UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione

Corso di laurea triennale in Scienze psicologiche dello sviluppo, della personalità e delle relazioni interpersonali

Tesi di laurea triennale

LO SVILUPPO DELL'EMPATIA: IL RUOLO DEL TEMPERAMENTO E DELL'ATTACCAMENTO

The development of empathy: the role of temperament and attachment

Relatore
Prof. Paolo Albiero

Laureanda: **Camilla De Rossi**
Matricola: 2074573

Anno Accademico 2025/2026

INDICE

INTRODUZIONE 4

CAPITOLO 1

L'EMPATIA: DEFINIZIONI, MODELLI, SVILUPPO 6

1.1 Le molteplici definizioni del termine *empatia* 6

1.2 Modelli e traiettorie di sviluppo dell'empatia 8

CAPITOLO 2

BASI PREDISPONENTI E AMBIENTE: TEMPERAMENTO, REGOLAZIONE ED ATTACCAMENTO 12

2.1 Il temperamento come predisposizione biologica all'empatia 12

2.2 La regolazione emotiva come base dello sviluppo empatico 14

2.3 Il ruolo dell'attaccamento nello sviluppo dell'empatia 18

CAPITOLO 3

DALL'EMPATIA AGLI ESITI RELAZIONALI IN ETÀ ADULTA 22

3.1 Sviluppo e potenziamento dell'empatia in età adulta 22

3.2 Empatia come processo relazionale nelle relazioni adulte 25

CONCLUSIONI E PROSPETTIVE FUTURE 30

BIBLIOGRAFIA 33

INTRODUZIONE

L'empatia viene generalmente intesa come la capacità di comprendere e rispondere agli stati emotivi altrui; tale definizione rappresenta tuttavia solo un punto di partenza, poiché nel tempo la letteratura ha proposto interpretazioni differenti del costrutto. La pluralità di significati attribuiti all'empatia rende complessa l'elaborazione di una definizione univoca e ha progressivamente condotto a considerarla non come un'abilità unitaria, bensì come un fenomeno multidimensionale e articolato.

Nel tempo, la ricerca ha evidenziato che l'empatia si sviluppa attraverso l'interazione tra predisposizioni personali ed esperienze relazionali. Le competenze empatiche emergono infatti come un processo che evolve lungo il corso dello sviluppo e assume un ruolo centrale nel funzionamento interpersonale.

Il presente elaborato analizza il costrutto dell'empatia adottando una duplice prospettiva, evolutiva e relazionale, con l'obiettivo di integrare alcuni tra i principali contributi teorici ed empirici disponibili in letteratura. In particolare, la tesi intende rispondere alla seguente domanda: in che modo l'empatia si sviluppa nel tempo e quali fattori contribuiscono al suo funzionamento nelle relazioni adulte?

Per affrontare tale interrogativo, nel primo capitolo viene analizzato il costrutto di empatia nelle sue diverse definizioni teoriche e componenti. Il secondo capitolo approfondisce invece le basi predisponenti dello sviluppo empatico, considerando il ruolo del temperamento, i processi di regolazione emotiva e le prime relazioni di attaccamento. Nel terzo capitolo l'attenzione si sposta sull'età adulta, considerando l'empatia come competenza dinamica che può essere incrementata e come processo relazionale che influenza la gestione dei conflitti, la cooperazione e la stabilità dei legami interpersonali.

Infine, la sezione conclusiva propone una sintesi critica delle evidenze analizzate, discutendo ciò che emerge come relativamente consolidato nella letteratura, le principali aree ancora controverse e le possibili direzioni future della ricerca.

Nel complesso, l'elaborato propone una comprensione dei processi empatici che supera visioni frammentarie del costrutto, integrando in una prospettiva unitaria fattori individuali, regolativi e relazionali.

CAPITOLO 1

L'EMPATIA: DEFINIZIONI, MODELLI, SVILUPPO

1.1 Le molteplici definizioni del termine *empatia*

Il termine *empatia* è stato coniato più di un secolo fa ed è tuttora largamente oggetto di interesse e di studio in numerosi ambiti di ricerca. L'Enciclopedia Treccani definisce l'empatia in ambito psicologico come "la capacità di comprendere lo stato d'animo e la situazione emotiva di un'altra persona, in modo immediato e talvolta senza far ricorso alla comunicazione verbale" (Pinkus & Carchia, 1999).

Poiché il termine *empatia* viene utilizzato in più contesti molto diversi tra loro (es. in ambito scientifico e nel linguaggio quotidiano), nel tempo ha assunto significati differenti, rendendo difficile individuare una definizione univoca e condivisa del costrutto. Cuff e colleghi (2016), in una revisione sistematica della letteratura, hanno identificato complessivamente 43 definizioni o sintesi concettuali dell'empatia, rendendo evidente che debba essere interpretata e studiata attraverso plurimi approcci teorici contemporaneamente. Secondo Albiero et al. è "la tendenza a sperimentare in modo vicario gli stati emotivi di altre persone e una risposta emotiva orientata più verso la situazione o l'emozione dell'altro che verso la propria" (Albiero et al., 2009, p. 393); Davis la definisce come "un insieme di costrutti che riguardano le risposte di un individuo alle esperienze di un altro. Questi costrutti includono specificamente i processi che avvengono all'interno dell'osservatore e gli esiti affettivi e non affettivi che ne derivano" (Davis, 1996, p. 12; cit. in Cuff et al., 2016); secondo Baron-Cohen è invece definita come il "collante del mondo sociale, che ci spinge ad aiutare gli altri e ci impedisce di fare del male agli altri" (Baron-Cohen & Wheelwright, 2004), assegnandole in tal modo un ruolo centrale nelle relazioni umane.

In generale, le diverse definizioni concordano sul fatto che l'empatia non sia solo un tratto fisso della personalità, ma un processo che si attiva nelle relazioni e dipende dal contesto.

Analizzando le molteplici definizioni, Vignemont e Singer (2006) individuano due tendenze principali nella formulazione dell'empatia. La prima propone una definizione ampia, intendendola come una risposta affettiva adeguata alla situazione dell'altra persona, riferendosi anche al comprendere e condividere le emozioni dell'altro; in questo modo ne fanno parte costrutti come il contagio emotivo, il disagio personale (*personal distress)* e la simpatia *(sympathy* o *empathic concern)* ma non viene approfondita la natura stessa del fenomeno (es. l'automatismo). L'altra linea di concettualizzazione, condivisa anche dai due autori, preferisce una concezione più ristretta, delineando quattro condizioni necessarie affinché essa sussista: [1] la persona si trova in uno stato affettivo; [2] questo stato è corrispondente (strutturalmente) allo stato affettivo dell'altro; [3] questo stato è suscitato dall'osservazione e/o immaginazione dello stato dell'altro; [4] la persona è consapevole che il proprio stato affettivo è causato dall'altra persona (Vignemont & Singer, 2006). Quest'ultima visione lascia aperti degli interrogativi ma permette di fare una distinzione da altri fenomeni apparentemente simili e spesso confusi: la *sympathy* e il contagio emotivo (*emotional contagion)*. La prima è spesso erroneamente considerata come sinonimo di empatia in quanto è contraddistinta da sentimenti di compassione e/o preoccupazione, ma non soddisfa il criterio di corrispondenza affettiva (punto 2), ovvero non necessita della condivisione della stessa emozione. Il contagio emotivo si riferisce ad una risposta alle emozioni altrui sostanzialmente automatica e spesso inconsapevole, in cui si sperimenta uno stato emotivo simile all'altro, ma senza necessariamente comprenderne la fonte (punto 4).

