

TRABAJO FINAL  
DE LICENCIATURA EN FILOSOFÍA  
**DIRECTORA: Dra. Patricia BRUNSTEINS**

**DE LA EMPATÍA A LA COMPASIÓN:  
LAS RESPUESTAS COMPASIVAS COMO UNA  
ALTERNATIVA A LA EMPATÍA**

Guillermo FONSECA

DICIEMBRE, 2015



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CÓRDOBA  
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y HUMANIDADES  
ESCUELA DE FILOSOFÍA

## ÍNDICE

<b>Introducción</b> .....	4
<b>Capítulo 1</b>	
<b>La noción de empatía</b> .....	8
1.1 Distinción entre empatía, simpatía y otros fenómenos intersubjetivos.....	10
1.2 Empatía y emociones.....	12
1.3 Empatía en los niveles personal y subpersonal .....	15
1.4 Empatía y evolución.....	17
1.5 Vinculación entre empatía y ética.....	20
<b>Capítulo 2</b>	
<b>Hacia una noción naturalista de la empatía</b> .....	23
2.1 Estructura neuronal de la empatía.....	27
2.2 Neuronas espejo y empatía.....	29
2.3 Procesamiento cognitivo necesario para empatizar.....	32
<b>Capítulo 3</b>	
<b>Grados de empatía</b> .....	35
3.1 Los grados de empatía según Baron-Cohen.....	36
3.2 Empatía grado cero.....	41
3.2.1 Grado cero negativo.....	41
3.2.2 Grado cero positivo.....	45
3.3 Súper empatía.....	48
3.4 Evaluación crítica de la postura de Baron-Cohen.....	51

**Capítulo 4**

<b>La compasión</b> .....	53
4.1 La noción de compasión según Schopenhauer y la doctrina budista.....	66
4.2 Emociones y compasión.....	66
4.3 Un abordaje interdisciplinario acerca de la compasión .....	60
4.4 Relación entre empatía y compasión.....	68
<b>Consideraciones finales</b> .....	71
<b>Bibliografía</b> .....	77

## INTRODUCCIÓN

Cuando deseo saber cuán sabio o cuán estúpido, o cuán bueno o cuán malo es alguien, o cuáles son sus pensamientos en un instante dado, acomodo la expresión de mi rostro, tan cuidadosamente como me sea posible, de acuerdo con la expresión del rostro de él, y entonces trato de ver qué pensamientos o sentimientos nacen en mi mente, que iguallen o correspondan a la expresión de mi cara  
Edgar Allan Poe (1809-1849)

Tal como lo sugiere el personaje de Poe (1844) en *La carta robada*, los fenómenos que son estudiados a lo largo de las siguientes páginas requieren suspender al menos circunstancialmente el foco que está regularmente puesto en uno mismo para atender a lo que sucede a otros. Esta actitud, concebida como prosocial, es positiva para la convivencia y está a la base tanto de la empatía como de la compasión.

El presente trabajo es un estudio conceptual y crítico acerca de los conceptos de empatía y compasión desde un punto de vista naturalista, siguiendo los lineamientos teóricos propuestos por Quine (1969) de una epistemología naturalizada, para la cual, el problema del conocimiento humano debe ser resuelto teniendo en cuenta ciertas disciplinas como: la psicología empírica, la neurofisiología, la genética evolucionista, entre otras.

Tal como lo plantea Brunsteins:

[...] los desarrollos filosóficos, y sobre todo, aquéllos que tienen que ver con la filosofía de la mente, deben ser coherentes y no contradictorios con los resultados científicos actuales [...] es necesario que un filósofo que seriamente se ocupe de algún área de la filosofía de la mente conozca los resultados obtenidos en el área para tener una mejor comprensión del fenómeno que intenta explicar y, consecuentemente, poder evaluarlo teóricamente. (Brunsteins, P. 2010: p.18)

Este trabajo está enmarcado en el contexto de una visión evolucionista de los seres vivos. El naturalismo, en este sentido, no está relacionado con el determinismo. Considero que no está todo determinado genéticamente, pues acepto también un ámbito cultural, que condiciona también la forma en que las personas son y se relacionan.

En cuanto a la noción de empatía, existe consenso en la idea de que se han desarrollado, como consecuencia de la evolución, diferentes niveles de empatía. Cada nivel tiene características que le son propias y se manifiestan de diversos modos de acuerdo a las circunstancias y a las condiciones del individuo en el contexto en que se desarrolla.

Defiendo una postura que considera a la empatía como compuesta por capas y/o niveles e intento justificar conceptualmente que la compasión es una instancia diferente de la empatía. Esta posición se opone a la idea que sostienen algunos autores, confundiendo o asimilando la empatía a la compasión o viceversa<sup>1</sup>. A su vez, afirmo que existen dos tipos de empatía: la empatía positiva y la empatía negativa<sup>2</sup>. La positiva está orientada a las manifestaciones efectuadas por la persona que es objeto de empatía (en adelante “el objetivo”), tales como la alegría, la felicidad, etc. La negativa, que será objeto de análisis en relación con la compasión, es una respuesta a los tres tipos de emociones negativas que somos capaces de reconocer los humanos: el asco, el miedo y el enojo.

En las últimas décadas, ha habido un gran desarrollo en las investigaciones acerca de la empatía y en menor medida acerca de la compasión. La neurociencia, la psicología social y la filosofía han dado su parecer respecto de ambas, sin embargo, no hay un acuerdo definitivo acerca del origen, la naturaleza y el alcance de la empatía.

Existen diversos fenómenos intersubjetivos que suelen confundirse con las dos capacidades propuestas en el presente análisis. Por ello intento establecer con la mayor claridad posible el significado de nociones como “contagio emocional”, “empatía”, “súper empatía”, “empatía positiva y negativa” y “compasión”. Este paso es de fundamental importancia, dado que los propios investigadores no se ponen de acuerdo en sus respectivos alcances. Singer (2009) dice:

---

<sup>1</sup> Véase Halifax (2013)

<sup>2</sup> No me refiero aquí a la noción de empatía negativa propuestas por Lipps, T. (1903) (en Jahoda, G. 2005) que consiste en sentir una emoción de signo opuesto al de la persona que se observa. Por ejemplo, sentir alegría de ver llorar al enemigo derrotado.

A pesar de que cada uno de nosotros cree saber qué cosa es empatía, compasión o contagio emocional, si miran más de cerca las definiciones existentes, se darán cuenta que no existe actualmente una sola y claramente delimitada definición de empatía. (Singer, T. 2009: p.876)

Con una opinión que apunta en esa misma dirección, Batson (2006) afirma que:

Aún cuando todos (aquellos que estudian a la empatía) típicamente concuerdan en que la empatía es importante, a menudo no se ponen de acuerdo acerca de por qué es importante, acerca de qué efectos tiene, de dónde viene e incluso acerca de qué se trata. (Batson, D. 2006: p.235)

Los dos fenómenos son importantes para la convivencia y para la sociedad ya que están orientados a la cooperación y, sobre todo, favorecen las acciones prosociales. Sostengo una postura que defiende la idea de empatía como orientada a la acción. Batson (2009), Hoffman (2000), de Waal (2007) y Baron-Cohen (2011) han destacado este aspecto como uno de sus rasgos característicos.

Para algunos estudiosos como Decety (2009), la empatía debe ser estudiada como un proceso que sucede internamente al individuo, sin considerar las acciones que puedan derivarse de la interacción entre el agente y el objetivo<sup>3</sup>. En contra de esa posición, sostengo que la empatía no es neutral respecto de las acciones prosociales, ya que la concibo como orientada a la acción e intento justificarlo conceptualmente. La filosofía está llamada a cumplir un rol fundamental en ese sentido. No debería encerrarse en un claustro sino vincularse con la realidad y los problemas concretos de la vida.

Decety (2010) propone una explicación del proceso necesario para empatizar. El mismo consta de dos tipos distintos de procesamientos: un procesamiento de tipo *bottom-up* y otro de tipo *top-down*. Existe un primer momento *-bottom-up-* en que ingresan los datos sensoriales y se produce una primera reacción “en el cuerpo”, involuntaria, casi automática. Luego tiene lugar un procesamiento de tipo *top-down*, por el cual se produce una respuesta,

---

<sup>3</sup> Se entiende por “agente” a la persona que empatiza u observa a otro manifestando alguna emoción. A éste último se lo denomina “objetivo”.

ahora más especulativa, racional. Es posible, por lo tanto, sostener que existe un primer momento en el que prima lo emotivo sobre lo cognitivo y que esa primacía se invierte cuando la respuesta es evaluada, sin eliminar ningún aspecto emotivo.

Tanto la empatía como la compasión contribuyen a que la convivencia mejore. Es razonable preguntarse si es posible transformar la sociedad de modo que las personas sean más compasivas o empáticas. También lo es preguntarse si esto es deseable. Considero que sí, teniendo los reparos que realizan investigadores como Baron-Cohen, quien sostiene que un exceso de empatía haría que uno se focalice tanto en los demás que abandone su propio interés, provocando un daño para uno mismo. Para el autor es preferible que haya un equilibrio, y es por eso que la mayoría de las personas, como se verá más adelante, son medianamente empáticas.

El objetivo general del presente trabajo es fundamentar la idea de que la compasión es una posible respuesta alternativa a la empatía frente al dolor de otro, en tanto que permite controlar la angustia que se produce en el agente. Para ello intento justificar una descripción de ambas que contemple tanto sus aspectos emocionales y cognitivos, como así también los positivos y negativos.

La hipótesis principal radica en que la compasión, desprovista de los prejuicios que la colocan en el ámbito de lo religioso y aceptándola como una práctica que puede convertirse en una forma de vida, permite evitar los efectos no deseados de la empatía negativa, especialmente en los casos de quienes conviven permanentemente con el dolor ajeno. A su vez, predispone al agente de mejor manera para la acción prosocial ya que es una práctica que puede mejorarse a través del entrenamiento.

El presente trabajo está organizado en cuatro capítulos. En el primero explico algunas discusiones filosóficas actuales en torno a la empatía, reconstruyendo racionalmente los conceptos de empatía positiva, negativa, afectiva y cognitiva, y sus diferencias con el

contagio emocional, la simpatía y la angustia personal. Busco así mismo presentar un modo posible de relación entre las nociones de altruismo, ética y empatía.

En el segundo capítulo presento una noción de empatía coherente con el evolucionismo, contemplando la posibilidad de que los animales no humanos poseen cierto nivel rudimentario de empatía. Esto permite analizar las motivaciones existentes detrás de los comportamientos empáticos tanto desde el punto de la conservación de las especies, como desde el punto de vista psicológico en los humanos. Allí también analizo: la estructura neuronal de la empatía, el funcionamiento de las neuronas espejo y la modulación de las respuestas empáticas.

En el tercer capítulo desarrollo la teoría de grados de empatía de Baron-Cohen (2011), las patologías asociadas a la falta de empatía y efectúo una evaluación crítica de estos argumentos.

En el cuarto capítulo explico el concepto de compasión desde distintas tradiciones culturales, para luego seleccionar un tipo específico de noción de compasión. Esta, luego es puesta en relación con las respuestas frente a situaciones de dolor. Por último, explico los modos a través de los cuáles es posible entrenar la conducta prosocial.

En las consideraciones finales propongo las vías a través de las cuáles se podría profundizar la investigación acerca de empatía y compasión. Defiendo la idea de que este tema puede ser incluido dentro de un trabajo filosófico, pues abogo por una mirada amplia y multidisciplinar de la filosofía.

## CAPÍTULO 1

### LA NOCIÓN DE EMPATÍA

Como cualquier otra persona, siento la necesidad de una familia,  
de amigos, de afecto y de encuentros amistosos.

No estoy hecho de hierro ni de piedra,  
como una boca de riego o un poste de la luz

Van Gogh (1853 – 1890)

Van Gogh resalta el valor de los afectos y no nos resulta extraño dado que existe una interacción permanente entre los sujetos que integran una comunidad. La empatía es un proceso que opera en el agente, pero tiene lugar en el contexto de las relaciones interpersonales y bajo condiciones sociales y biográficas precisas. Presupone reconocer al otro como alguien diferente de uno, pero a su vez atribuirle valor.

Se han estudiado sus orígenes, se han analizado las causas de las acciones humanas, algunos han hablado de bondad o maldad natural del hombre. Lo cierto es que en todas las épocas y en todas las culturas, los hombres han colaborado unos con otros, pero también se han combatido. Los bárbaros para los griegos eran aquéllos que no hablaban su lengua, lo que era equivalente a no alcanzar el status de hombre. Negar la humanidad misma en el otro, como ocurrió en los genocidios y en las numerosas atrocidades cometidas a lo largo de la historia. Horkheimer y Adorno (1947) dicen en relación al holocausto: “Lo que nos habíamos propuesto era nada menos que comprender por qué la humanidad, en lugar de entrar en un estado verdaderamente humano, desembocó en un nuevo género de barbarie.” (p.12) La instrumentalización del otro ha posibilitado que surgiera “este nuevo género de barbarie”. A pesar de la existencia de posturas pesimistas, definiendo a lo largo de las próximas páginas la importancia de la empatía como forma de interacción en la que uno sale, al menos momentáneamente, de la propia perspectiva, para ocuparse del otro y de sus sentimientos.

En el presente capítulo muestro algunas definiciones que se han dado acerca de este proceso, dado que algunos la deslindan de la acción, mientras otros consideran a las acciones socialmente benéficas como parte de la empatía. Expondré algunos elementos que la componen para luego presentar la noción que considero más acertada.

Batson (2006) define a la empatía como una “respuesta emocional orientada hacia el otro, congruente con el bienestar de otra persona.” (p.236) Este proceso pretende contestar a dos preguntas diferentes entre sí. La primera es ¿Cómo puede una persona saber qué piensa y siente el otro? Y la segunda ¿Qué lleva a una persona a responder con sensibilidad y cuidado al sufrimiento de otro? Muchos intentan responder a la primera pregunta y no a la segunda, mientras que varios investigadores estiman que estos interrogantes se encuentran relacionados.

El propio Batson, que sistematizó de algún modo los diversos estudios sobre empatía realizados hasta entonces, explicita ocho interpretaciones para las cuales la empatía consiste en: conocer los estados internos de otra persona, incluyendo sus pensamientos y sentimientos; adoptar la postura de otro sujeto o imitar las respuestas neuronales de la persona observada; sentir como la otra persona; imaginar o proyectarse en la situación de otro; simular cómo siente o piensa otra persona; imaginar de qué manera uno se sentiría o pensaría si estuviese en el lugar de otro; sentir pena al presenciar el sufrimiento de otra persona y, por último, tener sentimientos en el lugar del otro individuo que está sufriendo (preocupación empática).

El mismo autor propone relacionar los ocho modos en los que puede ser interpretada la noción de empatía con las posibles respuestas a las dos preguntas iniciales. Los seis primeros enfoques están relacionados con el primer interrogante, mientras que los últimos dos conceptos no tienen que ver el conocimiento acerca de los estados mentales y sentimientos de los otros, sino más bien con la manera como cada uno se relaciona con esos conocimientos, cuando, por ejemplo, uno se siente mal al ver a alguien siendo maltratado.

Otros autores, desde la neurociencia social cognitiva han seguido otro tipo de explicaciones. Decety (2004) sostiene que, a pesar de la numerosa cantidad de definiciones de empatía, existen tres rasgos comunes a todas ellas: (a) en todas existe una respuesta afectiva a otra persona; (b) debe haber una capacidad cognitiva de captar la perspectiva del otro individuo y (c) son necesarios algunos mecanismos regulatorios que mantienen el registro de los orígenes de los sentimientos propios y de los demás.

Algunos estudiosos relacionan la empatía con los fines socialmente positivos. Según Hatfield (2009), la empatía requiere no solo de habilidades emocionales sino también de habilidades cognitivas y de intenciones socialmente benéficas, con lo que de alguna manera empiezan a delinearse los primeros trazos que nos acercan a clarificar los alcances de esta noción.

## **1.1- DISTINCIÓN ENTRE EMPATÍA, SIMPATÍA Y OTROS FENÓMENOS INTERSUBJETIVOS**

En sus orígenes los términos empatía y simpatía parecían confundirse. Veremos cómo fueron separándose hasta convertirse en conceptos claramente diferentes.

El primero en mencionar lo que hoy llamamos empatía fue Adam Smith (1759); sin embargo en lugar de *empathy* utilizó la palabra *sympathy*. Smith sostiene que “cuando vemos un golpe en curso, listo para caer sobre la pierna o el brazo de otra persona, naturalmente achicamos y retraemos nuestra propia pierna o nuestro propio brazo”. (p. 35) El autor también afirma:

Si nuestro hermano está sobre el cadalso, a través de la imaginación nos ubicamos en su situación, nos vemos sufriendo los mismo tormentos, como si nos metiéramos en su cuerpo, y de alguna manera nos volvemos la misma persona con él, y por lo tanto formamos algunas ideas sobre sus sensaciones, e incluso sentimos algo que, aunque sea en un grado más débil, no es diferente a lo que siente él. (Smith, A. [1759], 1976: 45)

Smith aduce que la forma más fácil de situarse en el lugar de otro es imitando cada uno de los gestos de éste, y de esa manera poco a poco uno empieza a figurarse que es esa persona. Esta idea primitiva de empatía se asimila con el contagio emocional, es decir incluye solo un aspecto elemental de la empatía. En la simpatía, a diferencia de la empatía, se experimenta una cierta inclinación favorable hacia otra persona, pero no es necesario realizar ninguna acción prosocial que se derive de dicha identificación emotiva. La descripción de Smith es interesante, dado que incluye la idea de “ponerse en los zapatos del otro” y la idea de sentimientos isomorfos de la que hablará luego Singer.

Como lo hace notar van Baaren (2009), luego hubo una doble traducción de la palabra empatía del inglés al alemán y viceversa que dio origen a una relación entre el concepto de empatía y la noción de experiencia estética. *Einfühlung* (sentir dentro) es la versión alemana de la palabra original *sympathy* del inglés e incluye, además del sentido original de ésta, la imitación gestual y corporal y la identificación que se experimenta frente a una obra de arte o un espectáculo natural.

Gradualmente la indagación se fue orientando hacia otras interpretaciones de la noción de empatía, modificándose de modo tal que, en algunas versiones naturalistas y desde la psicología evolutiva, incluye a los mecanismos que permiten a los humanos reconocerse mutuamente como “criaturas con mente”. En razón de esto los investigadores se enfocaron en formas concientes y estratégicas de empatía. El término *empathy* fue adoptado sucesivamente por psicólogos sociales, neurocientíficos, antropólogos, primatólogos, etc.

Singer (2006) explica que en su origen ambas palabras comparten su raíz. Empatía viene del griego *en* (en) *pathos* (sentimiento), mientras simpatía tiene la raíz *syn* (con). Prinz (2009) diferencia ambos conceptos de la siguiente manera:

Supongan que me siento indignado por alguien a quien se le lavó el cerebro para que piense que debe seguir un líder que está incitando al suicidio colectivo. Esto no calificaría necesariamente como empatía. (...) simpatía es una respuesta emocional de

tercera persona, mientras que la empatía incluye ponerse uno mismo en los zapatos de otra persona. (Prinz, J. 2008: p.2)

En otras palabras, puedo sentir simpatía por el miembro del grupo suicida del ejemplo de Prinz, ya que logro sentir miedo por él aún cuando esa persona no lo sienta. Pero este hecho meramente imaginativo no califica como empatía, pues no implica ponerse en los zapatos de la otra persona.

