

Empatía y ecpatía

J. L. González de Rivera Revuelta
Catedrático de Psiquiatría
Jefe de Servicio Fundación Jiménez-Díaz Madrid

Psiquis, 2004; 25 (6): 243-245

Resumen

Ecpatía es un nuevo concepto, complementario de empatía, que permite el apropiado manejo del contagio emocional y de los sentimientos inducidos. Definimos empatía como la acción y la capacidad de comprender, ser consciente, ser sensible o experimentar de manera vicariante los sentimientos, pensamientos y experiencias de otro, sin que esos sentimientos, pensamientos y experiencias hayan sido comunicados de manera objetiva o explícita. Como tal, es una herramienta útil en psicología y en medicina. La capacidad de ser empático es considerada como una habilidad básica en las relaciones humanas. Lo contrario de la empatía es la ecpatía, definida como un proceso mental voluntario de exclusión de sentimientos, actitudes, pensamientos y motivaciones inducidas por otro. Se discute el desarrollo de la capacidad ecpática y su aplicación en el manejo de la identificación proyectiva.

Palabras clave

Empatía. Ecpatía. Contagio emocional. Sentimiento. Humor. Emoción. Identificación Proyectiva.

El artículo

Derivada de la voz griega *em — patheia*, literalmente “sentir en” o “sentir dentro” la palabra *empathy* existe en inglés desde 1904, fecha en la que Webster la recoge por primera vez en su diccionario, evolucionando a través del tiempo, después de algunos cambios menores, a su acepción actual de “La acción y la capacidad de ser sensible a, comprender o darse cuenta de, los sentimientos, pensamientos y experiencias de otra persona, sin que esos sentimientos, pensamientos y experiencias hayan sido comunicados de una manera objetiva o explícita”.

Su equivalente alemán, “*Einführung*” es probablemente mucho más antiguo, porque Freud lo usa con facilidad a lo largo de sus escritos. Es precisamente la traducción de James Strachey de la obra de Freud la que dio relevancia a una palabra relativamente poco usada hasta entonces en otros idiomas.

Nuestro diccionario de la Real Academia no incluye la palabra *empatía* hasta su 21 edición (DRAE, 1992), donde la define como “Participación afectiva, y por lo común emotiva, de un sujeto en una realidad ajena”. En la 22 edición (DRAE, 2001) la definición cambia ligeramente a: “Identificación mental y afectiva de un sujeto con el estado de ánimo de otro”.

Otros derivados muy conocidos de la misma raíz son los términos simpatía y antipatía. Podríamos decir que la empatía es algo así como sintonizar con la frecuencia emocional de una persona, lo que nos permite reproducir interiormente sus sentimientos hasta llegar a comprenderlos. La empatía es fundamental para establecer relaciones íntimas, y constituye el principio de conexión entre los seres humanos. A través de ella podemos sentirnos partícipes de la experiencia de otros y elaborar experiencias comunes. Su apropiado funcionamiento es necesario para la creación de grupos y para la formación y transmisión de actitudes, valores e identidades grupales. Aplicada como técnica es un elemento esencial de toda psicoterapia.

En contraste, la simpatía tiene un matiz de connivencia y tácita aprobación del otro, pero carece de esa comprensión íntima característica de la empatía. En la simpatía la barrera entre el si mismo y el otro se difumina tanto que ya no es posible hacer un juicio de valor sobre la otra persona, sino tan sólo sobre su situación o sentimientos; dos personas en simpatía están de acuerdo sin proponérselo ni esforzarse y experimentan un positivo afecto el uno por el otro. La antipatía es precisamente lo contrario, y constituye la base del desacuerdo y rechazo automático y espontáneo del otro.

El paso de a empatía a la simpatía es en ocasiones demasiado fácil, y un terapeuta debe estar siempre atento a prevenir sus posibles tendencias a deslizarse desde la comprensión del otro hacia su identificación con él. Una historia budista, cuyo significado exacto no quiero entrar a discutir, ilustra los riesgos de este fenómeno:

Un monje, imbuido de la doctrina budista del amor y la compasión por todos los seres, encontró en su peregrinar a una leona herida y hambrienta, tan débil que no podía ni moverse. A su alrededor, leoncitos recién nacidos gemían intentando extraer una gota de leche de sus secos pezones. El monje comprendió perfectamente el dolor, desamparo e impotencia de la leona, no sólo por si misma, sino, sobre todo por sus cachorros. Entonces, se tendió junto a ella, ofreciéndose a ser devorado y así salvar sus vidas.

Es evidente que necesitamos en nuestro entrenamiento profesional desarrollar habilidades que nos permitan regular la capacidad empática, no sólo en el sentido de aumentarla y aplicarla de manera natural y eficaz, sino también de limitar su expresión cuando esta puede ser perjudicial para el paciente o para nosotros mismos. Para esta nueva habilidad compensadora he propuesto el término Ecpatía, tomado del griego ek-patheia, literalmente “sentir fuera”, que defino como “proceso mental de exclusión activa de los sentimientos inducidos por otros”. La ecpatía no es lo mismo que la frialdad, indiferencia o dureza afectiva característica de las personas carentes de empatía, sino que es una maniobra o acción mental positiva compensadora de la empatía, y no su mera carencia.