Un'ulteriore distinzione all'interno del costrutto è quella tra empatia affettiva ed empatia cognitiva. L'empatia affettiva è un'esperienza di partecipazione e condivisione degli stati emotivi dell'altro; in altre parole, empatizzare con qualcuno significa "partecipare/condividere l'emozione che l'altro vive, provando la stessa emozione, seppure in modo vicario" (Albiero & Matricardi, 2006). L'empatia cognitiva, invece, è definita come la capacità di comprendere il punto di vista altrui e di sapersi decentrare cognitivamente per "mettersi nei panni degli altri", affinché si riesca a capirne pensieri, intenzioni e leggere la situazione dalla sua prospettiva.

In generale, la maggior parte degli autori considera l'empatia un concetto multidimensionale che integra le due componenti. Tuttavia, non tutti concordano: alcuni trattano la dimensione affettiva e quella cognitiva come due concetti separati, altri mettono in discussione la stessa definizione di empatia affettiva.

1.2 Modelli e traiettorie di sviluppo dell'empatia

Considerando l'empatia come un costrutto multidimensionale che integra componenti affettive e cognitive, diventa di centrale importanza capire come queste dimensioni emergono e si organizzano nel corso dello sviluppo.

Vari autori sostengono che già alcuni comportamenti osservabili dei neonati fanno parte del fenomeno di contagio emotivo spiegato nel precedente paragrafo. Un classico esempio è quello del pianto reattivo neonatale che si attiva in risposta al pianto di un altro bambino, che fa presupporre sia una rudimentale e involontaria reazione allo stato emotivo di un conspecifico. È possibile parlare di contagio emotivo nei neonati in quanto viene considerato automatico e senza implicazioni di comprensione dei sentimenti altrui, tantomeno una chiara distinzione tra sé e l'altro (Bulgarelli & Jones, 2023). Il fenomeno

del pianto in risposta a quello di qualcun altro, è stato interpretato da alcuni autori come una forma primitiva di risposta empatica, fondamentale per preparare l'individuo a reagire allo stato affettivo di qualcun altro. Tuttavia, questa interpretazione non è universalmente accettata. Degli studi propongono che il pianto contagioso possa avere uno scopo di sopravvivenza, ossia quello di catturare l'attenzione del caregiver (Campos & Barrett, 1984; cit. in Bulgarelli & Jones, 2023). Altri sostengono invece che il pianto sia una rappresentazione di disagio personale dato dal rumore del pianto (Ruffman et al., 2017; cit. in Bulgarelli & Jones, 2023).

Sono tappe di centrale importanza, nello sviluppo dell'empatia, la capacità di differenziazione sé-altro e la capacità di distinguere i propri stati interni da quelli suscitati dalle emozioni altrui. Solo dopo aver acquisito queste due capacità, si può parlare di vera empatia affettiva (Bulgarelli & Jones, 2023).

Intorno ai 18-20 mesi i bambini iniziano a mostrare comportamenti consolatori e di preoccupazione, iniziando così a reagire al disagio altrui (Decety & Holvoet, 2021), evidenziando l'emergere di una risposta empatica orientata al benessere dell'altro. È da sottolineare però che ci sono pochi studi solidi a sostegno di questa precoce preoccupazione empatica.

Decety e Holvoet (2021) descrivono quattro componenti funzionali dell'empatia che interagiscono tra loro nonostante seguano traiettorie di sviluppo diverse: l'empatia affettiva, la preoccupazione empatica, l'empatia cognitiva e la regolazione emotiva. La prima riguarda la "capacità di condividere lo stato emotivo degli altri in termini di valenza e intensità" (Decety & Holvoet, 2021), svolgendo un ruolo centrale nella sincronizzazione emotiva tra individui e nel linguaggio non verbale. La preoccupazione empatica invece si riferisce ad un'emozione motivata da un altro individuo, caratterizzata da sentimenti di

calore, preoccupazione e cura per l'altro e si consolida verso la fine del secondo anno di vita. L'empatia cognitiva si sviluppa più tardi, coincide in gran parte con la maturazione della teoria della mente[1] ed è l'abilità di assumere intenzionalmente il punto di vista di un'altra persona per comprendere i suoi stati interni, per cui si sviluppa più tardi. L'ultima, ovvero la regolazione emotiva, è la capacità di valutare e modificare (in termini di intensità) la propria risposta emotiva per il raggiungimento di un obiettivo.

Un tema fondamentale nello sviluppo dell'empatia riguarda l'emergere in parallelo o in modo sequenziale della componente affettiva e quella cognitiva. Bulgarelli e Jones (2023) hanno proposto due modelli alternativi riguardo lo sviluppo delle componenti empatiche (Figura 1), ispirandosi a prospettive teoriche precedenti. Nel primo modello, che ha come base l'empatia affettiva, i bambini iniziano prima a sperimentare il contagio emotivo, sentendo le emozioni altrui. Successivamente, mentre sviluppano la distinzione sé-altro, capiscono che questi sentimenti sono correlati a un altro individuo. Grazie alla crescente capacità di etichettare i propri affetti interni, i bambini sviluppano l'empatia cognitiva, arrivando quindi ad elaborare mentalmente lo stato emotivo dell'altro (Bulgarelli & Jones, 2023). Nel modello basato sull'empatia cognitiva, invece, la sequenza è inversa: il bambino impara prima a riconoscere se l'altra persona è triste, arrabbiata o felice, anche grazie al supporto dei caregiver (*scaffolding*), osservando, imitando ed etichettando le reazioni emotive degli individui attorno a lui, per poi rispondere con comportamenti coerenti a quello che ha compreso. Solo successivamente acquisirà la capacità di condividere internamente quella stessa emozione, ossia l'empatia affettiva (Bulgarelli & Jones, 2023). I dati di ricerca attuali sembrano essere compatibili con entrambe

[1] Per Teoria della Mente (ToM) si intende essere in grado di dedurre l'intera gamma di stati mentali (credenze, desideri, intenzioni, immaginazione, emozioni, ecc.) che causano l'azione. In breve, avere una teoria della mente significa poter riflettere sui contenuti della propria mente e di quella degli altri (Baron-Cohen, 2001).

