

La empatía siempre habita en un equilibrio precario entre el regalo y la invasión.

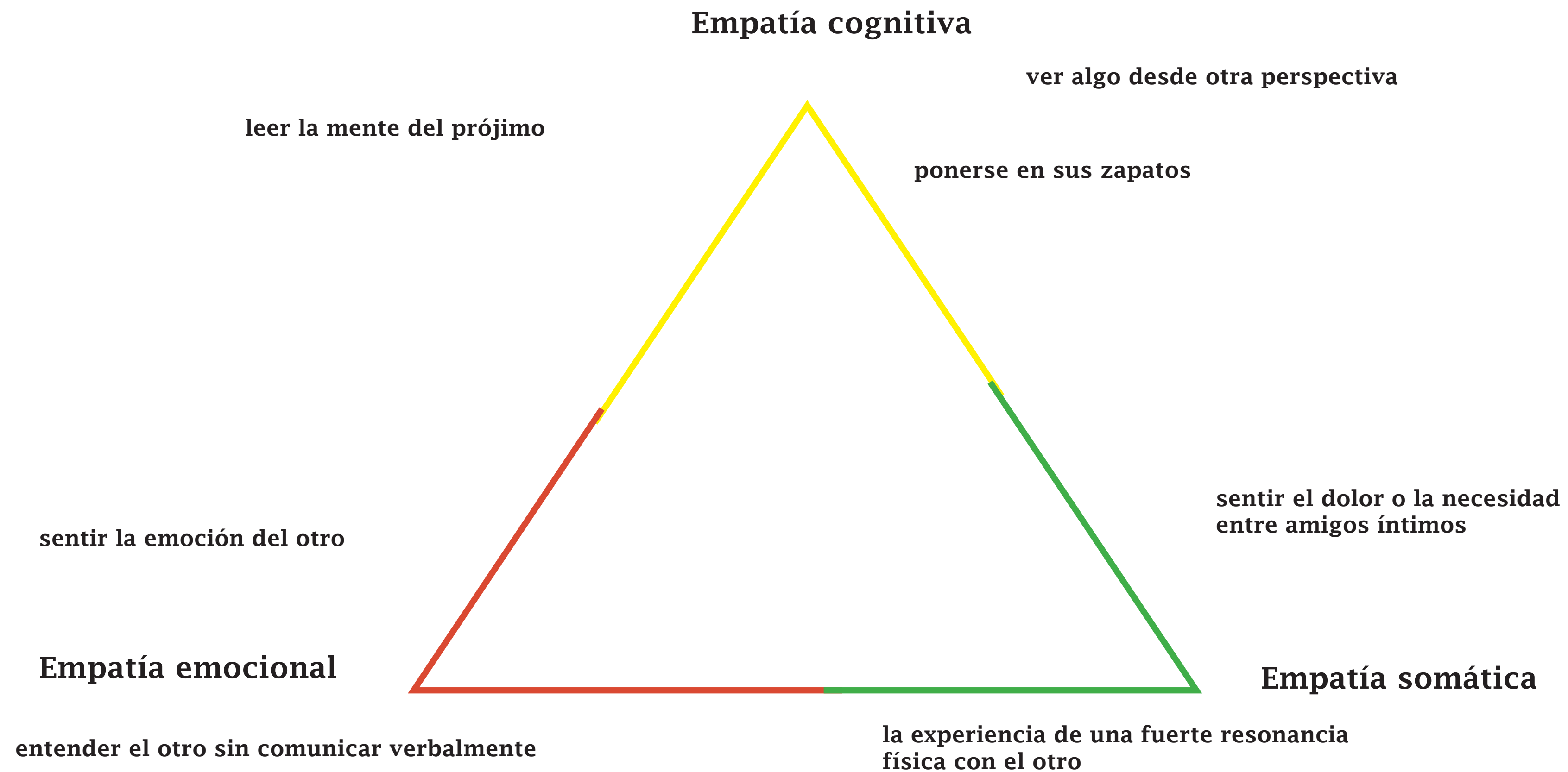
Leslie Jamison

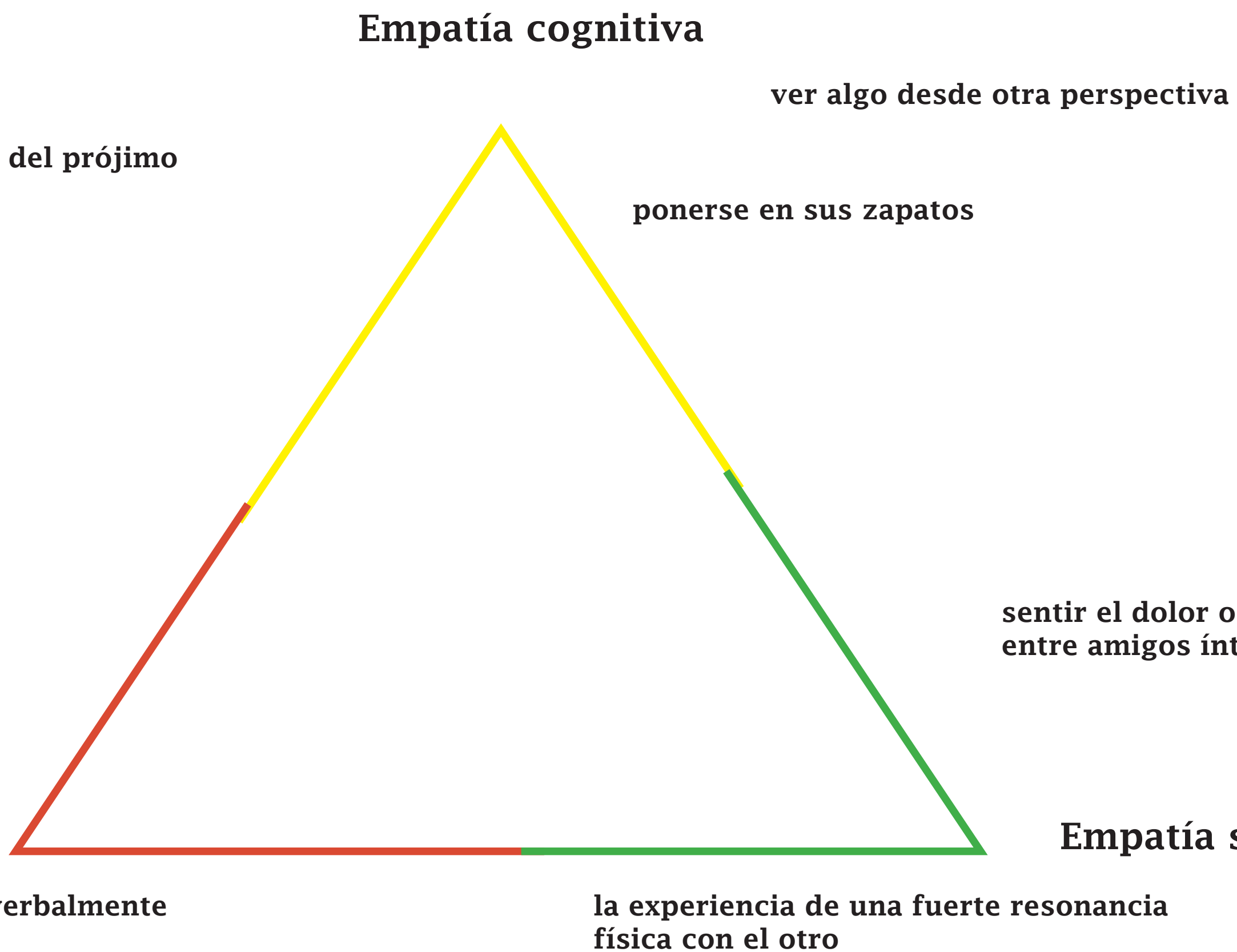
¿QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE LA EMPATÍA Y LA COMPASIÓN?

La empatía es sentir *dentro de* otro, mientras que la compasión es sentir *por* otro.

La empatía antecede a la compasión y es parte de la compasión pero no es la compasión.

La empatía es buena si la dosis sea correcta - en la compasión no hay posibilidad de sobredosis.





1
¿Conoce estas diferencias de los tres polos de empatía?
En caso de que sí, ¿cuándo hace esas diferenciaciones?

