



La empatía desde una
perspectiva experiencial

Gabriel Reyes F

EN PRENSA

LA EMPATÍA DESDE UNA PERSPECTIVA EXPERIENCIAL

Gabriel Reyes Figueroa

En prensa

Aclaraciones Previas.

Haré una primera aclaración. Si bien me interesa la empatía como fenómeno propio de las relaciones entre las personas, mi intención en este artículo es abordarla principalmente desde el contexto del trabajo psicoterapéutico.

Una segunda aclaración. Aunque es cierto que la mayoría de los psicólogos consideran a la empatía como un factor de gran importancia y que ésta no es un patrimonio de una orientación en particular, me he propuesto dar especial atención a la manera como se la enfoca y ejerce en el contexto de las orientaciones conocidas como Psicoterapia Centrada en el Cliente y la Psicoterapia Experiencial (Hart,1970).

Tercera y última aclaración. Me interesa ser especialmente crítico, por lo cual, de manera inevitable, este artículo surgirá en gran medida de mi experiencia personal y profesional. En ese sentido, deberá leerse gran parte de lo escrito como el entendimiento que personalmente he alcanzado acerca del tema. Es claro que para escribir este trabajo me valgo de un amplio número de investigaciones, entre tesis patrocinadas e investigaciones personales, de largas horas de trabajo como psicoterapeuta experiencial y otras tantas experiencias obtenidas en el campo de la docencia y el entrenamiento en habilidades psicoterapéuticas y de comunicación.

Introducción

La base de la interacción entre los seres humanos reside en la posibilidad de transmitirnos lo que queremos expresar, de hacer contacto con los otros. Para tener alguna señal acerca del nivel de contacto logrado, nuestro interlocutor debería darnos referencias respecto del éxito o fracaso de nuestro intento de relación interpersonal. Esta posibilidad, está dada gracias al lenguaje y parece ser una cuestión básica para el crecimiento y desarrollo personal. Sin recurrir a referencias de investigaciones, sabemos que el sonido de la voz, la estimulación precoz, las caricias, las sonrisas y la complicidad que se empieza a producir entre los padres y sus hijos desde los inicios, juegan un rol fundamental en el desarrollo de los niños como personas. No es concebible la ausencia de un *otro* cuando se piensa en la existencia de un ser humano. La vida del hombre está concebida en relación. El hombre se conoce y crece en el intercambio con los demás. Uno de los principales factores señalados que favorecen este vínculo es el fenómeno conocido como *empatía*.

Este concepto, como señalé en las aclaraciones, si bien ha sido destacado en distintas orientaciones de la psicoterapia, ha ocupado un lugar central en la Psicoterapia Centrada en el Cliente y en los desarrollos posteriores de la mayoría de los seguidores de Carl Rogers, su fundador. Uno de estos seguidores es Eugene Gendlin, quien creó lo que ahora se conoce como Psicoterapia Experiencial, la cual servirá de base teórica en este artículo.

Dificultades para el encuentro empático: empatía y diversidad

Aún los terapeutas que diariamente dedican sus esfuerzos a acompañar a otros e intentan dilucidar y diferenciar la experiencia de sus clientes para aliviar el sufrimiento, se ven expuestos a sonados fracasos cuando intentan ejercer comprensión. Resulta extraño y doloroso que siendo una variable que ha recibido tanta atención en la literatura, tenga tan escasa presencia en la interacción entre los seres humanos.

Una frase popular y recurrente señala que *el hombre nace, vive y muere solo*. Esto nos vuelve a las expresiones de Rogers en cuanto a que la empatía termina con la alienación del hombre. Al respecto este autor sostiene: *“En primer lugar [la empatía] termina con la alienación. En tal momento, por lo menos, el receptor se siente a sí mismo como un miembro de la raza humana. Aunque puede ocurrir de una forma no tan claramente articulada, la experiencia se vive más o menos así...Si sabe de lo que estoy hablando, si entiende lo que quiero decir, resulta que no soy tan extraño, diferente o marginal. Yo tengo sentido para otro ser humano. Por lo tanto, estoy en contacto con los demás, y hasta en relación con ellos. Ya no soy un paria”* (Rogers y Rosenberg, 1981, pp. 95).

A partir de estas palabras, es imposible soslayar la relación existente entre la ausencia de empatía y la soledad o la relación entre la presencia de la empatía, con la compañía y el encuentro. Podría pensarse que, a partir de las palabras de Rogers, la soledad del hombre deriva de su escasa capacidad para establecer relaciones empáticas, pero eso suena más bien una tautología que nos impide avanzar en la reflexión.

Diversidad y comprensión

En uno de sus artículos Rogers pone en duda la existencia de lo que él llama “un mundo real” para todos. Él afirma: *“La única realidad que me es posible conocer es la del mundo y el universo tal como yo los percibo. La única realidad que a usted le es posible conocer es la del mundo y el universo tal como usted los percibe y plasma en vivencias en este momento. Y lo único seguro es que estas realidades percibidas son diferentes. ¡Existen tantos “mundos reales” como personas!”* (Rogers y Rosenberg, 1981, pp. 85).

El lector comprenderá las insospechadas consecuencias de una afirmación como la precedente. No hay razón para negar la existencia de una realidad para todos. En estricto rigor no es eso lo que pretende Rogers. Lo que él nos señala es que existe un mundo más allá de nosotros, pero que el mundo “real” no nos llega tal cual parece existir fuera de nosotros,

sino que somos nosotros quienes, desde nuestra subjetividad, lo construimos. Cada persona vive así, en un mundo personal y subjetivo. Y esto no es todo, sino que además de personales y subjetivos, esos mundos, son distintos. Se desprende obviamente de esto que son las personas las diferentes y que por ende construyen realidades particulares que son también diferentes. Este es uno de los grandes dilemas de la comunicación entre las personas. **¿Cómo movernos en el mundo, relacionarnos con los otros y conciliar “realidades” tan distintas?.**

Parece haber una tendencia en las personas y en las distintas culturas a generar la impresión que existe un mundo real para todos. Esas personas en esas culturas imponen formas de hablar, formas de pensar, y operan exigiendo a sus miembros incluso una manera “adecuada” de valorar las cosas y una manera adecuada de sentir. ¡Cuántas veces muchos de nosotros nos hemos visto y nos hemos escuchado intentando demostrarle a los otros que tenemos la verdad!. ¡Cuántas otras veces nos hemos visto imponiendo, a través de distintas maniobras, nuestros puntos de vista a los demás! ¿Por qué ocurre esto? ¿Por qué en nuestras formas de relación aparece esta lucha a veces abiertamente y las más de las veces encubierta, para imponer nuestra mirada?

Una respuesta tentativa es “Nosotros creemos que existe una realidad y que esta es única e igual para todos”. Si así fuera muy probablemente surgiría más de alguna voz para señalarnos, o al menos preguntarnos, ¿quién puede decir cuál es **la realidad?**. Probablemente alguien puede responder que ese conocimiento lo tiene o lo logra la ciencia. Podemos preguntarnos ¿la ciencia o los científicos? Y nos pueden responder que en realidad eso que buscamos está en los datos obtenidos a través del método científico. Podríamos entonces uniformarnos todos y alinearnos detrás de los logros científicos. ¿Nos quedamos conformes con eso? Yo no.

En fin, no quiero cansarlos, pero sí quiero transmitir que el pretender que existe una realidad única para todos nos trae una serie de fricciones y dificultades. El intentar imponer que existe una realidad única para todos nosotros es una forma de dictadura. Pero también me parece cierto que el pretender que existen tantas realidades como personas para conocerlas, y desde esta perspectiva, ejercer presión y fuerza para que los demás piensen así, es otra forma de dictadura. Sólo que ésta última me viene mejor porque se acerca a mi línea de pensamiento. No tengo dudas que el aceptar que existen tantas realidades como personas hay para conocerlas, nos acerca a una especie de caos y pone una enorme dificultad en nuestras relaciones.

Me acerco a la posición de Rogers en creer en la diversidad. Creo que el ser humano es único e irrepetible y que vive una realidad subjetiva. Creo además que para salir del caos que esta visión o nuevo paradigma nos produce hemos tenido que construir una realidad para todos, pero que no es una realidad objetiva sino el producto de nuestro acuerdo. Hemos convenido en el lenguaje y en el uso del lenguaje, hemos nominado a los objetos con símbolos que nos permiten referirnos a ellos de tal modo que todos los que compartimos el acuerdo podamos

entender. Hemos construido “una realidad” como producto de acuerdos intersubjetivos que nos permiten relacionarnos y entendernos en el mundo que vivimos. Podemos hacer algunos contratos con los demás, ponernos de acuerdo en una hora de reunión, etc. Todo esto, sin dudas, nos ha traído beneficios y ha facilitado nuestra convivencia. Esto es especialmente cierto en el mundo de los objetos y de las construcciones del hombre.

Pero ¿qué sucede en la vida personal?, ¿en el mundo de la subjetividad del hombre?, ¿en el mundo de los significados?. ¿Podemos en ese contexto lograr los acuerdos que hemos alcanzado en el otro ámbito? Acordamos que el objeto que utilizo para escribir este artículo le llamamos un computador. ¿Podremos convenir en que nos facilita nuestro trabajo? Tal vez sí, a menos que me pregunten eso precisamente el día en que se borró el disco duro y perdí todo lo que ya había escrito y unas cuantas cosas más!!

Muchos de ustedes, probablemente ya estarán pensando en por qué no hice respaldos y que a fin de cuentas la falla fue mía, en fin. Pero ahora mismo tengo imágenes de mis clases de caligrafía y de cómo disfrutaba al escribir con tinta y con pluma y, avanzando algo más en este juego imaginativo.... no sé si podrán compartir que siento nostalgia de esos tiempos. Es probable que más de alguno diga: “pensamiento típico de viejo”, y con eso me encasille y me descalifique.

Quiero decir que **mientras más nos adentramos en el terreno de los significados y de los sentimientos más diversidad encontraremos**. Lo que es hermoso para mí puede no serlo para ti, la música que a mí me agrada puede que te repugne a ti. Y así, claro, podemos llamarle música, pero ¿podremos llamarle música maravillosa?. Eso sólo si coincidimos... ¿y si no es así?¿quién está en lo cierto? Nadie. Pues entonces ¿cómo son las cosas? **Las cosas son como son para mí y como son para tí** y así volvemos a lo mismo. En algún lado estamos atrapados.

