

## Otras formas de mirar: el arte de la empatía

Elena Vallet  
Arteterapeuta

Hace un par de años, recién estrenada como madre, me encontré con un artículo en el suplemento de *El País*, que recuerdo a menudo. Lo escribía Javier Cercas y lo titulaba *Lo que no saben hacer los imbéciles*. En él, el autor trataba de paternidad y crianza, inspirándose en la correspondencia mantenida entre el escritor J.M. Coetzee y la psicóloga A. Kurtz. Citaré un párrafo que me pareció especialmente relevante:

*«Pues bien, respondiendo a la visión trágica que Coetzee tiene de la paternidad —"Es parte de la tragedia de la paternidad que el amor de los padres no se reconozca como amor", escribe; "es decir, que el amor entre padres e hijos es unilateral"—, afirma Kurtz: "Hablando como hija, pienso que cuando un padre ama a sus hijos, cuando intenta entenderlos y cuidarlos en sus propios términos y no se relaciona con ellos a partir de sus necesidades personales, esto es percibido como amor, incluso desde una edad muy temprana. Hablando como madre, pienso que algunas veces es tremendamente difícil amar a tus hijos de este modo". Me parece exactísimo: la cuestión no radica en ejercer la autoridad sobre un niño—esto sabe hacerlo hasta un imbécil—, sino en ejercerla después de identificarnos imaginativamente con él, de meternos en su cabeza y en su piel, de ver el mundo como él lo ve, y de hacer todo ello en función de sus necesidades y no de las nuestras; esa es sin duda una operación difícil, pero también una forma de que la paternidad se parezca un poco a lo que era para Kafka, que nunca tuvo un hijo: "Lo máximo a que, a mi parecer, puede aspirar una persona".»*

Seguramente, los que formamos parte (sea como profesionales o como usuarios) del proyecto *Ilusionarium*, buscamos maneras de relacionarnos mejor con nuestros hijos. Para conseguirlo, podemos aprender a utilizar técnicas novedosas; incluso, podemos llegar a dominar su aplicación. Pero ¿cuántas veces nos hemos dejado llevar por la impaciencia, o por la necesidad apremiante de resolver una determinada situación? Cuando nos esforzamos en mejorar nuestras acciones educativas, ¿no lo hacemos, a veces, pensando en nuestras propias necesidades?

La responsabilidad que conlleva criar y educar a un niño no es poca y, como me dijo una vez alguien muy joven, pero muy sabio: *«nadie dijo que fuera fácil»*. Y es que, abandonar la idea de que tenemos más criterio que ellos, dejar de creer que sabemos cómo actuar en cada momento, para escuchar lo que nos transmiten nuestros hijos requiere, a mi parecer, de dos cosas de las que no andamos sobrados: **tiempo** y **humildad**.

En nuestra sociedad, estamos tan preocupados por el *hacer* que relegamos a un segundo término el *ser*. En este sentido, cabe destacar que, en ocasiones, los niños nos piden que compartamos lo que sienten o piensan; que seamos capaces de estar ahí. Tal vez ni siquiera esperan que les digamos qué tienen que hacer o cómo deben sentirse, porque ya lo saben.

Esta manera de actuar, centrando el foco de atención en el otro, supone un reto en la relación terapeuta/ paciente. A continuación, mencionaré al pediatra y psicoanalista relacional D.W. Winnicott, un referente para muchos terapeutas, entre los que me encuentro.

Según su criterio, lo importante como terapeuta y como persona se centra en *ser*. Desde esta premisa, ayudaremos a los niños a construir la capacidad de *hacer*. En su libro *Realidad y Juego* defiende que, desde su propia experiencia, el establecimiento de una relación de confianza entre paciente y terapeuta constituye un elemento fundamental para el resultado de una terapia.

En su opinión, cuando el terapeuta solo se ocupa de interpretar al paciente, el resultado del tratamiento puede verse comprometido: «*Me aterra pensar cuántos profundos cambios impedí o demoré en pacientes de cierta categoría [...] debido a mi necesidad personal de interpretar. Si sabemos esperar, el paciente llega a una comprensión en forma creadora (...). El principio es que él y solo él conoce las respuestas.*» (p.118)

Winnicott insiste en que, para acompañar al paciente en su proceso hacia la autonomía (entendida como el resultado de comprender lo que le ocurre, para que pueda aceptarlo o cambiarlo por sí mismo), este debe sentir que la preocupación del terapeuta es empática; que es capaz de identificarse con él y que no está simplemente atendiendo una demanda. El mismo principio se puede aplicar a la crianza: si el niño siente que nos esforzamos en resolver sus necesidades REALES, sabrá que, quien le cuida, lo ha contemplado en su totalidad; sabrá que lo ha reconocido y que ha validado lo que siente y piensa. Si no existe este trabajo emocional y cognitivo, no hay posibilidad de aproximarse a la subjetividad del otro ni de comprender su visión de las cosas.