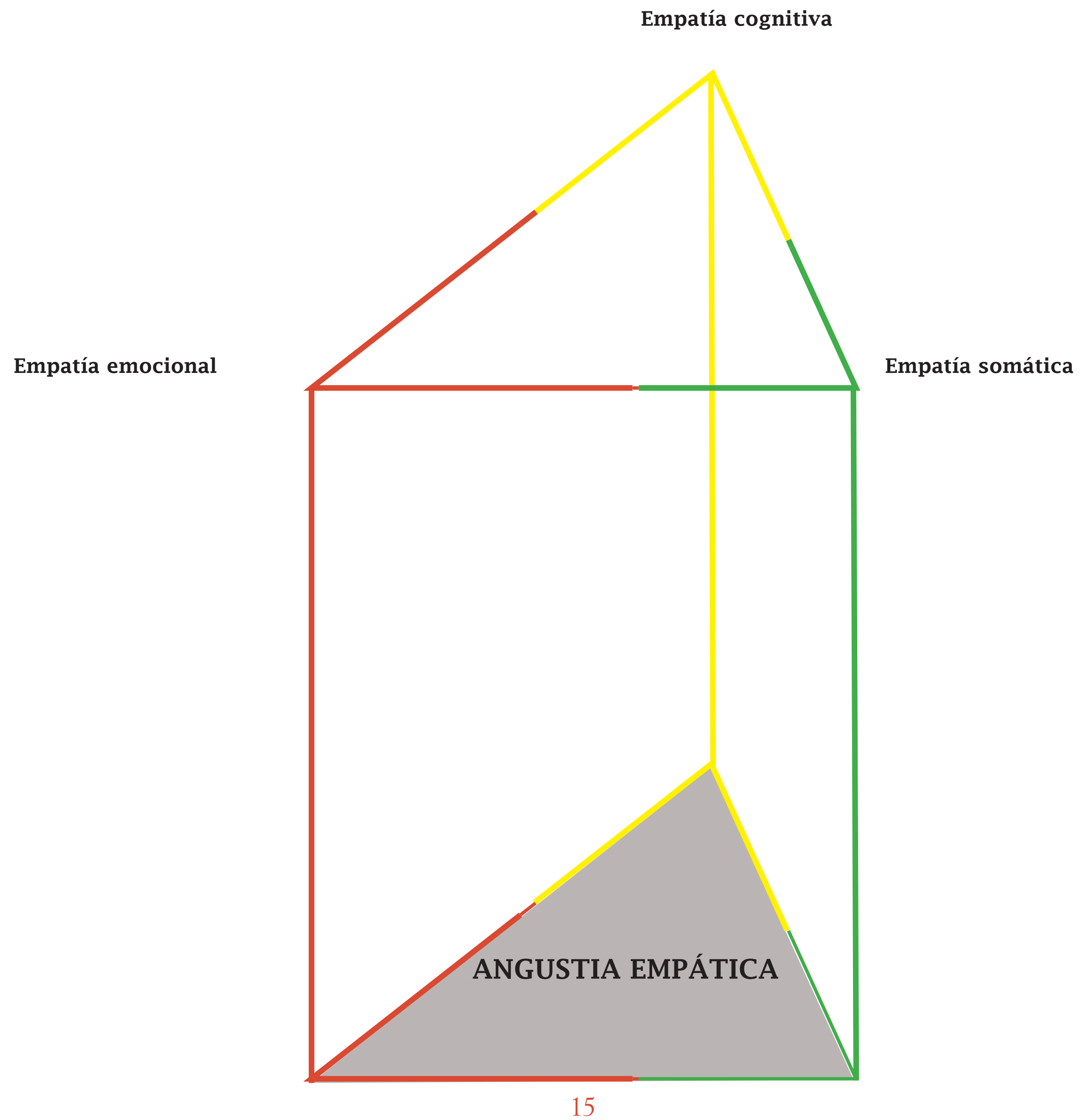
¿Cuándo dice que está realizando un cambio de perspectiva?

¿De qué grupos de personas estamos hablando?

3
¿Cuándo y con quién se entiende sin palabras?
¿De qué grupo de personas estamos hablando?

2
¿Cuándo dice que puede percibir físicamente la necesidad de la otra persona?

¿Con qué grupo de personas es esto posible para usted?



