



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia dello sviluppo e della socializzazione

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

Tesi di laurea

Mentalizzazione e stili di attaccamento tra regolazione emotiva ed empatia

Mentalization and attachment styles between emotional
regulation and empathy

Relatore
Prof. Paolo Albiero

Laureanda: Sara Buzzerio
Matricola: 1222022

Anno Accademico 2021/2022

a tutte le persone,
a cui non è mai stata offerta
comprensione,
senza giudizio.

Abstract

Il presente lavoro, indagando i costrutti di empatia e di regolazione emotiva, si pone l'obiettivo di dare supporto all'ipotesi secondo cui i diversi stili di attaccamento e in generale la relazione con il caregiver primario, che dovrebbe fornire al bambino l'importante capacità di mentalizzazione, plasmano l'abilità dell'individuo di regolare le proprie emozioni e, come conseguenza, di provare (o meno) maggiore (o minore) empatia nei confronti delle altre persone. Innanzitutto, si fornisce una disanima storica del concetto di empatia e del suo sviluppo, spiegato dai principali modelli in letteratura. Successivamente, si presenta una spiegazione sul costrutto di regolazione emotiva, utilizzando il modello processuale di Gross, per fare chiarezza sui possibili processi sottostanti la capacità regolatoria, i suoi mediatori, moderatori e conseguenze a cui una corretta regolazione delle emozioni porta. Infine, per arrivare agli obiettivi del seguente lavoro, si forniscono i principali studi a supporto dell'ipotesi del ruolo fondamentale della mentalizzazione e dello stile di attaccamento nella corretta regolazione emotiva e nelle capacità empatiche. Dai diversi studi è emerso complessivamente che un'adeguata regolazione emotiva è favorita dallo sviluppo, in età infantile, di un pattern sicuro di attaccamento; coerentemente, nel momento in cui è stata acquisita la capacità di riconoscere e regolare le emozioni, è più probabile sperimentare maggiore benessere in età adulta. Al contrario, sviluppare un attaccamento insicuro predispone il soggetto a esperire maggiori problematiche a livello emotivo, come per esempio il ricorso a strategie regolatorie quali la soppressione o la ruminazione. In secondo luogo, gli studi presentati hanno individuato delle forti associazioni tra la sicurezza nell'attaccamento e le capacità empatiche, attraverso l'utilizzo di strategie di regolazione emotiva sofisticate, tra cui la più importante è la rivalutazione, che permette di sperimentare il cosiddetto *perspective taking*, uno dei processi alla base dell'empatia. La limitazione principale di tutti questi studi si riferisce alla non causalità delle associazioni trovate tra i costrutti indagati, nel senso che diversità in pattern di attaccamento e nelle strategie regolatorie non determinano da sole differenti reazioni emotive ed empatiche; al contrario, è molto probabile che sia la compresenza di più fattori a influire sulla regolazione emotiva e sull'empatia. Ciononostante, l'aspetto più importante emerso dalla ricerca in questo campo è che la regolazione emotiva è naturalmente influenzata dalle prime interazioni in cui l'individuo è immerso, cioè quelle con i *caregivers* all'interno della relazione di cura. Come conseguenza, dal momento che, secondo la letteratura a cui si fa riferimento in questa trattazione, uno dei principi alla base delle capacità empatiche risulta essere una corretta regolazione delle emozioni, risulta che l'empatia è influenzata notevolmente dalla capacità di ognuno di riconoscere, regolare e prendere parte alle emozioni proprie e degli altri.

Sommario

1. Introduzione.....	9
2. Cos'è l'empatia.....	II
2.1. La definizione di empatia.....	II
2.2. Lo sviluppo dell'empatia.....	14
2.2.I I modelli dell'empatia in letteratura.....	15
3. Cos'è la regolazione emotiva.....	21
3.1. La definizione di regolazione emotiva.....	21
3.2. I processi della regolazione emotiva: il modello processuale di Gross.....	23
3.2.I Moderatori, mediatori e conseguenze della regolazione emotiva.....	25
3.3. La regolazione emotiva dal punto di vista degli approcci psicologici.....	26
4. Regolazione emotiva ed empatia.....	29
4.1. Stili di attaccamento, regolazione emotiva ed empatia.....	29
4.2. Il ruolo della mentalizzazione.....	35
5. Conclusioni.....	39
6. Bibliografia.....	41

I. Introduzione

Questo elaborato finale si pone l'obiettivo di indagare due costrutti fondamentali per comprendere il funzionamento di un individuo: l'empatia e la regolazione emotiva. Ho scelto di sviluppare il mio elaborato su questo argomento perché credo sia affascinante ma anche necessario comprendere come funziona il nostro sistema di regolazione delle emozioni e come questo ci permetta di sviluppare capacità più sofisticate, come l'empatia. Inoltre, credo fermamente nel fatto che un'esperienza più o meno positiva di un pattern di attaccamento durante il periodo di sviluppo risulti, tra le tante cose, in una maggiore o minore abilità nel riconoscere e riconoscersi in un Sé che ci appartiene, fatto di emozione, percezione e cognizione. Per avere un'idea generale sulla struttura della tesi, cercherò di riassumere il contenuto dei tre capitoli. Innanzitutto, nel primo capitolo si partirà da una definizione generale di empatia, arrivando a sviscerare tutte le caratteristiche di questa importante capacità umana. Inoltre, si cercherà di fare chiarezza sull'utilizzo improprio di altri termini per identificare l'empatia, che invece rappresentano solo degli aspetti di base di essa. Si fornirà poi una disamina di quelli che sono i modelli esplicativi sullo sviluppo e sul funzionamento dei processi empatici, tra cui il modello a tre componenti di Hoffman (2000), il modello multidimensionale di Strayer (1987), il modello che lega cognizione, affetti e relazioni interpersonali di Davis (1980) e infine il modello di Vreeke e Van der Mark (2003) che integra i fattori di personalità e relazionali con i contesti comunicativi. Nel secondo capitolo dell'elaborato si cercherà innanzitutto di dare una definizione il più univoca possibile del termine "emozione" per un motivo preciso: come possiamo parlare di regolazione delle emozioni senza aver prima compreso a fondo cosa sono le emozioni stesse? Quindi, dopo aver fatto chiarezza su questo punto, si descriverà il costrutto di regolazione emotiva, differenziandolo da altri concetti che hanno sfumature simili ma non sempre sovrapponibili e interscambiabili. Successivamente, si illustrerà in modo dettagliato il modello processuale di Gross (1998) e il suo recente sviluppo (Gross & McRae, 2020), che tra i tanti aspetti sull'argomento indaga in particolare i possibili moderatori e mediatori e le conseguenze dei processi sottostanti la regolazione emotiva. Inoltre, si darà anche uno sguardo sul modo attraverso il quale i principali approcci psicologici si occupano dello studio della regolazione emotiva da differenti punti di vista. Infine, nel terzo capitolo di questa tesi si cercherà di integrare i due costrutti, di empatia e regolazione emotiva, attraverso la restituzione di alcuni studi sul ruolo dei pattern di attaccamento nello sviluppo della regolazione emotiva e delle capacità empatiche. A questo proposito, si descriverà anche il concetto di mentalizzazione, che in letteratura viene visto come una delle caratteristiche alla base di una corretta regolazione emotiva, e la sua influenza nello sviluppo della capacità degli individui di provare empatia. In ultima istanza, si fornirà una sintesi dei principali sviluppi e risultati ottenuti dagli studi proposti durante questa trattazione, mettendo in evidenza anche le loro limitazioni.

2. Cos'è l'empatia

2.1. La definizione di empatia

Che cos'è l'empatia? Il termine empatia viene usato per designare diversi costrutti, molto simili tra loro ma non sempre sovrapponibili. Possiamo intendere l'empatia come un costrutto che comprende una serie di processi che sono responsabili della comprensione di cosa un'altra persona sta pensando e provando, oppure può riferirsi a una vasta gamma di risposte percettive, cognitive e affettive alle esperienze positive o negative che capitano nella vita di altri; oppure, ancora, il concetto potrebbe riferirsi ad entrambe le cose. Il termine "empatia" fu coniato da Titchener nei primi anni del '900 come traduzione dal tedesco del concetto del filosofo Theodor Lipps di "*Einfühlung*" (Stocks & Lishner, 2012). Entrambi i termini, quello di Titchener e quello di Lipps, si riferiscono al processo attraverso il quale un individuo esperisce la situazione vissuta da un'altra persona dal punto di vista dell'altro. Questa primissima accezione di empatia sottolinea il processo secondo cui un individuo volontariamente si mette nei panni della persona, uscendo dal proprio punto di vista, per acquisire un'accurata comprensione del mondo interno dell'altro, fatto di esperienze emotive e stati mentali. In questo senso, provare empatia per qualcuno significa innanzitutto comprendere le emozioni che questa persona prova e in secondo luogo provarle a propria volta. Da questo si evince che ci sono due dimensioni del costrutto: una di condivisione e una di comprensione. La prima, chiamata precisamente componente affettiva, si riferisce al partecipare e condividere lo stato emotivo che l'altro vive, provando, seppur in modo vicario, la stessa emozione. La seconda, definita componente cognitiva, rimanda al fatto che empatizzare significa comprendere i pensieri e le intenzioni dell'altro, riconoscendo accuratamente le sue emozioni e il loro significato, dalla sua prospettiva e non dalla propria. Questi due aspetti dell'empatia non vengono considerati come contrapposti ma, al contrario, compresenti, ed essi concorrono entrambi allo sviluppo di una risposta empatica. Hoffman afferma che si può definire l'empatia sia in termini funzionali, cioè esplicitando i meccanismi sottostanti alle risposte empatiche, sia in termini fenomenologici, cioè descrivendo il fenomeno nella sua manifestazione. Per questo motivo, empatizzare non significa sperimentare quello che l'altro vive in modo esatto, ma capire e condividere in modo vicario l'emozione che questa persona prova. Davis (1980, p. 85) (1994) ha indagato l'empatia prendendo in considerazione una serie di fattori individuali e interpersonali che intervengono ogni volta che ci si trova a esperire l'esperienza emotiva di qualcuno. Nel descrivere questi fattori, lo studioso parte innanzitutto definendo il cosiddetto "episodio prototipico", nel quale sono presenti tre vertici: la persona che osserva l'esperienza emotiva; la persona che viene osservata sperimentare l'esperienza emotiva in questione; la risposta dell'osservatore. In particolare, in quest'ultimo aspetto, Davis identifica quattro componenti cognitive e affettive dell'empatia che caratterizzano le risposte empatiche del soggetto che osserva:

le prime due sono cognitive e le ultime due affettive. Le due componenti cognitive sono: il *perspective taking*, cioè la capacità di assumere il punto di vista di un'altra persona; e la fantasia, cioè l'inclinazione dell'osservatore a raffigurarsi situazioni immaginarie. Mentre, le due componenti affettive riguardano la reazione emotiva del soggetto, che può essere orientata alla considerazione empatica, ossia verso la condivisione (vicaria) dell'esperienza emotiva dell'altro; oppure al disagio personale, nel senso che viene diretta verso la comprensione dei propri stati di preoccupazione in situazioni relazionali. Infine, Vreeke e Van der Mark (2003) allargano la definizione di empatia al contesto comunicativo in cui la reazione empatica si sviluppa. Più precisamente, secondo gli autori, empatizzare con qualcuno vuol dire comprendere che ciò che esprime l'altro è un bisogno che necessita di una risposta adeguata.

In letteratura, l'empatia viene spesso confusa con altri concetti perché, per le sue componenti sopra descritte, essa presenta zone di sovrapposizione con altri costrutti, quali il *role taking* o il *perspective taking*, il concetto inglese di *sympathy*, il disagio personale e il contagio emotivo. Per quanto riguarda il primo termine, Stocks e Lishner (2012) hanno descritto il *perspective taking* come composto da tre aspetti: visivo, cognitivo e affettivo. In primo luogo, il *perspective taking* visivo viene definito come l'abilità di comprendere cosa l'altro percepisce visivamente; questa componente sembra essere alla base dello sviluppo iniziale della capacità di empatizzare con un'altra persona. In secondo luogo, il *perspective taking* cognitivo riguarda l'abilità di identificare e capire cosa l'altro sta pensando in una situazione specifica; questa componente emerge abbastanza presto nello sviluppo ma diventa più complessa e flessibile solamente con il passare dell'età e con l'esperienza. In terzo luogo, il *perspective taking* affettivo viene definito come l'abilità di identificare e capire cosa prova l'altro in una specifica situazione; più specificamente, questa componente del processo di *perspective taking* viene concettualizzata da due caratteristiche contemporaneamente: la capacità di fare inferenze su cosa una persona in generale potrebbe provare in una certa ipotetica situazione; e la capacità di inferire cosa una determinata persona sta provando, decifrando (o anche provando) l'emozione che l'altro manifesta come una conseguenza della situazione in cui si trova. Tuttavia, come sottolineano i due studiosi, c'è una sfumatura diversa tra *role/perspective taking* ed empatia: infatti, rispettivamente, da una parte, una persona potrebbe semplicemente immaginare cosa proverebbe nella situazione presentata all'altro, in base ai propri valori, alle proprie risorse e ai propri interessi; dall'altra parte, nel caso dell'empatia, la persona immagina cosa sta pensando e provando l'altra persona nella situazione in cui si trova, a seconda dei valori, delle risorse e gli interessi dell'altro. In altri termini, il *role taking* non implica un coinvolgimento di tipo affettivo ma solamente il riconoscimento delle emozioni dell'altro e della risposta adeguata da utilizzare; al contrario, nel momento in cui entra in gioco anche il vissuto emotivo si può parlare di risposta empatica.

