



**Ensayo
sobre la
empatía.**

SANTIAGO CAJIAO MALDONADO

Este ensayo es lo que llamo una *pieza de transición*, ya que me urge la necesidad de profundizar en la perspectiva desde la cual abordé mi libro más reciente, "Solteromorfosis". Siendo la empatía, digamos, la capacidad para participar emocionalmente en la realidad de otra persona, pienso que llegué a un punto de reflexión sobre la empatía donde si bien considero una habilidad, estuve cerca de colapsar social y emocionalmente por cargas innecesarias que asumí de manera voluntaria por muchos años.

Si usted también se ha sentido perdid@ por priorizar el bienestar de la gente que quiere por encima del suyo, este ensayo debe resultar muy reconfortante. **Por eso es gratis.**

Comencemos desde una posición incómoda, o sea el momento en que cuestionamos lo que valemos para los demás cuando despertamos cansados, cargados y molestos por ser el paño de lágrimas de alguien, no necesariamente una persona cercana. Es una reflexión profunda, porque parece que no podemos salir de ser como somos, es decir, altamente empáticos.

Y es que la empatía, al igual que las demás características de nuestra personalidad, es necesaria para establecer relaciones, pero en exceso puede ser perjudicial. En general todas las características que construyen nuestra identidad pueden incurrir en exceso, pero la empatía tiene la particularidad de cargarse con información y emociones ajenas; no es algo que desarrollemos para sobrevivir, es algo a lo que las demás personas acuden para su propia supervivencia.

La pregunta de “¿Y dónde quedo yo?” se vuelve recurrente con el tiempo. El problema es que, con cada *sesión de acompañamiento* por así decirlo, las personas nos van confiando frustraciones, inquietudes y secretos que por alguna razón sabemos escuchar y resolver con una especie de sabiduría y comprensión que no sabemos de dónde proviene. Con el tiempo, resulta que tenemos talento natural para *ayudar* a los demás, pero es tan demandante que vamos postergando nuestros intereses personales, hasta que un día despertamos desconcertados, exhaustos y molestos sin razón aparente, y nos vamos a la pregunta inicial de este párrafo.

Esta sensación es la empatía en su forma más pura, o más bien *cruda*. Lo que pasa es que es una virtud escasa en estos días, y la vida moderna tiende a volvernos cada vez menos empáticos debido al aislamiento resultante de sumergirnos

en la tecnología y sus dispositivos. Sin embargo, si se siente identificado con este planteamiento significa que cuenta con cantidades abundantes de empatía, pero su exceso le ha causado cierta incomodidad desde que sienta que ser buena persona es mal negocio.

Desde hace poco, comencé el ejercicio de capitalizar de alguna manera mis emociones, que significa potencializar las virtudes y atenuar los defectos. Esta idea nació de la imperiosa necesidad de sobrevivir, a raíz de una serie de eventos difíciles que me inspiraron a redefinir mis principios para obtener nuevos resultados.

En ese proceso de re-ingeniería personal, encontré que la empatía es la base o *el caldo* donde viven y navegan aspectos fundamentales como el trabajo, la salud y obviamente el amor, este último quizás justifica nuestra empatía, pero

lo más lamentable cuando una relación termina es sentir que en efecto, la desperdiciamos.

De manera que es importante aprender a atraer las cosas que queremos en la vida, pero nuestra naturaleza empática hará que lleguen de maneras inesperadas; de hecho, un poco más tarde de lo imaginamos ya que es difícil detectar cuándo nuestra intervención con otra persona puede ser de alguna manera, perjudicial.

En conclusión, la empatía es una capacidad innata para leer intuitivamente las emociones de otra persona, e interactuar desde la empatía hace que inevitablemente carguemos con esas emociones ajenas al final del día. Si bien todos los seres humanos tenemos cierto nivel de empatía, algunos nacimos con un alto grado de esta cualidad y en ocasiones se sale de control. Y la pasamos mal.

Y por eso me dio por escribir este ensayo, como una transición entre lo aprendido en mi último libro y el abanico de aventuras que suscita escribir el siguiente. En esta transición he tenido la oportunidad de conversar con otras personas, no necesariamente sobre la individualidad y la soltería, pero sí sobre situaciones adultas que antes de ser consciente de mi *hiperempatía* hubiera abordado de otra forma, qué se yo, con un “Sabes que cuentas conmigo”, o lo que sea.

Hay tres herramientas que la empatía me ha enseñado a manejar de mejor manera:

Los límites. Puede parecer obvio, pero no todo el mundo logra fijar sus propios límites. Me refiero a que los conflictos entre personas suceden muchas veces porque no existen límites definidos entre ellas; la rabia y el mal genio suelen ser reacciones a la intención de traspasar nuestros

límites por parte de los demás, y tiene que ver con entender *hasta dónde queremos que lleguen las otras personas* cuando interactuamos con ellas.

No es tarea fácil, pero con el tiempo aprendemos a detectar intenciones que antes pasábamos por alto, quizás gobernados por la compasión o la prudencia. Cuando los límites están claramente definidos es muy poco probable que alguien se atreva a conocerlos.

El silencio. Hace poco le decía a una amiga que la única diferencia entre las pausas que hago antes de responder una pregunta o comentario de alguien, es que antes no sabía qué responder, ahora me tomo un tiempo para elaborar una respuesta relevante. Desde afuera se ve exactamente igual, lo importante es lo que sucede por dentro. Para una persona altamente empática las emociones son más intensas que para los demás (lo digo porque parece que me importan

más que al resto), y es lógico que tengamos muchas razones para ser reservados o introvertidos. El silencio era algo que me frustraba, porque mis amigos cercanos curiosamente son muy extrovertidos y siempre me ha costado trabajo mantener ese “ritmo social”, por así decirlo. Hoy sigue siendo igual, solo que el silencio es una pausa donde decido elaborar una buena respuesta o ignorar el comentario.

La brevedad. Esto me ha tomado por sorpresa, porque siempre he apreciado a las personas cuando hablan, pero parece que las he sobrevalorado cuando escuchan.

La brevedad es interesante porque al combinarse con el silencio permite encontrar y decir aquello que realmente importa en cualquier conversación, con cualquier persona. Por el

contrario, lo más incómodo de ser elocuente es que los demás se sienten cómodos descargando sus penas en nosotros, pero no es recíproco porque no comparten el mismo grado de empatía, de manera que no le dan suficiente importancia a lo que les contamos.

No es falta de cortesía ni de interés, es que son niveles distintos. La empatía implica una alta sensibilidad para casi todo lo que tenga que ver con emociones, pero si repasamos las situaciones donde nos sentimos agotados por esforzarnos mucho por alguien y no valió la pena, quizás creemos que la otra persona sí tuvo la capacidad de corresponder, pero no lo hizo. Y resulta que no, tal vez no era capaz.

Capitalizar la empatía, de eso se trata este ensayo. Y en general es interesante el proceso de evaluar nuestras cualidades y defectos para ser

productivo, no necesariamente en términos económicos, pero sí para cambiar o mejorar nuestra perspectiva frente al futuro. La empatía, que en su momento describí como un caldo donde se mueven diferentes aspectos y roles de nuestra vida, hoy en día se parece más al vino que dejamos añejar para disfrutar un sabor único e inolvidable.