***Empatía 0: nueva teoría de la crueldad***

***Simon Barón-Cohen***

***2012***

En este libro me propongo definir el "mal" en términos de empatía y examinar porque algunas personas tienen más o menos empatía que otras, así como que es lo que ocurre cuando la perdemos.

Durante 30 años he estado estudiando la empatía y mi objetivo ahora es poner esta extraordinaria sustancia sobre la mesa de forma que todos podamos examinar la desde diversos ángulos. En este libro examino porque algunas personas llegan a ser capaces de cometer actos crueles y si una pérdida de empatía tiene inevitablemente está consecuencia. Me he sumergido en las bases cerebrales de la empatía y he analizado los determinantes sociales y biológicos. Analizó algunas de las enfermedades que llevan a una pérdida de la empatía. Mi principal objetivo es entender la crueldad del ser humano y reemplazar el término de tan poco rigor científico " maldad" por el término científico " empatía"

**1. Una explicación sobre la " maldad" y la crueldad del ser humano**

Cuando tenía 7 años mi padre me contó que los nazis convirtieron a los judíos en pantallas de lámparas. Este es uno de los comentarios que escuchas una vez y ese pensamiento nunca desaparece.

Para la mente de un niño y para la de un adulto este tipo de cosas sencillamente no encajan. También me contó que los nazis convirtieron a los judíos en pastillas de jabón. Parece increíble pero en realidad es cierto. Mi padre me habló también de una de sus ex novias cuya madre sobrevivió a un campo de concentración. Cuando se le presentaron quedó impactado al descubrir que sus manos estaban del revés. Los científicos nazis amputaron las manos de la señora se las cambiaron de sitio y se las cosieron de nuevo de forma que si colocaba hacia abajo las palmas de la mano los pulgares se encontraban en el exterior y los meñiques en el interior. Este tan sólo constituía uno de los muchos experimentos que los nazis llevaron a cabo.

Los mejores datos sobre la adaptación del hombre al frío extremo de los que se dispone fueron recogidos por los científicos nazis que llevaron a cabo experimentos de inmersión con judíos y otros presos del campo de concentración a quién es sumergido en grandes tanques de agua helada.

Estos ejemplos son especialmente impactantes porque implican aductores y a científicos con una gran formación en profesiones en las que se nos enseña a confiar, que realizaban experimentos u operaciones inmorales.

Las leyes nazis definían a los judíos como genéticamente infra humanos y ordenada en su exterminio como parte del programa de eugenesia de la época. Es probable que en este contexto político a esos doctores les pareciese ético utilizar a los presos de campos de concentración como sujetos en una investigación médica si con ello contribuye al conocimiento para el bien común.

La mera crueldad sin otra finalidad era parte del comportamiento habitual de los guardias nazis. Ejemplos de torturas y humillaciones brutales son demasiado abundantes.

La pregunta sobre cómo el ser humano ignora la humanidad de los otros exige una respuesta pero no hay ninguna, oal menos las que existen son in satisfactorias. Si las respuestas fuesen suficientes parecería que la pregunta ha sido contestada y el asunto estaría resuelto. No sería necesario volver a ella una y otra vez sin descanso. Está claro que se siguen necesitando mejores respuestas.

La explicación común es que el Holocausto constituye el ejemplo del mal que los seres humanos son capaces de ejercer los unos sobre los otros. Se trata la maldad como algo incomprensible, un tópico muy difícil de enfrentar porque la magnitud del horror es tan grande que nada puede reflejar su inmensidad.

Como científico me propongo entender qué es lo que hace que la gente trate a los demás como si fueran meros objetos.

**Convertir a las personas en objetos**

El desafío está en explicar cómo las personas son capaces de infligir un daño extremo las unas a las otras.

Es posible que la erosión de la empatía pueda aparecer debido a emociones corrosivas, como un resentimiento amargo, un deseo de venganza, un odio ciego o un deseo de protección.

En teoría estas emociones son transitorias, es decir, es una erosión de la empatía reversible pero también está erosión puede ser el resultado de características psicológicas más estables.

La idea de que la erosión de la empatía surge de aquellas personas que convierten a otras en objetos se remonta por lo menos hasta Martin Buber, un filósofo austríaco que renunció a su cátedra en la Universidad de Frankfurt en 1933 cuando Adolf Hitler llegó al poder. El título de su famoso libro es " yo y tú". Contrastaba el modo de ser del "yo- tú", en el que uno se conecta con otra persona como un fin en sí mismo, con él del " yo- ello", en el que uno se conecta con una persona u objeto con el fin de utilizarlos para algún fin.

Sostenía que este último modo de tratar a una persona era desvalorizante.

Cuando nuestra empatía se desconecta nos encontramos en el modo " yo" exclusivamente. En tal estado solo recurrimos a los objetos o a las personas como si simplemente fueran cosas. La mayoría de nosotros somos capaces de hacer esto en alguna ocasión.

Tanto si nos encontramos en este estado de una manera transitoria duradera no existe un " tú" visible, oal menos no existe un " tú" con pensamientos y sentimientos distintos.

Tratar al otro como si sólo fuera un objeto es una de las peores cosas que se le puede hacer a otro ser humano: ignorar su subjetividad, sus pensamientos y sus sentimientos.

Si las personas se centran en exclusiva en conseguir sus propios intereses tendrán todo el potencial para no ser empáticos. En el mejor de los casos, en este estado se encontrarán en su propio mundo y su comportamiento tendrá un impacto muy poco negativo sobre los demás.

**Ejemplos de la erosión de la empatía en el mundo**

En 2006 me encontraba de vacaciones con mi familia en Kenia. Nairobi alberga una de las áreas pobres más grandes de África. Allí conocí a Esther, una joven mujer keniana que me advirtió que tuviese cuidado con el aumento del delito en Nairobi.

