

Fare sul serio con l'empatia in psicoanalisi e psicoterapia

Getting serious about empathy in psychoanalysis and psychotherapy

Vittorio Gallese*, Ugo Morelli**

Riassunto. Questo saggio propone una riconsiderazione radicale del concetto di empatia nella teoria e nella pratica clinica, spostandone il fulcro da una concezione cognitiva e rappresentazionale a una prospettiva incarnata, intercorporea e trasformativa. Lontana dall'essere una semplice tecnica relazionale, l'empatia è qui intesa come modalità originaria di co-esperienza affettiva, che emerge dal campo condiviso tra analista e paziente. Attraverso un dialogo tra psicoanalisi, fenomenologia e neuroscienze, si delineano le basi corporee della relazione terapeutica e si critica il primato interpretativo della tradizione classica. L'empatia, in quanto forma di *aisthesis*, rende possibile una clinica centrata sull'ascolto sensibile, sulla regolazione affettiva e sulla co-costruzione di senso. Il saggio sostiene che solo un paradigma realmente incarnato può restituire alla cura la sua dimensione relazionale, intersoggettiva, umana e trasformativa. [**Parole Chiave:** *Aisthesis*; Corporeità; Empatia; Neuroscienze; Psicoanalisi]

Abstract. This essay proposes a radical reconsideration of the concept of empathy in theory and in clinical practice, shifting its focus from a cognitive and representational conception to an embodied, inter-corporeal and transformative perspective. Far from being a simple relational technique, empathy is here understood as an original modality of affective co-experience, which emerges from the shared field between analyst and patient. Through a dialogue between psychoanalysis, phenomenology and neuroscience, the bodily foundations of the therapeutic relationship are outlined, and the interpretive primacy of the classical tradition is criticized. Empathy, as a form of *aisthesis*, makes possible a clinical practice centered on sensitive listening, affective regulation and co-construction of meaning. The essay argues that only a truly embodied paradigm can restore to care its relational, intersubjective, human and transformative dimension. [**Key-words:** *Aisthesis*; Embodiment; Empathy; Neuroscience; Psychoanalysis]

* Dipartimento di Medicina e Chirurgia, Unità di Neuroscienze, Via Volturno 39, 43125 Parma, tel. 0521-903887; *Italian Academy for Advanced Study in America, Columbia University*, New York, USA; e-mail <vittorio.gallese@unipr.it>.

** *Università Federico II*, Napoli. Recapito: Via degli Orbi 14, 38122 Trento, tel. 0461-236140, e-mail <ugo.morelli@gmail.com>.

Psicoterapia e Scienze Umane, 2025, 59 (3): 463-494. DOI: 10.3280/PU2025-003006
www.psicoterapiaescienzeumane.it ISSN 0394-2864 – eISSN 1972-5043

Introduzione

«Si tratta, al tempo stesso, della loro miseria e della loro ricchezza.
Non vi è che un solo lusso per loro, ed è quello delle relazioni umane»
(Albert Camus [1942], *Il mito di Sisifo*)

In un'epoca segnata dalla moltiplicazione dei dispositivi diagnostici, dalla standardizzazione delle tecniche e dalla pressione crescente a quantificare l'efficacia terapeutica, l'empatia rischia di essere fraintesa come un semplice *atteggiamento relazionale*, una competenza accessoria o, peggio ancora, un "ingrediente" tra gli altri dell'armamentario terapeutico. Questo saggio nasce da un'urgenza teorica e clinica: restituire all'empatia la sua piena densità ontologica, fenomenologica e trasformativa. Prendere sul serio l'empatia significa assumerla come esperienza fondativa della relazione terapeutica, come forma incarnata di conoscenza e come dispositivo radicalmente co-esperienziale.

La tradizione psicoanalitica ha oscillato a lungo tra due poli: da un lato la neutralità dell'analista, garante dell'asimmetria e della distanza interpretativa; dall'altro la riscoperta della relazione come campo dinamico, affettivo, condiviso. Oggi, grazie anche al dialogo con la fenomenologia e le neuroscienze incarnate, disponiamo degli strumenti teorici per pensare l'empatia non più come identificazione proiettiva o comprensione intellettuale dell'altro, ma come *evento intercorporeo*, come sintonia affettiva che coinvolge i corpi come condizione costitutiva per giungere alla parola.

Riflettere sull'empatia da questa prospettiva implica un mutamento profondo nel modo in cui concepiamo la mente, il soggetto e la cura. Non c'è mente senza corpo, non c'è soggetto senza relazione, non c'è cura senza esperienza condivisa. Questo saggio propone un itinerario che attraversa teoria psicoanalitica, fenomenologia, neuroscienze e pratica clinica, per mostrare come l'empatia costituisca la soglia viva in cui l'altro cessa di essere oggetto di interpretazione e diventa presenza che ci riguarda, ci muove, ci trasforma.

Non si tratta di abbandonare la teoria o l'analisi simbolica, ma di riconoscere che ogni trasformazione autentica passa per un *sentire insieme*. In questo senso, l'empatia è il nome di una possibilità: quella di una psicoanalisi capace di abitare il presente dell'incontro, di sostenere il corpo dell'altro, e di farsi – più che tecnica – gesto ospitale. Una clinica che, finalmente, *ascolta con il corpo per generare un campo di risonanza e reciprocità da cui può nascere la trasformazione*.

L'empatia non è una scelta: di cosa parliamo quando parliamo di empatia

Iniziamo con l'aiuto di un grande scrittore, John M. Coetzee (2003):

«C'è stato un tempo in cui credevamo di saperlo. Credevamo che quando il testo diceva: “Sul tavolo c'era un bicchiere d'acqua” ci fosse davvero un tavolo e sopra il tavolo un bicchiere d'acqua, e ci bastava guardare nello specchio di parole del testo per vederli. Ma tutto questo è finito. Lo specchio di parole s'è infranto, irrimediabilmente, a quanto pare. Su quello che sta succedendo nella sala conferenze, la vostra ipotesi vale quanto la mia: uomini e uomini, uomini e scimmie, scimmie e uomini, scimmie e scimmie. La stessa sala conferenze potrebbe essere semplicemente uno zoo. Le parole sulla pagina non si ergeranno una per una a proclamare: “Significo quello che significhiamo!”. Il dizionario, che stava accanto alla Bibbia e alle opere di Shakespeare sopra il camino, dove nelle pie case romane venivano custoditi gli dèi penati, è diventato solo un cifrario, uno tra tanti. (...) C'è stato un tempo, crediamo noi, in cui potevamo dire chi eravamo. Oggi siamo solo attori che recitano la loro parte. Il fondo si è staccato. Questa potrebbe apparirci come una tragica svolta degli eventi, se non fosse che è difficile pensare con rispetto a quel fondo, quale che fosse, che si è staccato – adesso ci appare come un'illusione, una di quelle illusioni sostenute soltanto dallo sguardo concentrato di tutte le persone nella stanza. Distogliete lo sguardo anche solo per un istante, e lo specchio cadrà a terra e si frantumerà» (pp. 23-24 trad. it.).

Se ci si interroga sulle implicazioni di questa efficace e poetica narrazione del nostro presente per la psicoanalisi e la psicoterapia se ne possono ricavare non poche indicazioni sui *vincoli e le possibilità che la contingenza empatica pone alla relazione terapeutica*. In séguito al cambiamento che si è prima palesato e poi ha iniziato a produrre i suoi frutti, anche se non si può dire che si sia mai effettivamente affermato, proposto negli anni 1950-70, soprattutto da parte di Donald Winnicott e di Wilfred Bion, la teoria e la pratica psicoanalitica e psicoterapeutica rimangono tuttora divise tra due prospettive:

- una disciplina orientata a facilitare il cambiamento psichico attraverso il consolidamento della comprensione di sé (che si configura, con tutte le differenze, come un “agire su”);
- un processo in cui le esperienze vissute in analisi, create congiuntamente da paziente e analista, arricchiscono la capacità del paziente di sperimentare sé stesso come vivo e reale (che si propone come una ricerca continua per “agire con”).

Come sostiene Thomas H. Ogden (2024), «questo spostamento dell'attenzione dalla comprensione all'esperienza non comporta un rifiuto del valore della comprensione di sé; essa diventa piuttosto un potente agente di cambiamento psichico quando nasce dal fatto che il paziente sperimenta con l'analista qualcosa che prima non era stato in grado di vivere. Il cambiamento psichico che si verifica quando il paziente si riappropria della vita non vissuta è fondamentale per la sua sensazione di essere riconosciuto per quello che è e per

quello che sta diventando» (p. 11 trad. it.). «Penso a questo spostamento di equilibrio dalla comprensione all'esperienza – continua Ogden – come a uno spostamento di enfasi dal conoscere e comprendere (la dimensione epistemologica della psicoanalisi) all'essere e divenire (la dimensione ontologica della psicoanalisi)» (*ibidem*, pp. 11-12). E ancora: «Se prima infatti ci si sforzava di ricavare un effetto terapeutico dalla reazione che le nostre informazioni producevano nel paziente, ormai tendiamo invece a mettere direttamente al servizio della terapia il sapere analitico acquisito fino a questo momento e, su questa base, a *provocare* senz'altro i *vissuti* corrispondenti; al paziente spieghiamo solo queste esperienze che sono per lui stesso di immediata evidenza» (*ibid.*, p. 216, corsivi nell'originale). Questo programma orientativo espresso da Ogden trova i propri fondamenti nel lungo lavoro e nell'evoluzione del pensiero e della prassi di Wilfred Bion (cfr. Bion, 1976-78). Ma soprattutto incontra riferimenti imprescindibili, anche per parlare dell'empatia e della sua funzione nella relazione terapeutica, in Donald Winnicott, il cui contributo è del tutto trascurato ad esempio da Andrea Angelozzi (2025) nel suo recente saggio sullo scorso numero di *Psicoterapia e Scienze Umane* in cui propone una rassegna degli studi e delle ricerche sull'empatia in rapporto alla psicoanalisi. La questione principale che interessa il contributo di Angelozzi sembra proprio non aver considerato quello che Ogden (2024) chiama «cambiamento rivoluzionario nella teoria e nella pratica psicoanalitica» (p. 11 trad. it.), che ha portato al centro del lavoro clinico le esperienze vissute in analisi, create congiuntamente dal paziente e dall'analista, arricchendo la capacità del paziente di sperimentare sé stesso come vivo e reale. Nonostante l'amplissima bibliografia e lo sforzo di creare una rassegna accademicamente caratterizzata, il paradigma di riferimento assunto per svolgere la ricerca rimane quello dell'osservatore a distanza che usa l'empatia, non quello di chi, pur in una relazione asimmetrica come quella tra analista e paziente, dà inizio a una nuova concezione analitica non solo dello sviluppo, ma dell'esperienza stessa, che si crea nello *spazio tra* loro e i punti di riferimento dello sviluppo già noti. È proprio sul *tra* che si concentrerà l'attenzione di Donald Winnicott (tra tutti i suoi contributi si veda «Oggetti transizionali e fenomeni transizionali», del 1951). Per Winnicott lo spazio che si crea tra uno e due è il luogo in cui si crea un diverso ordine di esperienza, al tempo stesso reale e illusorio, dove l'illusione, come mostra da tempo Alfonso Maurizio Iacono (2010), non è l'inganno ma la dinamica ludica del “come se” generativa di evoluzione verso mondi possibili che prima non erano concepibili e agibili. Secondo Winnicott, in quello *spazio tra* si creano e ricreano le origini della sensazione di essere vivi, uno stato dell'essere che affonda le sue radici nella vita precoce del neonato e permane per tutta la vita dell'individuo.

L'empatia, in questa prospettiva, non è uno strumento per fare interpretazioni, in quanto rappresenta il prerequisito, la struttura di legame e il clima del *setting* relazionale dell'analisi.

«Mi sgomenta – scriveva Winnicott (1968) – pensare alla quantità di cambiamento profondo che io ho impedito e ritardato (...) a causa del mio personale bisogno di interpretare» (p. 152 trad. it.). E aggiungeva: «La psicoterapia non consiste nel fare interpretazioni brillanti e appropriate; in linea di massima e a lungo termine è un ridare al paziente su un ampio arco di tempo ciò che il paziente porta» (Winnicott, 1967, p. 199 trad. it.).

