

XVII
Fuerza

Humanización de la Salud

Counselling y Cuidados Paliativos

Convento de Santa Domingo
Ronda (Málaga), 22 y 23 de marzo de 2012



Empatía terapéutica

(La compasión del sanador herido)

José Carlos Bermejo

XVII

Humanización de la Salud

Counselling y Cuidados Paliativos

Convento de Santa Domingo

Ronda (Málaga), 22 y 23 de marzo de 2012



Centro de
Humanización
de la Salud

ESQUEMA

ESQUEMA

- Introducción.
- Competencias blandas
- Evolución del concepto
- Base neurológica
- Expresiones metafóricas y populares
- Palabras “afines”
- Lo que no es la empatía terapéutica
- La empatía terapéutica. Despliegue (fases).
- Operativización de la empatía terapéutica.
- Empatía: eco del “sanador herido”



Centro de
Humanización
de la Salud

INTRODUCCION

Introducción

Sucedía en Flandes^[1] 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 campiña europea. En algunos lugares, los ejércitos estaban atrincherados uno frente al otro, a un tiro de piedra. Condiciones infernales.

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

Introducción

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.

Introducción

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.

Introducción

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.

Introducción

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.

¿Es esta la empatía terapéutica?

Introducción

Caso

Manuela, 75 años. Desde hace mucho tiempo cuida en casa a su marido, ahora en situación de enfermedad avanzada. El final está cerca. Habla a la enfermera:

Mi marido y yo siempre hemos pensado que lo mejor era estar en casa, pero yo ya no puedo más....No sé si hago las cosas adecuadamente, como vosotros me decís...

Introducción



Caso

1. Manuela, no te agobies, sólo se trata de que le sigas cuidando como que has hecho hasta ahora y además yo vengo todas las semanas.
2. Lo que te pasa es que no quieres verlo morir en casa por el recuerdo que esto te dejaría para más adelante.
3. Habla con la trabajadora social para que te ayude a encontrar a alguien que pueda echarle una mano al menos unas horas al día.
4. En lugar de estar orgullosa de cómo lo has hecho hasta aquí, ahora te asaltan las dudas sobre si sabrás cuidarle o no en el futuro.
5. Manuela, llevas mucho tiempo cuidando de tu marido. Estás tan cansada que sientes que no puedes más y hasta tienes dudas sobre tu capacidad como cuidadora.
6. ¿En qué aspecto de los cuidados necesitas que aclaremos algo? ¿tienes dudas en las curas?

**¿Alguna de estas
respuestas podría ser
EMPATIA TERAPEUTICA?**

Introducción

Caso

1. Manuela, no te agobies, sólo se trata de que le sigas cuidando como que has hecho hasta ahora y además yo vengo todas las semanas.
2. Lo que te pasa es que no quieres verlo morir en casa por el recuerdo que esto te dejaría para más adelante.
3. Habla con la trabajadora social para que te ayude a encontrar a alguien que pueda echarle una mano al menos unas horas al día.
4. En lugar de estar orgullosa de cómo lo has hecho hasta aquí, ahora te asaltan las dudas sobre si sabrás cuidarle o no en el futuro.
5. Manuela, llevas mucho tiempo cuidando de tu marido. Estás tan cansada que sientes que no puedes más y hasta tienes dudas sobre tu capacidad como cuidadora.
6. ¿En qué aspecto de los cuidados necesitas que aclaremos algo?
¿tienes dudas en las curas?

Introducción



Caso 2

1. Manuela, no te agobies, sólo se trata de que le sigas cuidando como que has hecho hasta ahora y además yo vengo todas las semanas.
2. Lo que te pasa es que no quieres verlo morir en casa por el recuerdo que esto te dejaría para más adelante.
3. Habla con la trabajadora social para que te ayude a encontrar a alguien que pueda echarle una mano al menos unas horas al día.
4. En lugar de estar orgullosa de cómo lo has hecho hasta aquí, ahora te asaltan las dudas sobre si sabrás cuidarle o no en el futuro.
5. Manuela, llevas mucho tiempo cuidando de tu marido. Estás tan cansada que sientes que no puedes más y hasta tienes dudas sobre tu capacidad como cuidadora.
6. ¿En qué aspecto de los cuidados necesitas que aclaremos algo? ¿tienes dudas en las curas?



Centro de
Humanización
de la Salud

COMPETENCIAS «BLANDAS»

COMPETENCIAS LABORALES BLANDAS

-Capacidades cognitivas y habilidades intelectuales

- Juicio crítico, pensamiento analítico, pensamiento conceptual, pensamiento relacional.

-Habilidades conceptuales:

- Comunicación oral y escrita (persuasión), liderazgo, trabajo en equipo y colaboración, organización del trabajo.

- Rasgos de la personalidad:

- Autocontrol, autonomía/autoconfianza, **comprensión interpersonal y empatía**, disposición a aprender, flexibilidad, iniciativa/proactividad, orientación al logro.

- Actitudes valóricas:

- Compromiso (identificación con la empresa), ética/integridad, orden y calidad, responsabilidad.

Competencias blandas

Competencia profesional

Competencias blandas



Competencias blandas



COMPETENCIA TECNICA

COMPETENCIA RELACIONAL

Competencias blandas



COMPETENCIA TECNICA

COMPETENCIA RELACIONAL

COMPETENCIA EMOCIONAL

Competencias blandas



COMPETENCIA TECNICA

COMPETENCIA RELACIONAL

COMPETENCIA EMOCIONAL

COMPETENCIA ÉTICA

Competencias blandas



COMPETENCIA TECNICA



COMPETENCIA RELACIONAL



COMPETENCIA EMOCIONAL



COMPETENCIA ÉTICA



COMPETENCIA. ESPIRITUAL

Competencias blandas

COMPETENCIA TECNICA

COMPETENCIA RELACIONAL

COMPETENCIA EMOCIONAL

COMPETENCIA ÉTICA

COMPETENCIA. ESPIRITUAL

COMPETENCIA. CULTURAL

Competencias blandas



COMPETENCIA PROFESIONAL

C. TECNICA

C. RELACIONAL

C. EMOCIONAL

C. ÉTICA

C. ESPIRITUAL

C. CULTURAL

COMPETENCIAS “BLANDAS”

Humanizar

Empatía: el corazón de las competencias blandas

Competencias blandas

- **Competencias personales:**
 - **Autoconocimiento**
 - **Autocontrol emocional**
 - **Motivación**
- **Competencias sociales.**
 - **EMPATIA**
 - **Habilidades sociales.**





Centro de
Humanización
de la Salud

EVOLUCION DEL CONCEPTO

Evolución del concepto

Titchener, 1909,

Empatía:

- traducción de *Einfühlung*, introducido en psicología por Lipps,

- tomado de la filosofía estética de Vischer de 1873: ensimismamiento frente a la naturaleza, el arte...



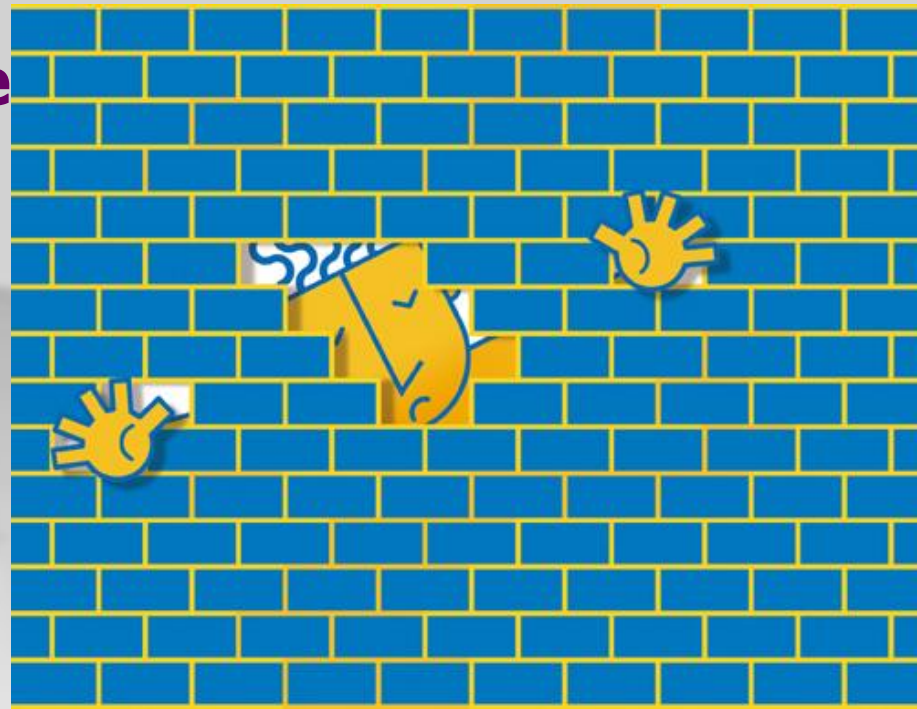
Lipps: una obra de arte es el reflejo de uno mismo, y en cierta parte, nos ayuda a conocernos más profundamente (1906)

Evolución del concepto

Einfühlung:

Estímulo creativo del artista, actor, profesor, cuya eficacia depende de la identificación con la materia afrontada.

Así se da vida a un rol, calor al mármol, se hace de una lección una obra de arte...



Evolución del concepto

Titchener: «empatheia»:

- identificación tan profunda con otro ser que le llevara a comprender los sentimientos del otro con los «músculos de la mente».



Evolución del concepto

Empatía terapéutica:

«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».

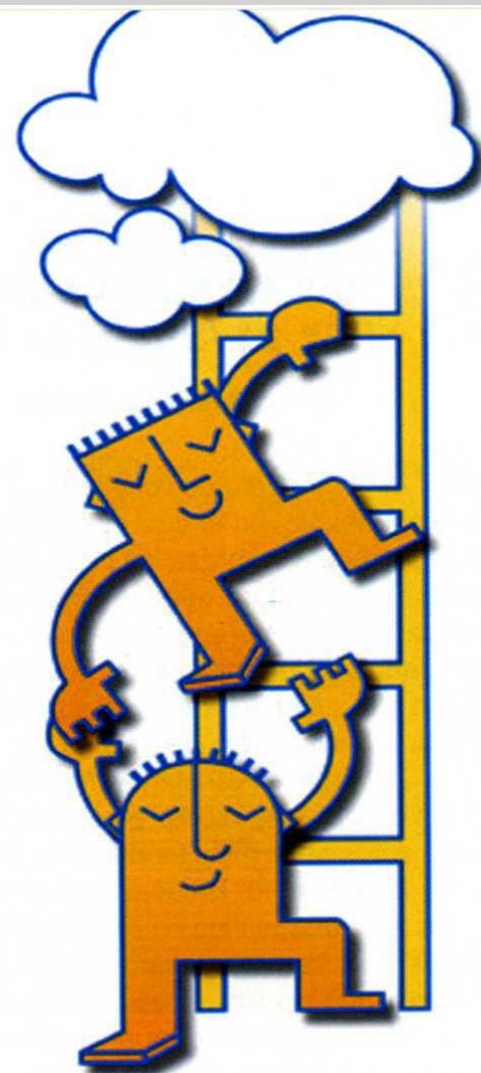
“Manuel Marroquín: La Empatía Redimensionada: La Compleja Evolución De Un Concepto”



Empatía terapéutica

- En línea con el concepto de Rogers
- Y sus discípulos suyos como G. Egan y R. Carkhuff .
- Estudios actuales en torno a la evolución del concepto: Manuel Marroquín que refiere a Bohart y Greenberg.

Bohart A., Greenberg L., (Eds.) *Empathy Reconsidered*, D.C.: APA, Washington 1997. Marroquín M., *Miscelánea Comillas: Revista de teología y ciencias humanas*, Vol. 60, Nº 117, 2002, pp. 421-433.



NUMEROSAS ACEPCIONES (Bosque conceptual)

Evolución del concepto

Popularmente

**Cualquier estado
emocional positivo que
favorece la comunicación.**

**No es la empatía
terapéutica**



Evolución del concepto

Variable preliminar de las relaciones comprensivas, que se da con algunas personas.

**No es la empatía
terapéutica**



MARKETING

Proactividad y optimismo en los vendedores.

Investigación de Seligman: los optimistas vendían 27% más.

López Benedí J.A., "El corazón inteligente", Obelisco, Barcelona, 2009, p. 150.



**No es la empatía
terapéutica**

Evolución del concepto

Empatía de base:

capacidad de estar en
contacto y comunicar la
propia comprensión de la
experiencia del otro.

