

La COVID-19 y la dura realidad de la distribución de la empatía

Antes de iniciar la lectura de este texto pienso que es necesario primero tener claros los conceptos sobre empatía-

La empatía

Dr. Andrés R. Pérez Riera

Cuando se habla de **empatía** se hace referencia a una habilidad tanto cognitiva como emocional o afectiva del individuo, en la cual este es capaz de ponerse en la situación emocional de otro.

La empatía es la intención de comprender los sentimientos y emociones, intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otro individuo. La palabra empatía es de origen griego "*empátheia*" que significa "emocionado".

La empatía hace que las personas se ayuden entre sí. Está estrechamente relacionada con el altruismo - el amor y preocupación por los demás - y la capacidad de ayudar.

Cuando un individuo consigue sentir el dolor o el sufrimiento de los demás poniéndose en su lugar, despierta el deseo de ayudar y actuar siguiendo los principios morales. La capacidad de ponerse en el lugar del otro, que se desarrolla a través de la empatía, ayuda a comprender mejor el comportamiento en determinadas circunstancias y la forma como el otro toma las decisiones.

La persona empática se caracteriza por tener afinidades e identificarse con otra persona. Es saber escuchar a los demás, entender sus problemas y emociones. Cuando alguien dice "hubo una empatía inmediata entre nosotros", quiere decir que hubo una gran conexión, una identificación inmediata.

La empatía es lo opuesto de antipatía ya que el contacto con la otra persona genera placer, alegría y satisfacción. La empatía es una actitud positiva que permite establecer relaciones saludables, generando una mejor convivencia entre los individuos.

En inglés, empatía es "empathy".

Empatía en psicología Según la psicología, la empatía es la capacidad psicológica o cognitiva de sentir o percibir lo que otra persona sentiría si estuviera en la misma situación vivida por esa persona.

Empatía como valor: La empatía puede ser vista como un valor positivo que permite a un individuo relacionarse con las demás personas con facilidad, y agrado, siendo importante el relacionamiento con los otros para mantener un equilibrio en su estado emocional de vida. Por otro lado, la empatía permite a una persona comprender, ayudar y motivar a otra que atraviesa por un mal momento, logrando una mayor colaboración y entendimiento entre los individuos que constituyen una sociedad.

Empatía y asertividad: En primer lugar, la asertividad es expresar en el momento propicio, y de manera apropiada las ideas y sensaciones tanto positivas como negativas en relación a una situación. Por lo tanto, la empatía y asertividad son habilidades de la comunicación que permiten una mejor adaptación social, a pesar de que ambas habilidades presentan diferencias.

El individuo asertivo defiende sus propias convicciones, en cambio el individuo empático entiende las convicciones de las demás personas. A pesar de ello, se debe de respetar y tolerar todas las ideas que surgen en la discusión con respecto a una situación determinada.

Empatía y simpatía: Como tal, la simpatía es un sentimiento de afinidad que atrae e identifica a las personas. Conlleva a un individuo generar armonía y alianza con otro. Específicamente es cuando alguien cae bien, que se siente estar bien con ella por su forma de ser o sentir. Por su parte, la empatía, es la comprensión que siente una persona por otra en una determinada situación. No obstante, una persona puede sentir simpatía y empatía a la vez por otra

<https://www.significados.com/empatia/>

La COVID-19 y la dura realidad de la distribución de la empatía

Peter Sterling

PROFESOR DE NEUROCIENCIA EN LA FACULTAD DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD DE PENNSYLVANIA

En todo el mundo, muchos estamos imaginando un posible encuentro con la muerte.

Algunos están recurriendo a adicciones comunes, como el alcohol y las drogas. Un estudio reciente descubrió que casi 40% de los neoyorquinos que trabajan a distancia beben mientras trabajan, y uno de cada cinco almacenan alcohol.

Otros se están uniendo solidariamente, en sentido figurado, para ayudar a los más necesitados. Otros más están dando vueltas en sus camionetas y cargando más armas y municiones.

Cuando las circunstancias nos sacan de nuestras rutinas, nos ponemos inquietos y ansiosos.

Algunos logramos reiniciar, comprendiendo de alguna manera que la situación ha cambiado, que el tiempo podría ser corto. Nos las arreglamos para preguntar, “¿Qué es lo realmente importante ahora?”

Para muchos, la respuesta es “ayudar a los demás”.

La empatía y el altruismo son rasgos humanos primordiales.

Cuando deambulamos como recolectores durante 200.000 años, los recursos eran dudosos. Así que suavizamos las fluctuaciones potencialmente fatales al desarrollar nuestro instinto de compartir.

Pero no inventamos estos circuitos: una rata libre, al encontrar una rata atrapada, hará un esfuerzo por liberarla. Y una rata, tirando de una palanca para obtener gránulos de comida, elegirá la palanca que no impacte a una rata desconocida, incluso cuando esa palanca entrega dos veces menos comida.

Por lo tanto, es probable que los circuitos neuronales para la empatía y el altruismo hayan existido desde nuestro último ancestro compartido con los roedores, hace casi 100 millones de años.

