Empatía y comprensión

Por Jorge A. Oriza Vargas. © (22-2010)

La empatía y la comprensión, son atributos equivalentes, que manifiestan quienes han desarrollado un nivel importante de madurez, o de la hoy llamada inteligencia emocional. Sin embargo, no obstante ser equivalentes, en este artículo me permito compartirles algunas diferencias entre ellos.

En primer lugar, la empatía puede verse como una capacidad que consiste en percibir las emociones de otros, e incluso llegar a sentirlas como propias. Goleman[1] nos dice que la empatía viene de la palabra griega *empatheia*, que significa sentir dentro; sentir dentro, subjetivamente, las emociones de otra persona. Si bien esto parece ser un tanto complicado, si no para todos si para algunos, Goleman nos comenta en su último libro sobre la Inteligencia Social[2], que el ser humano viene programado evolutivamente para tener lo que llama una empatía primaria, es decir, una capacidad natural para *percibir y copiar*, en mayor o menor grado, las emociones de otra persona, de manera automática. Baste observar como cuando alguien llora, los que están cerca de esa persona si no lloran, al menos hacen de inmediato algunos gestos de tristeza; o cuando alguien está alegre, nos contagia de inmediato. Así, la empatía es una capacidad natural, que puede desarrollarse más allá de esa empatía primaria, para aprender a ser más empáticos, de tal manera de convertirla en una verdadera *habilidad,* que nos sea útil para nuestras relaciones humanas.

Si usted quiere desarrollar la habilidad empática, le recomendamos practicar los siguientes 4 pasos. El primer paso, consiste en estar atento a la persona con la queremos ser empáticos; observar con atención sus expresiones, que con frecuencia manifiestan las emociones que esa persona trae consigo. Algunas veces, lo difícil es no darse cuenta de la afectación emocional de nuestros semejantes. El segundo paso es, estando atentos, acusar de recibido, es decir, mencionarle respetuosamente que nos dimos cuenta de su situación. Dependiendo de su respuesta, el tercer paso sería decirle respetuosamente si nos puede compartir su problema, pues al escucharlo, podremos entender sus circunstancia personal y entonces sí, el cuarto paso, si entendimos bien su problema, podremos comprenderlo.

Como se ve, éste un proceso que demanda práctica, y por eso puede verse como una habilidad. Lo que es importante subrayar es que esta habilidad puede desarrollarse si y solo si, se tiene *el valor de la comprensión* y se tiene el interés de mostrar coherencia con ese valor, manifestando actitudes empáticas, para mejorar nuestras relaciones humanas.

[1] Daniel Goleman, La Inteligencia Emocional, Editorial Vergara, 1995 p. 126
[2] Daniel Goleman, La Inteligencia Social, Editorial Planeta. 2006.

Así, podemos hablar ahora de la comprensión. La comprensión, es antes que todo –como decíamos- un valor. Tiene que ver con esa actitud positiva hacia los demás (derivada del valor), que nos lleva a interesarnos en ellos para comprender su circunstancia, ya sea ésta asociada a experiencias sentimentales, o más allá de las emociones y los sentimientos, asociada a los problemas o dificultades que pudiese estar experimentando esa persona que queremos comprender.

La comprensión está asociada por lo general al amor, ya que una persona que ama, es por lo general más comprensiva que aquella que no ama. Es relativamente sencillo entender que las personas solemos ser comprensivas con las personas que amamos o con quienes llevamos una verdadera amistad. Así, resulta un tanto evidente que la comprensión como valor, sustenta actitudes comprensivas, y esas actitudes comprensivas, requieren de la habilidad empática para lograr el verdadero sentido de la comprensión. Con la actitud comprensiva y la habilidad empática, podremos comprender a nuestros amigos, a nuestra pareja, a nuestros hijos; la comprensión demanda valorar su dignidad y lo importantes que ellos son para nosotros. Si una persona no tiene el valor de la comprensión, difícilmente tendrá actitudes comprensivas y además, se le dificultará ser empática.

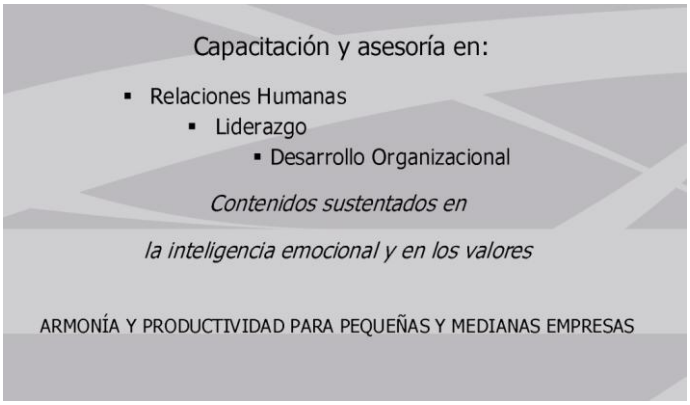
La empatía es tan importante, que de hecho se considera una aptitud de la inteligencia emocional. Pero como señala Goleman[3], es una aptitud que depende de haber desarrollado primero, otro de los atributos fundamentales de la inteligencia emocional, que es el autodominio. Cuando las personas enfrentan conflictos, la tendencia natural es la respuesta emotiva; es decir, afloran nuestras emociones de ira o coraje; de temor o de envidia, etc. Si en esa situación no se ha desarrollado una capacidad de autodominio, difícilmente se podrá dar el siguiente paso para resolver el conflicto, que es mostrase empático con la otra persona. Por eso es fundamental primero trabajar en el propio dominio personal si se quiere aprender a ser empático. Así, para terminar, subrayaremos lo que Goleman ha expresado en sus libros, sobre el hecho de que las aptitudes de la inteligencia Emocional *son jerárquicas*, es decir, primero se tiene que trabajar en el autoconocimiento y la autoconciencia; después en el dominio personal y entonces sí, se facilitará aprender a ser empáticos; pero no al revés.

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.

Visita mi sitio: **www.iema-oriza.com**

Otros temas en cápsulas siguientes: Crisis mundial de valores, Vida en pareja y familia, La responsabilidad y la IE.

[3] Goleman Daniel, Op. cit



Hablando de la comprensión, como atributo del amor… SI ERES CASADO, Y TIENES INTERÉS EN MEJORAR TU RELACIÓN DE PAREJA, Y FORTALECER TU AMOR CONYUGAL, TE INVITAMOS AL CURSO TALLER PARA ESPOSOS, SOBRE EL TEMA: LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL MATRIMONIO. EL EVENTO SE LLEVARÁ A CABO EN LA CIUDAD DE MÉXICO, EL PRÓXIMO SÁBADO 24 DE ABRIL, CON UN COSTO DE $1000.00 POR LOS DOS ESPOSOS, E INCLUYE UN LIBRO Y UNA CARPETA CON MATERIAL PARA LOS EJERCICIOS. MÁS INFORMACIÓN: foriza@prodigy.net.mx