



LOS LÍMITES DE LA EMPATÍA

EL CONCEPTO

Empatizando profundamente con una persona podemos acabar ignorando a todo el resto.

La empatía (habilidad preciosa e imprescindible en las relaciones humanas) tiene su cara oculta, que consiste en que, en conexión empática con alguien, podemos focalizarnos en ese alguien de tal manera que no veamos qué le ocurre al resto de personas. Esto puede ocurrirnos fácilmente cuando una persona querida de nuestro entorno más inmediato está pasando un problema. Empatizamos con ella o él, captamos con precisión sus emociones y tratamos de acompañarlas lo mejor que sabemos, y por el camino, perdemos de vista al resto, y no nos damos cuenta de lo que les ocurre a ellos.

Ejemplo: Carlos tuvo un problema con su hijo menor. Sufría bullying en la escuela. Cuando lo descubrió se volcó en él, dándole soporte, y estando pendiente de él día y noche. Su hijo mayor pasó unos meses de angustia porque no tenía ninguna respuesta positiva a las muchas entrevistas que había para encontrar trabajo. Carlos nunca se dio cuenta. Lo supo por un amigo.

CÓMO UTILIZARLO

1. Cuando tengas consciencia de estar muy concentrado/a en la situación de alguien, tómate momentos de respiro para abrir el foco, y dedicar parte de tu sensibilidad a captar qué les ocurre al resto de personas que te rodean.
2. No dejes que un gran problema de alguien haga, a tus ojos, irrelevantes los pequeños problemas de otros. No se trata de la importancia relativa de los problemas. Para cada uno de nosotros, nuestro problema, por pequeño que sea, es importante.
3. Focalizarse en exceso en el problema de alguien puede también hacérselo vivir hasta un extremo en el que no seremos la mejor ayuda para ese alguien. Cuando nos notamos “muy metidos” en el problema de alguien, démonos generosos respiros. Miremos a nuestro alrededor y descubramos qué más pasa a los demás que pueda ser relevante.