

Empatía: una actitud naturalmente sabia y compasiva

por Bel Cesar - belcesar@ajato.com.br

Traducción: Marta Susana Pacho
martaspar927@yahoo.com.ar

El desarrollo de la espiritualidad nos lanza en dirección al mundo; nos torna cada vez más empáticos con los otros. Para que esto se haga realidad, necesitamos incluir inicialmente en nuestras actividades cotidianas, una actitud empática para con nosotros mismos.

Ser empático es algo natural en el ser humano: cuando vemos alguien que sufre surge espontáneamente en nosotros el deseo de ayudar, simplemente, porque en esos momentos reconocemos en el otro a alguien como nosotros y nos identificamos con él.

La palabra empatía se origina en el término griego empátheia, que significa “entrar en el sentimiento”. Por lo tanto, la primera condición para ser empáticos es ser receptivos a los otros y simultáneamente, a nuestra totalidad interior. Esto significa estar dispuesto a conocer tanto a los otros como a sí mismo. La empatía nos ayuda a liberarnos de nuestros patrones rígidos y repetitivos.

Según Robert Sardello, necesitamos pasar por tres fases distintas para desarrollar la empatía. “El primer aspecto de esa actividad consiste en volver conscientemente nuestra atención para otra persona, en una actitud de apertura. Extendemos parte de nuestro ser hasta más allá de sus límites usuales, nos interesamos en la existencia y en el destino de la otra persona – pero no por curiosidad, aventura, crítica, interés personal o poder”. Para esto, antes tenemos que filtrar nuestros pensamientos habituales acerca de ella, para que nos sea posible sentirla de un modo más directo e intuitivo.

Una vez que abandonamos nuestras ideas preconcebidas sobre aquella persona y nos encontramos sintonizados con ella, podemos pasar a la próxima etapa: “Usted se mueve en dirección a sentir las cualidades interiores de la otra persona, sin saber o sin necesitar saber, cuales son ellas exactamente, como un niño que, antes de formar conceptos sobre el mundo, está abierto a sus impresiones inmediatas y cualidades interiores. En este proceso, mientras tanto, ni por un instante perdemos la noción de nosotros mismos. El ejercicio no es una fusión con la otra persona”.

La idea es derribar las barreras que nos impiden hacer un contacto más directo y espontáneo con el otro, sin confundirnos con él; por lo tanto, “la tercera fase consiste en retornar a la parte de nosotros mismos que dejamos atrás mientras encontrábamos a otra persona. Un eco de aquello que experimentamos mientras residíamos en el interior de la otra persona, permanece, y ahora esa resonancia vive en nosotros como una imagen del alma. Tal imagen, puede gradualmente, ser traída al entendimiento, a través de la contemplación”.

Este ejercicio nos aproxima a los otros, y nos ayuda a reconocer las diferencias y los puntos que nos unen. Empatía no quiere decir volverse similar al otro. Muy por el contrario: Ella surge en la medida en que nos tornamos receptivos a las diferencias. Comprender al otro en su particularidad es fundamental

Formar asociaciones, ser compañeros, nos torna cada vez más empáticos, pues estrechar nuestros relacionamientos nos ayuda a despegarnos de la visión auto centrada que genera ansiedad y soledad.

Como escribe Marcia Mattos: “El hecho de que el otro exista junto a mí –de estar a mi lado y de estar dispuesto a hacer cosas conmigo- me inspira a despertar cualidades que estaban inconscientes en mí. Toda personalidad se enriquece con eso. (...) Hay una poderosa química que el otro ejerce sobre nosotros, produciéndonos efectos y haciendo que afloren virtudes que nosotros solos no seríamos capaces de captar.

El delicado equilibrio entre las necesidades mías, tuyas y nuestras.

En general, tenemos el hábito de ver apenas nuestras necesidades, aún cuando pensamos que somos generosos. Esta es la razón del por qué es tan difícil ayudar a los otros: tenemos dificultad para percibirlos en sus necesidades. De esta manera, acabamos por crear vínculos desequilibrados y neuróticos, basados en la co-dependencia.

“Co-dependiente es una persona que se ha dejado afectar por el comportamiento de otra persona, y está obcecada en controlar el comportamiento de esa otra persona”. Cuando decimos sí, pero en la realidad queremos decir no, cuando hacemos cosas que no queremos realmente hacer, o hacemos lo que

hubieran hecho los otros, estamos siendo co-dependientes y no pacientes ni generosos! Una actitud co-dependiente puede parecer positiva, pero, en realidad, está generando baja auto estima y falta de confianza.

En otras palabras, si al dedicarnos a los otros nos abandonáramos a nosotros mismos, más adelante deberemos enfrentar las consecuencias de nuestra actitud ignorante. Reconocer nuestros límites y necesidades es tan saludable como la motivación de querer superarlos.

Sentir el dolor del otro no significa tener que repararlo. Este es nuestro gran desafío: sentir el dolor con el simple propósito de acercarnos a él, en lugar de querer transformarlo de modo inmediato.

Es preciso dejar en claro que tener empatía no tiene nada que ver con la necesidad compulsiva de realizar los deseos ajenos, propia de las relaciones co-dependientes.

Stephen Levine nos da una buena pista para identificar si nuestros relacionamientos son saludables o no.: "En la co-dependencia, las balanzas siempre se inclinan hacia un lado. Es frecuente que uno deba estar más abajo para que el otro se sienta `por encima`. No hay equilibrio, solamente la temida gravedad. En una relación equilibrada no hay un `dominante`; los roles están en constante cambio. Quien tuviera la base más estable sustentará la escalada en aquel día".

El cambio equilibrado entre ceder y requerir, dar y recibir afecto y atención nos aproxima de modo saludable a las personas que nos rodean, sin correr el riesgo de crear vínculos destructivos. "Lo paradójico de la relación, es que nos obliga a ser nosotros mismos, expresándonos sin vacilación y asumiendo una posición. Al mismo tiempo, exige que abandonemos todas las posturas fijas, así como nuestro apego a ellas. El desapego en una relación no significa no tener necesidades o no prestarles atención. Si ignoramos o negamos nuestras necesidades, cortamos una parte importante de nosotros mismos y tendremos menos para ofrecer a nuestro compañero. El desapego, en su mejor sentido, significa no identificarse con las carencias ni con las preferencias y aversiones. Reconocemos su existencia, pero permanecemos en contacto con nuestro yo mayor, donde las necesidades no nos dominan. A partir de esta perspectiva, podemos escoger reafirmar nuestro deseo o abandonarlo, de acuerdo con las necesidades del momento".

La empatía comienza con la capacidad de estar bien con nosotros mismos, de reconocer lo que no nos gusta y de admirar nuestras cualidades. Cuanto mejor hayamos sido comprendidos en nuestras necesidades y sentimientos cuando éramos niños, mejor sabremos reconocerlas cuando adultos.

Entrar en contacto con los propios sentimientos es la base para desarrollar la empatía. ¿Cómo alguien que desconoce sus propias necesidades podrá entender las necesidades ajenas?