

DEL BUEN USO DE LA EMPATÍA, CON EL CORAZÓN Y EL ESPÍRITU

Serge Tisseron¹

La palabra empatía se utiliza mucho en la actualidad. Para algunos, es la clave del altruismo. Para otros, se reduce a efusiones emocionales vacías. Pero unos y otros sólo ven un aspecto. La empatía emocional puede ser un mal consejero, y la empatía, en su forma completa, no es el “intercambio de experiencias” a que a veces se reduce. La manera en que cada uno siente lo que el otro siente, es sólo el primer paso. ¿Se confunde la empatía con el altruismo? ¡No! El hecho de que sienta empatía por los refugiados no significa que soy altruista, ¡para ello tendría que ayudarlos! Pero, ¿qué es la empatía? En su forma completa, involucra no solo los sentimientos vividos «por» y «con» el otro, sino también la comprensión y la creencia compartida de la complementariedad. Necesita ser acompañada en todas las edades.²

TRES COMPONENTES BÁSICOS DE LA EMPATÍA

El primer paso para generar empatía: Es un sistema intuitivo de operación rápida y automática que aparece en el primer año de vida y coincide con la capacidad de distinguir entre uno mismo y el otro. El niño puede identificar el significado de la mímica de los demás y las emociones que transmiten, sin

¹ Psiquiatra, miembro de la Academia de tecnologías, doctor en psicología habilitado para dirigir investigaciones en la Universidad París VI Denis Diderot.

² Serge TISSERON, *L'empathie, au cœur du jeu social*, Albin Michel, Paris 2010.

confundirlas con las suyas. Se vuelve capaz de decirse a sí mismo: “veo que estás triste”, sin ser él mismo.³ Antes de adquirir esta habilidad, se habla de “confusión emocional”.

Esta dimensión de la empatía no es tan obvia como uno podría pensar. Algunos niños, que se llaman autistas, no la presentan con la misma intensidad o de la misma manera. Además, la dificultad que algunos niños tienen hoy para reconocer el significado de la mímica encuentra su causa en ciertos programas de televisión. Paradójicamente, los programas de dibujos animados están diseñados con un «propósito específico». En estos programas, los personajes muestran constantemente una mímica exagerada, pero sus rostros aparecen en pantalla durante muy poco tiempo. Como resultado, estos programas evitan que los niños tengan una representación significativa de diferentes mímicas. Ellos ven las expresiones faciales desplazarse rápidamente, las reproducen en sus rostros por un mecanismo mimético innato, pero las situaciones no son suficientemente explícitas como para que estas expresiones reciban un significado unívoco. Además, nunca se nombran, de modo que el niño se acostumbra a reproducir en su rostro emociones como el miedo, la ira o la amargura, sin que su significado sea explícito para él. Es más cuestión de hacer que los músculos de sus rostros funcionen que de producir expresiones verdaderamente significativas. El significado es deficiente.

Finalmente, se puede perder la capacidad de identificar el significado de la imitación de los demás. Este es el caso de los niños que están sujetos a amenazas importantes, ya sea porque crecen en una familia que los maltrata o porque están sometidos a duras condiciones diarias, como es el caso particular de los países en guerra. ¿Qué le sucede a un niño amenazado? Debe aprender muy rápido a identificar las situaciones en las que corre un riesgo. Y comprender muy rápidamente que las personas de las que puede temer lo peor, no siempre muestran en sus rostros una mímica que indique sus malas intenciones hacia él. También descubre muy rápidamente que los que tienen una expresión benévola no son de temer. Renuncia a todas las sutilezas

³ El neuro-científico Jean DECETY nombra esta capacidad “emotional sharing”, lo que se puede traducir por “intercambio emocional” (Jean DECETY et Jason M. COWELL, *The complex relation between morality and empathy*, in “*Cognitive Sciences*” 18 (2014) n.7

mímicas que son la riqueza y la sal de la vida diaria, para reducir las a sólo dos categorías: las que son explícitamente tranquilizadoras, o sea afables y atentas, y todas las demás; es decir, las que son explícitamente agresivas, como las que son ambiguas y, por lo tanto, inquietantes por ser potencialmente agresivas.

