en práctica el modelo de Gardner de las inteligencias múltiples, gira en torno a la identificación del perfil de las capacidades naturales de un niño y al aprovechamiento de sus puntos fuertes así como al intento de apuntalar sus debilidades. Un niño que posee talento natural para la música o el movimiento, por ejemplo, entrará en el estado de flujo más fácilmente en esa esfera que en aquellas para las que es menos capaz. Conocer el perfil de un niño puede ayudar al maestro a sintonizar la forma en que se presenta el tema y se ofrecen lecciones al nivel que más probablemente proporcionará un desafío óptimo, desde el correctivo hasta el sumamente avanzado. Esto hace que el aprendizaje resulte más placentero, en lugar de atemorizante o aburrido. «Lo que se espera es que cuando los chicos alcancen el estado de flujo gracias al aprendizaje se sentirán estimulados a aceptar desafíos en nuevas áreas», afirma Gardner, y añade que la experiencia sugiere que las cosas son así.

En un sentido más general, el modelo del estado de flujo sugiere que, idealmente, alcanzar el dominio de una habilidad o un conjunto de conocimientos debería ocurrir con naturalidad, mientras el niño es atraído a aspectos que lo comprometen espontáneamente y que, en esencia, son de su agrado. Esa pasión inicial puede ser la semilla de niveles elevados de realización, mientras el niño llega a comprender que dedicarse a ese campo —ya sea la danza, las matemáticas o la música— es una forma de experimentar la dicha que proporciona el estado de flujo. Y dado que es necesario forzar los límites de la propia capacidad para sustentar el estado de flujo, esto se convierte en un motivador esencial para hacer las cosas cada vez mejor; con lo cual el niño se siente feliz. Esto, por supuesto, es un modelo más positivo de aprendizaje y educación del que la mayoría de nosotros encontramos en la escuela. ¿Quién no recuerda que la escuela, al menos en parte, significaba interminables horas de aburrimiento matizadas por momentos de gran ansiedad? Buscar el estado de flujo a través del aprendizaje es una forma más humana, más natural y muy probablemente más eficaz de ordenar las emociones al servicio de la educación.

Esto habla del sentido más general en que canalizar las emociones hacia un fin productivo es una aptitud magistral. Controlar el impulso y postergar la gratificación, regular nuestros estados de ánimo para que faciliten el pensamiento en lugar de impedirlo, motivarnos para persistir y seguir intentándolo a pesar de los contratiempos, o encontrar maneras de alcanzar el estado de flujo y así desempeñarnos más eficazmente, todo esto demuestra el poder de la emoción para guiar el esfuerzo efectivo.

7

Las raíces de la empatía

Volvamos a Gary, el brillante pero alexitímico cirujano que tanto perturbó a su novia Ellen al mostrarse tan inconsciente no sólo de sus propios sentimientos sino también de los de ella. Al igual que la mayoría de los alexitímicos, carecía de empatía así como de comprensión. Si Ellen decía que se sentía decaída, Gary no la comprendía; si ella hablaba de amor, él cambiaba de tema. Gary formulaba críticas «útiles» de las cosas que Ellen hacía, sin darse cuenta que esas críticas lograban que ella se sintiera agredida en lugar de ayudada.

La empatía se construye sobre la conciencia de uno mismo; cuanto más abiertos estamos a nuestras propias emociones, más hábiles seremos para interpretar los sentimientos.[1] Los alexitímicos como Gary, que no tienen idea de sus propios sentimientos, se sienten totalmente perdidos cuando se trata de saber lo que siente alguien que está con ellos. Son emocionalmente sordos. Las notas y acordes emocionales que se deslizan en las palabras y las acciones de las personas —el revelador tono de voz o el cambio de postura, el elocuente silencio o el revelador temblor— pasan inadvertidas.

Confundidos con respecto a sus propios sentimientos, los alexitímicos se sienten igualmente desconcertados cuando otras personas les expresan los suyos. Esta imposibilidad de registrar los sentimientos de otro es un déficit importante de la inteligencia emocional, y un trágico fracaso en lo que significa ser humano. Porque toda compenetración, la raíz del interés por alguien, surge de la sintonía emocional, de la capacidad de empatía.

Esa capacidad —la habilidad de saber lo que siente otro— entra en juego en una amplia gama de situaciones de la vida, desde las ventas y la administración hasta el idilio y la paternidad, pasando por la compasión

y la actividad política. La ausencia de empatía también es reveladora. Existe en psicópatas criminales, raptores y abusadores de niños.

Las emociones de la gente rara vez se expresan en palabras; con mucha mayor frecuencia se manifiestan a través de otras señales. La clave para intuir los sentimientos de otro está en la habilidad para interpretar los canales no verbales: el tono de voz, los ademanes, la expresión facial y cosas por el estilo. Tal vez la investigación más profunda con respecto a la capacidad de la gente para interpretar estos mensajes no verbales es la que llevó a cabo Robert Rosenthal, un psicólogo de Harvard, y sus alumnos. Rosenthal ideó un test de empatía, el PONS (Perfil de Sensibilidad No Verbal), una serie de vídeos en los que aparecía una joven expresando sentimientos diversos, desde desprecio hasta amor maternal.[2] Las escenas abarcan el espectro que va desde un ataque de celos hasta pedir perdón, desde una muestra de gratitud hasta una seducción. El vídeo ha sido editado de manera tal que en cada imagen, uno o más canales de comunicación no verbal quedan sistemáticamente anulados; además de hacer que las palabras queden tapadas, por ejemplo, en algunas escenas quedan bloqueadas todas las otras pistas salvo la expresión facial. En otras sólo se muestra el movimiento del cuerpo, a través de los principales canales de comunicación no verbal, de modo que los espectadores deben detectar la emoción a partir de una u otra pista específica no verbal.

