

# **Empatia passiva ed Empatia Attiva o Consapevole. L'approccio Consapevole alle emozioni attraverso il Metodo Summa Aurea® in chiave Psiche-Somatica**

**DOI:** <https://doi.org/10.48274/IBI37>

## **Autori**

**Fabbroni Roberto**, (*codice ORCID 0000-0001-5328-4412*)

**Sanna Antonio**, *Psicologo, Psicoterapeuta e Formatore del Metodo Summa Aurea® (IT)*

**Teresa Columbano**, *Operatrice Bioenergetica secondo il Metodo Summa Aurea®, Esperta di Counseling, Insegnante di Respiro, Formatrice Metodo Summa Aurea® (IT)*

**Katya Ondradu**, *Medico chirurgo, Spec. Fisiatra, Operatore di Medicina Integrativa Informativa – MII e Formatrice del Metodo Summa Aurea® (IT)*

**Mariangela Puddori**, *OSS, Operatrice Bioenergetica secondo il Metodo Summa Aurea® e Formatrice del Metodo Summa Aurea® (IT)*

**Melissa Barontini**, *Operatrice Bioenergetica secondo il Metodo Summa Aurea® e Formatrice del Metodo Summa Aurea®(IT)*

**Giuliana Cittanti**, *Operatrice Bioenergetica secondo il Metodo Summa Aurea® e Formatrice del Metodo Summa Aurea®(IT)*

## **Abstract**

Scopo di questo articolo è evidenziare come l'uso consapevole della bioenergia umana possa ridurre i condizionamenti umani attivando/disattivando consapevolmente i neuroni specchio. Ciò è possibile attraverso la creazione di nuovi processi neurofisiologici che attivino la percezione sensoriale cardiaca e quindi un sentire di tipo magnetico, prima di quello interpretativo ed elettrico del cervello, dove, attraverso i neuroni specchio, ci facciamo carico delle emozioni dell'altro in automatico.

L'attivazione della parte magnetica del cuore attiva quello che potremmo definire il DISCERNIMENTO, consentendo sia di comprendere lo stato d'animo dell'altro entrando in empatia sia però di evitarne il carico emozionale riducendo o eliminandone il condizionamento: si acquisisce il distacco emozionale.

Ciò diviene fondamentale perché di fronte all'osservazione di una criticità l'intervento prosociale si attiva attraverso un discernimento e la consapevolezza di quello che può essere il nostro ruolo nell'evento che ci vede osservatori in primis e poi eventualmente parte attiva. In questo modo evitiamo l'azione condizionante e quindi l'Empatia passiva che produce il carico condizionante emozionale e ci fa agire in modo impulsivo, oppure ci blocca e ci rende incapaci di agire, o addirittura con il senso di colpa se non agiamo. Vedremo quindi come l'approccio magnetico del cuore sia perseguibile attraverso l'applicazione delle tecniche energetico-meditative del Metodo Summa Aurea® che creano nell'utilizzatore un Nuovo modo di approcciare le relazioni e quindi la vita attraverso la Consapevolezza.

## **Keywords**

Empatia, neuroni specchio, Consapevolezza, Metodo Summa Aurea®

## Citazione per questo articolo

Fabbroni R., Sanna A., Columbano T., Ondradu K., Puddori M., Barontini M., Cittanti G., *Empatia passiva ed Empatia Attiva o Consapevole. L'approccio Consapevole alle emozioni attraverso il Metodo Summa Aurea® in chiave Psiche-Somatica, Rivista Scienze Biofisiche (04/2024), DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI37>*

## Articolo

### Premessa

#### Teoria della Mente

La teoria della mente o Theory of Mind (ToM) si riferisce a un'abilità psicologica fondamentale per la vita sociale e si sviluppa durante i primi anni di vita grazie a una sana interazione con le figure di riferimento.

