



"...Sintonízate con los demás.
Todos buscan un oído amable que escuche sin prejuicios.
Un amigo respetuoso y compasivo que no tema a las penas.
La empatía es la estrategia de los grandes sanadores.
Sin empatía no hay compasión.
Sin compasión no hay vínculo.
Sin vínculo no hay sanación.
Toda persona guarda un gran tesoro,
en la parte hundida de su barco.
Entra en esa zona prohibida y corta las cadenas.
Reduce las distancias.
Sintonízate con los demás.
Intenta sentir lo que otros sienten.
Desecha el egoísmo,
que no es más que miedo disfrazado.
Baja al fondo, abandona la superficie.
Reduce las distancias entre tú y tus semejantes."

*"EL MENSAJE DE LOS SABIOS"
Renny Yagosesky.*

Nom de la tesina

La pràctica del Kundalini Ioga i el camí cap a la consciència empàtica..

La pregunta a la que la tesina vol donar una resposta

Ens podem apropar a la consciència empàtica a través de la pràctica de Kundalini Ioga?

La Hipotesis de la tesina, quina creus que serà la resposta a la pregunta.

El Kundalini Ioga ens pot apropar a la consciència empàtica, en tant que és una consciència que neix del treball personal de cadascú. Així, el Kundalini és la tecnologia que ens permet arribar al més profund de cadascú a través de la pràctica diària per emergir des d'allà cap a la relació amb els altres i l'univers. El Kundalini pot apropar-te a un coneixement de l'altre i acompanyar en la presa de consciència de la íntima relació que ens uneix a tots plegats, a nosaltres mateixos i al nostre planeta, el Ioga té les eines suficients i necessàries.

Metodologia.

Recerca documental.

Pràctica individual.

Preguntes a practicants de Kundalini Ioga

La pràctica del Kundalini Ioga i el camí cap a la consciència empàtica..

La empatia és una habilitat bàsica de la comunicació interpersonal i permet que pugui haver comunicació entre dos o més persones, però a més a més, aquesta empatia pot arribar a transcendir les relacions pròpiament humanes per esdevenir una sensibilitat, una vibració més enllà de qualsevol individualitat, més enllà de qualsevol col·lectivitat o comunitat, més enllà del nostre planeta. Sense empatia no podem arribar a comprendre en profunditat el missatge de l'altre i per tant no podem establir un diàleg, una comunicació. L'empatia ens ha d'ajudar a captar el missatge de l'altre. L'"Altre" entès aquí en un sentit ampli, l'altre com ésser viu o com a espai per a la vida. És a dir, no podem obviar que si bé les persones són éssers socials també ho són relacionals, i és en la relació on surgeix la comunicació. Plantejar que l'ésser humà és fonamentalment relacional vol dir ubicar l'ésser humà en una xarxa de relacions on és troben tots els éssers vius d'aquest planeta i el planeta mateix, ubicar l'ésser humà en aquesta xarxa vol dir descentra-lo, desposeir-lo de la seva vanitat i suposada autosuficiència, un exercici d'humilitat. Així doncs, un cop situat l'ésser humà en simbiosis amb el seu entorn, com un element més, ens hem de preguntar quin és el vincle que aquest estableix amb la resta d'éssers i elements que conviuen amb ell? Plantejar-nos aquesta pregunta ens pot portar a una gran desesperació i frustració, l'hipertròfia de l'ego ha encaminat a la humanitat cap a una cruïlla on s'haurà de prendre una decisió determinant per la convivència i la salut de la vida en aquest planeta, i en aquest punt totes les tècniques que ens ajudin a connectar amb la veritat amb l'Ésser ens aproparan a la vida.

És en aquest sentit que l'empatia té una gran rellevància, i la seva manifestació comportarà un tipus d'experiència que ens ajudarà a escriure un present més esperançador. Però no estem parlant de res nou, el camí de l'empatia s'ha escrit al llarg de segles i avui la ciència comença a desvetllar els seus misteris, misteris que ens han acompanyat durant tota la nostra existència. Possiblement l'empatia no sigui només una qualitat humana, sinó de l'univers, una qualitat que ha estat transferida als humans, un regal per a la vida.

