

La llave para cambiar el mundo.

Por Cristina Jáuregui

Muchas veces creemos estar conectados a una persona, porque nos parece que es muy simpática, nos hace reír, es el alma de la fiesta, la cereza del pastel, todos le ponen atención, nunca pasa desapercibido, es muy atractivo y las personas buscan estar cerca de ese tipo de personas. Solemos decir “es que nos entendemos perfecto, nos reímos de las mismas cosas, es tan simpático”

Solemos confundir a una persona simpática con una persona empática... pero en realidad hay un mar de diferencia entre una y otra.

¿Que es la empatía? ¿Cuál es la diferencia con la simpatía?

La empatía nos conecta con los otros, nos hace sentir cerquita, acompañados, entendidos, unidos, nos calma la ansiedad y nos llena el corazón y esto sucede todo el tiempo, no solo cuando la estamos pasando bien.

La simpatía, no produce lo mismo, nos hace sentir distantes, desconectados, no entendidos, alejados.

La empatía es una capacidad que todos los seres humanos compartimos y aunque no todos la ejercemos, todos somos capaces de ser empáticos, esta es una afirmación que hoy podemos hacer sin temor a equivocarnos ya que en el 2011 un grupo de investigadores de la Universidad de Parma liderados por Giacomo Rizzolatti descubrieron las neuronas espejo que son cierta clase de neuronas que se activan cuando vemos a otra persona ejecutar una acción, como si la persona que observa estuviera realizando esa misma acción.

Este descubrimiento fue un cambio radical en la forma de ver la empatía, si de niños era común escuchar: “Haz como que te pones en los zapatos del otro” hoy sabemos que si realmente nos ponemos en los zapatos del otro. La cosa es que en algunas ocasiones preferimos ignorar lo que estamos sintiendo.

¿Por que sí lo estamos sintiendo preferimos ignorarlo?

Porque la empatía nos exige aceptar nuestra propia vulnerabilidad, tenemos que elegir ser empáticos y eso muchas veces nos da miedo y preferimos no hacerlo. Pero para poder conectar con el otro primero tenemos que conectar con nosotros mismos.

Por ejemplo:

Te encuentras frente a una persona que acaba de perder a un ser amado, se siente triste, perdido, vulnerable, sin esperanzas, abrumado, lo único que sabe es que quiere gritar “Esto es horrible, no puedo con esto”

Lo primero que nos sucede es sentir unas ganas enormes de salir corriendo y por lo regular decimos, “ya pasará, ya verás, cálmate” minimizamos el problema, esto es quedarse en la superficie es solo ser simpático con la persona, no es ser empático. Intentamos mejorar la situación aun cuando sabemos que no hay nada que la pueda mejorar, nada que digamos hará que esa persona deje de estar en el duelo de su pérdida.