Sagrada Familia de Urgell

Ficha 6

La empatía

Voluntariado janeriano

LA EMPATÍA:
MUCHO MÁS QUE PONERSE EN EL LUGAR DEL OTRO

EMPATÍA

La más básica de las necesidades humanas es entender y ser entendido.

La mejor forma de entender y comprender a la gente es escuchando

La empatía es una de las competencias más importantes de las que están incluidas en la inteligencia emocional. La palabra procede de los vocablos griegos que significan “dentro de él” y “lo que se siente”. Sin embargo, el significado real de este fenómeno psicológico es aún más importante que la capacidad de ponerse en el lugar de otro.

Con este término nos referimos a la capacidad de **SENTIR** con el otro, de captar en lo profundo, a nivel racional y emotivo, lo que está viviendo, por lo que está pasando, "independientemente de" lo que nosotros sentimos en ese momento.
Subrayamos con fuerza el "independientemente de", para diferenciar la empatía madura de los fenómenos que, en la primera infancia, la preceden. También el niño, de hecho, a su modo, siente empatía cuando se conmueve frente a un cachorro frágil, a un niño más pequeño o enfermo. Pero, más que sentir lo que el otro vive, él se identifica con aquel y comprende, sin darse cuenta, su propia fragilidad y

vulnerabilidad. Por este motivo, él podrá ser muy tierno con un cachorro y agresivo con su hermanito menor, llorar por los sufrimientos de los animales y ser cruel al señalar los límites físicos de un minusválido.

La *empatía* nos capacita para entender a la otra persona desde su propia estructura, es decir, desde sus ideas, sentimientos y valores. Entender a la otra persona desde su punto de vista no es necesariamente estar de acuerdo con ella, pero es el paso esencial para llegar a una decisión.

Cuando compartimos nuestras ideas, sin miedo ni temor, cuando abrimos el espacio para dar a conocer nuestros valores y necesidades, y nuestras ideas y sentimientos, estamos creciendo en la empatía. Pero, lo que sucede es que caemos en la trampa de la *"seguridad completa" y nos* permitimos hacer silencio de aquello que está en nosotros hasta cuando estemos seguros y no haya confusiones. Realmente este sofisma nunca llegará, en cambio, sí nos privará de comunicarnos con los demás. Obviamente existe otra circunstancia que puede mediar la empatía y es el *respeto* por lo que el otro dice o, mejor aún, la *valoración* que damos a lo manifestado.

El temor, la desconfianza, los prejuicios y el afán de seguridad minan la *apertura personal* y llevan a que no nos involucremos en nuestras comunicaciones. Por lo tanto, también es necesario que, dentro de la empatía, la comunicación sea clara y concreta.

De otra parte, a la hora de exponer nuestras ideas y, sobre todo, nuestros sentimientos, nos falta un *vocabulario apropiado.* Muchos de los estados de ánimo quedan reducidos a "estar bien o mal" y resulta que estas palabras son muy ambiguas y no revelan con claridad lo que sucede al interior del individuo. En cambio, hay otras palabras o frases que dicen con profundidad lo que puede estar sucediendo a nivel físico, psíquico,

social o espiritual. Es importante y necesario poder registrar y nombrar los sentimientos, deseos y necesidades que hay en nuestro interior.

La empatía está referida entre otras cosas a la **escucha activa**, la comprensión y el apoyo emocional. Además, la empatía implica tener la capacidad suficiente para diferenciar entre los estados afectivos de los demás y la habilidad para tomar perspectiva, tanto cognitiva como afectiva, respecto a la persona que nos expresa su estado emocional.

Sus componentes
Quizá en algunas ocasiones no te has sentido escuchado por falta de feedback, apoyo o comprensión. En otras muchas ocasiones, quizá sientas que no has sabido atender adecuada y empáticamente al estado emocional de la otra persona y te preguntes**: ¿Qué necesito o debo hacer para ser más empático?**

Fundamentalmente, los componentes de la empatía son los siguientes:

1. Saber escuchar
Presta atención a lo que explica o argumenta la otra persona, atiende a las manifestaciones no verbales, como sería en el caso de los gestos que se corresponden con el estado de ánimo que se verbaliza y no interrumpas el discurso verbal.
Además, reflexiona sobre lo que la otra persona te está comunicando, expresa señales de seguimiento activo a modo de feedback: mira a la cara, asiente con la cabeza o refleja expresiones faciales congruentes con aquello que te está explicando la otra persona.
Por otro lado, es necesario mostrar interés preguntando detalles sobre el contenido de la conversación.