Lo anterior está ligado a la existencia de la diversidad y nos vuelve a la idea de la individualidad y al planteamiento que señala que el ser humano es único e irrepetible. Aún cuando experiencias recientes relativas a la clonación han amagado esta idea, lo que parece cierto es que no se puede “copiar” en su configuración experiencial a un ser vivo y más particularmente a un hombre, al menos hasta ahora. Todos nacemos en un contexto en donde los elementos se configuran de un modo especial, particular y único. Si esto es así, podemos decir que *no existe en el mundo nadie que sea idéntico a nosotros*.

Esto implica que ninguna persona puede ser afectada por los distintos estímulos de la misma manera que otra, pues cada una de ellas tiene una configuración particular, una trama experiencial que contextualiza y da un determinado sentido a lo que la persona vive, lo cual es propio e irrepetible.

Contando con que somos personas distintas se entiende que pensemos, sintamos y actuemos de modos distintos. Resulta extraño, sin embargo, que aún cuando en nuestro

discurso afirmemos que creemos en la diversidad de los seres humanos sea en ese y precisamente en ese ámbito -el de la diversidad- donde encontramos nuestras más fuertes dificultades en las relaciones interpersonales.

Parece existir una tendencia entre nosotros -aún creyendo en la diversidad- a buscar personas que tengan intereses, gustos y formas de pensar comunes. Algo produce en nosotros el encuentro con personas que han compartido aunque sea en otro tiempo espacios comunes, que conocen a personas que nosotros también conocemos. En fin, al parecer, cualquier elemento que sugiera cercanía y valencia positiva produce en nosotros una corriente de simpatía, un interés, una cierta alegría.

Pienso que todo lo anterior tiene que ver con nuestra necesidad de encuentro, de contacto con los otros. Los que han vivido experiencias similares a las nuestras parecen más cercanos a nosotros, más parecidos y de alguna manera constituyen una promesa de comprensión.

En una de las tesis patrocinadas hemos encontrado que la cercanía de los mensajes y el grado de resonancia que en las personas producen aquellos, sea éste de valencia positiva o negativa genera en los sujetos experimentales un aumento de su habilidad de agudeza empática (González E. y Sanhueza, P. 1992).

Muchas personas creen firmemente que están en mejores condiciones de comprender a otros cuando han vivido una experiencia común o sustentan la misma condición. Algunas mujeres sostienen que sólo las mujeres pueden comprender a las mujeres. Todo esto parece sugerir que en tanto hayamos recorrido los mismos parajes experienciales, aunque jamás serán los mismos, lograremos minimizar la distancia que nos genera una convivencia con personas diferentes de nosotros.

Lo diferente y lo nuevo es estimulante para algunas personas, pero suele ser más común de lo que nosotros mismos quisiéramos el rechazo y aún el temor a las experiencias nuevas. Nos acercamos a lo conocido, buscamos lo conocido intentando tal vez no tener que estar todo el tiempo con los ojos abiertos por el asombro. Hacemos nuestras rutinas, muchas de ellas nos evitan estar enfrentando como algo nuevo todas las experiencias que diariamente nos tocan vivir, ¡pero tendemos también a hacer rutinas en nuestras relaciones con lo demás!. Esto trae como consecuencia que dichas relaciones se vuelvan monótonas, se empobrezcan y se queden de alguna manera petrificadas.

El aprecio de lo conocido por sobre lo desconocido

Hablando del hombre medio, no del que fue a la Luna e investigó el espacio, sino de aquel que ha formado una familia, que se reúne todos los domingos con sus padres, que ocupa el mismo lugar de la mesa, que va a los estadios y es adherente junto a varios otros de un equipo particular de fútbol, aquel que se declara admirador de un artista y forma un club, aquel que añora su patria cuando se encuentra lejos, ese que se deprime cuando está con

gente extraña. El hombre, ese hombre, necesita ser conocido, reconocido y moverse en un ambiente conocido. Ese hombre disfruta yendo a un restorán y escuchando que el mozo lo mira sonriente, lo reconoce, lo distingue y le dice: “¿lo de siempre?”. Puede ser que todo esto nos suene a hastío, a mediocridad y quizás a cuántos otros términos que pueden sonar hasta peyorativos para la condición de aquel hombre. No obstante, ante su inminente evidencia, debe existir alguna muy buena razón para actuar de esta manera.

La búsqueda de seguridad

Una de estas razones, me parece, tiene que ver con la búsqueda de seguridad. El moverse en un ambiente conocido reduce en el hombre su ansiedad. Sabe qué le espera, sabe a qué atenerse, sabe cómo actuar.

Sabemos que vivimos en un mundo cambiante pero vivimos como si eso no fuera así. Aparentemente, esto se da porque necesitamos estabilidad para nuestras vidas. Hemos ido perdiendo nuestra capacidad de asombro ante los vertiginosos cambios, como nos sucede por ejemplo, con el avance de la tecnología.

En las relaciones interpersonales muchos se reclaman por haber cambiado. Toda vez que los cambios han provocado crisis en las parejas, no es raro oírle decir a alguno de ellos en tono casi acusatorio “¡tú fuiste el que cambiaste!” Como si eso fuese una especie de traición.

La búsqueda de seguridad y estabilidad –a través de la negación de los cambios- en un mundo cambiante, ha llegado a ser una gran dificultad pues nos ha hecho sordos y ciegos a los múltiples matices de los acontecimientos. Haciéndonos imágenes preconcebidas de los otros, categorizándolos, y pretendiendo que ellos son sólo de esa manera, les impedimos el cambio o al menos nos cegamos ante él.

Pienso que esta es una de las razones por las que muchas veces nos cerramos ante opiniones divergentes como una manera de aferrarnos a nuestras antiguas y queridas creencias que nos brindan seguridad por una parte y que muchas veces nos llenan de hastío, por otra.

La evitación de la soledad y la separación

Sin dejar de otorgarle importancia a lo anterior, pienso que el hombre busca evitar la soledad que se acrecienta cuando se encuentra con otros distintos de él. Otros que tienen un aspecto parecido pero que como he dicho piensan, actúan y sienten distinto de él. Es aquí donde probablemente podemos llegar a descubrir lo que se ha llamado *la soledad radical del hombre*, esa que aparece ligada a su condición. Es esa sensación de soledad que nos deja enjaulados en nuestros cuerpos clamando por alguien que nos rescate de aquella cárcel. Esa soledad, en mi opinión tiene su germen en la primera separación vivida al nacer y en nuestro primer llanto. Se nos aparece precisamente cuando por primera vez nos apartan de ese “hogar” tibio que es el vientre materno. Esa soledad nos acompañará por siempre y

tendremos que vivir y morir con ella pues es una parte ligada a nuestra individualidad. Nadie puede morir por mí y si hay algo de lo cual puedo tener certeza, es de mi muerte. Es mi única pertenencia, inevitable, cercana y temida.

El hombre en su búsqueda de la compañía perdida intenta desconocer esa soledad radical que sin embargo le es tan propia. Para esto trata de encontrar “almas gemelas” que le hagan sentir que no está solo, que hay otro que es capaz de ver, sentir y actuar igual que él. El hombre, así, pretende encontrar a sus homólogos y si no los encuentra trata de crearlos. Muchos de nosotros como padres dejamos aparecer una sonrisa de orgullo cuando vemos que nuestros hijos se nos asemejan y actúan como nosotros en aquellas cosas que apreciamos. Esta suele ser una muestra de lo mucho que necesitamos unirnos a alguien y proyectarnos en ese alguien. Todo esto, en mi opinión, intenta ser un remedio para nuestra soledad. Pero se da aquí un curioso fenómeno, un tanto paradójico: en el intento de encontrar a nuestros iguales negamos las diferencias y terminamos por *no contactarnos realmente con el otro*. Al otro le sucede lo mismo con nosotros y entonces, de esta manera, nadie accede a mi mundo personal, interno y subjetivo. Nadie me conoce “desde dentro”, nadie se ocupa de saber cómo me afecta el mundo a mí sin imponerme sus propios patrones. Aquí surge una soledad que entiendo es la que nos hace sufrir: la **soledad que deriva de la lejanía, de la distancia interpersonal**. Paradójicamente, esta forma de soledad que nos genera tanto sufrimiento, surge de nuestros afanes por huir de la soledad radical.

Probablemente hemos experimentado en nuestra vida momentos de gran acercamiento a las otras personas con las cuales compartimos. Momentos culminantes de comunión, a veces con nuestra pareja, con amigos, con nuestros hijos, con las personas que atendemos en la consulta. Esos momentos comúnmente surgen en el silencio, son momentos de profunda conexión. Muchos de nosotros hemos notado cómo esa experiencia nos da alegría, pero una alegría profunda, que es la alegría del encuentro con el otro. Al menos yo, en esas circunstancias, he notado que la soledad de la lejanía y la distancia interpersonal desaparece. Me siento acompañado. No así la soledad radical que considero parte de mi ser pero que dadas las condiciones anteriores ahora puedo aceptar.

La soledad radical, que es propia de nuestra condición de hombres, en mi opinión, requiere de nuestra aceptación en su más plena existencia. El vivir esto, es decir el aceptar que somos personas solas y diferentes aparece como uno de los requisitos básicos para lograr un verdadero encuentro con los otros y superar de esta forma la otra soledad que nos reporta tanto sufrimiento, la de la distancia y lejanía. Sé que esto suena aparentemente paradójico, también lo ha sido para mí. Al menos por momentos podremos descubrir la maravilla de ser únicos e irrepetibles. La maravilla de tener un mundo interno inmenso que nos pertenece y que es siempre cambiante. ¡Lo fantástico que es intercambiar con otros que miran las cosas desde una perspectiva distinta de la mía!

Resulta aparentemente contradictorio el que alguien nos diga: “si en lugar de resistirte, te dejas caer, te harás menos daño”, o: “si te permites estar allí, entregado, relajado y confiado,

podrás flotar en el agua”. Podemos entender eso, pero una cosa es entenderlo y otra es vivirlo. La idea que se plantea es la de no resistirse, no ir en contra sino dejarse llevar. Esa aceptación de la soledad radical “nos permitirá flotar” y no hundirnos en la desesperación. Podremos apreciar la belleza del ser únicos e irrepetibles. Pero ya sabemos que esto no es simple de lograr. Tenemos la creencia que las cosas en la vida hay que vencerlas. Esta lucha nos impide descubrir la hermosura de la soledad radical. Creo que equivocamos el camino. Es en esta lucha por vencer nuestra soledad radical que terminamos inventándonos imágenes de los otros, forzándolos a ser de una determinada manera estrecha y poco novedosa. Esto se da porque necesitamos saber con quién estamos para lograr seguridad. Nos reunimos con quienes creemos son como nosotros, obteniendo una compañía ficticia y efímera, perdiendo así la posibilidad de un real encuentro con el Otro. De este modo no llegamos a conocernos y permanecemos aislados.