Se acerca a la empatía
terapéutica

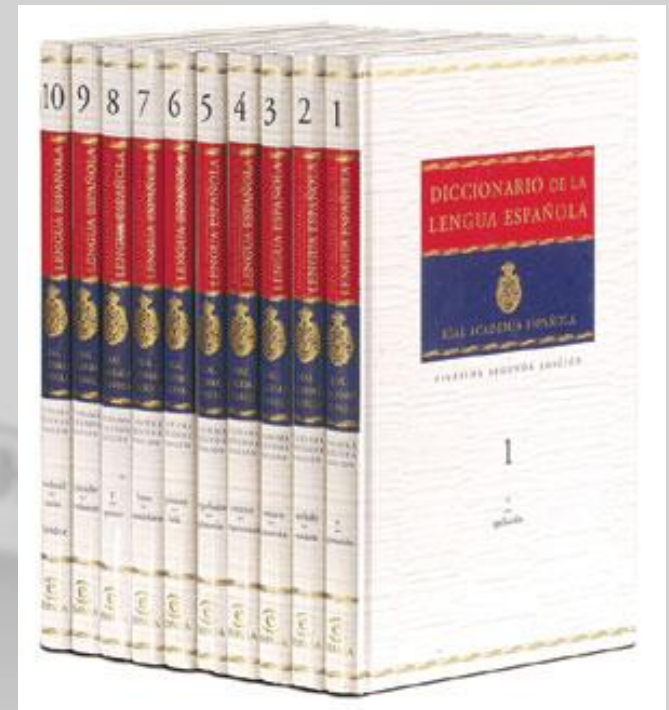


Evolución del concepto

RAE

**“Identificación mental y
afectiva de un sujeto con
el estado de ánimo del
otro”.**

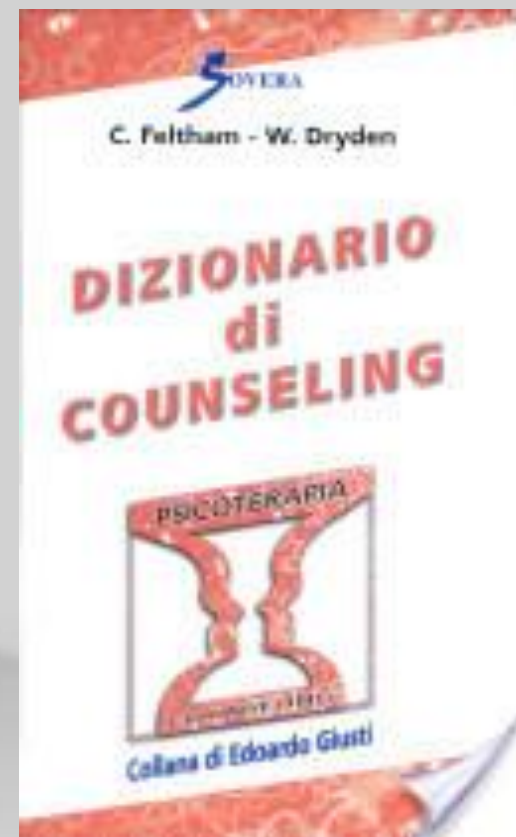
**No es la empatía
terapéutica**



Evolución del concepto

DICCIONARIO DE COUNSELLING

“Actitud y habilidad de seguir, captar y comprender lo más plenamente posible la experiencia subjetiva del cliente, poniéndose en su mismo punto de vista. Comunicar al cliente que el counsellor se siente especialmente a su lado y que está usando toda la propia sensibilidad para comprender lo que él siente o se esfuerza por expresar. No es, en cambio, la identificación con el cliente, ofrecerle simpatía, bloquear el proceso de comprensión de sí o presumir implícitamente que se sabe comprenderlo (falsa empatía)”.



En línea con la empatía
terapéutica

Evolución del concepto

EMPATIA FILOSOFICA:

“Comprender el sistema
de creencias
fundamentales del cliente
y ayudarlo a llevarlas
explícitamente a la
conciencia para poderlas
valorar.

No es la empatía
terapéutica



HOFFMAN

“Los procesos psicológicos que hacen que una persona tenga sentimientos más congruentes con la situación de otra persona que con la suya propia”.

Fortuna F. Tiberio A., “Il mondo dell’empatia”, Milano, Franco Angeli, 1999, p. 35.

No es la empatía terapéutica



DIFERENTES CONNOTACIONES

- Resonancia compartida, conducta prosocial (Freschbach)
- Benevolencia (Hoffman)
- Altruismo (Eisenberg y Miller)
- Experiencia vicaria de una emoción (Barnett).
- Respuesta emocional que surge del estado emocional del otro. (Eisenberg y Strayer)

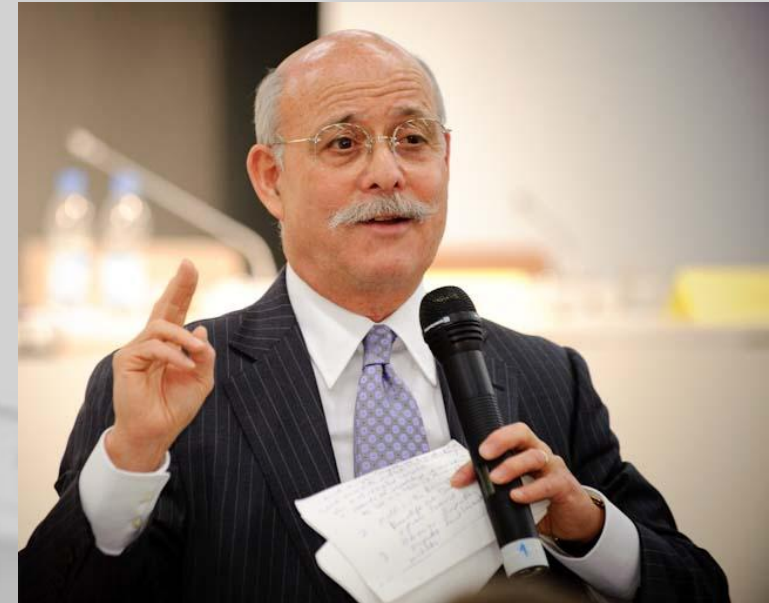


Evolución del concepto

RIFKIN

-“Ventana abierta a lo divino”.
Mediante la extensión empática
nos trascendemos a nosotros
mismos y empezamos a
conectar con el misterio de la
existencia. Cuanto más
profunda y universal sea
nuestra experiencia empática,
más cerca estaremos de sentir
la totalidad del ser, es decir,
más cerca estaremos de
participar de todo, de conocerlo
todo, de pertenecer a todo”.

-Rifkin J., “La civilización empática”, Paidós, Barcelona 2010, p. 168.



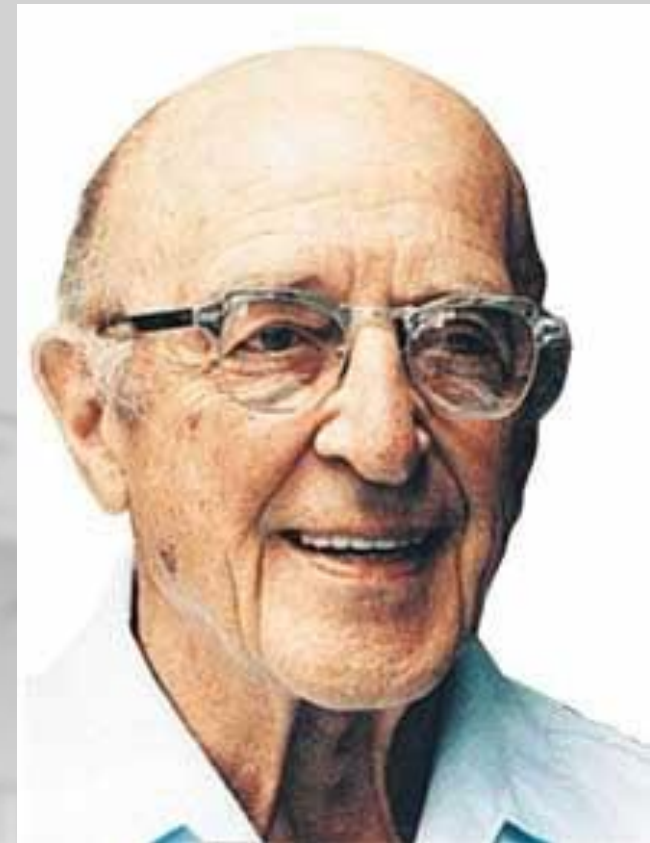
Ok, pero no es la
empatía terapéutica

Evolución del concepto

ROGERS:

“Percibir como propias la confusión del cliente, su timidez y enojo, su sensación de que lo tratan injustamente, pero sin dejar que se unan a la propia incertidumbre, miedo, rabia o sospecha...

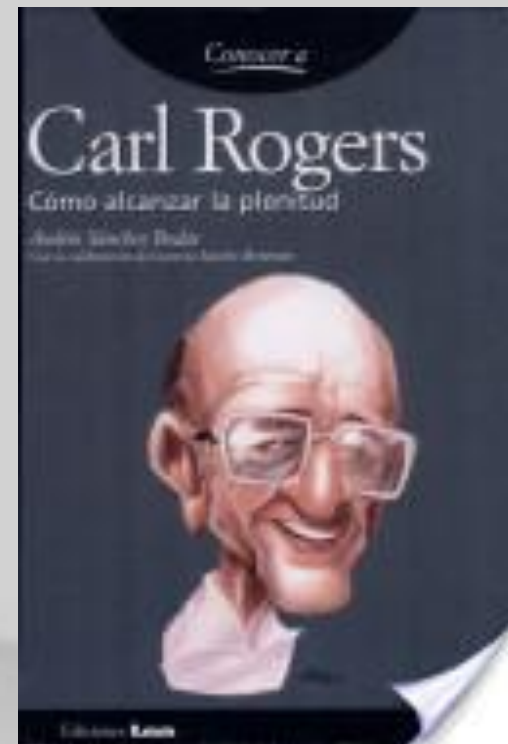
(...)



Evolución del concepto

ROGERS:

“...Cuando el asesor capta con claridad el mundo del cliente y puede moverse libremente dentro de él, puede comunicarle a ese individuo su comprensión de aquello que él conoce vagamente y volcar en palabras los significados de experiencias de las que él apenas si tiene conciencia”.



Evolución del concepto

ROGERS:

“...El estado de empatía o de ser empático consiste en darse cuenta con precisión del cuadro de referencias interno de la otra persona, justamente con los componentes emocionales y los significados a ella pertenecientes, como si fuéramos la otra persona, sin perder nunca la condición del “como si”.

(...)



Evolución del concepto

ROGERS:

“... Significa por tanto sentir las amarguras y las alegrías de la otra persona de la misma manera que ella las siente y percibir sus causas de la misma manera que ella las percibe, pero sin perder la noción de que es “como si” estuviéramos tristes o alegres, etc. Si perdemos esta condición de “como si” tendremos un estado de identificación”.

Rogers C., Rosenberg R.L., “La persona como centro”, Herder, Barcelona 1981, p. 86.



**Estamos en el concepto
de empatía terapéutica**

Caso

Antonio, de 45 años, va a visitar a su padre ingresado en situación de últimos días de vida, en la Unidad de Cuidados Paliativos. Ya no come y apenas puede beber. El paciente tiene los síntomas controlados pero Antonio no está conforme con los cuidados...

¿Qué clase de hospital es este donde lo único que se hace es dejar morir a los enfermos? ¡ No sé qué ganamos con estar aquí!

Caso

1. Antonio, le resulta difícil aceptar que su padre se está marchando ¿verdad?; verlo así, tan cerca del final....
2. ¿Cuándo fue la última vez que visitó a su padre?
3. Debería asumir de una vez que su padre se está muriendo en lugar de aumentar el nerviosismo y el malestar de los que están alrededor.
4. No se angustie, su padre no está sufriendo. ¿No ve lo tranquilo que está?
5. Usted se encuentra a sí porque cree que la medicina lo puede todo.
6. Si no está de acuerdo con los cuidados que damos a su padre, puede pedir el alta voluntaria.

Operativización de la empatía

Caso

1. Antonio, le resulta difícil aceptar que su padre se está marchando ¿verdad?; verlo así, tan cerca del final....
2. ¿Cuándo fue la última vez que visitó a su padre?
3. Debería asumir de una vez que su padre se está muriendo en lugar de aumentar el nerviosismo y el malestar de los que están alrededor.
4. No se angustie, su padre no está sufriendo. ¿No ve lo tranquilo que está?
5. Usted se encuentra a sí porque cree que la medicina lo puede todo.
6. Si no está de acuerdo con los cuidados que damos a su padre, puede pedir el alta voluntaria.



Centro de
Humanización
de la Salud

BASE NEUROLÓGICA

Base neurológica

- Tendencia al «mimetismo motorio» (Tichner), precursor de la empatía, visible en el niño (lloran, p.ej.).



Base neurológica

- Años 90, Giacomo Rizzalatti en la universidad de Parma:
- Un tipo de neuronas en los monos que se activan cuando realizan un acto motor, pero también cuando el animal observa a otro realizarlo.



