

PRÓLOGO

Un deseo para conseguir un mundo mejor

En noviembre de 2007, me enteré de que había ganado un premio. Todos los años, el TED (acrónimo de Technology, Entertainment and Design), una organización privada sin fines lucrativos, más conocida por sus soberbias conferencias sobre «ideas que vale la pena difundir», otorga un premio a aquellas personas que han destacado por algún motivo, y que, con la ayuda del TED, podrían tener una mayor influencia sobre el mundo. Entre los ganadores de otros años se incluyen el ex presidente norteamericano Bill Clinton, el científico E. O. Wilson y el chef británico Jamie Oliver. El galardonado recibe 100.000 dólares, pero lo más importante es que se le concede la satisfacción de un deseo que vaya dirigido a conseguir un mundo mejor, deseo que el TED hará todo lo posible para hacer realidad.

Yo enseguida tuve claro cuál era mi deseo. Una de las principales tareas de nuestro tiempo debe ser, sin duda, la construcción de una comunidad mundial en la que todos los seres humanos puedan vivir juntos con respeto mutuo; la religión, que debería hacer una contribución fundamental, se considera, sin embargo, parte integrante del problema. Todas las religiones insisten en que la compasión es la prueba de la espiritualidad verdadera, y también lo que nos pone en relación con la transcendencia que llamamos Dios, Brahman, Nirvana o Tao. Cada una formula su versión propia de lo que a veces se denomina Regla de Oro: «No des a los demás un trato que no te gustaría recibir a ti», o, en su forma positiva: «Trata a los demás como te gustaría que te trataran a ti». Además, todas

las religiones insisten en que no podemos limitar nuestra benevolencia a nuestro colectivo particular: debemos preocuparnos por todo el mundo, incluso por nuestros enemigos.

Sin embargo, lamentablemente, se oye hablar poco de la compasión en nuestro tiempo. He perdido la cuenta del número de veces que me he subido a un taxi londinense y, después de preguntarme a qué me dedico, el taxista me ha dicho categóricamente que la religión ha sido la causa de las principales guerras de la historia. En realidad, las causas del conflicto acostumbra a ser la codicia, la envidia y la ambición, pero, en un esfuerzo por descafeinarlas, estas emociones inmediatas han estado con frecuencia rodeadas de retórica religiosa. Ha habido mucho abuso flagrante de la religión en los últimos años. Los terroristas han usado su fe para justificar atrocidades que violan los valores religiosos más sagrados. En la Iglesia católica romana, papas y obispos han ignorado el sufrimiento de innumerables mujeres y niños, cerrando los ojos ante los abusos sexuales cometidos por sus sacerdotes. Algunos líderes religiosos parecen comportarse como políticos seculares, cantando las alabanzas de su confesión particular y censurando a sus rivales con escasa consideración por la caridad. En sus pronunciamientos públicos, rara vez hablan de compasión: se centran en temas secundarios como las prácticas sexuales y la ordenación de las mujeres, o en abstrusas definiciones doctrinales, dando a entender que lo que constituye el criterio de la fe verdadera no es tanto la Regla de Oro, sino la postura correcta en esas cuestiones.

Sin embargo, sería difícil encontrar en la historia una época en la que la voz compasiva de la religión se necesitara de manera más imperiosa que en la actual. Nuestro mundo está peligrosamente polarizado. Impera en él un preocupante desequilibrio de poder y riqueza que, día tras día, ha ido alimentando la rabia, el malestar, la alienación y la humillación hasta el punto de estallar en atrocidades terroristas que nos ponen a todos en peligro. Estamos comprometidos en guerras que parece que seamos incapaces de terminar o ganar. Se ha permitido que disputas que tenían un origen secular, como el conflicto árabe-israelí, se hayan enconado y convertido en «guerras santas», y, una vez sacralizadas, las posturas tienden a endurecerse y se resisten a adoptar soluciones prácticas. Y, sin embar-

go, al mismo tiempo, gracias a los medios de comunicación electrónicos, estamos más estrechamente unidos de lo que nunca antes lo habíamos estado. El sufrimiento y la necesidad no están ya confinados en partes distantes o desfavorecidas del mundo. Cuando las reservas caen en picado en un solo país, se produce un efecto dominó en los mercados de todo el mundo. Es probable que lo que sucede hoy en Gaza o Afganistán tenga mañana repercusiones en Londres o Nueva York. Todos nos enfrentamos a la posibilidad aterradora de una catástrofe medioambiental. En un mundo en el que grupos pequeños tendrán cada vez más poderes de destrucción, hasta ahora limitados al Estado-nación, se ha vuelto imperativo aplicar la Regla de Oro globalmente, para garantizar que todos los pueblos sean tratados como nos gustaría que nos trataran a nosotros. Si nuestras tradiciones religiosas y éticas no logran abordar este reto, no pasarán la prueba de nuestro tiempo.