Avere una **teoria della mente** significa riuscire ad attribuire stati mentali, ovvero credenze, emozioni, desideri, intenzioni, pensieri, a sé e agli altri e assumere, sulla base di questi presupposti, il proprio e l'altrui comportamento (Sempio et al., 2005).

Si tratta di un'abilità utilizzata quotidianamente e serve ad avere rappresentazioni del funzionamento della mente altrui che permettono di gestire gli stati interni e le relazioni sociali al meglio. Infatti, proprio grazie alla **teoria della mente** è possibile spiegare, predire e agire sul comportamento proprio e altrui (More, Frye, 1991).

La **teoria della mente** fa riferimento a stati mentali inferiti da una serie di comportamenti che costituiscono, unitamente, un sistema esplicativo e unitario di rappresentazioni.

La **teoria della mente** si sviluppa durante i primi anni di vita grazie a una sana interazione con le figure di riferimento e permette di avere uno specchio sulle proprie e altrui capacità cognitive.

Sono state individuate delle variabili che facilitano la formazione di una **teoria della mente** nel bambino in interazione con un adulto:

- Attenzione Condivisa: portare la concentrazione contemporaneamente su una stessa cosa o gioco;
- Imitazione Facciale: riproduzione di particolari mimiche facciali;
- Gioco di Finzione: simulare finti giochi tra adulto e bambino

#### Teoria della mente: “fredda” e “calda”

La **teoria della mente**, permette di avere delle rappresentazioni mentali sociali (Astington, 2003), e di cogliere esattamente cosa una persona vuole comunicare (Baron-Cohen, 1995). Sulla base di queste affermazioni, è possibile fare una distinzione tra una **teoria della mente “fredda”**, usata spesso con fini manipolatori e antisociali, e una **teoria della mente “calda”**, avente scopi volti al benessere sociale e comunitari.

Come anticipato, la **teoria della mente** può essere usata per perseguire scopi manipolatori come nel caso dell'inganno (Howlin, Baron-Cohen, Hadwin, 1999) o per interpretare sentimenti e emozioni altrui, ottenendo vicinanza psicologica come nel caso dell'empatia (McIlwan, 2003) o della comunicazione degli stati emotivi tra madre e bambino (Riva Crugnola, 1999).

### **La teoria della mente nello sviluppo della psiche dei bambini**

Mostrare una padronanza della **teoria della mente** risulta essere una funzione altamente adattiva per il bambino (Fonagy, Target, 2001). Infatti, quando il bambino riesce a esplicitare questa capacità, attribuendo stati mentali agli altri, diventa in grado di dare un senso al comportamento e a prevedere le reazioni emotive in relazione a un comportamento proprio e altrui. Questa abilità permette, di conseguenza, la messa in atto di comportamenti adatti a ogni situazione sociale.

Secondo Fonagy (2001), il bambino, grazie all'interazione con l'altro-adulto, può produrre modelli di rappresentazione del funzionamento di se stesso e dell'altro. Tali modelli gli permettono di adattarsi in maniera funzionale alle situazioni per raggiungere scopi propri e altrui. La mentalizzazione permette di acquisire due abilità: l'autoconsapevolezza e riflessività (Howlin, Baron-Cohen, Hadwin, 1999). Ciò significa che il bambino è consapevole delle proprie capacità e di quelle altrui ed è capace di riflettere sui propri processi mentali. In questo modo riesce a gestire e a determinare il suo comportamento, riconoscendo di avere dei limiti in alcune funzioni e di avere una serie di conoscenze a cui attingere.

Fonagy e Target (2001), sostennero che la **teoria della mente** offre una funzione protettiva per tutti coloro che mostrano delle difficoltà oggettive dovute a traumi subiti, consentendogli di mantenere una sorta di integrità cognitiva ed esperienziale (Fonagy e Target, 2001).

### **Teoria della mente e bambini: la propensione a dire bugie**

La **Teoria della Mente** può avere anche effetti indesiderati: secondo uno studio pubblicato su *Psychological Science*, i bambini, cui viene insegnato a riflettere sugli stati mentali altrui, avrebbero più probabilità di mentire allo scopo di vincere un premio.

