

Noi umani abbiamo un superpotere È l'empatia che ci rende eccezionali



Elon Musk uomo d'affari sudafricano – celebre per le sue auto elettriche dalla prestazioni eccezionali, i suoi missili e capsule spaziali con cui fa concorrenza alle Soyuz russe, che sogna di fondare una colonia su Marte – ha rilanciato l'ipotesi di un'umanità dotata di superpoteri. Il miracolo avverrebbe grazie a un collegamento cervello-computer che ci permetterebbe di fondere la nostra intelligenza con quella artificiale. Ci attende un futuro da cyborg? In realtà già oggi abbiamo moltissimi "superpoteri" di cui però non ci rendiamo realmente conto. Si tratta di capacità sviluppate in migliaia di anni di evoluzione e che oggi ci rendono la specie egemone sul nostro pianeta. In buona misura ciò di cui siamo

capaci dipende dalle caratteristiche del nostro cervello, più potente dei computer nel fare calcoli probabilistici , in grado di adattarsi e superare i suoi limiti intrinseci, capace perfino di leggere nella mente degli altri, una peculiarità alla base della nostra vita sociale. Nessun trucco da prestigiatore, tutto merito dell'empatia: l'uomo ha sviluppato più di tutti gli altri animali la capacità di partecipare ai sentimenti altrui al punto da poter decifrare e perfino anticipare i pensieri e i comportamenti di chi ha di fronte.

Leggere le emozioni altrui

«L'empatia è la base della natura sociale dell'uomo, rende possibile l'apprendimento e le relazioni affettive ed è una caratteristica diversa dalla capacità di mentalizzazione, che pure è tipica dell'uomo – spiega Claudio Mencacci, presidente della Società Italiana di Psichiatria -. Con questa possiamo rappresentare e comprendere gli stati mentali e affettivi dell'altro, ma non ne siamo partecipi; l'empatia invece ci porta a provare le stesse emozioni di chi abbiamo di fronte e quindi anche a superare l'egocentrismo per accogliere l'altro, realizzare interazioni più soddisfacenti, costruire legami sociali. Il nostro istinto ci porterebbe ad avere pregiudizi e a costruire barriere, invece siamo una specie nonostante tutto cooperativa: l'empatia ha consentito l'evoluzione del branco e ci ha permesso di realizzare la società come la conosciamo oggi». Le capacità utili a relazionarci con gli altri, di cui fa parte anche l'empatia, sono chiamate dagli esperti teoria della mente e sono utili a chiunque, ma indispensabili a politici, attori, scrittori. Queste doti non sono determinate soltanto dai geni, ma si possono imparare: neonati di pochi mesi riescono a leggere le emozioni altrui e per esempio, osservando le azioni di una persona, si aspettano che questa vada verso un oggetto ritenuto desiderabile e guardano da quella parte, di fatto prevedendone il comportamento.

Intelligenza emotiva

Crescendo, attraverso le esperienze, l'osservazione del mondo e anche la guida degli adulti, si impara sempre più a mettersi nei panni degli altri e quindi prevederne azioni e reazioni, a tutto vantaggio della possibilità di intessere relazioni proficue. La maggior parte di queste abilità si sviluppa nei primi cinque anni di vita, tanto più quanto più in famiglia e nel contesto sociale di riferimento si parla apertamente di emozioni e stati d'animo così da riconoscerli in se stessi e negli altri; tuttavia è possibile migliorare la capacità di leggere la mente anche da adulti e perfino dopo i 60 anni, con benefici nelle relazioni sociali visto che un maggior grado di empatia si associa a una minor solitudine. «La base biologica di tutto questo sta nei neuroni specchio (scoperti negli anni Ottanta, da Giacomo Rizzolatti dell'Università di Parma, si attivano quando compiamo un'azione ma anche quando vediamo compierla, *ndr*), che consentono al nostro cervello di vivere una sorta di "simulazione dell'esperienza altrui" essenziale per comprendere davvero chi abbiamo di fronte e interagire con lui – riprende Mencacci -. Questa capacità di leggere la mente è un'intelligenza emotiva che non tutti possiedono in ugual grado, ma che in compenso si può allenare».

Una gabbia di sofferenza

Il mezzo più facile? Leggere libri, a patto che siano di buona qualità: calarsi nelle storie e immedesimarsi nei panni dei personaggi è come guardare la realtà da un punto di vista diverso e costituisce un efficace esercizio per imparare a interpretare emozioni, gesti e comportamenti del prossimo anche nella vita quotidiana, affinando la capacità di leggere nella mente altrui. Purtroppo a volte lo "specchio" attraverso cui interagiamo con l'altro si rompe e l'empatia diventa impossibile. «Succede, per esempio, a chi ha disturbi antisociali della personalità, e a causa della malattia non è capace di partecipare al dolore dell'altro – aggiunge lo

psichiatra -. Anche nell'autismo a basso funzionamento gli studi indicano una compromissione delle capacità di empatia e possibili alterazioni del sistema dei neuroni specchio». L'impossibilità di leggere la mente e le emozioni altrui diventa in questi casi una gabbia di sofferenza, la prova evidente di quanto il nostro benessere e le nostre relazioni si fondino su questo "superpotere".

Una realtà oltre la realtà

Il nostro cervello sembra disegnato per credere in qualcosa che vada oltre quello che vediamo e tocchiamo. Tutto dipenderebbe proprio dalla «teoria della mente». Se possiamo «entrare» nei pensieri altrui, allora diventa possibile immaginare anche l'esistenza di menti senza corpo. E di una realtà oltre la realtà.