

COMPRENDER A LOS *Demás*

¿Y si, al contrario de lo que pensamos, no tuviéramos tanta empatía ni supiéramos ponernos en el lugar del otro? Queremos ayudar a los demás, pero ¿sabemos hacerlo? Por *Jenny Moix*. Ilustración de *Alberto Vázquez*.



Cuando era estudiante de psicología, uno de mis más queridos profesores nos aconsejó a los alumnos algo que me quedó grabado: "Cuando una persona os explique sus problemas, no le digáis: 'No te preocupes'. Ésas son las palabras más absurdas que podéis pronunciar".

No te preocupes. ¿Qué pretendemos conseguir con esa frase? Lo paradójico del asunto es que esa expresión está cargada de nuestras mejores intenciones. No queremos que la persona que tenemos delante sufra y nos encantaría poder consolarla. Deseamos entender y ayudar a los demás, pero ¿sabemos hacerlo?

En muchas ocasiones creemos que tenemos mucha empatía y que sabemos ponernos en el lugar del otro. Lamentablemente, no siempre es así y, por eso, podemos incluso llegar a empeorar la situación. Imaginemos que una amiga nos cuenta que está fatal porque ha preparado una cena para sus familiares con mucha ilusión y finalmente la comida se ha quemado. Nosotros podemos encontrarlo una tontería. Nos ponemos en su lugar y pensamos que el suceso podría haberse convertido en una divertida anécdota para contar.

Esta hipotética situación nos muestra que a veces nos ponemos en el lugar

del otro, pero ¡con nuestra forma de pensar! Sólo somos capaces de imaginarnos a nosotros mismos viviendo esa situación, pero no sintiendo lo mismo que la otra persona. Quizá su terrible desazón la hemos sufrido cuando un proyecto laboral se ha ido a pique. O, en general, cuando alguna de nuestras ilusiones se ha visto frustrada. Así que lo que deberíamos hacer es recordar en qué momentos hemos vivido una emoción similar y ponernos en el lugar de nuestra amiga con el corazón y no desde nuestros esquemas mentales.

Aunque normalmente se entiende la empatía como la capacidad de ponerse en la piel del otro, no es exactamente eso. De hecho, técnicamente se define como la capacidad de sentir, imaginar o experimentar las emociones o estados de ánimo de otra persona. Intentemos pues ponernos en la emoción del otro y no sólo en su situación.

Deberíamos esforzarnos para desarrollar la empatía. Ésta constituye una de las habilidades esenciales de la *inteligencia emocional* que Goleman demostró, a través de muchos estudios, cómo incide en la felicidad. Incluso Howard Gardner, el cual defiende que poseemos ocho tipos de inteligencias en lugar de una, apunta a la empatía como una de ellas; la denomina: *inteligencia interpersonal*.

Uno de los puntos esenciales para desarrollar la empatía consiste en aprender a escuchar. Veamos cuatro aspectos a tener en cuenta:

1. CUIDADO CON LOS CONSEJOS "Quien no haya sufrido lo que yo, que no me dé consejos" (Sófocles)

Estamos contando nuestro problema a alguien y cuando acabamos, o incluso >

Nadie puede aportar una buena solución a un problema que no ha entendido. Es mejor escuchar antes de aconsejar

PARA ESTAR A LA ALTURA

LIBROS

'La asertividad para gente extraordinaria', de E. Bach y A. Forés.

Plataforma Editorial. Barcelona, 2008.

'El arte de la felicidad', del Dalai Lama y H. C. Cutler. Grijalbo. Barcelona, 1999.

PELÍCULAS

'Corazón salvaje', de David Lynch.

'Blade runner', de Ridley Scott.

'Adivina quién viene a cenar esta noche', de Stanley Kramer.

'Empatía-comprender mejor a los demás', cuatro minutos de vídeo en YouTube con un mensaje que deberíamos tener siempre presente.

> antes, ya nos aconseja lo que debemos hacer. Antes de exponer aquello que nos afecta, probablemente hemos estado varias noches sin dormir, le hemos dado mil vueltas y todavía no sabemos cómo saldremos de la situación. Y la otra persona, ¡zas! En cuatro segundos ya tiene la solución. En ocasiones, la persona que aconseja está tan convencida de que su idea es acertada que incluso, aunque le aseguremos que ya la hemos aplicado, insistirá. Consejo: "Lo que tendrías que hacer es hablar con él". Respuesta: "Claro que he hablado con él, ¡si no hago otra cosa!". Repetición del consejo: "Es que no has hablado suficiente".