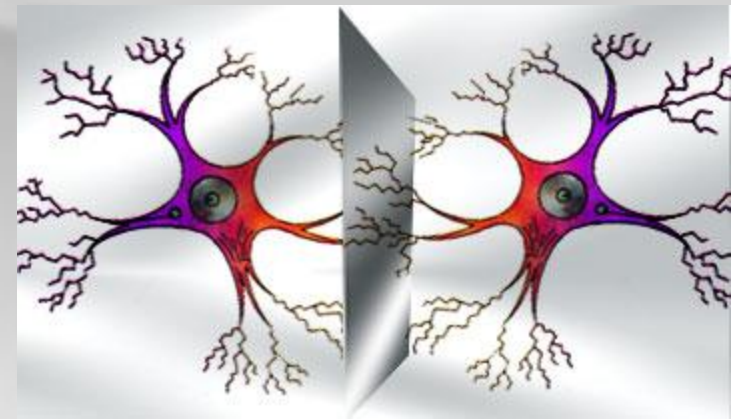
Base neurológica

- Ramachandran considera uno de los principales descubrimientos neurocientíficos: capacidad de «sentir el dolor del otro»: «sentimos el pinchazo del otro».



Base neurológica

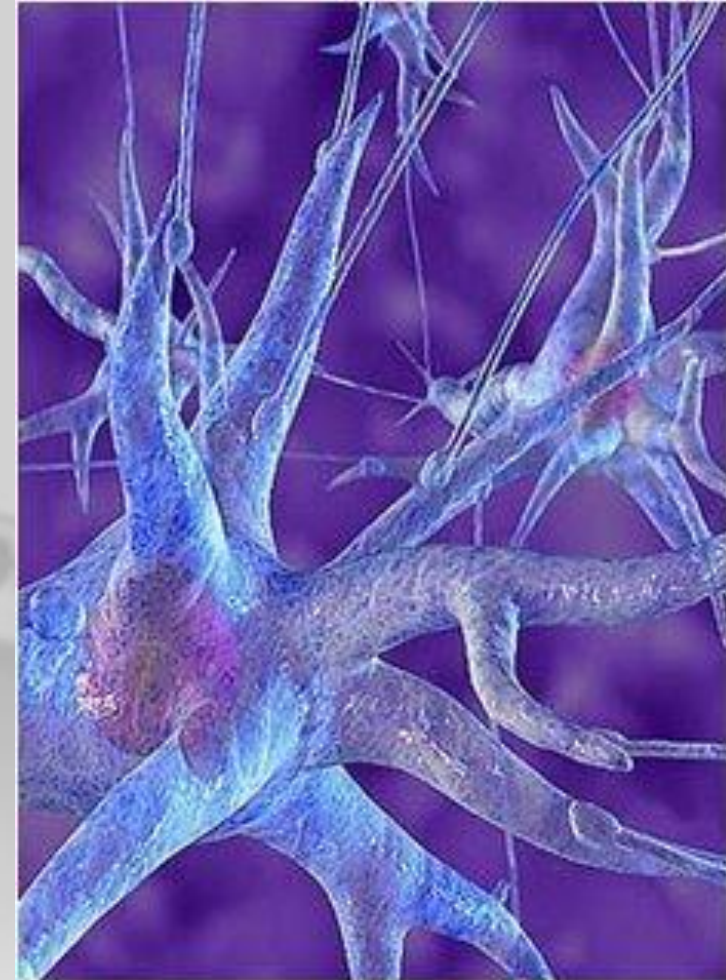
- **Neuronas espejo: un tipo de neuronas que se encienden (muestran actividad, se activan) no solo cuando hacemos algo, sino cuando vemos o imaginamos que alguien lo hace.**
- **Pueden ser parte de la base biológica de la empatía.**



Base neurológica

- Las neuronas espejo harán por la psicología lo que el ADN hizo por la biología: proporcionarán un marco unificador y ayudarán a explicar capacidades mentales y a investigar.

Feyto L., "Las neuronas espejo nos ayudan a comprender las intenciones de los otros", en <http://www.tendencias21.net> 2011.



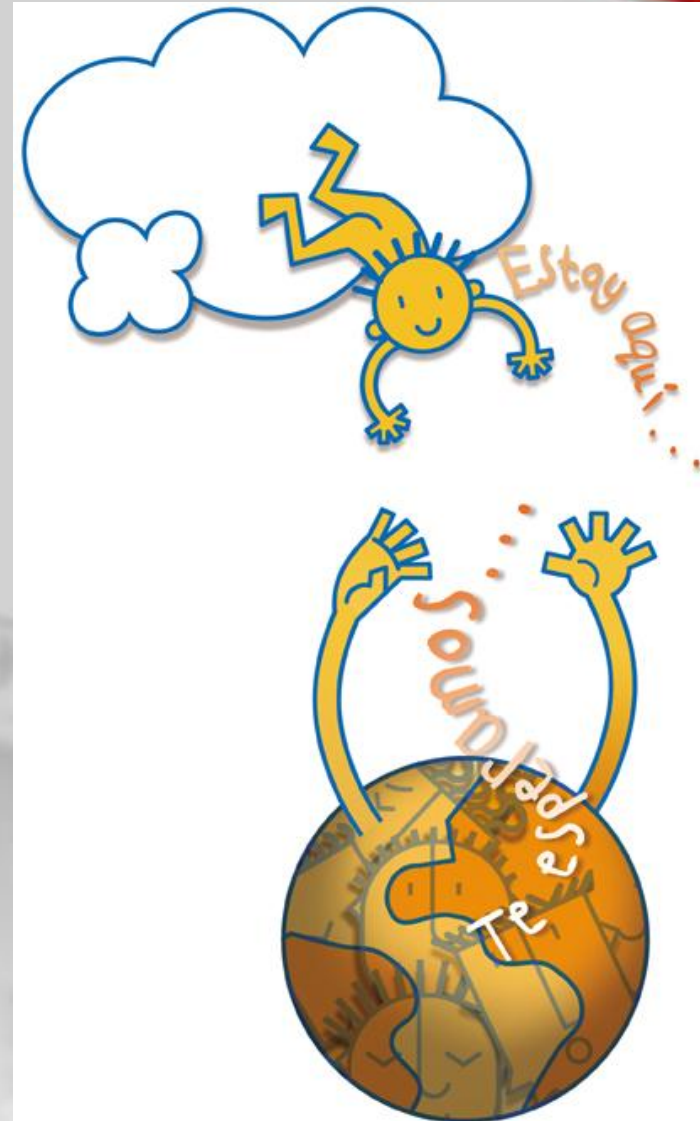


Centro de
Humanización
de la Salud

EXPRESIONES METAFORICAS Y POPULARES

Expresiones metafóricas y populares

- ◆ «Ponerse en el lugar del otro»



Centro de Humanización de la Salud
Religiosos Camilos

"Radar social"

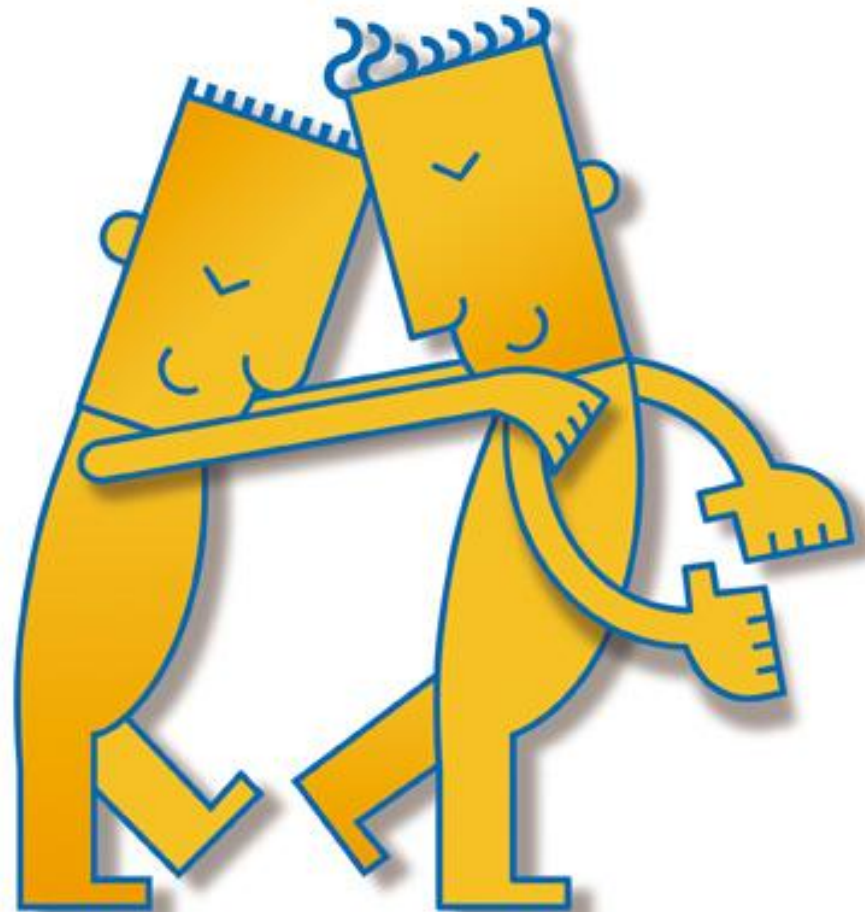


Expresiones metafóricas y populares

◆ «Caminar con los zapatos del otro»

"Gran Dios, no permitas que juzgue a mi prójimo sin haber recorrido antes con él una milla en sus mocasines".

(Plegaria indígena americana)



Expresiones metafóricas y populares

“Tercer oído”

El de los sentimientos



Expresiones metafóricas y populares

LOS DOS PÁJAROS

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:

Expresiones metafóricas y populares

¡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!

Expresiones metafóricas y populares

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.

Expresiones metafóricas y populares

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!

Expresiones metafóricas y populares

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!



Centro de
Humanización
de la Salud

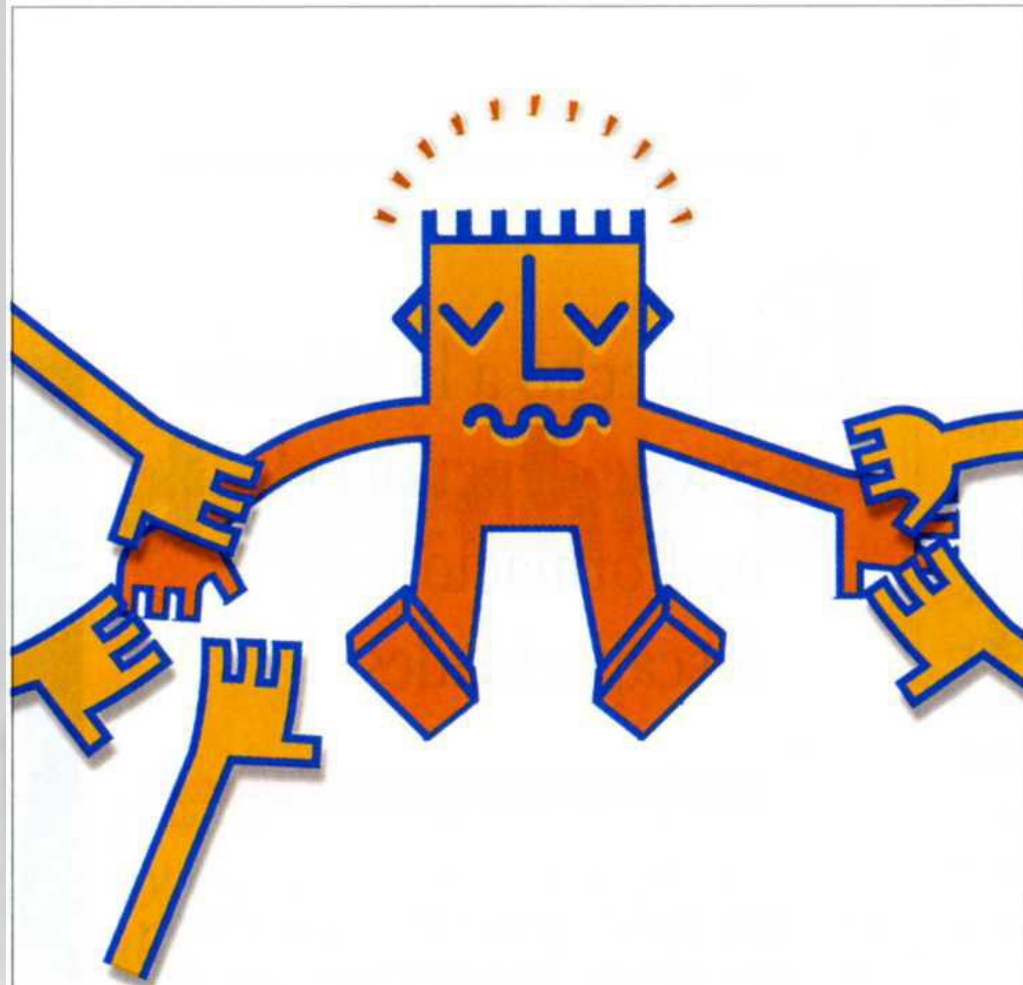
PALABRAS “AFINES”

Palabras “afines”

APATIA

Falta de emoción,
motivación o
entusiasmo.

Estado de indiferencia,
en el que un individuo
no responde a aspectos
de la vida emocional,
social o física.