Però què és l'empatia realment?, es tracta d'un terme difícil d'emmarcar conceptualment ja que crec té diferents vessants, biològiques, psicològiques i espirituals. Podríem aproximar-nos senzillament al fenomen de la empatia dient que es tracta de l'habilitat per estar conscients de, reconèixer, comprendre i apreciar els sentiments dels altres. És a dir, ser empàtics és ser capaç de llegir emocionalment a les persones que ens envolten, llegir emocionalment el nostre entorn, llegir la salut de les nostres relacions en el món.

“ La conciencia empática se ha ido desarrollando lentamente durante los 175.000 años de la historia humana. En ocasiones, ha florecido para desvanecerse después durante largos períodos de tiempo. Su evolución ha sido irregular, pero su trayectoria es clara. El desarrollo empático y el desarrollo de la individualidad van de la mano y acompañan las estructuras sociales consumidoras de energía cada vez más complejas que han conformado el periplo humano.”¹

En els seus orígens, la empatia probablement va començar amb l'aparició de l'atenció i cura a les cries humanes. Durant 200 milions d'anys en l'evolució dels mamífers, les famelles es van anar sensibilitzant cap a la seva descendència amb un afany possiblement de conservar l'espècie, així al igual que molts altres animals, quan una persona humana veia que els seus fills tenien gana, fred o estaven en perill, reaccionava instantàneament, només aquells que no van respondre d'aquesta manera no varen propagar els seus gens. Aquesta especial relació entre la mare i els seus fills, aquesta necessitat de tenir cura de la descendència, que més endavant vestirem com a vincle afectiu entre la cria i la seva mare va transformar la biologia humana i va instal·lar una peça més en el camí cap a la consciència global. Possiblement l'univers en aquell moment va transferir a les persones una qualitat que fins al moment li era exclusiva.

Segurament en aquell punt de la vida van començar a especialitzar-se un tipus de neurones que avui la ciència anomena *neurones mirall*. Les neurones mirall estan enxarxades amb els centres cerebrals de les emocions (ínsula)² i a la vegada amb el sistema límbic i per tant

¹ Rifkin, Jeremy (2010): La civilización empática, Ed. Paidós, pàg 20.

² Funcionalment parlant, es pensa que la ínsula procesa informació convergent per produir un context emocionalment rellevant per a l'experiència sensorial. Més específicament, la ínsula anterior està relacionada

tenen una gran rellevància en el cos emocional de les persones. L'especialització d'aquestes neurones són el primer pas per aproximar-nos a una consciència empàtica planetària. Però què tenen d'especial aquestes neurones? La principal característica de les anomenades *neurones mirall* es que s'activen tant si som nosaltres els que realitzem una acció com si simplement veiem que la realitza algú davant nostre. Aquest fet pot tenir una gran importància en qualsevol relació que establim i en definitiva ve a expressar-nos que som allò que observem, allò al que ens apropem. Així doncs, totes les relacions que poguem establir tenen una importància capdalt i poden enriquir-nos o allunyar-nos del nostre ésser sino estem preparats. Aquesta preparació té molt a veure amb el Kundalini Ioga.

El descobriment revolucionari de les neurones mirall va començar a Parma, en els anys noranta, es tracta per tant d'un descobriment recent d'una estructura que fa segles que funciona. Rizzolatti, Gallese i Fogassi, buscaven la manera en que el cervell dels mamífers planificava els moviments. Estaven investigant l'activitat de certes neurones del cervell d'un macac mentre aquest aguantava diferents objectes: fruites, nous, joguines. Li havien implantat electrodes a 'F5', regió situada a la part inferior del còrtex premotor, que s'encarrega de planejar i executar les accions. Fogassi va agafar per casualitat una pansa i el macac, ple de cables, no es va moure però va observar l'acció de l'experimentador. L'instrument mesurador va registrar l'activació de varies neurones premotors, exactament les mateixes que s'excitaven en els assajos anteriors, quan era el propi macac qui agafava la pansa. A partir d'aquell moment van creure que havien descobert alguna cosa nova per a la ciència: una cèl·lula nerviosa premotora que no només s'activa quan el propi animal agafa l'objecte desitjat, sinó també quan contempla que ho feia un altre individu. La neurona amb la doble funció semblava 'reflectir' l'escena observada 'com un mirall' i d'aquí va sorgir la denominació de 'neurones mirall'.

amb l'olfacte, gust, sistema nerviós autònom i funció límbica, mentres que la insula posterior està més relacionada amb funcions somàtiques motores. Experimentalment s'ha demostrat que la insula juga un important paper en l'experiència del dolor i l'experiència d'un gran nombre d'emocions bàsiques com l'odi, la por, el disgust, la felicitat i la tristesa.

