

## Què poden fer les famílies per potenciar l'empatia i l'autonomia emocional?

---

11/10/2013

Font:

FAROS Sant Joan de Déu

Consultores:

Rafael Bisquerra. Expert en educació emocional

L'empatia, capacitat de situar-se en l'emoció que experimenta l'altra persona, és un valor i una competència que convé educar ja que afavoreix el contagi emocional (que pot ser positiu o negatiu).

Per això és important **educar els nens en autonomia emocional, clau per gestionar les seves pròpies emocions** i no dependre emocionalment de terceres persones.

### Què és l'empatia?

Quan en Pere va veure que el seu fill s'havia caigut va anar ràpidament a ajudar-lo. Només pensar que s'hagués pogut fer mal li va causar un impacte emocional. Això és una manifestació d'empatia. **L'empatia és la capacitat de situar-se en l'emoció que experimenta l'altra persona, sentir el que ella sent.**

L'empatia no significa pensar igual o estar d'acord amb l'altre. El que significa és que comprenem el seu estat emocional i som capaços de posar-nos al seu lloc. **És comprensió, no justificació.**

L'empatia ha estat investigada des de diferents ciències. Entre elles la neurociència. A principis dels anys noranta es van descobrir de forma casual unes neurones en el cervell d'un mico capaces d'activar-se tant a l'executar accions com quan observava a algú fer la mateixa acció.

Aquest descobriment es considera com l'inici de la teoria de les neurones mirall.



Un mico recent nascut imita a una persona que treu la llengua

Nombroses investigacions posteriors amb neuroimatge han demostrat l'existència de sistemes de neurones que s'activen, tant quan s'executa una acció, com quan s'observa com l'executa una altra persona. La comprensió del significat de les accions i emocions alienes seria la funció principal de les neurones mirall (Rizzolatti i Sinigaglia, 2006).

**Les neurones mirall fan possible la comprensió dels estats emocionals d'altres persones**, és a dir, l'empatia. Quan veiem algú que expressa por, ira, tristesa, etc., comprenem el seu estat emocional perquè s'activen les nostres neurones mirall. Això ens porta a posar-nos al seu lloc i experimentar nosaltres mateixos un estat emocional similar. Si es produeixen deficiències en el funcionament de les neurones mirall es pot produir una incapacitat per posar-se al lloc de l'altre. I per tant la incapacitat per experimentar empatia i compassió. L'empatia té un fonament neurològic.

## Tipus d'empatia

Es pot distingir entre empatia emocional i cognitiva.

- **L'empatia emocional** ens porta a escoltar l'altra persona per comprendre el que li passa.
- **L'empatia cognitiva** ens porta a voler solucionar el seu problema.

La primera està més present en les dones, mentre que la segona és més pròpia dels homes . Això a vegades pot produir malentesos. Per exemple, una dona ha tingut un contratemps i l'hi explica a la seva parella, l'únic que necessita és ser escoltada i compresa en la seva emoció. Però l'home gairebé no l'escolta mentre està pensant en la millor solució per al cas. Els dos van de bona voluntat, però la dona al no sentir-se escoltada es pot sentir incompresa. I l'home també al veure que la seva parella no es preocupa per la solució.

L'empatia requereix en primer lloc capacitat d'escolta. **Les persones a vegades només necessiten ser escoltades i sentir-se compreses**, no que els solucionin els problemes. Això és particularment important en els nens. Moltes vegades necessiten més sentir-se compresos pels seus pares en les seves preocupacions, que no pas veure resolts els seus problemes per ells. La capacitat d'escoltar i posar-se en l'emoció del nen és molt important. **No cal precipitar-se a l'hora de donar solucions. És preferible que el nen les trobi per sí mateix.** Però això resulta més fàcil quan se sent comprès. Com a conclusió, **és important que els pares prestin atenció a les emocions dels seus fills**, que els escoltin més enllà de les paraules per comprendre des de quina emoció ens estan parlant i així poder sintonitzar millor amb ells.

Imaginem una sala amb nadons. Tots estan tranquils, gairebé dormint. Si de sobte un es posa a plorar, és probable que en poc temps els altres l'acompanyin en el plor. Es produeix una mena de contagi emocional, que en general es procura evitar. Això es pot atribuir a les neurones mirall que activen la resposta empàtica.

## El contagi emocional automàtic o intencionat

El contagi emocional és un fenomen emocional intragrupal, en el qual tot el grup o una part important experimenten la mateixa emoció. El contagi emocional és la transmissió directa d'una emoció d'una persona a una altra. Aquest fenomen pot ocórrer sense la intenció de provocar-lo. Encara que també pot donar-se en situacions intencionals. Això implica considerar que les emocions s'expandeixen com si es tractés d'un virus, la qual cosa pot succeir tant en les relacions interpersonals com intragrups.

