotivo altrui come diverso, viene orientato verso l'agire pro-sociale. Alla luce di ciò, la condotta pro-sociale e di aiuto diventa la finalità del processo empatico. (Cattarinussi, 2006)

2.5 L'empatia, il contagio emotivo e i loro rischi

Nel paragrafo precedente abbiamo esaminato le basi neuroscientifiche dell'empatia, con particolare riferimento ai neuroni specchio. Tale sistema è fondamentale non solo per la comprensione dell'azione ma anche per l'imitazione che Iacoboni evidenzia come una "propensione camaleontica" dell'essere umano.

Gli esseri umani detengono, infatti, un istinto innato ad imitare e coordinare movimenti, posture, vocalizzi e linguaggi creando una risonanza istantanea con l'interlocutore.

In tal senso, il contagio emotivo costituisce la manifestazione fenomenologica dell'azione dei neuroni specchio, un processo che trasforma l'osservazione di un'azione o di un'espressione emotiva in una esperienza vissuta di persona.

A tal proposito, la psicologa sociale Paula Niednthal ha condotto varie ricerche sul ruolo della mimica motoria.

L'esperimento celebre è quello della matita dove ha dimostrato che la capacità di individuare le emozioni degli altri non si basa soltanto su un processo cognitivo ma discende anche in larga misura dalla capacità di imitare inconsapevolmente quelle medesime espressioni.

Per verificare tale correlazione, la studiosa ha sottoposto due gruppi di partecipanti all'osservazione di immagini digitali le cui espressioni facciali mutavano gradualmente; ad esempio, da una espressione felice passava gradatamente a una triste.

Ai componenti del gruppo sottoposto a test, è stato imposto di tenere una matita fra i denti, bloccando così la mobilità della muscolatura facciale.

La psicologa osservò che tale gruppo incontrava molte difficoltà nel rilevare e riconoscere le emozioni raffigurate. Ciò comprova che se l'interferenza avviene attraverso il corpo, si crea una falla, un cortocircuito nel sistema specchio; difatti, se il cervello non riceve il corretto feedback motorio ed elettrico, non riesce ad inviare i necessari segnali al sistema limbico, rendendo momentaneamente il soggetto incapace di decodificare lo stato emozionale osservato.

Al contrario, l'altro gruppo non essendo bloccato dalla matita e quindi libero di imitare le espressioni in maniera involontaria, identificava le trasformazioni espressive con estrema velocità. Questo esperimento attesta che il contagio emotivo è il primo livello importante per conoscere l'altro.

L'esperimento scientifico di Niedenthal conferma quindi la teoria del feedback facciale di Ekman, secondo cui l'espressione del volto non è solo il risultato di un'emozione ma

si configura come un veicolo importante per crearla e comprenderla negli altri. (Iacoboni, 2019).

Secondo Darwin, il contagio emotivo ha una funzione adattiva positiva cruciale perché consente al gruppo di coordinarsi in maniera veloce di fronte ad un evento pericoloso.

Reagire in maniera riflessa, automatica e involontaria alle espressioni degli altri, in alcune circostanze, può risultare funzionale per creare dei legami sociali o per superare particolari situazioni.

Il contagio emotivo avviene quindi tramite un'imitazione istintiva ed involontaria che ci porta ad assumere emozioni simili a quelle degli altri.

Se ad esempio, delle persone avvertono un pericolo e iniziano a scappare e gridare, entro poco tempo le persone intorno faranno proprie quelle emozioni e si ritroveranno a scappare a loro volta e a provare paura, segnalando la minaccia prima ancora di esporsi direttamente al rischio.

Hoffman individua due processi automatici attraverso i quali si realizza il contagio emotivo: l'imitazione motoria (*motor mimicry*) e la reazione circolare primaria (*primary circular reaction*).

L'imitazione motoria (*motor mimicry*) è un processo di assunzione istintiva della mimica facciale e postura dell'individuo osservato. Un esempio peculiare è il ricambiare un sorriso in modo involontario e senza mediazione cognitiva.

La reazione circolare primaria (*primary circular reaction*), è intesa come una reazione generale a uno stimolo sociale, come per esempio il pianto reattivo dei neonati.

A questo proposito Hoffman parla di empatia globale, dove non c'è ancora una differenziazione tra sé e l'altro ma una confusione tra le due posizioni e una condizione visibile nei primi mesi di vita. (Bonino, Lo Coco, & Tani, 1998).

Questa sovrapposizione tra l'esperienza personale e quella degli altri consente di inquadrare meglio il rapporto teorico tra il contagio emotivo e l'empatia; è importante non confondere queste due espressioni in quanto entrambe operano su diversi livelli psicologici.

Il contagio emotivo è una reazione innata ed automatica che scaturisce dal contatto con le emozioni e che può presentarsi con maggiore o minore misura a seconda della sensibilità di ciascuna persona. Si tratta di una risposta viscerale e spesso complessa da evitare.

Si verifica quando facciamo "propria" l'emozione di un'altra persona senza alcune mediazioni cognitive. Priva della capacità di riuscire a distinguere le proprie emozioni da quelle dell'altro, per questo il contagio non può essere sinonimo di empatia.

Dunque, il contagio emotivo è una condizione diretta poiché l'emozione è condivisa in modo diretto e bassa (bottom-up) perché si trova nelle aree del cervello più antiche come il sistema limbico e poi perché è alla base della nostra biologia. Infatti, Darwin sostiene che il contagio emotivo sia una predisposizione innata presente fin dalla nascita ma che può manifestarsi anche nell'età adulta. (Bonino, Lo Coco, & Tani, 1998)

Nell'empatia, invece, avviene una mediazione cognitiva che ci permette di relazionarci in modo sano, di sentire "con" l'altro le emozioni senza esserne invasi e quindi riuscire ad avere un distacco mentale da parte dell'individuo che li vive.

Iacoboni sostiene che la profonda comprensione con l'altro avviene soltanto quando l'individuo è capace di interpretare i suoi segnali corporei senza che avvenga una mescolanza dell'identità dell'altro e quindi riuscendo a mantenere quel confine con l'altro. (Iacoboni, 2019).

Tale confine è stabilito dalla regolazione emotiva che consiste in una competenza che permette di controllare e cambiare le proprie risposte emotive in base al proprio ambiente sociale. Per tali ragioni, la consapevolezza è un prerequisito per la regolazione emotiva. Ne consegue pertanto la regolazione è efficiente quando il soggetto è in grado di accogliere l'emozione altrui e di gestirla, differenziando sempre tra il proprio sé e quello dell'altro, tenendo a mente che l'emozione appartiene all'altro. È bene riuscire a regolare il livello di *arousal* emotivo prima di esprimere un'emozione ma anche gestire l'intensità delle emozioni positive e negative che si percepiscono, cercando di monitorare il livello di attivazione emotiva detta anche *coping*. Il coping che significa fronteggiare le difficoltà indica la competenza del soggetto di adattarsi ai contesti di stress in maniera efficace. Esistono diverse tipologie di strategie di coping, nei bambini molto piccoli si esprime attraverso l'avvicinanza e il conforto affettivo con i propri *caregiver*, i bambini più grandi richiedono l'aiuto agli adulti e gli adolescenti iniziano a ricercarlo nel gruppo dei pari. Il supporto sociale cambia in base all'età di sviluppo.

Quando i bambini diventano autosufficienti sviluppano la capacità di risoluzione dei problemi, in inglese, *Problem Solving* che è un'altra strategia di coping. Il *problem solving* entra in gioco quando il soggetto a fronte di un problema cerca di capire se può rivolverlo o meno. Oltre a tali tentativi di atteggiamento per regolare il grado di arousal motivo, i preadolescenti riescono a considerare e cambiare diversi punti di vista e diverse

opzioni sulla situazione grazie ad una miglior capacità di metà-cognizione, anziché mettere in atto un comportamento, queto processo si chiama *reappraisal* ossia rivalutazione cognitiva. (Gillibrand R., 2019).

Quando invece la regolazione emotiva è carente oppure fragile, il soggetto rischia di essere travolto dal vissuto altrui; in questo caso, l'empatia regredisce in contagio emotivo. Se il livello di *arousal* non viene correttamente modulato, l'emozione assorbita diviene trascinante e bloccante. In assenza di confini delimitati tra sé e l'altro, si cade in quello che viene definito disagio personale (*personal distress*) o secondo la terminologia di Bonino, la simpatia angosciosa. In questo stato, il soggetto "colpito", vive la sofferenza altrui come propria manifestando allo stesso tempo eccessiva ansia che lo spinge all'evitamento o alla fuga, rendendo di fatto incapace di prestare soccorso. Dunque, la regolazione emotiva fallisce a livello individuale. (Bonino, Lo Coco, & Tani, 1998).

A partire da questa incapacità di gestire la partecipazione affettiva, possono emergere delle minacce a seguito di una condivisione non regolata.

Sebbene l'empatia sia generalmente osservata come un fattore positivo ed una capacità importante per la regolazione emotiva nelle relazioni umane; essa non è priva di "lati oscuri" o di ambivalenze.

L'apertura all'alterità implica, infatti, una vulnerabilità che può risultare destabilizzante specie quando il la risonanza emotiva si riferisce a stati di sofferenza, di rabbia o di disperazione. In tali casi, l'empatia può essere percepita come invasiva per la persona: il "sentire eccessivo" rischia di far obliterare i confini identitari tra i soggetti.

Per questa ragione, se l'empatia mette a rischio l'equilibrio del sé, essa può essere percepita come dannosa per l'individuo tanto da spingerlo ad adottare dei meccanismi di difesa analoghi a quelli attivati nel contagio emotivo.

Per evitare che questi confini si dissolvono, il soggetto può erigere dei "muri psicologici" volti a limitare o evitare l'iper-esposizione agli stati emotivi altrui, anche se allo stesso tempo possono rendere più rigida la relazione con l'altro: la negazione, il cinismo e il sarcasmo sono difese che l'individuo utilizza per svalutare il vissuto altrui e creare un distacco netto e protettivo; la razionalizzazione, invece, è un meccanismo che funge come uno scudo mentale consentendo di tradurre il vissuto emotivo dell'altro in chiave logica e razionale, limitandone l'impatto emotivo e affettivo. (Bonino, Lo Coco, & Tani, 1998).

Tuttavia, esistono anche dei rischi strutturali per il soggetto ancora più gravi e profondi, tra i quali spiccano la manipolazione emotiva e l'annullamento della soggettività.

La manipolazione emotiva si verifica quando una persona, ad esempio un leader, un gruppo settario o gruppi di truffe strumentalizza la sofferenza altrui, facendo leva sullo stato emotivo fragile dell'altro per ottenere dei vantaggi.

Le vittime lasciandosi invadere dagli stati emozionali, perdendo la propria lucidità e capacità di giudizio. In questo caso, l'empatia non costituisce una connessione adeguata e genuina ma diviene una sorta di ancoraggio emotivo finalizzato a disarmare la vittima per renderla attaccabile.

La perdita della propria individualità, invece, avviene attraverso la condivisione emotiva utilizzata per indebolire le difese, la capacità di giudizio della vittima e il confine tra il sé e l'altro; ricorrendo ad esempio a rituali musicali dove la ripetizione ritmica della melodia crea un clima di unione ma anche di identificazione con il gruppo e dove la vittima si unisce al rituale perdendo i propri confini personali in favore a quelli del gruppo.

Un esempio che rientra in questa categoria di rischio è la Sindrome di Stoccolma ossia i sequestri di persona, in cui la vittima può arrivare ad empatizzare con i propri carnefici.

In conclusione, L'empatia può risultare pericolosa quando diventa uno ostacolo allo sviluppo dell'essere umano; tuttavia, se si riesce ad equilibrare tali istanze è possibile condurre uno sviluppo adeguato dell'individuo. (Bonino, Lo Coco, & Tani, 1998).

3 LE TEORIE E I MODELLI SULL'EMPATIA

3.1 I precursori (XVIII sec. – inizio XX sec.)

La presente sezione ricostruisce l'origine filosofica del fenomeno dell'empatia, risaltando le sue prime teorizzazioni come la risonanza affettiva, la simpatia e l'immedesimazione (*Einfühlung*) e il loro ruolo come fondamento nella vita morale.

3.1.1 La simpatia nella filosofia morale di David Hume

La teoria morale della simpatia di David Hume si basa sull'idea che la morale si origina da un sentimento di simpatia per le persone e su un grande interesse per la razza umana, dunque non sulla sola base razionale.

Anche se il termine empatia verrà elaborato solo in epoca successiva, Hume è tra i primi filosofi a riflettere con un approccio sistematico sul ruolo della partecipazione affettiva nella vita morale.

Con il concetto di simpatia, egli spiega come gli uomini siano naturalmente portati a condividere i sentimenti degli altri e come proprio questa capacità renda possibile il giudizio morale.

Nel suo progetto di una scienza dell'uomo, Hume intende studiare la natura umana partendo dall'esperienza. Il suo fine ultimo non è soltanto descrivere il funzionamento della mente ma soprattutto comprendere su quali basi si fonda la convivenza sociale.

In questa prospettiva, la morale assume un ruolo centrale, poiché regola i comportamenti umani e rende possibile la convivenza. Per questo motivo, la riflessione morale deve partire dall'osservazione delle azioni, delle passioni e dei sentimenti reali degli uomini, così come vengono analizzati nel Trattato sulla natura umana e nelle Ricerche sui principi della morale.

Secondo Hume, le azioni umane non sono guidate dalla ragione ma dalle passioni.

Queste sono componenti fondamentali della natura umana e comprendono sentimenti come il piacere e il dolore, l'amore e l'odio, l'orgoglio e l'umiltà. Anche la volontà non nasce da una facoltà razionale autonoma, bensì è una passione che nasce dall'impressione di poter causare un'azione o un pensiero.

Essa è libera solo nel senso che non è costretta da fattori esterni ma non è arbitraria poiché ogni azione ha delle cause, per questo l'autore nega il libero arbitrio intesa come libera scelta e autonomo.

La morale non può avere un fondamento razionale poiché il suo compito è quello di servire le passioni e non di imporsi, di comandarle. Essa può aiutarci a capire ciò che è vero e ciò che è falso ma non come potremo agire.

Il suo fondamento va invece cercato nel sentimento morale.

Gli esseri umani provano spontaneamente approvazione di fronte alle azioni che considerano virtuose e disapprovazione di fronte a quelle che giudicano malvagie.

Questo giudizio non nasce da un ragionamento astratto ma da una reazione emotiva immediata. Però, questo sentimento non è puramente soggettivo o egoistico, esso ha una dimensione disinteressata, perché ci porta a preoccuparci anche del bene degli altri.

Il sentimento morale è la simpatia.

Con tale termine Hume indica la capacità di compartecipare alle emozioni altrui e dunque di "sentire con" gli altri.

Attraverso la simpatia, siamo capaci di intendere e condividere allo stesso tempo le emozioni degli altri. Questo passaggio porta il soggetto a determinare le azioni sia in base al proprio interesse personale che in quello pubblico. Un'azione buona è considerata tale quando genera benessere sia nel singolo che nel collettivo; in questo senso, il benessere personale ed il benessere pubblico risultano interconnessi.

La simpatia, quindi, si costruisce mediante un processo complesso e non si limita ad un mero contagio emotivo. Per esempio, quando osserviamo una manifestazione emotiva nell'altro come le lacrime sul suo volto, ci creiamo un'idea su quale tipologia di emozione sta provando al momento. Tale visione può suscitare in noi un'emozione simile ed indirizzare il nostro agire, in questo caso verso il conforto altrui.

Hume rifiuta così l'idea sostenuta da Hobbes secondo cui l'uomo è egoista. Al contrario, l'essere umano è per natura socievole, desidera l'approvazione degli altri e teme la loro disapprovazione. La simpatia mostra come la felicità personale dipende in larga misura dalla qualità delle relazioni sociali.

Un ruolo importante nella morale è svolto anche dal principio di utilità sociale. Le virtù sono considerate tali in quanto utili o gradevoli sia per il singolo che per il collettivo.

In quest'ottica, l'autore discerne tra due virtù: le virtù naturali, come ad esempio la bontà e le virtù artificiali, come ad esempio la giustizia. La giustizia non si origina spontaneamente ma diventa essenziale quando gli interessi entrano in conflitto e le risorse

sono insufficienti; ne consegue che il suo compito è quello di regolare l'agire umano difronte a condizioni di scarsità e di ostilità, garantendo la convivenza sociale. Il fondamento della giustizia si origina quindi nell'utilità per la società e la simpatia serve per agevolare la stabilità dell'ordine sociale. (Abbagnano & Fornero, 2012; Berti & Volpi, 2007; Plamper, 2018)

3.1.2 La teoria dei sentimenti morali di Adam Smith

Se Hume definisce la simpatia come il fondamento della morale, Adam Smith la chiarisce nella Teoria Dei Sentimenti Morali, introducendo l'immagine dello spettatore imparziale. Smith sostiene che l'uomo ha dei sentimenti altruistici che lo indirizzano a cercare il benessere altrui.

La simpatia, intesa come capacità di immedesimarsi negli altri, consente di maturare una coscienza morale che giudica la condotta individuale.

Attraverso l'immaginazione, il soggetto impara ad esaminarsi dalla prospettiva dello spettatore imparziale, un osservatore non coinvolto che permette di valutare i propri atteggiamenti con maggiore obiettività.

Tuttavia, tale coscienza morale non sostituisce un giudice superiore, poiché il giudizio finale sull'agire umano spetta a Dio.

Di conseguenza, Smith non usufruisce della Teoria del Sentimento per rendere indipendente l'etica dalla religione ma per avere una visione positiva e ottimistica dell'uomo, ritenendolo incline al bene; condivisa con gli altri pensatori.

In sintesi, per Smith, la moralità ha origine nei sentimenti e nella capacità di immedesimazione ma trova il suo fondamento in Dio mentre la natura umana, nel suo insieme, è orientata verso il bene. (Berti & Volpi, 2007).

3.1.3 La Teoria dell'*Einfühlung* di Theodor Lipps

Theodor Lipps rielabora il concetto di *Einfühlung* ossia di empatia, in chiave più psicologica, assegnandole una natura innata ed emotiva.

Per Lipps il soggetto dell'empatia è sempre l'io che si identifica con l'io osservato mentre l'oggetto esterno sostiene il vissuto del soggetto.

Anche quando l'esperienza empatica riguarda un un'altra persona o un oggetto d'arte, ciò che viene vissuto empaticamente è sempre un io proiettato.

Il processo empatico consiste nella sovrapposizione dei due io, fino a raggiungere l'unipatia, cioè alla loro fusione.

Concepita come un'identificazione totale con l'altro, l'empatia positiva consente una sintonia profonda e l'annullamento temporaneo tra i due io, trasformandoli in un'unica entità vissuta, in cui il soggetto interiorizza il vissuto dell'altro tramite l'imitazione interna e proiezione dell'io.

Un esempio celebre è quello dell'acrobata: guardandolo camminare su una fune, i nostri muscoli entrano in tensione, mimando il suo sforzo come se fosse il nostro e partecipando attivamente a quel movimento.

L'atto empatico o "il sentir-dentro", è quindi una proiezione immediata dell'io che annulla i confini tra i due soggetti, facendo coincidere le emozioni dell'altro con le proprie. In altre parole, la sua emozione diventa la nostra in modo così pieno da non distinguere più la sua origine.

Anche nell'esperienza estetica avviene lo stesso meccanismo; il piacere non nasce nell'oggetto in sé ma nell'immedesimazione del soggetto nell'opera che sperimenta interiormente la propria sensazione di godimento.

Ad esempio, se un individuo osserva una colonna slanciata, prova piacere poiché percepisce la forza di stare eretto e di vincere la gravità, interiorizzando quella sensazione come propria.

Quando la fusione tra i due io non ha luogo, si crea una resistenza interna, nasce un'empatia negativa o empatia incompleta.

Per esemplificare, consideriamo il caso di un amico che ci comunica di una bella notizia durante un periodo di lutto. In tale situazione, comprendiamo la sua gioia ma non riusciamo a identificarci totalmente con essa a causa del nostro stato emotivo; il vissuto dell'altro resta estraneo e tra noi si crea una distanza emotiva.

Anche se questa visione oggi è più vicina al contagio emotivo che all'empatia intesa come processo cognitivo consapevole, essa evidenzia l'importanza della componente emotiva dell'empatia, spesso trascurata nelle teorie passate e poi rivalutata dagli studi successivi. (Bonino, Lo Coco, & Tani, 1998; Centi, 2016; Lipps, 2018; Stein, 1985; Boella, 2010).

