

La empatía: componente pilar de la inteligencia emocional

La empatía, es la habilidad de comprender la situación de otro ya sea emocional y/o cognitivamente.

Es bien sabido que esta capacidad nos permite relacionarnos con los demás de una forma más completa, ayudando a enriquecer la comunicación, la calidad de las relaciones interpersonales y la asertividad en la solución de conflictos. La empatía, también nos permite ponernos en el lugar de otro aún sin haber experimentado en carne propia lo que a él o ella le acontece.

No obstante, y a pesar de que esta es una de las habilidades psicosociales más valiosas, a muchos de nosotros no nos fue inculcada su importancia ni se nos enseñó a practicarla. Afortunadamente, podemos elegir fortalecerla hoy. Como bien dice John Cunningham: "La empatía es la presencia completa a lo que está vivo en otra persona en el momento presente." Y para lograr esto, es indispensable que nos demos la oportunidad de desapegarnos de nuestros juicios, expectativas, creencias e incluso sentimientos derivados de éstos, para observar con todos los sentidos, la situación de vida de alguien más.



El mayor enemigo de **la empatía: el ego**

La gran mayoría de las veces, aquello que nos impide ser empáticos, es el propio Ego. Pensamientos como:

- Eso que le sucedió no es tan grave, a mí me han sucedido cosas peores.
- Es una persona débil, ridícula, incapaz, etc.
- Ese es su problema, no mío. Que vea cómo se las arregla.
- Se lo merecía.

De igual forma, nuestra capacidad de ser empáticos no sólo aplica cuando alguien está pasando por alguna situación difícil, sino que también deberíamos de poder expresarla cuando alguien atraviesa momentos de éxito, alegría y superación. La empatía nos permite vivir en cierta medida, el éxito y la alegría de alguien más como si fuera propia.

Si ante esto, surgen sentimientos de rencor, miedo, de envidia, estamos nuevamente ante la presencia del Ego en donde los juicios, las creencias y nuestros pensamientos nos mantienen atados. Pensamientos como:

- No se merece eso, no es lo suficientemente bueno.
- Yo soy mejor que esa persona.
- Yo no le veo ningún mérito a lo que hizo/hace.

A veces, resulta más fácil ser empáticos si imaginamos que esa persona podría ser nuestra madre o padre, nuestro hijo o hija, nuestra pareja donde nuestras conexiones emocionales y cognitivas son más fuertes.



Seres más humanos

Mostrarnos ante el otro desde un lugar de empatía, implica darnos la oportunidad de identificarnos totalmente con el otro, como si fuésemos un espejo. Eso, de cierta manera, nos transporta al lugar de vulnerabilidad del otro y requiere que seamos lo suficiente valientes como para vivirlo, pero también lo suficientemente asertivos como para conservar nuestra propia estabilidad.

La empatía, como la mayoría de las habilidades, se va fortaleciendo con la práctica, la conciencia y la intención diaria. Algunas afirmaciones o preguntas que pueden ayudarnos a ser más empáticos son:

- Entiendo que cada quién está viviendo su propio proceso.
- Comprendo que hizo lo mejor que pudo/ hace lo mejor que puede.
- ¿Cómo me sentiría yo si fuera él/ella?
- Tengo claro que esa persona podría ser yo o un ser querido.

Es importante mencionar que ser empático, no significa apropiarse de las situaciones de vida de los demás para hacerlas propias. Más bien, nos permite comprender desde un lugar de total visibilidad lo que sucede, con la ventaja de tener una más amplia visión que nos permita aportar algún tipo de apoyo, incluso sólo escuchar plenamente al otro.

**“Si hablar es plata,
escuchar es oro.”**

Proverbio turco.

Se empieza con uno mismo

Mientras más nos desapegamos del propio Ego, no solo podremos abrirnos a comprender a otro, sino que en primera instancia la empatía será hacia nosotros mismos.

**“Entiende lo que te
ocurre y sabrás lo que
le pasa a todo el mundo”**

Paulo Coelho

Seremos capaces de vivir nuestras emociones de forma sana, de ser pacientes con nuestros propios procesos de sanación y de crecimiento y seremos más amorosos con nuestros propios cuidados. Una vez que practicamos este grado de comprensión propia, nos será más sencillo y natural hacerlo con otra persona.

Es tener con uno mismo, la propia paciencia y gentileza que se tiene ante un hijo cuando está aprendiendo a caminar. Para luego, expresar estas cualidades con la gente que nos rodea. Recordemos que de cierta forma, todos somos ese niño que constantemente está aprendiendo a caminar, en un vaivén de caídas y caminatas enérgicas.

Ser empáticos, implica ser conscientes de nuestra propia vulnerabilidad y la de los demás, pero también de nuestra propia capacidad de regeneración y adaptación y la de los demás.





Para nosotros es muy importante
tu opinión, **iEscríbenos!**

bewell@mx.lockton.com

