

Helen Riess
con Liz Neporent

El efecto empatía

*7 claves basadas en la neurociencia para transformar
nuestra forma de vivir, de amar, de trabajar
y de conectar a través de las diferencias*



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Psicología
EL EFECTO EMPATÍA
Helen Riess, Liz Neporent & Alan Alda

1.ª edición: octubre de 2021

Título original: *The Empathy Effect*

Traducción: *Adolf Fuertes*
Corrección: *M.ª Ángeles Olivera*
Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2018, Helen Riess, MD. with Liz Neporent and foreword by Alan Alda
Primera edición publicada por Sounds True Publishing
Derechos reservados a través de Books Crossing Borders y Ute Körner Lit. Ag.
(Reservados todos los derechos)
© 2021, Ediciones Obelisco, S.L.
(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S.L.
Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida
08191 Rubí - Barcelona - España
Tel. 93 309 85 25
E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-781-0
Depósito Legal: B-15.348-2021

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S.A.
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Nota:

Se han cambiado algunos nombres y datos que pueden identificar a las personas con vistas a proteger su privacidad. Las opiniones que aparecen en este libro no reflejan necesariamente las de las instituciones a las que está vinculada la Dra. Helen Riess. E.M.P.A.T.H.Y.® es una marca registrada del Hospital General de Massachusetts, bajo su licencia exclusiva, para Empathetics, Inc.

Índice

Prólogo de Alan Alda	9
Introducción	13

PARTE 1

1. La inteligencia mental compartida	21
2. Cómo funciona la empatía	31
3. El espectro de la empatía	41
4. Las siete claves de E.M.P.A.T.H.Y.®	57
5. Quién está dentro y quién fuera	77

PARTE 2

6. Crecer con empatía.	91
7. Los ABC de la empatía en la educación	113
8. Textos, pantallas y empatía digital.	133
9. Empatía, arte y literatura	147
10. El liderazgo y la política de la empatía	171
11. Bucear en lo más profundo de la empatía	193
12. La empatía hacia nosotros mismos	215
Agradecimientos	233
Referencias bibliográficas.	237
Índice analítico	257
Acerca de la autora	261

Este libro está dedicado a todos aquellos que conocen la sensación de haber sido considerados «distintos», y a la confianza en que la empatía y la humanidad que compartimos llegarán un día a unirnos.

Prólogo de Alan Alda

En una carretera cualquiera, un coche hecho añicos quedó atravesado en un cruce con los faros caídos. Al lado del coche había un hombre sentado, cubierto de sangre.

Mi amigo George lo vio y detuvo su coche. Alguien comentó que la policía estaba de camino. George salió del coche pero no se quedó allí mirando, en silencio, como hacían otros. Se sentó en el asfalto y sostuvo al hombre en sus brazos, acercándolo a su pecho y susurrándole palabras de ánimo y confort mientras la sangre que goteaba de la cabeza del hombre caía sobre su ropa. ¿Qué le dio la fuerza a George para hacer eso? Él se enfrentó al problema, no se apartó de él.

Hace unos años, mi amigo Bert se encontraba alojado en un hotel de Chicago. Corría el año 1968 y se estaba celebrando la Convención Demócrata en medio de grandes protestas. La calle donde se ubicaba el hotel estaba llena de jóvenes que gritaban consignas. De pronto, estalló la violencia y la policía respondió a su vez con violencia. Algunos manifestantes corrieron a refugiarse al hotel con la esperanza de escapar de la policía. Al cabo de pocos minutos llamaron a la puerta de Bert, que abrió y se encontró con varios jóvenes ensangrentados. Bert les dejó entrar, pero a los pocos minutos ya tenía a la policía en la puerta. Los agentes se llevaron a los manifestantes, a algunos de ellos arrastrándolos por el pelo.

Una vez sólo, Bert sintió la apremiante necesidad de hacer algo al respecto, así que se puso una corbata y una americana y bajó a la calle. Allí, con prudencia se abrió paso entre la muchedumbre, camino de la comisaría en la que estaban detenidos los jóvenes.

Una vez dentro, se dirigió al sargento que había en la recepción y se hizo pasar por un abogado de Nueva York (de hecho, Bert era actor). Dijo representar a los jóvenes que acababan de ser trasladados a la comisaría.

Asumía el riesgo de que a esas horas de la noche la policía no podría llamar a Nueva York para comprobar sus credenciales. Y funcionó. Consiguieron sacar a los jóvenes de la cárcel y llevarlos a un hospital sin que lo arrestaran.

He pensado muchas veces en estos dos amigos y me he preguntado de dónde sacaron la valentía para llevar a cabo semejantes actos de generosidad.

La conclusión a la que he llegado es que esa valentía les viene de lo que es el tema de este libro: la empatía.

Durante más de veinticinco años he intentado comprender qué es lo que lleva a la gente a relacionarse con los demás de la forma más positiva posible, a comunicarse de manera diáfana, sin obstáculos ni malentendidos, y con el tiempo he tenido cada vez más claro que lo que realmente buscaba era la empatía.