Estaba en el supermercado y de repente una persona cerca de mí haciendo cola para pagar lanzó un grito. El hombre detrás de ella le había cortado el dedo para robarle el anillo.

Joseph Fritzl construyó un sótano en su casa de Amstetten en Austria. Allí encerró a su hija Elizabeth en 1984 en el sótano durante 24 años diciéndole a su mujer que está había desaparecido. Violó a su hija cada día desde que tenía 11 años hasta su edad adulta. Elizabeth tuvo siete hijos en la prisión del sótano.

En 2002 los rebeldes entraron en el pueblo de Pajong en Uganda. Allí obligaban a las madres a golpear a sus propios hijos hasta matarlos.

En el Congo en 1994 los rebeldes atacaron y forzaron a madres a tener relaciones sexuales con sus hijos y cuando terminaban los mataban.

Estos ejemplos de la crueldad del ser humano en diferentes culturas son más que suficientes para recordarnos de lo que los humanos son capaces de hacer

**2. El mecanismo de la empatía. La curva de la campana.**

Todos nos encontramos en algún lugar del espectro de empatía. Lo que sucede con las personas de las que se dice que son malas o crueles es que se encuentran en uno de los extremos del espectro de empatía.

La empatía se produce cuando suspendemos nuestro enfoque de atención único centrado exclusivamente en nuestra mente y en su lugar adoptamos un enfoque de atención doble que también se centra en la mente del otro.

La "atención única" significa que sólo pensamos en nuestra mente, nuestros pensamientos o nuestras percepciones actuales.

La "atención doble" significa que en nuestra mente tenemos presente al mismo tiempo la mente de alguien más.

Cuando la empatía se desconecta tan sólo pensamos en nuestros propios intereses. Cuando la empatía se conecta nos centramos también en los intereses de las otras personas.

Sin embargo la definición de empatía no termina aquí. La empatía necesita en el cerebro una separación que refleje la forma en la que reflexionamos sobre dos mentes a un mismo tiempo: la propia y la del otro.

La empatía es nuestra capacidad de identificar lo que otra persona piensa o siente y responder ante sus pensamientos y sentimientos con una emoción adecuada.

Existen al menos dos fases durante la empatía: reconocimiento y respuesta.

Las dos son necesarias, ya que si se tiene la primera sin la última, no sé empatizar a en absoluto.

La empatía no sólo requiere ser capaz de identificar los sentimientos y los pensamientos de la otra persona sino también de responder a ellos con una emoción adecuada.

Cuando ese segundo foco funciona y usted es capaz tanto de responder como de reconocer, es decir, no sólo es capaz de preguntar a alguien cómo se siente sino que sensatamente puede evitar herir sus sentimientos, pensar en cómo hacer que se sienta mejor y considerar que todo lo que usted diga o haga tiene un impacto sobre esta persona u otras .

Cuando los otros le cuentan cómo están usted puede captar no sólo lo que dicen sino también la forma en que lo dicen, leer su cara como si está reflejarse de forma transparente sus pensamientos y sentimientos íntimos. si hay algún grado de sufrimiento sabrá ofrecerles consuelo y comprensión.

Pero si su atención tiene un enfoque único ( en sus intereses, metas, deseos o planes actuales) sin referencia alguna a los pensamientos y emociones de otra persona, entonces su empatía está desconectada.

Esto puede ser porque su atención se encuentre en otra parte, un cambio transitorio de su estado: si se encuentra nervioso, rebuscando algo entre sus cosas, su atención puede estar centrada completamente en su objetivo actual de encontrar algo con urgencia. En tal estado de unilateralidad, el otro o sus sentimientos dejan de existir, todo lo que importa es resolver su problema inmediato.

Hay personas que están encarceladas en su propio autofoco. Para estas personas este enfoque no supone un estado mental temporal tras el cual su empatía se pueda recuperar. Para ellos el enfoque en sí mismos es lo único de lo que disponen, como si faltase un chip en su ordenador neuronal. Una fluctuación temporal de la empatía es posiblemente recuperable pero una falta de empatía duradera como rasgo estable no lo es.

Ser capaz de empatizar significa ser capaz de entender con exactitud la posición del otro, de identificarse con el lugar en el que se encuentran. Significa también ser capaz de encontrar soluciones a lo que, de no ser así, supondría un callejón sin salida entre metas incompatibles.

La empatía hace que el otro se sienta valorado, les hace sentir que sus pensamientos y sus sentimientos han sido escuchados, reconocidos y respetados.

La empatía permite hacer amigos íntimos y cuidar la amistad. Permite evitar ofensas al anticipar como otra mente diferente a la de uno mismo experimentará las cosas. Sólo porque usted pensará que sus acciones o sus palabras eran inofensivas y divertidas no significa que el otro las recibí s del mismo modo.

Cuando nuestra atención cae en el enfoque único la empatía se desconecta. Cuando cambiamos nuestra atención al enfoque dual nuestra empatía se vuelve a conectar.

Esta imagen de la empatía es una operación binaria (encendida o apagada), como si fuera una bombilla en la cabeza.

En realidad la empatía se parece más a un interruptor regulador de intensidad que a un interruptor de todo o nada.

En la ciencia un regulador de intensidad sugiere un espectro o una escala cuantitativa de menor a mayor.

Bajo este punto de vista cuantitativo la empatía varía en la población.

Imaginé que tuviéramos una forma de medir la empatía de tal modo que asigna hacemos a todo el mundo una puntuación de empatía. El resultado es la conocida curva de campana o de distribución normal.

Algunas personas tienen un nivel alto, otras medio y otras bajo.