Por todas estas razones, es importante alentar al niño a nombrar las emociones correspondientes a distintas mímicas. Los últimos programas nacionales de Educación, publicados en 2015, alientan a los docentes a trabajar esto. ¡Pero los padres y parientes obviamente están en la mejor posición para hacerlo!

LA EMPATÍA COGNITIVA: COMPRENDER EL ESTADO MENTAL DEL OTRO

Este es el segundo nivel de empatía. Aparece alrededor de los cuatro años y medio y se confunde con lo que se llama la «teoría de la mente». Esta expresión se refiere a la capacidad de aprehender las creencias y deseos de los demás, y luego, desde esta base, imaginar sus intenciones y anticipar sus comportamientos.⁴ Se trata de un proceso lento, deliberativo y consciente, en el que ya no basta con sentir las emociones de los demás, como en la etapa anterior, sino de entender su punto de vista, teniendo en cuenta sus diferencias. Esta postura requiere la integración de una gran cantidad de información, como el carácter del otro, sus condiciones de vida, sus peculiaridades regionales, etc. Le ayudan los conocimientos que provienen de la comprensión de la diversidad humana y cultural.

LA EMPATÍA MADURA: ADOPTAR INTENCIONALMENTE EL PUNTO DE VISTA DEL OTRO

La empatía afectiva corre el riesgo de ser absorbida por la emoción, especialmente cuando, para imaginarnos mejor en el lugar de la otra persona, reactivamos los recuerdos personales con una fuerte carga emocional. Y aún más cuando la empatía es compasiva, es decir, que se implica en el sufrimiento

4 Jean DECETY la llama « empathic concern », que se puede traducir por “comprensión empática”, pero dando a la palabra un valor exclusivamente intelectual (Jean DECETY et Jason M. COWELL, Ibid.).

de los demás.⁵ En cuanto a la empatía cognitiva, desarrollada sin base emocional, constituye una herramienta formidable de manipulación de los demás, ya que no perturba ninguna emoción del otro. Por eso, este tercer momento de la construcción de la empatía reintroduce la dimensión emocional, pero diferente de la primera etapa. Se trata de un proceso que combina la participación emocional y la toma de distancia cognitiva. El psicólogo del desarrollo Martin HOFFMAN la llama “empatía madura”⁶, y el investigador de neurociencia Jean DECETY “cambio de perspectiva emocional” (Emotional Perspective Changing). Aparecerá a partir de la edad de ocho años.

Una fábula nos ayudará a comprender mejor cómo estos tres componentes se articulan en la vida cotidiana. Elsa, Miki y Lilou, son tres adolescentes (elegimos tres nombres femeninos, pero tres masculinos hubieran valido). Un día, Miki le dijo a Elsa: «Hoy pareces contenta». Miki acaba de poner en juego su empatía afectiva. Elsa responde: «Sí, esta noche celebramos el cumpleaños de mi hermano y tendremos un pastel de fresa, que me encanta». Miki responde: «Ah, entiendo, me he dado cuenta de que siempre tomas este postre. Yo nunca lo tomo». Miki ha puesto en juego su empatía cognitiva y acepta que Elsa tenga otras experiencias del mundo distintas a las suyas. Ella podría haber agregado, para confirmar que percibe a Elsa y a ella misma como diferentes y sin ningún juicio de valor: «En este punto, no nos parecemos en nada». Pero ella declara de inmediato: «Me pregunto cómo te arreglas para comer eso. Es desagradable. Ni un perro lo querría. De veras, créeme, deberías dejar esta basura». Si encuentras la situación increíble, reemplaza la tarta de fresas por una chuleta de cerdo o un plato de pudín. También puedes reemplazar la preferencia culinaria por una preferencia sexual e imaginar el resto. Por ejemplo, «Estás completamente depravada por querer tales cosas, deberías recibir tratamiento». Obviamente, la actitud de Miki no contribuye