Por este motivo, en la ceremonia de entrega del premio, en febrero de 2008, pedí al TED que me ayudara a crear, lanzar y difundir una «Carta en favor de la compasión», que redactarían pensadores destacados de las principales religiones con el objetivo de restaurar la compasión en el centro de la vida religiosa y moral. La carta sería una respuesta a las voces del extremismo, la intolerancia y el odio. En una época en la que se da por supuesto que las religiones están enfrentadas, demostraría también que, a pesar de nuestras importantes diferencias, estamos todos de acuerdo en este punto, y que es realmente posible que las personas religiosas pasen por encima de las líneas divisorias y trabajen juntas a favor de la justicia y la paz.

Miles de personas de todo el mundo contribuyeron a elaborar una carta borrador en una página multilingüe de internet en hebreo, árabe, urdu, español e inglés; sus comentarios se presentaron en el Council of Conscience, un grupo de representantes notables de seis tradiciones (judaísmo, cristianismo, islam, hinduismo, budismo y confucianismo), que se reunió en febrero de 2009 para elaborar la versión definitiva:

El principio de compasión está en el núcleo de todas las tradiciones religiosas, éticas y espirituales, y nos exhorta a tratar siempre a los demás como nos gustaría que nos trataran a nosotros.

La compasión nos impulsa a trabajar incansablemente para aliviar el sufrimiento de todas las criaturas, destronarnos del centro de nuestro mundo y poner allí a los otros, y honrar la santidad inviolable de cada ser humano, tratando a todo el mundo, sin excepción, con justicia, equidad y respeto absolutos.

Es también necesario, tanto en la vida pública como en la privada, abstenerse constante y empáticamente de infligir dolor. Actuar o hablar violentamente por despecho, chauvinismo o interés particular, empobrecer, explotar o negar los derechos básicos de los demás, e incitar al odio denigrando a otros —aunque sean nuestros enemigos— es negar nuestra humanidad común.

Reconocemos que no hemos sabido vivir compasivamente, y que algunos han incrementado incluso la magnitud del sufrimiento humano en nombre de la religión.

Por tanto, hacemos un llamamiento a todos los hombres y mujeres a:

- restaurar la compasión en el centro de la moral y la religión;
- volver al antiguo principio de que cualquier interpretación de las Escrituras que alimente la violencia, el odio o el desprecio es ilegítima;
- garantizar que se proporciona a los jóvenes una información veraz y respetuosa sobre otras tradiciones, religiones y culturas;
- fomentar una valoración positiva de la diversidad cultural y religiosa;
- cultivar una empatía informada con el sufrimiento de todos los seres humanos, incluidos aquellos a quienes se les considera enemigos.

Necesitamos hacer urgentemente de la compasión una fuerza clara, luminosa y dinámica en nuestro polarizado mundo. Enraizada en la firme determinación de trascender el egoísmo, la compasión puede derribar las barreras políticas, dogmáticas, ideológicas y religiosas.

Nacida de nuestra interdependencia profunda, la compasión es esencial para las relaciones humanas y para una humanidad realizada. Es el camino a la iluminación, y es indispensable para la creación de una economía justa y una comunidad mundial en paz.

La carta se difundió el 12 de noviembre de 2009 en sesenta lugares diferentes de todo el mundo; se colocó en sinagogas, mezquitas, templos e iglesias, así como en instituciones seculares, como el Karachi Press Club y la Opera House de Sydney. Pero el trabajo apenas está empezando. En el momento de escribir estas líneas, tenemos más de 150 personas trabajando conjuntamente por todo el mundo para que la carta se traduzca en una acción práctica y realista.¹

Pero ¿puede resolver la compasión los problemas aparentemente irresolubles de nuestro tiempo? ¿Es siquiera viable esta virtud en la época tecnológica? ¿Qué significa realmente «compasión»? El término «compasión» se confunde a menudo con «piedad», asociándola a una benevolencia sentimental y acrítica. Esta idea de la compasión está, no solamente muy extendida, sino también muy arraigada. En una conferencia que di recientemente en los Países Bajos, expliqué con rotundidad que la compasión *no* significaba sentir lástima o piedad por la gente, pero, a pesar de mi insistencia, la traducción holandesa de mi texto en el periódico *De Volkskrant* traducía constantemente [*compassion*] «compasión» por [*pity*] «piedad». Pero «compasión» deriva en parte del *patiri* latino y el *pathein* griego, que significan «sufrir, padecer o experimentar». Así pues, «compasión» significa «soportar [algo] *con* otra persona», ponerse uno mismo en el lugar del otro, sentir su dolor como si fuera propio, y adoptar generosamente su punto de vista. Ésa es la razón de que la compasión esté apropiadamente resumida en la Regla de Oro, que nos pide que miremos en nuestro propio corazón, que descubramos lo que nos produce dolor, y luego nos neguemos, bajo cualquier circunstancia, a infligir ese dolor a los demás. La compasión, por tanto, se puede definir como una actitud de firme y permanente altruismo.