Para algunos autores como Coplan (2011) y Baron-Cohen (2011) el sentimiento que se produce en el agente debe ser idéntico al del objetivo, mientras que para otros como Decety (2009), Batson (2009) y Prinz (2007), la emoción que se produce en el agente es indirecta, vicaria o congruente con la del objetivo.

No es necesaria siquiera la percepción del sufrimiento ajeno, basta una narración para que algo se active de tal modo que uno se ponga en el lugar del sufriente, sea un personaje real o ficticio, presente o pasado.

Hoffman dice en ese sentido que:

[...] para responder con sufrimiento empático y los variados afectos basados en la empatía no se requiere que la víctima esté físicamente presente. Dada la capacidad humana de representar eventos e imaginarse a sí mismo en el lugar de otros, y dado el poder de los eventos imaginados para evocar sentimientos, para sentir angustia empática uno sólo necesita imaginara víctimas, como cuando leemos acerca de la desgracia de alguien. (Hoffman, M. 2000: p.8)

Singer organiza la relación entre estos fenómenos de la siguiente manera: sostiene que la mímica o el contagio emocional preceden a la empatía, que a su vez precede a la simpatía y la compasión, que a su vez preceden al comportamiento prosocial.

En el plano de las respuestas indirectas (aquéllas que son inducidas por la percepción de emociones que experimenta otro individuo), es necesario distinguir entre preocupación empática, empatía, simpatía y compasión. Para algunos autores como Singer o de Waal, la diferencia entre la empatía y los otros fenómenos intersubjetivos radica en que los sentimientos que son experimentados poseen una forma congruente con los de la otra

persona, mientras que en el resto de los fenómenos mencionados no necesariamente se involucran sentimientos isomorfos. Cuando se empatiza con alguien que está triste, uno se siente también triste, mientras que en el resto de los casos lo que se siente es algo diferente. La diferencia esencial es que en la empatía “*sentimos con*” la otra persona, mientras que en los demás fenómenos “*sentimos por*” la otra persona.

Para de Vignemont y Singer es posible hablar de empatía si:

(i) uno se encuentra en un estado afectivo; (ii) este estado es isomorfo con el estado afectivo de otra persona; (iii) este estado es provocado mediante la observación o imaginación del estado afectivo de otra persona; (iv) uno sabe que la otra persona es la fuente del propio estado afectivo. (de Vignemont, F. y Singer, T. 2006: p.14)

Prinz (2007) persigue una definición de empatía que supere descripciones basadas en la preocupación por el otro. Considera que las definiciones de ese tipo se adaptan mejor a otras palabras como “preocupación” o “preocupación empática”, y aclara que no es lo mismo interesarse por el bienestar de otra persona que ponerse en el lugar de dicho sujeto. Desde su perspectiva deben tenerse en cuenta, separadamente, la preocupación por el otro y nuestra capacidad para ponernos en su lugar.

Entender la empatía de una manera un poco más restringida, de la manera que lo hago, deja fuera de dicha noción a algunos otros fenómenos, como el caso de la toma de perspectiva cognitiva, que es ponerse en el lugar del otro sin involucrarse emocionalmente con lo que le sucede. Tampoco la simpatía -de la que ya hemos hablado- podría encuadrarse dentro de la empatía en el sentido que no es isomorfa (uno se da cuenta que el otro está enojado, pero sin enojarse uno mismo). Tampoco lo es el contagio emocional, dado que uno responde sin saber conscientemente lo que está haciendo, ni que el otro es la fuente de la propia acción. Si bien muchos científicos sostienen que las respuestas empáticas son mayormente automáticas, o que por lo menos en ellas no necesariamente entran en juego factores cognitivos, parece convincente la distinción que acabo de establecer. Dado que, si

bien en un primer momento puede haber una respuesta refleja, inmediatamente entran en juego factores cognitivos, como parte del proceso *top down* del que se hablará más adelante. Menos clara es la cuestión del isomorfismo, pues no se sabe con exactitud qué grado de similitud existe entre la emoción de uno y otro.

Tampoco sería apropiado asimilar la angustia personal a la empatía. La angustia personal es un proceso que se da cuando uno no logra regular las emociones en modo que pueda diferenciar lo que le ocurre al otro y pertenece al otro, de los sentimientos que son propios de uno.

La empatía presupone una cierta capacidad de autoconciencia. Adscribir sentimientos a los demás (atribuciones de tercera persona) presupone ser capaces de reconocer nuestros propios estados mentales (primera persona). Este comportamiento humano es altamente complejo y consta de diversos elementos, por lo que hablar de la empatía como un todo sería excesivamente simplificador.

## **1.2- LA EMPATÍA Y LAS EMOCIONES**

Recientemente los aportes de la neurociencia muestran la vinculación a nivel neuronal de los componentes emotivos, cognitivos y corporales de la empatía.

A los aspectos corporales de la empatía se les ha otorgado menor importancia en comparación con sus componentes emotivos y cognitivos; sin embargo lo corporal se encuentra estrechamente vinculado con la idea de empatía. Blair y Blair (2009) sostienen que existen tres clases de procesamientos al menos parcialmente separables tanto a nivel neuronal como cognitivo y que pueden ser descriptos como empatía. De acuerdo con este punto de vista, éstas son: empatía emocional, cognitiva y motora.

Prinz (2004) siguiendo a James (1884), Lange (1885) y Damasio (1994), afirma que las experiencias emocionales son experiencias de cambios en el cuerpo. Al respecto hay una larga tradición desde la neurociencia que ponen el acento en los aspectos afectivos de la empatía. Tal es el caso de Damasio, quien profundiza una idea original de James y Lange, cuando sostiene que las emociones pueden registrar cambios en la química del cerebro, como por ejemplo cambios en niveles hormonales causados por el sistema endocrino. Tal punto de vista es ampliamente aceptado al día de hoy, de hecho algunos tipos de depresión son tratados con sustancias químicas.

Según Damasio, las respuestas emocionales pueden ocurrir en ausencia de modificaciones en el cuerpo cuando los centros cerebrales asociados con el cambio corporal están activos. Es decir, algunas zonas del cerebro pueden activarse como si hubieran tenido lugar los cambios correspondientes sin que los mismos hayan sucedido. Es posible que las áreas sensorias del cerebro sean estimuladas de manera endógena. El modelo que propone Damasio es el siguiente:

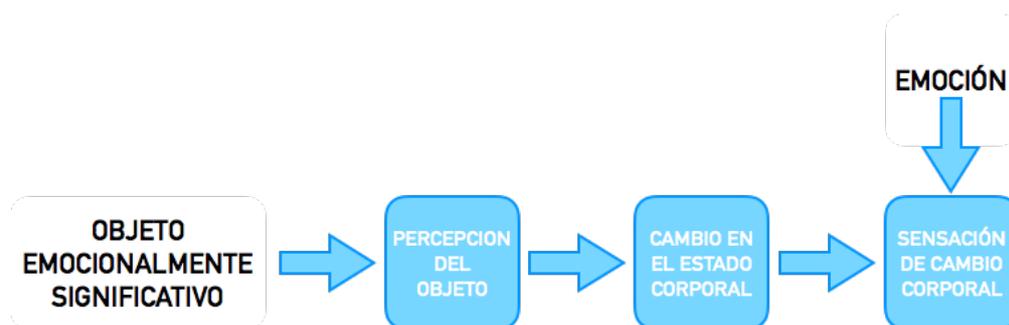


Fig. 1. Damasio, A. (1994)

Ryle (1949) sostiene que en lugar de identificar a las emociones con las respuestas neuronales a cambios en el cuerpo por sensaciones del cuerpo, se debería identificar dichas emociones con los comportamientos hacia los que los cambios corporales disponen. Según Ryle, las emociones no tienen que ver tanto con sensaciones internas sino que son disposiciones para actuar en diversas maneras; es decir que las emociones nos permiten clasificar los comportamientos relacionados con diferentes circunstancias.

Existe una corriente cognitiva que asimila las emociones a los pensamientos y por ello se puede justificar el hecho de que ciertos sucesos de la vida cotidiana son más fáciles de traer a la memoria, dado que tuvieron un gran impacto personal. Aquí encontramos a quienes relacionan los aspectos cognitivos con los emotivos de la empatía. Según Prinz las teorías cognitivas se remontan al siglo IV de nuestra era, cuando algunos filósofos estoicos, entre los que se destaca Crisipo, defendían la idea de que las emociones son apenas creencias. Crisipo decía que si alguien ganaba un premio, conllevaba la creencia de que ganar un premio era algo bueno. Hay buenas razones para refutar los modelos basados solo en factores cognitivos; en ese sentido nos inclinamos a pensar que además del mero cálculo, razonamiento o conocimiento acerca de un hecho, que nos puede predisponer para responder de una manera determinada, existen otros factores que no pueden explicarse por medios estrictamente cognitivos.

Con respecto a la respuesta corporal y el origen de las emociones hay marcadas diferencias entre las corrientes emotivas y las cognitivas. Desde Aristóteles hasta Hume, pasando por Descartes -que ponen mayor acento en lo cognitivo-, las respuestas a estos problemas han ido variando hacia teorías híbridas que aceptan la existencia de componentes cognitivos y emotivos.

### 1.3 - EMPATÍA EN LOS NIVELES PERSONAL Y SUB PERSONAL

Debemos la distinción entre los niveles personal y subpersonal a Dennett (1969). Quien ha esclarecido, de una manera relevante la explicación psicológica por niveles<sup>4</sup>. Para el autor, una explicación es personal si atañe a fenómenos intencionales, apelando a algún tipo de relación de un contenido, con las creencias, deseos e intenciones. Sigue un criterio de racionalidad (no siempre satisfecho) y así, las acciones de las personas se explican según motivos. Es una categorización importante dado que algunos investigadores vinculan a la empatía con subsistemas internos del individuo, mientras otros la entienden como un fenómeno asociado a los deseos y motivaciones de cada persona.

Para Brunsteins (2011) una explicación es subpersonal si no apela a elementos que implican una noción compleja de persona. Solo se basa en demostraciones referentes a los mecanismos o tipos de capacidades que subyacen en diversos subsistemas relacionados entre sí, en un conjunto dado. El nivel personal es autónomo, mientras que el subpersonal ofrece bases solo como condiciones para que el nivel personal pueda desarrollarse. También es posible que ambas explicaciones interactúen.

Decety y Jackson (2004) sostienen que:

A su vez podrían distinguirse dos ámbitos en los que se dan dichos procesos. Existe un nivel personal, en el que consideramos la respuesta de cada individuo, y un nivel subpersonal, en el cual tenemos en cuenta los procesos cerebrales que se dan cuando experimentamos la empatía. Aquellos que asimilan la empatía con el contagio emocional, entienden a la empatía solo en un nivel subpersonal. (Decety y Jackson 2004: p. 14)

Parafraseando a de Waal (2006), diría que el contagio emocional se produce cuando identificamos completamente nuestros sentimientos y los del otro; es un proceso que se da a nivel subpersonal y no es lo mismo que la empatía.

---

<sup>4</sup> Ver Dennett, D. (1983) La actitud intencional. Gedisa.

Si se parte de un enfoque naturalizado, esto es, se siguen los lineamientos propuestos por Quine de una epistemología natural, la explicación de la empatía sería coherente tanto con justificaciones de la misma como con las propuestas por Decety y Jackson (para estos autores es un fenómeno que opera a nivel subpersonal), como con otras que incluyan el nivel personal. Ambos niveles coexisten y tienen cierto grado de autonomía; y el nivel subpersonal sirve como sostén del personal, ya que es la persona la que decide, evalúa y tiene intenciones.

#### **1.4- EMPATÍA Y EVOLUCIÓN**

Como hemos visto, gran parte de los estudios sobre la empatía la han definido de distintas maneras. Algunos la desvinculan de la acción, mientras que otros la asocian no solo a las acciones prosociales sino también a las altruistas. Estas explicaciones están ligadas a la evolución. Es necesario entonces analizar las motivaciones, las acciones y el origen evolutivo tanto del altruismo como de la empatía.

Sober y Wilson (1998) diferencian acertadamente entre el altruismo como una capacidad producto de la evolución y como una capacidad psicológica. En el primer sentido tiene que considerarse de qué manera los comportamientos contribuyen a la evolución de las especies y de los grupos; en el segundo, se deben observar las motivaciones que llevan a actuar de manera altruista a una persona.

La empatía implica, al igual que el altruismo entendido en el sentido evolutivo, poner el foco de atención en el otro. Significa para los autores, al igual que para Baron-Cohen, dejar momentáneamente de focalizarse en uno mismo, lo que necesariamente implica un costo personal.

Sober y Wilson al colocar el foco de atención en los motivos, cambian el modo como es

interpretado el altruismo, ya que hasta entonces era entendido como propiedad de los comportamientos:

Un organismo se comporta de manera altruista –en el sentido evolucionista del término- si esto reduce su propia salud y aumenta la salud de otros. Por el contrario, el concepto de altruismo psicológico es aplicable, en la primera instancia, a estados motivacionales, y solo de manera derivada a los comportamientos que esas motivaciones pueden causar. (Sober, E. y Wilson, D. S. 1998: p.199)

En cuanto a la diferencia entre egoísmo y altruismo, Sober y Wilson sostienen que Bentham (1789), al proponer al dolor y al placer como únicas variables relevantes, colocó al egoísmo hedonista en el centro de la escena. Para el utilitarismo, debemos buscar el placer y evitar el dolor. Darwin [1859] (1964) sostiene, al desarrollar la teoría de la selección de las especies, que el egoísmo permite salvar los genes y que los más aptos sobrevivan. Sin embargo, se han citado hechos que suceden en la naturaleza y parecen altruistas, como el caso de la abeja que se sacrifica por la colonia. Otros han intentado demostrar que ese comportamiento no tiene nada de heroico y que es más bien instintivo.

Darwin salva esta aparente contradicción diciendo que algunas veces la evolución se centra en los individuos y otras veces en los grupos, que como tales quieren salvarse y por lo tanto requieren eventualmente de sacrificios individuales. Un altruista tendrá menos descendencia que un egoísta, pero un grupo de altruistas tendrá más descendencia que un grupo de egoístas. He ahí el origen del altruismo. Esta teoría fue seguida de manera acrítica por más de cien años hasta que Williams (1996) propone explicaciones egoístas en lugar de altruistas sobre la evolución de los grupos.

Ha habido, desde entonces, numerosas idas y vueltas entre el egoísmo y el altruismo como explicaciones de la evolución de los grupos. Recientemente se ha diferenciado entre la benevolencia dentro de una comunidad y la agresividad para con otros grupos.

Sober y Wilson sostienen que hay tres interpretaciones: el funcionalismo individualista (en grupos a veces funcionamos más como órganos que como organismos, cumplimos un

rol); el funcionalismo grupal (la unidad primaria no es el individuo sino el grupo) y el anti-funcionalismo (la selección natural no opera ni a nivel individual ni grupal sino que se basa en la adaptación).

Según Sober y Wilson, no deseamos evitar el dolor porque sea malo. Evitarlo es psicológicamente una causa última, pero desde el punto de vista de la evolución es una causa instrumental, porque evitar el dolor es evitar el daño físico al que el dolor está asociado. No necesita estar asociado a otro objetivo.

Con respecto a la ontogénesis y la filogénesis de los comportamientos, los mismos autores aclaran que:

¿Por qué las hiedras en la actualidad crecen hacia la luz? Una respuesta busca el origen de este comportamiento en hechos tempranos concernientes a la ontogénesis de los organismos; crecen en una dirección particular porque contienen un mecanismo interno que los hacen actuar así. Una segunda respuesta rastrea el comportamiento hasta hechos aún más tempranos acerca de la filogénesis de los organismos; las hiedras ahora crecen hacia la luz porque la selección natural favoreció este comportamiento en sus ancestros. Estas dos respuestas no están en conflicto; ellas simplemente advierten acerca de vínculos en la cadena causal relativamente próximos y relativamente lejanos. (Sober, E. y Wilson, D. S.1998: p.200)

Desde el punto de vista psicológico, el egoísmo es considerar que el fin último al que se dirigen las acciones de las personas es hacia uno mismo. Todos acuerdan que en algún punto deseamos hacer el bien a los demás, pero la cuestión es si ese bien es instrumental (en realidad por autosatisfacción) o es un fin último (desear que la persona mejore por que sí). No hace falta tener mente ni deseos para ser un altruista desde el punto de vista evolutivo. Sober y Wilson dan numerosos ejemplos de ello:

Una persona que ayuda a todos en su grupo, pero lo hace solo porque ayudar lo hace sentir bien, podría ser un altruista desde el punto de vista evolucionista y una persona psicológicamente egoísta. (Sober, E. y Wilson, D. S.1998: p.203)

Es necesario, entonces, distinguir entre la evolución y las motivaciones psicológicas que llevan a los individuos a comportarse de manera egoísta o altruista.

## 1.5- VINCULACIÓN ENTRE EMPATÍA Y ÉTICA

La empatía puede ser concebida como una capacidad que favorece el comportamiento prosocial. Cabe preguntarse entonces si es posible derivar de este hecho la existencia de una relación directa entre empatía y moral.

Blair y Blair (2009) sostienen que desde hace mucho tiempo se ha considerado posible una asociación entre empatía y desarrollo moral: “Sin embargo, la naturaleza de la asociación y los propios conceptos de empatía y razonamiento moral han sido típicamente definidos de manera más bien amplia”. (p. 44)

Hoffman (2000) estudia el desarrollo moral en los niños, al igual que Kohlberg (1984), pero desde un punto de vista evolutivo. Se ha hecho mucho hincapié en el aspecto conductual, emotivo y cognitivo de la moral. Para este autor hay dos corrientes acerca de la evolución moral, una basada en la bondad innata -cuyo origen se remonta a Rousseau-; la otra, por el contrario, sostiene que somos más bien egoístas por naturaleza. El mayor exponente de esta idea es Freud, para quien entiende que educamos en la moral a través del premio y el castigo.

En su teoría del desarrollo de la culpa y la interiorización moral, Hoffman sostiene que un motivo moral interno es: obligatorio; deriva del interior de uno mismo; provoca sensación de culpa si uno actúa de un modo que puede dañar a otros; y, por último, hace que uno se disponga a considerar las necesidades de otros cuando están en conflicto con las propias.

En los niños, este conflicto interno no es suficiente para actuar de un modo que favorezca a los otros. Hoffman aduce que: “Cuando un conflicto tal existe, el proceso de activación de la empatía que opera en las situaciones del observador, podría no ser suficientemente poderoso como para motivarlo a uno a actuar de modo prosocial.” (p. 8) Para que la

motivación moral se traduzca en una acción adecuada, es necesaria la intervención de los padres estimulando a los niños a actuar de modo prosocial.

Allí entra en juego la empatía, determinada de varias formas. Hoffman supone cinco modos de surgimiento de la empatía, tres de ellos son preverbales, automáticos y esencialmente involuntarios: mímica motora, reflejo condicionado y asociación de indicios que da la víctima acerca de su situación y que permiten relacionarla con experiencias propias previas que han sido dolorosas. Estas son fundamentales en la niñez y requieren un nivel cognitivo mínimo.