Helen Riess es una experta en el tema, y cuando la conocí me di cuenta de que finalmente había entendido el valiente comportamiento de mis amigos. Ellos habían experimentado un instante de empatía y habían actuado en consecuencia.

Pero ¿qué es exactamente la empatía? Al intentar definirla, surgen todo tipo de contradicciones. Para algunos, empatía es compasión, mientras que para otros podría ser un *importante paso intermedio* hacia la compasión que no necesariamente implica en sí mismo una buena conducta. Otras personas afirman que, sea lo que sea, todos nacemos con una cierta empatía que ya no volvemos a tener después. No, dicen otros: la empatía es algo que se enseña cuando somos niños. Y, cómo no, también están los que declaran rotundamente que la empatía *no puede* enseñarse.

Helen Riess se introduce entre tanto desacuerdo y acalla a la multitud. Helen sabe que la empatía puede enseñarse porque ella misma la enseña y la estudia. Sus enseñanzas han llegado a miles de profesionales médicos. Ha observado cómo aumentaban los niveles de empatía y ha documentado los resultados de sus estudios.

Helen aborda desde la esencialidad un rasgo humano que es esencial. Los científicos que han estudiado lo que nos distingue de los otros animales me han confirmado que la empatía tiene una importancia fundamental en nuestra configuración. Nos da la capacidad de leer la mente de los demás, o también, dicho de un modo menos espectacular, de considerar su perspectiva y ver el mundo tal como lo ven ellos. Y quizás sea esta capacidad la que, en gran medida, hace la vida posible para los modernos humanos.

La empatía no sólo logra que surja una conversación: también posibilita el comercio e incluso la política. (¿Cómo puedes convencer a alguien de que lo que le propones le interesa si no eres capaz de saber qué es lo que le interesa?).

Así pues, no debería sorprendernos que hayamos estado planteándonos todo tipo de preguntas sobre este rasgo tan nuestro durante siglos.

Hace unos cien años solamente que la palabra *empatía* se utiliza en nuestra lengua, aunque tanto escritores como filósofos la han explorado durante mucho tiempo.

Walt Whitman pensaba en el efecto que podía tener en nosotros el sufrimiento de otra persona cuando escribió: «No pregunto al herido cómo se siente. Yo me convierto en el herido». Whitman estaba descubriendo la idea de que entendemos lo que siente otra persona cuando experimentamos esos sentimientos en nosotros mismos. De algún modo, nuestros sentimientos son el prisma a través del cual vemos los sentimientos del otro.

David Hume dijo: «Las mentes de los hombres son espejos unas de otras».

Y las reflexiones sobre el tema se remontan como mínimo hasta Homero, quien en el siglo VIII a. C. escribió: «[...] enseñado por el tiempo, mi corazón ha aprendido a brillar con lo bueno de los demás y a fundirse en la desdicha de los otros».

La empatía no es lo mismo que la compasión, pero cuesta imaginar la existencia de una compasión sin empatía. Parece algo fundamental de nuestra condición humana, algo que va al centro mismo de los riesgos que asumieron mis amigos en aquellas lejanas noches por la seguridad de unas personas que ni tan siquiera conocían.

¿Qué nos hace conectar con los demás? ¿Qué nos ayuda a construir cosas juntos? ¿A colaborar de forma desinteresada? ¿Qué fuerza poderosa nos empuja a sacar lo mejor de nosotros mismos?

Si la pregunta es *cómo podemos alcanzar ese algo fundamental que nos ayuda a progresar*, la respuesta la encontrarás en el libro que tienes entre las manos.

ALAN ALDA

Introducción

¿Por qué la empatía?

En mi primer año como estudiante en la Facultad de Medicina de la Universidad de Boston, mi profesor de psiquiatría, el doctor Richard Chasin, dispuso unas cuantas sillas en círculo sobre un estrado; el círculo representaba un sistema familiar cuyos miembros habían sufrido algún trauma. Cada silla representaba un miembro de la familia. Sin centrarse exclusivamente en un individuo traumatizado, Chasin demostró que era toda la familia la que expresaba y gestionaba las emociones de aquellos que sufrían. Cada vez que se quitaba una silla del sistema, la familia tenía que lidiar con la situación creada por el hecho de que ese miembro ya no desempeñaba su papel.

Fue la primera vez que me di cuenta de que mi familia no era ni tan única ni incluso tan poco común como yo siempre había pensado. Fue un alivio comprobar que podía reconocer y compartir –los elementos básicos de la empatía– todos los temas que habían modelado mi primera infancia.

Mis padres llegaron a Estados Unidos tras perderlo casi todo en la Segunda Guerra Mundial. Cuando mi padre apenas tenía catorce años, sus padres fueron ejecutados por un régimen dictatorial. En aquel momento, junto a sus dos hermanas fue apartado de una vida privilegiada y enviado a un campo de exterminio por inanición. La familia de mi madre también fue obligada a dejar su hogar y todas sus pertenencias

para ir a campos de trabajo, donde su padre murió. Son historias terribles que rondan las cuatro esquinas de nuestros hogares como cortinas de una ventana: entraba mucha luz, pero las telas siempre estaban ahí, haciendo sombra.