En pruebas llevadas a cabo con más de siete mil personas en Estados Unidos y en otros dieciocho países, los beneficios de ser capaz de interpretar los sentimientos a partir de pistas no verbales incluían el estar mejor adaptado emocionalmente, ser más popular, más sociable y —tal vez lo más sorprendente— más sensible. En general, las mujeres son mejores que los hombres para esta clase de empatía. Las personas cuyo desempeño mejoró en el curso del test de cuarenta y cinco minutos —una señal de que tienen talento para incorporar la habilidad de la empatía— también tenían mejores relaciones con el sexo opuesto. No debería sorprendernos el hecho de que la empatía favorezca la vida romántica.

De acuerdo con los descubrimientos acerca de otros elementos de la inteligencia emocional, hubo una relación sólo fortuita entre las puntuaciones según esta medida de la agudeza empática y las puntuaciones de las pruebas de aptitud o del CI, o de las pruebas de rendimiento escolar. La independencia que la empatía tiene de la inteligencia académica se ha descubierto también al probar una versión del PONS destinada a niños. En pruebas realizadas con 1.011 niños, aquellos que mostraban una aptitud para interpretar los sentimientos de forma no verbal eran los más populares en la escuela y los más estables en el plano emocional.[3] También se desempeñaban mejor en la escuela aunque, como promedio, su CI no era más elevado que el de aquellos niños que tenían menos capacidad para interpretar mensajes no verbales; lo cual indica que dominar esta habilidad empática allana el camino para la efectividad en el aula (o, sencillamente, hace que ellos les gusten más a los maestros).

Así como la mente racional se expresa a través de palabras, la expresión de las emociones es no verbal. En efecto, cuando las palabras de una persona discrepan con lo que se manifiesta a través del tono de voz, los ademanes u otros canales no verbales, la verdad emocional está en *la forma* en que la persona dice algo en lugar de *aquello* que dice. Una regla empírica utilizada en la investigación de las comunicaciones es que el 90% o más de un mensaje emocional es no verbal. Y estos mensajes —la ansiedad en el tono de voz de alguien, la irritación en la brusquedad de un ademán— casi siempre se perciben inconscientemente, sin prestar atención específica a la naturaleza del mensaje, pero recibiéndola y respondiendo tácitamente. Las habilidades que nos permiten hacer esto bien o mal también son, en su mayor parte, aprendidas en forma tácita.

Cómo se desarrolla la empatía

Cuando Hope, de sólo nueve meses de edad, vio que otro bebé se caía, se le llenaron los ojos de lágrimas y gateó hasta su madre para que ella lo consolara, como si fuera él quien se había lastimado. Y Michael, de quince meses de edad, fue a buscar su osito de peluche para dárselo a su amigo Paul, que estaba llorando; como Paul siguió llorando, Michael lo tapó con la manta. Estos dos sencillos actos de solidaridad y cuidado fueron observados por madres entrenadas para registrar tales episodios de empatía en acción.[4] Los resultados del estudio indican que las raíces de la empatía pueden rastrearse hasta la infancia. Prácticamente desde el día en que nacen, los niños se sienten perturbados cuando oyen llorar a otro bebé, respuesta que algunos consideran un temprano precursor de la empatía.[5]

Los psicólogos del desarrollo han descubierto que los bebés sienten una preocupación solidaria incluso antes de darse cuenta plenamente de que existen como seres separados de los demás. Incluso pocos meses después del nacimiento, los bebés reaccionan ante la perturbación de quienes los rodean como si esa perturbación fuera algo propio, llorando cuando ven las lágrimas de otro niño. Cuando llegan al año, aproximadamente, empiezan a darse cuenta de que la congoja no es la de ellos sino la de otra persona, aunque aún parecen confundidos y no saben qué hacer al respecto. En una investigación llevada a cabo por Martin L. Hoffman, de la Universidad de Nueva York, por ejemplo, un niño de un año hizo que su propia madre consolara a un amigo que lloraba haciendo caso omiso de la madre del niño, que también estaba en esa habitación. Esta

confusión también se ve cuando los niños de un año imitan la aflicción de otra persona, tal vez para comprender mejor lo que sienten; por ejemplo, si otro bebé se lastima los dedos, un niño de un año podría llevarse los dedos a la boca para comprobar si a él también le duelen. Al ver llorar a su madre, un bebé se secó los ojos, aunque él no había llorado.

Esta *mimetización motriz*, como se suele llamar, es el sentido técnico original de la palabra «empatía», tal como fue utilizada por primera vez en los años veinte por E. B. Titchener, un psicólogo norteamericano. Este sentido es ligeramente diferente de su introducción original en el idioma inglés a partir de la palabra griega *empatheia*, «sentir dentro», término utilizado en un principio por los teóricos de la estética para designar la capacidad de percibir la experiencia subjetiva de otra persona. La teoría de Titchener afirmaba que la empatía surgía de una especie de imitación física de la aflicción de otro, que evoca entonces los mismos sentimientos en uno mismo. Buscaba una palabra distinta de simpatía, que puede experimentarse por la situación crítica de otra persona sin compartir nada de lo que la otra persona siente.