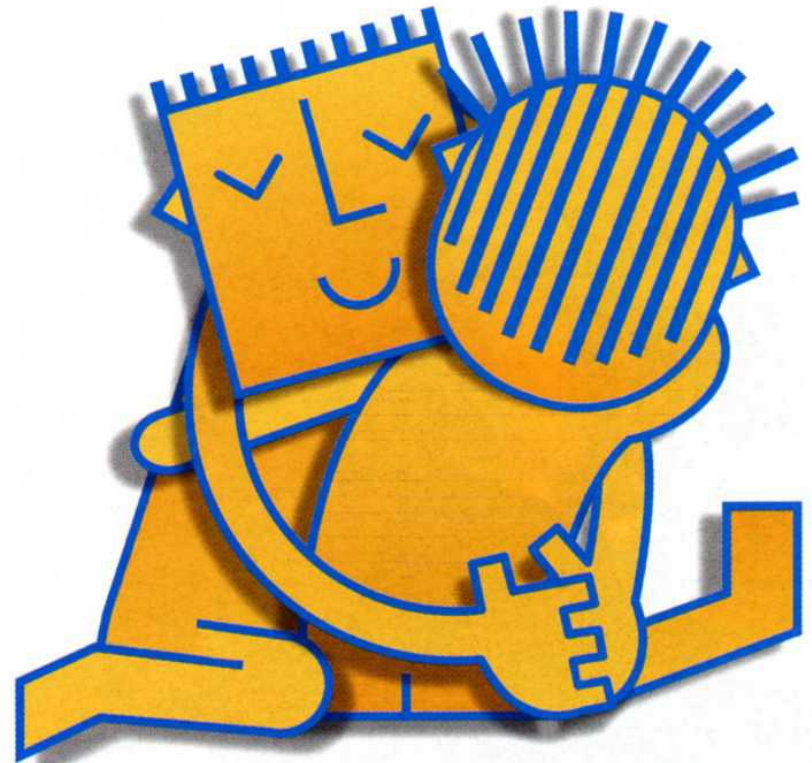
Palabras “afines”

SIMPATIA

**-Cordialidad,
amabilidad. Respuesta
involuntaria,
automática.**

-Sistema nervioso autónomo.

Ciaramicoli A., Ketcham K., “El poder de la empatía.
Comprender es la clave”, Ediciones B Argentina, Buenos Aires
2000, p. 81.



Palabras “afines”

DISPATIA

-Estilo “socarrón”, irónico y falto de respeto:
invasión del campo de la conciencia del sujeto
de emociones negativas que alteran la relación
con el otro.

-Denigrar la imagen y autoestima del otro.

Borrell F., “Compromiso con el sufrimiento, empatía y dispatía”, Med. Clin. 2003; 121:785-6.



Palabras “afines”

ANTIPATIA

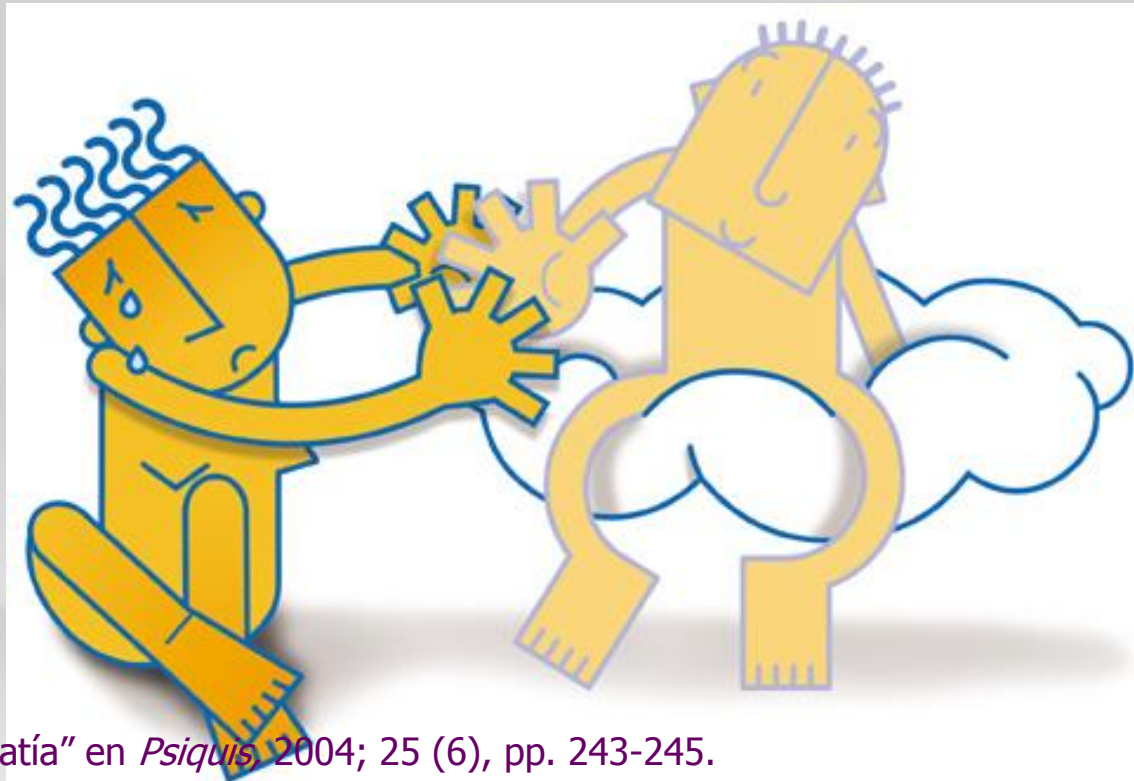
Desacuerdo y
rechazo
automático y
espontáneo.
Ánimo adverso.



Palabras “afines”

ECPATIA

Capacidad de separarse sanamente del sufrimiento ajeno.





LO QUE NO ES EMPATIA TERAPEUTICA

Lo que no es empatía t.

SIMPATIA

El término deriva del griego simpatía (sympatheia), palabra compuesta de συν $\nu\acute{o}\sigma\chi\omega$, literalmente "sufrir juntos", "tratar con emociones...". Tener similares emociones a otra persona, las emociones como la alegría, el sufrimiento, la libido.

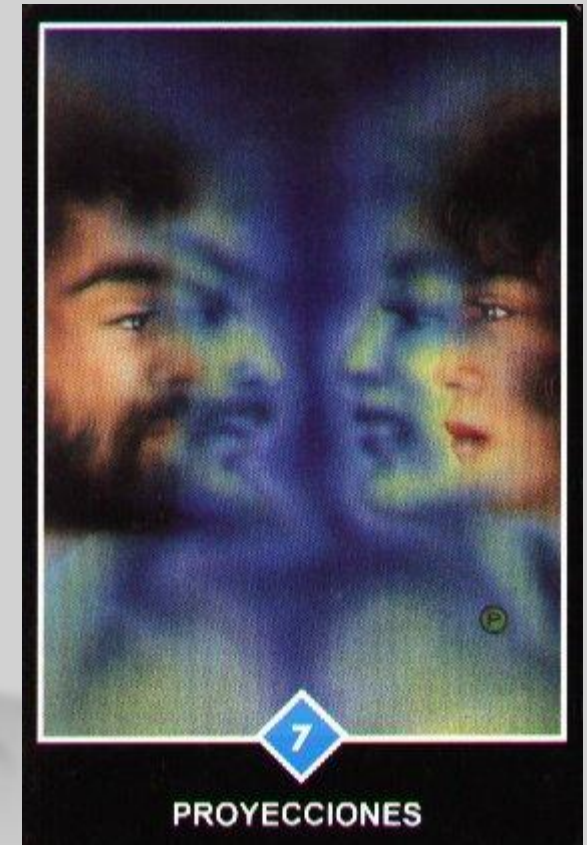


Lo que no es empatía t.

PROYECCION

- De significados.
- De experiencias.
- De sentimientos.

Stein E., "El problema de la empatía", Trotta, Madrid, 2004, p. 105



Lo que no es empatía t.

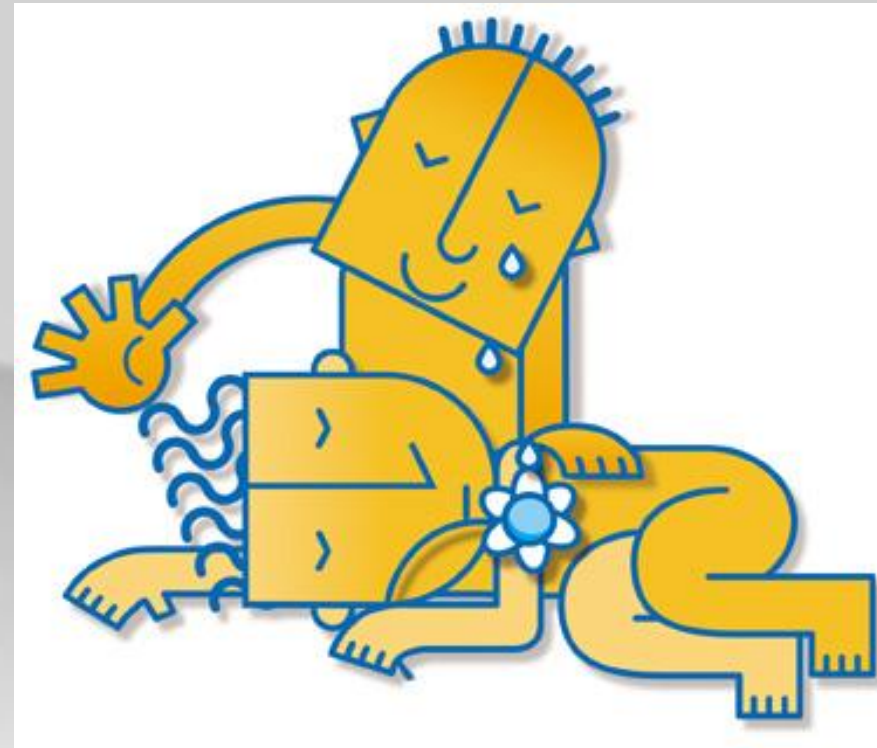
“Identificación emocional”

o

“Sentir lo mismo que el otro”

o

“Te comprendo porque me ha pasado lo mismo.”

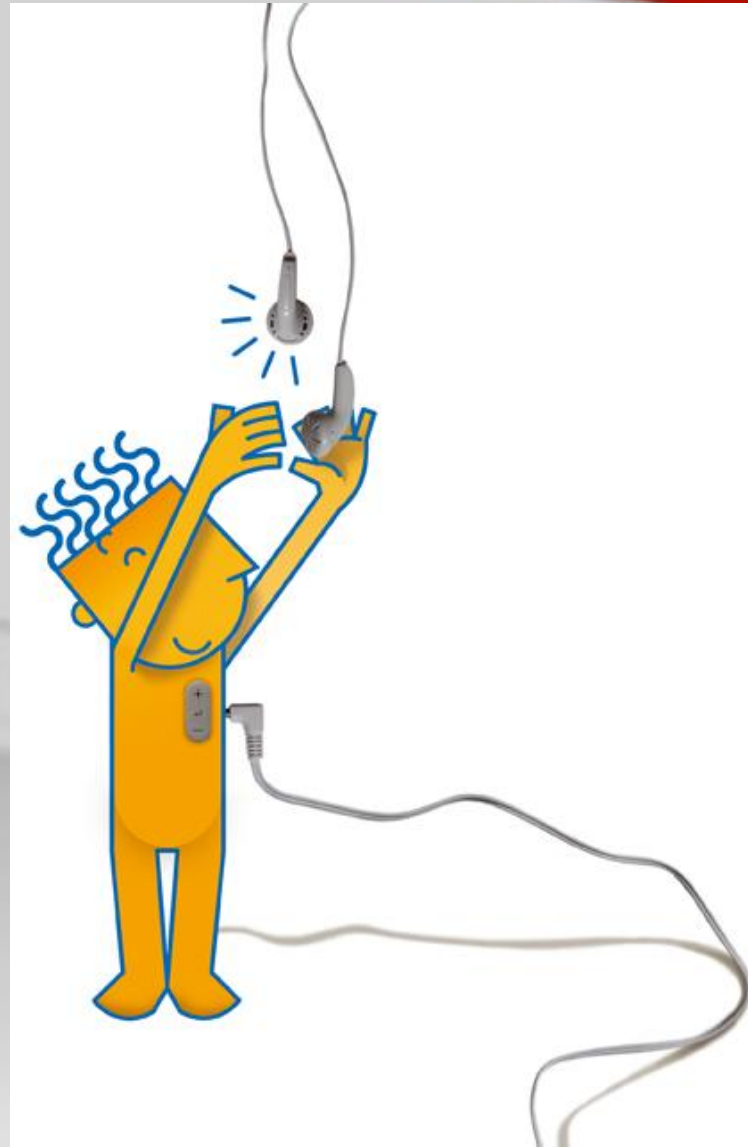


Lo que no es empatía t.