Hasta donde sabemos, la primera persona en formular la Regla de Oro fue el sabio chino Confucio (551-479 a.C.), que, a la pregunta sobre las enseñanzas que podían practicar sus discípulos «todo el día y todos los días», respondió: «Tal vez el dicho sobre *shu* (“consideración”): nunca hagas a los otros lo que no te gustaría que te hicieran a ti».² Éste, dijo, es el hilo que recorre el método espiritual que él llamaba «Camino» (*Tao*) y que sintetizaba toda su

enseñanza. «El Camino de nuestro maestro —explicaba uno de sus discípulos— no es otra cosa que esto: actuar lo mejor que se pueda con los demás (*zhong*) y con consideración hacia ellos (*shu*).»³ Una traducción más ajustada de *shu* sería «comparar con uno mismo»; no habría que ponerse a uno mismo en una categoría especial, privilegiada, sino que se debería relacionar la experiencia propia con la de los demás «todo el día y todos los días». Confucio llamó a este ideal *ren*, palabra que originalmente tenía el sentido de «noble» o «digno», pero que en su tiempo significaba simplemente «humano». Algunos investigadores han afirmado que su significado raíz era «suavidad», «flexibilidad».⁴ Pero Confucio se negó siempre a definir el *ren*, porque, decía, no correspondía adecuadamente a ninguna de las categorías conocidas de su tiempo.⁵ Sólo podía comprender su significado quien la practicara perfectamente, y era inconcebible para quien no lo hiciera. La persona que se comportara con *ren* «todo el día y todos los días» se convertiría en *junzi*, un «ser humano maduro».

La compasión, por lo tanto, era inseparable de la humanidad; en vez de estar motivada por el interés propio, la persona verdaderamente humana estaba constantemente orientada hacia los demás. La práctica disciplinada de *shu* nos introducía en una dimensión de experiencia que era trascendente, porque iba más allá del egotismo que caracteriza las transacciones más humanas. Buda (circa 470-390 a.C.) habría estado de acuerdo:⁶ afirmaba haber descubierto un reino de paz sagrada dentro de sí mismo al que denominó *nirvana* («apagarse»), porque las pasiones, los deseos y el egoísmo que hasta entonces le habían esclavizado se habían extinguido como una llama. El nirvana, afirmaba, era un estado completamente natural y podía ser alcanzado por cualquiera que pusiera en práctica su sistema. Una de sus disciplinas centrales era la meditación sobre «las cuatro mentes inconmensurables» del amor que existen en cada uno de nosotros y en cada cosa: *maitri* («amabilidad afectuosa»), el deseo de llevar felicidad a todos los seres sensibles; *karuna* («compasión»), la resolución de liberar a todas las criaturas de su dolor; *mudita* («alegría simpatética»), que se deleita en la felicidad de los otros; y, finalmente, *upeksa* («ecuanimidad»), que nos permite amar a todos los seres de forma semejante e imparcial.

Por consiguiente, estas tradiciones coinciden en que la compasión es natural a los seres humanos, en tanto que cumplimiento de la naturaleza humana, y, al exhortarnos a dejar de lado nuestro ego en una consideración constantemente empática de los otros, puede introducirnos en una dimensión de la existencia que trasciende nuestro habitual estado de autolimitación. Más tarde, como veremos, las tres religiones monoteístas llegarían a conclusiones similares, y el hecho de que este ideal se haya puesto de manifiesto en todas estas religiones de manera independiente sugiere que refleja algo que es esencial en la estructura de la condición humana.

La compasión es algo que reconocemos y admiramos; ha estado más o menos presente en los seres humanos durante toda su historia, y, cuando nos encontramos con un hombre o una mujer verdaderamente compasivos, nos sentimos elevados. Los nombres de la reformadora cuáquera de las prisiones Elizabeth Fry (1780-1845), la reformadora de hospitales Florence Nightingale (1820-1910), y la fundadora del Catholic Worker Movement, Dorothy Day (1897-1980), se han convertido en sinónimos de filantropía heroica. A pesar de que fueran mujeres en una sociedad agresivamente masculina, las tres lograron hacer del ideal compasivo una fuerza práctica, eficaz y resistente en un mundo que corría el peligro de olvidarla. La inmensa veneración pública de Mahatma Gandhi (1869-1948), Martin Luther King (1929-1968), Nelson Mandela y el Dalai Lama muestra que la gente está deseosa de una forma de liderazgo más compasiva y firmemente fundamentada en unos principios. A otro nivel, el culto popular a la difunta Diana, princesa de Gales, y las extravagantes exhibiciones de pesar tras su muerte en 1997 sugieren que, a pesar de sus dificultades personales, se observó en su forma de ser, cálida e inmediata, un talante muy distinto al de las maneras más distantes e impersonales de otras figuras públicas.