El mimetismo motriz desaparece del repertorio de los niños aproximadamente a partir de los dos años y medio, momento en que se dan cuenta de que el dolor de los demás es diferente del de ellos, y son más capaces de consolarlos. Un episodio típico, extraído del diario de una madre, es el siguiente:

> Un bebé vecino llora... y Jenny se acerca e intenta darle unas galletitas. Lo sigue y también ella empieza a lloriquear. Entonces intenta acariciarle el pelo, pero él se aparta... Se serena, pero Jenny aún parece preocupada. Sigue dándole juguetes y palmeándole la cabeza y los hombros.[6]

En este momento de su desarrollo, los niños empiezan a diferenciarse en su sensibilidad general ante las aflicciones emocionales de otras personas; algunos, como Jenny, son profundamente concientes y otros se desentienden. Una serie de estudios efectuados por Marian Radke-Yarrow y Carolyn Zahn-Waxler en el National Institute of Mental Health mostraron que una gran parte de esta diferencia con respecto a la empatía tenía que ver con la disciplina que los padres imponían a sus hijos. Descubrieron que los chicos eran más empáticos cuando la disciplina incluía notorias llamadas de atención sobre la aflicción que su mala conducta provocaba en alguna otra persona: «mira lo triste que la has puesto», en lugar de «eso fue horrible». También descubrieron que la empatía de los niños se modela al ver cómo reaccionan los demás cuando alguien está afligido; al imitar lo que ven, los niños desarrollan un repertorio de respuestas empáticas, sobre todo ayudando a otras personas que están afligidas.

El niño con buena sintonía

Sarah tenía veinticinco años cuando dio a luz mellizos, Mark y Fred. Tenía la impresión de que Mark se parecía más a ella y Fred a su padre. Esa impresión debió de ser la semilla de una reveladora aunque sutil diferencia en la forma de tratar a cada niño. Cuando éstos alcanzaron los tres meses de edad, a menudo Sarah intentaba mirar a los ojos a Fred, y cuando él apartaba la cara ella volvía a intentarlo; Fred respondía apartando la mirada con mayor énfasis. Cuando ella miraba hacia otro lado, Fred se volvía para mirarla, y el circuito de búsqueda y rechazo volvía a comenzar y a menudo Fred acababa llorando. Pero a Mark ella nunca intentaba imponerle un contacto visual, como hacía con Fred. Mark podía interrumpir el contacto visual cada vez que quería, y ella no lo obligaba.

Un acto insignificante, pero revelador. Un año más tarde, Fred era notablemente más temeroso y dependiente que Mark; una forma en que mostraba su temor era interrumpiendo el contacto visual con otras personas, como había hecho con su madre a los tres meses de edad, bajando la vista o apartándola. Mark, por su parte, miraba a la gente directamente a los ojos; cuando quería interrumpir el contacto, movía la cabeza ligeramente hacia arriba y al costado, con una encantadora sonrisa.

Los mellizos y su madre fueron observados de cerca cuando tomaron parte en una investigación llevada a cabo por Daniel Stern, un psiquiatra que en ese momento trabajaba en la Cornell University School of Medicine.[7] Stern está fascinado por los pequeños y repetidos intercambios que tienen lugar entre padres e hijos. Piensa que las lecciones básicas de la vida emocional se asientan en esos momentos de intimidad. De todos los momentos, los más críticos son aquellos que hacen que el niño sepa que sus emociones son recibidas con empatía, aceptadas y correspondidas, en un proceso que Stern llama *sintonía*. La madre de los mellizos tenía buena sintonía con Mark, pero no sintonizaba en nada con Fred. Stern afirma que los momentos de sintonía o falta de sintonía que se repiten interminablemente entre padres e hijos modelan las expectativas emocionales que los adultos ponen en sus relaciones íntimas, tal vez mucho más que los más dramáticos acontecimientos de la infancia.

La sintonía se produce de forma tácita, como parte del ritmo de la relación. Stern la ha estudiado con precisión microscópica en horas de grabaciones en las que aparecen madres con sus hijos. Considera que mediante la sintonía las madres hacen saber a sus hijos que tienen idea de lo que ellos sienten. El bebé grita con deleite, por ejemplo, y la ma-

dre confirma ese deleite dándole al niño un suave golpecito, arrullándolo o emitiendo un sonido parecido al grito del bebé. O el bebé agita su sonajero, y ella emite una rápida vibración. En una interacción de este tipo, el mensaje de afirmación está en el hecho de que la madre iguale más o menos el nivel de excitación del bebé. Estas pequeñas sintonías le proporcionan al bebé la tranquilizadora sensación de que está emocionalmente comunicado, un mensaje que, según Stern, las madres emiten aproximadamente una vez por minuto cuando interactúan con sus bebés.

La sintonía es muy distinta de la simple imitación. «Si uno se limita a imitar al bebé», me comentó Stern, «eso sólo muestra que uno sabe lo que él hizo, y no lo que sintió. Para hacerle saber que uno percibe lo que él siente, tiene que representar los sentimientos más íntimos de él de otra forma. Entonces el bebé sabe que lo comprenden.»

Hacer el amor es quizá la actividad de la vida adulta que más se parece a la sintonía íntima que existe entre la madre y el niño. El acto amoroso, escribe Stern, «incluye la experiencia de sentir el estado subjetivo del otro: deseo compartido, intenciones alineadas y estados mutuos de excitación que cambian simultáneamente», en la que los amantes responden mutuamente en una sincronía que proporciona la tácita sensación de una profunda compenetración.[8] El acto amoroso es, en el mejor de los casos, un acto de empatía mutua; en el peor, carece de esa correspondencia emocional.