El camino diferente al de la lucha, es, como he sugerido, el de la aceptación de esta soledad radical que deriva de nuestra condición de seres únicos. Ese camino, el del reconocimiento y de aceptación de la soledad radical nos permite descubrir un elemento central y común que tiene la virtud de acercarnos. Al reconocer y aceptar la soledad puedo abrir un camino de aceptación del otro como tal. Curiosamente así, la aceptación de la soledad se transforma en un puente de encuentro interpersonal.

¿Pero cuál es el papel de la empatía en este eventual encuentro? Supongo que a estas alturas se entiende que es mucho más probable ejercer la comprensión empática cuando nos vamos liberando de esta tan arraigada tendencia a esperar que los otros piensen, sientan, y actúen como nosotros necesitamos. En la perspectiva en que ahora sitúo el tema se rebajan los juicios y aumenta la curiosidad por querer saber cómo es esta persona que tenemos enfrente que es diferente de nosotros, que es única ¿cómo está conformando ella su propia experiencia?. ¿Cómo piensa y siente ante las distintas circunstancias que le ha tocado vivir?.

Aún cuando sea reiterativo, en mi opinión, *la empatía juega el papel de un puente de plata que une dos soledades*. Surge así esa alegría de saber que hay alguien que nos está escuchando, que quiere saber de nosotros, que intenta articular en palabras un aspecto de mi experiencia tal como yo la estoy viviendo. El solo intento ya nos permite ir dejando atrás esa desesperada soledad, no la soledad radical que es nuestra compañera de vida sino esa soledad que surge de la sordera interpersonal en que muchos de nosotros hemos debido crecer. Esa sordera que ha terminado por hacernos ignorar nuestros propios sentimientos y que nos ha hecho vivir separados unos de otros.

En esta otra perspectiva hay una gran maravilla. Cuando alguien se acerca para conocerme de un modo empático ofrece una ayuda para descubrirme. A veces basta con que exista alguien que sólo esté dispuesto a escuchar para que yo mismo pueda articular mi propia experiencia y ampliar mi vida interna.

En la búsqueda de este ansiado encuentro interpersonal ¿qué estamos intentando compartir?. Podemos responder de un modo global: estamos buscando que alguien comprenda lo que nosotros estamos experimentando. En palabras de Gendlin estamos buscando conectarnos y hablar respecto de “cómo siente el cuerpo desde su interioridad”. Para este autor la experiencia es interacción, y el hombre es un ser-en-el mundo (Gendlin 1973 en Alemany 1997). En fin, buscamos a alguien que gracias a su escucha sensible valide la existencia de ese mundo experiencial tan particular que bulle en nosotros. Aún más, necesitamos a otro para que nuestro experimentar cobre existencia. En suma, estamos buscando a otro para compartir y crear nuestra experiencia.

La experiencia entendida como proceso

En los planteamientos de Gendlin se introduce la idea de proceso para hacer referencia a la experiencia y se empieza a poner atención precisamente **al proceso de vivir experiencias más que a los contenidos de ellas**. Esto es lo que hizo de la nueva psicoterapia, una Psicoterapia Experiencial. Estos nuevos planteamientos constituyen una tercera etapa en el desarrollo de la teoría iniciada por Rogers y continuada por Gendlin. En realidad este último autor reformula los conceptos de Rogers y plantea una nueva forma de hacer psicoterapia.

Puesto en estos términos, *la experiencia viva*, -que es producto de nuestra interacción con el mundo- aparece como algo dinámico, cambiante, que parece ser más bien un flujo constante y que está asociado obviamente a la vida de las personas. Este flujo, que Gendlin llamó *Experiencing*, es la fuente de toda experiencia y de todo significado (Gendlin, 1981).

Considerando lo anterior, el fenómeno de la comprensión puede darse en la medida que, como hablantes, seamos capaces de acceder a nuestro experimentar, de atenderlo, de diferenciarlo, significarlo y de expresarlo. Sólo así tendremos la esperanza de ser comprendidos por otros, en tanto podamos expresar, a través del lenguaje, lo que estamos experimentando. Sólo si nos abrimos al mundo tendremos la posibilidad del encuentro a través de la empatía. Sin lenguaje (entendido éste en términos amplios) no es posible traspasar la experiencia y por tanto no hay empatía. Sin esta última, no hay encuentro.

Características de la experiencia entendida como proceso

Gendlin ha dicho que el experimentar **es un proceso sentido corporalmente**. Es decir, el experimentar es un fenómeno corporal y como tal sucede en el presente inmediato y por ser un proceso, es cambiante, es un flujo de sensaciones. Señala también el autor que es posible **hacer referencia directa** a dicha corriente de sensaciones, lo cual significa que es posible hacer contacto con ella desde el pleno silencio interno, desde un escuchar abierto, sin prejuicios. Basta una mirada ingenua para obtener del experimentar una respuesta. Para saber cuál es la sensación que estoy teniendo en mi cuerpo ahora, de acuerdo a las indicaciones de

Gendlin, lo que necesito hacer es preguntar y guardar silencio escuchando atentamente lo que mi cuerpo tiene para decirme. Puedo **referirme directamente** ahora mismo a mi experimentar pues **se da en el presente inmediato**.

Este experimentar que surge de nuestra interacción con el mundo es nuestro guía, nos ayuda a preservar nuestra vida, a distinguir lo que queremos de lo que no nos agrada. En fin, es la base de lo que pensamos, sentimos y la base de nuestra acción.

Como característica importante también se ha señalado que **el experimentar guía la conceptualización** en tanto es **preconceptual**. Antes de poner en palabras lo que es nuestra experiencia, ésta ya existe en nosotros pero aún sin diferenciar. Hemos sido afectados por los eventos del medio y hemos reaccionado ante ellos, pero eso comúnmente no lo atendemos ni diferenciamos de una manera especial. Esto, que en apariencia resulta extraño, no lo es tanto si pensamos que la mayor parte de nuestra vida personal, de nuestro existir ¡no está puesto en palabras! Cuando caminamos, no estamos poniendo en palabras la sensación de deslizarnos por el piso, la sensación de pesadez o liviandad que estamos experimentando, pero sin duda que más de algo estamos experimentando, todo lo cual no está puesto en palabras. Es posible diferenciar y llevar adelante algunos aspectos de nuestro experimentar desde el terreno de lo implícito al terreno de lo explícito. Hasta no lograr el encuentro con el símbolo, esta corriente de sensaciones **se caracteriza por ser fuente de múltiples significados sentidos implícitos**. Y es precisamente en la interacción del símbolo con el “dato sentido” que se crea el contenido de nuestra experiencia. Si el símbolo es una palabra, ésta debe ser la palabra justa o aquel conjunto de expresiones que calce con los matices de la sensación sentida a la cual nos estamos refiriendo.

¿Cómo podemos saber si estamos o no usando la palabra justa? Es el propio experimentar el que nos guía proporcionándonos pistas para saber si estamos usando “correctamente” las palabras. La base de la formulación o la reformulación del experimentar nos la entrega un nuevo dato sentido, el cual es de alivio cuando hemos usado la palabra justa o de incomodidad o tensión cuando nuestro hablar no está vinculado estrechamente con el “sentido” de nuestro experimentar. Esta construcción de los nuevos significados es un trabajo que puede hacer el propio cliente con la guía del psicoterapeuta el que apoyado por los pasos de la técnica de la focalización podría guiar el proceso. (Gendlin, 1961)

Todo lo que acabo de describir y que destaca la importancia del proceso experiencial puede ser un trabajo que realice el cliente ante sí mismo. Pero la psicoterapia para ser tal concibe la presencia de otro que brinde condiciones que favorezcan el encuentro. La empatía juega en este sentido un rol crucial pues cumple el doble papel de ayudar al cliente a contactarse, diferenciar y simbolizar la experiencia frente a otro que lo reconoce y respeta como tal.

La relación interpersonal juega un papel crucial en la psicoterapia experiencial por mucho que en ocasiones algunos psicoterapeutas privilegien el uso de la técnica de la focalización por sobre las bondades de la relación. En nuestro planteamiento es el psicoterapeuta, quien a

través del encuentro empático, propone al cliente algunas simbolizaciones para la experiencia del cliente. Gendlin plantea "...cuando surgen dificultades interpersonales, hay que darles una prioridad inmediata mayor que a las instrucciones de focusing o cualquier cosa que el terapeuta esté utilizando" (Gendlin, 1999, pp. 167).

Las dificultades del lenguaje para captar y expresar la experiencia.-

El hombre posee la capacidad de crear símbolos que reemplazan al objeto representado. La palabra es así el símbolo verbal por excelencia. La gestualidad es en ocasiones también simbólica y sujeta a convenciones como la palabra. Los mensajes en el ser humano se transmiten a través de los gestos, de la voz y de otros múltiples medios. El lenguaje es aprendido y gracias a la capacidad instalada del hombre le sirve para conectarse y cultivar o desarrollar la convivencia con los otros seres.

La escritura -el medio por el cual yo espero comunicarme con ustedes- constituye otra vía para transmitir mensajes. A través de la escritura el hombre puede ahora "fijar realidades", detener en alguna medida la fugacidad de la experiencia, aunque no la experiencia misma, algo semejante a lo que ocurre con una fotografía. En tal sentido, la palabra puede transformarse en una realidad aparte del devenir de la experiencia. El hombre puede hacer acuerdos, contratos a través de la palabra escrita, los que sin duda son útiles. No obstante, nos encontramos con limitaciones a la hora de examinar la función del lenguaje como herramienta de construcción y transmisión de la experiencia humana viva. En efecto:

- El lenguaje que nosotros utilizamos es seriado y lineal por lo que requiere de una construcción de cadenas de palabras toda vez que deseamos exponer nuestra experiencia.
- Por otra parte y ligado a lo anterior, la velocidad de ocurrencia de nuestro flujo experiencial no es concordante con la velocidad que nos impone la elaboración de frases para expresarnos. Comúnmente estamos expresándonos en pasado, aún cuando hemos dicho que nuestro experienciar ocurre aquí y ahora, en el presente inmediato.
- Por último he señalado que las experiencias tienen un carácter procesal y el uso que comúnmente le damos a nuestro lenguaje es más bien indicativo y objetivante, lo cual tiende más bien a fijar las experiencias en lugar de llevarlas adelante.

