



# FATIGA POR COMPASIÓN

## EL CONCEPTO

***El exceso de empatía emocional tiene un precio. Y suelen pagarlo los más cercanos.***

Empatizar con los demás es una gran virtud. Pero si en lugar de empatizar cognitivamente (capto con precisión lo que sientes) empatizamos emocionalmente (siento lo que tu sientes) podemos desgastarnos excesivamente. Sentimos en propia piel las emociones de los demás, y esto nos produce fatiga emocional. Y cuando llegamos a casa, estamos agotados, con lo que tenemos menos ganas de hablar con los nuestros, tenemos menos paciencia, y nos falta tiempo para retirarnos y dar por terminada la jornada, esperando un sueño reparador. Gestionar nuestra empatía emocional, ponerle límites, es vital para nuestra vida personal.

*Ejemplo: He comido con un amigo, y me ha compartido sus problemas personales. Me he hecho mío su sufrimiento. Al volver a casa todavía sentía la ansiedad de la conversación de la comida. Y consecuentemente, no he sido la mejor compañía de mi pareja para la cena.*

## CÓMO UTILIZARLO

1. Identifica qué manifestaciones físicas te informan de que estás sintiendo una emoción intensa (puede ser encogimiento de estómago, palpitaciones, boca seca...). Cuando los demás compartan sus problemas contigo, date cuenta a través de estas manifestaciones de cuándo estás haciéndote tuyas sus emociones.
2. Si sientes en un momento dado que las emociones de tu interlocutor te asaltan, date un respiro. Propón una pausa. Haz lo que necesites hacer para enfriar esas emociones y no hacértelas tuyas.
3. No asumas que la empatía emocional es mejor empatía que la cognitiva, y que por tanto estás siendo mejor amigo/a, compañero/a o acompañante. Puedes ayudar mejor desde la empatía cognitiva que desde la emocional.