La regulación del punto de vista

Vivir sin tener en cuenta a los demás, aparte de imposible, debe de ser muy aburrido. Cualquier persona centrada en si misma se sorprende continuamente por la contrariedad y mala fe que encuentra a su alrededor, y es

fácil que llegue a la conclusión de que vive rodeada de enemigos en un mundo perverso. Tener en cuenta a los demás es reconocer que cada uno tiene su centro, que cada persona ve la situación desde su propia perspectiva.

Siempre que en nuestro grupo tenemos que tomar alguna decisión difícil, mi colega Enrique Baca García dice lo mismo: “de lo que se trata es de llegar a una solución con la que todos estemos a gusto”. Es decir, hay que ver la situación desde todos los posibles puntos de vista, y después decidir una condición que encaje con todos ellos. Puede parecer difícil, pero es la manera correcta de pensar en los demás.

Es también posible pensar en los demás sin dejar de estar centrado en uno mismo. Esto ocurre cuando intentamos imponer nuestra idea de lo que es bueno para otros, sin antes enterarnos de sus particulares deseos y opiniones. Esta es una técnica segura para sembrar el caos y recoger rebeldía e ingratitud.

La función mental que nos permite no estar centrado en uno mismo y ver las cosas desde el punto de vista del otro se llama empatía, literalmente, sumergirse dentro del sentimiento ajeno. Como el sentido musical o la inteligencia, la empatía es un don natural, pero es posible desarrollarlo con el entrenamiento en hacer caso a los demás. Gracias a ella, podemos percibir directamente el sentimiento de otra persona, y así darnos cuenta de su circunstancia y de como la está viviendo. Es importante recordar que la empatía es sólo una forma de captar información, y no debe confundirse con el contagio emocional. La empatía es la acción mental compensatoria que nos protege de la inundación afectiva, y nos permite no dejarnos arrastrar por las emociones ajenas, un riesgo que corren las personas excesivamente empáticas.

Desde el punto de vista intelectual, tampoco hay que confundir el ver el punto de vista ajeno con dejarse convencer por todo el mundo. La realidad es la misma para todos, pero cada uno la ve de manera diferente porque la enfoca desde su punto de vista particular. No basta con cambiar un punto de vista por otro, sino que es preciso aceptar la posibilidad de que existen varios simultáneos. Una vez aceptado este principio, podremos distanciarnos lo suficiente como para dar cabida a (casi) todos los puntos de vista, y así formarnos un esquema mental que incluya (casi) todas las perspectivas.

Para mejor practicar el arte del cambio del punto de vista, es bueno encontrarse con gente con la que de entrada no nos comprendemos o que nos parecen absurdas e inaceptables. De lo contrario, si sólo tratamos con personas muy afines, más que cambiar de perspectiva puede que nos limitemos a reforzar nuestra coincidencia de pareceres. Este es el problema de los fanáticos y sectarios, que se entienden muy bien entre ellos, pero que no comprenden a nadie más.

Por otra parte, y más allá de las capacidades empáticas individuales, hay personas que inducen con facilidad respuestas emocionales reactivas en casi todo el mundo. En mi libro “El Maltrato Psicológico”, bajo el epígrafe “La Pareja Tóxica” (pág. 141 de la segunda edición), describo la curiosa habilidad de algunos psicópatas para emponzoñar las vidas ajenas, a veces de manera

sorprendente, porque en un contacto superficial parecen ser absolutamente encantadores. Sin embargo, algo ocurre en el trato con ellas que acaba por generar sentimientos confusos y negativos, a veces enormemente destructivos. El proceso exacto por el que esto ocurre es largo y difícil de explicar, pero puede resumirse diciendo que introducen en nosotros sentimientos suyos que no quieren experimentar y que, a través del proceso de identificación proyectiva, acabamos experimentando.

Mi aportación en este campo es la descripción de un método para librarse de los efectos de la identificación proyectiva que he llamado “ecpatía”, del griego “EK”, fuera, y “PATHOS” sentimiento. En cierta forma, es exactamente lo contrario que la empatía. Mientras que ésta consiste en “ponerse en el lugar del otro”, lo esencial de la ecpatía es ponerse en el propio lugar. La ecpatía es una forma de control intencional de la subjetividad interpersonal, que tiene como objetivo evitar la inducción de estados emocionales por otra persona, tanto si lo hace de manera voluntaria, como en la manipulación, o involuntaria, como en el contagio emocional o la histeria de masas.

Referencias

- González de Rivera JL. El maltrato psicológico. EspasaCalpe, Madrid, 2002.
González de Rivera JL. Crisis emocionales. EspasaCalpe, Madrid, 2005 (en prensa).
Goldstein AP, Michaels GY. Empathy. Development, training and consequences. Lawrence Erlbaum Associates, New Jersey, 1985.
Margulis A. The ernpathic imagination. Norton. New York, 1989.