

De la empatía a la compasión y a la misericordia

Jorge A. Oriza Vargas © 301-2016

Consideradas como virtudes del amor al prójimo, en nuestras raíces culturales, heredadas del cristianismo, recordemos en estas fechas de "semana santa" que la compasión y la misericordia, son dos formas o expresiones de un comportamiento humano bondadoso, que desafortunadamente vienen siendo menos frecuentes o casi no se ven, en la actualidad y creo conveniente rescatarlas.

En una sociedad altamente materialista, consumista, incluso violenta, influenciada de manera importante por medios de comunicación que difícilmente se ocupan de incluir en sus contenidos, mensajes que transmitan valores morales a sus receptores, este tipo de conductas ya no aparecen; la juventud contemporánea difícilmente las conoce, pues son lógicamente identificadas con el pasado.

Sin embargo, quisiera recordar que, paradójicamente, se han puesto de "moda" cualidades de madurez como la inteligencia emocional, y más recientemente, la inteligencia social, las cuales implican el desarrollo de aptitudes empáticas y de las "llamadas" habilidades sociales, para relacionarnos con nuestros semejantes y que por lógica, deberían propiciar alguna de las virtudes citadas -compasión y misericordia.

Goleman¹ menciona en su libro sobre inteligencia social, que la gente segura (en si misma) es la más compasiva, la más dispuesta a dar la mano a sus semejantes, por ejemplo, en voluntariados; nos dice: *"la compasión, un vocablo grandilocuente, en su ropaje diario, es simple disponibilidad, sensibilidad, o capacidad de respuesta, todas señales de buenos padres o amigos."* Recordando las definiciones de estos conceptos, *"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"*². Y de manera similar, el concepto de misericordia se relaciona a menudo con la persona que *es compasiva* por el sufrimiento o la miseria de otras personas. Es decir, la primera (compasión), lleva a la segunda (misericordia), y en relaciones de causa y efecto, para ser compasivo, necesito primero tener empatía con mis semejantes, para entender su sufrimiento; es decir, si la persona no es empática, difícilmente podrá ser compasiva.

De acuerdo con estos antecedentes, podemos comprender porque en nuestra sociedad es muy difícil que este tipo de conductas se observen con frecuencia; demandan de la empatía en varios niveles de desarrollo, que van desde la empatía primaria³, hasta la

¹ Goleman Daniel, *La inteligencia Social*, Editorial Planeta, primera edición, México, 2006; p.308

² Daniel Goleman: *Emociones Destructivas*; Editorial Vergara 2003. 1ª Edición, p. 96. Definición tomada de una charla entre el Dalai Lama, Owen Flanagan y Daniel Goleman, sobre este tema, tan familiar entre los Budistas.

³ Op. cit. Goleman (1), p.78

precisión empática, relacionada con *la comprensión de los pensamientos, circunstancias, sentimientos, e incluso posibles intenciones de otra persona*⁴.

Y nuestra circunstancia social, con tanta inequidad y tanta pobreza, demanda precisamente personas compasivas e incluso misericordiosas, y por eso es importante desarrollar antes que otra cosa esa sensibilidad social para percibir la pobreza, la miseria que se presenta ante nosotros en el día a día y reaccionar a ella, empáticamente, compasivamente y en su caso, con misericordia. Entonces, les comparto algunas breves reflexiones sobre como crecer en empatía, para ser emocionalmente inteligentes y que esto nos de las bases para ser compasivos y tener misericordia por el sufrimiento de otros.

- a) Crecer en autoestima, en seguridad en nosotros mismos, nos ayuda a tener una base de madurez personal, para darnos sin temores a los demás.
- b) Revisar en nuestra escala de valores, el fortalecimiento de valores como el amor, el respeto a los demás, y sobre todo, la comprensión, pues de ellos y su coherencia, se desprenden buenas actitudes hacia los demás.
- c) Repasar el crecimiento de nuestra empatía, a partir de asumir como propio el valor de la comprensión y tomar como valor también a la compasión, para intentar ser menos insensibles ante la injusticia, la pobreza y la miseria, de nuestros semejantes.
- d) Crecer en empatía, demanda repasar y practicar sus cuatro pasos, para convertirla en una verdadera habilidad⁵. En nuestro enfoque, pensamos que la empatía se desarrolla a partir de la convicción, del valor personal de la comprensión, en cuatro etapas o pasos subsecuentes que conviene poner en práctica. El primero, *poner atención* a los demás, para percibir sus sentimientos; si no estamos atentos a ellos, no nos enteramos que les pasa. El segundo paso, racional, es *respetar* su estado emocional y acusarle de recibido, es decir, que nos dimos cuenta de su situación y de sus emociones o sentimientos que manifiesta. El tercero, ser receptivos para escucharlo (escucha activa y empática), para entender el *porqué* de sus emociones y sentimientos, para finalmente asumir una actitud empática, comprensiva, de ponerse –subjetivamente- en el lugar del otro, que sería el cuarto paso.

Como vemos, tener inteligencia emocional, es una cualidad que hoy en día, nos puede facilitar ser empáticos y compasivos. Tener la misericordia para involucrarnos y comprometernos para ayudar a otros, puede ser más difícil, pero con que empecemos por ser empáticos, ser sensibles, a los problemas de los demás, ya es un buen inicio. Y nuestra sociedad necesita cada vez más personas empáticas y compasivas, que ojalá y

⁴ Op. cit, Goleman, *Inteligencia Social*, p.128

⁵ Ver en mi libro *Relaciones Humanas*, Editorial Trillas, México, 2ª reimpresión, 2015; el detalle de los 4 pasos de la habilidad empática. P.54.



sientan misericordia por el dolor, el sufrimiento o la miseria de sus semejantes. ¿no lo cree usted? Hasta la próxima.

Jaov'

Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: 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. **Todas las Cápsulas de ADEF**, tienen registro de derechos de autor vigente.