

EMPATÍA TERAPÉUTICA. LA COMPASIÓN DEL SANADOR HERIDO

José Carlos Bermejo.

Desclée de Brouwer. Bilbao, 2012

Este libro ha sido escrito por José Carlos Bermejo, doctor en teología pastoral sanitaria y máster en bioética y counselling. Va dirigido a los profesionales que trabajan en relaciones de ayuda, como los psicólogos o los médicos. Resulta de gran utilidad para comprender un concepto tan complejo como la empatía y su papel central en el contexto terapéutico. Además, el lector podrá encontrar en esta obra ejemplos prácticos, de gran ayuda para entrenarse en la habilidad de la escucha empática que tan beneficiosa resulta para los pacientes.

La obra está compuesta por cuatro capítulos:

En el primer capítulo se intenta llegar a una comprensión del concepto de empatía, atendiendo al origen del término, su evolución histórica y sus diferentes matices. A través de esta exhaustiva recogida de datos, se entiende como núcleo de la empatía la capacidad para ponerse en el lugar del otro y comprenderlo. Implica dejar de lado el propio marco de referencia y penetrar en el mundo del otro sin juzgar. Se tienen en cuenta en este apartado la base biológica de la empatía, su distinción de otros conceptos como la simpatía, la importancia de regular el compromiso emocional con el ayudado para prevenir el burnout y los beneficios de la empatía terapéutica.

Durante el segundo capítulo, profundiza el autor en aquellos aspectos que hacen de la empatía una herramienta terapéutica de gran potencia:

- La compasión, entendida como la sensibilidad al sufrimiento ajeno y el compromiso con el deseo de aliviarlo.
- La hospitalidad, refiriéndonos a esta como la acogida del otro, reconociendo sus necesidades, su dignidad y diversidad.

En el tercer capítulo se operativiza la empatía terapéutica, Incidiendo en su dimensión actitudinal y comportamental. En este sentido se aportan técnicas y ejemplos para llevar a cabo una escucha activa y respuesta empática.

En el cuarto y último capítulo se atiende al reflejo que la experiencia ajena tiene sobre las propias sombras y vulnerabilidad. En este apartado el autor habla de "El Sanador Herido" que consigue crecer y desarrollarse personalmente a partir de sus propias heridas, convirtiendo el sufrimiento en oportunidad de aprendizaje. Estas personas pasan a ser fuentes de curación, de forma que sus recursos sirven de ayuda para despertar en el otro sus propias capacidades de sanación.

En conclusión, este libro es fundamental para todo aquel que quiera reflexionar sobre las relaciones huma-

nas y adquirir herramientas terapéu-
ticas para mejorar su competencia
relacional y profesional.

María Quintanilla García

Universidad Complutense de Madrid