



La Mente Compasiva

Paul Gilbert

12

COMPORTAMIENTO COMPASIVO: CULTIVAR LA VALENTÍA

«Hechos, no palabras» dicta el proverbio, de modo que no resulta sorprendente que, a menudo, la compasión entre en nuestra vida mediante las acciones que llevamos a cabo. Puedes estar muy motivado para cuidar de los demás, ser sensible, tolerante y paciente, pero si no traducimos esas intenciones en acciones, apenas sucederá nada. Existe, claro está, toda una serie de actos de bondad que no cuestan mucho, pero también debemos reconocer que el comportamiento compasivo puede enfrentarnos a disyuntivas que requerirán de nuestra valentía. Como veremos, esta valentía se muestra de muchas maneras.

El arte de la resistencia

El capítulo anterior ha explorado cómo y por qué el comportamiento compasivo no sólo consiste en manifestar sentimientos de bondad, sino que también conlleva actos complicados y valentía. Hemos visto que la compasión puede requerir que nos enfrentemos a los excesos de las emociones de nuestro sistema ante amenazas y de autoprotección: la ira y la ansiedad/miedo. En este capítulo vamos a observar cómo el comportamiento compasivo requiere otro tipo de valentía, la habilidad para resistirnos a nuestros propios deseos, incluidos los asociados con querer formar parte del grupo y ser admirados por nuestros líderes y por los defensores de nuestra tribu. Pero empezaremos por algo no demasiado difícil antes de pasar a áreas más complicadas. El tema subyacente de este capítulo es la resistencia ante la persuasión de nuestra mente arquetípica y nuestros deseos.

Un anuncio de televisión mostraba gente sonriente y sugería que podíamos tratarnos bien si cedíamos ante nuestro deseo (nuestro gusto) de comer pastel. ¿Engordarnos e incrementar nuestro colesterol y nuestro riesgo de morir de un ataque al corazón se supone que es tratarnos bien? Este tipo de anuncios hacen que confundamos tratarnos bien con satisfacer nuestros deseos, y esas dos cosas no son para nada lo mismo. Esta confusión también existe cuando hacemos de padres. En el fondo, sabemos que damos alimentos y cosas a nuestros hijos que no son lo mejor para ellos.



Como hemos dicho en el capítulo 3, cada uno de nosotros tiene un cerebro que nos ha proporcionado toda una serie de deseos y pasiones que funcionaban bien cuando no teníamos las capacidades del «cerebro/mente nuevo», cuando vivíamos en grupos pequeños basados en la dependencia mutua en un mundo de escasez en el que no existía la producción masiva actual. Sin embargo, hoy en día, con nuestras capacidades mentales, la vida aislada y el consumismo, la compasión es el arte de la resistencia, de no ceder ante nuestros deseos y emociones. Si quiero estar en forma, sano y vivir muchos años, debo tener precaución con lo que como y bebo en este mundo occidental de la abundancia, y ser lo suficientemente disciplinado para hacer ejercicio (¡ojalá!). Tratarme de forma compasiva implica decir «no» a muchas cosas que quiero mucho y enfrentarme al duelo (ver pp. 126-127). Mis fantasías pueden crear todo tipo de deseos y enfrentarme a todo tipo de decepciones.

A veces puede ayudar hacer una lista de las cosas a las que nos queremos resistir. Por ejemplo, si quieres trabajar tu comportamiento frente a la comida, planea cada día meticulosamente e intenta no desviarte del plan. Quizá puedes empezar por eliminar una cosa, por ejemplo, las galletas o los pasteles. Empieza con objetivos pequeños, no grandes. Deja que tu mente compasiva te guíe. Perdónate cuando no lo consigas y alégrate cuando lo hagas. Recuerda: ¡nada de vergüenza ni críticas! El comportamiento compasivo también consiste en protegernos de nuestros impulsos y nuestra autocritica. No mostrarnos pasivos ante la frustración con nosotros mismos y la ira por no conseguir lo que queremos, cometer errores y no ser como queremos ser.

Un analista musulmán ha afirmado que el Ramadán, el mes en el que ayunan desde la salida del sol hasta el ocaso, puede verse de muchas maneras. Puede considerarse un sencillo acto de obediencia ante Dios. Sin embargo, puede vivirse como una forma de proporcionar a la gente experiencias que les mostrarán que, si lo desean, pueden resistirse a las tentaciones y los deseos. Además, también proporciona cierta idea de lo que es sentir hambre, por lo que nos hace más proclives a sentir compasión por los que tienen menos en el mundo.

Ser compasivos con los demás también puede implicar decir «no» a cosas que deseamos mucho. Los hombres disfrutamos con imágenes y fantasías de sexo, no es culpa nuestra: nuestros cerebros están diseñados para ello, pero perseguir dichas fantasías puede alimentar el tráfico de personas. Queremos ropa barata, pero algunas piezas que son más baratas de lo que sería realista pueden haber empleado mano de obra infantil. Nos gusta comer carne, pero además de los que creen que somos muy crueles con los animales que nos la proporcionan, algunos científicos creen que talar el Amazonas para que el ganado pague puede haber contribuido al calentamiento global. ¿Queremos quedarnos con la mayor cantidad posible de dinero y no pagar impuestos? Muy bien, pero tal y como sucedió en el Reino Unido



en las décadas de 1980 y 1990, cuando hay poco dinero para mantener las infraestructuras de colegios, transportes y hospitales, éstas se pudren y generan problemas que ahora tenemos que afrontar. Las sociedades complejas requieren grandes inversiones para mantener su calidad.

De modo que estamos llamados a observar las consecuencias de actuar según nuestros deseos en todos los aspectos de nuestra vida. Existe una enorme diferencia entre ser compasivo e indulgente. El motivo por el cual todos los gobiernos occidentales hablan de recortar impuestos en lugar de invertir en ellos es porque intentan apelar a nuestra avaricia, porque saben que hemos crecido en un mundo en el que hemos sido entrenados para centrarnos en nuestra indulgencia y nuestros deseos y para creer que tenemos derecho a cualquier cosa si trabajamos duro para conseguirlo.

Resistir a los demás El comportamiento compasivo resulta ser muy duro, complicado y, a veces, puede llegar a dar miedo. No sólo necesitamos comprender el nexo entre la autoprotección y la autorresistencia, y cómo no dejarse llevar por los deseos, la ira y el miedo, sino también que seguramente tendremos que enfrentarnos a los demás. Podemos empezar a explorar este proceso observando cómo podemos enseñar a los niños que no siempre pueden obtener lo que quieren cuando ellos quieren. Esto requiere cierta valentía por nuestra parte, valentía para no ser persuadidos por sentimientos de culpabilidad mal ubicados. De modo que podemos empezar con pequeños actos de valentía y seguir avanzando hacia otros más complicados.

Vamos a asumir que tienes un hijo pequeño. Si cedes ante sus demandas de comer exclusivamente comida basura, pronto acabarás con un niño molesto y con poca salud. De modo que tienes que ser capaz de tolerar su frustración contigo y sus quejas del estilo: «Otros padres permiten a sus hijos que coman estas cosas», de modo que tú no eres un padre «simpático». Debes defender con valentía tu convicción de que establecer límites y decir «no» a tu hijo es lo correcto, aunque él no te considere la persona más popular. Si sientes un poco de culpabilidad por no pasar suficiente tiempo con él, puede que cedas por eso (sin tener en cuenta qué es lo mejor para él). Se necesita mucha valentía para no dejarse llevar por la culpabilidad, sino por la creencia genuina de qué es lo mejor para los demás. Esto es cierto en muchos aspectos de la vida, ¿verdad? Y, claro está, nunca podemos estar del todo seguros sobre qué es realmente lo mejor para los demás.

Imagina que estás seleccionando médicos para una beca. Uno de los candidatos trabaja muy duro y tiene referencias que muestran que es de gran ayuda, atento y bueno, y además tiene muchas de las cualidades que consideras ideales para un médico. Entrevistas a esta persona con buenas expectativas, pero ves que está teniendo problemas académicos y, cuando lees sus referencias, ves que sus profesos-



res también insinúan que no sacaré buenas notas. Por un lado, te encantaría aceptar a este candidato y que cumpliera su sueño, a sabiendas de que él daría el 110 % y que sería bueno con los pacientes, pero también sabes que no sería lo suficientemente bueno para el puesto y que cometería errores, lo que pondría en peligro la vida de los demás. Se necesita valentía para ser la persona que se lo diga. También necesitas valentía para ser sincero sobre tus sentimientos de tristeza por él, en lugar de distanciarte y hacerte el duro ante estas circunstancias.