3.1.4 L'empatia come afferramento della coscienza altrui in Max Scheler

Max Scheler sosteneva che l'empatia era una percezione diretta delle emozioni dell'altro e non una proiezione come ipotizzava Lipps.

L'empatia di Scheler risulta una comprensione affettiva che permette di cogliere il vissuto dell'altro senza annullane i confini. Ad esempio, quando un soggetto osserva un altro individuo piangere, il soggetto non deduce la sua tristezza dalle lacrime attraverso un

ragionamento logico ma la nota direttamente dalla sua espressione emotiva e nelle sue azioni. Il corpo difatti viene definito come un campo espressivo dell'essere umano e non un semplice involucro che nasconde la sfera affettiva dell'altro.

L'empatia vera ed autentica, il co-sentire, consiste in un equilibrio tra partecipazione e distacco; non significa confondersi con l'altro ma sentire con l'altro riconoscendolo come soggetto distinto. In pratica, io posso partecipare all'esperienza interiore dell'altro, senza però vivere l'emozione al suo posto. Al contrario, il contagio emotivo rappresenta una diffusione involontaria di un'emozione senza comprenderne il vissuto dell'altro.

All'interno di questo processo, Scheler differenzia i vissuti periferici dai vissuti centrali; dove i primi sono legati al corpo come, ad esempio, il dolore fisico e la stanchezza mentre i secondi, riguardano i sentimenti più profondi dell'individuo quali il dolore autentico e la gioia. Tali vissuti possono essere capiti e compresi ma restano estranei, evidenziando l'alterità dell'altro.

La capacità di comprendere gli altri non nasce da inferenze logiche ma deriva da un flusso di vita condiviso. Nelle prime fasi dell'esperienza umana, ad esempio nei gruppi molto coesi, non esiste una divisione netta tra gli stessi individui ma si istituisce un'identità di gruppo e una fusione emotiva. Con il processo di crescita e di diversificazione, le persone emergono da questo flusso come soggetti autonomi, pur conservando una memoria di quella connessione originaria che rende possibile la comprensione immediata dell'altro.

Questa rappresentazione è alla base della teoria dell'afferramento della coscienza estranea.

Afferrare la coscienza dell'altro significa coglierla direttamente attraverso le sue espressioni corporee senza bisogno di ricorrere al ragionamento o all'interpretazione.

Il sorriso non è un segnale da decifrare ma la gioia manifestata; allo stesso modo, il rossore di una persona imbarazzata esprime direttamente imbarazzo. La coscienza dell'altro non viene oscurata ma si mostra nelle sue espressioni facciali.

L'empatia è quindi un'esperienza involontaria istantanea ed affettiva che consente di accedere al vissuto interiore dell'altro preservandone l'alterità.

Non si tratta di un'unione o contagio emotivo ma di un "sentire-con" che preserva la distinzione tra i soggetti facilitando una comprensione vera dell'altro. (Centi, 2016; Plamper, 2018; Stein, 1985).

3.1.5 La fenomenologia dell'empatia in Edith Stein

Edith Stein definisce l'empatia come un atto di conoscenza *sui generis* vale a dire una forma di conoscenza peculiare che non si esaurisce ad una mera osservazione dall'esterno ma implica una relazione intenzionale con l'altro.

L'empatia si realizza quindi, come atto all'interno della coscienza intenzionale del soggetto e pertanto come uno stato dinamico e non passivo all'interno della coscienza.

Stein individua delle forme di attuazione dell'empatia ossia dei processi attraverso cui la coscienza diventa consapevole dell'esperienza dell'altro, trasformando una percezione sensoriale esterna in una vera e profonda comprensione del vissuto altrui.

Le forme di attuazione individuate sono tre: l'emersione del vissuto, la sua chiarificazione e l'oggettivazione comprensiva del vissuto chiarito.

Nella prima forma, l'emersione del vissuto, l'atto empatico coincide con la percezione in maniera non-originaria: nel momento in cui affiora il vissuto dell'altro, esso viene colto dalla coscienza del soggetto come un oggetto esterno.

Tuttavia, quando il soggetto tenta di comprenderlo, quel vissuto passa in primo piano e viene vissuto interiormente dallo stesso soggetto; perciò, quel vissuto smette di essere visto come un oggetto esterno.

Poiché questo vissuto emotivo attraversa dall'interno il soggetto osservante; egli si ritrova momentaneamente ad occupare il posto del soggetto osservato.

Nella prima forma e nella seconda forma di attuazione avviene il passaggio dalla percezione al vissuto e quindi anche al processo di presentificazione.

L'atto di presentificazione si colloca quindi tra la fine della prima fase e l'inizio della seconda ed è specificato come l'azione attraverso cui la coscienza rende presente a sé ciò che è inaccessibile agli organi di senso.

Certamente il soggetto può scorgere la manifestazione emotiva tramite il volto ma per la studiosa la mimica facciale non costituisce ancora l'empatia autentica, bensì il canale attraverso cui l'emozione di manifesta. Per esempio, osservando una persona triste, se ne percepisce subito l'espressione facciale, la postura, il corpo ma permane celata ed intangibile la sua profonda sofferenza psichica.

Per comprendere realmente il suo stato d'animo, la coscienza dell'osservatore deve compiere un atto di presentificazione, rendendo presente in sé un vissuto emotivo che appartiene all'altro e che non potrebbe essere colto a livello fisico.

In altri termini, nel corso dell'empatia, il soggetto presentifica un vissuto emotivo che ha luogo nel soggetto osservato.

La svolta avviene nella seconda forma di attuazione dell'empatia, nella chiarificazione, in cui il vissuto dell'altro viene capito e vissuto completamente. L'atto empatico coincide con l'attuazione del vissuto in maniera non-originaria.

Infine, nella terza forma, nell'oggettivazione, il vissuto emotivo torna ad essere un oggetto di analisi ma stavolta scrutato da fuori consapevolmente. È grazie questa separazione finale che il soggetto osservante può esaminare ed arricchire quanto appreso dal processo di immedesimazione nel vissuto dell'altro. (Stein, 1985).

L'empatia permette sì al soggetto di fare esperienza del vissuto dell'altro, di conoscerlo e dunque di coglierne le sue emozioni quali la gioia, il dolore, la tristezza, la rabbia ma anche di tenere separate le emozioni provate da quelle dell'altro poiché il contenuto, il vissuto emotivo provato dall'altro, appartiene sono ad egli.

Ciò significa che colui che empatizza entra in relazione con l'altro in maniera intenzionale e vive davvero l'atto di empatizzare ma non in maniera originaria le emozioni dell'altra persona.

In questo senso, Stein specifica che l'osservatore non prova l'emozione originaria dell'altro individuo perché questi stati emozionali non scaturiscono nell'osservatore o meglio da colui che empatizza, ma concernono all'individuo empatizzato.

L'osservatore coglie solo il suo vissuto emotivo e da questo processo ne possono scaturire delle sue emozioni originarie come la partecipazione, la compassione ma anche il dispiacere; quindi, il soggetto non resta propriamente freddo dinanzi all'esperienza emotiva dell'altro ma può far nascere in lui stati emotivi originari che facilitano la conoscenza verso l'altro e l'empatia. È bene precisare che l'emozione suscitata nell'osservatore non è un riflesso o una copia dell'individuo osservato, bensì è colta come un vissuto non-originario mentre è originario il suo atto empatico.

Nel caso in cui l'emozione dell'osservatore diventasse una replica di quella dell'altro, allora non si tratterebbe più di empatia e dunque di conoscenza dell'altro, bensì di contagio emotivo, poiché il confine tra i due io decadrebbe.

Tale fusione emotiva implicherebbe un vero e proprio travolgimento emotivo da parte dello stato d'animo dell'altro sul soggetto osservante, nonché un'assenza di disgiunzione tra i due stati emotivi.

Ragion per cui, in assenza di un confine, la conoscenza autentica non si realizza; il vissuto non viene più colto come altrui e come non-originario ma come proprio, in maniera originaria, perché si annullerebbe la distanza imprescindibile per comprendere l'alterità.

L'empatia, secondo la filosofa, non si traduce in una fusione tra i due io, in un'unipatia come ipotizzava Lipps ma di una reale e profonda comprensione che salvaguarda la separazione tra i soggetti e il loro punto di vista. (Stein, 1985; Borgna, 2001).

Perciò essa prende la forma di un ponte relazionale e di accesso tra me e l'altro, il quale facilita la relazione intersoggettiva e quindi l'apertura verso l'altro e ne preserva allo stesso tempo l'alterità.

Il processo empatico è quindi possibile solo nella misura in cui l'altro individuo rimane riconosciuto come altro ed è definita dall'autrice come un atto originario e concreto poiché vissuto in prima persona.

Empatizzare, significa comprendere l'altro, immedesimandosi nella sua condizione, cogliere i suoi pensieri e le sue emozioni mantenendo allo stesso tempo separata la propria prospettiva.

Per tale ragione il vissuto dell'estraneo preso attraverso l'atto empatico è definito "non originario" in quanto consiste nella comprensione del vissuto estraneo senza viverlo direttamente. Chi empatizza diventa lo spettatore che analizza e comprende lo stato d'animo dell'altro.

A tal proposito, è fondamentale esplicitare la distinzione dei due temini importanti: il ricordo e l'empatia.

Nel ricordo, il vissuto colto è definito non originario in quanto non più presente nel qui ed ora; tuttavia, rimane ascrivibile allo stesso soggetto, in quanto i due "io" ossia l'io attuale, quello che ricorda e l'io passato, quello che ha vissuto, sono collegati, conservando così l'unità dell'io nel tempo.

Nell'empatia, il vissuto colto non è originario poiché appartiene ad un altro individuo e dunque i due soggetti rimangono distinti sia mentalmente che fisicamente.

Come si può notare, all'interno di entrambi i processi, il vissuto è dato come non originario; ciò che cambia invece è l'unità dove per il ricordo si realizza un'unità temporale ossia si ha uno stesso soggetto all'interno di tempi diversi, mentre nell'empatia si esperisce un'unità intersoggettiva, quindi con soggetti diversificati all'interno di uno stesso tempo.

In contrapposizione, il co-sentire si realizza quando due individui condividono una causa emotiva comune ed entrambi provano un sentimento originario, pur condividendo la causa emotiva, il sentimento vissuto in prima persona tende ad essere più intenso e di lunga durata rispetto a chi vi compartecipa.

Ciascun individuo percepisce e prova le emozioni in modo personale e queste non possono essere replicate esattamente da un altro.
Tuttavia, esistono dei casi in cui soggetti particolarmente altruisti possono co-sentire con maggior intensità, attribuendo più valore al vissuto dell'altro e dimostrando una maggiore capacità di partecipazione emotiva. (Centi, 2016; Stein, 1985).

3.2 Le teorie dello sviluppo (metà XX secolo)

La presente sezione evidenzia i principali contributi teorici che considerano l'empatia come una competenza in sviluppo durante l'età evolutiva, illustrando le fasi evolutive e i prerequisiti cognitivi ed emotivi, quali la distinzione tra sé e l'altro e la presa di prospettiva fin dall'infanzia.

3.2.1 Il modello di empatia di Norma Feshbach

Feshbach presenta una teoria dell'empatia come un costrutto complesso e multidimensionale.
Secondo la psicologa, l'empatia è una capacità psicologica matura, cioè una capacità sviluppata e complessa. È matura poiché consiste di combinare due elementi contemporaneamente: comprensione cognitiva, ovverosia comprendere razionalmente i sentimenti dell'altro e allo stesso tempo condivisione affettiva, cioè, provare emozioni simili all'altro senza confonderle con le proprie.
Dunque, l'empatia è il prodotto dall'interazione dinamica tra i processi cognitivi e i processi affettivi.
Tale interazione permette poi al soggetto di entrare in relazione con l'altro mediante l'esperienza emotiva altrui, senza perdere consapevolezza di sé, un fenomeno che Feshbach chiama condivisione vicaria, ossia partecipare alle emozioni dell'altro tenendo separate le proprie.
L'attitudine empatica è importante perché consente di costruire buone relazioni e favorire comportamenti prosociali verso gli altri.
Essere in grado di empatizzare con qualcuno significa pertanto provare la stessa emozione vissuta dall'altro soggetto, considerando però che essa appartiene solo a lui e non a sé stessi.
Tale capacità consente di discernere l'empatia dalla semplice comprensione intellettuale e dalla confusione emotiva.

Da questa affermazione, ne consegue che essa non è solo una reazione emotiva istintiva né una semplice comprensione razionale dell'altra persona. (Albiero & Matricardi, 2006). L'empatia richiede abilità cognitive complesse quali riconoscere le emozioni altrui e la capacità di immedesimarsi nell'altro.

Tali capacità permettono di capire sia quale emozione sta provando l'altro sia il motivo per cui la sta provando. Tuttavia, queste capacità da sole non sono sufficienti per formare un'esperienza empatica; la vera empatia comprende anche la risposta emotiva, cioè la condivisione dei sentimenti dell'altra persona.

Quest'ultima componente affettiva rappresenta il vero motore dell'empatia e senza di essa, non si ha un vero coinvolgimento emotivo ma solo una semplice forma di conoscenza dell'altro.

Altro aspetto fondamentale del modello è che il progredire dell'empatia dipende dalla capacità del bambino di differenziare sé stesso dagli altri, superando quello che Feshbach definisce egocentrismo iniziale.

Affinché ciò avvenga, è essenziale che ci sia un decentramento cognitivo che secondo Piaget compare intorno ai cinque-sei anni. Solo allora il bambino può capire che le altre persone possono avere emozioni diverse dalle proprie.

Infine, Feshbach distingue l'empatia da fenomeni più primitivi, come il contagio emotivo, i quali non richiedono di distinguere sé stesso dall'altro.

Questi comportamenti, pur non costituendo forme mature di empatia, possono manifestarsi in età precoce e svolgere una funzione adattiva nelle relazioni sociali. (Bonino, Lo Coco, & Tani, 1998).

Al fine di quantificare il vissuto vicario, l'autrice elabora uno strumento diagnostico denominato FASTE (*Feshbach Affective Situation Test for Empathy*), volto a rilevare la componente affettiva dell'empatia con particolare attenzione nei bambini in età scolare, a partire dai sei-sette anni.

Il protocollo impiega brevi storie figurate presentate in sequenza tramite diapositive, testi scritti o supporti audio-video.

Ciascuna storia ha un protagonista, un bambino o una bambina, in situazioni emotivamente significative che culminano nell'esperienza di una delle quattro emozioni primarie: gioia, tristezza, rabbia e paura.

Al termine si conduce un'intervista strutturata per valutare la risposta empatica del bambino; in questa sede gli si domanda di esplicitare i propri sentimenti in rapporto alla storia e in parallelo di identificare le emozioni provate dal protagonista della storia.

L'obiettivo della metodologia del FASTE è quello di verificare la congruenza emotiva, ossia se l'emozione esperita dal minore corrisponda con quella attribuita al protagonista, segno di una risposta empatica corretta.

All'interno del FASTE, l'empatia viene captata mediante il criterio dell*'affect match,* ossia la corrispondenza affettiva tra le emozioni dell'osservatore e del protagonista; in questa prospettiva, non basta una generica similitudine emotiva ma occorre avere un vero allineamento affettivo che comporta il condividere lo stesso stato emotivo dell'altro e non solo comprenderlo cognitivamente.

Nel corso degli anni, il FASTE è stato più volte aggiornato e rappresenta ancora oggi uno strumento essenziale per la ricerca sull'empatia in età evolutiva. Allo stesso modo, in Italia, viene sviluppata una versione del FASTE, chiamato FRIC (*Feshbach and Roe Revised for Italian Children*), sottoforma di vignette o racconti scritti, destinati a bambini e bambine dai sei ai dieci anni. Anche se lo strumento ha avuto molto successo e fama; all'inizio degli anni '80 ha iniziato a subire varie critiche da vari autori, tra cui Hoffman. Le critiche rivolte a questo test riguardano prima di tutto al ruolo del linguaggio, poiché si rischia di considerare la competenza linguistica adeguata piuttosto che la sua reale empatia. Il bambino potrebbe rispondere più per compiacere l'adulto che in base a ciò che sente realmente. Altra critica riguarda le storie usate, a volte sono confuse oppure spingono a provare più emozioni contemporaneamente, rendendo difficile sceglierne una soltanto. Infine, il test appare molto rigido poiché considera empatico solo chi prova la stessa emozione del protagonista, offrendo così una prospettiva parziale di un fenomeno che in realtà è molto più sfaccettato e complesso.

Tuttavia, ascoltare la voce dei bambini resta l'unico modo per studiare l'esperienza empatica come vissuto personale, consentendo di comprendere come essi vivono realmente le relazioni con gli altri. (Albiero & Matricardi, 2006).

3.2.2 La teoria dell'empatia di Bischof-Köhler

La teoria dell'empatia di Bischof-Köhler si colloca all'interno di una visione evoluzionistica ed evolutiva. Infatti, parte da un raffronto filogenetico con i primati, più precisamente con gli scimpanzè, per fare vedere come alcune competenze alla base della comprensione emotiva non appaiono all'improvviso nell'uomo ma anzi hanno origine remote.

Gli scimpanzè sono dotati di capacità cognitive e sociali molto avanzate; per esempio, sono capaci di servirsi di rappresentazioni simboliche semplici, risolvere problemi e creare relazioni sociali complesse, le quali comprendono non solo la collaborazione ma anche forme di manipolazione sociale come il sotterfugio e il controllo dell'espressione emotiva. Questo comporta una certa comprensione del legame tra stati interni ed espressioni emotive e suggerisce che essi siano capaci di riconoscere e in forma embrionale, condividere le emozioni altrui. Da qui, parte l'idea che l'empatia si inserisca in una linea di crescita continua. (Albiero & Matricardi, 2006).

La studiosa definisce l'empatia sia da un punto di vista filogenetico che da un punto di vista funzionale. Nella prospettiva fenomenologica, l'empatia è l'esperienza attraverso il quale il soggetto comprende e condivide lo stato emotivo di un altro individuo, rimanendo al corrente che quello specifico stato emotivo appartiene all'altro e non a sé. Nella prospettiva funzionale, invece, l'esperienza empatica viene elicitata da due *pattern* di stimoli espressivi e situazionali.

Degli stimoli espressivi fanno parte le espressioni del viso, la postura muscolare e timbro della voce mentre degli gli stimoli situazionali fanno parte le caratteristiche della situazione in cui il soggetto prova un'emozione e quindi lo scenario emotivo. Tutti e due le tipologie di stimoli attivano i meccanismi intraorganismici, ovvero quelle reazioni interne che generano risposta empatica. Ci sono tre componenti possibili: una componente affettiva che consiste nella partecipazione emotiva al vissuto dell'altra persona; una componente sociocognitiva che serve a comprendere cosa l'altra prova guardando le sue espressioni in quella situazione. Per farlo, è necessario considerare entità distinte sé e l'altro ed infine una componente motivazionale orientata all'attuazione di condotte prosociali e di aiuto verso il prossimo. Ciononostante, Bischof-Köhler evidenzia come l'empatia non sia l'unica variabile a promuovere l'altruismo; è necessario considerare anche fattori esterni, quali l'influenza della famiglia e dell'educazione esercitata e fattori interni come le competenze individuali del soggetto.

L'empatia segue uno sviluppo graduale procedendo in parallelo con la maturazione cognitiva. Durante i primi due anni di età, non si riscontra ancora una forma di empatia matura e consapevole; si assiste piuttosto ad un contagio emotivo che si manifesta attraverso reazioni pre-reflessive e automatiche. Ciò accade perché il bambino non è ancora in grado di distinguere in modo chiaro sé stesso dagli altri e di conseguenza vive un'esperienza indifferenziata immerso degli eventi senza una consapevolezza riflessiva di sé. Verso i due anni e mezzo, nel bambino emerge il sé riflessivo ossia la capacità di

percepirsi come entità diversa dall'altro sul piano sia fisico che mentale. Tale traguardo cognitivo è fondamentale poiché consente all'individuo di esperire la condivisione affettiva mantenendo allo stesso tempo, un chiaro confine tra il proprio vissuto emotivo e quello dell'altro. All'interno di questo processo, si inserisce il rispecchiamento materno ossia la madre agisce come uno specchio sociale, riflettendo attraverso la propria mimica facciale le emozioni esperite dal suo bambino. Ciò permettere al bambino di decodificare e regolare i propri stati emotivi. (Albiero & Matricardi, 2006).