Ciertos aspectos de la neurobiología son claros. Cuando compartimos nuestros propios recursos para ayudar a un vecino, este recibe, además de la ayuda práctica, un pulso de dopamina de un circuito neuronal central que recompensa cada evento positivo inesperado.

Este pulso neuroquímico evoca un pulso de buen sentimiento, un alivio momentáneo de la búsqueda.

Críticamente, este mismo circuito también recompensa al donante, animándonos a repetir ese comportamiento en los tiempos dudosos por venir.

Viviendo como lo hacemos ahora, este instinto de compartir se ha ejercitado poco. Una multitud de personas en nuestras ciudades han carecido de comida y refugio, y se las ha descartado como personas indignas de alguna manera.

De lo contrario, no hubiéramos dado vuelta la cara para no verlas durante tanto tiempo.

Pero ahora, de repente, somos nosotros los necesitados, muchos desesperados por sustento y consuelo. Encontramos y agradecemos la empatía y el compartir, no solo la comida y el jabón, sino incluso las voces de nuestros vecinos que nos dan una serenata desde sus balcones. Recordamos comportamientos empáticos y altruistas de crisis anteriores, como apagones urbanos, huracanes e inundaciones.

Estos comportamientos proporcionan dopamina más allá de los donantes y receptores, a todos los que comparten sus historias emocionalmente edificantes.

Pero, ¿qué vamos a hacer con los compradores de armas en sus carromatos?

¿Qué pasa con aquellas personas para quienes compartir no es un valor ni un placer?

Son numerosos, por lo que deberíamos intentar comprenderlos en lugar de descartarlos. La empatía es un rasgo complejo, como el coraje o la estatura.

Los rasgos a menudo se heredan parcialmente a través de nuestros genes, y el grado de expresión involucra muchos genes con pequeños efectos. La mayoría de las personas heredan aproximadamente el mismo número de genes para la estatura alta o baja. En consecuencia, en la “curva de campana” para la altura, ocupan el medio, son promedio. Aquellos que heredan más genes para baja estatura tienden a ser más bajos que el promedio, y aquellos que heredan lo contrario, más genes para la altura, tienden a ser más altos que el promedio. Cuando los padres altos transmiten abundantes genes de altura a su descendencia, el niño en cuestión puede heredar 200 genes de altura más. Si este niño es varón y está bien alimentado, puede crecer hasta más de dos metros y jugar baloncesto profesional. En la curva de la campana para la altura, está muy lejos en la cola.

La empatía tiene una contribución genética sustancial, aproximadamente la mitad que la altura, según descubrió un grupo de investigadores en 2018. Inevitablemente, algunas personas heredan más genes pro-empatía que el promedio. Además, dado que es probable que nazcan de padres empáticos, estos niños también serán testigos de comportamientos empáticos y serán recompensados por realizarlos.

Por lo tanto, el aprendizaje y los valores familiares refuerzan los circuitos neuronales prosociales. Es probable que estas personas se conviertan en cuidadores profesionales.

Inevitablemente, también, algunos individuos heredan menos genes pro-empatía que el promedio y tienden a sentir menos empatía.

Además, dado que los niños con baja empatía probablemente nacen de padres con poca empatía, es menos probable que sean testigos de comportamientos empáticos o que sean recompensados por realizarlos. Una analogía sería que los padres pequeños engendren hijos pequeños y luego los maten de hambre.

Pero, ¿por qué, dado que desarrollamos circuitos cerebrales para la empatía, algunos de nosotros somos deficientes en este rasgo?

¿Por qué no podemos estar todos por encima del promedio? Aparentemente, porque el éxito de nuestra especie se beneficia de los individuos a ambos lados de la curva de campana.

Obviamente, nos beneficiamos de personas con alta empatía: los que comparten y cuidan. Pero también nos beneficiamos de individuos de alto funcionamiento con baja empatía.

Hace tres mil años, el rey David era un líder asombroso, incluso cuando envió con frialdad al esposo de su amante a morir en la batalla.

Las personas con baja empatía, seamos realistas, tienen atractivo, por eso tienen éxito como políticos y estrellas de los medios.

Apelan especialmente a quienes tienen una empatía por debajo del promedio, es decir, la mitad de la población.

Para aquellos con poca empatía, puede ser emocionante ver a un líder sin escrúpulos vivir tan cerca de quien realmente es.

Sin considerar las restricciones de las necesidades o sentimientos de los demás, parece libre. Mientras que aquellos imbuidos de una fuerte empatía están condenados a buscar continuamente un punto óptimo entre la llamada de sus propias necesidades y las de los demás.

Irónicamente, los empáticos pueden pasar años en terapia tratando de liberar a su sociopatía interior.

Ahora, a la sombra de la COVID-19, la neurociencia y la genética nos recuerdan que para cada rasgo humano hay una distribución. A medida que avanzamos hacia nuestros dulces puntos empáticos, no tenemos más remedio que aceptarlo.

Autor:

Peter Sterling Profesor de neurociencia en la Facultad de Medicina de la Universidad de Pennsylvania y autor de What is health?