Le conferme di questo “cambiamento rivoluzionario” che si incontrano nel lungo e auto-trasformativo percorso intellettuale e applicativo di Wilfred R. Bion sono del tutto centrali per comprendere la funzione possibile dell'empatia intesa secondo un paradigma corporeo nella relazione terapeutica. Secondo Bion, paziente e analista vivono insieme la dimensione ignota che appartiene al *momento presente* dell'analisi. In proposito Daniel N. Stern ha approfondito il ruolo e la funzione del *now moment* come momento di esperienza intensa e immediata in grado di rivelare aspetti fondamentali della psiche; i *now moment* sono, quindi, momenti affettivi condivisi per effetto della sincronizzazione delle pulsazioni dei due Sé, madre-bambina, paziente-analista, che innestano una inedita esperienza intersoggettiva che può divenire il fattore intrasoggettivo di cambiamento, con il contributo delle memorie implicite di entrambi depositate nell'*imprinting* affettivo corporeo, che divengono esplicite nel *now moment*. Scriveva Daniel N. Stern (2004): «È il momento di esperienza affettiva soggettiva nell'atto del suo compiersi, così come viene vissuta (non dopo quando viene riformulata a parole o ripensata)» (p. 31 trad. it.).

Tornando a Bion, secondo i suoi approfondimenti il lavoro dell'analista consiste «nell'intuizione di quel tipo di realtà con cui deve essere una cosa sola. Ciò che è “noto” del paziente non ha alcuna ulteriore importanza: o è falso o è irrilevante. Se è “noto” al paziente e all'analista è obsoleto (...). L'unico punto importante di ogni seduta è l'ignoto. Non si deve permettere che niente distragga dall'intuizione dell'ignoto» (Bion, 1965, pp. 33-34 trad. it.). Del resto, se si cerca di individuare il nucleo principale dell'intera opera di Bion, questo riguarda il passaggio dallo studio dei pensieri allo studio del pensare. Gli approfondimenti di Bion sul pensare hanno assunto una forma essenzialmente ontologica con il concetto di “O” [O = *Origin*], una formula che si riferisce all'origine di tutto: essere, pensare, sognare, intuire e così via. Così l'esperienza di arrivare a conoscere “K” [K = *Knowledge*] acquista valore solo quando deriva da “O”, l'esperienza del nucleo del nostro essere. Un riconoscimento essenziale e fondativo per il paradigma corporeo.

La scena della relazione terapeutica è il contesto che vincola e rende possibile quello che emerge nella contingenza empatica e relazionale (Morelli, 2025). Quella scena si propone come un campo analitico, come mostra con evidenza e ampia documentazione teorica e applicativa Giuseppe Civitarese (2021, 2023). Occupandosi della teoria post-bioniana del campo analitico, l'autore esplora il tema chiave dell'efficacia terapeutica e indica che la prospettiva del processo analitico è radicalmente intersoggettiva. In primo piano Civitarese pone il significato della comunicazione inconscia condivisa tra analista e paziente, il superamento della scissione io/tu e l'adozione del punto di vista del "noi" su ciò che succede nella cura. La stessa nozione di inconscio è teorizzata diversamente rispetto alla psicoanalisi freudiana, non più luogo dove vige la predisposizione al male ma, con Bion, funzione della personalità che dà senso all'esperienza emotiva.

Se si assume il "cambiamento rivoluzionario" così definito da Ogden (2024, p. 11 trad. it.), si può agevolmente scoprire che il dialogo interdisciplinare per cercare di riconoscere la rilevanza dell'empatia nella relazione terapeutica viene effettivamente incontro alle scoperte delle neuroscienze cognitive e affettive che hanno evidenziato e dimostrato le condizioni dinamiche dell'intersoggettività (Ammaniti & Gallese, 2014); la simulazione incarnata come una delle manifestazioni e delle inferenze più rilevanti della scoperta dei neuroni specchio (Gallese, 2007b); la sintonizzazione intenzionale come base delle relazioni interpersonali (Gallese, 2006a; Gallese, Migone & Eagle, 2006; Gallese, Eagle & Migone, 2007); ma soprattutto hanno mostrato la centralità del "noi" come condizione di ogni individuazione e re-individuazione soggettiva mediante la proposta dello "spazio noi-centrico" (Gallese, 2006b).

Il corpo dell'altro: fenomenologia, neuroscienze e simulazione incarnata

L'empatia, quindi, si propone come un regolatore corporeo nelle relazioni con gli altri e il mondo. Come scriviamo nel capitolo del nostro libro dedicato all'empatia (Gallese & Morelli, 2024), a cui facciamo qui ampio riferimento, nella relazione situata culturalmente ognuno di noi utilizza gli strumenti che normalmente ci aiutano a rapportarci col mondo e con la realtà quotidiana esplorandone dall'interno le caratteristiche e scoprendo che la realtà quotidiana ci trasmette a sua volta una modalità di relazione. Uno dei traghettatori della nozione di *Einfühlung* in un ambito che non è più solo estetico ma è anche psicologico è stato Theodor Lipps. L'empatia di cui parla Lipps è una modalità di relazione tale per cui la compartecipazione è la condizione necessaria per arrivare al riconoscimento di quanto provi l'altro. Se vediamo un occhio atteggiato in un certo modo, e in quell'occhio vediamo l'orgoglio, scrive Lipps, l'orgoglio non è intrinsecamente nell'occhio. Non c'è niente di orgoglioso in una

contrazione muscolare, ma quella contrazione muscolare o particolare postura risuona nell'altro, ed è attraverso quella risonanza – Lipps (1903) parla di «imitazione interna» (*innere Nachahmung*) – che noi riconduciamo la particolare modalità espressiva dell'altro alla caratteristica psicologica che chiamiamo, in quel caso, orgoglio. Si ribalta così completamente la prospettiva secondo cui il riconoscimento permette la condivisione: in una relazione empatica accade esattamente l'opposto. È solo grazie alla condivisione che è possibile il riconoscimento dell'altro come nostro simile e, quindi, otteniamo un'evidenza del mondo interpersonale che per noi è naturale proprio perché con quella evidenza noi risuoniamo, non ci è aliena e non è un problema da risolvere. L'altro non è un enigma da decifrare con l'ausilio di una teoria; non c'è un golfo epistemico da colmare come invece accadrebbe, in quanto conseguenza necessaria, considerando la relazione interpersonale come centrata esclusivamente sulla relazione tra due *cogito*. Nella misura in cui il *cogito* non ci è immediatamente accessibile, noi avremmo un problema da risolvere e in quel caso lo si potrebbe risolvere solo ricorrendo a una *teoria dell'altro cogito*, cioè dell'altro io, dell'altro soggetto. Vediamo, quindi, come l'empatia sia un fenomeno che non può esistere a prescindere dalla relazione. Mentre un rapporto interindividuale che fosse fondato esclusivamente sul *cogito*, quindi sull'apparato esclusivamente cognitivo che metterebbe tra parentesi il corpo, porterebbe a una conoscenza tra due solipsismi. La prospettiva propugnata dal cognitivismo classico si fa così altamente problematica e richiede perciò di ideare tutto quel complicato armamentario logico-inferenziale che secondo molti è l'unica chiave di accesso al mondo dell'altro, e va sotto il nome di teoria della mente.

Non stiamo sostenendo che l'altro sia sempre accessibile in modo non ambiguo dall'interno, ricorrendo all'empatia. In molte situazioni della vita quotidiana ciò che fa, esprime o dice l'altro ci risulta enigmatico. Spesso “i conti non tornano”, come si dice. Un sì accompagnato da un certo atteggiamento o pronunciato con una certa intonazione ci porta a interrogarci se l'altro intenda davvero ciò che dice. A quel punto, l'altro ci sollecita a un supplemento d'indagine, a un'accurata disamina delle ragioni per cui può aver voluto dire sì intendendo in realtà un no. In tale frangente ci torna senz'altro utile ricorrere a un approccio più francamente ermeneutico-teorico. Tuttavia, le evidenze scientifiche ci suggeriscono che questo approccio teorico all'altro, ancora dominante nelle teorie di molti scienziati cognitivi e in molta parte delle teorie e delle applicazioni psicoanalitiche e psicoterapeutiche, non costituisce la forma principale di comprensione dell'altro e, forse, nemmeno la più importante. A partire da questa evoluzione l'empatia diventa un tema fondamentale della riflessione fenomenologica. Se partiamo da Husserl, il fondatore di questa corrente di pensiero filosofico, possiamo riconoscere come egli si sia trovato all'interno di un dilemma quasi irrisolvibile. Se da un lato si vuole privilegiare il fenomeno, cioè

come il mondo ci appare, mettendo tra parentesi momentaneamente la realtà là fuori per concentrarci sul modo in cui essa ci si manifesta, dall'altro dobbiamo trovare, col metodo scientifico, una via per capire il mondo. Una volta posto il problema emerge un conflitto non facile da risolvere, quello del mondo come appare fenomenicamente all'altro e, quindi, come ognuno si relaziona all'esperienza fenomenica che del mondo fa l'altro. Husserl, ma soprattutto la sua allieva Edith Stein, affrontano il problema di capire come un io in quanto tale si possa relazionare con un altro io in quanto tale. La soluzione proposta dalla fenomenologia in questa fase non è la soluzione cognitivista, e cioè la relazione tra i due *cogito*, ma è una relazione che non può prescindere da quello che i fenomenologi chiamano il *Leib*, il corpo vivo. Per quell'esperienza del *Leib* noi, in italiano, non abbiamo una parola adatta; dobbiamo aggiungere l'aggettivo "vivo" alla parola "corpo", mentre in tedesco le parole per designare il corpo sono due: *Körper* e *Leib*. Il primo termine, *Körper*, designa il corpo materiale, l'oggetto di studio delle scienze della vita. Il secondo, *Leib*, si riferisce all'esperienza vitale che grazie al corpo facciamo del mondo. La scommessa della nuova scienza dell'umano, quindi, è di riuscire a comprendere il *Leib* studiando il *Körper* (Gallese & Cuccio, 2015). Nel campo dell'esperienza, indipendentemente da come si connettono i due *ego* nella relazione interindividuale, in una relazione di accoppiamento o di appaiamento, secondo Husserl l'accesso all'altro non è mai diretto. È impossibile che sia diretto. Può essere solo una apprensione, così come quando vediamo un bicchiere che sta di fronte a noi e abbiamo l'esperienza di un bicchiere come un'unità completa. L'unità con cui esperiamo l'oggetto non può che essere percettivamente parziale, perché noi vediamo solo la parte anteriore del bicchiere, quella rivolta verso di noi. Pur a fronte di un'esperienza percettiva parziale del bicchiere, il bicchiere, tuttavia, ci appare nella sua interezza. Non vediamo, infatti, facce anteriori di oggetti, ma vediamo oggetti interi anche se li vediamo solo parzialmente. L'esperienza del mondo è sempre una costruzione. A questa costruzione dà un contributo fondamentale il sistema motorio. Una delle scoperte neuroscientifiche più interessanti degli ultimi decenni, infatti, ha rivelato che il sistema motorio non solo ci consente di muoverci, ma conserva una "memoria implicita" del movimento che viene *riusata* in vari contesti e situazioni. Come per immaginare il movimento senza eseguirlo, attribuire un senso agli oggetti, allo spazio pragmatico che circonda il nostro corpo – lo spazio peripersonale – e al comportamento altrui. Il sistema motorio, infatti, si attiva quando guardiamo un oggetto manipolabile *zuhanden*, per usare un'espressione heideggeriana, cioè a portata di mano, quando stimoli visivi, tattili o acustici si manifestano in prossimità del nostro corpo, fino a toccarlo, nel cosiddetto spazio peripersonale, e infine quando osserviamo con attenzione il comportamento altrui. Queste attivazioni

costituiscono espressioni di un meccanismo funzionale definito simulazione incarnata (Gallese, 2003, 2005, 2007a, 2009, 2014, 2016). In termini più riduzionistici, il sistema motorio esprime degli schemi sensorimotori, plasmati dal nostro incontro col mondo a partire dalla fase pre-natale di sviluppo (Gallese, 2025c) che letteralmente rendono possibile l'esperienza del mondo, il nostro mondo. La mondanizzazione esperienziale del “mondo là fuori” è espressione delle nostre potenzialità sensorimotorie e affettive. Se facciamo il parallelo con la relazione interindividuale, l'altro ci si appresenta intero.