A sostegno di questa idea, l'autrice ha condotto una ricerca sperimentale per individuare quando emergono l'oggettivazione del sé e l'identificazione sincronica, considerate importanti prerequisiti dell'empatia. Poiché entrambe sono essenziali per il riconoscersi allo specchio, l'autrice ha ipotizzato che solo questa conquista il bambino è grado di sviluppare una vera preoccupazione empatica verso gli altri.

In un esperimento con i bambini di due anni, uno sperimentatore manifestava tristezza per la rottura di un peluche. In base alle loro risposte comportamentali, i bambini sono stati suddivisi in *helpers* e *helpers bloccati* che mostravano empatia e iperperplessi e indifferenti che non la mostravano. I risultati hanno mostrato che i bambini empatici erano anche quelli capaci di riconoscersi allo specchio, confermando il legame tra consapevolezza di sé ed empatia.

Lo sviluppo completo dell'empatia dipende dall'acquisizione dell'identificazione sincronica ossia una funzione cognitiva che permette al bambino di saper collegare un oggetto alla sua idea mentale. Il bambino grazie a questa capacità è in grado di riconoscere la propria immagine allo specchio, di identificare una persona in una fotografia e di associare l'emozione provata al termine linguistico corrispondente.

Inoltre, gli permette di simulare mentalmente l'evento osservato per comprenderne il vissuto; questo processo viene chiamato induzione di prospettiva ossia un prototipo primitivo ed involontario del *perspective taking*. (Albiero & Matricardi, 2006; Bonino, Lo Coco, & Tani, 1998).

3.2.3 Il modello di empatia e morale di Martin Hoffman

M. Hoffman propone un modello articolato di empatia di matrice evolutiva e multidimensionale che mette in relazione le componenti affettive, cognitive e motivazionali.

All'interno di questo quadro teorico, la condivisione empatica è considerata come base della condotta prosociale e dello sviluppo morale, integrando l'emozione e la cognizione in un processo evolutivo. (Bonino, Lo Coco, & Tani, 1998).

Secondo l'autore, l'empatia si manifesta fin dalle prime fasi della vita come una risposta emotiva vicaria, automatica ed involontaria.

Allo stesso tempo, essa è concepita come una competenza dinamica e mutabile che evolve qualitativamente con la crescita cognitiva e il riconoscimento dei confini individuali, regolando i comportamenti sociali e morali.

Nelle primissime apparizioni empatiche, la dimensione che emerge fin da subito è quella affettiva, invece la dimensione cognitiva è praticamente assente. Con la crescita, la dimensione cognitiva acquisisce maggior rilevanza e fondendosi sempre di più con la dimensione affettiva e consentendo l'ampliamento e il progresso di nuove forme empatiche più sviluppate.

Oltre alle dimensioni appena sopracitate, si aggiunge anche la dimensione motivazionale, che spinge l'individuo ad agire attraverso comportamenti prosociali verso l'altro. Adottare comportamenti di aiuto genera nel soggetto un senso di benessere psicologico; al contrario, l'omissione del soccorso o di indifferenza dalla parte del soggetto possono scatenare dei sensi di colpa. (Menenghini, 2010).

Hoffman, focalizza la sua teoria soprattutto sulla risposta a stati d'animo disforici altrui ovvero negativi, indagando meno la responsività alle emozioni gradevoli. Egli identifica diverse modalità di attivazione dell'*arousal mode*, ossia della risposta affettiva empatica, le quali si distinguono per: il tipo di stimolo facciale, simbolico o situazionale da cui sono provocate, dall'intensità del processo conoscitivo coinvolto e dal grado di esperienza passata richiesta.

Nello studio dello sviluppo della responsività empatica, l'autore individua diverse modalità di attivazione da cui si può attivare una reazione affettiva empatica (*Arousal Mode*): le modalità involontarie ed automatiche, quali l'imitazione motoria, il condizionamento classico e l'associazione diretta non mediata dal linguaggio, si sviluppano per prime; poi, in un secondo momento emergono le modalità basate su processi cognitivi volontari e sofisticati, come l'associazione diretta mediata dal linguaggio e il *Role Taking*.

Da questa combinazione di elementi si ottiene un'empatia più evoluta.

Tali modalità si distinguono per: il tipo di stimolo da cui sono elicitate (facciale, situazionale, simbolico), la profondità del processo cognitivo coinvolto, la quantità e il tipo di esperienza passata richiesta. (Albiero & Matricardi, 2006).

I processi di mediazione della risposta empatica appena descritti non si sostituiscono le une alle altre, bensì, operano insieme nell'arco della vita e diventano più sviluppate avanzando verso una maggior diversificazione tra sé e l'altro e allo stesso tempo una maggior comprensione della prospettiva degli altri.

Le modalità di attivazione affettiva vicaria si integrano con l'evoluzione graduale, dando l'avvio a forme di empatie più complesse.

Tale processo avviene per gradi: nei primi mesi di vita, il bambino vive una sorta di confusione con l'altro, nel quale egli non riesce a distinguere in modo chiaro e limpido il proprio vissuto emotivo da quello dell'altro. Per tale motivo, le risposte empatiche sono involontarie ed automatiche.

Verso i due anni di età, il bambino inizia a riconoscere che le emozioni dell'altra persona sono indipendenti dalle proprie, acquisendo la consapevolezza della permanenza dell'oggetto.

Infine, nella seconda infanzia, il bambino riesce ad assumere il punto di vista dell'altro, comprendendo che gli altri hanno emozioni, desideri, pensieri diversi dai propri.

All'interno di tale processo evolutivo, l'autore descrive cinque forme di empatia che passano da risposte emotive più primitive ed involontarie a risposte più mature e orientate all'azione prosociale: il distress empatico globale, il distress empatico egocentrico, il distress empatico quasi-egocentrico, la vera empatia per lo stato d'animo dell'altro ed alla fine l'empatia oltre la situazione. (Albiero & Matricardi, 2006).

All'interno del primo stadio di sviluppo denominato distress empatico globale, il neonato essendo nei suoi primi mesi di vita non riesce ancora a distinguere sé dall'altro come entità autonome.

L'empatia, in questa fase, si configura come un contagio emotivo involontario mediato dall'imitazione motoria.

Il contagio emotivo è il meccanismo alla base dell'empatia globale: un processo incontrollato in cui si assorbono le emozioni altrui senza la consapevolezza che la sua origine sia esterna a sé. Questo avviene attraverso due processi principali: l'imitazione motoria e la reazione circolare primaria.

L'imitazione motoria, si manifesta sia nel bambino/a che nell'adulto come una risposta involontaria alle emozioni altrui che stimola a sua volta il contagio emotivo per un effetto di retroazione o di *feedback*.

Infatti, quando si osserva un'altra persona, il corpo ne imita in automatico le espressioni facciali e la postura, provocando nella persona colpita un effetto di ritorno, un'attivazione emotiva interna.

Un esempio di contagio emotivo è quando qualcuno ci rivolge un sorriso e noi ricambiamo con un altro medesimo; quindi, tenderemo ad assumere la stessa espressione. Questa naturale tendenza ad imitare i sorrisi o altre espressioni facciali correlate alle emozioni accade in pochi secondi, senza la mediazione cognitiva.

La reazione circolare primaria, invece, è un istinto innato tipico dei bambini. Un esempio classico è quello del pianto reattivo neonatale: i neonati piangono in risposta al pianto di altri bambini, senza capire che l'origine del malessere è esterna a loro.

Il bambino, pertanto, "vive" gli estratti emotivi in prima persona in modo confuso ed indistinto, come se la sofferenza fosse la propria.

Non si tratta di una scelta bensì di un meccanismo involontario mediato da processi come l'imitazione motoria e la reazione circolare primaria in cui manca ancora la consapevolezza dell'altro come individuo separato da sé. (Menenghini, 2010).

Nel secondo stadio di sviluppo, nel distress empatico egocentrico, intorno al primo anno, il bambino inizia a percepire fisicamente l'altro ma non riesce ancora ad avere una consapevolezza psicologica ovverosia non è ancora in grado di rappresentare lo stato emotivo altrui come diverso dal proprio.

Per esempio, se il bambino nota la tristezza sul volto di un coetaneo, la percepisce come propria, la riflette al punto da provare lui stesso la stessa emozione del coetaneo.

Lo stato affettivo negativo dell'altro provoca nel bambino un'attivazione emotiva molto forte, la quale viene percepita come angoscia personale.

In questa fase, emergono comportamenti prosociali egocentriche ovvero di azioni apparentemente orientate all'altro ma volte ad alleviare la propria sofferenza innescata dal contagio emotivo.

L'empatia, in questa fase è un'empatia egocentrica centrata su sé stessa ma scatenata dall'altro. (Bonino, Lo Coco, & Tani, 1998).

Il terzo stadio chiamato distress empatico quasi-egocentrico avviene tra il primo e il secondo anno di vita.

Il bambino acquisisce consapevolezza fisica e psicologica, mettendo in pratica tentativi intenzionali di conforto, come abbracci, carezze e regali. Il bambino in questa fase cerca di alleviare la tristezza dell'altro. Tuttavia, i suoi metodi sono ancora rudimentali, immaturi poiché per confortare l'altro, egli sceglie oggetti che sono significativi per lui stesso e non per l'altro.

L'intenzionalità, quindi, è rivolta all'altro ma la strategia di supporto resta egocentrica, centrata su di sé.

Per esempio, un bambino che cerca di confortare l'altro offrendogli il proprio gioco, in realtà lo fa perché è convinto che ciò che cura la sua sofferenza possa aiutare quella degli altri. Da questo esempio si può notare come il bambino dell'esempio fallisca nel tentativo di aiuto poiché non ha ancora acquisito la capacità di decentramento cognitivo, di conseguenza le sue modalità d'azione di supporto restano autocentrate su di sé.

Nel quarto stadio di sviluppo ossia nella vera empatia per lo stato d'animo dell'altro, a partire dai 2 anni, con sviluppo progressivo nella seconda infanzia; il bambino acquisisce la capacità di differenziazione ossia egli diventa in grado di distinguere il proprio vissuto emotivo da quello dell'altro.

Verso i sei anni di età si ottiene un maggior sviluppo del linguaggio e delle capacità di decentramento cognitivo, ossia la capacità che rende i bambini più abili nell'assumere il ruolo dell'altro, rafforzando ulteriormente questa forma di empatia e permettendo una miglior assunzione del ruolo e del punto di vista dell'altro.

Nell'ultimo stadio di sviluppo si ha quella fase che viene chiamata Empatia oltre la situazione, la quale avviene nella tarda infanzia, circa a nove anni proseguendo fino all'adolescenza.

Il ragazzo matura un'immagine di sé stabile, proiettandola sugli altri.

Da questo punto in avanti, la risposta empatica non è più legata da uno stimolo immediato ma viene mediata dalla rappresentazione cognitiva che il ragazzo ha delle storie e dei vissuti altrui.

L'empatia si caratterizza dunque come una risposta multidimensionale, che integra condotta osservata, la mimica facciale e il bagaglio di informazioni pregresse sull'identità dell'altro.

La vera maturazione viene infine raggiunta nel corso dello sviluppo adolescenziale. (Bonino, Lo Coco, & Tani, 1998; Albiero & Matricardi, 2006).

3.3 I modelli multidimensionali contemporanei (fine XX sec. – oggi)

In questa parte vengono presentati i modelli contemporanei che definiscono l'empatia come un costrutto complesso e multidimensionale.

Le componenti affettive e cognitive vengono considerate in modo integrato. Questi modelli consentono inoltre una misurazione empirica del fenomeno. Per questo risultano particolarmente rilevanti per l'analisi dei contesti relazionali e narrativi contemporanei.

3.3.1 Il modello multidimensionale dell'empatia di Mark Davis

Davis elabora un modello multidimensionale e psicosociale dell'empatia, fondato su un approccio integrato che mette in relazione le condizioni affettive e le condizioni cognitive. Secondo l'autore, l'empatia non costituisce un solo processo unitario, bensì un insieme di costrutti fortemente interconnessi, i quali entrano in gioco ogniqualvolta l'osservatore assiste all'esperienza emotiva dell'osservato, coinvolgendo una vasta gamma di fattori sociali.

Per questo motivo, Davis definisce il proprio modello come psicosociale. (Albiero & Matricardi, 2006).

Le dimensioni affettive e cognitive dell'empatia non vengono percepite come elementi separati ma concorrono insieme a definire la natura multifattoriale del processo empatico.

Davis descrive l'esperienza empatica attraverso l'immagine dell'episodio prototipico empatico, all'interno del quale evidenzia i principali costrutti dell'empatia e tra questi ci sono: le caratteristiche di colui che osserva, dell'osservato e del contesto, le funzioni cognitive dell'osservatore essenziali per comprendere l'umore dell'osservato ed infine il feedback dell'osservatore cioè la sua risposta dinanzi all'esperienza emotiva dell'osservato.

Il feedback della persona che osserva può richiamare due forme di risposta: una affettiva detta partecipazione affettiva vicaria e l'altra cognitiva.

Nella partecipazione affettiva vicaria, l'osservatore partecipa alle sensazioni e alle emozioni dell'altro, mentre nella risposta cognitiva, l'osservatore comprende cognitivamente e in maniera accurata i comportamenti e la disposizione d'animo dell'altro. (Albiero & Matricardi, 2006).

Davis individua quattro tendenze empatiche che caratterizzano le risposte empatiche dell'osservatore: il *Perspective Taking* ovvero la capacità di assumere il punto di vista dell'osservato; la Fantasia, intesa come la propensione a immaginare scenari non reali;

la Considerazione Empatica, rivolta alla condivisione dell'esperienza emotiva dell'osservato; il Disagio Personale legato all'osservatore, ovvero la comprensione del proprio stato di apprensione e agitazione nelle situazioni relazionali.

Le prime due componenti si riferiscono alle abilità cognitive mentre le ultime due componenti interessano la risposta emotiva dell'osservatore.

Le conseguenze delle esperienze empatiche che avvengono sul piano interpersonale quali i comportamenti prosociali o aggressivi, scaturiscono dall'integrazione dai vari costrutti che formano l'episodio prototipico empatico. (Albiero & Matricardi, 2006).

Secondo l'autore ci sono tre processi che stanno alla base dell'empatia: processi non cognitivi, processi cognitivi semplici e processi cognitivi avanzati.

I processi non cognitivi sono i processi automatici ed involontari e compaiono nelle prime fasi dello sviluppo dell'essere umano ed includono:

la reazione circolare primaria cioè la tendenza a ripetere involontariamente un'azione e quindi ad imitare, per esempio si manifesta quando un bambino piange sentendo un altro bambino piangere; l'imitazione motoria, invece è una risposta involontaria alle emozioni dell'osservato e comporta che l'osservatore assuma la stessa espressione facciale e postura dell'altro. (Bonino, Lo Coco, & Tani, 1998).

L'assunzione dei movimenti espressivi e posturali da parte dell'osservatore provoca una condizione emotiva simile a quella della persona considerata.

I processi cognitivi semplici si basano su una mediazione cognitiva grossolana ed entrano in scena dalla prima infanzia e sviluppano lentamente durante l'età prescolare. Ci sono tre forme: il condizionamento classico, l'associazione diretta e l'etichettamento.

Il condizionamento classico, termine già utilizzato da Hoffman, è un processo di apprendimento che si origina dall'associazione ripetuta tra uno stimolo neutro ed uno stimolo particolare capace di generare una risposta emotiva automatica. Tale processo nel contesto empatico si verifica quando un individuo associa l'espressione emotiva di un altro individuo al proprio vissuto emotivo. Un esempio classico per spiegare il concetto è quello dell'associazione tra la l'espressione addolorata della madre con la tristezza provata dal figlio, dove quest'ultimo, assocerà l'emozione della tristezza ogniqualvolta vedrà la propria madre triste.

L'associazione diretta è composta dal rapporto tra gli stimoli espressivi osservati e i ricordi vissuti in passato di esperienze simili. Ad esempio, quando osserviamo qualcuno accarezzare il proprio gattino, possiamo provare felicità perché ci torna in mente un ricordo passato di quando eravamo felici nell'accarezzare il nostro gattino.

L'etichettamento è un processo che si verifica quando veniamo esposti direttamente ad uno stimolo particolarmente significativo per noi, tanto da evocarci un'emozione particolare associata a quella circostanza.

Questo processo accade anche con una buona padronanza del linguaggio e quindi può essere mediata verbalmente.

Ad esempio, un soggetto che ha timore per i serpenti, tale paura può essere innescata da una semplice storia di un amico sul suo incontro con degli orbettini; in tale modo, la paura si manifesta anche senza aver assistito all'evento o trovarsi fisicamente sul luogo. (Albiero & Matricardi, 2006; Bonino, Lo Coco, & Tani, 1998).

I processi cognitivi avanzati si basano su una mediazione cognitiva più sofisticata e si sviluppano nel corso dell'età scolare fino alla preadolescenza e includono:

l'associazione mediata dal linguaggio è un processo che avviene nel momento in cui il soggetto ascolta una descrizione verbale di un altro e l'associa a una sua esperienza. Quindi la risposta empatica deriva dalla somiglianza tra l'esperienza dell'altro e una nostra esperienza del passato.

Questo tipo di associazione si differenzia dall'etichettamento poiché quest'ultimo si viene a creare nel momento in cui noi associamo quello stimolo preciso ad una emozione specifica.

Il secondo processo cognitivo avanzato è il *Role Taking*, la capacità che permette di esaminare e fare propria la prospettiva degli altri.

Applicando questo concetto all'esempio della storia sugli orbettini, si osserva come la reazione iniziale di avversione, possa essere superata attraverso l'assunzione del punto di vista dell'interlocutore. Riconoscendo quindi la passione del narratore per i rettili e la bella esperienza, il soggetto diventa consapevole che le reazioni emotive possono divergere profondamente in virtù del proprio vissuto. (Bonino, Lo Coco, & Tani, 1998).

Per misurare la percezione di sé e la tendenza abituale all'empatia ovvero di come il soggetto crede di comportarsi o dice di sentire, Davis sviluppa un questionario di autovalutazione della responsività empatica, per la rilevazione del sentire vicario, la denominazione corretta è *Interpersonal Reactivity Index* (IRI) ossia l'Indice di Reattività Interpersonale (IRI).

Questo questionario è suddiviso in quattro sotto scale ognuna formata da sette item presentati sottoforma di affermazioni, per un totale di ventotto item.

Ciascuna sottoscala misura una precisa dimensione della responsività empatica: *Perspective Taking*, Fantasia, Considerazione Empatica e Disagio Personale.

Il soggetto deve indicare il proprio grado di accordo su una scala numerica da uno ("mai vero") a cinque punti ("sempre vero"). Si evidenzia come alcuni item sono espressi in forma negativa e richiedono l'inversione dei punti.

Dell'IRI esiste anche una versione che non viene compilata dal diretto interessato, ma da genitori o dagli insegnanti per valutare quanto i bambini o i ragazzi sono empatici a scuola. (Albiero & Matricardi, 2006).

3.3.2 Il modello multidimensionale dell'empatia di Janet Strayer

J. Strayer illustra un modello multidimensionale di empatia dove al suo interno individua due tipologie principali di empatia: l'empatia per condivisione parallela e l'empatia per condivisione partecipatoria. Il passaggio da una tipologia all'altra avviene dall'età prescolare fino all'adolescenza.

Nella prima forma di empatia, il partecipante per capire al meglio l'avvenimento che suscita le emozioni nell'altro, riaffiora alla mente un'esperienza simile che ha vissuto in prima persona.

L'empatia si basa quindi su un processo di associazione che porta l'osservatore a rivivere le emozioni già sperimentate in una situazione analoga e simili a quelle dell'altra persona; la focalizzazione non è sulla comprensione del vissuto della persona osservata come per esempio alle sue reazioni personali di fronte ad un evento come il lutto di una persona significativa ma sull'evento e all'appello di un'esperienza simile come, ad esempio, l'aver vissuto a propria volta una perdita.

Tale tipo di empatia, nota anche come empatia parallela o "basata sull'evento", si caratterizza per una risposta emotiva diretta e involontaria alla situazione osservata, mediata cognitivamente dalla raffigurazione dell'evento stesso.

