

La EMPATÍA y las RELACIONES INTERPERSONALES

Uno de los pilares a lo largo de nuestra vida tiene que ver con las relaciones interpersonales. Todo el tiempo estamos haciendo cosas para lograr la respuesta de otra persona:

El jefe busca que sus empleados respondan de manera satisfactoria ante los objetivos de la empresa, el esposo espera que su esposa sea de una determinada manera con él, el maestro busca que sus alumnos le comprendan y que puedan tener un buen comportamiento en el aula y el padre pretende que su hijo le obedezca.

Para todo esto, el buen trato es esencial ya que nos permite vivir de forma pacífica y en paz con todos. Qué difícil que es convivir con alguien que tiene mal genio, que está constantemente con cara de enojado y de mal humor y que contesta de mala gana.

Existe un recurso psíquico vital para el relacionamiento humano: la empatía. Tiene que ver con la capacidad de ponernos en lugar del otro. Con pensar que en algún momento yo puedo estar viviendo lo que el otro está viviendo.

Hay un principio bíblico que habla de tratar a los demás como me gustaría que me traten. Parece simple de comprender pero qué difícil nos resulta aplicarlo. A veces vivimos más a la defensiva, con una actitud violenta y de "cuidar lo mío" en vez de estar atentos a lo que los demás puedan necesitar de mí.

Aquel que llega a su casa y pide todo a los gritos, amenazando a sus hijos para obtener lo que desea solamente va a lograr una respuesta inmediata mientras que en el corazón de ellos lejos de gestarse la disponibilidad va a crecer un enojo que en algún momento van a intentar devolverlo.

Cuando tratamos bien a los que nos rodean cambia el ambiente, el humor, la buena predisposición y hasta el ánimo y la capacidad de esfuerzo mejorará. No debemos tratar a los demás como nos tratan sino como nos gustaría que nos traten.

Sebastián Palermo