Pero en muchos aspectos la compasión es extraña a nuestro estilo de vida moderno. La economía capitalista es intensamente competitiva e individualista, y se equivoca al incitarnos a ponernos a nosotros mismos por delante de los demás. Cuando desarrolló su teoría de la evolución de las especies, Charles Darwin (1809-1882)

reveló una naturaleza que, como ya había sugerido Tennyson, era «roja en dientes y garras»; el biólogo Herbert Spencer (1820-1903) pensaba que, en vez de estar imbuidas del «amor» budista o de la «suavidad» del *ren*, todas las criaturas estaban perpetuamente empeñadas en una lucha brutal en la que sólo sobrevivían los más aptos. Los partidarios de la teoría evolucionista desde Thomas H. Huxley (1825-1895) siempre han considerado que el altruismo es problemático, puesto que va en contra de la visión darwinista. Actualmente, los positivistas, que creen que la ciencia es el único criterio de verdad, han afirmado que nuestros genes son irremediablemente egoístas, y que estamos programados para perseguir nuestros propios intereses, cueste lo que cueste a nuestros rivales. *Tenemos* que ponernos nosotros en primer lugar. Por lo tanto, el altruismo sería una ilusión, un sueño piadoso no natural en la humanidad. En el mejor de los casos, es un «meme», una unidad de ideas, símbolos o prácticas culturales que ha colonizado nuestras mentes. Un «afortunado» fallo de la selección natural ha resultado ser un útil mecanismo de supervivencia para el *Homo sapiens*, porque aquellos grupos que aprendieron a cooperar hicieron grandes progresos en la competición desesperada por los recursos.⁷ Pero este supuesto altruismo, insisten, es sólo aparente; en última instancia, también es egoísta. «El “altruista” espera reciprocidad para sí mismo y sus parientes más cercanos —ha dicho E. O. Wilson—. Su buena conducta es calculadora, a menudo de manera plenamente consciente, y sus maniobras están orquestadas por las sanciones y demandas enormemente intrincadas de la sociedad.» Ese «altruismo de corazón blando» se caracteriza por «la mentira, la simulación y el engaño, incluido el autoengaño, pues el actor más convincente es el que cree que su representación es real».⁸

No hay duda de que en los recovecos más profundos de su mente, los hombres y las mujeres son, en realidad, despiadadamente egoístas. Este egotismo está enraizado en el «cerebro antiguo», que nos fue legado por los reptiles que se esforzaron por salir del limo primordial hace unos quinientos millones de años. Completamente absortas por la supervivencia personal, estas criaturas estaban motivadas por mecanismos que los neurocientíficos han deno-

minado las «cuatro efes»: comer, luchar, huir y —por evitar un término más vulgar— reproducirse.* Estos instintos se plasmaron en sistemas de actuación rápida, alertando a los reptiles a competir despiadadamente por el alimento, protegerse de cualquier amenaza, dominar su territorio, buscar lugares de refugio y perpetuar sus genes. Nuestros antepasados reptilianos, por lo tanto, únicamente estaban interesados en el estatus, el poder, el control, el territorio, el sexo, el interés personal y la supervivencia. El *Homo sapiens* heredó estos sistemas neurológicos; están situados en el hipotálamo, en la base del cerebro, y, gracias a ellos, sobrevive nuestra especie. Las emociones que engendran son fuertes, automáticas y completamente centradas en uno mismo.

Sin embargo, durante milenios, los seres humanos desarrollaron también un «nuevo cerebro», el neocórtex, sede de los poderes del razonamiento que nos permite reflexionar sobre el mundo y sobre nosotros mismos, y retrotraernos a estas pasiones instintivas, primitivas. Pero las «cuatro efes» siguen informando todas nuestras actividades. Seguimos estando programados para adquirir cada vez más bienes, para responder instantáneamente a cualquier amenaza, para luchar sin misericordia por la supervivencia del número uno. Estos instintos son contundentes y automáticos, y están destinados a predominar sobre nuestras consideraciones más racionales. Se *supone* que dejamos caer el libro que estamos leyendo y salimos corriendo si de repente aparece un tigre en el jardín. Pero nuestros dos cerebros coexisten incómodamente: ha sido fatal que los seres humanos hayamos empleado las capacidades del nuevo cerebro para fortalecer y estimular las motivaciones del cerebro antiguo; es lo que hemos hecho, por ejemplo, al crear una tecnología a una escala sin precedentes capaz de destruir a los enemigos que nos amenazan.⁹

