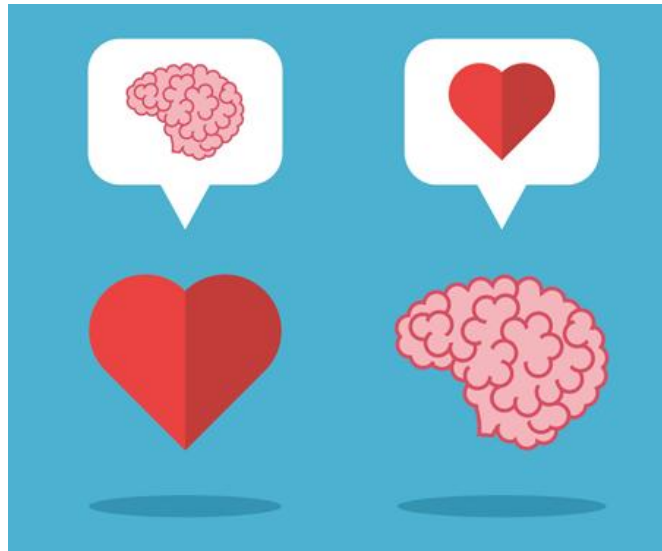


LA EMPATÍA

La **empatía**, del griego "sentir dentro", es la capacidad para sentir (o presentir) lo que otra persona siente (José M^a Toro). Otras palabras afines de las que se distingue son: **simpatía**, "sentir con", de carácter social, como aceptación positiva de personas, ideas o instituciones; o **antipatía**, "sentir contra", que sería lo contrario de la simpatía, un rechazo a personas, ideas o instituciones. La empatía, frente a ellas, es una comprensión íntima, más profunda y serena.

El interés por la empatía está relacionado, fundamentalmente, con la convivencia. Es imprescindible poder ponerse en el lugar del otro para establecer las normas básicas de la moralidad, que se fundamentan en la reciprocidad. Las Máximas de Oro, "Trata al otro como quieres que te traten a ti", "No hagas al otro lo que no quieres que te hagan a ti", necesitan de la empatía para poderse llevar a cabo. Por eso, a los más pequeños se les enseña a ponerse en el lugar del otro cuando han generado un conflicto o han causado daño a alguien.



También es muy importante en la cohesión de cualquier grupo y se recurre a la empatía a la hora de mejorar los sistemas organizacionales, como las empresas.

A nosotros, sin embargo, nos interesa la empatía a la hora de ACOMPAÑAR y APOYAR a otras personas que se encuentran con problemas vitales o pasan por situaciones estresantes. Cuando alguien se enfrenta a dificultades las emociones son muy importantes. La persona que siente dolor, miedo, frustración, duda... y busca el apoyo de otra persona espera de ella no sólo que la entienda, sino que comprenda cómo se está sintiendo; cuenta con la empatía. La empatía es signo de respeto, aprecio y afecto.

De hecho, la empatía es una manifestación de la amorosidad, es un ejercicio de interés y cariño, es la calidad de ternura en la escucha. Ser empático no es sólo

pre-sentir con el otro, sino sostener y valorar con respeto y aprecio lo que la otra persona experimenta.

¿Es posible la empatía?

A pesar de que se reconoce la importancia que tiene y que se habla en muchos ámbitos de ella, ponerse en el lugar del otro no es fácil.



La empatía empezó a aplicarse en referencia a la conducta de los menores de dos años que lloran con el llanto de otros niños (Titchener, 1920). Algunos niños tienen una mayor sensibilidad que otros para sentir-con los demás. Esta habilidad se pierde en torno a los dos años. Si miramos con detenimiento, esta respuesta instintiva tiene mucho que ver con la necesidad animal de responder adecuadamente a las alertas de otros miembros del grupo. ¿Es realmente una empatía? Ciertamente no, pero nos enseña que venimos a la vida preparados

para conectar con los demás (y no al contrario).