Queda claro, pues, que el comportamiento compasivo no puede ser sumiso, que ceder ante lo que quieren los demás sólo porque es lo que quieren no es algo bueno. Y a veces tenemos que ser sinceros con nosotros mismos y compasivos ante el hecho de que no podemos perseguir lo que queremos. Cuando somos jóvenes, confiamos en nuestros padres para que sean quienes nos pongan límites y ellos lo hacen (así lo espero) con cariño. Si esos límites han sido demasiado estrictos, puede que lleguemos a la edad adulta con el deseo de rebelarnos y hacer lo que queramos, aunque sea malo para nosotros. Y, por supuesto, el mundo corporativo desea desesperadamente que no te pongas límites ni a ti mismo ni a tus hijos; quieren que compres más y más e intentarán estimularte para que lo hagas. Sin embargo, ceder ante nosotros mismos no es compasivo, especialmente cuando puede ser dañino de verdad. El reconocimiento de que tenemos que limitarnos, en lo que comemos, en nuestro consumo de alcohol y en otros apetitos y deseos, puede ser un paso importante en el desarrollo del comportamiento compasivo. Se trata de protección compasiva, de cuidarnos, no de autonegación moral. Reconocerlo y trabajar en ello requiere valentía.

El concepto de «merecerlo» A los narcisistas les cuesta experimentar a los demás como seres con sentimientos iguales a ellos; sienten que están en su derecho de utilizarlos para colmar sus propios deseos y ambiciones. Estas personas son muy habituales en el mundo de los negocios y la política. Pero la sociedad occidental promueve conscientemente muchos elementos del narcisismo, especialmente conceptos como «lo necesitas y lo mereces» o «tienes derecho a». Vale, ¿tienes más derecho que quién? ¿Tienes más derecho o lo mereces más que el niño trabajador de la India o la mujer de África? Estos conceptos son inútiles y sólo se usan para incitarte a esforzarte y comprar. En cambio, piensa en este precioso lema: «Toma lo que necesites para dar lo que puedas».

De modo que el primer paso es reconocer que el concepto de «merecerlo» puede usarse de formas muy poco útiles. No vivimos en un mundo basado en «merecerlo» y, en cualquier caso, ese tipo de juicios son arbitrarios. Por supuesto, entendemos que el concepto de «merecerlo» está unido al esfuerzo y el «buen» comportamiento a obtener una recompensa. Los animales y los humanos hacen cosas por las recompensas que obtienen, eso es básico en la vida. Sin embargo, decir que el trabajo duro merece una



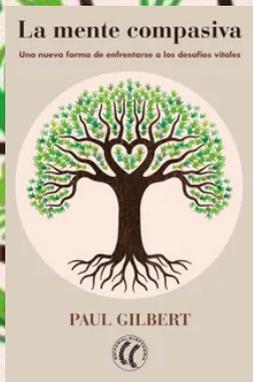
recompensa es la visión que el buen capitalista tiene de la vida. Ciertamente, no nos gusta la idea de que la gente sea recompensada por su pereza, por engañar o por detentar privilegios, pero usar justificaciones y racionalizaciones como «merecerlo» para ser indulgentes con nosotros mismos no nos ayuda. Hace un par de años, una banquera que había obtenido una cláusula de indemnización por despido de 3 millones de libras ¡creyó de verdad que la merecía!

Nadie merece las enfermedades que contrae o tenía el destino de crecer en un país en guerra o padecer una inundación a causa del monzón. Nadie merece los privilegios y las ventajas que les aportan sus genes, su educación o su posición social. «Merecerlo» suele ser una forma de justificar las injusticias. No es una cuestión de si mereces unas vacaciones, sino de si las necesitas y de si te ayudarán a ti y a tu familia. No es una cuestión de si mereces compasión, sino de si te ayudará a crecer y prosperar. No es una cuestión de si los demás merecen compasión, sino de si los ayudará y de si nosotros estamos preparados para darla. Esta visión es, claro está, diferente a la de nuestra sociedad competitiva y también a la de la antigua Grecia, que le daba mucha importancia a «merecer» las cosas.

Plantar cara a los abusones (y reconocerlos en nosotros mismos)

Si estás en una posición de autoridad, habrá momentos en los que tendrás que indicar errores a tus subordinados, cosas con las que no estás satisfecho y cosas que necesitan cambiar. Una forma, claro está, es decirselo directamente, intimidarlos, asegurarte de que les das un poco de miedo para que te respeten y se inclinen ante ti. En esto no reside mucha valentía. Estas situaciones proporcionan magníficas oportunidades a los abusones para dominar a los demás y sentirse aún más fuertes. Cuando te das cuenta que has estado posponiendo los problemas, necesitarás valentía para hablar a los demás de sus errores, especialmente si no están habituados a ello. A veces pensamos que estamos siendo buenos o intentando encontrar una forma de decir las cosas posponiendo lo que hay que hacer en realidad, pero eso es porque intentamos evitarlo. El comportamiento compasivo se basa en ser sensible a los sentimientos de los demás, claro está, y a transmitir mensajes de forma no agresiva, pero esos mensajes también tienen que ser claros y aconsejar y ofrecer una buena descripción de la situación. Es importante tener la intención de ayudar e informar a la persona, en lugar de «ponerla en su sitio» o «darle una lección». De modo que tienes que respirar de manera relajante y hacer de tripas corazón.

Si alguien te está intimidando y eso te angustia, el comportamiento compasivo te invita a entrar en acción. Intenta no estar en entornos tóxicos para ti; eso no es compasivo. Puedes elegir abandonar la situación: pedir un traslado o cambiar de trabajo. Si esa solución te funciona, entonces está bien. No lo veas como un acto de cobardía sino de sensatez. Si no te puedes ir, tendrás que buscar formas de



plantar cara a esa persona. En primer lugar, busca alianzas. ¿Hay otras personas que han experimentado a esta persona igual que tú? ¿Te apoyarían? ¿Puedes hablar del tema con ellas e intentar enfrentarnos juntas al problema, hablar juntas con el abusón y demostrarle que formáis un solo grupo?

Si tienes que enfrentarte al abusón en solitario, intenta buscar un momento en el que no tengáis prisas de ningún tipo, a veces el abuso proviene del estrés del abusón. Después, puede ser útil empezar con un comentario positivo: «Entiendo que estás estresado e intentando hacerlo lo mejor posible por esta empresa, y a mí también me gustaría dar lo mejor de mí. Sin embargo, me molestan algunos de tus comentarios críticos, y hacen que no pueda desempeñar bien mi tarea. Me ayudaría mucho que pudieras concentrarte en las cosas que hago bien y construir a partir de ahí... Supongo que a todos nos gusta que nos aprecien». Intenta que el tono sea lo más amigable posible sin dejar de ser asertivo. Presta atención a los mensajes no verbales que estás mandando: si son agresivos o muestran que estás molesto, la otra persona (o, más bien, su amígdala) responderán a tu comportamiento no verbal en lugar de al verbal. Algunos abusones no tienen ni idea del su impacto sobre los demás, mientras que otros puede que retrocedan si te enfrentas a ellos. De alguna manera, adoptar una postura amigable pero firme es el tipo de dominio que expresa el mensaje de que tú esperas que cambien su comportamiento. Pero no olvides que esto sólo son sugerencias, y que puede que encuentres maneras mejores hablando con tus amigos, tu sindicato o el departamento de recursos humanos de tu empresa.