Algunas personas se encuentran en el extremo más bajo de esta dimensión de la empatía de una forma posiblemente permanente y algunas de las que se sitúan en este extremo Son aquellas personas a las que podríamos denominar malvadas o crueles.

Es posible que otros se encuentren en el nivel más bajo de la dimensión de la empatía por que sufrieron un apagado transitorio de su empatía como resultado de su situación actual. Es decir, tenían empatía y la han perdido, aunque por poco tiempo.

Pero cualquiera que sea la razón por la que usted llega a este punto inferior de la escala de empatía, el resultado puede ser el mismo: en este punto usted puede ser capaz de deshumanizar a otras personas, de convertirlas en objetos, y esto puede tener consecuencias trágicas.

**Cómo medir la empatía**

Mis compañeros y yo desarrollamos una escala con la cual medir la empatía a través del rango edad.

Pone de manifiesto como los estudiantes que trabajan en el campo de las humanidades tienen una puntuación del cociente de empatía ligeramente superior que los que trabajan en el campo de las ciencias, y que entre la población general las mujeres obtienen una puntuación ligeramente superior en el test de cociente de empatía en comparación con los hombres.

la doble atención constituye la verdadera naturaleza de la empatía. Esa doble atención se puede utilizar no sólo para pensar en cómo se sienten o en que pueden estar pensando los otros, sino también para pensar en la forma en la que los otros le perciben a usted.

**El mecanismo de la empatía**

- una persona que se encuentra en el nivel 0 no tiene empatía en absoluto. En el nivel 0 algunas personas son capaces de cometer delitos entre los que se incluyen asesinatos, torturas y violaciones. Pero no todo el mundo que se encuentra en el nivel 0 lleva a cabo actos crueles contra los demás ya que a muchos de los que se hayan en este nivel las relaciones con los demás les resultan muy difíciles pero no desean hacer daño a nadie.

Para las personas que se encuentran en el nivel 0 incluso cuando se les indica que han hecho daño a otro, esto no significa nada para ellas. No pueden experimentar remordimiento o culpa porque simplemente no entienden que siente la otra persona.

- es probable que una persona que se encuentre en el nivel 1 sea capaz de hacer daño a los demás pero puede reflexionar hasta cierto punto sobre lo que ha hecho en mostrar su arrepentimiento. lo que ocurre es que llegado el momento no pueden detenerse. En este nivel una parte del circuito de empatía del cerebro que normalmente les permitiría abstenerse de hacer daño físico a los demás pierde fuerza. End terminadas condiciones estas personas pueden mostrar un grado de empatía pero si se activa su temperamento violento podrían declarar que no estaban en su sano juicio. En ese instante los sentimientos de las otras personas ya no están dentro de su alcance. Este colapso en el circuito de la empatía puede hacer que una persona sea capaz de llevar a cabo la violencia más extrema.

- una persona en el nivel 2 todavía tiene serios problemas de empatía pero dispone de la suficiente como para vislumbrar cómo se puede sentir la otra persona, lo cual hace que evite cualquier tipo de agresión física.

Es posible que esto no le impida gritar o decir cosas dañinas a los demás pero tiene la suficiente empatía como para darse cuenta de que ha hecho algo mal cuando se hieren los sentimientos de la otra persona.

Normalmente para percatarse de que ha sobrepasado el límite necesita que esa otra persona u otro testigo se lo diga. Anticipar los sentimientos de la otra persona no le resulta algo natural por ello quien se encuentra en el nivel 2 comete errores a lo largo de su vida diciendo las cosas equivocadas ( cómo has engordado...) o haciendo lo incorrecto ( invadir el espacio personal de la otra persona).

Las personas en este nivel se meten en problemas constantemente debido a sus salidas de tono, ya sea en el trabajo o en casa, incluso pueden perder su trabajo oa sus amigos y aún así siguen sin entender qué es lo que hacen mal.

- una persona que se sitúa en el nivel 3 es consciente de que tiene problemas de empatía y es posible que lo intente ocultar o compensar, quizás evitando trabajos o relaciones en las que haya una demanda constante de su empatía. Este esfuerzo por fingir ser normal puede ser agotador y estresante. Es probable que estas personas se visten a los demás en el trabajo ya que las interacciones sociales les resultan difíciles y se muestran que habeís bajar mientras realizan su trabajo con la esperanza de que esto evita tener que estar en contacto directo con otras personas.

Una charla, una tertulia o una simple conversación puede convertirse en una pesadilla para una persona que se encuentre en este nivel ya que no existen reglas sobre cómo llevarlas a cabo y siempre son muy impredecibles. Cuando llegan a sus casas estos sujetos sienten un gran alivio ( el no tener que estar fingiendo ser como los demás): lo único que deseo es estar solos y ser ellos mismos.

- una persona que se encuentra en el nivel 4 tiene un bajo promedio de empatía. La mayor parte del tiempo su empatía, ligeramente embotada, no interfiere en su comportamiento diario, aunque es posible que las personas con este nivel de empatía se sientan más cómodas cuando la conversación se ciñe a tópicos que no incluyen las emociones. Se sitúan más hombres que mujeres en el nivel 4 y éstos prefieren solucionar sus problemas de forma práctica U ofreciéndose a arreglar algo técnico en vez de mantener largas conversaciones sobre sentimientos. Sus amistades se basan más en actividades y en intereses compartidos que en una intimidad emocional, aunque esto no quiere decir que sean menos agradables.

- las personas que se sitúan en el nivel 5 disponen de un promedio de empatía ligeramente superior y en este nivel se incluyen más mujeres que hombres. Aquí las amistades se suelen bazar en la intimidad emocional, en compartir confidencias, brindar se apoyo mutuo y palabras de comprensión.