Infatti mentire non è un affar semplice: dal punto di vista cognitivo richiede il tentativo di immaginare e produrre intenzionalmente una falsa credenza nella mente dell'interlocutore; e la **Teoria della Mente** è uno strumento cognitivo elettivo per fare questo.

Già ricerche passate avevano messo in evidenza la correlazione tra la tendenza dei bambini a mentire (che tipicamente si presenta intorno ai 2-3 anni) e le abilità di teoria della mente. In questo studio, il passo successivo è stato verificare un rapporto causale tra le due variabili.

Per prima cosa i ricercatori hanno sottoposto i bambini (tre anni di età) a un task – gioco sperimentale – allo scopo di verificare la loro capacità di mentire. Sulla base dei risultati di questo primo task, 42 bambini che non avevano mai mentito nei diversi trial del compito precedente sono stati coinvolti nello studio.

In seguito, a metà dei soggetti è stata, in modalità random, assegnata a un training di **teoria della mente** (il cui obiettivo era insegnare ai bambini che le altre persone possono avere stati mentali e pensieri differenti dai propri) oppure a un training di ragionamento numerico. La durata di entrambi i training era di una seduta al giorno per sei giorni.

Come ci si poteva aspettare, i bambini sottoposti al training di **Teoria della Mente** hanno mostrato un miglioramento nelle abilità di Teoria della Mente in maniera significativamente maggiore rispetto al gruppo di controllo.

Ma l'aspetto più interessante è che coloro che avevano effettuato il training di **Teoria della Mente** presentavano una significativa maggiore probabilità di mentire nel task sperimentale allo scopo di ottenere una caramella rispetto al gruppo di controllo. Una prova empirica della relazione causale tra **Teoria della Mente** e menzogna: la manipolazione delle abilità di **Teoria della Mente** può influenzare e facilitare il comportamento menzognero.

Per concludere, è possibile dire che la **Teoria della mente** si sviluppa nel tempo e col tempo, quindi, non si nasce con una **teoria della mente** strutturata, ma essa deriva da una serie di attitudini acquisite e da esperienze verificatesi durante la prima infanzia che portano alla formazione di rappresentazioni mentali proprie e altrui che guidano il comportamento sociale del bambino e del futuro adulto. Ciò significa che il contesto socioculturale e familiare influenza di per sé la costruzione del modo di vedere il mondo dei bambini creando i primi condizionamenti e sistemi di credenze che saranno la base forgiante del futuro adulto.

## L'empatia

*«Provare empatia per qualcuno significa comprendere le emozioni che sta vivendo e viverle a propria volta, capendo le sue ragioni e le sue intenzioni; vuol dire creare nel proprio mondo interiore uno spazio su misura per accogliere il mondo dell'altro.»*

