



Raven Digitalis  
La empatía  
cotidiana

Equilibrio energético  
para tu vida

Luciérnaga

Raven Digitalis

# LA EMPATÍA COTIDIANA

EQUILIBRIO ENERGÉTICO PARA TU VIDA



Ediciones  
Luciérnaga

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *The Everyday empath*

Primera edición en inglés a cargo de Llewellyn Worldwide Ltd.

© del texto: Raven Digitalis, 2019

© de la traducción: Rocío Valero, 2020

© Imágenes de cubierta: Shutterstock / Ivan Kruk

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Primera edición: enero de 2022

© Editorial Planeta, S.A, 2022

Av. Diagonal 662-664, 08034 Barcelona

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S.A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-18015-89-2

Depósito legal: B. 13.340-2021

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

## ÍNDICE

<i>Introducción</i> .....	9
Capítulo 1. Pero ¿qué es la empatía? .....	17
Capítulo 2. Energía empática y habilidades sociales. ....	43
Capítulo 3. Protección y discreción .....	65
Capítulo 4. Los ciclos y ritmos naturales de la persona empática .....	95
Capítulo 5. Cuidado personal empático .....	119
Capítulo 6. La expresión empática .....	141
Capítulo 7. Espiritualización de la empatía .....	157
Capítulo 8. Vivir para servir .....	179
<i>Conclusión</i> .....	193
<i>Lecturas recomendadas</i> .....	201
<i>Sobre el autor</i> .....	205
<i>Para escribir al autor</i> .....	207
 <b>Lista de ejercicios</b>	
Un experimento público en torno a la empatía. ....	13
Una cita con la sombra. ....	37
Empatía absorbente y proyectiva .....	61
Cortar el cordón que nos limita .....	89
Rituales de mañana y noche para la persona empática	113
Baño de purificación para casos de sobrecarga. ....	137
Un encuentro empático con el arte .....	149

Bolsa talismán de la persona empática . . . . .	176
Pensamiento global, acción local . . . . .	189
Por los animales . . . . .	195

## CAPÍTULO I

### PERO ¿QUÉ ES LA EMPATÍA?

*Empatía* es un término que se ha popularizado en el siglo XXI. En inglés, la palabra *empathy* tiene ¡menos de cien años de antigüedad! El término procede del alemán *Einfühlung*, que significa «entrar sintiendo», y se refiere a experimentar una emoción externa como si fuera propia. La empatía, a diferencia de la simpatía, que es más mental o cognitiva, es una suerte de internalización emocional.

Otro autoconcepto como es *empath* [el sustantivo «empático» o «persona empática»] alcanzó reconocimiento público en los años sesenta del siglo XX, gracias, en gran parte... ¡a los personajes de *Star Trek*! En el lenguaje clínico fue Karla McLaren quien lo utilizó por primera vez en el campo de la psicoterapia. McLaren ha escrito algunos de los libros sobre empatía más útiles de los que se encuentran en el mercado (ver «Lecturas recomendadas» al final de estas páginas).

Nos encontramos en un momento de la historia en el que se está produciendo una oleada de estudios sobre la empatía. Cada día que pasa se descubren nuevos datos sobre la empatía y se da testimonio de ellos desde muy distintas ópticas científicas y metafísicas. Ver cómo profesionales de todas las disciplinas descubren el valor de la empatía y la aplican directamente a su trabajo es increíble.

Un ejemplo que me llama especialmente la atención de esta integración es el relacionado con el ámbito de la antro-

pología y la sociología cultural. Yo estudié estas disciplinas en la universidad, y ahora me conmueve ver cómo cada vez se subraya más la necesidad de aplicar la empatía al estudio de otros pueblos y culturas. Durante las fases incipientes de estos estudios sociales, al observador occidental se lo consideraba un forastero que había venido a documentar al «otro». Los antropólogos y los sociólogos modernos reconocen las limitaciones de este divisivo método, por no hablar de los juicios de valor que implica. Cuando en los trabajos de investigación social sobre el terreno se aplica la empatía, el antropólogo o sociólogo deja de ser un mero observador para convertirse en participante activo.

Sentir empatía hacia el otro es una señal de confianza. La empatía implica cierto grado de vulnerabilidad, porque supone dejar que las emociones externas invadan la esfera de nuestra experiencia personal, y viceversa. La empatía es atenta, compasiva y atractiva. También favorece el aprecio emocional y el reconocimiento del otro, y esto contribuye en gran medida a hacer del mundo un lugar más agradable, amable y seguro.

## Aspectos sociales de la empatía

La empatía es ubicua. Es, en muchos sentidos, el adhesivo social que nos mantiene unidos. Es una experiencia social que implica sentir la energía emocional externa hasta un punto que nos lleva a *reflejar* las emociones ajenas e incorporarlas a la experiencia propia. La simpatía podemos definirla como «conmoverse *por*» el otro. La empatía, en cambio, es sentirse *como* el otro. En la vida cotidiana, una persona sana emocionalmente sentirá, en mayor o menor medida, tanto simpatía como empatía.

Cuando una persona tiene una experiencia empática, va más allá de la simpatía: directamente *absorbe* y *asume* una fre-

cuencia emocional. Esta energía empática puede emanar de otra persona, de un grupo de personas, de un animal, de una película u obra de teatro, de una noticia de actualidad, incluso de la energía emocional que irradie un lugar determinado.

Todos somos empáticos en mayor o menor grado, y cuando una persona tiene sus receptores de empatía sintonizados en modo «alto», la experiencia puede desbordar todos sus diques. Por eso es tan importante entender la experiencia de la empatía y aprender técnicas que nos ayuden a conservar el equilibrio social y la salud emocional.

