

## Empatía y escucha en el acompañamiento



**CARLOS CHICLANA**

—Médico. Psiquiatra.  
Doctor en Medicina  
[www.doctorcarloschiclana.com](http://www.doctorcarloschiclana.com)

Se insiste tanto a las personas en la importancia de hablar, que nos ponen en bandeja la tarea de escuchar. En el modo de escuchar y de empatizar podremos ir ayudándoles a saber compartir la intimidad, más allá de la sinceridad.

Nos comunicaremos gracias a los sentimientos, hablaremos de los sentimientos en sí y facilitaremos la comunicación profunda. Ayudamos así a madurar el mundo emocional y a entender que no es un signo de debilidad, sino una dimensión del ser humano creada por Dios, de la que Jesucristo también participó, con una profundísima relación con la dimensión espiritual. Puedes desarrollar la empatía con las siguientes estrategias:

1.- *Escuchar*. La escucha activa es mucho más que oír, es poner todo el ser en disposición de atender a la otra persona y dejar que se te meta por todos los recovecos de ti y así sentir con ella, tener su mente en tu mente, compartir la experiencia, entender la vivencia, comprender su narrativa. Cuando has escuchado a fondo, puedes hablar y explicar a fondo. Así evitarás la “equivalencia mental”, que es considerar que lo que está en mi mente es lo mismo que tiene la otra persona en su mente. Puede que coincida, pero si no lo he comprobado antes, puedo equivocarme y perder la capacidad de ser oportuno, o incluso hacer daño.

2.- Estar atento a las *señales y signos corporales* y a cómo estos se relacionan con estados emocionales: cara, gestos, movimientos de los brazos y manos, tono y volumen de la voz, postura de los pies y piernas.

3.- *Preguntar* a las personas *antes* de sugerir algo. ¿Qué piensas? ¿Cómo estás? ¿Cómo ves este asunto? Así conoces cómo está ella por dentro y haces la sugerencia en el momento oportuno.

4.- *Preguntar* a las personas *después* de sugerir algo. ¿Cómo lo ves? ¿Te hace sentido? ¿Cómo te resuena? ¿Te parece que te puede ayudar? ¿Lo harías de otra manera?

5.- Atender a las personas *donde están* en ese momento concreto de su crecimiento espiritual, no donde deberían estar o donde nos gustaría que estuvieran.

6.- *Ponerse a la altura* de esa persona, de sus preocupaciones reales, intereses, deseos, ilusiones, conocimientos, etc. Le ayudará que con quien abre su alma haya lazos de amistad que le faciliten la confianza.

7.- *Preguntar* a las personas *si les ayudamos*, si consideran que les conocemos, si les servimos, si somos útiles para ellos.

**Para acompañar es necesario escuchar. Como dice el Papa, “sólo a partir de esta escucha respetuosa y compasiva se pueden encontrar los caminos de un genuino crecimiento, despertar el deseo del ideal cristiano”.**

8.- *Validar los sentimientos*. Cuando alguien siente algo no lo elige, los sentimientos no se discuten, se siente así y punto. Validar el sentimiento es darlo por válido, por “correcto”; no hay un modo concreto de sentirse en cada situación y ese sentimiento es valioso por el mero hecho de ser suyo, tiene la denominación de origen de su persona y como tal lo válido, le pongo el sello de auténtico.

Darlo por válido y de su propiedad, es previo a dejar que ese sentimiento sea el que determine tu conducta. Al validar no justificamos ninguna acción, ni buena ni mala, sin más reconocemos que tiene esa emoción y tiene derecho a sentirse así. Luego, ya podrá elegir cómo actúa o cómo se trata a sí misma o a otros. Esto ayudará a que aprenda a validarse a sí misma, a poner el control de sus acciones en sí misma, a confiar en sus sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos, a adquirir criterio, a experimentar que es capaz de elegir sus acciones, a vivenciar la riqueza de las dimensiones de su persona.

9.- *Compartir los sentimientos propios*. Los acompañantes también son personas y tienen sentimientos y estados emocionales, que pueden dar a conocer, de forma que ayudan a que nos conozcan y entremos en sintonía entre ambas. Una cosa es el silencio de oficio, la prudencia, los sanos límites y otra el que se puedan compartir inquietudes personales con cada persona.

10.- *Comprender intelectualmente*. Intentar seguir su lógica y no imponer la nuestra, aunque su lógica sea ilógica y no cartesiana, aunque tenga asociaciones espurias que parecen no tener significado, pero para ella, en ese momento, la tienen.

11.- *No juzgar*. Si hay necesidad de hacerlo, que sea escuchando antes a esa persona.

12.- *Dar consejo* cuando nos lo pidan. Un consejo a tiempo es estupendo, uno inoportuno separa de la persona.

13.- *Dar las gracias* siempre que alguien haga algo que le hayas pedido.

14.- *Reforzar lo positivo*. Que sea concreto, no etéreo. En consonancia y equilibrio con la dimensión espiritual, en una dimensión relacional y en una dimensión psicológica y de aprendizaje, es necesario alabar, reforzar lo que se hace bien. Así tiene referencias propias de cómo se hacen bien las cosas y no necesita buscar ese refuerzo externamente. ¿Te gustaría que a ti te acompañaran así? ■

Para formular preguntas o consultas a esta sección, se ruega escribir a: [revistapalabra@palabra.es](mailto:revistapalabra@palabra.es)