L'empatia parallela si differenzia dal contagio emotivo, poiché richiede un minimo di consapevolezza: l'emozione provata è sì isomorfa, ossia simile a quella dell'atro ed è innescata dall'evento ma il soggetto conserva una chiara distinzione tra il proprio stato emotivo e quello della persona osservata.

Egli riconosce, infatti che l'emozione provata è una risposta all'esperienza dell'altro e non un sentimento che gli appartiene dall'inizio.

Al contrario, nel contagio emotivo vi è una mancanza di differenziazione e una confusione tra sé e l'altro. Si tratta di un processo automatico ed involontario, privo di mediazione cognitiva, in cui l'emozione dell'altro viene assorbita senza che il soggetto ne sia consapevole.

La seconda forma nota come empatia per condivisione partecipatoria, è considerata dall'autrice la forma più avanzata dell'empatia, poiché si costruisce solamente sulla rappresentazione del vissuto dell'altro.

Questa forma più evoluta consente di calarsi nei panni degli altri, vale a dire di immedesimarsi nelle condizioni altrui e di valutare la loro esperienza in maniera differenziata ed accurata, favorendo un completo decentramento e la comprensione del vissuto dell'altro soggetto come distinto dal proprio, anche in situazioni molto simili.

In questo frangente, la risposta emotiva è evoluta, non è più solamente parallela e quindi fondata sull'associazione con l'evento ma diventa anche partecipatoria, ovvero incentrata sulla comprensione del vissuto altrui mediante un decentramento cognitivo.

Perciò la risposta emotiva passa da una semplice risonanza con l'evento ad una vera partecipazione empatica con l'altro. (Menenghini, 2010).

Come evidenzia l'autrice, le diverse forme di empatia, pur emergendo in momenti diversi nello sviluppo, con l'empatia parallela che compare prima di quella partecipatoria, non si estromettono a vicenda; anzi, possono coabitare ed alternarsi a seconda della circostanza e dalla capacità di mediazione cognitiva.

È possibile osservare forme semplici di empatia parallela centrate sull'evento anche negli adulti.

In tali circostanze, l'emozione rilevata dal soggetto si origina per via associativa da un'esperienza analoga già vissuta e la condivisione emotiva non è sempre mediata dalla comprensione della prospettiva altrui ma si costruisce soprattutto sull'impatto dell'evento osservato.

Ne consegue che l'empatia non risulta sempre mediata da una netta rappresentazione del vissuto dell'altro.

Le forme più basilari di empatia possono coesistere con quelle più complesse; a volte l'individuo si muove da una associazione semplice di un ricordo personale ad una comprensione più sviluppata del vissuto altrui, mentre altre volte può succedere l'opposto.

Infine, esiste una relazione circolare tra la mediazione cognitiva e l'attivazione emotiva: una maggior capacità di decentramento cognitivo ossia la capacità di decentrarsi e discernere il proprio vissuto da quello dell'altro, ha come conseguenza una regolazione superiore dell'attivazione emotiva e, quindi, una regolazione più risolutiva delle emozioni, di tenere sotto controllo le emozioni, evitando così un alto coinvolgimento.

Mentre una minor attivazione emotiva e pertanto una minore intensità emotiva facilita a sua volta una comprensione dell'altro più precisa.
(Bonino, Lo Coco, & Tani, 1998).
Secondo la studiosa, un eccessivo coinvolgimento emotivo, spesso causato dall'appello di un ricordo personale simile, può ostacolare il decentramento e rendere più complicato il distacco emotivo dal vissuto altrui. Viceversa, la capacità di riconoscere l'altro come distinto da sé e di assumere il suo punto di vista consente un'empatia più avanzata e profonda centrata sull'esperienza interna dell'altro.
A tal riguardo, Strayer parla di empatia come risposta partecipatoria, centrata sull'esperienza emotiva dell'altro; concetto che Hoffman illustra come empatia per i sentimenti di un altro. (Albiero & Matricardi, 2006).
Le due concettualizzazioni dell'empatia evoluta proposte dai due studiosi risultano pertanto affini e complementari. Entrambe chiariscono come forme di empatia più immediate e con una limitata mediazione cognitiva possano coesistere con forme di empatia più complesse, sofisticate e riflessive. Ciò conferma come l'esperienza empatica abbia una natura multidimensionale e non monolitica.
Hoffman descrive il processo di sviluppo dell'empatia nel tempo.
Strayer, invece, si concentra sulla classificazione delle diverse tipologie di risposte empatiche che possono emergere in un determinato momento.
(Bonino, Lo Coco, & Tani, 1998)
L'autrice, inoltre, ha sviluppato una misura teorica multidimensionale dell'empatia denominata *Empathy Continuum (EC),* la quale permette di misurare simultaneamente i diversi tipi di mediazione cognitiva e le forme di condivisione affettiva corrispondenti.
A partire da questa scala concettuale, è stato elaborato *Empathy Continuum Scoring System (ECSS),* ovvero il Sistema di Punteggio Continuo che si basa sull'EC che consente di esaminare entrambe le componenti dell'empatia, affettiva e cognitiva.
La componente affettiva viene valutata confrontando la congruità tra le emozioni attribuite al personaggio stimolo di una storia e quelle effettivamente provate dal soggetto.
L'ECSS individua tra empatia generica ed empatia specifica.
Nell'empatia generica vi è un accordo/ corrispondenza parziale tra le emozioni attribuite al soggetto stimolo e quelle suscitate dal soggetto.

Ad esempio, un ragazzo che osserva un coetaneo provare ira poiché umiliato dai compagni, può avvertire apprensione e sconforto, pur non provando la medesima emozione.

Per quanto riguarda l'empatia specifica la corrispondenza è precisa tra le due emozioni; riprendendo l'esempio di prima del ragazzo che osserva il coetaneo umiliato dai compagni, egli sperimenterà la stessa medesima emozione dell'altro, l'ira.

L'empatia specifica rappresenta quindi una manifestazione di condivisione più precisa degli stati emotivi dell'altro rispetto all'empatia generica.

Per valutare pienamente l'empatia, l'ECSS considera anche l'intensità dell'empatia, confrontando quando il soggetto esperisce l'emozione vicaria rispetto a quella osservata nell'altro. Inoltre, il metodo ECSS si attua a ricerche che usano stimoli emotigeni attraverso vignette o videocassette e prevede un'intervista strutturata durante la quale si domanda al soggetto di illustrare le emozioni provate dal protagonista della narrazione, di indicarne l'intensità emotiva e di confrontarle con quelle che il soggetto osservatore sperimenta. Infine, viene chiesto di spiegare i motivi che lo portano a sentire quelle emozioni specifiche.

Il livello di capacità empatica viene determinato considerando insieme le componenti affettive e cognitive. La componente affettiva viene valutata confrontando la congruità tra le emozioni attribuite al personaggio stimolo di una storia e quelle effettivamente provate dal soggetto così come la conformità tra le corrispettive intensità.

La componente cognitiva, invece, viene verificata attraverso le spiegazioni fornite dal soggetto sui motivi per cui prova empatia. Tale valutazione prevede sette livelli che indicano quando il soggetto è in grado assumere un decentramento in relazione all'altro ossia di come sappia immedesimarsi nell'altro

Il punteggio finale chiamato *EC SCORE* deriva dall'intersecazione dei punteggi dati alle dimensioni affettiva (*Affect Match*) e alle dimensioni cognitive (*Cognitive Level*), istituendo così uno dispositivo operativo che permette di quantificare rigorosamente i diversi aspetti empatici. (Albiero & Matricardi, 2006; Bonino, Lo Coco, & Tani, 1998).

4 L'EMPATIA ATTRAVERSO L'ESPERIENZA MULTIMEDIALE

4.1 L'occidentalizzazione della Cultura Giapponese

L'animazione giapponese e il manga sono dei media molto variegati, frutto di un'ibridazione transnazionale che nasce dall'integrazione con idee, grafica e suggestioni internazionali. Tali media sono in grado di superare i confini geografici e culturali del mondo, assimilando continuamente elementi da diverse culture e paesi.

Tuttavia, interpretare tale ibridismo come un annullamento della matrice nipponica o come una prova di a-nazionalità ossia di mancanza di tratti nazionali, definito anche con l'espressione di "*Mukokuseki*", tradotto "senza nazione", è profondamente sbagliato.

L'anime giapponese e il manga pur avendo influenze da altre culture, non rinunciano alle loro caratteristiche etniche, anzi tali influenze vengono incorporate e mescolate, generando un stile completamente nuovo che non è semplicemente puro e tradizionale giapponese. Il prodotto che ne esce è quindi ibrido di elementi giapponesi e occidentali.

Pertanto, l'ibridazione è considerata come una forma di evoluzione e non come una perdita culturale.

L'incorporazione e la rielaborazione di tratti giapponesi e non giapponesi sotto guida di autori consente di creare prodotti su scala mondiale ma senza compromettere l'identità culturale.

Un esempio classico che chiarisce tale fenomeno è sicuramente *Lupin III*, il fumetto realizzato dal mangaka *Monkey Punch* nel 1967 e successivamente adattato in serie televisiva nel 1971 in Giappone. (Tavassi, 2022; Novielli, 2015; Ponticiello & Scrivo, 2005).

Il protagonista si ispira al celebre romanzo francese: "le straordinarie avventure di *Arsenio Lupin* ladro gentiluomo" di *Maurizio Leblanc*. (Leblanc, 1966).

Lupin III è un ladro che insieme alla sua banda compie furti ingegnosi a livello internazionale, fuggendo sempre dall'ispettore Zenigata, spesso alla guida di auto d'epoca come la sua iconica Fiat 500 gialla.

Le avventure di *Lupin* si svolgono in ambientazioni europee come Italia, Svizzera, Parigi e New York ma il riferimento narrativo è legata alla tradizione dell'azione e della dinamicità tipica della cultura nipponica. All'interno della serie televisiva si uniscono

elementi del cinema d'azione giapponese come l'introspezione e le scene dinamiche ma senza sacrificare la profondità dei personaggi e dei loro sentimenti. Le tematiche quali l'onore, l'amicizia, l'amore e la riflessione sulla natura umana, nonché la continua otta contro la criminalità, sono tutte consolidate nella cultura giapponese.

La serie di *Lupin III* si costruisce quindi su un fenomeno identificato come "ibridismo strategico" ovvero un approccio deliberato e progettuale da parte dell'autore.

L'anime si veste esternamente di elementi riconoscibili e familiari al pubblico internazionale, come automobili europee, ambientazioni occidentali e nomi stranieri, per richiamare un senso di modernità e globalità. Ciò chiaramente facilita l'esportazione dell'opera, tuttavia, il cuore pulsante rimane sentitamente giapponese, in special modo nei valori, nelle dinamiche emotive, nello stile visivo dinamico e nella regia, che presta grande attenzione ai dettagli e ai movimenti dei personaggi. (Tavassi, 2022; Ponticiello & Scrivo, 2005).

Figura 4.1: Lupin III sulla sua Fiat 500 gialla: esempio di ibridismo strategico tra anime giapponese e simboli del design europeo

Anche nel videogioco giapponese è evidente tale logica, infatti titoli di videogames come *Dark Soul* o *Metal Gear Solid* si arricchiscono di scenari di impronta occidentale, come il mondo medievale nel primo e l'ambientazione statunitense nel secondo, facendo riferimento al cinema di Hollywood per conquistare un pubblico globale.

Tuttavia, mantenendo salda una visione e un'anima narrativa che riflettono profondamente la cultura giapponese, veicolando tematiche filosofiche sul ciclo eterno della vita e della morte, sulla libertà, sulla guerra e sull'identità.

La grafica ibrida di cui si avvalgono gli autori giapponesi è spesso oggetto di critiche da parte di molti, sia di critici che di spettatori.

Questo si verifica poiché alcuni interpretano i tratti somatici di specifici personaggi di anime, come ad esempio, occhi grandi e capelli colorati definendoli "senza etnia" o "bianchi", ossia non riferibili a caratteri giapponesi ma piuttosto a una morfologia occidentale. Tuttavia, questa visione è altamente imprecisa e rappresenta un pregiudizio occidentale. La grafica utilizzata è uno strumento stilistico, un codice narrativo e non una confusione dell'etnia né indicatori di nazionalità europea.

Ciò accade poiché gli osservatori occidentali tendono a considerarsi come il punto "zero", ossia come modello standard universale dell'umanità e proiettano se stessi sui personaggi, identificandosi in base ai tratti somatici. Non riconoscendo i tratti stereotipati, come pelle gialla e occhi a mandorla che associano ai giapponesi, si ingannano percependo quel design come parte della loro nazionalità.

Questa prospettiva errata è definita da Tavassi come un "egocentrismo culturale", dove, in assenza di caratteri stereotipati, si dà per scontato che quel design grafico del personaggio si riferisca al mio paese.

Al contrario, per i giapponesi, sono intesi come personaggi autoctoni a meno che non vengano aggiunti elementi etnici peculiari.

Un esempio di tale fenomeno si può osservare nell'anime *Naruto*, dove il protagonista presenta tratti del volto stilizzati come pelle chiara, occhi azzurri e capelli biondi.

Tuttavia, il personaggio di *Naruto* conserva una chiara identità giapponese, visibile nei suoi atteggiamenti, nei comportamenti, nel senso di dovere, negli oggetti e costumi tipici del mondo ninja e nel rapporto gerarchico che instaura con i propri maestri. I capelli biondi di Naruto non sono un tentativo di renderlo europeo ma servono come espediente per far risaltare la sua posizione di protagonista e il suo carattere solare, senza privarlo della sua identità nipponica. (Tavassi, 2022; Ponticiello & Scrivo, 2005).

Per confutare il preconcetto associato all'espressione del *mukokuseki,* ossia il concetto di prodotto senza nazionalità; può essere interessante fare un confronto tra due icone culturali del fumetto occidentale, create entrambe nel 1929 ma originarie di paesi diversi: *Popeye*, conosciuto anche come Braccio di Ferro di *E.C. Segar* negli Stati Uniti e *Tintin* di *Hergé*, in Belgio.

Popeye è disegnato come un marinaio, facilmente riconoscibile per le sue vesti semplici, in linea con la sua personalità pragmatica e di strada, e per i suoi tratti anatomici irrealistici. Le sue proporzioni volutamente esagerate, con braccia grosse e tatuate, un corpo muscoloso e massiccio e i lineamenti caricaturali e marcati, si discostano dall'aspetto estetico di un cittadino americano reale. Nonostante ciò, non viene etichettato "come senza nazione", poiché la sua identità statunitense emerge chiaramente, non solo modo in cui si atteggia e nel contesto culturale in cui vi è inserito, ma anche a livello fisico, grazie al design marcato della mandibola sporgente, della pipa che tiene in bocca, la fronte bassa e delle sopracciglia arcuate e definite.

All'opposto *Tintin* è raffigurato come un giovane reporter con un viso estremamente semplice: un cerchio chiaro con due puntini per occhi e un sorriso appena accennato con una linea curva. La sua pettinatura bionda con una piccola cresta sulla testa è anch'essa minimale. Nonostante il suo design molto semplice, la sua nazionalità viene riconosciuta come belga, sebbene non venga enfatizzata in maniera esplicita.

Infatti, la sua identità belga non è legata a tratti nazionali forti, in quanto ne è privo; *Tintin* diventa una sorta di "maschera vuota" per il pubblico belga. La scelta di non utilizzare un design marcato sul personaggio è una strategia deliberata dell'autore, pensata per permettere al pubblico occidentale di identificarsi nel personaggio e non dai belgi.

D'altro canto, I personaggi non occidentali incontrati da *Tintin*, come italiani, cinesi o africani sono disegnati con tratti estetici, comportamenti grotteschi e stereotipati, i quali riflettono una visione altamente eurocentrica tipica dell'era in cui è stata scritta la storia. (Tavassi, 2022).

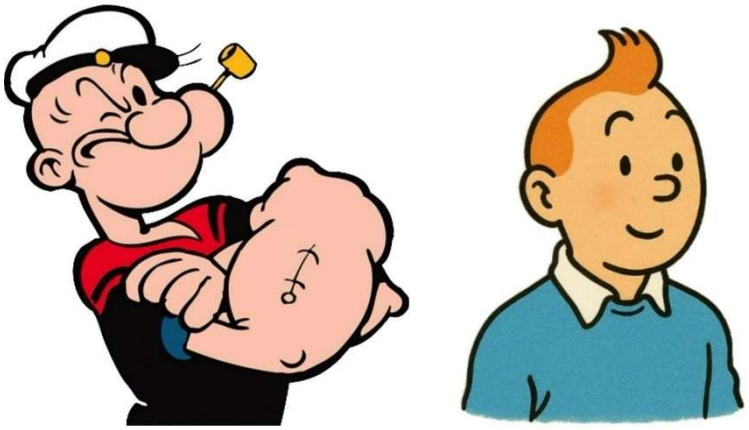

Figura 4.2: Popeye e Tintin: confronto tra il modello grafico americano e quello belga

Gli esempi sopra descritti di *Popeye* e di *Tintin* comprovano che nei fumetti occidentali non è necessario una rappresentazione oggettiva veritiera per riconoscere la nazionalità di un personaggio.

Al contrario, negli anime giapponesi ciò non accade; i personaggi sono definiti "senza nazione" solo perché non coincidono ai nostri stereotipi somatici sugli orientali, trascurando la prospettiva giapponese secondo cui l'identità culturale è altrettanto chiara e definita, anche senza l'utilizzo di tratti etnici stereotipati.

Un'altra dimostrazione si può riscontrare nelle opere cinematografiche di *Hayao Miyazaki*, ad esempio nel film "Si alza il vento", in cui il regista disegna un personaggio occidentale con tratti somatici ampiamente accentuati e derisori come il naso grosso e gli occhi sporgenti, molto diversi dagli altri personaggi presenti nella storia.

Le differenze grafiche servono quindi ad evidenziare l'alterità e a sottolineare il distacco dal modello "zero" degli altri personaggi. (Tavassi, 2022; Pellitteri, 2008).

L'ibridismo grafico che oggi avvertiamo nei medium giapponesi come negli anime, come un linguaggio consolidato e globale, non è un fenomeno naturale; ma ha infatti radici storiche che derivano dall'incontro tra due mondi: quello giapponese e quello occidentale.

Per conoscere come il Giappone sia giunto a codificare uno stile grafico ibrido, capace di dialogare con l'Occidente pur preservando la propria identità culturale, è indispensabile ripercorrere le origini di tale incontro, antecedente alla nascita degli attuali anime e risalire all'epoca Meiji del 1868.

Il 1868 rappresenta una data importante poiché segna la fine del Periodo Edo, l'era dei samurai e di un isolamento politico e l'inizio della Restaurazione Meiji.

Sebben la trasformazione politica sia avvenuta formalmente in quell'anno, il processo vero ebbe inizio già nel 1853 con l'arrivo in Giappone da parte del commodoro M.C. Perry a bordo dei suoi vascelli neri, evento che costrinse il paese orientale a riaprire i commerci ed accogliere nuove idee ed influenze culturali.

Il Giappone compì quindi nell'arco di alcuni decenni un cambiamento di epoca, trasformandosi da una nazione feudale dominata dalla casta guerriera a potenza industriale moderna.

Questo epocale salto non riguardò soltanto l'assetto economico e finanziario ma si estese anche al mondo dell'illustrazione, dove l'estetica dei personaggi entrò in contatto diretto con i modelli grafici della satira occidentale e le tecniche tipografiche europee, creando come risultato un impatto iconografico graffiante e un arricchimento del linguaggio visivo giapponese. (Pellitteri, 2021; Ponticiello & Scrivo, 2005).

In questo periodo di grandi mutamenti, il manga smise di essere utilizzato soltanto come espressione artistica e divenne uno strumento prezioso di propaganda per divulgare temi politici e satirici. La stampa popolare ne colse le potenzialità e lo impiegò come mezzo attraverso cui affermare il proprio ruolo di punto di riferimento per la società.

Da questo cambiamento stilistico emerge una figura celebre che contribuì in modo decisivo alla definizione di un nuovo canone iconografico dell'animazione, in particolare *Osamu Tezuka*, definito dalla critica il "Dio del Fumetto".

