



¿DISTANCIA O IMPLICACIÓN Emocional?

Cuando nos cuentan un problema, a menudo nos debatimos entre mantenernos a cierta distancia o implicarnos emocionalmente. Lo apropiado es el término medio: la empatía.

Por *Ferran Ramon-Cortés*. Ilustración de *José Luis Ágreda*

Hace unos años, mi padre tuvo una grave enfermedad de corazón. La operación fue bien, pero una complicación pulmonar lo mantuvo durante más de un mes sedado en la UCI debatiéndose entre la vida y la muerte. Durante aquel largo mes, fuimos a visitarlo y a recibir el parte médico a diario.

Acudíamos al hospital con el corazón encogido y nos desesperábamos ante la frialdad del médico que, con explicaciones llenas de tecnicismos unas veces, o con la ausencia total de explicaciones otras, no nos daba ningún mensaje que nos reconfortara.

Lo comenté con una amiga que tra-

baja en un gran hospital, y me dio una explicación que tenía todo el sentido. “Se trata de una UCI posquirúrgica”, me dijo. “La mitad de los pacientes fallecen. Imagínate si los médicos se implicaran emocionalmente en cada caso. No podrían hacer su trabajo...”.

Tenía razón y lo acepté. Pero reconozco que aquella explicación no me solucionó nada. Yo seguía sintiéndome fatal ante la aséptica comunicación de un médico al que sabía un excelente profesional, pero muy lejano de nosotros.

Compartía a menudo mi desesperación con mis amigos, hasta que uno de ellos me dio la clave: “Es cierto que el médico no se puede implicar”, me confirmó.

“Pero entre la implicación emocional y la distancia hay un camino intermedio: la empatía. Consiste en que él capte tu angustia y sea capaz de comunicarte que la percibe sin hacerla suya”.

“¿Cómo?”, pregunté. “Modulando su comunicación acorde con tu angustia”.

No tuve nunca el valor de pedírselo al médico. La suerte es que el cirujano jefe, al que podíamos ver semanalmente, sí lo entendía así, y sí se comunicó con nosotros haciéndose eco de nuestra angustia.

Cuando nos cuentan un problema, especialmente si lo hace un familiar o alguien muy cercano, es habitual que nos impliquemos emocionalmente. De hecho es lo que muchas veces se espera de noso-

“Si nos contagiamos del estado de ánimo de los otros, dejamos de ver objetivamente las cosas y perdemos la capacidad de ayudarles”

tros. Sin embargo, implicarse emocionalmente en los conflictos de los demás no es bueno. En primer lugar, porque nos contagiamos de su estado de ánimo, con lo que, presos de las emociones, dejamos de ver objetivamente las cosas y perdemos la capacidad de ayudarles. Y en segundo lugar, porque si lo hacemos por sistema, acabaremos sufriendo un desgaste emocional que tendrá sus consecuencias en nuestra salud y en nuestro ánimo.

La implicación emocional en los problemas de los demás no es una buena manera de ayudarles. Sin embargo, mantener la distancia tampoco es la solución. Distanciarse de un conflicto que nos cuenta alguien nos convierte en personas frías, desinteresadas por los demás. Aunque sin duda es una actitud que nos

protege emocionalmente, no ayuda en absoluto en la relación personal.

Hay una tercera vía: la empatía. Es una respuesta que conecta emocionalmente con el otro, sin que haya por nuestra parte un desgaste emocional, y sin que altere nuestra percepción o peligre nuestra objetividad.

CAPTAR NO ES SENTIR

“La empatía representa la habilidad sensitiva de una persona para ver el mundo a través de la perspectiva del otro”

(Sebastià Serrano)

Muchas veces he visto definida la empatía como “la capacidad de sentir lo que el otro siente”. Esta no es ciertamente la >

Habilidades para practicar la empatía

1. Escuchar. Lo que nos dicen y, sobre todo, lo que no nos dicen. Escuchar con los ojos.
2. Aceptar al otro. Sin juicios ni críticas.
3. Concretar. Preguntar por ejemplos concretos. No caer en generalidades.
4. Confrontar. Desenmascarar incongruencias. Facilitar la autocomprensión del otro.
5. Mantener la proximidad. Tener consciencia del momento presente. Captar las señales no verbales.



PATROCINA:

ALEJANDRO SANZ
GIRA PARAÍSO***

SI TE PERDISTE LA GIRA PARAÍSO, AHORA TIENES UNA SEGUNDA OPORTUNIDAD.