Per quanto riguarda il secondo termine, il concetto di “*sympathy*” viene definito come una forma di risposta affettiva rivolta al vissuto dell’altro che si manifesta nel provare dispiacere, preoccupazione, apprensione e interesse per la condizione che vive un’altra persona. Il provare *sympathy* spinge la persona a intervenire a favore della persona per la quale si prova simpatia (Eisenberg & Strayer, 1987) (Hoffman, 2000). In questo senso, la distinzione *clou* tra empatia e *sympathy* sta nella tipo di esperienza emotiva provata: l’empatia può essere descritta meglio come un “sentire come” l’altro; mentre alla *sympathy* ci si riferisce con l’espressione “sentire per” l’altro. Quindi, la *sympathy* differisce dall’empatia perché l’emozione che l’osservatore prova non deve necessariamente essere simile a quella sperimentata dall’altro ma si caratterizza più come una preoccupazione per il vissuto emozionale e la situazione dell’altro. Per quanto riguarda il terzo termine, il disagio personale, o *personal distress*, viene definito da Batson (1991) come un’esperienza di uno stato emotivo negativo, che può riguardare ansia o preoccupazione, che porta a una risposta orientata verso di sé, quindi egoistica. Hoffman, invece, identifica il disagio personale come iperattivazione empatica (*overarousal* empatico), descrivendola come un sentimento involontario che entra in gioco quando il sentimento condiviso dall’osservatore è così intollerabile che viene trasformato in disagio personale e che porta la persona ad andarsene da quella situazione. Tuttavia, quando tra l’osservatore e l’altra persona è presente un forte legame, dopo aver vissuto il disagio, l’individuo può intervenire con comportamenti di aiuto. Nonostante questa apparente similitudine tra le due definizioni, l’aspetto che le differenzia sta nella motivazione che i due studiosi ipotizzano sia alla base dei comportamenti di aiuto. Infatti, Batson afferma che il provare disagio personale possa essere ricondotto solo a motivazioni egoistiche; in questo senso, il prestare aiuto all’altro è la modalità migliore per alleggerire il disagio provato. Al contrario, Hoffman ritiene che l’*overarousal* empatico possa avere alcune volte delle motivazioni altruistiche, orientando l’azione verso l’altro: l’osservatore quindi, nel caso in cui ci sia un legame affettivo con la persona, è incline a spostare il focus sul dolore dell’altro. Riassumendo, il disagio personale è simile all’empatia dal momento che rappresenta una reazione affettiva all’esperienza emotiva dell’altro e perché c’è la consapevolezza che l’emozione abbia origini dall’altro, ma i due concetti differiscono nel fatto che l’emozione che sperimenta l’osservatore non necessariamente si trova in sintonia con quella provata dall’altro e il focus attentivo è primariamente orientato verso se stessi. Infine, per quanto riguarda il concetto di contagio emotivo, esso rappresenta una reazione di tipo automatico che porta la persona a reagire all’emozione dell’altro imitando involontariamente tutte le espressioni facciali dell’altro (Vreeke & Van der Mark, 2003), come fanno soprattutto i bambini. In questo senso, il contagio emotivo condivide con l’empatia il fatto che entrambi i termini identificano una reazione affettiva all’emozione dell’altro, vivendo un’emozione molto simile a quella provata dall’osservato; ma si differenziano perché nel contagio emotivo non c’è

la consapevolezza che questa emozione sia provocata dall'altro, non vengono quindi coinvolti processi cognitivi e il focus attentivo, anche in questo caso, è rivolto su di sé.

2.2. Lo sviluppo dell'empatia

Quando parliamo di empatia, dobbiamo tenere conto del dibattito *nature vs. nurture* che caratterizza la letteratura scientifica. Dunque, quanto l'empatia è una caratteristica interna e disposizionale, propria dell'individuo oppure quanto è condizionata dall'ambiente in cui ci troviamo?

In generale, molte delle definizioni di empatia presenti in letteratura la identificano come un'"abilità" o una "capacità", implicitamente desumendo un concetto di tratto stabile. Tuttavia, altre definizioni suggeriscono che le risposte empatiche potrebbero essere contesto-specifiche. La visione del tratto implica che alcuni individui sono più propensi a provare empatia rispetto ad altri, per tutto l'arco della vita. Differenze a livello cognitivo, come anche fattori genetici e neuroevolutivi potrebbero spiegare in parte la variabilità nelle abilità empatiche. Ciononostante, molte evidenze empiriche supportano l'idea di situazioni contesto-specifiche che influenzano la capacità di provare empatia. Per esempio, dagli studi condotti Hoffman (1990) e da De Waal (1996) si può concludere che nei primati, come quindi anche negli umani, l'empatia tende ad aumentare al crescere di cinque caratteristiche: la familiarità con l'altro, la similarità che si percepisce tra sé e l'altro; l'esperienza passata rispetto al fatto che una determinata possa causare distress; l'educazione ricevuta; la salienza dei segnali percepiti. Inoltre, possono entrare in gioco anche altri fattori contesto-specifici, per esempio: l'umore, il potere percepito, il bisogno percepito e il carico cognitivo. Quindi, si potrebbe dire che l'empatia risulta essere influenzata sia da caratteristiche proprie personali, di tipo ontogenetico e filogenetico, sia da fattori legati al contesto in cui avvengono le esperienze emotive e le conseguenti reazioni empatiche. Inoltre, per quanto riguarda lo sviluppo dell'empatia, come viene sottolineato da Abramson, Uzefovsky, Toccaceli e Knafo-Noam (2020), studi sull'argomento mostrano che le due componenti dell'empatia, quella affettiva e quella cognitiva, hanno traiettorie di sviluppo diverse. Da una parte, l'empatia cognitiva si sviluppa fortemente durante la prima infanzia fino all'adolescenza o la prima età adulta, mentre l'empatia affettiva rimane sostanzialmente stabile per tutto lo sviluppo. Inoltre, i sistemi cerebrali alla base dell'empatia affettiva sono attivi e sviluppati completamente durante l'infanzia; mentre le aree alla base dell'empatia cognitiva si sviluppano più lentamente dall'infanzia all'età adulta. Infine, ad avvalorare l'ipotesi che allo sviluppo dell'empatia confluiscono fattori individuali e contestuali c'è l'evidenza che l'empatia affettiva possa essere meglio spiegata dalle relazioni tra questa e i tratti temperamentali ereditari, come la reattività emotionale e la regolazione (Abramson, Uzefovsky, & Knafo-Noam, 2020) (Davis, Luce, & Kraus, 1994) (Eisenberg, 2010); al contrario, l'empatia cognitiva si svilupperebbe più lentamente e quindi potrebbe dipendere

maggiormente dall'esperienza e dall'esposizione alla cultura di riferimento e, quindi, potrebbe essere simile in individui con simili esperienze e culture di appartenenza. Lo studio sui gemelli di Abramson, Uzefovsky, Toccaceli e Knafo-Noam (2020) è stato condotto per comprendere meglio i fattori che influenzano le differenze individuali nell'empatia, tenendo presente delle sue due componenti: cognitiva e affettiva. I risultati dello studio mostrano, in linea con le ipotesi degli autori sopra descritte, che l'empatia emotiva è più ereditabile rispetto a quella cognitiva, che invece è risultata essere dipendente dal contesto e la cultura condivisi tra i membri della famiglia.

Prima di passare ai modelli sviluppati in letteratura sull'empatia, tenendo conto di tutto quello che è stato detto finora, una definizione di empatia che, a mio avviso, risulta essere in grado di catturare tutte queste sfumature è quella proposta da Cuff, Brown, Taylor, & Howat (2016) in un articolo in cui esaminano il concetto in tutte le sue forme e attraverso la letteratura presente. L'empatia viene definita dagli autori come

una risposta emotiva (affettiva), che dipende dall'interazione tra capacità di tratto e influenze contesto-specifiche. I processi empatici sono generati automaticamente ma sono anche modellati da processi di controllo che vanno dall'alto verso il basso. L'emozione risultante è simile a quella percepita dall'altro (direttamente sperimentata o immaginata) e implica la comprensione (cognitiva) dell'emozione stimolo, riconoscendo che la fonte dell'emozione non è la propria (Cuff, Brown, Taylor, & Howat, 2016).

2.2.1 I modelli dell'empatia in letteratura

In letteratura ci sono principalmente sei modelli che descrivono il funzionamento di base e lo sviluppo dell'empatia (Albiero & Matricardi, 2006). Il primo modello è quello multidimensionale di Norma Feshbach (1987), secondo cui l'empatia è composta da una parte affettiva e da una cognitiva e ha al suo interno tre componenti che coincidono con altrettante capacità, le prime due cognitive e la terza affettiva, che possono poi dar vita a una serie di reazioni empatiche. La prima è la capacità di decodificare gli stati emotivi vissuti dagli altri, ossia sapere riconoscere ed etichettare correttamente le emozioni provate dagli altri; la seconda è la capacità di assumere il ruolo e la prospettiva di un'altra persona, cioè comprendere che gli altri possono interpretare e vivere le situazioni in modo diverso dal proprio, consiste cioè nel mettersi nei panni dell'altro; infine, la terza è la capacità di rispondere affettivamente in modo adeguato alle emozioni provate dagli altri, ossia provare in modo vicario l'emozione dell'altra persona. Le prime due componenti sono solamente due prerequisiti dell'empatia, è il terzo aspetto che rappresenta, secondo l'autrice, il *core* dell'esperienza empatica perché soltanto se si prova in prima persona l'emozione che l'altra persona vive si può dire che si sta reagendo empaticamente. Inoltre, aspetto chiave nella teorizzazione di Feshbach è la consapevolezza;

infatti, per la studiosa, l'empatia si accompagna alla consapevolezza della prospettiva e dello stato psicologico proprio e dell'altro; al contrario, per altri autori, al concetto di empatia sono riconducibili una serie molto ampia di comportamenti che non necessariamente possiedono questa consapevolezza. Ad esempio, dal modello di Martin L. Hoffman (2001) emerge una concezione dell'empatia meno ristretta, che, invece, comprende tutti quei processi che permettono di percepire correttamente lo stato d'animo dell'altro e che portano il soggetto osservatore a rispondere in maniera appropriata alla situazione in cui si trova l'altro e a cui sta partecipando. Il suo modello presuppone l'esistenza di una terza componente, in aggiunta a quella cognitiva e quella affettiva: la componente motivazionale. Secondo questa ipotesi, l'esperienza empatica nei riguardi di una persona che sta soffrendo motiverebbe la persona a mettere in atto azioni d'aiuto, portandola a uno stato di benessere, contrario al senso di colpa che proverebbe a non prestare aiuto all'altro.