La empatía implica, directamente, emoción. Todos somos seres emocionales, y todos merecemos vivir experiencias emocionales positivas que nos permitan funcionar con felicidad y salud en la vida. Nuestro bienestar emocional determina en gran medida cómo reaccionamos ante las alegrías y los sinsabores de la vida. Muchas personas altamente espirituales sostienen que estas reacciones también afectan a nuestro karma. El hecho de conocer la existencia de este vínculo entre karma y salud emocional nos obliga a hacer un esfuerzo por conservar esta última.

### *Técnicas de empatía cotidiana*

Muchas personas dotadas de altos niveles de empatía se identificarán con algunas de las siguientes cualidades. Todos vivimos procesos empáticos de distintos tipos, pero las personas intensamente empáticas tienen algunos rasgos comunes. Si tú te identificas con algunos de estos puntos, estás de enhorabuena: formas parte de la familia de los empáticos del mundo.

- ☺ **Absorción emocional.** La experiencia de absorber las emociones que nos rodean. Esta habilidad complica la tarea de distinguir entre las emociones propias y las ajenas. La persona empática debe poner especial cuidado en

diferenciar entre las emociones internas y las externas. Debe hacerlo todos los días.

- ☺ **Entender las ideas del otro.** El individuo altamente empático tiene la capacidad de entender las razones que subyacen tras los puntos de vista ajenos. Quizá no sienta lo mismo que la otra persona, pero para el empático no supone ningún esfuerzo adoptar el punto de vista del otro con el fin de ver su marco de referencia. Si mantiene la autoconciencia, el empático podrá entender al otro sin necesariamente adoptar su perspectiva como si fuera propia. Podemos elegir entender al otro, identificarnos con él, al tiempo que conservamos nuestra identidad y nuestro punto de vista.
- ☺ **Credulidad.** Este es un rasgo característico de las personas empáticas. Si una persona proyecta una emoción determinada, la mayoría de los empáticos sentirán esa emoción y la considerarán auténtica. Por eso no es recomendable que las personas empáticas traben amistad con gente dada a la mentira o que no comparta su código ético. Los empáticos pueden ser maleables hasta el exceso, y esto los convierte en un blanco fácil para aquellos cuyas intenciones no son tan altruistas.
- ☺ **Capacidad para interpretar las emociones ajenas.** La persona empática tiene gran facilidad para interpretar las emociones de sus congéneres y las de los animales. Cuando el empático es testigo de una discusión o debate, es capaz de detectar la energía emocional de aquellos a los que está observando. De forma consciente o no, va a saber interpretar el lenguaje corporal y determinar qué emociones se están comunicando «realmente».
- ☺ **Dificultad para la comunicación indirecta.** La persona empática destaca por su falta de capacidad para entender las claves más sutiles o para captar cualquier cosa que se le transmita de forma indirecta. Cuando el otro

intenta que pillemos la indirecta sobre alguna cosa, el empático a menudo se desconcierta. Por eso nos cuesta tanto percibir cualquier límite social que no sea explícito. Los empáticos no somos expertos en mensajes tácitos o sobreentendidos, porque es en el campo de la comunicación directa y sincera donde brillamos. Aprender a leer entre líneas requiere práctica, pero si nuestra elección es comunicarnos principalmente con aquellos que hablan con franqueza, no debemos preocuparnos tanto por eso.

- ☺ **Sensibilidad al estímulo.** La persona empática experimenta las sensaciones físicas de forma más intensa. Donde una persona normal olería una rosa, una altamente empática puede llevar la fragancia de esa flor al terreno de las emociones, distinguir los recuerdos que evoca su sutil aroma. Esta sensibilidad se extiende a los sentidos del olfato, el gusto, el tacto, el oído y la vista. ¡Por eso no soportamos los ruidos muy fuertes ni las luces fluorescentes excesivas!
- ☺ **Atracción por lo místico.** Al empático le gusta estudiar cosas que la mayoría de la gente ni se plantea explorar. Las culturas, las religiones y las distintas costumbres de los pueblos del mundo son fascinantes, son una maravilla. Los empáticos buscamos penetrar en la experiencia ajena porque nos recuerda que no somos tan distintos como a veces puede parecer. Frente a aquellos que se sienten intimidados por las costumbres o culturas ajenas, el empático ansía recibir el conocimiento que encierran. Y así la vida se convierte en la experiencia de comprender y crear lazos culturales y espirituales. Por eso, entre otras cosas, tantos empáticos se convierten en excelentes antropólogos, sociólogos y psicólogos. Entender a los demás nos permite entendernos mejor a nosotros mismos.
- ☺ **Trato agradable.** Los empáticos somos buena gente. No siempre, pero sí la mayor parte del tiempo. No soporta-

mos los desencuentros, y si nosotros mismos chocamos con alguien, probablemente acabaremos exhaustos. Las personas empáticas, como sanadoras naturales que somos, queremos lo mejor para aquellos que nos rodean. Y como detestamos presenciar el dolor ajeno, muchas veces tomamos decisiones vitales que ayudan a reducir el sufrimiento de alguien cercano. Como somos defensoras de la paz mundial, con frecuencia somos capaces de hacer lo que sea por mantener la armonía entre las personas que nos rodean, o por lo menos lograr que acepten sus diferencias. Estamos acostumbrados a que las demás personas, incluso los desconocidos, nos digan que creen poder confiar en nosotros para lo que sea.

- ☺ **Ansiedad social.** En situaciones en las que el componente social es muy intenso, nuestros sentidos se agudizan. En esos momentos procesamos distintos niveles de realidad al mismo tiempo. Otorgamos importancia psicológica, emocional y espiritual a cada una de las interacciones que mantenemos, por nimias que sean. Antes que recibir una sobrecarga de estímulos simultáneamente, preferimos procesar datos sensoriales a un ritmo constante. En situaciones sociales, esto puede ser complicado, y si no se trata puede generar un patrón de ansiedad social, incluso de fobia social. Más adelante exploraremos los métodos de que disponemos para trabajar la ansiedad social.
- ☺ **Deseo de soledad.** El empático experto sabe lo importante que es encontrar tiempo para sí mismo cuando lo necesita. Aislarse de la sociedad durante periodos muy largos no es recomendable, pero es esencial hacerse un poco de espacio para uno mismo de vez en cuando. Tomarnos un tiempo para nosotros mismos nos permite relajar los sentidos y calmar las energías antes de volver al mundo.