Abbiamo a lungo criticato questa idea che nega la possibilità di avere un approccio diretto con l'altro, perché ritenevamo l'empatia proprio la modalità più diretta di connessione con l'altro, nella misura in cui quando ci relazioniamo all'altro, l'altro è esperito attraverso un riuso delle stesse risorse neurali che ci rendono chi siamo. Ciò sembrerebbe suggerire che il meccanismo della simulazione incarnata sia una modalità diretta di connettersi all'altro. Ripensando, però, al modo con cui Husserl combatte la percezione diretta dell'altro, è lecito dubitare dell'effettiva natura diretta della percezione dell'altro garantita dai meccanismi della simulazione incarnata. Nella misura in cui una percezione diretta dell'altro si traduce nella sua trasparenza, che ovviamente non è data, questa mancata trasparenza che cosa significa? Diviene evidente che, comunque, in ogni relazione la connessione con l'altro anche se avviene a un livello di quasi parità – Husserl parla di *Paarung*, cioè di accoppiamento – deve preservare sempre la dimensione di alterità dell'altro.

L'altro non è la nostra copia conforme, la riflessione in tutto e per tutto perfettamente coincidente con noi. In proposito, come abbiamo già ricordato nel secondo capitolo del nostro libro (Gallese & Morelli, 2024), nascono anche molti fraintendimenti nell'interpretazione del meccanismo di rispecchiamento, perché quando parliamo di specchio parliamo di qualcosa che si limita a restituire l'immagine di ciò che riflette in modo automatico e come copia conforme. Ma i meccanismi di rispecchiamento e la simulazione incarnata non funzionano in questo modo. Lo si è osservato sia a livello dei singoli neuroni del macaco che nel cervello umano. I neuroni specchio si attivano, infatti, sistematicamente con maggiore intensità quando il macaco esegue l'azione rispetto a quando la vede eseguire da un altro. Similmente, i circuiti cerebrali del sistema specchio del nostro cervello che si attivano durante le nostre azioni, emozioni o sensazioni, lo fanno con un'intensità maggiore rispetto a quando assistiamo alle azioni o all'esperienza delle emozioni e sensazioni altrui. Questi meccanismi, in altre parole, sono intrinsecamente capaci di distinguere le nostre esperienze da quelle dell'altro con cui entriamo in relazione. L'altro, nella relazione, non è mai la nostra copia.

Al di là di queste importanti differenze funzionali che mostrano come il meccanismo di rispecchiamento e la simulazione incarnata non producano rigide copie dell'altro, c'è un motivo più profondo che impedisce una percezione diretta di coloro con cui entriamo in relazione. La relazione interindividuale comporta sempre una differenza: l'io mentre si relaziona all'altro agisce comunque sempre come perno della relazione. Ciò deriva dal fatto che l'esperienza è sempre di qualcuno. Se l'esperienza è sempre di qualcuno, le risorse che ognuno impiega per connettersi con le esperienze dell'altro sono il frutto di come ognuno si è costruito la propria esperienza. L'io che entra in relazione con l'altro porta con sé il singolare bagaglio di relazioni interindividuali esperite nel corso della propria vita. Queste relazioni differiscono per quantità, qualità e stile in ognuno di noi, in quanto portatori di storie diverse. Ognuno di noi è la propria storia a partire dalla quale diventa quello che diventa nella contingenza empatica con gli altri. L'io è il centro di gravità che si connette nel rapporto empatico con l'altro perché l'io è costituito dinamicamente da tutte le relazioni precedenti in cui è stato coinvolto. Il rapporto empatico, come sostiene Merleau-Ponty (1964) è sempre un rapporto chiasmatico, cioè reciproco. Il nostro corpo è sempre l'unico punto possibile di giudizio e l'unico metro di esperienza che costituisce la nostra connessione con l'altro. Tanto è vero che – come abbiamo detto – quando noi eseguiamo un'azione il nostro sistema motorio si attiva di più rispetto a quando siamo solo spettatori dell'agire altrui. Similmente, quando ad esempio vediamo una carezza o uno schiaffo sul volto di qualcuno, i nostri sistemi somatosensoriali risuonano con l'esperienza tattile dell'altro simulandola, e noi empatizziamo con l'altro capendo che una carezza è diversa da uno schiaffo. Anche in queste situazioni il nostro sistema somatosensoriale si attiva meno e in maniera parzialmente diversa rispetto a quando a fare l'esperienza tattile siamo noi direttamente. I circuiti cerebrali connessi con l'emozione e l'affettività che si attivano quando noi siamo testimoni, ad esempio, del disgusto o del dolore altrui, si attivano in maniera simile ma con un'intensità ridotta e con delle connessioni con altre parti del cervello rispetto a quando l'esperienza fisica del disgusto o del dolore siamo noi a farla. Quando empatizziamo con qualcuno che mostra disgusto e riconosciamo, quindi, attraverso quella parziale condivisione il suo disgusto, non proviamo disgusto fisico. Il nostro modo personale di entrare nel disgusto o nel dolore altrui non può avvenire se non utilizzando i meccanismi di simulazione che si sono plasmati in séguito alle nostre personali esperienze di disgusto e alle nostre personali esperienze di dolore. Ha quindi ragione Husserl: la nostra percezione dell'altro non è mai diretta, non solo perché il contenuto esperienziale del dolore altrui ci è in qualche modo precluso (capiamo che ha dolore ma che cosa l'altro provi in quel momento non siamo in grado di determinarlo); ci possiamo solo approssimare a ciò che sta sentendo, ma solo utilizzando come banco di prova, come

test, la nostra esperienza del dolore, della gioia, della rabbia, o del disgusto. Pur essendoci una dimensione differenziale che produce a livello di esperienza l'alterità – è l'altro che sta male, è l'altro che è felice, è l'altro che è arrabbiato, è l'altro che ha paura – l'alterità è costruita su una relazione di somiglianza, di compartecipazione. E chi compartecipa? Chi può essere se non un "io"? Ogni "io" è, e non è l'altro. Ognuno si è costituito attraverso le relazioni, costruendosi con quei "mattoni corporei" che abbiamo tutti universalmente a disposizione, ma con cui si possono costruire architetture diverse, perché l'io, il precipitato delle esperienze di vita, è sempre diverso. Non abbiamo accesso più intimo all'altro che grazie all'empatia, cioè grazie alla simulazione incarnata che permette di riusare parte dei circuiti cerebrali che sottendono la nostra esperienza del mondo per attribuire esperienze simili all'altro. L'altro è sempre un "come-se". Grazie alla relazione empatica l'altro è "a portata di mano", *zu-handen*, come abbiamo già detto riprendendo Heidegger. Ma, come abbiamo visto, la relazione con l'altro può essere più complicata. L'empatia può non bastare. A quel punto l'altro non è più "a portata di mano" ma "davanti alla mano, cioè *vor-handen*, per proseguire con la distinzione introdotta da Heidegger; l'altro diviene un oggetto da interpretare, in quanto inaccessibile dall'interno con la modalità dell'esperienza empatica. L'altro, a quel punto, diviene un problema da risolvere, qualcuno su cui esercitare tutti gli strumenti cognitivi che abbiamo a disposizione. In base alla prospettiva che stiamo proponendo, la "carne" di cui parla Merleau-Ponty costituisce i nostri "mattoni", il nostro Sé corporeo (Gallese & Sinigaglia, 2010; Ferri *et al.*, 2011; Gallese, 2013; Gallese & Cuccio, 2015; Ferroni & Gallese, 2022), il nucleo processuale che integra la molteplicità di stimoli sensoriali in cui siamo immersi, l'angolo prospettico da cui guardiamo il mondo e da cui interagiamo con esso. Non appena si dice "Sé", spesso, automaticamente, a molti viene in mente che si stia pensando a qualcosa di preconstituito e di rigido. Il Sé è invece dinamico e strettamente connesso alla neuroplasticità e alla relazione.

Come ha sottolineato Massimo Cacciari (2019) affrontando l'Umanesimo come filosofia del possibile, la domanda centrale non è "*Quid Est Homo?*", non consiste cioè nella ricerca di un'essenza preconstituita di ciò che significa essere umani. La domanda centrale è "*Quis Es Tu Homo?*", cioè chi sei tu qui e ora. In questa domanda è implicita una definizione dinamico-processuale dell'umano. Essere umani non significa consistere di un'immutabile essenza, ma divenire, sempre e comunque.

Se l'umano, poi, è lo ζῷον λόγον ἔχον, la creatura vivente dotata di parola, non è forse anche il linguaggio espressione della nostra cangiante mutevolezza? La polisemia delle parole – la loro capacità di assumere significati molteplici a seconda del contesto, dell'uso, dell'interlocutore, delle strutture lessicali profonde e delle mappature concettuali – non è semplicemente una caratteristica

della flessibilità linguistica, ma riflette la capacità fondamentale del linguaggio di attuare diverse ontologie, plasmando realtà distinte. Il linguaggio non funziona come un mezzo passivo per trasmettere fatti preesistenti sul mondo; partecipa attivamente alla configurazione dell'esperienza. Il significato non è una proprietà astratta delle parole in sé, ma emerge dalle interazioni sensomotorie e affettive tra il corpo e il mondo, coinvolgendo dinamicamente i nostri sistemi percettivi, affettivi e motori. Questa base incarnata del significato spiega perché la polisemia non sia un fenomeno linguistico superficiale, ma un indice della molteplicità di esperienze che strutturano il nostro paesaggio concettuale, e, quindi, la nostra soggettività (Gallese, 2025a, 2025b).

Partendo dal corpo si fa un passo avanti perché quello con gli altri è un rapporto chiasmatico, un rapporto di reciprocità. La reciprocità nella relazione empatica sta nel fatto che ciò che mi mostra l'altro mi fa capire qualcosa di me. Il valore e il senso della relazione chiasmatica sono formalizzati nell'evidenza che, come scrisse Merleau-Ponty (1945), è come se i gesti di un altro abitassero i nostri e i nostri gesti abitassero i suoi. Le potenzialità motorie ci consentono un accoppiamento, l'empatia; ci connettono con l'altro. Chi si connette con l'altro è ognuno di noi, ma ognuno di noi è a sua volta il prodotto delle relazioni empatiche stabilite nel corso della propria vita e del proprio sviluppo ontogenetico guidato dalle relazioni con l'altro. Ognuno, quindi, capisce l'altro attraverso i modi in cui l'altro lo ha formato, ma colui o colei che capisce è un "io" diverso dall'altro. A caratterizzare noi umani è questo processo continuo di individuazione nella differenza, in cui differenza e individuazione sono contingentemente presenti perché un essere umano si dia e diventi sé stesso.

Tornando per un momento alla poetica di Coetzee (2003), essa ci conduce, più intensamente di un manuale di epistemologia, a riconoscere l'evoluzione del nostro rapporto con la conoscenza e della nostra condotta intellettuale e operativa. Ci consegna a un tempo in cui il determinismo e la "Verità" devono essere sostituiti con la relazione e la *senso della verità*. Lo specchio di una sola verità e dello sguardo unilaterale e oggettivante dell'osservatore sulla realtà osservata si è rotto. Questo aspetto ci pare di vitale importanza per il «cambiamento rivoluzionario» di cui parla Ogden e in cui si riscrive la funzione dell'empatia ridefinita a sua volta secondo il paradigma corporeo. Se la condotta intellettuale si propone come strutturazione dell'esperienza comune, non retta da fondamenti *a priori*, siamo nel senso della possibilità e non della necessità. Tra la conoscenza del sapere scientifico e le forme della vita comune non vi è soluzione di continuità e, accanto alla neutralizzazione, finalmente, di questo dualismo ne saltano molti altri e, in particolare, quelli tra corpo e mente e tra natura e cultura. Possiamo riconoscere, cioè, che siamo stati solo noi a produrre quelle costruzioni dualistiche sulla base della pretesa di voler vedere senza occhi, di volere una mente senza un corpo. Scriveva in proposito Aldo

Giorgio Gargani (1975), in un libro che come pochi altri segna la svolta epistemologica che da almeno cinquant'anni si consolida sempre più chiaramente nonostante le resistenze molto diffuse: «È un fatto che gli uomini hanno prodotto assai più cose di quanto siano propensi ad ammettere; ma ciò che essi hanno eretto nella forma di costruzioni concettuali elevate e sublimi, come se fossero separate dal caso e dal disordine, corrisponde a un uso che essi hanno fatto della propria vita» (p. IX).

La vita è conoscenza e la conoscenza si fa vita determinando l'uso che noi facciamo delle nostre vite nelle relazioni con gli altri e con il mondo.