All'interno del modello di Hoffman vengono rilevate cinque principali forme attraverso le quali si manifesta una risposta affettiva empatica durante il processo evolutivo: inizialmente si sviluppano manifestazioni automatiche e involontarie o poco evolute, più avanti compaiono forme che si basano su processi cognitivi sofisticati. La prima forma, il distress empatico globale, si sviluppa nei primi mesi di vita dei neonati, i quali non sono in grado di distinguere ciò che prova l'altro dall'emozione provata in prima persona e quindi la vivono come se non avesse una causa esterna ma interna. La seconda forma, il distress empatico egocentrico, si sviluppa con l'acquisizione da parte del bambino della permanenza dell'oggetto e presuppone che i bambini mimino le emozioni provate dall'altro e che, se presenti, i comportamenti di aiuto sono rivolti a ridurre il senso di angoscia. La terza forma, il distress empatico quasi-egocentrico, si sviluppa nei primi due anni di vita del bambino, il quale ha presente la distinzione tra i propri stati interni e quelli dell'altro e mette in atto comportamenti atti a confortare l'altro, utilizzando però oggetti che sono significativi per sé stessi. La quarta forma, la vera empatia per lo stato d'animo di un'altra persona, implica innanzitutto la consapevolezza che gli altrui stati interni sono diversi dai propri e, in secondo luogo, un decentramento che rende possibile ai bambini assumere il ruolo dell'altro. Infine, la quinta forma, il distress empatico oltre la situazione, si sviluppa solo a partire dai 9 anni e implica, da parte dei bambini, un riconoscimento che ognuno ha la propria identità, che influenza indubbiamente i comportamenti nelle diverse situazioni. L'empatia, in questa forma matura, si caratterizza come una reazione a un insieme di stimoli che comprendono il comportamento, l'espressività e il riconoscimento degli stati interni dell'altro. Successivamente, con l'acquisizione del pensiero formale, dall'adolescenza in poi, la persona è in grado di astrarre dalla situazione osservata e di rappresentarsi l'esperienza emotiva dell'altro come stabile. Quindi, per Hoffman, l'empatia diventa una capacità in continua evoluzione, che cambia forma e che si differenzia progressivamente, facendo cadere la concezione di Feshbach secondo cui l'empatia sia composta solo da processi cognitivi complessi: secondo Hoffman, ci sono diversi tipi

di empatia, che si fanno sempre più elaborati con lo sviluppo di funzioni cognitive più sofisticate. Prendendo spunto dalla teoria di Hoffman, Janet Strayer (1987) sviluppa il modello multidimensionale dell'empatia, che viene definita come un'integrazione progressiva tra le componenti cognitive e quelle affettive, permettendo la formazione di forme gradualmente più mature. Strayer presuppone che l'individuo si muova da una forma di empatia per condivisione parallela a una per condivisione partecipatoria. La prima risulta essere mediata da processi cognitivi poco complessi, portando l'osservatore a concentrare la sua attenzione sull'evento che sta sperimentando l'altro, ricordando però una propria esperienza simile e quindi sperimentando di nuovo l'emozione che aveva provato in quella situazione. Al contrario, la seconda è la forma di empatia più matura, mediata dai meccanismi cognitivi più sofisticati, basata quindi sulla rappresentazione del vissuto dell'altro, togliendo il carattere egocentrico della prima forma di empatia.

Il quarto modello a cui si può fare riferimento quando si parla di empatia è quello di Davis (1980) che distingue tra processi non cognitivi, processi cognitivi semplici e processi cognitivi complessi. Secondo Davis, nelle prime fasi dello sviluppo sull'esperienza empatica intervengono solo processi non cognitivi, automatici e involontari, che ci ricordano la modalità del distress empatico globale individuato da Hoffman. Questi processi sono due: in primo luogo, la reazione circolare primaria, che presuppone che il bambino reagisca allo stesso modo di un altro bambino, per esempio quando quest'ultimo piange l'osservatore è portato anch'egli a piangere; in secondo luogo, l'imitazione motoria, che porta lo spettatore ad assumere postura ed espressioni facciali proprie della persona osservata, presupponendo una somiglianza negli stati emotivi della diade. Procedendo con lo sviluppo, entrano in gioco i processi cognitivi semplici: il condizionamento classico, l'associazione diretta e l'etichettamento. Il condizionamento classico è il processo di apprendimento generato dalla ripetuta associazione tra uno stimolo neutro e un altro che può causare una reazione automatica e porta lo stimolo neutro a provocare da solo la reazione senza la presenza dell'altro. Per quanto riguarda il suo ruolo nell'empatia, esso entra in gioco quando una persona che osserva la manifestazione espressiva dell'emozione dell'altra mostra la sua stessa espressione emotiva. L'associazione diretta si riferisce all'associazione tra lo stimolo osservato e uno stimolo che ha caratterizzato una situazione simile vissuta in passato. Infine, l'etichettamento è quel processo che presume che la persona sia esposta direttamente allo stimolo; quindi, in futuro, risultando molto rilevante, quando questo stimolo si ripresenterà rievocherà nella persona l'emozione provata nella situazione originaria. Infine, nei processi cognitivi avanzati vengono analizzati da Davis l'associazione mediata dal linguaggio e il *role taking*. L'associazione mediata dal linguaggio presuppone una descrizione verbale della situazione per cui si può provare empatia e non è necessaria una diretta esposizione all'evento dell'altro. Il *role taking*, concetto già descritto nel paragrafo

precedente di questo capitolo, si riferisce al fenomeno per il quale una persona assume il punto di vista dell'altro, riconoscendo cognitivamente l'emozione dell'altro.

Un altro modello in letteratura che merita di essere preso in considerazione è quello di Bischof-Köhler (1991), che definisce l'empatia sia in termini fenomenologici che funzionali. Dal punto di vista fenomenologico, l'empatia è definita come un'esperienza attraverso la quale, dopo la comprensione dello stato emotivo dell'altro, si condivide l'emozione che sta provando, pur riconoscendo che l'emozione provata non è vissuta come propria, in quanto appartiene all'altro. Dal punto di vista funzionale, invece, viene specificato dall'autrice che i due stimoli che generano empatia sono il comportamento espressivo e la situazione dell'altro; in secondo luogo, riprendendo la teoria di Hoffman sulle componenti dell'empatia, la studiosa afferma che le tre componenti, affettiva, sociocognitiva e motivazionale, vengono attivate a seconda della situazione, per rendere la risposta empatica la più adeguata possibile. In aggiunta, Bischof-Köhler approfondisce le fasi che portano allo sviluppo dell'empatia vera e propria. Nei primi mesi di vita, le prime forme embrionali di empatia consistono in un rispecchiamento totale dell'esperienza dell'altro, senza però la consapevolezza di una differenziazione tra sé e l'altro. Poi, verso i 2 anni e mezzo, i bambini sviluppano il concetto di sé riflessivo, riuscendo quindi a distinguere sé dagli altri sia a livello fisico che psicologico. Parallelamente emerge la capacità di riconoscere le emozioni altrui, che permette di classificare l'emozione provata durante l'esperienza empatica come proveniente dall'altro. Questa capacità è sostenuta dall'abilità della madre di rispecchiare correttamente gli stati emotivi del figlio. Alla fine, perché si sviluppi l'empatia più matura, cioè quella indotta da stimoli situazionali, il bambino deve acquisire una capacità specifica, definita "identificazione sincronica", che permette di creare un legame tra la situazione reale e la sua rappresentazione mentale. Infatti, nell'esperienza empatica, c'è la percezione da parte dell'osservatore che l'evento che sta accadendo all'altra persona può rappresentare un fatto che ha vissuto, vive o potrebbe vivere in prima persona.

L'ultimo modello discusso in questa sede è quello proposto da Vreeke e Van der Mark (2003), che integra lo sviluppo delle componenti affettiva e cognitiva dell'empatia e il contesto specifico comunicativo, nel senso che la risposta empatica diventa una reazione individuale adeguata a un bisogno specifico dell'altro. In tutto questo confluiscono anche i fattori di personalità dell'individuo osservatore, il cui peso dipenderà dal livello di conoscenza della persona che si ha di fronte, e i fattori relazionali, originati dalle esperienze relazionali che sono state vissute in prima persona. Inoltre, secondo gli autori la scelta della risposta empatica adeguata è mediata da due sistemi di controllo: quello di giudizio e quello di regolazione delle emozioni. In primo luogo, il sistema di giudizio permette di potersi interrogare sul proprio ruolo e le proprie responsabilità nelle differenti situazioni sociali, e quindi trovare delle risposte a queste domande. Questo significa domandarsi se sia nostro

compito offrire l'aiuto che l'altro sta cercando. In secondo luogo, entra in gioco anche il sistema di regolazione emotiva che è implicato nel controllo delle proprie emozioni. Nello specifico, nella risposta empatica, il secondo passo dopo la comprensione dell'emozione vissuta dall'altro è viverla con modalità e intensità simili; per questo, può capitare che non si sia in grado di gestirla correttamente, togliendoci la possibilità di intervenire nel momento del bisogno dell'altra persona. Quindi, solo nel momento in cui l'emozione che proviamo viene gestita correttamente, sarà possibile gestire la situazione di sofferenza sperimentata dall'altro. Il processo di regolazione emotiva verrà ampiamente indagato nel capitolo che segue a questo, e nell'ultimo capitolo si cercherà di spiegare proprio l'interrelazione tra questo e il concetto di empatia. Riprendendo la teoria di Vreeke e Van der Mark, come tappa finale nel processo empatico, dopo aver giudicato e regolato le emozioni, potremmo anche trovarci di fronte una reazione dell'altro che non ci aspettavamo; è a questo punto che entra in gioco la capacità dell'osservatore di modificare la risposta empatica a seconda delle differenze della persona alla quale rispondiamo. Se tutto procede correttamente, saremo in grado di fornire l'aiuto adeguato all'altra persona.

Riassumendo il contenuto di questo capitolo, si è fornita una disanima sulle definizioni di empatia proposte da vari autori in letteratura e i termini che vengono erroneamente utilizzati per definire questo concetto. Successivamente, viene proposto uno studio che prende in considerazione le due componenti dell'empatia, quella emotiva e quella cognitiva, e cerca di individuare il peso dei fattori individuali e quelli contesto-specifici nello sviluppo di entrambi gli aspetti. Infine, sono stati esposti i principali modelli presenti in letteratura che spiegano lo sviluppo dell'empatia e i processi implicati in questa esperienza. Nel prossimo capitolo, si cercherà di dare una definizione di regolazione emotiva, inserendo il concetto all'interno dei principali approcci psicologici, e di fornire una spiegazione del modello processuale di James Gross (1998) (2020) , che illustra i meccanismi sottostanti al processo della regolazione delle emozioni.

3. Cos'è la regolazione emotiva

3.1. La definizione di regolazione emotiva

Come riusciamo a gestire le emozioni? O meglio, attraverso quali processi siamo in grado di controllare gli stati d'animo che sperimentiamo ogni giorno? Prima di dare una definizione di regolazione emotiva, è necessario capire innanzitutto che cos'è un'emozione. Secondo la definizione fornita da Carver e Scheier (1990), proviamo un'emozione se c'è più o meno incongruenza tra un evento che avviene nella realtà e ciò che ci immaginiamo accada. In particolare, un'emozione positiva segnala una maggiore congruenza, mentre un'emozione negativa si riferisce a una più alta incongruenza. In generale, qualsiasi evento che suscita un'emozione presuppone una serie di risposte emotive possibili, che portano poi alla risposta emotiva più o meno adeguata alla situazione. Le "tendenze di risposta emotiva", termine usato da Gross (1998), durano relativamente poco e riguardano cambiamenti nei sistemi comportamentale, esperienziale e neuroendocrino. Un punto fondamentale in tutto questo è che queste possibili risposte emotive possono essere modulate ed è proprio questa modulazione che determina il tipo di risposta emotiva definitiva. In letteratura, il termine "emozione" viene spesso intercambiato, erroneamente, con altri termini, quali "episodio emotivo", umore e affetto. Mentre l'emozione si dispiega in un periodo breve di tempo, gli episodi emotivi sono più estesi sia in tempo che in spazio, nel senso che sono vengono definiti come degli script con particolari caratteristiche comportamentali, in termini di intensità, come le posture e i gesti. Inoltre, le emozioni vengono distinte dagli umori perché le prime sono considerate come cambiamenti fluttuanti dell'esperienza emotiva nei riguardi di specifici oggetti intenzionali, mentre i secondi sono pervasivi, più stabili e non presentano un "oggetto-causa", nel senso che non vengono indotti da determinati oggetti. Un ultimo concetto che viene spesso associato a un'emozione è l'affetto: infatti, in alcuni contesti i due termini vengono usati indifferentemente; in altri, l'affetto si riferisce alle componenti esperienziali e comportamentali dell'emozione; nell'accezione di Gross (1998) l'affetto viene utilizzato come una categoria sovraordinata che comprende le emozioni, gli umori e gli episodi emotivi sopra descritti. In particolare, Hill (2017, p. 18-19), distingue tra affetti primari e secondari (o categoriali). Più precisamente, l'affetto primario si riferisce alla rappresentazione somatica, sensomotoria e/o fisiologica, dello stato dell'organismo che produce una sensazione; ha inoltre due dimensioni: il livello di *arousal* (*iperarousal* o *ipoarousal*) e il tono edonico (positivo o negativo). Invece, gli affetti categoriali sono quelli che comunemente associamo alle emozioni. Per esempio, Darwin (1872) ha individuato sette affetti categoriali: vergogna, tristezza, gioia, rabbia, sorpresa, paura e disgusto. In particolare, si è mostrato che queste emozioni si manifestano attraverso le medesime espressioni facciali tra le diverse culture esistenti. In generale, gli affetti, primari e secondari (emozioni) ci consentono di valutare cognitivamente ed emotivamente le esperienze che

capitano a noi e agli altri. Quindi, l'affetto risulta essere fondamentale nella lettura delle informazioni sugli stati interni degli altri, sulle loro intenzioni e sui significati ad esse associate.

