

## **El instinto compasivo – por Dacher Keltner.**

Traducción: Valeria López.

*¿Crees que los humanos nacen egoístas? Piénsalo otra vez. Dacher Keltner revela el lado compasivo de la naturaleza humana.*

Los humanos son egoístas. Es tan fácil de decir. Lo mismo ocurre con las siguientes afirmaciones: La avaricia es buena; el altruismo es una ilusión. La cooperación es para los tontos. La competencia es natural; la guerra, inevitable. El mal es más fuerte que el bien en la naturaleza humana.

Este tipo de declaraciones reflejan suposiciones muy antiguas sobre las emociones. Por milenios, hemos considerado las emociones como el origen de la irracionalidad, de la bajeza y el pecado. La idea de los siete pecados capitales da por sentado nuestras pasiones destructivas. Platón comparaba el alma humana con un carruaje: el intelecto es el conductor y las emociones son los caballos. La vida es una continua lucha para mantener las emociones bajo control.

Incluso la compasión, la preocupación que sentimos por el bienestar de otro ser humano, ha sido tratada con completa burla. Kant la vio como un sentimiento débil y equivocado. Dijo: “tal benevolencia se llama corazón blando y no debería ocurrir en absoluto entre los seres humanos”.

Hay muchas preguntas acerca de si la verdadera compasión existe de verdad o de si es inherentemente motivada por el propio interés.

Estudios recientes de la compasión argumentan persuasivamente en favor de una perspectiva diferente en la naturaleza humana, una que rechaza la preeminencia del interés personal. Estos estudios apoyan un punto de vista racional, funcional y adaptativo de las emociones. Este punto de vista tiene sus orígenes en “La expresión de la emoción en el hombre y en los animales” de Darwin. Esta investigación sugiere que la compasión y la benevolencia son una parte evolucionada de la naturaleza humana, enraizada en nuestro cerebro y biología y lista para ser cultivada para el bien común.

### **Las bases biológicas de la compasión**

Primero, consideremos el estudio reciente sobre las bases biológicas de la compasión. Si tal base existe, deberíamos estar programados, por así decirlo, para responder a los necesitados. La evidencia reciente respalda este punto de forma convincente. El psicólogo Jack Nitschke de la Universidad de Wisconsin descubrió que cuando las madres miraban fotografías de sus bebés, no solamente reportaban más amor compasivo que cuando miraban a otros bebés, sino que también mostraban una actividad única en la región de su cerebro asociada a las emociones positivas. El descubrimiento de Nitschke sugiere que esa región del cerebro está en sintonía con el primer objeto de nuestra compasión, nuestra descendencia.

Sin embargo, el instinto de la compasión no está limitado solamente a los cerebros de los padres. En un grupo diferente de estudios, Joshua Greene y Jonatahn Cohen de la Universidad de Princeton, encontraron que cuando los sujetos contemplaban el daño infligido a otros, una red similar de regiones en el cerebro se activaba. Nuestros hijos y las víctimas de la violencia, dos grupos muy diferentes, y, sin embargo, unidos por las reacciones neuronales similares que provocan. Esta consistencia sugiere fuertemente que la compasión no es solamente una emoción veleidosa e irracional, sino más bien una respuesta natural humana innata incrustada entre los pliegues de nuestro cerebro.

En otra investigación, realizada por la Universidad de Emory, los neurocientíficos James Rilling y Gregory Berns, dieron a los participantes la oportunidad de ayudar a alguien. Al mismo tiempo, se registraba su actividad cerebral. Ayudar a otros disparaba la actividad en el núcleo caudado y cíngulo anterior, las regiones del cerebro que se encienden cuando la gente recibe recompensas o experimenta placer. Este es un descubrimiento bastante notable: ayudar a otros da el mismo placer que obtenemos de la gratificación del deseo personal.

El cerebro entonces, parece estar programado para responder al sufrimiento de otros. Ciertamente nos hace sentir bien cuando podemos aliviarlo. Sin embargo, ¿hay otras partes del cuerpo que también sugieran una base biológica para la compasión? Pareciera ser que sí.

Consideremos el conjunto de glándulas, órganos, y sistemas cardiovascular y respiratorio conocido como el sistema nervioso autónomo (SNA). El SNA juega un papel principal en regular el torrente sanguíneo y los patrones de respiración para diferentes tipos de acción. Por ejemplo, cuando nos sentimos amenazados, nuestro índice cardíaco y respiratorio aumenta, preparándonos para la confrontación o la huida de la amenaza, la respuesta conocida como "lucha o huida". ¿Cuál es el perfil del SNA en la compasión? Cuando los niños pequeños y los adultos sienten compasión por otros, la emoción es reflejada en cambios fisiológicos palpables. El índice cardíaco baja de los niveles de referencia, lo que prepara no para pelear o huir, sino para la aproximación y la calma.