Reconocer que el abusón somos nosotros requiere valentía. Si estás en una posición de autoridad, distánciate y escúchate de vez en cuando. ¿Te gustaría que te tratasen como tratas a los demás? Dedicar algo de tiempo imaginándote como alguien que trabaja para ti. En las reuniones, ¿cuántas veces usas la palabra «yo» en lugar de «nosotros»? ¿Cuán a menudo te molesta que los demás hablen lento, los interrumpes, a veces a media frase, y luego, cómo no, te justificas? ¿Ves a las personas con las que trabajas como seres humanos que se esfuerzan y lo hacen lo mejor que pueden? ¿O los ves como gente que necesita una «patada en el culo»? ¿Qué tal gestionas tu estrés? Si estás estresado, ¿te encargas de que se entere todo el mundo? ¿O eres emocionalmente educado y no lo escupes sobre los demás? Si estás en una posición de poder y autoridad puede que creas que puedes hacer lo que quieras. De hecho, muchas investigaciones muestran que las personas que ocupan posiciones de poder no siempre tratan demasiado bien a sus subordinados.¹ Reconocer que a veces somos abusones requiere valentía y sinceridad.

Conflictos: Asertividad y compasión

Los conflictos de intereses residen en el propio tejido de nuestra vida, y operan desde el nivel genético



hacia arriba. Por ejemplo, en algunas especies de tiburón de arena, los pequeños compiten en el útero materno hasta que sólo uno sobrevive y nace. ¡Eso sí que es llevar al límite la rivalidad entre hermanos! Los evolucionistas nos hablan de conflictos entre las estrategias de los padres y las de sus hijos en términos de cuánto tiempo y cuánto se invierte y se desea. Pocas relaciones están libres de conflicto. Existen muchos talentos del «cerebro/mente nuevo» que pueden generar conflictos entre nosotros. Uno de ellos es tener muy desarrollada la sensación de «merecer», cosa que hace que te enfrentes con quienes crees que no paran de frustrarte. Otro aspecto de nuestra mente que puede alimentar y dar pie a conflictos es nuestra imaginación y nuestras fantasías. El mundo y los demás nunca pueden ser como los imaginamos. Nuestros amantes no se comportan como en nuestras fantasías, nuestros hijos se rebelan, se manifiestan y se niegan a estudiar.

La moda en la década de 1960 era rebelarse contra el poder establecido y las antiguas estructuras para convertirnos en personas que se expresaran y se determinaran a sí mismas, «libres». Esto fue adoptado de manera entusiasta por las empresas, que creían que las personas se expresarían comprando más ropa, maquillaje, guitarras, discos, etcétera. Todo estaba muy centrado en la autoasertividad, es decir, en la sensación de que tenemos el derecho a expresarnos, decir lo que queramos, plantar cara, «convertirnos en la persona que somos» sin estar sujetos a los dictados y los deseos de los demás. Esto venía respaldado por las primeras pensadoras feministas, que pensaban que los hombres habían usado su poder para subordinar a las mujeres de todas las maneras posibles. De ahí surgieron algunas buenas ideas, como la necesidad de aprender a articular y a expresar claramente tus sentimientos en lugar de atacar a los demás.

Ésta es una buena historia que ilustra algo más de la asertividad. Un maestro de asertividad estaba en un hotel. Un joven sube con él al ascensor y el maestro le pide que pulse el botón de la planta 10. El joven sonríe, niega con la cabeza y dice: «No me apetece». Sorprendido, el maestro le pregunta por qué. El joven vuelve a sonreír y dice: «Estoy haciendo un curso de asertividad y sólo tengo que hacer lo que quiera hacer». Esta historia la usan los maestros de asertividad para ilustrar lo que no es la asertividad, que no es ser egoísta ni cabezota.

Aunque la asertividad (claro está) tiene cierta tendencia a centrarse en el yo y en su expresión. Estas habilidades son muy importantes para las personas más sumisas, porque es difícil ser compasivo desde la sumisión o desde una posición subordinada. Y, obviamente, la asertividad requiere valentía. Sin embargo, cuando adquieres confianza, la asertividad al servicio de la realización de tus propios intereses o deseos puede que no te ayude a tomar decisiones compasivas o a decidir cuál es la mejor opción en caso de conflicto. No te proporcionará necesariamente las habilidades para construir amistades y preo-



cuparte por los demás. Por lo tanto, puede ser útil preguntarse: «¿Qué es lo compasivo?» en lugar de lo asertivo en determinada situación o contexto. A veces, en una situación de conflicto puede ayudar decir sencillamente «Mira, los dos vemos esto de forma distinta y queremos cosas diferentes, de modo que vamos a ver cómo podemos solucionarlo juntos». Esta frase da inicio al proceso con el reconocimiento de las diferencias entre personas opuestas que defenderán sus posiciones de manera asertiva o serán persuadidas (a regañadientes) para pasar al otro lado. Como comentamos en el capítulo 2, respetar y asumir las diferencias individuales entre las personas puede ser muy importante. Como decíamos en las páginas 107-111, las diferencias pueden basarse en deseos de justicia o de cuidado y compasión.

Los conflictos de intereses también pueden situarnos en disyuntivas muy reales. Recuerda algunas de las disyuntivas que vimos en nuestra discusión sobre moralidad en el capítulo 2. Trabajar con la compasión y ponerla en práctica puede ser difícil, porque la justicia y la preocupación por el cuidado de las personas pueden entrar en conflicto.² En relación a los conflictos públicos entre personas y la tendencia de los poderosos a explotar a los débiles, la compasión tiene que convertirse en ley. Las sociedades compasivas deben tener normas y leyes apropiadas, formas efectivas de llevarlas a la práctica y castigos y medidas disuasorias para que no se transgredan. Una vez más, esto está ligado a la función protectora del comportamiento compasivo. En cuanto a lo último (como indicamos en el capítulo 6), debemos elegir entre justicia retributiva, que se centra en la condena, la culpabilización y el castigo, y justicia restaurativa, que se centra en la cura, la prevención, el duelo, la culpa y los remordimientos. También debemos reconocer las construcciones sociales de quienes quebrantan la ley: las personas se vuelven desagradables, criminales y violentas en determinados contextos sociales, como la pobreza, la falta de buenos modelos sociales, la necesidad de unirse a una banda para gozar de protección y el deseo de «salir de la miseria» con los beneficios de la venta de drogas. De modo que los enfoques compasivos tienen que enfrentarse a temas complejos como la libertad, la acción policial, los derechos y la protección y las condiciones sociales que dan pie al crimen y a los conflictos. Volvemos al punto donde hemos empezado el capítulo, la compasión no tiene nada que ver con una forma «suave» de bondad, aunque esté relacionada con ella. Tampoco con el comportamiento sumiso, la debilidad o limitarse a poner la otra mejilla. Tiene que ver con enfrentarse a disyuntivas sociales y personales difíciles con cierto enfoque y predisposición mental.

Compasión heroica

A veces la valentía está en el núcleo de nuestra capacidad para actuar de forma compasiva. Un ejemplo muy conocido puede verse en la película de Steven Spielberg La lista de Schindler. Nos presenta a un hombre, Oskar Schindler, que antes de la Segunda Guerra Mundial era un liante cualquiera y que,



en cambio, con su extraordinaria valentía, salvó a cientos de personas. ¿Por qué? Samuel y Pearl Oliner³ tienen un libro fascinante sobre el comportamiento del rescatador. Investigando por qué muchas personas ayudaron a judíos durante la guerra, descubrieron que las motivaciones eran complejas y variadas. Algunos actos estaban basados en el sentido del bien y el mal del rescatador, otros en la falta de prejuicios, otros en ideales religiosos, otros en el sentido de la justicia o en un principio moral o, sencillamente, en el hecho de tener la oportunidad de ayudar, mientras que muchos rescates surgieron del cariño, la simpatía y la compasión. Algunos rescatadores resultaron ser bastante despóticos con aquéllos a quienes ayudaron, e insistieron en que los rescatados tenían que hacer lo que les dijeran. Pero entre tantas y tan variadas motivaciones, una cosa saltaba a la vista: la valentía que requerían los rescates. Estas personas no sólo se pusieron a sí mismas en peligro, sino que también arriesgaron a sus familias y colaboradores. ¿Qué bien habría hecho en este caso la compasión sin la valentía?

