

Recibimos tantas noticias negativas que tenemos la percepción de que somos menos empáticos, y no es cierto

¿Somos menos amables?

Canal Vivo
www.lavanguardia.com/vivo



ANTONIO ORTÍ
Barcelona

Hoy en día no es difícil escuchar aquello de “antes, la gente era más amable”. Una parte significativa de la población tiene la sensación de que la gente es más descortés con el paso del tiempo, año tras año. Pero, ¿es cierto? ¿La gente es realmente menos amable de lo que solía ser?

La psicóloga Ana Merlino lo tiene claro: actualmente somos menos empáticos y amables de lo que lo éramos antaño “Vivimos en un mundo en el que ni nos saludamos y donde las prisas, el estrés y la falta de tiempo nos han convertido en egoístas. En nuestra sociedad, la amabilidad está pasada de moda”, remarca.

De ello habla *Kindfulness: un viaje para transformar el mundo a través de la amabilidad* (Urano). En su primer libro, esta psicóloga clínica reivindica la “amabilidad consciente”, esto es, ponerse en la piel de los demás “y ser amable desinteresadamente”. Esta psicóloga clínica recuerda que “hace muchos años todo el mundo era amable, con independencia de su clase social”.

De hecho, la imagen de los “viejos buenos tiempos” es la del carterero quitándose la gorra para saludar a una vecina, la de alguien ofreciendo su asiento a una persona mayor en el autobús, la de los niños pequeños dando los buenos días en su camino hacia el colegio o la de una abuelita ayudando a un turista despistado a encontrar una dirección. Así que es normal preguntarse: ¿cómo hemos podido terminar siendo tan poco amables y desconsiderados?

Un psicólogo norteamericano ha dedicado buena parte de su vida a dilucidar esta cuestión y ha llegado a una conclusión inesperada: la idea de que hoy día somos menos amables con nuestros semejantes es simplemente un prejuicio social, señala Adam Mastroianni. A raíz de sus pesquisas, Mastroianni publicó a mediados del 2023 un estudio en la revista *Nature* titulado *The illusion of mo-*



Dos políticos se abrazan en el Congreso

JAVIER LIZÓN / EFE

ral decline (La ilusión de la decadencia moral).

Según esta investigación, buena parte de la población de al menos 60 países del mundo está firmemente convencida de que la amabilidad y la ética están yendo marcha atrás, como los cangrejos. Algunos lo atribuyen a que las personas se vuelven menos rectas a medida que envejecen, pero también a que los jóvenes (aunque no solamente ellos) están tan ensimismados con sus “espejitos mágicos” o teléfonos móviles que se han vuelto mucho más individualistas que sus predecesores. Al unísono, otras investigaciones han detectado que cada vez interaccionamos menos presencial-

mente con extraños. Por no hablar de que, con la automatización, muchas personas han sido sustituidas por algoritmos a quienes no hay necesidad de saludar.

Con la automatización, muchas personas han sido sustituidas por algoritmos a quienes no hay que saludar

Mastroianni, quien capitanea el blog científico *Experimental History*, apunta que hay sesgos cognitivos que inducen a pensar que

cualquier tiempo pasado fue mejor (incluso aunque a los participantes se les muestren estadísticas que constatan que cuando ellos eran jóvenes había mucha más delincuencia). Este psicólogo que se ha especializado en estudiar las percepciones erróneas también opina que las personas tienden a prestar atención a las informaciones predominantemente negativas, especialmente cuando tienen que ver con personas a las que no conocen. Por esta razón, “cuando miran más allá de su mundo personal, creen estar rodeados de gente que hace cosas malas: miente, engaña, roba y mata”, declaraba Mastroianni.

Los neurocientíficos han nota-

do que la maldad de los malos recuerdos tiende a desaparecer más rápido que la bondad de los buenos. Por ejemplo, si a una niña le prohibieron en la escuela secundaria jugar a fútbol con sus compañeros de clase, algo que le hizo sentirse mal entonces, veinte años después es posible que recuerde aquel episodio como una anécdota divertida.