Así pues, ¿tienen razón los positivistas cuando afirman que nuestra compasión es superficial? Gran parte del siglo xx fue, ciertamente, roja en dientes y garras, y las «cuatro efes» se han puesto muy de relieve en el xxi. La compasión ha desaparecido hasta tal

* Es obvio que las *efes* desaparecen en la traducción (*feeding, fighting, fleeing...*). (N. de los t.)

punto del panorama actual que muchos están confusos sobre lo que se requiere. La compasión inspira incluso una abierta hostilidad. La polémica en torno a la madre Teresa de Calcuta (1910-1997) muestra lo difícil que debió de ser para una mujer relativamente ingenua, que estaba haciendo un esfuerzo heroico por abordar una necesidad imperiosa, encontrar su camino a través del mundo laberíntico, y a menudo corrupto, de la política del siglo xx. La virulencia de alguno de sus críticos no sólo revela una tendencia ajena a la compasión en el discurso moderno —¿no somos todos seres imperfectos?—, sino también un desagrado visceral por el *ethos* compasivo y una determinación firmemente arraigada en considerar cualquier manifestación de ese *ethos* como «mentirosa, fingida y engañosa». Actualmente, parece que muchas personas prefieren ser *correctas* a ser compasivas.

Y, sin embargo, los seres humanos continúan apoyando ideologías que promueven una empatía desinteresada y basada en unos principios. Augusto Comte (1798-1857), fundador del positivismo y que también acuñó el término «altruismo», no veía ninguna incompatibilidad entre la compasión y la era científica que él saludó con tanto entusiasmo. Aunque había vivido durante un período espantoso de revolución en Europa, esperaba confiadamente el amanecer de un orden social ilustrado en el que la cooperación entre las personas no se basara en la coerción, sino en

su tendencia innata al amor universal. Ningún cálculo de interés propio puede rivalizar con este instinto social, sea en la presteza de la amplitud de la intuición, o en la audacia y la tenacidad del propósito. Cierto es que las emociones benévolas tienen, en la mayor parte de los casos, menos energía intrínseca que las egoístas. Pero tienen una cualidad hermosa: que la vida social no sólo permite su crecimiento, sino que lo estimula en una medida casi ilimitada, mientras mantiene a sus antagonistas bajo control constante.¹⁰

A diferencia de E. O. Wilson, Comte no consideraba que la conducta compasiva fuera hipócrita y calculada. Por el contrario, vinculaba las «emociones benévolas» con la estética, convencido de que su «cualidad hermosa» tenía un poder propio.

Los primeros documentos existentes del *Homo sapiens* indican que concebía formas de arte al mismo tiempo que sistemas religiosos, y, en gran medida, por las mismas razones por las que nosotros creamos dichos sistemas. Nuestro neocórtex nos ha hecho criaturas en busca de algún sentido, profundamente conscientes de la perplejidad y la tragedia de nuestra difícil situación, y, si no descubrimos algún significado último en nuestra vida, caemos fácilmente en la desesperación. En el arte, como en la religión, encontramos un medio de liberar y estimular la «suavidad» y la «flexibilidad» que nos mueven hacia el otro; el arte y la religión nos impulsan a un nuevo espacio dentro de nosotros, donde encontramos una cierta serenidad. Las pinturas rupestres más antiguas, creadas por nuestros antepasados del Paleolítico hace unos 30.000 años en el sur de Francia y el norte de España, tenían, casi con toda seguridad, una función ritual. Desde el principio, por lo tanto, el arte y la religión estuvieron aliados. Estos relieves y pinturas tienen una fuerza estética que sigue sobrecogiendo a quienes los contemplan. Sus representaciones de animales, de los que estas comunidades de cazadores dependían por completo, tienen una cualidad numinosa; destinadas como están a la adquisición de alimento —la primera de las «cuatro efes»—, demuestran que la ferocidad de los cazadores estaba suavizada por una ternura manifiesta y una afinidad con los animales a los que se veían obligados a matar.

La visión que inspiró las pinturas rupestres hace tanto tiempo puede haber sido similar a la espiritualidad que todavía hoy es patente entre las comunidades indígenas cazadoras.¹¹ A los miembros de estas tribus les inquieta el hecho de que su vida dependa de la muerte de los animales que ellos consideran amigos y protectores, y alivian su inquietud con rituales que evocan respeto y empatía con sus víctimas. En el desierto de Kalahari, por ejemplo, donde la madera es escasa, los bosquímanos cuentan con armas muy ligeras que sólo pueden herir muy superficialmente al animal, así que untan sus flechas con un veneno que mata al animal muy lentamente. El cazador permanece con su víctima durante sus últimos días, gritando cuando la víctima grita, estremeciéndose cuando tiembla, y participando simbólicamente en su agonía.