Además está la oxitocina, una hormona que flota a través del torrente sanguíneo. Una investigación realizada en pequeños roedores conocidos como ratones de campo indica que la oxitocina promueve el compromiso y los lazos a largo plazo, así como el tipo de comportamiento que alimenta el desarrollo -como preocuparse por la descendencia- que yace en el corazón de la compasión. Tal vez puede contar en el abrumador sentimiento de afecto y conexión que sentimos hacia nuestra descendencia o hacia nuestros seres amados. De hecho, el amamantar y los masajes elevan los niveles de oxitocina en la sangre (tal como lo hace el chocolate). En algunos estudios recientes que he conducido, hemos encontrado que cuando las personas manifiestan comportamientos asociados al amor compasivo –sonrisas cálidas, gestos amistosos con la mano, inclinación hacia el otro- sus cuerpos producen más oxitocina. Esto sugiere que la compasión podría perpetuarse a sí misma: ser compasivos provoca una reacción química en el cuerpo que nos motiva a ser aún más compasivos.

La investigación de Nancy Eisenberg, tal vez la mayor experta en el desarrollo de la compasión en niños, ha descubierto que hay una expresión particular de compasión, caracterizada por cejas oblicuas y una mirada interesada. Cuando alguien muestra esta expresión, es más probable que ayude a otros. Mi trabajo ha examinado otra clave no verbal: el tacto.

La investigación previa ya ha documentado las importantes funciones del tacto. Los primates, tales como los simios grandes, pasan varias horas al día, acicalándose unos a otros, aun cuando no haya ningún piojo en su ambiente físico. Usan el acicalamiento para resolver conflictos, para premiar la generosidad de otros y para formar alianzas.

La piel humana tiene receptores especiales que transforman los patrones de estimulación táctil – la caricia de una madre o la palmada en la espalda de un amigo- en sensaciones indelebles y duraderas como los olores de la infancia. Ciertos toques pueden disparar la liberación de oxitocina, trayendo sensaciones de afecto y placer.

El tratamiento táctil de una rata cachorro abandonada puede revertir los efectos previos del aislamiento social, incluso hasta el punto de mejorar su sistema inmune.

Mi trabajo tiene la intención de documentar, por primera vez, si la compasión puede ser comunicada a través del tacto. Un descubrimiento así tendría varias implicancias importantes. Mostraría que podemos comunicar esta emoción positiva con manifestaciones no verbales, considerando que la investigación previa ha documentado ampliamente la expresión no verbal de emociones negativas tales como rabia y miedo. Este descubrimiento también aclararía las funciones sociales de la compasión- cómo la gente puede depender del tacto para calmar, recompensar y tejer lazos en la vida cotidiana.

En mi experimento, puse a dos desconocidos en un cuarto en donde estaban separados por una barrera. No podían verse el uno a otro, pero podían tocarse a través de un orificio. Una persona tocaba a la otra en el antebrazo varias veces. Cada vez trataba de expresar una de 12 emociones que incluían amor, gratitud y compasión. Después de cada toque, la persona tocada tenía que describir la emoción que ellos pensaban que les habían comunicado.

Imagínese a sí mismo en este experimento. ¿Cómo cree que lo haría? Notoriamente, la gente en este experimento identificaba la compasión de manera fiable, así como el amor y otras 10 emociones a partir de los toques en el antebrazo. Esto sugiere fuertemente que la compasión es un aspecto evolutivo de la naturaleza humana, algo que somos universalmente capaces de expresar y entender.

## **Motivando el altruismo**

Sentir compasión es una cosa, actuar a partir de ella es otra. Todavía debemos preguntarnos si la compasión promueve el comportamiento altruista. En una línea importante de investigación, Daniel Batson ha sostenido un argumento convincente. Según él, cuando encontramos gente necesitada o afligida, con frecuencia imaginamos lo que se siente. Este es un gran hito del desarrollo, tomar la perspectiva de otro. No es solamente una de las capacidades más humanas, es uno de los aspectos más importantes de nuestra habilidad para emitir juicios morales y mantener el contrato social. Cuando tomamos la perspectiva de otros, sentimos un estado empático de preocupación y estamos motivados a satisfacer las necesidades de la otra persona y a mejorar su bienestar, algunas veces incluso a nuestras expensas.

En una convincente serie de estudios, Batson expuso a los participantes al sufrimiento de otro. Pidió a algunos que imaginaran el dolor de esa persona. También les permitió actuar en interés propio, por ejemplo, dejando el experimento.

Dentro de las series, un estudio hizo que los participantes observaran a otra persona recibiendo shocks cuando fallaban en una prueba de memoria. Después les pidieron recibir los shocks en lugar de la otra persona. Se les dijo que el individuo había experimentado un trauma de shock cuando era niño. Aquellos participantes que habían reportado sentir compasión por el otro individuo se ofrecieron a recibir varios shocks en lugar de esa persona, aun cuando ellos eran libres de dejar el experimento.

En otro experimento, Batson y sus colegas examinaron si la gente al sentir compasión, ayudaría a alguien afligido, incluso si sus actos eran completamente anónimos. En este estudio, participantes mujeres intercambiaron notas escritas con otra persona, quien rápidamente les expresó sentirse sola y un interés en pasar tiempo con la participante. Las participantes que sintieron compasión, se ofrecieron voluntariamente a pasar bastante tiempo con la otra persona, incluso aunque nadie iba a saber acerca de su acto de amabilidad.

