

Empatitzem, si us plau?

À

És aparentment fàcil ser al costat d'un amic/conegut o saludat quan aquest té un problema. O, almenys això sembla. Un, l'escoltes (o ho fas veure). Mentre els bla-bla-bla et van sonant cada vegada més difuminats pots aprofitar per repassar mentalment les coses que et falten a la nevera: 'Encara queden algunes taronges, però, vas ben curta de llimones i, et queden només un parell d'ous de la mitja dotzena que vas comprar la setmana passada... i la tonyina?'. Dos, de tant en tant, assenteixes amb el cap per no semblar desconnectada, tot i que, certament, fa estona que has perdut el fil de la conversa. En el rànquing de l'amistat absoluta i 'forever', una de les primeres normes és donar sempre la raó a l'altra i, per tant, si dius que sí segur que no erres. Si t'atreveixes i et ressona alguna de les coses que t'expliquen pots, fins i tot, provar de (tres) donar algun consell de l'estil: 'I tant, a mi, per exemple, quan em va passar una cosa similar...', un (quatre) copet a l'espatlla i, sent generós, una (cinc) mitja abraçada sense estrènyer massa, no fos cas que se t'encomanés alguna cosa. Dos minuts després ja no recordaràs el que t'explicaven i, una setmana més tard potser, fins i tot, te'n riuràs de la casuística i la problemàtica davant del mateix afectat o afectada com si tot ja hagués passat. No en parlem, no existeix. 'C'est la vie'. Així ens ho han explicat i ho hem viscut.

Ja sabeu què diuen: 'Qui estigui lliure de pecat...' I, és evident, i a vegades és tot purament inconscient, però, al mateix temps, m'ofega sentir-me envoltada de tanta ineptitud emocional, sent conscient que també l'hauré practicat en alguna ocasió. De debò som tan ingenus per pensar que vivim a la societat dels 'fast problems' o problemes ràpids, on aquests s'evaporen en el temps rècord de 24 hores? Que una persona tiri endavant i es refaci d'una situació personal complicada vol dir que el problema no ha existit o que ja s'ha oblidat? O, simplement, pot ser, que imposti el millor dels seus somriures perquè la vida segueix i cal acompanyar-la? A on queda, aquí, el concepte que tan pocs semblen conèixer de l'EM-PA-TI-A?

Fa ben poc, vaig visualitzar a través de les xarxes socials un minivideo reflexiu sobre la diferència entre simpatia i empatia que em va fer reflexionar sobre la nostra incapacitat de posar-nos en el lloc d'aquell que tenim davant. Empatitzar no implica, en absolut, deixar de viure lliurement la nostra vida, sino ajudar a fer la vida dels altres més fàcil, amb elegància i amor. Entent que el problema del veí, tot i que no és el nostre, algun dia podria ser-ho. I, aleshores, què ens agradaria rebre?

Si no ens pica a nosaltres, perquè rascar-nos?, pensaran alguns. Doncs perquè la vida, amics, ens reserva, sempre, moments de tot tipus, sense excepcions. I, ja que no tenim recursos ni maneres per evitar les muntanyes russes que ens venen donades (no buscades), com a mínim, podem fer l'esforç total i sincer d'ajudar-nos, empatitzant. Demanar un 'què tal?' sincer, que vagi més enllà del pur tràmit per quedar bé (simpatia). Fer-ho fàcil. Evitar converses doloroses o, si cal, parlar-ho tot amb estima i sense altivesa. Escoltar les paraules, però també els gestos. I quan no se sàpiga què dir, abraçar, de dins cap enfora. Amb força i seguretat: Ep! Que sóc aquí!

Un petit gest pot ser un gran pas per seguir avançant cap a la recuperació personal i, de passada, cap a la recuperació de la nostra pròpia espècie humana, a hores d'ara, un xic anestesiada.