

6

El *más* de la
empatía

Cuadro 33. Qué significa la empatía

A. Claves preliminares

Etimología	Viene del griego εν (em) en el interior de, y πάθος (patía) «sufrimiento». «Capacidad de entrar en el sufrimiento del otro».
Claves de los estudios sobre la empatía	<p>La empatía es una capacidad cognitiva y afectiva presente en la genética humana que tiene un carácter germinal y necesita verse cultivada y promovida para su despliegue más pleno (Hoffman).</p> <p>La empatía activa el sentido de moralidad, favorece la conducta pro-social e inhibe la antisocial (Eisemberg). La presencia de la empatía en nuestra genética humana es la base del altruismo (Hoffman).</p>
Una deducción	Estamos dotados, aunque no determinados para la empatía, su potencial despliegue altruista y prosocial depende del entorno y de nosotros mismos.

Cuadro 33. Qué significa la empatía

B. Propuestas de definición

Propuestas de definición coloquial	<p>«Preocuparse y ocuparse de los demás».</p> <p>«La capacidad propia del ser humano que le permite preocuparse y ocuparse de los otros».</p>
Una propuesta de definición más elaborada	<p>«La empatía es una capacidad cognitiva y afectiva propia del ser humano para preocuparse y ocuparse de los demás, que le permite ser en los otros, es decir desarrollar, mediante el altruismo, un sentido fundamental de la existencia en la relación y en la donación.</p> <p>Esta capacidad tiene en la naturaleza humana carácter germinal y necesita desarrollar una sensibilidad específica que debe ser promovida con condiciones sociales y educativas adecuadas y, sobre todo, cultivada con determinación de autenticidad personal y voluntad libre.</p> <p>Esta sensibilidad específica promovida y cultivada nos permite acercarnos al sufrimiento, preocupaciones o circunstancias de los otros para sentirlos, en alguna medida, como propios, y poder intervenir sobre sus causas o efectos, en función de nuestras posibilidades».</p>
Propuesta de conclusión	<p>El menos de la empatía es ponerse técnicamente en el lugar del otro.</p> <p>El más de la empatía es ser en los otros. Es auto-donación y se expresa en el altruismo, la solidaridad, la compasión...</p>

Cuadro 34. Qué implica la empatía

A. Una premisa «cinematográfica» vinculada a la capacidad de empatía

Punto de partida	El ser humano tiene la posibilidad de auto-distanciarse. Puede ver su realidad como una película. Lo que se proyecta en esa película es nuestra realidad. Nuestra conciencia es la pantalla en la que cobra forma. La distancia con la pantalla permite el diálogo con la conciencia. La luz de la película es la referencia para analizar críticamente esa realidad.
Alcance	Todo ello nos da la posibilidad de cambiar el guión y las escenas de la próxima película de nuestra realidad y transformarla. Podemos elegir, por ejemplo, la luz que debe alumbrar nuestra película. Si la luz más fuerte es la solidaridad, las conclusiones sobre el siguiente guión serán de un tipo. Si la luz más intensa es el egoísmo, el resultado será otro.
Conclusión	El <i>más</i> de la empatía se cultiva y desarrolla sobre la capacidad de ser actores, espectadores y directores de la película de nuestra vida. Precisamente, porque podemos repensar y rehacer nuestra película, podemos elegir ser algo más que un puro impulso de egoísmo. Podemos elegir desarrollar nuestra empatía para ser en los otros.