Sin embargo, la educación (familia, colegio y sociedad) nos acerca con los años más a la simpatía y la antipatía que a la verdadera empatía y eso enrarece mucho la convivencia, dando prioridad a las necesidades y criterios individuales o de grupo (y en clara oposición a las necesidades y criterios de otros individuos y grupos).

La tendencia habitual de nuestra cultura y modo de vida es llevar una vida estresada y alterada, donde las reacciones se realizan rápidas y en caliente, favoreciendo respuestas instintivas y no meditadas y empáticas. Todos participamos en mayor o menor medida de estas dificultades y nos cuesta cada día más ser realmente empáticos.

Por otro lado, como dice José M^a Toro, puedo presentir lo que otra persona siente, pero es imposible ponerme realmente en el lugar del otro. Y eso es más evidente mientras más intensa sea la experiencia del otro. Por eso, cuando una persona está sufriendo una situación muy dolorosa, la persona realmente empática se calla, porque se da cuenta de que no llega a rozar siquiera lo que intuye que está pasando. Hay personas que dicen con mucha ligereza que son muy empáticos, pero hablan demasiado; eso es un claro índice de lo poco empático que son.

¿Es posible, por tanto, ser empáticos? Creo que sí, pero con límites. Por un lado, porque no tenemos la educación suficiente; por otro, porque no puedo estar en el pellejo de la otra persona. Puedo presentir, acercarme, intuir... Sentir lo mismo, ocurre en muy pocas ocasiones en la vida.

El aprendizaje de la empatía

La empatía es un *sentir consciente* y, por tanto, necesita principalmente educar la capacidad de sentir, pero también otras destrezas cognitivas.

Todo el mundo reconoce que *si yo no tengo una buena conciencia de mis propias emociones me será imposible sentir y reconocer las emociones de otra persona*. Por tanto, para ser empáticos primero tengo que **aprender a sentir**, a reconocer lo que siento y a expresarlo adecuadamente. No basta sólo con sentir; hay que sentir y elaborar. Porque hay personas muy emotivas, que sienten mucho, que se identifican con mucha facilidad con las emociones de otra persona, de una manera más automática que consciente. Es una forma de reaccionar más parecida a la de los bebés que lloran cuando alguien llora. Y eso no es empatía, como luego veremos.

La empatía necesita también destrezas en **la comunicación no verbal**. Los mensajes emocionales se transmiten no sólo por la expresión oral o escrita, sino también y principalmente por el cuerpo con signos y detalles paralingüísticos como los gestos y posturas, el tono y el volumen de la voz, el contacto físico... La comunicación no verbal se percibe a través de los sentidos (vista, oído, olfato...) y necesita de **la cualidad de la presencia**, como atención a lo que acontece aquí y ahora. Si estoy distraído no me percato realmente de la presencia de la otra persona y los mensajes no verbales pasan inadvertidos. Por eso la escucha activa y de calidad, que es empática, es un esfuerzo consciente (y agotador).



Si estoy presente y en contacto con el otro puedo recibir su comunicación no verbal; para entender lo que le pasa recorro a mis propias experiencias e intento comprender desde **la reciprocidad** (*Tal como me pasó...*). La formación más teórica específica, que asigna sentidos a gestos y posturas, puede ayudar, pero es una ayuda muy corta, porque al ser mental puede desvincularse de lo emocional: puedo saber que ese gesto se traduce como miedo... ¡y ya está! Sin llegar a sentir dentro nada del miedo que la otra persona siente.

