



Un estudio encontró que la falta de empatía hacia los seres queridos se relaciona con la falta de amor propio. Profundicemos en ello.

A veces hacemos daño a quien apreciamos, a pesar de que el cerebro humano está programado para empatizar con las personas queridas. Investigadores de la Universidad de Virginia han demostrado que ante una situación de peligro, nuestra mente no distingue entre su propia seguridad y la de las personas que le importan.

La capacidad de las personas para ponerse en el lugar de otro depende de si la persona es un extraño o alguien conocido. El cerebro humano separa a la gente conocida de los demás, de modo que la gente del entorno social se entrelaza con el sentido de uno mismo a un nivel neurológico.

En este sentido, James Coan, profesor de la Universidad de Virginia, afirma que “con la familiaridad, otras personas se convierten en parte de nosotros mismos”. Los seres humanos han evolucionado para tener una identidad propia en la que los seres queridos forman parte del propio entramado neural. Por eso necesitamos tener amigos y aliados.

La respuesta a una amenaza

Las regiones del cerebro responsables de la respuesta a la amenaza entran en actividad cuando un amigo corre peligro de forma básicamente idéntica a la actividad que se muestra cuando la amenaza es propia.

¿Por qué hacemos daño a las personas que amamos?

Publicado: Viernes, 25 Noviembre 2022 08:04

Escrito por Eva María Rodríguez

Sin embargo, cuando la amenaza se refiere a un extraño estas áreas del cerebro apenas muestran actividad.

Según Coan, el cerebro tiene una gran capacidad para integrar a los demás, de tal modo que las personas cercanas se convierten en una parte de uno mismo. Esto provoca que realmente una persona se sienta bajo amenaza cuando un amigo o una persona amada está en peligro.

En palabras del propio Coan, “si un amigo está en peligro, se hace lo mismo que si nosotros mismos estuviéramos bajo amenaza. Podemos entender el dolor o la dificultad que pueden estar pasando del mismo modo que podemos entender nuestro propio dolor.”

¿Por qué entonces hacemos daño a los que amamos?

Teniendo en cuenta lo anterior resulta inevitable hacer las siguientes pregunta: ¿Por qué, entonces, algunas veces hacemos daño a las personas que queremos? ¿Por qué se producen arrebatos de ira? ¿Qué ocurre cuando una persona se comporta de manera cruel con otra?

Estas actitudes, que suelen ser cortas y ocurren de forma episódica, muestran la parte más vulnerable de las personas. Son una respuesta para separar al otro del propio entramado neural, una respuesta natural de autoprotección.

Una solución para romper este patrón de comportamiento es reforzar el amor propio y reconocer que las conductas negativas hacia las personas queridas cuando las consideramos odiosas son una manifestación del odio uno siente hacia sí mismo.

Estos patrones de comportamiento se aprenden muy a menudo en el seno familiar y se transmiten generación tras generación.

Este estudio ofrece interesantes pistas para poder romper el ciclo. Si una persona intenta no defenderse de sí mismo será posible mantener a los otros formando parte del propio entramado neurológico, lo que fortalecerá el sentido de ser digno de amor entre ambos. De este modo, todos se sentirán más seguros.

Otras razones por las que dañamos a los que amamos

1. Baja empatía

Al tener baja empatía las personas no son conscientes del daño que causan a otras personas y no saben que es imprudente no darle seguimiento a una llamada con respecto a un familiar enfermo o que ser inestable emocionalmente causarle dolor a la otra persona.

2. Auto-desprecio

Cuando las personas no se aman a sí mismas, proyectan esta aversión hacia los demás. En particular, si este desprecio por sí mismos se debe a un comportamiento abusivo que han experimentado en el pasado, se involucrarán en comportamientos hirientes hacia las personas que aman.

3. Baja autoestima

Cuando las personas se valoran poco a sí mismas, que es esencialmente lo que es la baja autoestima, es posible que no se den cuenta de lo hirientes que son sus acciones para otras personas.

4. Placer en infligir dolor a los demás

Algunas personas disfrutan lastimar a otras personas. Esto puede deberse a una infancia profundamente perturbada y potencialmente abusiva.

Necesitamos a los otros más que a ninguna otra cosa

El hecho de no ser empático con los seres queridos refleja la falta de amor propio. Comprender que ese odio hacia uno mismo es neurobiológico y que por eso hacemos daño a los seres queridos debe servir para darse cuenta y no continuar con ese ciclo de ira hacia el otro.

Así es posible entender que la reacción instintiva ante la amenaza es para contraatacar en defensa propia, lo cual desvirtúa el círculo vicioso de la ira y la desconfianza. Si uno se odia a sí mismo, tiene sentido que su respuesta empática hacia los que quiere falle. Por eso es tan importante construir el amor propio y la autoestima.

Eva María Rodríguez, en lamenteesmaravillosa.com