Unos breves momentos de soledad bastarán para reforzar la sensación de paz en nuestro espíritu.

- ☺ **Sensación de alienación.** En un mundo rebosante de terror y crueldad, es fácil que nos sintamos alienígenas con forma humana. Cuando observamos tanto delirio colectivo, tanta enfermedad social, una parte de nosotros quiere ayudar a sanar el mundo, pero la otra siente una desconexión absoluta de la civilización. Muchas veces, comprensiblemente, nos parece que observamos el mundo desde fuera, un mundo que no valora la compasión ni la unidad. Pero estamos aquí por algo, y debemos alegrarnos de no ser como todo el mundo. Qué maravilla ser un alienígena.

### *Etiquetas e identidad*

Para muchas almas sensibles, el término *empático* empodera tanto como reafirma. Saber que no somos como los demás puede afirmar nuestra autoestima. Y es que ¿¡quién quiere ser normal!?. Estamos aquí para ayudar a llevar al mundo a nuevas cotas de compasión, y mientras mantengamos esa actitud positiva hacia los demás (y hacia nosotros mismos), estaremos cumpliendo nuestra misión en el mundo. Si emplear el término *empático* te imbuye de confianza en ti mismo, ¿por qué no usarlo con orgullo?

Pero recuerda: ser una persona altamente empática no es motivo para evitar la responsabilidad personal, para no responder de tus actos. Tu naturaleza empática no es la culpable de todos los problemas. Sin duda, la empatía puede contribuir a llevarte a un estado emocional que te abrume, pero atribuir todos los problemas de la vida a tu temperamento emocional es hacerte un flaco favor a ti mismo. En lugar de ver la empatía bajo este foco, intenta preguntarte cómo puedes emplear tu don para sanar tus heridas y cambiar el estrés por amor.

Las etiquetas son categorías que mucha gente acepta, que ofrecen un punto de referencia en los procesos de transmisión de información. Si yo hablo de cocos, tú seguramente entenderás lo que quiero comunicar. ¡O eso espero!

Las etiquetas pueden ayudarnos a identificar y clasificar fácilmente la vida en la tierra. Si no te sientes cómodo con un término concreto, no tienes por qué identificarte con él. Como la vida es un solo gran espectro de elementos diversos, la decisión sobre los identificadores que decidas usar o no queda a tu discreción empática.

*Estamos aquí para ayudar a llevar al mundo a nuevas cotas de compasión, y mientras mantengamos esa actitud positiva hacia los demás (y hacia nosotros mismos), estaremos cumpliendo nuestra misión en el mundo. Si emplear el término «empático» te imbuye de confianza en ti mismo, ¿por qué no usarlo con orgullo?*



### *Una respuesta compasiva*

Las emociones nos comprometen con la realidad. Sin ellas solo existiría el instinto primario de supervivencia a cualquier precio. La mentalidad basada en la supervivencia como valor supremo —el «valerse por sí mismo» y el «yo contra el mundo»— cabe entenderla como enraizada en el miedo. En cambio, los conceptos de «felicidad para todos» y «compasión global» tienen su fundamento, claramente, en el amor. La empatía y el amor coexisten, mantienen un vínculo espiritual innegable. Si queremos «vivir el amor», deberemos aplicar nuestra capacidad de empatizar con los demás y con nosotros mismos.

La base de la empatía, *por sí sola*, no es el amor necesariamente. La empatía es una experiencia emocional que con frecuencia viene seguida de una respuesta basada en la compasión y en la

bondad, pero sin esta respuesta de amor, la empatía no es suficiente. Por ejemplo, cuando nos encontramos en presencia de una persona o personas que sienten enfado, es posible que descubramos esa misma reacción en nosotros mismos. Y esto sería una experiencia empática, indudablemente, pero si no viene seguida de una reacción compasiva, la empatía existe, pero es inútil.

Cuando la empatía alcanza su máxima expresión, brota un sentimiento de amor ilimitado y decidido. Da gusto ser generosos y ayudar a los demás con sus vidas. Hacer que la gente se sienta valorada y aplaudida empodera. Hacer un cambio positivo gratifica.

### *Contagio emocional*

Existe un término científico de gran utilidad para entender la experiencia empática: *contagio emocional*. En este contexto, *contagio* significa que las propias emociones, en un contexto social, pueden ser contagiosas. Cuando nos contagiamos de una emoción externa, la incorporamos a nuestro organismo emocional. Y en ese momento, a veces nos cuesta identificar el origen de la emoción: ¿es mía o del otro?; ¿o es una combinación de ambos factores?

El contagio emocional es algo que vemos en los niños con frecuencia: si un pequeño se lo está pasando en grande jugando en el parque, probablemente otro que le acompañe estará igual de exultante. Si uno de ellos se hace daño y llora, es probable que el otro llore también; se ha contagiado de la emoción de su amigo sin ser consciente de ello. (Además, los niños más pequeños tienen muchos menos límites sociales que los adultos, por lo que es más fácil que absorban rápidamente las energías emocionales.)

Cuando nosotros, como adultos, nos contagiamos de una emoción, a veces disiparla no es menos difícil. Si nos esforzamos por cultivar nuestra autoconciencia emocional, nos costará menos reconocer e interpretar las emociones externas.

Cuando adquirimos conciencia de una emoción, podemos decidir trabajarla de modo constructivo.

