

## Frases del día

«La literatura pone un espejo frente a nuestra pobre humanidad»

**Pierre Lemaitre**  
Escritor

«Tuve miedo de ser un artista de una sola canción»

**Pole**  
Músico

## Previsión del tiempo



HOY



MAÑANA

Máx.	Min.	Máx.	Min.
31°	23°	30°	24°

## Efemérides

1743

## Nació Antoine Lavoisier

Fue un químico, biólogo y economista francés. Considerado el 'padre de la química moderna' por sus estudios sobre la oxidación de los cuerpos, entre otros.



## Verano Sociedad

cultura &amp; vida

**Meritxell García Roig** autora de 'El arte de la empatía'

# «LA EMPATÍA ES EL HILO INVISIBLE QUE NOS CONECTA COMO PERSONAS»

## Entrevista

**La experta** ha editado una guía, con consejos y ejercicios, para mejorar la calidad de vida de las personas altamente sensibles

**SÍLVIA FORNÓS**  
TARRAGONA

Aprender a vivir mejor en todos los ámbitos de la vida. Persiguiendo este objetivo es como Meritxell García Roig (Barcelona, 1989), experta en empatía, escritora y coach de Nutrición Integrativa por el Institute of Integrative Nutrition de Nueva York y Health Coach Internacional (CHC), ha llegado a editar el libro *El Arte de la Empatía. Aprende del Poder de tu Sensibilidad (Amat)*, una guía práctica sobre los problemas más comunes de las personas empáticas y altamente sensibles. «Me formé mucho para ver cómo podía trabajar con esta empatía y sensibilidad que me hacían única, pero que no fueran un problema para mí, sino que me beneficiaran», asegura la autora.

### ¿Cómo surgió la oportunidad de escribir el libro?

Todo empezó porque me fui a vivir a Estados Unidos. Soy una persona muy empática y sensible, pero no me di cuenta hasta qué punto lo era, y formaba parte de mi personalidad, hasta que me mudé a la otra punta del mundo. Al llegar allí, fue un choque cultural porque se valora más el individualismo que la colectividad, y la empatía no está a la orden del día. Entonces, empecé a investigar y leer mucho sobre la empatía y personas altamente sensibles, relaciones tóxicas, vampiros energéticos... Me formé para ver cómo podía sacar partido de esta empatía y sensibilidad, que me hacían



# Verano



Imagen de Meritxell García Roig con el libro que ha publicado. FOTO: CEDIDA

“

**«Me formé para ver cómo podía sacar partido de esta empatía y sensibilidad, que me hacían única, para que no fueran un problema para mí, sino que me beneficiaran»**

**«La empatía es ver el mundo desde los ojos de otra persona, no siendo tú, sino siendo el otro. La empatía es un espejo»**

**«Tener al lado una persona tóxica es como si tú fueses un limón y fueses de la mano de un exprimidor»**

## ¿Este espejo puede engañarnos o confundirnos?

Ser empático no significa sentir lástima por alguien o lamentarse por algo. Al final, la empatía es el hilo invisible que nos conecta como personas. Solo puedo conectar con alguien si soy capaz de ver como es. La empatía está lejos de un engaño, que es cuando hay una manipulación o se busca obtener algo de otra persona a través de la empatía.

## ¿Las personas tóxicas o narcisistas cómo se aprovechan?

Utilizan la información para que la persona que tiene una empatía muy desarrollada se quede con el tanque vacío para llenar el suyo propio. Por ello, puede generarte un perjuicio cuando no sabes gestionar las emociones o de tus propios sentimientos que es lo que te puede confundir.

## ¿Y cómo afectan?

Es importante identificarlas porque estas personas acostumbran a necesitar de otras personas para tener seguridad interna. Tener al

## La ficha ‘El Arte de la Empatía. Aprende del Poder de tu Sensibilidad’



● El libro ([www.meritxellgarcia-roig.com](http://www.meritxellgarcia-roig.com)) resulta una guía para que «las personas empáticas y altamente sensibles desarrollen su máximo potencial».

lado una persona tóxica es como si tú fueses un limón y fueses de la mano de un exprimidor. En el libro digo que los vampiros energéticos no van con capa o tienen colmillos, pero son igual de peligrosos. Y las personas altamente sensibles son carne de cañón. Lo mismo ocurre con las personas narcisistas. Mientras que la persona empática busca ser feliz a través de hacer feliz a la otra persona, la narcisista busca ser feliz ella misma a través de obtener de la otra persona todo lo que necesita. Por ello, deberíamos plantearnos el tipo de relaciones que tenemos y las normas que rigen estas relaciones. Así nos daremos cuenta de que tenemos relaciones que tal vez no nos interesan o no nos llenan, y que son más una rutina que una elección propia.

única, para que no fueran un problema para mí, sino que me beneficiaran. Después pensé que debía compartir este conocimiento, para que otras personas que se encontrasen en una situación parecida, pudieran aprovechar lo que yo había aprendido.

## ¿La empatía es una cualidad que se puede aprender?

La empatía tiene varias facetas. Por construcción mental, todos somos capaces de tener empatía conceptual, es decir, cuando alguien te cuenta una situación, eres capaz de entender en qué posición está esa persona, a no ser que tengas una patología deficiente en empatía, como las personas narcisistas. Paralelamente, existe todo un espectro de la empatía física y energética, que tiene relación con las neuronas espejo, que te permite recibir información de los demás a través del estado emocional. En este caso, las personas empáticas y altamente sensibles tienen una sensibilidad superior a estos estímulos sensoriales, a través de las emociones de otras personas.

## En el libro utiliza la expresión: ‘Ser empática es una experiencia física más que mental’.

Estamos acostumbrados a pensar que la empatía es hablar y confirmar que entendemos lo que la otra persona nos explica. Pero para quienes tenemos una sensibilidad mucho más afinada, la

experiencia es más corporal, es decir, la piel es más porosa y capta mucho más lo que sucede a nuestro alrededor. Al mismo tiempo, es difícil discernir cuando un sentimiento es tuyo o pertenece a otra persona. Esta delgada línea genera confusión interna y, hasta que consigues separar lo que es tuyo, te cuesta poner límites personales.

## ¿Qué riesgo supone que una persona empática deje su felicidad en manos de los demás?

Se pueden generar relaciones tóxicas y dependientes. Si llegamos a pensar que tu felicidad depende de la felicidad de las personas que te rodean, esas personas se acostumbran a recibir cantidades de amor, de dedicación, etc. Y al final la persona que está dando se quedará con el tanque vacío. Además, puede llegar a pensar que puede generar la felicidad de otras personas, pero no es cierto. Cada uno es responsable de su propia felicidad.

## ¿La empatía siempre es positiva o puede acarrear situaciones negativas?

La empatía es ver el mundo desde los ojos de otra persona, no siendo tú, sino siendo el otro. La empatía es un espejo. Y esto significa que puedes ver desde la belleza del mundo y de las cosas hasta las partes más tristes.