Dopo aver spiegato cosa si intende con il termine emozione, si cercherà di dare ora una definizione di quel fenomeno complesso noto come regolazione emotiva. La regolazione emotiva fa riferimento a quell'insieme di processi attraverso i quali un individuo influenza quali emozioni prova, quando le prova e come sperimenta ed esprime queste emozioni. I processi implicati nella regolazione delle emozioni possono essere automatici o controllati, consci o inconsci, e possono avere effetti in uno o in più punti nel processo di generazione delle emozioni. Inoltre, la regolazione emotiva è implicata nei cambiamenti nelle dinamiche emotive e in come le componenti di risposta sono interrelate nel momento in cui l'emozione si dispiega. Questa prospettiva sulla regolazione emotiva presuppone l'esistenza di un sistema nervoso come multiplo, formato da sottosistemi, parzialmente indipendenti tra loro, che processano l'informazione intero- ed estero-cettiva. Questi sottosistemi lavorerebbero con differenti input e produrrebbero spesso differenti output, anche quando partono dallo stesso input. Gross (1998) considera principalmente quattro aspetti della definizione di regolazione emotiva sopra riportata. In primo luogo, le persone tendono ad aumentare, mantenere e diminuire le emozioni negative e positive. In secondo luogo, i circuiti neurali emotivi non si sovrappongono completamente, suggerendo che anche i circuiti coinvolti nella regolazione di queste emozioni non si sovrappongano e che ci possano essere differenze significative nei processi di regolazione emotiva tra le diverse emozioni. In terzo luogo, viene enfatizzato che la regolazione parte dall'individuo in prima persona. Infine, spesso in letteratura gli esempi di regolazione emotiva implicano alla base dei processi solamente consci; secondo Gross, è più utile pensare alla regolazione emotiva come a un *continuum* tra regolazione conscia, controllata, che richiede impegno cognitivo, e regolazione inconscia e automatica. Come per il concetto di emozione, è necessario che anche il processo di regolazione emotiva venga distinto da altri costrutti presenti in letteratura, quali i meccanismi di *coping* e le difese, la regolazione dell'umore e la regolazione affettiva. Innanzitutto, i meccanismi di *coping* e le difese si distinguono dalla regolazione emotiva per il fatto che essi mirano a diminuire l'esperienza di un'emozione negativa. Poi, poiché l'umore viene definito in modo diverso rispetto all'emozione, la regolazione dell'umore punta a modificare l'esperienza emotiva piuttosto che il comportamento emotivo. Infine, come per quanto riguarda l'affetto, anche la regolazione affettiva risulta avere un ordine superiore alla regolazione emotiva. In questo senso, secondo l'autore, la regolazione affettiva comprenderebbe i meccanismi di *coping* e le difese, la regolazione dell'umore e quella emotiva. Per questo motivo, prima di passare alla descrizione dettagliata del modello processuale di Gross, cercherò di dare in questa sede anche una breve spiegazione di cosa si intende per regolazione affettiva, in quanto ritengo che sia utile per capire meglio i processi sottostanti alla regolazione emotiva. Come sottolinea Hill (2017), la teoria della regolazione affettiva di Schore ipotizza che

l'affetto sia regolato all'interno di una gamma di finestre di tolleranza, cercando di mantenere la cosiddetta "omeostasi"; nel momento in cui l'affetto sconfinava da queste finestre sarà portato alla disregolazione in due sensi: all'iperattivazione o all'ipoattivazione (Shore, 1994). Possiamo quindi entrare in stati di alto o basso arousal senza disregolarci, solo se è soddisfatta la seguente condizione fondamentale: trovarsi all'interno delle finestre di tolleranza, che sono proprie a ciascun individuo. Un elemento chiave nel processo di regolazione affettiva (e quindi emotiva) che verrà approfondito nel primo paragrafo del prossimo capitolo è il ruolo del *caretaker* nella capacità di regolazione affettiva nel bambino, in quanto i pattern di regolazione affettiva che passano nella relazione di attaccamento vengono internalizzati dal bambino, e lo rendono più incline a sviluppare una certa modalità di regolazione piuttosto che un'altra.

3.2. I processi della regolazione emotiva: il modello processuale di Gross

Nell'analisi dei processi alla base della regolazione emotiva, Gross (1998) sviluppa un modello che tiene conto di cinque fasi: la selezione della situazione, la modifica della situazione, il dispiegamento dell'attenzione, il cambiamento cognitivo e la modulazione della risposta finale.

Innanzitutto, la situazione emotiva deve essere selezionata dalla mente dell'individuo, tralasciandone un'altra, che porta allo sviluppo di specifiche traiettorie in base alla situazione scelta. La selezione della situazione si riferisce all'avvicinamento *a* o all'evitamento *di* determinate persone, luoghi od oggetti allo scopo di regolare le emozioni. Ad esempio, un giorno potremmo scegliere una strada diversa dalla solita per arrivare a un negozio perché vogliamo evitare una particolare persona. Poi, una volta selezionata, la situazione deve essere adattata in modo tale da modificare il suo impatto emotivo, a seconda del livello di cambiamento permesso dall'esperienza stessa. La modifica della situazione presuppone una serie di sforzi attivi per alterare l'impatto emotivo, chiamati in letteratura "meccanismi di *coping* con focus sul problema" (Lazarus & Folkman, 1984). Un aspetto particolare che può modificare la situazione durante il suo svolgimento è l'utilizzo di espressioni facciali, in quanto sono potenti mezzi di regolazione emotiva che possono cambiare il risultato delle interazioni nelle situazioni. Il terzo passo implica che il dispiegamento dell'attenzione sia usato per selezionare su quale aspetto della situazione la persona si focalizza. Il dispiegamento attentivo si avvale principalmente di tre strategie: la distrazione, la concentrazione e la ruminazione. La distrazione ha come focus attentivo la parte non emotiva, razionale per così dire, della situazione, allo scopo di allontanare la propria attenzione dall'emozione suscitata dalla situazione proposta. La concentrazione presuppone l'accesso alle proprie risorse cognitive da parte della persona stessa e potrebbe essere usata anche per portare l'attenzione sulle particolari cause scatenanti delle emozioni, al fine di regolarle adeguatamente. Infine, nella ruminazione l'attenzione si dirige verso i sentimenti e le loro

conseguenze, che spesso porta allo sviluppo di forme di ansia più o meno croniche. A questo punto, nonostante la situazione sia stata selezionata, modificata e selettivamente attenzionata, risulta ancora possibile alterare il suo impatto emotivo. Per questo motivo, con il cambiamento cognitivo si sceglie quale tra i possibili significati verrà accostato alla situazione. Quindi, l'emozione richiede che la percezione sia integrata con il significato appropriato e che gli individui siano capaci di valutare le loro risorse e abilità nel gestire la situazione. Una forma di cambiamento cognitivo identificata da Gross (1998) è la "riconsiderazione", definita come una strategia di trasformazione della situazione per modificare il suo impatto emotivo sulla persona stessa, prima che le tendenze emotive di risposta appaiano. Inoltre, nello sviluppo del suo modello (Gross & McRae, 2020), Gross aggiunge una strategia di cambiamento cognitivo, che nomina "accettazione", che si riferisce alla capacità di accogliere le emozioni senza un giudizio valutativo a riguardo. Infine, l'ultimo passo nella regolazione delle emozioni è la modulazione della risposta emotiva, che si riferisce all'influenza delle tendenze di risposta emotiva, spiegate in precedenza, una volta che vengono elicitate. A differenza degli altri processi di regolazione emotiva sopra descritti, la modulazione della risposta si presenta tardi nel processo di generazione delle emozioni, cioè dopo che le tendenze di risposta emotiva sono state innescate. A seconda del tipo tendenza di risposta elicitata, comportamentale, esperienziale o fisiologica, verranno prodotte le reazioni adeguate e coerenti ad essa: per esempio, ad aspetti fisiologici/esperienziali dell'emozione corrisponderà una risposta modulata a livello fisiologico/esperienziale (Gross & McRae, 2020). Comunque, secondo l'autore, la forma di regolazione emotiva più comune è regolare il comportamento espresso emotivamente: in letteratura viene mostrato come adottare un comportamento che riflette l'emozione provata aumenta la sensazione dell'emozione stessa (Gross, 1998). Al contrario, l'inibizione di un comportamento espressivo decresce l'esperienza delle emozioni positive ma non delle emozioni dal tono edonico negativo, contemporaneamente aumentando la risposta del sistema nervoso simpatico.

Come sottolinea Gross (1998), il modello processuale presenta alcune limitazioni. In primo luogo, il modello prende in considerazione solamente le situazioni esterne, non tenendo conto di quelle interne, come ad esempio il fantasticare su situazioni immaginarie. In secondo luogo, ci potrebbero essere anche risposte di rimando, nel senso che potrebbero essere le risposte emotive stesse a modificare le situazioni, in particolare quelle interpersonali, dando luogo a cambiamenti cognitivi e nel dispiegamento dell'attenzione. In terzo luogo, la regolazione emotiva può inserirsi in diversi punti del processo di generazione di un'emozione e i processi regolatori sono probabilmente in integrazione dinamica tra di loro. Infine, questo modello processuale non approfondisce le relazioni tra i processi regolatori delle emozioni, l'efficienza delle differenti forme di regolazione emotiva e l'interdipendenza tra le differenti tipologie di tendenze di risposta emotiva. Prima di passare ad esplicitare i moderatori, i mediatori e le conseguenze di una funzionale o disfunzionale regolazione

emotiva, riporto un passo della metanalisi di Gross (1998) a proposito dei possibili sviluppi in questo campo:

Questo discorso apre un dialogo tra la tendenza a silenziare le proprie emozioni ed essere al completo servizio di esse. La cooperazione tra cognizione ed emozione allinea le nostre azioni alle nostre costanti preoccupazioni, motivando e sostenendo le azioni dirette a progetti a lungo termine di fronte a temporanee battute d'arresto, aiutandoci a decidere quali battaglie vale la pena intraprendere e quali evitare (Batson, Shaw, & Oleson, 1992).

3.2.1 Moderatori, mediatori e conseguenze della regolazione emotiva

Nello sviluppo successivo del suo modello processuale, Gross (Gross & McRae, 2020) indaga quali siano i fattori determinati, i meccanismi neurobiologici e psicologici implicati e le conseguenze della regolazione emotiva, in particolare della strategia di "rivalutazione". Per quanto riguarda i moderatori, in letteratura sono stati identificati i fattori individuali e ambientali che influenzano il successo e/o la frequenza della regolazione delle emozioni. Innanzitutto, essa varia da contesto a contesto: studi in laboratorio indicano che ha maggior successo quando l'emozione negativa è di media intensità, è generata da uno stimolo cognitivo piuttosto che emotivo e quando può essere regolata in tempi maggiori. In tutto ciò hanno un ruolo importante le aree della corteccia prefrontale, in quanto la rivalutazione risulta avere meno successo sotto condizioni che ostacolano l'attività di queste aree cerebrali. In secondo luogo, la frequenza d'uso di questo tipo di strategia è fortemente legata a fattori ambientali piuttosto che da dimensioni emotive di personalità (McRae, et al., 2017), e includono principalmente tutta la gamma di relazioni interpersonali, soprattutto durante l'infanzia. In generale, in accordo con quanto detto sopra, gli individui scelgono la regolazione emotiva più frequentemente quando lo stimolo da regolare è di bassa intensità; al contrario, nel caso di alta intensità degli stimoli, vengono usate maggiormente le strategie di distrazione o di soppressione. Per quanto riguarda i mediatori della strategia della rivalutazione, vengono considerati sia meccanismi neurobiologici che psicologici. I primi includono sistemi cerebrali che sostengono il controllo cognitivo e l'elaborazione cognitiva, al contrario della distrazione, che presuppone l'utilizzo di sistemi di controllo attentivo esterni, e della soppressione, che implica maggiormente l'uso di sistemi inibitori. Invece, i secondi includono i processi di presa di decisione, i costi cognitivi stimati a seguito dell'utilizzo delle strategie selezionate e il desiderio di affrontare gli aspetti emotivi della situazione da regolare a livello emotivo. Infine, per quanto riguarda le conseguenze della regolazione emotiva, nella metanalisi di Gross e McRae (2020) emerge che una maggiore frequenza della rivalutazione è spesso associata con risultati adattivi quali maggiore salute fisica, migliore riuscita accademica, maggiori capacità interpersonali, alto grado di benessere psicologico e minori sintomi

psicopatologici. Queste associazioni sono avvalorate dal fatto che la frequenza nella strategia di soppressione è associata spesso a minore benessere socio-psico-fisiologico, maggiori sintomi psicopatologici e minore soddisfazione nelle relazioni sociali.