Estudis funcionals amb imatges han demostrat també que la insula està implicada amb desitjos conscients com la necessitat d'aliment o la necessitat de droga. El que és segur en tots aquest estats emocionals es que cada canvi del cos es associat amb canvis qualitius en l'experiència subjectiva. A la insula és on es situa també la integració d'informació relacionada amb estats corporals en processos emocionals i cognitius d'ordre superior. La insula rep també informació aferent homostàtica a través de les vies sensorials per la via del tàlam i envia informació o estímuls a un gran nombre d'estructures relacionades amb el sistema límbic, com l'amígdala, l'estriat ventral i el còrtex orbitofrontal.

Aquest fet tan simple, que unes neurones s'activin només mirant els moviments dels altres és el que dóna la possibilitat d'entendre el significat de les accions dels altres, i fins i tot de les seves motivacions, i possiblement són els fonaments neurològics de l'aprenentatge. Són aquestes neurones les que permeten de reconèixer per part de la mare l'estat, les necessitat i les voluntats dels seus fills. Són les neurones mirall on es recolza neurològicament l'empatia i el fet d'entendre als altres, les seves emocions, els seus sentiments.

En 1999 un fisiòleg William Hutchison de la Universitat de Toronto va punxar el dit d'una pacient amb una agulla i li va preguntar: li fa mal? abans de que la dona ho confirmés, una de les seves neurones va començar a disparar-se (activar-se), semblava que aquesta neurona estava directament associada a la percepció del dolor. Al moment, Hutchison va punxar-se davant la pacient i, una vegada més, la cèl·lula va respondre. La neurona havia respost no només davant el dolor propi, sinó també davant l'aliè. A partir d'aquest descobriment es va plantejar la hipòtesis de que les neurones mirall també eren les responsables del funcionament de l'empatia.

Penso que no només hem d'ubicar les respostes de les neurones mirall en l'àmbit de les relacions entre persones, si considerem la plasticitat del sistema neuronal, jo no limitaria aquestes qualitats, sinó que consideraria la possibilitat de reacció de les neurones mirall davant el nostre entorn social, cultural i mediambiental, ja que és també reaccionar sobre allò humà, i per tant, les neurones mirall estarien relacionades amb la possible sensibilitat davant la pobresa, els codis culturals de diferents cultures, o l'estat del nostre planeta.

Segons les darreres investigacions, les neurones mirall són les responsables de que si algú ens explica com s'ha trencat la cama, puguem imaginar-nos el dolor de l'impacte. Són les que ens permeten sentir i patir amb els altres la mort d'una tercera persona que no coneixem, són les que ens permeten sentir i alegra-nos de la victòria del teu equip preferit mentres mires com celebra la seva victòria per televisió, són les que ens fan emocionar davant la pantalla del cinema mentres veiem aquella escena de por, de tristesa, d'alegria o

d'amor i possiblement són les que ens poden ajudar a empatitzar amb el planeta i amb tots els seus éssers vius i elements.

El fet mateix de compartir té com a pedra angular l'empatia, relacionar-se vol dir posar en marxa tots els mecanismes empàtics de manera subconscient, relacionar-te amb la parella, amb els fills, amb els amics, a la feina... tots aquest aspectes posen de manifest la ment empàtica. Viure en un temps i en un espai geogràfic et dona unes qualitats empàtiques pròpies i característiques. L'ampliació d'aquesta realitat et pot apropar a una empatia universal que engloba a totes les persones i d'aquesta a una empatia planetària, el camí està traçat.

“El despertar de la sensación de individualidad que surge del proceso de diferenciación es esencial para el desarrollo y la extensión de la empatía. Cuando más individualizado y desarrollado está el yo, más intensa es la sensación de que nuestra existencia es única, finita y mortal, y más profunda es la conciencia de nuestra soledad existencial y de los muchos retos que afrontamos en la lucha por ser y prosperar. Precisamente, el hecho de tener estas sensaciones similares de los demás. Una empatía más acentuada también facilita que una población cada vez más individualizada forme organismos sociales más interdependientes, expandidos e integrados. Éste es el proceso que caracteriza lo que llamamos civilización. La civilización es la destribalización de los lazos de parentesco y la resocialización de individuos distintos en función de unos lazos de asociación. La extensión empática es el mecanismo psicológico que hace posible este proceso de conversión y transformación. Cuando hablamos de civilizar, queremos decir empatizar.”³

