

# Eso que llamamos empatía

escrito por Amalia Uribe

Desde hace un par de años, la palabra empatía se popularizó. Las marcas y los políticos se apropiaron de ella para sus campañas publicitarias y propagandas. Se volvió un lugar común. Tanto que algunas personas, hastiadas, la rechazan. “Ya todo es empatía”, dicen de una forma despectiva. Lo que debería ser una palabra que reúna y convoque se convirtió en una frase de cajón gastada, en un libreto más.

En enero viví una situación particular. No hablaré de ella. No es el asunto de la columna. Quiero reflexionar sobre los comentarios y mensajes que recibí de parte de mi familia y de amigos cercanos. Aunque sé que todos lo hicieron con buena intención y desde el amor, me sorprendió que sólo unos pocos me preguntaron cómo estaba, cómo me sentía. La mayoría asumió por mí.

La situación no fue ideal, pero no todos enfrentamos las pérdidas de la misma manera y, a pesar de que yo estaba calmada, muchas personas me enviaron mensajes diciéndome que todo iba a estar bien, que estuviera tranquila. Por no mencionar los consejos no pedidos que recibí y las preguntas indiscretas que me lastimaron, más que la misma situación.

Me he preguntado desde entonces si la empatía significa ponernos en los zapatos del otro o si es más la suposición de cómo se siente el otro según como me sentiría yo si tal cosa me ocurriese. Es una falsa empatía si creemos que los demás necesitan que les resolvamos la vida. A veces lo único que deseamos es un abrazo, compañía en silencio, una conversación que nos distraiga o que nos pregunten cómo estamos. Casi siempre decimos “muy bien”, pero ¿en realidad es así?

Hace unos días me encontré con la mamá de un amigo y le pregunté cómo seguía, pues tiene una condición de salud que a veces la debilita física y mentalmente. Se quedó petrificada y me respondió: “No tan bien la verdad”. Empezó a contarme de su estado anímico y de salud y yo de inmediato quise consolarla y decirle “tranquila, todo va a estar bien”,

pero me detuve. En vez de eso, le dije, “tienes todo el derecho a sentirte así, es normal por lo que has vivido”. Creo que nadie la había validado de esa manera. En su mirada y respuesta noté alivio, una carga que se aligeraba. Seguramente su familia, preocupada, le ha insistido en que tiene que estar feliz, poner buena cara, sonreír y hacer de cuenta que no pasa nada.

Ese es otro tema. Nos hemos acostumbrado a ocultar, a tapar, a anular las situaciones, las emociones, quiénes somos. Desde niña he sentido la necesidad de decir lo que pienso, de hablar de lo que veo, de lo que siento, de lo que me inquieta. La escritura ha sido una herramienta catártica y liberadora, sin embargo, la conversación es fundamental en cualquier escenario para debatir ideas, formas de pensar y de sentir, resolver conflictos, llegar a acuerdos (o no), y mostrarnos abiertamente como somos ante los demás.

Sin embargo, existe una obsesión, una especie de vicio. Y es que cuando una persona habla sin tapujos de esos temas que están prohibidos o expresa con sinceridad lo que pasa por su mente se forma de inmediato un ambiente tenso. Hoy en día hablamos mucho de esos lugares seguros, pero muy pocos espacios lo son, y casi nadie lo es.

A mí todavía me cuesta hablar de ciertos asuntos con personas a las que amo. Aunque llevo años deconstruyéndome y desaprendiendo las presiones que la sociedad nos ha impuesto a las mujeres todavía me avergüenzo y me recrimino cuando alzo mi voz (en sentido figurado) y hablo sin temor. Me hago pequeña, pues resuena en mí esa tonta idea de: es mejor no incomodar.

Pienso en cuánto daño nos han hecho esos complejos y mentiras que nos decimos en un afán de disfrazarnos. La negación es desastrosa para los consensos y una forma terrible de autocensura.

Hace poco un amigo me dijo: “Ponemos a los niños a elegir bandos, equipos de fútbol, colores que no son sino un estereotipo de género. Y cuando son adultos les exigimos que se pongan de acuerdo con sus colegas, amigos y pareja”. A lo que le agrego: además les enseñamos a mentir, a disimular lo que sienten, a reprimir sus emociones, y luego les

exigimos honradez, sinceridad, lealtad, empatía.

Es algo que me preocupa.

Otros escritos de esta autora: <https://noapto.co/amalia-uribe/>