## Mirar con los ojos entornados: Goya como maestro *Perro semihundido (1820-23) Museo del Prado, Madrid*



En Internet, podemos encontrar numerosos recursos para trabajar la empatía en las relaciones. Me gustaría explorar con vosotros las posibilidades que, en mi opinión, ofrece el lenguaje artístico para ayudarnos a abandonar nuestro *yo* subjetivo con el fin de fundirnos con el *yo* subjetivo de otra persona.

El arte, con minúscula o mayúscula, constituye un medio riquísimo para explorar emociones. Cuando creamos, exteriorizamos aquello que se oculta en nuestro interior; en consecuencia, observando una obra de arte creada por otra persona, podremos sentir lo que esta necesita expresar, si estamos abiertos a ello.

Esta obra, que Goya pintó en una pared de su propia casa, no estaba pensada para ser compartida (al contrario de la mayor parte de su obra anterior). Hay muchas teorías sobre ella: se ha analizado desde los puntos de vista iconográfico, conceptual e, incluso, científico. Como resultado de las investigaciones realizadas, se ha demostrado que el cuadro contiene elementos que ahora no visualizamos.

Pero ¿por qué la pintó? No lo sabemos a ciencia cierta, pero lo grandioso de esta pintura —que solo ha precisado de dos franjas de color y de una mancha marrón para ser considerada una obra de Arte— es que **nos hace pensar**. No nos proporciona las respuestas claras. Para comprenderla, tenemos que abandonar nuestra manera habitual de mirar, detenernos, escudriñarla y, también, aceptar que nos faltan datos, que para acercarnos a ella debemos escucharla; debemos dejar que nos guíe.

Puede ser que, a primera vista, nos llegue una emoción claramente diferenciada: como una oleada que barre el estado de ánimo que nos invadió antes de la contemplación, substituyéndolo por... ¿el estado de ánimo que invadió al propio Goya? ¿O pretendía, el autor, mostrarnos el estado de ánimo del perro?

## La obra, desde la mirada de un niño

Os sugiero que le enseñéis esta imagen a un niño y compartáis con él vuestra primera impresión. Dialogad, después, sobre la posibilidad de observar la pintura desde otra mirada, de hacer hablar al protagonista, de pensar en cómo era la persona que la ha creado o si cree que la puede haber pintado un niño.

**Propongo ahora otro ejercicio:** Pensemos en alguna obra de arte que no nos guste nada, ya sea una película, un cuadro, una pieza musical o un libro. Seguramente, la razón por la que no nos gusta tiene mucho que ver con el hecho de que no nos identifiquemos con la manera de comunicar de su creador: **no conectamos**.

Es posible que, incluso, nos produzca rechazo: ni siquiera nos apetece contemplar la portada del libro; huimos ante los primeros acordes de la canción o apretamos el paso ante el cuadro que observamos colgado en la pared del museo.

### ¿Y si tratamos de hacer lo contrario?

Posiblemente, tomaremos conciencia de que estamos luchando contra nuestro primer enemigo: esa vocecita interna que nos insta a no perder el tiempo en la contemplación y nos susurra: «*pero ¿qué me está contando?*» Esforcémonos, entonces, en abandonar nuestras convicciones y abrámonos a escuchar, a entender al autor, a conocer su contexto. Si realizamos este ejercicio, seguramente cambiará nuestra percepción. Ello no significa que la obra nos acabe gustando pero, en el proceso, habremos aprendido a utilizar herramientas que nos permitirán ir más allá de nuestras ideas preconcebidas para tratar de comprender y aceptar, sin prejuicios.

Sostener y compartir, sin juzgar

En mi opinión, la empatía implica la existencia de:

- una relación de igualdad.
- intersubjetividad.
- un cierto tipo de conexión interpersonal.

Pero el hecho de ser empáticos, no nos otorga el derecho a decirle al otro, sea adulto o niño, qué debe hacer. Una relación de empatía implica desarrollar la capacidad de compartir miedos, vergüenzas o esperanzas sin emitir juicios de valor. De tal relación, podemos aprender a ser pacientes, generosos y comprensivos.

*La empatía no es un «ya sé por qué has hecho esto» sino un «te escucho, te entiendo, te puedo sostener».*

Proporcionar este sostén, tolerando la ansiedad o el dolor de la otra persona, no resulta sencillo. Cuando nuestros pacientes nos cuentan qué les sucede, tendemos a quitarle importancia o, incluso, a dudar de la veracidad de su relato. Ponemos nuestros prejuicios y nuestra manera de ver las cosas por encima; tendemos a buscar soluciones estándar o que nos favorezcan, sin prestar atención, en realidad, a lo que este nos cuenta y a lo que puede necesitar quien nos lo cuenta. «Ánimo, mañana será otro día» o «no pasa nada, tranquilo» bloquean la comunicación, cierran puertas a compartir **de verdad**.

¿Qué tal si entrecerramos los ojos, respiramos hondo y decimos: «Es verdad, duele. Lo siento»?