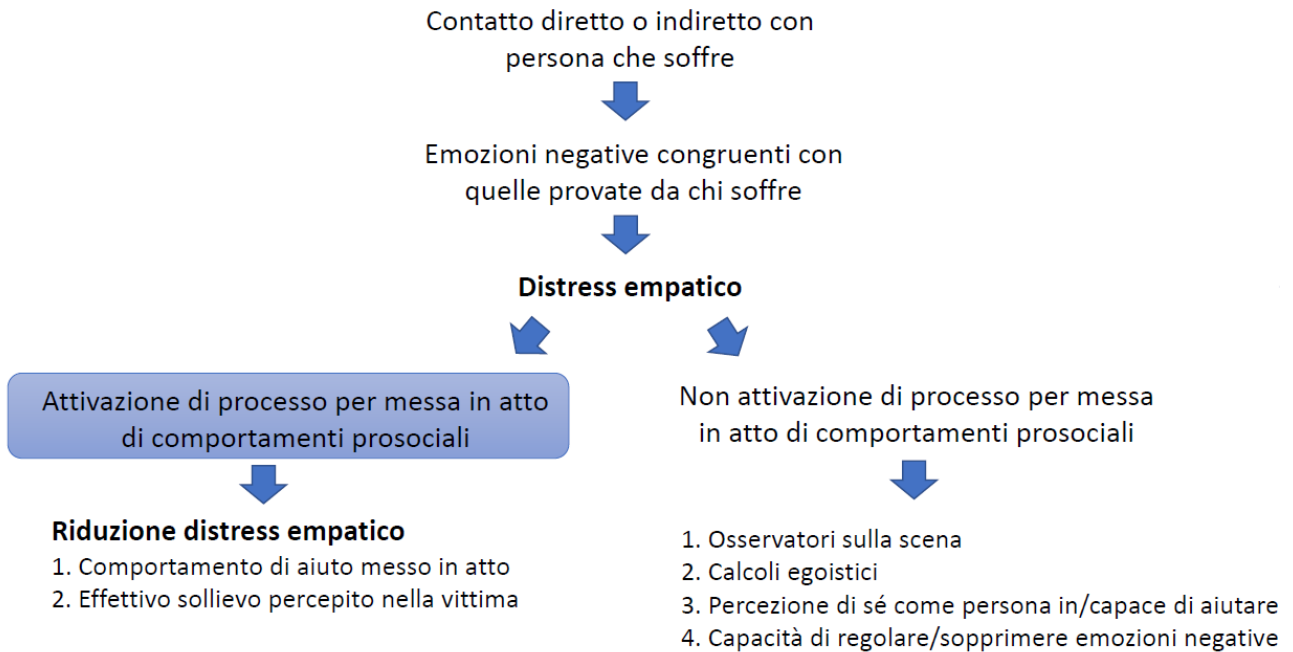
*Sentire che qualcuno prova empatia per noi vuol dire sentirsi capiti, accolti, non più soli... provare empatia vuol dire mettersi 'nei panni degli altri' e condividerne lo stato emotivo in maniera vicaria.» Vuol dire, dunque, «provare un'emozione uguale o simile a quella dell'altro, con la consapevolezza che la causa del proprio vissuto è l'emozione dell'altro» (Albiero & Matricardi, 2006).*

A partire dagli anni 80 l'empatia è stata considerata un'esperienza primariamente affettiva in cui processi cognitivi giocano un ruolo importante → **modelli multifattoriali o multidimensionali**

Tre principali componenti:



Possiamo meglio argomentare i processi che si attivano a livello empatico attraverso il modello di Hoffman (2000)



L'empatia è quindi l'attivazione di processi psicologici che fanno sì che una persona abbia sentimenti che sono più congruenti con la situazione di un'altra persona piuttosto che con la propria" (Hoffman, 2000).

A questo punto entrano in gioco le emozioni.

Secondo la maggior parte delle teorie odierne si definiscono le **emozioni**, o meglio le **esperienze emotive**, come un processo *e non come uno stato* multicomponenziale, cioè articolato in più componenti e con un decorso temporale che evolve. Tale struttura multicomponenziale differenzia le **emozioni** da altri fenomeni psicologici (come ad esempio le percezioni o i pensieri).

È fondamentale sottolineare che parte dell'esperienza emotiva è anche un antecedente emotigeno<sup>1</sup> (o evento emotigeno) che la innesca; gli antecedenti emotigeni possono essere di varia natura, compresi gli eventi interni, come ad esempio un ricordo, un pensiero o un'immagine mentale.

Le **emozioni** sono il segnale che vi è stato un cambiamento, nello stato del mondo interno o esterno, soggettivamente percepito come saliente.

Quindi un processo empatico attiva in noi le stesse emozioni in relazione alla vittima dell'evento o emozioni di forte rabbia per chi, a torto o a ragione, è ritenuto dall'osservatore essere la causa del distress della vittima. Emozione quindi anche paradossale di empatia che suscita da una parte un comportamento prosociale nei confronti della vittima, dall'altra un comportamento aggressivo verso l'aggressore.