5 Bajo la influencia del movimiento budista tibetano, las palabras “empatía” y “compasión” se proponen a veces con un significado totalmente diferente. La empatía designa únicamente el componente afectivo del sentido del otro (con el riesgo de angustia emocional con el que está asociado) mientras que la palabra “compasión” (que pone en el acento en la tradición occidental sobre la participación afectiva al sufrimiento de los otros) designa la empatía en su forma completa (Matthieu RICARD, *Plaidoyer pour l'altruisme, la force de la bienveillance*, Nil, Paris 2013).

6 Martin HOFFMAN, *Empathie et développement moral, les émotions morales et la justice*, Presses universitaires de Grenoble, Grenoble 2008.

a un clima sereno. Por supuesto, uno puede prohibirle que diga tales cosas porque, «están mal», pero eso no le impedirá pensar así... y decir las siempre que ningún adulto esté presente para escucharlas.

Estos son los límites de los métodos de aprendizaje de los buenos comportamientos. Entonces se debe hacer de manera diferente y preguntarse qué le falta a Miki para que se comporte de esta manera. Lo siguiente nos lo mostrará. Elsa tiene otra amiga llamada Lilou. A ella tampoco le gusta el pastel de fresa. Pero cuando Elsa le dice que está emocionada por comer una gran parte en el fin de semana siguiente, ella reacciona de forma muy diferente que Miki. Dice: «Entiendo que estés feliz. A mí no me gusta, pero si me gustara tanto como a ti, sería tan feliz como tú». Lilou es capaz de ponerse emocionalmente en el lugar de Elsa. Unas semanas más tarde, Miki decide hacer creer a Elsa que tendrá su postre favorito en abundancia, en el aniversario al que no quiere ir, con la idea de llevarla y reírse de ella. La empatía cognitiva sola -es decir, la comprensión intelectual del otro- puede ir acompañada de indiferencia por su sufrimiento y de manipulación. Tal actitud no es sólo el hecho de que un 3% o 4% de psicópatas declarados sean reconocidos como la causa de todos los males de la sociedad: ¡quienes lo dudan pregunten a los adolescentes sobre sus enredos diarios! Aquí es donde Lilou interviene nuevamente. No le parece divertida la trampa que Miki quiere tender a su amiga. Ella le dice: «Elsa estará muy decepcionada y avergonzada; y en su lugar, yo también lo estaría». En la capacidad de este cambio de perspectiva emocional, es como Lilou fue capaz, tras dos intentos, de encontrar la tercera revolución de la empatía hacia los demás.

BOGA LA EMPATIA

¡Y boga la empatía! En 2013, propuse representar las diversas dimensiones de la empatía hacia los demás como los tres niveles superpuestos de las bodegas de un barco.⁷ ¿Por qué un barco?

Debido a que todas las naves tienen un casco, de la misma manera todos los humanos, con la posible excepción de autistas y psicópatas, tienen estos

⁷ Serge TISSERON (dir.), *Subjectivation et empathie dans les mondes numériques*, Dunod, 2013. Los había figurado primeramente con forma de pirámide.

componentes de empatía, pero al mismo tiempo, muchos barcos poseen algo más que un casco. La empatía afectiva se encuentra en el piso inferior de este caparazón, ya que es el primero en aparecer; encima está la empatía cognitiva, y más arriba, justo debajo del puente, la empatía madura. Pero, si bien la empatía se basa en estos fundamentos, no se reduce a ellos.

