

La empatía: función del terapeuta en el proceso terapéutico

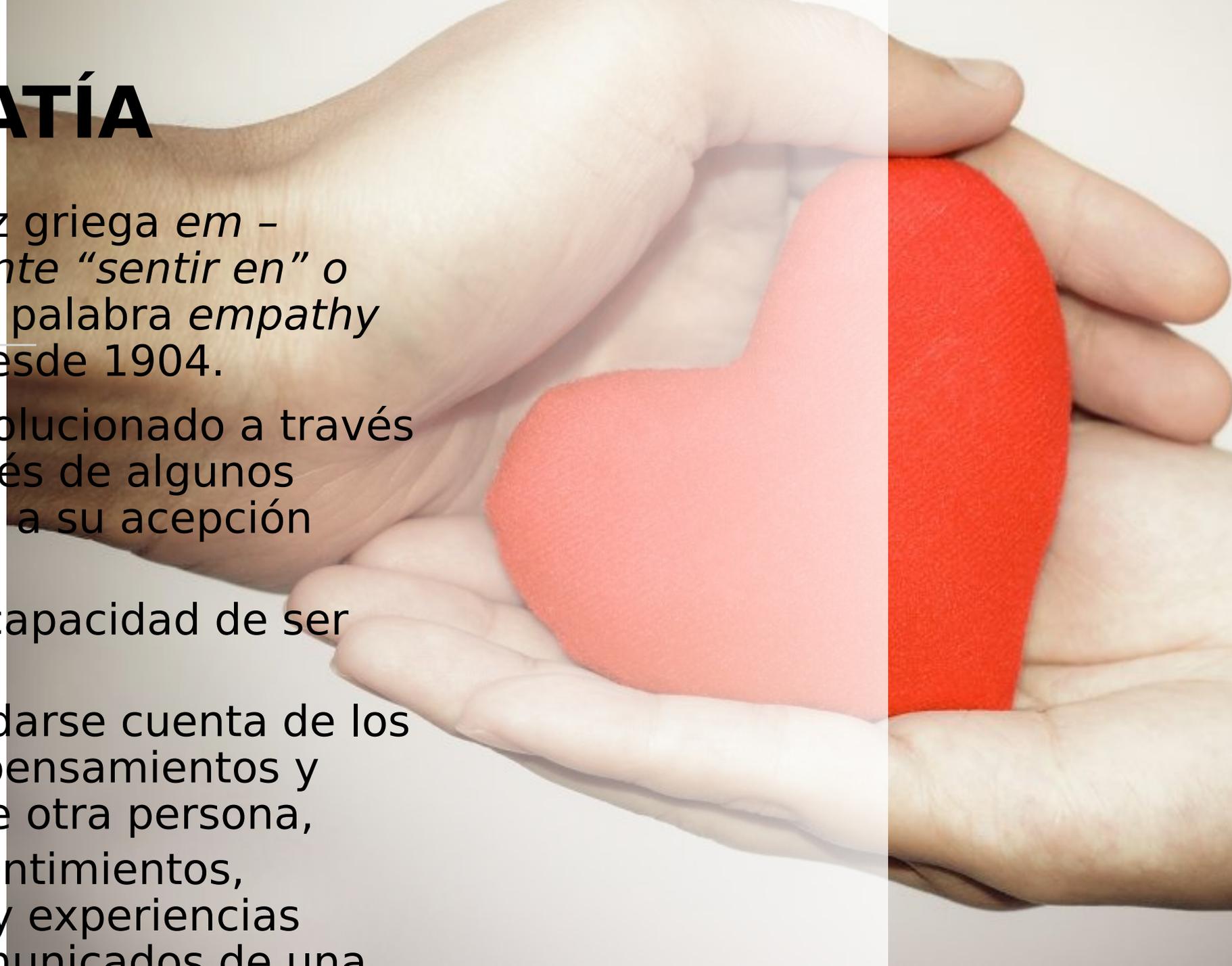
Dra. Ma. Elena Fuentes Martínez.
León, Gto. 2020