Sostenere la contingenza relazionale della conoscenza nelle esperienze della nostra vita non significa negare il ruolo e la funzione della verità, ma passare dalla verità come rispecchiamento, come *glassy essence*, al senso della verità, come effetto del gioco della prassi, entro i vincoli dei contesti e delle relazioni situate. Sempre Gargani (2006) si domanda: «E il vero, allora, lo perdiamo? Ma no, il vero sarà, come sempre sarà e come è sempre stato, la conseguenza tardiva di un gesto sociale che l'ha preceduto, che gli ha preparato il posto da riempire insieme all'ordine della sua costituzione» (p. 86). Gli fa eco Carlo Ginzburg (2015): «Per capire il presente dobbiamo imparare a guardarlo di sbieco. Oppure, ricorrendo a una metafora diversa: dobbiamo imparare a guardare il presente a distanza, come se lo vedessimo attraverso un cannocchiale rovesciato. Alla fine, l'attualità emergerà di nuovo, ma in un contesto diverso, inaspettato» (p. 53).

Proprio un cannocchiale rovesciato può aiutarci a ridefinire e ricollocare i concetti di relazione e di empatia, anche per comprendere quale rilevanza essi possano assumere nella pratica psicoanalitica e psicoterapeutica. Ne deriverà il riconoscimento che la relazione e l'empatia ci precedono, non sono una scelta intenzionale che possiamo attivare o disattivare a nostro piacimento o adoperare secondo deliberazioni autoriferite. La questione rilevante che ne deriva, una volta assunta radicalmente una simile prospettiva che richiede un'epistemologia basata su un paradigma corporeo, sarà il cruciale tema della gestione della distanza, o meglio della giusta distanza. E la distanza è una questione di particolare complessità e, probabilmente, uno dei problemi più rilevanti che l'empatia, come carattere specie-specifico di noi umani pone alla relazione terapeutica; come uno dei processi più rilevanti da indagare e mai risolto definitivamente nella prassi terapeutica (sempre Carlo Ginzburg [2019] se n'è occupato sul piano epistemologico e metodologico in *Occhiacci di legno. Dieci riflessioni sulla distanza*).

Come fa un processo naturale e pre-intenzionale a essere sospeso per scopi terapeutici, e allo stesso tempo come è possibile agire per molti aspetti contro sé stessi abitando, seppur provvisoriamente, l'asimmetria della relazione "come se" lo spazio noi-centrico e la modulazione intenzionale potessero essere abitate

e non abitate allo stesso tempo? Sono domande necessarie e impegnative se, come pare indispensabile, si intende integrare interdisciplinariamente le neuroscienze e la ridefinizione del significato stesso di essere umani con la psicoanalisi e la psicoterapia.

L'empatia regola la prossimità intersoggettiva e ha le sue condizioni accomunanti, ma il *setting* che si crea, tra approssimazione, violazione, margine, posizione, porosità, può dar vita a processi emancipativi o distruttivi a seconda di come è gestito e vissuto il gioco tra conflitto e confine nella relazione terapeutica. Anche nel *setting* clinico, sia di coppia che di gruppo, il confine evoca di per sé il suo superamento. Quel superamento richiama a sua volta il conflitto. Il conflitto inteso come incontro di differenze e non come antagonismo, la cui principale opportunità consiste nella generatività che può derivare da una sua efficace elaborazione (Morelli, 2014). Le differenze che si approssimano e si incontrano sono di fatto la base di quella particolare tessitura che possiamo chiamare *setting*. Si abita ogni *setting* percorrendo regioni di frontiera dove si osserva la tipica tensione di ogni approssimazione. Il conflitto tra l'insofferenza dei confini vissuti come gabbia, il vitale desiderio del superamento di quei confini, e allo stesso tempo il bisogno di contenimento di cui comunque non si riesce a fare a meno, disegnano la contingenza di ogni relazione. Principale regolatore di quella contingenza è l'empatia che sostiene la struttura di legame relazionale a livello corporeo, pre-intenzionale e pre-linguistico, concorrendo a creare il campo analitico.

Nelle relazioni terapeutiche registriamo tutti il continuo passaggio dalle forme di autoreferenzialità verso il rischio di perdersi nei percorsi dell'altra o dell'altro, pur continuando ad appellarci a una purezza che pretende oggettività metodologica e linearità di azione. In tutti e due i casi siamo vulnerabili e immersi nelle selve delle differenze e dell'approssimazione. Per origini, abitudini, per come ci percepiamo, per l'altezza, il colore degli occhi, il tipo di corpo che mettiamo in scena nella relazione terapeutica. Per come parliamo. Ci tormentiamo con i modelli da adottare, con i miti comportamentali e confrontandoci con chi ci ha analizzato; con gli idoli che rivisitano spesso dolorosamente i nostri errori e i nostri fallimenti. E lo stesso percorso coinvolge chi ci sta di fronte che, mentre mette in gioco i suoi sogni, non controlla i suoi fantasmi e i suoi idoli. Come possiamo contenere noi stessi e gli altri che si rivolgono a noi per essere contenuti, se questa diversità ci segna profondamente? Ma abbiamo di fronte quasi sempre chi da sola o da solo non riesce a fare bene i conti con la propria differenza e ne ha paura. Siamo sempre e comunque due corpi, con le loro distinzioni, con le loro fatiche e le loro attese, e in particolare con l'ansia di essere lì, in quel contesto e in quel momento.

La clinica come evento intercorporeo

La rilevanza del paradigma corporeo e del ruolo e della funzione dell'empatia nella relazione terapeutica riguarda anche la possibilità di superare i limiti dell'interpretazione nella clinica psicoanalitica. A proposito dell'interpretazione, come sappiamo quello che oggi si chiama "teoricismo" o eccesso di interpretazione fu una delle obiezioni classiche rivolte a Freud (1901) a proposito del fallimento del caso di Dora. Ridurre la narrazione di una persona dentro uno schema teorico prefissato è uno dei rischi più frequenti, trascurando la relazione e le sue proprietà emergenti, qui e ora, come se le sedute cliniche non fossero un incontro, ma la risultante del modello del clinico. Sándor Ferenczi, del resto, nel parlare di analisi reciproca aveva creato lo scandalo, pagato a caro prezzo, di una cura fondata sull'incontro e la messa in questione continua della figura e della competenza dell'analista. A fare le spese della centratura della relazione clinica sull'interpretazione è l'ambiguità costitutiva di quella relazione e dell'esperienza empatica incarnata e irriducibile del paziente a causa di un riduzionismo che neutralizza e appiattisce. Negli ultimi anni della propria vita, Freud, dando prova del suo geniale spessore scientifico, riuscì a rivedere la propria stessa prospettiva e il proprio stesso impianto teorico e metodologico, proprio a proposito dell'interpretazione. Lo fece a partire da un'analisi del fallimento del noto caso di Dora. La nuova recente edizione italiana di *Konstruktionen in der Analyse* (Freud, 1937), ritradotto nel 2024 da Francesco Barale insieme a Ingrid Hennemann Barale, è una messa a confronto di altre due traduzioni: la *Standard Edition* inglese e le *Opere* di Sigmund Freud in italiano. La sapienza dei traduttori-curatori aiuta a comprendere molte cose della luce che l'autore intendeva dare ad alcuni concetti. Emergono così differenze sostanziali del senso e del significato della pratica clinica e della relazione terapeutica. Possono bastare due esempi che risultano dirimenti.

A proposito del termine tedesco *Aufheben*, la traduzione italiana solitamente usata è "superamento". Se, come afferma lo stesso Freud, il sintomo è una formazione di compromesso – ovvero la coesistenza di spinte affettive tra loro in conflitto, e l'irruzione nell'esistenza di qualcosa che non si può superare del tutto – allora non può essere affrontato con l'idea di risolverlo secondo una logica dialettica. La sua ostinazione va considerata non come un ostacolo da rimuovere, ma come un segnale che richiede di essere accolto e abitato nella sua differenza. In questo senso, l'empatia assume un ruolo decisivo: da un lato permette di sospendere ogni finalismo terapeutico rigido, e dall'altro aiuta a contenere il rischio di ricadere in una collusione inconsapevole con il sintomo.

Il termine *Erraten*, che nel testo inglese è reso con *to make out* e in quello italiano con "scoprire", nella nuova traduzione è reso, correttamente e sorprendentemente con "indovinare". Nel paragonare il lavoro dell'analista a quello dell'archeologo, Freud mette in luce la difficoltà legata ai materiali emergenti

dal colloquio terapeutico: sogni, frammenti di memoria e condizioni del transfert, che impediscono il completamento dell'opera di ricostruzione o la rendono impossibile, perché ogni emergenza è costitutivamente anche una copertura. Insomma, l'indovinare freudiano sembra rinviare a una vera e propria archeologia empatica della relazione clinica. Barale sottolinea che Freud ricorda una cosa che dovrebbe essere ovvia: all'analisi partecipano empaticamente entrambi i suoi protagonisti: il paziente e l'analista, ognuno dei quali ci mette del proprio. Per cercare di colmare in qualche modo le lacune di quei resti incerti, «dar forma a questa materia grezza, per farla diventare ciò che auspichiamo», all'analista non resta che esercitare quella che Musatti chiamò la sua «fantasia creatrice, guidata dal suo inconscio» (Antonelli & Molaro, 2023, p. 69): «deve – scrive Freud (1937) – scoprire, o per essere più esatti, *costruire*» (p. 543, corsivo nell'originale).

Allora possiamo ancora parlare di interpretazione, oppure le costruzioni che avvengono nella seduta d'analisi sono altro? Con *Costruzioni nell'analisi* Freud (1937) pone al centro la relazione terapeutica e propone un dominio conoscitivo empatico che non possiede una verità al di fuori dell'incontro tra l'inconscio dell'analista e quello del soggetto che frequenta la terapia. Emerge una verità terza, che non corrisponde al sintomo del paziente né al sapere astratto del terapeuta, una terzietà (*thirdness*) irriducibile all'univocità, come sostengono Pietro Barbetta & Enrico Valtellina (2017). L'intuizione dell'analista che interviene nell'"indovinare" deve incontrare il consenso del paziente, avvicinarsi il più possibile alla storia dell'altro o favorire l'emergere di un dissenso che può essere generativo di inedite prospettive. La relazione terapeutica diventa una relazione empatica e costruttivista che crea emergenze e che supera la visione ingenua della realtà come corrispondenza tra le parole e le cose, come abbiamo rilevato ricorrendo alla poetica di Coetzee. A partire dal fallimento del trattamento di Dora, la giovane Ida Bauer, riconoscendo i limiti dell'interpretazione nell'analisi Freud si avvicina a un modo di fare psicoterapia fondato sulla co-costruzione, la curiosità terapeutica e un maggiore intervento dell'analista in seduta. Allora l'interpretazione non è più quella di prima, perde lo statuto di supposto sapere separato, da condividere tra terapeuti esperti, e acquista il privilegio di diventare conversazione terapeutica basata sull'empatia.

Il contesto o "*setting*" non è uno spazio qualsiasi né il luogo della linearità, ma si propone sempre più chiaramente come un campo. Il campo è uno "spazio vitale" all'interno del quale agiscono i fattori psicologici che influenzano il comportamento individuale nella contingenza relazionale. La relazione tra le persone e l'ambiente psicologico compone lo spazio vitale permeato dall'esterno, dal mondo. Il campo è poroso e non sigillato. Le diverse regioni in cui si articola lo spazio hanno valenza positiva se contengono un oggetto desiderato; hanno valenza negativa se presentano un oggetto da evitare. A ciò

corrispondono forze di attrazione e repulsione, descritte attraverso specifici vettori. L'energia psichica che si sviluppa all'interno del campo determina in ogni momento l'equilibrio dell'intero sistema.

L'emergere di una discontinuità o di un bisogno inedito attiva necessariamente un processo dinamico che porta poi a un nuovo e ulteriore assetto del campo. In ambito clinico, la teoria del campo è stata ripresa in particolare dalla psicoterapia della Gestalt, per la quale l'organizzazione del campo è fortemente connessa non solo al bisogno emergente o al compito interrotto, ma più in generale all'esperienza che scaturisce dalla relazione empatica paziente-terapeuta-ambiente (Francesetti, 2025). Esiste infatti un'empatia intersoggettiva e un'empatia dello spazio (Gallese, 2015). L'attenzione è perciò all'esperienza del margine di contatto nella relazione terapeutica dove l'empatia si propone come base dell'interfaccia tra l'intersoggettività e il mondo dei significati.

