

Recensione

Recensione

di Samuel Occhi*



Moya-Albiol L., *La empatía. Entenderla para entender a los demás*, II Edición, Plataforma actual, Barcelona, 2013, 146 p., 15 €.

Secondo l'autore di questo libro, l'empatia contribuisce a poter vivere adeguatamente all'interno della società. Ci permette di capire meglio gli altri e ci aiuta ad ottenere un maggior successo nella vita, sia a livello personale che professionale, favorendo allo stesso tempo un maggior sviluppo della propensione alla sensibilità nei confronti delle necessità dei desideri.

In questo trattato di divulgazione scientifica, basato su studi empirici, l'empatia è studiata sia da un punto di vista neurobiologico che psicosociologico.

Il testo è suddiviso in nove capitoli. Nel primo capitolo "Sono una persona empatica?" l'autore spiega come l'empatia sia il risultato di fattori biologici e ambientali. Il secondo capitolo tratta l'interessante dibattito riguardo alla questione se gli animali possiedano una reazione empatica. L'autore afferma che alcune specie animali mostrano condotte strettamente in relazione con l'empatia, quali i comportamenti di aiuto al prossimo e la cooperazione. Nel terzo capitolo sono analizzati gli strumenti attualmente utilizzati per misurare l'empatia, tra questi se ne menzionano alcuni che

misurano le componenti cognitive (la capacità di capire i pensieri degli altri) e le componenti emozionali (la capacità di provare le emozioni e i sentimenti degli altri). Tra le tecniche innovative per valutare l'empatia l'autore segnala la fMRI che evidenzerebbe quali parti cerebrali sono in relazione con l'empatia, le quali si attiverebbero con maggior frequenza nelle donne rispetto agli uomini. Nel quarto capitolo sono dettagliati i vantaggi che ottengono le persone ad essere empatiche, sia a livello personale che professionale.

Nel quinto sono analizzate le correlazioni tra mancanza di empatia e disturbi psicotologici, tra i quali i disturbi dello spettro autistico, i disturbi della personalità, la schizofrenia, la depressione e i disturbi d'ansia.

Nel capitolo 6, "L'assenza di empatia", è dettagliatamente spiegato come alcuni disturbi influiscono sulla percezione delle emozioni e delle necessità degli altri. Nel capitolo successivo, l'autore si chiede se la violenza e l'empatia possano essere considerate due facce della stessa moneta. Nel capitolo ottavo, Moya-Albiol introduce una

* Psicologo, psicoterapeuta.

correlazione tra la cooperazione e l'empatia. Nel nono capitolo, ipotizzando che l'empatia e la violenza abbiano molte componenti in comune, l'autore analizza diverse situazioni, tra cui i minori vittime di maltrattamenti e gli psicopatici.

L'autore termina il suo lavoro proponendo l'idea che un mondo meno violento, più permissivo e

tollerante nei confronti dei diritti degli altri si possa costruire in una società empatica.

Questo breve trattato costituisce un ottimo contributo per varie discipline mediche, sociologiche, psicologiche ed in particolare per la criminologia ove la captazione di un deficit di essa può contribuire alla costruzione di un profilo criminale.