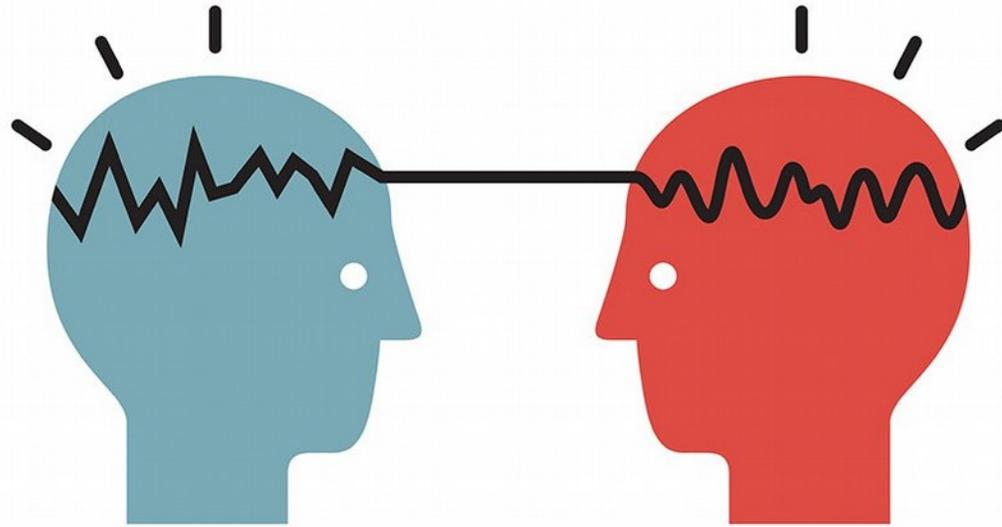
**SOCIEDAD
DE
PSICOANÁLISIS
LEÓN • MÉXICO**

— EMPATÍA

- Derivada de la voz griega *em - patheia*, literalmente “sentir en” o “sentir dentro”, la palabra *empathy* existe en inglés desde 1904.
- El concepto ha evolucionado 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



Funciones de la empatía



Sintonizar con la frecuencia emocional de una persona, lo que nos permite reproducir interiormente sus sentimientos hasta llegar a comprenderlos.

- Establecer relaciones íntimas, es el principio de conexión entre los seres humanos.
- Sentirnos partícipes de la experiencia de otros y elaborar experiencias comunes.
- Necesario para la creación de grupos y para la formación y transmisión de actitudes, valores e identidades grupales.
- Elemento esencial de toda psicoterapia.

Diferencias con otros conceptos

- En contraste a la empatía, 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