Los costos de la falta de sintonía

Stern afirma que a partir de las repetidas sintonías, el niño empieza a desarrollar la noción de que otras personas pueden compartir y compartirán sus sentimientos. Esta noción parece surgir alrededor de los ocho meses, cuando el chico empieza a darse cuenta de que es una persona separada de los demás, y continúa tomando forma a través de las relaciones íntimas a lo largo de la vida. Que los padres no tengan sintonía con el niño resulta profundamente perturbador. En un experimento, Stern hizo que las madres deliberadamente dieran una respuesta excesiva o deficiente a sus hijos, en lugar de hacerlo de una manera armónica; los niños respondieron de inmediato con desesperación y perturbación.

La ausencia prolongada de sintonía entre padres e hijos supone un enorme perjuicio emocional para estos últimos. Cuando un padre sistemáticamente deja de mostrar empatía en un aspecto especial de las emociones del niño —alegrías, llantos, necesidad de mimos—, éste empieza a dejar de expresar, y tal vez incluso sentir, esas emociones. Se supone que de esta forma pueden quedar anuladas diversas emociones del

repertorio de relaciones íntimas, sobre todo si a lo largo de la infancia esas emociones siguen siendo oculta o abiertamente desalentadas.

Del mismo modo, los niños pueden llegar a favorecer una desafortunada serie de emociones, según el estado de ánimo en que son correspondidos. Incluso los más pequeños «captan» los estados de ánimo: los bebés de tres meses de madres deprimidas, por ejemplo, reflejaban el estado de ánimo de sus madres mientras jugaban con ellas, mostrando más sentimientos de ira y tristeza, y curiosidad e interés mucho menos espontáneos, comparados con los niños cuyas madres no estaban deprimidas.[9]

Una madre del estudio de Stern mostró una reacción sistemáticamente deficiente al nivel de actividad de su bebé; con el tiempo, el pequeño aprendió a ser pasivo. «Un niño tratado de esa forma piensa: cuando estoy entusiasmado, no logro que mi madre sienta lo mismo, así que será mejor que ni siquiera lo intente», afirma Stern. Pero existe esperanza en las relaciones «reparadoras»: «Las relaciones a lo largo de la vida —con amigos o parientes, por ejemplo, o en psicoterapia— remodelan constantemente el modelo operativo de las relaciones. Un desequilibrio de un momento determinado puede corregirse mas tarde; es un proceso continuo que se desarrolla a lo largo de la vida.»

En efecto, diversas teorías del psicoanálisis consideran la relación terapéutica como una relación que proporciona un correctivo emocional, como una experiencia reparadora de la sintonía. «*Reflejo*» *(mirroring)* es el término utilizado por algunos teóricos del psicoanálisis para la respuesta comprensiva que el terapeuta ofrece al paciente con respecto a su estado interior, como haría una madre que está en sintonía con su hijo. La sincronización emocional es la conciencia externa y no expresada, aunque el paciente puede disfrutar con la sensación de que es profundamente reconocido y comprendido.

El costo emocional por la falta de sintonía en la infancia puede ser elevado, y no sólo para el niño. Un estudio de delincuentes que cometieron los crímenes más crueles y violentos descubrió que la única característica de sus primeros años de vida que los diferenciaba de otros criminales era que habían pasado de un hogar adoptivo a otro, o habían crecido en orfanatos... historias de vida que muestran una negligencia emocional y pocas oportunidades de sintonía.[10]

Mientras la negligencia emocional parece entorpecer la empatía, se produce un resultado paradójico a partir del abuso emocional intenso y sostenido, incluidas las humillaciones y las amenazas crueles y sádicas y la simple mezquindad. Los chicos que soportan estos abusos se vuelven hiperalertas a las emociones de quienes los rodean, lo que equivale a una vigilancia postraumática ante indicios que señalan una amenaza. Esta preocupación obsesiva por los sentimientos de los demás es típica

de niños que han soportado abusos psicológicos y que en la edad adulta sufren los intensos altibajos emocionales que a veces se diagnostican como «trastorno fronterizo de la personalidad». Muchas de estas personas tienen talento para percibir lo que sienten quienes los rodean, y es bastante común que informen haber sufrido abusos emocionales durante la infancia.[11]

La neurología de la empatía

Como suele ocurrir en neurología, los informes de casos extravagantes y extraños estaban entre las primeras pistas de la base cerebral de la empatía. Un informe de 1975, por ejemplo, revisaba varios casos en los que los pacientes con determinadas lesiones en la zona derecha de los lóbulos frontales presentaban un curioso déficit: eran incapaces de comprender el mensaje emocional en el tono de voz de la persona, aunque eran perfectamente capaces de comprender sus palabras. Un «gracias» expresado con sarcasmo, otro con gratitud y un tercero con ira tenían para ellos el mismo significado neutro. En contraste, un informe de 1979 hablaba de pacientes con lesiones en zonas distintas al hemisferio derecho, que tenían una brecha muy distinta en su percepción emocional. Estos pacientes eran incapaces de expresar sus propias emociones a través de su tono de voz o de sus gestos. Sabían lo que sentían, pero simplemente no podían expresarlo. Todas estas regiones cerebrales corticales, señalaron los diversos autores, tenían fuertes conexiones con el sistema límbico.

Estos estudios fueron revisados como introducción para un trabajo fundamental realizado por Leslie Brothers, psiquiatra del California Institute of Technology sobre la biología de la empatía.[12] Al revisar tanto los descubrimientos neurológicos como los estudios comparativos con animales, Brothers señala la amígdala y sus conexiones con la zona de asociación de la corteza visual como parte del circuito cerebral clave en el que subyace la empatía.

