

REHUMANIZAR NUESTRA MIRADA

En este siglo, la compasión es una necesidad, no un lujo. Los seres humanos somos animales sociales y debemos vivir juntos; nos guste o no. Si carecemos de un corazón bondadoso y compasivo hacia los demás, nuestra misma existencia se verá amenazada. Incluso si decidimos ser egoístas, debemos ser sabiamente egoístas; entendiendo que nuestra subsistencia personal y nuestra felicidad dependen de otros.

Por tanto, la bondad y la compasión hacia los demás es esencial.

XIV Dalai Lama

Los seres humanos vivimos actualmente en la paradoja de saber que evolucionamos con la capacidad innata de sentir empatía por los demás y al mismo tiempo enfrentar una época en la cual parece haber una gran crisis de empatía y compasión. Al ser animales sociales, nuestra supervivencia depende en gran parte de la red interconectada de relaciones que sustentan nuestra vida y que permiten la satisfacción de nuestras necesidades, desde las más básicas y concretas hasta las más intangibles y espirituales. Sin embargo, cuando nos enteramos de que en nuestro pequeño planeta azul actualmente las 300 personas más ricas acumulan en conjunto tanto dinero como los 3.500 millones de las más pobres (la mitad de la humanidad), o que cada día desaparecen para siempre docenas de especies animales y vegetales por causa humana, uno puede preguntarse legítimamente dónde está esa supuesta empatía innata.

Esa empatía innata está en nosotros. Lo sabemos porque sin ella nadie podría haber llegado a la adultez ya que la fragilidad de la condición humana —sobre todo en nuestra infancia— nos hace completamente dependientes de la bondad de los otros para sobrevivir. Incluso en las vidas de quienes hayan tenido una infancia difícil, tuvo que estar presente en cierto grado la empatía y el cuidado de otros para no haber muerto de hambre o

de frío y también para sobrevivir psicológicamente. Al parecer, el problema no está en que no tengamos las semillas de la empatía y la compasión en nosotros, sino en cuán limitado tiende a ser el círculo de personas que lo reciben de nuestra parte. La observación común y también la psicología nos dicen que tendemos a ser más empáticos con quienes son nuestros cercanos (familiares y amigos), con quienes se parecen a nosotros física o psicológicamente y con quienes consideramos miembros de nuestra «tribu» (comunidad religiosa, partido político, equipo de fútbol, etcétera). Así, la empatía innata está sesgada por nuestros prejuicios sobre quienes están dentro o fuera del grupo de pertenencia.

Intrigada por cómo los prejuicios afectan nuestra capacidad empática, la psicóloga de Princeton, Susan Fiske, ha estado investigando durante mucho tiempo los límites naturales de la empatía en diversas culturas. En su investigación ha descubierto que los humanos tendemos a clasificar automáticamente a las personas de acuerdo a dos características principales: por un lado, si son más o menos cálidas, y por otro, si son más o menos competentes o si tienen más o menos estatus social. Esta clasificación no tiene tanto que ver con las cualidades intrínsecas de quienes evaluamos de esta manera, sino que refleja directamente nuestra propia mentalidad, nuestras creencias y nuestros prejuicios. Susan Fiske descubrió que en general las personas se consideran a sí mismas y a sus cercanos como gente cálida y competente y tienen más facilidad de empatizar con quienes consideran también como cálidos y competentes. Asimismo, descubrió que tendemos a deshumanizar, es decir, a no ver como seres plenamente humanos a quienes consideramos poco cálidos y poco competentes, entre quienes solemos ubicar a grupos de personas socialmente estigmatizados, como aquellos que viven en la calle, los drogadictos, los delincuentes comunes y los enfermos psiquiátricos. Como nuestra respuesta emocional y conductual hacia los otros dependen en gran parte en cómo los percibimos, podemos comprender que está dentro de nuestras posibilidades el tratar a otros seres humanos con completo desdén o como si fuesen meros objetos. Así, por ejemplo, parte del entrenamien-

to militar en un contexto de guerra incluye deshumanizar a los miembros del bando enemigo, de manera de hacer tolerable su exterminio: al reconocer que el otro, tal como yo, es un ser humano, se hace mucho más difícil apretar el gatillo.

Para construir un puente de empatía que vaya más allá de nuestros seres queridos es indispensable reconocer y apreciar que, «tal como yo», las demás personas (ya sean amigos, gente neutra o «enemigos») también tienen la capacidad de pensar y de sentir; tienen deseos, emociones y conciencia de sí mismos. De acuerdo a Fiske, cuando estigmatizamos a alguien o cuando lo percibimos como miembro de un grupo estigmatizado, la parte de nuestro cerebro que está asociada con percibir la mente de los demás (la corteza prefrontal medial) se desactiva y dejamos de verlos como seres humanos. Sin embargo, los prejuicios, la deshumanización y la cosificación de los otros no son inevitables. Es posible rehumanizar nuestra mirada a través del reconocimiento de nuestra humanidad compartida.

PRÁCTICA

¿Por qué hay personas que son capaces de entregar su tiempo, su atención, sus recursos e incluso arriesgar su propia vida por gente desconocida? La cientista política Kristen Monroe, quien ha estudiado durante décadas la conducta altruista, centrándose especialmente en el caso de cientos de alemanes que arriesgaron su vida escondiendo judíos en sus casas durante el holocausto nazi, descubrió que estas personas no poseían características excepcionales tales como ser más valientes, espirituales o religiosos, o tener menos temor a ser asesinados. Los altruistas se caracterizaban más bien por su capacidad natural para conectarse con otros desde la toma de conciencia de nuestra humanidad compartida. En otras palabras, eran capaces de identificarse fácilmente con otras personas y comprender que, independientemente de las diferencias de nacionalidad, raza, religión o clase social, todos los seres humanos compartimos necesidades y anhelos básicos: todos los humanos deseamos ser felices y estar libres de sufrimiento; todos estamos relativamente confundi-

dos acerca de cómo conseguir eso; todos deseamos amar y ser amados; todos deseamos contribuir y ser reconocidos por ello; todos sabemos lo que significa estar tristes, tener miedo y estar ansiosos, y también sabemos lo que significa sentir alegría.

Esta semana te invitamos a hacer un experimento de psicología social en tu vida, una especie de ejercicio de expansión de nuestra imaginación moral. ¿Qué pasaría si practicas por algunos días mirar a las otras personas desde la perspectiva de la humanidad compartida? En vez de caer en el juicio automático sobre los demás a partir de cómo se visten, cómo se ven y cómo hablan, considera la posibilidad de practicar el abrir tu curiosidad para preguntarte: «¿Cómo será estar en los zapatos de esa persona, realmente?». Quizás quieras prestar más atención a los detalles de los rostros de las personas, a lo que dice su mirada y a la historia que cuentan las líneas alrededor de sus ojos y su boca.

Complementariamente, quizás quieras practicar un mantra muy sencillo al ver a la gente cuando vas caminando por la calle o al andar en metro. Este mantra consiste en la frase «tal como yo», que es un simple recordatorio de que, pese a que nuestra mente tiende a exagerar nuestras diferencias para reafirmar la ilusión de una identidad separada, hay muchos más elementos en común con los demás que cosas que nos diferencian. Una versión un poco más completa de este mantra sería: «Tal como yo, esta persona desea ser feliz; tal como yo, esta persona desea estar libre del sufrimiento». Juega con esta perspectiva durante la semana y ve qué sucede en tu experiencia, qué pasa con tu autopercepción y qué pasa con tus interacciones con los demás.