**El contagi emocional és una forma d'empatia col·lectiva.** Un exemple de contagi emocional es dona quan algú explica un acudit i el fet que un rigui o no depèn de si percep que els altres el troben divertit. En cas que esclati el riure, és molt probable que s'encomani. Sobretot quan s'ha creat prèviament un clima propici. Si el que explica l'acudit és un líder carismàtic, els seus efectes tendeixen a ser superiors. Les investigacions distingeixen entre el contagi automàtic i el controlat.

- **En el contagi automàtic** es produeix de forma inconscient, sense esforç ni intenció de provocar-lo.
- **En el contagi controlat** es provoquen conscientment, amb intenció i esforç. El "riure de canal" és l'efecte provocat per posar un fons sonor de rialles durant l'emissió d'un programa televisiu d'humor. El "riure de canal" té com a objectiu induir el riure en l'espectador, com una mena de contagi emocional provocat.

Una forma de contagi emocional intencional és el que es proposa produir un líder carismàtic: emocions basades en el grup que predisposen a una determinada acció. Si es tracta d'un líder positiu, es pot provocar un contagi emocional que predisposi a manifestar-nos a favor de la igualtat de drets, per exemple entre negres i blancs com és el cas de Martin Luther King. Però si el líder és negatiu es pot provocar un contagi emocional que predisposi al genocidi dels jueus, com va passar a l'Alemanya nazi.

Tots podem experimentar contagi emocional. D'altra banda, **tots podem contribuir al contagi emocional.** I el curiós és que això es produeix, en general, de forma bastant inconscient. El contagi emocional pot ser positiu o negatiu. Si el contagi és d'alegria compartida, humor, altruisme, amor, compassió, etc., benvingut sigui. Per exemple, en un concert multitudinari de rock és fàcil que es produeixi un contagi emocional. També en un estadi de futbol. A vegades **es poden generar climes emocionals tòxics, autèntics contagis, en els quals ningú s'atreveix a pensar de forma diferent** per por al rebuig o a ser víctima de la violència del grup. Entre els adolescents, en les denominades tribus urbanes, es produeixen contagis emocionals negatius que poden induir a comportaments de risc, com ara vandalisme i violència. Això ens porta a la importància de l'autonomia emocional, de la qual es tracta més endavant.

El contagi emocional està influït pel tipus de vincles interpersonals i pel poder. És més probable que ens sentim contagiats per les emocions de persones amb les quals mantenim uns vincles afectius propers i satisfactoris, que no amb persones desconegudes o amb les quals mantenim relacions llunyanes o conflictives.

Respecte al poder, la persona que es percep com a superior en una relació és la que tendeix a encomanar a les que es perceben com a inferiors. Això es deu en part perquè es percep que la persona superior té recursos per fer que les nostres vides siguin millors o pitjors. **Es crea una certa dependència emocional entre unes persones respecte d'altres.** De totes maneres, el contagi emocional en general és bidireccional. Una persona influeix en una altra i l'emoció d'aquesta repercuteix en la primera. Això succeeix sobretot en un tipus de relacions caracteritzades per la igualtat.

**Una persona es contagia només si està disposada a deixar-se contagiar.** El que passa és que moltes vegades no som plenament conscients i ens deixem contagiar des d'una certa inconsciència emocional. D'això se'n deriva la importància de **la consciència emocional, que és un dels aspectes essencials de les competències emocionals.**

## **La consciència emocional: la primera competència emocional**

L'empatia i el possible contagi emocional conseqüent tenen una manifestació particular en el cas de malaltia greu per part d'un membre de la família. En aquestes situacions és lògic que es generi un clima emocional caracteritzat per la tristesa, aflicció, pena, desconsol, pessimisme, desànim, desgana, abatiment, preocupació i desesperança. **Les expressions d'emocions relacionades amb la tristesa són freqüents en les visites a persones malaltes.** L'empatia i

el contagi emocional dificulten experimentar un altre tipus d'emocions. D'aquesta manera, el mateix malalt se sent immers en una negativitat emocional que no li ajuda a suportar o superar la seva situació.

**Cal molta competència emocional per comunicar emocions positives en aquestes situacions.** No obstant això, és possible fer-ho. La qual cosa no vol dir que sigui fàcil; es pot afirmar que és molt difícil. Però potser és desitjable. Quan un està malalt, què és preferible, que les visites li transmetin la seva tristesa com a manifestació d'empatia o que li transmetin emocions positives malgrat tot, com per exemple humor?

Convé deixar clar que **l'empatia és un valor que cal potenciar i educar.** Però en certes situacions un excés d'empatia ens pot fer vulnerables. És el cas d'un metge d'urgències que ha d'atendre persones malferides en un accident. L'impacte emocional que li provoquen les ferides podria disminuir la seva eficàcia professional. Per això és **important que la sensibilitat de l'empatia no ens faci vulnerables.** Cal tenir sensibilitat amb invulnerabilitat.