A questo si aggiunge l'azione dei neuroni specchio.

<sup>1</sup> La componente all'origine delle emozioni è il cosiddetto "antecedente emotigeno", ovvero uno stimolo interno (un pensiero, un ricordo, un'immagine mentale) o un fatto esterno (un evento piacevole o spiacevole, sorprendente, spaventoso e via dicendo).

Per **proprietà mirror** (o specchio) intendiamo la proprietà dei neuroni di rispondere sia quando un comportamento è compiuto in prima persona sia quando si osserva compiuto da altri.

Oggi tale proprietà può essere considerata un principio fondamentale dell'organizzazione e del funzionamento dell'intero sistema nervoso.

I primi studi, negli anni Novanta del secolo scorso, hanno portato un gruppo di ricercatori dell'Università di Parma alla scoperta di neuroni specchio nella corteccia premotoria, in particolare nell'AREA F5, del macaco. Ricerche negli anni successivi hanno rilevato la presenza di neuroni mirror in altre aree del lobo frontale, parietale e prefrontale.

Sin dalla scoperta dei neuroni mirror nell'area F5 del macaco si è esplorata la possibilità che neuroni dotati della stessa proprietà fossero presenti anche nell'uomo. Prove in tal senso provengono da studi di neurofisiologia che hanno consentito di individuare nel cervello umano aree dotate di proprietà mirror non solo nel lobo frontale e parietale ma anche in centri quali l'insula, l'amigdala e il giro del cingolo.

L'importanza dei neuroni specchio deriva dal fatto che essi spiegano scientificamente qualcosa che intuitivamente si è sempre saputo, cioè che *guardando si impara*.

Rizzolatti & Alt. (1992) hanno scoperto che, nelle aree deputate ai movimenti, le aree motorie, la medesima attività neuronale si verifica sia in chi compie un gesto, per esempio afferra un bicchiere, sia in chi lo guarda. Dunque, a livello cerebrale, se ti guardo bere in qualche modo è come se bevessi anch'io e dunque non solo imparo quello che fai, ma capisco anche le tue intenzioni.

Pertanto, i neuroni specchio sono anche alla base dell'empatia, cioè della capacità di rapportarsi agli altri, di comprenderli, di entrare in contatto con le sensazioni ed emozioni altrui.

*«In ogni azione, oltre ciò che si fa, conta l'intenzione, il perché la si fa» dice Rizzolatti. «prendo il bicchiere è l'azione. Come lo prendo è fondamentale per capire l'intenzione. Se per bere, per brindare o per scagliarlo contro il mio interlocutore. Sono proprio i neuroni specchio che ci rivelano l'intenzione in tempo reale, per cui siamo pronti a coprirci la faccia se chi ci sta dinanzi ha intenzioni aggressive.»*

Questa capacità che possediamo viene definita «empatia» e ci permette di raggiungere gli stati d'animo di chi abbiamo davanti, comprendendo i segnali emozionali degli altri, immedesimandoci nei loro pensieri e assumendo così il loro punto di vista condividendo, con più o meno partecipazione emotiva, i loro sentimenti.

Il meccanismo di funzionamento di tali neuroni ci fa capire il motivo per il quale riusciamo a ripetere un'azione che abbiamo osservato oppure a interpretare i movimenti altrui. Per il nostro cervello è come se stessimo compiendo noi quella stessa azione: funzionano, appunto, come uno specchio.

Fin da bambini apprendiamo attraverso l'imitazione e tendiamo a ripetere gli stessi pattern di comportamento di quelli a cui siamo esposti.

## **Empatia Passiva**

A quanto fin qui espresso si aggiunge che l'acquisizione di informazioni da parte dell'essere umano è di natura elettrofisiologica cioè le informazioni elettromagnetiche che stimolano i nostri 5 sensi vanno ad attivare di norma un'area dedicata del cervello che porta quindi ad una interpretazione dello

stimolo in entrata attraverso il bagaglio informativo presente nella persona e condizionante (Fabbroni R., Sanna A., Columbano T., & Alt., 2024).

