



Resumen Tertulia día 15 de Febrero

“La Empatía”

INVITADA ESPECIAL: MIRTA FLOREZ

Experta en escucha activa y empatía. Experiencia en capacitación en contención y acompañamiento en prevención del suicidio mediante el uso de la Escucha Activa y de la Empatía. Curso de capacitación en la conducción de grupos terapéuticos. Formación como animadora de personas mayores. Actualmente está formándose como terapeuta Gestalt.

“Empatizar significa ponerse en lugar del otro, acompañándole”, de esta forma iniciamos nuestra tertulia, definiendo lo que para cada uno significa la palabra tertulia.

Otra persona se ciñó al significado literal según el diccionario y añadió la idea de participación afectiva por parte de la persona empática.

El concepto de empatía fue creado en 1904 por un psicólogo británico y, traducido después por un filósofo. Etimológicamente procede de la palabra *pathos* (afecto, emoción) y la partícula *en* (dentro). La unión de las dos palabras significaría “ponerse dentro del otro”.

Ante la pregunta de un tertuliano, ¿son más empáticas las mujeres entre ellas que los hombres entre ellos?, alguien defendió que es una habilidad universal y no tiene que ver con el género. También se puede sentir empatía, no sólo hacia otras personas, sino también hacia otros seres vivos como los animales o las plantas.

Muchas personas coincidieron en la facilidad de la mujer de ponerse en la piel de otra mujer. Eso sí, a diferencia del hombre, la mujer no busca soluciones sino compartir con otras personas, hombres o mujeres, sus sentimientos.

Las diferencias en la forma de entender la empatía entre hombres y mujeres tienen un origen cultural.

Cuando hablábamos de la empatía en los niños, una tertuliana comentó que los niños de 3 a 5 años no tienen desarrollada su empatía y hay que ayudarles y hacerles ver qué consecuencias tienen sus acciones en los demás.

En este sentido y, si observamos a los niños y los adolescentes nos damos cuenta de cómo la educación y el modelaje influyen en la forma de expresar sus sentimientos, que puede favorecer o dificultar la práctica de la empatía.

Muchos coincidimos en que los niños reflejan la relación con sus padres y, si su familia no es empática, muy probablemente el niño tampoco lo será.

Nuestra invitada especial recalcó que, para poder empatizar con el otro se hace necesario “vaciarlos de nosotros”, dejando a un lado nuestros prejuicios o ideas preconcebidas. De esta forma podremos sentir con el otro desde el marco de referencia del otro.

Una tertuliana nos habló de las neuronas espejo, las cuales, probablemente, nos ayudan a ser más empáticos puesto que nos ayudan a identificar las expresiones emocionales que nos muestra el otro a través de su cuerpo.

Para llegar a empatizar es necesario descubrir los sentimientos del otro y sentir sus emociones.

Un tertuliano lanzó la siguiente pregunta: ¿Es necesario vivir todas las emociones del otro para ser más empático?

Se ve claro que, en un grupo de autoayuda donde todas las personas comparten las mismas emociones y sentimientos, la comprensión que reciben es mayor. Según una tertuliana es importante haber vivido la misma experiencia que el otro.

Entender emocionalmente a la otra persona implica reconocer en nosotros todo un repertorio de sentimientos tales como dolor, culpa, alegría. Se trataría, en primer lugar, de ser empáticos con nosotros mismos.

Tal y como explicó nuestra invitada especial, si se comparten la misma circunstancia y distintas emociones, hablaríamos de compasión, no de empatía porque responderé al otro desde mi experiencia y prejuicios.

Cuando se comparten distintas circunstancias y las mismas emociones, nos resultará más fácil ayudar al otro desde la empatía.

Un peligro de la empatía consiste en proyectar en el otro mi propia experiencia. Otro obstáculo que no ayuda a empatizar se da cuando queremos calmar al otro porque nos asusta su llanto.

Otro peligro es la interpretación, adelantándonos a lo que el otro nos dice e imaginando nuestra propia versión.

Tampoco nos ayuda el contagiarnos de las emociones del otro hasta el punto de perderme en el otro y olvidarme de mí.

También puedo sentir simpatía y compasión pero no empatía, ya que son habilidades diferentes.

La empatía implica acompañamiento. Y, para acompañar al otro es fundamental haber cerrado nuestros asuntos inconclusos.

Los últimos comentarios de la tertulia nos lo dedicó nuestra invitada especial, Mirta, comparto con vosotros alguno de ellos a modo de relámpagos, pillados al instante.

La persona que está pasando por una crisis emocional no necesita consejos, sólo escucha activa.

Según Carl Rogers, psicólogo humanista, la actitud del que escucha implica orquestrar tres elementos: empatía, aceptación incondicional y congruencia.

El “sufrir empático” se da cuando lloramos con el otro, sintiendo compasión pero sin ser empáticos. La empatía bien aplicada consiste en ayudar al otro a que se ayude a sí mismo.

La empatía se asocia al “aquí y ahora”, al momento presente y, la compasión se relaciona con el pasado.

Distinguimos entre empatía auténtica y empatía funcional. a diferencia de la empatía auténtica que es desinteresada, la empatía funcional consiste en la manipulación del otro para obtener un interés propio. Lo sano sería la coexistencia de ambas.

Finalizo el resumen con una frase que nos brindó Mirta:

“Cuando la pena de tus amigos te pese en la espalda, llévalos en el corazón”

Gracias a todos por asistir y participar con tanta curiosidad y entusiasmo.

Y, especialmente gracias a Mirta por su especial intervención y sus ganas de compartir.

Y, una dedicatoria especial a todos los seguidores del Portal que leen estos resúmenes.



*Mayte Saavedra Talavera
Fundadora-Directora del Portal de Inteligencia Emocional*