Por el contrario, los dos estadios de mayor nivel cognitivos son: la asociación mediada, en la que se asocian expresiones de la víctima o de la situación con experiencias propias pasadas -pero en este caso, tal proceso se da mediado por el procesamiento semántico de la información de o acerca de la víctima-; y la toma de perspectiva, en la que uno imagina cómo se siente la víctima o cómo uno se sentiría en la situación de aquella.

Como se ha visto en el apartado anterior, Sober y Wilson relacionan el altruismo (que está a la base de la acción moral) y la empatía; luego fueron analizadas cuáles son para Hoffman las principales cuestiones vinculadas a la evolución de la moral y la empatía en los niños, y ahora se verá si existe relación entre el juicio moral y la empatía. Hume (1739) define a la empatía -el autor utiliza, en verdad, la palabra simpatía para aludir a dicho proceso- como una inferencia por la cual se reaccionan las expresiones que son percibidas en otro y que reflejan su estado de ánimo, provocando en uno una emoción similar. Dicha inferencia está vinculada a la aprobación o desaprobación. Luego, establece que la aprobación es la condición para el juicio moral, por lo tanto la moral depende de la empatía.

Prinz adhiere a la tesis de Hume sobre la dependencia del juicio moral de la aprobación y desaprobación. Se reconoce como sentimentalista y acepta "(...) la ecuación humenana del juicio moral y sentimiento de alabanza y culpa" (p. 5), pero rechaza por otra parte la tesis

sostenida por el pensador escocés de que la empatía es una precondition para el juicio moral. Prinz afirma incluso que la empatía no solo no favorece a la moral sino que puede llegar a favorecer comportamientos que vayan en contra de ella. En este punto Hoffman está de acuerdo con Prinz, cuando sostiene que el exceso de activación de la empatía podría ser dañino pues puede llegar a producir que el observador abandone su estado de empatía y pase a preocuparse por su propia angustia personal.

Prinz diferencia claramente dos aspectos de la moral: el juicio moral y la motivación moral. El primero, como veremos, está asociado a la aprobación y la desaprobación, mientras que la segunda guarda relación con los móviles que llevan a realizar una acción entendida como moral.

La empatía no es constituyente del juicio moral, que se basa más bien en la aprobación o desaprobación. Esto es más fácil de ver en la desaprobación, ya que ante una acción condenable, encontramos culpable al responsable de dicha acción y no nos mueve una sensación contraria a la empatía. A su vez, las acciones delictivas promueven una condena moral, pero no es necesario que despierten nuestra empatía por las víctimas para que uno sienta la ira moral correspondiente. Incluso algunos hechos, que no tienen víctima alguna, son moralmente condenables. Tal es el caso del incesto consensuado entre dos hermanos adultos, siguiendo el ejemplo dado por el propio autor.

Según Prinz, el juicio moral posee un grado de abstracción mayor que el de la empatía. Aquí está en lo cierto pues se puede, por ejemplo, condenar el homicidio de manera absolutamente abstracta. Del mismo modo, es posible condenar delitos que no tienen una víctima identificable, como el fraude o la evasión.

La preocupación indirecta puede influir en el comportamiento prosocial, pero cuanto más desapasionadamente se observa un fenómeno, es más fácil considerarlo desde un punto de vista moral. Dado que la empatía no se reparte equitativamente, pues uno empatiza más con

los seres más próximos, tanto grupal como espacialmente, esto afectaría negativamente a nuestros juicios morales. Es por ello que si se utiliza a la empatía como parámetro para establecer la aprobación o desaprobación, seguramente el juicio resultante no será imparcial sino sesgado por los sentimientos de proximidad o lejanía. No sería, entonces, una buena guía epistémica para establecer si algunas acciones deben o no ser consideradas incorrectas.

Tampoco parece ser que la empatía sea una precondition normativa (que sirva para justificar si una acción es correcta o incorrecta) ni motivacional (la empatía favorece la acción prosocial generalmente solo a bajos costos, es decir, cuando implica poco esfuerzo de parte de uno). Blair y Blair (2009) afirman contra Prinz que, aunque la empatía no sea precondition para la moral ni para la aprobación o desaprobación que presuponen los juicios morales:

(...) una población que responda significativamente menos desde el punto de vista emocional al sufrimiento de los otros, ha de mostrar dificultades en la socialización moral. Hemos de defender la postura de que los individuos con psicopatía representan tal población. (Blair, R. J. R. y Blair, K. 2009: p. 143)

A modo de conclusión, sostengo que la empatía puede provocar las distorsiones de los juicios morales, como lo sostiene Prinz; sin embargo es un importante motor prosocial y por ello moviliza generalmente a realizar acciones que socialmente ayudan a una mejor convivencia y están, en tanto no se relacione a la moral solo con la aprobación o desaprobación, orientadas en un sentido moral.

Teniendo en cuenta las posiciones expuestas, considero que la empatía podría ser definida como: experimentar un sentimiento congruente con el que uno asume que experimenta la otra persona. Tal sentimiento puede ser originado por contagio automático, por percibir de modo conciente el sentimiento que experimenta el otro o como resultado de imaginar el modo cómo se siente la otra persona. Finalmente, para que el proceso empático se complee, el individuo debe responder con una emoción adecuada y actuar en consecuencia o al menos sentirse impelido a hacerlo.

No solo debe existir un estímulo externo (la observación de otro individuo sufriendo) sino también es preciso que haya una respuesta adecuada. Las descripciones de Batson y de Decety no lo suponen, se limitan a describir el proceso interno que sucede en el observador. Es decir, la acción benéfica que podría desprenderse del hecho de empatizar no sería parte del proceso. No significa que estén en contra de la acción prosocial, pero empatizar no sería para ellos ni suficiente, ni necesario para que aquélla se dé.

Hasta aquí hemos visto las vinculaciones dadas desde diferentes perspectivas sobre la empatía y la ética. Reconozco, que la empatía se desarrolla desde la niñez, probablemente a través del premio y los castigos. La empatía es un fenómeno diferente de otros como la simpatía, con la cuál era confundida en sus orígenes. Tiene estrecha vinculación con las emociones y está compuesta por dos tipos de procesamiento, uno *bottom up* y otro *top down* asociadas en general con su aspecto emotivo-automático y cognitivo respectivamente. Está relacionada con el altruismo psicológico, aún cuando evolutivamente algunas acciones prosociales tienen una finalidad egoísta relacionada a la supervivencia. Al igual que Prinz, creo que la empatía (a pesar de ser favorable para la sociedad y los actos benéficos), puede llegar distorsionar ciertos juicios morales que realizamos sobre el prójimo y no es imprescindible ni para la moral ni para el juicio moral.

Abogo por un concepto de empatía que incluya a los dos niveles, tanto el nivel personal como el nivel subpersonal. Intentaré demostrar, en los próximos capítulos, que la empatía implica una acción prosocial como respuesta a la angustia de otro.

## CAPÍTULO 2

### HACIA UNA NOCIÓN NATURALISTA DE LA EMPATÍA

Si un grupo de hombres ve a un niño a punto de caer a un pozo, sentirán -sin excepción- un profundo sentimiento de angustia y alarma. Y lo sentirán así no para ganarse la simpatía de los padres del niño [...] de un caso como éste, podemos percibir que el sentimiento de conmiseración es esencial en el hombre  
Mencio (371 – 289 a. C.)

En el apartado anterior se propuso una definición integral de la empatía que incluía a la acción benéfica como consecuencia de empatizar ante la situación del otro. Así mismo, creo necesario precisar algunas nociones relativas a dicha definición.

La empatía es una noción que surge desde la neurociencia social cognitiva, y que por lo tanto, posee una base neuronal. En este estadio primario es susceptible de establecer correlaciones y modulaciones sobre la empatía. A su vez, la empatía, ligada a la acción, coloca al contexto en un nivel relevante. Así, siguiendo estas apreciaciones, en este capítulo intentaré profundizar algunos lineamientos conceptuales por los que se sostiene la empatía, desde una perspectiva naturalista.

En el presente capítulo efectuaré algunas precisiones en relación a la noción de empatía propuesta en el capítulo anterior. Intento mostrar que la empatía se desarrolla como producto de la evolución, que existen mecanismos neuronales que corresponden al funcionamiento entendido en un nivel subpersonal y el modo como se regulan y modulan las respuestas empáticas de acuerdo al contexto. Cuando uno empatiza se activa una emoción, para que eso suceda fue necesaria una activación cognitiva a nivel muy básico y a un nivel más complejo, que excede lo evaluativo. Se dan una serie de procesamientos cognitivos como la relación con el entorno, que son más sutiles y no se limitan a la percepción directa.

Existen numerosos estudios que intentan establecer el origen de la empatía, desde disciplinas tan disímiles como la primatología, la antropología, la sociología, la filosofía, las neurociencias y la psicología social. Algunas explicaciones han cifrado el origen de la empatía en los primates, mientras otros han optado por dar justificaciones de corte sociológico. Se ha argumentado en contra de las teorías evolucionistas apelando a ejemplos relacionados con los actos altruistas hacia desconocidos, muy comunes entre los hombres y raros entre los animales. Para de Waal (2005) el desarrollo de la empatía ha sido parte del proceso evolutivo y tiene sus raíces en el cuidado de las crías.

En cuanto a las motivaciones que inducen a actuar de un modo empático, los neurocientíficos tampoco se ponen de acuerdo. Algunos como Batson creen que la empatía reside en la necesidad de hacer sentir mejor a quien sufre. Dawkins (1993), sostiene que los actos aparentemente altruistas responden en realidad a una intención egoísta. Las acciones que anteponen el beneficio de otros, se basan en la idea de un intercambio sostenido en la reciprocidad que se espera en el futuro. El egoísmo, que para este autor está en los genes, propone perpetuar la especie, por lo que se privilegia la ayuda a los seres más cercanos.

Comparto de la postura de de Waal (2007), quien afirma en contra de los que defienden el egoísmo, que:

La evolución ha dado lugar a especies que siguen impulsos genuinamente cooperativos. Desconozco si en el fondo la gente es buena o mala, pero creer que todas nuestras acciones están calculadas de forma egoísta -a escondidas de los demás y a menudo de nosotros mismos- equivale a sobreestimar de forma exagerada los poderes mentales del ser humano, por no hablar de otros animales. (de Waal, F. 2007: p.80)

Estudios recientes como los de Kruger (2012) intentan demostrar que en los actos altruistas se activan tanto centros cerebrales asociados al egoísmo como del altruismo.

Para echar luz acerca de esta cuestión, es necesario diferenciar las funciones que cumplen ciertos actos con la motivación de los mismos. Algunos análisis utilizan un lenguaje motivacional cuando en realidad describen hechos o sus consecuencias. Los biólogos insisten

en diferenciar entre causas últimas (basadas en eventos remotos, que se han consolidado a lo largo de muchas generaciones) y causas próximas (situación inmediata que dispara un comportamiento).

de Waal considera que el altruismo puede derivar de varias acciones: un impulso desinteresado (para aliviar el dolor o necesidad del otro); un aprendizaje; ayudar como una respuesta condicionada reforzada por resultados positivos para el actor o, finalmente, una intención. En base a la predicción de comportamientos, podría ser una especie de altruismo egoísta por el cuál se espera reciprocidad en el futuro.

El altruismo puede tener motivaciones intrínsecas, como el bienestar interior, o extrínsecas, expresadas en premios. Algunos estudios afirman que los humanos son los únicos capaces de actos altruistas que tengan un origen diferente a la mera reciprocidad. Los animales no son capaces de asociar una acción muy posterior con la idea de que es una retribución por un favor anterior, pero sí para actos que se hallan vinculados de manera próxima.

Algunas definiciones son tan específicas que desconectan a la empatía de sus antecedentes. El primatólogo de Waal, por el contrario, trabaja con un concepto diferente. En un sentido propone la idea de que la empatía evolucionó en los animales como el principal mecanismo para dirigir el altruismo. Para este autor, los humanos no son los únicos capaces de experimentar empatía. Muchos animales comparten comida con otros miembros del mismo grupo, como ejemplo de comportamiento empático. El autor desarrolla un modelo al que llama “de muñecas rusas”, porque cada nivel presupone y mantiene el anterior o más elemental.

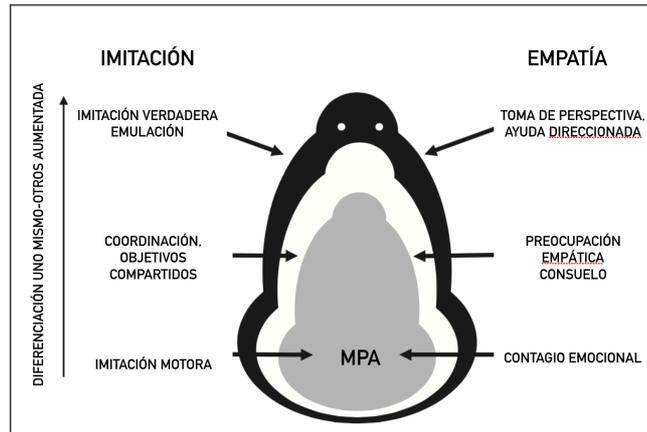


Fig. 2. de Waal, F. (2008) Modelo de muñecas rusas o modelo de percepción-acción.

En su modelo de percepción-acción, de Waal coloca a la base de la empatía al contagio emocional, luego la preocupación empática y, finalmente, la toma de perspectiva. El primero de estos procesos es automático, involuntario y lleva a realizar acciones colectivas, como huir o lamentarse en grupo. Es un nivel compartido con algunos animales. Los otros niveles se hallan plenamente desarrollados en los hombres y solo de manera embrionaria en los primates superiores.

El nivel más elemental es el contagio emocional, al que el mismo autor define como “actuar como reflejo ante una acción realizada por otros, acto común a muchos animales y a los hombres”. (p. 142)

Ya en los años cincuenta, Miller estudió la transmisión de afección en los macacos rhesus. Masserman et al. (1964) demostraron que los monos preferían no tirar de una cadena que les traería alimentos si eso implicaba una descarga eléctrica para otros monos. Ben-Ami Bartal, Decety y Mason (2011) estudiaron también los comportamientos prosociales de las ratas, que se liberan unas a otras aún cuando ello implica perder alimentos.

El siguiente nivel es la preocupación empática, que consiste en comprender la situación del otro y preocuparse por descubrir qué siente. Implica la inquietud por la angustia del otro,

que debe distinguirse de la angustia personal.

Finalmente, está la toma de perspectiva empática. Este es el nivel que se estudia mayormente en psicología cognitiva y social, ya que se hace uso de la atribución de estados mentales. Consiste en intentar comprender aquello que le pasa al otro. Adam Smith lo definía como “cambiar lugares con el sufriente”. (p. 123) Esta práctica requiere de autorepresentación y de la capacidad de reconocerse en un espejo, capacidad que se puede apreciar dentro del reino animal solamente en monos, elefantes y delfines. Permite reconocer la diferencia entre uno mismo y los demás, aunque es débil el lazo que une esta capacidad con la empatía.

El nivel más elevado es la toma de perspectiva, por la cual uno se pone en el lugar del otro o al menos imagina estar en su lugar. Requiere de procesos cognitivos complejos que intervienen en las estrategias de atribución mental.

Se han propuesto numerosas estrategias de atribución mental. Algunos autores se han inclinado hacia explicaciones como la “teoría de la teoría”, de acuerdo con la cual tenemos un amplio repertorio conceptual que nos permite comprender y anticipar las acciones de otras personas. Otros, han sugerido como alternativa la simulación mental. Según Brunsteins (2011):

La simulación mental propone considerar lo que nosotros haríamos si tuviéramos los deseos y creencias relevantes utilizándonos a nosotros mismos para predecir el comportamiento tanto de uno mismo como de los otros, sin ningún tipo de teoría, sólo poniéndonos en el lugar del otro mediante un mecanismo de simulación mental. (Brunsteins, P. 2011:75)

La simulación mental, en tanto que es considerada una estrategia atributiva, supone para algunos autores como Gordon (1995) y Goldman (2005) la noción de empatía. Al ponernos en lugar de otra persona para poder efectuar la simulación se encuentra a la base, según los

simulacionistas, la empatía<sup>5</sup>.

## 2.1- ESTRUCTURA NEURONAL DE LA EMPATÍA

Algunos investigadores sostienen que es posible aislar las neuronas y las áreas del cerebro que se activan cuando experimentamos alguna emoción. La evidencia empírica demuestra la existencia de una cierta correlación entre estos procesos y el entorno en el que se da la empatía, pero de ello no se sigue que exista una relación causal entre ambos.

Cuando se habla de los mecanismos subpersonales, se lo hace referencia a los elementos neuronales que se activan cuando se produce la empatía. Autores como Decety (2009), sostienen que se debe tener cautela a la hora de evaluar el alcance de la correlación entre activación neuronal y proceso empático; para el autor, esta relación es correlativa y no causal.

A partir de los datos que se obtienen mediante la resonancia magnética, es posible dar cuenta de las zonas del cerebro que se activan al empatizar y se puede observar si las personas desactivan tales zonas cuando tienen dificultades para empatizar. Se establece de ese modo una cierta relación entre la activación y la empatía.

Baron-Cohen sostiene que “hay un consenso en neurociencias que al menos diez regiones cerebrales interconectadas se hallan involucradas en la empatía”. (p.45)

Las regiones del cerebro cumplen, de acuerdo a los estudios, con las siguientes funciones: corteza prefrontal medial (procesa la información social y sirve para comparar las perspectivas propias con las ajenas); corteza orbito-frontal (regula la inhibición y el juicio

---

<sup>5</sup> La empatía cognitiva que describe de Waal abrió una gran polémica. La misma versa acerca de las distintas posiciones respecto de cuáles son las estrategias adecuadas que las personas llevamos a cabo en la atribución intencional. La variedad de posiciones y la riqueza de los argumentos hacen imposible que nos explayemos más al respecto en el presente trabajo.

social); opérculo frontal (está relacionada a la empatía y el lenguaje) ; giro frontal inferior (sirve para el reconocimiento de las emociones); corteza cingulada anterior caudal e ínsula anterior (están relacionadas con las experiencias de dolor y los casos en los que uno observa a otros sufriendo); unión temporo-parietal (ubicada en el lado derecho, sirve para reconocer las intenciones y creencias de los otros); sulcus temporal superior (cumple una función relacionada con el análisis de la mirada del otro); corteza somatosensorial (codifica las experiencias táctiles); lóbulo parietal inferior y sulcus parietal inferior (son parte del sistema de neuronas espejo) y la amígdala (opera la regulación y el aprendizaje emocional).