El camí no és senzill, tant de bó, l'empatia fos universal i estes instal·lada al cor de cadascú, però existeixen grans diferències entre les reaccions segons si la persona que estem mirant ens importa, sentim afecte envers ella, és un desconegut o és algú que ens ha fet mal o ens pot perjudicar. Existeixen grans diferències entre les reaccions segons el vincle amb l'altre, amb nosaltres mateixos o amb l'entorn. És aquí on el Ioga té un paper inexcusable, és aquí on el Ioga ens pot acompanyar en el procés de despendre'ns dels prejudicis, dels judicis, de l'ego, de la por.

³ Rifkin, Jeremy (2010): La civilización empática, Ed. Paidós, pàg 32

El naixement d'aquesta qualitat en els humans, des dels seus inicis ha anat conformant un sistema nerviós que a anat evolucionant amb els temps, existeix un paral·lelisme entre l'evolució de l'espècie i el sistema nerviós de manera que podem dir que hem anat passant d'aquells grups tribals, on van començar a aparèixer les neurones mirall, grups reduïts i de pocs membres, de la nostra prehistòria, per anar cada cop ampliant-se, empatitzant més, obrint-se més, expandint més la consciència. Però com ha estat aquest procés? A la vegada que aquests grups humans reduïts ampliaven la seva xarxa de relacions comercials i afectives amb d'altre grups s'activava un procés creatiu i productiu que anava dibuixant connexions neuronals noves per comprendre la nova realitat, els nous codis culturals, les noves relacions, les noves cosmovisions del món...més neurones mirall entraven en joc. Aquest procés d'expansió anava lligat paral·lelament a la convergència de dos revolucions, una en el camp de l'energia i l'altra en el de les comunicacions, revolucions que no només anaven transformant els rols i les relacions socials, sinó també la consciència humana, el planeta i fins hi tot la nostra corporeïtat.

« Las revoluciones en el campo de las comunicaciones modifican la concepción temporal y espacial del ser humano y, con ello, modifican la forma en que el cerebro humano capta la realidad. Las culturas orales viven sumidas en una conciencia mitológica ; las culturas que poseen escritura dan origen a una conciencia teológica ; las culturas con imprenta van acompañadas de una conciencia ideológica ; y las culturas con electricidad dan origen a una conciencia psicológica. »⁴

El Ioga Kundalini ens pot ajudar a mantenir un equilibri perdut per la hipertròfia de l'ego a la nostra civilització que ha portat una manera d'actuar lluny de l'ésser interior de cadascú. L'experiència em diu que apropar-te al ioga vol dir apropar-te al teu ésser interior, a recuperar les connexions perdudes amb un mateix, amb els altres i amb el planeta. La pràctica diària de la Sadhana i les krilles de Ioga Kundalini són un camí vàlid per incidir en la nostra corporeïtat, a la vegada que et vas convertint en un ésser de veritat, en el sentit que cerca i parla de la veritat. La pràctica del Ioga Kundalini, i el compartir la pràctica té una incidència en el planeta, en la transformació de la consciència obrint-se cap al reconeixement de l'altre i d'allò altre a través d'una construcció empàtica universal.

⁴ Rifkin, Jeremy (2010): La civilización empática, Ed. Paidós, pàg 44

En el nostre plantejament no podem deixar de parlar de l'entropia, i hem de parlar d'entropia perquè possiblement existeixi una relació inversament proporcional amb la consciència humana i l'expansió empàtica. És a dir, quan més gran és el deute entròpic, com més consumim l'energia de la terra, més amplia és la nostra consciència i expansió empàtica. La llei de l'entropia diu que cada moment de la vida és únic, irrepetible i irreversible – ens fem més vells, no més joves -, i per aquesta raó debem la nostra existència a l'energia prestada per la Terra que forma el nostre ésser físic i ens manté allunyats de l'estat d'equilibri que suposa la mort i la descomposició. La primera llei de la termodinàmica diu que l'energia de l'univers és constant: no es pot crear ni destruir i només es pot transformar. La segona llei diu que l'energia només canvia en una direcció: de utilitzable a no utilitzable, de disponible a no disponible, de l'ordre al desordre. Així doncs, d'acord amb la segona llei de la termodinàmica, tot el que existeix en l'univers va començar com a energia disponible concentrada i, amb el pas del temps, s'ha anat transformant en energia dispersa i no disponible. L'entropia reflexa la mesura en que l'energia disponible en un subsistema de l'univers es transforma en una forma que deixa de ser utilitzable. Tant la llei de l'entropia, com la primera i segona llei de la termodinàmica, ens venen a dir que els éssers humans, som el planeta, al igual com són els animals, les plantes, el mar, les muntanyes.... tot és u, i cada moment que vivim és únic, irrepetible i irreversible, i som energia que es mou en una direcció. Segurament la direcció que hem pres ens està portant a un colapse de dimensions inimaginables i en aquest punt, el Kundalini Yoga ens pot ajudar a connectar, a connectar-nos amb l'essència.