En los últimos años, antropólogos, etólogos y neurocientíficos

han investigado el desarrollo en el cerebro animal y humano de estas emociones «benévolas», que, dicen, han hecho nuestros patrones de pensamiento más flexibles, creativos e inteligentes.¹² En 1878, el anatomista francés Paul Broca descubrió que todos los mamíferos tenían una sección del cerebro que parecía más antigua que el neocórtex, pero que no estaba presente en el cerebro reptiliano. Denominó esta zona intermedia *le grand globe limbique*.¹³ Desarrollando esta idea durante la década de 1950, Paul MacLean, médico y neurocientífico del Instituto Nacional de Salud Mental de los Estados Unidos, sugirió que las emociones positivas de compasión, alegría, serenidad y afecto materno no surgen del hipotálamo, como se había supuesto hasta entonces, sino del sistema límbico, que él localizaba debajo del córtex.¹⁴ Estos conocimientos fueron posteriormente perfeccionados: durante la década de 1960, Roger Sperry, del California Institute of Technology, investigó las diferencias entre los lóbulos derecho e izquierdo de nuestro cerebro: mientras que el izquierdo razona, explica, analiza y tiene que ver con las palabras, las distinciones, la precisión y las relaciones causa-efecto, el derecho manifiesta la emoción, llora, responde al simbolismo y es la sede del arte, la música y las emociones «más blandas» y «flexibles».¹⁵ Parece, por lo tanto, que los instintos más agresivos del hipotálamo existen junto a otros sistemas cerebrales que hacen posible la empatía, y que estamos programados tanto para la compasión como para la crueldad.

La aparición de los mamíferos de sangre caliente llevó a la evolución de un cerebro que pudiera preocuparse por los otros y, de este modo, ayudar a asegurar la supervivencia de sus crías. Al principio, este cuidado era rudimentario y automático; pero, con el paso de los milenios, los mamíferos empezaron a construir cobijos para sus hijos y a enseñarles formas de comportamiento que aseguraran su salud y desarrollo. Por vez primera, los seres sensibles desarrollaban la capacidad de proteger, cuidar y alimentar a una criatura distinta a ellos mismos. Durante millones de años, esta estrategia demostró tener gran éxito para establecer linajes genéticos, que condujeron a la evolución de sistemas cerebrales aún más complejos.¹⁶ El proceso parece haber sido simbiótico. Para albergar estas nuevas habilidades, el cerebro de los mamíferos se hizo mayor; esto signi-

ficó que sus crías tenían que nacer prematuramente para poder atravesar el canal del nacimiento; los hijos, por lo tanto, estaban indefensos y necesitaban el apoyo, el cuidado y la protección, no sólo de sus padres, sino de toda la comunidad.¹⁷ Este proceso se manifiesta especialmente en el *Homo sapiens*, que había desarrollado un cerebro enorme. Dado que la madre no tenía pelaje, el bebé humano no podía agarrarse a ella, de modo que era ella la que tenía que cogerlo y llevarlo a cuestas durante horas, subordinando su hambre, sus necesidades y sus deseos en un proceso que ya no era automático: estaba motivado emocionalmente y, en alguna medida, era voluntario. El afecto de los padres aseguraba la supervivencia de la especie, ayudaba a los jóvenes a desarrollarse y enseñó a los seres humanos a entablar otras alianzas y amistades que fueron sumamente útiles en la lucha por la supervivencia. Gradualmente, desarrollaron la capacidad del altruismo.¹⁸

Cuando los animales no están protegiéndose de las amenazas ni se encuentran absortos en la búsqueda de alimento, se relajan y están contentos. Entra entonces en funciones un sistema regulador relajante, equilibrando los sistemas que controlan la respuesta a las amenazas y el hambre, de manera que puedan tener tiempo libre y sus cuerpos puedan recuperarse. Se suele pensar que esta relajación fue simplemente el resultado de que impulsos más agresivos se diluyeran, pero ahora se ha descubierto que la relajación física va también acompañada en los mamíferos y en los seres humanos de profundos sentimientos positivos de paz, seguridad y bienestar.¹⁹ Producidas inicialmente por la actitud «blanda» maternal, estas emociones son activadas por hormonas como la oxitocina, que induce un sentimiento de cercanía a los otros y desempeña un papel crucial en el desarrollo del cariño parental.²⁰ Cuando los seres humanos entraban en este estado pacífico, se liberaban de la inquietud y podían, por tanto, pensar más claramente y tener ideas nuevas; cuando adquirieron nuevas habilidades y dispusieron de más tiempo libre, algunos trataron de reproducir esta serenidad con actividades, disciplinas y rituales que, como ellos mismos descubrieron, la inducían.