LA EMPATÍA HACIA SI MISMO

Es la capacidad de acoger y aceptar en uno mismo todo lo que nos habita, tanto en lo emocional como en lo cognitivo, en relación con una situación, una acción o un estado intencional. En el barco de la empatía, ésta ocupa un pequeño lugar en la parte delantera, en lo más alto del casco. A menudo se olvida cuando se habla de empatía, pero es uno de los elementos determinantes que uno puede experimentar hacia los demás. Implica exactamente las mismas tres habilidades que la empatía para los demás, pero se orienta a sí mismo. Permite a cada uno identificar sus propias emociones, comprender y aceptar sus pensamientos, incluidos aquellos que no nos agradan, y ocupar sucesivamente los diversos puntos de vista que todos tienen sobre lo que les rodea, porque nuestro mundo interior está lejos de ser homogéneo. Participa en la construcción de la autoestima y la memoria al permitirnos habitar nuestra propia subjetividad, incluidos los aspectos más problemáticos a nuestros propios ojos. Estos se refieren, en particular, a las experiencias de la infancia que nos habitan, siempre vivas, y también a otros aspectos indeseables de nuestra personalidad. La auto empatía implica reconocer las propias debilidades e imperfecciones, aceptarlas como parte de uno mismo, las cualidades de las que uno se siente orgulloso, y aprender a vivir con ellas. Por el contrario, cuanto menos reconocemos las partes más oscuras de nosotros mismos, más corremos el riesgo de proyectarlas sobre los seres humanos que nos rodean; obviamente, tendremos mayor tendencia a proyectarlas en las personas que consideramos extrañas o perturbadoras, con el riesgo de verlas más extrañas e inquietantes aún, sin darnos cuenta de que gran parte de esta extrañeza está relacionada con la forma en que les endosamos los aspectos no deseables de nuestra propia persona. Pero, ¿cómo amarse uno mismo y aceptar esta extrañeza que vive en nosotros? Por supuesto, la empatía por uno mismo no depende más que de uno mismo, como hemos dicho. La mejor manera de desarrollar la empatía en un niño pequeño es manifestarla hacia

él. Un niño que crece en un entorno familiar en el que tiene poca atención y comprensión, tendrá dificultades para construir una auto empatía satisfactoria. Se construye paralelamente a la empatía por los demás, en una reciprocidad en la que el niño que disfruta de empatía, es decir, de interés y afecto por su persona, interioriza la capacidad de experimentar estos mismos sentimientos sobre sí mismo. De la misma manera que la empatía por los demás integra la capacidad de identificar las emociones de los demás y comprender sus motivaciones, la empatía consigo mismo implica aceptar todos los estados emocionales y observar frente a frente las razones. Ambos son difíciles...

A veces hay que dejarse ayudar por un buen amigo, un cónyuge, un terapeuta... Sólo cuando un individuo se beneficia de su entorno y de los juicios realistas y adaptados sobre sus logros, consigue gradualmente organizar su representación del mundo, integrando la imagen de sí mismo, que toma en cuenta sus posibilidades reales y las demandas de la vida social. La empatía por uno mismo no consiste en decirse a sí mismo: «Yo soy el más grande, soy el más hermoso, el más fuerte», sino en ser capaz de decirse a sí mismo: «Me amo a mí mismo como soy y la mirada de los demás me es indispensable para conocerme y apreciarme de una manera realista».

LA EMPATÍA RECÍPROCA

Por encima del casco, que simboliza los diversos componentes de la empatía básica -empatía directa, la empatía cognitiva y empatía madura, a las que se añade la empatía por sí mismo,- está la cubierta, las cabinas y espacios públicos en los que se encuentran los pasajeros. Intercambian entre ellos, se reconocen, establecen vínculos. Este nivel corresponde a las diversas manifestaciones de reciprocidad. No se trata sólo de ponerte en la piel de la otra persona, incluso desde un punto de vista emocional, sino de aceptar que el otro se ponga en la mía, que sienta lo que siento y entienda lo que pienso. Lo cual, obviamente, no está exento de riesgos. Siempre puedo tener una relación con un perverso o un psicópata que quiere manipularme.