Para complicar aún más esta historia, mis padres eran de ascendencia alemana y protestantes. Sus antepasados se trasladaron al valle del Danubio, en Yugoslavia, hacia la primera década del siglo XIX. Allí vivieron en paz hasta casi el final de la Segunda Guerra Mundial. Con el régimen de Tito fueron inmediatamente barridos en medio de la limpieza étnica que buscaba la eliminación de la minoría alemana y de otros grupos «indeseables». Por un triste capricho del destino, el régimen de Tito sacó a estos alemanes de sus casas y los envió a campos de concentración, exactamente lo mismo que estaba haciendo el régimen alemán de Hitler a millones de judíos y otras minorías en Europa, y lo mismo que habían hecho regímenes despiadados a lo largo de la historia a millones de otros seres humanos cuyas historias siguen sin conocerse.

Mis padres se escaparon de los campos con la ayuda de su fe y la empatía transformadora de las personas que conformaban su comunidad parroquial. Posteriormente se conocieron y se casaron en Austria, y desde allí emigraron a Estados Unidos. Las personas que no les comprendieron ni quisieron saber sus historias los juzgaron al instante por su origen y su acento alemán. Para muchos, el hecho de ser alemanes los hacía cómplices de los mismos horrores por los que habían pasado.

El dolor de ser juzgados y asociados a los horrendos crímenes de la guerra, agravado por la escasa empatía recibida por su experiencia, tuvo un profundo efecto en ellos. Por si no bastara con las trágicas pérdidas de la familia, el hogar y la tierra natal, todos los juicios erróneos vertidos sobre ellos les resultaron difíciles de soportar. Y esas ideas equivocadas también me afectaron profundamente a mí.

De niña me enfadaba mucho cuando mis compañeros de clase ridiculizaban a los otros por cosas que no podían controlar, como el color de su piel, el lugar donde vivían o su situación familiar. La injusticia que suponía el dejarse engañar por las apariencias me irritaba enormemente, lo cual dejó paso a una preocupación por la justicia social que me ha acompañado hasta el presente. Fue este deseo de sanar el dolor

emocional de los demás lo que me llevó a cursar la carrera de psiquiatría. Ahora, como profesional, escucho a mis pacientes contar historias sobre la estigmatización que sufren por su trastorno mental, o los interrogatorios a los que se les somete porque «toman tantos fármacos psiquiátricos», y me irrita la falta de empatía por los esfuerzos que todos ellos están llevando a cabo.

Cuando hace aproximadamente una década empezaron a publicarse titulares en el *New York Times*, el *Wall Street Journal* y el *Washington Post* que sistemáticamente pedían una mayor presencia de la empatía en la atención sanitaria, yo ya estaba investigando sobre el tema de la empatía. En el Departamento de Psiquiatría del Hospital General de Massachusetts (HGM) investigábamos si los parámetros fisiológicos entre pacientes y facultativos coincidían en aquellas visitas en las que la conducta de estos últimos era más empática. Nos interesaba ver si podíamos encontrar alguna prueba física que demostrara que dos personas están «en sintonía».

Mediante una sencilla tecnología denominada *respuesta galvánica de la piel*, que mide los cambios de resistencia eléctrica de la piel y es uno de los indicadores más sensibles de la activación emocional, un exestudiante mío, el doctor Carl Marci, obtuvo registros fisiológicos que revelaban cuándo había sintonía y cuándo no entre los facultativos y los pacientes. Dichos registros revelaron la presencia de una actividad electrodermal que mide la cantidad de sudor secretado en la piel e indica el grado de actividad fisiológica y emocional que se da en tiempo real. A continuación, pedimos a los pacientes que clasificaran a sus médicos en una escala de empatía. El resultado fue que los facultativos pertenecientes a las parejas paciente-médico con mayor concordancia psicológica recibieron una mayor puntuación.

Lo importante aquí fue que habíamos descubierto un biomarcador que parecía cuantificar ese escurridizo rasgo llamado empatía. Una mujer que vio el resultado de su registro, su estado interno de ansiedad y la respuesta del facultativo dijo con la voz entrecortada: «Me siento como si estuviera viendo una radiografía de mi mente». Había vivido con ansiedad casi toda su vida, pero sentía que nadie había detectado nunca su dolor. El poder ver esa conexión le ayudó a conseguir grandes adelantos en su tratamiento. Aquí destacamos el poder de la empatía

mientras perfeccionamos nuestra capacidad de identificarla y cuantificarla.