Molts pensaran que en cas d'estar malalts prefereixen que les persones que el visitin li transmetin emocions positives (humor, alegria). Per a la tristesa "ja n'hi ha prou amb la que patixien ells mateixos", no necessiten ajuda de ningú, i molt menys en aquestes situacions. Però cal reconèixer que això és difícil. En general, si un visita a un malalt se sent més predisposat a comunicar tristesa que no alegria o humor. **Es necessita una competència emocional extraordinària per reconvertir la predisposició natural a la tristesa en aquestes situacions,** en contagi emocional positiu. Però val la pena intentar-ho. I val la pena educar les persones per a assolir aquesta aquesta competència.

Exemples excel·lents de sensibilitat amb invulnerabilitat són les experiències dels pallassos als hospitals. Per exemple a l'Hospital Sant Joan de Déu, el col·lectiu Pallapupas és capaç de crear contagi emocional positiu tot i la malaltia i l'ambient emocional negatiu que l'envolta. El vídeo "Seguiremos", de Macaco, i a iniciativa d'una pacient de la planta d'oncologia de l'hospital, és un **exemple de contagi emocional positiu tot i l'adversitat.**

A l'Hospital de la Vall d'Hebron, el Màgic Andreu, amb el seu humor màgic, també reconverteix emocions negatives (tristesa) en contagi emocional positiu (humor, alegria). Aquestes accions tenen per objectiu que els **nens hospitalitzats superin la por a la malaltia i l'hospital a través d'experiències del joc, la il·lusió i el riure.** És un canvi emocional contagiós que pot influir significativament en el desenvolupament de la malaltia.

L'experiència pionera d'aquests hospitals en *Child Life*, que és com s'anomena tècnicament, ha de ser millor coneguda com a experiències pioneres en contagi emocional positiu (Bisquerra, et al., 2012). En el següent vídeo es mostren les diferents activitats realitzades a l'Hospital Sant Joan de Déu dirigides a incentivar el contagi emocional positiu, entre elles les realitzades per Núria Serrallonga, *Child Life* de l'hospital.

Atès que el contagi emocional és bidireccional, no només hem de pensar i decidir sobre les emocions de les quals ens deixarem encomanar i quines no. Sinó que també hem de decidir sobre quines emocions ens proposem encomanar al nostre entorn: Ira, odi, ansietat, angonya, tristesa i contribuir al malestar? O més aviat emocions positives com alegria, humor, respecte, agraïment o benestar?

## L'autonomia emocional, clau per saber gestionar les pròpies emocions

En el Quadern FAROS Com educar les emocions? La intel·ligència emocional en la infància i l'adolescència (Bisquerra et al., 2012) s'introdueix l'autonomia emocional com la capacitat de no veure's seriosament afectat pels estímuls de l'entorn, la qual cosa requereix d'una sana autoestima, autoconfiança, percepció d'autoeficàcia, automotivació i responsabilitat.

Un objectiu educatiu que es deriva del contagi emocional és **formar persones amb autonomia emocional**, de manera que tinguin competències per deixar-se contagiar d'emocions adaptatives (solidaritat, amor, gratitud, alegria, etc.) i **no deixar-se contagiar d'emocions tòxiques** (ira, ansietat, tristesa, desànim, pànic, violència, etc.). La paraula autonomia procedeix d'"acte" que significa "per sí mateix" i "nomia (nomos)", que significa normes. Autonomia és la facultat per governar les pròpies accions, sense dependre d'altres. Autonomia s'oposa a heteronomia, que significa dependre de forces externes. En aquest sentit, l'autonomia emocional és la capacitat de sentir, pensar i prendre decisions per un mateix. Inclou la capacitat per assumir les conseqüències que es deriven dels propis actes, això significa responsabilitat.

Fins i tot la presa de consciència de la responsabilitat sobre el que fem amb les pròpies emocions i amb les emocions dels altres. L'autonomia emocional és un estat afectiu caracteritzat per **gestionar les pròpies emocions, sentir-se segur sobre les seves pròpies eleccions i objectius**. L'autonomia emocional se situa en un punt d'equilibri equidistant entre la dependència emocional i la desvinculació afectiva. Estaria a la zona de vinculació, però vinculació saludable. El desenvolupament de l'autonomia emocional requereix d'autoconeixement, autoconsciència, autoestima, autoconfiança i actitud positiva davant la vida.

L'autonomia emocional és un aspecte important per al benestar emocional. **Quan es té autonomia emocional, un viu d'acord amb la seva "teoria personal sobre les emocions"** i manifesta autoeficàcia emocional en consonància amb els propis valors morals. Per exemple, quan una persona injustificadament ens ofèn, insulta, provoca, etc., tenim una predisposició per atorgar-li el poder perquè sigui ella qui decideixi quin serà el nostre estat emocional.

