

Comprender lo intangible

José Carlos Bermejo^{1*}.

Understanding the intangible

La palabra empatía se ha popularizado tanto que se ha convertido en polisémica. Un bosque conceptual la describe en torno a un acuerdo: no hay acuerdo sobre su significado. Suele ser pensada con connotaciones positivas, de comportamiento prosocial y de ayuda solidaria y compasiva. Sin embargo, puede utilizarse para el mal y, por sí sola, no garantiza una relación de ayuda eficaz.

¹Sector Escultores 39, 28760 Tres Cantos, Madrid, España.

Mi profesor Luciano Sandrin, que tanto ha publicado sobre psicología de la salud, siempre me dijo, en tertulias amistosas, que la empatía también se puede usar para hacer el mal. Me parecía una afirmación extraña, paradójica. ¿Cómo podría una actitud positiva usarse para hacer daño? Pero, ciertamente, puede ser así.

*Correspondencia:
info@josecarlosbermejo.es

Lo malo de la empatía

Es sabido que, en actualidad, se debaten unos y otros en torno al concepto de esta actitud. Unos prefieren insistir en la dimensión cognitiva, otros en la dimensión afectiva o emocional, otros -entre los que me incluyo-, miramos la empatía como una actitud, con su triple dimensión: cognitiva, afectiva y conductual. Pero, espontáneamente, pienso en ella como una buena disposición para las relaciones de ayuda, un bien, un valor, que cualifica positivamente las relaciones.

Sin embargo, efectivamente, la empatía, lejos de ser el felling positivo y que evoca las relaciones amables y cómodas, es un complejo concepto que debe ser profundizado. Con el paso del tiempo, se están poniendo sobre la mesa también, los malos usos que se pueden hacer de la empatía, para hacer daño. Algunos autores ponen ejemplos de cómo un torturador puede utilizar la empatía para saber cuándo debe aumentar el sufrimiento de su víctima. También en ámbitos competitivos puede utilizarse para ganar en relación al otro. Podríamos decir que, una vez que hay una buena dosis de empatía por parte de un profesional de la ayuda, se requiere que la conducta se encauce de manera compasiva.

De la empatía a la compasión

Recuerdo con agrado cómo quien fuera también mi compañero, el psicólogo Javier Barbero, me desafiaba ya hace muchos años, sobre la relación entre empatía y compasión. Llegué a escribir un capítulo entero en el libro "Empatía terapéutica: la compasión del sanador herido", queriendo darme respuesta a mí mismo y contribuir a la aclaración terminológica.

ÉTICA, HUMANISMO Y SOCIEDAD

Efectivamente, la compasión es un concepto que evoca mayormente la conducta positiva, la respuesta conductual que intenta contribuir al alivio del sufrimiento ajeno, cuya contemplación nos sobrecoge y revuelve las entrañas. La respuesta misericordiosa, la que quiere aliviar el sufrimiento ajeno, es la respuesta compasiva, la respuesta prosocial de solidaridad y compromiso para buscar el bienestar ajeno.

Digamos, pues, que la compasión comporta un genuino interés por el bienestar del otro, una sensibilidad ante sus necesidades, y una conducta determinada y eficaz de socorro y ayuda. Diríamos que, con empatía sola, podríamos generar el mal. Con empatía y compasión, la conducta se orienta hacia el bien del otro. Por eso, la empatía es una conducta necesaria, pero no suficiente para que surja la compasión y la respuesta ética solidaria positiva. En este sentido, a mí me pareció bien, ponerle apellido “empatía terapéutica”, inspirado en el psiquiatra Ignacio Mata.

Esto reclama una supervisión de las diferentes actitudes simultáneamente y, en particular, de la dimensión ética de la alianza terapéutica. No basta, pues, con entrenamientos y laboratorios relacionales donde supervisamos el uso de respuestas empáticas en el diálogo, particularmente respuestas reformulación, que devuelven al otro su realidad comprendida, fruto de la profunda escucha. No. No basta. Es necesario entrar al centro de la voluntad compasiva de todo agente de ayuda.

