



CRECIENDO EN EMPATÍA Y COMPASIÓN

Cuando estamos dispuestos a ser un poco más vulnerables, y los demás manejan nuestros corazones con cuidado, descubrimos que conocer y ser conocidos forma parte de nuestro diseño. -Ed Welch

Empatía y Compasión: por qué son importantes

Una de las formas más poderosas de demostrar amor y cuidado por el otro -y de estar conectados relacionalmente- es ser compasivos y empáticos. Puedes pensar en la compasión y la empatía como si te subieras al barco con un amigo que está perdido en el mar y le ayudarías a navegar de vuelta a un lugar seguro, en lugar de quedarte en la orilla diciéndole a dónde ir o juzgándole por estar en el barco en primer lugar. La empatía es la capacidad de comprender e identificarse con los sentimientos del otro sin juzgar. La compasión demuestra una preocupación por el otro que va acompañada de una motivación para ayudar. Puedes pensar en la empatía y la compasión como compañeros de equipo que trabajan juntos para ayudar a difuminar el poder de la vergüenza.

Cuando alguien expone su verdadero yo, ya sea compartiendo una experiencia dolorosa, recordando un trauma del pasado, confesando un pecado o expresando una fuerte emoción sobre una situación difícil, se expone a ser herido por la forma en que los demás puedan responder a su vulnerabilidad. La forma en que respondemos es importante.

A veces, incluso el hecho de contar la historia les hace sentir como si estuvieran de nuevo en medio del evento, incluso si ocurrió hace años. Es importante permanecer en el barco con ellos todo el tiempo que sea necesario para ayudarles a saber que son vistos, escuchados y amados. Esto puede llevar tiempo, o incluso tener lugar a lo largo de varias conversaciones. Hay un momento y un lugar para ofrecer suavemente un consejo sabio, pero no tenemos que apresurarnos a ofrecer lo que todavía no son capaces de escuchar.

Durante estos momentos intensos, nuestros cerebros dejan de funcionar de la manera interconectada en la que están diseñados. Nuestra capacidad de escuchar a la razón o de ser analíticos se ve obstaculizada cuando las emociones fuertes toman el control. La investigación ha demostrado que, en esos momentos intensos, la empatía tiene la capacidad de tranquilizar, calmar y restablecer nuestra mente. Prim-

ero ofrecemos empatía, seguida más tarde de otras conversaciones que aporten claridad y ofrezcan orientación.

Para algunos de nosotros, esto es fácil. Nuestra tendencia natural es responder con empatía cuando alguien comparte algo con nosotros. Para otros, es más difícil. Nuestra tendencia puede ser retener la empatía.

Algunas de las razones por las que retenemos la empatía:

- No tenemos todos los datos.
- La historia no tiene sentido.
- No estamos de acuerdo con su evaluación de la situación.
- Creemos que están exagerando.
- No queremos dar la impresión de que estamos dando un “sello de aprobación”.
- No nos sentiríamos ni reaccionaríamos así, si estuviéramos en la misma situación.
- Cuestionamos si sus emociones son válidas o no.
- Equiparamos la empatía con la obstaculización.
- Creemos que orientar es más beneficioso que ofrecer empatía.
- Nos sentimos incómodos: escuchar su historia puede traer a la luz algo en nosotros que aún no hemos tratado.

Creciendo en Empatía y Compasión

Estas son habilidades y respuestas que tenemos que practicar y desarrollar. Para crecer en estas áreas, tenemos que identificar algunas formas no empáticas y no compasivas en las que podemos responder a los demás.

Algunos ejemplos:

- Minimizar: “Podría ser peor” o “Al menos _____”.
- Sobre Espiritualizar/usar versículos bíblicos como curitas espirituales: “Dios usa todas las cosas para nuestro bien”.
- Resolver rápidamente los problemas: “Sé lo que puedes hacer, intenta _____”.

- Culpar: “Usted se lo buscó, si sólo hubieras _____”.
- Hacerlo sobre usted: “¡Eso no es nada! Deje que le cuente cuando yo _____”.
- Silencio o cambio de tema: Ignorar o no reconocer lo que la persona compartió.
- Obstaculizar: Ser comprensivo y/o identificarse en exceso sin acabar señalando la verdad.

Pon una x al lado de las respuestas que más te hieren cuando otros las usan contigo. Dibuja un círculo alrededor de las que tiendes a usar con otros.

Estas respuestas ocurren constantemente, especialmente en un entorno de grupo. Una respuesta no empática minimiza el dolor de una persona y la apaga. No hay nada peor que sentirse culpable después de haber sido vulnerable al compartir una parte de ti mismo, y estar lleno de arrepentimiento por la forma en que alguien respondió o no respondió.

Analícemos más detenidamente dos de ellas: La obstaculización y resolver rápidamente los problemas.

Las respuestas que obstaculizan pueden parecer útiles porque se centran en conectar con la persona y validar su dolor. Aunque esto es bueno, en última instancia se queda corto si permite que la persona permanezca donde está en lugar de ayudarla a superarlo. Una respuesta que obstaculiza se centra en el dolor de la persona sin ofrecerle la sabiduría y la dirección que puede necesitar para salir del agujero. Este tipo de respuesta puede dejar a la persona débil y en un estado de impotencia y desesperanza.

