

# Empatía

Una de las historias que más identifica las fiestas de fin de año es &ldquo;Un Cuento de Navidad&rdquo;, en donde el personaje, Ebenezer Scrooge hace un viaje a través de la historia de su vida, en la cual debe descubrir qué lo ha hecho una persona tan amargada, avara, y separado de todos los demás.

En esta jornada nocturna y acompañado de tres espíritus que representan su pasado (de dónde viene), su presente (en dónde está) y su futuro (a dónde se dirige), Scrooge descubre sus emociones, sus sentimientos y se reencuentra con su propia calidez y humanidad, su vulnerabilidad y su fortaleza, y finalmente, con el amor por sí mismo y los demás, lo que le permite empezar a sanar internamente y brindar de su abundancia material y espiritual a otros. Esa noche, Scrooge aprendió el significado de la empatía.

Al hablar de la empatía se nos viene a la mente la trillada frase de &ldquo;estar en los zapatos del otro&rdquo;, la cual tiene su origen en una cita bíblica la cual nos dice que debemos caminar en las sandalias del nuestro prójimo. Sin embargo, interpretar en su extensión el concepto es difícil, y por ende, genera confusión.

La empatía es la capacidad de poder sintonizar los pensamientos, emociones y vivencias que otra persona tiene, y esto solamente es posible si hemos adquirido la conciencia y el conocimiento sobre nuestras propias necesidades emocionales. Estas necesidades son comunes a todo ser humano, pues en algún momento hemos deseado ser comprendidos, amados, acompañados, reconocidos y otras necesidades emocionales que harían una larga lista para mencionar. Incluso el más avaro Scrooge no pudo negar su miedo a la abrumadora soledad a la que su vida lo iba llevando.

Lo que varía en cada persona es el grado en que considera importante satisfacer esta necesidad. Para algunos, la necesidad de reconocimiento puede ser la más importante, pero aún así desea ser amado. Otro puede anteponer la diversión ante todo, aunque siempre necesitará sentirse aprobado por alguien significativo para él.

El vivenciar la empatía empieza en uno mismo, al poder ser conscientes de nuestras necesidades, podemos reconocer esas peticiones emocionales en los otros, y entonces empezamos a comprender, que, tal vez si hubiésemos vivido las mismas experiencias, con la misma historia de vida y en el escenario social de la persona, hubiéramos actuado como ella. Esto no quiere decir que justificamos o le damos la razón al otro, sino, que le comprendemos.

El compartir la experiencia o haber atravesado la misma vivencia no mejora la comprensión de lo que el otro esta pasando, solo nos permite sentir simpatía, es decir, una especie de complicidad compartida con el otro. La mejor herramienta es la autoconciencia y el autoconocimiento de nuestras necesidades. Para ello, como Scrooge, debemos permitirnos la visita de los tres espíritus, que representan nuestro pasado, nuestro presente y nuestro futuro, para reconocer de donde vienen esas necesidades emocionales, a donde nos han llevado, y a donde nos llevarán en nuestra historia por vivir.

¿Y por qué ser más empático? Tal vez porque en un mundo en donde la incomprensión, la amargura y la soledad se enmascara en el ruido, la falta de tiempo, el materialismo y la superficialidad en las relaciones de amistad o pareja, la capacidad de sintonizarnos con los demás y comprenderles es trascendental.

Porque al final de todo, no importa si se es un niño, un adolescente, una mujer o un hombre, si se es rico o pobre, sano o enfermo, todos somos seres humanos, y estamos vinculados con ese otro, que podría ser yo, en el camino de la vida.