

Neurociencia y empatía cognitiva

José Gordon

*Destruimos al otro cuando
somos incapaces de imaginarlo.*

CARLOS FUENTES

Las investigaciones científicas nos enfrentan a los lugares comunes. Eso le sucedió al neurocientífico Jean Decety, reconocido experto de la Universidad de Chicago, al estudiar la empatía. Encontró que debemos matizar el significado de esta palabra. Este hallazgo se dio cuando llevaba a cabo experimentos en los que mostraba fotografías o videos de gente afligida y registraba —mediante instrumentos de resonancia magnética funcional— qué partes del cerebro se activaban al ver estas imágenes. Descubrió una empatía selectiva. Decety me comenta:

—Si es gente parecida a los sujetos del estudio, por ejemplo, caucásicos que ven sufrir a caucásicos, hay una reacción intensa en los circuitos cerebrales. Si es de un grupo distinto, por ejemplo, caucásicos que ven a un chino sufrir, la reacción en el cerebro es menor. Se reduce. Peor aun, si es alguien que por prejuicio me cae mal, aunque sea similar a mí (va en mi escuela o pertenece a mi grupo social pero no me cae bien), la reacción en mi cerebro cuando veo sufrir a esa persona es mínima. Esto quiere decir que tenemos muchos filtros (el racismo, los prejuicios y los estereotipos) que influyen en lo que sentimos respecto a otros.

—Esto es interesante porque cuando pensamos en la empatía no creemos que ahí existen filtros.

—Los tenemos. Las neurociencias nos enseñan que la empatía no es automática. No es un reflejo. La empatía es adaptativa. Esto tiene sentido: la evolución ha adaptado a nuestro cerebro para sentir al-



Jean Decety

go por gente que es como nosotros, que nos cae bien, que es cercana. Sin embargo, eso que a veces puede ser bueno, otras veces es muy injusto: no ves el sufrimiento de alguien porque no te agrada o porque tienes un prejuicio moral.

En una investigación mostramos videos de gente sufriendo. Veías sólo su cara de angustia. Si les decíamos que eran farmacodependientes, en muchas personas se acababa la empatía. Sin embargo, si soy médico o enfermero en un hospital sé que ese paciente está sufriendo. ¿Le voy a dar menos analgésicos por mis prejuicios? Eso no es justo. Si queremos un mundo justo debo darle la misma cantidad de analgésicos, de medicamento, a cualquiera que sufra sin importar si tiene dependencias o me cae bien. Eso no debe interferir en mi labor como médico. Existen todos estos prejuicios, por eso hay que estar alerta.

—Usted distingue entre dos tipos de empatía: la emocional y la cognitiva.

—La empatía emocional conecta a gente que comparte los mismos valores, los mismos genes, gente cercana a ti, pero eso no basta porque, como sabemos, en el mundo no sólo hay gente como tú. La empatía cognitiva no es igual. Es la que nos hace realmente humanos en el sentido de que podemos usar el pensamiento en perspectiva, imaginar que eres esa persona. Es lo que necesitas cuando no conoces a la otra persona, cuando es alguien que está

fuera de la frontera de tu grupo, alguien a quien le temes (quizá por buenas razones, aunque a veces no es así). No obstante, si usas tu empatía cognitiva te pones en el lugar del otro. Al imaginar lo que piensa y lo que siente, aumentará tu preocupación (tu conducta prosocial) como resultado de esta empatía cognitiva. Debemos vivir en paz con quien es distinto, con quien no es como nosotros. Para que el mundo funcione necesitamos empatía cognitiva.

—¿Por qué se interesa en hacer investigaciones sobre la empatía?

—Quería entender la empatía y lo opuesto: cuando la gente no siente empatía. Si no sientes empatía puedes hacer lo que quieras. Ves a la gente como objetos; así se hacen las peores cosas. Por eso, como neurobiólogo, me interesó la empatía, sus mecanismos, su historia evolutiva, su origen, cómo se expresa en el cerebro, qué prejuicios tenemos para experimentarla. Por qué la gente ya no siente empatía, por qué los filtros de los prejuicios pueden hacer que se mate a un bebé sólo por ser de un grupo distinto.

Es bueno que sintamos empatía emocional pero no es la mejor forma de conectar a la gente que se está peleando. Debemos usar la empatía cognitiva. Podemos cultivar la empatía pero con prudencia: usando la razón y el conocimiento.

Graham Greene dijo algo muy poderoso: no podemos amar a la humanidad como un todo. Sólo podemos amar a gente específica. Esa es la clave. Si te enfocas en alguien, no en todos, eso te ayudará a sentir más empatía por el otro, aun cuando no lo conozcas. Te darás cuenta de que se parece mucho a ti. Es una persona merecedora de dignidad y respeto. Sentirás empatía por alguien diferente. **U**