Todo lo anterior, expuesto de un modo en extremo sintético, constituye algunas de las dificultades para llevar adelante un encuentro empático. Sin desconocer que pueden existir varias más, he elegido aquellas que considero relevantes para mis planteamientos acerca del tema.

La empatía: una experiencia posible

Si creemos que la empatía implica que el otro viva exactamente lo que nosotros estamos experimentando entonces hay buenos argumentos para decir que la empatía es una quimera, un sueño, un imposible.

Si creemos que para empatizar es necesario ponerse literalmente en el lugar del otro estamos hablando de otro imposible

Creo en la posibilidad del ejercicio de la empatía por una cuestión básica que nos une. Pertenecemos a la misma especie, de manera tal que, si bien somos diferentes, también es cierto que tenemos una estructura corporal y una conformación biológica común. Robert Plutchik (1992) sugiere que la empatía tiene bases genéticas y le otorga un gran valor para la sobrevivencia de las especies. Habla él en plural porque se han descubierto conductas denominadas empáticas también en otros animales. Desde este ángulo puede ser considerada como un logro evolutivo.

De cualquier manera, nosotros, los de la especie humana, tenemos la gran ventaja de ser capaces de reproducir en nosotros las experiencias de otras personas aún cuando no las hayamos vivido directamente. Cuando vemos que alguien está siendo golpeado, nosotros podemos incluso llegar a sentir dolor. El cine es un buen ejemplo de lo que estoy planteando. Al observar una película, podemos introducirnos a tal punto en el mundo que nos muestran que llegamos a tener sensaciones tan vívidas como si nos hubiesen sucedido a nosotros mismos.

De lo anterior se desprende que no necesitamos haber vivido la experiencia del otro sino que, fundados en nuestra capacidad de escuchar abiertamente y de reproducir en nosotros lo que el otro nos está relatando podemos sortear nuestras diferencias de vida concreta. Es importante en esto que el cliente sea un buen narrador de su experiencia, pues en esa medida nosotros podremos acceder con más facilidad a la comprensión de ella.

La aceptación de la soledad radical

Como se sugirió en párrafos anteriores, la aceptación de nuestra soledad radical es la que abre el camino para el encuentro interpersonal constituyéndose la empatía en un puente. Desde esa aceptación podemos empezar a mirar al otro como alguien distinto, alguien que se descubre con nosotros y ante nosotros. Esa mirada liberadora, que no intenta imponerle sus puntos de vista al otro constituye un factor esencial para la existencia de la empatía. Si la mirada no es limpia, se corre el riesgo de *crear* que hemos comprendido pero en realidad lo que hemos captado es, más bien, una versión nuestra de lo que al otro le ocurre y que poco tendrá que ver con él.

Certidumbre en la incertidumbre

Es verdaderamente estimulante cuando, examinando históricamente una relación con alguna persona, constatamos lo mucho que ha ido cambiando todo. Me resulta difícil transmitir cómo a pesar de no compartir una experiencia con los mismos contenidos podemos, a través de un encuentro verdadero, tener la sensación de seguridad de estar con el otro realmente. En una relación donde la empatía puede ejercerse, el otro puede expresarse más abiertamente y aparecer ante nosotros de un modo más auténtico.

El estar con alguien que verdaderamente quiere conocernos nos vivifica y permite que el contacto que logramos con nuestra experiencia se intensifique y se haga más vivo. Nuestras defensas dejan de ser necesarias, nuestros autoengaños pierden su sentido y gracias a esa persona que está allí para conocernos, podemos alcanzar y movernos en un mundo de certezas. **¡Qué mayor certeza que esta gran brújula que es la sabiduría de nuestro organismo!**. Podremos disponer de información siempre actualizada acerca de lo que estamos viviendo y cómo eso nos está afectando. Podremos tomar decisiones más claras y firmes. El estar dispuestos y abiertos para alcanzar nuestras verdades sentidas que pueden ser cambiantes pero ciertas, favorece la empatía. Para esto, necesitamos desarrollar nuestra capacidad de autoconocimiento. A este respecto Rogers (1987, pp.71-72) plantea que *“.....La habilidad para enfocar conscientemente la atención, parece ser uno de los progresos evolutivos más recientes de nuestra especie. Esta habilidad puede describirse como un destello minúsculo de concienciamiento, de capacidad simbólica, en la cúspide de una gigantesca pirámide de funciones inconscientes del organismo”*. En otro párrafo agrega *“cuanto mayor sea el autoconcienciamiento, mayor será la posibilidad de una elección informada, más desprovista de introyecciones y de que esa elección consciente sea todavía más afín al flujo evolutivo. En estas condiciones, la persona es potencialmente más consciente, no sólo de los estímulos externos, sino de las ideas y de los sueños, así como del constante flujo de sentimientos, emociones y reacciones fisiológicas que percibe en su interior.”* Esta persona sin dudas estará en mejores condiciones de lograr un encuentro empático.

El lenguaje y la metáfora

Tal como señalara, la naturaleza procesal de la experiencia indica que es vano cualquier intento de poner en palabras todo lo que estamos experimentando. Muchos de nosotros hemos tenido la experiencia de sentirnos unidos y en un encuentro profundo con alguien, sin requerir palabras para ello. Es más, no son escasas las situaciones, como señalaba antes, en donde las palabras sobran o rompen el hechizo de un encuentro silencioso.

No debemos olvidar que el término lenguaje hace referencia no sólo a palabras sino a gestos, miradas, contacto físico, tonos de voz, en fin, a un sin número de signos lingüísticos y paralingüísticos que forman parte de nuestro repertorio comunicacional.

No obstante lo anterior, la palabra cumple una labor simbólica de alta importancia especialmente en el contexto de la psicoterapia. Desde luego, la palabra cumple una labor denominativa e indicativa así como diferenciadora de la experiencia. El experimentar necesita, aunque no únicamente, la palabra para ir adelante, pero debe ser la palabra justa con una forma de expresión que se acerque al carácter dinámico de la experiencia.

Parece indudable que una de las maneras de sortear las dificultades reseñadas respecto del lenguaje es recurrir a las licencias que nos ofrece el discurso metafórico tan propio de los poetas, y yo agrego aquí, tan propio también de los terapeutas que están mirando la experiencia como un proceso y que viven la empatía, por tanto, también como un proceso.

Amada mía

*Escribiría mil versos hoy...si pudiera
Para poder cantarlos hoy, dulce esmeralda
Mil violines, mil voces hoy, mil guitarras!!
Para tus bellos ojos amor, dulce mirada*

*No conoces el odio hoy
Mujer hermosa
Amor, dolor, ternura... sí, ¡esa es tu vida!
¡Nunca cierras tus ojos...amada mía!
Sólo cuando me beses...amor
O estés dormida...*

Estas palabras tan sencillas, encierran para mí un mundo pleno de emociones y de sentimientos. El lenguaje de la poesía por sencilla que sea, tiene la virtud de trascender lo meramente nominativo, nos permite hacer símiles para aludir de esa forma a toda una gama de experiencias sin tener que pasarle revista una a una. Puede por tanto, captar con mayor facilidad la cualidad procesal de la experiencia, el dinamismo de ella. Nunca podremos alcanzar con la palabra toda la amplia gama de sentimientos que estamos teniendo en un determinado momento ante una situación significativa, pero sí podemos mostrarla “a través de” esta forma de lenguaje. El lector podrá eventualmente verificar si estas simples palabras tocan algún aspecto de su experiencia de un modo más envolvente y más global que lo que yo estoy ahora escribiendo. **Es pues el uso del lenguaje poético un facilitador del encuentro empático.**

El uso de un lenguaje sensorial y específico

Tradicionalmente hemos creído que el ejercicio de la empatía, vista desde el terapeuta, implicaba un quedarse fuera, una supresión, un ponerse entre paréntesis. Algunos terapeutas recibieron una formación de tal severidad en este sentido, que ni siquiera se les

permitía hacer alguna pregunta o señalar la visión personal de lo que habían escuchado. Se exigía asepsia para no distorsionar la experiencia del cliente, para respetar su ritmo. En fin, ahora, en mi opinión, el acto de empatizar pasa por el experimentar del terapeuta. Se ha dejado de lado esa especie de mordaza experiencial que se le imponía al terapeuta en las primeras etapas de la terapia y que generaba en el cliente una sensación de soledad y la impresión que al terapeuta poco le importaba lo que a él le sucediera. Gendlin en algún momento reformuló la Psicoterapia Centrada en el Cliente desde lo negativo a lo positivo desde el no hacer al azar, lo cual significó una más amplia participación al terapeuta en el encuentro interpersonal con el cliente. (Gendlin 1974 en Alemany 1997 pp202-203)

Es desde estos datos experienciales surgidos de una escucha atenta y en la interacción con el cliente, que el terapeuta ofrece la parte que a él le corresponde en este acto de empatizar.

Por esta razón, porque se está trabajando con la experiencia viva tanto del terapeuta como del cliente, es necesario prestar atención al tipo de lenguaje utilizado.

Necesitamos quitarnos nuestros esquemas respecto de la gente y arriesgarnos a ser influidos por ellos y vivir en nosotros mismos los cambios que generan sus influencias. Esta puede ser una buena vía para ofrecer compañía y propiciar un encuentro existencial.

Si evitamos las categorías al referirnos a las personas, podremos acceder con más posibilidades a los datos sentidos específicos y vivos. Si hablamos de un “conflicto con la autoridad” nos alejamos de la experiencia directamente sentida y de la comprensión empática. El uso de un lenguaje categorizante disminuye notablemente la posibilidad de ocurrencia de la empatía. En cambio, expresiones más sugerentes y que aludan a los significados sentidos por el cliente hacen más posible el logro de la comprensión. Lo anterior, las categorías, permitirían eventualmente un entendimiento lógico de la situación pero sabemos que a través de la lógica no logramos sentirnos acompañados ni producir los cambios que deseamos. **Evitar las categorías y trabajar con un lenguaje sensorializado y específico facilita el ejercicio de la empatía.**

La empatía: de la Psicoterapia Centrada en el cliente hacia la Psicoterapia Experiencial.

Aún cuando la empatía ha ocupado un lugar central en el desarrollo de la teoría de Carl Rogers, hasta donde conozco, él no hizo mayores esfuerzos por indicar caminos más claros y precisos para el desarrollo de ella. Mi impresión al respecto es que al menos en la época de su texto “Psicoterapia y Relaciones Humanas” él pensaba que la manera de hacer cambios en esa actitud era logrando una transformación de la estructura de personalidad. Dice M. Kinget en un texto escrito junto a Rogers que “para acrecentar su poder de empatía (el terapeuta) tiene que reorganizar, en cierta medida, el sistema de sus necesidades, intereses y valores” (Rogers, C. y Kinget, M.1971, pp. 116).

