

SP2 En el mismo barco: empatía y humanidad compartida

[00:00:12] **Speaker 1** Bienvenida, bienvenido de nuevo a este vídeo donde vamos a hablar de un componente clave para no sentirnos solos, incrementar nuestra empatía y poder acceder a la compasión y a la autocompasión. Me refiero al concepto de humanidad compartida, sobre el que ya hablábamos antes, pero ahora vamos a profundizar utilizando un mantra súper sencillo de recordar. Se trata del mantra "tal como yo". La idea de base es que, a un nivel fundamental, todos los seres compartimos el deseo de ser felices y de no sufrir. Tal como yo, otras personas desean estar libres del sufrimiento; tal como yo, otras personas desean tener una vida con sentido, un trabajo con sentido, etcétera. Este mantra encapsula por eso el concepto de humanidad compartida, de que estamos todos en el mismo barco. Desde este prisma, podemos ser capaces de reconocer mejor las razones que motivan a los comportamientos de otras personas y ser más compasivos hacia ellas. Sin esta comprensión, corremos el riesgo de perder la empatía hacia nuestras fuentes y no conectar con las verdaderas causas de los conflictos sobre los que informamos.

[00:01:33] El concepto de humanidad compartida implica reconocer tres cosas. En primer lugar, que existe una igualdad básica entre el otro y yo en nuestra aspiración a ser felices y a no sufrir, o sea el mantra "tal como yo". En segundo lugar, permitir que afloren emociones como la empatía y la preocupación amorosa por el otro. Y, en tercer lugar, la interdependencia.

[00:02:00] ¿Has pensado alguna vez en la cantidad de personas y de elementos que hay detrás de este periódico? Desde la tinta y el papel, hasta la rotativa, todas aquellas personas de las que informa el diario y, por supuesto, las que escribimos en él, las que nos dan de comer, las que se encargan del mantenimiento del edificio. Fíjate en cuántos elementos y cuántas personas están involucradas solamente en esto. Detrás de uno solo de los elementos con los que se fabrica un diario, la hoja de papel, hay un universo entero.

[00:02:38] El maestro zen, poeta y activista social Thích Nhất Hạnh, lo explica de una manera muy bella: "Si miras con ojos de poeta, verás claramente que flota una nube en esta hoja de papel. Sin nube, no habrá lluvia; sin lluvia, los árboles no crecen y sin árboles, no podremos hacer papel. Para que exista el papel es esencial la nube, si no hay nube tampoco hay papel. Si miramos más profundamente para realmente comprender esta hoja de papel, veremos en ella la luz del sol. Sin la luz del sol, el bosque no puede crecer. De hecho, nada puede crecer, ni siquiera nosotros. Así pues, sabemos que el sol también está en esta hoja de papel. Y si seguimos investigando, podremos ver al leñador que cortó el árbol y lo llevó al molino para transformarlo en papel. Y podemos ver el trigo. Sabemos que el leñador no puede vivir sin el pan cotidiano, así que el trigo que se convirtió en su pan también está en esta hoja de papel. Y el padre y la madre del leñador también están. Cuando lo vemos así, vemos que sin todas estas cosas, esta hoja de papel no podría existir".

[00:03:55] **Speaker 1** La interconexión es fundamental en nuestro trabajo. Para investigar la industria de la carne en Estados Unidos, el periodista científico Michael Pollan compró él mismo un ternero y contó su historia, desde el nacimiento hasta que se convirtió en hamburguesa. Por el camino, Pollan pudo ir tirando del hilo y conectando un montón de puntos, desde la seguridad alimentaria, los criaderos de animales, regulaciones gubernamentales, nutrición o el uso de hormonas. Este reportaje de Michael Pollan dio lugar a un montón de artículos de seguimiento e incluso hizo que algunos, como yo

misma, nos hiciéramos vegetarianos. Lo que quiero decir con ello es que la interdependencia es absolutamente clave para explicar y para entender el mundo. Y cómo lo que ocurre en un lado, en un extremo del planeta, puede afectar al otro; como vimos con la pandemia, cuando un simple murciélago puso el mundo entero patas arriba.

