EMPATÍA

Mané Toriello

Image not found.

Capítulo 1

La empatía es la intención de comprender los sentimientos y emociones, intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otro individuo. La palabra empatía es de origen griego " e m pá t he ia" que significa "emocionado".

Me considero una persona empática la mayor parte del tiempo.

Y muchas veces esto me genera problemas personales. Porque tiendo a validar primero la actitud de la otra persona antes que la mía. Antepongo a esa otra persona, porque entiendo por lo que está pasando. Y me dejo en segundo plano. Porque racionalmente sé que la manera de actuar de esa persona tiene más validez que mi propio actuar en determinadas circunstancias.

Ahora, si estoy segura de mi postura y pensamiento, no hay nada ni nadie que me haga cambiar de opinión.

Ser empática es increíble. Porque te pones en el lugar de varias personas al mismo tiempo. Y puedes racionalizar cada postura en forma individual.

Esto no es ganar o perder. Porque al final todos tienen la razón, dependiendo de los motivos por los que piensan y actúan.

Analizar cada motivo es lo interesante. Puedes usar mucho la imaginación, proponer situaciones hipotéticas, sabiendo que siempre hay un buen motivo de fondo para que cada persona sea como es.

También me ha pasado que en algunas circunstancias no he logrado encontrar empatía por algo que me cuentan. Aquí se mezclan mucho los valores…y no logro conectar con esa persona ni justificar.

En lo personal, mi mente mezcla lo racional y lo emocional. Doble juego. Generalmente gana la parte racional… pero la emocional sigue insistiendo hasta el final. Y, aunque es agotador, es importante aprender a mantener ambas posturas a raya, controlarlas, manejarlas. Para mi son años de automanejo y estudio personal. Y sigo aprendiendo…

Me gusta ser empática, me hace sentir más humana, mejor persona.