En conclusión, nuestra línea de evidencia sugiere lo siguiente:

- La compasión está fuertemente enraizada en la naturaleza humana.
- Tiene bases biológicas en el cerebro y en el cuerpo.
- Los humanos pueden comunicar la compasión a través de los gestos faciales y el tacto.

- Estas muestras de compasión pueden servir a funciones sociales vitales, sugiriendo fuertemente una base evolutiva de la compasión.
- Cuando se experimenta, la compasión supera las motivaciones egoístas y motiva el comportamiento altruista.

## **Cultivando la compasión**

Podemos ver la gran propensión humana a la compasión y los efectos que la compasión pueden tener en el comportamiento, pero ¿podemos cultivarla o está determinada por nuestros genes?

La neurociencia reciente sugiere que las emociones positivas son menos heredables -es decir, menos determinadas por nuestro ADN- que las emociones negativas. Otros estudios indican que las estructuras del cerebro involucradas en emociones positivas como la compasión son más plásticas, es decir, sujetas a cambios a través de estímulos del medioambiente. Así que tal vez podemos pensar en la compasión como una habilidad de base biológica, pero no una habilidad que simplemente tenemos o no tenemos. En lugar de eso, es un rasgo que podemos desarrollar en el contexto apropiado. ¿Cómo sería el contexto apropiado? Para los niños hay algunas respuestas de aprendizaje.

Algunos investigadores han observado un grupo de niños a medida que crecen. Han buscado dinámicas familiares que podrían hacer a los niños más empáticos, más compasivos o más propensos a ayudar a otros. Esta investigación apunta hacia varios factores claves. Primero, los niños con apego seguro hacia sus padres, comparados con los niños de apego inseguro, tienden a ser más solidarios hacia sus padres incluso tan temprano como a los tres años, según la investigación de Everett Waters, Judith Wippman y Alan Sroufe. Por el contrario, Mary Main y Carol George, descubrieron que los padres abusivos que recurren a la violencia física tienen niños menos solidarios.

Los psicólogos del desarrollo también se han interesado en comparar dos estilos parentales específicos. Los padres que utilizan más frecuentemente la inducción, invitan a sus hijos a razonar cuando han hecho algún daño, instándolos a pensar acerca de las consecuencias de sus acciones y cómo estas acciones han herido a otros. Los padres que confían más en el uso del poder simplemente afirman lo que es correcto e incorrecto y recurren más frecuentemente al castigo físico o a las fuertes respuestas emocionales de enojo. Nancy Eisenberg, Richard Fabes, and Martin Hoffman encontraron que los padres que usan más la inducción y el razonamiento educan hijos que se adaptan mejor y son más propensos a ayudar a sus pares. Este estilo parental pareciera nutrir las herramientas básicas de la compasión: la apreciación del sufrimiento de otros y el deseo de remediar ese sufrimiento.

Los padres también pueden enseñar la compasión a través del ejemplo. Un emblemático estudio del altruismo de Pearl y Samuel Oliner descubrió que los hijos que tienen padres compasivos tienden a ser más altruistas. En el estudio de los Oliner de alemanes que ayudaron a rescatar judíos durante el Holocausto Nazi, uno de los predictores más fuertes de este comportamiento inspirador fue la memoria individual de haber crecido en una familia que priorizaba la compasión y el altruismo.

## **Un mundo más compasivo**

Las comunidades humanas son sólo tan sanas como nuestras concepciones de la naturaleza humana. Se ha asumido durante mucho tiempo que el egoísmo, la avaricia y la competitividad yacen en el corazón del comportamiento humano, que son los productos de nuestra evolución. Se requiere de poca imaginación para observar como estas afirmaciones han guiado la mayoría de los ámbitos de la humanidad, desde el establecimiento de políticas hasta el retrato de la vida social en los medios. Pero claramente, los recientes descubrimientos científicos desafían este punto de vista de la naturaleza humana. Vemos que la compasión está fuertemente enraizada en nuestro cerebro, nuestro cuerpo y en las maneras más básicas en que nos

comunicamos. Es más, el sentido de la compasión fomenta el comportamiento compasivo y da forma a las lecciones que enseñamos a nuestros hijos.

Por supuesto, simplemente darse cuenta no es suficiente. También debemos generar espacios para que nuestros impulsos compasivos florezcan. En la revista Greater Good, presentamos artículos que pueden ayudar a hacer justamente eso. Nuestros colaboradores proveen amplia evidencia que muestra los beneficios de cultivar escuelas, hospitales, lugares de trabajo y matrimonios más compasivos. Nos invitan a hacer algo más que simplemente reconsiderar nuestras suposiciones acerca de la naturaleza humana. Nos ofrecen un punto de partida para crear un mundo más compasivo.

Fuente: [http://greatergood.berkeley.edu/article/item/the\\_compassionate\\_instinct/](http://greatergood.berkeley.edu/article/item/the_compassionate_instinct/)