

“LA EMPATÍA”. 3ª parte



En los dos números anteriores de nuestra Escuela hemos ahondado en la definición de empatía que da Manuel Marroquín:

“La empatía terapéutica es un proceso interactivo destinado a conocer y comprender a otra persona con el fin de facilitar su desarrollo, su crecimiento personal y su capacidad para resolver problemas”. Nos habíamos centrado en el “conocer y comprender” y en “facilitar su desarrollo y crecimiento personal”.

Daremos nuevas pinceladas sobre estas cuestiones, que pueden ser muy inspiradoras para nuestros lectores, y nos fijaremos en cómo nuestra empatía debe ayudar al otro a desarrollar su capacidad de resolver problemas, su autonomía.

DESARROLLAR MI CAPACIDAD EMPATÍA:

¿LA EMPATÍA ES INNATA O SE ADQUIERE?

Tan importante es tener empatía con el otro, como saber expresarle esa empatía.

José Carlos Bermejo, experto en relación de ayuda, nos invita a diferenciar entre aptitud empática y actitud empática en su libro “Empatía terapéutica y compasión”:



APTITUD EMPÁTICA:

capacidad para la empatía (“yo podría ser tú”) presente en el cerebro normal. Nacemos con ella.

ACTITUD EMPÁTICA:

cultivada personalmente. Necesitamos entrenamiento en...

ESCUCHA ACTIVA

RESPUESTAS EMPÁTICAS

“Te entiendo”, reformulaciones de lo que el otro ha expresado: “por lo que me cuentas parece que te sientes muy solo, ¿verdad?”; pedir clarificaciones: “¿qué quieres decir con...?”; evitar expresiones como “no te preocupes”, “esto no es para tanto...”, “ya verás como todo se soluciona”.

AYUDAR A PENSAR

PENSAR

“Te entiendo”, reformulaciones de lo que el otro ha expresado: “por lo que me cuentas parece que te sientes muy solo, ¿verdad?”; pedir clarificaciones: “¿qué quieres decir con...?”; evitar expresiones como “no te preocupes”, “esto no es para tanto...”, “ya verás como todo se soluciona”.

¿POR QUÉ ES MEJOR NO DAR CONSEJOS?

El lector puede preguntarse... ¿Qué hacer si el otro, al contarnos un problema, nos pide soluciones? Es mejor **ayudar a pensar con preguntas**: “Te considero una persona inteligente... ¿qué crees tú que puedes hacer para solucionarlo?”, ayudando a que la propia persona plantee **escenarios deseados**, procurando que sea realista, y **genere sus propias soluciones**, confrontándole con que habrá aspectos de la realidad que podrá cambiar, pero que algunos deberán ser aceptados al escapar a su control. Aunque **debemos ser cautos**: una confrontación con la realidad antes de tiempo es vivida por el otro como una agresión. No podemos decirle a una persona que su padre no va a cambiar sin antes haberla hecho sentir escuchada, comprendida y validada en sus sentimientos. “Comprendo que lo estás pasando mal... como sabes, es difícil que otra persona cambie su comportamiento, si no es por su propia iniciativa... pero dime, ¿qué actitud puedes adoptar tú ante esto para sufrir lo menos posible?”.

Juego de Rol



Por parejas, escoger una situación al modo de las propuestas en la actividad de test del número anterior.

Una vez planteada, escribir dos diálogos de corta o mediana extensión en el que el protagonista exprese sus sentimientos al otro.



1º

En el primer caso, el protagonista **no** recibe respuestas empáticas, sino respuestas que manifiestan incomprensión y afán por dar soluciones por parte del interlocutor.



2º

En el segundo diálogo el protagonista recibe respuestas empáticas (reformulaciones, etc) y ayuda para pensar por sí mismo en forma de preguntas. Una vez escritos los diálogos, los participantes deben escenificar sus diálogos ante el gran grupo, y éstos deben aplaudir tras cada actuación.



A continuación el gran grupo debe analizar lo que ha presenciado, reconociendo respuestas empáticas o no empáticas y diciendo qué sentimientos tendrá el protagonista en cada caso.



PARA REFLEXIONAR

"QUIERO"

por Jorge Bucay



Quiero que me oigas, sin juzgarme.
Quiero que opines, sin aconsejarme.
Quiero que confíes en mí, sin exigirme.
Quiero que me ayudes, sin intentar decidir por mí
Quiero que me cuides, sin anularme.
Quiero que me mires, sin proyectar tus cosas en mí.
Quiero que me abrases, sin asfixiarme.
Quiero que me animes, sin empujarme.
Quiero que me sostengas, sin hacerte cargo de mí.
Quiero que me protejas, sin mentiras.
Quiero que te acerques, sin invadirme.
Quiero que conozcas las cosas mías que más te disgusten,
que las aceptes y no pretendas cambiarlas.
Quiero que sepas, que hoy,
hoy puedes contar conmigo.
Sin condiciones.



Éste sería un buen tema para reflexionar personalmente y/o en grupo y buscar u relación con nuestras situaciones más cercanas.

Antes de juzgar a nadie hay que ponerse en sus zapatos, caminar un trecho de la vida con esa persona, valorar desde dentro sus alegrías y sus dificultades.

Solo quien comparte la existencia del otro “desde dentro”, tiene derecho a valorar al compañero de camino.

No fue casualidad que Dios se hiciera hombre, compartiera nuestra existencia y nuestra muerte para mostrarnos el camino que lleva a la verdad de la vida.

No tenemos derecho a hablar desde afuera. Los curiosos espectadores de la vida ajena son “jueces injustos”.



La empatía de Jesús

Sin duda, el mejor ejemplo de capacidad para ponerse en el lugar del otro, lo tenemos en Jesús. Proponemos al lector profundizar en el estudio del corazón tierno de Jesús, que se dejaba tocar por el dolor ajeno. La actividad consiste en buscar las siguientes citas del Evangelio -aquí recogemos las frases principales- y, tras leer el pasaje completo, escribir cuáles fueron los SENTIMIENTOS de Jesús ante el dolor del otro.

- 1.** Con el parálítico: “Jesús, viéndole tendido y sabiendo que llevaba ya mucho tiempo, le dice: “¿quieres curarte?”. Leer Juan. 5, 1-9.
- 2.** Con la mujer adúltera: “Y se quedó solo Jesús con la mujer, que seguía en medio. Incorporándose Jesús le dijo: “Mujer, ¿dónde están? ¿Nadie te ha condenado?” Ella respondió: “Nadie, Señor”. Jesús le dijo: “Tampoco yo te condeno. Vete, y en adelante no peques más”. Leer Juan 8, 1-11
- 3.** Con la prostituta: “A quien poco se le perdona, poco amor muestra. Y le dijo a ella: “Tus pecados quedan perdonados” (...) “Tu fe te ha salvado. Vete en paz”. Leer Lucas 7, 36-50.
- 4.** Con los soldados que le han crucificado y se burlan: “Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen”. Leer Lucas 23, 33-34.