A veces, este comportamiento compasivo está alimentado por la ira, por una profunda sensación de injusticia, de que esto «no debería estar sucediendo». De hecho, en las imágenes y la psicología budista, la compasión (y las imágenes del buda compasivo) puede ser bastante fiera.⁴ Sin embargo, el comportamiento compasivo rara vez, por no decir nunca, se lleva a cabo con ira. Esto es porque la ira nos llevaría a otros territorios, puede ser impulsiva y destructiva y puede hacernos actuar de formas inesperadas. De modo que la ira puede ser la emoción que nos alerte de que debemos poner en funcionamiento la compasión, pero no el punto de partida para ésta. Igual que el maestro de artes marciales enseña al estudiante de karate desde una posición de calma, tranquilidad interna y claridad de mente y no desde la rabia, lo mismo sucede con la compasión.

Me gusta pensar que si yo me enfrentara al mismo reto de salvar judíos en 1943 también ayudaría a los demás, pero hay una voz en mi corazón que expresa serias dudas. Me asusto con facilidad. El problema es que nunca puedes saber qué harías hasta que te enfrentas a una situación concreta. Muchas investigaciones han observado que no sabemos cómo actuaríamos ante una emergencia hasta que sucede. Por ejemplo, una mujer que había sido tratada por ansiedad se comportó, según todos los relatos, con más calma que nadie, el día que un camión se estrelló contra su fachada. Tomó el control, avisó a la policía y averiguó si alguien había sido herido. Claro está, algunas personas eligen profesiones que saben que los pondrán en peligro. Los bomberos de Nueva York el 11 de septiembre de 2001 habían elegido una profesión arriesgada. Y, sin embargo, todo el mundo coincide en que su valentía y altruismo en aquella terrible tragedia, cuando muchos murieron intentando salvar a otros, fue increíble. Y no sólo los bomberos. Muchas personas actuaron de manera parecida en el World Trade Center. De hecho, vemos esto en todo el mundo, personas que corren riesgos extraordinarios para ayudar a otros.



Es importante decir que esas personas que arriesgan su vida para salvar a otras no son necesariamente las más amables ni las más buenas y que, de hecho, a veces, las personas más buenas y más amables no son necesariamente las más valientes.

Combatir nuestro comportamiento tribal y sumiso

Una cosa es hablar de resistirse a los deseos cuando éstos consisten en pasteles y otros caprichos egoístas, pero existe otro tipo, especialmente en nuestras relaciones sociales, que son mucho más destructivos si no somos conscientes de cómo actúan en nosotros. Los humanos tenemos una gran necesidad de pertenecer, encajar y sentirnos aceptados. La presión para adaptarnos a los valores del grupo es muy grande. Ya sea fumar, beber, nuestra forma de vestir o ir a la guerra, a la gente le gusta ser vista «como los demás» lo que los convierte en miembros del grupo que valen la pena. Yo estaba desesperado por unirme a los fumadores del internado. Aunque, para empezar, odiaba fumar y, además, conseguí quemarme la chaqueta del colegio, por lo que casi me expulsan, perseveraré porque eran el «grupo guay», los machos dominantes, y yo quería ser uno de ellos. Si creen que eres diferente y no estás a la altura de los desafíos del grupo corres el riesgo de que te rechacen. La emoción que nos alerta de que quizá «no encajamos» y estamos en peligro de que nos critiquen y nos rechacen es la vergüenza (ver capítulo 10). La vergüenza es una de las emociones sociales más importantes porque nuestros esfuerzos para evitarla pueden tener mucha trascendencia en la conformidad. La inclinación hacia la conformidad y la evitación de la vergüenza pueden bloquear la compasión. A veces la compasión requiere que podamos tolerar que nos avergüencen sin que lo evitemos.

Tanto el deseo de encajar (y evitar la vergüenza de no hacerlo) como cierta visión de la belleza alimentaron prácticas como los pies vendados en China, que consistía en romper los pies de las niñas pequeñas y vendarlos, condenándolas a toda una vida de dolor, una mayor vulnerabilidad ante las infecciones y la muerte. Cada vez que se volvían a vendar los pies, el dolor era intenso. En el siglo XVII, la dinastía Qing intentó ilegalizar los pies vendados, pero estaban demasiado arraigados en la tradición y las creencias culturales. A lo largo de siglos, miles de millones de mujeres fueron víctimas de esta práctica cultural que se sostenía sobre la conformidad, la vergüenza y el deseo de evitarla, hasta que, tras la revolución de 1911, Sun Yat-Sen los prohibió oficialmente. No había nada malo ni perverso en las familias chinas que insistían en vendar los pies de sus hijas, y creer lo contrario significa que no se ha entendido en absoluto el poder de la vergüenza y la conformidad social. La circuncisión femenina y otras prácticas bárbaras (a ojos de los occidentales) se mantienen según procesos similares, que debemos, claro estar, en la medida de lo posible, intentar que lleguen a su fin.



Nuestro deseo de conformidad social, aceptación y pertenencia, deseos que puede que hayan impulsado la evolución de nuestra inteligencia social y nos salvaran la vida en la última glaciación, pueden ser también fuente de cosas terribles hoy en día. Los psicólogos han estudiado estos procesos de distintas formas. En la década de 1950, el psicólogo social Solomon Asch llevó a cabo algunos experimentos sencillos pero importantes. Repartió entre sus estudiantes tarjetas con tres líneas verticales de longitudes un poco distintas (pero no mucho). A continuación, les dio otra tarjeta con una única línea vertical. Cada estudiante tenía que decir cuál de las tres líneas de la primera tarjeta era igual de larga que la de la otra tarjeta. Sin embargo, de todos los estudiantes, solo uno era el auténtico «sujeto» de estudio, los demás habían recibido la instrucción de Asch de cometer el mismo error en la respuesta. El experimento se llevó a cabo muchas veces con muchos sujetos distintos. Cuando les preguntaban su respuesta, se mostraban muy incómodos, porque sabían que todo el grupo había dado la misma respuesta errónea y no querían discrepar. De hecho, el 32 % acabó confesando que habían cambiado de opinión y habían coincidido con la respuesta (obviamente) errónea.

El sociólogo Thomas Scheff sugiere que la vergüenza es la emoción de la deferencia y la conformidad social. Al respecto de los experimentos de Asch, manifiesta:

Una reacción que se dio tanto en sujetos independientes como complacientes fue el miedo a padecer un defecto que el estudio pondría de manifiesto: «Me sentí como un tonto... La cuestión es que era un inadapado...

Pensarían que era raro. Me hizo verme a mí mismo como débil de mente y de vista, como una oveja negra» [p. 403, las cursivas son mías].⁵

La presión de grupo opera en todas partes, en el colegio, en la moda, en el nacionalismo y el patriotismo, en las bandas callejeras, en el racismo y el sexismo, en el humor y en la religión. Sin duda, algunas personas gravitan hacia grupos que expresan valores con los que ya conectan, pero es probable que esos valores sean un lugar común del lugar donde se han criado. De hecho, en cualquier grupo, la presión para encajar puede ser tan persuasiva e intensa que los valores, creencias y comportamientos personales nos vienen contruidos por la sociedad y nosotros nos limitamos a adoptarlos de los demás (¿recuerdas los pies vendados de China?). Algunos estudios sobre conformidad han observado cómo trabaja nuestro cerebro en estas condiciones y sugieren que la presión de grupo puede, en realidad, afectar a nuestra percepción y no sólo a nuestro juicio o a nuestro comportamiento sumiso/complaciente.



Aquí es importante mencionar otras dos series de experimentos.⁶ Uno es el famoso experimento de la prisión de Stanford de Philip Zimbardo. En 1971, cuando era profesor de Psicología en la Universidad de Stanford en California, Zimbardo tomó a un grupo de estudiantes, los metió en una prisión falsa y los dividió artificialmente en «prisioneros» y «guardias». Descubrió que, animándolos a ello, los guardias pronto empezaron a ejercer presión y castigos crueles sobre los prisioneros, hasta el punto que el experimento tuvo que detenerse y ha sido fuente de controversia desde entonces.

