

---

Bloom, P. (2016)

**Against Empathy. The Case for Rational Compassion**

Londres: Penguin Random House UK, 285 pp.

---

On balance, empathy is negative in human affairs. It's not cholesterol. It's sugary soda, tempting and delicious and bad for us. Now I'll tell you why. (Bloom, 2016, p. 13)

En distintos campos del conocimiento y la cultura, se vive un *boom* de la empatía. Abundan los libros psicológicos y de autoayuda dirigidos a explicarla y ayudar a las personas a ser más empáticas. Existen blogs, páginas web y canales de YouTube dedicados a entrenarla y dominarla. En el imaginario popular, es concebida por muchos como el catalizador de todo lo que es bueno, sinónimo de moralidad, compasión, amabilidad, amor. Incluso, se ha abierto paso al discurso político, llevando a Barack Obama a pronunciar que “el déficit más grande que tenemos en nuestra sociedad y en el mundo en este momento es un déficit de empatía”.

Esto llevó a Paul Bloom, profesor de psicología en la Universidad de Yale, a concluir que “para cada problema específico, la falta de empatía es vista como el diagnóstico y más empatía como la cura”. Pues el sentido común nos puede llevar a concebir esta capacidad humana como la piedra angular de la moralidad, la principal fuerza motivacional de la conducta prosocial.

En *Against Empathy*, Bloom propone que la empatía, como guía para tomar decisiones morales, es problemática y, en muchas ocasiones, corrosiva y peligrosa. Su carácter particular la hace susceptible a sesgos, los cuales conducen a juicios con resultados negativos que, en la esfera pública, se expresan en el diseño e implementación de políticas y en las donaciones caritativas; y, en la esfera privada, tanto en los vínculos interpersonales como en la relación médico/terapeuta y paciente. Explora, además, la relación entre la violencia y crueldad, y la capacidad de reflejar las emociones de otros, intentando resolver la interrogante: ¿la empatía es siempre un antídoto para la violencia? Por último, propone como alternativa la compasión racional como brújula moral, esgrimiendo un argumento a favor de la racionalidad y el autocontrol en los seres humanos.

Una dificultad que aparece al discutir la empatía es la abundancia de definiciones que se encuentra en la literatura científica. En términos generales, se puede hablar de una empatía cognitiva y una empatía emocional. La primera, también llamada mentalización o teoría de la mente, es la capacidad de enten-

der los estados mentales de otros. Esta capacidad es necesaria para cualquier interacción social y, más aún, es moralmente neutra, en el sentido de que no orienta el comportamiento hacia alguna dirección específica, sino que puede emplearse tanto para fines positivos como para causar daño. La segunda es la que nos interesa en esta discusión y la que Bloom identifica como problemática. Para continuar el análisis, decide mantener la acepción más amplia de empatía como el “acto de experimentar el mundo como pensarías que alguien más lo hace”. Esto implica una comprensión del estado mental del otro que genera una respuesta emocional análoga en uno mismo, es decir, se lleva a cabo un reflejo de emociones. De este modo, cuando utilicemos el concepto, estaremos hablando de la empatía emocional concebida en estos términos, el clásico “ponerse en los zapatos del otro”.

Las decisiones enraizadas en una comprensión empática son problemáticas debido a la naturaleza especial de esta capacidad, que la hace actuar como un reflector en un escenario. En primer lugar, porque el campo que es capaz de enfocar es angosto, lo cual hace que su uso se vuelva complicado en situaciones difusas, que involucran conectar con el sufrimiento de muchos o anticiparse a situaciones futuras. Asimismo, refleja nuestros sesgos, lo que la vuelve susceptible de inclinarse hacia cierto tipo de personas como aquellas que son más similares a nosotros mismos, aquellas que se encuentran más próximas o son percibidas como atractivas. Por último, necesita la presencia de un otro, real o imaginado, pues parece ser imposible empatizar con conceptos abstractos, como estadísticas, o con más de una o dos personas a la vez.

Estos sesgos trascienden la propia capacidad empática. Los hallazgos provenientes de la investigación en neurociencia los relacionan con ventajas evolutivas y con la forma en que los recursos atencionales son asignados. De esta manera, el poder de la empatía parece recaer en su capacidad para hacer el sufrimiento de otros más observable y difícil de ignorar. Así, puede ser una poderosa fuerza motivacional. Sin embargo, habría que preguntarnos cuáles son los resultados de estas acciones. La evaluación que lleva a cabo Bloom no parece ser muy esperanzadora.

