

La empatía Psic. Victoria Molina

Para empezar a conocer algo más sobre la empatía, tomaremos la definición que hace el diccionario de la Real Academia Española, que la define como: “Identificación mental y afectiva de un sujeto con el estado de ánimo de otro”. Partiendo de este significado, nos damos cuenta que la empatía abarca dos conceptos fundamentales: uno que comprende la parte mental y otro que comprende la parte afectiva.

Algunos autores se inclinan por defender la primera visión, mientras que otros lo hacen por la segunda. Integrando las dos perspectivas, podemos decir que la empatía es: *la capacidad de la persona para ponerse en el lugar de los demás, interiorizando tanto los aspectos cognitivos como afectivos, y destacando la importancia de la capacidad de dicha persona para discriminar entre el propio yo y el de los otros.*

La empatía incluye también la “*reacción adecuada*” ante el otro, que comprende tanto las respuestas emocionales como experiencias vicarias (con la capacidad para diferenciar los estados afectivos de los demás y la habilidad para tomar una perspectiva tanto cognitiva como afectiva respecto de ellos). Esto quiere decir que, cuando una persona “A” empatiza con otra “B”, “A” sentirá el mundo de “B” como si fuera propio, sin perder de vista que le pertenece a “B”. Vivirá sus sentimientos sin dejarse llevar por los mismos; sentirá su angustia como propia, pero sin el sentimiento de terror que la acompaña; sentirá su cólera como algo propio, pero sin encolerizarse. Esto le permite a “B” verse reflejada de modo objetivo, facilitándole la nueva percepción de sí misma acorde con la realidad.

Al “*pensar*” y “*sentir*” dentro del mundo interno del otro, se logra conocer lo que experimenta en ese momento, y a esto es a lo que diversos autores, como Kohut, llaman “*comprensión*”. Y esta comprensión no siempre resulta ser una tarea fácil (como se suele pensar y utilizar en la vida cotidiana), ya que habrá de tomarse en cuenta que captar la experiencia del otro no significa siempre captar un sólo sentimiento; la experiencia puede abarcar una mezcla compleja de respuestas internas como sentimientos, defensas frente a estos sentimientos, pensamientos, fantasías, y la manera particular en que el individuo organiza su mundo.

La verdadera empatía permite captar no sólo aquello que es obvio, sino también aquellas experiencias sentidas por el otro de modo confuso y vago, y aquello que se encuentra en lo más profundo que, frecuentemente, permanece inconsciente. Se trata también, por tanto, de una conexión intersubjetiva a nivel inconsciente. Como lo menciona Michèle Van Lisebeth-Ledent, quien dice que la “*percepción inconsciente*” es parte fundamental de la empatía, ya que ‘ella sola da cuenta de la sensibilidad exquisita que permite captar el estado emocional del otro’.

Dificultad de la empatía

Analizando lo anterior, podemos apreciar que la empatía no es más compleja de lo que parece. Podemos confundirla fácilmente con la simpatía o el entendimiento; términos, estos últimos, que se refieren solamente a una inclinación afectiva y/o cognitiva hacia otra persona, sin que esto implique una comprensión real del mundo interno del otro, o sea que se trata de los pensamientos o sentimientos “*propios*” acerca de alguien, mientras que en la empatía ponemos “entre paréntesis” el mundo propio para entrar al

del otro y así percibir, en forma global, “*sus*” experiencias. Por ejemplo, puede haber simpatía sin existir empatía, y viceversa, empatía sin simpatía; aunque también se puede dar el caso en el que ambas coexistan.

Será importante, pues, no confundir la empatía con lo que uno mismo sentiría si se encontrara en la situación del otro; la empatía supone siempre la comprensión del otro como sujeto de la experiencia y no como un objeto cuyo comportamiento se observa desde un marco de referencia exterior.

Cabe mencionar, también, que el proceder con empatía no significa estar de acuerdo con el otro. No implica dejar de lado las propias convicciones y asumir como propias la del otro. Es más, se puede estar en completo desacuerdo con alguien, sin por ello dejar de ser empáticos y respetar su posición, aceptando como legítimas sus propias creencias y motivaciones.

A pesar de la complejidad que puede significar la actividad empática, contamos con un “aliado” que nos facilita el proceso, tal vez por eso siempre hemos sentido que la empatía es algo que se nos da en forma más natural. Efectivamente, dicho aliado se encuentra en nuestra naturaleza al formar parte del cerebro, en el sistema neuronal; se trata de las “neuronas espejo”.

Las “neuronas espejo”

Estudios recientes en el campo de las neurociencias, muestran que “los conjuntos de neuronas espejo parecen codificar plantillas para acciones específicas, lo cual permite a un individuo no sólo llevar a cabo acciones motoras sin pensar en ellas, sino también comprender las acciones observadas, sin necesidad de razonamiento alguno”.