Estas afirmaciones me ayudan a entender que el camino de avance en el desarrollo de la empatía estaba puesto probablemente en un trabajo psicoterapéutico y que es por eso que Rogers no hizo sugerencias más específicas. Aún sin precisar la fuente, recuerdo y casi como un hecho anecdótico que en alguno de sus textos, él señala que no había escrito antes acerca de empatía porque la vez que lo hizo se había sentido poco comprendido y mal interpretado. ¡Curiosa paradoja!

Así, Rogers por bastante tiempo mantuvo silencio acerca de este tema. Mi impresión es que él no estaba seguro acerca de la importancia de comunicar la empatía al cliente. Al respecto dice José María Gondra (1981, pp. 225) “La comunicación de esta comprensión siempre ha sido considerado como importante aunque en algunas ocasiones Rogers haya vacilado”.

Recién hacia fines de los '50 Rogers señala la necesidad que el terapeuta transmita de un modo explícito la comprensión que tiene respecto de la experiencia del cliente.

En los comienzos, Rogers fue un hombre muy ocupado de la investigación científica en el campo de la psicoterapia, en una afanosa búsqueda de respaldo para sus planteamientos teóricos. A lo largo de los años, se fue transformando en una persona mucho más amplia y con eso, sus planteamientos teóricos, también fueron cambiando. La influencia del trabajo con pacientes esquizofrénicos obligó a los terapeutas a buscar nuevas formas de expresión permitiendo esta vez que los terapeutas hablaran de sí mismos, de sus sentimientos y fuesen más activos en el intento de establecer la relación con el cliente.

Todo lo anterior sirve para reforzar de un modo muy breve que los planteamientos de Rogers respecto de la empatía también fueron cambiando. El aceptó, al menos para la empatía, la posibilidad de desarrollo mediante el aprendizaje y el entrenamiento (Gondra, 1981).

Reformuló la empatía en términos más existenciales o experienciales. Gondra, apoyándose en textos del propio Rogers señala. “*La respuesta empática no puede reducirse a un mero repetir las afirmaciones explícitas del cliente. El terapeuta no sólo responde a aquello que es obvio en el campo fenoménico del cliente. Sus comunicaciones han de apuntar a sus experiencias, a los significados sentidos de su “experiencing”* (Gondra, 1981, pp. 236).

Un intento de definición o reformulación nos viene también de Rogers quien señala que, “*Ya no la llamaría un estado de empatía, pues creo que más que un estado es un proceso. Significa penetrar en el mundo de las percepciones de otra persona y sentirse totalmente a gusto en él. Requiere una sensibilidad constante hacia los cambios que se producen en esa persona con relación a los significados que percibe, al miedo, a la rabia, a la ternura, a la perplejidad, a lo que en ese momento constituya una vivencia para él o para ella, sea la que sea. Significa vivir temporalmente su vida, moverse dentro de ella sin emitir juicios, percibir los significados que él o ella casi no percibe, todo ello sin tratar de revelar sentimientos de los que la persona no tiene conciencia, pues esto podría representar una gran amenaza.*

Supone transmitir la manera como uno siente el mundo de él o ella, a medida que examina sin influencias externas y sin miedo los aspectos que la persona teme. Significa frecuentemente valorar con ella la necesidad de lo que sentimos y dejarnos guiar por las respuestas obtenidas. Pasamos a ser unos compañeros de confianza en su mundo interior. Al mostrar los posibles significados presentes en el flujo de sus vivencias, ayudamos a la persona a que se centre en esta modalidad útil de punto de referencia, a que plasme en vivencias los significados de forma más plena y a que progrese en esa vivencia” (Rogers y Rosenberg, 1981, pp. 87).

Es importante resaltar la reformulación que él hace de la empatía moviéndose desde una concepción estática hacia una más dinámica y procesal. Todo esto, de alguna manera, hace justicia a la gran complejidad de este fenómeno tan lleno de matices, al punto que Rogers se atreve a llamarlo *una manera de ser*.

Revisando estos textos, cuesta entender que muchos de nosotros como terapeutas nos hayamos quedado tan fuertemente impactados por las prohibiciones de la primera etapa de desarrollo de la terapia (“no pregunte”, “reitere lo que el cliente dijo”, “no exprese sus sentimientos”, “no interprete”, “no tome usted la iniciativa”, “deje que el cliente hable”). Así las cosas, la terapia fue apareciendo como una caricatura notoriamente distorsionada y que no consideró esta evolución del autor.

Es probable que quienes nos entrenamos “a la manera antigua” (etapa No Directiva) recibimos el peso de esas prohibiciones. En lo personal, creo que muchas veces simplemente no pude respetar dichas restricciones. Muchas veces sentí la culpa de no estar siendo un terapeuta Rogeriano propiamente dicho. Ahora, repito, las cosas son diferentes, pero algo pasa que aún siento que no nos hemos podido desprender de nuestra antigua mirada.

Si bien el mismo Rogers cambió su perspectiva y propuso que la empatía debía ser vista como proceso, no alcanzó -si quiso hacerlo- a formular su teoría en términos procesales. De allí que Gendlin le critica que aún cuando se refiere a procesos, deja la impresión que la personalidad es un set de contenidos que habría que “ir a buscar”. De esta misma manera, y en nuestro caso, pareciera que mantenemos la idea de encontrar en los mensajes del cliente un set de contenidos que debemos reflejar. Gendlin (1964)

Tenemos gran dificultad para entender que nuestra mirada necesita estar puesta en cómo vive la experiencia el cliente más que en el qué de la experiencia y menos aún en el por qué. Esto último conduciría a hacer del enfoque experiencial una terapia causalista y no una terapia fenomenológica. En esta perspectiva, el terapeuta se mueve dentro del “terreno” del propio cliente, de su mirada, de su modo de entender las cosas, de su manera de sentir. Cualquier cosa que el terapeuta intente agregar a lo que el cliente ha expresado, pasa necesariamente por el chequeo del cliente. Sólo si tiene sentido para él, si apunta a algún dato sentido y reconocido por él, tiene validez terapéutica. Es realmente difícil pues hablar de la empatía como si fuese un comportamiento aparte del cliente.

No podemos pretender que con un reflejo, por muy sensibles que seamos en nuestra expresión vamos a alcanzar la variedad, la cualidad siempre cambiante del fluir experiencial del cliente. Lo anterior, sería como intentar tomar en nuestras manos una bandada de pájaros. Nos acercamos corriendo y ya ellos alzan su vuelo en una maravillosa armonía y coherencia de movimientos. Así he pensado que es el flujo experiencial. Necesitamos tanta delicadeza para acercarnos y sólo acompañar sin intentar capturar el flujo con la palabra. Necesitamos permitir y facilitar el cambio de los contenidos de la experiencia, el cual se hace posible en la medida que nosotros ampliamos nuestra mirada acerca de la empatía y dejamos de considerarla como mero reflejo. Mi impresión es que cuando establecemos una relación basada en los reflejos, se genera en el cliente una sensación de soledad que impide el encuentro personal. Para mí, esa no es la esencia de la empatía. Eso es tecnicismo vacío.

Se hace necesaria una reformulación y algunas precisiones respecto de la empatía que den cuenta de la evolución indudable que ha tenido en el tiempo en el contexto de la psicoterapia.

Algo de nuestra experiencia en Chile

Antes de abocarme a lo que acabo de plantear, es necesario dar una mirada aunque sea globalmente a nuestra experiencia en Chile.

Una de las vertientes de la investigación sobre empatía iniciada en el año 1978 señala por una parte que es posible entrenar la agudeza empática (expresión verbal de la comprensión) y que existen algunos factores **que facilitan** su expresión en tanto que hay otros que la **dificultan**. No puedo enumerar aquí, por razones de espacio, los trabajos realizados en esta dirección, pero vale la pena consignar que todos ellos han tenido un resultado favorable.

Hemos investigado acerca de la empatía y hasta ahora, para la evaluación de los resultados de los entrenamientos hemos puesto énfasis en el grado en que lo que dice el entrenado (eventual terapeuta) apunta o no a lo que ha estado planteando el cliente. Es decir, nos hemos enfocado de modo principal en la expresión verbal de la comprensión, la que se ha denominado agudeza empática. Hemos sido cada vez más específicos en nuestras investigaciones. En realidad, hemos estado concentrados en aspectos por momentos muy puntuales del acto empático y atendiendo de una manera especial a una de las partes, la del terapeuta. Esto bien ha valido la pena.

Hemos mostrado que la comprensión empática evidenciada a través de la respuesta verbal del terapeuta (agudeza empática), tiene una serie de factores que la influyen. Podemos ahora señalar, por ejemplo, que el grado de complejidad de los estímulos afecta el rendimiento en esta habilidad (Reyes, G. y Benítez, D. 1987). Sabemos también que cuando una persona expone una situación que le resulta problemática y señala además de un modo abierto la manera en que se siente afectada por la situación, entonces el terapeuta tiende claramente a ofrecer mejores niveles de agudeza empática que ante situaciones donde no se exponen

problemas (Reyes, G y Benítez, D. 1989). Este es un dato sorprendente que me ha hecho reflexionar acerca de las eventuales consecuencias que puede tener para el trabajo psicoterapéutico una entrega condicionada de la empatía. Sabemos, por otra parte, que los valores, en la medida que son o no concordantes con la idea de empatía, facilitan u obstruyen el aprendizaje de la habilidad (Reyes, G. y Ortiz de Zúñiga, B. 1993). Asimismo, hemos analizado los distintos pasos del aprendizaje de la empatía y la consistencia de su rendimiento y hemos encontrado que con mayor facilidad las personas identifican sentimientos pero que una de las mayores dificultades para los sujetos aparece cuando se les pide que identifiquen los significados que los interlocutores asocian a las situaciones y a los sentimientos identificados (Reyes, G. Benítez, D. y Ortiz de Zúñiga, B.1994-95).