Quindi l'empatia classica che in questo contesto noi definiamo passiva, oltre a consentire in noi la riproposizione conoscitiva dello stato d'animo dell'altro, riproduce in noi, a livello emozionale, lo stesso stato e quindi ci facciamo carico di uno stato emozionale condizionante che ci allontana dal nostro stato di equilibrio portandoci, secondo la Teoria del Campo di Consapevolezza unificato – TCCU (Fabbroni R., 2021), ad uno stato di espansione fisiologica e restrizione energetica, favorendo uno stato di malessere potenziale (Fabbroni R., Molinari C. G., Sanna A., 2022).

Questa visione dell'empatia è secondo noi nociva e va necessariamente evitata in quanto condizionante nei comportamenti che portano anche ad aggressività verso chi ha provocato distress nella vittima ma può portare anche a sensi di colpa in chi vive questo tipo di empatia ma non si sente pronto, o in grado, ad avere una azione prosociale, generando quindi, stress e conflitto psicologico (Fabbroni R., Sanna A., 2023).

## **Empatia Attiva o Consapevole**

Consapevoli di quanto sia importante un approccio coerente in una Visione Sistemica in cui corpo, mente e Anima-Spirito siano correlate (Fabbroni R., Molinari C. G., Sanna A., (2022), diviene fondamentale avere un distacco emozionale (Fabbroni R., 2021), attraverso un approccio quindi consapevole agli eventi, evitando di subirli, entrare in risonanza (Fabbroni R., Ondradu K. Reti P., 2024) ma senza esserne condizionati.

Di fronte ad un evento diviene quindi rilevante porsi la domanda di quale sia il nostro ruolo e innescare un approccio magnetico di cuore (Fabbroni R., Sanna A., Columbano T., & Alt., 2024), ascoltando il nostro sentire più profondo ed evitando così, in prima battuta, l'innescare dei neuroni specchio, l'attivazione neurofisiologica con potenziali rischi a livello del campo scalare del cuore (Fabbroni R., 2023a).

Agire consapevolmente sentendo quale sia l'azione giusta da compiere, quali parole dire (Fabbroni R., 2023), nel caso ci sia da fornire supporto a chi è in uno stato di disagio, attraverso un'azione magnetica, con cuore aperto ma senza il carico emozionale è ciò che può essere prodotto attraverso la conoscenza e l'uso delle tecniche energetico-meditative del Metodo Summa Aurea® (Fabbroni R., 2021a), (Fabbroni R., Molinari C., Sanna A., Columbano T., & Alt., 2024)