¿Qué se entiende por la angustia empática?



La posibilidad de convertirnos en la „persona herida“



De fundirnos con el que sufre por un exceso de identificación



Así nuestras emociones nos pueden empujar hasta el límite hacia una angustia



El trauma secundario y el trauma vicario son muy parecidos a la angustia empática

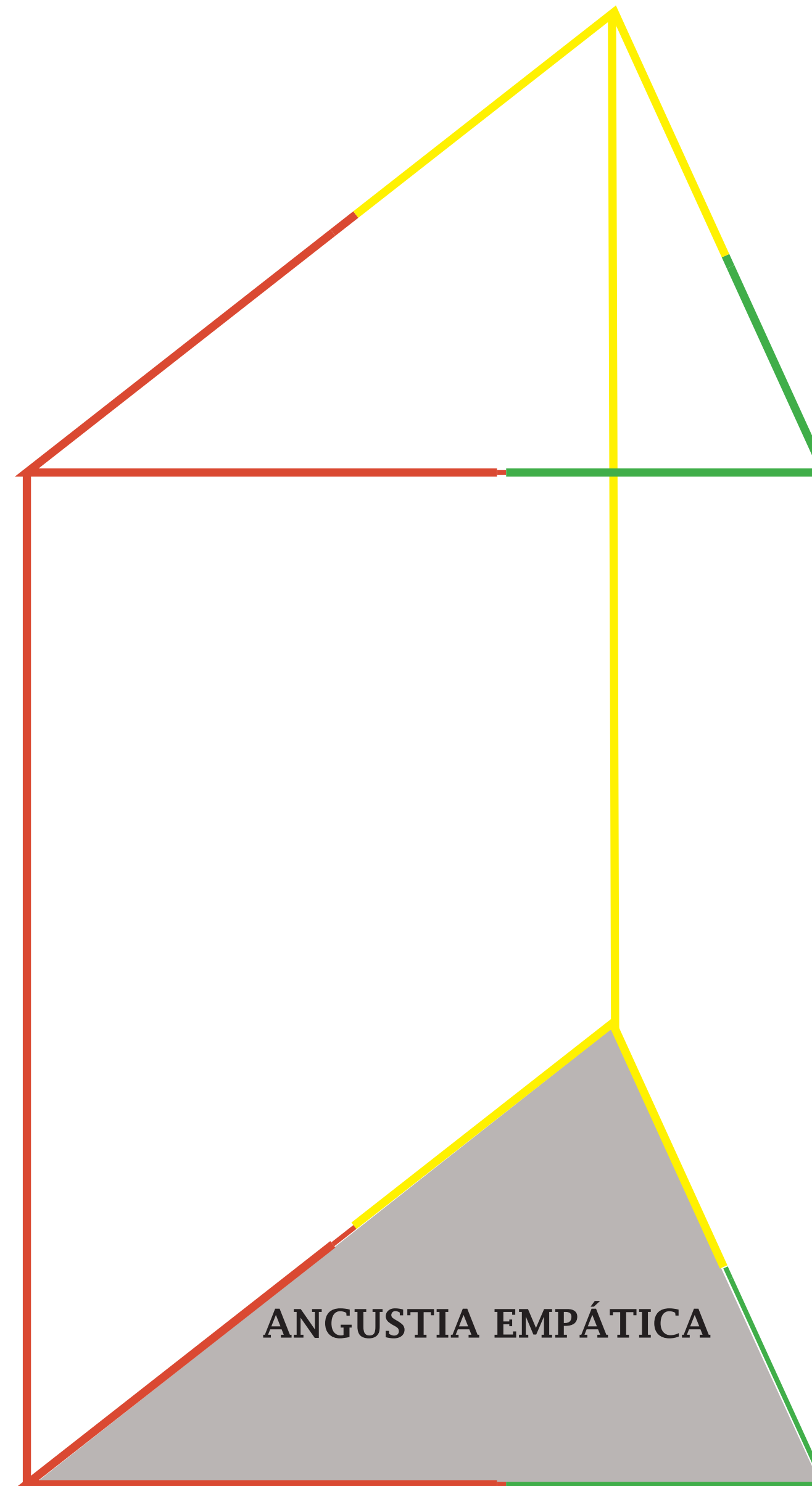


Los trabajadores humanitarios y los profesionales de la ayuda son especialmente propensos de la angustia empática.