Por otra parte encontramos que los terapeutas mejoran su rendimiento en agudeza empática toda vez que escuchan mensajes que aluden a algún aspecto que ellos reconocen desde su propia experiencia y que tienen para ellos algún grado de resonancia (González, E. y Sanhueza, P. 1992). Nos ha parecido un tema relevante y claramente asociado a la empatía la capacidad de resonancia afectiva del psicoterapeuta y sugerimos algunas formas útiles para trabajar las eventuales dificultades que se presentan en el trabajo con el cliente (Reyes, G. y Ortiz de Zúñiga, B. 1996). Un aspecto también relevante en nuestro trabajo es la proposición de usar la experiencia personal como una manera de expresar comprensión. Este tema es significativo porque permite al terapeuta actuar más abierto a su fluir experiencial, pudiendo ser más espontáneo y hacer uso de recursos vivos. Muchas veces a través del compartir una historia podemos ser claramente más elocuentes en el ofrecimiento de comprensión a nuestros clientes. Al mismo tiempo se genera un vínculo más cercano y real entre terapeuta y cliente, quien a través de las historias puede saber más de su terapeuta y queda en una situación de simetría personal saludable para el buen avance del trabajo (Reyes y Ortiz de Zúñiga,1995).

En fin, esta ha sido una manera de ver las cosas que sin duda tiene una serie de ventajas y que en este contexto no son pertinentes de mencionar. No obstante sus beneficios, la investigación tiene sus carencias respecto de las cuales tampoco quisiera ahora ahondar.

En esta gruesa revisión recuerdo que en más de una ocasión y como un necesario ejercicio para la discusión de los datos de investigación obtenidos, he utilizado expresiones tales como “la empatía es un fenómeno bilateral” y cuando intentábamos explicar la influencia de los contenidos de los mensajes u otras influencias, aludíamos al “carácter relacional de la empatía”.

Hasta ahora, en el contexto de la investigación, exponemos un mensaje de un supuesto cliente y esperamos como investigadores que el terapeuta o el entrenado sea capaz de hacer alusión a los aspectos de la situación, a los sentimientos o emociones y a la manera que el cliente tiene de interpretar la relación entre sus sentimientos y emociones con los distintos aspectos de la situación. Hemos diseñado formas de entrenar a los sujetos para que logren esto y hemos obtenido éxito. Sin embargo, no poseemos hasta ahora suficientes datos acerca

de la transferencia del aprendizaje de los entrenamientos a la vida concreta de las personas que es hacia donde necesitamos avanzar. No obstante, son alentadores los resultados que muestran que la empatía tiene una influencia en la disminución del maltrato infantil (Reyes, Jofré, Ortiz de Zúñiga y Tamayo, 2002).

Dudo, sin embargo, que la transferencia de aprendizaje pudiéramos encontrarla en el ámbito de la psicoterapia. Es decir, dudo que una persona que reciba un entrenamiento como el que hemos desarrollado, muestre -al momento de chequearlo en una sesión de terapia- un nivel similar al alcanzado en el contexto del entrenamiento. La base de mi duda tiene que ver con la concepción estrecha que para los fines de la formación en psicoterapia hasta el momento hemos desarrollado. En realidad, en nuestros entrenamientos hemos estado preparando a las personas para que elaboren reflejos empáticos ante un mensaje pero no para que establezcan **una relación empática con un cliente**. Todos estos esfuerzos han convivido con una creciente visión procesal respecto de la empatía. Para ser justo, no creo que ninguna de las personas con las que he trabajado afirme que empatía equivale a reflejo. Pero la investigación cuantitativa nos ha empujado a mirar cada vez con mayor especificidad. Ahora se ha hecho necesario mirar este fenómeno desde más arriba, con una visión más panorámica.

Asimilar empatía a reflejo equivaldría a desconocer todo lo que hemos estado pensando en términos de la empatía como fenómeno relacional, bilateral, interaccional. Sería negar la fuerte dependencia que tiene el terapeuta de las cualidades expresivas del cliente. Visto de otra manera, plantearnos que empatía equivale a reflejos o a la habilidad del terapeuta para construir reflejos es negar la importancia del cliente en el proceso de la empatía.

Fundamentos mínimos para el encuentro empático.

El lograr comprender el estado de ánimo del cliente, la base sentida del momento no es algo que se consiga con facilidad, es una construcción paso a paso que se va haciendo de la mano del cliente. Para lograr esto, me parece indispensable que quien se forma en esta línea dedique tiempo y espacio interno para examinar su posición valórica y para descubrir muchas veces dolorosamente que lo que nos planteamos en el nivel verbal en cuanto a nuestros principios y valores pocas veces encuentra una clara concordancia con la acción. Tengo claro que con lo que estoy diciendo voy más allá de la concepción de la terapia como un conjunto de técnicas aplicables en el contexto de las sesiones de trabajo. Estoy aludiendo al grado de conciencia que la persona del terapeuta tiene respecto de su posición de vida. No estoy pretendiendo que sea un santón, sin duda yo mismo estoy muy lejos de eso. Pero sí estoy diciendo que aún cuando el terapeuta descubra múltiples discordancias, no deje de concederle a este tema un lugar de privilegio entre sus preocupaciones y en su proceso de formación constante.

Planteo aquí la necesidad que el terapeuta sea una persona que tenga una posición y visión concordante con las ideas iniciales de este artículo. Es decir, en buena medida, el terapeuta concuerda con los valores y ha tenido un avance importante en el proceso de aceptación de

su propia soledad radical. Desde ahí, es una persona que está dispuesta a encontrarse con un Otro, con una persona diferente de él, que piensa, siente y actúa distinto y tiene derecho a hacerlo. El terapeuta, desde esta perspectiva, no intentará cambiar al cliente. Desde esta posición, pienso yo, el terapeuta tendrá una mirada más limpia y con menos prejuicios al momento del encuentro con el otro.

La adhesión a esta postura valórica acerca de la unicidad e individualidad del hombre implica estar apuntando hacia la libertad, hacia la libertad experiencial, esto es, que el cliente puede aparecer ante el terapeuta como él es (el cliente) o cree que es (Rogers y Kinget, 1971).

Pienso que desde la aceptación de su propia soledad y de lo que deriva desde ahí para las relaciones interpersonales, el terapeuta se encontrará mejor dispuesto para ofrecer un espacio de aceptación y comprensión al cliente que le permitirá ser más esencialmente él mismo. El terapeuta se dispone ante la presencia del otro con todos los sentidos abiertos, dispuesto a descubrirlo.

Creo que este es el mejor marco para que surja y se desarrolle un proceso empático. Ya he señalado que este proceso no depende, ni mucho menos exclusivamente, del terapeuta como tampoco depende del cliente. El proceso de empatía surge y avanza o no en el espacio relacional que se da entre terapeuta y cliente.

La interacción Terapeuta-Cliente

Las razones del éxito en el trabajo de la psicoterapia según mostró el propio Gendlin dependían de la manera en que el cliente se relacionaba con su propia experiencia (Gendlin, 1981). Analizando entrevistas realizadas por terapeutas de diversas orientaciones encontró que quienes tenían éxito en la terapia eran aquellos clientes que eran más capaces de hacer referencia directa a su experiencia, que utilizaban un lenguaje más cercano y comprometido que denotaba su responsabilidad por lo que sentían. Al mismo tiempo tenían mejores posibilidades de un hablar tentativo, con un lenguaje fresco, como si estuvieran encontrándose con algo nuevo. Quienes no hacían esto, tendían a fracasar en la terapia. Lo interesante de todo era que el funcionamiento del cliente se presentaba con independencia de la orientación de los terapeutas. Eso lo llevó a estudiar la conducta de los clientes exitosos y buscar la manera de llegar a enseñarle a las personas un nuevo modo de relacionarse con su experiencia. A estas alturas del desarrollo teórico creo que es difícil afirmar que el modo de relacionarse del cliente es independiente de su relación con el terapeuta. Al menos yo desde aquí no puedo sostener eso. Creo sí que muchas veces nosotros podemos actuar de un modo tal que nos transformamos en una amenaza para los demás y en ese sentido somos un obstáculo para que el otro atienda con libertad a su experiencia. Por influencias culturales estamos más preparados, en general, para obstaculizar las referencias que una persona pueda o quiera hacer a su propia experiencia que para ayudarlo a contactarse con más libertad. Difícilmente las personas estaremos dispuestas a referirnos a una experiencia importante y

significativa en presencia de alguien que está pretendiendo que las cosas no son así, que descalifica nuestra experiencia, o que simplemente no nos escucha.

Por tanto, pienso que si las condiciones precedentes no se cumplen es prácticamente imposible que se dé un proceso de encuentro empático entre terapeuta y cliente.

El cliente podrá avanzar exactamente hasta donde el terapeuta no se lo impida, **pero muchas veces puede avanzar hasta donde ambos, terapeuta y cliente, son capaces de construir un espacio de relación favorable al surgimiento de un proceso de empatía.**

Gendlin ha puesto énfasis en el carácter interaccional del funcionamiento del hombre. A este respecto se pueden mencionar algunas afirmaciones interesantes:

“Vivir es un proceso experiencial, un proceso necesariamente creativo.....Los patrones biológicos y culturales son ambos materias primas. El ser humano individual es un proceso en marcha” (Gendlin, 1967, pp. 63).

“No sentimos sentimientos, sentimos situaciones. Decir que sentimos sentimientos es decir lo mismo dos veces” (idem, pp. 65).

“Los significados se forman y desarrollan a través de una interacción entre el experimentar y los símbolos o cosas” (Gendlin, 1970, pp. 131).

Estas afirmaciones y muchas otras que podría seleccionar, llevan consigo la idea de la interacción. Es pues a partir de ésta, de la interacción, que Gendlin busca dar cuenta del funcionamiento del hombre.

Considerando esto, parece no haber obstáculo para que nos permitamos dar a la empatía una mirada que considere también como aspecto esencial el juego interaccional que se produce entre cliente y terapeuta.

Es claro que para dar un salto cualitativo desde una mirada reduccionista a una más holística y procesal de la empatía es necesario consignar que las partes se constituyen en la relación. **En tal sentido la empatía existe en la relación. No está ni en el cliente ni en el terapeuta sino en la relación.** Porque es precisamente por la empatía que las partes cobran existencia y sentido, pues la empatía hace posible el encuentro de ambos.

Debe quedar claro que el terapeuta no es un agente pasivo. La postura reseñada es eminentemente activa. El terapeuta **va a la búsqueda y al encuentro del cliente ¡qué más activo que eso!**. (Una actitud tan protagónica como ésta sería impensable en la denominada Etapa No Directiva en la evolución de las proposiciones de Rogers).

Se desprende que para que exista una relación empática no basta con la sola presencia de dos personas enfrentadas. Hace falta algo más, la interacción.

Terapeuta y cliente en mutua dependencia

La empatía, como he dicho, es un encuentro que se produce en el espacio de interacción que tanto cliente como terapeuta son capaces de construir. Es por esto razonable pensar que si el cliente no puede lograr un *contacto con su corriente de experimentar* en aspectos que necesita examinar, el proceso y encuentro empático se verá restringido. Sólo en la medida que el cliente logre ya sea solo o con la ayuda del terapeuta contactarse con su experimentar será posible el encuentro.