Cuadro 34. Qué implica la empatía

B. Claves del proceso de elaboración personal de la empatía

Condiciones	Características	Requisitos
1. Condición de autenticidad personal	<p>La empatía es humilde y necesita humildad.</p> <p>Una empatía fundamentada en un sentimiento de superioridad explícita o implícita no es empatía, es soberbia que busca el interés de la vanidad. La empatía es auténtica si es humilde y gratuita.</p>	Aprendizaje de la limitación de la condición humana
2. Condición de determinación altruismo	<p>La empatía es sanadora y necesita donación.</p> <p>La empatía sana cuando sabemos ser en los otros (Auto-donación). El agradecimiento que reconoce lo valioso, permite sentir la confianza básica que la entrega de la empatía necesita para desplegarse.</p>	Aprendizaje del sentido del agradecimiento
3. Condición de diálogo interior	<p>La empatía es transformadora y necesita honestidad.</p> <p>Gracias a la empatía, sentimos el sufrimiento del prójimo. Ese dolor nos empuja a intentar cambiar la realidad que lo causa. La empatía es transformadora pero necesita diálogo honesto con la conciencia.</p>	Aprendizaje de la escucha de la conciencia
4. Condición de marco de referencia crítico	<p>La empatía es universal y necesita generosidad.</p> <p>La empatía tiene que ver con lo que nos hace iguales. Necesita generosidad para ver en el prójimo y más allá de etiquetas su dignidad. La solidaridad en la dignidad humana es el marco de referencia.</p>	Aprendizaje del significado de la dignidad humana

Cuadro 34. Qué implica la empatía

C. Causas a las que compromete la empatía

Causas de sufrimiento	Compromisos de solidaridad
<p>Limitaciones radicales Enfermedad, dolor, pérdida, muerte, abandono, sinsentido, vacío, miedo, impotencia, imposibilidad...</p>	<p>Acompañamiento Estar ahí, escuchar, dar calor, acompañar... Responder al sufrimiento, dentro de nuestra posibilidad, radio de acción y encomienda.</p>
<p>Desigualdad Cualquier discriminación injustificada por razón de procedencia, género, condición social, edad, identidad sexual, religión, lengua, cultura...</p>	<p>Igualdad Todos/as tenemos dignidad humana, capacidad para los mismos derechos y posibilidad para las mismas oportunidades.</p>
<p>Injusticia Cualquier expresión derivada estructuralmente de la falta de libertad, opresión, hambre, miseria, exclusión, abusos ecológicos...</p>	<p>Justicia Una convivencia comprometida y tendente a la igualdad de condiciones vitales, socioeconómicas, democráticas y políticas.</p>
<p>Guerra y violencia Los padecimientos de todas las víctimas de las guerras, las violencias y las violaciones de derechos humanos.</p>	<p>Paz Lucha solidaria por la paz, la no violencia, los derechos humanos, las víctimas, la memoria crítica y la reconciliación.</p>

Cuadro 35. Cómo se vive a fondo

A. Primero: entender el más la empatía resumido en cuatro puntos

1. La empatía está en nuestra naturaleza como capacidad que podemos desarrollar y eso significa e implica algo que nos interpela directamente.

2. El más de la empatía es preocuparse y ocuparse de los demás: sentir, en alguna medida como propio, el sufrimiento ajeno para poder actuar sobre sus causas o efectos

3. Necesita autenticidad y diálogo interior y se vincula a cuatro compromisos de solidaridad ante los sufrimientos de las limitaciones radicales (acompañamiento), la desigualdad (igualdad), la injusticia (justicia), y la guerra y la violencia (paz, no violencia y derechos humanos).

4. La empatía **nos hace mejores** (porque nos sitúa en la humildad), **nos sana** (porque nos da afectividad y sentido a la vida), **mejora el mundo** (porque mejora nuestro mundo), y **nos compromete** (porque nos lleva a la humanización de la solidaridad en la dignidad humana)