La conformidad ante la autoridad ya había sido estudiada por Stanley Milgram quien, en 1961, había llevado a cabo lo que hoy en día se considera un experimento clásico sobre el tema. En los experimentos originales realizados en impresionantes laboratorios de la Universidad de Yale, un impenetrable investigador de 31 años vestido con una bata gris de investigador les decía a los voluntarios (los «maestros») que iban a participar en un experimento sobre aprendizaje. Iban a hacerle preguntas a otra persona (el «alumno») sentado en una habitación adyacente y le iban a dar una descarga eléctrica por cada respuesta incorrecta. El «alumno» (que formaba parte de la organización y estaba con los investigadores) era un contable de 47 años tranquilo y educado que había sido preparado para interpretar su papel. Las descargas eran de intensidad creciente, de suave a grave (450 voltios). A medida que fallaba respuestas, el nivel de la descarga se incrementaba. En realidad, claro está, el experimento era un engaño, nadie recibía descargas, pero, y eso es lo importante, los «maestros» que hacían las preguntas y administraban las descargas no lo sabían. El contable era un buen actor que fingía angustia e incluso un posible ataque al corazón. En la primera ronda de experimentos, el 65 % de los «maestros» obedecieron e hicieron lo que les pidieron los investigadores, administrar unos horribles 450 voltios incluso después de oír los gritos (fingidos) del «alumno» de la otra habitación.

En experimentos posteriores se hicieron cambios para que fuera más sencillo desafiar la legitimidad de la investigación, como salir del entorno de la Universidad de Yale o hacer que el investigador se comportara de manera más informal. Otro cambio consistía en no tener al «alumno» en otra sala sino hacerlo interactuar realmente con los «maestros». Cuando se incluía la proximidad física y el tacto, el 30 % de los «maestros» seguían cumpliendo a pesar de saber que (supuestamente) estaban causando dolor al «alumno». Milgram observó que a muchos «maestros» les angustiaba obviamente lo que les pedían, pero lo hacían igualmente. No eran capaces de convertir la angustia en acción, y se limitaban a ceder la responsabilidad a la «autoridad» del investigador.

Reconocer de verdad lo fácil que nos resulta abdicar de nuestra responsabilidad incluso cuando sabemos que algo está mal es, claro está, la clave para que intentemos desarrollar el comportamiento compasivo. Pensar en las cosas de nuestra vida que sencillamente hacemos pero que sentimos que están



mal puede ser un ejercicio útil. Una vez más, obsérvalas con bondad y no de forma crítica y piensa, tal vez, en hacer pequeños cambios. Pero tampoco olvides que, como veremos más adelante, algunas de nuestras sensaciones sobre lo que está «bien» y lo que está «mal» no son tan fiables como creemos.

Enfrentarnos a nuestra capacidad para ser crueles

Éste es el auténtico gran reto para quienes trabajan en su mente compasiva. Como muchos otros, yo también he sugerido⁷ que no podemos entender y promover la compasión si no entendemos también las fuentes de la crueldad. En lo relativo a la crueldad, nos enfrentamos a procesos arquetípicos muy antiguos y potentes. El concepto del mal no nos ayuda en este caso, pero entender el vínculo entre el «cerebro/mente antiguo» y el «cerebro/mente nuevo», sí. En su potente libro *Crimes of Obedience*, Herbert C. Kelman y V. Lee Hamilton⁸ explican que muchos comportamientos inmorales nacen de la acción de subordinados y seguidores que, a veces voluntariamente (aunque a veces no) se amoldan a la situación por su necesidad de pertenencia e identificación con una tribu y para buscar la aprobación de sus líderes. Seguimos a los líderes por muchos motivos, porque esperamos que nos protejan, para que se muestren favorables con nosotros o nos conduzcan a tiempos mejores, o porque nos identificamos de alguna manera con ellos. Algunas recompensas por el seguimiento (sumiso) han sido denominadas expansiones, y son aquéllas en las que la persona sigue y obedece al líder para evitar posteriores ataques o explosiones de ira, y que pueden ser recompensadas con amor, aprobación, estatus, seguridad, pertenencia, aceptación, poder, privilegios, etcétera, de modo que el seguidor se convierte en algo más de lo que era antes y gana con ello. Por ejemplo, los terroristas suicidas pueden creer que serán héroes en su tribu y que obtendrán magníficas recompensas en el Paraíso. Convertirnos en seguidores también puede proporcionarnos una nueva sensación de identidad, significado y propósito en la vida, que compense la autoestima baja, la depresión, la crisis existencial y el miedo. Sin embargo, el deseo de ganar aprobación y mostrar que estamos más dispuestos y somos más capaces que los demás de obedecer órdenes y trabajar por el bien del líder y el grupo puede dar pie a comportamientos inmorales muy graves.

Éste es un suceso muy conocido que lo demuestra, pero es uno de muchos, de miles. Como verás, este ejemplo contiene mucho más que el simple seguimiento de órdenes o la defensa y la venganza del propio grupo. La facilidad con la que se pueden desconectar las preocupaciones morales y la compasión bajo amenazas, unida a la sumisión y la complacencia ante las órdenes son elementos importantes.

Kelman y Hamilton nos cuentan como el 16 de marzo de 1968 un grupo de marines de Estados Unidos de la compañía Charlie fueron lanzados desde un helicóptero a las afueras del pueblo vietnamés de



Son My, en una aldea conocida por los estadounidenses como My Lai. Lo que sucedió en las siguientes 10 horas haría historia en los tribunales de justicia militar estadounidenses. Los aldeanos fueron masacrados por los soldados hasta que casi no quedó hombre, mujer, niño o perro. Incluso mujeres con bebés en brazos que suplicaban por su vida recibieron disparos. No se conoce con exactitud el número de muertos, pero se calcula que fueron unos 500. Los cuerpos fueron amontonados, muchos de ellos aún gemían en sus últimos estertores. Más tarde, otros marines que no podían soportar el sonido de los moribundos se pasearon por la montonera disparando para «librarlos de su agonía».

Hace poco, un amigo mío añadió una nueva perspectiva a este relato que yo no había percibido: «Aunque la matanza es obviamente importante, lo que más me llama la atención de My Lai es el hecho de que se llevaron a cabo muchas violaciones. Esto parece negar completamente las declaraciones de los soldados según las cuales abrieron fuego contra los aldeanos porque estaban aterrorizados. Si tanto miedo tenían, ¿cómo pudieron dedicar tiempo (o tuvieron la capacidad física) de violar a las mujeres?».

Nadie sabe hasta qué punto los sucesos de My Lai fueron una aberración de la guerra de Vietnam, aunque a juzgar por la historia de otros conflictos, seguramente no fueron tan raros como nos gustaría pensar. De hecho, este tipo de atrocidades son extremadamente habituales en tiempos de guerra y se sabe que sucedían hace miles de años. Era típico que los ejércitos saquearan ciudades, matasen a todo aquel que se les pusiera por delante y esclavizaran o crucificaran a los prisioneros. Este tipo de sucesos nos muestran el poder que pueden tener los arquetipos y las mentalidades sociales en condiciones sociales concretas; creando patrones en nuestra mente (p. ej., desconectando los atributos compasivos) de modo que nos convertimos en actores de un guion. Incluso el Dios del Antiguo Testamento estaba a favor de algún que otro genocidio. Sin embargo, lo que se sale de la norma en el caso de My Lai es el papel que tuvieron los medios de comunicación al asegurarse de que los hechos no pasaran desapercibidos, dando la oportunidad de que hubiera conocimiento y castigo por parte de la sociedad. Se publicaron en todo el mundo fotografías de después de la masacre que, casi con total certeza, fueron muy importantes para el posterior juicio militar.

La compañía Charlie se sentía frustrada debido a un mal mando, misiones fallidas, trampas y minas anti-persona. De hecho, el 15 de marzo, un día antes, habían asistido al funeral de uno de sus sargentos que había saltado por los aires a causa de una trampa. En su libro *Our Own Worst Enemy*, Norman F. Dixon nos proporciona el conmovedor y desgarrador relato de uno de los soldados implicados en la masacre. Cuando le preguntaron en un interrogatorio posterior por qué lo había hecho, éste respondió:

Porque tuve la sensación de que me lo estaban ordenando, eso era lo que parecía, en su momento sentí



que estaba haciendo lo correcto porque, como he dicho, había perdido compañeros. Había perdido a un compañero buenísimo, Bobby Wilson, y eso estaba sobre mi conciencia. Así que después de hacerlo me sentí bien, pero más tarde empezó a afectarme.