Si el cliente tiene éxito, aunque sea relativo, es todavía necesario que pueda *diferenciar su corriente de experimentar y distinguir los fluyentes significados sentidos*. Necesita distinguir los matices de su experiencia. Si no puede hacer esto, el encuentro empático tiene alta probabilidad de sucumbir. Únicamente si el cliente logra ejercer esta función, ya sea solo o con ayuda de su terapeuta, será posible el encuentro.

Por último será necesario que el cliente esté en condiciones de *comunicar al terapeuta el devenir de todos estos matices experienciales en un “lenguaje acorde al del terapeuta”*. Si el cliente logra traspasar su experiencia en sus diversos aspectos y logra además mostrar el impacto que las situaciones de vida provocan en él, entonces estará presente una buena parte de las condiciones para avanzar en el proceso de encuentro empático.

Más de alguien hasta aquí estará pensando que un cliente en esas condiciones no necesita terapia. O podrá sonreír maliciosamente pensando que “¡con un cliente así cualquiera puede empatizar!”. No deja de tener razón.

Aclaro esto por una parte recordando que he señalado la frase “**si el cliente puede hacer esto -con relación a las funciones- ya sea solo o con ayuda de su terapeuta**”!. Este último, el terapeuta, colabora en el ejercicio de esas funciones y la mayoría de las veces esa es una parte importante de su papel.

Por otra parte, aún cuando el cliente tenga un buen desarrollo de estas condiciones, necesitará de otro para compartir, alguien que lo acompañe a examinar su experiencia. Recordemos una vez más que Gendlin descubrió que los clientes que tenían éxito en la terapia eran aquellos capaces de relacionarse de una determinada manera con su experiencia. ¡Eso que él descubrió tiene directa relación con el ejercicio de las funciones señaladas!. No olvidemos sin embargo que además ha planteado que la terapia se da **en una relación interpersonal**. (Gendlin 1981)

La experiencia en el trabajo de psicoterapia ha mostrado que los clientes tienen dificultades en algunas de las funciones señaladas. Si esto es así y comúnmente lo es, se espera al menos que el cliente muestre una voluntad mínima de ejercerlas.

Corresponde al terapeuta distinguir o aún más, diagnosticar el grado en que alguna de estas funciones se encuentra restringida. Contando con lo anterior, como he señalado, es función del terapeuta ayudar al cliente a mejorar sus capacidades para procesar su experiencia.

Por diversas razones, el cliente ha ido disminuyendo su capacidad para contactarse con su experiencia lo cual parece ser la causa central de su mal funcionamiento. La lejanía de su experiencia ha traído como consecuencia para el cliente ansiedad, temores, errores en sus opciones de vida, angustia, dificultad en las relaciones interpersonales, etc. El cliente vive así guiándose por indicadores externos más que por las señales de su corporalidad. Esto aumenta la posibilidad de una vida insatisfactoria y lo hace dependiente de criterios externos que no siempre se corresponden con los propios.

Desprendemos entonces que tanto el terapeuta como el cliente necesitan ofrecer en la relación determinadas condiciones para que el encuentro empático se haga posible. En mi opinión, esto hace que el cambio terapéutico no sea algo que dependa del terapeuta sino de ambos, terapeuta y cliente.

El terapeuta, al menos así se espera, ha recibido una preparación especial, o ha desarrollado condiciones especiales. El cliente, tal como describí, ha tenido una vida de dificultades que han traído como consecuencia un alejamiento de su corriente de experimentar y allí está en esas condiciones frente al terapeuta.

En la versión más ortodoxa de la psicoterapia, aquella de la Psicoterapia No Directiva, el terapeuta estaba para escuchar y reiterar lo que el cliente tuviera que decir. Creo que no hay discusión acerca de la importancia del escuchar, es más, pienso que esa es una parte central del proceso de empatizar. ¿Pero escuchar qué? y ¿a quién? ¿Podemos empatizar con un cliente que no puede o no sabe escucharse a sí mismo? Muchas veces su discurso está lleno de dudas, no sabe lo que siente ni lo que significa lo que está viviendo, utiliza un discurso externalizado y lleno de “deberías”, es decir guiado por criterios externos. Siendo esta la situación que aquí está llevada al extremo, esperamos que el cliente tenga una mínima disposición de búsqueda. De este modo, en aquello que no puede o no sabe hacer, requerirá de la ayuda del terapeuta.

El terapeuta por su parte se ve tentado a “hacer las cosas por el otro”, es decir a diagnosticar, a interpretar, a orientar, a buscar soluciones sin la concurrencia del cliente quien de momento se encuentra imposibilitado de ejercer sus funciones. Aquí es donde puede surgir el experto, el directivo. En el peor de los casos, los terapeutas aconsejan, reformulan la experiencia del otro sin considerar la palabra del cliente. En fin, está claro que no son estas las condiciones para generar un clima de empatía.

Al trabajar de otra manera, muchas veces la tarea realizada con el cliente se nos aparece como más larga, más tediosa y con poca relación lógica entre lo que realizamos y la resolución del problema que le aqueja. Sería largo aquí y ahora explicar este asunto pero basta decir que el planteamiento es que en la medida que el cliente recobra su capacidad para contactarse con su experiencia, para diferenciarlo, significarlo y expresarlo, en esa medida va ganando en capacidad para la autodirección y la resolución de sus problemas.

Es poco lo que puede hacer el cliente sin la participación de un otro atento, abierto y aceptador y casi nada lo que puede hacer el terapeuta por crear un encuentro empático si el cliente no entrega algunas señales. ¡Ambos se necesitan y son mutuamente dependientes!
¡Ninguno es más importante que el otro!

Directividad: el proceso y no los contenidos

Los terapeutas rogerianos, históricamente hemos tenido dificultades para asumir un rol más activo de apoyo para que el cliente pueda ejercer mejor sus funciones. El temor ha estado en romper las reglas de la no directividad. Con el transcurso de las etapas de desarrollo de la psicoterapia, el terapeuta se ha vuelto más activo pues entrena, guía y ayuda al cliente a trabajar con su experiencia. Pero ¿quién señala de qué hablar, qué decisiones tomar, qué contenidos examinar? Nadie más que el cliente. En tal sentido pues, **el terapeuta experiencial es no directivo en cuanto al rumbo específico que toma la vida del cliente, pero es directivo para reforzar el carácter procesal de la experiencia.**

En este contexto ¿a qué llamamos empatía? Es claro que no es un producto, un qué. No es un tipo de reflejo específico, reiterativo, de sentimiento o elucidatorio. *Empatía es un modo particular de relación que implica a dos personas que buscan encontrarse como individuos que piensan, sienten y actúan distinto y que respetan esa individualidad. Es un tipo especial de encuentro entre las personas que privilegia el respeto por las diferencias y en donde ellas buscan conocerse sin imponer sus visiones individuales. Este es un contexto relacional que tiene como ejes centrales una escucha activa, un contacto mutuo con la corriente experiencial y una capacidad de distinción y expresión de las propias experiencias. En este ámbito de relación las personas son capaces de crear nuevas experiencias y significados sentidos.*

En el caso de la psicoterapia, la empatía sigue siendo la búsqueda del encuentro aunque la atención para la creación de la experiencia está especialmente centrada en la corriente experiencial del cliente. Dependiendo del nivel en que se encuentren las capacidades del cliente para contactar, diferenciar, significar y expresar su experiencia, como ya señalé, el terapeuta ejerce un papel de ayuda hacia él que le permitirá paulatinamente recuperar el buen ejercicio de estas funciones y con eso facilitar el encuentro interpersonal.

Creo importante resaltar que si bien tanto terapeuta como cliente se necesitan en esta construcción, lo que más importa es el tipo de interacción que se va produciendo entre ellos pues, en la medida que progresa, se orienta hacia la superación de la soledad y hacia el encuentro humano. La magia, en el caso de la psicoterapia, como yo la veo, está en que no se trata tan sólo de resolver un problema específico que aqueja al cliente, sino que tiene que ver con algo más profundo. Lo que busca es el encuentro, que le otorga a las personas una existencia más significativa, que les permite valorarse y existir como seres únicos, que los ayuda a ser ellos mismos el centro base para la toma de cualquier decisión. En fin, son muchos los beneficios que de aquí se derivan.

Todo acto de querer conocer al otro, toda acción de búsqueda del otro tal cual él se percibe, es en mi opinión un aspecto que hace parte de esto que estoy llamando empatía, entendida esta vez como un proceso. Quiero decir que en mi opinión, es parte del proceso de empatía cualquier conducta que dé como resultado el encuentro interpersonal en donde ambas partes se sientan bien interpretadas, recibidas y aceptadas. En el ámbito de la psicoterapia cualquier acción (forma de intervenir) del terapeuta y del cliente que busque generar el encuentro empático lo considero como parte de este fenómeno. Esto implica que podemos hacer una pregunta que no desvíe al otro de su curso experiencial, ofrecer una interpretación, responder a las preguntas del cliente o hablar de nuestras propias experiencias, en especial de aquellas que se relacionan significativamente con las del cliente. En fin, caben en esta perspectiva diversas formas de intervención bajo una sola política: la búsqueda del encuentro interpersonal.

Por otra parte se desprende la necesidad de volcar la mirada hacia las características del funcionamiento del cliente, en tanto él es uno de los protagonistas de este eventual encuentro.

Prestemos atención al siguiente diálogo entre terapeuta y cliente, anticipando que en la visión antigua, aplicada la escala de Truax, la mayoría de las intervenciones del terapeuta corren el riesgo de ser calificadas en los niveles 1 y 2 de la escala, lo cual equivale a ausencia de empatía (Truax, Ch. 1961). Noten por favor, sin embargo, cómo esas intervenciones ayudan al cliente a contactarse, a diferenciar, a significar y a expresar su experiencia lo cual como hemos dicho facilita el encuentro.

En este diálogo se puede apreciar la empatía en su carácter interaccional en donde el terapeuta se ve afectado por las declaraciones del cliente y este último por las del terapeuta.

Diálogo

C1: El problema deriva del mal carácter de ella, de sus malos modos, de sus expresiones cargadas de rabia, de pequeños gestos que hace.

