

más prolongados, servicios de cuidados similares a los familiares, ayudas económicas, etc. Esto es, apoyos que faciliten lo que los niños y niñas pequeños necesitan: un adulto disponible, que le quiera, se identifique con él y le ofrezca una respuesta individualizada y adecuada a sus necesidades.

En este sentido es un texto que, con el rigor que caracteriza a su autor, mueve a pensar y a abandonar ideas erróneas o interesadas sobre la crianza, por tanto un agente de cambio, algo a valorar profundamente cuando se trata del bienestar social. Estamos a tiempo.

M.<sup>a</sup> JESÚS SANZ ANDRÉS

MIREILLE BOURRET, *El poder de la empatía. Una solución para los problemas de relación*. Santander: Editorial Sal Terrae, 2011, 144 pp.

La empatía, es una de las habilidades sociales fundamentales de toda personalidad madura. Con ella conseguimos ponernos en el lugar del otro, para comprender sus ideas, sentimientos, emociones, problemas, y facilitar una comunicación efectiva y constructiva. Nos encontramos ante una obra de la socióloga canadiense Mireille Bourret, un libro ameno e interesante que a través de diferentes historias reales, y ejercicios prácticos, nos ofrece una aproximación a los beneficios de la empatía y la comunicación empática.

A través de las 144 páginas, ordenadas en dos partes y diez capítulos, se hace un recorrido por el concepto y el sentido de empatía, simpatía, compasión, desarrollo de la empatía y los obstáculos con los que podemos encontrarnos para conseguirla, y algunas reflexiones y pistas para ayudar a solucionarlos.

En la primera parte, ordenada en cuatro capítulos, la autora trata de responder a dos preguntas básicas: qué es la empatía y para qué sirve. Respecto a la primera pregunta, Bourret examina las raíces griegas y latinas del término y las dificultades para una correcta definición. Considera que la *empatía* puede definirse como la capacidad para poder sentir o comprender los sentimientos de la otra persona con la que nos comunicamos, pero esto no implica una identificación emotiva con ella. Ser empático es comprender y acoger las emociones sentimientos y deseos del otro, sin tomar partido ni hacer juicios de valor.

El proceder con empatía no significa estar de acuerdo con el otro. No implica dejar de lado las propias convicciones y asumir como propias la del otro. Es más, se puede estar en completo desacuerdo con alguien, sin por ello dejar de ser empáticos y respetar su posición, aceptando como legítimas sus propias motivaciones.

La autora diferencia la empatía de la simpatía, la compasión, y el contagio emocional, y subraya que no hay compasión sin empatía, pero la empatía sí es posible sin la compasión. La empatía, a diferencia de la simpatía o la compasión, precede a las emociones. Lo fundamental en ella, es el conocimiento del otro y saber interpretar sus estados anímicos para saber cómo reaccionar ante él.

Se trata pues de transmitir comprensión, no sólo de comprender. Y para comprender a los demás, es necesario conocernos a nosotros mismos, en el sentido de que nuestros valores, ideales, sentimientos emociones, reacciones y motivaciones

crean un filtro a través del cual pasan nuestras percepciones. Si conocemos todas las variables que componen ese filtro, podemos corregir la interpretación de lo que hemos percibido y acercarnos más a la realidad del otro.

De ahí, la importancia de la empatía como herramienta en los procesos de comunicación e interacción con los demás, y en la resolución de conflictos intra e interpersonales. Porque la empatía nos hace alejarnos de nuestras percepciones y observar la realidad y las situaciones desde un punto de vista diferente, abriéndonos a nuevas posibilidades de actuación e intervención con los demás. La empatía, es una actitud de disposición interior de la persona que se despliega en habilidades concretas: escucha activa y la respuesta comprensiva de lo escuchado.

En efecto, la empatía es *sentir en* —sentir desde dentro—. Es la capacidad de percibir correctamente lo que siente otra persona, comprenderla, ponernos en su lugar, y comunicar esta percepción en un lenguaje acomodado a sus sentimientos.

La autora aborda brevemente las contribuciones de la neurociencia (las neuronas-espejo), y la importancia psicoterapéutica de la empatía; así como las distintas variables que determinan la capacidad empática de cada persona.

La segunda parte consta de seis capítulos, en ellos se expone, de manera práctica, las actitudes que hay que cultivar para desarrollar la empatía, y los obstáculos con los que nos podemos encontrar para este fin, y nos propone pistas y recursos para esquivarlos.

Bourret, a lo largo de cada capítulo, describe una serie de conductas inadecuadas para lograr una comunicación empática, un test de autoconocimiento y una serie de sugerencias e indicaciones para trabajar en uno mismo. Además, plantea consejos y estrategias para lograr una comunicación constructiva, por ejemplo, apagar el teléfono móvil, escuchar y callar, no juzgar ni etiquetar, comprender «desde dentro» para ponernos en el lugar de quienes nos rodean.

En síntesis es un libro interesante que aporta pautas útiles y sencillas para perfeccionar nuestra capacidad de comunicarnos positivamente.

MARGARITA GARCÍA TOMÉ