

Luís Moya Albiol

Profesor titular del departamento de psico-biología de la Universidad de Valencia, es doctor en psicología y premio extraordinario de doctorado por esta universidad.

La empatía

Hemos de entender la empatía para poder entender a los demás y en los próximos minutos sabremos mucho de ella. Nuestro invitado nos demostrará que las personas empáticas son más queridas y más felices. Bienvenido doctor Luís Moya.

Hola, ¿qué tal?

Sabemos que la empatía es una capacidad fundamental para desenvolvernó de forma adecuada en sociedad, pero ¿qué es exactamente la empatía?

Bueno, diciéndolo de forma muy sencilla y resumida, la empatía sería la capacidad de ponernos en el lugar de la otra persona, pero no solo la capacidad a nivel mental de tomar su perspectiva sino también el entender o el poder captar sus emociones.

Y doctor, ¿las mujeres somos más empáticas que los hombres?

Pues si hacemos una medida estadística diríamos que sí, lo que ocurre es que hay que matizarlo porque es cierto que si vamos a todas las sociedades, culturas, en general, las mujeres son más empáticas, pero hay muchas diferencias entre mujeres, quiero decir que de una mujer a otra puede ser que una sea muy

empática y la otra no lo sea en absoluto. Ahora bien, si hacemos la media de la población es cierto que las mujeres son más empáticas que los hombres.

Siempre hemos oído aquello de «sentirse dentro de, ponerse en el lugar de, en la piel de», incluso en otras culturas dicen «ponerse los zapatos de». Como decía usted, desde las ideas pero también, sobre todo, ponerse en el lugar del otro desde las emociones, ¿es cuando realmente entramos en el mundo del otro?

Efectivamente, sí porque algo de la empatía es que pensamos muchas veces que se queda en tomar la perspectiva o el captar lo que está pensando, pero va más allá y llega a lo emocional porque la empatía mental puede ser muy fría, puede que estés captando lo que necesita el otro a nivel mental incluso para manipularle que, como explico un poco en el libro, es lo que ocurre con los psicópatas. Los psicópatas son capaces de tomar la perspectiva del otro para manipularle pero no están sintiendo en absoluto ni se están poniendo en el lugar a nivel emocional. Entonces yo creo que ese componente es fundamental, el componente emocional.

Doctor Moya, el sistema de neuronas implicado en la empatía aparece ya, según los estudios, en el recién nacido y es a partir de aquí donde hemos de ir aprendiendo cada día un poco.

Efectivamente, sí, nacemos con una predisposición a ser más o menos empáticos, es decir, el sistema está cargado de nuevos espejos de forma biológica y en función de las experiencias, en función de la educación y de la interacción social es como se va desarrollando. Entonces es fundamental que cuidemos mucho esa educación, sobre todo una educación hacia la no violencia para que se pueda desarrollar esa empatía a través de la interacción social.

Pero no es fácil y me imagino que hay a quien le cuesta más y quizá hay quien no lo será nunca, ¿eso puede ser?

Sí que puede ser. Lo que ocurre es que generalmente cuando una persona no es nada empática es porque estamos en lo que llamamos trastornos, que es algo que también resalto un poco en el libro, y que suelen ser trastornos de la personalidad. Por ejemplo, hablo del trastorno narcisista o del trastorno límite o del esquizoide, el antisocial -que es el psicópata- y son los casos en los que realmente hay un daño estructural en la persona que hace que haya una incapacidad para empatizar, pero en la población general cuando no hay un trastorno diagnosticado las personas somos más o menos empáticas en distintas medidas, entonces siempre suele haber una capacidad. Y algo importante es que, generalmente, -salvo excepciones- siempre se puede mejorar, o sea siempre puedes -queriendo por supuesto- ser más empático, hay técnicas para aprenderlo.

Y ahora me imagino a personas que nos están leyendo y se preguntan a sí mismas, ¿cómo notamos que somos empáticos?, ¿yo soy una persona empática?

Pues es una cuestión muy interesante y no es fácil de contestar, pero yo doy algunas claves en el libro, por ejemplo, las personas empáticas en general son muy queridas a nivel social, son muy queridas por la familia, en las relaciones personales, en el trabajo porque suelen tener la capacidad de escuchar a compañeros, llevarse bien con los jefes, con las personas que tienen trabajando para ellas. Entonces, generalmente, se caracterizan por personas que se sienten queridas, tienen mucho apoyo social y de alguna forma tienen un gran abanico de posibilidades para contar con los demás y también yo creo que son personas que de alguna forma -lo cuento en el libro- tienen mayor predisposición o mayor capacidad para ser más felices. Fundamentalmente porque la felicidad la solemos basar en las personas que tenemos alrededor.

