

Nada humano me es ajeno

A vueltas con la empatía

Es una de las palabras más difundidas socialmente, casi como neologismo. La empleamos en contextos profesionales –counselling y profesiones de ayuda- y se emplea popularmente. Cada vez experimento más necesidad de profundizar sobre esta actitud porque su difusión no va siempre acompañada de buen uso.

La literatura científica reciente presenta una diversidad sorprendente y compleja a la hora de determinar el significado, la naturaleza, los elementos integrantes y la dimensión comportamental de la empatía.

Comprender y transmitir comprensión

En el evolucionar del concepto de empatía, estamos de acuerdo con quienes la consideran como una capacidad que incluye elementos cognitivos y afectivos, así como elementos comunicativos o conductuales que constituyen la parte visible de la empatía. Asimismo somos del parecer de que la empatía es un proceso activo, consciente e intencional y que, por tanto, puede ser activado voluntariamente. Ello no impide que agentes expertos tengan una particular facilidad para disponerse en actitud empática, habiendo llegado a ser algo automático, un “modo de ser”.

La empatía terapéutica –como hemos querido llamarla en diferentes publicaciones- implica un modo de compartir la emoción percibida por el otro “sintiendo con el otro” sin “sentir lo mismo que el otro”.

La empatía terapéutica, pues, es unidireccional. No es correcta la expresión “entre nosotros hay una buena empatía”, o “generar empatía”, o “entrar en empatía”, tantas veces utilizadas, sino que lo correcto sería poder decir: “yo estoy en actitud empática contigo”. Tiene carácter unidireccional, es unívoca, y no requiere vivir las mismas emociones de la persona a la que se quiere comprender. Al decir que la empatía terapéutica es unívoca queremos decir que no se produce necesariamente en el terapeuta y en el ayudado como si de un sentimiento recíproco se tratara. Claro está que hay un sentido de “ida y vuelta” en la empatía terapéutica: una dirección de “ida” (entro en tu mundo) y una de “vuelta” (te comunico comprensión).

Los diferentes conceptos de empatía de distintos autores, contienen elementos comunes, tales como: “aprehender el mundo interior del otro y acompañar al otro en sus sentimientos”. Sin embargo, es necesario reconocer que existe una gran diversidad en el modo cómo entienden los diversos autores el “aprehender el mundo interior del otro”, y en cómo debe interpretarse el “acompañar al otro en sus sentimientos”.

Concepto aún reciente

La historia del concepto de empatía es relativamente breve en psicología. Lo utiliza Tichener en 1909 como traducción del término alemán *emfühlung*, introducido en psicología por Lipps, tomado de la filosofía estética de Vischer de 1873. El vocablo era conocido desde que Benedetto Croce tradujo por “empatía” la *emfühlung* del romanticismo alemán de Novalis (1772-1801), quien en toda su obra manifiesta una gran sensibilidad o “ensimismamiento” (significado de la palabra alemana) frente a la naturaleza, el espíritu que habita en el universo, la religión, los acontecimientos de la vida.

La palabra empatía deriva de la voz griega *em-patheia*, literalmente “sentir en” o “sentir dentro”, y que existe en inglés desde 1904, fecha en que Webster la recoge por primera vez en su diccionario.

El concepto de *emfühlung* (“empatía”) se refiere, pues, históricamente a la estética y se considera como el estímulo creativo del artista, jefe religioso, profesor, actor, cuya eficacia depende de la identificación con respecto a la materia que afronten. La materia de por sí es inerte, fría, a menos que el artista, docente, dramaturgo no penetren en ella y la animen, le den calor, transformando el mármol, el color, la lección en una obra de arte.

Hasta el primer decenio del siglo XX, la empatía era un concepto de interés unido a la filosofía estética y con Tichener, Scheler y Stein se convierte en objeto de la reflexión filosófica y psicológica. Anteriormente se refería también a los objetos inanimados, como una obra de arte. Posteriormente el término penetró en Europa, procedente de las escuelas psicológicas de Estados Unidos, y se unió rápidamente a un concepto operativo fundamental para cualquier práctica psicoterapéutica correcta.

En las relaciones de ayuda

En el campo de las relaciones de ayuda consideramos que el significado de empatía es la capacidad de ser sensible, comprender, darse cuenta de los sentimientos, pensamientos, experiencias y significados de otra persona, sin que estos sentimientos, pensamientos y experiencias hayan sido necesariamente comunicados de una manera objetiva y explícita. Una plegaria de los indígenas americanos dice así: “Gran Dios, no permitas que juzgue a mi prójimo sin haber recorrido antes con él una milla en sus mocasines”.

Para Rogers, la empatía es uno de los elementos esenciales que aporta el profesional a la relación con el cliente. Es la capacidad de percibir el mundo interior de la otra persona, integrado por significados personales y privados, como si fuera el propio pero sin perder nunca ese “como si”. Por ejemplo, “percibir como propias la confusión del cliente, su timidez y enojo, su sensación de que lo tratan injustamente, pero sin dejar que se unan a la propia incertidumbre, miedo, rabia o sospecha... Cuando el asesor capta con claridad el mundo del cliente y puede moverse libremente dentro de él, puede comunicarle a ese individuo su comprensión de aquello que él conoce vagamente y volcar en palabras los significados de experiencias de las que él apenas si tiene conciencia”. No debe confundirse empatizar con “comprender” lo que le pasa, que es mucho más habitual, como cuando decimos “comprendo qué es lo que le hace actuar así”.

Rogers insistirá en diferentes momentos en este “como si”. “El estado de empatía o de ser empático consiste en darse cuenta con precisión del cuadro de referencias interno de la otra persona, justamente con los componentes emocionales y los significados a ella pertenecientes, como si fuéramos la otra persona, sin perder nunca la condición de “como si”. Significa por tanto sentir las amarguras y las alegrías de la otra persona de la misma manera que ella las siente y percibir sus causas de la misma manera que ella las percibe, pero sin perder la noción de que es “como si” estuviéramos tristes o alegres, etc. Si perdemos esta condición de “como si” tendremos un estado de identificación”.

Como actitud (más que como mera técnica), la empatía lleva a una persona a intentar comprender el mundo interior de otra, de sus emociones y de los significados que las experiencias adquieren para él. Los mensajes percibidos encuentran en su interior un eco o referente que facilita la comprensión, manteniendo la atención centrada en la persona del otro.

Tenemos un gran desafío con este concepto. Popularizarlo sí, pero con un poco más de precisión, por más que sea una palabra viva. “Nada humano me es ajeno”, amada referencia de Terencio. Clave de comprensión del mundo de los demás.

José Carlos Bermejo