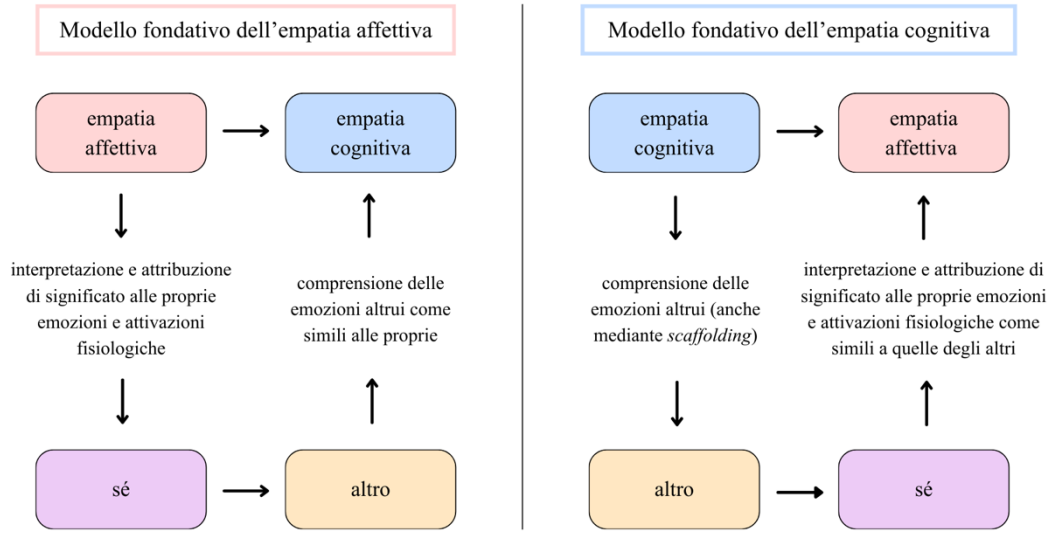

Figura 1. Modelli teorici dello sviluppo delle componenti empatiche. Rielaborazione personale da Bulgarelli e Jones (2023).

le ipotesi ma il dibattito rimane tuttora aperto (Bulgarelli & Jones, 2023). Una teoria plausibile è quella che integra queste due prospettive, parlando di sviluppo dell'empatia in modo dinamico piuttosto che lineare (Bulgarelli & Jones, 2023).

Sebbene l'essere umano sia predisposto alla nascita con la capacità di provare empatia, lo sviluppo delle sue componenti è in continua evoluzione durante tutta la prima infanzia ed è condizionato da molteplici fattori, tra cui genetica, temperamento, contesto e ambiente (Decety & Holvoet, 2021).

CAPITOLO 2

BASI PREDISPONENTI E AMBIENTE: TEMPERAMENTO, REGOLAZIONE ED ATTACCAMENTO

2.1 Il temperamento come predisposizione biologica all'empatia

Per comprendere al meglio lo sviluppo dell'empatia è necessario introdurre le basi predisponenti, ovvero le differenze individuali che caratterizzano il modo in cui l'individuo reagisce emotivamente alle esperienze. Tra queste c'è il concetto di *temperamento*.

Uno dei primi tentativi di definire il temperamento è quello di Thomas e Chess, che a partire dal New York Longitudinal Study hanno individuato tre profili temperamentali: "facile", "difficile" e "lento a scaldarsi" (Thomas & Chess, 1977; cit. in Zentner & Bates, 2008). Tuttavia, come evidenziato da Zentner e Bates (2008) gli studi successivi non hanno utilizzato lo stesso approccio categoriale, ma si sono sviluppati attraverso un approccio dimensionale che organizza il temperamento lungo dimensioni continue, che possono combinarsi dando esiti diversi. Dalla ricerca sul temperamento vengono evidenziati però tre elementi centrali condivisi: la comparsa precoce nello sviluppo, stabilità moderata nel tempo e manifestazioni biologiche distintive[2] (Buss e Plomin, 1984; cit. in Zentner & Bates, 2008).

Il temperamento viene definito da Rothbart (2007) come "differenze individuali in reattività emotiva, motoria e attentiva […], e processi di autoregolazione come *l'Effortful control* che modulano la reattività", ovvero l'insieme di caratteristiche individuali che si differenziano attraverso il *modo* di reagire agli stimoli e nel *modo* di regolare le

[2] Per "manifestazioni biologiche distintive" si fa riferimento al fatto che le differenze temperamentali sono associate a indici fisiologici o neurobiologici osservabili, come frequenza cardiaca, attivazione del sistema nervoso autonomo e reattività dell'amigdala.

proprie emozioni e comportamenti. La reattività e l'autoregolazione sono processi considerati costituzionali, ossia fondati anche da predisposizioni biologiche (Rothbart, 2007). La prima riguarda l'intensità e la durata delle risposte emotive, la seconda invece si riferisce ai processi di controllo, l'attenuazione e l'indirizzamento delle risposte. Da una ricerca condotta utilizzando il Children's Behavior Questionnaire (Rothbart, et al., 2001; cit. in Rothbart 2007), Rothbart ha identificato tre grandi dimensioni del temperamento: (1) *Effortful Control*, sistema autoregolativo che dà la possibilità all'individuo di regolare le proprie emozioni e comportamenti, come ad esempio il mantenimento dell'attenzione su un compito e l'inibizione di una risposta inizialmente impulsiva; (2) *Negative Affectivity*, parte del processo della reattività, include emozioni come paura, tristezza e frustrazione; (3) *Extraversion/Surgency*, parte anch'esso della reattività, riguarda i livelli di attività e ricerca stimoli e di emozioni positive (Rothbart, 2007).

In questa prospettiva il temperamento costituisce una base su cui si sviluppano tratti della personalità, orientando le traiettorie di sviluppo, senza però determinare rigidamente gli esiti evolutivi. Alla luce di queste caratteristiche può essere considerato anche una delle basi individuali attraverso cui prende forma l'empatia.