Nel corso della sua carriera, Tezuka fu fortemente influenzato dai cartoni animati della Disney come, come *Bambi* e ne rielaborò alcuni elementi distintivi, quali gli occhi espressivi e grandi e le forme morbide e arrotondate, adattandoli al proprio stile iconografico. Inoltre, introdusse delle inquadrature dinamiche e un nuovo formato narrativo chiamato "*Story Manga*" basato su una successione di capitoli ispirata ad alcuni linguaggi del cinema statunitense.

Tra le opere più note figurano *Kimba il leone bianco* del 1951 e *Astro Boy* del 1963, con i quali consolidò il manga come pilastro creativo, da cui, anni dopo, l'anime giapponese si ispirò per diffondersi nel mondo.

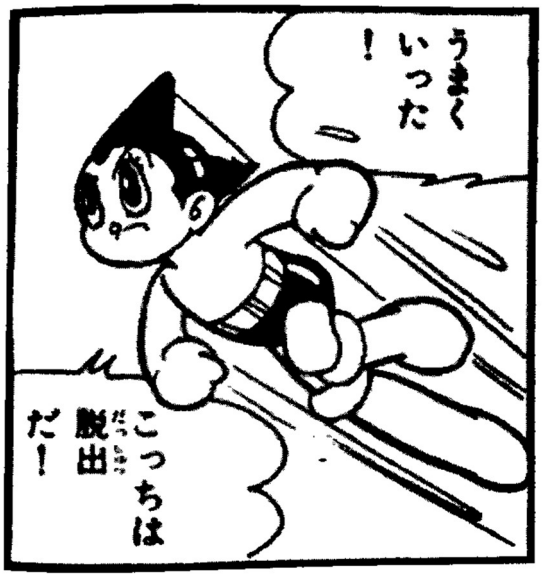

Figura 4.3: Illustrazione di Astro Boy del 1952 di Osamu Tezuka.

Questa fase pose a centro una fusione di stile diversi che permise agli anime giapponesi di affermarsi nei mercati internazionali restando comunque collegati all'identità storica del Giappone. (Pellitteri, 2021; Novielli, 2015).

4.2 Manga e Anime genesi di un'identità e l'inizio di un'esperienza

Il manga è un medium ibrido nato dall'interazione tra immagini figurative e testo scritto, quest'ultimo inserito all'interno di apposite vignette, comunemente chiamate *balloon.*
Questa mescolanza crea un'esperienza espressiva unica, in cui il linguaggio visivo e verbale collaborano per costruire ritmo, atmosfera e significato all'opera.
L'espressione stessa "manga" suggerisce un carattere energico, versatile e trasversale, poiché tale medium è in grado di adattarsi a differenti stili grafici, generi narrativi e target di riferimento, pur conservando una forte dinamicità al suo interno.
La parola è formata da due ideogrammi denominati in giapponese con il termine *kanji:* "man" e "ga"; dove il primo è traducibile come bozzetto immediato, un disegno spontaneo, mentre il secondo indica l'immagine figurata o il tratto grafico. L'etimologia rimanda dunque all'idea di un gesto fluido e rapido, capace di collegare il pensiero, la mano e il supporto materiale.
Il manga non può essere considerato soltanto un prodotto artistico oppure di intrattenimento ma anche un prodotto culturalmente e commercialmente complesso in grado di trasmettere valori, conflitti morali e riflessioni nel lettore.
In quanto sistema articolato, al suo interno prendono forma idee narrative, personaggi, mondi immaginari e target di riferimento.
Quando un manga ottiene un successo significativo, viene spesso adattato ad altri media, come anime, videogiochi, romanzi e gadget di vario tipo; in questo senso, il manga rappresenta il nucleo originario da cui si sviluppano ulteriori creazioni culturali. (Tavassi, 2022; Tosti, 2016).
Dal punto di vista grafico, il manga si diversifica dai fumetti occidentali per l'utilizzo predominante del bianco e nero. Queste due tonalità acromatiche sono utilizzate non solo per ragioni economiche ma anche per precise motivazioni stilistiche e narrative.
L'assenza del colore favorisce la concentrazione del lettore e ne intensifica il coinvolgimento emotivo, spingendolo a partecipare attivamente alla narrazione.
In tal senso, chi legge è chiamato ad usare la propria immaginazione, completando mentalmente l'immagine e ricostruendone i colori.
Le ombre e le sfumature vengono realizzate attraverso l'impiego dei retini, una tecnica antica che consiste nell'applicare dei puntini o trame accostate su foglio per simulare gradazioni di grigio. La densità del tratteggio determina l'intensità dell'effetto visivo: più

i segni sono ravvicinati, più la resa appare profonda e drammatica; viceversa, un tratteggio leggero genera un'atmosfera più delicata. (Pellitteri, 2021).

In questa prospettiva, il lettore, pur non potendo intervenire sugli eventi narrativi, riesce comunque ad instaurare un legame emotivo con i personaggi e le vicende della storia, poiché si immedesima nel personaggio.

L'anime rappresenta spesso la trasposizione animata del manga, trasformandone le immagini statiche in sequenze dinamiche attraverso un processo tecnico che produce l'illusione del movimento. Tale fenomeno si basa sul principio della persistenza della visione, secondo cui il nostro cervello percepisce come un flusso continuo una serie di fotogrammi che in realtà sono fermi e diversi. Le tecniche di animazione possono variare sensibilmente: dal disegno manuale su carta al disegno su pellicola, fino al disegno digitale realizzato interamente al computer.

Tuttavia, l'anime non può essere ridotto a un semplice prodotto tecnologico poiché è l'esito finale di un processo stratificato e di un insieme di fattori intersecati che riguardano il sistema culturale e industriale del Giappone.

Considerare l'animazione come un corpo uniforme è sbagliato poiché essa rappresenta un termine a cappello sotto cui risiedono diversi mondi narrativi differenziati primariamente in base al target di riferimento ovvero i destinatari. In tale sistema, il target orienta il genere e ne determina i temi, gli stili e le strutture narrative.

Gli stereotipi grafici legati a occhi grandi, espressioni molto esagerate o capelli stravaganti non rappresentano elementi universali; se non l'unico elemento in comune è che risiedono nello stesso luogo geografico e culturale.

Ogni anime sviluppa un proprio stile dinamico, un proprio tema, una propria storia, un proprio messaggio da trasmettere e un pubblico specifico di riferimento, trattando tematiche che spaziano dall'amore all'avventura, dal fantasy all'horror, dallo sport all'erotico fino a contenuti educativi o sociali.

L'anime, in quanto medium lineare e unidirezionale, analogamente al manga, produce nello spettatore una forma di empatia prevalentemente osservativa che si basa sull'identificazione affettiva con i personaggi e su un profondo coinvolgimento emotivo e uditivo.

Ne deriva un'esperienza intensa ma priva di *agency*, in quanto lo spettatore non può intervenire fisicamente sulla narrazione. (Pellitteri, 2021; Ponticiello & Scrivo, 2005).

4.3 La progettazione dell'anime: tra tecnica ed emozione

La progettazione dell'anime giapponese è un processo articolato basato sull'inventiva artistica, composizione letteraria e un'organizzazione industriale di tipo collettivo, curato nel dettaglio.

La progettazione può partire dalla creazione di un manga già esistente e quindi rappresentare un prolungamento industriale del manga, in altri casi, invece, molte animazioni nascono come opere originali senza un adattamento del manga.

Tale processo di produzione avviene in diverse fasi: la pianificazione e l'ideazione, la sceneggiatura, lo sviluppo e la produzione, realizzazione, coloritura, post-produzione e montaggio.

Nella prima fase di pianificazione si decide la scelta del soggetto preesistente o nuovo.

In questo processo, ruolo cruciale lo ha il mangaka, una figura professionale che agisce come architetto della narrazione di mondi fantastici. (Tavassi, 2022).

Egli opera con una visione d'insieme dove ciascuna parte artistica, sonora, tecnica e commerciale sia interconnessa per funzionare dentro un sistema complesso e più ampio, approccio simile a quello del progettista sociale.

Il progettista sociale analizza il contesto originario per poi pianificare progetti ed interventi utili alla collettività migliorandone la condizione di vita, allo stesso modo il mangaka agisce come un progettista in cui pianifica narrazioni e mondi fantastici mirati per generare empatia e immedesimazione nel fruitore. Il mangaka esamina il contesto e il target in modo tale che le tematiche e la narrazione siano in linea con lo sviluppo psicologico e sociale del destinatario di riferimento. (De Ambrogio, Dessi, & Ghetti, 2013).

L'approccio sistemico implica anche una strategia di tipo concertativo molto simile a quella del progettista sociale: il mangaka come si è evidenziato non è una figura che lavora da sola ma viene anche aiutato e affiancato da un'altra figura ossia l'*editor* che ha il compito di supervisionare e verificare l'impianto narrativo e stilistico ed infine assicurarne il successo sul mercato. Tale confronto continuo, salvaguarda la creazione del progetto pianificato garantendo coerenza e il contatto con le aspettative del target di riferimento e dell'impianto dell'intero progetto.

Attraverso un proprio linguaggio stilistico e graficamente costruito, il mangaka mira a creare dei ponti empatici tra la figura e lo spettatore per agevolare ed innescare un'esperienza emotiva nello spettatore. (Ponticiello & Scrivo, 2005; Tavassi, 2022).

Pertanto, le figure sopra descritte organizzano entrambe un intervento su misura per massimizzare l'efficacia.

La seconda fase è lo sviluppo e la produzione della sceneggiatura, al cui interno si definiscono i personaggi esteticamente, le ambientazioni immersive, l'aspetto visivo e il ritmo narrativo, in particolare le griglie delle tavole, i disegni con le chine, i dialoghi, le ombre mediante l'utilizzo della tecnica dei retini e le linee di movimento.

Il mangaka viene affiancato dal regista e insieme coordinano un *team* di professionisti e collaboratori nelle mansioni grafiche delle inquadrature e movimenti all'interno della scena attraverso le guide dello storyboard chiamato l'*ekonte*.

L'*ekonte* è importante per verificare le tempistiche, il ritmo delle scene e la coerenza tra colore e musica.

Finita la fase progettuale si passa alla fase successiva della realizzazione pratica dell'animazione dove il mangaka con il regista assegna ai *genga* i *keyframe*, delle figure professionali che hanno il compito di realizzare dei disegni dinamici per l'azione e agli intercalatori il compito di realizzare i disegni "di passaggio" che uniscono due azioni disegnate e uniformare i personaggi nel movimento.

Una volta terminata la fase di finitura dei disegni e realizzazione dei fotogrammi di passaggio per pera degli intercalatori, i disegni su carta passano in mano alle figure che lavorano nel reparto colore.

In passato, i disegni venivano trasposti su diversi fogli acetati, colorati e poi sovrapposti per produrre vari frame o pose; oggi invece, si utilizzano delle scansioni digitali dei disegni e si colorano a computer.

È proprio in questa fase transitoria che il mangaka si serve di strategie espressive come il ritmo narrativo, le inquadrature e la gestione del climax per rendere autentici gli stati emotivi dei suoi personaggi fantastici attraverso la chiave del colore e della colonna musicale, immergere lo spettatore nella narrazione attraverso l'identificazione stimolare l'empatia arrivando talvolta a generare un vero e proprio contagio emotivo. (Tavassi, 2022; Ponticiello & Scrivo, 2005).

Riprendendo gli studi sulle espressioni facciali di Ekman e Friesen sull'universalità di alcune emozioni primarie, il dettaglio di alcune micro-espressioni come, per esempio, il dettaglio del tremolio di una bocca oppure lo spalancamento degli occhi, attiva direttamente la simulazione incarnata nello spettatore. (Ekman P., 2007; Ponticiello & Scrivo, 2005).

Figura 4.4: Dettaglio dell'occhio rosso di Kakashi con lo Sharingan e lacrima, come catalizzatori di empatia cromatica (anime giapponese: Naruto).

Un esempio celebre di grande cura artistica sono i personaggi presenti nelle animazioni di Miyazaki, i quali risultano subito graficamente accurati e visivamente emotivi mediante l'uso magistrale della mimica facciale dei personaggi, della postura e delle colorazioni impiegate. In queste opere, ogni scelta sul colore piena o sfumata non è solo per una questione stilista ma anche progettuale per rendere i personaggi più vibranti, facilitando l'immedesimazione da parte dell'osservatore. (Ponticiello & Scrivo, 2005).

Figura 4.5: la mimica del pianto di Sophie e simulazione incarnata per un potenziale contagio emotivo (Film di Miyazaki: Il Castello Errante di Howl).

Il colore nell'anime non è solo usato per motivi stilistici ma diventa un elemento anticipatorio su come sarà l'atmosfera all'interno dell'animazione fornendo dettagli fondamentali sulla trama narrativa e dei suoi personaggi.

I colori vengono usati per dare forma al contesto di riferimento e dunque, le tonalità operano come un potente linguaggio psicologico orientando lo sguardo dello spettatore.

La scelta e l'applicazione della tonalità può variare a seconda della scena e del messaggio che vuole trasmettere l'autore al pubblico e innescare risposte fisiologiche nel pubblico consentendoli di immedesimarsi nei personaggi o nella scena osservata; difatti, il colore opera come un pulsante che alimenta l'esperienza empatica del fruitore. (Tavassi, 2022; Ponticiello & Scrivo, 2005; Falcinelli, 2017).

Per esempio, la combinazione di colori freddi può generare un'atmosfera calma e tranquilla oppure evocare anche sensazioni nostalgiche e malinconiche; al contrario, i colori caldi possono creare atmosfere di passione ed eccitazione oppure di pericolo e di impulsività.

Per creare un determinato climax e quindi un momento avvincente nella storia dell'anime si utilizza la dilatazione temporale tramite i flashback, i quali rappresentano delle interruzioni temporali della trama principale usate per approfondire il background dei personaggi o particolari eventi. La palette cromatica funge da guida per la scelta musicale stabilendo il tono emotivo e la direzione narrativa.

Speso si usano gradazioni di grigio nei flashback e Falcinelli sostiene che il grigio si formi dalla mescolanza di altre tinte fino a neutralizzarsi: il grigio diventa così simbolo della memoria. Come il cinema d'epoca e la fotografia analogica, l'anime utilizza le gradazioni del grigio per attivare nel pubblico di riferimento una sensazione di drammaticità e del passato istantaneo.

All'interno di queste interruzioni temporali che avvengono nel corso dell'animazione, il grigio che caratterizza il passato, pur rappresentando un evento storico, malinconico o triste, è definito come statico: è il momento di stasi emotiva, di pausa, dove lo spettatore può focalizzarsi sulla scena evocativa e contemplare e riflettere sull'emozione trasmessa senza distrarsi dalle tinte più vivaci e sature. Il grigio così costruito mediante le proporzioni di tinte e di luce diventa un grigio emotivo, un ponte attraverso il quale il soggetto può ripercorrere col protagonista della storia i suoi ricordi.

Il grigio diventa la rappresentazione del fatto che il passato non è più luminoso come un tempo ma elemento stabile oramai trascorso. Tuttavia, molti autori usano gradazioni di grigio impure ossia non totalmente puro, manipolando il colore attraverso toni caldi o

freddi per ottenere diversi effetti emotivi nei flashback. (Falcinelli, 2017; Ponticiello & Scrivo, 2005).

Tale tecnica visiva permette di modulare la percezione dello spettatore: gradazioni di grigio calde con sfumature di ocra e seppia, ad esempio, evocano malinconia o ricordi struggenti; viceversa, gradazioni di grigio fredde con leggere sfumature bluastre o verdognole trasmettono sofferenza, dolore o ricordi traumatici.

Inoltre, essi possono inserire nella scena "grigia" un solo elemento colorato come ad esempio gli occhi colorati di un personaggio che possono esprimere rabbia, passione, dolore o freddezza, per caricare di significato la scena. Questo dettaglio colorato cattura lo sguardo dello spettatore e rende la scena più intensa dal punto di vista emotivo e simbolico.

Figura 4.6: Esempio di focalizzazione cromatica: il blu vivido degli occhi di Yato risalta sul fondo desaturato, caricando la scena di una forte tensione emotiva (anime giapponese: Noragami).

Manipolare il colore diventa uno strumento narrativo di forte impatto in grado di evocare emozioni e sentimenti senza far uso dei dialoghi. (Falcinelli, 2017).

Altro elemento cruciale che opera in questa fase è l'inserimento della colonna sonora che viaggia di pari passo al colore.

Nei flashback, la melodia adottata assume un ruolo da protagonista emergendo con forza sulla scena desaturata, amplificando il senso di malinconia e lutto di un personaggio

creando una forte relazione empatica con lo spettatore. La musica agisce quindi sulle emozioni creando un legame istantaneo.
La musica è determinante nell'atmosfera dell'anime, giocando un ruolo fondamentale nel determinare l'impatto complessivo.
Una volta terminata la fase di post-produzione, il montaggio sancisce la nascita dell'opera definitiva, pronta per essere trasmessa in televisione, al cinema o sulle moderne piattaforme di streaming.
Questo punto segna l'incontro tra la strategia progettuale da parte della squadra creativa guidata dal mangaka e la risposta emotiva del pubblico.
È proprio grazie a questa relazione che l'anime oggi è diventato un fenomeno culturale e transnazionale; un potente mezzo nelle mani del mangaka, capace non solo di emozionare gli spettatori in tutto il mondo ma anche veicolare importanti messaggi sociali attraverso il linguaggio universale dell'animazione (colore, musica e micro-espressioni). (Tavassi, 2022; Ponticiello & Scrivo, 2005).

4.4 Analisi dell'anime di *Naruto*

L'anime di *Naruto* è tratto dal manga di Masashi Kishimoto illustra la storia di un giovane ninja di nome, appunto, *Naruto Uzumaki* del villaggio della Foglia, il cui sogno è quello di aspirare ad essere il capo del villaggio vale a dire l'*Hokage*. Questo sogno non nasce dal desiderio di gloria ma dal bisogno di essere riconosciuto da un villaggio che lo ha sempre emarginato poiché custode di un demone. Questa condizione genera nel protagonista un profondo senso di solitudine e di rifiuto, elementi che diventano motivatori della sua crescita. Nel corso della narrazione, *Naruto* stringe un forte legame con *Sasuke Uchiha*, una figura complementare e antagonista necessaria alla sua evoluzione.
Sasuke sceglierà però una strada opposta a quella di *Naruto*, segnata dal dolore della perdita e dal desiderio di vendetta. (Kishimoto, 2023; Bruni M. , 2015).
In questo storytelling, *Kishimoto* orchestra le scelte stilistiche visive e sonore con estrema attenzione, generando un sistema logico ed intenso.
Un esempio evidente è l'uso dei colori complementari per definire i protagonisti: *Naruto* è caratterizzato da colori caldi, dall'arancione mentre *Sasuke* è legato a tonalità più fredde, a quelle del blu e del viola. Questa scelta cromatica permette di intuire aspetti caratteriali

profondi: l'arancione richiama l'apertura all'altro, l'energia e la vitalità; al contrario, il blu e il viola di *Sasuke* evocano pragmatismo, distacco ed introspezione.
Utilizzando il contrasto cromatico puro ossia l'accostamento di tinte senza mezzitoni,

Figura 4.7: Contrasto tra l'arancione energico di Naruto e il blu introspettivo di Sasuke

l'autore rafforza il dualismo tra i due, svelando immediatamente la loro posizione simbolica.

L'accostamento di queste tinte "antagoniste" serve a farle risaltare a vicenda, proprio come accade nel legame tra i due personaggi.
Il colore di *Naruto* possiede anche una doppia valenza simbolica: da una parte consente al personaggio di emergere visivamente, dall'altra ne sottolinea la condizione sociale di esclusione come figura "altra".
A tal proposito Riccardo Falcinelli propone un parallelismo tra il vestiario di *Naruto* e quello di cappuccetto Rosso: entrambi sono associati a colori saturi per risaltare rispetto all'ambiente circostante. Come il mantello rosso evidenzia la bambina come elemento estraneo al bosco, così l'arancione brillante di *Naruto* lo rende visibilmente "diverso" all'interno del villaggio. In questo contesto, il colore non ha solo una funzione emotiva ma strutturale, poiché la sensazione suggerita è legata al contesto narrativo e mai alla tinta in sé: l'arancione di *Naruto* non allegro per natura ma lo diventa per contrasto rispetto al blu di *Sasuke*. (Falcinelli, 2017).
Oltre al colore, anche l'espressività dei personaggi e la scelta delle inquadrature giocano un ruolo importante. La cura con cui vengono disegnate le espressioni facciali e l'uso di tagli dell'inquadratura mirati, consentono allo spettatore di entrare in sintonia con lo stato d'animo di *Naruto*. (Ekman P., 2007).
Altra scelta di grande impatto riguarda l'uso di colori desaturati nei *flashback* che distinguono il passato dal presente avvolgendolo in un'atmosfera malinconica.
Qui, il ritmo della musica viaggia di pari passo con l'immagine colorata: nelle sequenze passate, le melodie sono lente e tristi mentre negli scontri il ritmo si fa energico.

