

1. La actitud empática

En la relación empática lo más importante son las actitudes del acompañante, no tanto sus conocimientos.

Etimológicamente no es lo mismo que la simpatía sea sentir con (co-sentir) que sentir-en (sentir-desde dentro).

La empatía es la capacidad de percibir correctamente lo que experimenta otra persona y de comunicar esta percepción en un lenguaje acomodado a los sentimientos de ésta. Si el acompañante experimenta esta empatía, expresará al acompañado de una forma clara y explícita los sentimientos que éste experimenta de una forma difusa.

Se trata de una disposición interior encaminada a comprender el estado emocional del otro y tomar conciencia de sus sentimientos. No es tanto sentir lo mismo, sino percibir y comprender los estados emotivos del otro. Es un sexto sentido de penetrar en el corazón del otro. Es poner en paréntesis el yo propio y ponerse los zapatos del otro para caminar con él un camino.

Fases:

- ✓ **Fase de sintonía** con la persona o con su situación. La actitud empática es hacer un esfuerzo por entrar en el mundo del otro para ver las cosas desde su punto de vista. No es identificación ni fusión, sino disponerse a comprender los significados que las cosas tienen para la persona que sufre o se siente mal. Ver las cosas desde “su cristal”. Implica: ponerme mi yo en paréntesis y adoptar un marco de referencia interior de la otra; así el acompañante puede captar el impacto emotivo que tiene lo que está viviendo: dolor, alegría...
- ✓ **Fase de repercusión** que tiene sobre la acompañante. El que escucha (acompañante), mirándose a sí mismo, descubre cómo le afecta el contacto con la vulnerabilidad de la otra persona y lee sus propios sentimientos, para ser dueña de sí mismo y no dejarse llevar por ellos. Cuando se entra en el mundo ajeno, repercute en el propio o me hace descubrir mi propio pozo. ¿Quién no se siente afectada por el sufrimiento de las otras personas? En la proceso de la actitud empática nos damos de que quien entra en el mundo de los otros experimenta un encuentro consigo mismo. O sea, nuestras propias heridas, límites o miserias se interaccionan en la relación empática. Manejar sabiamente esto, supone reconocerse SANADOR HERIDO. Esto ayudará a aumentar la capacidad de comprensión de los significados del mundo en que se encuentra la persona a la que queremos ayudar a



través de la escucha activa.

- ✓ **Fase de incorporación** de lo que de común hay en la propia historia con el problema de la otra. Bajar al pozo del otro en actitud empática, lleva a descubrir en nuestro interior nuestros propios pozos, nuestra heridas, nuestros límites que residen en nuestra historia y personal. Uno incorpora a sí mismo lo que la otra persona le ha despertado, descubierto. Lo tendrá que atender por su cuenta y trabajar adecuadamente.
- ✓ **Fase de separación** o restablecimiento de la distancia física, psicológica y afectiva. Vuelta a su propia identidad y soledad. Cuando no se aprende a distanciarse (salir del pozo ajeno) para encontrarse consigo misma (no en la problemática de la otra), se cae en el síndrome del “burn-out” (del “quemarse”).

Efectos de la empatía

- Suscita sentimientos y experiencias relevantes.
- Estimula la autoexploración
- Favorece la autoconfrontación.
- Genera autoestima y valoración
- Crea dignidad propia.
- Construye la afectividad y une a los interlocutores.
- Favorece el dinamismo psíquico y el desarrollo de la personalidad.
- Intensifica el diálogo crítico con las propias vivencias.
- Favorece la aceptación de sí mismo/a.
- Despoja las apariencias y máscaras del yo.
- Se trabaja indirectamente los mecanismos defensivos.

Dificultades de la empatía:

La empatía significa ante todo: Meterse en el mundo subjetivo del otro (otra), participando en su experiencia COMO SI FUESE LA PROPIA y, en segundo lugar, Transmitir al interlocutor la certeza de que ha sido comprendido/a.

Se trata de una actitud exigente, que sólo llega a ser espontánea mediante la práctica y el adiestramiento. Existen numerosas dificultades para desarrollar la actitud empática en las propias relaciones y en las de ayuda.

