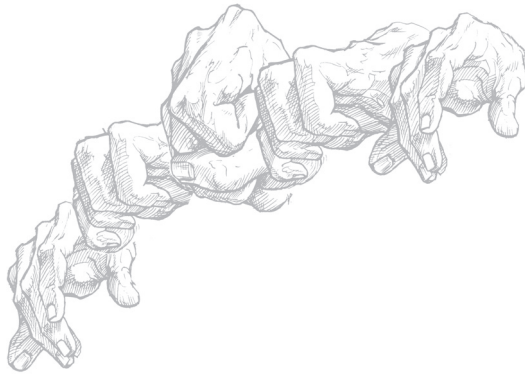




José Carlos Bermejo

EMPATÍA TERAPÉUTICA

La compasión del sanador herido



Desclée De Brouwer



**Centro de
Humanización
de la Salud**

Índice

Introducción.	9
1. El concepto de empatía	13
1. Un neologismo.	16
2. ¿Un concepto o varios?.	18
3. Efectos de la empatía terapéutica	34
4. Las neuronas espejo	37
5. Empatía terapéutica, simpatía y dispatía	40
6. Regulación del compromiso emocional: eempatía	45
7. Agudeza empática: la empatía se aprende	50
2. Empatía terapéutica, compasión y hospitalidad	57
1. Empatía terapéutica y compasión	57
1.1. Aproximación al concepto de compasión	57
1.2. Relación entre empatía terapéutica y compasión	64
1.3. Un experimento: ¿buenos samaritanos?	68
2. Empatía terapéutica y hospitalidad compasiva.	71
3. Hospitalidad compasiva	73
3.1. Tres claves para la hospitalidad	75
3.2. La hospitalidad compasiva en el sufrimiento.	79
3.3. Inteligencia espiritual	80

3. Operativizar la empatía terapéutica	85
1. Actitud y tecnología comunicativa.	86
2. La escucha activa.	88
3. Técnicas de respuesta empática	92
4. Algún ejemplo	105
5. Laboratorio de la respuesta empática	108
4. El sanador herido: el eco de la empatía	117
1. Orígenes de la metáfora del sanador herido.	120
2. Henri Nouwen y el sanador herido	122
3. Integración y manejo de la propia herida	125
4. La herida, eco de la empatía	130
5. La herida, trampolín de resiliencia.	133
6. El terapeuta, herido por la empatía	136
7. El terapeuta, sanado por la empatía terapéutica	139
8. La propia herida, fuente de sanación.	144
9. Médico, cúrate a ti mismo	148
Cerrando el libro.	151

Introducción

Mahatma Gandhi sostenía alguna vez que “las tres cuartas partes de las miserias y malos entendidos en el mundo terminarían si las personas se pusieran en los zapatos de sus adversarios y entendieran su punto de vista”. En coherencia con ello, él decidió no proceder con violencia en su propósito por lograr la independencia de su país, y contra todo pronóstico la “resistencia pacífica” que propulsó fue el arma decisiva en la consecución de la ansiada liberación de su patria, la India. Nada más y nada menos que la clave de la empatía.

Es conocida la más que anécdota que sucedía en Flandes¹ el 24 de diciembre de 1914, cuando en plena Guerra Mundial, millones de soldados se apiñaban agazapados en la red de trincheras que cruzaban la campaña europea. En algunos lugares, los ejércitos estaban atrincherados uno frente al otro, a un tiro de piedra. Condiciones infernales.

Cuando aquella noche caía sobre los campos de batalla, sucedió algo extraordinario. Los soldados alemanes empezaron a prender velas en los miles de pequeños árboles de Navidad enviados al frente para elevar su moral. Luego comenzaron a cantar villancicos... Primero, *Noche de paz*; luego, un torrente de canciones. Los soldados ingleses escuchaban atónitos. Uno que contemplaba con incredulidad las líneas enemigas dijo que las trincheras titilaban “como candilejas de un teatro”. Los ingleses respondieron con aplausos: al principio con cierto reparo, luego con entusiasmo. También ellos empezaron a cantar villancicos a sus enemigos alemanes, que respondieron aplaudiendo con el mismo fervor.

1. Rifkin J., *La civilización empática*, Paidós, Barcelona 2010.

Varios hombres de los dos bandos salieron a gatas de las trincheras y empezaron a cruzar a pie la tierra de nadie para encontrarse; pronto les siguieron centenares. A medida que la noticia se extendía por el frente, miles de hombres salían de las trincheras. Se daban la mano, compartían cigarrillos y dulces, y se enseñaban fotos de sus familias. Se contaban de dónde venían, recordaban Navidades pasadas y bromeaban sobre el absurdo de la guerra.