Empatía cognitiva

Empatía emocional

Empatía somática

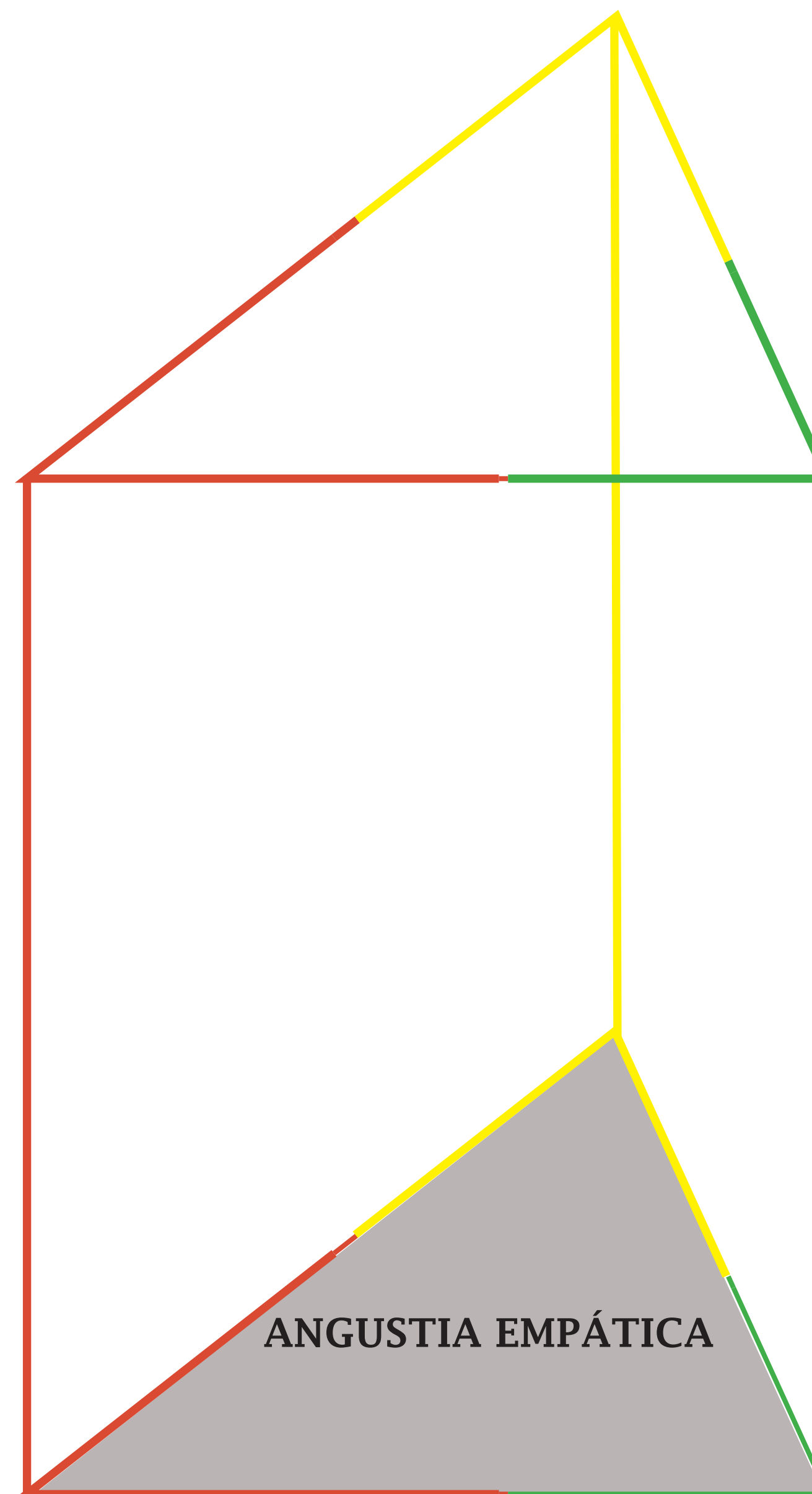


1. ¿Qué tipo de angustia empática conoce Ud?
2. ¿Qué suele hacer en estos momentos?
3. ¿Qué herramientas de manejar una situación tan estresante usan normalmente?