En las lenguas semíticas, la palabra que expresa lo mismo que «compasión» (*rahamanut* en el hebreo posbíblico, y *rahman* en ára-

be), está relacionada etimológicamente con *rehem/RHM* («útero»). El icono de la madre y el niño es una expresión arquetípica del amor humano. Evoca el cariño maternal que muy probablemente dio nacimiento a nuestra capacidad para el altruismo desinteresado e incondicional. Puede ser perfectamente que la experiencia de enseñar, guiar, calmar, proteger y alimentar a sus crías enseñara a hombres y mujeres a cuidar de otras personas distintas a sus propios parientes, desarrollando una preocupación que no se basaba en el cálculo frío, sino que estaba imbuida de calidez. Nosotros, los seres humanos, dependemos más radicalmente del amor que cualquier otra especie. Nuestros cerebros se han desarrollado para ofrecer y necesitar cuidados, en tal medida que resultan dañados si falta este alimento.²¹ El amor de la madre implica amor afectivo; tiene una base hormonal fuerte, pero requiere también una acción entregada, desinteresada «todo el día y todos los días». La preocupación de la madre por su hijo impregna todas sus actividades. Le guste o no, tiene que levantarse noche tras noche porque su niño llora, vigilarle en cada momento del día, y aprender a controlar su propio agotamiento, impaciencia, enfado y frustración. Está atada a su hijo hasta mucho después de que éste alcance la edad adulta; en realidad, y por ambos lados, habitualmente la relación sólo se acaba con la muerte. El amor maternal puede ser desgarrador, así como gratificante; exige resistencia, fortaleza y un alto grado de desinterés.

Sabemos por experiencia propia que los seres humanos no limitan su conducta altruista a aquellos que llevan sus genes. El filósofo confuciano Mencio (*circa* 371-288 a.C.) estaba convencido de que nadie carecía completamente de simpatía por otras personas. Si vieses a una niña haciendo equilibrios peligrosamente al borde de un pozo, te lanzarías inmediatamente a salvarla. Tu acción no estaría inspirada por el egoísmo: no te pararías a determinar si la niña era pariente tuya o no; tu motivación no sería el deseo de congraciarte con sus padres, lograr la admiración de tus amigos, ni el hecho de que te molestaran sus gritos pidiendo ayuda. No hay tiempo para esos cálculos; simplemente sientes su grave situación en tus entrañas. Habría algo inquietantemente desajustado en una persona que observara sin un atisbo de malestar que la niña caía y moría. Regularmente, los bomberos entran a toda prisa en casas envueltas

en llamas para salvar a personas que les son enteramente desconocidas; hay voluntarios que arriesgan su vida para rescatar a escaladores colgados de sus cuerdas en las montañas; y todos nosotros hemos oído historias de transeúntes que salvan a personas que les son totalmente extrañas y que están a punto de ahogarse, insistiendo con frecuencia en que no hay nada heroico en eso: «No podía hacer otra cosa —pueden decir—. No hubiera podido soltar su mano sin cortar la mía». Algunos investigadores atribuyen esta respuesta a las «neuronas espejo», situadas en la región frontal del cerebro, que se iluminan en la pantalla de la imitación neuronal cuando el sujeto ve a otra persona quemándose la mano. Estas neuronas recientemente descubiertas parecen transmitir empatía y nos permiten sentir el dolor de otro como si fuera nuestro, simplemente contemplando su experiencia.²² Puedes pisotear este «brote» natural de compasión, argumenta Mencio, igual que puedes paralizar o deformar tu cuerpo, pero si cultivas asiduamente la tendencia altruista, adquirirá una fuerza dinámica propia.²³

Todos los sistemas religiosos han descubierto que es realmente posible alimentar los brotes de compasión descritos por Mencio y aprender a resistir el mecanismo «primero yo» del viejo cerebro reptiliano. Los seres humanos han estado siempre preparados para trabajar de firme para mejorar una capacidad natural. Sin duda, aprendemos a correr y saltar para escapar de nuestros predadores, pero, a partir de estas habilidades básicas, desarrollamos el ballet y la gimnasia: después de años de práctica entregada, hombres y mujeres adquieren la capacidad de moverse con una gracia sobrenatural y logran hazañas físicas que ningún cuerpo sin entrenamiento podría reproducir. Concebimos el lenguaje para mejorar las comunicaciones y ahora tenemos la poesía, que introduce la palabra en otra dimensión. De la misma manera, aquellos que se han preparado insistentemente en el arte de la compasión manifiestan capacidades nuevas en el corazón y la mente; descubren que, cuando se acercan consecuentemente a los demás, pueden vivir con serenidad, amabilidad y creatividad el sufrimiento que inevitablemente les llega. Descubren que tienen una claridad nueva, y experimentan un estado de ser notablemente intensificado.

