

7.03. Lectura básica 1 La empatía un regalo para la supervivencia¹

*“En estos momentos, te das cuenta de que tú y el otro
sois en verdad sólo uno”.*

JOSEPH CAMPBELL

La empatía es una instantánea, un trozo de la realidad de esta vida que vive en nosotros.

Se utiliza el vocablo alexitímico para referirse a aquella persona que no tiene la menor idea de lo que siente y, por tanto, que se encuentra desorientada con respecto a lo que sienten los demás, sus emociones y sentimientos.

Las personas con bajo nivel de empatía «toman literalmente» aquello que se les dice y tienen dificultad para interpretar los gestos, los tonos de voz, la mímica, las actitudes y también los múltiples significados del silencio.

Como dice D. Goleman «... Son personas sordas a las emociones y carecen de la sensibilidad necesaria para percatarse de las notas y los acordes emocionales que transmiten las palabras y las acciones de sus semejantes. En este sentido, los tonos, los temblores de voz, los cambios de postura y los elocuentes silencios les pasan totalmente inadvertidos».

Esta incapacidad es una importante carencia y supone un peligro para la propia supervivencia ya que obstaculiza una correcta adaptación al medio. No debemos olvidar que la capacidad de empatía facilita la interpretación de datos contradictorios. Cuando a una persona empática se le presenta una situación incongruente será capaz de detectarla y de darse cuenta de que lo que se le dice no corresponde exactamente con lo que siente el otro. A partir de esta interpretación podrá obrar en consecuencia.

La empatía es la capacidad de entender y dar respuesta a las experiencias únicas del prójimo. En la empatía, se encuentran las raíces de la moral y de la actitud ética.

El concepto de creatividad está unido al de empatía. Según Erich Fromm una de las demandas éticas de nuestro tiempo es que el ser humano ha de llegar a ser creador, o sea, apto para darse cuenta y responder. ¿No recuerda esta definición a la de empatía?

La empatía es un regalo para nuestra supervivencia puesto que nos hace ver a la persona como un fin y no como un medio: «Deberíamos crear las bases de una ciencia del hombre en la cual éste sea comprendido no sólo con el método de la ciencia natural sino también en el acto de amar, de empatía en el acto de verlo de hombre a hombre».

¹ Tomado del libro “Crisis emocionales” M. Mercè Conangla

LA EDUCACIÓN DE LA EMPATÍA

Para educar la empatía es necesario trabajar la atención y la escucha. Es preciso interesarnos por las personas por lo que son y no por lo que tienen o quisiéramos que fueran. Éste es el valor intrínseco del ser humano, único en su complejidad y experiencia vital. La empatía debe ser educada desde la infancia unida al de fomentar la construcción de una escala de valores y la moralidad. Estar con el otro, darle apoyo, ofrecerle una sonrisa, escucharlo... son regalos que sólo pueden hacer las personas y que no tienen precio, aunque sí mucho valor.

La empatía, para ser bien aplicada, comporta algunas dificultades:

- La necesidad de partir del autocontrol, sentido de los límites y respeto por la diversidad emocional y la personalidad del otro. Es importantísimo evitar la implicación emocional. No se debe confundir no implicarse emocionalmente con desinteresarse. Cuando uno se implica, mezcla sus sentimientos, experiencias y vivencias con las del otro y pierde la distancia adecuada, motivo por el cual la relación de ayuda ya no es posible.
- Cuando se adopta una actitud empática se promueve el encuentro y se es consciente de la propia vulnerabilidad. Esto puede asustar a algunas personas que prefieren mantener sus defensas y cierta distancia o frialdad, para no sufrir.
- Saber hallar la distancia afectiva adecuada – ni tan cerca que seamos invasivos ni tan lejos que seamos fríos– para poder hacer un análisis objetivo de la situación que se plantea.

REQUISITOS DE LA EMPATÍA

No hagas a los demás aquello que no quieras que te hagan a ti, es uno de los principios de la ética.