MERA INTUICIÓN

Ejercicio de la inteligencia
intelectiva exclusivamente.

La palabra "intuición"
viene del latín "intueri",
que se traduce algo así
como "mirar hacia dentro"
o "contemplar".



Lo que no es empatía t.

ALGO ESPONTÁNEO

Dice Torralba: «La empatía es espontánea, una especie de comunión anímica que se establece por casualidad entre dos seres humanos que comparten un mismo talante».

(No estamos de acuerdo)

Torralba F., «Constructos éticos del cuidar», en *Enferm. Intensiva* 2000; 11(3):136.



Lo que no es empatía t.

Feeling

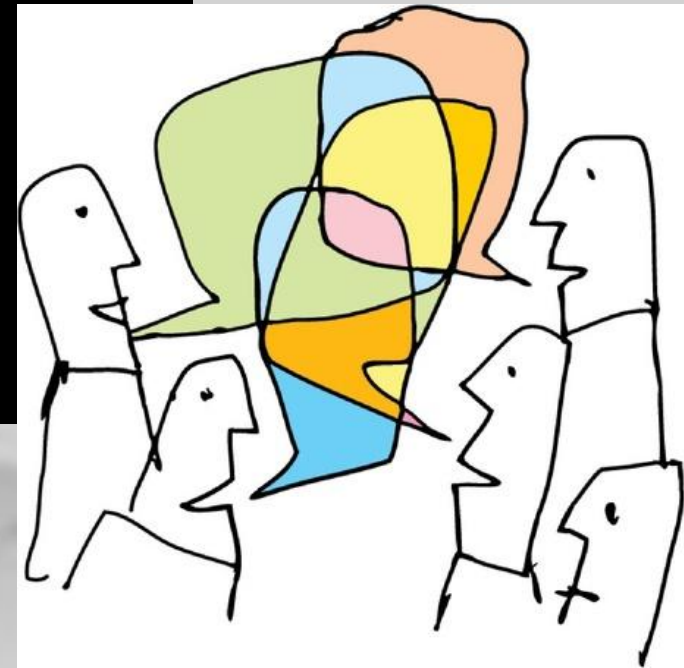


**Buena disposición
recíproca y espontánea en
la comunicación.**

Lo que no es empatía t.

EXPRESIONES INCORRECTAS

- “Entre nosotros hay buena empatía”.
- Generar empatía.
- Entrar en empatía.



La empatía es **UNIDIRECCIONAL**
(Ida y vuelta, pero unidireccional)



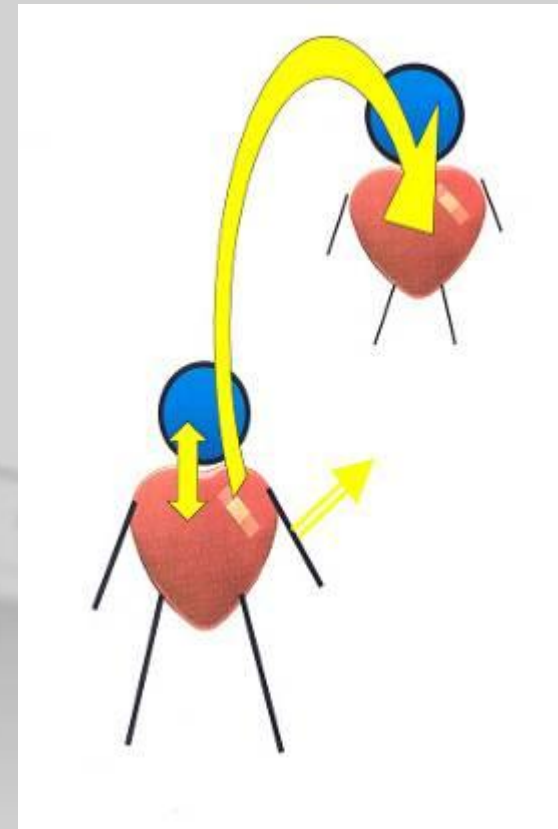
Centro de
Humanización
de la Salud

LA EMPATIA TERAPEUTICA

La empatía terapéutica

◆ Actitud

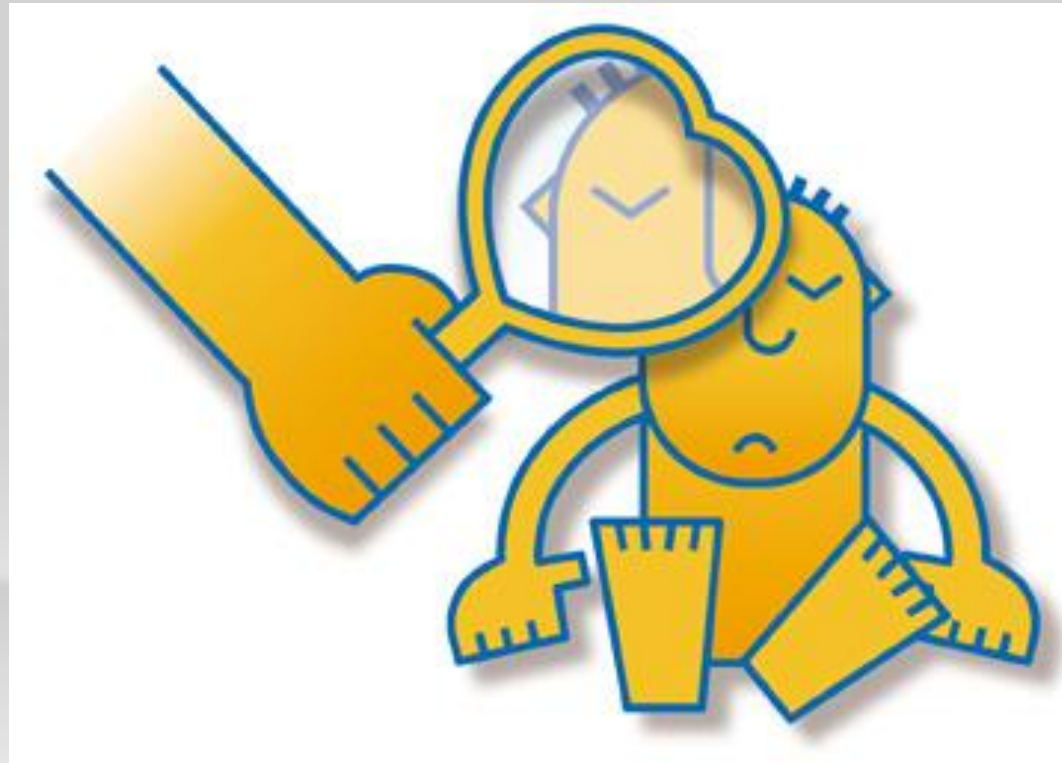
- ◆ Elemento cognitivo,
- ◆ Elemento afectivo
- ◆ Elemento conductual



La empatía terapéutica

- ◆ **Proceso activo,
consciente,
intencional.**

“Sexto sentido”



La empatía terapéutica

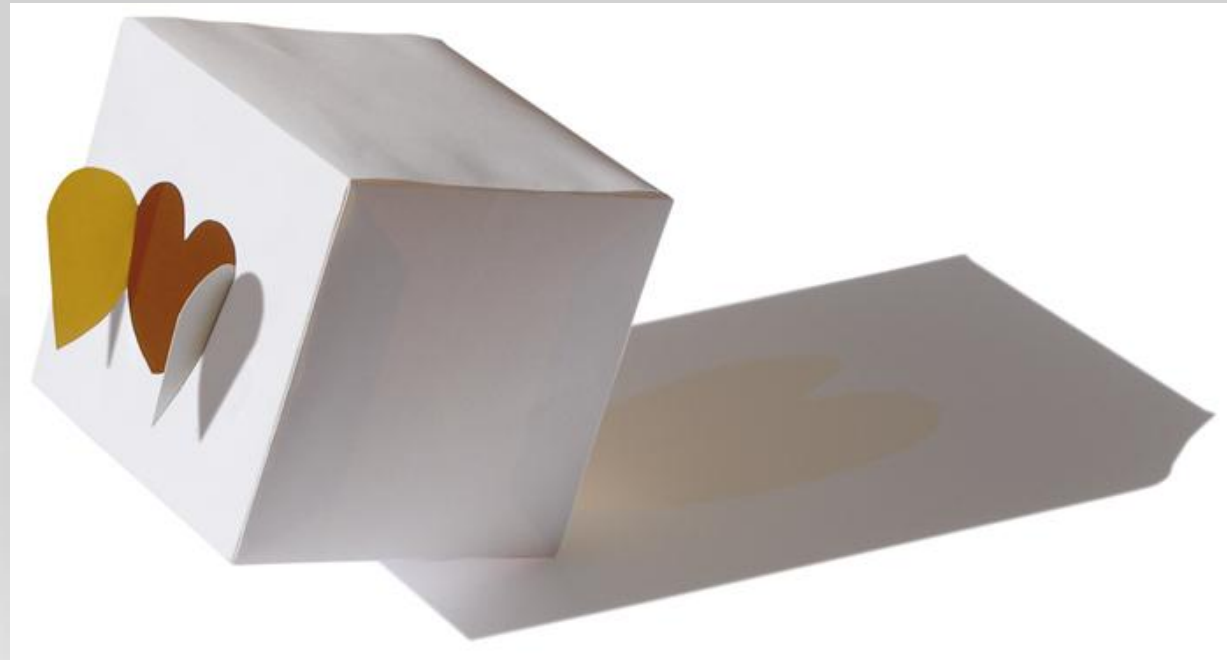
Ponerse a sí mismo
entre paréntesis



La empatía terapéutica

◆ **Comprender
+ transmitir
comprensión.**

**(Empatía
avanzada)**





Centro de
Humanización
de la Salud

“DESPLIEGUE” LA EMPATIA TERAPUETICA

Despliegue de la empatía terapéutica (fases)

Metáfora:

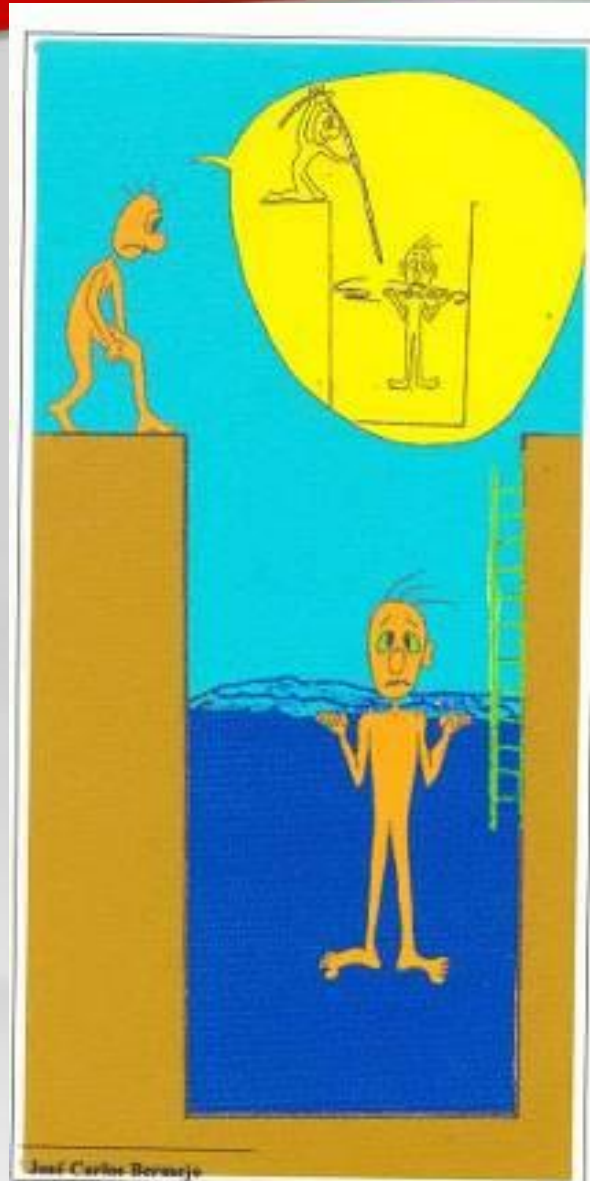
El pozo: necesitado de ayuda.