Cuando era docente en la Facultad de Medicina de Harvard me fascinaba que pudiéramos hacer visibles las emociones invisibles, y empecé a pensar en cómo utilizar esta herramienta para mejorar la respuesta empática de los profesionales médicos. Me sentí muy afortunada al obtener una beca posdoctoral de enseñanza *médica en Harvard* y asistir a cursos del Instituto Macy de Harvard para aprender sobre la neurociencia de la empatía e incorporar nuevas herramientas, además de crear una intervención de formación en empatía y probarla en un ensayo aleatorio controlado.

A raíz de ello fundé el Programa de Empatía y Ciencia Relacional del Massachusetts General Hospital, el primer programa de investigación de clase. Al principio, muchos expertos creían que la empatía era algo que viene de nacimiento: o la tienes o no la tienes. En las investigaciones llevadas a cabo con mis colegas del Programa de Empatía, seleccionamos a un grupo de facultativos de seis especialidades distintas para investigar si, con una breve formación en habilidades empáticas, era posible enseñarles a percibir mejor las señales emocionales de los pacientes y responder a ellas de un modo más eficaz. Se pidió a los pacientes que puntuaran a los facultativos antes y después del período de formación: aquellos facultativos que habían sido asignados al grupo de formación obtuvieron sistemáticamente una puntuación mucho más alta en los baremos de empatía que los que no habían formado parte de dicho grupo. Y, efectivamente, constatamos que la empatía sí que podía ser enseñada y aprendida.

Sabemos que, cuando los pacientes son tratados con mayor empatía y respeto, su experiencia mejora y, como consecuencia, hay más posibilidades de que confíen en su médico y acepten sus recomendaciones, y los resultados médicos sean más positivos. También los facultativos se benefician de ello. Nuestra investigación demostró que una mayor empatía en sus interacciones les proporcionaba una mayor satisfacción laboral y una menor sensación de desgaste. Asimismo, los médicos participantes afirmaron que, al sentarse y ver a la persona en su globalidad enfrente, no solamente la enfermedad o la parte del cuerpo herida, se sintieron más conectados a sus pacientes y a su profesión.

Mis cursos de formación en empatía empezaron a ser tan solicitados que no podía hacerme cargo de ellos exclusivamente mediante la modalidad presencial. Un curso en el Instituto Macy de Harvard denominado Principales Innovaciones en Asistencia y Enseñanza Sanitaria me enseñó a adaptar mi programa para alcanzar al mayor número de personas posible, y en consecuencia cofundé Empathetics, Inc., una empresa dedicada a la formación en empatía que facilita aprendizaje *online* y brinda soluciones de formación presencial sobre el tema en todo el mundo.

No tardaron en llegar solicitudes de formación en empatía por parte de otros profesionales, y fue entonces cuando me di cuenta de que los métodos que había diseñado para enseñar a los profesionales médicos pueden aplicarse en realidad a cualquiera, independientemente de quiénes sean, de lo que hagan o de dónde vengan. De hecho, la primera empresa que implementó nuestro programa de formación fue un gran banco del Medio Oeste estadounidense. Su vicepresidenta ejecutiva de desarrollo organizativo, Lauris Woolford, supo ver que la empatía era una competencia clave para que sus equipos ejecutivos llevaran el éxito a la empresa.

En este libro espero demostrar que una mayor empatía hacia los demás seres humanos puede mejorar tu vida y la sociedad en su conjunto. Mediante la empatía, los padres ven a sus hijos como lo que son y les ayudan a realizar su potencial. Los profesores conectan con los estudiantes de un modo que ayuda a éstos a descubrir y ampliar su talento. Las empresas tienen más probabilidades de crecer porque invierten en las personas que trabajan para ellas. Los políticos empiezan a representar las necesidades de todas sus circunscripciones. Las artes siempre han sido un conector para que gentes de todos los ámbitos de la vida aprendieran más unas de otras, encontraran intereses comunes, inspiraran curiosidad en lugar de opinión y compartieran experiencias empáticas que nos recuerdan que todas las personas formamos parte del tejido de la humanidad.

Las siete claves de la empatía que he desarrollado en mi investigación y he perfeccionado en mi formación pueden ayudarte a llevar una vida mejor. Aprenderás a saber lo que son y a cómo emplearlas para mejorar todas las facetas de tu vida, desde las relaciones más íntimas

hasta la vida familiar, el entorno educativo, la empresa, la vida comunitaria y el liderazgo en las organizaciones. Cuanto más sintonizamos con las ricas redes neuronales que conforman la inteligencia mental compartida —el tema de nuestro siguiente capítulo—, más contribuimos a mejorar la vida de los demás y a hacer que el mundo sea un lugar más inclusivo y tolerante.

Cualquier parecido de las personas mencionadas en este libro con pacientes reales y sus familias es pura coincidencia y carece de toda intencionalidad. Para facilitar la lectura, cuando hago referencia a individuos utilizo los pronombres en singular *él* y *ella* en lugar de *él o ella*, una fórmula más engorrosa. Con ello no pretendo entrar en generalizaciones propias de la cuestión de género. Las opiniones que se analizan en este libro son sólo mías y no reflejan necesariamente las de las instituciones con las que estoy vinculada.