¿Eso es todo? No. Hay una manera intuitiva, inconsciente y profunda, de sentir lo que la otra persona siente: **la resonancia**. En la presencia de otra persona que está activada emocionalmente, puedo sentir su activación en mí. La resonancia es un aspecto de la capacidad que todos tenemos de afectarnos por el medio (vibración, luz, temperatura, ondas...) que explica que yo me encuentre a gusto en

un sitio o a disgusto en otro. De la misma manera, tenemos la capacidad de ser alterados por los estados emocionales de otra persona. Por eso nos ponemos nerviosos con personas nerviosas, agresivos, inseguros o miedosos, como también hay personas que nos dan tranquilidad porque están tranquilas, o me arrastran a la tristeza porque están tristes. Y para que esto ocurra no es necesario que medie la palabra; sólo la presencia y el contacto. La resonancia física-corporal no es suficiente. Se necesita tomar conciencia de la situación y, para eso, volvemos a la importancia de la presencia, del ritmo lento y la conciencia personal (*Darse cuenta*). Entonces, comprendemos que la empatía no es sólo y principalmente **escuchar al otro**, sino que se llega a ella (y esto es imprescindible) a través de la escucha de uno mismo. Para escuchar **tengo que escucharme**. Es obvio: según sea mi estado emocional, así interpreto lo que pasa a mi alrededor (e interiormente). Por lo tanto, para saber cómo es la realidad tengo que saber cómo estoy yo en este momento.

Dos formas equivocadas de empatía

La empatía, aunque sea un sentir dentro lo que la otra persona siente, no identifica ni confunde los sentimientos de uno y otro. No hay fusión o ausencia de límites, sino que se basa en la distinción de las emociones propias y ajenas. Por eso es importante partir de la propia escucha para tomar conciencia de lo que estoy sintiendo en primera persona; así puedo reconocer lo que es del otro y lo que es sólo propio. Así, yo puedo estar triste y sentir tu enfado; o contenta y sentir tu miedo. La empatía no es identificación y necesita de la diferencia.



Hay dos mecanismos de defensa que se confunden con la empatía pero que no lo son: la PROYECCIÓN y la CONFLUENCIA. En ambos casos la persona (en ocasiones también el entorno) se reconocen como empáticos, y realmente no lo son. Como mecanismos de defensa son inconscientes y, como en todos ellos, la toma de conciencia es el inicio del cambio.

La **proyección** es un mecanismo por el cual colocamos al otro nuestros propios conflictos, criterios, emociones... Pensamos que cuando yo tengo tal dificultad, todo el mundo la tiene e interpreto a los demás como si estuvieran en la misma situación que yo. Siento muy intensamente, pero al contrario que en la empatía, los sentimientos que estoy experimentando son casi todo propios, no del otro. Por eso, las personas que sufren las proyecciones se sienten muy desconcertadas y molestas. No se identifican con lo que están escuchando y lo

reciben como un señalamiento injusto. Como mecanismo de defensa es inconsciente y pretende dar salida a algo doloroso que me está pasando. Proyectar es poner fuera lo que está dentro. El origen de la proyección son los *introyectos*, los mensajes de exigencia y descalificación que he recibido del mundo adulto en mi infancia. Soy exigente o crítico con los demás, porque soy autocrítico y exigente conmigo mismo. Para superar la proyección tengo que atreverme a apropiarme de lo que coloco en el otro. *Tú tienes miedo... Quizás también tengo yo miedo... Sí, tengo miedo...* Ahora puedo detenerme para reconocer si el miedo que siento es mío o del otro.

Confluir, por el contrario, es identificarse con las emociones y sentimientos de la otra persona. Si ella está bien yo estoy bien; si ella está mal, yo también. En muchas ocasiones confundimos la confluencia con la compasión o con el mismo amor. Hemos creado afirmaciones muy populares que no son ejemplo de una sana autoestima o de una actitud amorosa o empática: "Mi felicidad es hacer felices a los demás...", "Estoy tranquilo si a ti te va bien...", "Si tú no tienes problemas, yo tampoco..." Sin embargo, quien confluye con el otro no tiene emociones propias y se siente atrapado en el juego vital de los demás. Detrás de toda confluencia hay un apego inseguro. Para distinguir las emociones propias y ajenas hay que atender a la capacidad de gestionar los conflictos y, por tanto, de disentir e individuarme. Ser yo, tener mis propias necesidades, creencias, valores... y emociones, implica no poder llevarse bien con todo el mundo. Si intento agradar a todo el mundo termino por hacerme daño. Si la proyección deja una pesada factura al otro, la confluencia nunca deja tranquilo al interesado, que siempre se ve afectado por los problemas y sufrimientos de los demás.



aprender a querer a los demás.