Le emozioni di base attivate dalla relazione empatica costituiscono alcuni tra i principali sistemi in grado di orientare la relazione terapeutica. Le ricerche sulle basi neurobiologiche dell'affettività e sulle implicazioni per la clinica psicologica e psicoanalitica propongono, in una certa misura, un nuovo modo di guardare il cervello e le sue relazioni con la psiche. Per molti aspetti non si tratta soltanto di teorie innovative, ma è possibile intravedere le condizioni di una rivoluzione concettuale, che mentre sottrae le neuroscienze alla tirannia di un approccio cognitivo-comportamentista può aprire la strada a una feconda integrazione tra neuroscienze e clinica psicologica e psicoanalitica. L'esplorazione delle basi cerebrali delle emozioni e dell'affettività può andare oltre una visione sostanzialmente conforme al paradigma cognitivista dominante, per lavorare al riconoscimento di un paradigma corporeo non riduzionistico e relazionale fondato sull'affettività.

Estetica della relazione: verso una clinica trasformativa

Seguendo la ricerca di Jaak Panksepp, che si basa prevalentemente sull'analisi del comportamento e dei processi cerebrali negli animali, di particolare rilievo per comprendere il rapporto tra neuroscienze affettive e clinica è lo studio della parte tronco-encefalica del cervello, sede dei comportamenti istintivi e della regolazione omeostatica e viscerale. Questa zona del cervello, posta tra il midollo spinale ed i due emisferi cerebrali, è indicata da Panksepp (1998) come l'area del *core-Self*, perché in essa risiederebbe il nucleo istintuale e archetipico della personalità individuale (una pista simile era stata aperta da Paul D. MacLean). Non soltanto, infatti, essa è la sede di tutte le funzioni vitali dell'organismo, ma è anche il luogo in cui si trovano alcuni circuiti cerebrali responsabili della generazione delle disposizioni emozionali di base e di una forma ancestrale di coscienza affettiva (Solms, 2021a, 2021b).

Smentendo il pregiudizio che le emozioni, in particolare quelle animali, fossero concetti illusori al di fuori del regno della ricerca scientifica, con i progressi della neurobiologia e delle neuroscienze ci si avvicina a una comprensione strutturata della biologia e della psicologia delle emozioni.

Jaak Panksepp ha fornito alcune tra le informazioni più aggiornate sui sistemi operativi del cervello che organizzano le tendenze emotive fondamentali di tutti i mammiferi. Panksepp affronta le emozioni dal punto di vista della teoria delle emozioni di base, ma non manca di affrontare le complesse questioni sollevate dagli approcci costruttivisti. Queste questioni includono le relazioni con la coscienza umana e le implicazioni psichiatriche di questa conoscenza. Ponendo la dimensione affettiva come centro energetico e organizzativo della psiche, Panksepp sostituisce il “penso dunque sono” di Cartesio con il “sento dunque sono”, mettendo in discussione il cuore stesso delle teorie cognitive dominanti. Inoltre, il suo approccio mette in discussione alcuni principi della metapsicologia freudiana, secondo cui la coscienza si colloca in superficie, cioè nel punto di contatto con il mondo esterno, a livello della percezione, mentre la matrice istintuale e pulsionale sarebbe priva di qualsiasi forma di coscienza e di intenzionalità psichica.

Secondo la prospettiva cognitivista l'esperienza agirebbe sul cervello in modo da modificare le regole operazionali inscritte nella sua struttura neuroplastica. Sebbene nell'ultimo periodo siano proliferati gli studi sperimentali e le teorie neuroscientifiche che prendono come oggetto la coscienza e le emozioni, se analizziamo da vicino l'insieme di questi contributi, ci accorgiamo molto spesso che essi si muovono all'interno del paradigma cognitivista.

La concezione delle emozioni e della coscienza di Antonio Damasio è certamente più vicina a quella di Panksepp, soprattutto per quanto riguarda la centralità che egli attribuisce ai sentimenti emozionali e alla dimensione soggettiva dell'esperienza. Tuttavia, in linea con la tradizione teorica di William James (1890), i sentimenti emozionali vengono considerati il riflesso di una rappresentazione neuro-psichica integrata dei cambiamenti corporei, soprattutto viscerali, che sono stati innescati in modo automatico da alcuni centri neuronali. Le emozioni sono il “sentimento di ciò che è avvenuto nel corpo”, e la coscienza affettiva non è che il risultato di schemi neuronali dello stato interno dell'organismo. In fondo, dunque, la concezione di Damasio continua a essere contigua a un'ottica cognitivista, in quanto riduce il sentimento a uno schema cognitivo, o mappa, o rappresentazione.

Al contrario, adottando una prospettiva filosofica nota come monismo dall'aspetto duale, elaborata inizialmente da Baruch Spinoza, l'esperienza soggettiva da un lato e l'insieme dei processi neurali dall'altro sono manifestazioni parallele di un'unica realtà che appare diversa a seconda del punto di vista

dell'osservatore. Le emozioni non sono tanto sentimenti di ciò che è accaduto nel corpo, ma piuttosto sentimenti di ciò che sta per succedere o che potrebbe succedere all'interno di un campo che include l'organismo e il suo ambiente. Le emozioni hanno, infatti, una funzione anticipatoria, e orientano il comportamento lungo particolari direzioni adattative che si sono conservate nel corso dell'evoluzione naturale. Pertanto, gli affetti sono anzitutto direzioni di senso, anzi sono le direzioni di senso primarie della coscienza.

Le disposizioni emozionali di base orientano il comportamento lungo alcune direzioni privilegiate, senza predeterminare rigidamente la condotta individuale. Ciascuna emozione ha una sua specifica finalità adattativa. Il desiderio-ricerca spinge l'organismo a esplorare l'ambiente e cercare ciò di cui ha bisogno. La paura spinge l'organismo a evitare un pericolo. La rabbia all'aggressione e distruzione di una fonte di pericolo o frustrazione. Il panico/angoscia da separazione segnala il bisogno di una figura che protegga e accudisca. L'amore-accudimento spinge a fornire protezione e cure. La bramosia sessuale spinge all'accoppiamento e alla riproduzione. La gioia-gioco spinge all'interazione tra conspecifici, specialmente nei più piccoli. Nell'ottica di Panksepp, i processi neurodinamici di campo legati a uno stato o una disposizione emozionale agiscono come dei "demoni interni" che non soltanto muovono l'organismo verso il mondo esterno, ma al contempo vanno a strutturare uno specifico campo della coscienza, condizionando tutto ciò che può essere percepito, immaginato o pensato.

Come si può evincere da questo breve sunto, il contributo delle ricerche e degli spunti teorici di Panksepp per la psicologia clinica è enorme. Egli ha individuato alcuni circuiti neurochimici responsabili della relazione di attaccamento, come il sistema dell'ossitocina e quello degli oppiacei endogeni, che fanno parte di due Sistemi Emozionali primari: l'amore-accudimento e il panico da separazione. Un problema a carico di questi sistemi emozionali, come nell'autismo in cui, a causa di una liberazione eccessiva di endorfine, non viene avvertita l'esperienza di separazione dalla madre, si ripercuoterà inevitabilmente sull'evoluzione della relazione di attaccamento. Pertanto, l'attuale attenzione all'importanza della relazione madre/bambino per lo sviluppo neuro-psichico individuale è suffragata dalla base fisiologica e l'attaccamento può essere considerato una funzione motivazionale primaria, come il risultato di un graduale apprendimento sostenuto dai Sistemi Emozionali primari. Dimostrando come la libera espressione del gioco in età infantile sia di fondamentale importanza per lo sviluppo delle aree frontali del cervello, Panksepp ha ipotizzato che il cosiddetto disturbo da deficit d'attenzione e iperattività (ADHD) sia conseguenza di una ridotta espressione dell'emozione del gioco-gioia, causata da

condizioni di vita che non favoriscono l'interazione spontanea e irruenta tra i bambini. Pertanto, anziché curare il problema con le anfetamine, che inibiscono ulteriormente la spinta al gioco, bisognerebbe invece favorire la libera espressione di tale emozione.

L'emozione del desiderio-ricerca è il correlato neuro-etologico di ciò che gli psicoanalisti hanno chiamato "libido", in quanto essa esprime la disposizione istintuale che rende possibile un investimento affettivo sugli "oggetti" del mondo esterno. Inoltre, come mostrano gli studi sul sogno, questa emozione si attiva fortemente anche durante i processi immaginativi, portando all'esplorazione del proprio mondo interno e alla ricerca di stimoli internamente generati.

Negli ultimi quindici anni della sua carriera, Jaak Panksepp è entrato nel movimento della neuropsicoanalisi fondato da Mark Solms, e ne è diventato uno dei principali esponenti. Questo movimento internazionale, che conta tra le sue attività una rivista semestrale e numerosissimi convegni e incontri in tutto il mondo, ha come obiettivo principale quello di integrare neuroscienze e psicoanalisi, costruendo un terreno di riflessione in cui possano convergere esperienze e teorie cliniche da un lato, e scoperte sul cervello dall'altro. Sebbene nel movimento non manchino psicoanalisti a orientamento junghiano, come ad esempio Margaret Wilkinson, tuttavia l'ottica freudiana o post-freudiana è di gran lunga dominante all'interno dei circoli di neuropsicoanalisi. Pertanto, le ricerche e le teorie di Panksepp sono state interpretate prevalentemente secondo l'ottica della metapsicologia freudiana, peraltro spesso in modo davvero suggestivo e fecondo. Tuttavia, come in parte rilevato in un articolo dagli stessi Solms & Panksepp (2012), le neuroscienze dell'affettività mettono in seria discussione alcuni presupposti della teoria freudiana. In particolare, l'idea che la coscienza e l'intenzionalità siano prerogative esclusive dell'io, e che dunque la vita psichica abbia luogo esclusivamente all'interno dei suoi confini. Le ricerche sul cervello degli animali, infatti, mostrano chiaramente come le disposizioni emozionali costituiscano forme archetipiche di coscienza intenzionale, che precedono evolutivamente e ontogeneticamente non soltanto l'organizzazione razionale e linguistica della mente, ma addirittura qualsiasi senso di continuità spazio-temporale su cui si fonda il complesso dell'io. In quanto esperienze prototipiche ereditarie, gli affetti sono parte della struttura istintuale della specie, ma al contempo creano le condizioni per l'emergere di un campo psicologico inter-individuale, dando luogo a stati protocoscienti che diventano il sottofondo su cui dimorano le varie rappresentazioni psichiche personali. In tal modo, l'affettività funziona come un ponte che lega la psiche intersoggettiva a quella oggettiva e soggettiva, e costituisce il fondamento della personalità individuale.

La forma della cura: empatia come spazio generativo

L'esperienza estatica e l'estetica delle relazioni nella clinica psicoterapeutica trovano il loro fondamento nella risonanza empatica. «Giacché sembra che il nulla e il vuoto – o il nulla o il vuoto – debbano essere presenti o latenti di continuo nella vita umana. E che per non essere divorato dal nulla o dal vuoto uno debba farli in sé stesso, debba almeno trattenersi, rimanere in sospeso, nel negativo dell'estasi» (Zambrano, 2016, p. 13). La ricerca e la pratica analitica che vogliono tenere conto delle soglie dell'esperienza estetica e dell'accessibilità alle vertiginose zone della bellezza si avventurano nella regione che, per la psicoanalisi tutta e in primo luogo per Freud stesso, fu la regione per eccellenza del pericolo, della minaccia, dell'ambiguità invischiante: l'estasi. Di questo percorso affascinante Elvio Fachinelli (1989) scrive sobriamente:

«Frugo uno strato percettivo, emozionale, cognitivo, che è stato colto perlopiù come un'area di frontiera, pericolosa dal punto di vista dell'affermazione di un io personale, ben individualizzato. Uno strato che forse proprio per questo è stato messo da parte nel corso dell'evoluzione dell'uomo detto civile. Sarebbe assurdo criticare o irridere questo accantonamento, che è stato una necessità per la maggioranza degli esseri umani. Si può dire, ora, che questa necessità viene meno? E che possiamo prendere in noi, che possiamo esercitare pienamente, una disponibilità finora trascurata, ma non assente? Se si risponde di sì, allora l'estatico che nella nostra civiltà affiora di solito in esperienze liminari, facilmente ritenute insignificanti, o addirittura inesistenti, non è proprio di sperimentatori eccentrici, ma è ciò che manca alla nostra comune percezione. Esso può cominciare ad entrarvi, a patto di vincere i processi di isolamento e frammentazione, più che di vera e propria cancellazione, a cui è stato sottoposto sin qui» (p. 9).

