

La cara oscura de la empatía

Que usamos la palabra empatía de forma impropia, que como concepto se puede inflacionar, que termina por ser una palabra polisémica, que construimos un bosque conceptual de confusión... es ya una realidad. Que tiene su cara oscura, es también obvio, porque en todo caso, tiene un precio o forma de fatiga. Mal manejada, genera síndrome de agotamiento en las relaciones de ayuda (burn-out). No falta quien la critica por impedir el razonamiento ético y quien dice que sirve también para hacer el mal.

Empatía para hacer el bien

Parece que esta actitud, con su elemento cognitivo, afectivo y conductual, que Rogers definió como “la capacidad de percibir ese mundo interior, integrado por significados personales y privados, como si fuera el propio pero sin perder nunca este como si”, es uno de los requisitos fundamentales para las buenas relaciones de ayuda. Nadie lo pondría en duda.

Hoy se invoca también como habilidad social para cualificar las buenas relaciones interpersonales en general, o como característica positiva de las personas buenas que desarrollan comprensión y compasión hacia sus semejantes.

De hecho, para algunos, la falta de empatía alberga todas las claves que necesitamos para entender la crueldad. Una persona carente de empatía no sería una persona neurotípica, aunque esta conservase intactas el resto de sus facultades mentales. El psicópata no es capaz de experimentar empatía.

Pero un entendimiento superficial de la empatía, puede llevarnos a tomar decisiones desproporcionadas e injustas, como reaccionar ante desastres naturales de manera solidaria, pero permanecer indiferentes ante asuntos de mayor trascendencia a largo plazo como la pobreza y las enfermedades evitables; ignorar cálculos elementales a la hora de asignar recursos, identificarse en exceso con quien sufre y desea morir y por ello abogar por la eliminación de la vida a demanda.

En las profesiones sanitarias, sociales, psicológicas... los pacientes agradecen y se benefician de la empatía, pero los profesionales deben aprender a regular la implicación con el sufrimiento para no sucumbir en los procesos de identificación y de eco emocional.

En el terreno de las relaciones personales, demasiada empatía puede llevar a lo que los psicólogos Helgeson y Fritz, denominan comunión sin paliativos, una situación en la que una persona encuentra grandes dificultades en decir que no cuando alguien demanda su ayuda, y muestra una excesiva preocupación por los problemas de los demás. Algo que no beneficia a nadie, pues este tipo de comportamientos terminan por resultar sobreprotectores y moleestamente intrusivos.

La hiper-empatía es considerada un trastorno mental por el manual de diagnóstico psiquiátrico, por el gran malestar que les genera a las personas que lo sufren y puede llevar a situaciones de codependencia, de sobreprotección y permisivismo o de agotamiento emocional. Recientemente he tenido la oportunidad de escuchar a una

víctima de abusos sexuales mostrando una comprensión patológica ante su agresor y llegando a justificarlo. Su exceso de empatía les incapacitaba por completo para ver con claridad al depredador, asesino o maltratador que tienen delante.

Ética y empatía

Aristóteles consideraba la maldad como el reverso de la gracia, y la doctrina cristiana se sitúa en esta misma línea al afirmar que el hombre bueno saca su bondad del depósito de su corazón, mientras que el malvado hace lo propio con la maldad (Lc 6, 45). Aunque quisiéramos sustituir la palabra corazón por el cerebro, y mal por falta de empatía, la cuestión es sostenible.

Si Paul Bloom, en su libro “Contra la empatía. A favor de una compasión racional” va demasiado lejos al afirmar que la empatía hace del mundo un lugar peor, y que estamos mejor cuando nos distanciamos de ella, desde mi punto de vista, el quiz de la cuestión gravita en torno a la necesidad de pensar en las consecuencias de nuestras decisiones y mirar más allá de cómo nos harán sentir, o cómo imaginamos que harán sentir a aquellos que van a verse afectados por ellas. Es decir, la empatía no es la clave de decisión ética, sin más. No nos resuelve ni ahorra el discernimiento, por muy invocada que pueda ser espontáneamente.

Baste pensar, en momentos en que algunos casos de personas que piden la eutanasia y tienen impacto mediático, cómo se genera un movimiento de personas que tienden a argumentar que estaríamos a favor si nos pusiéramos en su lugar. Recurren a la empatía como clave para aumentar la comprensión del sufrimiento y para justificar, por lo mismo, la eliminación de la vida del otro por su propia decisión ante la intolerabilidad del sufrimiento.

Es decir, en ocasiones de manera velada, se le quiere conceder al impacto emocional de ponerse en el lugar del otro, al “contagio emocional”, el criterio último de moralidad. Y esto es un mal uso del concepto de empatía o un mal manejo del complejo campo del discernimiento.

La empatía es, como todos los mecanismos efectivos de conexión con el mundo que nos rodea, una calle de doble sentido, y un arma de doble filo. Todo su potencial para generar bondad, puede fácilmente revertirse para desencadenar lo indeseable.

En 2007, antes de ser elegido presidente de los Estados Unidos, el senador Barack Obama, declaró que “el mayor déficit que aflige a nuestra sociedad y al mundo es la falta de empatía”. Seguramente con esta afirmación no se resuelve el desafío ético de la humanidad.

Empatía para hacer el mal

Esta es la tesis de mi compañero y amigo Luciano Sandrin, mi viejo profesor de psicología de la salud: la empatía también sirve para hacer el mal.

Si la empatía genera una comprensión y una vibración emocional ante el dolor del otro haciéndolo, de alguna manera “como si” fuera propio, no es extraño que se activen nuestras emociones y se pueda acallar la razón. Como resultado, en ocasiones, algunas

personas actúan de manera más impulsiva, sin pensar demasiado en las consecuencias de sus actos. Esa falta de reflexión nos puede llevar a adoptar comportamientos agresivos y violentos.

Todos conocemos situaciones en las que, con el pretexto de defender a una persona desvalida, se le ha causado un daño desproporcionado al agresor. Se confunde así el concepto de empatía saltando de comprender al otro a justificarle.

Pero también la empatía tiene una especie de super-poder. Nos puede ayudar a saber cómo se sienten otros, incluso sin mediar muchas palabras. Hay quien dice que algunas personas que son tildadas de sensitivas, incluso con capacidades telepáticas o precognitivas, en realidad lo que tienen más desarrollada es su capacidad para detectar e interpretar gestos, tonos de voz, volumen, etc., gracias a su capacidad empática. Un mal uso de estas capacidades, puede ser utilizado para hacer el mal al prójimo, apoyándose en este conocimiento de su debilidad o de su parte emocional que, mal usada, nos puede empoderar para el mal.

¿La solución para el bosque conceptual y la complejidad de la empatía? La humildad al manejar el concepto, la precisión al incluir tanto los aspectos emocionales, como racionales y conductuales. Pero también conviene no considerar que la empatía sea la clave última de las relaciones, ni siquiera las terapéuticas. Es una clave, no la única. La búsqueda del bien, la *areté* o la excelencia y virtuosidad en la conducta no se agota en una disposición relacional. Ni dependiendo de ella se agotan todas las argumentaciones éticas.

José Carlos Bermejo