Coerentemente con quanto esposto finora, Matricardi, Albiero e Cigognetti (2010) mostrano come il modo in cui il bambino vive e gestisce le relazioni dipenda dall'interazione tra reattività emotiva e la capacità di autoregolazione: la sola attivazione emotiva non è sufficiente a generare empatia, ma è necessario anche saper regolare tale attivazione per trasformarla in una risposta empatica adeguata e orientata all'altro (Matricardi, Albiero & Cigognetti, 2010). Per renderlo più comprensibile facciamo un esempio: un bambino eccessivamente reattivo alle emozioni di altri individui può sperimentare un forte disagio personale che lo porta ad allontanarsi dalla sofferenza altrui; se invece possiede

adeguate capacità di autoregolazione riuscirà a mantenere l'attenzione sull'altro e promuovere comportamenti prosociali. Questo riguarda proprio la dimensione "Effortful Control", che permette di regolare l'emozione suscitata dall'altro, evitando di esserne sopraffatti e riuscendo dunque a provare empatia in modo equilibrato e orientato all'altro e alla relazione. È stato infatti evidenziato che bambini con migliori capacità attentive e regolative risultano più sensibili ai segnali emotivi altrui e sono anche predisposti maggiormente ad attuare comportamenti di aiuto e cooperazione (Matricardi, Albiero & Cigognetti, 2010).

In sintesi, l'empatia sembra emergere dall'integrazione tra sensibilità emotiva e capacità di regolazione. La reattività fornisce la sensibilità emotivo verso l'esperienza dell'altro, mentre i processi di autoregolazione consentono di trasformare tale attivazione in una risposta empatica (Matricardi, Albiero & Cigognetti, 2010; Rothbart 2007).

2.2 La regolazione emotiva come base dello sviluppo empatico

Dopo aver trattato il temperamento come base predisponente dell'empatia, è necessario approfondire il ruolo della regolazione emotiva. Essa rappresenta uno dei meccanismi fondamentali con cui l'individuo gestisce le proprie risposte affettive stando in relazione. Gross (2002) la definisce infatti, come l'insieme dei "processi attraverso i quali influenziamo le emozioni che proviamo, quando le proviamo e come le viviamo ed esprimiamo" (Gross, 2002). Nel modello processuale di regolazione emotiva proposto da Gross (2002), le emozioni non sono infatti solo risposte automatiche e stabili, rigidamente determinate, ma sono processi dinamici che possono essere modificati attraverso differenti forme di strategie mentali e comportamentali. Esse emergono da una serie di processi in interazione tra loro, che contribuiscono alla costruzione dell'esperienza emotiva:

la situazione, l'attenzione rivolta agli stimoli emotivamente rilevanti, la valutazione cognitiva degli stimoli e la risposta emotiva risultante (Gross, 2002). Queste strategie si possono dividere in due macrocategorie, ovvero quelle focalizzate sull'antecedente e quelle incentrate sulla risposta. Le prime riguardano i processi messi in atto prima che l'emozione si sviluppi completamente, intervenendo quindi nelle fasi iniziali della risposta emotiva; le strategie focalizzate sulla risposta invece, si attivano quando l'emozione è già presente, con dei tentativi di modulare l'espressione emotiva o le reazioni comportamentali e fisiologiche già in atto.

Tra le strategie regolative più comunemente studiate all'interno del modello di Gross (2002), vi sono la rivalutazione cognitiva (*cognitive reappraisal*) e la soppressione espressiva (*expressive suppression*). La rivalutazione cognitiva consiste nel modificare il significato attribuito a una situazione emotivamente rilevante prima che la risposta emotiva sia pienamente attivata, costituendo quindi una strategia focalizzata sull'antecedente. In parole più semplici, reinterpretando un evento l'individuo può ridurre l'intensità dell'emozione provata modificandone quindi le conseguenze. La soppressione espressiva, invece, rappresenta una strategia focalizzata sulla risposta e consiste nell'inibire o controllare l'espressione comportamentale (osservabile) di un'emozione già in atto, senza modificare in modo significativo anche l'esperienza interna (Gross, 2002).

Secondo questo modello teorico, quindi, la regolazione emotiva assume una funzione adattiva centrale per l'individuo, poiché influenza sia l'esperienza soggettiva dell'emozione, che le conseguenze interpersonali delle risposte emotive (Gross, 2002).

Risulta quindi evidente che la capacità di regolare le emozioni è fondamentale per il funzionamento empatico. Infatti, l'empatia non riguarda solo il condividere l'emozione altrui, ma anche la capacità di gestire la propria risposta emotiva di fronte agli stati

affettivi degli altri (Maibom, 2019). Maibom (2019) riprende e discute la prospettiva proposta da Eisenberg (2000), in cui viene espresso che l'esperienza empatica può avere esiti differenti a seconda della capacità dell'individuo di regolare il proprio distress empatico. Andando più nel dettaglio, l'empatia può associarsi sia ad una reazione auto-centrata caratterizzata da ansia e disagio personale (*personal distress*), sia ad una risposta orientata all'altro contraddistinta da preoccupazione e cura (*sympathy*) (Maibom, 2019). L'idea generale è che l'esperienza empatica porti ad uno solo dei due esiti; tuttavia, le evidenze discusse da Maibom indicano che il disagio personale e la preoccupazione empatica tendono a coesistere durante un episodio di empatia, piuttosto che escludersi reciprocamente (Batson, et al., 1997; Grynberg et al., 2018; cit. in Maibom 2019). Gli individui riferiscono infatti di provare contemporaneamente entrambe le reazioni emotive quando provano empatia per una persona che sta soffrendo.

Una dimensione importante per comprendere meglio l'interazione tra empatia e regolazione emotiva è il *personal distress*, che viene definito come uno stato di ansia, tensione o disagio provato di fronte ad una persona in difficoltà, ma orientato prevalentemente verso sé stessi. Le ricerche hanno evidenziato che le persone che sperimentano alti livelli di questa dimensione tendono ad aiutare meno se hanno la possibilità di allontanarsi dalla situazione, in quanto causerebbe troppo disagio personale. Nel caso invece delle persone che hanno livelli maggiori di *sympathy*, il comportamento di aiuto è più attuato anche in presenza di possibilità di fuga (Batson, 2011; Batson et al., 1983; cit. in Maibom, 2019).

Risulta significativo descrivere anche uno dei meccanismi principali attraverso cui la regolazione emotiva interviene nell'empatia: l'iperattivazione empatica (*empathic overarousal*). Quando la risposta emotiva negativa suscitata dalla sofferenza altrui

diventa troppo intensa, l'individuo può sentirsi sopraffatto e quindi porta l'attenzione al proprio disagio interno, spostandolo da quello altrui. In questo caso, il distress empatico tende a trasformarsi in *personal distress* auto-centrato. È proprio qui che la regolazione emotiva svolge il suo ruolo: ridurre l'intensità dell'affetto negativo affinché permetta all'individuo di mantenere l'attenzione verso l'altro e favorisca lo sviluppo della preoccupazione empatica, comportamenti prosociali e di aiuto (Maibom, 2019).