3.3. La regolazione emotiva dal punto di vista degli approcci psicologici

In letteratura, il costrutto di regolazione emotiva si muove tra le varie discipline psicologiche, cercando di trovare una definizione coerente dei suoi processi di base, tenendo presente le sfumature diverse associatogli dai differenti approcci. Senza entrare nel dettaglio, Gross (1998) ha cercato di analizzare i principali contributi allo studio della regolazione emotiva portati da ognuno di essi.

È ormai di comune accordo tra i ricercatori nel campo della psicologia biologica che sono i percorsi bidirezionali (Mega & Cummings, 1994) tra la corteccia prefrontale e le strutture subcorticali che generano i processi emotivi a modulare l'attività subcorticale (LeDoux, 1987) (MacLean, 1990) (Ploog, 1992) e a pervadere il processo di informazione corticale con il significato emotivo (Damasio, 1994). Anche dal punto di vista evolutivo, è stata trovata una correlazione tra i cambiamenti strutturali della corteccia prefrontale che avviene verso la fine del primo anno di vita del bambino e l'emergere di forme basilari di regolazione emotiva sempre nello stesso periodo (Dawson, Panagiotides, Klinger, & Hill, 1992) (Diamond, 1991). Per quanto riguarda la psicologia cognitiva, in letteratura vengono riportati studi che dimostrano una complessa interazione tra i processi affettivi e quelli cognitivi quali il *problem solving*, l'apprendimento e la memoria. Ad esempio, in due studi, Richards e Gross (1999) hanno trovato che il sopprimere un'emozione compromette la memoria delle informazioni uditive che vengono presentate durante un compito di elicitazione emotiva. Nel campo della psicologia sociale, gli studi che mettono a confronto culture individualiste e culture collettive sono risultati rilevanti per comprendere i meccanismi di regolazione emotiva alla base di processi sociali importanti, quali i comportamenti di aiuto e il fenomeno dell'auto-handicap. Ad esempio, nel modello di soccorso dello stato negativo, Cialdini e colleghi affermano che il comportamento di aiuto è motivato dal desiderio di diminuire un'emozione negativa dell'altra persona (Cialdini, Darby, & Vincent, 1973). Invece, il fenomeno dell'auto-handicap può essere definito come il processo attraverso il quale una persona sceglie o addirittura crea degli ostacoli al comportamento che metterà in atto allo scopo di proteggere la propria autostima in situazioni in cui essa potrebbe essere minacciata (Curtis, 2012); entra in gioco, quindi, una regolazione emotiva anticipata, che viene prima del comportamento effettivo. Nel ramo della psicologia che si occupa dello studio della personalità e delle differenze individuali, un aspetto molto importante è il concetto di agentività (Bandura, 1982). Esso enfatizza il ruolo attivo, *agente* appunto, che gli individui hanno nel modellare il proprio comportamento e reagire alla realtà intorno. Negli sviluppi della teoria, all'analisi del controllo sugli

eventi esterni si è aggiunta anche l'analisi del controllo di quelli che sono i processi psicologici interni alla persona, come i pensieri e le emozioni. Inoltre, la psicologia della personalità si occupa anche dello studio delle differenze individuali, interrogandosi sul "cosa" viene regolato in una particolare persona in un certo momento, con la regolazione emotiva.

Come si può facilmente immaginare, i processi della regolazione emotiva sono fondamentali nella salute mentale: essi possono supportare o danneggiare il benessere socio-psico-emotivo delle persone. Ad esempio, una scarsa regolazione emotiva unita ad alti livelli di emozioni negative predice una più bassa competenza sociale e una ridotta accettazione da parte dei pari (Eisenberg & Fabes, 1992). Inoltre, la disregolazione emotiva interessa molti dei disturbi presenti nei principali manuali diagnostici di psicopatologia. Quindi, risulta essere fondamentale come fattore di protezione dall'emergere della psicopatologia un corretto sviluppo e funzionamento della regolazione emotiva. Infine, prendendo in considerazione la branca della psicologia dello sviluppo, un'importante scoperta è il ruolo delle differenze di temperamento nell'intensità delle emozioni e nella capacità di regolazione emotiva (Derryberry & Rothbart, 1997). Infatti, alcuni bambini hanno una soglia minore per gli affetti negativi o positivi rispetto ad altri (Davidson, 1992) (Douglas & Rothbart, 1984) (Fox, 1989); egualmente, alcuni bambini hanno capacità di regolazione emotiva più sviluppate rispetto ad altri (Rothbart & Derryberry, 1981). Inoltre, le interazioni tra le tendenze di risposta emotiva (Gross, 1998) e le capacità di regolazione emotiva sono state indagate entro il contesto dell'attaccamento e della competenza sociale. In particolare, la letteratura presente su quest'ultimo punto sarà oggetto di un'analisi dettagliata del prossimo capitolo, dove si andrà ad analizzare come gli stili di attaccamento influenzano le capacità del bambino, che si porterà fino all'età adulta, di utilizzare in modo funzionale (o disfunzionale) la regolazione emotiva diadica, base necessaria per la successiva autoregolazione delle emozioni. Nel prossimo capitolo si darà infine uno sguardo sulle associazioni presenti in letteratura riguardo il ruolo della regolazione emotiva nello sviluppo della capacità di provare empatia verso l'altro, passando per quel processo fondamentale noto con il termine di mentalizzazione.

4. Regolazione emotiva ed empatia

4.1. Stili di attaccamento, regolazione emotiva ed empatia

Alla nascita, la regolazione emotiva del bambino dipende in maniera determinante dalla relazione con i suoi *caregivers* e questo gli consentirà, durante il periodo critico di sviluppo del sistema limbico, di sviluppare (o meno) la capacità sofisticata di autoregolare le proprie emozioni. Questa regolazione emotiva diadica si effettua dapprima attraverso il contatto fisico e la verbalizzazione, ma implica in un momento successivo anche il processamento di informazioni emozionali comunicate in maniera non verbale, con comunicazioni affettive implicite e distali. Se vengono sufficientemente ripetute, queste esperienze di regolazione emotiva nella relazione diadica si internalizzano nel bambino, divenendo processi automatici che lo rendono capace di autoregolarsi nella vita quotidiana. È l'alternanza tra autoregolazione e regolazione diadica che permette un corretto sviluppo della capacità di regolazione emotiva (Hill, 2017, p. 22-23). Possiamo dire, quindi, che la capacità di regolazione delle emozioni emerge all'interno della relazione di attaccamento specifica, generando pattern di regolazione differenti, grazie anche ad alcuni processi interni al bambino stesso. Più precisamente, come accennato in chiusura nel capitolo precedente, il temperamento del bambino riveste un ruolo importante nella predisposizione a una migliore (o peggiore) regolazione emotiva, che andrà a influenzare anche la relazione di cura del genitore. A questo proposito, i numerosi studi di Mary Rothbart (Rothbart & Derryberry, 1981) mettono in luce che la capacità di regolazione delle emozioni è un tratto che si manifesta già nei primi mesi di vita. Per questo motivo, il legame di attaccamento risulta essere fondamentale nell'accompagnare il bambino nello sviluppo della sua regolazione interna ma vi è anche una grande variabilità individuale nei bambini, cioè nelle tipologie di temperamento che essi presentano. In generale, la letteratura riporta che è più semplice costruire un attaccamento sicuro con bambini che sono già predisposti biologicamente a una miglior *self-regulation*, e cioè se presentano una certa tipologia di temperamento. Riprendendo la teoria classica dell'attaccamento sviluppata da Bowlby (1982) e sviluppata poi da Ainsworth nei suoi studi attraverso la procedura della *Strange Situation*, possiamo dire che il comportamento del bambino è controllato da quattro sistemi regolatori: il sistema di attaccamento, il sistema di esplorazione, il sistema affiliativo e il sistema di paura-attenzione. Ai fini della comprensione dei meccanismi di regolazione delle emozioni, in questa sede mi concentrerò sui primi due. In particolare, il sistema di attaccamento viene attivato quando il bambino è di fronte a una situazione minacciosa; il compito del caregiver è di disattivarlo, riportando il piccolo a sentirsi al sicuro, o come direbbe Hill (2017), riportarlo all'omeostasi. Al contrario, il sistema di esplorazione entra in gioco quando il bambino percepisce di trovarsi in una situazione di sicurezza, dandogli la possibilità di scoprire il mondo circostante. Senza entrare nel dettaglio della struttura della *Strange situation*, si può dire che è una procedura osservativa

dell'interazione caregiver-bambino che ha permesso ad Ainsworth di identificare tre pattern di attaccamento dai comportamenti di riunione dei due membri della diade. Il primo è stato designato "attaccamento sicuro"; gli altri due, invece, vengono classificati come due tipi di attaccamento insicuro nei due poli opposti in un immaginario *continuum*: attaccamento evitante e attaccamento ansioso/ambivalente. A queste tre tipologie, ne sono state aggiunte altre due, durante gli anni '90, sempre sotto l'etichetta di attaccamento insicuro: disorganizzato/disorientato e non classificabile (Hill, 2017, p. 27-29). Andiamo ora a descriverli brevemente, con particolare focus sui pattern di regolazione emotiva. L'attaccamento sicuro caratterizza un bambino che è in grado di autoregolarsi in modo ottimale per esplorare autonomamente la realtà, ma che, nello stesso tempo, ricerca e utilizza correttamente la regolazione diadica. Inoltre la regolazione affettiva di questo tipo di bambino riesce a passare dall'*iperarousal* quando è presente una minaccia, alla condizione di omeostasi quando rassicurato dal caregiver. Invece, un bambino con attaccamento insicuro evitante, allontanandosi dalla figura di riferimento o distogliendo da lei lo sguardo, è in grado di usare soltanto l'autoregolazione, nel caso di attivazione dello schema di attaccamento. Questo tipo di bambino ha una regolazione affettiva caratterizzata da prolungati stati di *ipoarousal*, senza possibilità di omeostasi. Il terzo tipo di attaccamento, quello ansioso/ambivalente, identifica un bambino che chiede insistentemente aiuto al caregiver, non riuscendo ad autoregolarsi emotivamente, tuttavia non risponde positivamente alla regolazione diadica; inoltre, contrariamente al bambino evitante, la regolazione affettiva del bambino ambivalente è caratterizzata da lunghi periodi di *iperarousal*. Infine, la caratteristica principale del bambino con attaccamento insicuro disorganizzato/disorientato è l'incapacità di usare con successo tanto l'autoregolazione quanto la regolazione diadica, non riuscendo a strutturare l'interazione con il caregiver. Per questo motivo, il bambino disorganizzato oscilla frequentemente tra stati di *iperarousal* e di *ipoarousal*, con episodici stati disattivati, vuoti, i cosiddetti stati di *freezing* (Hill, 2017, p. 35). Qualunque sia il tipo di relazione diadica, grazie all'acquisizione della consapevolezza della permanenza dell'oggetto, il bambino incomincia ad internalizzare il legame di attaccamento che ha costituito con il caregiver e, una volta divenuto automatico, risulterà centrale nel suo modo di costituire le relazioni future, che potranno essere caratterizzate da sfumature diverse in un *continuum* di sicurezza-insicurezza. La teoria dell'attaccamento è stata usata in letteratura per comprendere lo sviluppo di differenze nella scelta di differenti strategie di *coping* per reagire a un'emozione negativa (Pascuzzo, Moss, & Cyr, 2015). Si può dire che le persone con attaccamento insicuro non sono in grado di accedere alle risorse necessarie per fronteggiare lo stress in modo adattivo perché durante le esperienze precoci di attaccamento non hanno sviluppato un'adeguata regolazione emotiva. Collegandomi anche a quanto è stato teorizzato da Gross nel suo modello (Gross & McRae, 2020), l'affidamento a strategie di soppressione per evitare il confronto con pensieri legati dal contenuto

emotivo è associato con la tendenza (inconscio) di mantenere disattivato il sistema di attaccamento e inibire i sentimenti di vulnerabilità (Shaver & Mikulincer, 2014).

