



## DOLOROSA EMPATÍA

Me hago con la novela “Marina” de Carlos Ruiz Zafón, para recuperar un pasaje que me transporta a una de las discusiones que a menudo he tenido en mi trabajo con la comunidad médica. El pasaje dice:

*"Damián Rojas era un médico joven y la bata aún le olía a facultad. Su tono era severo e impaciente y gastó muy poca cortesía conmigo. En otras circunstancias le habría tomado por un cretino arrogante, pero algo en él me decía que todavía no había aprendido a aislarse del dolor de sus pacientes y que aquella actitud era su modo de sobrevivir."*

El pasaje alude a la desconexión empática, una práctica habitual en profesiones de alto voltaje emocional, como la medicina, los bomberos, y tantas otras. Consiste en dejar de resonar emocionalmente con la otra persona precisamente para no empaparnos de su emoción. Para no sentirla.

Es muy útil en algunos momentos (especialmente cuando necesitamos una exquisita concentración en la tarea que estamos realizando, por ejemplo, una cirugía de precisión) y muy necesaria para evitar la fatiga emocional que nos provoca la empatía, que se ha descrito como el síndrome de la “fatiga por compasión”. Pero hay un problema, y es que muchas veces, la persona que actúa en desconexión empática, se olvida de reconectar la empatía cuando terminada la tarea tiene que comunicarse con las personas. Y entonces aparece ese *cretino arrogante* que describe Ruiz Zafón.

Hay un camino intermedio para no contagiarse de las emociones, y al mismo tiempo poder comunicarse empáticamente: consiste en no perder nunca la empatía cognitiva (que consiste en captar lo que siente el otro) pero cuidando al mismo tiempo de no entregarnos a la empatía emocional (que consiste en sentir lo que el otro siente). Esta es la fórmula que recomendamos a los profesionales que están tan abiertamente expuestos a fuertes emociones. Es una estrategia fácil de explicar, y mucho más difícil de practicar. Pero es la mejor estrategia.

En cualquier caso, y volviendo al pasaje reproducido, antes de juzgar un comportamiento, pensemos en qué lo puede estar motivando. Antes de crucificar al *cretino arrogante*, pensemos que quizás ese comportamiento no tiene nada de arrogancia, y no es más que una defensa emocional.