Cuadro 35. Cómo se vive a fondo

B. Segundo: desarrollar algunos criterios y pasos

Criterios	Pasos
<p>Criterio 1. Toma de conciencia de la capacidad de empatía</p>	<p>Somos, actores, espectadores y directores.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Me hago consciente de mi capacidad para la empatía. 2. La reconozco en mi y en diferentes situaciones 3. Me doy cuenta de todas las posibilidades que me abre. 4. Puedo sentir agradecimiento y alegría por esa capacidad.
<p>Criterio 2. Orientar nuestra preocupación</p>	<p>Podemos analizar la película del sufrimiento humano.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Analizo lo que me preocupa: sólo lo mío o algo más 6. Me pregunto y compruebo si me afecta algún sufrimiento causado por limitaciones radicales, desigualdad, injusticia o violencia. 7. Oriento mi sensibilidad y dirijo mi mirada conscientemente al sufrimiento que me rodea en diálogo con mi conciencia y con la referencia de la solidaridad en la dignidad humana.
<p>Criterio 3. Centrar nuestra ocupación</p>	<p>Podemos intentar rehacer esa película.</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Analizamos qué compromiso de solidaridad nos ocupa en nuestra vida cotidiana 9. Podemos elegir ser algo más que un impulso de egoísmo y ocuparnos en alguna medida del sufrimiento ajeno. 10. Selecciono mis compromisos de solidaridad en el acompañamiento, la igualdad, la justicia o la paz.

7

El *m*ás de la
paciencia

Cuadro 36. Etimología, definición y significado de la paciencia

Etimología	Viene del latín, <i>patientia</i> , la raíz <i>pati</i> significa sufrir. Su raíz se relaciona con familias de palabras como pacificar o pacer, apacentar, pastorear...
Definición	Aguante (paciencia pasiva) y constancia (paciencia activa) para afrontar la adversidad (retos, dificultades y sufrimientos).
Significado del <i>más</i> de la paciencia	Es la principal herramienta natural con que cuenta el ser humano para afrontar constructivamente los retos, dificultades y sufrimientos no patológicos.

Cuadro 37. Una clasificación de los sufrimientos

<p>Las dificultades humanas y sus sufrimientos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ·El miedo de la existencia: el sufrimiento de la finitud. ·La angustia de las heridas y de la culpa, el sufrimiento del pasado. ·La ansiedad del control de la existencia, el sufrimiento del futuro. ·La frustración de sentimientos que nos perturban, el sufrimiento presente.
<p>Nuestros sufrimientos y la soledad radical</p>	<p>La principal característica del sufrimiento es que nos deja solos, nos aísla, individualiza, y nos recuerda nuestra soledad radical ante los interrogantes de la vida. Afrontar el sufrimiento es afrontar esa soledad.</p>

Cuadro 38. El más de la paciencia y el sufrimiento

Soledad radical, sufrimiento y paciencia

·Nuestra soledad radical es una montaña con dos vertientes: la debilidad del dolor del sufrimiento y la fortaleza de la paciencia en el sufrimiento. La ascensión de esta montaña se afronta por la vertiente de la paciencia.

La paciencia, herramienta principal y constructiva

La paciencia es herramienta principal y constructiva porque es indispensable para abrir camino a opciones alternativas a la pura impulsividad de los sufrimientos del miedo, la angustia, la ansiedad, o la frustración.

Cuadro 39. El victimismo contra la paciencia y la vida

Victimización

- El bloqueo destructivo que un sufrimiento puede llegar a producir en la vida de una persona.
-

Victimismo

- La tendencia a anteponer la condición de víctima a cualquier otra vertiente de nuestra realidad personal.
-

Los cinco mensajes devastadores del victimismo

- Estás exento del esfuerzo por la vida.
- Tienes derecho a permanecer deprimido.
- Aprovecha tus ventajas para eludir tus responsabilidades.
- Acomódate porque eres protagonista.
- No necesitas buscar más un sentido para la vida, ya lo tienes.

Cuadro 40. Cuatro criterios

Criterio de interpretación

Proceso.

- Asumir que el *más* de la paciencia es
 - primero, un proceso;
 - segundo, un proceso contradictorio y no una estrategia controlable;
 - tercero, un proceso con una vertiente pasiva y otra activa;
 - cuarto, con dos claves: espera perseverante y constancia esperanzada.

