

Over57 - Benessere sociale La meccanica della gentilezza: l'empatia

La gentilezza è attivata dall'empatia che è la capacità di "mettersi nei panni dell'altro" percependo, in questo modo, emozioni e pensieri.

È un termine che deriva dal greco, en-pathos, "sentire dentro", e consiste nel riconoscere le emozioni degli altri come se fossero proprie.

Se fino agli anni '70 non si aveva nozione di questo meccanismo, solo grazie agli studi del professor Giacomo Rizzolatti dell'università di Parma si è arrivati a comprendere che è un meccanismo innato.

Ma la gentilezza non si lega solo alla capacità di rispondere adeguatamente a un'emozione altrui. Va oltre, aggiunge la capacità di riconoscere ciò che un altro individuo pensa, e di prevedere le sue azioni future in base alle sue cognizioni: si tratta della capacità cognitiva di immaginare la prospettiva altrui. Come l'altro vede la sua realtà.

A livello neurobiologico, la comprensione della mente e dei vissuti dell'altro è sostenuta come abbiamo visto dai neuroni specchio.



Over57

Il nostro cervello è continuamente impegnato a filtrare la realtà attraverso una sorta di rete neuronale attribuendo a essa significati diversi.

Considerando che la funzione primaria della nostra mente come prodotto dell'evoluzione umana è quella di preservare l'esistenza, questa attività di filtraggio ci permette di rappresentare la realtà e identificare eventuali minacce.

In sostanza, la nostra mente è sempre "sul chi vive" proprio per adempiere alla sua principale funzione: garantire la sopravvivenza; quindi, se minacciati, innescare gli automatismi della fuga o dell'aggressione, la rinomata risposta agli eventi fight or flight (attacca o fuggi).

L'empatia quale preziosa facoltà ci dona l'opportunità di creare connessioni e di stabilirne. Grazie all'attività dei neuroni specchio, in determinati momenti riusciamo ad accantonare il nostro mondo emotivo e le nostre cognizioni per essere più ricettivi nei confronti degli altri. Così facendo possiamo costruire una cultura condivisa, provare il sollievo di essere compresi e comprendere gli altri e quindi la nostra mente può prendersi una pausa e sentirsi meno sotto assedio.



Over57

Sopravvivere non significa solo permettere al proprio cuore di battere, con l'empatia possiamo infatti raggiungere una convivenza piena di armonia.

Adottare uno stile di vita basato sulla meccanica gentilezza e quindi tramite l'empatia aiuta a vivere meglio le relazioni sia con gli altri, sia con sé stessi.

Nel prossimo articolo parleremo dei vantaggi che si possono ricavare nell'adottare uno stile di vita basato sulla gentilezza.

Cristina Milani

Fondatrice e Presidente [Gentletude](#)

e già Presidente del World Kindness Movement