En la práctica, este riesgo es raro, y si no corremos el riesgo de dar confianza o de una desilusión, corremos el riesgo de quedar desilusionados en todo momento por las relaciones que siempre nos parecerán vacías, ¡por no decir

mueratas! Y esta confianza no es una suma de subjetividades; está encarnada en proyectos sociales que ponen lo colectivo, la confianza y el compartir, en el centro de la vida social, como los propuestos por Elinor Ostrom; ⁸ en 2009, esta economista y politóloga estadounidense recibió el Premio Nobel de Economía por su estudio sobre el papel desempeñado por las «comunidades», una forma específica de propiedad y gobierno que coloca las decisiones colectivas en el centro del juego socio-económico. Pero muchos dudan sobre este umbral. Esta es la razón por la que la empatía recíproca debe ser estimulada y alentada por la educación, de modo que se establezca de manera sostenible. Implica reconocer al otro como un ser humano similar a uno mismo a través de las interacciones emocionales vividas. El filósofo Axel HONNETH⁹ llama a esto «reconocimiento». Como solo hay reconocimiento recíproco, esta calificación tiene la ventaja de colocar la reciprocidad en el centro del proceso. Tiene tres facetas: reconocer en los demás la posibilidad de autoestimarse, como yo me aprecio a mí mismo: es el componente narcisista; reconocerle la posibilidad de amar y ser amado: es el componente de las relaciones de objeto; reconocerlo en calidad de sujeto de derecho, en otras palabras, los mismos derechos que a mí mismo.¹⁰

La introducción de la reciprocidad en la empatía es el paso indispensable en el camino para construir el sentido de la justicia. Gracias a ella, nuestra empatía ya no se limita a aquellos que están cerca de nosotros, como nuestra familia y amigos; se expande a toda la humanidad. Esta dimensión es la que nos permite, por ejemplo, padecer los sufrimientos que imaginamos en los migrantes que no conocemos, y movilizarnos en su ayuda. Esta reciprocidad es también lo que permite que no exista ninguna deuda entre los dos protagonistas de un intercambio. Si bien la empatía emocional y cognitiva están en los orígenes de la vida social, sólo la empatía mutua es la base de una ética que exige a cada hombre el respeto de sus derechos fundamentales.

8 Elinor OSTROM, *La Gouvernance des biens communs: Pour une nouvelle approche des ressources naturelles*, Commission Université Palais, 2010.

9 Axel HONNETH, *La Lutte pour la reconnaissance*, Le Cerf, (1992), 2000.

10 S. TISSERON, *Ibid.*, 2013.

LA EMPATÍA INTERSUBJETIVA

El edificio de la empatía aún no está completo: la empatía intersubjetiva es el último paso. Consiste en reconocer al otro la posibilidad de informarme útilmente sobre aspectos de mí mismo que aún desconozco. Ya no se trata solo de identificarme con el otro, ni siquiera de reconocer la capacidad del otro para identificarse conmigo, aceptando abrirle mis territorios internos, sino de descubrirme a través de él como diferente a lo que yo creía ser y de dejarme transformar por este descubrimiento. Esta capacidad implica tanto la empatía para uno mismo como para el otro: acepto tomar el punto de vista de la otra persona sobre mí, pensando que esto me beneficiará.¹¹ Esta última forma de empatía juega un papel vital en cualquier solicitud de terapia,¹² y necesita ser estimulada por procesos educativos. Cuando dos interlocutores están uno frente a otro en un estado de completa empatía, se establece una relación intersubjetiva. En el «barco de la empatía» la representamos en forma de la chimenea. ¡Cuando echa humo, es porque el barco avanza! La empatía en su forma completa equivale al hecho de avanzar juntos. La Educación Nacional lo llama «clima sereno». No estoy lejos de pensar que la clave de la felicidad está en la empatía completa.