Andiamo ora a vedere uno studio utile per comprendere l'influenza dello stile di attaccamento nei processi di regolazione emotiva. In particolare, la ricerca di Ferraro e Taylor (2021), condotta nell'Università di Adelaide, in Australia, si propone di indagare il ruolo mediatore della consapevolezza interocettiva e dell'alessitimia nella relazione tra un attaccamento insicuro in età adulta e la regolazione emotiva. Prima di riportare lo studio, facciamo chiarezza sui termini. L'interocezione si riferisce al processamento dei segnali interni da parte del sistema nervoso, che interpreta tutta la gamma di funzioni fisiologiche, quali il battito cardiaco, la temperatura e la respirazione. La consapevolezza interocettiva si riferisce a un'abilità metacognitiva che include quelle dimensioni dell'interocezione che possono essere percepite consciamente e che sono accessibili alla coscienza dell'individuo, permettendo di avvertire le condizioni fisiologiche del corpo, inclusi gli stati emotivi (Mehling, et al., 2012). Naturalmente, come si può immaginare, questa abilità è fortemente legata allo sviluppo del legame di attaccamento nell'infanzia, in quanto ai bambini viene insegnato (o meno) a identificare e gestire correttamente le risposte interocettive, grazie alle risposte adeguate da parte dei caregiver ai loro bisogni (Oldroyd, Pasupathi, & Wainryb, 2019). Le ricerche che hanno indagato l'associazione tra la consapevolezza interocettiva e l'attaccamento in età adulta hanno trovato che gli individui con attaccamento insicuro evitante hanno maggiori difficoltà nel funzionamento interocettivo, in modo particolare nell'abilità di mantenere l'attenzione verso i propri stati interni e percepire le proprie sensazioni corporee come affidabili. Invece, le persone con attaccamento ansioso hanno riferito di avere una tendenza maggiore a esperire disagio emotivo quando sono messi di fronte a sensazioni associate a dolore e malessere, suggerendo un'ipersensibilità per i sintomi fisiologici (Oldroyd, Pasupathi, & Wainryb, 2019). Per quanto riguarda la definizione dell'alessitimia, essa può essere considerata come una condizione caratterizzata da insufficiente consapevolezza emotiva, con deficit nell'identificazione, nel processamento e nella comunicazione di esperienze emotive, e una tendenza al pensiero orientato esternamente (Thorberg, Young, Sullivan, & Lyvers, 2011). Anche lo sviluppo dell'alessitimia sembra essere influenzato dalle esperienze di attaccamento, specialmente nei casi in cui il legame di cura è caratterizzato da rifiuto dell'espressività emotiva da parte dei genitori durante l'infanzia del bambino, le cui emozioni, quando comunicate, non vengono prese sufficientemente in considerazione (Waerden, Cook, & Vaughan-Jones, 2003). Questi due concetti, quello di consapevolezza interocettiva e di alessitimia, condividerebbero simili funzioni associate alla trasformazione di segnali psicologici ed emotivi interni in autoconsapevolezza ed è anche stato dimostrato che contribuiscono allo sviluppo della regolazione emotiva stessa. Tornando alla ricerca di Ferraro e Taylor, avendo chiaro l'obiettivo dello studio, l'ipotesi delle due studiose era che l'attaccamento insicuro fosse

correlato positivamente con le difficoltà nei processi di regolazione emotiva e con l'alessitimia, ma negativamente con la consapevolezza interocettiva (Ferraro & Taylor, 2021). Il campione preso in considerazione in questo studio comprendeva 219 australiani con età media di 26 anni. I risultati si presentano in accordo con le ipotesi, dimostrando, una correlazione positiva tra attaccamento insicuro e alessitimia e difficoltà nella regolazione emotiva e una correlazione negativa tra attaccamento insicuro e consapevolezza interocettiva. Inoltre, è stato mostrato che la consapevolezza interocettiva e l'alessitimia mediano la relazione tra l'insicurezza nell'attaccamento e le difficoltà nella regolazione emotiva. Infine, la consapevolezza interocettiva risulta essere positivamente associata a maggiori esperienze emotive e alla tendenza all'uso della strategia della rivalutazione (Gross & McRae, 2020), suggerendo che gli individui con una buona consapevolezza interocettiva non ricorrono a strategie di soppressione emotiva, ma a strategie più sofisticate. Coerentemente, persone con un attaccamento insicuro potrebbero aver sperimentato maggiori difficoltà nella regolazione emotiva, che potrebbero essere state dovute all'insufficiente sensibilità emotiva da parte dei genitori durante l'infanzia, alle strategie disadattive di fronteggiamento al disagio emotivo e alla tendenza ad evitare di provare quelle emozioni associate alla parte più vulnerabile di sé (Ferraro & Taylor, 2021). Detto questo, ci si potrebbe chiedere: data la similarità di aspetti che caratterizzano la regolazione emotiva e il fenomeno dell'empatia, potrebbe esistere una relazione tra i due concetti? Se la risposta è positiva, un particolare tipo di legame di attaccamento può influire sulla capacità empatica? I prossimi tre studi che descriverò hanno cercato di rispondere a queste due domande.

I due studi condotti da Troyer e Greitemeyer (2018) hanno indagato se le differenze individuali nelle strategie di regolazione emotiva e nell'affettività negativa possano mediare la relazione tra attaccamento sicuro ed empatia. Per sostenere la loro ipotesi, i due studiosi partono dallo studio di Panfile e Laible (2012) che ha analizzato il ruolo di mediazione delle capacità di regolazione emotiva e dell'affettività negativa nel legame tra sicurezza nell'attaccamento ed empatia in bambini e adolescenti. Le studiose hanno trovato che avere un attaccamento sicuro presuppone anche alti livelli di regolazione emotiva, che porta a sua volta a maggiori capacità empatiche. Il primo studio prende in considerazione un campione di partecipanti, di età compresa tra 18 e 71 anni, formato da 60 donne e 88 uomini principalmente di cittadinanza americana, con l'inclusione di due persone asiatiche, due europee e una partecipante giamaicana. In questo studio, Troyer e Greitemeyer (2018) hanno indagato i possibili meccanismi mediatori della relazione tra la sicurezza nell'attaccamento e le componenti cognitiva e affettiva dell'empatia. Inoltre, hanno ipotizzato che gli individui con un attaccamento sicuro avrebbero usato strategie di regolazione emotiva più sofisticate, come, per esempio, la rivalutazione, che permette migliori abilità nelle risposte empatiche. Inoltre, hanno presupposto che uno stile di attaccamento evitante potesse predire livelli più bassi di empatia, come conseguenza dell'impiego di strategie di regolazione emotiva meno complesse, come la soppressione o la

ruminazione. I risultati dello studio hanno mostrato che la sicurezza nell'attaccamento prediceva l'empatia cognitiva con la mediazione della rivalutazione. In questo senso, sembrerebbe che gli individui con un attaccamento sicuro riconsiderino le proprie emozioni più spesso rispetto ad altri, il che permette loro di accettare il punto di vista di un'altra persona in modo più adeguato. Quando regolano le proprie emozioni, queste persone hanno la tendenza ad usare modi costruttivi, come la rivalutazione, proprio grazie al loro stile di attaccamento sicuro e quindi sono in grado di condividere mentalmente la situazione in cui si trova un altro. Inoltre, Troyer e Greitemeyer (2018) hanno trovato che gli individui con uno stile di attaccamento evitante sperimentano livelli più bassi di empatia affettiva a causa dell'utilizzo della soppressione come strategia di regolazione emotiva. Per questo, queste persone hanno la tendenza a reprimere le proprie emozioni, il che inibisce le loro abilità empatiche. Il secondo studio è un'analisi condotta su un campione di 531 studenti universitari di varie discipline dell'Università di Innsbruck, in Austria; più precisamente i partecipanti erano 445 donne e 86 uomini, di età compresa tra 18 e 60 anni. In questo studio, gli studiosi hanno esaminato gli effetti causali degli stili di attaccamento sulle strategie di regolazione emotiva e sull'empatia; inoltre, hanno incluso due possibili mediatori aggiuntivi: la ruminazione e l'affettività negativa. Come ipotizzato, l'insicurezza dell'attaccamento era uno dei principi della soppressione, della ruminazione e dell'affettività negativa. Nonostante non si siano trovate relazioni causali tra la sicurezza dell'attaccamento e l'empatia, si è notato che i partecipanti sicuri riesaminano le loro emozioni più spesso, portandoli ad esperire più empatia cognitiva, confermando i risultati del primo studio. Inoltre, è stato trovato che l'affettività negativa non possiede un ruolo di mediazione nel legame tra sicurezza dell'attaccamento ed empatia cognitiva, sebbene ci siano associazioni causali tra insicurezza e affettività negativa. Quindi, si può affermare che le persone sicure provano meno emozioni negative rispetto alle persone con attaccamento insicuro, ma l'affettività negativa non predice l'empatia. Il risultato più importante emerso da questo studio è che, in generale, gli individui differiscono nelle modalità di gestire le emozioni: alcuni sono in grado di rivalutare le emozioni negative, mentre altri, avendo difficoltà a riconoscerle, tendono a metterle da parte con la soppressione o la ruminazione. Più precisamente, l'abilità di accogliere il punto di vista di un'altra persona, l'utilizzo di strategie adeguate di regolazione emotive, e il livello di affettività negativa dipendono dalla sicurezza (o insicurezza) dello stile di attaccamento che si forma nella relazione diadica durante l'infanzia. Coerentemente, il pattern sicuro di attaccamento implica migliori abilità nell'assunzione di una prospettiva diversa dalla propria, componente essenziale nella capacità empatica. In definitiva, gli studi presentati mostrano che la sicurezza dell'attaccamento favorisce il *perspective taking*, modi costruttivi di gestire le emozioni e livelli più bassi di affettività negativa.

Il terzo studio che presento in questa trattazione è quello condotto in Francia da Henschel e colleghi (Henschel, Nandrino, & Doba, 2020) con lo scopo di indagare il modo in cui i differenti stili di

attaccamento influenzano il legame tra regolazione emotiva ed empatia affettiva e cognitiva. Il campione comprendeva 870 partecipanti, di età compresa tra i 18 e i 26 anni, di studenti universitari appartenenti a differenti università francesi. Gli studiosi presupposero che, a differenza degli individui con un attaccamento sicuro, quelli con stile evitante avrebbero mostrato difficoltà nella regolazione delle emozioni e livelli più bassi di empatia affettiva e cognitiva; per gli individui con stile ansioso/ambivalente, invece, si ipotizzò che mostrassero alti livelli di difficoltà nella regolazione emotiva e di empatia affettiva, parallelamente a bassi livelli di empatia cognitiva. Il secondo obiettivo dello studio era di esaminare se la relazione tra pattern di attaccamento ed empatia risultasse essere influenzata diversamente dalle strategie adattive di regolazione emotiva e dalle difficoltà in essa negli individui con attaccamento sicuro, ansioso/ambivalente ed evitante. I risultati dello studio hanno messo in luce, innanzitutto, che gli individui evitanti hanno livelli più bassi di preoccupazione empatica rispetto ad individui con attaccamento sicuro e ansioso/ambivalente. Inoltre, un livello basso di empatia affettiva in queste persone è plausibile sia associato con difficoltà generali nella sfera socio-cognitiva, specialmente nella valutazione degli stati emotivi propri e altrui. In terzo luogo, gli studiosi hanno osservato che i differenti pattern di attaccamento sono caratterizzati da difficoltà nella regolazione emotiva differenti. Per esempio, gli individui ansioso/ambivalenti hanno mostrato difficoltà nell'identificazione e accettazione delle emozioni, nel controllo dell'impulsività e nell'accesso alle strategie di regolazione. Inoltre, queste persone sono caratterizzate dall'uso frequente di ruminazione e di autocolpevolizzazione rispetto agli individui sicuri, avendo più accesso ai ricordi negativi e maggiori difficoltà nel sopprimere le emozioni negative. Coerentemente, gli individui evitanti presentano maggiori problemi nell'identificazione delle emozioni rispetto agli individui con pattern di attaccamento sicuro, e utilizzano strategie di disattivazione emotiva. Per quanto riguarda il secondo scopo della ricerca, i risultati evidenziano che le strategie adattive mediano la relazione tra la sicurezza dell'attaccamento e l'empatia cognitiva in individui sicuri. Infatti, queste persone utilizzano principalmente strategie di regolazione emotiva adattive, le quali permettono loro di assumere il punto di vista dell'altro in maniera più adeguata. Come si può notare, questi risultati completano quanto ottenuto da Troyer e Greitemeyer (2018) nei due studi descritti precedentemente, dimostrando che la strategia di rivalutazione permette agli individui sicuri di provare maggiore empatia. Inoltre, i risultati ottenuti da Henschel e colleghi (2020) mettono in luce anche il ruolo mediatore delle difficoltà della regolazione emotiva nella relazione tra attaccamento ed empatia affettiva. È stato dimostrato come un alto livello di sicurezza dell'attaccamento era associata, negli individui sicuri, con una minore empatia affettiva (che comprende disagio personale e preoccupazione empatica), con livelli bassi di difficoltà della regolazione emotiva. Sempre in linea con lo studio di Troyer e Greitemeyer (2018), questo risultato mostra che le abilità di regolazione emotiva mediano la relazione tra sicurezza dell'attaccamento ed empatia. Un ultimo contributo di questa ricerca si