En la esfera pública, toma como ejemplos el campo de las donaciones caritativas y la elaboración de políticas gubernamentales, donde argumenta que las decisiones basadas en la empatía suelen ocasionar un menor impacto y pueden devenir en consecuencias negativas. Esto se debe a que el carácter concreto y selectivo de la ayuda empática lleva a privilegiar al individuo sobre la abstracción numérica, al caso único sobre la estadística y las proyecciones futuras, y a lo que nos produce una sensación cálida interna de estar haciendo lo correcto sobre el resultado de un análisis racional y distanciado. Desde una

perspectiva utilitarista, la toma de decisiones en el espacio público enraizada en la empatía no aporta consecuencias positivas al bien común.

En la esfera privada, se suele creer que la empatía juega un rol crucial en las buenas relaciones interpersonales. Una persona que constantemente se encuentra reflejando nuestras emociones, que sabe responder de una manera que nos hace sentir comprendidos y pone nuestras necesidades y preocupaciones en el mismo nivel que las suyas suena como lo que muchas personas buscan en una pareja o piensan que son cualidades de un terapeuta exitoso.

Sin embargo, tales características guardan mucha relación con un constructo llamado *unmitigated communion*, que consiste en una excesiva preocupación por las necesidades de las otras personas. Se trata de individuos que vivencian con intensidad el sufrimiento de los otros y se involucran en las necesidades de las otras personas, lo cual se asocia a consecuencias negativas para ellas en cuanto a su bienestar psicológico.

En el caso de los profesionales de la salud, Bloom argumenta a favor de un entrenamiento y desarrollo de la comprensión, cuidado y amabilidad hacia los pacientes. Sin embargo, si se trata de que médicos y terapeutas deban “sentir lo que siente su paciente” para poder desempeñarse exitosamente, entonces, la idea se vuelve problemática. Vivenciar el sufrimiento del otro se asocia a niveles más elevados de *burnout*. Asimismo, en muchas ocasiones, la empatía nos lleva a un estado de parálisis por la sobrecarga de emociones negativas. Esto es aún más importante en terapeutas, quienes tratan con problemas que pueden llevarlos a colapsar si es que reflejan y vivencian las emociones de cada paciente que experimenta depresión o ansiedad. En consecuencia, es posible y más beneficioso expresar preocupación y entendimiento, validando al otro y comprendiendo desde donde vienen sus emociones, pero manteniendo una distancia emocional.

De este modo, es posible relacionarnos y tomar decisiones morales no basadas en la empatía, y parece que estas tienen mejores consecuencias. Sin embargo, ¿deshacernos de la empatía no nos llevaría a convertirnos en monstruos? Muchas personas piensan que la principal causa de la violencia y crueldad es la incapacidad de experimentar las emociones del otro. Si no puedo reflejar el sufrimiento ajeno, entonces, las posibilidades de experimentar culpa son escasas. Al no concebir al otro como un ser humano de la misma forma en la que yo me defino, lo deshumanizo. Al ser un objeto, los límites de lo que se puede llegar a hacer con él son escalofriantes.

Los individuos descritos en estos términos suelen ser llamados psicópatas o antisociales en la literatura científica y pueblan el imaginario popular como caballo de batalla a favor de la empatía. Sin embargo, ¿está la deshumaniza-

ción necesariamente relacionada con una ausencia de empatía? ¿La empatía es siempre un antídoto para la violencia? La respuesta a ambas interrogantes parece ser negativa. En primer lugar, hay una diferencia entre negarle activamente a una persona características inherentes de su humanidad, y no prestar atención a ciertas características humanas, concentrándonos, en su lugar, en otra información. La primera implica deshumanización y puede llevar a actos terribles. La segunda, si bien supone una ausencia de empatía, no niega el sufrimiento o dolor que pueden estar experimentando ciertos individuos. Por el contrario, implica focalizar la atención en otros aspectos, sin dejar de reconocer que sigue siendo algo que nos debe preocupar. Por ejemplo, en el caso de los niños que mendigan en las calles, podríamos considerar que, estadísticamente, es muy probable que formen parte de una red criminal que los emplea para conseguir dinero y, al obrar guiado por el sentimiento empático, se estaría haciendo más mal que bien. Decidir no actuar con una limosna no implica una deshumanización de ese niño o una insensibilidad a su dolor.

En cuanto a la segunda interrogante, la respuesta es bastante sencilla. Debido a que la empatía nos lleva a conectar de una manera muy íntima con el sufrimiento de los otros y a que esos suelen ser aquellos más próximos, similares o personas que queremos, puede ser un fuerte catalizador para la violencia. A nivel individual, es una ventaja evolutiva el poder sentir empatía por los nuestros y que esto nos lleve a defenderlos. Al extender este círculo de cuidado a grupos más amplios dentro de la sociedad, es cuando esta capacidad en este dominio empieza a volverse problemática.