Me gusta esa frase que dice aquí en el libro textualmente: «Las personas empáticas no tienen miedo al cambio, son flexibles, están dispuestas a mejorar. Ahí reside una de sus grandes riquezas». Está claro que una persona empática es una persona rica en muchos aspectos porque puede mejorar a nivel personal, como decía usted, a nivel profesional. Es de una gran riqueza ser persona empática.

Sí, tiene una autocrítica que le permite mejorar, también tiene la capacidad de tomar distintos puntos de vista antes de decidir, de reflexionar. Con lo cual son personas que tienen esa mayor flexibilidad y, a la hora de decidir, no se centran en un dogma con lo cual también son menos críticas con otras personas que tienen otras opciones y otros tipos de vida, son más respetuosas, más solidarias, más tolerantes.

¿Y hay tipos de empatía?

La verdad es que sí que hay distintos autores que han hablado de diversas empatías, porque lo que se intenta un poco es darle definición a un concepto tan complejo. Yo, resumiéndolo mucho, igual que hemos hablado del componente cognitivo y del emocional, diría que podemos hablar de una empatía más subjetiva y de una empatía pura. La empatía subjetiva es la que utiliza casi la mayor parte de la población y es cuando, por ejemplo, alguien te está explicando un problema, tú piensas: «¿Cómo me sentiría yo si estuviese en su lugar?». Y entonces tomas la perspectiva desde esa situación pero con el referente en ti. Esa es la empatía más subjetiva porque necesitas ser tú el referente. Y la empatía pura - que la verdad es que es difícil llegar ahí y no muchas personas la utilizan- son personas que tienen la capacidad de cuando tu cuentas un problema, no tienen la necesidad de irse a ellas mismas sino que se centran en ti para intentar darte una solución o ayudarte. Entonces toman tu perspectiva, tus emociones, tu contexto y está más basada directamente en el otro. Creo que la mayoría de personas se suelen tomar como referente a ellas mismas.

¿En ningún caso empatizar es simpatizar?

Efectivamente. Nosotros en psicología lo remarcamos mucho en las clases con los alumnos porque empatizar es como si yo estuviera en tu lugar pero no lo estoy. Cuando ya me voy a tu lugar, simpatizo. Para explicarlo de una manera muy sencilla, si una persona tiene depresión e intentas ayudarla y te pones a llorar con ella, sientes malestar y sientes angustia, estás simpatizando, hay como un contagio emocional con lo cual te arrastra. Entonces, primero que lo pasas mal y segundo, que no es útil. No es lo mismo ser empático que llegar a simpatizar, que es cuando ya te contagia la emoción.

Comprender la empatía... ¿Alguna pauta para ir la mejorando día a día?

Yo creo que lo principal es tomar consciencia o hacer una autocrítica hasta qué punto somos o no somos empáticos o tenemos la capacidad de serlo y después, por ejemplo, intentar tomar distintos puntos de vista antes de decidir, ponerte en el lugar del otro, fomentar lo que sería la tolerancia, la solidaridad, ver a los demás como personas, ya que éstas no son objetos y tus decisiones pueden influir en ellas. Y si entramos en cuestiones que requieren más tiempo, aplicaríamos técnicas más específicas como el *mindfulness*, que es un tipo de meditación, o la educación en empatía, que sería una educación en valores en el que los aspectos fundamentales son la tolerancia, la solidaridad y el respeto hacia los demás.

Empatizar con la buena música también es una buena manera de sentirnos mejor, le pido que nos escoja una canción, un intérprete.

Senza Fine, Ornella Vanoni.



Una canción preciosa de Gino Paoli, que han interpretado juntos en algunas ocasiones, ¿por qué, doctor, Ornella Vanoni?

Porque es una cantante que me gusta desde que soy niño y hace tres meses que nació mi hija, le puse Ornella e igual que el libro, la canción se la dedico a ella.

El Doctor Luís Moya Albiol también es docente en doctorado y en estudios de máster, dirigió un equipo de investigación sobre neurociencia social centrado en ese estudio de la cooperación y la empatía, la violencia, el estrés social. Estamos ante ese siglo del cerebro, siglo XXI, sus estudios avanzan, y ¿qué le pasa exactamente a nuestro cerebro cuando estamos empatizando?

