

## ***De la empatía a la compasión***

Por Jorge A. Oriza Vargas © 132-2012

Hemos planteado en diversos artículos, la relación importante que existe entre las conductas apegadas a valores, es decir, conductas coherentes e íntegras, y la inteligencia emocional. Daniel Goleman nos dice que la importancia de la inteligencia emocional, gira en torno a la relación que existe entre *sentimientos*<sup>1</sup>, *carácter* e *instinto moral*<sup>2</sup>. Posteriormente, subraya<sup>3</sup> que coincide con el psicólogo (ya fallecido) Lawrence Kohlberg, en su afirmación de que "*...el intento por eliminar los valores humanos de la inteligencia emocional, empobrece el concepto*". Y no podría encontrarse mejor explicación a las conductas virtuosas, como sería el caso de **la compasión**, si éstas no se derivasen de personas que tienen un apego sostenido a valores humanos, es decir la coherencia que implica a la vez, una conducta íntegra, pero todo esto derivado de un importante dominio personal y de una no menos importante capacidad empática, columnas estructurales de la inteligencia emocional.

La compasión es un concepto que significa preocupación, atención o sensibilidad personal, ante el dolor, el sufrimiento, la tragedia o la desgracia ajena<sup>4</sup>.

Para nosotros, la compasión, siguiendo las relaciones de causa y efecto -que nos permiten observar con mayor objetividad estos conceptos- surge como el resultado, como la muestra visible en el comportamiento de una persona que cuando menos, tiene algunas o la mayoría de las siguientes cualidades:

- a) Educación en valores fundamentales, como el amor, el respeto, la comprensión, la humildad, etc.
- b) Desarrollo importante de su carácter o mejor dicho, de su inteligencia emocional
- c) Formación equilibrada, desde joven, en relaciones sociales satisfactorias, sabe convivir, ser amistoso, etc.
- d) Sabe dar, de sí, de su tiempo; sirve a los demás y suele ser altruista.
- e) Muestra una empatía y una comprensión de los demás, superior al promedio de la gente.

Sin embargo, es un hecho que este tipo de personas, no se ven con frecuencia en nuestra sociedad contemporánea; quizá porque es fácil observar que el mundo

<sup>1</sup> Nosotros hemos subrayado en nuestra publicaciones, la relación directa que existe entre los sentimientos y los valores personales; por eso hay *buenos sentimientos* y *malos sentimientos*. Ver por ejemplo mi cápsula ADEF No. 5

<sup>2</sup> De Goleman Daniel, *La Inteligencia Emocional*, Javier Vergara Editor, México, 1995. P. 16.

<sup>3</sup> Goleman Daniel, *Inteligencia Social*, Editorial Planeta, México, 2006, P. 152

<sup>4</sup> Diccionario Larousse Enciclopédico, De Ramón García y Pelayo y Gross, Edit. Larousse, 1999. La Real Academia Española, lo define como: *Sentimiento de conmiseración y lástima que se tiene hacia quienes sufren penalidades o desgracias*(Ver sitio WEB, de la RAE).

moderno, globalizado, viene formando desde décadas atrás, a personas materialistas, ambiciosas, egoístas, incluso hedonistas, que difícilmente tienen la posibilidad de pensar en valores como la compasión, y mucho menos han desarrollado esta posibilidad de sensibilizarse ante los problemas ajenos, no se diga ante la pobreza extrema que observamos todos los días, de la cual la realidad nos muestra en México, una estadística que es alarmante: más de 150 millones de pobres!. Y la gran mayoría de ciudadanos, somos insensibles ante esta triste realidad, es decir, *no sentimos compasión* por nuestros semejantes.

La compasión, "*...va más allá del simple hecho de sentir lo que pueda estar sintiendo otra persona (empatía), e incluye el interés y la predisposición sincera a hacer algo, para aliviar el sufrimiento de los demás.*"<sup>5</sup>

Sin embargo, la principal aptitud que sustenta a la persona compasiva, es precisamente la empatía, pues es la base para sintonizar la mente y el pensamiento, en las emociones de los demás como sería el sufrimiento o el dolor que pudiesen experimentar.

Nosotros hemos sostenido que la empatía surge también cuando la persona tiene en su escala de valores, al valor de la comprensión; y esto, porque no puede ser una cualidad frívola, o una respuesta mecánica; tiene que surgir de una convicción personal, de la creencia de que es algo moralmente bueno, y en consecuencia, actuar en ese sentido con el potencial de nuestra psicoafectividad. La inteligencia emocional tiene que ver precisamente con desarrollar esas cualidades personales de anteponer valores fundamentales a nuestras respuestas emocionales, convirtiéndolas entonces, en buenos sentimientos<sup>6</sup>.

En fin, lo invito a reflexionar en esa necesidad de convertir a nuestra sociedad, en una sociedad más comprensiva y compasiva del dolor ajeno. Si de la empatía nace la compasión, de la compasión podrá surgir una sociedad más justa, ¿no lo cree?

Jaov'

**Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: [iem@iema-oriza.com](mailto:iem@iema-oriza.com)**  
**NOTA: Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes.**

---

<sup>5</sup> Goleman Daniel, *Emociones Destructivas (un diálogo científico con el Dalai Lama)*; Editorial Vergara, Buenos Aires, Argentina, 2003. P. 96. Goleman también plantea consideraciones importantes sobre la compasión, en su libro: *Inteligencia Social*, Editorial Planeta, México, 2006, Capítulo 15: Biología de la compasión, páginas 303 a 315.

<sup>6</sup> En nuestra definición de inteligencia emocional incorporamos precisamente esta afirmación, sobre la relación de valores y sentimientos. Oriza Vargas Jorge, *De Jefe a líder*, Editorial Trillas, México, 2ª edición, 2012. P. 80.