*Si nos esforzamos por cultivar nuestra autoconciencia emocional, nos costará menos reconocer e interpretar las emociones externas. Cuando adquirimos conciencia de una emoción, podemos decidir trabajarla de modo constructivo.*



### *El lugar de las emociones*

La sociedad es un cruel laberinto, y cuando las cosas se ponen feas, a las personas altamente empáticas les puede tentar la idea de cortar todo vínculo con la humanidad. Sin embargo, y aunque resulte irónico, cuando la persona empática ha alcanzado el equilibrio mental, físico y espiritual, la sociedad puede ser su mejor caldo de cultivo. Más adelante exploraremos las técnicas destinadas a cultivar la salud holística.

Las emociones existen para ayudar a orientarnos en la vida, no para entorpecer nuestro desarrollo. La inmensa mayoría de los científicos sociales opinan que la empatía está directamente relacionada con la evolución. La evolución no gira solo en torno a la supervivencia física individual, sino que es interdependiente de la supervivencia y la adaptación de los grupos sociales.

Antes de emprender mi viaje hacia el descubrimiento de la empatía, yo no sabía que esta podía ser un rasgo evolutivo. Durante gran parte de mi juventud sentí como antinatural el hecho de ser capaz de *absorber* las emociones de los demás sin tener intención. Era algo que incluso me avergonzaba. Pero esa angustia era la de una persona que no tenía ningún control de su empatía. Ahora, gracias a cómo he crecido en este sentido, entiendo que un nivel *equilibrado* de empatía puede ser constructivo socialmente.

Como seres sociales que somos, calibramos nuestras interacciones sobre la base de las emociones ajenas. La conciencia emocional, incluidas la simpatía y la empatía, nos alerta de aquellas situaciones que pueden encerrar peligro, y puede ayudarnos a sobrevivir. Las emociones, puesto que nos disuaden de enfrentarnos al peligro y nos conducen a espacios de seguridad, incrementan nuestra idoneidad o adaptabilidad como especie. Del mismo modo, la empatía y otras capacidades emocionales nos permiten consolidar nuestros lazos sociales y familiares. Y cuando la sociedad está unida por estos lazos, todo el grupo se beneficia y la supervivencia resulta mucho más fácil. La empatía es un componente social que desplaza al yo para introducir el conjunto, y que por lo tanto contribuye al éxito del proceso evolutivo para todo el mundo.

### *Técnicas de empatía cotidiana*

Las personas empáticas se enfrentan a retos emocionales todos los días, aunque sean hechos relativamente menores. Pero si nos esforzamos por «recuperar el centro» y recordamos que no tenemos por qué ser perfectos, estos retos serán cada vez menos intensos. Puesto que la vida es una experiencia de aprendizaje, lo único que podemos hacer es dar lo mejor de nosotros mismos todos los días.

Y como la vida social puede ser trabajosa, debemos tener presentes una serie de cosas en nuestro día a día. Para mantener una actividad emocional saludable, a la hora de funcionar en la sociedad cotidiana, la persona empática hará bien en recordar algunas ideas, entre ellas los siguientes puntos:

- ☺ **No tenemos por qué tener todas las respuestas.** A veces basta con escuchar, respaldar y refrendar las emociones e ideas del otro. Las personas empáticas, como sanadoras naturales que somos, instintivamente queremos ayudar a

la gente a resolver sus problemas y aliviar su sufrimiento. Habrá momentos en que esto será posible, pero, en otros, lo mejor que podemos hacer es ofrecer apoyo emocional a aquellos que también están aprendiendo, a su ritmo, valiosas lecciones vitales.

- ☺ **La sinceridad es positiva.** La persona empática, por su inclinación natural a «salvar la cara», evita decepcionar a la gente. Pero vivir realmente como empáticos empoderados nos exige ser sinceros con nosotros mismos y con los demás. Lo que nos va a permitir definir más fácilmente lo que somos es comprender nuestras propias ideas y puntos de vista, en lugar de absorber todo aquello que nos rodea en cada momento.
- ☺ **A veces, la desaprobación es aceptable.** Asumir los puntos de vista de los demás puede ser más fácil, pero antes debemos decidir si realmente compartimos esas ideas. Tenemos la capacidad de pasar nuestras experiencias por filtros mentales y emocionales que nos permiten ver si realmente nos identificamos con un punto de vista concreto. Además, no pasa nada por que alguien nos manifieste su desacuerdo de vez en cuando. No hay por qué complacer a todo el mundo en todo momento. Experimentar cierto grado de desaprobación, incomodidad y disconformidad sociales es sano.
- ☺ **No eres una víctima.** Es fácil quedar atrapado en el victimismo. Este no es un término degradante ni una condición permanente, sino una trampa mental en la que todos tendemos a caer alguna vez. Pero debemos atrevernos a transformar la pena (incluida la que sentimos por nosotros mismos) en acción constructiva. No vale rendirse y dejarse arrastrar por los problemas de la vida. Sean cuales sean las circunstancias, siempre vamos a poder procesar las emociones, sanarnos, protegernos y tomar la decisión consciente de aprender de nuestras experien-

cias humildemente. Podemos escoger el camino de aceptar el pasado, cultivar el perdón y volver a levantarnos cuando nos caemos.

- ☺ **Priorízate a ti mismo.** Si queremos servir a los demás y ayudarlos a levantar cabeza emocionalmente, es imprescindible ocuparnos primero de nuestra propia salud y bienestar en todos los aspectos. Cuando nosotros mismos nos sentimos en desequilibrio, la experiencia empática puede resultar contraproducente y crear más problemas sociales que soluciones. Dedicar algunos ratos a estar solos (¡sin desconectar por completo!) nos permitirá evaluar y reevaluar nuestra salud holística, y alcanzar un estado más saludable y operativo.
- ☺ **Cultiva la gratitud.** El hecho de que estés leyendo este libro en este momento indica que eres una persona instruida y que tienes acceso a bienes materiales que no se limitan a la casa y a la comida. En comparación con gran parte del mundo, vivimos instalados en el lujo. Nunca faltan los problemas, por supuesto; algunas dificultades de la existencia pueden hacer que sintamos que simplemente no podemos con la vida. Pero al final somos muy afortunados, y podemos hacer que nuestra vida sane más profundamente si recordamos los dones y las oportunidades que se nos han dado. Para desarrollarnos personal y socialmente, para manifestarnos como las almas altamente sensibles que somos, debemos cultivar una visión de conjunto.