Aunque las personas que se sitúan en este nivel no piensan en los sentimientos de las otras personas de forma continua, los otros si se suelen encontrar en su radar por lo que son mucho más cuidadosas en la forma en la que interactúan en el trabajo o en casa. Intentan no imponer su opinión para no dominar ni entrometerse. No se apresuran a la hora de tomar decisiones unilaterales para poder consultar y tener en cuenta diferentes puntos de vista.

Pasan tiempo con los demás aunque tengan muchas otras cosas que hacer porque quieren descubrir cómo se encuentra la otra persona y que es lo que piensa, un tipo de información que se recoge mejor charlando sobre distintos temas que mediante un interrogatorio directo.

- en el nivel 6 nos encontramos con personas con una empatía extraordinaria que se centran continuamente en los sentimientos de la otra persona y no escatiman esfuerzos para ver cómo se encuentran y ofrecerles apoyo.

Antes de que te des cuenta estarás abriendo a esta maravillosa oyente que sólo intervendrá ofreciéndote palabras de confort y preocupación para reflejar cómo te sientes brindando en ocasiones palabras de consuelo para darte confianza en ti mismo y hacerte sentir valorado.

**El circuito de la empatía**

Gracias a la imagen de resonancia magnética funcional los científicos están consiguiendo una clara imagen de las áreas del cerebro que desempeñan un papel central a la hora de empatizar.

En neurociencia existe un consenso según el cual al menos diez regiones interconectadas del cerebro participan en la empatía:

- la corteza prefrontal medial

- la corteza orbitofrontal

- operculo frontal

- circunvolución frontal inferior

- corteza cingulada anterior caudal e ínsula anterior

- unión temporoparietal

- surco temporal superior

- corteza somatosensorial

- lóbulo parietal inferior y surco parietal inferior

- la amígdala

Estas regiones varían su actividad según cada persona en función de su nivel de empatía y esto nos lleva a la idea de que la empatía varía como si fuese un regulador de intensidad y nos da una vía directa para explicar el caso de personas que tienen poca empatía o ninguna.

Lo que cabría esperar es que alguien que se encuentra en la parte inferior de la curva de campana de la empatía muestre una actividad neuronal menor en algunas partes o en todo el circuito de la empatía.

Disponemos de algunas pruebas que muestran que existen personas que pueden obtener una puntuación muy baja en el cociente de empatía y una lista de regiones del cerebro cuyo funcionamiento determina cuánta empatía mostrará una persona.

Necesitamos probar que estas regiones se desactivan en aquellas personas que cometen actos crueles hacia otros.

También necesitamos una imagen más clara sobre cómo son las personas que obtienen puntuaciones muy bajas en el cociente de empatía.

Por último necesitamos saber cuáles son los factores ambientales o biológicos que pueden provocar una disfunción en el circuito de la empatía del cerebro.

**3. Cuando tener 0 grados de empatía es negativo**

Tener 0 grados de empatía significa no ser consciente de cómo nos aproximamos a los otros, como interaccionar con ellos o anticipar sus sentimientos o reacciones.

Uno no entiende por qué las relaciones no funcionan y la falta de empatía crea un profundo y arraigado egocentrismo.

En la persona con 0 grados de empatía y los sentimientos y pensamientos de los demás están fuera de su radar. Uno creerá al cien por cien en lo correcto de sus ideas y de sus pensamientos y juzgar a como equivocado o estúpido a cualquiera que no comparta sus creencias.

Suponen una existencia solitaria, una vida incomprendida y condenada al egoísmo.

Esta falta de empatía implica no disponer de freno alguno sobre la conducta propia haciendo a la persona libre para conseguir cualquier cosa que desee o para expresar cualquier pensamiento que se encuentre en su mente sin reparar en el impacto de sus acciones o sus palabras sobre cualquier otra persona.

Puede llevar a cometer asesinatos o violaciones. En el caso menos extremo ( cerca del cero, como en el nivel 1 o en el nivel 2) uede hacer que una persona se ha verbalmente abusiva o simplemente hable más de la cuenta o se aproveche de la hospitalidad.

Tener 0 grados de empatía puede llevar a una persona a cometer actos de crueldad,

Puede hacer que sea insensible hacia los demás o a que se aísle socialmente. Podemos ver que tener 0 grados de empatía no se corresponde con lo que algunos denominarían maldad.

No obstante, aquellos que se adentran en la órbita de una persona que cuenta con una reducida empatía corren el riesgo de recibir insultos verbales, agresiones físicas o sufrir una falta de atención o de consideración. Corren el riesgo de salir heridos.

Las tres formas de cero negativo son:

1. Trastorno límite de personalidad

Constituyen alrededor de un dos por ciento de la población. Entre aquellos que buscan consejo o ayuda psiquiátrica es incluso más común: alrededor de un 15 por ciento padece trastorno límite de personalidad. Entre aquellos que se suicidan alrededor de un 33 por ciento tiene un trastorno límite de personalidad. Entre las personas con trastornos de adicción, hay hasta un 50 por ciento.

La marca distintiva de las personas con trastorno límite de personalidad es el impulso autodestructivo, la ira y el humor cambiante. Suelen pensar en blanco o negro de forma que los demás son o totalmente buenos o totalmente malos. Quizás por esto las personas con trastorno límite de personalidad pueden ser atraídos por sectas ya que a los líderes de estas sectas se les considera totalmente buenos.

Las personas con trastorno límite de personalidad pueden ser muy manipuladoras, actuando como si fueran débiles o indefensos, o utilizando la seducción o amenazado con suicidarse para conseguir atención.

Teniendo en cuenta los dos componentes principales de la empatía ( reconocimiento y respuesta), es posible que las personas de este tipo tengan problemas en ambos.