A la mañana siguiente, según algunas fuentes, hasta cien mil hombres charlaban tranquilamente. Se dice que se jugó más de un partido de fútbol. Aquella tregua surrealista mostró cómo enviados a matar y mutilar, pudieron compartir, confortarse y celebrar. En un entorno lleno de maldad, podemos dar una respuesta diferente. En un entorno lleno de desánimo, somos aún libres de la respuesta personal en bien propio y ajeno.

Pero esta empatía no es precisamente la *empatía terapéutica*. Hoy sabemos que pocos conceptos se han socializado tan velozmente en contextos en los que se habla de relaciones de ayuda, counselling, inteligencia emocional, comportamiento prosocial, relaciones humanas y humanizadoras, etc. Sin embargo, junto con la socialización del concepto, se ha producido también una inflación o vulgarización del mismo. O, si se prefiere, se está convirtiendo en un concepto polisémico o quizás sea mejor decir en evolución y, por lo mismo, necesitado de más de una clarificación.

Quizás toque ya poner calificativos a la empatía, como se va produciendo en cierta literatura: empatía primaria, empatía avanzada, empatía terapéutica... Cuanto sucedía en Flandes no era empatía terapéutica. Era una empatía de carácter más simple y vulgarizado, un mínimo con el que funcionar en una situación difícil. No queremos decir que existan diferentes tipos de empatía, sino que esta admite grados y que la literatura y su uso popular refiere los diferentes grados, con ocasiones, sin matizar.

A la vista de este escenario de evolución del concepto y de su uso de gran popularidad, así como a la vista de su gran importancia en el campo terapéutico, me ha parecido oportuno ofrecer una reflexión sobre la misma que contribuya a centrar su significado en el contexto de las relaciones de ayuda. No pretendo clarificar el concepto de una manera definitiva. Sería pretencioso. Pero

sí ofrecer una aportación más, pensando especialmente en quien se mueve en escenarios de relaciones de ayuda en el mundo del sufrimiento.

Es así que he titulado *empatía terapéutica* para situarme en el marco de esa variable de las relaciones de ayuda en línea con cuanto proponía Carl Rogers en su modelo humanista no directivo y que fuera modificado después por discípulos suyos como Gérard Egan y Robert Carkhuff y en línea con estudios actuales en torno a la evolución del concepto, tales como los realizados por Manuel Marroquín que refiere a Bohart y Greenberg², entre otros.

Así la estamos presentando en iniciativas como el *master en counselling* impartido en el Centro de Humanización de la Salud desde hace años con el objetivo de contribuir a aumentar la competencia relacional, emocional, ética, espiritual y cultural de profesionales que trabajan con personas y que hacen de la relación una herramienta terapéutica, junto con la competencia técnica de la profesión que ya tienen.

Jeremy Rifkin formula en *El sueño europeo*: “La tarea intelectual urgente de la era global consiste en crear una nueva síntesis que una la fe, la razón y la empatía en una potente alianza que permita que cada una de ellas sea una puerta que se abre a los demás”.³

2. Bohart A., Greenberg L., (Eds.) *Empathy Reconsidered*, D.C.: APA, Washington 1997.

3. Rifkin J., *El sueño europeo*, Paidós, Barcelona 2004, p. 349.

El concepto de empatía

1

Dos pájaros estaban muy felices sobre la misma planta, que era un sauce. Uno de ellos se apoyaba en una rama, en la punta más alta del sauce; el otro estaba más abajo, en la bifurcación de unas ramas.

Después de un rato, el pájaro que estaba en lo alto dijo para romper el hielo:

—¡Oh, qué bonitas son estas hojas tan verdes!

El pájaro que estaba abajo lo tomó como una provocación y le contestó de modo cortante:

—Pero ¿estás cegato? ¿No ves que son blancas?

Y el de arriba, molesto, contestó:

—¡Tú eres el que está cegato! ¡Son verdes!

Y el otro, desde abajo, con el pico hacia arriba, respondió:

—Te apuesto las plumas de la cola a que son blancas. Tú no entiendes nada, so tonto.

El pájaro de arriba notaba que se le encendía la sangre y, sin pensarlo dos veces, se precipitó sobre su adversario para darle una lección.

El otro no se movió. Cuando estuvieron cercanos, uno frente a otro, con las plumas encrespadas por la ira, tuvieron la lealtad de mirar los dos hacia lo alto, en la misma dirección, antes de comenzar el duelo.

El pájaro que había venido de arriba se sorprendió:

—¡Oh, qué extraño! ¡Fíjate que las hojas son blancas!

E invitó a su amigo:

—Ven hasta arriba, adonde yo estaba antes.