## Cerebro empático, mente empática

Las personas empáticas somos, en muchos sentidos, como espejos sociales. Estamos acostumbrados a sentir las emociones

que nos rodean siempre que se manifiestan. Para algunos, esto ocurre de forma inmediata y les produce confusión emocional. Los empáticos más duchos en técnicas personales, salvo que bajen la guardia, tienden a no dejarse invadir por las emociones externas. Una forma de conseguir esto es aprender a entender los procesos emocionales de forma racional y cognitiva.

Recuerdo el día en que dejé de fumar: fue el 11-11-2011. Para ayudarme a superar esta adicción, además de trabajar el aspecto espiritual, estudié materiales que proponían comprender *racionalmente* el proceso de la dependencia. Estos textos, en lugar de hacer que el lector se sintiera avergonzado, lo empoderaban, porque explicaban cómo funciona la adicción en los aspectos fisiológico y psicológico. La mente, el cuerpo y las emociones, como hemos dicho, trabajan en armonía, influenciándose mutuamente. Comprender los mecanismos físicos y psicológicos del tabaquismo —en concreto— me permitió liberarme de la desesperación que me provocaba la necesidad de fumar, y mejorar mi estado de salud y bienestar. (También debo decir, por cierto, que el tabaco y otras adicciones intensifican el estrés y la ansiedad. Superar una adicción, de la clase que sea, comporta innumerables beneficios para la persona empática.)

### *Neuronas espejo y hormonas*

Para mí, la empatía es un proceso tan metafísico como biológico. Fisiológicamente, un cerebro sano va a ser proclive a la experiencia empática en mayor o menor grado, y esto es así, en gran parte, debido a los procesos neurológicos.

Las neuronas forman parte del sistema nervioso animal. Estas células transmiten información por medio de sinapsis. Es el proceso llamado neurotransmisión. Cada clase de neurona tiene su misión específica. Las motoneuronas, por ejemplo, nos ayudan a movernos y a funcionar por medio de señales nerviosas; las neuronas sensoriales, en cambio, nos dicen cómo está

respondiendo nuestro cuerpo a los estímulos sensoriales. El cerebro humano contiene unos cien mil millones de neuronas, y cada segundo se activan más de doscientas. ¡Eso es mucha capacidad de procesamiento!

Recientemente, la ciencia moderna ha podido identificar la existencia de las llamadas *neuronas espejo* en el interior de ese bello y gelatinoso órgano que es el cerebro. Estas neuronas están especializadas en crear un fenómeno cognitivamente empático en la experiencia del observador. Por ejemplo: ¿alguna vez cruzas las piernas cuando estás junto a alguien que también las tiene cruzadas? ¿O te aclaras la garganta cuando oyes a alguien hacerlo? Yo sé que bostezas cuando ves bostezar a otra persona. Quizá incluso la sola mención del acto de bostezar te está impulsando a hacerlo en este momento (yo lo estoy haciendo contigo). Todas estas experiencias son efectos de la acción de las neuronas espejo en nuestro cerebro.

Si hablamos de supervivencia evolutiva, los humanos y otros animales suelen imitar las conductas más sutiles de sus congéneres, para entenderlas y así estar en mejor situación de pronosticar los comportamientos ajenos. La imitación motora también nos ayuda a conectar mejor con los demás, porque nos ponemos «en su lugar» de alguna manera. ¡Algo en lo que todo empático es experto! Esta identificación refuerza los lazos sociales, lo cual a su vez contribuye a fortalecer socialmente a una especie y a mejorar su horizonte evolutivo.

Se cree que la zona del cerebro responsable de la experiencia empática es, probablemente, la circunvolución supramarginal. Esta se encuentra en la corteza cerebral, cerca de la parte frontal del cerebro. Cuando fisiológicamente hay ausencia de actividad en esta región del cerebro, la persona tenderá a mostrar menos características empáticas en situaciones sociales. Además, la hormona oxitocina es en gran parte responsable de la experiencia empática. Conocida como la «hormona del amor», la oxitocina ayuda a transmitir la sensación de placer,

incluido el orgasmo, y es el antidepresivo natural del cuerpo. Y puesto que contribuye a la creación de vínculos y al placer social, es natural que la liberación de oxitocina estimule la empatía animal.

### *Cognición emocional*

Aparte de los mecanismos empáticos del cerebro, también debemos ocuparnos de las funciones empáticas *cognitivas*.

La empatía y la cognición mental van de la mano. La manera en que respondemos a las emociones afecta a nuestro estado mental y al funcionamiento de todo nuestro cuerpo. Si queremos diferenciar nuestras emociones de las ajenas, debemos adquirir conciencia de la emoción en sí misma. Si observamos y examinamos las emociones desde un punto de vista cognitivo, podemos empezar a entenderlas. A partir de ahí, nos será más fácil descubrir su origen y obtener cierto alivio cuando no podamos con la vida.

Procesar las emociones a través de un filtro mental exige cierto distanciamiento. Las personas empáticas son proclives a sumergirse por completo en los estímulos emocionales y acababan sintiéndose arrolladas por ellos. Por eso, al primer síntoma de estrés emocional, deberemos establecer un filtro mental. Si logramos echar el freno antes de entrar en un *crescendo* emocional, podremos empezar a trabajar nuestras emociones, de manera más positiva y proactiva, desde la conciencia plena.

