



Caterina Bennàsar

Psicòloga



L'empatia en els més petits

Les persones tenim l'extraordinària **capacitat** de posar-nos en la pell de l'altre i **comprendre** el que **sent** i **pensa**



CONSELLS. L'actitud i l'educació emocional dels pares és fonamental per als nins. C. CALDERER

L'empatia és l'extraordinària capacitat que tenim les persones de posar-nos en la pell de l'altre i comprendre el que sent i pensa. És l'habilitat que ens permet superar l'egocentrisme i veure el món des d'altres punts de vista.

L'ésser humà té tendència a fer interpretacions esbiaixades o basades en si mateix, però a la vegada té la capacitat de superar aquest egocentrisme a través de l'empatia. El desenvolupament de l'empatia és l'única manera d'obrir la

ment per aconseguir un enteniment consensuat i equilibrat de la realitat, que desembocarà sens dubte en una major comprensió i respecte entre les persones.

El fonament neurològic de l'empatia està en les "neurons mirall", que són cèl·lules cerebrals que s'activen cada vegada que realitzam una acció o que observam una altra persona realitzant-la. Això crea un efecte mirall: es produeix una activitat neuronal clau que és la mateixa si som protagonistes o observadors d'una acció. Així, literalment, sentim com a propis els senti-

ments dels altres. Gràcies a això ens connectam amb la resta de les persones i les entenem perquè sentim a través d'elles: ploram quan el protagonista d'una pel·lícula pateix o gaudim quan veim un feliç reencontre a l'aeroport.

Tot i que la majoria de nosaltres tenim la predisposició biològica a ser empàtics (i dic "majoria" perquè hi ha patologies com l'esquizofrènia o l'autisme que poden alterar aquesta capacitat), l'empatia s'ha d'anar "entrenant" amb el desenvolupament emocional i social. No és una habilitat estàtica que es pu-

gui donar per descomptada. L'empatia és un regal biològic que s'ha de cuidar i fer créixer a través de la socialització.

Els nadons comencen a desenvolupar l'empatia a partir dels 3 mesos gràcies a les interaccions amb els adults i creen així uns vincles afectius intensos i privilegiats. L'adult i el nadó comparteixen els afectes i el nen comença a observar els gests de l'adult i a imitar-los. Més endavant, cap als 8 mesos, l'infant comença a interioritzar i recordar les mostres d'afecte i a poc

a poc el món emocional es va despertant.

Durant el primer any de vida, els bebès es relacionen amb els altres sobretot de manera instintiva, seguint les seves necessitats i sense distingir la seva pròpia identitat: no disposen del constructe mental de "persona" ni per aplicar a ells mateixos ni als altres. Cap a l'any, comencen a adquirir consciència de la seva pròpia persona i a diferenciar els altres com a realitats diferents de la seva. Entre els 2 i els 3 anys, comencen a veure que els altres tenen sentiments propis diferents dels seus i comencen a entendre com se senten i actuen els altres. Més endavant, a partir dels 4 anys, l'infant començarà a pensar i raonar sobre el que pensa i sent, i així començarà a posar-se en el lloc de l'altre inferint el que pensa o sent i entenent el perquè de les conductes bàsiques. A partir d'aquesta etapa, els infants es faran cada vegada més hàbils comprenent la complexitat del món de les emocions, començaran a entendre que cadascú té una història i unes emocions pròpies i, per primera vegada, s'adonaran de com les seves accions afecten els altres i començaran a fer prediccions de com se sentirà una persona davant una situació.

L'actitud i l'educació emocional dels pares és fonamental per als infants. El desenvolupament de l'empatia depèn de les interaccions socials i dels exemples durant els primers anys de vida. Si els sentiments d'un infant són ignorats o menyspreats, l'infant aprendrà a ignorar els seus sentiments, com també els dels altres. De la mateixa manera, si s'escolta un infant quan es queixa, es raona amb ell o ella i se li mostra afecte, aquest aprendrà a reconèixer les emocions pròpies i alienes i desenvoluparà la seva empatia.

Reconèixer les emocions

Les emocions no es poden negar ni anul·lar, s'han d'entendre i s'han de raonar amb explicacions adaptades a l'edat de l'infant. Per això hem de

fer cas als infants quan parlen de les seves emocions i mai restar-los importància o ignorar-les. Hem d'anar alerta amb frases com "això no és res" o "no t'has de preocupar per aquestes ximpleries". En el moment que es té un sentiment, aquest es fa real i l'única manera de superar-lo és a través del reconeixement i la comprensió. Encara que a vegades les emocions dels infants ens puguin semblar desproporcionades, sobretot les negatives com la ràbia o l'expressió del dolor, l'empatia els ajudarà a reconèixer-les, acceptar-les i regular-les. Si abusam de frases com "ànims, que tot passa" mentre intentam canviar de tema i distreure el nin, a la llarga els llaços empàtics perdran força i ens farà menys cas. Si, per contra, reconeixem els estats anímics pels quals passen els infants i els analitzam amb ells, aprendran a gestionar-los. Tot això no significa de cap manera que haguem d'exagerar les seves emocions ni fer un drama de qualsevol cosa!

Com ajudar un infant a desenvolupar la seva empatia..

Empatia

Desenvolupa la teva empatia i mostra-la als més petits, no amaguis els teus sentiments, expressa'ls, anomena'ls i, si és possible, explica'ls. Ells aprenen allò que veuen

Atenció

Assegura't de posar molta atenció quan et parlin de sentiments. Ensenya'ls a escoltar els altres posant exemple.

Raona

Raona amb els infants i confia en ells per fomentar la seva autoestima i autonomia emocional. Això els permetrà posar-se en el lloc de l'altre sense perill de veure's danyat, reduint l'impacte emocional de l'empatia. Massa sensibilitat pot arribar a ferir a un mateix.