Questa combinazione influenza le risposte viscerali dello spettatore, orientandone la percezione affinché entri in totale empatia con il protagonista.

Il *Mangaka* crea così dei climax emotivi (come la perdita del maestro *Jiraya*) in cui lo spettatore partecipa attivamente al lutto e al dolore di *Naruto*. (Tavassi, 2022).

L'empatia gioca un ruolo chiave sia come esperienza emotiva del pubblico sia come strategia interna alla storia.

Naruto affronta i nemici cercando di immedesimarsi in loro: un esempio celebre è il combattimento con *Pain (Nagato),* dove *Naruto* riconosce che il dolore della perdita può potare alla violenza e ammette che avrebbe potuto finire come lui se non avesse incontrato persone capaci di sostenerlo.

Un esempio simile avviene con *Gaara*, dove *Naruto* non lo vede come un nemico ma come uno specchio della propria solitudine poiché entrambi condividono l'esperienza del demone interiore. Comprendendo la rabbia di chi ha vissuto lo stesso isolamento, *Naruto* riesce a spezzare il ciclo d'odio attraverso il riconoscimento dell'altro.

Figura 4.8: Specchi di solitudine: la simmetria visiva tra il passato di Naruto a sinistra e quello di Gaara a destra.

Infine, lo spettatore, pur essendo privo di *agency* ossia della possibilità di agire, sperimenta un'empatia osservativa che può trasformarsi in contagio emotivo.
Quando i confini tra sé e il personaggio sfumano, la rappresentazione visiva del dolore e la forza delle inquadrature generano reazioni fisiologiche profonde, anche se ci troviamo difronte ad un mondo animato. (Bruni M. , 2015; Ponticiello & Scrivo, 2005).
In definitiva, l'opera di *Kishimoto* non è solo una storia fantastica ma un modo per esplorare la psicologia umana. Attraverso l'uso strutturale del colore, dall'espressività visiva e di una colonna sonora mirata, l'autore crea un legame intenso col pubblico.
La solitudine di *Naruto*, richiamata da immagine iconiche come l'altalena, serve da monito costante: quell'oggetto rappresenta lo spazio fisico della sua esclusione, dove

Figura 4.9: Rappresentazione del flashback di Naruto: la desaturazione della scena come indice visivo della sua solitudine.

Naruto rimane sospeso e solo mentre il resto del villaggio si ritrova lontano e condivide legami affettivi.
Tale immagine ricorda allo spettatore che ogni sua azione nasce deriva da quel vuoto iniziale, rendendo la sua ricerca di legami una necessità primaria.
L'empatia è dunque, il messaggio finale dell'autore: l'unica "arma" capace di entrare in connessione con l'altro e sconfiggere l'isolamento. (Ponticiello & Scrivo, 2005).

4.5 Il videogioco come esperienza empatica

Dare una definizione di videogioco è sicuramente molto complesso poiché dietro a tale espressione si cela un'ambiente fluido, arduo da catalogare, ricco di valori e collegamenti in continuo mutamento; capace di assorbire nel proprio mondo elementi di ordine e origine diversa.

Osservando la sua crescita, certamente non può risultare un semplice dispositivo di gioco ma diventa al contempo un'esperienza interattiva che vede al suo interno uno o più giocatori interagire su varie piattaforme digitali, trasformando la fruizione in partecipazione.

Per comprendere come questo medium sia diventato un veicolo di empatia, è essenziale osservarne brevemente il percorso evolutivo. Nato alla fine degli anni Cinquanta come esperimento tecnico per testare il livello delle prime intelligenze artificiali, il *videogame* ha inizialmente presentato una forma limitata sia nella grafica che nell'intestazione e quindi il suo grado di interazione e il sonoro.

In questa prima forma, rappresentata da titoli come *Spacewar!* di Steve Russell nel 1962, l'azione mancava di una cornice narrativa o di un *background* emozionale. Privo di uno scenario di fondo pregresso a giustificare il duello, il giocatore si limitava a pilotare la propria navicella con l'unico scopo di abbattere l'avversario, ignorando le motivazioni dello scontro o l'identità stessa dell'avversario.

Come si può osservare nella figura sottostante, l'assenza di dettagli grafici e contesto narrativo rendeva il coinvolgimento puramente ludico e non narrativo. (Accordi Rickards, 2021).

Figura 4.10:Gamplay di Spacewar! (1962) e astrazione grafica vettoriale.

La svolta empatica inizia a delinearsi quando il videogioco contamina il proprio linguaggio con quello cinematografico, introducendo lo schermo non solo come supporto tecnico ma come "specchio" da oltrepassare e nel quale rispecchiarsi attraverso cui accedere all'illusione ludica.

Con l'arrivo del videogioco di *Pacman* nel 1980, gli elementi narrativi entrano nel *gameplay* ossia dell'esperienza di gioco. La scelta di un protagonista meno aggressivo e più umanizzato simbolicamente nel suo atto primordiale di rifocillarsi, ha consentito per la prima volta un'identificazione universale. Le prime sequenze animate, infatti, iniziano a spostare il fine del giocatore ovvero quello di non giocare solo per raggiungere la vittoria della partita ma anche per capire come proseguirà la storia. (Alinovi, 2011).

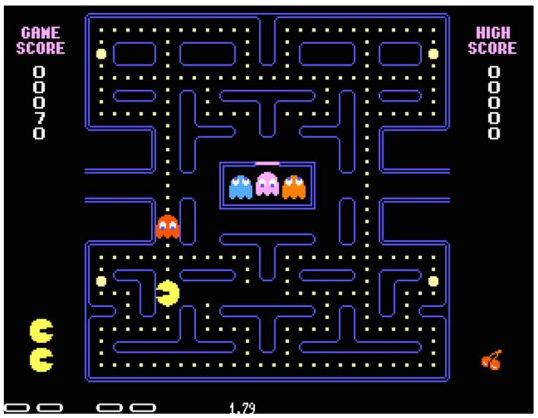

Figura 4.11: Gameplay di Pacman (1980)

L'avvento di *Donkey Kong* nel 1981, caratterizzato da un *background* narrativo semplificato, con il rapimento di una pulzella e l'uso di protagonisti umani, ha permesso al giocatore di sentirsi più vicino ai personaggi della storia.

Figura 4.12: Gameplay di Donkey Kong (1981)

Qui la storia entra a pieno diritto nel videogioco, segnando un primo passo verso quella che Rickards evidenzia come esperienza empatica agita. Questa evoluzione tecnologica e narrativa ha trasformato il videogioco da strumento d'élite a prodotto di massa.
La narrazione e la grafica hanno raggiunto livelli sofisticati, offrendo immagini animate accompagnate da suoni, effetti e a volte da conversazioni tra avatar e NPC ossia i *non-player characters*.
Queste esperienze videoludiche, sempre più immersive, non limitano più il giocatore al ruolo di semplice spettatore dello stato d'animo altrui ma lo rendono responsabile diretto dell'azione. Il sistema di gioco lo chiama costantemente a compiere scelte significative, capaci di incidere sugli eventi e sulle relazioni tra i personaggi virtuali. In questo modo il giocatore non è più soltanto osservatore delle emozioni dei personaggi ma diventa responsabile del loro sviluppo e delle loro conseguenze. È qui che si inserisce il concetto di agency; se la tecnologia ha fornito lo specchio ossia lo schermo e la grafica ha fornito il volto ossia l'avatar, l'anima dell'esperienza empatica risiede proprio nell'agency, che consente al giocatore di abitare la storia e di autovalutarsi attraverso essa. (Accordi Rickards, 2021; Tanoni, 2003).

4.6 Il "dietro" del videogioco: progettare l'esperienza ludica ed empatica

Se il "davanti" del videogioco è lo schermo che riflette la figura e l'agire del giocatore, il "dietro" è costituito dalla progettazione, una struttura invisibile e rigorosa. È qui che si rifiniscono le regole, le meccaniche e le scelte narrative che determinano il ritmo, l'emozione e il coinvolgimento del giocatore trasformando semplici azioni in esperienze significative ed immersive.

4.6.1 Il Game Designer e la metodologia del Design Thinking

All'interno del processo progettuale, il *Game Designer* emerge come figura centrale, agendo come un vero e proprio facilitatore di esperienze.
Il suo ruolo mostra una forte affinità con quella del progettista sociale, se quest'ultimo analizza ed osserva il contesto per progettare interventi capaci di migliorare la qualità della vita delle persone, il *Game Designer* sviluppa narrazioni e sistemi interattivi pensati per generare empatia e favorire l'immedesimazione.
In entrambi i casi, infatti, non si lavora su elementi statici ma sulla costruzione di spazi di azione e di scelta, entro cui i soggetti possono agire. (De Ambrogio, Dessi, & Ghetti, 2013; Mancini, Colli, Lutrario, & Viola, 2023).

Il *Game Designer* deve mantenere costante l'interesse del giocatore, stimolando il suo desiderio di mettersi alla prova attraverso obiettivi chiari, siano essi missioni a breve termine o sfide narrative più lunghe.

L'obiettivo finale è implementare un *Adaptive Gameplay,* cioè un sistema di gioco che si adatta alle azioni e decisioni del giocatore. in questo modo il gioco guida il giocatore verso un'autovalutazione, spingendolo a riflettere sulle conseguenze delle proprie scelte.

Per progettare un sistema così articolato e capace di rispondere alle azioni del giocatore, il *Game Designer* ricorre alla metodologia del *Design Thinking* incentrata sul giocatore. Tale approccio non si limita alla fase iniziale di ideazione ma accompagna l'intero processo di sviluppo, contribuendo a definire e analizzare lo "spazio-problema" entro cui il gioco prende forma.

Lo spazio-problema rappresenta l'area progettuale in cui il game designer, anziché definire immediatamente elementi come grafica o livelli, individua la sfida emotiva o etica che intende far sperimentare al giocatore. ad esempio, in *Detroit Become Human* lo spazio-problema non riguarda semplicemente il movimento del personaggio ma la costruzione di una situazione che conduce il giocatore a compiere una scelta morale: favorire per la propria sopravvivenza o sacrificarsi per una causa comune.

In tal modo, le decisioni assumono un peso emotivo reale. (Accordi Rickards, 2021).

All'interno di questo processo, le soluzioni interattive vengono progettate e testate attraverso varie fasi: Empatizzare significa comprendere in profondità i destinatari del videogioco; Definire significa inquadrare il contesto e stabilire temi e finalità; Ideare significa pianificare risorse, meccaniche di gioco e linee progettuali ed infine Prototipare e *Play-test* significano realizzare un modello di prova e verificarne la funzionalità ed efficacia attraverso il test.

Come nel *game design*, anche nel *design thinking* queste fasi non sono in ordine predefinito ma risultano interconnesse; il processo prevede di ritornare ai passaggi precedenti per affinare la soluzione sviluppata.

In questo contesto, il *Game Designer* deve avere un insieme di competenze diversificate per gestire e coordinare le diverse fasi del processo creativo e produttivo. Tra queste rientrano competenze cognitive come creatività e *problem solving*; competenze relazionali fondamentali per gestire e guidare un *team* multidisciplinare: competenze realizzative che garantiscono le attenzioni ai dettagli e cura di ogni aspetto del progetto.

A queste competenze si aggiungono conoscenze in ambito tecnico, informatico ed espressivo come in musica e sulla narrazione e psicologico, importanti per comprendere il *target* di riferimento e progettare esperienze importanti.
Queste conoscenze si declinano in competenze tecniche ed operative che consentono di trasformare idee e concetti in elementi concreti e funzionanti, tra cui:
Design e prototipazione ossia creare modelli di prova, schemi, tradurre concetti astratti in elementi di gioco concreti; Programmazione ed informatica ossia saper implementare regole, comandi e logiche di gioco; collaborare con la squadra tecnica per integrare effetti grafici e sonori; Gestione delle meccaniche e della difficoltà ossia saper bilanciare regole, livelli e progressione usando l'aritmetica e la logica; Comunicazione Multimediale integra elementi visivi, sonori e testuali coerenti con l'esperienza di gioco; Psicologia applicata e analisi del target prevedono comportamenti e motivazioni dei giocatori, aumentandone il coinvolgimento; *Character design* e *Storytelling* servono per sviluppare i personaggi e trame avvincenti per stimolare le emozioni e le scelte.
Tali competenze operative trovano applicazione diretta nelle principali componenti del videogioco. (Mancini, Colli, Lutrario, & Viola, 2023).

4.6.2 Le componenti del videogioco

Grazie a queste competenze, il game designer è in grado di progettare ed organizzare le principali componenti che costituiscono un videogioco, strutturando un sistema interattivo coerente e funzionale. In particolare, è possibile distinguere tre macro-componenti: il supporto, l'ambientazione e le meccaniche di gioco.
Il supporto rappresenta l'interfaccia tecnica attraverso cui il gioco viene fruito come console, PC o strumenti elettronici vari.
L'ambientazione è lo scenario attraverso il quale il giocatore svolge le proprie azioni
Questi possono essere ispirati a luoghi veri o di pura fantasia. Un esempio è il videogioco di *Detroit: Become Human,* qui le ambientazioni urbane e la resa dei personaggi sono ispirate a luoghi e attori reali al fine di aumentare il livello di immersione e l'esperienza empatica del giocatore.
Le meccaniche di gioco definiscono le regole e le interazioni che regolano il funzionamento. Comprendono tre elementi primari: i vincoli progettuali stabiliti dal *Game Designer*, i comandi a disposizione del giocatore e le condizioni di vincita o fallimento. L'insieme delle regole genera le dinamiche di gioco che a loro volta

definiscono il *gameplay* ossia l'esperienza vissuta dal giocatore eseguendo le regole stabilite.

A seconda della struttura del *gameplay* il gioco può essere lineare o non lineare.

Un videogioco con *gameplay* lineare segue un percorso definito, spesso con un'unica trama e eventi sequenziali. Un esempio classico è il videogioco d'avventura di Super Mario, in cui il giocatore deve superare livelli a ostacoli fino al completamento della fase finale.

Nei videogiochi con *gameplay* non lineari, invece, sono presenti più percorsi, trame e possibili finali o deviazioni rispetto alla storia principale, aumentandone la complessità narrativa e decisionale. Un esempio che rientra in questa categoria è il videogioco *fantasy* di *The Legend of Zelda*, al cui interno ospita una trama principale arricchita da altre sottotrame.

Il *Game Designer* definisce regole e meccaniche di gioco all'interno del *Game Design Document* (GDD), vale a dire un documento importante in continuo aggiornamento usato per organizzare e guidare la progettazione del videogioco. (Antoniazzi, 2012; Accordi Rickards, 2021; Tanoni, 2003).

Un modello utile che il game designer può usufruire durante la progettazione è il *Framework Octalysis*, creato da Yu-kai Chou, basato su un ottagono, i cui lati presentano otto leve motivazionali denominate *driver*, in grado di guidare l'agire umano e aumentare

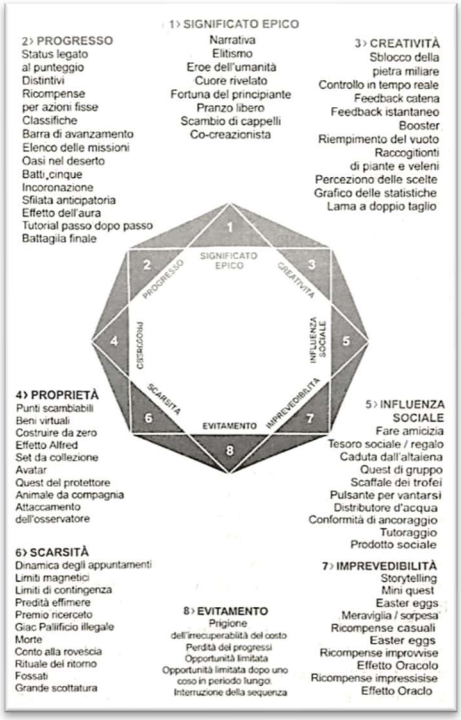

Figura 4.13: l'ottagono di Octalysis con gli otto drive e le tecniche utili al game design.

il coinvolgimento nelle esperienze. Tale strumento consente anche di valutare sistemi di *gamification* preesistenti come livelli, punti, premi e classifiche.

Il primo driver è la ricerca di significato epico e vocazione che riguarda il desiderio di compiere azioni epiche spesso collegate ad atti altruistici.

Nei videogames, tale motivazione si manifesta in missioni o negli obiettivi narrativi importanti che spingono il giocatore a portare a termine determinati compiti.

Il secondo driver, lo sviluppo e la realizzazione stimola il bisogno di progresso e successo incentivando i giocatori a superare sfide.

Il terzo driver è lo sviluppo della creatività dove i giocatori sono spinti a risolvere e trovare soluzioni originali e a esprimersi liberamente all'interno del gioco.

Un esempio concreto è l'Effetto *Proteus* in cui il giocatore può modificare il proprio avatar, a proprio piacimento ed esprimere la propria creatività attraverso il proprio personaggio virtuale.

Questa personalizzazione influenza il comportamento del giocatore nel gioco.

Il quarto driver è la proprietà e il possesso che indica il desiderio da parte dei giocatori di accumulare beni reali o virtuali come i punti e le ricompense, aumentandone il loro legame affettivo.

Il quinto driver sull'influenza sociale e affinità si basa sullo scambio sociale instaurato nel gioco e incentiva i giocatori nell'interazione ludica.

Il sesto driver scarsità ed impazienza si riferisce al desiderio di possedere nella propria collezione oggetti rari e ricompense limitate.

Il settimo driver imprevedibilità e curiosità riguarda le sorprese nascoste all'interno del videogioco che catturano l'attenzione del giocatore, come ad esempio gli *Easter Egg*.

L'ottavo driver perdita e riduzione motiva i giocatori ad agire per non lasciarsi sfuggire l'opportunità nel gioco; ad esempio, un oggetto raro disponibile solo per poche ore.

I driver della creatività, dell'influenza sociale e dell'imprevedibilità sono collegati all'emisfero destro del cervello, mentre i restanti come il progresso, sono legati all'emisfero sinistro.

In definitiva, questo modello permette di progettare esperienze all'interno dei videogiochi più coinvolgenti utilizzando strategie di gamification mirate al comportamento e alla motivazione dei giocatori. (Mancini, Colli, Lutrario, & Viola, 2023).

4.6.3 Le simulazioni digitali e i Digital Twin nel game design

Il *Game Designer* utilizza strumenti come la simulazione e il *Digital Twin* (gemello digitale di processo) per la progettazione e l'analisi di sistemi complessi.
La simulazione digitale è un modello matematico che riproduce in modo semplificato il comportamento di un sistema, il quale può essere reale o immaginario, in maniera verosimile da consentire al game designer di osservare e raccogliere dati sul suo funzionamento nel tempo.
Nel *game design* o progettazione dell'esperienza di gioco, si disegna un'azione e si definiscono anche le regole e gli algoritmi affinché il sistema reagisca autonomamente. Ad esempio, invece di animare la traiettoria di una freccia manualmente, è possibile simulare il moto applicando delle formule fisiche che descrivono la gravità e l'attrito dell'aria. In questo modo, l'obiettivo finale è quello di ottenere un comportamento attendibile. In sintesi, la simulazione serve a far funzionare il gioco.
Il *Digital Twin* o gemello digitale di processo, invece, è un modello dinamico più avanzato che non replica soltanto un comportamento virtuale ma analizza il comportamento dell'oggetto o processo fisico all'interno di un flusso logico e continuo, spesso arricchito da dati reali. Riprendendo l'esempio della freccia, se la simulazione ne gestisce il volo, il gemello di processo analizza la freccia come parte integrande di un processo più ampio. Dunque, l'attenzione non è soltanto rivolta alla traiettoria ma anche al modo in cui essa interagisce con l'intero sistema di gioco nel corso del suo ciclo di vita. Il *Digital Twin* serve a gestire il gioco e ottimizzarlo mentre viene giocato. (Mancini, Colli, Lutrario, & Viola, 2023).

