



Mi Nombre: _____

Fecha: _____

Escuela de Consejería y Sanidad Cristiana

Nivel 04A – El Juego de la Empatía

I. INTRODUCCIÓN

En el Nivel 4 vamos a compartir dos herramientas para el contexto de las relaciones. Quizás la aplicación más importante será la consejería matrimonial, pero estas herramientas también pueden usarse para las relaciones de cualquier tipo: entre hermanos, padres e hijos, compañeros de ministerio o trabajo, compañeros del piso compartido, etc.

Esta primera herramienta la llamamos "El Juego de la Empatía" y tiene tres propósitos:

1. Desbloquear la comunicación
2. Estimular y mejorar la capacidad de empatía de ambas partes
3. Medir las actuales habilidades de empatía que tienen y, ante la falta de ellas, alertar al consejero de posibles trastornos de personalidad que pudieran obstaculizar o frenar el proceso de sanidad.

II. ¿QUÉ ES LA EMPATÍA?

La Wikipedia define la empatía así:

*La **empatía** del griego *ἐμπαθής* ("emocionado") es la capacidad cognitiva de percibir, en un contexto común, lo que otro individuo puede sentir.¹*

En otras palabras y en el contexto de nuestra Escuela, la empatía es la acción de ponerse en el lugar del otro, darse cuenta de sus sentimientos y entender sus pensamientos y motivaciones.

Sin embargo, hay dos cosas que la empatía **no** es:

1. No es simpatía. No es necesariamente sentir lo mismo que la otra persona. Eso sería una pérdida de límites sanos y dejarse arrastrar por el otro.
2. Tampoco significa estar de acuerdo. Puedo comprender por qué una persona desempleada y con familia dependiente robe en una tienda sin estar de acuerdo ni aprobar ese comportamiento.

Otra definición sencilla de la empatía que expresa esas matices es:

Ponerse en el lugar del otro sin perder la propia identidad.²

III. ¿ POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE LA EMPATÍA?

La empatía es muy importante por tres razones:

¹ <http://es.wikipedia.org/wiki/Empatía> visto el 16.01.2015.

² <http://www.psicopedagogia.com/definicion/empatia> visto el 16.01.2015.

1. Es la base de una **comunicación** sana.
Cualquiera comunicación buena consiste no solamente en expresar claramente mis propios pensamientos y emociones, sino también en comprender como mi mensaje es recibido por la otra parte.
Por lo tanto, sin empatía no existe verdadera comunicación.
En Efesios habla de este principio cuando dice:
*No salga de vuestra boca ninguna palabra mala, sino sólo la que sea buena para edificación, según la necesidad del momento, para **que imparta gracia a los que escuchan**.* (Efesios 4:29 -LBLA)
Es decir, antes de hablar debemos comprender como nuestras palabras afectarán al otro (empatía) y luego solamente decir lo que libera gracia.
2. Es necesario para **juizar** y reaccionar correctamente.
Si respondo a una situación sin previamente comprender los sentimientos y motivos de la otra persona, indudablemente cometeré un error.
En Proverbios nos advierte:
*El que **responde antes de escuchar**, cosecha necedad y vergüenza.* (Proverbios 18:13 -LBLA)
Es decir, primero empatizar y luego responder.
3. Es la base para la **convivencia** en paz.
¿Cómo es que incluso gente atea o pagana suele (aunque hay algunas excepciones) ser honesta y tratar bien a los demás?
¿Cómo es que hay sociedades enteras sin Cristo que no pasan todo el tiempo matando y robándose mutuamente?
¡Incluso se ha observado que hay gente sin Jesús que trata mejor a sus prójimos que algunos cristianos!
¿Qué es lo que Dios ha puesto en el corazón del ser humano que le lleva a tratar bien a los demás (al menos que otra cosa lo haya destruido o impedido su desarrollo)?
Yo diría que es la facultad de comprender como el maltratar a mi prójimo le va a causar dolor y de identificarse con ese dolor de tal forma que prefiero no maltratarle por mi propia paz y para sentirme bien conmigo mismo.
No hablo solamente de conciencia moral, sino del paso previo de entender como mis palabras o acciones le vayan a afectar a la otra persona.
Eso es empatía.
Jesús una vez lo dijo así:
*...**Todo cuanto queráis que os hagan los hombres, así también haced vosotros con ellos, porque esta es la ley y los profetas.*** (Mateo 7:12 -LBLA)
Es decir, con solamente empatizar y actuar al respecto, ¡ya cumplimos la Biblia entera!