Com diu un proverbi africà, "no es tracta del que jo digui, sinó de com respons tu, si no saps qui ets, llavors qualsevol et pot posar un nom, i si qualsevol et pot posar un nom, llavors respondràs a qualsevol cosa". Tenim una predisposició a respondre de manera reactiva, si no anem amb molt de compte en la regulació emocional.

L'autonomia emocional ha de portar a no permetre'ns que sigui l'altra persona la que decideixi de quin humor estarem; sobretot quan es tracta d'emocions negatives o destructives. Sinó que, malgrat les ofenses, provocacions, disgustos o tristeses, ens sentirem prou autònoms emocionalment per decidir conscientment l'emoció que volem experimentar (autoeficàcia emocional).

I sobretot, serem nosaltres qui decidim conscientment la conducta que adoptarem davant la situació i davant l'emoció que sentim. Com a conseqüència, **no ens hem de implicar en comportaments de risc o en climes emocionals tòxics, malgrat les pressions que ens hi indueixen**. Això és fàcil de dir, però molt difícil d'aconseguir; sobretot en els adolescents. Només a través de la formació i l'entrenament es pot fer possible.

## **La dependència emocional, una necessitat afectiva que s'ha de reduir a mesura que creixem**

La manca d'autonomia emocional pot significar dependència emocional. Dependència significa estar subordinat a una altra persona, estar sotmès a la voluntat de l'altre, per exemple dependre dels pares, dependre del marit, etc. La dependència és la situació d'una persona la qual no es pot valdre per sí mateixa. En la infància hi ha una total dependència emocional a causa de que el nen necessita l'adult per cobrir les seves necessitats. A això se li denomina afecció. **A mesura que s'arriba a l'adolescència s'hauria d'anar avançant cap a una progressiva autonomia.**

Pràcticament tots els autors consideren que la gènesi de la violència de gènere, exemple d'una situació de dependència emocional, rau en la infància: relacions familiars insatisfactòries, pobresa afectiva, negligència, descuit, maltractaments, etc. El resum és que **les "carències afectives primerenques" juguen un paper important en la gènesi de la dependència emocional.**

La persona emocionalment dependent necessita dels altres per construir la seva pròpia personalitat, el seu autoconcepte, el seu benestar emocional, i per tant per gestionar la seva pròpia felicitat. La recerca de l'altre, de vegades obsessiva, o el que s'anomena "manteniment de la vinculació" afavoreix la dependència emocional. **La persona emocionalment dependent està a mercè de les emocions dels altres.**

D'això es deriven implicacions per a la pràctica:

- Si la dependència emocional es caracteritza per una autoestima molt baixa, una forma de prevenir-la pot ser a través del desenvolupament previ de l'autoestima.
- El desenvolupament de la capacitat per estar a soles amb un mateix hauria de ser una altra competència a tenir present.
- Un tercer aspecte seria l'educació no sexista, basada en el principi d'igualtat entre els sexes, encaminada a l'establiment de relacions de parella equilibrades, fundades en el principi d'igualtat i autonomia emocional.

En conclusió, **l'empatia és un valor i una competència que convé educar amb sensibilitat.** Les bases neurològiques de l'empatia poden afavorir contagis emocionals, que poden ser positius i adaptatius, però també poden transformar-se en negatius i desadaptatius. Això ens porta a la importància i necessitat d'**educar en l'autonomia emocional per poder tenir sensibilitat amb invulnerabilitat.**

### **Rafael Bisquerra Alzina**

Director del Postgrau en Educació Emocional de la Universitat de Barcelona  
Director del Postgrau en Intel·ligència Emocional en les Organitzacions de la Universitat de Barcelona

#### **Referències bibliogràfiques:**

- Bisquerra, Rafael (2009). *Psicopedagogia de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, Rafael (Coord.); Punset, Eduard; Mora, Francisco; García Navarro, Esther; López-Cassà, Èlia; Pérez-González, Juan Carlos; Lantieri, Linda; Nambiar, Madhavi; Aguilera, Pilar; Segovia, Nieves; Planells, Octavi.

(2012). *Com educar les emocions? La intel·ligència emocional en la infància i l'adolescència*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.

- Castelló Blasco, Jorge (2005). *Dependencia emocional. Características y tratamiento*. Madrid: Alianza.
- Rizzolatti, G., i Sinigaglia, C. (2006). *Las neuronas espejo*. Barcelona: Paidós.

Tema:

Salut

Benestar emocional

Benestar en general

Gestió de les emocions

Gestió de situacions

## **Webs recomanades**

D.E.S, una web especialitzada en educació emocional

Els nens que se senten grassos tenen més risc de suïcidi

12 webs imprescindibles per viatjar amb nens