La próxima vez que te sientas sobrepasado emocionalmente, concédete algo de tiempo y párate a *pensar* en lo que estás sintiendo. No olvides que tu cerebro procesa cantidades ingentes de información en todo momento, y que gran parte de ella interactúa con tus emociones. Recuerda que la misión de las emociones es ayudarnos y guiarnos, no ponernos obstáculos. Intenta analizar la emoción desde un punto de vista diferente. Puedes meditar o tenderte de espaldas. Al margen del origen

del que provenga, retén en tu mente consciente la emoción que te está causando problemas o que te está ahogando. Intenta verla a través de un filtro mental. Para ello, contémpjala como una fuerza externa. (Aunque la emoción sea por completo interna, inmune a fuerzas extrañas, para verla bajo una nueva luz siempre va a ser conveniente «externalizarla».)

Mantén la emoción en el ojo de tu mente mientras observas si toma forma, de la clase que sea. Identifícala como algo que está fuera de ti y empieza a comunicarte con ella. Háblale —a la emoción misma— de tu intención de sanar. Dile que no quieres que te invada en este momento. Dile que te ayude a aprender las lecciones vitales que quiere enseñarte. Analízala, busca su origen, pero no lo hagas con demasiado empeño. Si aquel no se te revela enseguida, seguramente es porque no debes conocerlo en este momento. Recuerda que, como persona empática que eres, muchas veces tus emociones son una interacción entre el «yo» y el «otro», y que jugar al juego emocional de la asignación de culpas no tiene sentido.

Durante este proceso de exteriorización e identificación de la emoción desde un punto de vista cognitivo, es importante que no le digas a la emoción que se vaya. Expulsar nuestras emociones no es bueno para nuestro crecimiento; lo que tenemos que hacer es aprender de ellas. Este proceso consiste en *ordenarle* a la emoción que haga ciertas cosas, no en *pedirle* que nos escuche, porque pedir las cosas es comportarnos pasivamente. Si no te muestras firme, la emoción puede no darse por aludida. Pero tampoco seas demasiado autoritario, a menos que la situación lo justifique (un ataque de auténtico pánico, por ejemplo). Y, por fin, recuerda que en este proceso estás hablando *contigo mismo* y con tu psique subconsciente. Con la práctica descubrirás qué técnica te da mejor resultado a la hora de procesar el estrés emocional mentalmente.

Comprender cómo funciona la empatía en el cerebro y cómo procesar mentalmente las sobrecargas emocionales nos

va a permitir crecer como personas y ayudar mejor a aquellos que están viviendo experiencias parecidas.

### **Metafísicamente hablando...**

En los últimos años, el de *empatía* se ha convertido en un término de uso común en la comunidad metafísica. Antes de que la ciencia y la psicoterapia logaran comprender realmente este concepto, era como si esta experiencia perteneciera al ámbito de lo espiritual y lo místico..., de lo sobrenatural, incluso.

Pero, por suerte, la empatía es algo completamente natural, normal y saludable. No podemos dejar de mencionar el hecho de que, aunque la ciencia ha identificado muchas realidades biofísicas de la experiencia empática, estos descubrimientos no desmienten los aspectos espirituales y místicos de la empatía.

La vida misma —muchos lectores, sin duda, estarán de acuerdo con esto— es una experiencia espiritual. Numerosos investigadores espirituales y muchas religiones del mundo sostienen que estos «trajes de piel» los llevan nuestras almas durante un breve instante del tiempo, mientras experimentamos las alegrías y tristezas de la vida. Estamos aquí para aprender, evolucionar espiritualmente y alcanzar la plenitud de nuestro ser a lo largo de una secuencia de vidas diferentes. Y la empatía forma parte de este proceso de crecimiento.

### *Psiquismo emocional*

Llamados a veces «psíquicos emocionales», aquellos a los que podemos denominar empáticos son personas que durante toda su vida manifiestan niveles muy elevados de empatía. Los empáticos reciben estímulos emocionales constantemente, y parecen sentirlo todo más profundamente que la mayoría de los miembros de la sociedad. Si bien hemos estudiado los matices

científicos de la experiencia empática, las personas dotadas de inquietudes espirituales saben muy bien que la empatía es algo más que biología.

Aquellos a los que podemos llamar «psíquicos» tienen especialmente desarrollada la capacidad de percibir energías que suelen quedar fuera de la esfera normal de la conciencia humana. Los psíquicos dotados de precognición a menudo ven cómo se presenta el futuro. Los dotados de capacidad de retrocognición suelen recibir impresiones de circunstancias relacionadas con el pasado, y pueden identificar más fácilmente el momento actual como el resultado de situaciones pretéritas. Otros psíquicos muestran competencias como la mediación espiritista, que es la capacidad de percibir espíritus incorpóreos y comunicarse con ellos (fantasmas, antepasados...). Otros son más proclives a percibir entidades no humanas: ángeles, demonios, hadas, protectores espirituales, animales espirituales, deidades. A otros psíquicos, la intuición suele llegarles en sueños, o cuando se encuentran en estado de meditación profunda o de proyección astral. Otros son más hábiles en la esfera de la intuición médica: tienen la capacidad de percibir desequilibrios en los cuerpos físicos ajenos. En la mayoría de los psíquicos se da una mezcla de todos estos modos de percepción, por lo que la experiencia es única para cada uno. Podemos decir con realismo que todos somos psíquicos en mayor o menor medida. Y de la empatía cabe decir lo mismo.

La experiencia psíquica está relacionada con el plano cognitivo o mental. La empatía, en cambio, funciona en un nivel emocional de percepción. En la mayoría de las personas dotadas de marcadas capacidades psíquicas o empáticas suele darse un predominio de lo psíquico o un predominio de lo empático. El empático reconoce las emociones ajenas y penetra en ellas enseguida, pero no siempre tiene la capacidad intelectual necesaria para tomar distancia y ofrecer su ayuda desde una perspectiva racional. El psíquico tradicional, en cambio, puede sa-

ber identificar una emoción, pero no necesariamente trabajar con ella de un modo que ayude a resolver la situación. Por eso el empático debe aprender a combinar la experiencia con la conciencia cognitiva, y por eso para el psíquico tradicional es necesario combinar la percepción extrasensorial con la compasión empática. De nuevo, la mente y las emociones trabajan en armonía.