Por último, Bloom concluye que, al hacer un balance de las consecuencias de la empatía como guía moral, las negativas superan a las positivas, y que existen mejores alternativas. Propone como opción la compasión racional, que implica un entendimiento y comprensión de los estados mentales del otro —de modo que se emplearía la empatía cognitiva— reconociendo su importancia y validándolos, pero suprimiendo el reflejo de los estados emocionales; esto permite mantener una distancia psicológica que llevaría a poder evaluar la situación en términos más racionales de costos y beneficios, conduciendo a decisiones que apunten al bien común. De esta manera, finaliza su cruzada contra la empatía con una apología a la racionalidad del ser humano. A lo largo de todo el libro, la idea que subyace a su postura es que los seres humanos no somos solamente “esclavos de nuestras pasiones”, sino que existe una capacidad de tomar decisiones conscientes y racionales, y que esta puede llevarnos a mejores juicios morales.

A la luz de la coyuntura política de los últimos años, en la que la posverdad se ha convertido en el principal aliado para las victorias de la demagogia

y el populismo por sobre los hechos objetivos, una inyección de racionalidad parece ser necesaria para evitar la proliferación de aquellos políticos que construyen sus campañas sobre la manipulación emocional y la tergiversación de la realidad. En el espacio público y diseño de políticas gubernamentales, debería haber una intención consciente de ser más imparciales. Sin embargo, también puedo pensar en casos en los que esa distancia emocional puede ser perjudicial en la búsqueda del bien común, como es el de la lucha por la reivindicación de los derechos de grupos minoritarios. Me refiero a muchos de los movimientos sociales de los últimos años: el feminismo, la población afroamericana, el colectivo LGBTQ y lo que actúa como fuerza motivacional para sus acciones, y creo que una racionalidad distanciada no es suficiente. En estos casos, el descontento, la frustración, el enfado y también un profundo optimismo son fuerzas mucho más poderosas como impulsoras del cambio social. Incluso la violencia motivada por el sentido de pertenencia y protección del grupo, tan vinculada con la empatía, puede conducir a buenos resultados en el último término. Desde mi perspectiva, en estos casos, la posibilidad de conectar a un nivel más profundo con el sufrimiento de estos grupos minoritarios puede ser más beneficiosa que aplicar el razonamiento distanciada e imparcial de Bloom. En especial, desde las personas que diseñan e implementan las políticas y aquellos sectores mayoritarios de la población que no forman parte de estos grupos, el hecho de que logren involucrarse y comprender la vivencia de estas personas, no necesariamente reflejando sus emociones, pero sí acortando la distancia entre el “ellos” y el “nosotros”, esboza un panorama más esperanzador para lograr la inclusión social.

En el ámbito de las relaciones interpersonales, hay más que solo decisiones morales. La empatía puede ser una gran fuente de beneficios en los vínculos. Sentimos alegría ante la felicidad de los que queremos, podemos volver a vivir experiencias a las que estamos acostumbrados a través de cómo la viven los demás, se amplifican los placeres de la amistad, la intimidad, el sexo y el romance. Y Bloom lo reconoce, aunque mantiene su opinión de que, en términos generales, estamos mejor sin ella. Su alternativa, que si bien tiene la oportunidad de hacer mucho en la sociedad macro, creo que es menos viable en las relaciones privadas, en especial, en las parejas. En ocasiones, uno anhela que el otro viva nuestro propio estado emocional, así sea sufrimiento lo que estamos experimentando. Esto tiene un costo en la otra persona y puede volverse intolerable para ella; sin embargo, crea una oportunidad para construir una conexión que va más allá de la comprensión y refuerza la intimidad de la díada, enriqueciendo el vínculo de pareja.

En última instancia, *Against Empathy* es un libro sobre aquellas fuerzas que impulsan el comportamiento moral. Bloom arguye que la empatía no es una buena guía para estas decisiones por su profunda tendencia a ser víctima de sesgos. Plantea en su lugar la compasión racional como brújula moral, fundamentada en una defensa a la capacidad de razonamiento y autocontrol de los seres humanos. Si bien puede aportar beneficios, también, desde mi perspectiva, presenta considerables limitaciones. De este modo, el aporte de Bloom es colocar una mina en los cimientos del edificio casi mítico de la moral empática. Al hacerlo, destruye una idea muy arraigada en el sentido común, y sobre esos escombros, construye un espacio para discutir y repensar el problema. Su conclusión nos deja con más interrogantes que respuestas, las cuales tienen el objetivo de impulsar nuevas reflexiones sobre el comportamiento moral, enraizadas en evidencia empírica y traducibles a soluciones realistas de distintos problemas sociales.

*Diego García Rabines*