Parte I

La inteligencia mental compartida

Sandra se dejó caer en la silla de mi despacho con un hondo suspiro. La expresión de su cara era una premonición.

«No sé cómo voy a lograr superar lo ocurrido», dijo.

Sentí que se me hacía un nudo en la garganta y el corazón me latía con más fuerza. Sin conocer los detalles, había captado su emoción cuando una sensación de miedo y temor se apoderó de mí. Formaba parte del equipo de emergencias que socorría a los heridos por los atentados de la maratón de Boston. Cuando intentó quitarle la zapatilla a uno de los corredores heridos, se quedó con la pierna en sus manos.

Puede que esta historia te deje sin aliento o te haga sentir incómodo. Quizás hasta te hayas tocado la pierna de forma inconsciente. Si es así es porque has vivido una experiencia mental compartida.

Incluso sin haber sentido nada físicamente, tu cerebro habrá registrado el dolor físico y emocional de Sandra y de la víctima a través de circuitos neuronales especializados que muestran de forma aproximada lo que sintió Sandra, y entonces es probable que no te sientas exactamente igual que antes de leer lo narrado. Así es como funciona la empatía. Por un momento imaginamos los pensamientos y sentimientos de otra persona, y experimentamos su malestar. Situaciones como ésta suelen desencadenar lo que se conoce como *preocupación empática*, un sentimiento de afecto hacia la otra persona que motiva una respuesta compasiva.

En muchos casos, la preocupación empática impulsa nuestra motivación para ayudar. Por increíble que parezca, la empatía es objeto de investigación exclusiva de un campo entero de la psicología y la neurociencia, con unos resultados fascinantes. Los estudiosos de la empatía consideran que ésta tiene su origen en el cuidado parental, cuya finalidad era garantizar la supervivencia de los hijos mediante un comportamiento afectuoso. Este comportamiento afectuoso hacia los demás ha hecho posible la supervivencia de nuestra especie, lo cual ha permitido que los circuitos cerebrales de la empatía se hayan conservado durante milenios.

Hay muchas definiciones de empatía, y ésta ha provocado confusión incluso entre los muy variados tipos de expertos que la estudian, incluyendo a filósofos, psicólogos, científicos y educadores que han intentado definirla como un solo rasgo. La empatía se define sobre todo como aquella capacidad humana formada por distintas facetas que, juntas, hacen que nos conmuevan las dificultades y las emociones de los demás. Yo prefiero usar el término *capacidad empática* en lugar de *empatía*, ya que este último transmite la idea de que la empatía la componen muchas y muy distintas facetas psicológicas y fisiológicas.

Nuestra capacidad empática requiere circuitos cerebrales especializados con los que podemos percibir, procesar y responder a los demás—recordemos mi reacción ante la experiencia vivida por Sandra en la maratón de Boston—. La integración de estas tres actividades tan humanas anticipa cuán «empática» es una persona. Cuando la gente muestra empatía por los demás, normalmente se les da bien *percibir* lo que sienten los demás, pueden *procesar la información* y pueden *responder con eficacia*. Así pues, es importante ampliar la definición: capacidad de abarcar el ciclo completo de la empatía, desde la percepción *de* hasta la respuesta *a* la experiencia de alguien, y finalmente comprobar su exactitud con esa persona, en caso de duda. Esta última parte del ciclo lleva el nombre de *exactitud empática*. En el libro usaré el término científico *empático* en lugar del de *comprensivo*,¹ ya que la información se basa en la neurociencia de la empatía.

1. La autora establece una distinción de matiz entre las voces inglesas *empathetic* y *empathic*, que sin embargo, poseen un significado equivalente según dicciona-

Volvamos al caso de Sandra. Capté sus sentimientos al percibir su expresión facial, su postura y el tono de su voz, y al imaginar qué podía motivarle a ayudar a un hombre herido y tener de repente su pierna entera entre las manos, separada del cuerpo. Una historia abrumadora. Tuve que componerme para poder escuchar con atención su relato sin verme arrollada por el horror. Lo conseguí mediante una respiración lenta, calmada y profunda con la que estabilizarme. Tampoco sabía exactamente qué emociones estaba sintiendo Sandra, pero sí que eran muy incómodas y yo debía profundizar en ello. Tenía que ocuparme de mi propia reacción emocional como ser humano antes de poder ayudarla realmente. Eché mano de mi técnica «ABC», que es una de las bases de mis cursos de formación en empatía. Así, al registrarme la tensión y las palpitations, (A) reconocí que estábamos entrando en una conversación difícil desde el punto de vista emocional, (B) respiré profundamente para gestionar mi reacción y (C) activé mi curiosidad para saber más. Supuse que entre sus emociones estaban el terror y la pena. Al preguntarle qué sentía, Sandra dijo que estaba aterrorizada y desconsolada, y después añadió también que se sentía culpable.

«Debería haber podido hacer algo más por él», dijo.