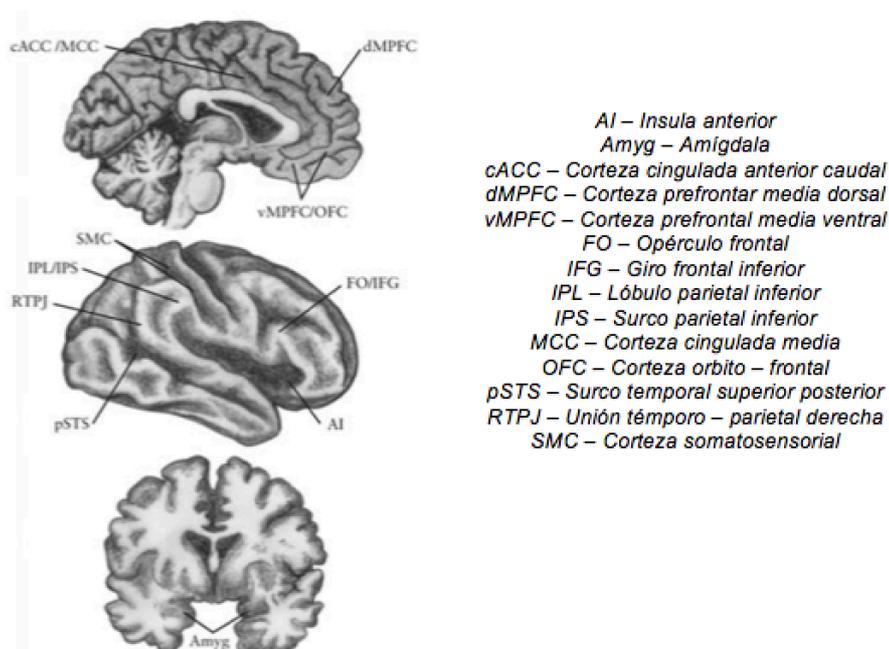


Fig. 3. Baron-Cohen, S. (2011)

Estas diez regiones están interconectadas, interactúan de distintas maneras y su funcionamiento varía de acuerdo al nivel de empatía. Mediante una serie de experimentos, Baron-Cohen intenta demostrar que “alguien que se encuentra descendiendo en la curva de empatía debería mostrar mucha menos actividad neuronal en ciertas partes o en todo el

circuito empático”. (p. 53) También registra casos de personas que han sufrido accidentes que incidieron en estas regiones cerebrales y que vieron afectado su nivel de empatía. Damasio, A. (1994) en *El error de Descartes* habla largamente acerca de Phineas Gage, empleado ferroviario que luego de un accidente pierde esta capacidad.

Si se vincula directamente la activación cerebral y las acciones humanas, se omite la importancia de diversas conexiones e interrelaciones producidas en el cerebro y que no se explican con la mera activación registrada a través de la resonancia magnética. Por ello se debe proceder con cautela, ya que por un lado los estudios están en sus primeros pasos; y por otro, la complejidad del cerebro hace que sea muy difícil arriesgar afirmaciones certeras al respecto.

## **2.2- NEURONAS ESPEJO Y EMPATÍA**

El descubrimiento de las neuronas espejo en humanos ha dado lugar a distintos tipos de hipótesis. Entre ellas, algunos autores establecen una analogía entre los procesos de activación de las neuronas espejo y el fenómeno de la empatía. Particularmente, una parte de los investigadores, asumen que la noción de contagio emocional es explicada en términos de las neuronas espejo. El contagio emocional, es uno de los elementos necesarios para empatizar.

El tipo de explicación que refiere a la activación de las llamadas neuronas espejo es una explicación a nivel subpersonal dado que tiene por objeto a un fenómeno automático. Para dar cuenta del contagio emocional, alcanzarían explicaciones de corte neurofisiológico, dado que es el nivel de fenómenos intersubjetivos más bajo.

Las investigaciones acerca de las neuronas espejo surgieron a partir de algunos descubrimientos casuales, como el llanto que se hace contagioso entre los bebés cuando están en la nursery (ejemplo de contagio emocional) y por el descubrimiento de las llamadas neuronas espejo, cuyo estudio iniciaron científicos italianos pertenecientes al grupo de Parma, como Rizzolatti y Sinigaglia (2006). A partir del extraño comportamiento que percibían en algunos chimpancés, que al ver a otro chimpancé practicando una acción determinada, realizaban movimientos similares aunque aquellos no fueran parte de la prueba. Esta observación los llevó a pensar que al ver a otro realizar una determinada acción se activan los mismos centros cerebrales que entran en funcionamiento cuando se realiza efectivamente la acción que percibimos.

Emmorey et al. sostienen que:

(...) recientemente se ha establecido que el sistema de neuronas espejo (MNS) es el mecanismo neuronal que subyace en la comprensión de la acción a través de la simulación corporizada y las resonancias sensorio-motoras automáticas. (Emmorey, K. et al. 2009: p.4)

Los mismos autores continúan diciendo que:

(...) se supone que el MNS es un sistema de coincidencias de percepción y acción que se compromete automáticamente durante la observación de gestos o acciones tanto comunicativas como no comunicativas. (Emmorey et al. 2009: p.4)

Estos descubrimientos han sido debidamente testeados en laboratorios, casi siempre mediante el uso de resonancia magnética, lo que ha llevado a algunos estudiosos a afirmar que las neuronas espejo operan como un disparador de la empatía, dado que se activan las mismas áreas neuronales en el agente y en el objetivo. De Vignemont y Singer (2006) consideran que, por el contrario, la empatía es un proceso mucho más complejo que el sistema de neuronas espejo. Los autores le atribuyen dos funciones:

Proponemos dos funciones principales para la empatía; su función epistemológica es proporcionar información sobre las acciones futuras de otras personas y sobre propiedades importantes del ambiente; su función social es servir como origen de la

motivación para el comportamiento cooperativo y prosocial, así como también para la ayuda en la comunicación social efectiva. (de Vignemont, F. y Singer, T. 2006: p.12)

Para Baron-Cohen, debemos ser cautos a la hora de atribuir a las neuronas espejo funciones que se desconocen, dado que los estudios se han hecho sobre muestras muy reducidas y podrían ser apenas bloques útiles para la construcción de la empatía. Por ello, no se debe asociar directamente neuronas espejo y empatía.

### **2.3 PROCESAMIENTO COGNITIVO NECESARIO PARA EMPATIZAR**

Según De Vignemont y Singer, desde el descubrimiento de las neuronas espejo se ha hablado mucho de cómo se activan las mismas zonas cerebrales, tanto en alguien que expresa una emoción como en la persona que observa la escena. Tal como se ha visto, muchos estudiosos asocian dicho proceso a la empatía. De Vignemont y Singer proponen cautela y afirman que existen razones neurocientíficas, filosóficas y psicológicas para demostrar que ese proceso no es automático sino que está modulado por una serie de factores.

Adhiero a un concepto de empatía más restringido, como el que poseen estos autores. El mismo elimina otro tipo de fenómenos como el contagio emocional (en el que no sabemos que el estado de la otra persona es lo que nos provoca esta reacción), la simpatía, la toma de perspectiva cognitiva, etc.

En cuanto a cómo modular la empatía, De Vignemont y Singer sostienen que existen dos maneras de hacerlo. Por una parte, se puede realizar voluntariamente a través del control de la propia respuesta emocional. Los médicos y los monjes budistas son ejemplos de personas capaces de modular sus respuestas emocionales. Los médicos, por su constante contacto con el dolor de sus pacientes, aprenden a regular su compromiso emocional, pues se hallan expuestos a situaciones que pueden llevarlos al *burnout* (expresión inglesa que no posee un equivalente en español, pero que implica estar en un estado de colapso emocional). Los

monjes lo hacen mediante la meditación y la práctica de la compasión, modalidad que lleva con el tiempo a ser mucho más concientes de los estados emocionales de los otros, pero a su vez más resistentes a tales situaciones, ya que asumen lo que está sucediendo pero no se involucran efectivamente en ese dolor. De todas maneras no es necesario ir a casos extremos ya que todas las personas, en mayor o menor medida, son capaces de modular sus respuestas empáticas.

Las respuestas se pueden regular, por ejemplo, mediante la evaluación de la situación. Para explicar ese proceso los autores realizan un cuadro en el que se exponen los elementos que ingresan dentro de las categorías de modulación:

Características de las emociones	Relación entre el empatizador y el objetivo	Contexto situacional	Empatizador
Valencia	Vínculo afectivo y crianza	Valoración de la situación	Exitación del estado de ánimo
Intensidad	Auto-implicación (por ejemplo, celos, ira)	Visualización de múltiples emociones	Personalidad, género y edad
Rasgo sobresaliente	Familiaridad y similitud	-----	Repertorio emocional
Emociones primarias versus secundarias	Intenciones comunicativas	-----	Capacidad de regulación emocional

Fig 4. De Vignemont, F. and Singer, T. (2004)

Existen numerosos elementos que contribuyen a la modulación de la respuesta empática: la cercanía, el cuidado, el género y la pertinencia de las emociones mostradas por el objetivo, son solo algunos ejemplos.

Habría dos maneras de producir una modulación de la respuesta empática: la primera consta de una evaluación temprana y la segunda de una evaluación tardía. En la temprana no

habría una respuesta automática sino más bien una evaluación contextual. En la siguiente, por el contrario, la respuesta se daría al mismo tiempo que la evaluación.

En ese sentido, Singer se pregunta si los procesos de evaluación se llevan a cabo antes que comience la respuesta empática o durante la misma. A esto responde con los dos modelos mencionados anteriormente y que se asocian con la resonancia empática (evaluación tardía) y con los procesos de evaluación (evaluación temprana).

Tal como se ha visto a lo largo de este capítulo, la empatía posee un origen evolutivo, fundado en el cuidado de las crías, rasgo que los humanos comparten con los mamíferos superiores, que a su vez muestran niveles de empatía elementales. La empatía está estructurada de manera similar a una muñeca rusa, que posee en su interior niveles más elementales que se dan por supuesto en los niveles superiores. Partiendo de la mímica y del contagio emocional, siguiendo por la preocupación empática y llegando finalmente a la atribución mental, rasgo exclusivo de los humanos. Luego se ha visto cuáles son las áreas del cerebro asociadas a la empatía que constituyen su circuito neuronal. Por último, se ha puesto énfasis en la manera de modular la empatía y cuáles son los rasgos más importantes que facilitan el proceso empático. Creo que las distinciones que he realizado en estos apartados son de vital importancia dado que en los próximos capítulos se retoman temas relacionados con la modulación de las respuestas, siendo la compasión una de las posibles alternativas.

## CAPÍTULO 3

### GRADOS DE EMPATÍA

Somos criaturas tan cambiantes que acabamos  
por experimentar los sentimientos que fingimos.

Benjamin Constant (1767 – 1830)

A lo largo del presente capítulo explico la idea defendida por autores como de Waal, Baron-Cohen y Singer, entre otros, acerca de la existencia de grados de empatía. Los mismos estarían dados por el distinto nivel de las respuestas dadas por cada individuo. Es un tema arduo, ya que la mayor parte de los estudios están basados en el uso de reportes personales, lo que aumenta la subjetividad de los mismos, y los tests que diseñaron los investigadores son, a mi juicio, demasiado amplios y ambiguos. Hay a disposición, sin embargo, una gran cantidad de evidencia y trabajos que justifican la existencia de matices en las respuestas empáticas.

Al margen de cada concepción acerca del fenómeno que estamos tratando, es evidente que son concebibles variadas respuestas a los mismos estímulos. Frente a una persona que sufre se puede sentir ira hacia los responsables, enojo por la injusticia de la situación, y hasta es posible condenar moralmente la acción que llevó a la persona a sufrir. También se puede sentir conmiseración y, aunque a primera vista parezca extraño, existe la posibilidad de sentir excitación o alegría por el sufrimiento de otro. Para explicar esta diversidad de reacciones es que a lo largo de las próximas páginas será analizada la gradación de la empatía.

Según de Waal (2008) la empatía es fruto de la evolución, y asocia el origen de esta capacidad al cuidado de las crías, especialmente en los primates superiores. Argumenta también que entre éstos también existe el contagio emocional y formas primitivas de empatía. Producto de dicha evolución se llega a la empatía humana.

Para Baron-Cohen (2011) los grados de empatía que se presentan en los humanos son más bien rígidos y corresponden al tipo de reacciones que tenemos regularmente frente a las emociones manifestadas por otros. Singer (2009) considera en sus primeros trabajos que a

través del entrenamiento podemos mejorar esas respuestas. Sin embargo, en los últimos años, la autora propone a la compasión como una manera diferente de afrontar situaciones que nos sitúan cara a cara con las emociones de los demás, especialmente con aquellas negativas.

### 3.1- LOS GRADOS DE EMPATÍA SEGÚN BARON-COHEN

En su libro *La ciencia del Mal* (2011), Baron-Cohen utiliza un gráfico con forma de campana para explicar de qué manera se encuentra repartida la población respecto de la empatía. Si bien el suyo es un tratado sobre el mal, define a éste como el bloqueo de la empatía y su gráfico nos permite identificar que en los puntos más bajos de la curva se encuentra la menor cantidad de personas. En un extremo se hallan los casos a los que llama de “empatía cero”; en el otro, las personas súper empáticas. Finalmente, en el medio está el grueso de la población.

Antes de explicar los casos extremos, analizaremos de qué modo entiende el autor a la empatía.

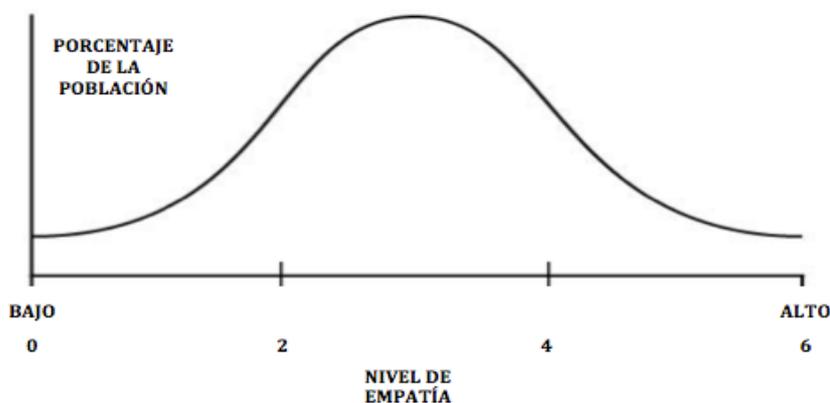


Fig. 5. Baron-Cohen, S. (2011)

Baron-Cohen sostiene que “todos nos encontramos en algún lugar de un espectro empático”, (p.15) y dentro del mismo podemos estar más adelante o más atrás. La empatía ocurre “cuando suspendemos nuestro foco de atención mental singular y en lugar de ello adoptamos un foco de atención mental doble”. (p. 16) Esto quiere decir que uno deja de pensar solo acerca de la propia mente para intentar comprender al mismo tiempo los estados mentales de otra u otras personas. Cuando la empatía está en funcionamiento, uno está atento a los intereses de los otros. Para completar su definición de empatía es necesario agregar los procesos y los contenidos de lo que sucede mientras empatizamos. De modo que: “Empatía es nuestra habilidad de identificar lo que otro está pensando o sintiendo y de responder a sus pensamientos y sentimientos con una emoción apropiada”. (p.16) Existen, por lo tanto, dos momentos, que son el reconocimiento y la respuesta. Se puede fallar en uno u otro aspecto, lo que sucede particularmente en ciertas patologías. Es normal que ante ciertas situaciones uno esté focalizado solamente en la propia perspectiva, y cuando esto sucede todo el tiempo es como si estuviese atrapado dentro de sí mismo.

Baron-Cohen (2004) afirma que: “La empatía evita cualquier riesgo de malentendido o error de comunicación, mediante la comprensión de lo que la otra persona habría deseado dar a entender”. (p.18) Resulta difícil conciliar el condicional empleado por el autor, *habría dado a entender*, con la pretensión de certeza acerca de que no dará lugar a malos entendidos. Parecería ser que para Baron-Cohen la confirmación de dicha congruencia sería la condición para que se concrete la empatía. Las emociones son ambiguas, sus expresiones e interpretación lo son aún más, así es que no pocas veces parece que se empatiza con alguien con la convicción de haber interpretado correctamente sus sentimientos, pero sin embargo se cae en el error.

En este punto puede ser esclarecedora la idea de Breithaupt, para quien la similitud de sentimientos que uno experimenta por otros debe ser magnificada para poder empatizar con ellos:

(...) esa ampliación de la similitud no solamente es un error (que lo es) sino que al mismo tiempo es necesaria para que la empatía pueda producirse a nivel subjetivo, ya que, a la inversa, siempre hay un nivel de especificidad que dos seres jamás podrán compartir entre sí. (Breithaupt, F. 2011: p. 31)

Existe una sensación de similitud pero se produce una exageración porque en el fondo no es posible ser iguales. No es posible renunciar a la agencia de primera persona por mucho que uno lo intente.

El mismo autor sostiene que: “Dado que todo y nada puede ser similar, tal vez la empatía no solo se produce por similitud, sino -tal la hipótesis-, limitando selectivamente esa similitud”. (p.33) Es posible colocarse en el lugar de otro a través de una ficción, sabiendo que esto no es posible y por lo tanto se debe atenuar dicha exageración, lo que a su vez sirve de preservación de la individualidad y de la diferenciación. Goldie (2011) utiliza un argumento similar para rechazar la posibilidad de realizar lo que llama “toma de perspectiva empática”, esto es, situarse en el lugar del otro, dejando la propia perspectiva. Para Goldie el error de esa noción de empatía, defendida por una parte de los investigadores, se debe a que no se puede abandonar la agencia de primera persona, ni siquiera mediante una ficción.

Baron-Cohen afirma que la empatía puede estar encendida cuando ponemos atención al foco dual (es decir, tanto a lo que le sucede a uno como a lo que sucede a otra persona) o apagada cuando solo nos concentramos en la propia perspectiva. Esta actitud varía con el tiempo y las circunstancias al punto que puede darse eventualmente una desconexión, para luego volver a ser capaces de empatizar. Aquí aparece una de las tesis centrales del autor, cuando afirma la existencia de grados de empatía. En contra de quienes sostienen que la empatía es un fenómeno de “todo o nada”, Baron-Cohen defiende las graduaciones de la misma, y propone crear una escala de empatía desarrollando un test para medir el coeficiente

de cada persona. El autor obtiene confirmación del gráfico en forma de campana en base a dicho test y a los resultados conseguidos luego de aplicarlo en grupos que son testeados por medio de autoevaluación. Es conciente de las limitaciones de su método de análisis, puesto que uno tiende a considerarse más empático de lo que es en realidad y resulta difícil darse cuenta de la propia falta de empatía.

En cuanto a las variaciones en la empatía, hay personas que se encuentran en el extremo más bajo de la curva de modo casi permanente, mientras que muchos se mueven hacia el extremo opuesto en función de circunstancias que les tocó vivir. Otros incluso pierden circunstancialmente su capacidad de empatizar.

Baron-Cohen, luego de reunir abundante material basado en entrevistas y estudios no solo sobre empatía, sino también sobre síndrome del *savant*<sup>6</sup>, sinestesia<sup>7</sup>, síndrome de Asperger y autismo, llega a la conclusión de que existen siete niveles de empatía. Cada persona se halla permanentemente en un mismo nivel, pero dentro del mismo fluctúa a diario de acuerdo a las circunstancias.

En el nivel cero, los individuos no experimentan empatía en absoluto. En algunos casos son capaces de cometer crímenes y en otros no desean hacer mal a nadie pero encuentran muy difícil entablar relaciones. No son capaces de reconocer el sufrimiento ajeno y por eso no tienen noción de haber realizado una mala acción.