### *Intercambio espiritual*

Metafísicamente, es en las profesiones relacionadas con la sanación y el bienestar personal donde vemos respaldada la empatía. ¡Y es comprensible! En nuestros días, la psicoterapia defiende con entusiasmo la empatía. Por eso es natural que las escuelas metafísicas de pensamiento la consideren una fuerza profundamente sanadora. Más adelante exploraremos las distintas artes de la sanación. Por el momento baste decir que la empatía impregna todas las prácticas de sanación que se han demostrado eficaces, ya sean físicas, metafísicas o una mezcla de métodos.

La ley de la atracción sostiene que creamos nuestra experiencia de la realidad en colaboración con las personas que nos rodean. Si activamos la empatía en nuestra vida cotidiana, con decisión, tanto para nosotros como para los demás, vamos a introducir un mayor grado de compasión en nuestra experiencia. Si nos esforzamos por alcanzar un equilibrio emocional, vamos a incorporar a nuestra vida cotidiana esa energía de equilibrio. Podemos optar por canalizar estas intenciones a través de la oración, la meditación, la magia, la visualización y otras prácticas metafísicas. Incluso podemos entregarnos sin reservas a la comunicación con lo divino. Y, sobre todo, podemos optar por mantener un nivel equilibrado de empatía en nuestra vida cotidiana. Cuando admitimos un nivel saludable de empatía cotidiana, atraemos más experiencias empáticas y

de algún modo permitimos que los demás activen su brújula empática.

### *Formas de empatía*

Cuando se investigan los aspectos metafísicos de la empatía, es fácil descubrir teorías que proponen la existencia de distintas «clases» de personas empáticas. Es la idea que afirma que el «empático animal» empatiza con los animales; el «empático natural», con el entorno natural; que el «empático cristalino» es capaz de producir sanación empática mediante el uso de piedras preciosas, etcétera.

La idea tiene su gracia, pero yo, personalmente, creo que estas categorías no hacen justicia al concepto general de empatía. En realidad, el término *empatía* ya implica emoción por sí mismo. Por eso no puede haber «empáticos emocionales» por un lado y «empáticos psíquicos» por el otro. ¡Porque la empatía ya es una experiencia emocional!

La experiencia empática en sí puede ser similar para todos, pero cada persona es única. Por lo tanto, si una persona siente un interés natural por la fitoterapia o sanación con hierbas, por poner un ejemplo, puede descubrir que es capaz de comunicarse con las energías de ciertas plantas; quizá incluso con los espíritus que para esa persona son los protectores o representantes de la energía de ciertas plantas. Sin embargo, esto no convierte necesariamente a esa persona en un «empático herbario», sino en un «empático experto en fitoterapia».

.....  
Ejercicio: una cita con la sombra

Todos los tenemos..., esas voces interiores del pesimismo y el optimismo... Un ángel en un hombro y un demonio en el otro. De hecho, las religiones del mundo siempre han asignado títulos espirituales a estas

fuerzas, a las que con frecuencia consideran fuerzas externas que afectan a nuestra vida interior. Todo —desde los ángeles hasta los demonios— puede ser subclasificado en función de estas fuerzas enemigas que influyen en nuestros patrones de pensamiento, lenguaje y conducta. Muchas personas altamente espirituales, al margen de la cultura a la que pertenezcan, efectúan viajes meditativos a su sombra y a su luz con el fin de entender en qué medida son el «yo» y en qué medida el «otro».

En muchos sentidos, de dónde vengan nuestro yo de sombra y nuestro yo de luz no importa mucho. Lo que sí es importantísimo es saber que estos forman parte de nuestra psique, y que podemos hacer algo al respecto. Podemos elegir en qué frecuencia situarnos en cada momento.

En este ejercicio, te animo a acudir al encuentro de un aspecto de tu sombra. Si por algún motivo sientes que no estás preparado, no pasa nada; no te sientas presionado. Aquellos de nosotros que hemos sufrido experiencias muy traumáticas en nuestro trayecto vital deberemos trabajar nuestras sombras, preferiblemente, con ayuda de un terapeuta profesional, un psiquiatra o un terapeuta clínico habilitado. Pero si lo que quieres es viajar sin más al encuentro de tu sombra, sígue los pasos que se explican más abajo.

También debo decir que, en el contexto del trabajo con sombras, este viaje meditativo es muy básico. Este ejercicio puede ser muy fácil o puede despertar emociones difíciles. Depende de hasta qué punto «conozcas» a tu sombra ahora mismo. Sé tu propio juez, avanza a tu ritmo y encuéntrate con tu sombra del modo en que tú decidas hacerlo. Porque tu sombra no te define. Tú llevas las riendas.

1. Adopta una postura de meditación cómoda y baja la luz. Quizá te apetezca encender velas o quemar un poco de incienso natural (yo recomiendo el de la India o el del Japón). Deberás estar lo bastante cómodo como para poder hacer el ejercicio con todos los músculos relajados, aunque tengas que tumbarte en una superficie blanda.