En resumen, la empatía realmente es el fundamento de toda relación sana con los demás. O en otras palabras, la empatía es la base del amor, y el amor lo es todo.

IV. EL JUEGO DE LA EMPATIA EN LA PRACTICA: ENTRE UNA PAREJA

Ahora pasamos a la parte práctica.

Digamos, por ejemplo, que viene un matrimonio (Andrés & Brenda) a pedirme consejería porque están teniendo conflictos cada vez mayores de tal manera que hasta están contemplando el divorcio.

Después de orar, me dirijo a la pareja así:

Paso 1 - A empatiza con B

"Si os parece, comenzaremos con un pequeño juego que llamamos el 'Juego de la Empatía'. Va así:

"Andrés, si yo le preguntara a Brenda cómo ella se ha sentido últimamente en el matrimonio y qué cosas ha estado pensando, y ella me fuera a contestar con completa honestidad y transparencia, ¿qué me contaría?"

Así le estoy retando a Andrés a empatizar con Brenda.

No le permito hablar de sus propias emociones o quejas, sino que le digo que es un juego y que ya habrá tiempo para escucharle su versión más adelante.

Ahora se trata de lo que siente y piensa Brenda.

Paso 2 - B evalúa a A

Cuando Andrés ha terminado de hablar sobre los sentimientos y pensamientos de Brenda, le pido a ella evaluar a Andrés del 0 al 10, donde 0 es no acertar en nada y 10 es haberlo dicho mejor que ella misma lo habría podido decir.

Ahora, no doy mucha importancia a la nota en sí, refleja más el nivel subjetivo de conflicto en la relación que otra cosa, pero el hecho de que no sea un '10' me da excusa para exigirle que la justifique.

"Brenda, ¿qué tenía Andrés que haber añadido o dicho distinto para que le dieras un 10?"

Ahora, Brenda se expresa, y muy posiblemente Andrés esta vez está más atento que nunca...

Paso 3 - B empatiza con A

Le doy las mismas instrucciones a Brenda que previamente había dado a Andrés:

"Brenda, si yo le preguntara a Andrés cómo él se ha sentido últimamente en el matrimonio y qué cosas ha estado pensando, y él me fuera a contestar con completa honestidad y transparencia, ¿qué me contaría?"

Paso 4 - A evalúa a B

Finalmente, le toca ahora a Andrés evaluar a Brenda y luego justificar la nota que le dio.

Notad que en ningún momento me he puesto en el papel de juez o árbitro intentando averiguar quién tiene razón.

Simplemente les estoy ayudando a dialogar y entenderse con más eficacia.

Parece muy sencillo, pero hay al menos un matrimonio en España que aún después de muchos años me dicen que realizar este juego con ellos en su día les salvó la relación.

Por primera vez, ella se sintió escuchada por él, y él logró comprender algunas de las frustraciones de ella.

Por lo tanto, es una herramienta que suelo usar muchísimo en la consejería prematrimonial y matrimonial.

No obstante y como hemos dicho más arriba, puede usarse entre dos personas cualesquiera, sean hermanos, padres e hijos, compañeros de equipo o del piso, etc.

La gran mayoría (pero no todos) de los problemas de relación radican en las dificultades de comunicación, y esta herramienta es excelente para enseñar y facilitar una comunicación buena, sincera y profunda.

Sin embargo, hay una minoría de problemas de relación que no tienen que ver tanto con la comunicación en sí. Por ejemplo, si una de las dos partes sufre de un trastorno de personalidad.

Especialmente peligroso es el trastorno de personalidad narcisista³, ya que los narcisistas, o no tienen apenas capacidad para la empatía, o simplemente detestan ejercerla.

Si ves que una parte de los dos tiene dificultades reales y continuas para empatizar con la otra, posiblemente estás tratando con un narcisista. (Ver referencia a pie de página para más información.)

En tal caso, desaconsejo seguir con el Juego, ya que el hecho de presionar a una persona (la víctima, en este caso) a empatizar con un narcisista puede hacerla aún más.

Es mejor centrarse en cómo ayudar y apoderar a la víctima, y la otra parte, si de verdad es un narcisista, probablemente será muy rápido en dejar la consejería al no conseguir la admiración y reconocimiento que busca.

V. EL JUEGO DE LA EMPATIA EN LA PRACTICA: UNA PERSONA SOLA

También es posible usar esta herramienta cuando estamos aconsejando a solamente una de las dos personas con el conflicto.

