

Luis Moya-Albiol (2014). *La empatía: entenderla para entender a los demás*. Barcelona: Plataforma Actual, 143 p.

Sofía Buelga¹
Universidad de Valencia (España)

Recibido: 31/03/2014

Aceptado: 07/08/2014

Luis Moya-Albiol, doctor en Neurociencia Social por el departamento de Psicobiología de la Universidad de Valencia (España), trata en su última obra, en un lenguaje sencillo y sin terminologías complejas, el tema científico de la empatía. Si algo caracteriza *La Empatía: entenderla para entender a los demás*, además de su claridad, es la visión positiva que emana desde las primeras líneas de su lectura. Y es que la empatía favorece la tolerancia, la convivencia, el respeto, la solidaridad y la felicidad de las personas. El autor expresa que los humanos son cada vez más empáticos y menos violentos, lo que contribuye excelsamente a su desarrollo ético y moral.

Formalmente, este libro de divulgación científica se divide en nueve capítulos cortos, muy bien articulados entre sí. Con la pregunta que da título al primer capítulo "¿Soy una persona empática?" el autor, desde el principio, hace partícipe al lector sobre el tema de interés. La empatía es el resultado de factores biológicos y ambientales, que están en constante cambio, lo que supone que esta capacidad se puede modificar y potenciar en el transcurso de la vida de la persona. Empatizar significa aprender a ver al otro desde fuera, un "como si estuvieses en su lugar" pero sin apropiarse del malestar o angustia emocional de la persona. Esta idea sugerente de empatizar comprendiendo la mente y las emociones del otro, sin simpatizar con el estado emocional del otro, es una cualidad básica de todo profesional de la salud y del bienestar psicosocial.

En el capítulo 2, se debate la interesante cuestión de si los animales tienen empatía. Ciertamente, algunas especies muestran comportamientos de ayuda y de cooperación; conductas estrechamente relacionadas con la empatía. En los capítulos posteriores, Luis Moya-Albiol trata los temas de la medición de la empatía, las ventajas de ser empático y responde a la pregunta de si las mujeres son más empáticas. Diversas pruebas permiten medir el componente cognitivo (la capacidad para comprender los pensamientos del otro) y el componente emocional (la capacidad para sentir las emociones y los sentimientos del otro) de la empatía. Entre las técnicas novedosas para evaluar la empatía, destaca la neuroimagen cerebral que evidencia que partes del cerebro relacionadas con la empatía se activan con mayor fuerza en las mujeres que en los hombres. La mayor activación de la corteza cerebral frontal del hemisferio derecho, donde se ubican las neuronas espejo, podría explicar el mayor reconocimiento emocional en mujeres (antecámara de la empatía) y, de ahí, su mayor capacidad para empatizar con los demás.

Contrariamente a esta idea, el autor analiza, en el capítulo 6, "La carencia de empatía" explicando cómo algunos trastornos dificultan e, incluso, imposibilitan, captar las emociones y las necesidades de los demás. El psicópata carece de empatía emocional para sentir las emociones y necesidades del otro, pero no de empatía cognitiva para ponerse mentalmente en el lugar de la persona para manipularla y lograr sus objetivos perversos. Quizá, como se describe en el capítulo siguiente, el cerebro empático podría estar formado por

¹ Doctora en Psicología.
Avda. Blasco Ibáñez, 21. Facultad de Psicología. 46010 Valencia. España.
Sofia.Buelga@uv.es

dos circuitos cerebrales que regulan la empatía cognitiva y emocional, pero que no funcionan de forma aislada, sino que suelen interactuar. El autor aborda en este capítulo los aspectos más biológicos de la empatía, explicando minuciosamente y de forma sencilla cuestiones complejas sobre este tema. Hay una predisposición biológica a tener mayor o menor empatía, determinada esta por la acción del cerebro y de las sustancias que lo circundan. Sin embargo, estos factores biológicos en interacción con los factores ambientales (educación recibida, experiencias vividas, entorno social del sujeto) son los que modularán el cerebro empático de la persona. Siguiendo este hilo discursivo, el autor, en el siguiente capítulo, se centra en explicar el altruismo y la cooperación, conductas típicas de los humanos que están íntimamente vinculadas a la

empatía. La gestación subrogada representa en este marco, un ejemplo sobresaliente de cooperación, empatía y altruismo.

Es así como a partir de todo estos conocimientos y después de debatir en el último capítulo si la violencia y la empatía son dos caras de la misma moneda, el autor culmina su libro con la idea de que un mundo menos violento, más permisivo y tolerante con los derechos de los demás puede construirse en una sociedad empática.

Referencia

Moya-Albiol, L. (2014). *La empatía; entenderla para entender a los demás*. Barcelona: Plataforma Actual.