Gran parte de la investigación neurológica pertinente es la que se obtiene del trabajo con animales, sobre todo con primates no humanos. Que estos primates muestran empatía —o «comunicación emocional», como prefiere decir Brothers— resulta claro no sólo a partir de informes anecdóticos, sino también de estudios como el siguiente: monos Rhesus fueron entrenados primero para temer a cierto tono oyéndolo mientras recibían una descarga eléctrica. Luego aprendieron a evitar la descarga eléctrica accionando una palanca cada vez que oían ese tono. A continuación, parejas de estos monos fueron colocados en jaulas separadas y la única comunicación que tenían era a través de un circuito cerrado de TV,

lo que les permitía ver la imagen del rostro del otro mono. El primer mono, pero no el segundo, oyó entonces el sonido temido, tras lo cual su rostro adoptó una expresión de temor. En ese momento, el segundo mono, al ver el temor en el rostro del primero, accionó la palanca que evitaba la descarga eléctrica: un acto de empatía, si no de altruismo.

Al haber establecido que primates no humanos efectivamente interpretan emociones a partir del rostro de sus pares, los investigadores insertaron electrodos alargados y de punta fina en el cerebro de los monos. Estos electrodos permitían grabar la actividad de una sola neurona. Los electrodos que grababan las neuronas en la corteza visual y en la amígdala mostraban que cuando un mono veía el rostro de otro, esa información hacía que una neurona disparara primero la corteza visual y luego la amígdala. Esta ruta, por supuesto, es una ruta estándar para la información que se provoca emocionalmente. Pero lo sorprendente con respecto a los resultados de estos estudios es que también han identificado neuronas en la corteza visual que parece dispararse *sólo* en respuesta a expresiones o gestos faciales específicos, como una amenazadora abertura de la boca, una mueca atemorizante, o una dócil postura agachada. Estas neuronas son distintas a las demás que se encuentran en la misma región que reconoce rostros familiares. Esto parecería significar que el cerebro está diseñado desde un principio para responder a expresiones emocionales específicas, es decir que la empatía es algo que proporciona la biología.

Otra prueba del papel clave del camino amígdala-corteza para interpretar y responder a las emociones, sugiere Brothers, es la investigación en la que monos en estado salvaje tenían cortadas las conexiones a y desde la amígdala y la corteza. Cuando fueron liberados nuevamente, estos monos fueron capaces de enfrentarse a tareas corrientes como alimentarse solos y trepar a los árboles. Pero los desdichados monos habían perdido toda noción de cómo responder emocionalmente a otros monos de su grupo. Incluso cuando alguno intentó un acercamiento amistoso, salieron corriendo y acabaron viviendo aislados, perdiendo contacto con sus pares.

Las regiones mismas de la corteza donde se concentran las neuronas específicas de las emociones también son, según señala Brothers, las que tienen conexión más directa con la amígdala; la interpretación de las emociones incluye el circuito amígdalo-cortical, que juega un papel clave en la orquestación de las respuestas adecuadas. «El valor de supervivencia de este sistema es evidente» para los primates no humanos, afirma Brothers. «La percepción del enfoque de otro individuo debería dar origen a otra pauta específica [de respuesta fisiológica], adaptada a que el intento sea morder, dedicarse al aseo o a la cópula.»[13]

Una base fisiológica similar para la empatía en los humanos apa-

rece sugerida en la investigación llevada a cabo por Robert Levenson, psicólogo de la Universidad de California de Berkeley, que ha estudiado a parejas casadas que intentaban averiguar lo que sentía su pareja durante una discusión acalorada.[14] Su método es sencillo: la pareja es grabada en vídeo y sus respuestas fisiológicas medidas mientras hablan acerca de algún tema conflictivo de su matrimonio, cómo disciplinar a los chicos, los hábitos de gastos, y cosas por el estilo. Cada miembro de la pareja ve la grabación y explica lo que estaba sintiendo en cada instante. Después vuelve a verla intentando interpretar los sentimientos del *otro*.

La exactitud más enfática fue la que mostraron aquellos esposos y esposas *cuya propia fisiología seguía la del cónyuge* al que observaban. Es decir, cuando su pareja respondía con una sudoración elevada, a ellos les ocurría lo mismo; cuando disminuía el ritmo cardíaco de su pareja, también disminuía el de ellos. En resumen, su cuerpo imitaba las sutiles e instantáneas reacciones físicas de su cónyuge. Si las pautas fisiológicas del observador simplemente repetían las de ellos mismos durante la interacción original, eran muy ineficaces para imaginar lo que su pareja estaba sintiendo. Sólo cuando su cuerpo estaba en sintonía, había empatía.

Esto sugiere que cuando el cerebro emocional envía al cuerpo una reacción intensa —por ejemplo, el acaloramiento de la ira— puede haber poca empatía o ninguna. La empatía exige suficiente calma y sensibilidad para que las señales sutiles de los sentimientos de otra persona puedan ser recibidas e imitadas por el propio cerebro emocional.

Empatía y ética: las raíces del altruismo

Una de las más famosas frases de la literatura inglesa dice: «No preguntes por quién doblan las campanas; están doblando por ti.» El sentimiento de John Donne expresa el núcleo del vínculo que existe entre empatía y preocupación: el dolor del otro en carne propia. Sentir lo mismo que otro es preocuparse. En este sentido, lo opuesto de *empatía* es *antipatía*. La actitud empática interviene una y otra vez en los juicios morales, porque los dilemas morales implican víctimas en potencia: ¿Mentiría usted para no herir los sentimientos de un amigo? ¿Cumpliría la promesa de visitar a un amigo enfermo, o en lugar de eso aceptaría una invitación de último momento para ir a cenar? ¿Cuándo un sistema de conservación de la vida debería seguir aplicándose a alguien que, de otro modo, moriría?