Come si può agevolmente percepire, qui è l'io a essere in discussione con la sua presunta granitica unità. L'io di Aristotele e di Cartesio che non regge a fronte del riconoscimento della complessità delle passioni. Alcune delle principali acquisizioni della ricerca neuroscientifica hanno corroborato e supportato sia l'evidenza della precedenza della relazione rispetto all'individuazione dell'io, sia la rilevanza dell'estetica della relazione come via d'accesso alla *poiesis*, alla possibilità di iniziare a entrare in sé stessi, di cominciare ancora una volta a farsi facendo il proprio mondo.

Bollas (2012), ne *La mente orientale*, sostiene che è lo scarto tra ciò che sappiamo e ciò che pensiamo, è «il conosciuto non pensato» (p. 95 trad. it.) il vero cuore del lavoro psicoanalitico. A livello inconscio la forza di questa esperienza consiste nella sua capacità di riattivare l'originario linguaggio materno, preverbale, che non ruota attorno a ingiunzioni, argomentazioni o spiegazioni esplicite ma funziona piuttosto mostrando in forma implicita «forme dell'essere, del pensare e del relazionarsi» (*ibid.*, p. 14). Il giudizio riflettente, dunque,

non è propriamente un giudizio conoscitivo, perché non fa luce né sulle proprietà dell'oggetto, né sul nostro modo di conoscerlo, esso ci permette piuttosto di cogliere in forma *riflessa* la finalità che portiamo dentro di noi. Tale finalità, in Bollas, è la ricerca di un senso di integrità che sappia raccogliere le diverse parti che compongono il nostro Sé e conferirgli un *senso unitario*; un senso di unità che è una pura illusione ma della quale l'essere umano ha bisogno e che sembra palesarsi quando si rivela il nostro personale *idioma*. Nell'esperienza di cui parla Bollas non contano dunque le proprietà dell'oggetto in sé, né quelle del soggetto in sé, quanto lo "spazio intermedio" nel quale avviene il loro incontro che è in grado di stimolare una particolare rivelazione del sé che l'oggetto non contiene ma per il quale appare non di meno determinante. Scrive Bollas (1992):

«Tutti viviamo tra migliaia di questi oggetti che illuminano il nostro mondo [che hanno cioè il potere di fare luce sul nostro mondo interiore ed esteriore]: non si tratta di allucinazioni, essi esistono, ma la loro essenza non è quel che Lacan chiama il reale. Il loro significato si trova in ciò che Winnicott ha definito lo "spazio intermedio" o "la terza area"; il luogo in cui il soggetto incontra la cosa, per conferire un significato proprio nel momento in cui quell'essere viene trasformato dall'oggetto. Gli oggetti dello spazio intermedio sono formazioni di compromesso tra lo stato mentale del soggetto e il carattere della cosa» (p. 8).

In virtù di questo potere, gli oggetti percepiti come evocativi e trasformativi dal soggetto possono permettergli di "sognare la sua vita", nel senso di applicare alla realtà di veglia le stesse categorie interpretative che si applicano ai sogni.

Trasformazione reciproca, possibilità di trascendersi ed esperienza di immaginazione e reimmaginazione di sé trovano le loro basi neurofisiologiche e fenomenologiche in quello che è stato definito lo "spazio noi-centrico" (Gallese, 2003). È in quello spazio relazionale che possono crearsi le condizioni per restituire la capacità di immaginazione e di immaginarsi e reimmaginarsi a chi ha bisogno di cura per ritrovarla. Gallese, più di venti anni orsono – e il tempo fornisce una misura della resistenza al cambiamento pur a fronte di verifiche sperimentali (verrebbe da parlare di terrapiattisti della psiche) – ha indagato la capacità di codificare l'analogia *like me* tra sé e gli altri come un prerequisito fondamentale e un punto di partenza per la cognizione sociale. È attraverso questa risonanza sé/altro che si possono stabilire legami sociali significativi; che possiamo riconoscere gli altri come simili a noi. In base a dati di ricerca neurofisiologici e di *imaging* cerebrale, l'analogia del *like me* può basarsi su una serie di *mirror matching mechanisms*. Sfruttando una delle principali inferenze della scoperta dei neuroni specchio, è possibile cogliere la ricchezza delle

esperienze che condividiamo con gli altri: la molteplicità condivisa dell'intersoggettività (*the shared manifold of intersubjectivity*). A partire da questi risultati, è stato proposto che tutti i tipi di relazioni interpersonali (imitazione, empatia e attribuzione delle intenzioni) dipendono, a livello fondamentale, dalla costituzione di uno spazio molteplice condiviso. Questo spazio condiviso è funzionalmente caratterizzato da *routine* di simulazione incarnate automatiche e inconscie ed è definito "spazio noi-centrico" (*we-centered space*) (Gallese, 2001).

Cosa può dirci l'altro su noi stessi in quello spazio relazionale dove il noi contiene e sostiene l'io nella sua ricerca di individuazione? Come possiamo farci attraversare porosamente in modo da tradurre il sentire dell'altro e renderlo compatibile con una restituzione vicariante e architettonica nella costruzione di sé? Sono domande che ci portano al centro della grande *impasse* della dominante prospettiva cognitivista e comportamentale. La "cartina di tornasole" che ci permette di evidenziare le fallacie della centratura mentalista e cognitivista sul soggetto è la sempre maggiore evidenza della rilevanza del corpo e della relazione per comprendere cosa significa essere umani (Gallese & Morrelli, 2024).

La traduzione impossibile e il limite invalicabile della relazione sono affrontabili grazie all'empatia e al riuso, incluso il fraintendimento nella relazione terapeutica. Il coinvolgimento e il distacco richiesti dalla relazione terapeutica non sono facili da vivere e da praticare. Ci si trova in una contingenza che richiede di essere contemporaneamente "da vicino e da lontano", in una specie di schizofrenia epistemologica in perenne disequilibrio tra partecipazione e distacco analitico, tra il vivere la condizione altrui come se fosse la propria e trattarla contemporaneamente come un oggetto estraneo. In ogni incontro e in ogni seduta si tratta di vivere una sorta di viaggio esotico in cui l'analista, protagonista presunto onnisciente, da "etnografo" partecipante si ritrova a essere "etnografato", e può prendere atto di questa situazione asimmetrica abitandola, o porsi in una posizione di osservatore a distanza. Nel primo caso, pur nel limite invalicabile della relazione, può accadere qualcosa di molto importante, cioè l'intuizione che il suo sguardo non è solo da vicino e da lontano, ma è anche un movimento tra il dentro e il fuori di sé, un viaggio asintotico che sottopone a esame le posizioni e i valori di partenza di lui come osservatore fino a obbligarlo a mettere in discussione sé stesso, la propria cultura, la propria ideologia, il mondo teorico da cui si muove, fino a operare una critica radicale di tutto il sistema antecedente il qui e ora dell'incontro e della seduta. Abitare la relazione vuol dire riconoscere che la traduzione è impossibile; che il cammino dell'analisi è un'odissea tanto quanto un *nostos*, un viaggio nel lontano da sé per ritrovare la parte di sé più adatta a svolgere il compito analitico; un *becoming native*

che somiglia molto ad un *riuso* continuo di sé, denso di fraintendimenti, con le caratteristiche di un'ambiziosa, avventurosa, dispendiosa ricerca sentimentale. Allo stesso tempo, mentre si cerca e si esalta la parte *native* di sé per giocarsela nella relazione, ciò non esime dal rischio di un racconto autoreferenziale di purezza originaria che può divenire un dispositivo di conferma della propria egemonia e della propria superiorità, del proprio narcisismo. Se cercare di decentrarsi, insomma, è una necessità richiesta, nella relazione analitica autonomizzare non tocca all'analista. Perciò la relazione terapeutica significa anche un meraviglioso viaggio esotico e un faticoso esercizio di rinuncia, dato che avere senza dare e dare senza avere sono pratiche incompatibili tra loro. Un'indecidibile, forse un'abissale incomunicabilità tra mondi diversi. Rimanerne esposti è una questione di allenamento, di resistenza, e anche di propensione alla dissipazione e al nulla, più simile a un pugno di sabbia che si dissolve nell'onda del mare.

La scena del campo analitico è una conversazione basata sulla risonanza empatica. Lo spazio noi-centrico non è ordinato né del tutto illuminato. È Robert Musil (1930), che ne *L'uomo senza qualità* scrive: «Nella scienza tutto è forte, disinvolto e splendido come nei racconti di fate» (p. 74 ediz. del 1972). La scena del campo analitico somiglia alla fotografia del campo di Levi-Strauss: non è ordinata, né del tutto illuminata dalla capacità di lettura dell'analista. È una selva di significati circolanti in cui i protagonisti cercano di approssimarsi. Un paradigma basato sulla circolarità, che si proponga di cogliere le distinzioni delle dinamiche proprie del campo analitico (Civitaresse, 2023), assume la complessità irriducibile dell'esperienza come riferimento.

Conoscere è partecipare a un'unità globale di coevoluzione basata sulle relazioni di accoppiamento strutturale in una rete di reti da cui l'organizzazione del sistema vivente non può essere isolata, pena la dissoluzione. La conoscenza si configura perciò come un processo intrinsecamente partecipativo. Come ha scritto Francisco Varela (1979), «il paradigma fondamentale della nostra interazione con un sistema autonomo è una conversazione» (p. 112).

Che la scienza esaurisca l'esperienza è una vecchia storia dura a morire. Un riduzionismo radicale, non quello metodologico necessario, continua a essere il sogno imperituro a partire da Bacone e forse da molto prima. A guidarlo è la logica del "non ancora". Quello che ancora non abbiamo prosciugato di incertezza e di incompletezza lo prosciugheremo con la prossima mossa, ci penserà la prossima scoperta. Siamo abituati a pensare che lo sguardo che la scienza getta sulla realtà provenga da una sorta di occhio di Dio. Chiediamo alla scienza di dirci chi siamo, da dove veniamo e dove stiamo andando, inducendoci a pensare perfino all'universo prescindendo dalla nostra posizione al suo interno. Manchiamo tuttora di una rivoluzione teoretica in virtù della quale la scienza

includa, invece di ignorarla o tentare di rimuoverla, l'esperienza vissuta dell'uomo come parte imprescindibile dei nostri tentativi di pervenire a una verità oggettiva (cfr. Frank, Gleiser & Thompson, 2024). Lo stiamo facendo anche con riguardo a un fenomeno come la coscienza, oppure volendo standardizzare forme diverse di conoscenze relative all'irriducibile complessità dell'esperienza, come accade quando vogliamo ridurre la fenomenologia della relazione e della parola, costitutive della psicoanalisi, al determinismo causa/effetto che dovrebbe connettere il cervello al comportamento e all'esperienza. La scienza, lungi dell'essere volta alla ricerca di una verità assoluta, è con molte probabilità una forma raffinata e in costante evoluzione dell'esperienza umana. La conoscenza si evolve, quindi, attraverso la porta stretta i cui stipiti sono da un lato l'esercizio del dubbio e dall'altro l'impegno a tenere a bada l'onda montante delle forme più triviali di negazionismo scientifico.

Ponendosi una questione epistemologica si incontrano due problemi forse mal posti che potrebbero rivelarsi dei non problemi. Uno è "il problema difficile" (*the hard-problem*), la coscienza; l'altro è il rapporto tra neuroscienze e psicoanalisi. Entrambi i problemi sono probabilmente mal posti nel senso che l'assunto nei porli è basato sul determinismo e sul dualismo, l'implicito, cioè, che vi sarebbero due sostanze ultime, una fisica e l'altra mentale. Una vecchia storia, infarcita peraltro di meccanicismo di stampo newtoniano e di riduzionismo governato dall'ossessione della ricerca della causa prima, che neppure la cibernetica di primo ordine mostra di aver risolto.