EL PELIGRO DE MINIMIZAR LA DIMENSIÓN COGNITIVA DE LA EMPATÍA

Presentar la empatía reduciéndola sólo a la capacidad de experimentar las emociones de los demás es, obviamente, preparar el camino para convencernos de que debemos desconfiar. Quien quiera ahogar a su perro lo acusa de rabia, y quien quiere condenar la empatía la reduce a su dimensión afectiva, mostrando los riesgos de confusión que conlleva. El peligro de ser abrumado por las emociones, perdiendo así nuestra libertad y nuestra capacidad de acción, se convierte en un argumento fácil para ponernos en guardia contra ella. Pero es querer olvidar que la empatía emocional se combina con una dimensión cognitiva que la evolución ha inscrito en el ser humano, algo así como un medio para atemperar los efectos de la primera, y para organizar una

11 Michel BOTBOL, Nicole GARRET-GLOANEC et al., *L'Empathie au carrefour des sciences et de la clinique*, Douin, 2014.

12 Serge TISSERON, *Fragments d'une psychanalyse empathique*, Albin Michel, Paris 2013.

evolución posible hacia la toma de conciencia emocional del punto de vista de los demás, en lo que consiste la empatía madura.

El problema es que, al minimizar u omitir la importancia de la empatía cognitiva, podemos creer que la empatía, en su forma completa, es un estado de ánimo que se desarrolla «en la cabeza», mientras que es una tensión de la voluntad que supone una curiosidad por el otro en su situación social. Y esto sin contar con que, al privarnos de esta forma de comprender al otro, corremos el riesgo de privarnos también de los medios para hacernos comprender por él.

Tomemos un ejemplo. Supongamos que en la oficina donde trabajo, una empleada sufre constantemente las bromas misóginas de sus colegas masculinos. No apruebo su comportamiento, pero en secreto creo que sería mejor que la tensión que despierta nuestra actividad profesional fluya sobre ella en lugar de sobre mí. Molestarse por la incomodidad de esta empleada es una cuestión de empatía afectiva; comprender lo que está sucediendo es la empatía cognitiva, incluida la percepción de que algunos de sus colegas son en realidad maliciosos, mientras que otros no se dan cuenta de la situación; y sentir la mezcla de humillación, impotencia e ira que ella experimenta es una cuestión de empatía madura. Pero, para que todo esto nos permita intervenir y poner fin al abuso, necesitamos algo más: que seamos capaces de decisión. Debemos afrontar el miedo a mostrarnos diferentes y a no ser amados nunca más.

Aquí es donde puede ayudarnos el desarrollo de una estrategia. ¿Con quién contar, cuándo hablar? La empatía necesita una fuerte participación cognitiva: debemos comprender y comprender nuevamente. La toma de decisión moral involucra la observación, la memoria, el conocimiento y el razonamiento, y no es sorprendente que estén involucradas muchas regiones cerebrales: ¡los soportes cerebrales de la empatía no se limitan a las famosas neuronas espejo descubiertas por Giacomo RIZZOLATTI!¹³ Es el funcionamiento conjunto de todo un bloque de habilidades, -por lo tanto, de regiones cerebrales-, lo que nos permite evitar en nuestros juicios supuestamente “empáticos”, los sesgos

13 Giacomo RIZZOLATTI, *Les Neurons miroirs*, con la colaboración de Corrado SINIGAGLIA, Odile Jacob, 2007

cognitivos de los que somos fácilmente juguetes. Gracias a su coordinación, la emoción se atempera constantemente por la reflexión. El altruismo no está en nuestras cabezas, sino en nuestros actos.

CONSTRUIR LA EMPATÍA

Sólo la dimensión cognitiva de la empatía permite reconocer todas las singularidades y mostrar el reconocimiento mutuo como el primero y principal componente de cualquier relación, antes que cualquier preferencia jerárquica. Pero, ¿cómo aumentar la empatía desde la infancia y así favorecer la construcción del sentido de justicia? Desarrollando el cambio de perspectiva emocional. Pero parece que hay una ventana crítica para esta instalación, ubicada entre los ocho y los doce años.¹⁴ Un cerebro entrenado en la preadolescencia a no tener en cuenta más que un sólo punto de vista sobre el mundo, dejará de adoptar un punto de vista relativista. Y esta actitud podría llevarlo a movimientos sectarios.