Estas cuestiones morales están planteadas por Martin Hoffman, investigador de la empatía, que afirma que las raíces de la moralidad deben encontrarse en aquella, ya que es el hecho de empatizar con las víctimas

en potencia —alguien que sufre un dolor, un peligro o una privación, por ejemplo— y de compartir su aflicción lo que mueve a la gente a actuar para ayudarlas.[15] Más allá de este vínculo inmediato entre empatía y altruismo en los encuentros personales, Hoffman propone que la misma capacidad para el afecto empático, para ponerse uno mismo en el lugar de otro, lleva a la gente a seguir determinados principios morales. Hoffman ve una progresión natural en la empatía, desde la infancia en adelante. Como hemos visto, al año de edad el niño siente aflicción cuando ve que otro cae y empieza a llorar; su compenetración es tan fuerte e inmediata que se lleva el pulgar a la boca y hunde la cabeza en el regazo de su madre, como si fuera él el que se ha hecho daño. Después del primer año, cuando los niños tienen más conciencia de que son distintos de los demás, intentan activamente consolar a otro niño que llora, por ejemplo ofreciéndoles su osito de peluche. Ya a los dos años los niños empiezan a darse cuenta de que los sentimientos de otra persona son distintos de los de ellos, y así se vuelven más sensibles a los indicios que revelan lo que en realidad siente otra persona; en este punto pueden, por ejemplo, reconocer que el orgullo de otro chico podría significar que la mejor manera de ayudarlo cuando llora es no llamar indebidamente la atención sobre él.

En la etapa final de la infancia aparece el nivel más avanzado de empatía, a medida que los chicos son capaces de comprender la aflicción más allá de la situación inmediata, y de ver que la condición de alguien en la vida puede ser una fuente de aflicción crónica. En este punto, pueden compadecerse del aprieto que sufre todo un grupo, como los pobres, los oprimidos o los marginados. En la adolescencia, esa comprensión puede reforzar convicciones morales centradas en el deseo de aliviar los infortunios y la injusticia.

La empatía es algo subyacente a diversas facetas del juicio y la acción morales. Una de estas facetas es la «ira empática», que John Stuart Mill describió corno «el sentimiento natural de la represalia... reflejado por el intelecto y la simpatía aplicable a... aquellas heridas que nos lastiman al lastimar a otros». Mill llamó a esto el «guardián de la justicia». Otro ejemplo en el que la empatía conduce a la acción moral se presenta cuando un transeúnte decide intervenir en ayuda de una víctima; la investigación muestra que cuanta más empatía siente el transeúnte por la víctima, más probabilidades existen de que intervenga. Algunas pruebas demuestran que el nivel de empatía que sienten las personas también matiza sus juicios morales. Por ejemplo, diversos estudios llevados a cabo en Alemania y Estados Unidos demostraron que cuanto más empática es la persona más favorece el principio moral de que los recursos deberían repartirse según las necesidades de cada uno.[16]

Vida sin empatía: la mente del abusador sexual, la moral sociópata

Eric Eckardt se vio implicado en un crimen de triste fama: como guardaespaldas de la patinadora Tonya Harding, Eckardt había dispuesto lo necesario para que unos criminales atacaran a Nancy Kerrigan, archirrival de Harding para la medalla de oro femenina en patinaje que se disputarían en los Juegos Olímpicos de 1994. Durante el ataque, la rodilla de Kerrigan quedó destrozada, con lo que se vio obligada a permanecer inactiva durante los cruciales meses del entrenamiento. Pero cuando Eckardt vio por televisión la imagen de la llorosa Kerrigan, sintió un súbito arranque de remordimiento y buscó a un amigo a quien revelar su secreto, iniciando así la secuencia que llevó al arresto de los agresores. Tal es el poder de la empatía.

Pero esto está típica y trágicamente ausente en aquellos que cometen los crímenes más viles. La actitud psicológicamente errónea es común a violadores, abusadores de niños y diversos autores de violencia familiar: son incapaces de experimentar empatía. Esta incapacidad para sentir el dolor de sus víctimas les permite decirse mentiras que estimulan su crimen. En el caso de los violadores, las mentiras incluyen, entre otras, «las mujeres realmente quieren ser violadas», o «si ella se resiste, lo que hace es esforzarse por acabar»; en el caso de los abusadores de niños, las mentiras pueden ser: «No estoy haciéndole daño a la criatura, sólo mostrándole amor», o «esto sólo es otra forma de afecto»; en el caso de los padres que maltratan físicamente a sus hijos, «esto sólo es disciplina». Todas estas autojustificaciones están extraídas de lo que las personas tratadas por estos problemas dicen haberse dicho mientras agredían brutalmente a sus víctimas o se preparaban para hacerlo.

La supresión de la empatía mientras estas personas infligen daño a sus víctimas es casi siempre parte de un ciclo emocional que precipita sus crueles actos. Lo que da prueba de la secuencia emocional que conduce típicamente a un crimen sexual como el abuso de niños.[17] El ciclo comienza cuando el abusador se siente perturbado: furioso, deprimido, solitario. Estos sentimientos podrían ser activados, por ejemplo, al ver parejas felices en la televisión y a continuación sentirse deprimido por estar solo. Entonces el abusador busca solaz en una fantasía favorita, que suele ser la de una cálida amistad con un niño; la fantasía se convierte en una fantasía sexual y termina en masturbación. Posteriormente, el abusador siente un alivio pasajero de la tristeza, pero ese alivio es fugaz; la depresión y el sentimiento de soledad vuelven, aún más acentuados. El abusador

empieza a pensar en convertir la fantasía en realidad, dándose justificaciones como: «No estoy causando ningún daño real si el chico no resulta dañado físicamente» y «Si un niño no quisiera realmente tener una relación sexual conmigo, podría evitarlo».

