



EMPATÍA COGNITIVA/EMOCIONAL

EL CONCEPTO

Desde la empatía cognitiva capto lo que tu sientes. Desde la emocional siento lo que tu sientes.

Son dos empatías distintas: la de pensamiento (cognitiva) y la de corazón (emocional). En la primera capto con precisión lo que tu sientes, y puedo actuar en consecuencia. En la segunda no sólo capto lo que sientes, sino que me contagio de esa emoción y acabo sintiendo lo mismo que tu sientes. Estoy en completa sincronía emocional contigo, pero desde esta misma emoción es difícil que te pueda acompañar.

Las dos empatías son auténticas, y la línea divisoria es sutil. Pero para acompañar al otro, la que necesitamos es la cognitiva, porque nos mantiene emocionalmente protegidos, no nos mete en el mismo pozo, y nos deja ver las cosas sin la presión de esa misma emoción.

Ejemplo: Si estás especialmente enfadado, necesito captar tu enfado, pero no enfadarme yo también. Porque desde mi enfado contagiado alimentaré el tuyo, y poco te voy ayudar.

CÓMO UTILIZARLO

1. Cuando alguien te cuenta algo, concéntrate en captar SU emoción. El circuito de la concentración de blinda hasta cierto punto del contagio emocional, que se produce de forma natural.
2. Hay momentos en la vida para la empatía emocional: si has perdido a un ser querido, estás triste, yo lo estaré también y quizás lloremos juntos. Pero a la hora de ayudarte, de acompañarte a superar la tristeza, necesito salir de la empatía emocional.
3. Si te das cuenta de que te has contagiado de la emoción del otro (algo muy natural y muy humano), date un respiro, toma distancia, y recupera la serenidad. Será la manera en que podrás ayudarlo mejor.