- T1: Qué sientes tú cuando ella se expresa de ese modo?
- C2: No sé. No lo tengo claro (la cliente muestra aquí dificultades para contactarse con su experiencia)
- T2: ¿Puedes darte un tiempo y poner atención a todo lo que sucede en tu cuerpo ahora que estás hablando de ella? (el terapeuta guía a la cliente con suavidad para que se contacte con su sensación)
- C3: ¡Me pongo tensa! (la cliente parece sorprendida al descubrir esto)
- T3: Por favor presta atención y fíjate dónde sientes la tensión (el terapeuta le ayuda a localizar su sensación en su cuerpo)
- C4: ¡En el estómago y en los hombros! (la cliente parece entusiasmarse a medida que va descubriendo y se deja guiar por el terapeuta)
- T4: Fíjate bien si esta tensión tiene que ver con ella.....Tal vez puedas verla, imaginarla. Si quieres cierra los ojos y permite que aparezca su imagen...¿Puedes hacer esto? (el terapeuta introduce un trabajo simple de imaginación para potenciar el contacto y dar lugar a una mejor diferenciación de la sensación)
- C5: ...Sí la estoy viendo (mientras hace eso aprieta uno de sus puños)
- T5: Ahora mira si esta tensión que tienes en el estómago y en los hombros se relaciona con ella....presta atención a tu puño apretado...¿qué está pasando? ¿qué estás sintiendo? Fíjate bien si surge una palabra o imagen que te diga algo (el terapeuta sugiere una focalización e intenta ayudar a la diferenciación)
- C6: Siento una rabia tremenda!.....tengo ganas de pegarle....(la cliente en este punto corre el riesgo de dejarse llevar por la emoción, lo que comúnmente restringe la capacidad de captar los significados sentidos)
- T6: Quédate ahí atendiendo esa sensación y pregúntate si es precisamente rabia lo que estás sintiendo (el terapeuta no aviva la rabia de la cliente sino más bien la alienta a observar y chequear la sensación)
- C7: ...Síeso es! Me da rabia verla y oírla tratarme de ese modo!
- T7: Por favor presta mucha atención a esto. Pregúntate ¿qué de todo esto me enrabia tanto? Quédate atento a cualquier respuesta que surja.... (el terapeuta le ayuda a buscar los significados sentidos de la situación que preocupan a la cliente)

C8: No me respeta..... no me respeta¡NO ME RESPETA!.....¡Ese es el asunto !
(la cliente descubre aquí el sentido de su rabia y esto parece impactarle fuertemente)

T8: Cuando la ves y la oyes hablándote de esa manera sientes que no te respeta (el terapeuta refleja el significado recién descubierto por la cliente)

C9: ¡Sí!... ¡eso es!.....(el cliente ha chequeado aquí el significado y lo reafirma)

T9: Y eso te da rabia (el terapeuta ayuda a chequear la emoción base)

C10: No es sólo rabia.....(la cliente explora) me dan ganas de llorar....Es pena!!
(esto parece sorprenderle fuertemente)

T10: Parece que tú la quieres a ella y te importa, pero te duele enormemente el sentir que cuando te habla de ese modo ella parece no respetarte así como tú necesitas (el terapeuta integra en esta intervención el cariño que la cliente parece sentir por su hija y además acota la situación a los momentos en que la hija le habla de ese modo)

C11: ¡¡Sí, eso es lo que me pasa!! Claro y a veces pienso.....(se abre un nuevo espacio de exploración).....

Si concebimos la empatía en los términos más tradicionales, entonces como señalé antes, la mayoría de las intervenciones del terapeuta, con excepción de T8 y C9 y T10 y C11 quedarían fuera de la relación de empatía. En la postura que he propuesto en este artículo en cambio podemos notar cómo a través de esta forma de interacción tanto terapeuta y cliente van co-construyendo esta relación empática cargada de respeto mutuo.

El terapeuta acompaña, escucha con sensibilidad, guía la mirada del cliente para que él encuentre lo que está buscando, lo ayuda a focalizar para que se conecte con su sensación, la diferencie, la simbolice y la exprese. Cuando es la ocasión y tiene elementos, le entrega en sus palabras la comprensión que ha ido alcanzado. Todas estas acciones y otras que no he señalado pero que cumplen con los mismos fines, en mi opinión, deben ser consideradas como parte del proceso de empatizar. Estas formas de intervención tradicionalmente no han sido consideradas dentro del fenómeno de la empatía.

Con relación al cliente, es el terapeuta el que hipotéticamente está en mejores condiciones de generar un encuentro empático, pero como ya lo he remarcado, esto no podrá hacerlo solo. El terapeuta no puede reemplazar al cliente. Para el encuentro terapéutico ambos se necesitan.

Considerada de esta manera la empatía, pienso que es posible dirimir si una forma de intervención está dentro de la línea de la empatía examinando la intencionalidad que se desprende del intercambio entre terapeuta y cliente.

¿Están ellos buscando un encuentro interpersonal que les permita -de un modo principal- al terapeuta en la situación de psicoterapia- mostrar su comprensión ? .

Para mirar y trabajar de esta manera necesitamos entender la empatía como un fenómeno que transcurre en el curso de la relación entre cliente y terapeuta. La empatía es bastante más que lo que se dice para incluir al cómo se dice y, de un modo especial, la manera en que se relacionan el cliente y el terapeuta.

Tenemos por delante la tarea de descubrir cuáles son los hilos a veces imperceptibles con los que se teje este intrincado manto de la relación empática. Si el terapeuta hace preguntas, necesitamos averiguar qué es lo que el terapeuta busca con esa intervención. Quizás si volviendo al antiguo modo que teníamos de definir si estábamos comprendiendo o no, necesitamos fijarnos más en la reacción del cliente. Si éste aumenta su nivel de exploración y profundidad, si logra, gracias a la ayuda del terapeuta, distinguir mejor su experiencia, si el cliente asiente con marcado acuerdo ante una propuesta del terapeuta y se muestra representado por ella, entonces podemos apreciar que estamos frente a un proceso empático, siendo éste junto a otros indicadores posibles elementos que nos permitan distinguir si existe una relación empática.

Referencias Bibliográficas

GENDLIN, E.T. 1961 *Experiencing: a variable in the process of therapeutic change*. *American Journal Of Psychotherapy*, 15 (2), 233-245. Traducción al español en Riveros, E. 2002 *El nuevo paradigma del experiencing*. Lom Ediciones. Santiago Chile.

GENDLIN, E. T. 1964 *A Theory of Personality change*. En HART, J.T. Y TOMLINSON, T. (Eds.)(1970) *New Directions in Client Centered Therapy*. Boston: Houghton Mifflin. Traducción al español en Riveros, E. 2002 *El nuevo paradigma del Experiencing*. Lom Ediciones. Santiago Chile.

GENDLIN, E. T. (1967) *Neurosis y Naturaleza Humana*. En ALEMANY, C. (Ed.)(1997) *Psicoterapia experiencial y focusing: la aportación de Eugene T. Gendlin*. Bilbao: Desclée De Brouwer.

GENDLIN, E. T. (1970) *La significatividad del significado sentido (felt meaning)*. En ALEMANY, C. (Ed.)(1997) *Psicoterapia experiencial y focusing: la aportación de Eugene T. Gendlin*. Bilbao: Desclée De Brouwer.

GENDLIN, E. T. (1973) Psicoterapia Experiencial. En ALEMANY, C. (Ed.)(1997) Psicoterapia experiencial y focusing: la aportación de Eugene T. Gendlin. Bilbao: Desclée De Brouwer.

GENDLIN, E. T. (1974) Psicoterapia Centrada en el Cliente y Experiencial. En ALEMANY, C. (Ed.)(1997) Psicoterapia experiencial y focusing: la aportación de Eugene T. Gendlin. Bilbao: Desclée De Brouwer.

GENDLIN, E. T. (1981) Focusing. New York: Bantam Books.

GENDLIN, E. T. (1999) El Focusing en Psicoterapia. Ed. Paidós Ibérica. Barcelona

GONDRA, J.M. (1981) La Psicoterapia de Carl Rogers. Bilbao: Desclée De Brouwer.

GONZÁLEZ, E. Y SANHUEZA P. (1992) Cercanía de los mensajes con la experiencia personal: influencia sobre la agudeza empática. Tesis de Grado, Departamento de Psicología, Universidad de Chile.

HART, J. T. The development of Client-Centered Therapy. En HART, J. T. Y TOMLINSON, T. (Eds.)(1970) New Directions in Client Centered Therapy. Boston: Houghton Mifflin.

PLUTCHIK, R. Bases evolucionistas de la empatía. En EISENBERG, N. Y STRAYER, J. (Eds.)(1992) La empatía y su desarrollo. Bilbao: Desclée De Brouwer.

REYES, G. Y BENÍTEZ, D. (1987) Algunos factores asociados a la capacidad de expresión verbal de la comprensión empática. Terapia Psicológica, año VI, 9, 26 – 32.

REYES, G. Y BENÍTEZ, D. (1989) Incidencia de las formas de presentación y contenido de los mensajes en el rendimiento de la Agudeza Empática. Revista Chilena de Psicología, 10 (2), 29-39.

REYES, G. Y ORTIZ DE ZÚÑIGA, B. (1993) Influencia de los valores en la facilitación del aprendizaje de la Agudeza Empática. Revista Psicología, N°IV. pp 36-43 Departamento de Psicología Universidad de Chile

REYES, G. BENITEZ, D. Y ORTIZ DE ZÚÑIGA, B. (1994-95) La Respuesta empática : análisis de la consistencia del rendimiento en los distintos pasos del proceso. Revista Psicología, N°V. pp 35-45 Departamento de Psicología Universidad de Chile

REYES, G. Y ORTIZ DE ZÚÑIGA, B.(1995) La Experiencia personal: una forma de ofrecer comprensión y psicoterapia. Revista Chilena de Psicología, 16(1), 3-7.

REYES, G. Y ORTIZ DE ZÚÑIGA, B.(1996) La Resonancia Afectiva del Terapeuta y su importancia para el trabajo en Psicoterapia. Revista Chilena de Psicología, 17(1), 82-88.

REYES, G., JOFRÉ, S., ORTIZ DE ZÚÑIGA, B. Y TAMAYO, L.(2002) Empatía y prevención del maltrato infantil. Pensamiento y Sociedad, Año1, N°1. Facultad de Ciencias Sociales Universidad Central de Chile.

ROGERS, C. y ROSENBERG, R. (1981) La Persona como Centro. Barcelona: Herder.

ROGERS, C. Y KINGET, M. (1971) Psicoterapia y Relaciones humanas. Madrid: Alfaguara.

ROGERS, C. (1987) El camino del ser.Barcelona: Kairós.

TRUAX, CH. (1961) A Scale for measurement of accurate empathy. Psychiatric Institute Bulletin, University of Wisconsin, 12, 376-381.