

Recuperemos la empatía

escrito por Daniel Restrepo

Los seres humanos somos muy dados a opinar y a suponer, a cuestionar y criticar desde el otro lado. Vemos personas felices en redes sociales y, en algunos casos decimos: “es que les toco muy fácil” o “es que así cualquiera.”

Pensemos también en aquellas ocasiones en donde le contamos una historia a otra persona, por ejemplo, de situaciones de relaciones de pareja: “fijo ya no te quiere” “fijo tiene otra” “es que el/ella no te valora” y afirmaciones que utilizamos, muchas veces de buena fe, pero opinando sin realmente tener o conocer qué pasa en esa relación o que sucede con esas personas su relación de pareja.

En redes sociales si que somos expertos en cuestionar y opinar de las personas, especialmente las reconocidas. Nos escondemos detrás de una pantalla o un usuario anónimo para afectar el buen nombre u honra de otra persona. Nos creemos no solo con el poder moral de opinar, sino también con el súper poder de conocer completamente la historia y especialmente de decir lo que se supone debe hacer.

Se nos olvida el respeto y la empatía. Se nos olvida que cada persona tiene sus propias luchas, sombras y miedos. Se nos olvida que cada persona recorrió un camino diferente al nuestro, que tuvo que pasar por situaciones que, claramente no se comunican por redes sociales, y que son bastante complejas. Se nos olvida que nosotros también tenemos nuestras sombras y caminos que recorrer y que, cuando los demás entran al nuestro a través de una opinión no pedida o descontextualizada al mismo, nos afecta y mucho.

¿Qué pasó con la empatía? ¿Qué pasó con esa solidaridad que profesamos como seres humanos y que en algunos momentos de la historia nos hizo mejorar? Pensemos por ejemplo, en la cuarentena por el COVID 19: todos pensábamos en lo que íbamos a mejorar como sociedad, ser más empáticos con los demás y nos duró lo que duró la encerrona.

No conocemos todas las historias. No conocemos realmente lo qué hay detrás de cada personas, solo vemos la punta del iceberg. Recientemente, en un desayuno con emprendedores muy exitosos, empezamos a conversar sobre salud mental y comenzamos a escuchar a estos(as) cracks que han levantado empresas muy importantes para el ecosistema realizar confesiones complejas por ejemplo de separación o divorcios , de quiebras, ataques de ansiedad, entre otras situaciones bastante difíciles.

Con este ejercicio, evidenciamos no solo lo débiles que somos y que sólo vemos unas parte de la historia, sino que no todo es color de rosa y que debemos reconocer y abrazar el camino, hacer las paces con el fracaso y reconciliarnos con él.

Esta columna de No Apto la escribí a partir de escuchar a personas lanzar comentarios y opiniones sin conocer toda la historia. Ver nuestra capacidad de atacar y opinar en redes sociales sin filtros, con pasión desenfrenada. De recibir mensajes como “vos si sos perdido” o “vos ya no apareces” “vos ya no quieres estar” etc, que realmente son opciones vacías y sin conocer realmente por qué suceden las cosas así. Así somos. Nos encanta opinar de la vida de los demás. Nos encanta dar nuestra versión de lo que hubiera hecho o sobre lo que está bien y está mal.

En muchas ocasiones, a través de las columnas por ejemplo, he hecho mucho hincapié en el valor de la salud mental, en trabajar en nosotros mismos y parte de ese trabajo como personas es el reconocimiento que los demás están librando batallas iguales de duras a las nuestras. Recuperemos la empatía.