Bueno, realmente lo que hemos visto es que cuando empatizamos hay una mayor activación en algunas partes determinadas del cerebro. Unas de ellas es la que está regulando las emociones que se llama la amígdala cerebral. Y también hay una activación en otras partes de la corteza, sobre todo en la corteza prefrontal, que es la parte del cerebro que nos diferencia de otras especies porque es la que más ha evolucionado desde los primates y es donde reside todo lo relacionado con la toma de decisiones, el juicio moral, la capacidad del pensamiento abstracto, etcétera, y también está muy relacionada con la empatía. Entonces, parece ser que cuanto más nos desarrollamos como especie, más se desarrollan esas estructuras y más se desarrolla la empatía. Lo que hay allí supone una potencialidad importante a la hora de ser una sociedad más civilizada y menos violenta.

¿Los animales son empáticos?

Yo creo que depende de lo que entendamos por empatía, desde mi punto de vista tienen otra empatía. Es una empatía a lo mejor un poquito más primitiva porque sí que captan emociones. Por ejemplo, si pensamos en los perros, saben cuándo una persona tiene un mejor o peor día, pero claro, si ya

entendemos la empatía, como estaba yo comentándolo, de la capacidad de ponerse en el lugar del otro tanto a nivel mental como a nivel emocional, es un concepto mucho más elaborado y ahí no podríamos decir que un animal puede llegar a ese nivel, pero sí que tendrían una especie de empatía que viene de la imitación y que llega a captar la emoción.

Usted ha publicado artículos en revistas científicas y es autor del manual *Psicobiología de la violencia*, se distingue además por su contribución a la divulgación de la ciencia en televisión, en radio, revistas especializadas y en prensa.

Usted me comentaba antes que la educación en empatía demuestra que es el camino hacia la no violencia, ¿cómo se llega a este descubrimiento?

Cuando estaba trabajando en psicobiología de la violencia y les explicaba a mis alumnos todas las bases biológicas que regulaban la violencia, el último tema lo cerraba con la empatía, y cuando empecé a estudiar la empatía como la no violencia, porque sabíamos que las personas más empáticas eran menos violentas, me puse a estudiar qué partes del cerebro estaban regulando la empatía y me di cuenta que se solapaban de forma asombrosa con las que estaban regulando la violencia y, ya no es solo a nivel de aprendizaje y a nivel social, si fomentamos que una persona sea empática habrá una inhibición para que pueda agredir, ya que si yo soy empático con alguien y me pongo en su lugar es difícil que me agreda, al menos en ese momento. Además biológicamente padeces, y es lo que apunto en el libro, que la educación en empatía lo que haría sería fomentar que nuestro cerebro se desarrolle de una forma menos violenta o que esté menos predispuesto hacia la violencia.

Un gran punto de conexión entre empatía, cooperación y altruismo. Esa situación social actual en la que estamos viviendo, en la que estamos inmersos, ¿nos ha hecho, en general, personas más empáticas?

Si cogemos una perspectiva evolutiva y miramos al pasado, realmente la sociedad cada vez es menos violenta y más empática porque, a grandes rasgos, tomamos más en cuenta la cooperación con otros países, defendemos cada vez más los derechos humanos, prejuzgamos menos. Creo que depende en si nos centramos en una perspectiva más evolutiva o en el momento actual y estamos comparando entre distintas sociedades.

La empatía nos ayuda a ser más sensibles a esas necesidades y a los deseos de aquellos que nos rodean. He encontrado esa frase de la gran actriz Meryl Streep, que dice: «El gran don de los seres humanos es el poder de la empatía». Y con su libro, doctor, hemos descubierto que si somos personas empáticas todo son ventajas. La empatía es buena para el desarrollo moral, la convivencia, la supervivencia, favorece la tolerancia, el respeto, la solidaridad, seremos más felices, seremos más queridos, vale la pena ser empático.

Sí, porque además de sentirte mejor, es también una cuestión práctica ya que tienes más éxito social y laboral, o sea que, a todo los niveles, -quiero decir con esto- que yo creo que es algo muy positivo, te va ayudar mucho y vas a ser más feliz.

Gracias doctor Luís Moya Albiol por ayudarnos a entender mejor la empatía, un abrazo.

Muchas gracias a ti.