Necesitamos aprender a distinguir: **Yo soy Yo, y Tú eres Tú.** Y eso no es egoísmo, sino respeto propio y ajeno. No es individualismo, como tampoco es generalización o uniformidad. Es diversidad, el principio de la tolerancia. La diferencia es lo que posibilita el amor que une a seres distintos. Mi felicidad no se agota en la tuya; mis necesidades son tan importantes como las tuyas y aprender a quererme es tan importante como

Acompañar con empatía

Cuando una persona pide ayuda y apoyo emocional intentará contarnos lo que le pasa. Hay veces que no es fácil, e incluso imposible. Mientras más intensa,

íntima y profunda sea la situación, más difícil es de relatar. Sobre todo si hay pocos recursos lingüísticos (edad o formación) y aparecen los *como si*, los símbolos o los silencios. Sí, con cierta frecuencia, la persona que pide ayuda no puede hablar y sólo le queda romper a llorar, gritar o encerrarse en un abrazo...

En esos momentos nos surgen muchas respuestas de apoyo y sostén del momento. Las palabras clave en situaciones así son VALIDACIÓN y RESPETO. Si tengo miedo a entrar en ese espacio, puedo tener respuestas de rechazo o bloqueo, que taponan la expresión emocional, y resultan muy violentas para la otra persona. **El silencio y la acogida corporal** son recursos muy importantes.

Sea como sea la comunicación, al escuchar intentamos conectar con nuestras propias experiencias. Busco situaciones parecidas que me ayuden a recordar cómo me sentí entonces para extrapolar al otro e intuir cómo se siente ahora. La propia vida se convierte en el límite y la posibilidad del acompañamiento. Porque me permitirá sentirme muy cercano o, por el contrario, muy distante o malinterpretar la situación. Mi propio pasado puede ser de ayuda si está debidamente elaborado, o un impedimento si todavía está activo o cerrado indebidamente. Este criterio es válido para cualquier experiencia. Por ejemplo: si yo he sufrido una agresión sexual y no he trabajado mi trauma, apoyar a alguien que acaba de sufrir una agresión sexual será muy dolorosa y peligroso para ambos; por el contrario, si he podido elaborar mi pasado, soy de gran ayuda a otras personas que se están enfrentando a lo que yo me enfrenté en su día.

Pero, como ya hemos comentado, la mayor parte de la comunicación será no verbal y las actitudes necesarias ya se han descrito: presencia y amorosidad. La herramienta fundamental, **la resonancia**. Desde este planteamiento, la persona que quiera acompañar emocionalmente a otras tiene que estar **comprometida con su propio vida** para elaborar correctamente su biografía y ser consciente de sus límites y posibilidades. Es importante que aprenda a bajar ritmo en su vida y a practicar la propia conciencia. Por eso concluimos con la conveniencia de practicar la MEDITACIÓN y otros recursos para conseguirlo. La meditación permite precisamente esa ralentización de la conducta y la actividad mental y nos abre un espacio de silencio necesario para escuchar con empatía.



José M^a Alvear Almunia
Centro ATMAN - Cádiz



Centro ATMAN, Ser y Crecer. Terapia, Formación y Crecimiento Personal
Avda. Andalucía 73, bloque A, 1º D. 11007 CÁDIZ. NICA 44034 / Registro SEPE 12323
618 53 17 10 + 650 32 2098 // info@atmansyc.com // www.atmansyc.com