Pero es igualmente justificado afirmar:

Todo aquello que hagas a los demás, también te lo haces a ti mismo.
ERICH FROMM

Para mantener una relación empática deben cumplirse ciertos requisitos importantes:

- Mantener la distancia emocional adecuada: alejarnos un paso de la emoción o sentimiento: de la pena, del temor y de la ira y crear un espacio en el cual nuestros propios pensamientos puedan ejercer una influencia tranquilizadora sobre nuestros sentimientos.
- No juzgar.
- No emitir juicios morales ni censurar.
- Prestar atención.
- Interés por el otro.
- Silencio.
- Mantener una escucha atenta.

- Admitir que no se tienen todas las respuestas. Ser humilde. «No sé» es una de las respuestas más poderosas. Al admitir que uno no lo sabe todo, se amplía la visión y se desarrolla una mayor capacidad de comprensión.
- Mostrar comprensión: «Creo entender lo que me explicas». Pero éste sólo es el primer paso de la empatía.
- Orientarse a la acción: «¿Qué puedo aprender?, ¿cómo puedo ayudar?, ¿cuál es el paso siguiente?»

LOS SIETE PASOS PARA EXPRESAR EMPATÍA, SEGÚN CIARAMICOLI Y KETCHAM

1. Formular preguntas con final abierto.

- ¿Qué cree que puedo hacer para ayudarlo?
- Y usted... ¿qué piensa de ello?
- ¿Cómo se siente?
- ¿Por qué me pregunta esto?
- ¿Hay algo que yo pueda hacer para que se sienta mejor?
- Y a usted... ¿qué le parece?

2. Avanzar suavemente.

Ayudar al otro a tomarse tiempo para comprender la experiencia que vive. Hacer un «stop» y «rebobinar» para analizar. Fomentar que el otro se haga preguntas evitando ofrecer respuestas propias a sus problemas. Promover la reflexión y el análisis:

- ¿Cómo llegó a decidirlo?
- ¿Qué pasó?
- ¿Por qué cree que pasó?
- ¿Qué sintió en aquel momento?
- ¿Qué siente ahora?
- ¿Qué piensa sobre ello? ¿Por qué tomó esta decisión?
- ¿Qué es lo que le preocupa?
- ¿Cuándo se dio cuenta?
- ¿Qué prefiere usted?

3. Evitar emitir juicios de valor

Cuando utilizamos frases del tipo: Lo que te ocurre es que... porque..., quien las recibe siente que implícitamente se le está diciendo: Crece, madura de una vez y supéralo. Son comentarios que «etiquetan» las conductas y las catalogan a partir de un esquema propio. El poder de la empatía reside en que su foco se centra en el presente y en las experiencias de cada momento. Es importante evitar expresiones como:

- Tú siempre reaccionas de la misma manera.
- Lo que tú quieres es...

- Te equivocas.
- Lo que tú sientes es...
- Esto está mal.
- Ya sé lo que piensas.
- Sé lo que me vas a decir.
- Te conozco muy bien, mejor de lo que tú mismo te conoces.
- Tú eres...
- No deberías haber dicho, hecho...

4. Cuidar el lenguaje corporal.

La empatía es una respuesta mente-cuerpo integrada en la que los pensamientos interactúan con los sentimientos en una respuesta empática del sistema nervioso.

Los estados emocionales se contagian. Nuestro cuerpo tiende a colocarse en sintonía emocional con el de los demás. Cuando nos hallamos con otra persona nuestros sistemas nerviosos se comunican. Si interactuamos con gente hostil o enfadada, nuestras reacciones físicas tienden a coincidir (hay un incremento del flujo de sangre a los músculos, aumenta la tensión sanguínea, taquicardia, taquipnea, secreción de hormonas de estrés, etc.) y empezamos a sentir los efectos de la ira del otro: se ha producido un contagio emocional.