Al desenvolupar el sistema nerviós central de cada persona i del conjunt de la societat, les revolucions de les comunicacions no han deixat de proporcionar escenaris cada vegada més inclusius per la maduració de l'empatia i l'expansió de la consciència. Durant la primera revolució industrial, caracteritzada per la impremta i la consciència ideològica, la sensibilitat empàtica es va estendre fins assolir les fronteres nacionals, cada cop eren més les persones que compartien determinades experiències socials, polítiques, emocionals....., de manera que les persones d'un determinat territori s'anaven identificant, com a espanyols, japonesos o canadencs per exemple. Durant la segona revolució industrial, caracteritzada per les

comunicacions electròniques i la consciència psicològica, els individus van començar a identificar-se amb altres idees afins fins hi tot més enllà del seus propis territoris i àmbits geogràfics, la psicologia va estendre els seus tentacles a tot els éssers humans i ens va psicologitzar, com una mena de colonització de les estructures i sistemes mentals dels humans.

Avui en dia, ens trobem en una altra convergència històrica, en una tercera revolució industrial de l'energia i la comunicació, una revolució que podria estendre la sensibilitat empàtica a la pròpia biosfera i a tota la vida terrestre. La revolució d'internet i la creixent recerca per aproximar la producció d'energia als seus consumidors, energies renovables i més respectuoses amb el medi, estan permetent que per exemple els edificis es converteixin en centrals productores d'energia *in situ*, energia que pot ser enmagatzemada en formes d'hidrogen i electricitat compartida i intercanviable a través de reticles locals, regionals, nacionals i continentals de funcionament semblant a Internet, i al igual que la informació, la difusió de fonts de codi obert donarà lloc a espais de col·laboració energètica, no diferents als de caire social que en l'actualitat existeixen a Internet.

Tots aquests canvis van acompanyats d'una expansió de la consciència, una transformació del sistema nerviós i una revisió profunda del rol dels éssers humans en el planeta. Estem preparats pel canvi ? Estem preparats per a nous sistemes de relació amb els altres ? Lluny de les velles estructures socio-familiars, pare-mare-fills, grups d'amics, comunitat reduïda, estructures jeràrquiques i arcaïques que poc a poc es van desestabilitzant. Estem preparats per a una transformació dels rols masculins i femenins? Estem preparats per a una nova relació amb el medi ? On deixem de ser una peça que porta al desequilibri per contribuir a l'equilibri ? Estem disposats a sortir del capdemunt de la cadena tròfica ? Estem disposats i preparats per desprendre'ns del concepte i les estructures de la propietat privada ? Estem disposats a invalidar les estructures egoïques associades a aquest estil de vida que van començar amb la il·lustració i que dibuixaven un model d'ésser humà egoïsta, que només cerca el benefici propi per sobre dels altres ? - l'acumulació de riquesa, entesa aquesta fonamentalment com a riquesa material però sense oblidar tampoc altres sutileses

acumulatives com el prestigi social o fins hi tot l'espiritual, que la nostra societat s'ha encarregat d'institucionalitzar. Estem disposats a caminar la consciència?