4.6.4 I mezzi espressivi del videogioco

All'interno del videogioco, il game designer utilizza diversi mezzi espressivi, integrandoli tra loro per costruire la struttura dell'esperienza di gioco e per guidare il giocatore verso momenti di maggiore intensità narrativa o emotiva, creando dei veri e propri climax all'interno della storia.
Tra questi troviamo il contenuto testuale, elemento di notevole importanza poiché contribuisce allo sviluppo della dimensione narrativa. Il testo non descrive soltanto la storia del gioco ma collega anche diverse componenti dell'ambiente virtuale come i livelli, i mondi e i personaggi intrecciandole con la trama e i temi dell'opera.

Il testo può assumere differenti forme: può essere scritto, come nei videogiochi di avventura testuale oppure narrato attraverso la voce dei personaggi o di un narratore esterno.

Le avventure testuali, note anche come *interactive-fiction*, erano dei videogiochi basati principalmente su descrizioni scritte che sostituivano la grafica e gli elementi sonori. Il giocatore interagiva con l'ambiente virtuale digitando sulla tastiera del computer. Con il passare del tempo, tali forme di narrazione interattiva si sono evolute fino a influenzare videogiochi narrativi più complessi come, ad esempio, nel videogioco *Detroit: Become Human*, nei quali il testo e la narrazione guidano le scelte del giocatore e lo sviluppo della storia.

Un altro mezzo espressivo fondamentale è l'elemento grafico che nel corso degli anni, si è evoluto progressivamente fino a raggiungere livelli di qualità visiva molto elevati, spesso paragonandoli a quelli cinematografici.

Un altro aspetto rilevante della componente visiva è inoltre rappresentato dall'utilizzo del colore. Attraverso tonalità, contrasti ed intensità cromatiche è possibile influenzare la percezione del giocatore e suscitare specifiche emozioni, contribuendo a creare momenti di tensione, sorpresa o intensità emotiva.

L'elemento auditivo si compone invece di quattro componenti principali: la musicalità, gli effetti sonori, i suoni ambientali e il doppiaggio dei personaggi virtuali. I suoni ambientali come, per esempio, il rumore del vento, della pioggia o semplicemente dei passi di un personaggio, contribuiscono a creare l'atmosfera, a far percepire al giocatore possibili nemici e rendere l'esperienza di gioco più immersiva.

Anche in questo caso la componente emozionale può essere scaturita dagli elementi auditivi, magari accentuando una determinata melodia ina specifica scena del videogioco, in cui si vuole esprimere lo stato d'animo dei personaggi che vi abitano oppure, semplicemente si vuole focalizzare l'attenzione su un luogo determinato.

La scelta dei brani musicali che caratterizzano l'opera interattiva risulta quindi molto importante per trasmettere e allo stesso tempo stimolare il giocatore durante la partita. (Accordi Rickards, 2021; Falcinelli, 2017).

4.7 Il “davanti” del videogioco: il giocatore e l’identità specchio

Il davanti del videogioco rappresenta lo specchio sensoriale tra il mondo reale e virtuale, il punto in cui le scelte, le percezioni, le sensazioni e le emozioni del giocatore prendono vita. Ma cosa accade quando il *gamer* impugna il *joystick*?
Il momento in cui inizia l’interazione segna il passaggio in una dimensione in cui esperienza e sfida diventano i pilastri del *medium*.

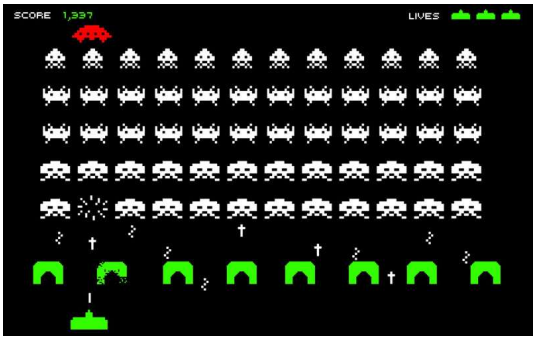

Figura 4.14: Videogioco arcade di Space Invaders.

L’esperienza è un elemento fondamentale poiché definisce il grado di coinvolgimento e di intensità emotiva suscitata dal videogioco, mentre la sfida stimola il giocatore a confrontarsi con ostacoli di crescente complessità.
Tali prove richiedono una mente e il pieno controllo delle abilità fisiche e psicologiche, come nell’esempio di *Space Invaders*, un videogioco che esigeva riflessi sempre più pronti per contrastare le ondate di alieni in avanzamento verso le basi difensive.
Quando il bilanciamento tra sfida e abilità è ottimale, si innesca nel giocatore lo stato di *flow*, un’esperienza di appagamento in cui ogni azione si sussegue senza interruzioni o esitazioni, come se il gioco scorresse in modo naturale sotto le sue mani.
In questo stato, l’attenzione è totalmente concentrata sull’interazione con il mondo virtuale e il giocatore perde la percezione del tempo, dimenticando distrazioni di riferimento alla realtà quotidiana, immerso completamente nella progressione e nelle emozioni generate dal gioco. (Accordi Rickards, 2021).
In questo contesto, l’*agency* ovvero la capacità del giocatore di prendere decisioni e influenzare il corso dell’esperienza rimane sempre nelle mani di chi gioca e diventa uno strumento chiave per sviluppare empatia nei confronti dell’*avatar*.

Il *Game Designer* invece crea le condizioni che permettono al giocatore di esercitarla al meglio, sfruttando strumenti come la sfida, le meccaniche di gioco, la grafica e l'interattività. Scelte bilanciate, feedback chiari e progressione non solo guidano il giocatore verso momenti di maggiore coinvolgimento ma amplificano anche la relazione emotiva con il personaggio virtuale, rendendo l'esperienza immersiva e personale.

Come evidenziato prima, l'interattività è una caratteristica primaria che contraddistingue il videogioco perché determina la relazione tra giocatore e il videogioco a cui si sta giocando. Senza l'intervento attivo del giocatore, non esisterebbe il videogioco come lo intendiamo. Questa interattività poggia su due elementi essenziali: un mondo virtuale e l'avatar, la rappresentazione grafica attraverso cui il giocatore accede allo spazio virtuale. Attraverso l'*avatar*, il gamer entra in contatto con una realtà "altro", muovendosi in mondi che possono essere immaginari o ispirati a luoghi reali, dando la possibilità al giocatore di beneficiare di esperienze interattive straordinarie e allo stesso tempo di avere la sensazione di essere materialmente lì.

La grafica 3D e il realismo crescente hanno ridotto il distacco tra reale e virtuale, permettendo al giocatore di potersi riconoscere con più semplicità nel suo personaggio avatar, favorendo maggior coinvolgimento nella narrazione.

L'empatia rappresenta un fenomeno centrale in questo processo.

Immedesimandosi nel proprio avatar, il giocatore instaura un legame emotivo che lo porta a un distacco dalla realtà quotidiana. Tale processo è accentuato dall'evoluzione tecnologica: una grafica accurata, una colonna sonora travolgente e scelte cromatiche studiate permettono un'immersione totale nella storia.

L'*avatar* diventa non solo uno strumento di gioco ma permette anche una trasposizione momentanea del nostro io nel mondo virtuale, trasformando sia il *gameplayer* che il suo personaggio in un'unica entità.

In questa condizione, il giocatore manifesta stati emotivi derivanti dalle caratteristiche del suo personaggio e dal contesto di gioco, talvolta sono distanti dalla propria vita reale, si tratta di emozioni indotte dal medium che tendono a diminuire col termine della sessione.

Il giocatore sperimenta un'empatia incarnata, partecipando alle sorti del personaggio, provando tristezza per le sue sconfitte o celebrando i suoi successi. Tuttavia, tale empatia è mediata dal pensiero razionale: grazie all'agency, il giocatore mantiene un distacco critico che rende improbabile il contagio emotivo.

Ci si interroga, dunque, sulla natura di queste emozioni: sono vere o sono false?

Nel videogioco tutto è amplificato. Il giocatore si estranea dal quotidiano, immergendosi in una realtà parallela che offre l'occasione di evadere dalla realtà e dare libero sfogo ai propri stati d'animo. In definitiva, le emozioni provate sono certamente reali, sebbene provocate dal mondo virtuale. Maggiore è la sfida, più profondo sarà il coinvolgimento, confermando che il *videogame* è uno spazio in cui la partecipazione emotiva è, a tutti gli effetti, autentica. (Accordi Rickards, 2021)

4.8 Analisi del videogioco *Detroit: Become Human*

Detroit: Become Human si presenta come un *videogame* fortemente innovativo, capace di fondere la figura dell'*avatar* con quella del giocatore al fine di suscitare emozioni profonde e riflessioni morali.

Tuttavia, tale fusione non implica una completa sovrapposizione identitaria: il giocatore mantiene sempre una certa distanza cognitiva dal personaggio che controlla. L'identificazione con l'*avatar* genera quindi una forma di empatia mediata, nella quale il giocatore comprende ed interpreta lo stato emotivo del personaggio senza che ciò si trasformi per forza in un vero e proprio contagio emotivo.

Questo distacco è reso possibile dalla presenza di *agency,* cioè dalla capacità del giocatore di intervenire attivamente nel sistema narrativo e modificarne lo sviluppo.

A differenza di altre forme narrative lineari, come per esempio di anime giapponesi o di film, in cui lo spettatore assiste allo svolgimento degli eventi senza poter agire nella storia, nel videogioco il giocatore partecipa direttamente alla costruzione della storia.

In *Detroit: Become Human* il soggetto plasma attraverso le proprie scelte e decisioni la storia, conservando una posizione al tempo stesso immersa e riflessiva.

Tale equilibrio tra identificazione ed intervento attivo rafforza il coinvolgimento emotivo del giocatore, pur preservando la consapevolezza della dimensione simulata dell'esperienza e favorendo una posizione critica nella narrazione. (Accordi Rickards, 2021).

Il videogioco è stato sviluppato da *Quantic Drea*m e diretto dal *Game Designer David Cage*. Come lo si può constatare dal titolo, la vicenda è ambientata in una *Detroit* futuristica e altamente tecnologica, popolata sia da umani che androidi.

Quest'ultimi sono macchine dalle fattezze umane dotate da un'intelligenza artificiale avanzata progettate per prestare servizio agli acquirenti e per svolgere determinate mansioni su richiesta.

Gli androidi possono essere acquistati come degli elettrodomestici particolarmente sofisticati presso appositi negozi.

La loro diffusione nella società ha tuttavia creato conseguenze negative, tra cui la perdita di posti di lavoro tra gli abitanti della città. Tale situazione ha alimentato sentimenti contrastanti nei confronti di queste nuove tecnologie robotiche.

A partire da questo fragile contesto di coabitazione forzata, la città di *Detroit* si ritrova a narrare le storie di tre androidi distinti, chiamati: *Kara, Marcus* e *Connor* programmati per eseguire compiti diversificati e le cui esistenze finiranno progressivamente ad intrecciarsi nel corso della narrazione.

Kara è un androide che svolge compiti domestici e che suo malgrado viene coinvolta in un evento tragico famigliare, in cui prevale il problema dell'alcolismo e dell'uso degli stupefacenti del padre. Ciò nonostante, riesce ad instaurare un legame profondo ed empatico molto forte con la figlia *Alice*. Questa relazione affettiva metterà successivamente in discussione la sua programmazione originaria.

Marcus è invece un androide assistente di un anziano pittore. Fin dalle prime battute della storia emerge un suo lato artistico che lo porta a sviluppare una relazione di profondo affetto con il proprio padrone, il quale ed instaura una relazione di affetto con il proprio padrone, il quale arriva a considerarlo proprio come un figlio.

Marcus mette in mostra notevoli capacità atletiche che gli consentono di compiere nel gioco *performance* ottime e affrontare sfide e parallelamente di esprimere emozioni come se fosse un vero umano nei confronti del padrone.

Infine, *Connor* rappresenta l'androide investigativo più avanzato prodotto dalla *Cyber Life*. La sua mansione è quella di collaborare con un detective umano di nome *Hank* ed indagare insieme sui crimini commessi da altri androidi devianti ovvero androidi che si stanno umanizzando e che agiscono al di fuori della loro programmazione.

Gli androidi devianti prendono consapevolezza del loro essere androidi e si ribellano al controllo umano commettendo furti, ribellioni e anche omicidi.

L'intero gioco è costruito sulle scelte che il giocatore deve compiere per far progredire la storia. Molte decisioni devono essere prese entro un tempo limitato imposto dal gioco, attraverso un conto alla rovescia che aumenta la pressione psicologica sul giocatore e lo costringe a reagir in maniera rapida.

Le decisioni prese hanno delle conseguenze dirette sul destino dei personaggi sia umani sia androidi e possono arrivare persino a determinare la morte.

Ed è proprio questo l'aspetto più interessante del videogioco ossia quello di prendere delle decisioni in velocità sulla base di ciò che ognuno ritiene opportuno fare al momento decisivo. Le scelte attuate dal giocatore si riflettono molto spesso sulla sua etica e sulla sua morale. (Bruni A. , 2018).

La struttura del gioco è organizzata in brevi capitoli narrativi all'interno dei quali il giocatore può esplorare diversi percorsi possibili.

Al termine di ogni capitolo viene mostrato un diagramma che mostra lo stato di avanzamento delle scelte effettuate e le possibili diramazioni narrative ancora inesplorate. Ciò consente al giocatore di comprendere l'impatto delle proprie decisioni e di rigiocare alcune sequenze per esplorare percorsi alternativi.

Figure 4.15: Confronto tra diagrammi di flusso nel videogioco Detroit: Become Human, di due diverse sessioni di gioco: le differenze evidenziano i percorsi alternativi e le diramazioni narrative inesplorate.

In questo scenario, il lavoro di *Cage* non si limita alla mera scrittura di una trama lineare ma consiste nella progettazione di una vera *game fiction,* ossia un sistema narrativo

altamente interattivo basato su reazioni di causa ed effetto tra le scelte del giocatore e l'evoluzione della storia.

L'interazione, dunque, non si traduce ad una semplice digitazione ma costituisce una scelta reale e significativa del *gameplayer*, capace di influenzare la storia e il destino dei personaggi.

Questo tipo di progettazione richiama il termine di *agency* nelle narrazioni digitali, attraverso il quale il giocatore può agire in maniera significativa all'interno di un ambiente simulato.

Nel videogioco questo fenomeno si manifesta in particolare nella struttura narrativa ramificata che emerge al termine delle sessioni di gioco, quando il sistema visualizza le scelte effettuate con un diagramma di flusso narrativo che risalta i diversi percorsi possibili della storia.

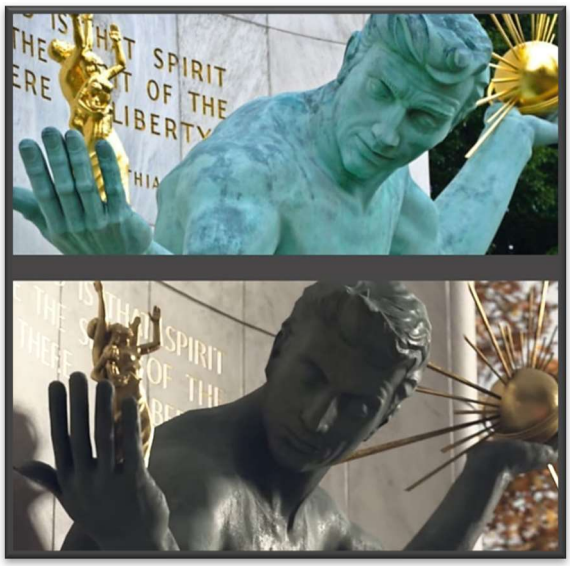

Figura 4.16: Entrambe le figure mostrano la statua dello Spirito di Detroit.
In alto presenta la statua reale in Detroit.
In basso la riproduzione grafica del videogioco Detroit: Become Human

Ogni scelta presa non ha una componente giusta o errata ma un risvolto all'avventura da vivere e nel quale farsi trasportare emotivamente.

L'obiettivo di questo videogioco è proprio quello di creare una forte partecipazione emotiva nel giocatore, coinvolgendolo in una serie di dilemmi morali che lo portano ad interrogarsi sulle proprie decisioni e sulle possibili implicazioni etiche.

Questo coinvolgimento è amplificato dall'elevata qualità grafica del videogioco, caratterizzata da u forte realismo visivo.

Alcune ambientazioni esterne sono ispirate a luoghi realmente esistenti della città di *Detroit* mentre la colonna sonora è accompagna le avventure dei personaggi enfatizzando stati emotivi come tensione, ansia, paura, calma o speranza.

Inoltre, l'elevata qualità grafica dei personaggi virtuali permette al giocatore di identificarsi nei personaggi stessi e di provare le loro stesse emozioni, favorendo così la costruzione di un rapporto empatico.

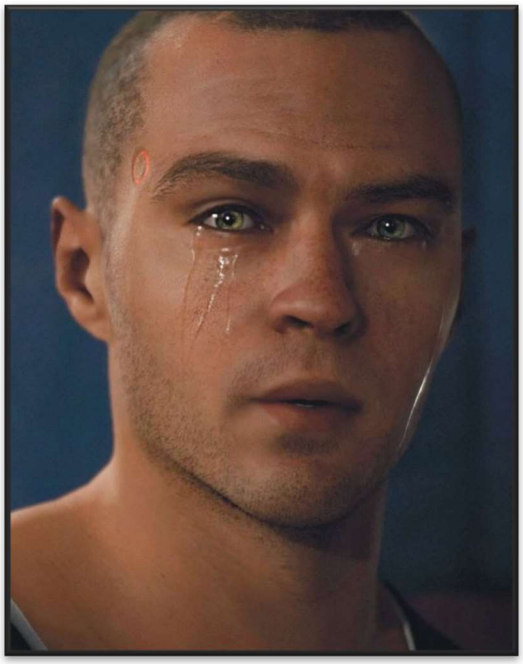

Figura 4.18: Rappresentazione del fotorealismo e dell'espressività emotiva di Marcus nel videogioco Detroit: Become Human.

Il videogioco presenta uno stile fortemente cinematografico caratterizzato da dialoghi realistici e coinvolgenti. I temi affrontati sono molto particolarmente profondi e

Figura 4.17: Entrambe le figure mostrano la statua del pungo in Detroit.
In alto è presente la statua reale mentre in basso la riproduzione grafica nel videogioco di Detroit: Become Human.

riguardano questioni come l'umanità, l'amore, la speranza e la tolleranza, ponendo il giocatore di fronte a varie domande esistenziali e a scegliere se stare dalla parte degli androidi o degli umani.

Inoltre, è presente un certo livello di sfida, elemento che porterà il giocatore a risolvere e superare degli ostacoli attraverso l'utilizzo delle proprie abilità psichiche e fisiologiche.

Il game designer agisce quindi come un facilitatore di processi interattivi, progettando uno spazio di possibilità narrative e regolando il ritmo delle interazioni affinché il *gamer* rimanga coinvolto costantemente.

In tal senso risulta assume particolare importanza il concetto di *Flow*, uno stato di appagamento e coinvolgimento ottimale in cui la sfida proposta dal videogioco risulta bilanciata rispetto alle capacità del giocatore. (Accordi Rickards, 2021; Mancini, Colli, Lutrario, & Viola, 2023; Bruni A. , 2018).

Attraverso dialoghi interattivi, tempi di decisione e sequenze di *Quick Time Events*, il gioco tenta di mantenere il giocatore in uno stato di equilibrio tra tensione e narrativa e controllo dell'azione evitando momenti di monotonia o delusione.

All'interno di questa struttura assume un ruolo centrale il concetto di *agency reale* e *agency percepita* dove la prima riguarda le scelte del giocatore che modificano nell'effettivo il corso della storia, mentre il secondo si riferisce alla percezione soggettiva di avere un controllo sugli eventi anche quando alcune linee convergono verso nodi comuni.

Il *Game Designer* cerca quindi di bilanciare questi due elementi per costruire un sistema nel quale il giocatore riconosce le proprie scelte come significative anche all'interno di una struttura comunque progettata.

Il videogioco assume così la forma di uno spazio-problema, un ambiente simulato nel quale il giocatore si confronta con dilemmi morali legati a temi come la discriminazione, la violenza domestica o la lotta per i diritti civili.