Hay dos argumentos a este respecto. El primero es que las dictaduras siempre organizan una educación intensiva unilateral para esta edad. La segunda es que resulta muy difícil des-radicalizar a un fanático, y más fácil “darle la vuelta” para que se convierta en un feroz defensor de la causa que ayer combatía. En otras palabras, un cerebro que no ha sido entrenado en la preadolescencia a tener en cuenta la existencia de puntos de vista diferentes sobre el mundo, tiene dificultad para adoptar una postura relativista y, si se añaden otras circunstancias, dicha incapacidad puede empujarlo hacia compromisos sectarios. El adolescente a quien su educación no le ha preparado para pensar la multiplicidad de puntos de vista, se verá tentado por los movimientos políticos o religiosos radicales que le confirman en su forma de funcionar. La religión o la ideología son solo barnices añadidos después. Estos jóvenes no renuncian a su sentido crítico por efecto de un “condicionamiento”, sino que son ellos los que buscan una causa capaz de legitimar su propensión a pensar en el mundo desde una perspectiva única. En otras palabras, los movimientos radicales que hacen proselitismo no son la causa de la radicalización de una parte de la juventud, no hacen más que recoger los frutos. Las semillas se han sembrado

14 Barbara J. WILSON et Joanne CANTOR, *Developmental differences in empathy with a television protagonist's fear*, en “*Journal of Experimental Child Psychology*”, (1985) n° 39.

mucho antes, posiblemente por padres o maestros de una tendencia política o religiosa diferente, pero prisioneros de una visión igualmente radical. Entre los candidatos a la radicalización, lo primero es la fascinación por una explicación inequívoca que pretende explicar todo.

Sería un error creer que la “educación moral” puede remediar este problema. Lo peor no sería que no produzca ningún efecto, sino que produzca pequeños moralistas tan rígidos y sectarios como los que debemos combatir. Ya hay demasiados grandes “psicorrígidos”, ¿no fabriquemos otros más pequeños! No olvidemos el riesgo de un posible cambio de una convicción a otra en aquellos que piensan que una sola es posible. La historia está llena de deslizamientos de la extrema derecha a la extrema izquierda, y *viceversa*, lo que hizo afirmar que las diversas tendencias políticas no están distribuidas en una línea en la que la izquierda y la derecha son opuestas entre sí, sino de acuerdo a una «herradura» en la que los extremos opuestos están más cerca unos de otros que del centro.¹⁵ En una personalidad sectaria el punto de vista del otro se barre sin siquiera tenerlo en cuenta. Por esto, en «educación moral», preferimos todo lo que alienta al niño a tener en cuenta la multiplicidad de puntos de vista y los cambios de perspectivas emocionales.

Cuanto más nuestras experiencias sociales nos confrontan con personas que son diferentes de nosotros y con aquellas con las que habitualmente nos encontramos, más nos sentimos obligados a entender los estados mentales diferentes a los nuestros. Para desarrollar la empatía en su forma completa, es esencial fomentar la comprensión de las formas de pensar, de sentir y de vivir diferentes a las propias; y hacerlo en situaciones que impliquen el intercambio y la comprensión mutua a través de encuentros cara a cara. Porque, si las habilidades de empatía cognitiva son esenciales, no deben hacer olvidar la importancia de la empatía afectiva. Mediante la creación de situaciones en las que los niños se sienten gratificados por la empatía de quienes les rodean, y así van a desarrollar su propia capacidad de empatía y estarán mejor preparados para escapar de las empresas malévolas que tratan de desviar su generosidad en su propio beneficio.

¹⁵ Jean-Pierre FAYE, *Introduction aux langages totalitaires*, Hermann, 2003