Las respuestas de resolución rápida de problemas parecen útiles porque se centran en ayudar a la persona a solucionar su problema. Esto también se queda corto porque la solución rápida de problemas no soluciona el problema del dolor. La solución rápida del problema está hiperconcentrada en la solución pero ignora el dolor que la persona puede estar experimentando. Este tipo de respuesta puede incluso aumentar los sentimientos de vergüenza, fracaso y aislamiento de la persona.

Por sí solas, ambas respuestas carecen de verdadera compasión y preocupación. Estos dos errores suelen estar más relacionados con nuestro propio malestar ante el sufrimiento que con la ayuda a la otra persona. Tendemos a responder entre estos dos errores dependiendo de nuestra propia personalidad, nuestra relación con la persona que sufre, nuestros horarios y una variedad de otros factores.

Todos podemos aprender a ser más empáticos y compasivos. Se necesita ser consciente de nuestras tendencias relacionales y estar dispuesto a aprender.

Las respuestas empáticas reconocen lo que siente una persona y su experiencia:

- No sé qué decir, pero me alegro mucho de que me lo hayas contado.
- Gracias por compartirlo con nosotros. Sé que se necesita mucho valor.
- Parece que estás en una situación muy difícil.
- Sé que eso duele.
- Siento mucho que te hayan tratado así.

Las respuestas compasivas son similares y comunican una profunda preocupación unida al deseo de ayudar. Algunos ejemplos podrían ser: ¿Cómo puedo apoyarte en este momento? ¿Qué necesitas? La compasión va más allá de preguntar lo que se necesita, sino que se mueve para proporcionar la atención que esa persona pueda necesitar. Queremos ser un apoyo estable mientras alguien atraviesa una temporada difícil.

Recuerda que en estos momentos no tienes que estar de acuerdo con cómo ellos valoran la situación, con cómo se sienten o incluso con cómo reaccionan. Tampoco tienes que hacer que tus emociones coincidan con las suyas, ni cargar con el peso de lo que ellos sienten. De hecho, es posible que tengas que distanciarte de la intensidad emocional para poder responder con compasión. Una respuesta saludable al dolor de otra persona, marcada con empatía y compasión, comunicará que reconoces y comprendes lo que están experimentando, pero también que estás dispuesto a ayudarles a superarlo de forma práctica y significativa.

Reconocer el dolor de alguien es sólo el principio. El cuidado empático y compasivo requiere nuestro tiempo, energía, paciencia, valor, sabiduría y confianza en el Espíritu. No podemos tener prisa si queremos cuidar bien a los demás.

Acompañar a los demás

La empatía y la compasión invitan a los demás a entrar en una relación segura con nosotros, en la que puedan conocerse y ser vulnerables. Tenemos que ayudar a los demás a contar sus historias de vergüenza para que reciban la sanación y el honor que Dios les ofrece. También, abre la puerta para proporcionar orientación y dirección mientras caminamos con amor y paciencia junto a ellos.

Responder de esta manera prepara la tierra de un corazón herido y la convierte en terreno fértil para empezar a plantar semillas de verdad. Dios a menudo utiliza esta conexión relacional para combatir las mentiras que la vergüenza puede decir y las sustituye por la verdad sobre quién es Dios y lo que ofrece.

Jesús: Nuestro Salvador Compasivo

Los evangelios están llenos de encuentros en los que Jesús cruza la frontera entre lo limpio y lo impuro. En estos relatos podemos ver cómo se relaciona con los que están cubiertos de vergüenza, tanto con la verdad como con gracia. A menudo le encontramos tocando, agachándose, buscando o escuchando a quien le ha tocado o ha pronunciado su nombre. No los aleja. De hecho, se acerca. No se avergüenza de identificarse con la debilidad, el pecado o el quebrantamiento. No se avergüenza de identificarse con nosotros.

Las Escrituras están llenas de pasajes que nos permiten ver a nuestro Salvador compasivo:

- Así que el Señor esperará a que ustedes acudan a él para mostrarles su amor y su compasión. Pues el Señor es un Dios fiel. Benditos son los que esperan su ayuda. -Isaías 30:18
- Pues el Señor ha consolado a su pueblo y le tendrá compasión en medio de su sufrimiento. -Isaías 49:13b
- Ten misericordia de mí, oh Dios, debido a tu amor inagotable; a causa de tu gran compasión, borra la mancha de mis pecados. -Salmo 51:1
- Entonces pasó un samaritano despreciado y, cuando vio al hombre, sintió compasión por él. -Lucas 10:33

A medida que avancemos juntas en este estudio, veremos a Jesús: ¡nuestro Salvador compasivo! No sólo se identifica con nosotros en nuestra vergüenza, sino que la asume y, a cambio, nos da su honor. Él es nuestro camino para salir de la vergüenza.

Nuestro Salvador compasivo

- Salmo 103
- Salmo 91:14-16
- Mateo 9:36
- Marcos 1:41
- Juan 1:14
- Heb. 2:14
- 2 Cor. 5:21
- Heb.10:10-11:25
- I Juan 3:17
- Lucas 7:13
- Lucas 10:33
- Lucas 15:20