Un elemento interessante all'interno del videogioco è l'Effetto *Proteus*, secondo cui l'atteggiamento del giocatore può essere influenzato dalle caratteristiche dei tre avatar che controlla nell' ambiente virtuale. Questo fenomeno porta all'identificazione del giocatore con l'avatar; per esempio, interpretando Connor, tende ad adottare un approccio più analitico ed investigativo; al contrario, nel ruolo di Marcus viene stimolato a riflettere sulle responsabilità morali legate alla guida di un movimento rivoluzionario di androidi.

Il feedback proveniente da altri personaggi e dall'opinione pubblica della città di gioco contribuisce a rafforzare tale processo di immedesimazione, trasformando così le scelte

del giocatore in elementi che possono influenzare lo sviluppo della storia e anche l'identità dei personaggi.

Il *Game Designer* utilizza inoltre la simulazione digitale in molteplici forme: nella resa estetica dei personaggi, nei movimenti corporei, nei dettagli della pelle o della rappresentazione di elementi ambientali quali la pioggia e i suoni della città.

Ciò contribuisce a rendere l'esperienza più realistica e a rafforzare il coinvolgimento emotivo.

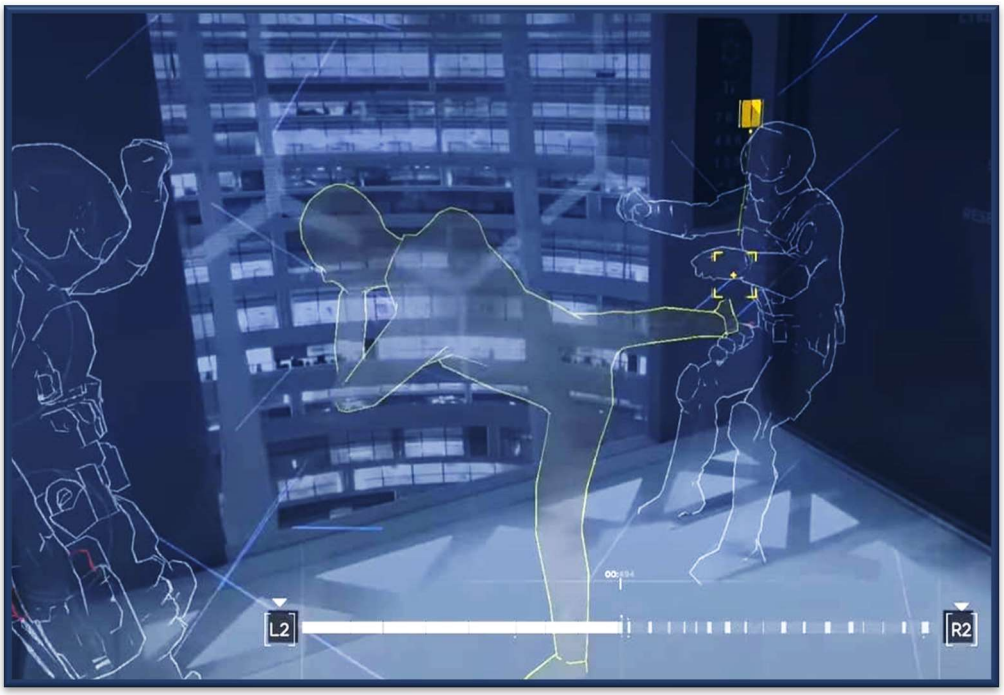

Figura 4.19: Esempio di ricostruzione dinamica di un crimine simulata da Connor in Detroit: Become Human.

Un esempio significativo di simulazione digitale è rappresentato dalle ricostruzioni dei crimini effettuate da *Connor.*

In queste sequenze il giocatore esamina le tracce e gli indizi per creare una ricostruzione dinamica di un evento accaduto nel passato.

L'indagine diventa quindi una forma di simulazione interattiva in cui il giocatore può osservare e manipolare oggetti spaziali per comprendere la dinamica dei fatti. (Mancini, Colli, Lutrario, & Viola, 2023).

Infine, la relazione tra gioco e giocatore viene ulteriormente ampliata attraverso la presenza di *Chloe,* un androide che accoglie il giocatore nella schermata iniziale durante i momenti di caricamento.

A differenza degli altri personaggi, Chloe non appartiene pienamente al mondo della storia ma si colloca in uno spazio intermedio tra il sistema di gioco e giocatore. Nel corso dell'esperienza di gioco, Chloe interagisce direttamente con il giocatore commentando alcune scelte effettuate e mostrando gradualmente curiosità nei confronti del mondo umano.

Questo elemento contribuisce a creare un effetto di rottura della cosiddetta "quarta parete", incentivando il giocatore a riflettere sulle implicazioni dell'intelligenza artificiale.

Un ulteriore elemento innovativo riguarda la possibilità, al termine della storia, di lasciare andare via Chloe e di liberarla dal gameplay per raggiungere i suoi compagni. (Bruni A. , 2018).

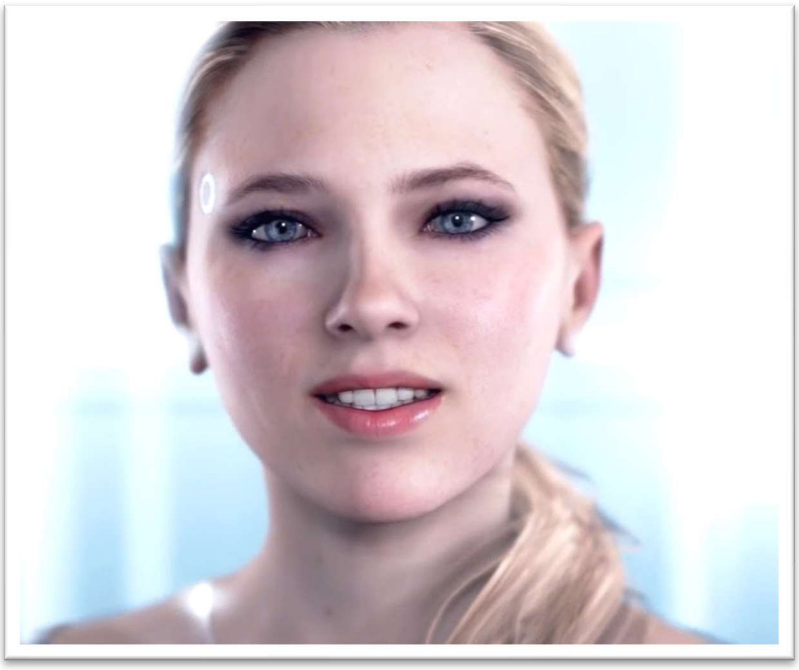

Figura 4.20: La figura mostra Chloe, l'androide della schermata di caricamento del videogioco Detroit: Become Human.

5 CONCLUSIONI

Il presente elaborato ha analizzato il fenomeno dell'empatia da diverse prospettive.
Dopo una prima introduzione generale al concetto, sono state prese in esame alcune teorie elaborate dagli studiosi nel campo delle neuroscienze, delle scienze filosofiche, psicologiche e sociologiche per poi focalizzare l'attenzione su come specifici media contemporanei, in particolare il manga, l'anime giapponese e il videogioco siano in grado di stimolare un'esperienza empatica nel pubblico.
L'obiettivo della ricerca è stato quello di indagare come l'interazione con personaggi di manga, anime e videogiochi riesca a emozionare l'utente, osservando il modo in cui tali media sollecitino l'empatia di chi guarda o gioca.
L'analisi dell'empatia nei manga, negli anime e nei videogiochi evidenzia come il coinvolgimento emotivo del pubblico non sia un effetto accidentale ma il risultato di una progettazione mirata, consapevole e strutturata.
La costruzione di personaggi, ambientazioni e dinamiche narrative risponde a precise strategie volte a guidare la risposta emotiva dell'individuo e a favorire meccanismi di identificazione e partecipazione empatica.
Le neuroscienze attraverso il sistema dei neuroni specchio offrono una chiave scientifica utile per comprendere perché gli spettatori e i giocatori riescano ad identificarsi con personaggi grafici, animati o virtuali.
Nel caso dei manga e anime, elementi quali il tratto grafico, l'uso strutturale del colore, il ritmo narrativo e le scelte di regia visiva contribuiscono a guidare l'esperienza emotiva dello spettatore, favorendo una forma di empatia prevalentemente osservativa.
In particolare, l'anime amplifica questa connessione attraverso l'uso del colore e della colonna sonora, i quali agiscono come moltiplicatori emotivi colmando la distanza tra figura e realtà.
In opere come *Naruto*, lo spettatore "accompagna" il percorso di crescita e le difficoltà del giovane ninja senza aver alcun controllo sulla storia narrativa: lo spettatore quindi si immedesima nel protagonista ed instaura un legame empatico che lo porta a provare le sue emozioni.
L'empatia, quindi, nasce dall'immedesimazione e dalla costruzione del racconto.

Al contrario, nei videogiochi, come in *Detroit: Become Human*, l'empatia assume invece una dimensione più attiva e partecipativa.

La presenza di *agency* trasforma il giocatore in una componente essenziale del processo narrativo, rendendolo responsabile delle decisioni e delle conseguenze morali che coinvolgono i personaggi.

Con il progresso tecnologico e grafico dei *videogames*, la partecipazione emotiva dei giocatori è sempre maggiore poiché viene stimolata da una realtà virtuale sempre più realistica ed una componente sonora più travolgente.

Questo porta il giocatore a staccarsi dalla realtà e a immedesimarsi nel suo avatar e persino ad arrivare a provare le sue stesse emozioni.

L'*avatar*, quindi, diventa non solo uno strumento di gioco ma permette una trasposizione del nostro io nel mondo virtuale, trasformando sia il *gameplayer* che il suo personaggio virtuale in un'unica entità.

Il giocatore manifesta stati emotivi derivanti dalle caratteristiche del suo personaggio virtuale e dal contesto di gioco che talvolta sono lontani dalla vita reale.

Il giocatore certamente non avrebbe mai manifestato quelle reazioni nella vita quotidiana perché sono indotte dal gioco. In questo contesto, l'esperienza empatica non si limita alla percezione emotiva ma si traduce in azione e scelta.

Il confronto fra questi due media mette in risalto come le differenti forme di narrazione influenzino profondamente le modalità attraverso cui l'empatia viene costruita e vissuta.

Nei media lineari, non interattivi prevale un coinvolgimento emotivo da parte dello spettatore guidato dalla narrazione e dalle strategie visive, mentre nei media interattivi, l'empatia si sviluppa mediante la partecipazione diretta del giocatore.

In definitiva, la progettazione dei media contemporanei non riguarda solo la costruzione di mondi narrativi coerenti ma implica anche una vera e propria progettazione delle dinamiche emotive, sociali e psicologiche.

Comprendere tali meccanismi risulta estremamente importante per il mangaka e il game designer poiché ogni scelta visiva, narrativa o interattiva contribuisce a determinare la modalità con cui il pubblico vive ed interpreta l'esperienza narrativa in esperienza empatica.

Tuttavia, rimane una domanda centrale: se le emozioni che proviamo davanti ad una storia o durante una sessione di videogioco nascono da universi e personaggi animati immaginari, possiamo davvero considerarle meno autentiche?

Sono emozioni reali oppure semplicemente una simulazione prodotta dalla finzione?

Alla luce delle ricerche neuroscientifiche e dall'analisi dei media, la risposta sembra essere chiara: le emozioni dello spettatore e del giocatore sono vere. Anche quando l'esperienza è mediata da una narrazione o da un media interattivo, il nostro cervello reagisce attivando processi cognitivi ed emotivi simili a quelli contraddistinguono le esperienze della vita reale.

Nel videogioco, l'esperienza viene portata alla sua massima amplificazione: il *gameplayer* si estranea dalla quotidianità per immergersi in una realtà parallela dove, grazie a un comparto grafico sempre più fotorealistico, ogni elemento appare tangibile. In questo spazio, il giocatore ha l'occasione di evadere dalla realtà e dare libero sfogo alle sue emozioni: in una dinamica dove maggiore è la sfida proposta, più profondo e viscerale diventa il coinvolgimento emotivo.

La finzione costruita non annulla l'emozione autentica, al contrario, la rende possibile in un contesto sicuro e controllato permettendo al pubblico di esplorare tematiche, conflitti morali e relazioni umane mediante la mediazione della narrazione.

In questo senso, manga, anime e videogames non rappresentano soltanto forme di intrattenimento ma veri e propri spazi emotivi e cognitivi in cui il pubblico può sperimentare, comprendere e rielaborare le proprie emozioni e pensieri. Proprio pe questo, le emozioni che nascono dall'incontro tra l'utente e la narrazione, anche quando originate da mondi fittizi, restano profondamente e autenticamente reali.

Bibliografia e Sitografia

Abbagnano, N., & Fornero, G. (2012). *Percorsi di filosofia: Storia e temi. 2: dall'Umanesimo a Hegel* (Edizione verde ed., Vol. 2). Torino, Milano: Pearson Italia / Paravia.

Accardi, D. (2021, Settembre 22). *Atlante storico e filosofico concetto di empatia: un concetto che abbraccia epoche e scienze diverse, dall'arte alla filosofia fino alla psicologia sociale.* Tratto il giorno Gennaio 20, 2026 da Frammenti Rivista: https://www.frammentirivista.it/concetto-empatia-filosofia/

Accordi Rickards, M. (2021). *Che cos'è un videogioco* (Prima edizione ed.). Roma: Carrocci editore S.p.A.

Aime, M. (2008). *Il primo libro di antropologia* (Prima edizione ed.). Torino: Giulio Einaudi .

Albiero, P., & Matricardi, G. (2006). *Che cos'è l'empatia* (Prima edizione, 16a ristampa, settembre 2021 ed.). Roma: Carocci editore S.p.A.

Alinovi, F. (2011). *Game Start! Strumenti per comprendere i videogiochi.* Berlino: Springer Verlag.

Antoniazzi, A. (2012). *Contaminazioni. Letteratura per ragazzi e crossmedialità.* Milano: Apogeo.

Ayala, F. J. (2009). *L'evoluzione. Lo sguardo della biologia.* Milano: Jaka Book Spa.

Baggio G., C. F. (2020). *Emozioni. Da Darwin al pragmatismo.* Torino: Rosenberg & Sellier.

Berti, E., & Volpi, F. (2007). *Storia della filosofia: dall'antichità a oggi* (Edizione compatta ed.). Bari: Editori Laterza.

Boella, L. (2010). *Sentire l'altro. Conoscere e praticare l'empatia.* Milano: Raffaello Cortina Editore.

Bonino, S., Lo Coco, A., & Tani, F. (1998). *Empatia: i processi di condivisione delle emozioni* (Prima edizione, Ristampa 2014 ed.). Firenze: Giunti Editore S.p.A.

Borgna, E. (2001). *L'arcipelago delle emozioni.* Milano: Feltrinelli.

Bruni, A. (2018, Maggio 16). *Detroit: Become Human*. Tratto il giorno Marzo 6, 2026 da everyeye.it: https://www.everyeye.it/articoli/intervista-david-cage-parla-detroit-ps4-tecnologia-ispirazione-processo-creativo-38779.html

Bruni, M. (2015, Febbraio 02). *Naruto: il cartone animato che aiuta a pensare le emozioni difficili.* Tratto il giorno Marzo 5, 2026 da State of Mind: il giornale delle Scienze Psicologiche: Naruto: il cartone animato che aiuta a pensare le emozioni difficili

Bueno, D. (2022). *Il cervello dell'adolescente: Com'è e come cambia la mente dei nostri ragazzi (ed. orig. El cerebro del adolescente).* (S. Rogai, Trad.) Firenze - Italia: Giunti Editore S.p.A.

Cantelmi T., C. B. (2016). *Amare non è soltanto un sentimento. Psicologia delle emozioni e dei comportamenti morali.* Milano: Franco Angeli.

Capuano, R. (2019, Agosto 28). *Che cos'è un'emozione?* Tratto il giorno Gennaio 22, 2026 da romolocapuano.com: https://www.romolocapuano.com/che-cose-unemozione/

Cattarinussi, B. (2006). *Sentimenti, Passioni, Emozioni.* Milano: Franco Angeli.

Centi, B. (2016). *Tra corpo e mente: questioni di confine.* Firenze: Le lettere.

De Ambrogio, U., Dessi, C., & Ghetti, V. (2013). *Progettare e valutare nel sociale. Metodi ed esperienze.* Roma: Carocci Faber.

D'Urso V., T. R. (1998). *Introduzione alla psicologia delle emozioni* (Prima edizione ed.). Bari: Gius. Laterza & Figli Spa.

Ekman P., F. W. (2007). *Giù la maschera. Come riconoscere le emozioni dall'espressione del viso.* Firenze: Giunti Editore S.p.A.

Falcinelli, R. (2017). *Cromorama. Come il colore ha cambiato il nostro sguardo.* Torino: Giulio Einaudi s.p.a.

Gazzotti, M. (2023, Giugno 30). *Due componenti dell'empatia: empatia cognitiva ed affettiva.* Tratto il giorno Gennaio 10, 2026 da State of Mind - Il giornale delle Scienze Psicologiche: https://www.stateofmind.it/2023/06/empatia-cognitiva-affettiva/

Gillibrand R., L. V. (2019). *Psicologia dello sviluppo.* Milano: Pearson Italia.

Iacoboni, M. (2019). *I neuroni specchio: come capiamo ciò che fanno gli altri (ed. orig. Mirroring People: The New Science of How We Connect with Others)* (Prima edizione in "Saggi Tascabili Bollati Boringhieri" ed.). (G. Olivero, Trad.) Torino: Bollati Boringhieri editore.

Kishimoto, M. (2023). *Naruto il Mito* (Vol. 1). Modena: Panini Comics - Planet Manga.

Leblanc, M. (1966). *Arsenio Lupin ladro gentiluomo* (Edizione 1966 ed.). Milano, Italia: Casa editrice Sonzogno.

Lipps, T. (2018). *La conoscenza degli altri io.* (D. Nuccilli, A cura di) Roma: Castelvecchi.

Lo Iacono A., S. R. (2008). *Respirando le emozioni. Psicofisiologia del benessere.* Roma: Armando Editore.

Mancini, G. A., Colli, F., Lutrario, F., & Viola, F. (2023). *Game Designer: Meccaniche e dinamiche di gioco della vita quotidiana* (Prima edizione ed.). (G. Andrea, F. Colli, F. Lutrario, & F. Viola, A cura di) Milano: FrancoAngeli s.r.l.

Menenghini, A. M. (2010). *Sentire e condividere. Componenti psicologiche e correlati biologici dell'empatia.* Firenze: Seid Editori S.R.L.

Morabito, C. (2013). "Tu chiamale, se vuoi, emozioni": le emozioni, tra psicologia e neuroscienze cognitive.". *Torvergata*, 153-162.

Novielli, M. (2015). *Animerama: storia del cinema d'animazione.* Venezia: Marsilio.

Pellitteri, M. (2008). *Il drago e la saetta. Modelli, strategie e identità dell'immaginario giapponese.* Latina, Italia: Tunué.

Pellitteri, M. (2021). *I manga: Introduzione al fumetto giapponese* (Prima edizione ed.). Roma: Carrocci editore S.p.A.

Plamper, J. (2018). *Storia delle emozioni.* Bologna: Società editrice il Mulino.

Ponticiello, R., & Scrivo, S. (2005). *Con gli occhi a mandorla. Sguardi sul giappone dei cartoon e dei fumetti.* Latina: Tunué.

Rizzolatti G., V. L. (2008). *Nella mente degli altri. Neuroni specchio e comportamento sociale.* Bologna: Zanichelli.

Stein, E. (1985). *Il problema dell'empatia* (Prima edizione italiana, Quattordicesima ristampa 2024 ed.). (E. Costantini, & E. Schulze Costantini, A cura di) Roma: Edizioni Studium Srl.

Tanoni, I. (2003). *Videogiocando s'impara. Dal divertimento puro all'insegnamento-apprendimento.* Trento: Centro Studi Erickson.

Tavassi, G. (2022). *Storia dell'animazione giapponese: Autori, arte, industria, successo dal 1917 a oggi.* Latina: Tunuè S.r.L.

Tosti, A. (2016, Dicembre 30). *Un'introduzione al graphic novel.* Tratto il giorno Marzo 4, 2026 da Fumettologica: https://fumettologica.it/2016/12/graphic-novel-fumetto-saggio-andrea-tosti/