Sebbene la regolazione emotiva venga considerata una risorsa adattiva e univocamente positiva, la letteratura evidenza che alcune strategie regolative possono attenuare il coinvolgimento emotivo ma, in alcuni casi, anche ridurre anche la motivazione prosociale. L'idea centrale è che l'esperienza empatica attivi inizialmente un distress empatico, il quale richiede dei processi di regolazione emotiva per ridurne l'intensità. Sebbene tale regolazione permetta effettivamente di diminuire il disagio personale, può allo stesso tempo ridurre anche il coinvolgimento emotivo verso la sofferenza altrui e di conseguenza, diminuire la motivazione a mettere in atto comportamenti di aiuto e risposte prosociali (Maibom, 2019). Questi dati suggeriscono quindi che una risposta empatica efficace dipenda dall'interazione tra diverse componenti emotive: il distress empatico contribuisce alla comprensione della gravità della situazione e dà il senso di urgenza, mentre la preoccupazione empatica (*sympathy*), orienta la motivazione verso l'altro. Gli esiti più adattivi emergono quando, al termine dell'esperienza empatica, la *sympathy* risulta almeno pari o prevalente rispetto al distress empatico al termine (Maibom, 2019).

Le predisposizioni individuali insieme alla capacità di modulare l'attivazione emotiva contribuiscono a determinare la qualità delle risposte empatiche e la probabilità di azioni prosociali (Maibom, 2019). Nel complesso, empatia e regolazione emotiva risultano strettamente interdipendenti.

2.3 Il ruolo dell'attaccamento nello sviluppo dell'empatia

Dopo aver considerato il temperamento e la regolazione emotiva come basi individuali dello sviluppo empatico, è necessario introdurre il ruolo delle prime relazioni di cui si fa esperienza. L'empatia, infatti, non si sviluppa solo dalle predisposizioni individuali, ma prende forma all'interno delle relazioni significative precoci. Per approfondire come un bambino impara a riconoscere, comprendere e rispondere agli stati emotivi degli altri, utilizzeremo la teoria dell'attaccamento, che rappresenta un riferimento centrale.

Nella teoria dell'attaccamento proposta da Bowlby e classicamente utilizzata, viene spiegato che l'individuo interiorizza le prime interazioni ripetute con le figure di attaccamento (caregivers), e sviluppa quindi dei "modelli operativi interni" (*Internal Working Models, IMW*). Questi modelli sono delle rappresentazioni mentali di sé, dell'altro e della relazione, che faranno da guida alle relazioni future dell'individuo (Bowlby, 1969/1982; cit. in Joireman et al., 2002).

Grazie alla *Strange Situation* ideata da Ainsworth, si può parlare di tre stili di attaccamento diversi: sicuro, insicuro ansioso-ambivalente ed insicuro evitante (Ainsworth, et al., 1978; cit. in Joireman et al., 2002). Il bambino con attaccamento sicuro fa esperienza della figura di attaccamento come disponibile e responsiva, sviluppando quindi fiducia nella relazione che permette maggiore capacità di esplorazione dell'ambiente. I bambini con stili insicuri (ansioso-ambivalente ed evitante), al contrario, hanno esperienza di un caregiver incoerente nelle risposte o emotivamente non disponibili, influenzando anche le strategie di regolazione delle emozioni.

All'interno di questa prospettiva, l'attaccamento assume un ruolo rilevante anche nello sviluppo dell'empatia. Joireman e colleghi (2002) hanno condotto uno studio indagando la relazione tra empatia ed attaccamento utilizzando questionari self-report. Hanno

evidenziano che ci sono dei pattern tra i modelli di attaccamento e il modo in cui gli individui rispondono emotivamente agli altri. In particolare, l'attaccamento sicuro risulta associato a livelli più elevati di *perspective taking* e di *empathic concern* (*sympathy*), rispettivamente la capacità di comprendere il punto di vista dell'altro e di provare preoccupazione orientata al suo benessere. Al contrario, forme di attaccamento insicuro, soprattutto quelle ansiose, risultano maggiormente collegate a reazioni di *personal distress*, caratterizzate da disagio auto-centrato di fronte alla sofferenza altrui (Joireman et al., 2002).

Evidenze più recenti in età adulta confermano tali associazioni e permettono di chiarirne i meccanismi sottostanti. In uno studio condotto su giovani adulti, Henschel e colleghi (2020) hanno osservato che gli individui con attaccamento ansioso riportano livelli significativamente più elevati di personal distress e maggiori difficoltà di regolazione emotiva rispetto ai soggetti con attaccamento sicuro o evitante. Inoltre, l'attaccamento evitante risulta associato a livelli inferiori di *perspective taking* ed *empathic concern*. Gli autori evidenziano inoltre che la regolazione emotiva svolge un ruolo mediatore nella relazione tra attaccamento ed empatia: livelli più elevati di sicurezza di attaccamento sono associati a minori difficoltà di regolazione emotiva, che a loro volta favoriscono sia la componente cognitiva che quella affettiva dell'empatia (Henschel et al., 2020).

Questo studio conferma ciò che sosteneva Bowlby: i modelli operativi interni costruiti nelle prime relazioni influenzano sia la regolazione emotiva individuale sia il modo in cui si reagisce emotivamente agli altri individui. Quando parliamo di esperienze precoci, facciamo riferimento al fatto che il bambino apprende gradualmente, nel corso dello sviluppo, come gestire le proprie emozioni e lo fa attraverso la relazione. Impara così a

trasformare la risonanza emotiva in una risposta empatica orientata alla relazione (Joireman et al., 2002).

CAPITOLO 3

DALL'EMPATIA AGLI ESITI RELAZIONALI IN ETÀ ADULTA

3.1 Sviluppo e potenziamento dell'empatia in età adulta

Nei capitoli precedenti l'attenzione si è concentrata prevalentemente sull'infanzia, descrivendo come l'empatia emerga e si evolva progressivamente, dalle prime manifestazioni neonatali fino all'acquisizione di complesse competenze socio-emotive. Sono state analizzate le basi predisponenti dell'empatia e il contesto relazionale entro cui essa prende forma, tuttavia rimane aperta una questione centrale: l'empatia costituisce un esito relativamente stabile delle esperienze precoci oppure può essere ulteriormente sviluppata anche in età adulta? Per affrontare questa domanda, il presente capitolo prende in esame la letteratura sugli interventi di potenziamento dell'empatia negli adulti.

Negli ultimi anni la ricerca si è interessata alla possibilità di promuovere intenzionalmente le capacità empatiche attraverso interventi formativi, mostrando come l'empatia costituisca una competenza modificabile (Wu et al., 2024; Teding van Berkhout & Malouff, 2016).