Tuve entonces que imaginarme qué se siente cuando intentas ayudar a alguien y parece que tus esfuerzos sólo han servido para empeorar las cosas. (Lo cual, obviamente, no era el caso. La pierna estaba dañada, de un modo trágico e irreparable, por la metralla de la bomba y no podría haberse salvado de ningún modo). Se trataba de un ejercicio de perspectiva e imaginación, ya que nunca me había encontrado con una situación así. En mi papel de terapeuta no podía dejar que siguiera adelante ese momento de angustia compartida, que en un principio me había permitido conectar con su terrible experiencia. Tuve que adoptar una actitud más meditada que me permitiera activar mi curiosidad y mi capacidad profesional como psiquiatra para comprender la situación por la que había atravesado Sandra, la cual necesitaba sanar, y

rios de referencia como el de Oxford o el Merriam-Webster. En nuestra traducción hemos tratado de reflejar esa diferencia de matiz que trata de hacer notar la autora. (*N. del T.*)

necesitaba a alguien que diera fe de lo que había ocurrido y le ayudara a recuperarse de su trauma psicológico.

La empatía se desencadena en el cerebro de un modo que ha sido demostrado por estudios con neuroimágenes, en los que se fotografía el cerebro mientras la persona está en un escáner mirando imágenes o vídeos que activan estructuras relacionadas con la empatía. Los investigadores han identificado distintas regiones del cerebro que se activan cuando las personas sienten empatía por los demás. Una de las principales contribuciones de los neurocientíficos que estudian la empatía ha sido probar que la capacidad tiene partes tanto emocionales (afectivas) como cognitivas (mentales). Juntando ambas, hoy sabemos que la empatía se acciona cuando las personas entienden el sufrimiento de los demás y responden adecuadamente incluso sin sentir exactamente la misma emoción, pero accediendo cognitivamente a la experiencia a través de la imaginación.

La capacidad empática es un rasgo humano fundamental que aca-reamos en cualquier aspecto de nuestra vida, desde la paternidad hasta los sistemas educativos, la asistencia sanitaria, el puesto de trabajo, la empresa, las prácticas jurídicas, las artes, el medio ambiente, el ámbito digital y el liderazgo y la política. Analizaremos por qué y cómo la empatía nos ayuda a sopesar posibilidades y resultados que nunca podríamos alcanzar por nosotros mismos, pero sí gracias al poder de nuestros cerebros compartidos cuando nos entendemos mutuamente y cooperamos unos con otros. Del mismo modo que la empatía evolucionó para asegurar el cuidado parental y la supervivencia de los hijos, el modelo de cuidado parental constituye la base para la comprensión de la empatía en otros contextos.

En el pasado, la gente pensaba que uno nacía con la empatía o no, y que poco podía hacerse al respecto. Es muy importante para quienes estudiamos las aplicaciones de la empatía que ésta *pueda* enseñarse. Las investigaciones que hemos llevado a cabo en mi laboratorio han demostrado esta hipótesis. Así, mostramos que los pacientes otorgaban a sus médicos una mayor puntuación en las escalas de empatía después de la formación que éstos habían recibido. Mediante las intervenciones específicas se pueden impulsar las competencias relacionadas con la percepción, la adopción de distintas perspectivas y la autorregulación,

para garantizar así que el sufrimiento de los demás no nos desborde y nos provoque desasosiego. La empatía es un delicado equilibrio entre el reconocimiento de los sentimientos ajenos y el aprendizaje de cómo gestionar nuestros propios sentimientos para poder ayudar a los demás. Tenemos que aprender a gestionar nuestras respuestas empáticas para después ofrecer nosotros respuestas solidarias aun cuando no podamos encontrar las palabras de forma inmediata.

Einführung

La palabra *empatía* no surgió hasta principios del siglo xx. Deriva del vocablo alemán *einführung*, que significa ‘penetrar en algo a través del sentimiento’, y fue introducido por esteticistas alemanes a mediados y finales del siglo xix para describir la experiencia emocional que provoca observar una obra de arte y sentir que entras en esa experiencia emocional a través del sentimiento. Su origen se halla en el vocablo griego *empathia* (de *em*, ‘en’, y *pathos*, ‘sentimiento’), de principios del siglo xx. Este fenómeno, que un artista a quien el espectador quizás nunca conozca pueda proyectar emociones que inspiren el cuadro (o la música, o la obra de teatro), fue el primer intento de describir cómo podemos «entrar en las emociones de los demás a través de nuestro sentimiento». El significado original describía una conexión cinestésica con una pintura o una escultura. También incluía la sensación de emocionarse con el arte y conectar profundamente con él desde lo emocional.