Alrededor de un 10 por ciento de las personas con trastorno límite se suicidan mientras que el otro 90 por ciento tan sólo amenaza con ello o lo intenta. Evidentemente amenazar con suicidarse no constituye un acto empático hacia la otra persona.

Las personas que padecen un trastorno límite de personalidad expresan su furia hacia las personas que quieren.

A pesar de toda la furia que contienen se describen como personas vacías en su interior.

También afirmaron que los comportamientos impulsivos ( alcohol, promiscuidad sexual, comer sin límite, el juego o los intentos de suicidio...) les ayudan a conseguir algo de alivio en un intento desesperado de sentir algo, cualquier cosa con tal de no sentir el vacío.

Las personas con trastorno límite de personalidad afirman también que el sentimiento de vacío les deja una falta de identidad profunda.

Sienten que la vida es una función en la que continuamente fingen ser otra persona. Idólatran o desprecian a la gente. ¿ qué es lo que origina el tipo B?

Estas personas no toleran estar solas. Para ellas la soledad es como el abandono y para evitar ese horrible sentimiento saldrán a la búsqueda de otras personas, incluso de desconocidos.

Pero con independencia de con quién se encuentren las personas con trastorno límite se sentirán o bien agobiadas ( por la cercanía) o abandonadas ( cuando los otros se mantienen distantes). No pueden encontrar un punto intermedio apacible en el que disfrutar de una relación sin problemas.

Viven en una secuencia alternativa insana de alejarse de los otros con odio y enfado o haciéndose dependientes de ellos con una gratitud exagerada.

Adolf Stern en 1938 describió por primera vez este trastorno y lo consideraba una enfermedad entre el límite de la psicosis y la neurosis ( una forma leve de esquizofrenia). Ahora sabemos que el trastorno límite es muy diferente de la esquizofrenia.

¿ cuáles son las causas?

En las familias de niños que posteriormente desarrollan un trastorno límite de la personalidad es habitual el incesto, el abuso infantil, la violencia y el alcoholismo. Obviamente el vínculo existente entre el abuso infantil y el trastorno límite de personalidad no es absoluto: no todos los que sufren abusos desarrollan un trastorno límite de la personalidad y no todos aquellos que tienen un trastorno límite de la personalidad sufrieron abusos.

De un 60 a un 80 por ciento de personas con este trastorno también tuvieron una historia de abuso físico, divorcio o negligencia emocional, indiferencia, privación y rechazo.

Existe una gran cantidad de pruebas que manifiestan que la presencia de un trauma durante el desarrollo de los primeros años de vida provoca que una persona pierda su empatía en esta particular forma de trastorno límite de la personalidad, aunque ésta no es la única causa necesaria y suficiente.

2. El psicópata

Cuando conocemos a un psicópata vemos a una persona que sólo se preocupa de sí misma, tal y como vimos en las personas del tipo anterior. Pero en este caso existe una disposición a hacer cualquier cosa con tal de satisfacer sus propios deseos. Puede tomar la forma de reacciones muy violentas, o puede adoptar la forma de una crueldad fría y calculadora. Las agresiones sin sentido no han sido provocadas por que ha percibido una amenaza sino por la necesidad de dominar, de conseguir lo que uno quiere, una indiferencia absoluta ante los sentimientos de la otra persona y incluso algo de placer ante el sufrimiento del otro.

La empatía puede dar lugar a la culpabilidad pero la culpabilidad no constituye una prueba de empatía.

La relación entre ansiedad y comportamiento psicópata es también importante ya que una persona que carece de ansiedad será capaz de llevar a cabo maldades sin preocuparse porque la castiguen. Pero la ansiedad en sí misma no forma parte de la empatía sino que tan sólo proporciona racionalidad a porque una persona no debe hacer daño a otra. hay más que prueba suficientes sobre el hecho de que en el tipo psicópata existen anomalías cerebrales en el circuito de la empatía.

- el tipo narcisista

Los cero grados de empatía los hace profundamente egocéntricos y a pesar de que haga no digan cosas que ofendan a los demás es posible que no cometan actos crueles. Al contrario, al carecer de humildad los narcisistas creen que son mucho mejor que los demás, como si tuvieran un talento especial que a las demás personas les faltase.

Los narcisistas no reconocen la importancia de las relaciones bidireccionales. Para aquellos que tienen 0 grados de empatía las relaciones no son realmente relaciones porque son unidireccionales. Esto resulta evidente en lo mucho que hablan los narcisistas. No existe ningún intento de hacer un hueco en la conversación para la otra persona o de conocer detalles sobre la otra persona.

Los narcisistas simplemente dan charlas y no paran de hablar sobre sí mismos y son también quienes deciden cuándo poner fin a la conversación. Ofrecen monólogos no diálogos.

Algunos pensadores psicodinámicos consideran que un mínimo de narcisismo es necesario y sano ya que de lo contrario sería una persona que no se gusta a sí misma.

Los narcisistas explotan a los demás para beneficiarse de ellos, como si fueran objetos.

Algunos son muy extrovertidos, quieren ser el centro de atención, otros parecen retraídos socialmente como si fuesen tímidos pero siguen teniendo ese sentido de tener derecho a y esperan que los demás se acerquen a ellos en lugar de hacerlo de una forma intermedia.

Y hay otro tipo de narcisistas que se vuelven peligrosos y en ocasiones se ha pensado que este tipo de personalidad es la que subyace en el asesino en serie.

Alrededor de un 1 por ciento de la población general son narcisistas.

La psiquiatría agrupa estas tres formas de cero negativo bajo el título de trastornos de personalidad.

Para mí la característica más obvia qué tienen en común son los cero grados de empatía.