**¿Cómo hacerlo
empáticamente?**

KATZ, citado por Casera D., "Empatía", en: Bermejo J.C., Alvarez F., "Diccionario de bioética y pastoral de la salud", San Pablo, Madrid 2009, p. 509



Despliegue de la empatía terapéutica (fases)



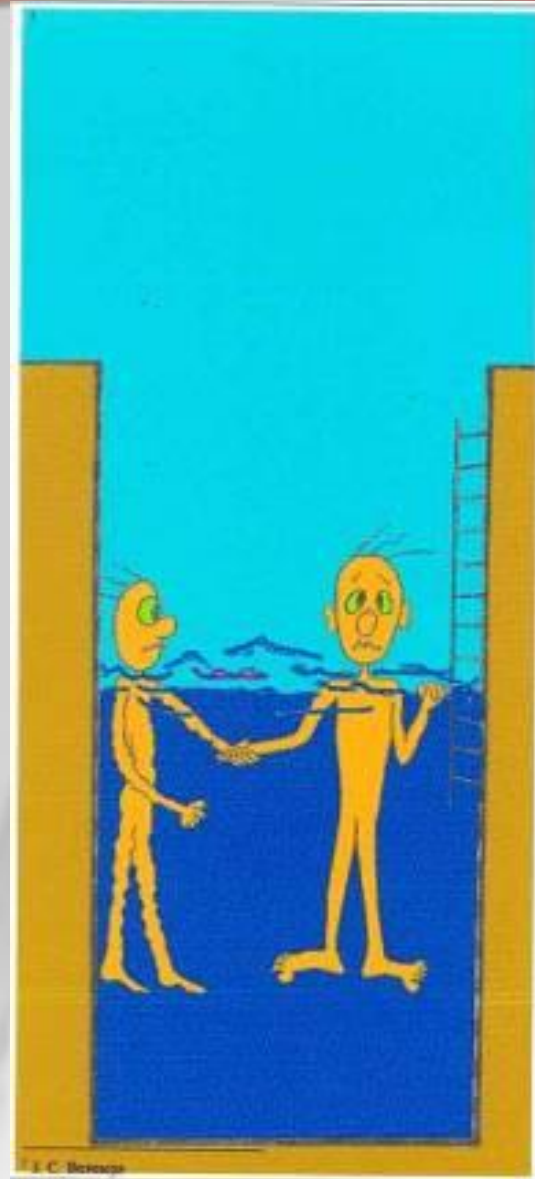
Despliegue de la empatía terapéutica (fases)

*“Si yo fuera él,
y estuviera en su situación...”*
(Fase de identificación)



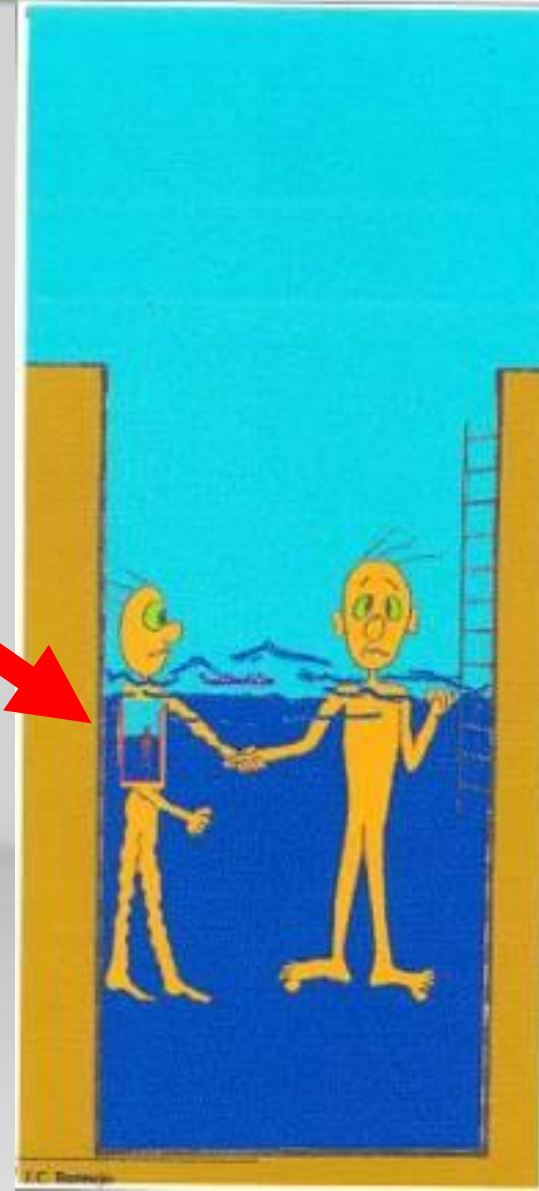
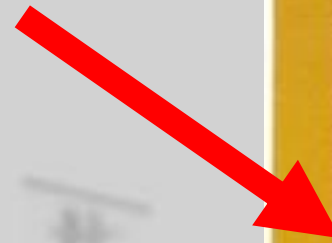
Despliegue de la empatía terapéutica (fases)

(Fase de repercusión)



Despliegue de la empatía terapéutica (fases)

(Fase de incorporación)



Despliegue de la empatía terapéutica (fases)

(Fase de separación)

ECPATIA



BENEFICIOS DE LA EMPATIA TERAPEUTICA

**¿Por qué es terapéutica la
empatía?**

La empatía terapéutica

BENEFICIOS de la EMPATIA TERAPEUTICA

- Suscita sentimientos y experiencias relevantes
- Estimula la autoexploración
- Favorece la autoconfrontación
- Transforma constructivamente a los interlocutores.



La empatía terapéutica

BENEFICIOS de la EMPATIA TERAPEUTICA

- Favorece el dinamismo psíquico y el desarrollo constructivo de la personalidad
- Intensifica el diálogo crítico de sus propias vivencias
- Alivia al exteriorizar la carga afectiva
- Favorece la aceptación de sí mismo
- Despoja de las apariencias y máscaras.





Centro de
Humanización
de la Salud

EMPATIA Y COMPASION

Empatía y compasión

Durante la Segunda Guerra Mundial, en un campo de concentración, se ordena a un judío que acuda a la habitación de un miembro de las SS. Simon Weisenthal es conducido al lecho de muerte de ese alemán, quien le relata las torturas que ha infligido a los judíos y por las que siente grandes remordimientos. Su intención es pedir perdón a un judío como representante de todo su pueblo. Wiesenthal, cuyo estado es tan lamentable que tan solo es capaz de sentir indiferencia, con un gesto de su mano espanta una mosca del rostro ensangrentado del alemán.

Bourret M., "El poder de la empatía. Una solución para los problemas de relación", Sal Terrae, Santander, 2011, p. 28.

Empatía y compasión

COMPASION:

Atracción inevitable de la fragilidad, la debilidad y el sufrimiento ajeno, que hace a la persona partícipe de la “necesidad” de compadecer.



Empatía y compasión

COMPASION:

Es más intensa que la empatía.

Comporta un compromiso por aliviar o reducir el sufrimiento ajeno.



© Hocine/AFP, Paris

ELEMENTOS DE LA COMPASION:

1. Gratuidad:

Nada que ofrecer a cambio de la compasión.

No brota necesariamente del desinterés, pero lleva siempre a él.



ELEMENTOS DE LA COMPASION:

2. Proximidad:

Tocar, ver, acercarse,
dejarse afectar...
Relaciones de
proximidad por las que
se hace propio el
sufrimiento ajeno y se
comunica energía
liberadora.



ELEMENTOS DE LA COMPASION:

3. Honduras:

Entramos a compartir la herida más profunda de la otra persona. Nos hacemos capaces de asombrarnos al abismo esencial de lo que es el otro, descubriendo una forma de amor del misterio.



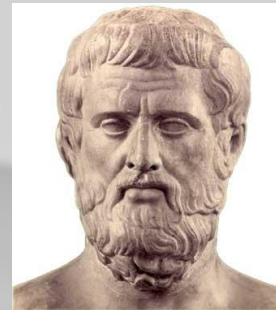
CONNOTACIONES

-S. Agustín:
misericordia y amor al
prójimo.



-Estoicos: una debilidad

-Séneca: "se debe
auxiliar al prójimo, pero
sin compasión".



-Descartes: piedad.



CONNOTACIONES

- Spinoza: “la tristeza del mal ajeno”.
- Hutcheston: fundamento del sentido moral.
- Rosseau y Shopenhauer: unión del uno con el todo.



CONNOTACIONES

-Nietzsche: disciplina del sufrimiento.

-Scheller: sentimiento que se extiende en varios grados: proyección emocional, simpatía, empatía, benevolencia, piedad, misericordia y amor.

acompañar
compasión

TRADICIÓN BIBLICA

- Ver el sufrimiento ajeno
- Estremecerse: impulso íntimo de las entrañas
- Actuar: impulso que mueve a la acción.

Estévez E., "Significadoo de "Splegchnizomai" en el Nuevo Testamento", Estudios Bíblicos 1990: 48, pp. 511-541.



Empatía y compasión

Voluntad de “volver del revés el cuenco del corazón” y derramarse compasivamente sobre el sufrimiento ajeno sentido en uno mismo.

Mac Neill D., Morrison D., Nouwen H., “Compasión”, Sal Terrae, Santander 1985.



Empatía y compasión

Empatía y compasión:

La compasión comporta el sentir el deseo de aliviar el sufrimiento ajeno y actuar en consecuencia.

-Puede haber empatía sin compasión.

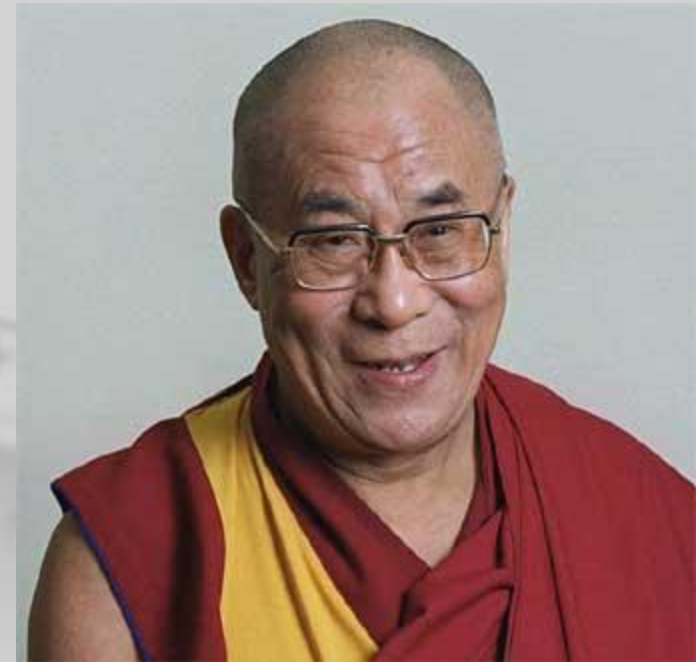
-Difícilmente hay compasión sin empatía.



DALAI LAMA

Para desarrollar la sabiduría compasiva:

- 1. Cultivar sentimientos de empatía y proximidad hacia los demás.**
- 2. Penetrar en la verdadera naturaleza del sufrimiento humano.**
- 3. Cuando conseguimos combinar empatía y comprensión, llegamos a sentir compasión.**





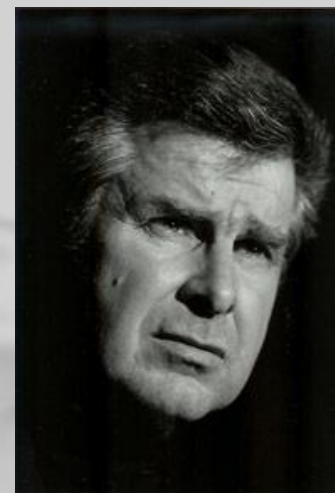
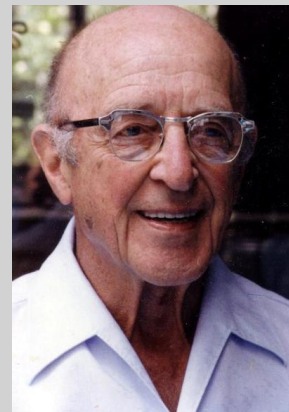
Centro de
Humanización
de la Salud

OPERATIVIZAR LA EMPATIA TERPEUTICA

Operativizar la empatía terapéutica

REFORMULACIÓN

La técnica denominada “reflejo del sentimiento” a veces utilizada por Rogers y más frecuentemente por Carkhuff, Egan, etc., de ninguna manera pueden identificarse con la actitud empática. Es solo una técnica o instrumento válido (Rogers 1957)



Operativizar la empatía terapéutica

Un cliente va al psiquiatra, que sabía reformular y le dice:

*"¿Sabe usted? No me encuentro bien",
A lo que el psiquiatra responde: "Ya, dice usted que no se
encuentra bien".*

*"No. A veces tengo pensamientos que me resultan
extraños..."*

*"Ya, dice usted que a veces tiene pensamientos que le
resultan extraños".*

"Sí, he llegado incluso a pensar en el suicidio".

*"Ah, ah, dice usted que ha llegado incluso a pensar en el
suicidio".*

*A todo esto, el cliente abre la ventana, se tira y se escucha el
ruido del golpe: ipaf!*

A lo que el psiquiatra responde: "Ah, ah, paf".

*Lo que representa el colmo de la caricatura de la
reformulación.*

Operativizar la empatía terapéutica

Caso

Marta, de 56 años, hija única. Vive con su madre recientemente diagnosticada en el hospital de un tumor cerebral. Pronóstico de vida de meses. Marta ha ido a contárselo al médico de cabecera:

Los especialistas me dicen que tengo que informar a mi madre de la enfermedad que tiene, pero yo tengo muchas dudas; es ya tan mayor...