La palabra *empatía* se confunde a menudo con otros términos similares. Podemos usar indistintamente las palabras *simpatía* y *empatía*,² pero los investigadores y los científicos consideran que no son lo mismo. *Simpatía* es una palabra más antigua: su raíz en griego clásico es

2. En el original, la autora emplea el término ‘*sympathy*’, prácticamente equivalente a ‘*empathy*’, aunque con ciertos matices de significado relativos a la intensidad y la hondura. Hemos optado por traducirlo por «simpatía» en el significado de ‘inclinación afectiva’ que le concede el DRAE. Esto da lugar, en texto original en lengua inglesa, a ciertos juegos de palabras que son difícilmente trasladables al español. (*N. del T.*)

sín, que significa ‘juntos’, mientras que *pathos* significa ‘sufrimiento’. La palabra *simpatía* evolucionó a partir de la observación de que los humanos tienen sentimientos similares y de que podemos identificar los sentimientos de los demás porque en cierta medida los compartimos. En su uso actual, *simpatía* implica sentirse mal *por* los demás o apiadarse de ellos, pero no el sentimiento totalmente compartido de sentir la desgracia personalmente *con* alguien.

Podemos, por ejemplo, entender el deseo de alguien de encontrar un nuevo trabajo cuando no está a gusto con el que tiene ahora, incluso si nosotros estamos contentos con el nuestro. Con la simpatía, existe consenso al considerar que la infelicidad o el sufrimiento de una persona son inmerecidos. La simpatía puede describirse como el sentimiento que tenemos cuando miramos por la ventana y vemos a alguien temblando por el frío y la lluvia. Nos sentimos mal por esa persona. La empatía sería como si saliéramos y nos pusiéramos junto a esa persona en medio de la lluvia, a través de nuestra imaginación, y experimentaríamos su incomodidad y angustia *como si* fueran la nuestra propia, pero, tal como señaló el psicólogo Carl Rogers, sin perder el atributo «como si». Es una distinción importante porque nos permite sopesar cuál es la mejor forma de ayudar a esa persona sin centrarnos exclusivamente en nuestra incomodidad. La empatía es una capacidad dinámica que nos permite compartir experiencias con los demás, preocuparnos, adoptar su punto de vista y motivar una respuesta positiva. El círculo empático completo nos conduce a una respuesta empática. Volvemos a salir bajo la lluvia y le ofrecemos al pobre infeliz que se está congelando un cálido impermeable y un paraguas.

A principios del siglo xx, los psicólogos empezaron a considerar la empatía como una forma de entender los componentes básicos de las relaciones interpersonales. Rosalind Cartwright, desde su puesto en la Universidad de Cornell a mediados del siglo xix, llevó a cabo algunos de los primeros test que estudiaban la empatía interpersonal. Pero lo hizo pasando por alto el significado primero de empatía con énfasis en la «proyección de los sentimientos del perceptor» y lo redefinió como «sentir los sentimientos». Durante el proceso, Cartwright rechazó de forma deliberada el significado primero de empatía como proyección imaginativa y puso énfasis en la conexión interpersonal como núcleo

del concepto. Es fácil remitirse a la diferencia que separa la «empatía proyectiva» de la preocupación empática real. En la empatía proyectiva, la gente parte de aquello que hemos compartido y superpone su experiencia a la nuestra. Quien proyecta, en lugar de crear una experiencia de conexión, normalmente eclipsa nuestra angustia con su propia historia sin ofrecer comprensión ni confort, y a menudo situándonos en la posición de ser nosotros quienes le reconfortamos.

En la posterior oleada de estudios experimentales que se llevaron a cabo sobre la empatía, los psicólogos empezaron a diferenciar la empatía «real», definida como la apreciación exacta de los pensamientos o sentimientos de los demás, de lo que denominaron «proyección». Así, en 1955 *Reader's Digest* introdujo el término entre el gran público como «la capacidad de reconocer los sentimientos de los demás sin implicarnos emocionalmente hasta el punto de verse afectado nuestro criterio», una definición precursora de nuestra mayor comprensión actual de la empatía. Según dicha definición, la empatía tiene un reconocimiento cognitivo de los sentimientos ajenos, una conexión emocional y la capacidad de distinguir la experiencia del otro de la nuestra propia, lo cual nos permite percibir con exactitud y no correr el peligro de ser desbordados emocionalmente por sus sentimientos.

Para que se dé la capacidad empática es necesaria la compleja integración de muchas regiones del cerebro. El psicoanalista Heinz Kohut definió la empatía en 1959 como «introspección indirecta» e hizo hincapié en la capacidad de considerar los sentimientos de los demás como si fueran los nuestros propios, pero considerados objetivamente. En el ámbito de la psicoterapia, Kohut consideró que la empatía era «oxígeno psicológico» y un componente necesario de toda relación terapéutica.

La empatía, en el uso actual del término, va más allá de la simpatía, o el *sentirse mal* por quienes sienten malestar, y también implica comprender cómo se sienten realmente los demás desde el punto de vista emocional y observar el mundo desde su punto de vista. Por definición, la empatía no es indiferente ni abstracta: exige un profundo entendimiento de la vida interior de los demás, del contexto en el que viven y de las acciones que realizan como consecuencia de ello. Para experimentar empatía necesitamos canales perceptivos que absorban la

experiencia de los demás (como investigadora lo denomino *ruta de entrada o aferente*) y canales responsivos (con señales, palabras o conductas no verbales del tipo expresión facial y lenguaje corporal que son «eferentes» o de salida).