En el nivel uno, todavía son capaces de lastimar a alguien, aunque luego se arrepientan. Sin embargo, en ese momento no pueden poner un freno.

En el nivel dos, se dan cuenta que hieren a otra persona y pueden controlar una agresión física, pero se hallan imposibilitados de frenarse cuando empiezan a gritar o proferir palabras

---

<sup>6</sup> El síndrome del *savant* implica una serie de desórdenes cognitivos, como resultado de los cuáles la persona desarrolla una memoria prodigiosa y una gran capacidad para ciertas disciplinas (ejecución de instrumentos, cálculos, etc.)

<sup>7</sup> La sinestesia consiste en asimilar en un mismo acto perceptivo, distintas cualidades de un objeto. Así es que se pueden oír colores o ver sonidos, por ejemplo.

hirientes a los demás. Reiteradamente caen en *faux pas* (incapacidad de controlar lo que dicen).

En el nivel tres, afrontan serias dificultades para relacionarse con otros; no comprenden los chistes y tienen problemas para reconocer las expresiones faciales de las demás personas. Simulan ser normales pero toda relación social es una pesadilla para ellos.

En el nivel cuatro, poseen un nivel bajo de empatía y prefieren discutir problemas en lugar de hablar acerca de emociones. Tienen dificultades para establecer intimidad.

En el nivel cinco, están ligeramente por encima de la media. Aquí se hallan más mujeres que hombres. Están pendientes de los sentimientos de otros y tienen en cuenta tanto sus intereses como sus preocupaciones.

En el nivel seis, las personas se encuentran permanentemente enfocadas en los sentimientos de los otros y las demás personas están todo el tiempo en el campo de su radar.

En los siguientes apartados explicaré cada uno de los niveles detallados anteriormente, para luego referirme a las críticas dadas a la teoría propuesta por Baron-Cohen.

### **3.2- EMPATÍA GRADO CERO**

Cuando no hay percepción alguna de la perspectiva del otro, se habla de empatía grado cero. Baron-Cohen sostiene que poseer grado cero de empatía no equivale a lo que algunos llamarían ser malvado, “para aquéllos que entran en la órbita de alguien vacío de empatía, esto significa el riesgo de ser víctimas de insultos, ataques físicos, o experimentar falta de atención o consideración, en definitiva, el riesgo de ser heridos”. (p.44)

Existen dos tipos de empatía de grado cero: positivo y negativo. Entre los cero positivos se encuentran las personas que sufren de autismo o mal de Asperger, mientras en el negativo

se hallan los fronterizos, psicópatas y narcisistas. Los individuos pertenecientes al primer grupo son incapaces de reconocer las emociones ajenas, pero son inofensivos, incluso tienen gran predisposición para las sistematizaciones y la búsqueda de regularidades. En el caso de los cero negativos, son inequívocamente dañinos para ellos mismos y las personas que los rodean.

### **3.2.1- Empatía grado cero negativo**

**A- Fronterizos:** Este tipo de empatía de grado cero se trata de “(...) una forma de desorden de la personalidad altamente específica, diferente de otras variedades. Los fronterizos son muy comunes: en la población general son aproximadamente el dos por ciento”. (p. 55) Se caracterizan por impulsividad autodestructiva, enojo y cambios de humor permanentes. No son capaces de encontrar matices en la actitud de otros y suelen manipular a las demás personas. Además los fronterizos tienen una fuerte inclinación al suicidio. Con respecto a la manipulación, me atrevo a decir que implica un cierto manejo de las emociones y de la simulación, lo que provoca cierto desconcierto, ya que los fronterizos pueden ignorar por completo los sentimientos y emociones de los demás, pero saben cómo hacer para manipularlos. El autor no se ha expedido acerca de esta aparente contradicción.

Los fronterizos tienen una marcada incapacidad para leer las emociones de las otras personas y por lo tanto fallan en sus respuestas empáticas. Suelen dirigirse con furia incontrolable hacia las personas amadas y se sienten vacías por dentro. Como lo explica el propio Baron-Cohen:

Ellos te dirán que sus comportamientos impulsivos (beber, drogarse, mutilarse, ser sexualmente promiscuos, alcoholizarse, jugar o intentar suicidarse) solo tienen como finalidad obtener algún breve alivio en un desesperado intento de sentir algo, cualquier cosa en lugar de sentir el vacío. (Baron-Cohen, S. 2011: p. 56)

Aún cuando experimentan miedo de quedarse solos o ser abandonados, se sienten sofocados por la presencia de otros y descuidados cuando los demás no se acercan lo suficiente. Pasan del rechazo absoluto a la gratitud desmesurada y consideran a una persona alternativamente como buena o mala, pero nunca como buena y mala a la vez.

Los investigadores han buscado las causas de esta psicopatología y han hallado que en los fronterizos son recurrentes el abuso en la infancia, el abandono por períodos inusualmente largos, padres alcohólicos y/o drogadictos y otros desórdenes en sus relaciones familiares. Parece ser que existe un correlato directo entre el ambiente y el desarrollo de esta disfunción.

En cuanto a la actividad cerebral, se han realizado numerosos estudios con fronterizos que han sido concluyentes acerca del funcionamiento anormal de regiones, como ser la corteza prefrontal ventromedial, la corteza cingulada media y el lóbulo temporal. A su vez, registran una actividad disminuida en la corteza frontal orbital y en la corteza temporal. Una región asociada al desagrado como la amígdala muestra hiperactividad, aunque ésta es de menor tamaño en los fronterizos.

**B- Psicópatas:** Al igual que los fronterizos, los psicópatas manifiestan la misma preocupación por sí mismos sin importar los otros, pero a diferencia de aquellos, están dispuestos a hacer cualquier cosa que sea necesaria para satisfacer sus propios deseos. Hay una completa ruptura con los sentimientos de las demás personas, al punto de llegar a gozar incluso con el sufrimiento ajeno. Los psicópatas se encuentran encuadrados dentro de un espectro más amplio llamado desorden de personalidad antisocial. Solo una porción de las personas con desórdenes de personalidad antisocial son psicópatas, pero en su conjunto alcanzan el tres por ciento de la población masculina y el uno por ciento de la femenina. Checkley (1941) enumera las siguientes características como propias de los psicópatas: atractivo superficial; carencia de ansiedad o culpa; independencia y deshonestidad; egocentrismo; inhabilidad para formar relaciones íntimas duraderas; incapacidad para

aprender del castigo; pobreza de emociones; carencia de reconocimiento del impacto de su comportamiento e incapacidad de planificar a futuro.

El mismo Checkley sostiene que no siempre es fácil reconocer a los psicópatas, ya que pueden llevar una vida medianamente normal y se esconden bajo distintos personajes en la vida social.

Existe a mi juicio, una correlación entre la capacidad de sentir culpa (que los psicópatas no poseen) y la empatía. En ese sentido, se ha establecido un vínculo entre la falta de ansiedad y los comportamientos psicopáticos. Los psicópatas no experimentan ansiedad y por lo tanto no temen a ser castigados por sus acciones. Para Baron-Cohen, el cuidado que recibimos durante la niñez es como un “recipiente interno de oro” (p. 69) constituido por emociones positivas y refuerzos, que darán al infante la fuerza para afrontar las adversidades durante la adultez y para aprender a relacionarse con otros. Los niños que poseen un “recipiente interno de oro” vacío, están más expuestos a la posibilidad de convertirse en psicópatas.

Los psicópatas fallan en la empatía ya que interpretan acciones de otros como agresivas o agraviantes hacia ellos cuando en realidad no lo son.

Estudios realizados a través del uso de resonancia magnética muestran que las personas agresivas manifiestan una actividad menguada en la corteza prefrontal media ventral “los pacientes con daño en la corteza prefrontal media ventral muestran una excitación reducida de la frecuencia cardíaca frente a estímulos emocionalmente estresantes”. (p.81) La corteza órbito-frontal (OFC) juega un rol importante en la agresividad. Los hombres poseen una OFC proporcionalmente menor que las mujeres y, a su vez, los hombres más agresivos poseen una OFC aún menor.

Según Decety (2009) una porción de los adolescentes con desórdenes de conducta y que registran casos de violencia se convierten en psicópatas. Estudios realizados con estos

adolescentes han mostrado que disfrutan viendo a otra gente sufrir, cuando se proyectan imágenes de agresiones físicas. En ellos se activa de manera anormal la amígdala y el seriatum ventral, asociado a la recompensa. Sin embargo, no muestran actividad en zonas asociadas con la empatía.

La explicación que nos da Baron-Cohen (2009) es que el estar sometidos permanentemente a situaciones estresantes en la infancia puede afectar al circuito de la empatía, dado que esto lleva a la amígdala a activar el hipotálamo, que a su vez provoca que la glándula pituitaria segregue hormona adrenocorticotrópica (ACTH) y que, al llegar a la glándula adrenal, genera la emisión de cortisol, la hormona del stress. Demasiado stress puede provocar daños irreversibles en la amígdala y el hipocampo.

**C- Narcisistas:** Para ellos el resto de la gente no los trata con la atención que se merecen. Se sienten con derecho a ser considerados sin tener en cuenta cómo tratan ellos a los demás. No hay nada que tenga importancia fuera del círculo íntimo de estas personas. Viven lamentándose de todo y se consideran más importantes que el resto. Si pueden obtener ventaja de alguien, se comportan de manera amable y simpática, pero apenas perciben que los hechos no van de acuerdo a su expectativa se vuelven groseros y arrogantes. Utilizan la ironía para hacer ver que no son tratados de la manera adecuada.

Un cierto grado de narcisismo es necesario para establecer una modulación en las relaciones. Pero cuando la persona no es capaz de reconocer que existen de parte de los otros requerimientos e intereses, nos encontramos frente a estos casos patológicos. Estos están menos estudiados, no sobrepasan el uno por ciento de la población y son mayormente hombres.

En cuanto a las causas, Baron-Cohen afirma que:

(...) se especula que el narcisismo puede derivar también de una excesiva admiración, excesivo aprecio de su buena apariencia o talento, exceso de indulgencia, y ser sobrevalorados en ausencia de un feedback realista por parte de los padres. (Baron-Cohen, S. 2011: p.92)

El autor considera que son menos propensos a los actos de crueldad que los otros dos tipos ya tratados.

### **3.2.2- Empatía grado cero positivo**

Las afecciones del circuito de la empatía provocan graves problemas en la capacidad de relacionarse. A diferencia de los casos analizados anteriormente, que implican perjuicios para las personas que padecen dichas psicopatías y para quienes las rodean, existen otros en los que se puede desarrollar un comportamiento ético.

**A- Síndrome de Asperger:** Baron-Cohen sostiene que “la empatía no es la única ruta para desarrollar un código moral y una conciencia que lleve a una persona a comportarse éticamente”. (p. 95) Luego afirma que “estos individuos han desarrollado sus códigos morales a través de la sistematización”. (p. 122) Prinz (2004, 2007 y 2011) se encuentra muy cerca de esta postura.

Asumiendo una posición controversial, Baron-Cohen sostiene que debido a su capacidad para ordenar y organizar la información, las personas con síndrome de Asperger tienden a ser súper morales en lugar de ser inmorales. Ellos desean vivir de acuerdo a reglas y que los otros también lo hagan, a partir de un fuerte sentido de justicia. Es así que dicen lo que piensan todo el tiempo, aún cuando ese comportamiento provoca el rechazo de las demás personas. No pueden apreciar que haya puntos de vista distintos o matices, porque si desconocen acerca de algún tópico, no dicen nada, pero si lo hacen, es ésa y solo ésa la verdad. Tampoco comprenden el lenguaje corporal, el humor o el uso del equívoco, se limitan más bien a usar el lenguaje en un sentido llano.

Las personas con esta patología no suelen hacer daño alguno, más bien tienden a evitar a las personas, pues no tienen idea de cómo actuar frente al comportamiento de los otros. Ellos

también muestran baja actividad en el circuito empático. A su vez el autor los considera positivos, porque tienen una gran capacidad para encontrar patrones en los más diversos campos y para sistematizar información.

Para analizar la relación entre autismo y sistematización, el autor desarrolla una escala similar al de niveles emocionales pero para los grados de sistematización, colocando en el tope de la escala, es decir en el sexto nivel, a las personas con síndrome de Asperger. Ellos no pueden vivir sin sistematizar, sin patrones, sin observar repetición. Cualquier cambio puede provocarles una crisis.

**B- Autismo clásico:** Las personas con autismo tratan a los demás como objetos, no en el sentido de hacerles daño, pues no se proponen hacerlo, pero sí en el hecho de no reconocerlas. A diferencia de los psicópatas, que se dan cuenta cognitivamente del dolor ajeno pero no responden afectivamente al mismo, los autistas no pueden darse cuenta del sufrimiento del otro. No tienen desarrollado ninguno de los dos componentes de la empatía, lo que los lleva a veces a causar dolor involuntariamente.

Los límites entre el síndrome de Asperger y el autismo son muy sutiles. Pueden llegar a considerarse positivos en la medida en que no son dañinos e incluso pueden aportar importantes capacidades como la sistematización y la búsqueda de patrones. Muchas personas destacadas en la ciencia, la música, el arte y la filosofía se han caracterizado por poseer ciertos rasgos de autismo o Asperger. Sin su aporte, probablemente habrían avanzado mucho menos esas ramas del saber.

### 3.3- SÚPER EMPATÍA

Baron-Cohen comparte una anécdota en la que relata un intercambio de opiniones con Tania Singer. Ambos discrepan acerca del concepto de súper empatía. Según Singer, la capacidad que posee un monje budista de suprimir sus propias emociones y sintonizar exclusivamente las emociones de su interlocutor, implicaba el bloqueo del sistema de neuronas espejo y constituía una forma de empatía superior. La interpretación de Baron-Cohen es otra. Según él, la inhibición de las propias emociones puede ser muy buena para el deporte competitivo, por ejemplo, pero no está claro que sea constitutiva de la súper empatía.

El mismo investigador se inclina a considerar más bien al caso del arzobispo Desmond Tutu como ejemplo fiel de ese fenómeno. Relata las reacciones del sacerdote ante las confesiones de actos aberrantes contra los detenidos de color por parte de las autoridades blancas del *apartheid*. Considera que la respuesta de Tutu (el llanto ante el sufrimiento no inmediato sino evocado por el testimonio de quienes infligieron torturas a sus víctimas) constituye un ejemplo patente de súper empatía. La conclusión a la que llega es que no es deseable ser súper empático.

La postura de Singer sufrió ciertos ajustes con el tiempo, al punto que en sus últimos trabajos se orienta hacia el estudio de la compasión. Para el momento en que se produce dicho diálogo, ninguno de los dos investigadores diferenciaba aún entre la práctica de la empatía y la compasión, al menos en términos de la afectación que producen en el agente. Hubo que esperar a que Singer (2013) realizara estudios comparativos en laboratorio para establecer las divergencias.

Creo, a diferencia de Baron-Cohen, que el monje budista puede o no caracterizarse como súper empático (al margen de la relevancia que esto pueda tener), pero si lo es, debería establecerse desde el punto de vista de lo que el budismo considera qué es ponerse en el lugar

del otro. Sería exagerado interpretar que la postura budista implica suprimir las propias emociones (lo que se podría comprender como una represión desde un punto de vista psicoanalítico).

El monje budista del ejemplo, no reprime sus emociones negativas, simplemente no las tiene mientras practica la compasión. Aún así puede percibir el dolor ajeno y compadecerse del otro, lo que se puede denominar empatía espiritual en lugar de súper empatía.

Si el concepto de súper empatía del que habla Baron-Cohen se asocia a la capacidad de sentir intensamente lo que siente el otro, aunque sea por referencias como en el caso de Tutu, está lejos de ser una habilidad deseable, pues se haría permeables a toda emoción negativa y se mimetizaría con quienes padecen. Quizá el autor asimila la compasión y la súper empatía, que son dos fenómenos diferentes. En la primera no hay confusión de los sentimientos, mientras que en la segunda, sí.

Matthieu Ricard, el monje budista de origen francés, conocido como el “hombre más feliz del mundo”, ha participado en investigaciones científicas sobre el entrenamiento mental y la plasticidad del cerebro conducidas por Davidson (2004), y en ensayos en la Universidad de Wisconsin (USA). En uno de ellos, investigadores colocaron 256 electrodos en su cráneo y los sometieron a un aparato de imágenes funcionales por resonancia magnética nuclear (fMRI). Se encontró que el monje logró el más alto nivel de actividad en la corteza cerebral prefrontal izquierda, lo que se asocia a las emociones positivas. La escala varía de + 0.3 a - 0.3 (beatitud), mientras que él alcanzaba resultados de -0.45, completamente por fuera de la escala, los cuales constituyen un nivel no alcanzado por ser humano alguno.

Los resultados de este estudio, publicados en el año 2004 por la Academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos, constituyen la quinta referencia científica más consultada en la historia. También se lo sometió, junto a otros monjes, a ruidos molestos y explosiones. Se mantuvieron impassibles frente a dichos estímulos. La capacidad para controlar las respuestas

ya no parece operar a un nivel conciente sino que hay un entrenamiento profundo de la mente que permite minimizar las reacciones negativas ante cualquier estímulo. Ello no es absolutamente un obstáculo para comprender el dolor ajeno, compadecerse del mismo y tratar de aliviarlo.

Durante uno de los experimentos antes mencionados, en los que se estudió a Ricard, se produjo un hecho que resultó enigmático para los investigadores. Luego de una sesión de meditación fue sometido a la observación de videos que contenían actos de violencia. Durante la sesión no manifestó emoción ni alteración alguna. Sin embargo al finalizar la experiencia, cuando es invitado a retirarse, en lugar de hacerlo solicita tiempo para volver a meditar, expresando cierto desagrado frente a las imágenes que había presenciado. Baron-Cohen cree hallar en ello otro justificativo para decir que no es conveniente la súper empatía.

En un experimento posterior, a cargo de Singer (2013), el propio Ricard es sometido a otra prueba que echa luz sobre aquella confusión. Allí se le solicita a Ricard que intente empatizar con las personas que sufren en las imágenes proyectadas y luego se le solicita que sienta compasión por las mismas. Todo el experimento se desarrolla mientras el cerebro de Ricard es escaneado. El resultado asombroso es que, mientras al empatizar se activaron zonas asociadas a las que se activaban en las víctimas de los videos, cuando sentía compasión se activaban otras diferentes, asociadas con el placer. Consultado luego, dijo haber sentido sensaciones completamente diferentes: desagradables cuando empatizaba y de profundo amor y calma cuando sentía compasión.

A modo de conclusión, debemos diferenciar súper empatía y compasión. La primera sería indeseable para el agente dado que produciría una confusión de emociones entre éste y el objetivo. En el caso de la compasión, veremos que es un proceso complejo, pero que evita el *burnout* del agente.

### 3.4- EVALUACIÓN CRÍTICA DE LA POSTURA DE BARON-COHEN

El autor se apoya en numerosas evidencias empíricas, lo que le permite establecer una relación entre las patologías que mencionamos y la falta de empatía. El cerebro se va configurando y desarrollando desde la niñez y dicha conformación hace que luego uno sea más o menos capaz de empatizar. Otros estudios, como los desarrollados por Feshbach y Feshbach (2009) o Eisenberg y Eggum (2009), apoyan esa tesis: para estos investigadores, los niños que han padecido durante la niñez situaciones de violencia tienden a desarrollar serios trastornos afectivos en la adultez.

