



DESCONEXIÓN EMPÁTICA

EL CONCEPTO

Tenemos la facultad de desconectarnos empáticamente en ciertos momentos. Y necesitamos acordarnos de reconectar.

En momentos de alarma, podemos necesitar desconectarnos empáticamente, para actuar de forma rápida, precisa y sin cuestionamientos. Y tenemos la forma de hacerlo: la concentración. Cuando nos concentramos a consciencia en algo, cuando focalizamos ahí toda nuestra atención, nos desconectamos empáticamente.

Es bueno, porque en algunos momentos lo podemos necesitar. Lo puede necesitar un médico operando de urgencia, o un bombero sacando personas de un incendio, o cualquiera de nosotros interviniendo en una situación de emergencia. Pero necesitamos entender que pasada la acción, necesitamos reconectarnos, porque si no nuestra comunicación será un desastre.

Ejemplo: Un médico realizó una compleja operación de vida o muerte a un pariente mío. En el momento de la intervención, si empatizara con el paciente, o con nosotros, podría temblarle el pulso. En desconexión empática hizo una operación perfecta. Pero cuando nos informó –sin haberse reconectado– nos dejó hechos polvo con su pragmática frialdad.

CÓMO UTILIZARLO

1. Cuando estés especialmente concentrado en una tarea, date cuenta de que estás probablemente desconectado de tu empatía. Si vas a interactuar con otras personas tómate antes unos instantes para reconectar con ella.
2. En la situación contraria, si necesitas acción rápida y capacidad de decisión sin interferencias emocionales, concéntrate en lo que te llevas entre manos. Transitoriamente te blindará de una empatía que te puede llegar a dificultar esa acción.
3. No hagas de la desconexión empática tu norma de comportamiento. Su utilidad es restringida a situaciones críticas. Si la utilizas en tus decisiones habituales estarás perdiendo tu empatía.