Una sintesi recente di questo filone di ricerca è quella di Wu e colleghi (2024), che hanno analizzato gli interventi finalizzati allo sviluppo dell'empatia descrivendo e distinguendo le diverse tipologie di training e i loro effetti sulle componenti empatiche. Riguardo questo ultimo punto, gli autori evidenziano che i programmi di potenziamento dell'empatia non agiscono sull'abilità generale, ma su dimensioni specifiche (Wu et al., 2024). Gli interventi possono essere suddivisi in tre principali approcci: (a) orientati al soggetto, (b) orientati all'oggetto e (c) orientati alla relazione sociale (Wu et al., 2024). I primi (a) sono finalizzati a modificare le caratteristiche interne dell'individuo, ovvero la regolazione emotiva e la gestione delle proprie reazioni affettive. In particolare, questi

training aiutano il partecipante a ridurre l'attivazione emotiva auto-centrata che può emergere di fronte alla sofferenza altrui, intervenendo sulla componente del *personal distress* quando essa risulta eccessiva e/o disfunzionale. Gli autori descrivono esercizi di consapevolezza emotiva e di strategie di modulazione dell'affetto, che aiutano il soggetto a riconoscere la propria risposta emotiva senza esserne sopraffatto. In questo modo, il personal distress tende a diminuire, lasciando spazio a una risposta più orientata all'altro (Wu et al., 2024).

Gli approcci orientati all'oggetto (b), invece, si focalizzano sull'acquisizione di maggiori informazioni riguardo al target[3] dell'empatia, fornendo dati del contesto, narrazioni, simulazioni o descrizioni dettagliate della situazione dell'altro. Questi training facilitano il processo di *perspective taking*, attraverso un aumento della comprensione cognitiva degli stati mentali dell'altro, rendendo così più facile e accurata l'interpretazione delle sue emozioni e intenzioni (Wu et al., 2024).

La categoria degli approcci orientati alla relazione sociale (c) si concentra sul rafforzamento del legame tra il soggetto e il target oppure tra il soggetto e specifici gruppi sociali. L'assunto teorico di base di questi interventi è che la risposta empatica è influenzata dalla distanza sociale percepita: gli individui tendono infatti a provare maggiore empatia nei confronti di persone considerate simili, familiari o appartenenti al proprio gruppo sociale, al contrario la risposta empatica diminuisce quando l'altro viene percepito come estraneo o distante. In altre parole, non si lavora sulle emozioni interne o sulle capacità cognitive individuali, ma sulla relazione tra le persone. Gli interventi cercano di aumentare il senso di somiglianza, di ridurre la distanza sociale e far percepire l'altro come dello stesso gruppo. Questo facilita l'assunzione della prospettiva altrui (perspective taking) e

[3] Nella letteratura si utilizza la distinzione tra *subject*, ossia il soggetto che prova empatia, e *target (*o *object*), ovvero la persona verso cui è diretta la risposta empatica (Wu et al., 2024).

promuove un incremento della preoccupazione empatica orientata all'altro (empathic concern), rendendo più probabile l'attuazione di comportamenti prosociali e di aiuto (Wu et al., 2024).

Nel complesso, i risultati riportati suggeriscono che il potenziamento dell'empatia possa essere interpretato come un processo di riequilibrio tra diverse componenti empatiche: da un lato promuovendo il *perspective taking* attraverso un potenziamento delle risorse cognitive e relazionali, dall'altro riducendo il *personal distress* mediante una migliore regolazione emotiva.

Un supporto empirico a questa prospettiva proviene dalla meta-analisi di Teding van Berkhout e Malouff (2016) che ha esaminato gli effetti dei programmi di potenziamento dell'empatia. I risultati mostrano un incremento complessivamente significativo dei livelli di empatia nei partecipanti ai diversi training rispetto ai gruppi di controllo (Teding van Berkhout e Malouff, 2016). Inoltre, viene evidenziato che gli effetti che tendono ad essere più consistenti derivino dagli interventi che prevedono un coinvolgimento attivo dei partecipanti, come esercitazioni pratiche e simulazioni di episodi empatici, rispetto ai programmi esclusivamente informativi (Teding van Berkhout e Malouff, 2016).

L'empatia adulta appare dunque come una competenza dinamica, incrementabile attraverso esperienze formative e relazioni strutturate (Wu et al., 2024; Teding van Berkhout & Malouff, 2016). Alla luce di queste evidenze, l'empatia adulta non può essere considerata esclusivamente come una competenza individuale modificabile attraverso training specifici, ma come un processo che trova la propria espressione nelle interazioni sociali rendendo necessario approfondirne il funzionamento nei contesti relazionali adulti.

3.2 Empatia come processo relazionale nelle relazioni adulte

In continuità con quanto discusso, la letteratura contemporanea interpreta l'empatia come un fenomeno che emerge e si sviluppa all'interno della relazione con l'altro (Main et al., 2017). Nella prospettiva relazionale proposta da Main e colleghi (2017), l'empatia non consiste semplicemente in una risposta emotiva interna né in un tratto stabile dell'individuo, ma viene intesa come "un processo continuo di immaginazione e di tentativo di comprendere la specifica prospettiva emotiva dell'altro su questioni di rilevanza personale" (Main et al., 2017). In linea con questa teoria, anche le emozioni non sono fenomeni isolati ma sistemi che si influenzano reciprocamente: gli stati emotivi di una persona modulano quelli dell'altra e viceversa, rendendo così l'esperienza empatica legata al contesto relazionale in cui si manifesta. Tale processo assume particolare rilevanza nei contesti interpersonali adulti, nei quali consente ai partner dell'interazione di adattare progressivamente le proprie risposte emotive e comportamentali, favorendo comprensione reciproca e coordinazione relazionale.

In aggiunta a questa definizione, risulta utile evidenziare che l'empatia non si limita alla semplice identificazione ed etichettatura dell'emozione altrui. Infatti, riconoscere se l'altra persona è triste o arrabbiata costituisce solo il primo passaggio. Deve seguire poi la curiosità verso il significato personale che quell'emozione assume per lui, ovvero la comprensione della relazione tra la persona, la situazione vissuta e i suoi obiettivi. Questa integrazione tra componenti affettive e cognitive consente, nelle relazioni adulte, di prevenire incomprensioni interpersonali e di favorire risposte comunicative più sintonizzate ai bisogni emotivi dell'altro (Main et al., 2017).

Gli autori sottolineano inoltre che l'efficacia del processo empatico dipende non solo dalle caratteristiche di chi prova empatia, ma anche dall'apertura e dall'espressività

della persona verso cui essa è diretta. Il feedback fornito dall'altro, sia esplicito sia implicito, consente infatti un progressivo aggiustamento delle proprie interpretazioni, trasformando l'empatia in un processo ciclico di sintonizzazione e correzione reciproca (Main et al., 2017). È importante, in questo processo, anche la dimensione temporale, in quanto le prime ipotesi di ciò che l'altro sta provando sono spesso parziali o imprecise e richiedono successive revisioni attraverso il dialogo e l'interazione (Main et al., 2017). Alla luce di questo, è possibile ipotizzare che tale processo di aggiustamento continuo risulti particolarmente rilevante nelle relazioni significative di lunga durata, nelle quali la capacità di ricalibrare nel tempo la comprensione reciproca sostiene la stabilità del legame e la gestione delle difficoltà relazionali.