El entrevistador parece perplejo ante el hecho que unos estadounidenses pudieran hacer cosas así y pide al soldado que piense en su propia familia. El entrevistador pregunta: «¿Cómo se dispara a un bebé?» y el soldado responde, «No lo sé. Es una de esas cosas». Entonces el entrevistador pregunta si las personas estaban haciendo algo, si suplicaban por su vida. Al principio el soldado lo niega, pero luego dice: «Vale. Suplicaban y decían “No, no”. Y las madres abrazaban a sus hijos y..., pero siguieron disparando. Bueno, seguimos disparando. Ellos levantaban las manos y suplicaban...» (Dixon, pp. 127-128).

Parte de este trágico suceso fue alimentado por el deseo de reconocimiento y de complacer a la auto-ridad. Kelman y Hamilton proporcionan una buena descripción de las relaciones que operaban en la compañía Charlie, que hacía que los marines fueran vulnerables a actuar de este modo.

El mando de la compañía, el capitán Ernest Medina, era un estadounidense de origen mexicano que había ascendido socialmente y que quería tener una carrera en el Ejército, aunque temía que nunca llegaría más allá de capitán porque no tenía educación formal. Su ímpetu le había hecho ganarse el apodo entre sus hombres de: «Mad Dog Medina» (Perro loco Medina). Uno de sus admiradores era el líder del pelotón, el teniente segundo William L. Calley, Jr., un inconfundible estudiante fallido de formación profesional, de metro sesenta de alto, que había suspendido 4 de las 7 asignaturas en las que se había matriculado el primer año. Muchos lo consideraban uno de esos «oficiales instantáneos» que habían surgido por la necesidad desesperada de hombres en el Ejército en aquella época. Fuera como fuese, era un líder inseguro que solía recurrir a «El jefe soy yo» (p. 2). Calley, como algunos hombres en estructuras jerárquicas masculinas y estrictas, resultó ser inseguro, dispuesto a todo, ansioso por complacer y desesperado por obtener la aprobación y el reconocimiento de sus superiores sin importar lo que éstos le pidieran, siempre que pudiera justificarse diciendo que estaba «cumpliendo con su deber». Este tipo de hombres suelen haber tenido una mala relación con sus padres. El día en cuestión, la compañía Charlie tenía órdenes de llevar a cabo una misión de «búsqueda y destrucción» para eliminar un batallón del Viet Cong que se creía que tenía su base de operaciones en Son My o cerca de allí. Esa falta de precisión pudo hacer posible que algunos individuos masculinos como Calley interpretaran que las horribles acciones que sucedieron eran deseo de la autoridad superior y dignas de su aprobación. Aunque fue juzgado y condenado, según una información del periódico The Guardian¹⁰ el teniente Calley «se convirtió en un héroe de la derecha y sólo cumplió tres días de condena antes de ser trasladado a arresto domiciliario».



De hecho, a lo largo de la historia, este tipo de comportamiento en busca de aprobación, y la competitividad por la atención de los demás ha conducido a todo tipo de atrocidades. Hitler era conocido por dar órdenes vagas y permitir que sus generales compitieran por su atención y aprobación como hermanos que se pelean, con el resultado de que cada uno de ellos intentaba ser más leal, eficiente e implacable que los demás. A veces, tu vida puede depender de demostrar tu lealtad y asegurarte la aprobación del líder. Saddam Hussein solía leer listas con los nombres de quienes él creía que habían sido desleales, éstos eran llevados fuera de la habitación y asesinados para que sus gritos se colaran por las paredes. También en muchas religiones los dioses amenazan con el infierno a los desleales. Pero Hitler, que mandó a 11 millones de personas a los campos de exterminio, y Stalin, que mató a más de 20 millones de los suyos, no sólo lo lograban mediante el miedo, también eran profundamente queridos y admirados por muchos segmentos de la población. Y todas estas atrocidades fueron posibles porque innumerables miles de personas estaban dispuestas a seguir con la rutina de sus trabajos tal y como les decían.

Como dijo Milgram¹¹ en su propia investigación:

Nunca dejaré de sorprenderme que cuando daba clases sobre los experimentos de obediencia en las universidades de todo el país, veía a hombres jóvenes a quienes les horrorizaba el comportamiento de los sujetos experimentales y proclamaban que nunca se comportarían así pero, en cuestión de meses, se alistaban al ejército y llevaban a cabo sin reparos actos que hacían palidecer el trauma de las víctimas. A este respecto no hay nada mejor ni peor que humanos de cualquier época que se entregan a los propósitos de la autoridad y se convierten en instrumentos de su proceso destructivo (p. 180).

Aunque no es para nada tan extremo, a menudo sabemos de políticos que se esfuerzan por mostrarse leales a sus líderes y a su partido en un esfuerzo por progresar. De hecho, la democracia puede convertir la lealtad al partido en una virtud, en lugar de promover el libre pensamiento. En mi opinión, ésta es una forma muy preocupante de ejercerla, porque la psicología tribal nos predispone a todo tipo de problemas, como vimos en el proceso que culminó en la guerra de Irak.¹²

La crueldad y el sadismo como virtudes

Está claro que la mente humana nunca deja de fascinarse por la crueldad y el sadismo. Lo hemos visto en nuestro entretenimiento durante miles de años, desde los juegos de Roma hasta el resurgimiento del sadismo en los videojuegos, las novelas y las fantasías hollywoodienses. Muchos autores de este tema se preguntan si esto está ligado a nuestro miedo y rabia intensos de estar en un mundo rodeados de muerte, decadencia y enfermedades; con cerebros que no son exactamente fáciles de controlar y



que podemos usar en contra de los demás con facilidad. Existen grandes debates sobre cómo esos juegos y las películas de Hollywood, creados únicamente para sacarnos el dinero, pueden estar atenuando nuestros sentidos compasivos.

Pero la crueldad opera a muchos niveles, y sus motivos son complejos y múltiples.¹³ Puede ser una forma de que los dominantes y poderosos instiguen el miedo en sus subordinados y frenen rebeliones. Algunos de los castigos empleados con «criminales» (personas que han violado el orden social) han sido extraordinariamente crueles y a menudo asociados a la tortura. En comparación, los actos de crueldad subordinados pueden ser vistos como virtudes, y pueden hacernos ganar el favor de los líderes dominantes o de Dios. Al final, es la mano de los hombres la que blande la espada, clava la daga o enciende las estacas. Los inquisidores no creían que estaban siendo crueles, sino que eran virtuosos y que llevaban a cabo la voluntad de Dios. Sus fantasías sobre Dios y sus deseos nos parecen erróneos y crueles a nosotros, pero la fascinación por el dolor y el sufrimiento de los demás existe en todas las culturas.

Cuando las ejecuciones eran públicas, atraían a grandes multitudes que no deseaban piedad, sino que incitaban a los ejecutores. Los relatos históricos muestran que ya fueran hogueras, decapitaciones, descuartizamientos o ahorcamientos, solían despertar tanto interés que el público se peleaba para poder estar más cerca de la acción. A veces, algunas personas del público gritaban cosas despectivas a las pobres víctimas moribundas y rugían de placer cuando todo finalizaba. En Gran Bretaña, hasta el siglo pasado, se ahorcaba a la gente para que muriera por estrangulación, lo que podía llevar hasta 20 minutos. Decía Geoffrey Abbott¹⁴ en su libro *Rack, Rope and Red-Hot Pincers* que cuando se descubrió una forma más humana de colgar a las víctimas, rompiéndoles el cuello en la caída, la multitud enfureció y amenazó con disturbios porque les estaban negando su espectáculo. Aunque las mujeres no actúan con la misma violencia que los hombres en ningún caso, también pueden sentir atracción por el sadismo. De hecho, durante el Terror de la Revolución Francesa, las mujeres constituían una parte importante de la multitud y se peleaban para llegar a las primeras filas y ver cómo guillotinaban a los nobles.

Tengamos en cuenta también la invención del concepto de infierno. Suele asociarse con el castigo, porque muchos de nosotros tenemos un fuerte sentido de la justicia/retribución y odiamos la idea de que algunas personas se salgan con la suya y no reciban castigo por sus crímenes. Sin embargo, muchas versiones culturales del infierno sugieren que estos castigos no son sólo dolorosos, sino que, en realidad, son bastante sádicos, con una agonía sin fin. Éste suele ser el caso cuando los humanos fantasean sobre cosas horribles y después no son capaces de decidir qué es su fantasía y qué podría ser la realidad. Las personas pueden ser arrastradas por esas ideas por muchos motivos.



