

Indice

Introduzione Perché scrivere di altruismo v

1. La normalità del bene, p. v - 2. I pregiudizi contro l'altruismo, p. vii - 3. Altruismo e socialità positiva, p. ix - 4. L'azione umana tra biologia e cultura, p. x

1. Altruismo e socialità positiva 3

1.1. L'altruismo nella prospettiva biologica, p. 3 - 1.2. L'uomo come essere biologico e culturale, p. 5 - 1.3. L'altruismo e la socialità positiva umana, p. 7 - 1.4. I diversi volti della socialità positiva, p. 9 - I legami di attaccamento, affetto, amore, amicizia, p. 11 - La condivisione di emozioni, sentimenti, pensieri, intenzioni, p. 11 - Comportamento pro-sociale, aiuto, altruismo, p. 12 - La cooperazione, p. 14 - 1.5. L'azione altruistica nell'incontro tra sé e l'altro, p. 17

Box 1. Un popolo di cacciatori e raccoglitori: i pigmei, p. 14 - *Box 2.* Una forma aberrante di altruismo: il terrorismo suicida, p. 16

2. “Homo homini lupus”? 19

2.1. La socialità negativa, p. 19 - 2.2. La psicoanalisi: pulsione di vita e pulsione di morte, p. 20 - 2.3. I modelli energetici dell'aggressività, p. 22 - 2.4. L'apprendimento dei comportamenti aggressivi e della socialità positiva, p. 24 - 2.5. Il legame di



attaccamento: la socialità positiva come fatto primario, p. 26 - 2.6. Il primato della socialità positiva umana, p. 27

Box 3. Sessualità e affetti, p. 28

3. I geni altruisti 32

3.1. Le predisposizioni biologiche alla socialità positiva, p. 32 - 3.2. I segnali infantili, p. 34 - 3.3. Dalle cure parentali ai legami tra adulti, p. 36 - La ricerca di contatto e di legame, p. 37 - Il bacio, p. 39 - I comportamenti di conforto, accoglienza e partecipazione, p. 40 - 3.4. Il riconoscimento del volto, p. 41 - 3.5. Entrare in sintonia con gli altri, p. 42 - L'imitazione, p. 43 - Il contagio emotivo, p. 44 - 3.6. Il riconoscimento dell'umanità altrui, p. 46 - 3.7. Oltre il rapporto faccia a faccia, p. 48

Box 4. Il senso di umanità di un giusto, p. 50

4. Provo ciò che provi e so ciò che pensi 52

4.1. La rappresentazione della soggettività altrui e la condivisione, p. 52 - 4.2. L'intersoggettività: le nostre menti entrano in contatto, p. 53 - 4.3. La metarappresentazione: so quello che pensi, p. 54 - 4.4. L'empatia: capisco ciò che provi e vi sono partecipe, p. 56 - 4.5. Le diverse forme di empatia, p. 58 - 4.6. La simpatia, p. 60

5. Rispecchiamento, condivisione e socialità positiva 62

5.1. I timori verso la condivisione emotiva, p. 62 - Il timore del contagio emotivo, p. 62 - Il timore dell'empatia, p. 63 - 5.2. Le difese nei confronti della condivisione emotiva, p. 65 - I codici sociali di esibizione delle emozioni, p. 65 - Le difese contro la condivisione, p. 66 - 5.3. Dalla condivisione all'aiuto, p. 67 - Il contagio impedisce l'aiuto, p. 67 - Disagio personale e comportamento d'aiuto, p. 68 - Empatia, controllo dell'aggressione e socialità positiva, p. 69 - 5.4. Dalla persona alla categoria, p. 72 - 5.5. Un meccanismo che contrasta l'empatia e l'altruismo: la deumanizzazione, p. 74

Box 5. I meccanismi di disimpegno morale, p. 74





6. Le condizioni che favoriscono l'altruismo 78

6.1. L'azione altruista nell'incontro tra sé e l'altro, p. 78 - 6.2. Le caratteristiche di chi aiuta, p. 78 - Il sentimento di autoefficacia, p. 79 - Il controllo interno e l'attribuzione a sé della responsabilità, p. 82 - Altruismo e identità: la rappresentazione di sé, p. 85 - 6.3. Lo stato emotivo di chi aiuta, p. 86 - 6.4. Un atteggiamento che favorisce l'altruismo: la fiducia, p. 89 - 6.5. Le caratteristiche di chi riceve l'aiuto, p. 93 - L'appartenenza al gruppo, p. 93 - La similarità, p. 95 - La responsabilità della vittima, p. 97

Box 6. Aiutare nelle situazioni d'emergenza, p. 84

7. Piccoli altruisti crescono 100

7.1. Predisposizioni biologiche e influenze culturali, p. 100 - 7.2. L'importanza dei valori, p. 101 - 7.3. La famiglia, p. 103 - Affetti e fiducia, p. 104 - Modelli educativi, p. 105 - 7.4. La scuola, p. 106 - La cooperazione, p. 107 - Aiutare gli altri, p. 114 - 7.5. La televisione e il mondo virtuale, p. 116

Box 7. Flessibilità del pensiero e cooperazione, p. 110 - Box 8. Le life skills, p. 112

8. Altruismo e felicità 120

8.1. Le motivazioni all'azione altruistica, p. 120 - 8.2. Altruismo e benessere individuale, p. 122 - 8.3. Il volontariato, p. 124 - 8.4. I gruppi d'auto e mutuo aiuto, p. 125 - 8.5. Quando l'altruismo non è benefico, p. 126 - 8.6. La fatica di aiutare, p. 127 - 8.7. Oltre gli esseri umani: aiutare gli animali e la natura, p. 131

Box 9. Imparare a chiedere aiuto, p. 128

9. In conclusione 134

Bibliografia 138