La coscienza, intesa come coscienza di sé e del mondo (sempre parziale e dinamica) è e rimane una domanda. Laddove si tratterebbe finalmente di deporre la centralità o auto-centratura per sentirsi finalmente appartenenti, si continua a cercare l'origine della coscienza come le origini di ogni cosa, senza accorgersi che siamo fatti per domandarci dove e qual è l'origine e, soprattutto, qual è la causa di quell'origine. Scegliendo un orientamento epistemologico coevolutivo potremmo renderci conto che prendiamo coscienza di noi nella relazione con gli altri e il mondo. Che l'esistenza di ogni entità vivente sia indefinibile senza considerare le relazioni in cui si costituisce e coevolve è un'evidenza tanto chiara quanto difficile da accogliere. Così come è costante la tendenza a trasformare in sostanza ontologica ogni nostra interpretazione e ogni nostra teoria relativa ai fenomeni della nostra esperienza. Disposti come siamo a porci in posizione di osservatori rispetto alla realtà, trascuriamo di solito l'evidenza di essere osservati dalla realtà: in quel gioco circolare ineludibile emergiamo a noi stessi diventando coscienti di esserci, ancorché non del tutto trasparenti a noi stessi. In parte in grado di consapevole riconoscimento, in parte intrappolati nella corrispondenza. E se ci domandiamo come ciò accada è all'esperienza che dobbiamo guardare, partendo dal corpo che siamo e dal

corpo che abbiamo. Furono, infatti, con la svolta epistemologica della complessità, circa quarant'anni fa, soprattutto le radici biologiche della conoscenza che aprirono la strada che avrebbe portato, con tutta la fatica dei cambiamenti paradigmatici, a riconoscere il rapporto tra vita e conoscenza e a porre le basi per una visione non deterministica e non riduzionista, cioè non mortificante, della natura dei sistemi viventi e delle distinzioni dell'esperienza umana in particolare. Questo vuol dire che il cambiamento di paradigma è avvenuto e si è consolidato? Ma no! Cognitivismi, riduzionismi, determinismi, dualismi, scientismi da un lato, e fughe nelle vaghezze dell'esoterismo, delle derive *New Age*, della spettacolarizzazione di brandelli compatibili e politicamente corretti di aspetti banalizzati a livello di *talk show* televisivi dall'altro, giocano ancora un ruolo prevalente.

Conoscere come conosciamo dovrebbe essere l'orientamento da assumere per riconoscere la nostra conoscenza di noi stessi, dei fenomeni e della nostra stessa esperienza. Il solo mondo che noi umani possiamo costruire e avere è quello che creiamo insieme attraverso le azioni e le relazioni della nostra coesistenza. E non si tratta soltanto di un'altra tra le introduzioni alla biologia della conoscenza. Secondo la cibernetica di second'ordine, elaborata in particolare da Heinz von Foerster, il processo del conoscere non è considerato come una rappresentazione del "mondo là fuori", bensì come una permanente produzione di mondo – potremmo parlare di *worlding* – attraverso il processo stesso della vita. La critica riguarda in primo luogo il cognitivismo e la cosiddetta teoria della mente, secondo la quale noi arriveremmo a conoscere l'altro attraverso la rappresentazione della sua rappresentazione mentale e i fenomeni mediante una loro rappresentazione. Vale sempre l'avvertimento di Warren McCulloch: *Don't bite my finger, look where I am pointing*. Anziché volgere finalmente lo sguardo al corpo, al movimento e alla sua auto-organizzazione, che nella relazione con gli altri e il mondo lascia emergere la conoscenza mediante il processo stesso del vivere, e la stessa coscienza di noi e del mondo, c'è la tendenza a consegnarsi a una prospettiva informazionale e cognitivista per comprendere la conoscenza. Gaston Bachelard ha parlato di ostacolo epistemologico; Enrique Pichon-Rivière di angoscia epistemofilica. Sta di fatto che seguire una rivoluzione paradigmatica diventa destabilizzante e, quindi, ansiogeno. Tanto è vero che il senso più rilevante del concetto di paradigma introdotto da Thomas Kuhn (1962) si riferiva proprio alla funzione di ostacolo rassicurante e contenitivo che un certo paradigma condiviso in una comunità scientifica svolge nell'impedire l'innovazione e la discontinuità della conoscenza. La prospettiva computazionale, informazionale e cognitivista nella concezione della conoscenza umana è ancora qui in mezzo a noi, e con la cosiddetta intelligenza artificiale vive una stagione di successi pervasivi.

Quando una scoperta scientifica precorre i tempi risultando prematura rispetto agli orientamenti dominanti e canonici, di solito gli ostacoli a riconoscerla si accentuano, come mostra uno studio di Gunther Stent (1972).

Una dimensione difficile da accettare e da accogliere è quella auto-fondativa, per noi umani che tendiamo a consegnarci costantemente alla ricerca di una causa prima e finiamo per trovarla. Eppure, a distinguerci e a distinguere la nostra vita è proprio la conoscenza intesa come una permanente produzione di mondi attraverso il processo stesso del vivere. Si tratta di mondi paralleli come li definisce Vittorio Gallese. Mentre produciamo mondi, producendo quei mondi produciamo noi stessi. Humberto Maturana & Francisco Varela (1984) sostengono: «La nostra proposta è che gli esseri viventi si caratterizzano perché si producono continuamente da soli, processo che indichiamo denominando l'organizzazione che li definisce *organizzazione autopoietica*» (p. 59 trad. it., corsivi nell'originale). Nella loro accezione, questione molto importante, l'organizzazione di qualcosa è «quell'insieme di relazioni che devono esistere e devono verificarsi perché questo qualcosa esista» (*ibid.*, p. 60). La coscienza e la psicoanalisi con molte probabilità esistono nelle relazioni e non “là fuori, da qualche parte”.

Oltre ogni linearità riducibile a una prospettiva causa/effetto, emerge in tutta la sua rilevanza una visione basata sull'interessante idea di *gliding evolution*, di evoluzione di sistemi che slittano l'uno contro l'altro come pezzi di ghiaccio e che non raggiungono mai un equilibrio stabile perché le totalità interattive che costituiscono non riescono mai ad abolire la conflittualità e l'autonomia delle sue componenti. Queste prospettive convergono nell'approfondire un'idea di *coevoluzione* dei sistemi, e di coevoluzione di ciò che l'osservatore definisce come sistema e come ambiente, che rifiuta la prospettiva di un fondamento assoluto dei processi evolutivi e conoscitivi. In base a questa visione delle caratteristiche dei sistemi viventi, l'ambiente non determina la struttura, l'unità e l'identità del sistema considerato, ma è questo, al contrario, che fra gli stimoli che gli provengono dall'ambiente *seleziona* quelli ammissibili e quelli non ammissibili, quelli integrabili nei cicli che definiscono la sua organizzazione e la sua individuazione in quanto essere vivente, e quelli non integrabili. Siamo di fronte all'invito a interrompere l'abitudine a cadere nella tentazione della linearità e della certezza. Ogni esperienza conoscitiva, infatti, coinvolge colui che conosce in modo personale, radicato nella sua struttura biologica, per cui ogni esperienza di certezza è un fenomeno individuale sordo all'atto conoscitivo di un altro, in una solitudine che si supera solamente nel mondo che si crea con esso, nella socchiusura empatica della relazione che consente l'emergere dello “spazio noi-centrico” (Gallese, 2003).

Esaminando da vicino in che modo arriviamo a conoscere il mondo e ogni mondo che conosciamo, scopriamo in quale modo la nostra esperienza sia indissolubilmente legata alla nostra struttura corporea. Ci incontreremo e spesso ci scontreremo altresì sempre con il fatto che non possiamo separare la storia delle nostre azioni, biologica e sociale, da come ci appare un certo mondo. Questa cosa è tanto ovvia e vicina da essere la più difficile da vedere. Se ogni cosa detta è detta da qualcuno, e se ogni azione è conoscenza e ogni conoscenza è azione, abbiamo bisogno di renderci conto che il fenomeno della conoscenza non può essere concepito come se esistessero “fatti” o “oggetti” esterni a noi che “uno prende e si mette in testa”. L’esperienza di qualcosa là fuori è convalidata in modo particolare dalla struttura umana che rende possibile “la cosa” che emerge dalla descrizione.

Conclusione

Prendere sul serio l’empatia significa riconoscerla non come una semplice disposizione emotiva o una tecnica relazionale tra le altre, ma come una forma primaria di conoscenza incarnata, che precede la simbolizzazione e fonda la possibilità stessa del legame terapeutico. Lunghi dall’essere un attributo opzionale del *setting* analitico, l’empatia rappresenta la condizione generativa attraverso cui il soggetto può riconoscersi e trasformarsi nella relazione con l’altro.

La psicoanalisi non può più limitarsi a concepire la cura come ricostruzione narrativa o decifrazione simbolica di contenuti inconsci: deve integrare pienamente la dimensione affettiva e intercorporea del vivere, riconoscendo che ciò che accade nella stanza d’analisi non è solo interpretazione, ma esposizione reciproca, risonanza, contatto. Questo implica una profonda revisione del paradigma classico centrato sulla neutralità, sull’asimmetria e sulla distanza, a favore di una concezione della clinica come evento dialogico e affettivo, in cui anche l’analista è coinvolto nel campo emotivo condiviso.

L’empatia, in questa prospettiva, non è un atto cognitivo ma una modalità di co-presenza sensibile. Essa è inscritta nei gesti minimi, nei ritmi corporei, nei silenzi e nelle tensioni che attraversano la relazione terapeutica. È un modo di *sentire l’altro dentro di sé* senza annullarne la differenza, di *prestare il proprio corpo* come contenitore transitorio dell’esperienza altrui, come spazio di risonanza e di trasformazione. La psicoanalisi che assume questa postura non abdica alla complessità teorica, ma si radica in una epistemologia relazionale, in cui il sapere non è possesso né interpretazione dall’esterno, ma co-costruzione sensibile *in situazione*.

Per la psicoterapia, le conseguenze sono altrettanto decisive. Riconoscere il primato dell'empatia incarnata significa orientare l'intervento non solo alla modifica di schemi mentali o comportamentali, ma alla *rielaborazione sensibile* dell'esperienza vissuta. L'alleanza terapeutica non è allora un prerequisito tecnico né un artefatto contrattuale, ma un campo affettivo dinamico in cui il paziente può sentirsi accolto nella sua vulnerabilità, riconosciuto nella sua singolarità, e accompagnato in un processo di riarticolazione del proprio senso del sé. Il corpo dell'altro – presente, sintonico, capace di contenere senza invadere – diventa la condizione di possibilità per un nuovo accesso alla propria esperienza emotiva.

In questo quadro, l'empatia si configura come un dispositivo estetico in senso radicale, ovvero come una forma di *aisthesis* che apre all'ascolto dell'invisibile e dell'indicibile. Essa permette di cogliere non solo ciò che viene detto, ma ciò che *sta per emergere*, ciò che pulsa nell'intervallo tra i significati, nell'oscillazione tra il conosciuto e l'ignoto. È in questo spazio intermedio – né dell'uno né dell'altro, ma comune e contingente – che si manifesta la potenza trasformativa della cura.

Solo una psicoanalisi e una psicoterapia capaci di abitare questo spazio intercorporeo e intersoggettivo, di sostare nell'incertezza senza ricorrere subito al sapere intellettualizzato e cogliendo quello che non sapevamo di sapere prima, possono restituire all'empatia il suo statuto pienamente clinico, epistemologico ed etico. In un tempo che tende a ridurre l'altro a oggetto di diagnosi o *target* d'intervento, l'empatia incarnata ci ricorda che ogni cura inizia da un incontro reale, vissuto, corporeo – e che ogni parola veramente terapeutica nasce, prima di tutto, da un silenzio condiviso.

Bibliografia

- Ammaniti M. & Gallese V. (2014). *Nascita dell'intersoggettività*. Milano: Raffaello Cortina.
- Antonelli M. & Molaro A. (2023). *Cesare Musatti intellettuale del Novecento*. Milano: Raffaello Cortina.
- Angelozzi A. (2025). La questione dell'empatia. I tanti problemi di un qualcosa che tutti credono di conoscere. *Psicoterapia e Scienze Umane*, 59, 2: 209-250. DOI: 10.3280/PU2025-002002.
- Barbetta P. & Valtellina E. (2017). Deleuze con Bateson. Introduzione all'edizione italiana. In: Nichterlein M. & Morss J.R., *Deleuze e la psicologia* (2016). Milano: Raffaello Cortina, 2017, pp. IX-XVII.
- Bion W.R. (1965). Notes on memory and desire. *Psychoanalytic Forum*, 1967, 2: 272-273, 279-280 (trad. it.: *Note su memoria e desiderio*. In: Spillius E.B., a cura di, *Melanie Klein e il suo impatto sulla psicoanalisi*. Vol. 2: *La pratica*. Roma: Astrolabio, 1995, pp. 33-34).
- Bion W.R. (1976-78 [1984]). *Discussioni con W.R. Bion: Los Angeles, New York, São Paulo*. A cura di Francesca Bion. Torino: Loescher, 1984.
- Bollas C. (1992). *Being a Character. Psychoanalysis and Self Experience*. New York: Hill & Wang (trad. it.: *Essere un carattere*. Milano: Raffaello Cortina, 2020).