A este respecto existe otra idea interesante, y es el hecho de que los mitos sobre el infierno suelen incluir el fuego. Un cirujano plástico me contó que él pensaba que los inventores del infierno incluyeron el fuego porque el dolor que causa es el más fuerte de los conocidos para los humanos. Sin embargo, también se da el caso de que, durante siglos, el fuego era la única manera de limpiar de enfermedad un lugar, así que no resulta sorprendente que limpieza, purificación y castigo estén interrelacionados.

Los roles de quienes ejercen el poder, la obediencia forzada, la ira, la venganza, las disuasiones y los subordinados que «quieren complacer» son muy fáciles de observar en nuestra crueldad y en el modo en que pueden llevar nuestras fantasías a extremos. Sin embargo, la emoción del asco, aunque no se asocia de forma tan habitual a la crueldad, está unida a ella de diversas maneras, especialmente en el deseo de purificación. El asco evolucionó para que escupiéramos y nos deshiciéramos de las cosas que tienen mal sabor para evitar o erradicar las sustancias que pueden contaminar y causar infecciones y enfermedades. Queremos purificar nuestra agua para evitar ponernos enfermos. Dado que palabras como «veneno» o «envenenamiento» describen procesos corporales, no deberían usarse para referirse a emociones, estados mentales u otras personas. Sin embargo, una forma habitual de generar violencia tribal es usar la idea de asco y ver a «los otros» como una infección, una enfermedad, una forma de contaminar nuestra forma de vida, destruyéndonos desde dentro, «razas impuras», etcétera. Esto no sólo despierta el interés del sistema ante amenazas y de autoprotección, sino que este sistema guiará al cerebro para perseguir y erradicar el peligro. En una crisis, las personas pueden estar en estados de nerviosismo y disociativos en los que los patrones cerebrales compasivos se apagan del todo.

Algunas personas religiosas puede que también quieran purificar el paraíso y dejar afuera a todos los «malos». Los que tienen una mala genética, poca educación, vicios y comportamiento «pecaminoso» no pasan el examen de «son como nosotros», no son «puros de corazón». Así que, de nuevo, separan a la gente entre buenos y malos. Por desgracia, algunas personas siguen proyectando sus propios miedos y su sadismo usando como amenazas conceptos tales como el pecado mortal. Claro que estos castigos y normas suelen haber sido hechos por los hombres, pero con compasión podremos ver que la proyección de los miedos, el sadismo y el deseo de controlarnos de los demás no deben asustarnos. Hasta aproximadamente el siglo XV se creía que uno de los placeres del cielo era poder mirar cómo atormentaban a los de abajo. Pero hacia esa época hubo un cambio que provenía de este sentimiento: «Mi alma nunca podrá descansar en el cielo mientras una sola alma sea atormentada en el Infierno». (Yo estoy de acuerdo. Claro está que lo ideal hoy en día sería aplicar ese sentimiento al infierno que muchas personas viven aún en la Tierra). Por suerte, muchos de nosotros nos hemos librado del adoctrinamiento y el miedo que sólo nos empujaba a apoyar a una poderosa jerarquía religiosa. Sin embargo, la idea de



intentar purificar nuestra mente pervive, pero ése no es el camino compasivo.

En el capítulo anterior observamos los problemas de intentar cumplir los deseos para librarnos de emociones y sentimientos. Si de lo que nos estamos intentando librar es de la rabia, esto puede empujarnos a ser sádicos con nosotros mismos. Cortarse y quemarse a uno mismo son formas de sadismo, aunque su función pueda ser regular las emociones. El tema es que las acciones sádicas suelen estar diseñadas para regular algo o a alguien. Tengamos en cuenta que nos enfrentamos a tasas cada vez más altas de depresión y comportamiento autolesivo en la población más joven. Existen distintas explicaciones para esto, pero, en mi opinión, parece que, lo miremos como lo miremos, nuestros entretenimientos cada vez más sádicos, la búsqueda de la competitividad, la total falta de interés a la hora de proporcionar a los adolescentes (y a los adultos) cierta sensación de pertenencia al mundo adulto, el sacrificio de nuestras necesidades humanas en aras de la economía del «quiero más», todo esto son signos de que algo muy grave le está sucediendo a nuestra salud mental.

Es difícil, pero el camino compasivo requiere que prestemos atención a posibles fuentes de «me importa un pepino», crueldad y sadismo, no negarlas ni condenarlas, sino trascenderlas y no ponerlas en práctica. Puede ser muy duro abrir los ojos a la crueldad potencial de nuestra mente y nuestro mundo. Pero no olvides nunca que tú no diseñaste así tu cerebro. Nuestro trabajo es comprenderlo y buscar formas de que la compasión lo ilumine.

Enfrentarnos a nuestras sombras

Carl Jung, un contemporáneo de Freud y el creador de la teoría de los arquetipos (ver pp. 136-143), no tenía ninguna duda acerca de que uno de nuestros mayores retos consiste en enfrentarnos a nuestras sombras, las fuentes de nuestro miedo, ira y violencia. Desde antes incluso de la civilización griega han existido mitos al respecto de la «bestia interior», un concepto que capta de manera brillante la película de 1956 Planeta prohibido. En el planeta Altair IV, una raza de alienígenas llamados Krell había desarrollado una máquina que podía hacer realidad los pensamientos. Sin embargo, al parecer, no tuvo en cuenta los impulsos destructivos que aparecen en el cerebro en paralelo a los compasivos, de modo que fue exterminada por la liberación de los «monstruos del Id». La película es, en realidad, una historia de cómo somos capaces de hacer realidad algunas de nuestras peores pesadillas cuando permitimos que nuestra mente nueva lleve a cabo los deseos del cerebro antiguo, las guerras son sólo el ejemplo más obvio. El problema con muchos de estos mitos es, claro está, que creemos que la bestia interior se libera mediante la agresión o nuestra maldad, pero la realidad es más compleja que eso; se libera mediante el miedo, nuestra búsqueda de la seguridad, la pertenencia y la conformidad, nuestro com-



portamiento tribal o nuestra sumisión a los líderes.

De modo que el mayor reto para la compasión es estar abiertos y no culparnos ni humillarnos por nuestro deseo de pertenencia y reconocimiento por parte de los líderes (las palmaditas en la espalda) y cómo esto puede dirigir nuestra capacidad para la crueldad. Podemos permitir que la crueldad aceche en la Tierra a través de nuestros miedos, la sed de venganza, el comportamiento tribal, la indiferencia, el deseo de mostrar nuestra valía, la complicidad, la negación y los deseos egoístas; si lo piensas, son muchas maneras. Esto se debe a que nuestro cerebro puede adoptar distintos patrones en los que algunos aspectos están encendidos y otros apagados. Así, un día arriesgamos nuestra vida por salvar a quienes queremos o lamentamos profundamente el dolor ajeno, y al siguiente podemos votar a favor de bombardear a otras personas y a sus hijos. Nos gusta pensar que somos independientes, autosuficientes y que pensamos con claridad, pero en realidad somos la especie más dependiente, sumisa y fácil de dirigir que existe. Parecemos ovejas, nos limitamos a entregar nuestros cerebros nuevos pensantes para que los dirijan nuestro primitivos cerebros y mentes antiguos, arquetipos o emociones o lo que sea que cualquiera añada a la mezcla.

La cruel y salvaje guerra de Bosnia nos lo recuerda. Bajo la influencia de determinados líderes y alimentados por psicología tribal, personas que habían sido vecinos y amigos durante años se convirtieron en enemigos y empezaron a maltratarse en cuestión de semanas. Sólo estudiando psicológicamente estos procesos de forma abierta y meticulosa podremos arrojar luz para prevenirlos. La conmoción moral y el desconcierto no ayudan a nada y sugieren una mente que sólo niega la historia humana, el diseño del cerebro y el poder del contexto social. Desde el momento en que nos sentimos amenazados, o especiales, privilegiados o con derecho a, desde el momento en que nos distanciamos del «otro», es entonces cuando damos los primeros pasos por el camino de la crueldad.