Empatía cognitiva

Empatía emocional

Empatía somática



Salimos de la angustia empática:

1. Explique el problema de la angustia empática que tiene Ud.
2. En una escala de 0 - 10, donde 0 significa que apenas consigue hacer frente al sufrimiento de los demás y 10 significa que lo lleva bastante bien - ¿en qué punto se encuentra en este momento en relación a la situación descrita?
3. Si Ud dice x -¿qué funciona bastante bien ahora y que es realmente útil para la otra persona?
4. Si Ud ahora toma un paso más adelante ¿dónde estará en la escala? ¿Y que ha cambiado en su compartamiento hacia la situación?

4. Bajo las circunstancias dadas ¿en que punto de la escala se encuentra suficientemente bueno para servir al otro y cuidarse a su mismo(a) a la vez?
5. ¿Qué diferencia nota ahora en su compartamiento en comparación de antes?

Vigilar la empatía es un punto clave para diferenciar entre el otro y el yo. Cuando estamos al límite de perder este equilibrio podemos repetir algunas frases de sabiduría:

QUE PUEDA OFRECER MI CUIDADO Y MI PRESENCIA INCONDICIONALMENTE, SABIENDO QUE PUEDEN SER RECIBIDOS CON GRATITUD, CON INDIFERENCIA, CON IRA O CON ANGUSTIA.

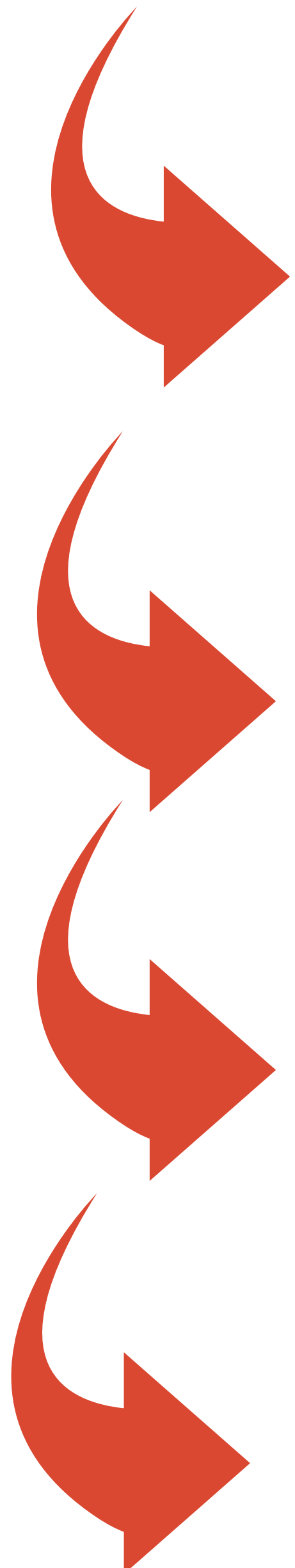
QUE PUEDA OFRECER AMOR, SABIENDO QUE YO NO PUEDO CONTROLAR EL CURSO DE LA VIDA, DEL SUFRIMIENTO O DE LA MUERTE.

QUE PUEDA ENCONTRAR LOS RECURSOS INTERNOS PARA SER VERDADERAMENTE CAPAZ DE DAR.

QUE PUEDA ESTAR EN PAZ Y SOLTAR LAS EXPECTATIVAS.

QUE PUEDA ACEPTAR LAS COSAS TAL Y COMO SON.

QUE PUEDA OBSERVAR MÍS LÍMITES CON COMPASIÓN, COMO OBSERVO EL SUFRIMIENTO DE LOS DEMÁS.



La empatía no es compasión aunque sin empatía la compasión no es posible.

La compasión tiene una doble dimensión:

Por un lado, invita a reconocer la similitud a medida que todos pasamos por diversas vidas.

Por otro, evoca la asimetría de una relación madre-hijo, por ejemplo, de amor y necesidad mutua basada en la diferencia.

La compasión es una idea más compleja y la palabra se distorsiona en las lenguas occidentales hasta convertirse en algo parecido a la lástima desdeñosa que sienten los fuertes por los débiles.