Las investigaciones de G. Rizzolatti, V. Gallasse, M. Iacoboni, L. M. Oberman, V. S. Ramachandran, y otros muchos, permiten afirmar que existe un vínculo entre la organización motora de las acciones intencionales y la capacidad de comprender las intenciones de otros. Esto supone la disolución de la barrera entre uno mismo y los otros, y es fácil comprender la ventaja que implica desde el punto de vista de la supervivencia. La comprensión de las intenciones y las emociones de otros es esencial para la vida social y el fundamento de los comportamientos morales.

Ramachandran llama a las neuronas espejo, “neuronas de la empatía” por ser las implicadas en la comprensión de las emociones de los otros.

Los primeros estudios planteaban la función de las neuronas espejo para entender la acción (el “qué” de la acción), sin embargo, lo más interesante está en la comprensión de la intención de dicha acción (el “por qué”) sin la cual no sería más que un mero reflejo, como el nombre venía a indicar (neuronas espejo).

Determinar por qué se ejecuta una acción es básico para su comprensión real, y tiene que ver con detectar la meta u objetivo de dicha acción.

Estos estudios demuestran que, por naturaleza, los seres humanos (así como algunas especies animales) contamos con la facultad -más o menos desarrollada-, para interactuar con los demás con cierto grado de comprensión, por lo tanto la empatía constituye una parte fundamental de nuestra interacción social: “*Somos criaturas sociales. Nuestra supervivencia depende de entender las acciones, intenciones y emociones de los demás. Las neuronas espejo nos permiten entender la mente de los demás, no sólo a través de un razonamiento conceptual, sino mediante la simulación directa. Sintiendo, no pensando*”. (G. Rizzolatti)

A partir del descubrimiento de estas neuronas espejo, con acciones motoras simples, el estudio ha ido avanzando con diversos procesos mentales más sofisticados como la intencionalidad de la acción, y la conexión del aspecto mental con el aspecto emocional.

Aunque los estudios se encuentren en una fase inicial, la conclusión hasta el momento es que los distintos componentes de la empatía, se implementarían en distintas áreas cerebrales. De acuerdo con Frith y Frith (2003), la ejecución exitosa de las distintas capacidades y funciones implicadas en el fenómeno de la empatía depende de una *red neural* amplia en la que están implicadas distintas áreas cerebrales en las que se procesarían distintos tipos de información. Estos autores proponen también el córtex prefrontal medial como la zona central en la que se produciría la vinculación de la información cognitiva con las emociones, proceso central para experimentar empatía.

El mayor o menor desarrollo de las neuronas espejo, y su conexión con el sistema límbico, implicaría una mayor o menor empatía hacia las emociones de los demás. Según los investigadores, las neuronas espejo tienen la capacidad de modularse y se podría, por ejemplo, enseñar a estas neuronas a activarse ante distintos estímulos, o a variar la intensidad de su respuesta. Podríamos decir, entonces, que las neuronas espejo son la base "*anatómica*" que permite que una persona sea capaz de empatizar con otra.

La capacidad de interiorizar en el estado emocional de otras personas y el hecho de predecir la intencionalidad de los demás, son dos habilidades características de la *socialización* y de la *empatía*, directamente relacionadas con la función de las neuronas espejo. Por este motivo se ha sugerido la posibilidad de que en las personas autistas exista una alteración en el funcionamiento de dichas neuronas. Y tal vez, con el progreso de los estudios, también se logre demostrar su relación con otro tipo de patologías, como las psicopatías, sociopatías, bloqueos afectivos defensivos, etc.

Educación a la empatía

Hay quienes opinan que la empatía es una actividad espontánea y automática, no voluntaria y organizada conscientemente. Sin embargo, varios autores afirman que esta capacidad (empática) es susceptible de desarrollo y aumento, para lo que sería necesario que la persona (adulta) fuese mentalmente sana, lo que significa que habría resuelto los conflictos básicos de su vida, manteniendo un comportamiento coherente, maduro y responsable; lo que sucede más fácilmente en aquellas personas en las que las necesidades afectivas y emocionales han estado cubiertas desde los primeros años de vida. Esto no quiere decir que solamente los adultos puedan tener una actitud empática, todo lo contrario, se ha visto que el ser humano, desde bebé, manifiesta esta capacidad; sin embargo, también se ha comprobado que disminuye con el paso del tiempo.

La Asociación Americana de Psicología ha publicado: "Los investigadores solían creer que la sensación de preocupación real por los demás sólo surgía a medida que las personas se hacían adultas. Sin embargo, en la actualidad los estudios indican que los niños pueden mostrar signos de empatía y preocupación desde la más tierna infancia. Reaccionan con preocupación cuando ven infelicidad, y desean ayudar o solucionar el problema".

Para terminar, sólo mencionar que tampoco debemos confundir la empatía con la bondad; recordemos que los grandes timadores se caracterizan por tener una empatía muy desarrollada. Así pues, la empatía, igual que cualquier habilidad, se puede poner al servicio del bien o del mal.