



# EMPATÍA PROYECTADA

## EL CONCEPTO

*La empatía proyectada consiste en asumir que el otro siente lo que tu sentirías en esa situación.*

Y esta es la diferencia con la empatía auténtica, que consiste en captar con precisión lo que siente el otro, independientemente de lo que yo sentiría en su lugar.

La empatía proyectada es un fallo empático. Con el inconveniente añadido de que la persona que la utiliza se está creyendo empática en ese momento. Es importante que partamos de la idea que lo que puede sentir el otro puede ser muy distinto a lo que yo sentiría, y estar abiertos con mucha curiosidad a captarlo.

*Ejemplo: Si te cuento que mañana vuelo a Nueva York: ¿qué captas en mí? ¿Ilusión? ¿Miedo? ¿Pereza? Si descubres por mi expresión que siento miedo, esto es empatía auténtica. Si asumes que me tiene que hacer ilusión porque a ti te la haría, tu empatía es proyectada. Y si en efecto lo que yo tengo es miedo, desde tu empatía proyectada me voy a sentir muy poco acompañado.*

## CÓMO UTILIZARLO

1. Cuando alguien te cuenta algo, no pienses en cómo te sentirías tu. Concéntrate en captar cómo se está sintiendo esa persona en ese momento. No te cuestiones si es normal, o está bien o mal que sienta de una determinada manera. Límitate a captar con precisión ese sentimiento.
2. Comunícate de forma congruente con ese sentimiento que has captado. Tu sentirías ilusión por viajar a Nueva York, pero has captado en mí miedo. Acompáñame en este miedo, en un tono y unas palabras que sean congruentes. Que no se te “cuele” tu ilusión.
3. No te atrincheres en lo que debería ser: “tiene que estar triste”, o “le tiene que hacer ilusión”, o “no es tan dramático”. Evita juzgar los sentimientos. La empatía auténtica sólo quiere que los captes, por extraños que te parezcan.