Caminar la consciència en el marc d'aquesta tesi és aprofundir en el camí de l'empatia, i empatitzar vol dir reconèixe't en allò altre com a propi o dit d'una altra manera no diferenciar-te d'allò altre. Quan això és produeix només queda l'Ésser, més enllà de les estructures mentals, psicològiques i físiques. El Ioga Kundalini és una tecnologia que ens ajuda a deconstruir l'endamiatge insostenible d'una vida estructurada lluny de les veritables connexions i nodes que poden sostenir l'Ésser en tota la seva essència. A través de la revolució empàtica, les persones estem començant a desconectar-nos de determinades xarxes, siguin aquestes, jurídiques, energètiques, socials, alimentàries, econòmiques, espirituals, familiars, de consum..... i anem deixant un rastre de pell, de dolor, de disfreses, al temps que ens connectem de nou amb la vida, una vida entesa des de l'empatia, desde la proximitat, desde la confiança, una vida que reconeix en el rostre de l'altre el nostre propi rostre, una vida que reconeix en la terra la nostra propia carn, una vida on ens hi reconeixem mutuament tots, totes i tot. La disciplina del Kundalini Ioga, ens pot acompanyar en aquest procés, no és la única via possible, però és un camí. Aturar els pensaments, Ioga, ens apropa a l'Ésser, a la comunió, a l'empatia planetària.

Podem dir doncs, que si bé l'empatia és l'essència de la connexió profunda en les relacions amb els altres i el que ens envolta, el Ioga kundalini ens pot ajudar a evolucionar-la i dur el procés empàtic més enllà de la lectura emocional de l'altre, més enllà del que veuen els ulls, del que podem escoltar amb l'oida, amb el ioga Kundalini podem transcendir allò evident, intuir que hi ha més enllà de les aparences, escoltar des del cor, amb l'ànima. Desenvolupar l'habilitat empàtica conjuntament amb una consciència espiritual ens pot apropar a alts nivells de consciència, però per això cal connectar-se amb un mateix, conèixer's, tenir un cert grau d'autoconsciència, d'autoconeixement, només així, a través de l'autoobservació ens podem apropar a l'altre, partint d'un mateix partim de l'altre. Per ser empàtics és necessari estar internament connectats i integrats amb el nostre món interior, cal un nivell i estil de vida autoreferenciat, autoresponsable i lliure, enfocat i dirigit de dins a fora motivat per la meditació i l'Ésser interior. És a través de la consciència empàtica que

ens adonem de la resonància i implicació de cadascun dels nostres actes en el trànsit per aquesta vida, de que som la paraula i la reacció a la paraula que diem. L'empatia ens recorda que no som els únics que existeixen, que hi ha persones al nostre voltant, que hi ha un planeta ple d'éssers vius i que les nostres accions, la nostra conducta, la nostra manera de viure tindrà un impacte sobre els altres i el planeta.

En aquest sentit el Kundalini ens pot acompanyar en la nostra depuració emocional, restablir la pròpia pau i l'equilibri interior. Només així podem accedir al món interior de l'altre i comprendre. Totes les dificultats que hi ha pel camí tenen a veure amb ferides emocionals i qüestions no resoltes que ens incapaciten per estar disponible i obert, només a través Ioga entès en totes les seves definicions i variats ens pot apropar a la connexió, a l'acceptació, a la valoració, a l'amor. L'empatia és l'habilitat de percebre i escoltar amb l'ànima i el cor.

Bibliografia:

- Apunts del curs de Kundalini Ioga. Formació Happy Ioga Universitat. (2009-2010)
- Marshall Govindan (2002): *Kriya yoga sutras de Patanjali*, Ed. Kriya Yoga Plublications.
- Rifkin, Jeremy (2010): *La civilización empática*, Ed. Paidós
- B. Wicker, C. Keusers, J. Plailly et al. (2003): *Both of us disgusted in my Insula: the common neural basis of seeing and feeling disgust*. A Neuron, vol 40, nº 3, pag. 655-664.
- S.J. Ayan (2004): *Neuronas especulares*. A Mente y Cerebro, nº 8, pag. 79-81.
- S.J. Ayan T. Singer, B. Seymour, J. O'Doherty et al. (2004): *Empathy for pain involves the affective but not sensory components of pain*. A Science, vol. 303, nº 5661, pag. 1157-1162.
- T. Singer i U. Kraft (2005): *Empatía*. A Mente y Cerebro, nº 60-65.
- K. Gaschler (2007): *El descubrimiento del otro*. En Mente y Cerebro, nº 23, pag. 24-31.

Webibliografia

Insula

<http://es.wikipedia.org/wiki/%C3%8Dnsula>

Definició d'empatia

<http://es.wikipedia.org/wiki/Empat%C3%ADa>

Civilización empática

http://www.elpais.com/articulo/opinion/civilizacion/empatica/elpepiopi/20100319elpepiopi_11/Tes