Al tratar con alguien a quien queremos ayudar a resolver su problema, no olvidemos que habrá pensado mucho sobre cómo solucionarlo y que probablemente habrá emprendido varios caminos para lograrlo. Antes de sugerir soluciones, debemos preguntar sobre las posibilidades que se han barajado y los intentos de reparación emprendidos. Quizá nos sorprendamos y simplemente preguntando, la otra persona vea aspectos que antes no había tenido en cuenta y la solución se desprenda sola.

Y sobre todo, recordemos que desde fuera todo se ve muy sencillo, pero por dentro no lo es tanto. Si lo fuera, nuestro interlocutor ya habría llegado a ella.

Convendremos que nadie puede aportar una buena solución a un problema que no ha entendido. Por ello, primero deberíamos entender y luego procurar que el otro se sienta comprendido. Si no es así, nuestro consejo caerá en saco roto. Nunca se sigue un consejo de alguien que no parece haber entendido la situación. Así que, no nos precipitemos en aconsejar, mejor escuchar y preguntar mucho antes de hacerlo.

No olvidemos dos puntos obvios. No sabemos si nuestro consejo será correcto, hemos de sugerirlo con precaución. Y segundo: los consejos no son órdenes, la otra persona tiene toda la libertad del mundo para no seguirlos.

Y tengamos muy en cuenta que, en muchas ocasiones, simplemente debemos abstenernos de aconsejar. Nuestro interlocutor quizá sólo quiere ser escuchado y comprendido.

2. EVITEMOS JUZGAR

"Si de veras llegásemos a poder comprender, ya no podríamos juzgar" (André Malraux)

Juzgar es un acto casi automático. Si alguien nos cuenta el trance que está sufriendo, nuestro cerebro extrae conclusiones rápidas que suelen ser dicotómicas, con pocos matices, del tipo: ha actuado mal o ha actuado bien. Por suerte, con más tiempo solemos matizar, pero nuestra mente tiene estos arranques.

Cuando alguien nos describa alguna situación dura por la que está atravesando, agradecerá que nos pongamos en su nivel y que no la juzguemos. Algunas veces podemos pensar: "Yo no hubiera cometido estos errores". Es una actitud muy humana, necesitamos creer que somos menos vulnerables que los demás. Si tenemos esas ideas, la otra persona lo notará aunque no las verbalicemos. Frenar nuestros impulsos de juzgar y ser humildes ayudará a que los

demás se sientan más cómodos y entendidos.

3. NO RELATIVICEMOS EL PROBLEMA DEL OTRO

"¿Quieres que sienta dolor por niños que mueren de hambre? Yo siento dolor por ellos. ¿Quieres que proteste contra las guerras que siguen en las montañas? Yo protesto. Pero el corazón tiene sus dolores privados: ni siquiera todas las grandes causas buenas de este mundo pueden impedir que llore por un amor perdido"

(Arnold Wesker, *The four seasons*)

Ante un amigo que comparte sus tristezas, podemos caer en la trampa de intentar que relativice: "Hay gente que está peor que tú". Probablemente ya lo sabe, pero eso no le consuela. Incluso puede sentirse culpable por sentirse mal sabiendo que existen seres humanos que se encuentran muchísimo peor. Mejor será que permitamos a nuestro amigo que se queje y explote. A veces intentar relativizar es contraproducente.

4. RESUMIENDO: SIMPLEMENTE DEBEMOS COMPRENDER

"En tu relación con cualquier persona, pierdes mucho si no te tomas el tiempo necesario para comprenderla" (Rob Goldston)

La comprensión es un bálsamo muy potente. Las personas con las que más a gusto nos encontramos son las que nos comprenden. Si queremos que los demás se sientan cómodos y comprendidos por nosotros, simplemente escuchemos sin juzgar; no aconsejemos con tanta facilidad; permitamos cualquier emoción sin intentar relativizarla; y pongámonos no sólo en su piel, sino sobre todo en su corazón. Preguntémosnos: ¿en estos momentos, quién necesita nuestra comprensión? ●