

Matutina para Jóvenes | Jueves 03 de Agosto de 2023 | A la búsqueda del empático

Descripción



A la búsqueda del empático

Gozaos con los que se gozan; llorad con los que lloran. Romanos 12:15.

Para vivir hay que hacerlo en compaña. Para vivir de forma cristiana, hay que hacerlo acompañando a las personas. La empatía es uno de los valores más relevantes en el cristianismo y, sin ella, perdería toda su esencia. Si hay algo que nos hace sensibles ante la conducta de Jesús es que supo estar en compañía y acompañando. Se alegró con los que se alegraban y sufrió con los que sufrían. Tocó leprosos, comió con gentes marginadas, curó inmundos, se sentó a charlar con publicanos y prostitutas. Lloró con el llanto de los amigos en la muerte de Lázaro, aunque sabía que en breves instantes, la expectación y la alegría marcarían la resurrección. Sentó con las personas.

Estamos, por tanto, llamados a ser empáticos, pero ¿lo somos? Deja que te proponga algunas pistas para saber cuánto lo eres. Empecemos por lo que es contrario a una persona empática:

1. No escuchas a los demás. Eres capaz de asentir en una conversación pero tu mente está en otro lado. No te importa demasiado lo que está diciendo.
2. Aguardas un beneficio. Cuando haces algo por los demás, esperas algo a cambio, y si no lo recibes te sientes contrariado.
3. Te gusta hacer comentarios negativos de los demás. Tienes la habilidad de encontrar el punto flaco de los otros y realizas comentarios irónicos e hirientes.

Y lo propio de alguien que se coloca en el lugar de los demás:

1. No solo escuchas, sino también te pones en el lugar del otro. Eres capaz de interiorizar la situación de los demás, comprender sus circunstancias y dar verdaderas palabras de consuelo. ¿Cómo sabes que son de verdad? Porque no te preocupa tanto lo que dices sino cómo lo dices. Las palabras surgen del corazón y suelen expresarse con afecto, e incluso, una palmada o un abrazo.
2. Esperas que la persona mejore si le va mal, y que permanezca alegre si le va bien. No importa tanto tu realidad como la suya. De hecho, no solo dices palabras bonitas, procuras buscar soluciones que remedien una situación negativa. Te comprometes.
3. Eres amable hablando con los demás, y no te preocupas solo del contenido de tus palabras sino, además, de cómo las dices. Sabes que la verdad de verdad va envuelta en cariño. No hay excusa para perder la cortesía.

¿Cómo te ha ido la cosa? No te lo digo por curiosidad sino por interés en ti. La vida es mucho más plena si eres una persona empática. Es mejor vivir acompañando que, simplemente, en compañía.