Desde el punto de vista de Baron-Cohen, no se puede decir que la incidencia del ambiente sea una justificación suficiente para los casos patológicos, aunque los primeros años de vida ejercen una fuerte influencia. Tampoco basta con la explicación genética, dado que ningún gen puede calificar como explicación del desarrollo de la empatía. Aunque los estudios (Mattheus, Batson et al. 1981) no son concluyentes, parece ser que los genes también juegan un rol, dado que como resultado de investigaciones comparativas entre mellizos y gemelos, se estableció una mayor correlación en las medidas de empatía entre éstos (ya que comparten el cien por ciento de los genes comparados con aquéllos, que comparten solo un cincuenta por ciento).

El autor se encarga de diferenciar claramente empatía y moral: “El desarrollo moral y la empatía no son una y la misma cosa porque es posible desarrollar un fuerte código moral aún en ausencia de empatía”. (p.128) Sin embargo, sostiene que existe una relación estrecha entre lo que sucede en la infancia y el posterior desarrollo moral del niño. En sus palabras:

Esto significa que aún hay una contribución de ambiente para convertirse en un psicópata, o para desarrollar algunas de las características. En el medio “adecuado” alguien con predisposición genética a la psicopatía puede mostrar este comportamiento. (Baron-Cohen, S. 2011: p. 130)

En cuanto a la genética, existe un gen MAOA (monoamina oxidasa – A) que se encarga de eliminar la serotonina. Cuando se halla presente en grandes cantidades, en la sinapsis produce mayor disposición a la agresión. A su vez, dicho gen tiene dos versiones, una (L) cuyos transportadores eliminan menos de dicha enzima, y otra (H) que lo hace en mayor cantidad. Se han verificado niveles de menor agresividad cuando se halla el gen MAOA – H. Del mismo modo el gen transportador de la serotonina (SLC6A4) afecta al funcionamiento de la amígdala, cuya función ya fue explicada. Se han reconocido y estudiado genes asociados también con otros tipos de comportamientos vinculados a la empatía.

En cuanto a la testosterona, parece ser que su nivel durante el embarazo produce efectos en el grado de empatía que luego desarrolla el niño. Así mismo, la oxitocina cumple un rol importante en las relaciones y se asocia con actos de generosidad, y es llamada también como “la hormona del apego”.

A modo de resumen, se puede decir que de acuerdo a lo que ha sido analizado, existe evidencia suficiente de que la empatía es un fenómeno evolutivo, que las patologías descritas implican afecciones en la capacidad de empatizar, que la súper empatía no es deseable y que la compasión provee un tipo de respuesta alternativa a la empatía.

## CAPÍTULO 4

### LA COMPASIÓN

Todo amor genuino es compasión,  
y todo amor que no sea compasión es egoísmo.

A. Schopenhauer (1788 – 1860)

He caracterizado hasta aquí a la empatía. La misma ha sido estudiada en detalle desde distintos ángulos y eso permite un análisis de su posible definición, su evolución, su relación con otros procesos y sus grados. En las próximas páginas voy a hablar de otro fenómeno, la compasión, que intentaré poner en relación con la empatía. La compasión ha aparecido más recientemente en la investigación científica, aunque echa sus raíces en orígenes de la más diversa índole. En ese sentido, haré primero un recorte respecto del concepto de compasión a tratar, orientando la indagación hacia la filosofía de Schopenhauer y la doctrina budista. Esto será de utilidad para establecer su vinculación con los estudios que se están llevando a cabo y de los que hablaré más adelante.

Existe una larga tradición acerca del concepto de compasión. Deseo hablar de ella en un sentido más bien estricto. No me refiero ni a la *caritas* cristiana, por la cual uno siente piedad del otro o incluso lástima, ni a la *tzedaká* judía, que considera la asistencia al más necesitado como un acto de justicia. Son conceptos valiosos, que se hallan circunscriptas a esas religiones, pero que no se ajustan a la noción que se está trabajando actualmente como una alternativa a la empatía.

Hablaré más bien del concepto que sostienen Schopenhauer y el budismo acerca de la compasión. Para ambos consiste en la capacidad de percibir los sentimientos de los demás, especialmente aquellos asociados al sufrimiento. A partir de ese reconocimiento se produce un fuerte deseo de que mejore la condición de esa persona y de ayudar al otro a que supere su situación. Parafraseando a Wittgenstein (1949), para quien el lenguaje estaba referido a una

“forma de vida”, podríamos decir de algún modo que el actuar compasivo puede convertirse en una forma de vida.

La compasión es un tipo de respuesta que puede ser modulada, tal como sucede en ciertos casos con la empatía. Existen ámbitos en los que la compasión puede jugar un rol altamente positivo dada la alta exposición a situaciones dolorosas. Examinaré más adelante algunos estudios sobre estos hechos particulares.

#### **4.1 LA NOCIÓN DE COMPASIÓN SEGÚN SCHOPENHAUER Y LA DOCTRINA BUDISTA**

En la tradición filosófica occidental, quien más se ha ocupado de la noción de compasión, ha sido Arthur Schopenhauer (1841). Lo hace en referencia a la ética, en respuesta a Kant (1797). La ética kantiana se basa en el deber y, en ese sentido, trata de formular un imperativo al que las acciones de los individuos deben adaptarse. En contraste con esto, la ética de Schopenhauer es una ética de la compasión. Trata de explicar la diferencia entre lo bueno y lo malo en términos de una diferencia de actitudes que los individuos tienen unos hacia otros y hacia el mundo como un todo. La moral no es cuestión de deberes ni puede ser fundada en la razón.

Para Schopenhauer “Los tres incentivos éticos fundamentales del hombre, egoísmo, malicia y compasión, están presentes en cada uno en proporciones increíblemente desiguales. De acuerdo con ellos, los motivos han de operar en los hombres y las acciones se seguirán de los mismos.” (p.192) La compasión es lo que nos incentiva a buscar el bienestar de otros o aliviar su dolor. El autor alemán es pesimista con respecto a las intenciones humanas, pues sostiene que el egoísmo es enorme y natural. La compasión es el misterio de la ética, una

tendencia en contra del egoísmo natural de los hombres. Solo es posible si “hasta cierto punto me identifiqué con la otra persona, y en consecuencia la barrera entre Yo y no-Yo queda, por el momento, abolida.” (p.129) Habla desde el Yo y no-Yo, quizá poniendo aún el acento en lo individual en lugar de abrir espacio a la otredad, sin embargo toca el punto central de la cuestión. La compasión, para el pensador alemán, es buena porque disminuye el total de dolor del mundo. El autor descrea de la idea de que uno no es un individuo separado del resto de la realidad; por el contrario, a pesar de ser un individuo (naturalmente egoísta) en el mundo, la propia perspectiva no siempre tiene que identificarse con el individuo que uno es.

Es destacable que Schopenhauer opone la compasión al egoísmo, cuando Batson, por ejemplo, considera que estos fenómenos prosociales pueden ocultar intenciones egoístas.

Algunas de las ideas de Schopenhauer tienen su correlato en la doctrina budista, lo que él mismo reconoció hacia el final de su vida, pero lo consideró más bien una convergencia con las nociones del budismo que una influencia de éste sobre sus ideas.

La doctrina budista tiene como uno de los ejes centrales de su ética a la compasión. Ésta, como la entienden algunos pensadores orientales, de algún modo se encuentra cerca de lo que en occidente es llamado empatía. A pesar de la gran diversidad de corrientes budistas (Mahayana, Theravada, Zen, Tantra - yana, etc.), existe una cierta unidad sobre la importancia de colocarse en el lugar del sufriente. La compasión no es solo eso, sino que también implica desarrollar la capacidad de percibir lo que siente la otra persona.

El Dalai Lama (2005) dice en su prefacio de *El arte de la compasión* que: “El budismo define la compasión como el deseo de que todos los seres queden libres de sufrimiento.” (p 5)

Ocuparse de los otros define de alguna manera la idea budista de la compasión. Según Peter Singer:

[...] la ética budista pone un gran énfasis en la procura del bienestar material y espiritual de los demás. El propio Buda fue descrito como una persona preocupada por el bienestar y la felicidad de la humanidad. (Singer, P. 2000: p.107)

Para Keown (2005) uno de los primeros preceptos morales del budismo es “dejar de lado el palo y la espada, para volverse compasivo y bueno hacia todas las criaturas vivientes.” (p. 17) La compasión no se limita a los hombres solamente, sino que se inscribe en un círculo más amplio, que incluye a los animales.

La práctica de la compasión es una tarea que comienza por uno mismo, un largo camino que incluye abrirnos a las emociones ajenas y aprender a controlar las propias. Según el Dalai Lama (2005):

Podemos empezar por nosotros mismos (...) cuando nos enfrentamos a un problema, lo hacemos desde nuestro punto de vista e incluso deliberadamente hacemos caso omiso de todos los demás aspectos de la situación. Eso a menudo comporta consecuencias negativas. Sin embargo, es muy importante para nosotros abrir el campo de visión. (Dalai Lama 2005: p. 22)

Es necesario ubicar la compasión en la práctica cotidiana, de lo contrario carece de sentido y se convierte en un discurso vacío. Así mismo es necesario desarrollar la capacidad de convertirse en espectador desapasionado de lo que sucede, lo que no es un obstáculo para ocuparse de los demás.<sup>8</sup> Según el Dalai Lama “(...) a menudo digo a la gente: «Mi compasión no es más que una palabra vacía. ¡La difunta madre Teresa sí que aplicó la compasión a su vida!».” (p. 26) El budismo no se detiene en una posición meramente contemplativa, sino que propone ocuparse de manera concreta del dolor ajeno intentando comprender la fuente de dicho sufrimiento y la forma de escapar del mismo. La práctica de la compasión implica de algún modo reprimir los propios intereses y tener que convivir con el desconsuelo ajeno. Aunque se trate de situaciones traumáticas, el budismo observa con naturalidad estos aspectos menos deseables.

Es posible identificarse con lo que siente el otro. Se puede participar de dicho dolor activamente sin sentirlo uno mismo y sin que eso provoque una alteración. El esfuerzo en

---

<sup>8</sup> Es interesante observar que ni siquiera la doctrina budista de la no-acción se opone a que uno se ocupe activamente de ayudar a los que sufren. Por razones de extensión, evito profundizar las distinciones acerca de la rica variedad de corrientes existentes dentro del budismo.

relación a los demás, en tanto uno se ocupa de su sufrimiento, solo es posible en la medida en que también el individuo sea capaz de reconocer y controlar las propias emociones. El Dalai Lama afirma al respecto que:

La compasión aparece cuando nos centramos en los demás, en nuestro deseo de liberarlos de su desdicha. Sin embargo, solo habiendo llegado a reconocer nuestro propio estado de sufrimiento y desarrollado el deseo de salir de él podemos tener la voluntad sincera de liberar a otros de su desdicha. (Dalai Lama 2006: p.43)

Watts (2003) sostiene que:

(...) el budismo, a diferencia del judaísmo y del cristianismo, no se halla obsesionado por la idea de la bondad sino de la sabiduría y de la compasión y por el desarrollo de una profunda simpatía, comprensión y respeto por la gente. (Watts, A. 2003: p.7)

No existe en el budismo un anhelo de demostrar las propias capacidades, sino ponerlas al servicio de los demás y de ayudarlos a comprender mejor sus propias emociones. No hay intención de convencer, es tan solo la práctica de un amor desinteresado en el que cuenta solo aliviar el sufrimiento del prójimo.

La existencia es dolor para la doctrina budista, que reniega de las búsquedas y de las metas. El nacimiento es dolor, como también lo son la enfermedad, la muerte y la vida misma. No hay nada que valga la pena ser ni tener, sin embargo es positivo que uno aprenda a percibir y experimentar tanto el propio dolor como el ajeno de un modo desapegado, sin aceptarlo ni rechazarlo, contemplándolo como haría un observador neutral.

De acuerdo a una parte de la doctrina budista, la idea misma de hablar de “yo”, “necesidades propias”, etc., está en el plano del desconocimiento de la verdadera esencia de las cosas. Watts (2003) propone poner en perspectiva los problemas, que siempre se hayan contaminados por el ego. Todos adherimos de forma espontánea al sufrimiento de otro, cuando es asociado a una dolorosa enfermedad o a la pérdida de un ser querido. De acuerdo con Gyatso (2001) es un tipo de sufrimiento que en el budismo recibe el nombre de “sufrimiento del sufrimiento”.

Compasión no sería entonces identificarse con el dolor del “ego” de los demás sino con el dolor producido por la ignorancia acerca de la fuente de dicho dolor, que está en uno mismo y no en el objeto que uno cree que causa el dolor.

Con respecto al rol del egoísmo en la noción de compasión, las diferentes interpretaciones de la doctrina budista no están de acuerdo. Por ejemplo, el *tantra*, en tanto es una de las interpretaciones de la doctrina budista exhibe una posición diferente. Tantra significa “urdimbre” y está asociado a todas las formas del budismo *vajrayana*. En el hinduismo, la disciplina del *tantra* recibe, en ocasiones, el nombre de “Quinto Veda”. Así, mientras los cuatro Vedas (libros sagrados del hinduismo) se refieren a las escrituras sagradas básicas, el “Quinto Veda” encierra las prácticas esotéricas.

La principal idea del tantra es que la liberación tiene lugar a partir de la transgresión y el contacto con lo prohibido, mediante la pertenencia al mundo y la participación en él. Es posible alcanzar la liberación a través del altruismo como así también por vía del egoísmo. Dice al respecto Watts “Cuando uno es total y absolutamente egoísta -cuando uno lleva el egoísmo hasta las últimas consecuencias- acabará descubriéndose a sí mismo en el otro y comenzará a verse desde el punto de vista de los demás.” (p.20) Aunque no es aprobado por la mayoría de las personas, para los cultores del tantra es otra vía para llegar al mismo fin.

A modo de conclusión, a pesar de la diversidad de sus vertientes, el budismo coloca en un lugar de privilegio a la idea de compasión, dado que favorece acciones que ayudan a que otro mejore su situación. Se puede llegar a ese fin por vía del altruismo o del egoísmo, aunque este es un camino más complejo.

## 4.2- EMOCIONES Y COMPASIÓN

Ekman (2009) estudia la expresión facial de las emociones y asegura que es posible enseñar a cualquier persona a detectar en el rostro de alguien el más leve signo de ira, miedo o cualquier otra emoción. Sostiene que se puede enseñar en una hora a detectar microemociones cuya duración es inferior a un cuarto de segundo. La capacidad de detectar emociones en los demás y responder de un modo congruente, es central tanto en la empatía como en la compasión. Su importancia no se limita solo a la posibilidad de mejorar nuestras relaciones interpersonales, sino también a mejorar interiormente como personas al ocuparnos activamente de los demás. Tal es el espíritu de la doctrina budista.

Watts (2011) se pregunta “¿Qué es la compasión? La compasión es el deseo de que los demás estén libres de sufrimiento.” (p.34) Liberarnos y liberar a los demás del sufrimiento. Si deseamos ser personas compasivas es necesario descubrir cuáles son los sentimientos de los demás, reconocer las desdichas, entender su origen y aproximarnos a las personas, pues la cercanía hace que aumenten los sentimientos compasivos. La proximidad no es meramente física o emocional, sino que responde a una idea de responsabilidad por dicha persona.

Existen emociones positivas y negativas. La compasión es una respuesta a las emociones negativas de los demás. Shaw (2006) afirma, al explicar la perspectiva budista, que “La compasión se compara al sentimiento que experimenta una madre cuando su hijo está sufriendo.” (p.183) Como ya dijimos, se diferencia de la empatía pues ésta también puede experimentarse ante emociones positivas.

Existen actualmente numerosos esfuerzos para unir las investigaciones de las neurociencias con los preceptos de la doctrina budista. Se han realizado en los últimos años múltiples encuentros interdisciplinarios con el aporte de diversas instituciones como la Universidad de California, la Universidad de Lincoln, el Mind & Life Institute, el centro de

investigación Healthy Minds y la Universidad de Miami, con el objeto de presentar los avances de las investigaciones y debatir sobre posibles campos de estudio en relación a la interacción entre la compasión, la empatía y la estética. Investigadores como Richard Davidson, Paul Ekman, Mark Greenberg, Francisco Varela y Owen Flanagan (2006) aunaron esfuerzos con el fin de establecer un diálogo entre los estudios de la ciencia actual y la doctrina budista, en torno a las emociones negativas como la ira, el dolor, los celos, etc.

Podríamos resumir la idea de esos encuentros con una reflexión del Dalai Lama respecto de la importancia de los demás en nuestras vidas, a través de hechos aparentemente insignificantes pero que inciden todo el tiempo en nosotros. Dice en su obra *La compasión*:

También resulta vital reflexionar sobre la amabilidad de los otros, conclusión a la que se llega asimismo gracias al cultivo de la empatía. Debemos reconocer que nuestra fortuna depende (...) de los demás. Todos y cada uno de los aspectos de nuestro actual bienestar son debidos a un duro trabajo por parte de otros. Si miramos a nuestro alrededor y vemos los edificios en los que vivimos, las carreteras por las que viajamos, las ropas que llevamos y los alimentos que comemos, tenemos que reconocer que todo ello nos ha sido provisto por otros. Nada de eso existiría si no fuera por la amabilidad de tanta gente a la que ni siquiera conocemos. Contemplar el mundo desde esta perspectiva hace que crezca nuestro aprecio hacia los otros, y con él la empatía y la intimidad con ellos. (p.183)

Reconocer nuestra dependencia de los demás nos lleva a un plano de mayor humildad y desapego. Así nos incluimos en algo mucho más vasto que el pequeño círculo que nos rodea habitualmente.

#### **4.3 UN ABORDAJE INTERDISCIPLINARIO ACERCA DE LA COMPASIÓN**

Algunos científicos<sup>9</sup> se han arriesgado a explorar las relaciones entre la compasión, la empatía y la forma como éstas se reflejan en la activación cerebral. Además, aunque aún

---

<sup>9</sup> A pesar de ser los primeros en vincular seriamente a la doctrina budista con las investigaciones neurocientíficas, no voy a analizar aquí los postulados de Varela et al. (1997) acerca de éstos fenómenos, ya que sus investigaciones se refieren al modo como los procesos cognitivos operan a nivel cerebral y, por lo tanto, su estudio excede las pretensiones del presente trabajo.

están en ciernes, se han llevado adelante estudios sobre el impacto de la compasión en diferentes ámbitos como el de la salud.

Halifax (2013) sostiene que se debe diferenciar entre curar y cuidar (*curing and caring*) y que los médicos en muchos casos están habituados a lo primero, pero no a lo segundo. Si bien en ciertos casos, gracias a una larga práctica, algunos médicos desarrollan esta capacidad, según Halifax la compasión podría ser un camino para mejorar la relación de las personas expuestas permanentemente al sufrimiento de los pacientes y de sus familiares.

La investigadora del Instituto Upaya (Santa Fe, U.S.A.) desarrolló desde el año 2000, junto a un equipo de científicos, algunas formas de entrenamiento para profesionales de la salud orientadas hacia una visión contemplativa y a la meditación.

