

¿Conviene ser siempre empático?

Jorge A. Oriza Vargas © 313-2016

Hemos mencionado en diversos artículos¹, la conveniencia de ser empáticos y comprensivos, para sostener buenas relaciones humanas; es indudable que siendo empáticos y comprensivos, podremos entender las emociones y sentimientos de los demás, llevando así con ellos, una buena relación.

Ahora sería bueno preguntarnos, hasta qué punto o hasta dónde, estaría el límite de nuestra comprensión, pues en ocasiones esto no pareciera ser tan conveniente para nuestra propia salud emocional. Por ello, hoy me propongo hacer algunas reflexiones sobre el particular, y comentarles algunas ideas sobre el nuevo concepto que ya se está empezando a difundir, para definir a ese proceso mental, con el que pretenderíamos excluirnos de las emociones o sentimientos de otras personas; me refiero a la ahora llamada "*ecpatía*" (del griego ek-patheia, sentir fuera²).

Antes que todo, conviene mencionar en primer lugar, la validez del concepto de **empatía**, que surgió desde hace varias décadas; aunque ya antes se hablaba de empatía, fue Daniel Goleman (1995)³ quién en su obra inicial sobre la Inteligencia Emocional, lo difundió mundialmente, incluyéndolo como una verdadera aptitud de las personas emocionalmente inteligentes. Las relaciones interpersonales intensas, en el trabajo -por ejemplo en las ventas, en la dirección de grupos, en el trabajo en equipo- o en la vida personal, en la familia y en las relaciones de pareja, demandan necesariamente ser empáticos y comprensivos. Y ser empáticos para llevar buenas relaciones con nuestros semejantes, no es fácil; es necesario creer en ello, es decir, hacer propio el valor de *la comprensión*, para asumir la actitud congruente de ser comprensivo, y para ello, desarrollar la habilidad de la empatía, a partir de la atención y de la escucha empática⁴.

Entonces, ¿porqué ahora se nos propone no ser empáticos? o como se empieza a decir, "ser ecpatíos". A continuación algunas ideas al respecto.

- Aunque sea válido no ser empáticos en ocasiones, recordemos que la naturaleza nos dotó de una *empatía primaria*⁵, natural, que nos permite "copiar" las emociones de otras personas de manera casi inmediata. Así, la decisión de no ser empáticos, será siempre posterior a la respuesta inicial, que nos lleva a esa empatía primaria. Y por eso, no querer sentir otras emociones, es diferente a no percibir las. No sentir, será no dejar que el proceso emocional iniciado, continúe y se convierta en un sentimiento consciente, que puede estar cargado de la emoción negativa que estamos percibiendo.

¹ Por ejemplo Cápsula ADEF 22 (2010) Empatía y comprensión; y 132 (2012), de la empatía a la compasión.

² Se encontraron algunas referencias en la red, por ejemplo: <http://www.josecarlosbermejo.es/articulos/empatia-y-ecpatia> ; <http://forum-psicologos.blogspot.mx/2013/05/que-es-la-ecpatia.html>

³ Ver en la obra original de Goleman este concepto: Goleman Daniel, *La Inteligencia Emocional*, Vergara Editor, 1995, Buenos Aires, México. P.123.

⁴ En nuestro libro, Relaciones Humanas, Trillas, 2014, p.53 y 54 y 123

⁵ *Ibid*, p.53; ver concepto de neuronas "espejo".

- Bajo esa premisa, será nuestra madurez, nuestra inteligencia emocional, la que nos ayudará a regular, controlar en nuestra mente, la tendencia que surge del evento emocional que nos pueda estar contagiando. Y esto depende en primer lugar, de la circunstancia personal de cada uno de nosotros, pues si como parte de nuestra personalidad, tenemos un temperamento sanguíneo, o colérico, seremos fácilmente contagiados de algunas emociones ajenas (o si somos de temperamento flemático, difícilmente seremos contagiados), pero de todas formas, crecer en inteligencia emocional es entonces la primera recomendación, para regular en nosotros el efecto de las emociones que percibimos en el entorno, en otras personas, y no dejarnos contagiar y afectar.
- Son muchas las ocasiones y circunstancias en las que la relación interpersonal nos ubica frente a eventos emocionales ajenos a nuestra voluntad. "No engancharse" cuando esto nos pueda complicar la relación o alterar nuestra propia estabilidad, implicará alejarse del evento, alejarse de la persona colérica, agresiva, que provoca nuestra respuesta de enojo, y esto haciéndolo con la mayor prudencia y respeto que pudiéramos manifestar. Esto es realmente muy difícil, pero es aquí en donde "entra" la madurez emocional de cada uno de nosotros; paciencia, prudencia, son siempre mejores antes de que se inicie un conflicto, que posteriormente pueda ser de difícil solución.
- Ser "*ecpáticos*" entonces, deberá ser situacional (es decir, no siempre o en todos los lugares y relaciones), pero si necesario en muchas ocasiones, para no responder emocionalmente en aquellas relaciones interpersonales en las que percibimos emociones descontroladas; sobre todo, en donde hay afecto, amistad, cariño, debemos ser cuidadosos y no contagiarnos y eso demanda inteligencia emocional.
- Convendrá ser *ecpáticos*, ante agentes personales ajenos, ante situaciones generales del ambiente social, cuyas situaciones de impacto emocional, nos llegan todos los días a través incluso, de los medios de comunicación. Ya decíamos en un artículo reciente⁶, de los miedos inducidos desde actores de contexto social, político, económico; p.e. el miedo a la inseguridad, a los desastres naturales, etc. demanda según estas reflexiones, de ser *ecpáticos*, es decir, excluirnos de las emociones o sentimientos de otras personas o de situaciones del ambiente generadoras de esos sentimientos.
- Insistimos, ser *ecpáticos* situacionalmente, no implica ser insensibles a los sentimientos de nuestros semejantes; valores y sentimientos van como hemos sostenido en múltiples ocasiones de la mano. Por eso tenemos buenos o malos sentimientos. Y en muchas ocasiones, para sostener buenas relaciones humanas, es necesarios generar buenos sentimientos, y evitar como decía, que seamos contagiados de emociones negativas y generar con ello, malos sentimientos. No tomar en cuenta los sentimientos de otras personas, ya sea en la familia o en el trabajo, puede generar también una mala imagen, de insensibilidad, de apatía y de falta de interés o afecto.

⁶ En la anterior cápsula ADEF la número 311, sobre los temores.

Por eso, es importante como decía ser situacional, para en ocasiones no contagiarse de emociones negativas, pero en las relaciones humanas cercanas, familiares o del trabajo, sigo pensando que es mejor ser empático y comprensivo, que insensible. No lo cree?

Jaov'

Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: iem@iema-oriza.com

NOTA: Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes. Todas las Cápsulas de ADEF, tienen registro de derechos de autor vigente.