

Empatía, compasión y lástima

Tres respuestas distintas ante lo que le está pasando a otra persona.

	Empatía	Compasión	Lástima
Qué es	Entender lo que la otra persona está viviendo y devolverle ese entendimiento.	Ese mismo entendimiento más el impulso de hacer algo concreto por ella.	Pena por alguien a quien miras desde fuera, sin llegar a entender qué le pasa.
Qué pide de mí	Mirar la situación desde su lugar, no juzgarla, captar lo que siente y decírselo.	Todo lo anterior y además moverme: ofrecer, acompañar, hacer.	Casi nada. Se da a distancia y en una frase.
Dónde me pongo	Junto a ella, sabiendo en todo momento que lo que siente es suyo y no mío.	A su lado y disponible, con la atención puesta en lo que necesita.	Un paso atrás, protegiéndome de lo que le está pasando.
Cómo suena	"Debe estar siendo muy duro. Cuéntame cómo lo estás llevando."	"Voy para allá. Dime qué necesitas ahora y lo vemos."	"Pobre, qué lástima lo que te tocó vivir."
Qué dicen quienes la reciben	Que alguien reconoció lo que les pasa y que pueden seguir hablando.	Que es la respuesta que más les ayuda de las tres.	Que no la quieren: se sienten mirados desde arriba y dejan de contar.
El riesgo	Empaparse del malestar ajeno hasta agotarse y terminar apartándose.	Pocos. Entrenarla se asocia a acercarse en vez de retirarse.	Que la distancia se quede y la conversación se cierre ahí.

En inglés, lástima se dice sympathy. De ahí viene la traducción "simpatía", que en español significa otra cosa: caer bien.