## Bibliografia

1. Astington J.W. (2003) - *Sometimes necessary, never sufficient: false belief understanding and social competence, in Repacholi B., Slaughter V., (a cura di), Individual Differences in Theory of Mind. Implication for Typical and Atypical Development, Psychology Press, New York*
2. Baron-Cohen S. (1995) - *L'autismo e la lettura della mente - Astrolabio, Roma.*
3. Fabbroni R. (2021), *Teoria del Campo di Consapevolezza Unificata e la possibile conferma dell'esistenza dell'Anima, Rivista Scienze Biofisiche (03/2021), DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI7>*
4. Fabbroni R., (2021a), *Aspetti e funzionamento della TB-Tecnica Bioenergetica secondo il Metodo Summa Aurea®, Rivista Scienze Biofisiche (01/2021) DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI5>*
5. Fabbroni R. (2023), *Qualità magnetica e qualità elettrica nella comunicazione in ambito Psiche-Somatico. Come si genera l'effetto Nocebo e come cambiare lo stato comunicativo. Rivista Scienze Biofisiche (09/2023), DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI25>*
6. Fabbroni R., (2023a), *La Visione Sistemica della vita attraverso la Medicina Integrativa Informazionale. La Creazione della Vita attraverso le Onde Scalari e l'approccio Psiche-Somatico. Rivista Scienze Biofisiche (07/2023), Doi: <https://doi.org/10.48274/IBI20>*
7. Fabbroni R., Sanna A., *Conflitto Interiore, Stress e Infiammazione in chiave Psiche-Somatica. Analisi e risoluzione pratica, Rivista Scienze Biofisiche (09/2023) DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI31>*
8. Fabbroni R., Ondradu K. Reti P., *Le Frequenze della Vita e della salute: la Risonanza. Rivista Scienze Biofisiche (03/2024), Doi: <https://doi.org/10.48274/IBI34>*
9. Fabbroni R., Molinari C. G., Sanna A., (2022), *Riconnettere Corpo, Mente e Anima-Spirito per recuperare Salute e Benessere in una visione sistemica e unitaria che porti alla guarigione. Il Metodo bioenergetico Summa Aurea® come strumento per ri-Animare l'essere umano e la società attraverso l'uso consapevole dell'Energia-Informata, Rivista Scienze Biofisiche (03/2022) DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI15>*
10. Fabbroni R., Sanna A., Columbano T., Ondradu K., Puddori M., Barontini M., Cittanti G., (2024), *Ego e Spiritualità. La comunicazione efficace dal punto di vista della Biofisica Informazionale e le risposte Psicologiche e Fisiologiche associate, all'interno di un approccio sistemico di Medicina Integrativa Informazionale-MII, attraverso il Metodo Summa Aurea®. Scienze Biofisiche (01/2024), Doi: <https://doi.org/10.48274/IBI32>*
11. Fabbroni R., Molinari C., Sanna A., Columbano T., Ondradu K., Reti P., Barontini M., Cittanti G., Puddori M., *Effetti Antalgici e di riduzione dello Stress attraverso la pratica Energetico-Meditativa denominata Espansione di Coscienza del Metodo Summa Aurea® (100 partecipanti) per 60 giorni (da 4 a 6 espansioni la settimana). Rivista Scienze Biofisiche (04/2024) DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI36>*



12. Moore C., Frye D. (1991) - *The acquisition and utilità of theory of mind*, in Frye D., Moore C., (a cura di), *Children's Theories of Mind* - Erlbaum, Hillsdale.
13. McIlwan D., (2003) - *Bypassing empathy. A machiavellian theory of mind and sneaky power*, in Repacholi B., Slaughter V., (a cura di), *Individual Differences in Theory of Mind. Implication for Typical and Atypical Development* - Psychology Press, New York.
14. Pellegrino G., Fadiga L., Fogassi L., Gallese V., Rizzolatti G., (1992), *Understanding motor events: a neurophysiological study*, *Exp Brain Res.* 1992;91(1):176-80. doi: 10.1007/BF00230027.
15. Albiero Paolo, Matricardi Giada, *Che cos'è l'empatia*, Carocci Ed., 2006
16. Fonagy P., Target M., (2001) - *Attaccamento e funzione riflessiva* - Tr. It. Raffaello Cortina, Milano.
17. Hoffman, M.L. (2000). *Empathy and moral development*. Cambridge University Press
18. Howilin P., Baron-Cohen S., Hadwin J., (1999) - *Teoria della mente e autismo. Insegnare a comprendere gli stati psichici dell'altro* - Erikson, Trento, 2000
19. Lecce – Pagnin, *Il lessico psicologico - La teoria della mente nella vita quotidiana*, Il Mulino Ed, 2007
20. Riva Crugnola C. (1999) - *La comunicazione affettiva fra il bambino e i suoi partner* - Raffaello Cortina, Milano.
21. Sempio O.L., Marchetti A., Lecciso F., *Teoria della mente. Tra normalità e patologia*, Raffaello Cortina Ed, 2005
22. Caravita S., Milani L., Traficante D., *Psicologia dello sviluppo e dell'educazione*, Il Mulino ED, 2018