

Empatía, clave para una sociedad mejor

03/04/2022

Ponerse en el lugar del otro, aceptar al diferente, atender a las necesidades del colectivo por sobre las individuales. Las nombradas son acciones que los argentinos hemos ido perdiendo con el paso del tiempo. Más allá de plausibles excepciones, los proyectos individualistas y el egoísmo parecen ir ganando la batalla y la capacidad de ser empáticos con nuestro entorno se muestra en retroceso.

En 2004, el por entonces presidente de Estados Unidos, Barack Obama, anunciaba una “crisis empática”, un déficit de empatía a nivel mundial y reclamaba que debíamos “construir una sociedad en la creencia de que eres más parecido a mí que diferente”. Pasados casi veinte años de aquella reflexión debemos decir que, lamentablemente, la tendencia parece ser la inversa.

La empatía es la capacidad de captar, entender y comprender las emociones de otra persona, lo que piensa y cómo se comporta. Esa habilidad es una pieza clave en las relaciones sociales ya que gracias a ella nos relacionarnos de forma eficaz y satisfactoria. La empatía, por tanto, nos garantiza desarrollar relaciones sanas.

La segunda razón que justificaría su importancia en las relaciones sociales es el respeto desde la aceptación. “Respetar al otro porque piensa lo mismo ni tiene valor ni nos ayuda a la convivencia porque crea bandos”, señalan los especialistas. Los argentinos sabemos de sobra acerca de los prejuicios que trae aparejado el hecho de convivir sin aceptar al otro y sus particularidades y si permanecemos en la lógica excluyente del diferente. Si partimos de la base de que los seres humanos somos gregarios y sociales deberíamos saber que la no convivencia o la mala convivencia nos hace mal.

Lo bueno de todo esto es que la empatía se puede entrenar. El

primer paso para conseguirlo es tener voluntad de cambio y analizar e interpretar nuestras propias emociones; el segundo paso sería aprender a escuchar más a la otra persona y, finalmente, tratar de percibir su punto de vista y sensaciones. Tener una mejor sociedad también depende de saber que no estamos solos y que la comunidad depara más frutos que la individualidad egoísta.