2. Para reforzar tu protección energética, unge tu chakra *ajna* (el tercer ojo, situado sobre las cejas) con polvo o aceite sagrado. Sé creativo en esto. A mí, personalmente, me gusta usar pasta *chandan* (de sándalo), *vibhuti* (ceniza sagrada) o *kumkum* (polvo bermellón). Si no dispones de estos materiales de origen hindú, puedes usar cualquier otra cosa, desde salvia en polvo hasta aceites esenciales (el de lavanda o el del árbol del té). Sé intuitivo.
3. Cuando estés preparado, inspira profundamente por la nariz y expira por la boca varias veces. Presta atención a tu respiración y a los latidos de tu corazón. Deslízate hacia un estado propicio para la meditación. Deja que tu mente se calme y que tu cuerpo se relaje por completo. Aunque tardes en lograrlo, es importante que te sientas cómodo y protegido, y que te asegures de que no vas a sufrir interrupciones.
4. Con el ojo de tu mente, visualízate rodeado de oscuridad. Observas con más detalle y distingues motitas de luz... ¡Son estrellas! Estás flotando en el espacio, rodeado de serenidad y silencio. Párate a disfrutar de la reconfortante sensación de ser abrazado por la vastedad del universo. Permítele que te recuerde que eres un niño de las estrellas sagrado, nacido de polvo cósmico, y que algún día volverás al origen.
5. Obsérvate avanzando en el espacio, primero despacio y después más rápido. Vas acelerando y descubres una estructura frente a ti. Parece un edificio pequeño. Según te aproximas a la estructura, vas desacelerando. Te detienes ante el edificio y observas una gran puerta giratoria situada junto a unas luces de neón en las que parpadea la palabra *café*.
6. Inspiras profundamente varias veces y decides cruzar el portalón. Cuando entras en este espacio, descubres que no hay nadie. ¡Estás solo! Observas que el local está ricamente decorado con ornamentos traídos de todos los puntos del globo. Mesas de madera realzadas por mullidos sillones y sofás aterciopela-

- dos. Un olor a café y té dulce invade tus sentidos. Te sientes en paz; en casa.
7. Te sientas en un sillón o en un sofá, y mentalmente pides té de hierbas para dos. Ante ti aparecen, con toda naturalidad, dos grandes tazas de líquido humeante; una frente a ti, y la otra, frente al sillón que tienes al lado. Bébete el té y acomódate en el momento presente. Estás esperando a un huésped.
  8. Sientes cómo surge su presencia. Este huésped no entra por la puerta giratoria, sino que aparece ante ti poco a poco, en el asiento de al lado. Comprendes que esta figura forma parte de ti..., de lo más profundo de tu ser... Es tu yo-sombra. Empiezas a percibir la figura.
  9. Observa cómo se te manifiesta la sombra; puede aparecer como una silueta que es tu doble, o quizá solo como una masa proteica e informe. En cualquiera de los dos casos, permite que tu sombra se te manifieste. Invítala a tomar el té. Este aspecto concreto de tu sombra está relacionado con las ideas que te limitan; con tu pasado. Este aspecto de tu sombra guarda en la memoria huellas emocionales de tu pasado que han generado ansiedades e inseguridades en el presente. Acepta esto. Respétalo. Comprende que estás a salvo.
  10. Estás ahí sentado, tomando el té con esta parte de tu sombra, y sientes que irradias compasión y perdón hacia ella. Esta sombra forma parte de ti, pero el hecho de que se nutre de las experiencias del pasado va a ser su ruina. Sientes que se siente herida, asustada, enojada, triste... Y tú sientes compasión por eso.
  11. Quizá desees establecer una relación con ella haciéndole una serie de preguntas. Si no te sientes cómodo comunicándote así con ella en este momento, no pasa nada; solo siéntete presente en el espacio. Si decides comunicarte con ella, no dudes en preguntarle amablemente cosas que te den una visión de tu estado de bienestar emocional. Por ejemplo, preguntas sobre el origen de la sombra: ¿cuántos años tienes? ¿Cuándo se in-

tensificó tu presencia en mi vida? ¿Qué experiencias de mi vida te crearon?

12. Si este aspecto de tu sombra te responde, admite la existencia de estas sensaciones y envíales luz. Permite que un aura de compasión empática rodee a la sombra. Dile que aprecias la función que ha desempeñado en tu vida. Te ha ayudado a aprender muchas lecciones vitales. Entiendes que se ha manifestado para protegerte emocionalmente.
13. Y ahora acepta esta oscuridad. Informa a la sombra de que agradeces la influencia que ha tenido en el pasado, pero que ya estás preparado y dispuesto a tomar las riendas de tu vida en el presente. Asegúrale que estás bien y que has madurado y alcanzado la edad adulta. Dile que eres una persona segura y autosuficiente; que respetas su energía, pero que ella existe en el pasado. Dile a la sombra en qué año estamos y cuántos años tienes. Dile que estás bien y que ahora has decidido abrazar la luz de la esperanza.
14. Cuando te sientas en paz, sonríele y bríndale bendiciones de luz uniendo las manos en un saludo namasté. Observa cómo se desvanece, cómo se funde con el entorno. Bebe un poco de té. Mientras la sombra desaparece, da las gracias mentalmente. Tú también sientes la necesidad de abandonar el local, sabiendo que serás bienvenido cuando quieras volver.
15. Abandonas el edificio grácilmente y de nuevo te sientes rodeado de una densa dicha cósmica. Te ves a ti mismo atravesando el espacio cada vez más deprisa. Y, por fin, vuelves a tu cuerpo físico y adquieres conciencia de tus sentidos. Despiertas de tu viaje meditativo, lentamente, agitando los dedos de las manos y de los pies, y moviendo despacio los brazos y las piernas. Respirando profundamente, adquieres conciencia de tu cuerpo físico y puedes abrir los ojos para recuperar tu espacio sagrado terrestre.
16. Te pones en pie y concluyes el proceso dando las gracias verbalmente por la experiencia. Te sientes más en paz con tu som-

bra y has comprendido algunas cosas sobre lo que esta ha representado en tu pasado. Tu espíritu celebra el hecho de que ahora la sombra puede asumir un papel diferente, porque el crecimiento que tú has experimentado te ha dotado de una nueva fuerza y una nueva confianza en ti mismo y en los demás. Comprendes que en el futuro podrás volver a charlar con la sombra, pero en este momento estás lleno de radiante luz de tranquilidad y fortaleza ante lo que te pueda ofrecer la vida.

.....