En este punto, el abusador ve a la criatura a través de la lente de la fantasía perversa, y sin empatía por lo que un niño real sentiría en esa situación. Ese desapego emocional caracteriza todo lo que sigue, desde el consiguiente plan para encontrar a la criatura a solas, hasta el cuidadoso ensayo de lo que sucederá, y luego la ejecución del plan. Todo esto es perseguido como si la criatura en cuestión no tuviera sentimientos propios; en lugar de eso, en su fantasía el abusador imagina la actitud cooperativa de aquella y no tiene en cuenta sus sentimientos de repulsión, temor y disgusto. Si éstos se manifestaran, las cosas quedarían «arruinadas» para el abusador.

Esta absoluta falta de empatía con sus víctimas es uno de los focos principales de los nuevos tratamientos concebidos para abusadores de niños y otros agresores por el estilo. En uno de los más prometedores programas de tratamiento, los agresores leyeron informes desoladores sobre crímenes como los que ellos mismos habían cometido, narrados desde la perspectiva de la víctima. También miraron vídeos de víctimas llorosas que contaban lo que significaba sufrir abusos. Luego los agresores escribieron sobre su propia agresión desde el punto de vista de la víctima, imaginando lo que esta sentía. Leyeron este relato a un grupo de terapia e intentaron contestar a las preguntas sobre la agresión desde el punto de vista de la víctima. Finalmente, el agresor hace un simulacro del delito, esta vez interpretando el papel de víctima.

William Pithers, el psicólogo de prisiones de Vermont que desarrolló esta terapia de toma de perspectiva, me dijo: «La empatía con la víctima cambia la percepción de modo tal que la negación del dolor, incluso en las propias fantasías, se vuelve difícil» y de ese modo refuerza la motivación de los hombres a combatir sus urgencias sexuales perversas. Los abusadores sexuales que se sometieron al programa en la cárcel sólo presentaron la mitad de agresiones consiguientes después de ser liberados, comparados con aquellos que no habían recibido ese tratamiento. Sin esta motivación inicial inspirada en la empatía, el resto del tratamiento no funciona.

Aunque puede haber pocas esperanzas de inculcar la noción de empatía en agresores como abusadores de niños, existen muchas menos para otro tipo de criminal, el psicópata (más recientemente llamado *sociópata* en los diagnósticos psiquiátricos). Los psicópatas se destacan por ser encantadores y al mismo tiempo totalmente carentes de remordimientos incluso por los actos más crueles y despiadados. La psicopatía, la incapacidad de sentir la menor empatía o compasión, o el menor remor-

dimiento, es el más desconcertante de los defectos emocionales. El núcleo de la frialdad del psicópata parece asentarse en una incapacidad para hacer algo más que conexiones emocionales absolutamente superficiales. Los criminales más crueles, como los sádicos asesinos en serie que se deleitan con el sufrimiento que sus víctimas experimentan antes de morir, son la personificación de la psicopatía.[18]

Los psicópatas son también redomados mentirosos, dispuestos a decir cualquier cosa para conseguir lo que quieren, y manipulan las emociones de sus víctimas con el mismo cinismo. Consideremos la actuación de Faro, un miembro de diecisiete años de una banda de Los Ángeles que dejó tullida a una madre y a su bebé durante un tiroteo, acción que describió con más orgullo que remordimiento. Mientras viaja en coche con Leon Bing, que estaba escribiendo un libro sobre los Crip y los Blood —bandas callejeras de Los Ángeles—, Faro quiere alardear. Le dice a Bing que va a «hacerse el loco» con los «dos tipos» que viajan en el coche de al lado. Bing relata el encuentro:

> El conductor, al notar que alguien lo mira, echa un vistazo a mi coche. Sus ojos tropiezan con los de Faro, y durante un instante quedan desorbitados. Entonces el individuo baja la mirada y luego mira hacia otro lado. No tengo duda de que lo que vi en sus ojos era miedo.

Faro le hace a Bing una demostración de la mirada que le lanza al individuo del otro coche:

> Me mira fijamente y en su cara todo cambia, como si se tratara de un truco fotográfico. Se convierte en un rostro de pesadilla, y da miedo verlo. Te dice que si le devuelves la mirada, si desafías a este sujeto, será mejor que te mantengas en tus trece. Su expresión te dice que no le importa nada, ni tu vida ni la suya.[19]

Por supuesto, en una conducta tan compleja como la criminal, existen muchas explicaciones plausibles que no evocan una base biológica. Una podría ser que un tipo perverso de habilidad emocional —intimidar a otras personas— tiene un valor de supervivencia en los barrios violentos, como podría tenerlo el dedicarse al crimen; en estos casos, demasiada empatía podría ser contraproducente. En efecto, una oportunista falta de empatía puede ser una «virtud» en muchos papeles de la vida, desde el «poli malo» que interviene en los interrogatorios policiales, hasta el asaltante que actúa con una banda. Los hombres que han sido torturadores de estados terroristas, por ejemplo, describen cómo aprenden a disociarse

de los sentimientos de sus víctimas con el fin de hacer su «trabajo». Existen muchas vías para la manipulación.