Interdependencia es una palabra mucho mejor para las relaciones de necesidades entrelazadas que contienen elementos de diferencia y elementos de comonalidad.

LA PRÁCTICA DE LA COMPASIÓN



Profesores, abogados, enfermeras, trabajadores en ayuda humanitaria, activistas y muchos más afrontan las dificultades y el sufrimiento de otros de manera cotidiana



Cuando encontramos el sufrimiento, es muy fácil caer en los aspectos tóxicos de los estados límite



La investigación en neurociencia en la última parte del siglo XX ha demostrado que nuestro cerebro esta cambiando constantemente en función de nuestra experiencia.



Los circuitos cerebrales se puede reforzar o eliminar a través de la repetición o de su ausencia.



Los procesos que se desarrollan en nuestro cerebro cuando se reorganiza física y funcionalmente en relación con los estímulos internos y externos se llaman neuroplasticidad.

La práctica de CRECER fue conceptualizada por Joan Halifax para practicar la compasión activamente en nuestra vida cotidiana

GRACE

Gather attention

Recall our intention

Attune to self and then other -

Consider what will serve

Engage and end

CRECER

- Concentrar la atención
- Recordar nuestra intención
- Empatizar con uno mismo y después con los demás
- Considerar qué puede servir
- Establecer una acción y
- Remodelar el encuentro y despedirse del otro

Prestar atención:

Nos recuerda que hagamos una pausa y nos demos tiempo para arraigarnos. Al inspirar, concentramos nuestra atención. Al espirar, llevamos la atención al cuerpo, percibiendo en él un lugar de estabilidad. Podemos llevar la atención a la respiración o a una zona del cuerpo que sintamos nuestra, como las plantas de los pies sobre el suelo. Utilizamos ese momento de concentrar nuestra atención para interrumpir la cháchara interna sobre nuestras suposiciones y expectativas, y para arraigarnos y estar verdaderamente presentes.

Recordar nuestra intención:

Recordamos nuestro compromiso de actuar con integridad y de respetar la integridad de aquellos con quienes nos encontramos. Recordamos que nuestra intención es servir a los demás y abrir nuestro corazón. Nuestra motivación nos mantiene en el camino, moralmente arraigados y conectados con nuestros valores más profundos.

Empatizar con uno mismo y después con los demás:

En el proceso de empatizar con uno mismo, llevamos la atención a nuestras sensaciones físicas, a nuestras emociones y pensamientos. Todo aquello pueda modelar nuestras actitudes y comportamientos hacia los demás. Si la persona con la que estamos actuando nos provoca emocionalmente, nuestra reactividad puede afectar a nuestra capacidad de cuidar y percibir al otro con ojos limpios. Pero si somos conscientes de nuestra reactividad y reflexionamos sobre la naturaleza y las fuentes del sufrimiento de la persona, quizá somos capaces de redefinir la situación de una forma comprensiva y sin ningún tipo de prejuicio.

Este proceso de sintonizar y replantear activa las redes neurales con la empatía y también favorece una respuesta compasiva. Desde esta base de sintonización con uno mismo, nos sentimos automáticamente con los demás. Este proceso nos regala la oportunidad de abrir un espacio para que se despliegue el encuentro verdadero.

Considerar qué puede servir:

Este es un proceso de discernimiento basado en la comprensión convencional y respaldado por nuestra propia intuición.

Nos preguntamos:

¿Cuál sería el camino sabio y compasivo en esta situación?

¿Cuál sería la respuesta apropiada?

¿Estamos presentes para el otro mientras sentimos que podría servirle?

El proceso de discernimiento puede llevar tiempo, así que es mejor no lanzarse a sacar conclusiones precipitadas.

Establecer una acción y Remodelar el encuentro para despedirse limpiamente:

La acción compasiva surge del campo de apertura, conexión y discernimiento que hemos creado antes. Nuestra acción puede ser una recomendación, una pregunta, una propuesta o incluso no hacer nada. Tratamos de crear con la otra persona un momento caracterizado por la reciprocidad y la confianza. Cuando sea el momento adecuado, marcamos el final de nuestro tiempo en esta interacción compasiva, para poder pasar limpiamente al siguiente momento, persona o tarea.

GRACIAS POR SU EMPATÍA Y COMPASIÓN