Operativizar la empatía terapéutica

Caso

1. Mira, creo que esto te está produciendo mucha ansiedad y ahora necesitas estar tranquila. Te vas a tomar estas pastillas, para que al menos puedas descansar por la noche.
2. Veo que tienes miedo de no seguir las indicaciones médicas y que eso tenga luego consecuencias para ti.
3. ¿Te han explicados qué posibilidades de tratamiento existen?
4. Marta, supongo que esto es muy complicado para ti. Además de la gravedad de la enfermedad de tu madre, estás preocupada por cuál sería la mejor decisión sobre si decírselo o no a ella.
5. Bueno, no te preocupes por eso ahora. Tarde o temprano tu madre por sí misma se va dando cuenta de lo está ocurriendo.
6. Tú verás, pero si no se lo dices estás tratando a tu madre como si fuera una niña.

Operativizar la empatía terapéutica

Caso

1. Mira, creo que esto te está produciendo mucha ansiedad y ahora necesitas estar tranquila. Te vas a tomar estas pastillas, para que al menos puedas descansar por la noche.
2. Veo que tienes miedo de no seguir las indicaciones médicas y que eso tenga luego consecuencias para ti.
3. ¿Te han explicados qué posibilidades de tratamiento existen?
4. Marta, supongo que esto es muy complicado para ti. Además de la gravedad de la enfermedad de tu madre, estás preocupada por cuál sería la mejor decisión sobre si decírselo o no a ella.
5. Bueno, no te preocupes por eso ahora. Tarde o temprano tu madre por sí misma se va dando cuenta de lo está ocurriendo.
6. Tú verás, pero si no se lo dices estás tratando a tu madre como si fuera una niña.

Operativizar la empatía terapéutica

La ESCUCHA ACTIVA

Es la herramienta fundamental del *counselling*. Se hace con toda la intensidad del comportamiento y comprometiendo todas las dimensiones personales.



Operativizar la empatía terapéutica

"Cuando te pido que me escuches y tú empiezas a darme consejos, no has hecho lo que te he pedido. Cuando te pido que me escuches y tú empiezas a decirme por qué no tendría que sentirme así, no respetas mis sentimientos. Cuando te pido que me escuches y tú sientes el deber de hacer algo para resolver mi problema, no respondes a mis necesidades. ¡Escúchame! Todo lo que te pido es que me escuches, no que hables, o que hagas. Sólo que me escuches. Aconsejar es fácil. Pero yo no soy un incapaz. Quizás esté desanimado o en dificultad, pero no soy un inútil. Cuando tú haces por mí lo que yo mismo podría hacer y no necesito, no haces más que contribuir a mi inseguridad. Pero cuando aceptas, simplemente, que lo que siento me pertenece, aunque sea irracional, entonces no tengo que intentar hacértelo entender, sino empezar a descubrir lo que hay dentro de mí."

Operativizar la empatía terapéutica

◆ RESPUESTA EMPÁTICA:

- Responder a los contenidos.
- Responder a los sentimientos.
- Responder al contenido y a los sentimientos (significado).



Giordani B., "La relación de ayuda: de Rogers a Carkhuff", Desclée de Brouwer, Bilbao 1977, pp. 230-246.

La empatía terapéutica

SE APRENDE

La dimensión conductual de la empatía se aprende.

El entrenamiento es eficaz.

Bermejo J.C., Carabias, R., Villaceros M., Belda R.Mª, "Efecto de un curso relacional sobre la elección de respuesta espontánea e identificación de respuesta empática en alumnos de medicina", en: Med Pal, Vol. 17: Nª 5, 2010, pp. 262-268.



NIVELES DE LA RESPUESTA EMPATICA

CARKHUFF

Cinco niveles según la
precisión y profundidad de la
respuesta.

Marroquín M., "La relación de ayuda en R. Carkhuff", Mensajero, Bilbao, 1982,
p. 90ss.



La empatía terapéutica

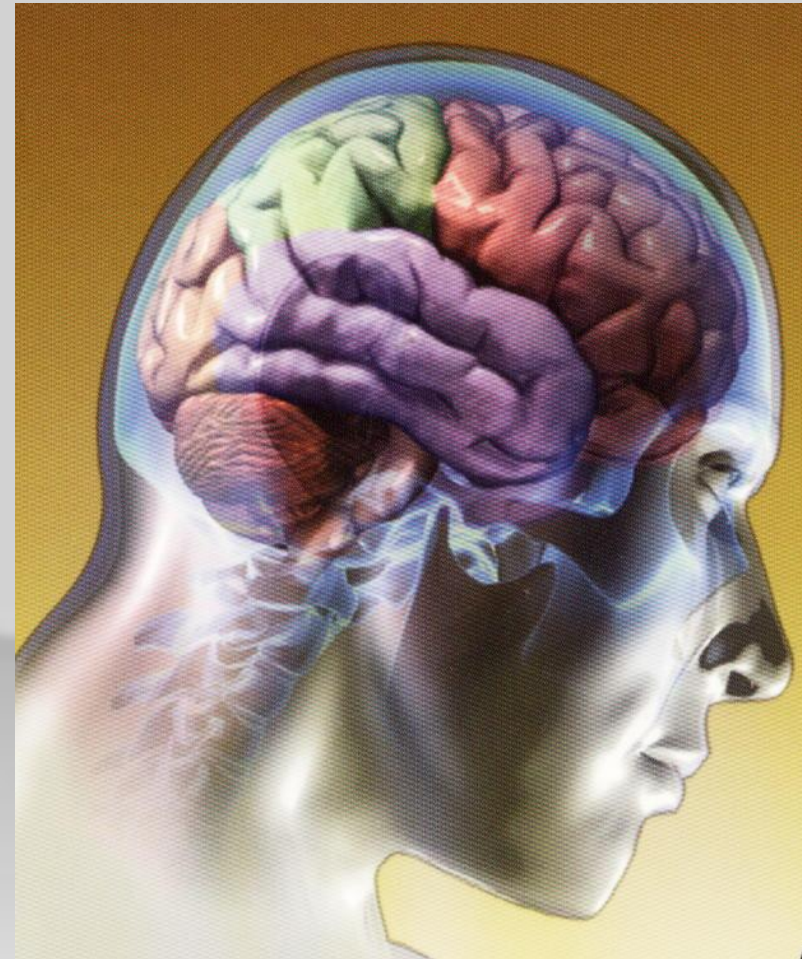
AGUDEZA EMPATICA

AGUDEZA EMPATICA

-Aptitud empática

(Capacidad presente
en el cerebro normal).

Truax en: Bermejo J.C., Carabias R., "Relación de ayuda y enfermería. Sal Terrae, Santander, 2009(5), pp. 48)



AGUDEZA EMPATICA

-Actitud empática

(Depende de la voluntad y los valores).

Rogers



AGUDEZA EMPATICA

-Dimensión conductual de la
empatía:

(Escucha, respuesta).

Rogers, Carkhuff



AGUDEZA EMPATICA

**-Flash empático:
(Destello de
comprensión).**

Michael Balint

Bourret M., "El poder de la empatía. Una solución para los problemas de la relación", Sal Terrae, Santander 2011, p. 51-52.



Caso

Javier, 59 años. Acudió a urgencias el viernes porque se encontraba cansado y un poco amarillo. Ha quedado ingresado para estudio. Habla con la enfermera que ha entrado a tomar la tensión arterial y la temperatura:

¿Sabes cuándo me van a hacer el scanner? Me han dicho que tengo algo en el hígado o quizá en el páncreas y estoy que no vivo y encima fin de semana...

Operativización de la empatía



Caso

1. Si te hubieras cuidado suficiente, ahora no estarías con este mar de dudas sobre qué saldrá en las pruebas.
2. Precisamente porque es fin de semana deberías decirle a tu familia que vinieran a verte, así estarías acompañado.
3. Javier, tienes que tener confianza, primero porque todavía no sabes nada concreto y segundo porque estás en un hospital estupendo.
4. Lo que pasa es que estás abriendo el paraguas antes de que llueva, porque en el fondo todavía no sabes nada seguro.
5. Estás muy preocupado por cuál será el resultado del escáner... Y temes que haya algo malo.
6. ¿Ya has firmado la hoja del consentimiento informado para hacerte la prueba?

Operativización de la empatía



Caso

1. Si te hubieras cuidado suficiente, ahora no estarías con este mar de dudas sobre qué saldrá en las pruebas.
2. Precisamente porque es fin de semana deberías decirle a tu familia que vinieran a verte, así estarías acompañado.
3. Javier, tienes que tener confianza, primero porque todavía no sabes nada concreto y segundo porque estás en un hospital estupendo.
4. Lo que pasa es que estás abriendo el paraguas antes de que llueva, porque en el fondo todavía no sabes nada seguro.
5. Estás muy preocupado por cuál será el resultado del escáner... Y temes que haya algo malo.
6. ¿Ya has firmado la hoja del consentimiento informado para hacerte la prueba?



EMPATIA TERAPÉUTICA: ECO DEL “SANADOR HERIDO”

Empatía terapéutica: eco del “sanador herido”

MITOLOGIA

Quirón, centauro era reconocido como médico y cirujano, sanador y rescatador de la muerte, que podía curar pero no se podía curar a sí mismo.



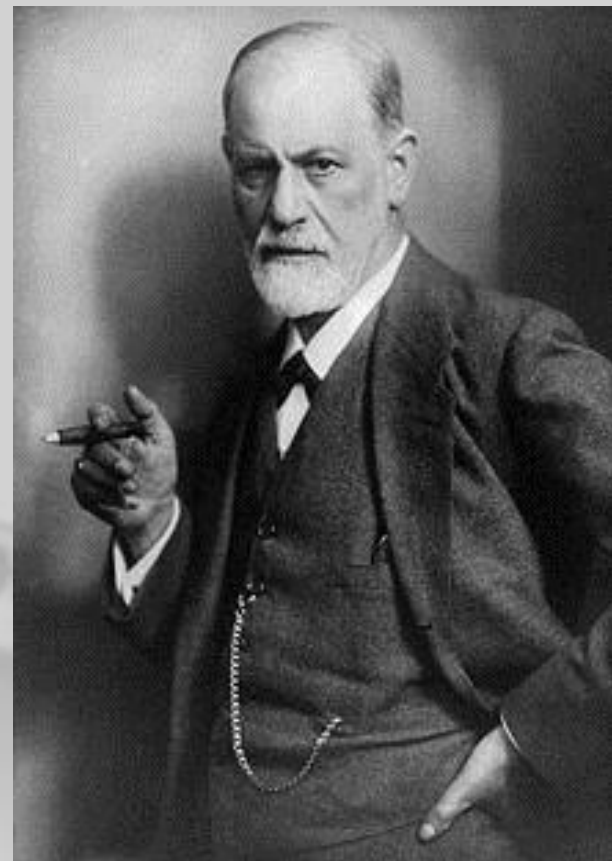
Empatía terapéutica: eco del “sanador herido”

JUNG

“Integración de la propia sombra”: un oscuro tesoro hecho de elementos infantiles, apegos, síntomas neuróticos, talentos no desarrollados, heridas sufridas...”

Película: "Un método peligroso".

Jung C.G., “Los arquetipos y lo inconsciente colectivo”, Vol. 9/1, Trotta, Madrid 2003.



Empatía terapéutica: eco del “sanador herido”



En la aldea de Gubbio vivía gente orgullosa, por no decir soberbia. Su aldea estaba limpia; las calles, barridas; las casas, recién encaladas; las tejas color naranja de los tejados, bien lavadas; los ancianos eran felices; los niños, disciplinados; los padres, trabajadores. Encaramadas en el flanco de su montaña, las gentes de Gubbio lanzaban su mirada de desprecio sobre los pueblos del valle. Consideraban a "la gente de abajo" sucia y poco tratable.

Empatía terapéutica: eco del “sanador herido”



Ahora bien, he aquí que una sombra, aprovechando la noche, se deslizó en Gubbio y devoró a dos aldeanos. La consternación se adueñó de la población. Dos jóvenes valientes se ofrecieron para matar al monstruo. Armados con espadas, lo esperaron a pie firme. Pero por la mañana sus cuerpos aparecieron despedazados.

El pánico fue total. Se supo que se trataba de un lobo que, por la noche, venía a rondar por las calles. Para librarse de él, el consejo de la aldea decidió llamar a un santo conocido por su poder de hablar con los animales.

Empatía terapéutica: eco del “sanador herido”



Este santo no era otro que Francisco de Asís. Una delegación partió entonces en busca de Francisco de Asís para implorarle que fuese a expulsar para siempre al lobo de su pacífica aldea.

En el camino de vuelta, el santo dejó a los delegados de Gubbio en una encrucijada y se adentró en el bosque, con objeto de hablar con el malvado lobo.

A la mañana siguiente, todos los aldeanos, reunidos en la plaza pública, estaban impacientes por el retraso de Francisco. Viéndolo salir al fin del bosque, se pusieron a gritar de alegría.

Empatía terapéutica: eco del “sanador herido”



A paso lento, el santo se abrió camino hasta la fuente y, subido sobre el brocal, increpó a los oyentes: "Gente de Gubbio, debéis alimentar a vuestro lobo". Sin otro comentario, bajó de la fuente y se marchó.