De lo invisible a lo visible

La evocación de la empatía como capacidad de captar los sentimientos del otro en las relaciones de ayuda, se torna un concepto limitado y empobrecedor. Su identificación con la amabilidad o con la facilidad para comunicarse, no es más que una reducción a variables necesarias, pero que no agotan el concepto de empatía.

Si la empatía fuera solo el radar emocional que nos permite captar lo intangible de la experiencia humana ajena, efectivamente podría llevarnos perversamente a utilizar esta sensibilidad, para hacer daño. Captar lo intangible sería un camino para acceder a lo tangible por la vía de la manipulación o el engaño, o cualquier otra forma de mal en beneficio del supuesto interlocutor empático.

Por eso, además de captar lo emocional, lo interno, lo invisible, lo intangible, los significados, la empatía ha de sincronizarse con los valores, con la dimensión ética y la voluntad clara y efectiva de ayudar y aliviar sufrimiento.

Lejos de ser un oasis emocional, la empatía puede también generar malestar en el ayudado, pero legítimamente. Quien comprende lo intangible, lo invisible, quien se hace cargo de las motivaciones y verifica las conductas del ayudado, puede percatarse de las contradicciones, de las

incoherencias y cortinas de humo tras las que uno puede esconderse. En este caso, transmitir comprensión, esencia de la respuesta empática, podría llevar a incomodar con la confrontación, legítima y necesaria.

Hacer visible lo invisible, verificar lo tangible o las repercusiones prácticas de ese mundo de contradicciones, puede ser molesto, incomodar y producir incluso rechazo. Pero es bienvenida esta transparencia de las zonas oscuras. Es bueno aclarar, visibilizar, hacer verdad, particularmente en todo aquello que tiene repercusiones negativas sobre terceros.

Sea como sea, la empatía tiene componentes o aspectos observables, evaluables, que permiten su supervisión, su aprendizaje, su entrenamiento. Así mismo, la empatía comporta un buen manejo del contagio emocional, (la justa distancia que evocaba Ricoeur), del que puede hacerse consciente para promover su manejo responsable y autorizado. Pero, ante todo, a la empatía hay que añadirle, y no darle por supuesto, su componente conductual que, o es compasivo, o queda en manos de intereses, incluso espurios, tanto de hacer daño, como de esconderse.

Empatía compasiva

No me imagino a los políticos actuales que han dado en utilizar la palabra empatía en los discursos en los que pretenden ganar simpatizantes, mostrando su sensibilidad a los habitantes de una zona o a grupos determinados, afirmando al abierto “siento mucha compasión hacia esta tierra”. Los oyentes se sentirían mal con esta afirmación, mientras que, a buen seguro, se sienten bien si el líder afirma sentir empatía hacia ellos.

Pero no falta quien, en la compasión, también ve la cara oscura: el comportamiento compasivo tiene de búsqueda del bienestar personal aliviando el sufrimiento ajeno, una forma de caridad reactiva y narcisista. La empatía supone una plasticidad imaginativa, en una forma de intropía que permite abrirse a la alteridad comprensivamente. La compasión altruista nos permite aprovechar esta comprensión en beneficio y alivio del prójimo, no solo en la búsqueda de uno mismo.

Anecdóticamente digamos que Rogers, padre del enfoque humanista propio del counselling, murió el 4 de febrero de 1987, un mes después de haber cumplido ochenta y cinco años. El día de su entierro el sacerdote que ofició la misa dijo: “Señor... si nos escuchas como lo hacía nuestro amigo Carl, nos consideraremos bendecidos”; a lo cual habría que añadir: si nos escuchas empática y compasivamente, solidaria y altruistamente, como lo hacía Rogers, nos bendeciremos unos a otros haciendo el bien, aunque también nos reporte satisfacción por compasión.