riferisce alle maggiori difficoltà nella regolazione emotiva rilevate in individui con attaccamento insicuro evitante e ansioso/ambivalente, che porta, in questi ultimi, a un aumento dell'empatia affettiva, cioè del disagio personale e della tendenza a provare sentimenti di preoccupazione per gli altri. In generale, questi risultati mettono in luce che i diversi pattern di attaccamento potrebbero influenzare l'empatia affettiva e cognitiva in modo differente, in particolare attraverso le strategie di regolazione emotiva, durante l'età adulta. Questo studio evidenzia anche l'importanza di differenziare la componente affettiva dell'empatia da quella cognitiva, in quanto difficoltà in una o nell'altra potrebbero essere associate a pattern di attaccamento differenti, contrariamente a quanto ci si potrebbe aspettare. Questo perché le due componenti si riferiscono ad aspetti differenti della capacità empatica, in quanto l'aspetto cognitivo presuppone un'elaborazione più complessa della situazione emotiva dell'altro. Nel prossimo paragrafo si andrà ad approfondire uno dei processi alla base del salto qualitativo da una corretta regolazione emotiva alla capacità di provare empatia: la mentalizzazione.

4.2. Il ruolo della mentalizzazione

La mentalizzazione (Fonagy, Gergely, Jurist, & Target, 2005) (Allen & Fonagy, 2008) è un sistema di regolazione affettiva volontario, cosciente e lento, che si sviluppa in seguito alle risposte del caregiver nella relazione di attaccamento. Nel suo significato ampio, la mentalizzazione è la rappresentazione degli stati mentali propri e altrui e la loro lettura elaborata. La capacità di leggere la mente è strettamente legata ai pattern di attaccamento. Come è emerso anche negli studi di Troyer e Greitemeyer (2018) e Henschel e colleghi (Henschel, Nandrino, & Doba, 2020), le persone con attaccamento sicuro sono maggiormente capaci di riconoscere lo stato mentale proprio e dell'altro, quindi mentalizzare, rispetto a quelle con attaccamento insicuro. La mentalizzazione ci permette di rappresentare le nostre emozioni, in modo da poterle interpretare, reinterpretare, modificarle, regolarle e utilizzarle in maniera adattiva (Hill, 2017, p. 100). Nella discussione sul ruolo delle mentalizzazione nel processo di regolazione emotiva e nella capacità di empatizzare, ci concentreremo ora sulla mentalizzazione dell'affetto. Come è stato detto precedentemente, l'affetto primario è la risposta immediata del corpo a stimoli esterocettivi e interocettivi. È caratterizzata da due dimensioni: il continuum *iperarousal/ipoarousal* e il tono edonico positivo e negativo. Al contrario, gli affetti categoriali, che comunemente chiamiamo emozioni, rappresentano la rivalutazione cognitiva di più alto livello dell'affetto primario. In questo senso, categorizziamo, cioè diamo una parola all'affetto: abbiamo trasformato in mentale qualcosa di non mentale. Mentalizzando l'affetto primario, si genera di conseguenza l'affetto categoriale. Tuttavia, oltre ad associare un nome all'affetto, gli accostiamo anche un significato a livello verbale e cognitivo, per meglio rispondere emotivamente all'evento che suscita in noi quell'emozione. Quindi, una volta che l'affetto è stato identificato, è necessario un processo di elaborazione, anche attraverso la strategia di regolazione

emotiva della “rivalutazione”. Questa elaborazione permette quindi di affinare il significato dell’affetto, arrivando alla generazione dell’affetto categoriale. In questo senso, la mentalizzazione consente di correggere il livello di *arousal* e modificare il tono edonico, quando serve, dell’affetto primario. Per di più, la mentalizzazione presuppone un sistema cosciente di processi verbali e riflessivi che sottopone l’affetto primario a una valutazione cognitiva di ordine superiore. Secondo la teoria della mente, mentalizzare significa fare inferenze sullo stato mentale ed emotivo proprio e dell’altro grazie a differenti fonti, come i segnali non verbali (per esempio, le espressioni facciali), e la comprensione del punto di vista dell’altro. In letteratura, si è suggerito che alti livelli di capacità di mentalizzazione richiedono l’integrazione di due tipi di conoscenza: quella rispetto alle convinzioni sulla realtà degli altri e quella riguardo le emozioni. Questa integrazione sembra quindi essere associata alla capacità di empatizzare con l’altro. Nonostante entrambi i concetti, di mentalizzazione e di empatia, richiedono la comprensione dello stato emotivo e mentale di un’altra persona, l’empatia necessita anche di un altro aspetto per essere definita tale: la condivisione dello stato emozionale esperito dall’altro. Inoltre, i compiti di mentalizzazione richiedono il coinvolgimento delle regioni implicate nelle emozioni come l’amigdala, l’insula anteriore, il talamo, il giro frontale inferiore e la corteccia somatosensoriale. Queste ultime due regioni sembrano essere implicate anche nelle capacità empatiche. Lo studio di Hooker e colleghi (Hooker, Verosky, Germine, Knight, & D’Esposito, 2008), condotto negli Stati Uniti su un campione di 20 partecipanti (11 donne e 9 uomini) di età compresa tra i 19 e i 26 anni, si è posto l’obiettivo di isolare i meccanismi neurali implicati nel predire una risposta emotiva futura di un’altra persona e indagare come la loro attività possa essere in relazione con l’empatia. A questo proposito è stato creato un compito di mentalizzazione in cui sono state usate scene sociali con diversi personaggi presentate visivamente ai partecipanti. Lo stato emotivo di ogni personaggio dipendeva dalle convinzioni rispetto alla situazione sociale: un personaggio aveva una piena conoscenza rispetto all’evento che accade; un altro personaggio aveva una conoscenza parziale. I partecipanti hanno dovuto compiere due compiti per ognuno di questi due personaggi: un compito di riconoscimento dell’emozione, che significa rispondere alla domanda “cosa sta provando questa persona in questo momento?”, e un compito di inferenza dell’emozione, cioè rispondere alla domanda “cosa proverebbe questa persona se avesse più informazioni riguardo la situazione?”. Nella condizione principale dello studio, i partecipanti dovevano scegliere quale emozione tra quelle proposte avrebbe provato il personaggio con una conoscenza parziale se avesse avuto piena conoscenza della situazione. In questa condizione, i soggetti dovevano quindi generare la rappresentazione di un nuovo stato emotivo, differente quindi dall’emozione che mostrava il personaggio con la sua espressione facciale nella situazione presentata. I risultati dello studio riportano una maggiore attività delle aree implicate nell’attività di mentalizzazione durante il compito di inferenza dell’emozione rispetto al compito di solo riconoscimento di essa e rispetto al compito di

inferenza nel caso del personaggio con piena conoscenza, il quale era probabile non cambiasse il suo stato emotivo tra situazione presentata e situazione inferita. Inoltre, questa attività risulta essere associata a un livello di empatia maggiore nella vita quotidiana riportata dagli stessi partecipanti. Hooker e colleghi (Hooker, Verosky, Germine, Knight, & D'Esposito, 2008) hanno interpretato i risultati suggerendo che quando le persone predicono una risposta emotiva di un'altra persona, viene generata, internamente all'individuo, una rappresentazione affettiva della risposta emotiva predetta; più forte è questa rappresentazione, maggiore sarà la possibilità di provare empatia. Nonostante non si possa definire un rapporto causale tra i due processi, è chiaro come questo studio abbia rafforzato l'ipotesi secondo cui una risposta maggiore delle strutture che processano le informazioni emotive può portare all'aumento della probabilità di provare empatia in situazioni interpersonali. Di conseguenza, questa ricerca supporta l'idea che una buona capacità di mentalizzazione possa favorire lo sviluppo e l'utilizzo delle capacità empatiche. Più precisamente, sembrerebbe che un'adeguata rappresentazione interna dell'emozione di un altro, che è possibile solo attraverso la corretta identificazione delle proprie emozioni, che è uno dei processi fondamentali della capacità di regolazione emotiva, favorisca la comprensione e la condivisione dello stato emotivo dell'altra persona, dando origine a una risposta empatica adeguata alla situazione.

5. Conclusioni

Questo elaborato finale ha cercato di condurre il lettore attraverso un percorso conoscitivo di due temi molto importanti che non bisogna tralasciare quando si parla di funzionamento mentale: l'empatia e la regolazione emotiva. Abbiamo iniziato dando una definizione il più completa possibile del concetto di empatia, per poi entrare in merito al suo sviluppo e ai modelli di riferimento in letteratura. Successivamente, sono passata a descrivere i processi sottostanti la regolazione emotiva, con riferimento al modello processuale di Gross (1998) (2020). Infine, nel compiere l'integrazione dei due costrutti, ho indirizzato l'attenzione a due aspetti: come i diversi stili di attaccamento influenzano le capacità regolatorie ed empatiche e il ruolo della mentalizzazione. Rispetto al primo di questi due punti, gli studi che ho riportato hanno complessivamente dimostrato che un'adeguata regolazione emotiva è favorita dallo sviluppo, in età infantile, di un pattern sicuro di attaccamento; coerentemente, nel momento in cui è stata acquisita la capacità di riconoscere e regolare le emozioni, è più probabile sperimentare maggiore benessere in età adulta, o comunque una maggiore resilienza affettiva, che si riferisce alla capacità delle persone di ritornare a uno stato di omeostasi (Shore, 1994) dopo una prolungata esposizione a eventi stressanti. Al contrario, sviluppare un attaccamento insicuro (evitante o ansioso) predispone il soggetto esperire maggiori problematiche a livello emotivo, come per esempio il ricorso a strategie regolatorie quali la soppressione (Ferraro & Taylor, 2021) o la ruminazione (Troyer & Greitemeyer, 2018) (Henschel, Nandrino, & Doba, 2020). In secondo luogo, gli studi presentati hanno individuato delle forti associazioni tra la sicurezza nell'attaccamento e la capacità empatiche, attraverso l'utilizzo di strategie di regolazione emotiva sofisticate, tra cui la più importante è la rivalutazione. Infatti, i due studi condotti da Troyer e Greitemeyer (2018) hanno dato sostegno all'ipotesi secondo cui la tendenza a rivalutare i propri stati emotivi e a ripensare alle situazioni attuali conferisce alle persone con un attaccamento sicuro una maggiore abilità di provare empatia, perché nel momento in cui riusciamo a regolare le nostre emozioni, riusciamo anche a capire quelle che provano gli altri e ad immedesimarsi nell'altro più facilmente (Henschel, Nandrino, & Doba, 2020). In generale, i risultati di questi studi sono in linea con la teoria di Davis (1980) (1994) sulle componenti dell'empatia e con la teoria dell'attaccamento di Bowlby (1982) e Ainsworth (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978). Infatti, si è mostrato come una persona con attaccamento insicuro ansioso/ambivalente mostri una maggiore empatia affettiva, che si riferisce secondo lo studioso alla tendenza a provare disagio personale, in quanto non riescono ad usare efficacemente l'autoregolazione delle emozioni. Infine, si è anche mostrato come la capacità di mentalizzazione derivi da una corretta regolazione emotiva sviluppata grazie a interazioni primarie emotivamente adeguate e che le aree cerebrali implicate in questa capacità sono maggiormente attivate durante compiti di riconoscimento delle emozioni altrui e immedesimazione nell'altro (Hooker, Verosky,

Germine, Knight, & D'Esposito, 2008). Per questo motivo, lo studio di Hooker e colleghi (Hooker, Verosky, Germine, Knight, & D'Esposito, 2008) si trova in linea con la metanalisi di Stocks e Lishner (2012), in cui viene sottolineato che uno dei meccanismi di base delle capacità empatiche è il *perspective taking* affettivo, che comprende anche la capacità di inferire l'emozione dell'altro in un'ipotetica situazione emotiva; si è visto, quindi, che questo meccanismo è implicato anche nella capacità di mentalizzare, mostrando uno stretto legame tra i concetti di empatia e mentalizzazione. Le limitazioni maggiori di tutti questi studi fanno riferimento al fatto che le associazioni trovate tra i costrutti indagati, regolazione emotiva, strategie regolatorie adattive/disadattive, empatia, stile di attaccamento e mentalizzazione non sono causali, nel senso che diversità in pattern di attaccamento e strategie regolatorie non determinano da sole differenti reazioni emotive ed empatiche. Ciononostante, l'aspetto generale più importante che gli studi presentati ci lasciano è che la regolazione emotiva è naturalmente influenzata dalle prime interazioni in cui siamo immersi, cioè quelle con i *caregivers* all'interno della relazione di cura e che, dal momento che uno dei principi alla base dell'empatia risulta essere una corretta regolazione delle emozioni (Vreeke & Van der Mark, 2003), è chiaro che essa è influenzata notevolmente dalla nostra capacità di riconoscere, regolare e prendere parte agli stati d'animo nostri e degli altri. Per concludere, mi sembra utile riportare un passo di Carl Rogers, uno degli psicologi del '900 che ha maggiormente contribuito alla definizione di empatia nel contesto terapeutico:

[...] ci sono situazioni in cui un modo di essere empatico ha la massima priorità. Quando l'altra persona sta male, è confusa, in difficoltà, in ansia, alienata, impaurita o quando dubita del proprio valore, allora c'è bisogno della comprensione empatica. La gentile e sensibile presenza offerta da una persona empatica fornisce chiarezza e guarigione. In queste situazioni, una comprensione profonda è, io credo, il più grande regalo che qualcuno può fare a un altro (1980, p. 160).