La pregunta del millón es: ¿desde cuándo exactamente somos menos amables? Para tratar de averiguarlo, Mastroianni realizó centenares de entrevistas en las que escuchó a septuagenarios relatar que los años cincuenta fue-

La idea de que el pasado fue mejor está ya presente en el historiador romano Tito Livio

ron una época realmente buena, donde las personas se ayudaban entre ellas y eran amables de corazón. La idea de que cualquier tiempo pasado fue mejor está ya presente en el historiador romano Tito Livio, cuando lamenta la moral de los ciudadanos romanos de hace 2000 años. Pero también en muchos contemporáneos que continúan opinando, por ejemplo, que con Franco vivían mejor.

“Durante toda mi vida –afirma Mastroianni–, he escuchado decir cosas como: ‘Antes, en muchos pueblos dejábamos las puertas de las casas abiertas por la noche’. Es decir, hay la sensación de que todo ha empeorado. El peligro, agrega, son los políticos (y los aspirantes a políticos) que se aprovechan de la idea de que antes todo era mejor y reivindican volver al pasado con ellos al frente. “Yo haré que las cosas vuelvan a mejorar” es un latiguillo que hemos escuchado muchas veces, tal vez porque estamos preparados para creerlo, incluso cuando no es verdad”.

Sin embargo, muy pocos dudan de que algo ha cambiado: cada vez interactuamos menos con extraños. La psicóloga Ana Merlino sitúa el declive de la amabilidad en la llegada de internet, pues, al fin y al cabo, a un algoritmo no hay que desearle buenos días.●

La amabilidad puede ser como una bola de nieve

■ “Ser amable con los demás provoca una onda expansiva y un efecto bola de nieve, al igual que sucede con no serlo”, responde la psicóloga Ana Merlino. Otros estudios apuntan que comportarse amablemente también mejora la salud del cerebro. Según una investigación publicada en *Frontiers in*

Psychology, enseñar y practicar la amabilidad en casa mejora tanto la resiliencia de los padres como la empatía de los niños. La amabilidad, además de permitir soportar mejor el estrés, mejora el estado de ánimo propio y el de los demás, alivia el dolor y reduce la inflamación crónica. A su

vez, cuando alguien decide ser empático con sus semejantes, activa la parte del cerebro que reacciona con los estímulos gratificantes. Incluso un pequeño gesto afectuoso puede tener un gran impacto, pues, al fin y al cabo, sostiene Merlino, “amabilidad y amar comparten la misma raíz”.

Dos detenidas por robar 46.000 euros a un hombre mayor mediante el hurto amoroso

VALLADOLID Efe

La Policía Nacional ha detenido a dos mujeres como presuntas autoras de un delito de hurto, por la modalidad del hurto amoroso, tras acceder a la vivienda de un

hombre, de avanzada edad, y robarle 46.000 euros que tenía guardados en su domicilio de Valladolid.

La víctima echó en falta 14.000 euros y un anillo de oro, circunstancia que comunicó a un familiar, quien pudo comprobar que

faltaba ese dinero, pero no otras cantidades que el hombre tenía guardadas en la vivienda, informó ayer la Policía Nacional.

Sin embargo, tres días después, la víctima descubrió que faltaban 5.500 euros de un cajón y 26.600 de una caja de zapatos, algo que comprobó también su familiar, por lo que procedieron a cambiar la cerradura de la vivienda.

El hombre se dio cuenta, entonces, de que una de las llaves había desaparecido tras la visita a casa de una mujer a la que había invitado a su domicilio, por lo que se interpuso una denuncia.

Con este método, las autoras se ganan la confianza de los ancianos para que consientan el acceso a su domicilio

Los agentes iniciaron las gestiones de investigación que culminaron con la identificación de dos mujeres como presuntas autoras de un hurto que se conoce como hurto amoroso o del abrazo.

Tras pasar a disposición de la

autoridad judicial, fueron puestas en libertad.

Las mujeres que llevan a cabo este tipo delictivo operan en zonas y establecimientos de afluentes de personas mayores, seleccionando a sus víctimas de entre aquellas de edad más avanzada, especialmente vulnerables.

Las autoras llegan a establecer una relación telefónica con el objetivo de lograr la familiaridad necesaria para que los ancianos consientan el acceso a su domicilio, con la expectativa a veces de mantener relaciones íntimas con ellas.●