Criterio de actitud

Determinación

- Buscar en nosotros/as la determinación para afrontar la soledad del sufrimiento desde la soledad de nuestra paciencia. Dos actitudes:
 - paciente determinación para aceptar el duelo del dolor;
 - determinación paciente para arrebatarse al dolor el timón de la vida.

Criterio de desarrollo

Aprendizajes

- Entender que el *más* de la paciencia se ve fuertemente promovido en la perseverancia de los cuatro aprendizajes básicos:
 - Limitación. Nos ayuda a aceptar nuestra realidad, una y otra vez.
 - Agradecimiento. Vemos y valoramos lo bueno y positivo, sostenidamente.
 - Escucha de la conciencia. Accedemos a pensamientos justos, insistentemente.
 - Dignidad humana. Hallamos nuestro lugar en el mundo, perseverantemente.

Criterio de consecuencia

Valores

- Promover valores asociados a la paciencia, devaluados, pero fundamentales para afrontar la adversidad y cualquier logro constructivo en la vida:
 - El *más* de la paciencia se cultiva con calma, entereza, esperanza o dignidad para saber estar cuando hay que construir, esperar, padecer o sufrir.
 - El *más* de la paciencia crece con constancia, insistencia, perseverancia, esfuerzo, abnegación, regularidad, firmeza...

Cuadro 41. Sugerencias para vivir a fondo el aprendizaje del más de la paciencia

Recordar	·En cada circunstancia adversa, recordar nuestras vivencias de paciencia en el pasado, actualizarlas en el contexto presente y elaborarlas con determinación de novedad y de futuro. Nos podemos ayudar con los cuatro aprendizajes básicos.
Contemplar	·Elegir cada semana algo que contemplar pasivamente: una persona o cualquier realidad, conflicto, sentimiento, percepción, o dolor. Lo miraremos en profundidad. Pasada la semana vemos el viaje de nuestra mirada y la novedad que nos desvela.
Pausar	·Elegir cada semana algo cuya ejecución ralentizaremos: una carta, decisión, problema, trabajo o cualquier proyecto. Cada día lo elaboraremos, sin acabarlo. Pausamos y ralentizamos para tener una vivencia consciente de perseverancia y constancia.
Escribir	·Llevar todo lo anterior a un diario de nuestra paciencia en la dificultad. Escribir cada día las luces y sombras de ese proceso. Se trata de comprender en lo que escribimos y en el paso del tiempo el secreto profundo del más de la paciencia.

8

Un aprendizaje fundamental:
el amor

Cuadro 42. Qué significa el aprendizaje del amor

A. Dos limitaciones previas

1. Lograr una definición última del amor, desborda la limitación humana. Es más de lo que entendemos con palabras.

2. El abanico de comprensiones del amor es tan amplio que su alcance se antoja ilimitado.

·Ejemplos:

- Amor a la pareja, hijos/as, padres y madres o familiares. Amor a Dios y al prójimo.
- Amor sinónimo de amistad, afinidad, admiración, cariño, enamoramiento, pasión, sexo... Incluso amor al dinero, el éxito, el poder...
- Amor propio y autoestima o también caridad, solidaridad, empatía...
- Amor a la naturaleza, nuestra tierra, una afición, una causa, un lugar, una obra de arte...

Cuadro 42. Qué significa el aprendizaje del amor

B. Clarificaciones

I. Una primera distinción: Eros y Ágape

•Amor instintivo. Eros.

Responde a un impulso de reproducción, deseo sexual y/o vinculación interpersonal, física o afectiva, sin capacidad valorativa.

•Amor personalizado. Agape.

Responde a un deseo de apertura a la existencia, al «otro», a los «otros», a lo otro... con capacidad valorativa y elección de entrega a algo o alguien.

