Vamos a intentar explicar de una forma clara y sencilla en qué consiste la empatía.

Para ello vamos a analizar tres perfiles: el apático, el simpático y el empático.

Empezamos por el apático, antipático o que no es empático con las otras personas.

Para ello elegimos el siguiente ejemplo: un señor va andando por el bosque y oye la palabra "auxilio" o "socorro" de otro señor que parece ser que, más allá, se ha caído en un pozo y no puede salir.

Este señor, que no tiene empatía ni tiene vocación por ayudar o escuchar a los demás, simplemente hace oídos sordos y se va.

No quiere problemas, no se acerca a ayudar ni quiere conocer cuál es el problema.

Ahora vamos a hablar del caso simpático, o aquel que rebasa la línea de empatía acercándose peligrosamente al sufrimiento o problema de la otra persona.

Un señor va paseando por el campo y oye las voces de auxilio o socorro que pide otro señor que parece ser que se ha caído en un pozo y que no puede salir.

Se acerca, habla con él e intenta ayudarle.

Lo comprende o se acerca tanto que siente lo mismo que él, se asoma y al asomarse pierde el equilibrio y se cae dentro, formando parte del problema sin poderlo solucionar.

En el caso del empático, un señor va paseando por el bosque, oye las palabras "auxilio" y "socorro" de otro señor que se ha caído en un pozo y se acerca a verlo.

Le escucha, le entiende.

El que está abajo se da cuenta de que está escuchando y entre los dos buscan una solución.

Este señor busca la rama de un árbol, por ejemplo, se la deja caer en el pozo al que tiene el problema y le ayuda a salir, solucionándolo.

El empático realiza una escucha activa donde siente o intenta sentir lo mismo que el otro, pero sin que le afecte, con el ánimo de comprenderle y ayudarle.

Es muy importante conseguir que la otra parte sienta que se le está escuchando.

En este ejemplo se debe intentar sentir y comprender a través de la escucha la incomodidad.