NUEVOS CONCIERTOS A LA VENTA

24 AGOSTO Lanzarote
26 AGOSTO Las Palmas
28 AGOSTO Tenerife
31 AGOSTO Ourense

2 SEPTIEMBRE Valencia
4 SEPTIEMBRE Alcalá de los Gazules
8 SEPTIEMBRE Madrid
11 SEPTIEMBRE Salou
13 SEPTIEMBRE Cehégín
15 SEPTIEMBRE Barcelona
17 SEPTIEMBRE Zaragoza
18 SEPTIEMBRE Almacelles
23 SEPTIEMBRE Almería
25 SEPTIEMBRE Ávila

MÁS INFORMACIÓN EN

www.alejandrosanz.com

LLÉVATE UN LG
Cookie
GS290

Y TE REGALAMOS UNA TARJETA DE MEMORIA + CONTENIDOS EXCLUSIVOS DE ALEJANDRO SANZ.*



CONSIGUELO DESDE 0€



DESCÚBRELO EN
WWW.LGTELLEVAALPARAISO.COM



* Del 1 de Julio hasta agotar existencias

“Es fundamental captar el estado emocional de los demás atendiendo a lo que nos dicen y especialmente a cómo nos lo cuentan”



LIBROS QUE DAN PISTAS

- ‘La elegancia del erizo’, de Muriel Barbery. Seix Barral, 2008.
- ‘Martes con mi viejo profesor’, de Mitch Albom. Maeva, 2000.
- ‘El dios de las pequeñas cosas’, de Arundhati Roy. Anagrama, 1998.
- ‘El señor Ibrahim y las flores del Corán’, de Eric-Emmanuel Schmitt. Obelisco, 2003.
- ‘La nieta del señor Linh’, de Philippe Claudel. Salamandra, 2006.

> empatía que buscamos cuando nos enfrentamos a los problemas de los demás, porque el contagio del sentimiento –un hecho científicamente demostrado y que ocurre espontáneamente si no ponemos ciertas barreras– nos incapacitará para la ayuda. Sugiero una definición alternativa, que consiste en considerar la empatía como *la capacidad de captar lo que el otro siente*, y añado una coletilla fundamental: *y de comunicarle que lo captó*. Esta es la forma que tenemos de no resultar fríos y asépticos, y sin embargo no cargar con el peso emocional de los problemas ajenos.

Para desarrollar esta empatía son fundamentales dos cosas: en primer lugar, ser capaces de captar el estado emocional de los otros. Lo lograremos escuchando lo que nos dicen, pero sobre todo prestando atención a cómo nos lo cuentan. Para captar los sentimientos, el tono de la voz y las expresiones en lenguaje no verbal (la mirada, los gestos, la posición del cuerpo...) son más importantes que todo lo que la persona a la que escuchamos nos pueda decir. Debemos escuchar con los ojos.

Y en segundo lugar, hemos de ser capaces de comunicar al otro que captamos su sentimiento. Será la forma en que notará nuestra proximidad y se sentirá comprendido. Será también la forma en que saldremos de la frialdad que podría suponer no implicarnos en su problema.

SEPARANDO EL PENSAR Y EL SENTIR. Tenemos muchas formas de hacerlo, algunas más explícitas que otras, pero lo fundamental será el modo en que interactuemos. La mejor forma de demostrarle que captamos su estado emocional será comunicarnos con él utilizando las palabras, el tono y los gestos adecuados a la situación que nos esté describiendo y a las emociones que esté sintiendo.

La empatía es enemiga de los juicios. No se basa en la razón, sino en la emoción. La vía de la empatía no contempla jamás la crítica, y precisa de la completa aceptación del otro en el momento psicológico

en que se encuentre, sin prejuicio alguno, y dejando de lado nuestra opinión.

Hay quien construye verdaderas tesis escuchando a los demás. Quien busca constantemente las contradicciones y disfruta “pillando en falso” al otro. Y quien aprovecha la ocasión para aleccionar a los demás haciendo gala de principios éticos y comportamientos ejemplares. Todo ello está muy lejos de la escucha empática.

A través de la empatía no emitimos ninguna opinión. Nos limitamos a expresar al otro que captamos su sentimiento en toda su intensidad.

CAZADORES AL ACECHO. Hay gente que va por la vida con un gran gancho, mirando cómo *engancharnos* a la mínima. Quieren que nos impliquemos en sus problemas, en sus emociones, quieren que sintamos lo que sienten, que lo vivamos con ellos. Que les demos la razón y la aprobación de sus conductas. Si caemos en ello, estaremos siempre enganchados. Acudirán a nosotros sin tregua, generándose relaciones de dependencia. Seremos víctimas de una relación tóxica, que a nosotros nos resultará agotadora y a los demás los perpetuará en su falta de crecimiento.

Si les queremos ayudar de verdad, debemos abstenernos de caer en sus garras. Debemos evitar la implicación emocional y guardarnos muy mucho de darles sistemáticamente la razón. Lo que más les ayudará –aunque ellos busquen desesperadamente nuestra implicación– es que estemos emocionalmente a su lado, escuchándolos y comprendiéndolos, pero sin manifestar nuestra opinión.

CUANDO NOSOTROS NECESITAMOS AYUDA. Muchas veces seremos nosotros los que buscaremos a alguien a quien contar nuestros problemas. Cuando lo hagamos, no busquemos a quien resuelva o a quien sufra con nosotros el conflicto. Busquemos a quien nos pueda hacer de espejo, reflejándonos fielmente lo que sentimos. Quien nos deje expresarnos sin restricciones, ayudándonos así a que encontremos nosotros mismos las soluciones. Si no, los conflictos no nos ayudarán a crecer. ●