8.3 Para la antipatía, empatía.

"¿Acaso no destruimos a nuestros enemigos cuando los hacemos amigos nuestros?".

Abraham Lincoln.

Cuando nos encontramos con personas que no nos simpatizan, generalmente pensamos que no tenemos nada en común, que somos completamente distintos. El rechazo que podemos sentir hacia ellas hace que parezca improbable algún punto de coincidencia. Pero, tal vez, si encontráramos que no somos tan diferentes, la antipatía disminuiría y probablemente aceptaríamos las diferencias sin desagrado.

El reto es aplicar una técnica de entrenamiento mental para asociar similitudes y coincidencias con personas difíciles.

Actividad 1. Para realizar la técnica de entrenamiento mental.

Adopta una posición cómoda y cierra los ojos. Relaja cada parte de tu cuerpo, si notas alguna tensión, muévete suavemente y acomódate. Calma tu respiración y tu mente.

Piensa en una experiencia personal que haya despertado en ti emociones intensas. Recuerda las emociones que viviste, lo que hiciste y qué aprendiste de esta experiencia. Trata de revivir las sensaciones de aquel momento.

Ahora, visualiza a una persona con la que es difícil relacionarte, o cuya forma de ser o de pensar no te agrada. Pon atención en su aspecto físico, su forma de pararse, su estatura. Percibe el color de su pelo y de su piel, la posición de sus manos, los detalles de su ropa. Acércate un poco más y mira su rostro. Concentra tu atención en sus ojos: observa su forma, su color, su mirada.

Imagina que esta persona es ahora la protagonista de la experiencia importante que recordaste hace un rato. Obsérvala viviendo las mismas emociones que tú. Acompaña a esta persona durante su experiencia, sintiéndola con ella. Después, despídete de ella y agradécele.

Pon atención a tu respiración y empieza a mover suavemente tus pies y manos. Regresa tu atención al salón de clases, respira tres veces de manera profunda y abre los ojos.

Para continuar con la reflexión sobre las similitudes y coincidencias con los demás, responde lo siguiente:

a. Seguramente la persona que visualizaste y tú tienen algo en común. Descríbelo brevemente.

_____

_____

_____

b. Si pudieras comentar con esa persona lo que experimentaron ambas en el ejercicio, ¿qué le dirías?

_____

_____

_____

Actividad 2. Reflexionen colectivamente sobre la antipatía o rechazo hacia ciertas personas con quienes les es difícil relacionarse. Hablen sobre lo que imaginan que pasaría si pudieran comprender la manera de ser o actuar de estas personas por medio de la empatía.

Coloca tu reflexión en las siguientes líneas:

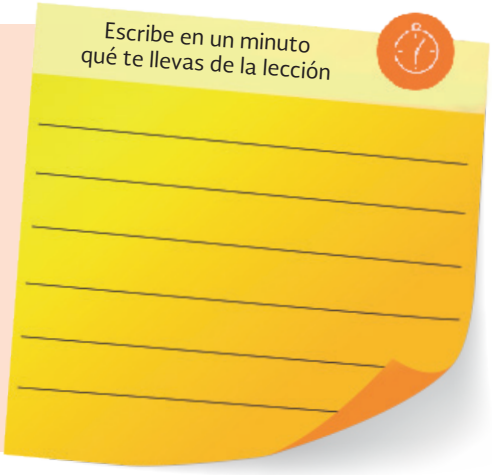
_____

_____

_____

Reafirmo y ordeno

No siempre es posible establecer relaciones de amistad o simpatía. Algunas personas pueden no agradarte o incluso sentir enojo, miedo u rechazo hacia ellas. Tratar de comprenderles empáticamente, reflexionando acerca de las similitudes que podrían tener contigo, como seres humanos, puede darle otro sentido a tu relación con esas personas, y sentirte con más tranquilidad y seguridad.



Para tu vida diaria

Comparte con tu familia y amigos tu experiencia en las actividades. Invítalos a reflexionar y a usar la empatía en todas sus relaciones. La próxima vez que tengas un momento poco grato con alguna persona, intenta comprender su punto de vista y observa cómo te sientes.

¿Quieres saber más?

Te compartimos esta canción, de la banda española "Motxila 21" titulada "No somos distintos", que habla sobre lo que tienen en común todas las personas, aunque sean desconocidas. Búscala en tus plataformas digitales o da clic aquí: https://youtu.be/1y6WseczA2w

CONCEPTO CLAVE

Antipatía:
Sentimiento de aversión o rechazo que se experimenta hacia una persona, animal o cosa.