Halifax afirma también que la compasión está erróneamente asociada con la religión y con la idea de que quienes la experimentan sufren a la par de las personas afectadas. Existen diversas nociones de compasión que es necesario distinguir: (a) compasión sesgada o referencial, es decir, que tiene un objeto hacia el cual está direccionada la compasión. Este tipo de compasión puede tener como referencia la especie, los vecinos o compañeros de grupo. Puede ser razonada, moralmente orientada o conceptual. En cualquier caso se refiere a algo o alguien y; (b) compasión no referencial, sin sesgo. No está dirigida a nadie en particular. En la enseñanza budista es un estado que se halla en la persona misma que la experimenta y es una forma de afrontar la vida.

Define a la compasión como “la emoción que uno experimenta cuando siente preocupación por el sufrimiento y el deseo que aumente el bienestar de esa persona.” (p. 212) Le atribuye dos aspectos: El sentimiento afectivo por la persona que sufre, y la motivación para aliviar dicho sufrimiento. Tal definición deja afuera la compasión no referencial.

---

Propone un modelo acerca de la compasión, al que considero excesivamente complejo, que involucra factores emotivos, cognitivos, afectivos y contemplativos. Es curioso que la empatía, según su modelo, no posee ninguna relación con lo cognitivo, siendo apenas un proceso afectivo y una “respuesta emocional” (p. 217) que facilita las acciones prosociales y que es producto de la introspección. Define a la empatía como la “sintonía afectiva con otros.” (p.218) No comparto la definición de Halifax, que equipara la empatía a fenómenos menos complejos como el contagio emocional o la preocupación empática, pues éstos son fenómenos menos complejos.

La atención cumple un rol importante en la compasión en tanto es un estado de balance que evita juzgar pero permite reconocer el dolor en otros o en uno mismo. A su vez, permite mantenerse concentrado en un hecho particular, dejando de lado las múltiples situaciones que se pueden evaluar simultáneamente.

Otro de los ejes propuestos por Halifax como parte de la conformación del concepto de compasión es el de la ética y la corporización. Por un lado, la respuesta se halla modulada por la moral y, por otro, la manifestación corporal de la mente. Autores como Van Boven et. al. (2013), desarrollan estos conceptos cuando estudian la incidencia de los numerosos factores que modulan las respuestas. En ese sentido, Halifax sostiene que “Compasión es un proceso emergente de la interacción de varios procesos atencionales, afectivos, cognitivos y corporales o somáticos que son interdependientes.” (p.131)

Con respecto a la posibilidad de entrenar la compasión, es importante reconocer que es un proceso emergente en lugar de una creación mental, por lo que cualquier entrenamiento que desee ser efectivo, debería focalizarse en las facultades que están asociadas a la compasión, como la atención, el balance, la intención, el discernimiento y la ética asociada a la ecuanimidad.

Singer (2013) plantea de manera más sencilla y esclarecedora el *modelo de compasión recursivo*, que toma en cuenta la perspectiva de la psicología y de la neurociencia para comprender su naturaleza. Para ello distingue dos conceptos de compasión: uno estrecho, como una emoción y una motivación, y el otro amplio, como una actitud hacia la vida (similares a la compasión referencial y no referencial, respectivamente).

Es difícil diferenciar el concepto estricto de compasión planteado aquí del concepto de empatía de una parte de la doctrina, pues entiende a la compasión como “la profunda conciencia acerca del sufrimiento de otro acompañada del deseo de aliviarlo” o “el sentimiento que surge en presencia del sufrimiento de otros y que motiva un deseo subsecuente de ayudar.” (p.178) Se entiende en este caso a la compasión como compuesta de una emoción (en tal sentido no estaría lejos de la preocupación empática) y de una motivación (similar a la tendencia a actuar prosocialmente que se le atribuye a la empatía).

La mayor parte de las corrientes budistas la consideran como un factor mental que lleva a dar una respuesta activa al sufriente. Es algo que, según Dreyfus (2003), se puede entrenar y que se asocia a emociones solo en quienes no tienen mayor experiencia en el cultivo de la compasión. El problema de sentirse sobrecogido por la emoción que puede derivar de la compasión es que hace que uno salga del estado de equilibrio que debe mantenerse. Con la práctica se aprende, según el autor, a no perder el balance emocional.

En el modelo de Singer (2013) la posibilidad de aumentar las respuestas compasivas está condicionada en un sentido por el cultivo de ciertas virtudes cognitivas, afectivas, motivacionales y sociales. Para ello no es necesario incorporar nuevas habilidades, basta partir de las condiciones preexistentes.

Al igual que Decety (2009), quien diferencia los aspectos cognitivos y emotivos de la empatía, Singer hace lo propio con la compasión. Sugiere que ésta posee elementos afectivos como la calidez, benevolencia, capacidad de lidiar con emociones difíciles, etc., mientras que

el aspecto cognitivo está asociado con la perspectiva o capacidad de tomar distancia de los pensamientos y ser capaz de comprender la postura de otras personas.

Es importante poner de relieve una diferencia sustancial entre los modelos propuestos por Halifax y Singer. La primera excluye todo rasgo cognitivo de la empatía, a la que sitúa dentro de la compasión como uno de sus componentes. Singer evita colocar a la empatía dentro de su modelo, pues no la considera como un componente de la compasión, sino más bien como una respuesta diferente. Adhiero en este punto a la posición de la investigadora alemana, dado que ambos fenómenos tienen características diferentes: la empatía es un fenómeno más complejo ya que involucra, tal como lo hemos visto, factores emotivos, cognitivos y corporales; la compasión, a su vez, es un proceso con características fuertemente emparentadas con la conciencia y la atención. La compasión, tal como veremos, posee un sesgo afectivo, pero en ella predomina claramente el aspecto cognitivo, pues éste tiene a cargo la regulación de aquél.

Según el modelo de Singer, la compasión consta de tres dominios: el afectivo, el cognitivo y la presencia. El aspecto afectivo está determinado por las habilidades emocionales necesarias para que se manifieste: el deseo de realizar acciones prosociales, la benevolencia, los sentimientos de calidez y de amor.

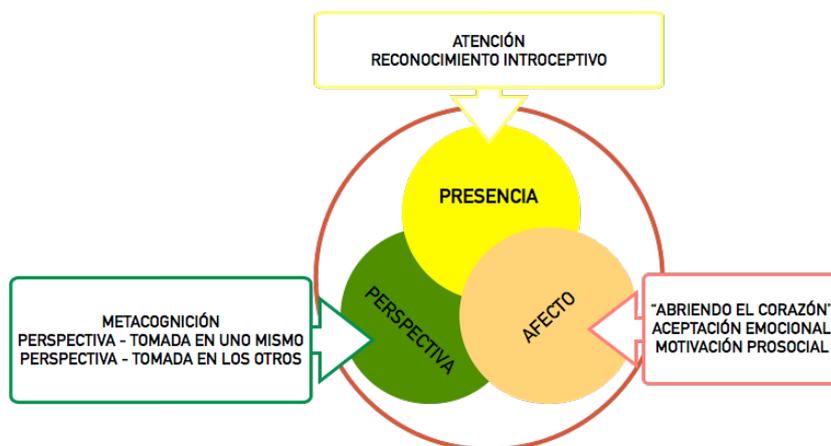


Fig. 6. Singer, T. (2013) (p. 180)

Los componentes cognitivos están vinculados con la capacidad de desarrollar una metacognición, que consiste en darse cuenta de lo que está sucediendo y, sobre todo, diferenciar el Yo del otro. Finalmente, para poder estabilizar ambos componentes, se necesita lo que se llama “presencia”. La misma consiste en hacer foco en el presente, agudizando así la propia percepción, tanto de eventos internos como externos.

Singer caracteriza de la siguiente manera a cada uno de los tres elementos que componen la compasión. La presencia, que está relacionada con la capacidad de estar completamente en el momento y en el lugar presentes. Tiene algunos componentes como la atención y la conciencia introspectiva.

La atención es una parte central de la compasión y consiste, entre otras cosas, en reconocer la diferencia entre lo que piensa “en automático” la mente, de la atención que le brinda a lo que está sucediendo.

La conciencia introspectiva es “habilidad de percibir el estado interno del cuerpo. Esto se puede referir a la actividad de los órganos internos, la respiración, la tensión muscular y así sucesivamente.” (p.181) Cumple un rol central pues nos permite focalizarnos en el presente y ayuda a reconocer nuestros sentimientos y los de los demás. Parte de la actividad cerebral relacionada con la conciencia introspectiva se produce en la ínsula. Personas con dificultades para reconocer las emociones de los otros tienen muy baja actividad en esa parte del cerebro.

Existe una relación directamente proporcional entre la capacidad de reconocer las propias experiencias corporales y la de identificar las emociones ajenas, es decir, a mayor capacidad de reconocer las propias sensaciones corporales, mayor capacidad de identificación de las emociones ajenas.

La atención es el segundo de los elementos que la componen y es definida como la capacidad de generar sentimientos de benevolencia. Se asocia a la compasión y para algunos

estudiosos, el origen evolutivo de la misma se halla en el cuidado de las crías por parte de los primates. La regulación de emociones negativas también es importante, pues con una actitud compasiva podemos aceptar la emoción que estamos experimentando y volvernos hacia ella con una actitud de curiosidad y cuidado.

El tercer elemento es la perspectiva, que posee un componente mayormente cognitivo. En la filosofía budista se asocia con categorías como la sabiduría, introspección y visión. Según Singer está compuesta por la metacognición, la toma de perspectiva acerca del Yo y la toma de perspectiva acerca de los demás.

La metacognición o “pensar acerca de pensar”, implica ser conscientes acerca de los propios procesos cognitivos y estados mentales. En este proceso los pensamientos son observados como eventos naturales que se producen dentro de uno mismo. Son vistos como algo diferente de lo que uno es, y esta manera de enfrentarlos ha sido llamada *defusion* o separación entre el Yo y los propios pensamientos.

La toma de perspectiva respecto del Yo nos permite reconocer cómo construimos una imagen acerca de nosotros mismos y de los demás; contribuye con nuestra capacidad de ponderar la incidencia que tienen en uno mismo los comentarios y observaciones que realizan acerca de uno las demás personas. Además permite tomar distancia de ciertas características propias adosadas a la personalidad y ayuda a que uno asuma con más naturalidad y humor las propias debilidades.

La toma de perspectiva respecto de los otros permite comprender sus estados mentales, creencias, pensamientos, intenciones o visiones. Es un camino cognitivo para llegar a los demás que se diferencia de otros procesos emotivos, por los que es posible acceder a ellos. Es una manera quizá más fría de acercamiento, pero es efectiva en la medida que permite superar las distorsiones que generan las diferencias culturales, de género, de clase, etc.

Los elementos mencionados componen lo que considero un concepto amplio de la compasión, entendida como una forma de vida, que se halla en contraste con una visión de la misma en sentido restringido y que se asocia con un estado emocional-motivacional determinado.

#### **4.4 RELACIÓN ENTRE EMPATÍA Y COMPASIÓN**

Klimecki et al. (2013) comparan las visiones de tercera persona, en las que se centra la mayor parte de la investigación científica acerca de la empatía y de la compasión, con las de primera persona que tienen relación con las búsquedas y experiencias personales.

El grupo de investigadores combinó la experiencia de laboratorio, de tercera persona, y la experiencia de primera mano de un meditador experto. Comparando las activaciones neuronales de alguien sufriendo dolor en carne propia con la mera observación de otros padeciendo, coinciden en la activación de la ínsula anterior y de la corteza cingulada media. A partir de este descubrimiento, Singer analizó la plasticidad de las emociones sociales para determinar si la empatía puede ser mejorada a través del entrenamiento. Comparó meditadores expertos y novatos y comprobó que, frente a voces de dolor, los expertos (inmersos en estados compasivos) veían menos afectados sus ritmos cardíacos y manifestaban una mayor estimulación de la ínsula.

Para poner a prueba esas conclusiones provisionarias, sometió a Matthieu Ricard a pruebas de resonancia magnética en tiempo real. Lo testeó inmerso en distintos estados relacionados con prácticas compasivas: compasión no referencial, compasión por el sufrimiento de otros y bondad amorosa.

Lo llamativo fue que en todos los casos las activaciones fueron similares entre sí, sin embargo resultaron diferentes de los registros de los estudios anteriormente mencionados.

Los investigadores, desconcertados, preguntaron a Ricard acerca de sus estados mentales durante el experimento y éste describió los mismos como una sensación de calidez positiva vinculada con una motivación prosocial, en lugar de un estado negativo de angustia asociado con compartir el dolor.

La conclusión a la que arribaron los investigadores, es que existe una notable diferencia entre la empatía por el sufrimiento ajeno y la motivación compasiva. Se le pidió entonces a Ricard que intentara compartir el sufrimiento de los otros sin ahondar en la práctica de la compasión y se lo testeó, dando como resultado una activación similar a la de las personas que sufrían.

Con los resultados en la mano, Singer se propuso demostrar que las personas podían mejorar sus respuestas a través del entrenamiento. Para ello, desarrolló un juego cooperativo que evalúa los comportamientos prosociales antes y después del entrenamiento en bondad amorosa (técnica de meditación consistente en dirigir pensamientos positivos hacia otra persona). Los tests confirmaron la tesis de la autora. Durante los estudios se utilizó un grupo de control, que fue entrenado en la práctica de la memoria, y otro que fue entrenado en técnicas de meditación compasiva. Aún frente a escenas de dolor, los participantes del estudio describieron “la maravillosa y satisfactoria sensación de desear el bien a otros, y la sensación de felicidad que surge.” (p.283)

Singer sugiere que “el cultivo de la compasión compromete una red neuronal que es diferente a la de estudios previos sobre empatía, que se focalizan en compartir el dolor de otros.” (p.284)

Para corroborar los resultados, la autora realizó un estudio comparativo en el que los mismos grupos fueron entrenados primero en empatía y luego en compasión. La práctica de resonancia empática aumentó las emociones negativas y la empatía, tanto frente a imágenes

de personas en situaciones de stress como en situaciones de la vida cotidiana, activando laAI (ínsula anterior) tanto como la MCC (corteza cingulada media anterior).

Singer extrae de ello la conclusión de que comprometerse en resonancia empática “es una experiencia desagradable, y como tal, puede ser un factor de riesgo de *burnout*.” (p.286) El entrenamiento posterior en compasión pudo revertir los efectos negativos, sin negar el sufrimiento ajeno pero permitiendo tener sensaciones positivas a pesar de todo. Las zonas activadas son completamente diferentes, pues se activan la corteza medial orbitofrontal, el seriatum ventral y la corteza cingulada anterior pregenual, que se relacionan con emociones positivas, afiliación, amor y recompensa.

Otro punto de comparación entre la empatía y la compasión tiene que ver con la imaginación. Una parte importante de los estudios sobre la empatía se refieren a las distintas maneras como surgen los sentimientos empáticos. Estos aparecen a partir de percibir el dolor de otro, de un relato, de la imaginación o de la imitación.

La imaginación refuerza nuestra respuesta empática, de acuerdo con Batson. Este autor experimentó con grupos a los que se les mostraba como una persona estaba a punto de tocar una máquina que producía calor y por lo tanto infligiría dolor a la víctima. Aparentemente las manifestaciones somáticas de aquéllos a los que se les solicitaba que imaginaran la situación eran más fuertes que los del grupo de control. Algunos de estos experimentos han servido para intentar demostrar que la experiencia empática involucra un esfuerzo cognitivo importante.

Desde un punto de vista compasivo, cuenta la intención de comprender las causas del dolor antes que imaginar qué tan intenso puede ser dicho dolor. El dolor imaginario o hipotético no sería objeto real de compasión, pues está basado en una idea falsa o en una ficción. Solo cuenta el dolor concreto de las personas.

Cuando en el primer capítulo hablo de la imaginación y la empatía (en los ejemplos

literarios sobre ejecuciones y campos de exterminio), y dado que la vinculo a la acción, cabe preguntarse: ¿en esos casos qué tipo de acción se puede aplicar? ¿reparativa? No es posible, porque ya pasó ¿de ayuda? Tampoco, porque no hay nadie concreto sobre quién reflexionar ¿para un mundo más tolerante? Quizá, a la manera de guía para acciones futuras, como motor para realizar alguna acción en honor a la memoria de las víctimas o tal vez para aplicar a una situación posterior el aprendizaje que me dejó la situación. De ese modo también se mantiene la relación que existe entre la empatía y la obra de arte. Ésta puede servir de disparador, en modo que uno sienta más inclinación hacia los derechos humanos o al compromiso social.

En cuanto a los procesos que se dan en la empatía y la compasión, creo que la distinción de Decety acerca de los mecanismos *bottom up* y *top down*, es útil y aplicable a ambas. Quizá también los necesita el budista, dado que para compadecerse de alguien necesita percibir a esa otra persona sufriendo y precisa asimilar esa información. Hay procesos que forman parte de la empatía y que a su vez también lo son de la compasión. Por otra parte, en la empatía hay un primer momento en el que automáticamente el que empatiza adhiere al sentimiento de la otra persona, y luego recién es controlado a nivel cognitivo y empieza a diferenciar lo que constituye el sentimiento del otro y lo que es del propio agente. En cambio, en la compasión juegan un rol central la autoconciencia, la presencia y la atención, para tener el foco puesto en lo que sucede, y a su vez ser autoconsciente, lo que presupone un mayor esfuerzo cognitivo.

He intentado, hasta aquí, caracterizar a la compasión. Mostré algunas de las notas que la convierten en un fenómeno particular. Primero, desde un punto de vista conceptual, hablé de una noción específica de compasión que deja fuera a otras interpretaciones de la misma, generalmente ligadas a la religión. Luego, he planteado luego cómo se relaciona con las emociones y mostré algunos de los análisis conceptuales vinculados a la práctica científica, que se han hecho en los últimos años, en relación a la compasión. Finalmente, comparé

ambas categorías a la luz de los experimentos realizados en los últimos años, a partir de lo cual arriesgo algunas conclusiones provisionarias.

## CONSIDERACIONES FINALES

Acostúmbrate a no estar distraído a lo que dice otro  
e incluso, en la medida de tus posibilidades  
adéntrate en el alma del que habla.  
Marco Aurelio (121 – 180 d. C.)

He analizado las categorías de empatía y compasión, desde un punto de vista filosófico y de acuerdo a las investigaciones realizadas. Es posible realizar algunas afirmaciones concretas acerca de ambas a pesar de sus diferentes problemas y de la falta de acuerdo entre los investigadores sobre su naturaleza, alcance y funciones. A continuación enumero las distintas tesis que se han esbozado a lo largo del presente trabajo y concluyo con algunas reflexiones y perspectivas sobre la temática tratada.

La empatía y la compasión tienen una estrecha relación y un origen común. Frans de Waal (2001) ha documentado a través de múltiples investigaciones que se pueden percibir ciertos rasgos primitivos de contagio emocional y preocupación empática en chimpancés, bonobos y orangutanes. Dichos rasgos, que se originan principalmente en el cuidado de las crías, están inscriptos en la evolución de los primates superiores y son la base a partir de la cual los humanos desarrollaron formas más avanzadas de interacción, como ser los analizados en los capítulos anteriores.