Al principio, la gente de Gubbio se tomó muy mal la cosa. Se enfadaron contra san Francisco. Su miedo al lobo dio paso a la decepción y a la cólera contra aquel santo inútil. Pero después cambiaron de opinión y encargaron a un aldeano que dejase, esa misma noche, una pierna de cordero en su puerta. Y en adelante hicieron lo mismo todas las noches.

Empatía terapéutica: eco del “sanador herido”

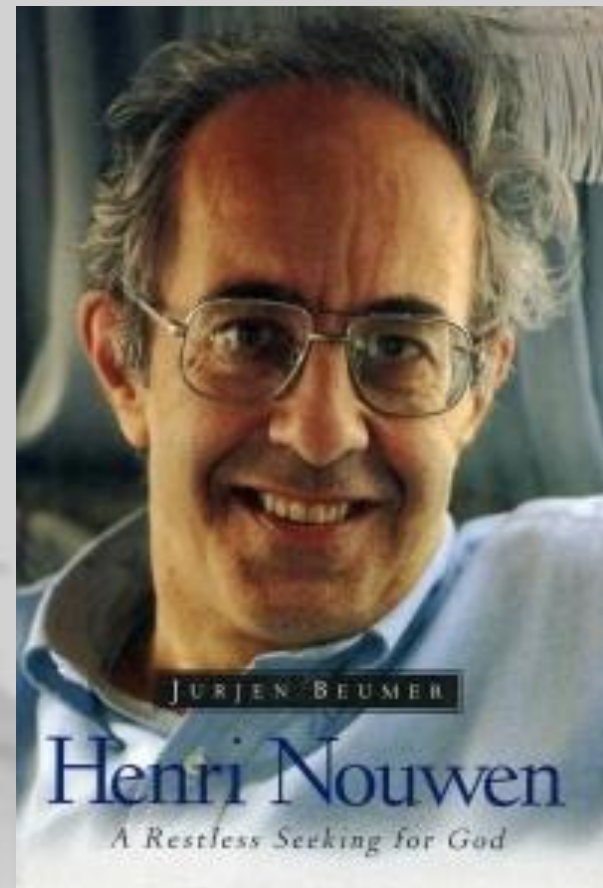
Desde entonces, nadie en Gubbio murió desgarrado por el lobo. La vida volvió a su curso normal. Por otra parte, esta prueba hizo más juiciosa a la gente de la aldea. Dejaron de hacer alarde de una actitud arrogante y de desprecio hacia los habitantes de las otras aldeas del valle. La presencia del lobo en su bella aldea les había vuelto más humildes.

Empatía terapéutica: eco del “sanador herido”

HENRI NOUWEN

- ¿Cómo ser líder hoy?
- ¿Cómo ser compasivo y testigo de un Dios compasivo?
- Desde las propias heridas del líder (pastor): alienación, separación, aislamiento, soledad...

Nouwen J.M.H., “El sanador herido”, PPC, Madrid 1971



Empatía terapéutica: eco del “sanador herido”

MONBOURQUETTE

- Terapia del límite.
- “Reconciliarse con la propia sombra”.
- Usar la propia historia de sufrimiento como elemento terapéutico.

Monbourquette J., “Reconciliarse con la propia sombra”, Sal Terrae, Santander 1999.

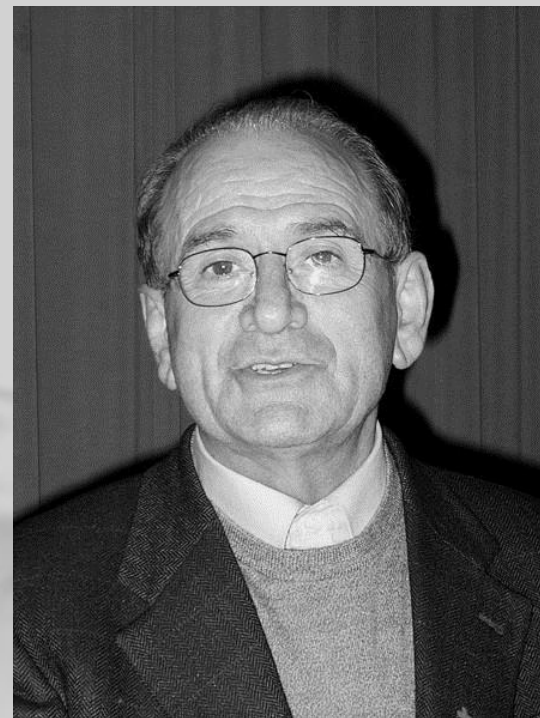


Empatía terapéutica: eco del “sanador herido”

BRUSCO

- De sanador a herido.
- De herido a herido.
- De sanador herido a sanador herido.

Brusco A., “El sanador herido” en: Bermejo J.C., Alvarez F., “Diccionario de bioética y pastoral de la salud”, San Pablo, Madrid 2009, pp. 1570-1574



Empatía terapéutica: eco del “sanador herido”



**La herida del otro
y mi herida.**

**Seis reflexiones
en torno al...**



Empatía terapéutica: eco del “sanador herido”

1. El eco de la empatía nos hace encontrarnos con nuestra propia herida:

El encuentro con la herida ajena evoca la herida propia.

- **«Complejo de Dios»:**
(Ernst Jones) fe en la propia omnipotencia, forma de narcisismo.

Nouwen:

«Lo que es olvidado, no puede ser sanado».

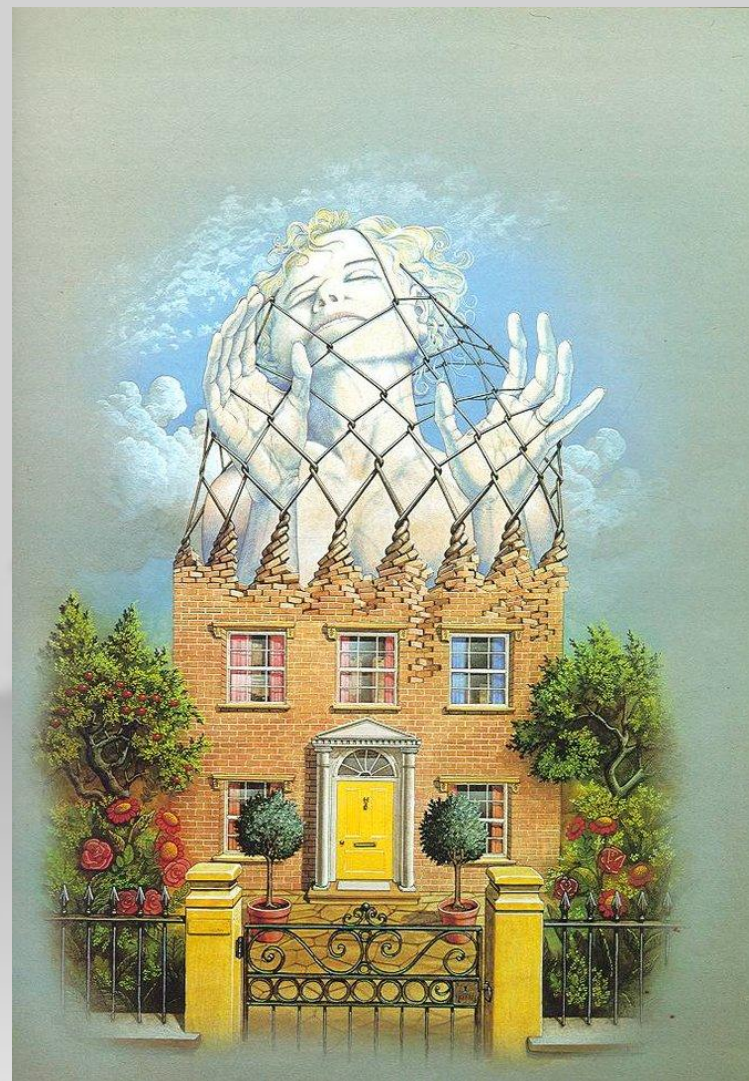
Nouwen H.J.M., «La memoria viva de Jesucristo», Guadalupe, Buenos Aires 1987, p. 15.



Empatía terapéutica: eco del “sanador herido”

2. «El consejero o terapeuta que quiera ofrecer una verdadera ayuda deberá haber explorado a fondo las **motivaciones** que lo llevan a dedicarse a este tipo de trabajo. Si se debe a una **necesidad de ser necesitado**, o a la necesidad de mantener contactos, entonces no será muy beneficioso para el cliente. Puede darse el caso de que el ayudante necesite de sus clientes más que estos lo necesitan a él».

Liebermeyer S.R., «El zen del counselling», Gulaab, Madrid 2010, p. 196.



Empatía terapéutica: eco del “sanador herido”

3. El terapeuta también es herido por la empatía:

- Fatiga por compasión.
- Riesgo de burn-out.
- Vulnerabilidad axiológica



Empatía terapéutica: eco del “sanador herido”

4. El terapeuta también es sanado por la empatía:

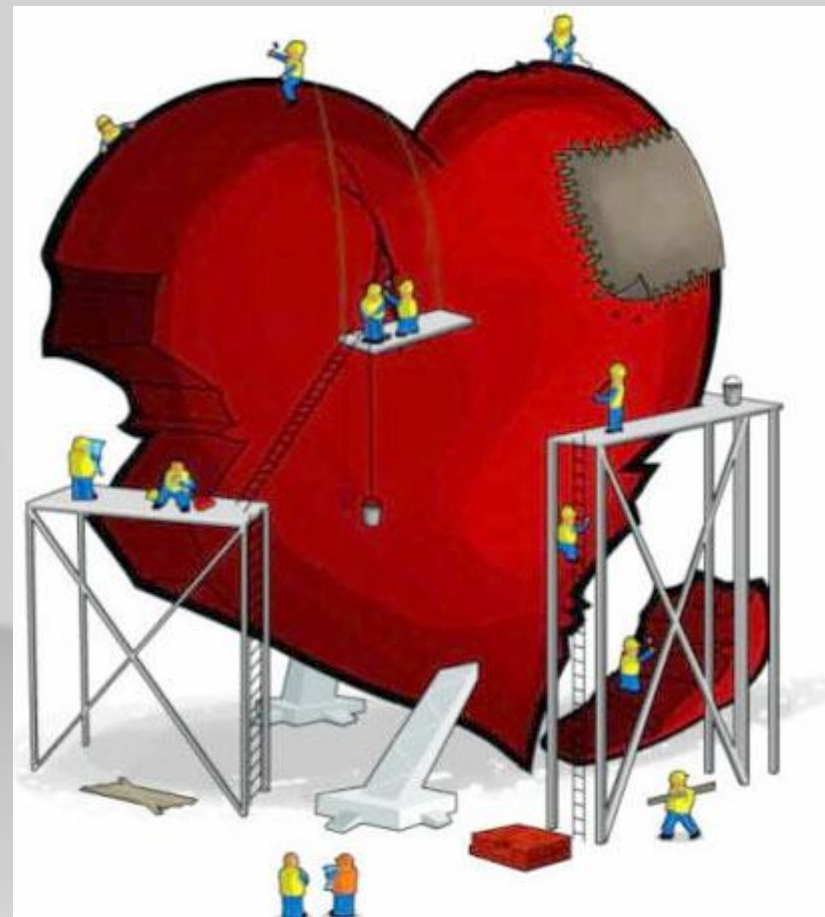
La vulnerabilidad y los límites del otro pueden provocar procesos de sanación (perdón, por ejemplo) del propio terapeuta... al reconocer que estamos hechos de la misma madera



Empatía terapéutica: eco del “sanador herido”

5. La herida, fuente de sanación para el herido:

- Personas resilientes.
- Proyectos nacidos de la «herida».
- Grupos de mutua ayuda.



Empatía terapéutica: eco del “sanador herido”

6. «Médico, cúrate a ti mismo» (Lc 4,23)

- Freud: Nadie puede ayudar a otro en un conflicto que él mismo no tenga resuelto.
- Congreso de psiconálisis (1927): El éxito de la terapia psicoanalítica depende de que el analista haya aprendido de sus propios errores y equivocaciones y haya corregido los puntos débiles de su personalidad.





CONCLUSIÓN

**La empatía terapéutica
es una forma genuina de compasión.**

La compasión no se agota en la empatía.

La empatía se aprende, se operativiza.

Empatitrón[®] efervescente



*Ayuda a ponerse en
el lugar del otro*



*Eleva los niveles
de inteligencia emocional*

Posología: una tableta al día.

Posibles efectos secundarios: si se excede la dosis, puede facilitar el conocimiento de uno mismo gracias a los demás.



Gracias

José Carlos Bermejo

www.humanizar.es

www.josecarlosbermejo.es

Humanización
de la Salud

Counselling y Cuidados Paliativos

Convento de Santa Domingo

Ronda (Málaga), 22 y 23 de marzo de 2012



la botica
san camilo


Centro de
Humanización
de la Salud
Religiosos Camilos