Se l'empatia rappresenta un processo di sintonizzazione emotiva tra individui, tale funzione diventa particolarmente evidente anche nella gestione dei conflitti interpersonali. La revisione proposta da Klimecki (2019), evidenzia come i processi empatici e i costrutti ad essi correlati, come la compassione, svolgano un ruolo centrale nelle relazioni sociali, risultando associati a maggiori comportamenti prosociali, ad atteggiamenti più cooperativi e ad una maggiore disponibilità alla riconciliazione e a livelli inferiori di aggressività. In situazioni di conflitto, l'empatia consente ai partner di riconoscere i bisogni emotivi reciproci, riducendo l'escalation difensiva e aumentando la probabilità di strategie cooperative e orientate alla soluzione del problema (Klimecki, 2019).

Tuttavia, Klimecki (2019) evidenzia che il ruolo dell'empatia nei contesti conflittuali non è sempre adattiva, in quanto dipende dal modo in cui l'attivazione emotiva viene gestita durante l'interazione. In particolare, la letteratura distingue tra forme di empatia

orientate all'altro, come *sympathy (empathic concern)* e *compassion*[4], e forme di empatia caratterizzate da *personal distress*, inteso come una sensazione di sopraffazione di fronte alla sofferenza altrui (Batson et al., 1983; cit. in Klimecki, 2019).

Nei conflitti interpersonali, un'attivazione emotiva intensa ma scarsamente regolata può spostare l'attenzione dal problema relazionale alla gestione del proprio disagio, favorendo atteggiamenti di evitamento o minore disponibilità al comportamento prosociale. Il *personal distress* è infatti associato a una maggiore focalizzazione sulla propria esperienza emotiva negativa e a livelli più bassi di regolazione emotiva, nonché a una maggiore tendenza al ritiro dalle situazioni in cui sarebbe richiesto un comportamento di aiuto (Klimecki, 2019). Tuttavia, la letteratura evidenzia che tale associazione non è sempre univoca: in alcune condizioni contestuali il distress può coesistere con i comportamenti di aiuto, suggerendo che il suo effetto dipende anche dalle possibilità di fuga dalla situazione e dai processi motivazionali attivati (Klimecki, 2019). Al contrario, quando il coinvolgimento emotivo assume la forma della compassione (*compassion*), orientata al benessere dell'altro, aumenta la probabilità di cooperazione, apertura alla prospettiva altrui e disponibilità alla riconciliazione (Klimecki, 2019). Ne consegue che, nelle relazioni adulte, l'empatia risulta funzionale alla risoluzione dei conflitti quando sostiene il mantenimento del legame relazionale anche in presenza di emozioni negative intense.

Alcuni studi riportati nella revisione mostrano che livelli più elevati di empatia risultano associati a modalità di gestione del conflitto più costruttive e cooperative, mentre livelli elevati di distress tendono a ostacolare tali strategie (Klimecki, 2019).

[4] Il termine *compassion* viene utilizzato per indicare una risposta emotiva orientata al benessere dell'altro e caratterizzata dalla motivazione ad alleviarne la sofferenza, distinta dal *personal distress*, che implica invece una risposta auto-centrata di disagio emotivo (Singer & Klimecki, 2014; cit. in Klimecki, 2019).

Nel complesso, questi risultati indicano che l'empatia nelle relazioni e nei conflitti funziona come processo regolativo interpersonale: quando orientata all'altro e sostenuta da adeguati processi regolativi, essa favorisce cooperazione e riconciliazione; quando invece si traduce in distress non regolato, può invece ostacolare una gestione costruttiva della relazione (Klimecki, 2019).

CONCLUSIONI E PROSPETTIVE FUTURE

Il presente elaborato ha proposto una lettura integrata dell'empatia come un sistema complesso che si costruisce nel tempo attraverso l'intreccio tra disposizioni individuali, processi regolativi ed esperienze relazionali. La letteratura considerata suggerisce infatti che l'empatia non possa essere compresa come un fenomeno unitario, ma richieda una prospettiva capace di coglierne la complessità: né esclusivamente biologica, né puramente appresa, né limitata alla sola dimensione affettiva o cognitiva.

L'approfondimento delle basi predisponenti ha mostrato che il temperamento costituisce la base della reattività emotiva individuale e che, attraverso l'integrazione con adeguati processi di regolazione emotiva, tale reattività può trasformarsi in una risposta empatica funzionale. In questo senso, l'empatia non coincide semplicemente con il "sentire con l'altro", ma implica la capacità di modulare il proprio coinvolgimento emotivo per mantenere un orientamento verso la relazione.

Le prime esperienze di attaccamento assumono anch'esse un ruolo centrale nel fornire al bambino modelli interni di sé e dell'altro che, nel tempo, influenzano il modo di interpretare e gestire gli stati emotivi altrui. Tuttavia, la letteratura evidenzia come questi modelli non siano strutturalmente rigidi, infatti l'empatia continua a trasformarsi lungo l'intero arco di vita, anche grazie a nuove esperienze relazionali e a interventi mirati di potenziamento.

In età adulta, l'empatia si manifesta come un processo interpersonale che contribuisce al coordinamento emotivo e alla qualità delle relazioni. Le ricerche mostrano che essa è associata a cooperazione, minore aggressività e maggiore disponibilità alla riconciliazione nei contesti di tensione relazionale. Allo stesso tempo però, emerge un elemento contraddittorio: quando il coinvolgimento emotivo non è adeguatamente regolato,

può generare distress auto-centrato e ostacolare la gestione costruttiva del conflitto. Ciò conferma che non è l'intensità dell'emozione a determinare l'esito relazionale, ma la modalità con cui essa viene integrata e regolata.

Un ulteriore aspetto rilevante riguarda la plasticità dell'empatia. Gli studi sugli interventi di training suggeriscono che alcune sue componenti possano essere potenziate, indicando che l'empatia non rappresenta una capacità cristallizzata, ma una competenza modificabile. Rimangono tuttavia aperte diverse questioni: quali processi mediano tali cambiamenti? Quanto sono stabili nel tempo? E in che misura i miglioramenti osservati in contesti sperimentali si trasferiscono alle relazioni quotidiane?

Le principali criticità della letteratura riguardano il fatto che molti studi sono di tipo correlazionale e si basano prevalentemente su misure self-report, che non sempre riescono a cogliere la dimensione dinamica e interattiva dell'empatia. Appare quindi necessario orientare la ricerca futura verso metodologie longitudinali e osservazionali che consentano di analizzare l'empatia mentre prende forma nell'interazione reale tra individui.