Las «cuatro efes» —los cuatro impulsos básicos de que antes

hablábamos— son poderosas; pueden anular en un segundo todos nuestros esfuerzos por vivir más amable y racionalmente, pero somos seres pensantes, con un neocórtex plenamente desarrollado, y tenemos capacidad para responsabilizarnos de ellas. Efectivamente, tenemos el deber de protegernos a nosotros mismos y a los demás de nuestros instintos más destructivos. ¿Estamos dispuestos a sucumbir a nuestro cerebro reptiliano tras ver con nuestros propios ojos lo que puede suceder cuando el odio, la indignación, la codicia o el deseo de venganza consumen a grupos enteros? En nuestro mundo peligrosamente dividido, la compasión redundará en nuestro mayor provecho. Sin embargo, lograrla exigirá un esfuerzo inmenso de mente y corazón. Gandhi dijo memorablemente que el cambio que deseamos ver en el mundo debemos hacerlo nosotros mismos. No podemos esperar de manera razonable que los líderes de nuestra nación, o de otras naciones, adopten políticas más humanas si nosotros seguimos viviendo de manera egoísta, cruel y ambiciosa y damos rienda suelta a prejuicios no examinados. No podemos pedir que nuestros enemigos se vuelvan más tolerantes y menos violentos si no hacemos ningún esfuerzo por trascender las «cuatro efes» en nuestra vida. Tenemos una capacidad natural para la compasión, así como para la crueldad. Podemos enfatizar aquellos aspectos de nuestras tradiciones, religiosas o seculares, que hablan de odio, exclusión y sospecha, *o bien* podemos trabajar con aquellos que subrayan la interdependencia y la igualdad de todos los seres humanos. La elección es nuestra.

La gente pregunta a menudo: «¿Cómo se empieza?». Las exigencias de la compasión parecen tan amedrantadoras que es difícil saber por dónde empezar: por eso, este programa plantea doce pasos. Se pensará inmediatamente en los doce pasos de Alcohólicos Anónimos (AA). Somos adictos a nuestro egoísmo. No podemos pensar cómo nos las arreglaríamos sin esos odios y prejuicios que nos dan un toque de honorabilidad; como adictos, llegamos a depender del arrebató instantáneo de energía y deleite que sentimos cuando exhibimos nuestra inteligencia haciendo una observación poco amable, y del acelerón del triunfo cuando vencemos a un colega irritante. De este modo, nos reafirmamos y decimos al mundo quiénes somos. Es difícil romper un hábito del que dependemos

para mantener nuestro sentido del yo. Como en AA, las disciplinas aprendidas en cada paso de este programa tienen que convertirse en una parte de tu vida.

Escribí la primera versión de estos doce pasos como un *vook*, un cruce entre un vídeo y un libro, para ser leído electrónicamente. Sin embargo, el libro impreso es un medio muy diferente, y aquí he podido explorar estos temas más detalladamente y con mayor profundidad. En el *vook*, se me sugirió que mantuviera las referencias históricas al mínimo y me concentrara en el presente. Pero yo soy historiadora de las religiones, y ha sido el estudio de las religiones del pasado lo que me ha enseñado todo lo que sé sobre la compasión. Pienso que, a este respecto, las tradiciones religiosas tienen todavía mucho que enseñarnos. Pero es importante decir que el programa de los doce pasos no depende de convicciones sobrenaturales o de credos. Estoy de acuerdo con S. S. el Dalai Lama en que «el que una persona sea o no creyente religiosa no importa mucho. Mucho más importante es que sea un ser humano bueno»:²⁴ todas las tradiciones religiosas, filosóficas y éticas se basan en el principio de la compasión.

Te propongo que empieces leyendo el programa entero para que veas hacia dónde te diriges, y que luego vuelvas a trabajar con el primer paso. Cada paso se basará en las disciplinas practicadas y los hábitos adquiridos en los pasos anteriores. El efecto será acumulativo. No te saltes ninguno de los pasos, porque cada uno es parte indispensable del proceso. Y no dejes un paso hasta que las prácticas recomendadas se hayan vuelto parte de tu rutina diaria. No hay prisa. No vamos a desarrollar un amor imparcial, universal, de la noche a la mañana. En esta época estamos acostumbrados a que todo suceda inmediatamente. Deseamos la transformación instantánea y la iluminación instantánea; de ahí la popularidad de esos programas de televisión de remodelación completa que crean un nuevo jardín, una nueva habitación o una nueva cara en cuestión de días. Pero lleva más tiempo reorientar nuestra mente y nuestro corazón; este tipo de transformación es lento, no espectacular y progresivo. Cada paso pide más, y más, y más. Pero si sigues el programa paso a paso, descubrirás que estás empezando a ver el mundo, a ti mismo y a otras personas de una forma diferente.