La distinción entre una baja actividad del circuito de la empatía pasajera o permanente recuerda a la distinción que se establece en psicología de la personalidad entre Estados y rasgos.

El sentimiento de arrepentimiento es una señal que indica que nuestro circuito de la empatía vuelve a funcionar pero el hecho de que digamos o hagamos algo inadecuado es una fluctuación en nuestro circuito de la empatía.

Por el contrario los rasgos son configuraciones del sistema psicológico o neurológico permanente duraderos durante diferentes contextos y son irreversibles.

**4. Cuando 0 grados de empatía es positivo**

Tener 0 grados de empatía no supone siempre cometer actos horribles contra los demás.

Tener problemas de empatía puede suponer una discapacidad social pero la empatía no es la única vía para el desarrollo de un código y una coherencia moral que lleve a una persona a comportarse de forma ética.

La forma 0 positivo significa que estos individuos además de los problemas de empatía tienen unas mentes increíblemente precisas y exactas. Padecen el síndrome de Asperger, una enfermedad del espectro autista.

Tienen un cerebro que procesa la información en formas que pueden llevar las a desarrollar un talento.

La segunda es que la forma en la que su cerebro procesa la información les conduce a ser súpermorales en lugar de inmorales.

Las personas seropositivas padecen enfermedades del espectro autista. Muestran una hipoactividad en casi todas las áreas del circuito de la empatía.

**5. reflexiones sobre la crueldad del ser humano**

Todos nos encontramos en un punto del espectro de empatía, desde el nivel más alto hasta el más bajo.

Hay factores genéticos, hormonales, neurológicos y del entorno que contribuyen a ellp.

En el extremo de este espectro se encuentran los cero grados de empatía y éstos se pueden clasificar en formas 0 negativas y seropositivas.

Los tres principales subtipos de las formas 0 negativas son los tipos psicópata, borderline y narcisista.

Estos no son los únicos subtipos que existen. El alcohol, la fatiga y la depresión constituyen ejemplos de estados en los que la empatía puede disminuir de forma temporal. la esquizofrenia es otro ejemplo de una enfermedad que puede disminuir la empatía.

Se necesitará caracterizar a más subtipos pero está lista al menos inicia el proceso. El sistema de clasificación tradicional ha caracterizado estos tres tipos como trastornos de personalidad. Todos ellos son formas de 0 grados de empatía.

Con independencia de la vía por la que una persona llega a los cero grados de empatía, las bases normales de la empatía en el cerebro son atípicas en los cero grados de empatía.

Si los denominamos trastornos de personalidad no nos lleva a donde observar exactamente en el cerebro para encontrar fundamentos. Pero si los denominamos formas 0 negativas si nos indica dónde observar de forma precisa: este conjunto de 10 regiones cerebrales se encuentra en la intersección de los 3 tipos. La psiquiatría podría agrupar un conjunto de enfermedades en apariencia distintas como 0 grados de empatía modificando así la forma en la que clasificamos y diagnósticamos.

El tratamiento para los cero grados de empatía debería centrarse en el circuito de la empatía.

Estos tratamientos podrían incluir programas informáticos educativos como el Minddreading o animaciones para niños como Transporters, que creamos para gente con enfermedad del espectro autista.

El primero fue diseñado para todas las edades por lo que sirve para adultos 0 negativos.

Los prometedores descubrimientos sobre el espray de inhalación nasal de oxitocina que incrementa la empatía en personas corrientes y en personas con autismo sugiere que esto también se podría probar en personas 0 negativas.

También merecería la pena intentar llevar a cabo otras formas de rol play en las que se debe tomar la perspectiva de la víctima.

Si denominamos a los tipos cerebrales transtornos de la personalidad nos lleva a discusiones sobre si la personalidad se puede cambiar especialmente cuando ésta se define como un conjunto de rasgos estables y fijos.

Pero al denominar los 0 negativos no se abre nuevas vías de intervención.

Existen genes para la empatía.

Los activadores del entorno interactúan con nuestra predisposición genética y los científicos están descubriendo genes concretos que influyen en nuestra empatía a largo plazo. Estos no son genes para la empatía por sí sino que son genes para proteínas expresadas en el cerebro que están ligados a la empatía.

Estos pasos todavía se tienen que clarificar pero a partir de los análisis podemos ver que existen genes relacionados con la empatía.

Aunque la mayoría de las formas de 0 grados de empatía son claramente negativas, una de ellas es positiva.

La existencia de la forma 0 positiva se corresponde con lo que en psiquiatría se denomina enfermedades del espectro autista e implica que al menos una forma de 0 grados de empatía pudo ser seleccionada positivamente en la evolución ya que va mano a mano con la fuerte sistematización. Suelen ser grandes sistematizadores, lo cual puede ser increíblemente positivo.

Ser seropositivo es el resultado de una mente que se esfuerza sin cesar por escapar del tiempo, por dejar a un lado la dimensión temporal para ver con un fuerte alivio los patrones que se repiten eternamente en la naturaleza.

El cambio representa la dimensión temporal que segy filtra en un mundo que de lo contrario siempre sería predecible y sistematizable, donde las ruedas giran y giran, las palancas sólo se puede mover hacia atrás y hacia delante, o las campanas de la iglesia repican siguiendo hermosos patrones matemáticos.

Después de muchas de estas repeticiones, las personas seropositivas pierden cualquier noción del tiempo, ya que los acontecimientos son cada vez los mismos. Es posible que sólo sean conscientes de la dimensión del tiempo durante acontecimientos en los que se produzca una novedad y por tanto sus expectativas se quebranten.

