

2016

LA EMPATÍA

Centro de Terapia Breve
Institut Ret Barcelona

[LA EMPATÍA Y LAS RELACIONES HUMANAS]

Carl Rogers definió la empatía como la capacidad de tomar el punto de vista del otro a través de la capacidad de interpretar correctamente la comunicación verbal y no verbal de los demás

LA EMPATÍA

La palabra empatía viene del griego “emocionado” que es la capacidad cognitiva de percibir, en un contexto común, como el otro se puede sentir. También es descrita como un sentimiento de participación afectiva de una persona en la realidad que afecta a otra.

Según el sociólogo estadounidense Jeremy Rifkin la empatía es un concepto único y relativamente nuevo en el vocabulario de cualquier lengua humana hasta ahora hablada, y se empieza a emplear apenas en el año 1909. Aunque existen conceptos similares a la empatía como compasión o altruismo, ninguno de estos ofrecen la significación precisa de lo que se quiere expresar cuando en la actualidad se emplea el término "empatía". Actualmente cuando se habla de empatía en psicología, se hace referencia a una habilidad tanto cognitiva como emocional del individuo, en la cual este es capaz de ponerse en la situación emocional de otro. Sin embargo la idea de participación emocional ya no se considera dentro de la empatía sino de la “simpatía” la cual se entiende en inglés como una sensación de lástima propia (participación) ante la situación desagradable de otra persona.

Según Carl Roger la empatía es la capacidad de comprender el otro a partir de lo que está expresando a nivel verbal y no verbal. Ser empático tiene que ver con el saber ponerse en el lugar o punto de vista del otro y, por ende, saber lo que siente o incluso lo que puede estar pensando. Las personas con una mayor capacidad de empatía son capaces de descifrar adecuadamente una gran cantidad de información sobre la otra persona a partir de su lenguaje no verbal, sus palabras, el tono de su voz, su postura, su expresión facial, etc. Además, dado que los sentimientos y emociones son a menudo un reflejo del pensamiento, es más probable que sepan deducir también lo que esa persona puede estar pensando.

La empatía requiere, por tanto, prestar atención a la otra persona, aunque es un proceso que se realiza en su mayor parte de manera inconsciente. Requiere también ser consciente de que los demás pueden sentir y pensar de modos similares a los nuestros, pero también diferentes. Tal vez a ti no te moleste un determinado comentario o broma, pero a otra persona sí puede molestarle. La persona empática es capaz de darse cuenta de que dicho comentario te ha molestado incluso aunque ella sienta de otra manera.

Generalmente se piensa que la empatía no es una capacidad o destreza que se desarrolla paulatinamente a lo largo de la vida, y que mejora cuanto mayor es el contacto que se tiene con la persona que uno empatiza.

Varios autores refieren diferentes tipos de empatía:

Empatía afectiva y cognitiva: La empatía puede dividirse en dos componentes principales

Empatía afectiva, también llamada: empatía emotiva: la capacidad de responder con un sentimiento adecuado a los estados mentales de otro. Se supone que nuestra capacidad de empatía emotiva se basa en el: 'contagio emotivo', la afectación por el estado emotivo o de excitación del otro.

Empatía cognitiva: la capacidad de comprender el punto de vista o estado mental de otro/a. A menudo se usan como sinónimos los términos empatía cognitiva y teoría de la mente, /supuestos-suposiciones mentales/, pero como no hay estudios que comparen la: 'teoría de la mente' con tipos de empatía, no estaría claro si son equivalentes. Aunque la ciencia no ha llegado a un consenso sobre la definición exacta de estos conceptos, sí que lo hay sobre su distinción.

La empatía afectiva podría subdividirse en los niveles siguientes:

- a. Preocupación empática: compasión por otros como reacción a su sufrir.
- b. Aflicción propia: sensaciones propias de incomodidad y ansiedad como respuesta al sufrimiento ajeno. No hay acuerdo sobre si la aflicción personal es un tipo básico de empatía, o por el contrario, no es empatía. En esta subdivisión puede haber elementos relacionados con el crecimiento/desarrollo. Los niños responden a la tensión de otros poniéndose ellos mismos en tensión; solo a los dos años de edad empiezan a responder de otras formas, finalistas, intentando ayudar, consolar y participar.

La empatía cognitiva puede subdividirse en los grados siguientes:

- a. Asunción de perspectiva: la tendencia a adoptar espontáneamente los puntos de vista del otro/a.
- b. Fantasía: la tendencia -proyectiva- a identificarse con personajes imaginarios.

Cómo desarrollar la empatía

Una persona puede aumentar su capacidad de empatía observando con más detalle a los demás mientras habla con ellos, prestándoles toda su atención y observando todos los mensajes que esa persona transmite, esforzándose por ponerse en su lugar y "leer" lo que siente. Si mientras hablas alguien, estás más pendiente de tus propias palabras, de lo que dirás después, de lo que hay a tu alrededor o de ciertas preocupaciones que rondan tu mente, tu capacidad para "leer" a la otra persona no será muy alta.