6. Bibliografia

- Abramson, L., Uzefovsky, F., & Knafo-Noam, A. (2020). What do we (not) know about the genetics of empathy? In J. Decety (A cura di), *The Social Brain: A Developmental Perspective*. Cambridge: The MIT Press.
- Abramson, L., Uzefovsky, F., Toccaceli, V., & Knafo-Noam, A. (2020). The genetic and environmental origins of emotional and cognitive empathy: Review and meta-analyses of twin studies. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 113-133. doi:<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.03.023>*
- Ainsworth, M. D., Blehar, M. D., Waters, E., & Wall, S. N. (1978). *Patterns of attachment: a psychological study of the Strange Situation*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates Inc.
- Albiero, P., & Matricardi, G. (2006). *Che cos'è l'empatia*. Roma: Carocci Editore.*
- Allen, J. G., & Fonagy, P. (2008). *La mentalizzazione. Psicopatologia e trattamento*. Bologna: Tr. it il Mulino.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147. doi:<https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>
- Batson, C. D. (1991). *The altruism question: Toward a social-psychological answer*. Lawrence Erlbaum Associates Inc.
- Batson, D. C., Shaw, L. L., & Oleson, K. C. (1992). Differentiating affect, mood, and emotion: Toward functionally based conceptual distinctions. (M. M. Clark, A cura di) *Emotion*, 294-326.
- Bischof-Köhler, D. (1991). The Development of Empathy in Infants. In M. E. Lamb, & H. Keller (A cura di), *Infant Development Perspectives from German-speaking Countries* (p. 245-273). Lawrence Erlbaum Associates Inc.
- Bowlby, J. (1982). *Attaccamento e perdita. Vol. 1. L'attaccamento alla madre*. Torino: Boringhieri.
- Carver, C., & Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect. *Psychological Review*, 97(1), 19-35. doi:<https://doi.org/10.1037/0033-295X.97.1.19>
- Cialdini, R. B., Darby, B. L., & Vincent, J. E. (1973). Transgression and altruism: a case for hedonism. *Journal of Experimental Social Psychology*, 9(6), 502-516. doi:[https://doi.org/10.1016/0022-1031\(73\)90031-0](https://doi.org/10.1016/0022-1031(73)90031-0)
- Cuff, B. M., Brown, S. J., Taylor, L., & Howat, D. J. (2016). Empathy: A Review of the Concept. *Emotion Review*, 144-153.*
- Curtis, R. C. (2012). Self-Defeating Behaviors. In *Self-Defeating Behaviors: experimental research, clinical impressions, and practical implications* (p. 307-313). New York.
- Damasio, A. (1994). *Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain*. New York: Grossett/Putnam.
- Darwin, C. (1872). *L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali* (III ed.). Torino: Bollati Boringhieri.
- Davidson, R. J. (1992). Prolegomenon to the structure of emotion: Gleanings from neuropsychology. *Cognition and Emotion*, 6(3,4), 245-268. doi:<https://doi.org/10.1080/02699939208411071>

- Davis, M. H. (1980, gennaio). A Multidimensional Approach to Individual Differences in Empathy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 10.
- Davis, M. H. (1994). *Empathy: A Social Psychological Approach*. Madison: Brown & Benchmark.
- Davis, M. H., Luce, C., & Kraus, S. J. (1994, settembre). The Heritability of Characteristics Associated with Dispositional Empathy. *Journal of Personality*, 62(3), 369-391. doi:<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1994.tb00302.x>
- Dawson, G., Panagiotides, H., Klinger, L. G., & Hill, D. (1992). The role of frontal lobe functioning in infant self-regulatory behavior. *Brain and Cognition*, 20, 152-175. doi:10.1016/0278-2626(92)90066-u
- de Waal, F. B. (1996). *Good Natured: The Origins of Right and Wrong in Humans and Other Animals*. Cambridge: Harvard University Press.
- Derryberry, D., & Rothbart, M. K. (1997). Reactive and effortful processes in the organization of temperament. *Development and Psychopathology*, 9, 663-652. doi:10.1017/s0954579497001375
- Diamond, A. (1991). Guidelines for the study of brain-behavior relationships during development. In H. S. Levin, H. M. Eisenberg, & A. L. Benton (A cura di), *Frontal lobe function and dysfunction* (p. 339-378). New York: Oxford University Press.
- Douglas, D., & Rothbart, M. K. (1984). Emotion, attention, and temperament. (C. E. Izard, J. Kagan, & R. B. Zajonc, A cura di) *Emotions, cognitions, and behavior*, 132-166.
- Eisenberg, N. (2010). Empathy-related responding: Links with self-regulation, moral judgment, and moral behavior. In M. Mikulincer, & P. R. Shaver, *Prosocial Motives, Emotions, and Behavior: The Better Angels of Our Nature* (p. 129-148). Washington: American Psychological Association. doi:<https://doi.org/10.1037/12061-007>
- Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1992). Emotion, regulation, and the development of social competence. In Clark, & M. S. (A cura di), *Review of Personality and Social Psychology* (p. 119-150). Beverly Hills: Sage.
- Eisenberg, N., & Strayer, J. (1987). *Empathy and its development*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Ferraro, I. K., & Taylor, A. M. (2021). Adult attachment styles and emotional regulation: The role of interoceptive awareness and alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 173. doi:<https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110641>*
- Feshbach, N. (1987). Parent Empathy and Children Adjustment/maladjustment. In N. Eisenberg, & J. Strayer, *Empathy and Its Development* (p. 171-191). New York: Cambridge University Press.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., & Target, M. (2005). *Regolazione affettiva, mentalizzazione e sviluppo del sé*. Milano: Tr. it. Raffaello Cortina.
- Fox, N. A. (1989). Psychophysiological correlates of emotional reactivity during the first year of life. *Developmental Psychology*, 25(3), 364-372. doi:<https://doi.org/10.1037/0012-1649.25.3.364>

- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 271-299.*
- Gross, J. J., & McRae, K. (2020, febbraio). Emotion Regulation. (P. R. Pietromonaco, A cura di) *Emotion*, 20(1), 1-9. doi:<https://doi.org/10.1037/emo0000703>*
- 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. doi:<https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109763>*
- Hill, D. (2017). *Teoria della regolazione affettiva*. Milano: Raffaello Cortina Editore.*
- Hoffman, M. L. (1990). Empathy and justice motivation. *Motivation and Emotion*, 14(2), 151-171. doi:<https://doi.org/10.1007/BF00991641>
- Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and moral development: Implications for caring and justice*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Hoffman, M. L. (2001). Toward a Comprehensive Empathy-based Theory of Prosocial Moral Development. In A. C. Bohart, & D. J. Stipek (A cura di), *Constructive and Destructive Behavior Implications for Family, School and Society* (p. 61-86). Washington : American Psychological Association.
- Hooker, C. I., Verosky, S. C., Germine, L. T., Knight, R. T., & D'Esposito, M. (2008). Mentalizing about emotion and its relationship to empathy. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 3(3), 204-217. doi:<https://doi.org/10.1093/scan/nsn019>*
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Pub Co.
- LeDoux, J. E. (1987). Emotion. In F. Plum (A cura di), *Handbook of physiology. Section 1. The nervous system: Higher functions of the brain* (Vol. 5, p. 419-459). Bethesda: American Physiological Society.
- MacLean, P. D. (1990). *The triune brain in evolution: Role in paleocerebral functions*. New York: Plenum.
- McRae, K., Rhee, S. H., Gatt, J. M., Godinez, D., Williams, L. M., & Gross, J. J. (2017). Genetic and environmental influences on emotion regulation: A. *Emotion*, 17, 772-777. doi:<http://dx.doi.org/10.1037/emo0000300>
- Mega, M. S., & Cummings, J. C. (1994). Frontal-subcortical circuits and neuropsychiatric disorders. *Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*, 6, 358-370. doi:10.1176/jnp.6.4.358
- Mehling, W. E., Price, C., Daubenmier, J. J., Acree, M., Bartmess, E., & Stewart, A. (2012). The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA). *PLoS ONE*, 7(11). doi:<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0048230>
- Oldroyd, K., Pasupathi, M., & Wainryb, C. (2019). Social Antecedents to the development of interoception: Attachment related processes are associated with interoception. *Frontiers in Psychology*, 10. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00712>

- Panfile, T. M., & Laible, D. J. (2012, gennaio). Attachment security and child's empathy: The mediating role of emotion regulation. *Merrill-Palmer Quarterly*, 58(1), 1-21. doi:http://dx.doi.org/10.1080/00221325.2015.1072082
- Pascuzzo, K., Moss, E., & Cyr, C. (2015). Attachment and emotion regulation strategies in predicting adult psychopathology. *SAGE Open*, 1-15. doi:https://doi.org/10.1177/
- Ploog, D. (1992). Neuroethological foundations of biological psychiatry. In H. M. Emrich, M. Wiegand, & D. Ploog, *Integrative biological psychiatry* (p. 3-35). Berlin: Springer-Verlag.
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (1999). Composure at any cost? The cognitive consequences of emotion suppression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(8), 1033-1044.
- Rogers, C. (1980). *Un modo di essere*. Tr. it Giunti Editore.*
- Rothbart, M. K., & Derryberry, D. (1981). Development of individual differences in temperament. In M. E. Lamb, & A. L. Brown (A cura di), *Advances in Developmental Psychology* (p. 37-86). Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates Inc.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2014). Adult attachment and emotion regulation. In J. J. Gross (A cura di), *Handbook of emotion regulation* (p. 237-250). New York: Guilford Press.
- Shore, A. N. (1994). *Affect Regulation and the Origin of the Self. The Neurobiology of Emotional Development*. New York: Norton.
- Stocks, E., & Lishner, D. (2012). Empathy. In V. S. Ramachandran (A cura di), *Encyclopedia of Human Behavior* (II ed., p. 32-37). Academic Press.*
- Strayer, J. (1987). Affective and cognitive perspectives on empathy. In N. Eisenberg, & J. Strayer, *Empathy and Its Development* (Vol. 51, p. 218-244). Cambridge University Press. doi:https://doi.org/10.2307/1129469
- Thorberg, F. A., Young, R. M., Sullivan, K., & Lyvers, M. (2011). Parental bonding and alexithymia: A meta-analysis. *European Psychiatry*, 26(3), 187-193. doi:https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2010.09.010
- Troyer, D., & Greitemeyer, T. (2018). The impact of attachment orientations on empathy in adults: Considering the mediating role of emotion regulation strategies and negative affectivity. *Personality and Individual Differences*, 122, 198-205. doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.033*
- Vreeke, G. J., & Van der Mark, I. L. (2003). Empathy, an integrative model. *New Ideas in Psychology*, 21(3), 177-207. doi:https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2003.09.003
- Waerden, A., Cook, L., & Vaughan-Jones, J. (2003). Adult attachment, alexithymia, symptom reporting, and health-related coping. *Journal of Psychosomatic Research*, 55(4), 341-347.