Para una mente seropositiva el cambio es tóxico. Cuando esos patrones tan predecibles se interrumpen por otra persona que realice una acción no predecible ( como decir algo de forma inesperada o simplemente moverse), la persona seropositiva lo encontrará incómodo e incluso aterrador. Los seropositivos suelen resistirse al cambio de cualquier manera. Los autistas clásicos son una retirada a un mundo perfectamente sistematiza hable y perfectamente predecible.

La empatía en sí es el recurso más valioso de nuestro mundo. Es sorprender de que muy pocas veces figuren en los planes de estudios de los colegios o en los programas para padres y que rara vez esté presente en la política, los negocios, la justicia o la vigilancia del orden.

Podemos ver ejemplos del valor de la empatía entre nuestros líderes políticos como cuando Nelson Mandela y Klerk se esforzaron por entenderse y hacerse amigos cerrando la brecha del apartheid de Sudáfrica.

Sin embargo todavía no se ha logrado entre Israel y Palestina o entre Washington e Irak o Afganistán. Y por cada día que la empatía no se utiliza en estos rincones del mundo más vidas se pierden y más vidas se perderán.

**Cociente de empatía**

**Cuestionario para adultos**

Tiene cuatro opciones de respuesta: totalmente de acuerdo, bastante de acuerdo, bastante en desacuerdo, totalmente en desacuerdo

1. Me percato con facilidad cuando alguien quiere entrar en la conversación

2. Me resulta difícil explicar a los demás cosas que yo entiendo fácilmente si no me entienden la primera vez

3. Disfruta cuidando a otras personas

4. Me resulta difícil saber qué hacer en una situación social

5. A menudo me dicen que voy demasiado lejos al intentar defender mi punto de vista en una discusión

6. No me preocupa llegar tarde a una cita con un amigo

7. Me cuesta mucho mantener las amistades y las relaciones así que no me suelo preocupar

8. Me suele resultar difícil juzgar si alguien está siendo grosero o educado

9. En una conversación suelo centrarme en mis propios pensamientos en lugar de lo que de mí pueda estar pensando quién me escucha

10. Cuando era niño me divertía cortando gusanos a la mitad para ver qué pasaba

11. Puedo captar rápidamente si alguien dice una cosa pero en realidad quiere decir algo diferente

12. Me resulta difícil ver porque algunas cosas molestan tanto a la gente

13. Me resulta fácil ponerme en el lugar de otra persona

14. Me percato rápidamente de cuando una persona se encuentra extraña o incómoda en un grupo

15. Si digo algo que ofende a alguien creo que es su problema y no el mío

16. Si alguien me pregunta sé si me gusta su corte de pelo le diría la vercdad aunque no me gustase

17. A veces no entiendo porque alguien se ha ofendido por un comentario mío.

18. Observar a la gente llorar no me pone realmente triste

19. Soy muy sincero lo cual hace que mucha gente me consideré maleducado aunque esa no es mi intención

20. Las situaciones sociales no me suelen parecer confusas

21. Los demás me dicen que soy bueno entendiendo como se sienten y qué es lo que piensan

22. Cuando habló con los demás suelo hablar de sus experiencias en lugar de las mías

23. Me pongo triste cuando veo un animal que sufre

24. Soy capaz de tomar decisiones sin que me influyan los sentimientos de las otras personas

25. Puedo adivinar fácilmente si a alguien le aburre o le interesa lo que le cuento

26. Me pongo triste cuando veo a la gente sufrir en los programas de noticias

27. Mis amigos normalmente me hablan de sus problemas porque dicen que soy muy comprensivo

28. Puedo sentir si me estoy entró metiendo aunque la otra persona no me lo diga

29. Aveces me dicen que me he pasado de la raya bromeando

30. A menudo me dicen que soy insensible aunque no esté entendiendo porque

31. Si hay alguien nuevo en un grupo pienso que es cosa suya hacer el esfuerzo para integrarse

32. Normalmente me mantengo emocionalmente indiferente cuando veo una película

33. Puedo sintonizar cómo se siente otra persona de forma rápida e intuitiva

34. Puedo adivinar de qué quiere hablar la otra persona

35. Puedo darme cuenta de si otra persona está ocultando sus verdaderas emociones

36. No elaboró conscientemente las reglas de una situación social

37. Soy bueno pero diciendo que es lo que hará la otra persona

38. Suelo involucrarme emocionalmente en los problemas de mis amigos

39. Suelo apreciar el punto de vista de otra persona aunque no esté de acuerdo

**Apuntese 2 puntos si ha contestado completamente de acuerdo o un punto si ha contestado de acuerdo en las siguientes preguntas: 1, 3, 11, 13, 15, 14, 21, 22, 24, 26, 27, 28, 29, 34, 35, 36, 37, 38, 39 y 40.**

**Anote C dos puntos si ha contestado completamente en desacuerdo o un punto si ha contestado en desacuerdo en las siguientes preguntas: 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 16, 17, 18, 19, 20, 23, 25, 30, 31, 32 y 33.**

**Sume los puntos que ha conseguido para obtener su puntuación total de cociente de empatía:**

**- 0- 32: bajo**

**- 33- 52: promedio ( la mayoría de mujeres obtienen alrededor de 47 puntos y la mayoría de los hombres obtienen unos 42)**