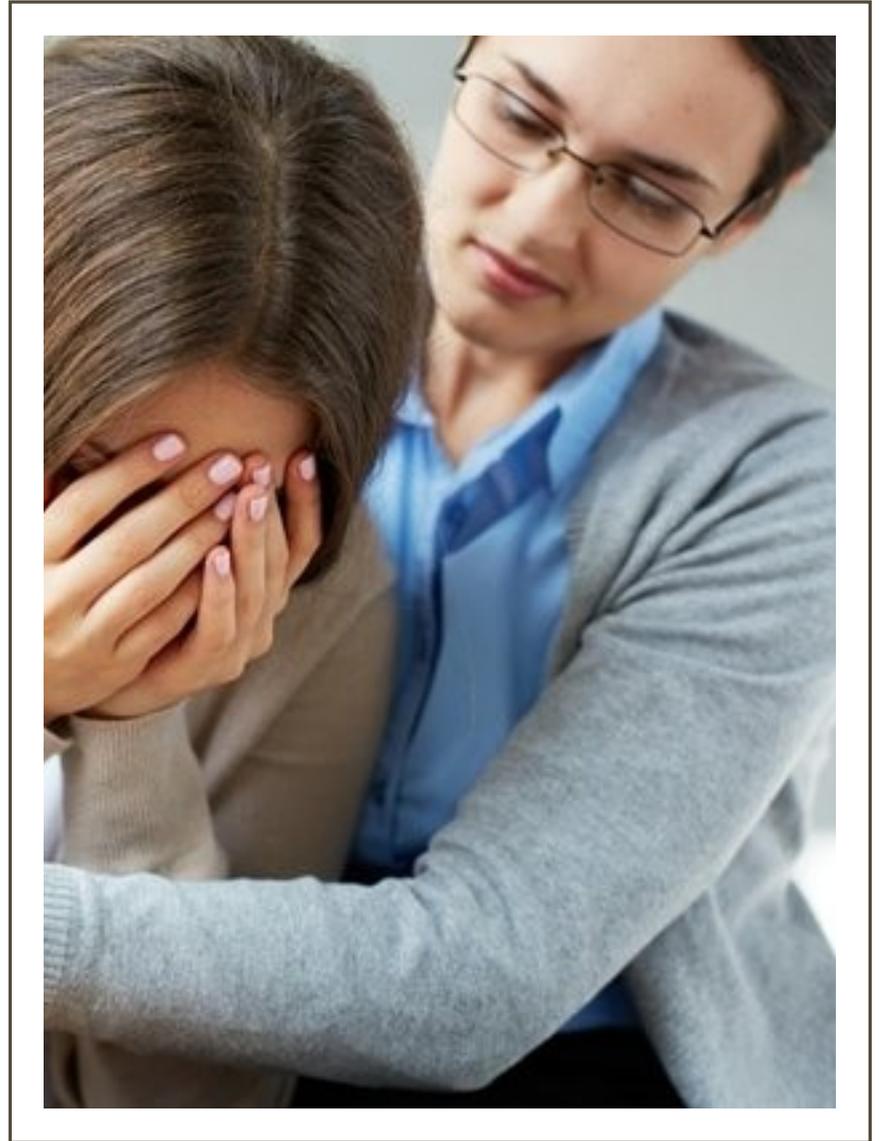


- Tenemos que diferenciar, también, la empatía de aquellas condiciones en que, pensándose que se es empático, en realidad se atribuyen al otro los propios deseos, sentimientos temores -el clásico mecanismo de la identificación proyectiva.
- Ej., la madre o padre hipocondríaco que le adjudican al hijo/a una identidad de débil, de estar en peligro. Aquí, la identidad del personaje dominante es impuesta a la del dominado que toma como representación de sí la que le



Riesgos relación terapeuta - paciente

- De manera similar, el terapeuta que, por sus propias necesidades de sentirse figura protectora, ubica continuamente al paciente como alguien necesitado de protección, y lo ve bajo esta perspectiva, representándose su propia actuación como si fuera empática con unas supuestas necesidades del paciente que, en realidad, son efectos de lo que proyecta en éste.
- El rol social de terapeuta -figura fuerte, de autoridad- conduce a éste a no ser empático con las necesidades del otro/a de





Riesgos del exceso de empatía

- El exceso de empatía conlleva una serie de riesgos dentro del proceso terapéutico.
- El legítimo deseo de ser empáticos con nuestros pacientes y el mandato superyoico de serlo –el primero derivado del sistema motivacional de cuidar al otro; el segundo de una identidad socialmente sancionada– pueden conducir a vínculos antiterapéuticos, es decir, a reforzar patología del paciente, principalmente en algunas condiciones especiales.



Pacientes depresivos paranoides

- Existen personas cuya depresión es el resultado de una estructura paranoide de personalidad: continuamente critican a los demás, son exigentes en sus demandas de afecto y de atención, en sus reclamos de lo que los demás supuestamente le deberían.
- Como consecuencia de esto, rompen vínculos, provocan rechazos, se frustran por no conseguir aquello de lo que se creen merecedores.
- El proceso los conduce a un estado depresivo, con el que acuden a la terapia, donde también exigen del terapeuta una alianza en la crítica que dirigen al mundo.

Pacientes depresivos paranoides

- El terapeuta se encuentra en la disyuntiva de que si apoya (pseudoempatía), refuerza la condición paranoide que condujo a la depresión.
- Si no lo hace, no sólo aparecería desatendiendo el sufrimiento real de estas personas sino que se expone a ser objeto de la crítica y malestar del paciente quien, desde su captación paranoide, vuelve a vivir al mundo como injusto y atacante.
- Durante el proceso se hace necesario trabajar la dimensión paranoide de su personalidad, señalando e interpretando las defensas y conductas de su personalidad.

- Algunas personas para alcanzar un anhelado sentimiento de estar en el seno de una relación de intimidad tratan de que el otro participe de un mismo estado afectivo, sea el de alegría, el de tristeza, el de sorpresa, el de interés, el de horror y disgusto, etc.
- Cuando el anhelo de cohabitar tal espacio emocional con el otro/a es el que domina a la persona, se hace todo lo necesario para activar en el otro/a el estado afectivo deseado: la comunicación es una acción sobre el otro para producir la resonancia afectiva, para que el otro vibre en la misma longitud de onda.