Este nuevo significado ha sido validado por los neurocientíficos en las últimas décadas. A través de numerosos estudios por neuroimagen han descubierto que compartimos circuitos neuronales con los demás y, simultáneamente, comprendemos la situación por la que atraviesan dichas personas desde un punto de vista intelectual. Así pues, la empatía tiene componentes de signo tanto emocional como cognitivo –o mental–. Por lo tanto, resulta fácil y natural empatizar con alguien que es como nosotros, que ha vivido una experiencia similar o que comparte un objetivo común. Por ejemplo, seguramente empatizaremos mucho más con una persona que tiene un hijo con trastornos de aprendizaje o con un pariente de edad avanzada y achaques si tenemos familiares con problemas parecidos.

Hoy en día consideramos la simpatía como un fenómeno emocionalmente menos intenso comparado con la empatía. Nos sentimos mal por alguien que siente malestar, pero no de modo tan intenso que nos afecte emocionalmente. Cuando nos llega la noticia del traspaso del profesor favorito de un conocido, le mandamos una tarjeta para mostrarle nuestras condolencias como gesto de cortesía, pero no necesariamente porque sintamos el mismo dolor que esa persona. Si un amigo cercano pierde a un ser querido de cuyo profundo apego hemos sido testigos, es más probable que nuestros sentimientos –y acciones– pasen a ser de empatía. Cuanto más experimentamos en la vida y nos damos cuenta de que todos los seres humanos comparten emociones similares, mayor es nuestra capacidad empática para con la humanidad, y no sólo para aquellas personas más cercanas a nosotros.

La artista Patricia Simon es un buen ejemplo de la diferencia que hay entre simpatía y empatía. En 2010 estuvo de vacaciones con su familia en un lugar a todas luces hoy impensable: Siria.

«Nos enamoramos de la belleza del país y de su rica cultura, y sobre todo de su gente», relataba. Pero al año de su regreso a casa, la situación política empezó a deteriorarse. Pronto las pantallas de su televisión y su ordenador se llenaron de imágenes de ciudades históricas y pueblos

bombardeados y abandonados. Eran los lugares que acababa de visitar, y fue tal su grado de preocupación por el pueblo sirio que, junto con su marido Dick, se unió a una ONG llamada Fundación Karam, la cual envía a estadounidenses a enseñar a los hijos de los refugiados que hay en la frontera turco-siria.

Cuando le pregunté a Patricia, o Patty, tal como la llaman sus amigos, qué la motivaba a adentrarse en una zona de guerra peligrosa y arriesgar su vida por un lugar que no era el suyo y una gente a quien no conocía, sus respuestas fueron muy reveladoras en cuanto a los distintos tipos de empatía que experimentamos como seres humanos.

«Yo he crecido entre mudanza y mudanza cada pocos años», comentaba. «Siempre era la nueva, la forastera. Adquirí conciencia de lo que significa ser el marginado y el invisible. En Siria lo experimentaban a una escala mucho mayor, pero podía identificarme con ellos. También, había conocido a los sirios. Había estado allí, así que me sentía conectada a ellos».

La empatía conlleva más imaginación e identidad reconocible que la simpatía. Patty y su familia lo experimentaron del todo. Ella tuvo la experiencia personal de sentirse desplazada y fue lo que sintió con respecto a la situación del pueblo sirio, además de sentir que conocía a esa gente. Cuando empatizamos, podemos imaginarnos el sufrimiento de los demás gracias a que somos capaces de ver las cosas desde su punto de vista. También puede que seamos capaces de imaginarnos lo que piensan los demás, lo que les motiva y lo que desean. Una persona cualquiera podría compadecerse de la terrible situación por la que atraviesan los refugiados sirios, pero la empatía de la familia Simon, que ha presenciado en primera persona lo que ocurre en ese país devastado por la guerra, o de personas que hayan sobrevivido a otros genocidios, probablemente tendrá su origen en la propia experiencia de haber vivido una guerra y haber perdido a los seres queridos y un hogar. Y lo que resulta aún más asombroso es que Patty y sus amigos más cercanos han organizado grupos de mujeres que envían paquetes de ayuda y otro tipo de apoyo a los niños sirios a través de la Fundación Karam. La respuesta empática de una persona se ha ampliado a una comunidad que quizás nunca se habría visto motivada para actuar de no ser por la inspiración de Patty. Su percepción del sufrimiento de los demás, al

procesarlo en parte a través de su propia experiencia, ha dado lugar a una reacción en cadena, una respuesta compasiva que es el resultado de la empatía emocional y cognitiva. Cuando somos testigos de un acto de compasión, sabemos que el círculo de la empatía se ha completado: desde la percepción del sufrimiento de otra persona hasta la motivación por aliviar el dolor ajeno mediante un acto de compasión, pasando por un sentimiento de preocupación empática.