Por ejemplo, vamos a decir que Felipe me explica un problema que está teniendo con su jefe en el trabajo.

Paso 1 - A explica el problema desde su propia perspectiva

Primero le pido a Felipe explicar su problema con el jefe tal y como lo ha vivido él, y practico Escucha Activa⁴ con él.

O, también podría ponerle a silla vacía⁵ al lado de Felipe, y pedirle que se imagine allí su jefe y que le explique a su jefe invisible todo lo que le gustaría.

Paso 2 - A empatiza con B

"Vale," le digo le digo luego a Felipe, "si te parece vamos a hacer un juego. Si estuviera yo con tu jefe y le preguntara cómo él se ha sentido contigo, qué cosas ha estado pensando con respecto a ti y qué le motivó a actuar así contigo, y él me fuera a contestar con completa honestidad y transparencia, ¿qué me contaría?"

O, si hemos optado por la "silla vacía", le digo que cambie al asiento de su jefe y que ahora me cuente la versión de él.

Posiblemente Felipe tendrá una tendencia de juzgar o pensar mal de su jefe y yo tenga que retarle alguna vez con alguna pregunta como, "Realmente piensas que me diría eso tu jefe así?" O, "si verdaderamente piensa así tu jefe, ¿qué crees que lo habría llevado a esa conclusión?"

Nuevamente, estoy ayudando a Felipe primero a empatizar con su jefe para luego, si aún hiciera falta, poder desarrollar una estrategia mejor y más proactiva a la hora de tratar con él.

CONCLUSIÓN

La Biblia nos manda:

¹⁵Gozaos con los que se gozan y llorad con los que lloran.

³ http://es.wikipedia.org/wiki/Narcisismo#Rasgos_de_la_personalidad_narcisista

⁴ Ver http://www.vinyacastelldefels.com/Miembros/ConsejeriaSanidad/ECS_01B_Escucha_Activa_y_Oracion.pdf

⁵ Por eso, esta técnica también se conoce como "La Silla Vacía" en algunos círculos de la psicología.

¹⁶*Tened el mismo sentir unos con otros; **no seáis altivos** en vuestro pensar, sino **condescendiendo con los humildes**. No seáis **sabios en vuestra propia opinión**. (Romanos 12:15-16 -LBLA)*

En la psicología y la consejería cristiana, llamamos esto 'empatía', la capacidad de ponerse en los zapatos del otro, comprender sus sentimientos y ver el mundo desde su perspectiva.

La empatía es la base de la comunicación, es imprescindible para juzgar situaciones con acierto y es el fundamento de la convivencia.

Por lo tanto, se podría hasta decir que la empatía forma la base del amor en sí.

De hecho, Dios es el primero en empatizar hacia nosotros, por ejemplo:

Toma en cuenta mis lamentos;

registra mi llanto en tu libro

*¿**Acaso no lo tienes anotado?** (Salmo 56:8 -NVI)*

O,

*Porque **Él sabe de qué estamos hechos,***

***se acuerda** de que somos sólo **polvo**. (Salmo 103:14 -LBLA)*

A través de la herramienta del "Juego de la Empatía" ayudamos a las personas a crecer en empatía y superar la mala comunicación, la causa más frecuente de problemas entre las personas.

Además, nos sirve para detectar carencias de empatía que podrían señalar problemas más complejos.

Finalmente, se puede usar esta herramienta de dos formas:

1. Con una pareja (matrimonio, hermanos, compañeros de equipo, etc.)
2. Con una solamente de las dos partes en conflicto.

ESTUDIO DE LA LECCIÓN

Mi Nombre: _____

Fecha: _____

1. ¿Cómo definirías tú la empatía?

2. ¿Por qué es tan importante la empatía?

3. ¿Cuál es el texto bíblico relacionado con la empatía que más te inspira? (Escribe el texto completo, incluyendo la referencia.) ¿Por qué te inspira tanto?

4. ¿Cuáles son los 4 pasos para realizar el 'Juego de la Empatía' con una pareja?
¿Qué dirías para introducir cada paso?

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5. ¿Cuáles son los 2 pasos para realizar el 'Juego de la Empatía' con solamente una de las dos partes? ¿Qué dirías para introducir cada paso?

1) _____

2) _____

6. Emplea el 'Juego de la Empatía' con otra persona (o una pareja). ¿Cómo os fue? ¿Qué harías distinto la próxima vez?