[00:05:01] El segundo factor al que me refería antes es la empatía. Este es un componente de la compasión que nos ayuda a ponernos en el lugar del otro, a entender, a imaginar lo que está pasando y a reconocer su sufrimiento. La empatía se puede activar o desactivar. La prisa es una barrera bastante obvia a la empatía. Es más fácil sentir empatía cuando estamos relajados y tranquilos que cuando estamos estresados, con prisa. Lo que es importante es tener conciencia de este sesgo, que puede tener un impacto bastante grande en nuestro trabajo y en nuestra vida cotidiana también. Además, es más fácil sentir empatía y sentir esta humanidad compartida hacia unas personas, que hacía otras. Y sobre esto me voy a detener un poquito más, ¿por quién te resulta más fácil sentir empatía? A veces deshumanizados colectivos enteros sobre los que escribimos, y al mismo tiempo, también humanizamos animales o incluso extraterrestres cuando nos interesa mostrar cercanía. La cuestión es ¿somos conscientes de estos sesgos? Quizá no tanto. Esto es lo que muestran las investigaciones de autoras como Susan Fiske, que dice que las personas tendemos a categorizar de forma automática a otros en función de dos dimensiones. Por un lado, en el eje horizontal tenemos alta o baja calidez, que se refiere a cuánto me gusta esta persona, qué intención tiene en relación a mí, etcétera. Por otro lado, en el eje vertical está la alta competencia frente a baja competencia, cuánto poder tiene esta persona, cuánto de hábil es, cuánto de capaz es, etcétera. Podéis ver que la empatía se produce en el cuadrante alta calidez-alta competencia. La Madre Teresa, por ejemplo, es un personaje que produce alta calidez y que tenía poder; los dictadores o muchos políticos tienen mucho poder pero baja calidez y lo que se asocia con ellos es miedo o rabia; las personas con discapacidad, mientras tanto, son un ejemplo clásico de alta calidez y baja competencia y muchas veces producen lástima; mientras que las personas que viven en la calle, que puedes ver abajo a la derecha, pueden producir desagrado. La cuestión es que donde situemos a las personas a lo largo de estas dos dimensiones influye en nuestra capacidad de sentir empatía por ellas.

[00:07:38] Todo esto es muy importante, ya que como periodistas muchas veces contribuimos a potenciar estereotipos. Lo que buscamos es identificar esos prejuicios y despertar la empatía por personas que van más allá de nuestra tribu. Ver al otro como enemigo, deshumanizarlo, abre la puerta a la violencia, y esto aplica tanto a las personas sobre las que escribimos como a las personas con las que trabajamos. La investigación sobre humanidad compartida apunta a que con este reconocimiento explícito estamos más equipados para afrontar las dificultades de nuestro tiempo y la polarización que se está produciendo en tantos lugares del planeta.

[00:08:22] La habilidad de reconocer la humanidad compartida, por tanto, es clave para los tiempos complejos en los que vivimos y sobre los que tenemos que reportear. ¿Cómo podemos poner todo esto en marcha? Voy a compartir contigo algunas sugerencias: cuando te encuentres con una persona a la que vas a entrevistar o alguien nuevo en el trabajo, tómate primero unos instantes para conectar y reconocerla como un ser humano igual que tú; cuando tengas un conflicto en el trabajo, puedes reinterpretar la reacción ante esta situación usando el mantra "tal como yo"; también, puedes notar la interdependencia en tu trabajo y en tu vida, buscando oportunidades para realmente ver, apreciar, quizás agradecer a alguien cuyo rol haya pasado desapercibido para ti; por

último, nota algo que tengas en común con alguien que pueda ser difícil para ti, aunque sea algo muy pequeño, por ejemplo, a los dos nos gusta el chocolate.

[00:09:23] Creo que las palabras del escritor y monje Thomas Merton resumen muy bellamente todo esto de lo que estamos hablando: "en Louisville, en la esquina de la Cuarta y Walnut, en el centro del distrito comercial de compras, de repente me sentí abrumado por la idea de que amaba a toda esa gente, que ellos eran míos y yo de ellos, que no podíamos ser ajenos unos a los otros aunque fuéramos unos completos desconocidos. Esta sensación de liberación fue un alivio y tal alegría para mí que casi me reía a carcajadas. Como si las penas y estupideces de la condición humana pudieran abrumarme, ahora que me doy cuenta de lo que somos todos. Pero no puede explicarse. No hay manera de decirle a la gente que todos andan por ahí brillando como el sol. Entonces fue como si de repente viera la belleza secreta de sus corazones. Si tan sólo pudiera verse a sí mismos como son realmente. Si pudiéramos vernos así todo el tiempo. Entonces no habría más guerra, ni odio, ni crueldad, ni codicia".