II. Distintas comprensiones del amor personalizado (Ágape)

•Amor a uno/a mismo/a

Respeto afectivo por uno mismo. Sin humildad y entrega puede confundirse con la soberbia o el narcisismo. (Es discutible que sea amor si no es como parte de un amor que se entrega)

•Amor de relación interpersonal

Relación de entrega a un tú personal.

- Amor de pareja.
- Amor paterno y filial.
- Amor fraternal.
- Amor de amistad.
- Amor de solidaridad.
- Amor a Dios.

•Amor de relación no interpersonal

Relación de unión con una realidad no personal.

- Amor a la naturaleza.
- Amor a objetos inanimados y concretos.
- Amor a objetos inanimados e inconcretos.

Cuadro 42. Qué significa el aprendizaje del amor

C. Definiciones

Amor

Don de la vida que nos hace capaces de autodonación (entrega) desinteresada y que invita a procurar el mayor bien.

Amor interpersonal

Respuesta personal al don de la vida (amor) que nos hace capaces de autodonación (entrega) desinteresada en el otro y que invita a procurar su mayor bien.

Cuadro 43. Tres implicaciones del aprendizaje del amor

1. Conocer las claves que identifican el aprendizaje del amor

-No apropiación.

Es un don del que no podemos adueñarnos

-Donación de sí.

Es amor si se entrega a algo o alguien.

-Elaboración.

Es don que invita a una respuesta personal.

-Filantropía.

Busca el mayor bien desinteresadamente.

Cuadro 43. Tres implicaciones del aprendizaje del amor

2. Reconocer los matices que evitan confusiones

-El amor no siempre es sentimiento.

El sentimiento está en el amor de pareja, a los/as hijos/as, o a Dios. No es indispensable en otras relaciones de amor.

-El amor es más que sentimiento.

Con o sin sentimiento, amar sin esperar una gratificación emocional, es experiencia de ensanchamiento del corazón.

-El amor no es apropiación de lo amado.

No es poseer lo amado. Es experiencia de gratuidad. Amar no es cortar sino dar alas a lo que amamos.

Cuadro 43. Tres implicaciones del aprendizaje del amor

3. Ser consciente de por qué el amor es lo más importante

-Lo recorre todo abriéndonos el espíritu.

La felicidad no consiste en encerrarse sobre uno mismo sino en abrirse a la vida.

-Es alternativa a la libertad que se hace injusticia.

Es alternativa si sé que el amor es el bien superior que me vincula a la dignidad humana.

-Es posibilidad de superar la angustia existencial.

O la confianza del amor supera la angustia de la muerte, o ésta sepulta el don de la vida.

Cuadro 44. Cómo se vive a fondo el aprendizaje de amor

A. Desde la vivencia de la desapropiación

-
- Paso 1** | Tomar de vez en cuando un tiempo de sosiego para detenernos y mirar una vivencia de amor presente en nuestra vida.
-
- Paso 2** | Centrarnos en una vivencia concreta de amor: pareja, hijos, padres, familia, amigos, solidaridad, Dios...
-
- Paso 3** | Observar cómo vinculamos ese amor a la satisfacción de expectativas, necesidades, o deseos. Nos hacemos conscientes de ello y lo aceptamos.
-
- Paso 4** | Observar también cómo intentamos adueñarnos de lo amado. Nos hacemos conscientes de ello y lo aceptamos.
-
- Paso 5** | Intentar por un momento vivenciar ese amor sin esperar recompensa y sin adueñarnos de lo amado. Sentir y vivir interiormente esta experiencia.
-
- Paso 6** | Intuir que podemos amar más allá de nuestras expectativas y más al fondo de la apropiación. Experiencia de ensanchamiento del corazón.
-
- Paso 7** | Repetir este ejercicio periódicamente. Especialmente cada vez que intuimos la necesidad de renovar o vivificar una historia de amor.

Propuesta
izan
Proposamena

Pertsona *izaten* hezteko
zortzi ikaskuntza

*Ocho aprendizajes
para educar en ser **persona***

baketik