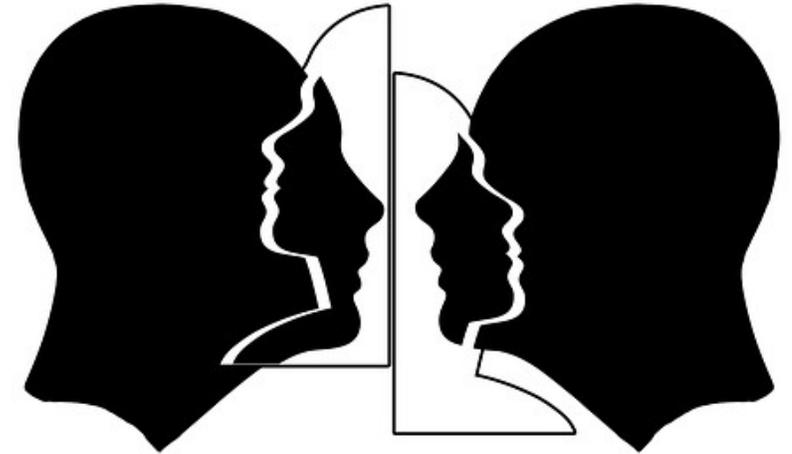


El sufrimiento masoquista compartido

- Incluso, se hipertrofia el propio sentimiento, se histeriza la emoción, para arrastrar al otro. O, a la inversa, el sujeto se mimetiza con el estado de ánimo del otro para sentir que está con esa persona.
- En ambos casos, la afectividad no es algo en sí misma, no vale por su cualidad expresiva de estados interiores sino como medio para alcanzar el encuentro con el otro.
- Por ello la pregunta que en la situación terapéutica guiará nuestra captación del paciente no es sólo ¿qué siente? sino, también,



- Y esa otra cosa consiste, frecuentemente, en lograr sentir que se está con el otro/a, que se logra la anhelada intimidad en la relación.
- Por ello se obtiene placer al estar sufriendo “junto con”, lo que genera en algunas personas una de las formas del masoquismo: el placer de sufrir deriva de que permite alcanzar el sentimiento de intimidad con un otro que también sufre.



Empatía en el la transferencia contratransferencia

- El placer en el sufrimiento puede tener sus raíces, y su reactualización en el presente, en vínculos en los que el sufrir es el medio privilegiado para sentirse en relación con el otro.
- De ahí el riesgo de esta forma de transferencia-contratransferencia masoquista en que paciente y terapeuta obtienen un sentimiento de intimidad, del que ambos gozan, a través de centrarse en experiencias dolorosas.
- El terapeuta puede creer que está siendo empático con el paciente cuando en realidad está recreando un tipo de vínculo en que ambos gozan en el sufrir juntos.



Autoconocimiento del terapeuta

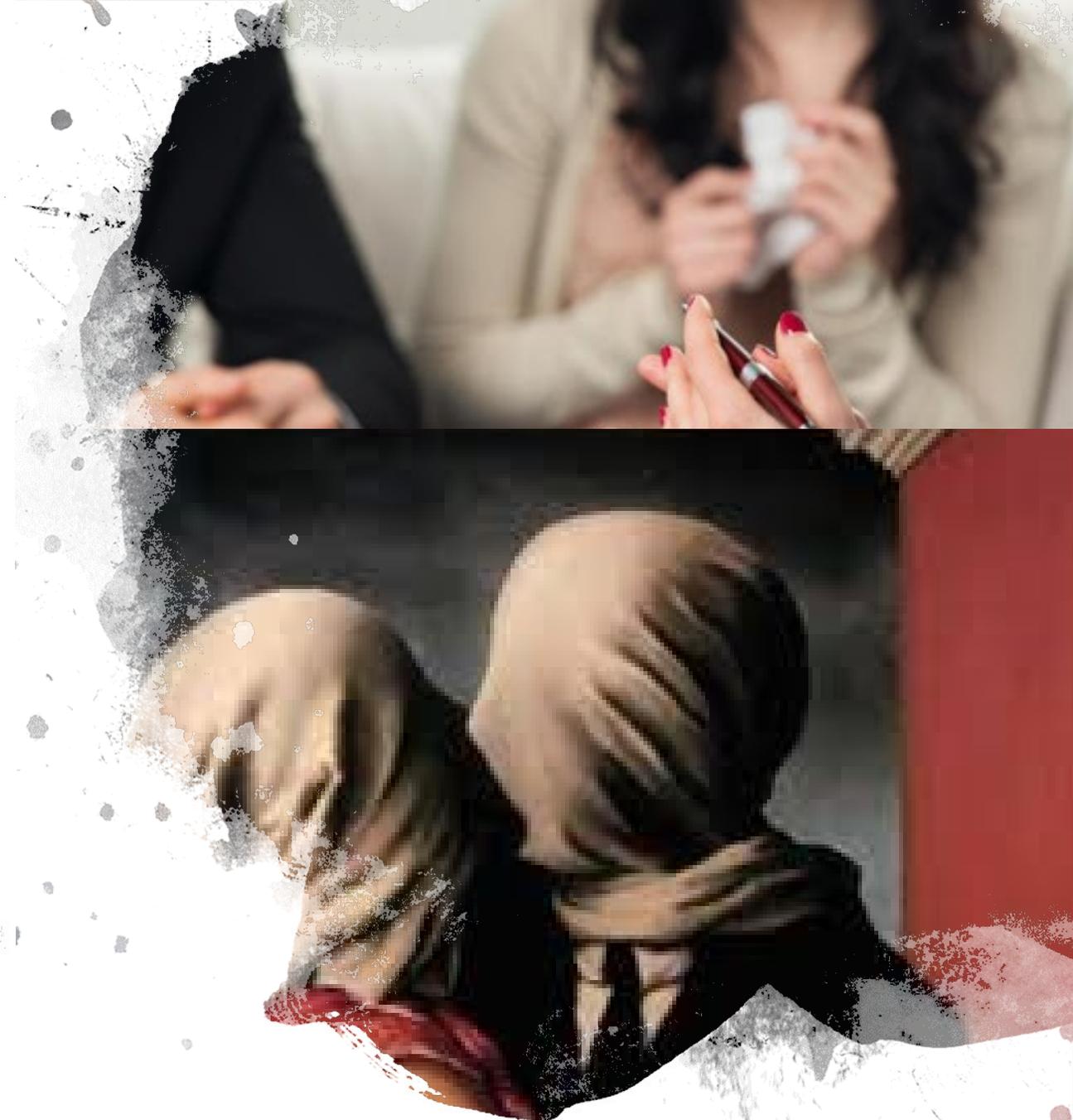
- El paso de la empatía a la simpatía es en ocasiones demasiado fácil, y un terapeuta debe estar siempre atento a prevenir sus posibles tendencias a deslizarse desde la comprensión del otro hacia su identificación con él.
- Es evidente que necesitamos en nuestro entrenamiento profesional desarrollar habilidades que nos permitan regular la capacidad empática, no solo 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.

