

Empatía en tiempo de pandemia

Hna. Mariana Peña, Hermanas de la Providencia

Objetivo: Reflexionar sobre nuestra empatía en tiempos de pandemia

La pandemia nos ha pillado por sorpresa, en algún momento nos dimos cuenta que a otros les estaba pasando y muchos no alcanzamos a pensar que nos podría afectar y nos afectó, tanto así que quizás muchos de nosotros aún seguimos en esta misma actitud, que aún no nos afecta, pues podemos estar encerrados, pero no conocemos a alguien cercano que se haya visto afectado y por lo mismo, no se han tomado los resguardos necesarios y la pandemia se ha ido expandiendo aún más. Es como que nosotros queremos o quisiéramos decidir hasta cuándo es prudente estar encerrado, hasta cuándo es prudente cuidarse. Y entonces, podemos darnos cuenta de que muchas decisiones tienen que ver más con nosotros mismos que con saber colocarnos en el lugar del otro/a.

También nos hemos encontrado con cambios de conducta: a quienes les gustaba estar encerrado en su pieza ya están saturados de ese encierro, a quienes les gustaba estar mucho en la red, ahora extrañan las juntas con familiares y/o amigos. Quienes tenían un refugio en el trabajo para salir de los problemas de la casa, ahora no cuentan con eso y por lo tanto están más irritables, u otros que han descubierto que estar en casa ahora es agradable. Un sin número de cambios.

Uno de los cambios más importantes es que, en general, desconocemos quienes son los demás en otros contextos. Por ejemplo, uno cree que el hijo o la hija es de una determinada manera en el colegio o universidad y ahora al observar en casa, se puede ver que no le interesa, o que es más preocupado de lo que se imaginaba, que se comunica mucho con sus compañeros, que participa en clases, o que por el contrario, está escuchando pero no habla con nadie. Así mismo quien ve en su pareja una manera de comunicarse con sus compañeros de trabajo que quizás es diferente a la manera que tiene de comunicarse en la casa, y que incluso se puede exigir: "me gustaría que tuvieses en casa la paciencia de escuchar como la que tienes en tus reuniones de trabajo"... En definitiva, descubrimos para bien o para mal nuevas facetas en las personas que viven a nuestro alrededor. Discusiones que no imaginamos que podríamos tener o reconciliaciones que antes habrían sido impensables.

Pero ¿qué es la empatía? Existen muchas definiciones, pero me quedaré con la más sencilla que nos da el diccionario de la real academia que la define como el "sentimiento de identificarse con algo o alguien" o como la "capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos."

Si pudiéramos detenernos y mirar a cada una de las personas con las que debo relacionarme, si pudiera imaginar sus necesidades, miedos, ansiedades, tristezas, alegrías, frustraciones, podríamos descubrir o por fin reconocer que es complejo para todos cumplir al mismo tiempo el rol de hijo, hermano, amigo, estudiante, trabajador/a, papá, mamá, pareja, cocinero/a. Fuera de un contexto de pandemia, no solemos funcionar cumpliendo tantos roles al mismo tiempo, y eso puede fácilmente estresar a una persona. Al mismo tiempo, estoy más expuesto/a a que descubran nuevas facetas en mí. Nos vamos descubriendo unos a otros.

Entonces, en relación a los demás y considerando los puntos anteriores:

1. ¿Cómo es mi actitud frente a los otros?
2. ¿Cuáles son las nuevas facetas que descubro en mí al verme en esta situación?
3. ¿Cuáles son las nuevas facetas que descubro en los demás?
4. ¿Me detengo a pensar sobre lo que sienten, piensan o viven quienes me rodean?
5. ¿Me doy espacio y tiempo para conversar sobre lo que ha significado para cada uno este tiempo de encierro?
6. ¿Me pregunto sobre las causas de buenas o malas actitudes en mí o en los demás?
7. ¿Logro ver las fuentes de estrés a mi alrededor?
8. ¿Acaso es mi actitud de cercanía o distancia una fuente de estrés para los demás?

Creo que pocas veces en la vida hemos tenido tantas posibilidades de vernos, reflexionar, animarnos, reconocernos, amarnos, sobrellevar juntos una situación que no es sólo familiar sino que social, eclesial, mundial.

Es en estos tiempos que reconocemos a nuestro contexto familiar como único. Es difícil dar recetas, porque cada uno desde su particularidad aporta en el sistema en el que vive, y ese aporte único no se puede manejar de igual manera en todas las familias. Pero si hay algunas claves:

- Pensar que nuestras palabras y actitudes pueden herir y sanar.
- Reconocer nuestras malas actitudes y saber pedir disculpas.
- Dar el primer paso aunque la falta haya sido del otro/a.
- Retomar, con paz, algunas conversaciones que por rabia quedaron pendientes.
- Mirarnos, observarnos, para por ejemplo aprender a distinguir la cara de flojera de la de cansancio, o la cara de tristeza de la de aburrimiento.
- Aprender a preguntar más los para qué que los por qué. Esto porque el primero, apunta hacia adelante y el segundo, apunta hacia atrás, y lo que queremos es avanzar, no quedarnos pegados en el pasado.

Toma algunos pasajes de la biblia que te pueden ayudar en tu reflexión:

1 Juan 3, 16- 24.
1 Pedro 3, 8-9.
Rom 12, 9- 18.