

## Nuestra lucha por la empatía y la generatividad



En nuestra vida normal de cada día, estamos invariablemente tan preocupados por nosotros que nos es difícil ajustar a otros la misma realidad y valor que nos damos a nosotros mismos. En resumen, nos es difícil vivir en verdadera empatía, porque estamos consumidos para siempre por nuestros pesares y dolores. De dos intelectuales famosos -uno hablando filosófica y el otro psicológicamente- obtenemos esa misma visión.

René Descartes, como sabemos, indica que todo verdadero pensamiento debe empezar con nuestra propia realidad: “Pienso, luego existo”. Su lógica funciona de esta manera: ¿Cuál es la única cosa que puedes conocer que es real, más allá de toda duda? Responde: “Tu propia mente”. Tú sabes que tu propia mente es real porque estás dentro de ella. Tú eres real, tú puedes estar seguro de eso, pero podrías estar imaginando o soñando todo lo demás. Sigmund Freud, siglos más tarde, partiendo de diferente ángulo, llega básicamente a la misma conclusión. Según Freud, estamos para siempre tan preocupados de nosotros mismos que somos incapaces de ver las vidas de otros exactamente tan reales como las nuestras.

Si eso es cierto -y sin duda hay verdad en eso- entonces no es sorprendente que la real empatía y la genuina generatividad sean una lucha para nosotros, ya que ambas se predicen precisamente por ser capaces de ajustar a los pesares y dolores de otra gente la misma realidad e importancia que damos a la

nuestra. Pero hacer esto es duro: Es duro darse a otros sin conceder ningún nivel de interés por nosotros mismos. Es duro tener motivos totalmente puros de servir a otros. Es duro conocer pesares de otras personas de la misma manera que conocemos las nuestras propias. Es duro ser puramente altruista. Y... es especialmente duro superar esto.

¿Por qué? ¿No nos vienen la simpatía y la empatía de modo natural? Sí, la simpatía y la empatía nos vienen de modo natural; pero, como todo lo demás, vienen mezcladas con muchas otras cosas. ¿Qué cosas?

Primero, la simpatía y la empatía vienen mezcladas con nuestros más primarios instintos por supervivir. No nacemos generosos y empáticos; nacemos necesitados, hambrientos e instintivamente orientados a sobrevivir. Como recién nacidos, estamos tan apurados con nuestra propia supervivencia que tenemos que crecer conscientes de la realidad de otros. La naturaleza nos trae a este mundo así para asegurar que hacemos lo necesario para sobrevivir, y esto mitiga grandemente nuestra empatía. Por otra parte, más allá de cómo la naturaleza nos ha construido, nuestras tempranas experiencias pronto dañan más nuestras capacidades empáticas. Sencillamente dicho, ninguno de nosotros se ama pura y completamente; y mucho antes de que alcancemos la adultez, hemos perdido nuestra totalidad. Como adultos, todos nosotros estamos, en algún grado, heridos, cobardes y desahuciados de los hábitos de auto-preservación que debilitan nuestra empatía.

Esto funciona así: Nosotros venimos a este mundo con gran adaptabilidad. Como bebés, cada instinto que hay dentro de nosotros favorece la vida; por esto, inconscientemente, hacemos cualquier cosa que nos ayuda a permanecer vivos y nos adaptamos a todo aquello (comida, cobijo, vestido, lenguaje, entorno) que necesitamos adaptar para continuar vivos. Las adaptaciones que hacemos de niños ayudan a asegurar nuestra supervivencia, pero entonces nos dejan heridos de manera que, después en la vida, se hace difícil la genuina empatía.

¿Qué podemos hacer de todo esto? No hay respuestas fáciles, ni psicológica ni espiritualmente, y sugerir que hay no favorece en nada. Estamos ocupándonos de instintos profundamente inculcados que no influyen en el ánimo porque se entienden intelectualmente y con heridas que necesitan ser curadas a través del corazón. Al final del día, lo que nos curará y abrirá nuestros corazones a la empatía y a la verdadera generatividad es la experiencia del amor genuino y no utilizado. Pero no podemos hacer que los demás nos amen de esta manera, y luchamos poderosamente por sentir el amor de Dios hacia nosotros cuando otros no nos aman de este modo. Por otra parte, caemos en un círculo vicioso: las mismas heridas que necesitan ser curadas a través del amor son las precisas cosas que les están haciendo difícil a otros amarnos a nosotros. El amor es la respuesta. El amor nos haría completos, pero no podemos querer este amor sobre nosotros. Así, ¿qué podemos hacer?

Primero, podemos admitir el problema, admitir la falta de compleción, admitir nuestras heridas, admitir la excesiva preocupación por nosotros mismos y admitir nuestra falta de empatía. Por ahí se comienza. Segundo, podemos buscar humildemente la ayuda de otros, de la familia, de amigos, de grupos de recuperación, de terapeutas. Una sincera petición de ayuda normalmente proporciona ayuda. Juntamente con esto, podemos acercarnos más frecuentemente a los pobres (de todo tipo) y sus necesidades, y esto nos ayudará a bautizarnos en la empatía y generatividad. Pocas cosas tienen el poder de sacarnos de nuestras propias heridas y nos ayudan a olvidarnos de nosotros mismos como permanecer delante de los necesitados. Finalmente, necesitamos buscar la ayuda de Dios arrojándonos,

en oración, en la plenitud del mismo Dios y pidiéndole que Él haga por nosotros lo que nosotros no podemos hacer por nosotros mismos, esto es, especialmente, ver a los otros tan reales como somos nosotros.

Ron Rolheiser (Trad. Benjamín Elcano)

---

Publicado en Ciudad Redonda

[www.ciudadredonda.org/articulo/nuestra-lucha-por-la-empatia-y-la-generatividad](http://www.ciudadredonda.org/articulo/nuestra-lucha-por-la-empatia-y-la-generatividad)