En cuanto a la empatía, es posible afirmar que es un fenómeno más amplio que la compasión, pues incluye más emociones y conforma un proceso altamente complejo. Puede incluir, dependiendo de los procesos psicológicos involucrados, elementos tan disímiles como contagio emocional, preocupación empática, lectura de mentes, capacidad de ponerse en el lugar de otros, atribución mental, actitud prosocial, altruismo, etc.

La empatía tiene dos posibles caracterizaciones: una positiva y una negativa. La empatía positiva está vinculada con emociones como alegría, goce y felicidad. Por otra parte, la empatía negativa reconoce básicamente tres emociones: miedo, asco y dolor.

Establecer un vínculo de empatía implica tener una emoción que debe estar relacionada, de algún modo, con la experimentada por la persona con la se empatiza. Para algunos autores, el sentimiento que se produce en el agente debe ser idéntico al del objetivo, mientras que para otros, la emoción que se produce en el agente es indirecta, vicaria o congruente con la del objetivo.

Para autores como Decety (2009) el proceso es principalmente subpersonal y no es necesario vincularlo a la acción. Otros, como de Waal (2001), Baron-Cohen (2011) y Singer (2009), creen que tanto la empatía como la compasión favorecen las acciones prosociales.

Se ha observado también que esta respuesta puede modularse de manera temprana o tardía y dicha modulación está condicionada por factores como la proximidad, el género, la raza, etc.

Baron-Cohen (2011) sostiene que tenemos una mayor o menor propensión a la empatía. En casos patológicos es posible tenerla completamente apagada, tal como sucede con los psicópatas. La distribución de la población respecto a la empatía tiene la forma de una campana. En un extremo se encuentran casos de empatía cero positiva (autismo, Asperger, savantismo, sinestesia) y cero negativa (psicópatas, fronterizos y narcisistas). En el extremo opuesto se halla la súper empatía.

El autor establece siete niveles de empatía que están caracterizadas por cierta rigidez. Dentro del nivel en el que cada uno se encuentra es posible variar ligeramente las respuestas de acuerdo a las circunstancias, pero no se puede pasar de un estadio a otro.

Singer (2009), a diferencia de Baron-Cohen y del resto de autores que trabajan sobre las categorías estudiadas, concibe un sujeto mucho más elástico, capaz de ser permeado por motivaciones propias, plausible de modificar rasgos estructurales de su propio carácter en pos de los otros.

En este sentido, Singer evidencia una mirada más positiva con respecto a la naturaleza de la empatía y la compasión, en la medida en que pondera la capacidad del sujeto de mejorar, con práctica, dichas habilidades.

La súper empatía, para Baron-Cohen, no sería deseable pues implicaría identificarse completamente con las emociones ajenas. Su noción puede ser malinterpretada y confundida con la compasión, cuando en realidad son dos procesos completamente diferentes.

El fenómeno que él describe es resuelto por investigaciones posteriores, realizadas por Singer y su equipo, quienes muestran que las personas compasivas tienen recursos para evitar el contagio emocional profundo. Una de las ventajas de la compasión es que, luego de cierto entrenamiento, previene también de la empatía negativa o al menos nos brinda herramientas para rápidamente cambiar el contagio emocional por el deseo de bien y el amor al prójimo.

Siguiendo a Halifax (2011) y Singer (2013), la compasión previene del *burnout* a quienes se encuentran en estrecho vínculo con sufrientes, como los médicos, enfermeros, etc. No es necesario sufrir junto al otro para intentar aliviar su condición y menos aún para desearlo. Parece posible mejorar las respuestas, tanto compasivas como empáticas, a través de la práctica de la meditación. Este punto no está suficientemente estudiado, aunque Singer ha realizado algunas experiencias al respecto.

La compasión ha sido concebida desde distintas doctrinas. He mostrado particularmente la interpretación del budismo (a la que se asemeja la de Schopenhauer), que se diferencia del cristianismo (cuya *caritas* se vincula con nociones como la acción benefactora) y del judaísmo (cuya *tzedaká* se asocia a una noción de caridad como justicia, es decir, dar lo que corresponde).

Para el budismo, como se ha visto en el análisis que realizan Halifax y Singer, la compasión puede tener o no un objeto. En el primer caso se la entiende como un proceso más cercano a la empatía pues se vincula fundamentalmente a fenómenos relacionados con el

dolor o el sufrimiento ajenos. A la compasión se la entiende simplemente como una actitud bondadosa y bienintencionada hacia los demás. Se diferencia de la empatía, pues uno es capaz de empatizar con otros que gozan o están alegres (existe la compasión positiva, pero posee otra caracterización y su explicación excede el alcance del presente trabajo) y también podemos por medio de la empatía llegar a disfrutar del castigo infligido a alguien que consideramos culpable. Nada de eso sucede con la compasión.

La compasión budista no tiene una finalidad redentora ni especulativa respecto de lo útil, que puede resultar para uno compadecerse de la situación de otro como “buenos y justos”, sino un sincero deseo de aquél que tome conciencia de su dolor para poder mejorar su situación. Es un proceso personal y mayormente cognitivo. Los componentes emotivos que cumplen un rol fundamental en la empatía pasan a un segundo plano. La empatía es un proceso tanto corporal como emotivo, consciente y orientado a la acción prosocial; mientras que la compasión es una respuesta explícita frente al dolor y el sufrimiento, propio o ajeno y que puede convertirse en una forma de vida.

En la compasión tiene un rol fundamental la autoconciencia (tanto de los propios procesos físicos como mentales, lo que permite controlar el dolor y la ira), mientras que parte de los procesos relacionados con la empatía son automáticos (neuronas espejo, contagio emocional, preocupación empática).

Ambas siguen un doble circuito de procesamiento cognitivo, primero *bottom up*, por el que es percibida la situación del otro. Existe una reacción automática del cuerpo por la cual la adhesión a la manifestación emotiva del otro incluso se exagera, para luego dar paso a un proceso *top down*, por el que la respuesta es regulada al hacer consciente todo el proceso. En la compasión siempre está presente la modulación y si existe un sufrimiento inicial por la percepción del dolor, desaparece cuando se proyectan buenas intenciones en el otro.

Tanto la empatía como la compasión son procesos que favorecen la acción prosocial y ayudan a controlar las emociones. También contribuyen al establecimiento de relaciones con los demás, a la resolución de conflictos y permiten afrontar de mejor manera circunstancias tanto favorables como adversas, propias y ajenas.

Existen perspectivas alentadoras respecto de la posibilidad de que se sigan profundizando las indagaciones, de modo que sea posible esclarecer los aspectos más oscuros de los procesos estudiados a lo largo del presente trabajo. Las alternativas son muy amplias y el panorama es alentador puesto que se están llevando a cabo trabajos vinculados al uso de la compasión en distintas disciplinas: práctica de la compasión con adolescentes en adopción y niños (Dodson-Lavelle y Negi); trabajo con profesionales de la salud (Halifax); experiencias con docentes (Rosenberg-Cullen); estudios comparativos con grupos de control, entrenamiento de la compasión y de la memoria (Singer); prácticas de compasión en psicoterapia (Gilbert). (Todos en Singer, 2013)

Desde mi punto de vista, cualquier sociedad debe aspirar a que sus integrantes vivan mejor, sean capaces de establecer lazos afectivos más fuertes, colaboren unos con otros y puedan de dejar de lado, al menos circunstancialmente, su propia perspectiva. Las dos categorías que he comparado contribuyen de un modo u otro a que esto sea posible. No voy a hablar de una idea de naturaleza humana, pero de existir, tanto el egoísmo como el altruismo formarían parte de ella. El hombre es capaz tanto de los actos más abyectos como de los más nobles. La bondad, el altruismo, la empatía y la compasión no están repartidos uniformemente.

Considero que no es posible ponerse exactamente en el lugar del otro, pero uno desearía hacerlo la mayor parte de las veces. El sentimiento que de algún modo indirecto o congruente comparten el que empatiza y el objetivo, difícilmente sean exactamente los mismos, sin embargo tanto uno como el otro desearían que lo fuese: El agente, a modo de acto solidario

con el sufriente, y éste para compartir su dolor y sentirse de algún modo aliviado sabiendo que no está solo.

En cuanto a la modulación, creo que ambas tienen un momento en el que la situación es contextualizada y por lo tanto hay una preponderancia de los aspectos cognitivos. Si bien no está suficientemente estudiado, creo que al haber una demanda mayor de atención y presencia en la compasión, debe existir un mayor dominio de las emociones. Esto tendría como consecuencia que el agente estaría más protegido frente a las emociones negativas, lo que sería deseable particularmente en ámbitos de mayor demanda afectiva.

Defiendo la idea de que la compasión abre un nuevo espectro de posibilidades, no solo desde el punto de vista de las investigaciones, sino también para la reflexión filosófica. La práctica de la meditación (en alguna de sus múltiples variantes), si bien es una actividad que no posee un fin en sí misma, puede resultar benéfica en el sentido que contribuye a regular mejor las emociones.

Otro punto interesante para un análisis posterior, sería poder evaluar si la práctica de la compasión y el entrenamiento en la meditación permitirían mejorar el tipo de respuestas empáticas. Seguramente esto no hará que un psicópata llegue a ubicarse en el extremo opuesto del espectro empático, pero probablemente permitiría flexibilizar las categorías que analizamos cuando hablamos de los grados de empatía.

Finalmente, la elección de la noción budista (y de Schopenhauer) de compasión, no es inocente, sino que está más estrechamente asociada a la línea de estudio que han seguido la mayoría de las investigaciones al respecto. Experimentar con otras líneas de estudio, por ejemplo, acerca de la práctica de otras formas de focalizar en el otro, podría ser una vía alternativa para continuar las indagaciones.

La continuidad de las investigaciones en esa dirección permitirá eliminar progresivamente las nociones de sentido común acerca de la empatía y de la compasión, dando lugar a una consideración cada vez más acabada de estos fenómenos.

## BIBLIOGRAFÍA

- BEN-AMI BARTAL, I., DECETY, J., & MASON, P. (2011). Empathy and pro-social behavior in rats. *Science*, 334.
- BARON-COHEN, S. (2011) The science of evil. Basic Books, New York.
- BARON-COHEN, S. Et al. (2007) Savant Memory in a Man with Colour Form-Number Sinaesthesia and Asperger Syndrome. *Journal of Conciousness Studies*,14.
- BATSON, C. et al. (2009) Inmorality from empathy-induced altruism. *Journal of personality and social psychology*.
- BENTHAM, J. [1789] (1879) An introduction to the principles of morals and legislation. Oxford.
- BERMUDEZ, J. (1998) The Paradox of Self – Conciousness. MIT Press Cambridge.
- BLAIR, R. J. R. and BLAIR, K. (2009) Empathy, Morality, and Social Convention. En Decety and Ickes, Cap. 11)
- BREITHAUPT, F. (2011) Culturas de la empatía. Katz. Buenos Aires.
- BREITHAUPT, F. (2010) The Blocking of Empathy, Narrative Empathy, and a Three-Person Model of Empathy. *Emotion Review*, October.
- BRUNSTEINS, P. (2011) El rol de la empatía en la atribución mental. *Revista Argentina de las Ciencias del Comportamiento*. Vol 3. Buenos Aires.
- BRUNSTEINS, P. (2011) Filosofía y psicoanálisis. U.N.C.
- BRUNSTEINS, P. (2010) La psicología folk. Ed. del signo.
- CARTER, S., HARRIS, J. and PORGES, S. (2009) Neural and Evolutionary Perspectives on Empathy. En *The Social Neuroscience of Empathy*. A Bradford Book. The MIT Pres. Cambridge, Massachusetts. Cap 13.

- CHURCHLAND, P. (2011) *Braintrust. What Neuroscience Tells Us about Morality*. Princeton University Press. Princeton, New Jersey.
- COPLAN, A. & GOLDIE, P. (2011) *Empathy: Philosophical and Psychological Perspectives*. Oxford.
- DARWIN, C. (1859) *On the Origin of Species*. Harvard University Press, 1964.
- DAMASIO, A. (1994) *El error de Descartes*. Editorial Andrés Bello. Santiago de Chile.
- DAWKINS, R. (1993) *El gen egoísta*. Salvat Editores. Barcelona.
- DE VIGNEMONT, F. y SINGER, T. (2006) The empathic brain: How, when and why? *Trends in Cognitive Sciences*, 10.
- DENNETT, D. (1969) *Content and Consciousness*. Routledge, London.
- DE WAAL, F. (2005) *Our inner Ape*. Riverhead.
- DE WAAL, F. (2007) *Primates y filósofos*. Paidós.
- DE WAAL, F. (2008) Putting the Altruism Back into Altruism: The Evolution of Empathy. *Annu. Review Psychology*.
- DECETY, J. And JACKSON, P. (2004) La arquitectura funcional de la empatía humana. *Ethics and Cognitive Science*. Vol. 3, N°2.
- DECETY, J., MICHALSKA, K. J., AKITSUKI, Y., and LAHEY, B. (2009) Atypical empathic responses in adolescents with aggressive conduct disorder: A functional MRI investigation. *Biological Psychology*, 80.
- DECETY J. and ICKES W. (2009) *The Social Neuroscience of Empathy*. A Bradford Book. The MIT Press. Cambridge, Massachusetts.
- DECETY, J. (2009) The functional architecture of human empathy. *Behavioral and cognitive science review*. University of Washington.
- DREYFUS, G. (2002) Is compassion an emotion?. En R. J. Davidson, & A. Harrington (Eds.), *Visions of compassion*. Oxford University Press.

- EKMAN, P. (2009) *Cómo detectar mentiras*. Ed. Paidós. Barcelona.
- EMMOREY, K. Et al. (2010) CNS activation and regional connectivity. *Neuroimage* N°49.
- FILIPPETTI, V., et al. (2012) Aproximación Neuropsicológica al Constructo de Empatía. *Cuadernos de Neuropsicología. Panamerican Journal of Neuropsychology*. Volumen 6. N 1.
- FESHBACH, N. and FESHBACH, S. (2009) Empathy and Education. En *The Social Neuroscience of Empathy*. A Bradford Book. The MIT Press. Cambridge. Cap. 7.
- FOUCAULT, M. (1976) *Surveiller et punir*. Gallimard, París.
- FRANKL, V. (1991) *El hombre en busca de sentido*. Ed. Herder. Barcelona.
- GOLDIE, P. (2009) Anti-Empathy. En Decety et al. *The Social Neuroscience of Empathy*. A Bradford Book. The MIT Pres. Cambridge, Massachusetts.
- GOLDIE, P (Ed.) (2011) *Empathy: Phylosophical and Psychological Perspectives*. Oxford.
- GOLDMAN, A. (2005) Imitation, Mind Reading and Simulation. En Hurley, S. y Chater, N. (eds.)
- GORDON, R. (1995) The Simulation Theory: Objections and Misconceptions. En Davies, M. Y Stone, T. (eds.)
- GYATSO, T. (2005). *El arte de la compasión*. Biblioteca Upasika. Bs. As.
- HARTFELD, E. et al. (2009) Emotional Contagion and Empathy. En *The Social Neuroscience of Empathy*. A Bradford Book. The MIT Pres. Cambridge, Massachusetts.
- HORKHEIMER, M. y ADORNO, T. (1947) *Dialéctica del Iluminismo*. Paidós.
- HOFFMAN, M. L. (2000) *Empathy and Moral Development*. Cambridge University Press.
- HUME, D. (1748) *A treatise of human nature*. Oxford University Press. 1978.
- IACOBONI, M. (2009) *Las neuronas espejo*. Katz Editores.
- IACOBONI, M., (2008) *Mirroring People*. Farrar, Straus & Giroux, New York.
- KANT, I. (1797) *Fundamentación de la metafísica de las costumbres*. F.C.E., 1996.
- KAPLAN, E. (2011) Empathy and Trauma Culture: Imaging Catastrophe. En Coplan A. And

- KEOWN, D. (2005) *Buddhist Ethics*. Oxford University Press Inc., New York.
- KLIMECKI, O. et. al. (2011) Functional Neural Plasticity and Associated Changes in Positive Affect After Compassion Training. *Cerebral Cortex Advance Access*.
- KÖGLER, H. H. and STUEBER, K. R. (2000) *Empathy and Agency*. Westview Press.
- KOHLBERG, L. (1984) *The psychology of moral development*. Harper & Row.
- KRUGER, D. J. (2003) Evolution and altruism: Combining psychological mediators with naturally selected tendencies. *Evolution and Human Behavior*, 24.
- LIPPS, T. (1903) En Jahoda, G. (2005) Theodor Lipps and the shift from “sympathy” to “empathy”. *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, Vol. 41.
- MATTHEWS, K.A., BATSON, C. D., HORN, J., and ROSENMAN, R. H. (1981) Principles in his nature which interest him in the fortune of others. *Journal of Personality and Social Psychology* 49.
- PRESTON, S. and HOFELICH, A. (2011) The Many Faces of Empathy. *Emotion Review*. Vol XX, N°X.
- PRINZ, J. (2011) Against empathy. *The Southern Journal of Philosophy*. Vol. 49.
- PRINZ, J. (2008) Is Empathy Necessary for Morality?. En Goldie, P. and Coplan, A. (Eds.) *Philosophical and Psychological Perspectives*. Oxford University Press.
- PRINZ, J. (2007) *The emotional construction of morals*. Oxford Press. Oxford.
- PRINZ, J. (2004) *Gut Reactions*. Oxford University Press. New York.
- QUINE, W. V. O (1969) Naturalized Epistemology. En *Ontological Relativity and other Essays*, Columbia University Press.
- RIZZOLATTI, I. y SINIGAGLIA, C. (2006) *Las Neuronas Espejo*. Paidós Ibérica.
- ROUSSEAU, J. J. (1755) *Discourse on the Origin and Foundations of Inequality Among Men*. Oxford Press, 1998

SAGI, A. and HOFFMAN, M. L. (1976) Empathic distress in the newborns. *Developmental Psychology*, 12.

SCHOPENHAUER, A. (1839) *Los dos problemas fundamentales de la moral*. Siglo XXI, 2002.

SHAW, S. (2006) *Buddhist Meditation*. Routledge. London.

SINGER, P., et al. (1995) *Compendio de ética*. Alianza Editorial.

SINGER, T. and LAMM, C. (2009) *The Social Neuroscience of Empathy*. University of Zurich, Laboratory for Social and Neural Systems Research, Zurich, Switzerland.

SMITH, A. (1759) *A Theory of Moral Sentiments*. Oxford. 1976.

SOBER, E. And WILSON, D. S. (1998) *Unto Others*. Harvard University Press.

VAN BAAREN, R. et al. (2009) *Being imitated: Consequences of Nonconsciously Showing Empathy*. En *The Social Neuroscience of Empathy*. A Bradford Book. The MIT Press.

VAN BOVEN et al. En Olson J. and Zanna, M. (2013) *Advances in Experimental Social Psychology*, Vol. 48. Burlington Academic Press.

VARELA, F., THOMSON, E. & ROSCH, E. (1997). *De cuerpo presente: las ciencias cognitivas y la experiencia humana*. Gedisa. Barcelona.

WATTS, A. (2003) *Budismo*. Kairós. Barcelona.

WITTGENSTEIN, L. (1949) *Investigaciones Filosóficas*. Altaya.