2. Interpretar las señales no verbales
Comprende los mensajes transmitidos de carácter paralingüístico, tales como la entonación, el tiempo de respuesta, el volumen…

3. Mostrar comprensión

Podemos mostrar comprensión congruente a aquello que nos explican a través de frases como:" Comprendo que actuases así". "Entiendo cómo te sientes". "La verdad es que debiste pasarlo genial"…

No se deben invalidar, rechazar o juzgar las emociones de la persona que las expresa ya que esta es una premisa fundamental para mostrar sensibilidad empática.

4. Prestar ayuda emocional si es necesario

Es importante preguntar siempre a nuestro interlocutor si necesita algún tipo de ayuda. Sin embargo, en muchas ocasiones con el simple hecho de escuchar activamente al otro le permitimos "ventilar" y gestionar su estado emocional. De esta forma siente alivio por tener un oyente confiable a quien transmitir sus emociones.

Cuando la persona que escucha empáticamente ha vivido una situación emocional semejante a la que se está expresando, el proceso comunicativo es más fluido, ya que se produce una mayor sintonía emocional.

¿Para qué practicarla?

La empatía, como habilidad de la inteligencia emocional, es importante porque posibilita experimentar diferentes beneficios.

- Facilita la resolución de conflictos.
- Predispone a ayudar a los demás y compartir.
- Permite ser más respetuoso.
- Desarrolla capacidades de liderazgo, negociación y colaboración, así como ser mejor considerado por los demás.
- Permite disfrutar de relaciones sociales.

Existen una serie de barreras que suelen impedir este acercamiento. Entre los errores que solemos cometer con más frecuencia a la hora de relacionarnos con los demás están:

- La tendencia a quitarle importancia a lo que le preocupa al otro e intentar ridiculizar sus sentimientos.

- Escuchar con prejuicios y dejar que nuestras ideas y creencias influyan a la hora de interpretar lo que les ocurre.

- Juzgar y acudir a frases del tipo "lo que has hecho está mal", "de esta forma no vas a conseguir nada", "nunca haces algo bien"…

- Ponerse como ejemplo por haber pasado las mismas experiencias.

- Intentar animar sin más, con frases como "Ánimo, en esta vida todo se supera".

- Dar la razón y seguir la corriente.

Mira con los ojos de otro, escucha con los ojos de otro y siente con el corazón de otro.
Alfred Adler.

Lo más importante es que necesitamos ser entendidos. Necesitamos alguien que sea capaz de escucharnos y entendernos. Entonces, sufrimos menos.
Thich Nhat Hanh.

REFLEXIÓN PERSONAL

1- ¿Cómo resuena la lectura en tu interior?

2- ¿Crees que eres una persona con "empatía"? ¿En qué lo notas?

3- ¿De qué manera crees que la empatía puede ayudarte en una experiencia de voluntariado? ¿Cómo puedes disponerte para ser empático con las personas y situaciones con las que vas a

compartir la vida en esta experiencia? ¿Qué aspectos debes trabajar más?

4- Identifica cómo vives cada uno de los componentes de la empatía, reconociendo en ti mismo fortalezas y debilidades.

TEXTO EVANGÉLICO

En un momento de silencio reflexiona y hora con este texto evangélico: Lucas 7,36-50 ¿Qué suscita el Señor en tu corazón?

ORACIÓN

Señor Jesús, dame un corazón capaz de comprender
lo que viven mis hermanos,
un corazón capaz de compadecerse y sentir con el otro.

Que no me sean ajenos los dolores y las alegrías de los demás,
que sepa escuchar y ponerme en el lugar del otro.

Que como tú, Señor, pueda ver en el interior de cada persona
y te descubra allí presente
llamándome a amar a cada uno como es, especialmente en la debilidad y en el dolor.

Amén.