
Domingo 03 de Julio de 2022 | Matutina para Mujeres | EmpatÃa

Descripci3n



EmpatÃa

â??AlÃ@grense con los que estÃn alegres y lloren con los que lloranâ?• (Rom. 12:15, NTV).

Cierta día, una amiga con la que crecí me contó que su marido había fallecido recientemente. Al oír sus palabras, sentí que el dolor me inundaba y tragaba viva, como un alud de lodo. A menudo hablamos de sentir "vergüenza ajena" cuando vemos a alguien hacer algo bochornoso. Sin embargo, nunca decimos que experimentamos "dolor ajeno". ¿Por qué no? Porque cuando estamos dispuestas a abrir nuestro corazón al dolor de otro, lo que sentimos ya no es ajeno, es nuestro. Es un dolor compartido, que ahora vive en dos corazones. Esto es empatía: es sentir lo mismo. Es compartir el peso de una emoción, para que la otra persona no lleve toda la carga en soledad.

Lamentablemente, muchas veces no reaccionamos con empatía. Cuando las personas que amamos sufren, nos incomoda tanto verlos que, en lugar de llorar con ellos, a veces tratamos de alegrarlos o distraerlos. Sin embargo, frases como: "Bueno, no es para tanto" o "Ya está, no llores más" implican que la reacción emocional de una persona es desproporcionada, o que no queremos oír más del tema. Proverbios 25:20 dice: "Cantar canciones alegres a quien tiene el corazón afligido es como quitarle a alguien el abrigo cuando hace frío o echarle vinagre a una herida" (NTV). No quiero decir que nunca deberíamos intentar aliviar el sufrimiento de alguien, sino que deberíamos hacerlo sin negar o desmerecer sus emociones. Lo que decimos y hacemos tiene que ser usado para su bien, no para ahorrarnos la incomodidad. La empatía demanda valor e integridad emocional.

A veces, una desgracia es tan grande y misteriosa que, en lugar de aceptar que nuestro entendimiento es limitado, tratamos de justificar a Dios. Como los amigos de Job, buscamos a alguien a quien culpar (Job 4:7, 8). Como los discípulos al ver a un ciego de nacimiento, nos preguntamos: "¿Quién pecó?" (Juan 9:2). ¿Nos cuesta tanto aceptar el misterio y admitir que no tenemos control sobre lo que sucede! Pensamos que es nuestro deber proveer una explicación perfecta, en lugar de abrazar en silencio a la persona que llora. El consejo de la Biblia es simple y profundo: "Lloren con los que lloran" (Rom. 12:15). Un acto de verdadera compasión tiene más poder que mil explicaciones. Tengamos la valentía emocional de Jesús, quien minutos antes de resucitar a Lázaro lloró frente a su tumba (Juan 11:35).

Señor, ayúdame a desarrollar mi valor e integridad emocional. Enséñame a notar mis reacciones ante las emociones de los demás (pero sin juzgarme a mí misma, sino recordando tu amor incondicional). Gracias porque tú suplirás todo lo que me falta y eres fiel en completar la obra que empezaste.