Pero la empatía es mucho más que saber lo que el otro siente, sino que implica responder de una manera apropiada a la emoción que la otra persona está sintiendo. Es decir, si alguien te

dice que acaba de romper con su pareja y tú sonríes y exclamas "¡Qué bien!", no estás dando una respuesta muy empática.

La falta de empatía. La falta de empatía puede verse a menudo cuando se generan malentendidos en la interacción entre personas; cuando falta empatía las personas no se sienten entendidas y esto genera respuestas equivocadas en las relaciones interpersonales. Imagina llegar a casa tarde por la noche y de que tu hijo pequeño empiece a quejarse y a llorar. Tal vez, si eres suficientemente empático, puedes entender que la pataleta de tu hijo se deba a que está cansado y a la vez le gustaría jugar contigo. Diferente sería si interpretaras esa pataleta como algo totalmente negativo que hay que castigar enseguida. Es decir un acto maleducado de tu hijo. Es evidente que el nivel de tu acierto empático te llevará a comportamientos muy distintos con tu hijo: alterando la interacción con él de forma muy marcada.

Está claro que la empatía puede hacer que nuestras relaciones con los demás sean mucho más satisfactorias, gratificantes y profundas, ya que las personas empáticas están mucho más en sintonía con los demás.

El mejor modo de llegar a ser más empáticos consiste en practicar con las oportunidades que nos va presentando la vida diaria. En primer lugar, echa un vistazo al artículo llamado Qué es la empatía para tener más claro en qué consiste y cómo se comporta una persona empática. Para practicar, puedes hacer lo siguiente:

1. Centra tu atención en el exterior y sé consciente de lo que te rodea y sucede, especialmente de las expresiones de la gente, sus conductas, lo que dicen y cómo lo dicen.

2. Practica mindfulness. Las investigaciones sugieren que practicar mindfulness y meditación mindfulness nos ayuda a tener ser más conscientes de los puntos de vista y emociones de los demás sin sentirnos abrumados por sus emociones negativas.

3. Cuando interactúes con gente, piensa en lo que pueden estar sintiendo. Por ejemplo, si al llegar al trabajo un compañero te saluda secamente, de forma precipitada, puedes observarlo y tratar de determinar si está sintiendo un estrés excesivo, si se siente de mal humor, etc.

4. No pienses usando prejuicios y estereotipos. Los estereotipos sirven para categorizar a grupos de personas en el mismo saco, como si fueran todos iguales. Esto les priva de su individualidad personal y os hace verlos de un modo menos empático. Ten en cuenta que cada persona es diferente y única. Intenta evitar los prejuicios y juicios de valores.

5. No des las cosas por sentadas ni saques conclusiones precipitadas ni recurras a explicaciones simplistas. Por ejemplo, si a alguien le pasa algo malo y piensas que será porque se lo merece no pensarás más en ello. O bien, si piensas: “No es tan grave, ya saldrá del paso”, tampoco estarás practicando mucha empatía sino más bien buscando explicaciones fáciles para poder pasar y centrarte en ti y en tus cosas. Si lo que quieres es desarrollar tu empatía, ese no parece un buen modo.

6. Lee novelas. Las personas que leen novelas suelen ser más empáticas. Esto es debido a que las historias que conocemos a través de las novelas nos sumergen de lleno en el mundo y los sentimientos de otras personas. (Al final de este artículo profundizamos más en este aspecto.)

7. Juega y compite. Cuando jugamos con los demás a cualquier tipo de juego o deporte nuestros cerebros construyen “modelos mentales” de los pensamientos e intenciones de la

otra persona. Los participantes necesitan anticiparte y responder a las acciones de las personas con quienes compiten. Es decir, dado que la empatía nos ayuda a “leer” mejor a los demás, la persona empática puede tener ventaja a la hora de competir con otros y hacerlo es un gran modo de practicar la empatía.

8. Observa y estudia las expresiones faciales de los demás, tratando de adivinar qué emoción expresa su rostro.

9. Con tu pareja o seres más cercanos, describe y pon nombre a las emociones que crees que pueden estar sintiendo y luego trata de buscar una explicación. Por ejemplo, si tu pareja vuelve del trabajo con una expresión cansada puedes pensar que ha tenido un día especialmente estresante. Luego pregúntale para saber si estás en lo cierto. Por ejemplo, en este caso, podrías decirle: “Tienes un aspecto cansado. ¿Un mal día en el trabajo?”

10. Si tienes mucho dinero o demasiado poco, ten cuidado. Según las investigaciones, las personas con más dinero suelen ser menos empáticas, probablemente debido a que necesitan menos la ayuda o cooperación de los demás puesto que cuentan con medios para pagar cualquier cosa que necesiten. Por el contrario, las personas más pobres pueden estar tan preocupadas por cómo van a llegar a fin de mes o pagar sus deudas que no tienen tiempo para prestar demasiada atención a los demás. Si estás en uno de estos grupos, trata de recordar a menudo que la empatía no solo te hace mejor persona sino que también mejora mucho tus relaciones con los demás.