

Importancia de la empatía en la relación paciente - terapeuta

"Cuando logro sentir con libertad la capacidad de ser una persona independiente, descubro que puedo comprender y aceptar al otro con mayor profundidad, porque no temo perderme a mí mismo". [1]

La empatía se describe como una actitud de escucha interior específica dentro de la relación terapéutica; para el terapeuta la empatía es una forma especial de conocer, esto quiere decir, que el mundo interno del terapeuta y su estado mental, sea tan parecido como sea posible al del paciente.

A lo largo de este ensayo pretendo resaltar la importancia y las implicaciones éticas que conlleva la relación entre paciente y terapeuta, relación de suma importancia en tanto evidencia y pone de manifiesto, no solo los sentimientos y conflictos del paciente, sino también la constante confrontación entre ambas personas.

La madurez personal y la capacidad de discernir, pensar y razonar, son las características fundamentales que distinguen al hombre en tanto ser con iniciativa y creatividad. Estas mismas características son las que le permiten entablar con el otro una relación ya sea afectiva, laboral o de ocio, pero, en cualquiera que sea su modalidad, ésta no depende de la posición de una sola persona, ya que en su totalidad, ambos están atravesados por sentimientos y emociones que son las que los conllevan a entablar dicha relación. Esta madurez personal, junto con las actitudes clínicas básicas, pueden ser consideradas, por tanto, como el principal instrumento del terapeuta dentro del desarrollo de la terapia.

Igualmente, es necesario crear una atmósfera lo suficientemente segura como para poder permitir, tanto al paciente como al terapeuta, tomar riesgos personales y aceptar una posición de vulnerabilidad, donde ambos podrán sentirse confrontados ante el continuo intercambio de experiencias y maneras de pensar o de interpretar la situación actual, es decir, procurar una interacción, un estado fundamental de apertura del mundo del terapeuta, el cual facilitará la apertura del mundo personal del paciente.

Pero para que esto sea posible, la formación del terapeuta como profesional en la salud mental, incluye elaborar y diferenciar sus dificultades personales de las del paciente, las cuales pueden impedir que la experiencia de éste emerja plenamente, tal y como es. Existe, así, el peligro de que el terapeuta esté tan preocupado manteniendo su propio equilibrio, que interrumpe el proceso auto-exploratorio del paciente; entonces, compartir empáticamente el mundo del otro, implica poner el mundo del terapeuta "entre paréntesis", en el momento presente y arriesgarse al cambio personal a través del contacto con alguien que es diferente de él.

Cabe señalar la postura ética del terapeuta, tanto personal como profesional, en la medida en que, si bien la relación empática propicia el proceso auto-exploratorio del paciente, no se debe confundir con hundirse en los mismos sentimientos ni dejar de lado la finalidad de la terapia como proceso de orientación. El terapeuta debe buscar finalmente el bienestar del paciente, hacerle un bien y no procurarle un mal en la profundidad de los sentimientos encontrados.

Por otro lado, el terapeuta debe prepararse para prestar durante toda su profesión, la suficiente atención a su propia vida interna y a su forma de relacionarse con los demás; estar abierto al feed-back (devolución) crítico, aprender como las propias dificultades interfieren con el trabajo terapéutico y a hacer lo que sea necesario para remediar esta situación. Además, es muy importante que el terapeuta llegue a conocer y aceptar con madurez sus propios límites, pues es natural que con todos los pacientes no se logre un buen proceso terapéutico.

Es necesario que el terapeuta se presente, no solo como una pantalla en blanco, sino además, en sus intervenciones empáticas, mantener un trato transparente, en el momento adecuado, con lo que vive en la interacción entre el paciente y él, y desde ahí expresar su versión de lo ocurrido. Por encima de lo anterior, debe instalarse en la relación Paciente-Terapeuta, el respeto por la diferencia, sentando las bases de todo lo enunciado en la terapia y estando a la espera además, de lo no dicho.

Al profundizar en el proceso terapéutico del paciente, y especialmente en la importancia de la empatía sobre éste, cabe señalar las implicaciones e influencias que el terapeuta puede realizar, en la medida en que exprese de más sus experiencias o sentimientos al paciente. El paciente puede llegar incluso a observar detalles indirectos sobre como vive el terapeuta su vida, esperando quizá el significado preciso de sus preguntas, pero aquí se encuentra lo realmente decisivo para el terapeuta, en tanto posibilitar que el paciente encuentre su propio camino y se vuelva independiente de sí mismo.