Nel complesso, l'empatia emerge come un processo regolativo interpersonale che accompagna l'individuo lungo l'intero ciclo di vita. Comprenderne le basi, le traiettorie di sviluppo e gli esiti relazionali significa riconoscere la sua funzione centrale nel promuovere legami più stabili, cooperativi e consapevoli. In questa prospettiva, l'empatia non è solo un oggetto di studio teorico, ma una dimensione fondamentale del funzionamento relazionale umano.

BIBLIOGRAFIA

Le opere contrassegnate con asterisco (*) non sono state consultate direttamente, ma sono riportate in quanto citate in altri studi utilizzati nel presente elaborato.

*Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (a cura di). (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Erlbaum.

Albiero, P., & Matricardi, G. (2006). *Che cos'è l'empatia*. Carocci.

Albiero, P., Matricardi, G., Speltri, D., & Toso, D. (2009). The assessment of empathy in adolescence: A contribution to the Italian validation of the Basic Empathy Scale. *Journal of Adolescence*, *32*(2), 393–408. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.01.001

Baron-Cohen, S. (2001). Theory of mind in normal development and autism. *Prisme, 34*(1), 174–183.

Baron-Cohen, S., & Wheelwright, S. (2004). The empathy quotient: An investigation of adults with Asperger syndrome or high functioning autism, and normal sex differences. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, *34*(2), 163–175. https://doi.org/10.1023/B:JADD.0000022607.19833.00

*Batson, C. D. (2011). *Altruism in humans*. Oxford University Press.

*Batson, C. D., Early, S., & Salvarani, G. (1997). Perspective taking: Imagining how another feels versus imaging how you would feel. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *23*(7), 751–758. https://doi.org/10.1177/0146167297237008

*Batson, C. D., O'Quin, K., Fultz, J., Vanderplas, M., & Isen, A. M. (1983). Influence of self-reported distress and empathy on egoistic versus altruistic motivation to help. *Journal of Personality and Social Psychology*, *45*(3), 706–718. https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.3.706

*Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss. Vol 1. Attachment*. Basic Books.

Bulgarelli, C., & Jones, E. J. H. (2023). The typical and atypical development of empathy: How big is the gap from lab to field? *JCPP Advances*, *3*(1), e12136. https://doi.org/10.1002/jcv2.12136

*Buss, A. H., & Plomin, R. (1984). *Temperament: Early developing personality traits*. Erlbaum.

*Campos, J. J., & Barrett, K. C. (1984). Toward a new understanding of emotions and their development. In C. E. Izard, J. Kagan, & R. B. Zajonc (a cura di), *Emotions, cognition, and behavior* (pp. 229–263). Cambridge University Press.

Cuff, B. M. P., Brown, S. J., Taylor, L., & Howat, D. J. (2016). Empathy: A Review of the Concept. *Emotion Review*, *8*(2), 144–153. https://doi.org/10.1177/1754073914558466

*Davis, M. H. (1996). *Empathy. A social psychological approach*. Westview Press.

De Vignemont, F., & Singer, T. (2006). The empathic brain: How, when and why? *Trends in Cognitive Sciences*, *10*(10), 435–441. https://doi.org/10.1016/j.tics.2006.08.008

Decety, J., & Holvoet, C. (2021). The emergence of empathy: A developmental neuroscience perspective. *Developmental Review*, *62*, 100999. https://doi.org/10.1016/j.dr.2021.100999

*Eisenberg, N. (2000). Empathy and sympathy. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (a cura di), *Handbook of Emotions* (2ª ed., pp. 677–691). Guilford Press.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, *39*(3), 281–291. https://doi.org/10.1017/S0048577201393198

*Grynberg, D., & López-Pérez, B. (2018). Facing Others' Misfortune: Personal Distress Mediates the Association Between Maladaptive Emotion Regulation and Social Avoidance. *PLOS ONE*, *13*(3), e0194248. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0194248

Henschel, S., Nandrino, J.-L., & Doba, K. (2020). Emotion regulation and empathic abilities in young adults: The role of attachment styles. *Personality and Individual Differences*, *156*, 109763. https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109763

Joireman, J., Needham, T., & Cummings, A.-L. (2002). Relationships between dimensions of attachment and empathy. *North American Journal of Psychology*, *4*, 63–80.

Klimecki, O. M. (2019). The role of empathy and compassion in conflict resolution. *Emotion Review*, *11*(4), 310–325. https://doi.org/10.1177/1754073919838609

Maibom, H. L. (2019). Empathy and emotion regulation. *Philosophical Topics*, *47*(2), 149–164.

Main, A., Walle, E. A., Kho, C., & Halpern, J. (2017). The interpersonal functions of empathy: A relational perspective. *Emotion Review*, *9*(4), 358–366. https://doi.org/10.1177/1754073916669440

Matricardi, G., Albiero, P., & Cigognetti, E. (2010). Self-regulation e condotte sociali nell'età prescolare e scolare: Tecniche di misurazione e indicazioni per l'adattamento. In E. Baumgartner (a cura di), *Gli esordi della competenza emotiva: Strumenti di studio e di valutazione*. LED Edizioni Universitarie.

Pinkus, L., & Carchia, G. (1999). Empatia. In *Treccani – Enciclopedia del Corpo.* Consultato il 3 marzo 2026 da https://www.treccani.it/enciclopedia/empatia_(Universo-del-Corpo)/

Rothbart, M. K. (2007). Temperament, Development, and Personality. *Current Directions in Psychological Science*, *16*(4), 207–212. https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00505.x

*Rothbart, M. K., Ahadi, S. A., Hershey, K. L., & Fisher, P. (2001). Investigations of temperament at three to seven years: The children's behavior questionnaire. *Child Development*, *72*(5), 1394–1408. https://doi.org/10.1111/1467-8624.00355

*Ruffman, T., Lorimer, B., & Scarf, D. (2017). Do infants really experience emotional contagion? *Child Development Perspectives*, *11*(4), 270–274. https://doi.org/10.1111/cdep.12244

Teding Van Berkhout, E., & Malouff, J. M. (2016). The efficacy of empathy training: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Counseling Psychology*, *63*(1), 32–41. https://doi.org/10.1037/cou0000093

*Thomas, A., & Chess, S. (1977). *Temperament and development*. Brunner/Mazel.

Wu, X., Yao, S.-C., Lu, X.-J., Zhou, Y.-Q., Kong, Y.-Z., & Hu, L. (2024). Categories of training to improve empathy: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *150*(10), 1237–1260. https://doi.org/10.1037/bul0000453

Zentner, M., & Bates, J. E. (2008). Child temperament: An integrative review of concepts, research programs, and measures. *International Journal of Developmental Science*, *2*(1–2), 7–37. https://doi.org/10.3233/DEV-2008-21203