- Bollas C. (2012). *China on the Mind*. London: Routledge (trad. it.: *La mente orientale*. Milano: Raffaello Cortina, 2013).
- Cacciari M. (2019a). *La mente inquieta. Saggio sull'Umanesimo*. Torino: Einaudi.
- Cacciari M. (2019b). Ripensare l'Umanesimo. In: Ebgi R., a cura di, *Umanisti italiani*. Torino: Einaudi, 2019, pp. VII-CI.
- Camus A. (1942). *Le mythe de Sisyphe. Essai sur l'absurde*. Paris: Gallimard (trad. it.: *Il mito di Sisifo. Saggio sull'assurdo*. Milano: Bompiani, 1947).
- Civitaresse G. (2021). The limits of interpretation. A reading of Bion's "On arrogance". *International Journal of Psychoanalysis*, 102, 2: 236-257. DOI: 10.1080/00207578.2020.1827954.
- Civitaresse G. (2023). *Introduzione alla teoria del campo analitico*. Milano: Raffaello Cortina.
- Coetzee J.M. (2003). *Elizabeth Costello*. New York: Viking (trad. it.: *Elizabeth Costello*. Torino: Einaudi, 2004).
- Fachinelli E. (1989). *La mente estatica*. Milano: Adelphi.
- Ferri F., Frassinetti F., Costantini M. & Gallese V. (2011). Motor simulation and the bodily self. *PLoS One*, 6, 3: e17927. DOI: 10.1371/journal.pone.0017927.
- Ferroni F. & Gallese V. (2022). Social bodily self: Conceptual and psychopathological considerations. In: Smith A.J.T. & Longo M., editors, *The Routledge Handbook of Bodily Awareness*. London: Routledge, 2022, pp. 523-541.
- Francesetti G. (2021). La prospettiva di campo nella psicopatologia e nella psicoterapia della Gestalt contemporanea. *Psicoterapia e Scienze Umane*, 55, 2: 227-246. DOI: 10.3280/PU2021-002003.
- Frank A., Gleiser M. & Thompson E. (2024). *The Blind Spot. Why Science Cannot Ignore Human Experience*. Cambridge, MA: MIT Press (trad. it.: *Il punto cieco. Perché la scienza non può ignorare l'esperienza umana*. Torino: Einaudi, 2024).
- Freud S. (1901 [1905]). Frammento di un'analisi di isteria (Caso clinico di Dora). *Opere*, 4: 301-402. Torino: Boringhieri, 1970.
- Freud S. (1937). Costruzioni nell'analisi. *Opere*, 11: 541-552. Torino: Boringhieri, 1979 (vedi anche: *Costruzioni nell'analisi*. Saggio introduttivo e cura di Francesco Barale. Traduzione di Francesco Barale e Ingrid Hennemann Barale. Milano: Jaka Book, 2024).
- Gallese V. (2001). The "Shared Manifold" hypothesis. From mirror neurons to empathy. *Journal of Consciousness Studies*, 8, 5/7: 33-50.
- Gallese V. (2003). The manifold nature of interpersonal relations: The quest for a common mechanism. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 358, 1431: 517-528. DOI: 10.1098/rstb.2002.1234358: 517-528.
- Gallese V. (2005). Embodied simulation: From neurons to phenomenal experience. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 4, 1: 23-48. DOI: 10.1007/s11097-005-4737-z.
- Gallese V. (2006a). Intentional attunement: A neurophysiological perspective on social cognition and its disruption in autism. *Brain Research*, 1079, 1: 15-24. DOI: 10.1016/j.brainres.2006.01.054.
- Gallese V. (2006b). La molteplicità condivisa. Dai neuroni specchio alle relazioni interpersonali. *Frenis Zero*: <http://web.tiscali.it/freniszero/gallese.htm>.
- Gallese V. (2007a). Before and below "theory of mind": Embodied simulation and the neural correlates of social cognition. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 362, 1480: 659-669.
- Gallese V. (2007b). Embodied simulation: from mirror neuron systems to interpersonal relations, *Novartis Foundation Symposia*, 278: 3-12.
- Gallese V. (2009). Mirror neurons, embodied simulation and the neural basis of social identification. *Psychoanalytic Dialogues*, 19, 5: 519-536. DOI: 10.1080/10481880903231910.

- Gallese V. (2013). Bodily self, affect, consciousness and the cortex. *Neuropsychanalysis*, 15, 1: 42-45. DOI: 10.1080/15294145.2013.10773717.
- Gallese V. (2014). Bodily selves in relation: Embodied simulation as second-person perspective on intersubjectivity. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 369, 1644: 20130177. DOI: 10.1098/rstb.2013.0177.
- Gallese V. (2015). Introduzione. In: Mallgrave H.F., *L'empatia degli spazi. Architettura e neuroscienze* (2013). Milano: Raffaello Cortina, 2015, pp. IX-XVIII.
- Gallese V. (2016). *Finding the body in the brain. From simulation theory to embodied simulation*. In: Kornblith H. & McLaughlin B., editors, *Alvin Goldman and his Critics*. New York: Blackwell, 2016, pp. 297-317.
- Gallese V. (2025a). Language and bodily multimodality. The role of embodied simulation. *Sistemi Intelligenti*, 37, 2: 165-182. DOI: 10.1422/117529.
- Gallese V. (2025b). Embodied simulation and the aesthetics of literary experience: A biocultural approach. In: Gallese V., Ronand D. & Wojciechowski H., editors, *Empathy and the Aesthetics of Language*. Part 2: *Texas Studies in Literature and Language*, in stampa.
- Gallese V. (2025c). From pre-natal relations to self-constitution. A neuro-behavioral perspective on primary narcissism. *International Journal of Psychoanalysis*, in stampa.
- Gallese V. & Cuccio V. (2015). The paradigmatic body. Embodied simulation, intersubjectivity and the bodily self. In: Metzinger T. & Windt J.M., editors, *Open MIND*. Frankfurt: MIND Group, 2015, pp. 1-23.
- Gallese V. & Morelli U. (2024). *Cosa significa essere umani? Corpo, cervello e relazione per vivere nel presente*. Milano: Raffaello Cortina.
- Gallese V. & Sinigaglia C. (2010). The bodily self as power for action. *Neuropsychologia*, 48, 3: 746-755. DOI: 10.1016/j.neuropsychologia.2009.09.038.
- Gallese V., Eagle M.N. & Migone P. (2007). Intentional attunement: Mirror neurons and the neural underpinnings of interpersonal relations. *Journal of the American psychoanalytic Association*, 55, 1: 131-176. DOI: 10.1177/00030651070550010601.
- Gallese V., Migone P. & Eagle M.N. (2006). La simulazione incarnata: i neuroni specchio, le basi neurofisiologiche dell'intersoggettività e alcune implicazioni per la psicoanalisi. *Psicoterapia e Scienze Umane*, 40, 3: 543-580 (trad. spagnola: La simulación corporalizada: las neuronas espejo, las bases neurofisiológicas de la intersubjetividad y algunas implicaciones para el psicoanálisis. *Clinica e Investigación Relacional*, 2009, 3, 3: 525-556).
- Gargani A.G. (1975). *Il sapere senza fondamenti*. Torino Einaudi.
- Gargani A.G. (2006). *Il vincolo e i codici simbolici*. In: AA.VV., *Il vincolo*. Milano: Raffaello Cortina, 2006, pp. 61- 86.
- Ginzburg C. (2015). *Paura, reverenza, terrore*. Milano: Adelphi.
- Ginzburg C. (2019). *Occhiacci di legno. Dieci riflessioni sulla distanza*. Macerata: Quodlibet.
- Iacono A.M. (2010). *L'illusione e il sostituto. Riprodurre, imitare, rappresentare*. Milano: Bruno Mondadori.
- James W. (1890). *The Principles of Psychology*. New York: Dover, 1950 (trad. it.: *Principi di psicologia*. Milano: Società Editrice Libreria, 1900; Milano: Principato, 1965).
- Lipps Th. (1903). Einfühlung, innere Nachahmung und Organempfindungen. *Archiv für die gesamte Psychologie*, 1: 185-204. (trad. it.: Empatia, imitazione interna e sensazioni organiche. *Archivio di Storia della Cultura*, 2018, 31: 473-491).
- Kuhn T. (1962). *The Structure of Scientific Revolutions* (2nd Edition: 1970). Chicago, IL: University of Chicago Press (trad. it.: *La struttura delle rivoluzioni scientifiche*. Torino: Einaudi, 1969).

- MacLean P.D. (1990). *The Triune Brain in Evolution: Role in Paleocerebral Functions*. New York: Plenum.
- Maturana H. & Varela F. (1984). *El árbol del conocimiento. Las bases biológicas del entendimiento humano*. Santiago: Editorial Universitaria (trad. it.: *L'albero della conoscenza*. Milano: Garzanti, 1987; Sesto San Giovanni [MI]: Mimesis, 2024).
- Merleau-Ponty M. (1945). *Phenomenologie de la perception*. Paris: Gallimard (trad. it.: *Fenomenologia della percezione*. Milano: Il Saggiatore, 1965).
- Merleau-Ponty M. (1964). *Le visible et l'invisible*. Sous la direction de Clause Lefort. Paris: Gallimard (trad. it.: *Il visibile e l'invisibile*. A cura di Andrea Bonomi. Milano: Bompiani, 1969).
- Morelli U. (2014). *Il conflitto generativo. La responsabilità del dialogo contro la globalizzazione dell'indifferenza*. Roma: Città Nuova.
- Morelli U. (2025). Neuroscienze affettive e implicazioni cliniche. Il dramma della relazione nella scena terapeutica / Affective neuroscience and clinical implications. The drama of the relation in the therapeutic scene. *Ricerca Psicoanalitica*, XXXVI, 1: 33-60. DOI: 10.4081/rp.2025.1010.
- Musil R. (1930). *Der Mann ohne Eigenschaften*. Berlin: Rowohlt, 1960 (trad. it.: *L'uomo senza qualità*. Torino: Einaudi, 1957, 1972).
- Ogden T.H. (2024). *What Alive Means: Psychoanalytic Explorations*. London: Routledge (trad. it.: *Essere vivi. Esplorazioni psicoanalitiche*. Milano: Raffaello Cortina, 2025).
- Panksepp J. (1998). *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*. New York: Oxford University Press.
- Solms M. (2021a). *The Hidden Spring: A Journey to the Source of Consciousness*. New York: Norton (trad. it.: *La fonte nascosta*. A cura di Andrea Clarici. Milano: Adelphi, 2023).
- Solms M. (2021b). Revision of drive theory. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 69, 6: 1033-1091. DOI: 10.1177/00030651211057041 (trad. it.: Una revisione della teoria delle pulsioni. *Psicoterapia e Scienze Umane*, 2022, 56, 3: 363-422. DOI: 10.3280/PU2022-003001).
- Solms M. & Panksepp J. (2012). The "Id" knows more than the "Ego". Neuropsychoanalytic and primal consciousness perspectives on the interface between affective and cognitive neuroscience. *Brain Science*, 2, 2: 147-175. DOI: 10.3390/brainsci2020147.
- Stent G. (1972). Prematurity and uniqueness in scientific discovery. *Scientific American*, 227, 6: 84-93.
- Stern D.N. (2004). *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life*. New York: Norton (trad. it.: *Il momento presente in psicoterapia e nella vita quotidiana*. Milano: Raffaello Cortina, 2005).
- Varela F. (1979). *Principles of Biological Autonomy*. New York: North-Holland.
- Winnicott D.W. (1951). Transitional objects and transitional phenomena: A study of the first not-me possession. *International Journal of Psychoanalysis*, 1953, 34, 2: 89-97 (trad. it.: Oggetti transizionali e fenomeni transizionali. In: *Dalla pediatria alla psicoanalisi. Scritti scelti*. Firenze: Martinelli, 1975, cap. XVIII, pp. 275-290. Anche in: Winnicott, 1971, pp. 23-60).
- Winnicott D.W. (1967). La funzione di specchio della madre e della famiglia nello sviluppo infantile. In: Winnicott, 1971, cap. IX, pp. 183-194.
- Winnicott D.W. (1968). Il gioco. Formulazione teorica. In: Winnicott, 1971, pp. 70-92.
- Winnicott D.W. (1971). *Playing and Reality*. London: Tavistock (trad. it.: *Gioco e realtà*. Roma: Armando, 1974).
- Zambrano M. (2016). *Chiari del bosco*. Milano: SE.