*Volaron hasta la rama más alta del sauce y esta vez dijeron los dos a coro:
—¡Fíjate que las hojas son verdes!*

Y eso es lo que hay detrás de la empatía: el arte de mirar desde el punto de vista del otro para comprender. “Nacemos con ojos pero no con mirada. Para ver, basta con dirigir los ojos hacia el estímulo en cuestión. Para mirar hay que poner en marcha también el corazón”.¹

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. Así lo muestra Marroquín en el estudio sobre la compleja evolución del concepto empatía.²

Marroquín, en su trabajo se centra en el aspecto de la empatía que denomina “empatía terapéutica” (Bohart y Greenberg, 1997), distinguiéndola de esa otra empatía, de carácter más simple y vulgarizado, mínimo necesario del entramado personal. Esta distinción, dice él, no supone el reconocimiento de dos clases de empatía, sino la intención de estudiar los grados de su existencia más compleja. “La empatía terapéutica es un proceso interactivo destinado a conocer y comprender a otra persona con el fin de facilitar su desarrollo, su crecimiento personal y su capacidad para resolver sus problemas”.³

Estamos con este autor cuando dice que el concepto de “empatía terapéutica” puede empezar a ser clarificado a partir de una distinción muy básica. En ocasiones, esta empatía ha sido considerada como una mera variable creadora de una relación preliminar, de manera que el cliente pudiera ser inducido más eficazmente a cumplir con determinadas prescripciones, que eran las consideradas “verdaderamente terapéuticas”. De ese modo se consideraba a la empatía

-
1. Fernández Martos J.M., *Mirarán al que traspasaron. Liberar nuestra mirada cautiva*, Sal Terrae (1993) 83-97.
 2. Marroquín M., *Miscelánea Comillas: Revista de teología y ciencias humanas*, Vol. 60, N° 117, 2002, pp. 421-433. El autor, en efecto, cita estudios como Faber B., Brink D., y Raskin P., *La psicoterapia de Carl Rogers: Casos y comentarios*, Desclée De Brouwer, Bilbao 2001, Mearns D., Thorne B., *Person-Centered Therapy Today*, Sage, Londres 2000, Bohart A., Greenberg L., (Eds.), *Empathy Reconsidered*, D.C.: APA, Washington 1997; Hart T., Nelson P. (Ed.), *Transpersonal knowing: Exploring the Horizon of Consciousness*, NY.: State University Press, Albany 2000; CAIN D., *Humanistic Psychotherapies: Handbook of Research and Practice*, D.C.: APA, Washington 2002.
 3. Bohart A., Greenberg L., (Eds.) *Empathy Reconsidered*, D.C.: APA, Washington 1997, p. 438.

como un prerequisite relacional más que una auténtica variable terapéutica de intervención. Se reconocía su importancia pero sólo para establecer la relación (Beck 1979). Nuestra clarificación de la empatía no se detiene en examinar esta concepción, sino que tiene necesariamente que ir más adelante considerándola como un elemento central y claro en el cambio terapéutico, que comporta un genuino encuentro personal, facilitador de la inmersión en la experiencia de la otra persona como única (Meras y Thorpe, 2000). La empatía así considerada, no puede ser estimada como una mera variable preliminar, sino como algo central a la terapia, por derecho propio.

La evolución del concepto quizás haya sido lo que haya provocado reflexiones como las que reclaman el concepto de *ecpatía*⁴, para subrayar que no se trata de sentir lo mismo que el otro. No resulta fácil, en todo caso, desbrozar el espeso bosque y las implicaciones que la empatía tiene para las relaciones de ayuda si no hay una cierta clarificación del concepto.

Erwin Staub, presentando los diferentes conceptos de empatía de distintos autores, intenta describir los elementos comunes, diciendo que serían: “aprehender el mundo interior del otro y acompañar al otro en sus sentimientos”⁵. Sin embargo, como observa Madrid Soriano, “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”⁶.

En efecto, una de las actitudes sobre las que más se insiste hoy en las profesiones de ayuda es esta. Pero a la hora de aquilatar su significado, con frecuencia se produce inflación en el concepto y se utiliza la palabra para referir cualquier estado emocional positivo o cualquier elemento que favorece la buena comunicación, y no es así como deseamos presentarla. Por eso conviene precisar el significado de esta actitud.

4. González De Rivera J.L., “Empatía y *ecpatía*” en *Psiquis*, 2004; 25 (6), pp. 243-245.

5. Staub E., “Comentario sobre la primera parte de la empatía y su desarrollo”, en Eisenberg N., Strayer J., *La empatía y su desarrollo*, Desclée De Brouwer, Bilbao 1992, p. 118.

6. Madrid Soriano J., *Los procesos de la relación de ayuda*, Desclée De Brouwer, Bilbao 2005, p. 357.