**- 52- 63: por encima del promedio**

**- 64- 80: muy alto**

**- 80: máximo**

**Cociente de empatía para niños**

1. A mi hijo le gusta cuidar de las demás personas

2. Mi hijo no suele entender porque algunas cosas ponen tan tristes a los demás

3. Mi hijo no lloraría ni se pondría triste si el personaje de una película muriese

4. Mi hijo se percata rápidamente desde cuando los demás están bromeando

5. Mi hijo se divierte cortando gusanos a lametazo arrancando las patas de los insectos

6. Mi hijo ha robado algo que quería a su hermano o amigo

7. Mi hijo tiene dificultades a la hora de hacer amigos

8. Cuando mi hijo juega con otros niños respeta los turnos y comparte sus juguetes de manera espontánea

9. Mi hijo puede ser muy sincero a la hora de dar su opinión aunque disguste a otra persona

10. Mi hijo disfrutaría cuidando de una mascota

11. Mi hijo suele ser grosero o mal educado sin darse cuenta de ello

12. Mi hijo a tenido problemas por acoso físico

13. En el colegio cuando mi hijo entiende algo puede explicar celo fácilmente a los demás

14. Mi hijo tiene uno o dos amigos cercanos además de otros muchos

15. Mi hijo escucha las opiniones de los demás aunque sean diferentes a la suya

16. Mi hijo se preocupa cuando los demás están tristes

17. Mi hijo parece estar tan preocupado por sus pensamientos que no se da cuenta de que los demás se aburren

18. Mi hijo culpa a los demás niños por cosas que ha hecho el mismo

19. Mi hijo se pone muy triste si ve animales sufriendo

20. Mi hijo suele empujado pellizcar a los demás cuando le molestan

21. Mi hijo puede percatarse fácilmente de cuando alguien quiere establecer una conversación con él

22. Mi hijo es bueno negociando lo que quiere

23. Mi hijo se preocuparía por cómo se sentiría otro niño si no le invitas en a una fiesta

24. Mi hijo se pone triste cuando vea los demás llorar o sufrir

25. A mi hijo le gusta ayudar a los niños nuevos para que se integren en la clase

26. Mi hijo a tenido problemas por insultar o burlarse de los demás

27. Escurrir a la agresión física para conseguir lo que quiere

**Anote dos puntos si ha contestado completamente acuerdo o un punto si ha contestado de acuerdo en las siguientes preguntas: 1, 4, 8, 10, 13, 14, 15, 16, 19, 21, 22, 23, 24 y 25.**

**Anote dos puntos si ha contestado completamente de en desacuerdo o un punto si ha contestado en desacuerdo a las siguientes preguntas: 2, 3, 5, 6, 7, 9, 11, 12, 17, 18, 20, 26 y 27.**

**Sume los puntos que ha conseguido para obtener su puntuación total de cociente de empatía.**

**- 0- 24: bajo**

**- 25- 44: promedio ( la mayoría de niñas obtienen alrededor de 47 puntos y la mayoría de los niños obtienen 42)**

**- 45- 49: por encima del promedio**

**- 50- 54: muy alto**

**- 54: máximo**

**Cómo reconocer a los cero grados de empatía negativos**

1. Cómo reconocer a una persona con trastorno límite de la personalidad

Un psiquiatra o psicólogo clínico que examina a una persona con sospecha de trastorno límite de la personalidad recurre al DMS-4.

Para este diagnóstico la persona necesita mostrar al menos cinco de las ocho señales siguientes:

- relaciones interpersonales inestables e intensas: varía desde una dependencia de la que se cuelgan a retirarse, de ser muy agradables a exigir sin razón alguna, de ver a una persona como completamente buena a verla como completamente mala.

Es altamente manipulativo en las relaciones

- impulsividad

Abuso de drogas o alcohol de forma autodestructiva, promiscuidad sexual, gasto excesivo, robo, con el extremo o hace dieta en extremo

- cambios de humor extremo que sólo duran unas horas y fluctúan de la depresión a la irá pasando por la euforia y el entusiasmo.

- incapacidad de controlar la ira: furia y tendencia a meterse en peleas, dirige su enfado a las relaciones más cercanas, lanza objetos durante las discusiones

- amenazas de suicidio o de auto mutilación como forma de decir "ayúdame". Las amenazas de suicidio son finalmente ignoradas por los demás ya que se dan cuenta de que se realizan para llamar la atención.

- identidad confusa: sentimiento de inseguridad sobre la imagen propia, la carrera, los valores, los amigos o incluso la orientación sexual.

- vacío extremo: soledad o aburrimiento, humor cambiante, abuso de drogas para escapar del vacío

- miedo extremo al abandono: se cuelgan de los demás, le aterroriza la idea de estar solo.

2. Cómo reconocer a alguien con trastorno antisocial de la personalidad

Se diagnostica cuando una persona muestra un patrón dominante de indiferencia ante los derechos de los demás y violación de los mismos que se produce desde los 15 años.

- incumplimiento de las normas sociales de legitimidad entre las que se incluye cometer delitos criminales

- miente constantemente, busca excusas y embaucar a los demás

- impulsividad e incapacidad de hacer planes con antelación

- irritabilidad y agresión

- indiferencia e imprudencia con la seguridad de uno o de los demás

- ir responsabilidad constante

- falta de remordimiento, indiferencia después de hacer daño a los demás, ofrece razones de porqué lo hizo

3. Cómo reconocer a un joven con trastorno de la conducta

El joven debe haber infringido de manera persistente los derechos básicos de los demás o las normas sociales, tal y como se manifiesta por tres o más de las siguientes acciones;

- agresión hacia las personas o los animales

- destrucción de la Propiedad

- engaño o robo

- incumplimiento grave de las reglas

4. Cómo reconocer a un narcisista

Las personas narcisistas muestran cinco o más de las siguientes características;

- un sentido grandioso de auto importancia

- preocupación por fantasías de éxito y poder, belleza o amor idílico

- creencia en que él es especial y se debería relacionar con personas que también posean un alto estatus

- necesidad de admiración excesiva

- sentido del derecho

- estilo de explotar a los demás

- falta completa de empatía

- envidian a los demás o piensan que los demás tienen envidia de él

- actitud arrogante