Una de las formas más siniestras en que esta ausencia de empatía puede mostrarse fue descubierta accidentalmente en un estudio de los maridos golpeadores más atroces. La investigación reveló una anomalía fisiológica entre varios de los esposos más violentos, que regularmente azotaban a sus esposas o las amenazaban con cuchillos o revólveres: los maridos adoptan esta conducta en un estado frío y calculador, en lugar de hacerlo mientras están dominados por el apasionamiento de la ira.[20] La anomalía surge a medida que la ira aumenta: el ritmo cardíaco *disminuye* en lugar de elevarse, como suele ocurrir con la furia creciente. Esto significa que se están volviendo fisiológicamente más serenos, aunque adopten una actitud más beligerante y abusiva. Su violencia parece un calculado acto de terrorismo, un método para controlar a sus esposas inculcándoles temor.

Estos esposos fríamente brutales son una raza distinta de la mayoría de los otros hombres que golpean a sus esposas. Por un lado, tienen muchas más probabilidades de ser violentos también fuera del matrimonio, metiéndose en peleas y riñas con compañeros de trabajo y otros miembros de la familia. Y mientras la mayoría de los hombres que se vuelven violentos con sus esposas lo hacen impulsivamente, por rabia al sentirse rechazados o celosos, o por temor al abandono, estos golpeadores calculadores azotarán a sus esposas al parecer sin motivo y, una vez que empiezan, nada de lo que ellas hagan —ni siquiera el intento de marcharse— parece contener su violencia.

Algunos investigadores que estudian a los psicópatas criminales sospechan que su fría manipulación, esa ausencia de empatía o preocupación, puede a veces surgir de un defecto nervioso.* Una posible base fisiológica de la psicopatía inhumana se ha mostrado en dos sentidos, que sugieren la participación de sendas nerviosas al cerebro límbico. En una, las ondas cerebrales de la persona se miden mientras esta intenta descifrar palabras que han sido mezcladas. Las palabras aparecen en rápidos flashes,

* Una nota de advertencia: Si hay alguna clase de criminalidad en juego —como un defecto nervioso en la empatía— eso no significa que todos los criminales tengan algún defecto biológico, o que exista alguna manera biológica del crimen. Se ha planteado una polémica en este tema, y la opinión general es que no existe una marca biológica y, sin duda, tampoco un «gen criminal». Aunque exista una base biológica para una falta de empatía en algunos casos, eso no significa que todos los que la padezcan se dedicarán al crimen. La mayoría no lo hará. La falta de empatía debería considerarse un factor junto a todas las demás fuerzas psicológicas, económicas y sociales que contribuyan a un vector hacia la criminalidad.

durante una décima de segundo, aproximadamente. La mayor parte de la gente reacciona ante palabras emocionales como *matar* de manera distinta que ante palabras neutrales como *silla*: pueden decidir más rápidamente si la palabra emocional estaba mezclada, y su cerebro muestra una pauta definida en respuesta a las palabras emocionales, pero no a las neutras. Pero los psicópatas no muestran ninguna de estas respuestas: su cerebro no muestra la pauta definida en respuesta a las palabras emocionales, y no responden más rápidamente a ellas, sugiriendo una interrupción en los circuitos entre la corteza verbal, que reconoce la palabra, y el cerebro límbico, que le añade un sentimiento.

Robert Hare, el psicólogo de la Universidad de la Columbia Británica que ha efectuado esta investigación, interpreta que estos resultados significan que los psicópatas tienen una comprensión superficial de las palabras emocionales, una reflexión de su superficialidad más general en el reino afectivo. En opinión de Hare, la insensibilidad de los psicópatas está basada en parte en otra pauta fisiológica que descubrió en una investigación anterior, una pauta que también permite suponer una irregularidad en el funcionamiento de la amígdala y los circuitos relacionados: los psicópatas que están a punto de recibir una descarga eléctrica no muestran señales de dar la respuesta de temor que es normal en las personas que están a punto de experimentar dolor.[21]

8

Las artes sociales

Como suele ocurrirles a los chicos de cinco años con sus hermanos menores, Len ha perdido la paciencia con Jay, su hermano de dos años y medio, que está revolviendo todos los bloques Lego con los que han estado jugando. Impulsado por un arranque de ira, Len muerde a Jay, que se echa a llorar. Al oír los gritos de dolor de Jay, su madre se acerca a toda prisa, reprende a Len y le ordena que guarde los objetos que son motivo de pelea, los bloques Lego. Ante esto —que seguramente le parece una terrible injusticia— Len se echa a llorar. Todavía irritada, su madre se niega a consolarlo.

Pero Len recibe consuelo de una fuente inesperada: Jay, que —aunque fue el que recibió el daño originalmente— ahora está tan preocupado por las lágrimas de su hermano mayor que se embarca en la tarea de consolarlo. La conversación es, aproximadamente, como sigue:[1]

—Len, no —implora Jay—. No llores más. No llores más.

Pero Len sigue llorando. Como su súplica directa ha fracasado, Jay le implora a su madre en nombre de Len:

—¡Len llora, mami! Len llora. Mira. Te lo mostraré. Len llora.

A continuación, volviéndose hacia Len, Jay adopta una actitud maternal y le da unos golpecitos a su hermano en la espalda mientras le dice en tono tranquilizador:

—Mira, Len. Basta de llorar.

Pero los sollozos de Len continúan, a pesar de las palabras de consuelo. Entonces Jay recurre a otra táctica: le ofrece ayuda a su hermano para guardar los bloques de Lego en la bolsa mientras le dice en tono amistoso:

—Ya está, Len. Yo los guardo para Lennie, ¿sí?

A pesar de todo, el llanto continúa. El ingenioso Jay prueba con otra