



Entrénate para la vida (blog de Patricia Ramírez)

"Los valores del deporte son valores para la vida. No todo es actitud...pero sin ella, no somos nada."



La verdadera empatía

Nuestra psicóloga deportiva Patricia Ramírez Loeffler nos da algunas claves para desarrollar nuestro lado empático

Ser empático no es decirle al que sufre "cuánto lo siento". Ser empático es sentir al otro. Supone realizar un esfuerzo por tratar de ponerte de verdad en el lugar de la otra persona, saber qué piensa, qué le motiva o qué le provoca dolor. **La empatía permite ser comprensivo, solidario, generoso y compañero.** Los que trabajamos en el mundo del fútbol profesional conocemos la filosofía con la que se educa en la cantera del Athletic de Bilbao y gracias a esos valores profundos basados en la amistad, cooperación, en el todos a una, pueden surgir dinámicas tan positivas como la que reina en el primer equipo. No son un equipo de fútbol, son un grupo de amigos que se dedican a jugar a fútbol.



Yeray es un jugador del Athletic que tiene cáncer testicular y está siendo tratado con quimioterapia. Y como consecuencia de su tratamiento, ha perdido el pelo. Para una persona joven, la imagen forma parte de su identidad, de cómo te muestras a los demás, de tu seguridad y de tu autoestima. **Perder el pelo es algo más que perder el pelo. Es un recuerdo diario de la dureza y de la gravedad de tu estado de salud.** Perder el pelo es resignación ante el dolor y los daños colaterales de una enfermedad injusta que ataca a jóvenes y a mayores. En plena juventud, perder el pelo es distinguirse de todo lo que disfruta la gente de tu entorno: fútbol, salir, victorias, derrotas, esfuerzo, entrenos, risas, estar relajado, viajar, comer a gusto. **Y empatía máxima es repararte el pelo porque tu amigo, tu compañero de equipo, lo ha perdido sin poder decidir si quería perderlo o no.** Y este es el gesto brutal que los jugadores del primer equipo han tenido hacia su amigo Yeray.

No imagino la profundidad del sentimiento en el momento emotivo en el que cada uno se pasó la maquinilla por la cabeza, ni muchos menos la emotividad con la que Yeray vio la estampa de sus compañeros. Pero sí imagino que debe ser uno de los detalles más emotivos de tu vida. **Sentir ese tipo de apoyo no cura el cáncer, pero cura el alma.** Apoyo, respaldo, comprensión, empatía, compañerismo, amistad, generosidad, todo ello en un rapado de pelo. En momentos de enfermedad y de dolor, en esos momentos en los que vives en la incertidumbre del futuro, en los que no eres libre para escoger lo que deseas, tener el apoyo y no sentirte solo es importantísimo para la calidad de vida y el bienestar.

No nos enseñan en el colegio el manual del buen compañero de enfermos con cáncer. Hay personas que dejan de llamarte y visitarte por no molestarte; otros son poco empáticos y no son capaces de soportar tu dolor porque les produce dolor a ellos; otros son más egoístas y se les olvida porque van a lo suyo. Pero lo cierto es que en estos casos, cuanto más apoyo recibas, mejor. Si en algún momento la persona necesita estar sola, lo dirá. Mientras, apoyo, empatía, solidaridad y compañía.

Si quieres desarrollar un poco más tu lado empático:

1. **Escucha con atención**, sin juzgar.
2. **Pregunta al otro qué necesita** y en qué puedes ayudar antes de aconsejar.
3. **Sé amable**, educado y sensible en la forma de comunicarte.
4. **Da consuelo no solo con palabras**, sino con muestras de afecto como puede ser un abrazo.
5. **Sé compasivo**. No es el momento de "te lo dije" o de hacer reproches o buscar culpables.

Conseguir este grado de compromiso no es fruto de estar unidos durante una temporada. Es fruto de la educación en valores que reciben desde que son pequeños, sin agentes externos que las distorsionen. Y este compromiso es igual con su compañero como lo será con los objetivos.