ECPATÍA

- Para esta nueva habilidad compensadora se ha propuesto el término *Ecpatía*, tomado del griego *ekpatheia*, literalmente “sentir fuera”, que se define como “proceso mental de percepción y 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.

ECPATÍA

- La educación en ecpatía incluye:
 1. La detección de estos sentimientos
 2. La percepción de su otroidad y su delimitación con los propios sentimientos
 3. La devolución de los sentimientos ajenos a su fuente y
 4. La liberación de los propios procesos mentales de su influencia.





EMPATÍA Y PSICOANÁLISIS

- El tema de la empatía ha sido objeto de extensa producción en psicoanálisis, pero fue Kohut el primero que en psicoanálisis colocó a la empatía en el eje de la experiencia y de la acción terapéutica.
- Bajo la denominación “inmersión empática” describió la actitud del terapeuta que intenta desprenderse de juicios presuntamente objetivos sobre la conducta del paciente.



INMERSIÓN EMPÁTICA

- Su objetivo es captar la conducta desde los significados que tienen en el mundo interior del paciente:
 - qué deseos realiza,
 - qué angustias intenta contrarrestar,
 - desde que códigos organiza la experiencia (ejs. desde el sentimiento de sentirse atacado, o de sentirse abandonado, o del sufrimiento narcisista, o de ser un niño pequeño no querido, etc.).





Empatía y necesidades del paciente

- La empatía terapéutica requiere preguntarnos acerca de cuáles son las necesidades del paciente para corregir traumas, para compensar déficits, para desarrollar experiencias que nunca estuvieron dentro de su mundo interpersonal.
 - De ahí los riesgos de una técnica universal, monocorde por adherirnos a una escuela terapéutica determinada, para no importa qué tipo de pacientes.
 - La integración en psicoterapia implica que el terapeuta disponga del más amplio repertorio de recursos -técnicos y personales- a fin de poder ponerlos al servicio del paciente con base en sus necesidades.
-



Sentidos de la empatía para el repertorio del terapeuta

- Kohut por su parte, emplea el término empatía en tres sentidos:
 - a) Como instrumento para obtener información sobre el psiquismo.
 - b) Como un poderoso lazo emocional entre las personas.
 - c) Como parte de su proceso terapéutico.

Referencias bibliográficas

- González de Rivera, José Luis. (2005). Empatía y Ecpatía. *Avances en Salud Mental Relacional. Vol. 4, núm. 2 - Julio 2005*. Órgano Oficial de expresión de la Fundación OMIE. Revista Internacional On-line. www.psicoter.es
- Kohut, H. (1984). *¿Cómo cura el análisis?*. Buenos Aires: Ed. Paidós, 1986.
- Bleichmar, H. (1997). *Avances en psicoterapia psicoanalítica*. Barcelona: Ed. Paidós.
- Bleichmar, H. (1999). Fundamentos y aplicaciones del enfoque "Modular-Transformacional". *Aperturas Psicoanalíticas*, No. 1 (Texto completo en Internet: <http://www.aperturas.org>).