El aspecto importante en la actitud del terapeuta no es el hecho de que, en su contacto con el

[Diana Marcela Gómez](#)

Estudiante de la Facultad de Psicología
FUNLAM



Hue Grace

Pintura. Oleo sobre Lienzo. Firmada. Año: 2005
Do Duy Tuan

paciente, anule su propia persona, sino en la medida en que todas esas experiencias dichas por él, el paciente no las aplique a sí mismo. El terapeuta dispone del modo necesario para permanecer completamente abierto y receptivo, ante todo lo que proviene del paciente.

Pero es necesario aclarar, que por un lado el terapeuta busca referentes en sí mismo que sean similares a los que está percibiendo (viendo, escuchando, sintiendo) el paciente. Por otro lado, también tiene que desvincular esos referentes de la estructura y el contexto particular que poseen para sí mismo. Este doble movimiento es necesario para comprender al paciente, porque si el terapeuta hace referencia a sus propios referentes pero no consigue separarlos del contexto y de la estructura particular que poseen para él, entonces se da el peligro de que el terapeuta solo se esté comprendiendo a sí mismo y que solo esté siguiendo su propia pista en vez de comprender al paciente en su individualidad y unicidad.

Pero para comprender al paciente en su individualidad y unicidad, el terapeuta solo puede implicarse empáticamente en el mundo del paciente cuando le valora como la persona que es; fundamentalmente como un ser humano que se encuentra en un proceso de búsqueda con sus propias capacidades para desarrollarse y crecer. Esto significa que el terapeuta realmente se interesa y se preocupa por el paciente. No se puede ser un buen terapeuta a menos que realmente se interese por las personas.

La empatía del terapeuta no es solo un factor primario importante de la relación, sino que también facilita sustancialmente el proceso y ciertas tareas terapéuticas. Por lo tanto, como lo agrega el autor mencionado: "El paciente que experimenta todo esto en relación a su terapeuta gradualmente empieza a experimentarse a sí mismo como valioso. Aprende a valorarse a sí mismo como persona, no solo porque le vaya bien en el trabajo o porque siempre haga lo que los demás le piden, sino porque también aprende a cuidarse a sí mismo." [2]

El terapeuta no se limita a ofrecer al paciente una comprensión cálida y amigable, o un alivio para sanar sus heridas, sino que también hace que el paciente se enfrente ante la difícil y en ocasiones dolorosa tarea de explorar su propia experiencia interior. El terapeuta no le ofrece un "nido cálido" para protegerlo, sino que lo dota de una relación comprensiva en la que el paciente se ve, por un lado, aceptado y respetado y, por otro, apoyado en su capacidad para desarrollarse.

Finalmente, la empatía no es un don; es una capacidad humana muy profunda de contacto que puede mejorar a liberar el estado interno del cliente. Y para conseguir ese propósito hay que trabajar a la vez en las pautas comunicativas y en la propia personalidad a través de la terapia personal. Rogers dijo: "Quizá esta descripción deja claro que ser empático es una forma de ser compleja, exigente y poderosa, aunque también es delicada y sutil." [3]

Todo lo anterior nos lleva a concluir que existe una relación fuerte entre ética y empatía, ya que se implican principios como la Autonomía y de Beneficencia, además de guiar su quehacer por medio de la regla de confidencialidad, fidelidad y veracidad, todo esto concreta el fin último, la dignidad Humana, en la cual toda persona debe ser respetada en su autonomía, la persona humana es el valor supremo.

NOTAS:

[1] Cita extraída del Texto: "Más allá de Carl Rogers", Cap. 1: Autenticidad, Congruencia y Transparencia, BRAZIER, David., Ed: Desclée de Brouwer S.A., Pág. 29, Bilbao, 1997.

[2] *Ibid.*, Pág. 53

[3] Carl Rogers, (1902-1987), psicólogo estadounidense, famoso por el desarrollo de métodos de psicoterapia centrados en el paciente, o terapias no directivas.

BIBLIOGRAFIA

- BRAZIER David, "Más allá de Carl Rogers", Ed: Desclée De Brouwer, 1997, Bilbao, p. 301.
- REPPETO TALAVERA Elvira, Fundamentos de Orientación " la empatía en el proceso orientador", Ed: Morata, 1977, Madrid, p. 210.

Documento tomado del texto; "Psicología Humanista", QUITMAN Helmut, capítulo N° 6 "Ayuda para la autoayuda. El concepto de la terapia conversacional en Carl Rogers.", p. 129 – 144.