No obstante, también se pueden contagiar las emociones agradables: la serenidad, la tranquilidad, la alegría y la paz. Dado que nuestro cuerpo y nuestra mente interactúan podemos mejorar nuestra actitud interna colocando mejor nuestro cuerpo y adoptando determinada postura; al mismo tiempo, todo cambio interno de pensamiento o de sentimiento se reflejará en nuestra postura, en nuestra mímica y en nuestro gesto.

La sonrisa es una de las expresiones de empatía más poderosas de las que disponemos. Cuando uno sonrío, la otra persona también experimenta un deseo automático y casi irresistible de hacerlo. Una sonrisa nos puede ayudar a sentirnos mejor y es algo muy sencillo que podemos incorporar a nuestro repertorio de conductas. El silencio es parte de la comunicación no verbal (datos no verbales del habla) y un elemento esencial para escuchar, para entender y para la relación en general. El silencio pleno facilita la confianza y la aceptación.

5. Aprender del pasado.

Las emociones fuertes que siente una persona no siempre tienen que ver con los acontecimientos presentes, sino que, a veces, pueden tener su origen en experiencias del pasado o en los conflictos pendientes de resolver. Es necesario comprender lo que sucedió en el pasado, no tanto con la intención de guiar las acciones de hoy o predecir el futuro, sino para entender cómo nuestros viejos patrones, juicios, teorías y la idealización de algunos sucesos pueden influir en nuestro momento presente. Por ejemplo: ante una expresión de rechazo una

persona tiene una reacción que consideramos «exagerada» y desproporcionada al estímulo recibido. Entonces podemos considerar que esta reacción no es sólo la consecuencia de este rechazo, sino de la suma del historial de rechazos que esta persona puede haber sufrido a lo largo de su vida.

6. Dejar abierta la historia.

Cada persona tiene una historia única para explicar y un ritmo propio en su relato. Es preciso no forzar la cadencia de su relato, respetar las pausas, aceptar los silencios y, en definitiva, no precipitarnos. En educación no debemos intentar que el otro vaya a nuestro ritmo sino aprender a respetar el tempo del otro. Así nos lo recuerda A. Ciaramicoli: La empatía nos permite llegar justo hasta el borde del precipicio y observar las emociones más profundas, confiando que nuestra relación nos guiará a un lugar seguro.../.

La empatía nos enseña a dejar la historia abierta, nos dice cuándo debemos avanzar y cuándo retroceder, cuándo debemos correr a escondernos y cuándo confiar en que somos lo suficientemente fuertes para luchar con los elementos.

Cuando estamos al borde de ese precipicio con otra persona, la empatía nos recuerda que éste es su viaje, que estamos allí como compañeros y para ayudarla. Nuestro papel no es llevar la delantera, sino seguir a la otra persona. No es dominar, sino participar; no es tener la última palabra sino mantener abierto el flujo del intercambio de ideas.

Expresamos empatía al sumergirnos en la situación de la otra persona, haciendo lo posible para ayudar y sintiéndonos agradecidos de formar parte de esa experiencia. ARTHUR CIARAMICOLI

7. Establecer límites.

Revelar algo sobre uno mismo con la intención de hacer desaparecer la inseguridad de otro no suele funcionar, ya que desvía la atención de la persona que necesita ayuda enfocándola en uno mismo. La gente raramente se siente confortada cuando respondemos a sus problemas con los nuestros, aunque sea en un intento de solidarizarnos con ellos.

La empatía nos permite escuchar sin prejuicios el significado de lo que el otro nos dice más allá de sus palabras. Pero para poder hacerlo es necesario establecer límites entre él y nosotros.

Poner límites no significa que el otro no nos preocupe, sino que nos mantenemos separados de él para ser capaces de dar una respuesta más objetiva. Sólo si sabemos mantener esta distancia prudencial, podremos ayudar a quien lo precisa.