



## EL RIESGO DE SER EMPÁTICOS

Recibí el regalo de un muy buen amigo en forma de libro, “La Humanidad” del pensador Rutger Bregman. Y descubro un capítulo titulado “cómo ciega la empatía” en el que por primera vez encuentro una crítica (y fundada) a esta habilidad, que siempre he defendido.

El autor cita al psicólogo Paul Bloom que dice: “la empatía no es un cálido sol que ilumina el mundo, sino un foco, un zoom. Se centra específicamente en una persona o un grupo de tu entorno y mientras absorbes las emociones de un individuo, el resto del mundo pasa a un segundo plano”.

Interesantísima reflexión. Nunca le había puesto límites a la empatía, y ahora descubro que en efecto los tiene. Y de repente me doy cuenta de cuántas veces me ha pasado a mi en primera persona. Empatizando profundamente con alguien de mi entorno he vivido ignorando a todo el resto por un cierto tiempo. He cerrado el foco, perdiendo perspectiva. Empatizo profundamente con mi hijo, y me pasan desapercibidos los sentimientos de mi hija. O entro en conexión empática con uno de mis hermanos, e ignoro sin intención alguno al resto.

Por tanto hay una lección muy importante y profunda a aprender: la empatía es perfecta, siempre que no nos haga perder la perspectiva, y centrarnos sólo en un individuo. Necesitamos no dejar de ver la foto completa.

Y el autor (al que volveré con un artículo ya que el libro es todo él apasionante) nos añade todavía una derivada. Nos cuenta que “la empatía puede dificultar el perdón, porque la gente que se identifica más con las víctimas también generaliza más sobre sus enemigos”. De nuevo, el potente foco empático nos puede hacer perder perspectiva. Empatizando demasiado con la persona que ha sufrido un agravio, podemos acabar juzgando con injusta severidad –y muchas veces con falta de objetividad– a quien lo ha producido.

Ahí está pues: también la empatía, habilidad imprescindible para nuestras relaciones, tiene su cara oculta. Su riesgo. Yo personalmente voy a incluir un nuevo capítulo en mi explicación sobre la empatía, para describir esos límites. Creo que es una reflexión que necesitamos tener muy en cuenta para no ser miopemente empáticos.