Al parecer, si creemos que hacemos algo por el bien del grupo o de nuestros líderes o en defensa propia, nuestra capacidad para la compasión se apaga más fácilmente en nuestro cerebro. Cuando nos sentimos amenazados, el cerebro no quiere que lo molesten con temas morales que podrían minar su capacidad de defenderse. Además, vencer a los enemigos y hacerles sufrir puede vivirse como algo positivo, como una recompensa. Es una de las características más problemáticas del diseño de nuestro cerebro. La versión suave de esto se da cuando nuestro equipo gana, rara vez nos da pena el perdedor. Si hay algo que necesitamos de la compasión es que abra nuestra mente a la facilidad con la que nos dejamos dirigir para llevar a cabo actos inmorales que creemos de verdad que están justificados. Los humanos llevamos haciéndolo muchos miles de años.



¿Conciencia o compasión?

En el último siglo se estima que unos 200 millones de personas han muerto a manos de otros seres humanos en guerras y conflictos tribales. Dios sabe cuántos más fueron gravemente heridos, torturados, despojados de todo o violados. Se gastan miles de millones en armas y en desarrollo armamentístico para mutilar y matar a otros humanos. La psicología tribal nos arrastra a una especie de locura (y lo digo muy literalmente) en la que perdemos la sensibilidad por nuestros congéneres humanos. En todo el mundo, mentes poseídas por emociones primitivas de miedo e ira o motivaciones políticas o religiosas buscan encender, remover o que nos concentremos en nuestra psicología tribal; a veces se pueden ver arder las llamas en los ojos de algunas personas. Distanciarse de esto y no anteponer tu tribu o tu grupo local es un acto de valentía.

El comportamiento compasivo puede requerir que seamos valientes ante la potencial vergüenza, incertidumbre personal y el miedo a enfrentarse a la multitud y escuchar la voz de la compasión. También requiere que reconozcamos que, cuando decimos que tomamos decisiones en conciencia, esas decisiones pueden no ser compasivas. Si usamos la religión para guiar nuestra conciencia y nuestra forma de ver las cosas, ¿no nos estamos limitando a acceder a sentimientos que nos unen a nuestras tradiciones y valores condicionados socialmente? No es alocado sugerir que si hubiéramos nacido en otro momento y en otra cultura, nuestros valores habrían sido bastante diferentes, y lo mismo sucedería con nuestra conciencia. No estoy seguro de que los romanos sintieran nada por los esclavos que se descuartizaban en el circo. Los filósofos griegos no tenían problemas con la esclavitud o con el hecho de que algunos hombres nacían para mandar a los demás. Pero tanto los romanos como los griegos (y todos los demás grupos y civilizaciones similares que tenían la crueldad incrustada en su sistema) eran como tú y como yo, aunque en una cultura distinta. Lo que vemos como un problema moral puede estar relacionado con la cultura, con lo que entendemos colectivamente.

Eso es muy duro para nosotros. No hay respuestas sencillas, excepto que la compasión y la conciencia no son la misma cosa. La compasión requiere las habilidades y atributos que vimos en el capítulo 6 y a menudo también cierto grado de valentía para liberarte de tu tribu. A veces es difícil y da miedo. La conciencia suele referirse más a un sentimiento emotivo y automático al respecto de algo, pero el origen de dichos sentimientos puede ser difícil de descubrir. Un grupo de personas cree que la contracepción es fundamental para aligerar los problemas del mundo; otro cree que usarla es malvado. Un grupo de científicos cree que la investigación con células madre, incluidos los híbridos humano/animal de algunos cientos de células, es la puerta hacia descubrimientos que ayudarán a eliminar el increíble sufrimiento del mundo; un grupo religioso lo ha descrito como «monstruoso». La compasión debe te-



ner un papel a la hora de reflexionar sobre estas disyuntivas, porque la conciencia, el condicionamiento social y las reacciones emotivas son problemáticas.

Como sumiso confeso, si miro mi propia vida puedo ver momentos en los que podría haberme plantado y no lo hice. Ahora me arrepentimiento profundamente de algunos. De modo que debemos reconocer estas potentes fuerzas arquetípicas en nosotros y la forma en que los líderes, políticos o religiosos las manipulan e intentan convertirnos en ovejas. Tenemos que distanciarnos y pensar en las opciones compasivas en cualquier situación, darnos suficiente espacio para el pensamiento y la discusión mientras intentamos evitar que las reacciones emotivas nos persuadan, independientemente de su intensidad. Nos ayudará recordar que todos nos hemos encontrado aquí, interpretando los guiones y dramas de los arquetipos de nuestro «cerebro/mente antiguo». Pero también debemos aprender a responsabilizarnos de nuestras propias decisiones y no entregárselas a un líder, a un gurú o a algún dios misterioso al que obedecer ciegamente. Poco a poco, la ciencia nos acerca al final de una era en la que la fe y la obediencia ciega eran vistas como virtudes (en contra de la resistencia de quienes temen la pérdida de su versión religiosa de la vida y el sentido). Ése es el interés que tienen nuestros líderes a la hora de intentar mantener nuestro miedo y nuestra obediencia. La búsqueda espiritual de sentido, el anhelo de interconexión y las preguntas sobre la propia naturaleza de la conciencia seguirán con nosotros porque están en el fondo de nuestro corazón. Pero no debemos permitir que esta búsqueda sea secuestrada por nuestras partes más primitivas y destructivas, y para ello vamos a necesitar valentía.

Conclusión

La bondad, la generosidad y el perdón son, obviamente, comportamientos compasivos importantes, pero este capítulo nos ha llevado a áreas más complicadas y difíciles de la compasión, en las que las certezas morales dejan de estar claras. En muchos libros recientes y en la investigación sobre la compasión, ésta se ha ligado estrechamente a la felicidad, pero yo creo que la compasión está muy lejos de eso. En realidad, la mente compasiva te conduce a un viaje a lo más profundo de tu ser evolutivo, hasta las mismas bases de tu cerebro y de los genes que lo han construido. Te lleva a un viaje que es tan aterrador como iluminador. Te lleva a un viaje hacia los arquetipos y las mentalidades sociales que pueden estar escribiendo los guiones de tu vida y, de hecho, la de todos nosotros en nuestros acuerdos colectivos.

De modo que somos compasivos por el hecho mismo de ser seres que han emergido en el discurrir de la vida, con un cerebro concreto que ha evolucionado durante millones de años, plagado de pasiones, deseos y fuerzas arquetípicas que actúan en nosotros. Es un cerebro de multiplicidades, con potencial para la compasión, la bondad y el amor, pero también para deseos egoístas y capaz de generar fantasías



nada realistas y ser consumido por la venganza, el comportamiento tribal y los placeres sádicos. No hay nada de qué avergonzarse en todo eso y una vez que dejamos de culparnos y avergonzarnos podemos empezar a observar estas cosas en nosotros sabiendo que las encontraremos. Y entonces depende de nosotros decidir cuáles queremos entrenar.

Si miro unas décadas hacia el futuro, creo que una cosa está clara, y es que nuestro sistema educativo y, de hecho, todo el tejido de la sociedad, tendrá que interesarse más por la psicología y en el entrenamiento de la mente si de verdad quiere crear sociedades compasivas y vivir en armonía entre nosotros y con el medio ambiente que nos sostiene. Debemos plantar cara a los individuos que creen que la psicología y el hecho de tener un mayor conocimiento de la naturaleza de nuestra mente no ofrece gran cosa, o que sólo es para débiles o que es un complot liberal o que ofende a Dios, de lo contrario nos arrastrarán a un mundo de escasez, contaminación y agotamiento, con armas inteligentes y de destrucción masiva. Seamos sinceros, ya lo han hecho. De modo que la compasión está en la raíz de la búsqueda científica de cómo funciona y se controla nuestra mente. Dentro de 100 años conoceremos y entenderemos mejor nuestro cerebro y, ¿quién sabe?, quizá estemos de verdad construyendo sociedades justas y compasivas porque habremos elegido alimentar esos aspectos de nuestra mente y entender mejor cómo nutrirlos.