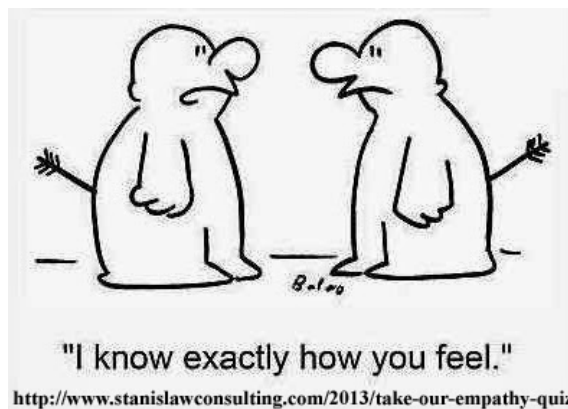


Arxiu del dijous, 10/04/2014

Podem entrenar l'empatia? El "secret" de la bona literatura -i dels contes infantils

dijous, 10/04/2014



Us heu preguntat mai per què ens posem tristos quan llegim una escena dramàtica en un llibre? Heu notat com se us tensen els músculs i respireu més ràpid quan veieu una escena d'acció ben filmada amb un argument que contribueixi a què us poseu en la pell del protagonista? Sabeu perquè la felicitat s'encomana? Segur que teniu la resposta a totes aquestes preguntes: la solució és que som empàtics. I l'empatia és també crucial en tots els processos educatius i d'aprenentatge. La qüestió és: podem entrenar l'empatia?

L'empatia i els nens

L'empatia és la capacitat de viure com a propis els sentiments dels altres, de sentir el mateix que senten ells, la qual cosa permet entendre la seva postura, un aspecte de la nostra vida especialment important en cas de conflicte. I l'educació en genera, de conflictes, atès que no sempre coincideixen els interessos dels adults amb els dels infants, adolescents i joves. És un mecanisme adaptatiu de la nostra espècie, que també es troba, en un grau molt menor, en altres espècies socials, atès que afavoreix la comunicació i la vida social, i també l'altruisme. És una qualitat innata, i hi ha diversos gens implicats, la qual cosa fa que, de naixement, hi hagi persones més empàtiques que d'altres. Tanmateix, es pot entrenar i potenciar, o bé reduir i mutilar, a través de l'educació i els aprenentatges. L'empatia forma part de l'anomenada *Teoria de la Ment*.

A nivell neuronal, l'empatia resideix, en bona part però no únicament, en les anomenades *neurones mirall*, de les quals vaig parlar en un altre Post (13-03-2014), que ens permeten reflectir interiorment allò que veiem fer als altres, inclosos els aspectes emocionals i els sentiments. Per això les emocions i els sentiments s'encomanen. L'empatia es pot entrenar i modelar sempre, però com passa amb el sistema nerviós, hi ha uns moments en què és més fàcil fer-ho que en d'altres. Dit d'una altra manera: hi ha etapes del desenvolupament vital en què el cervell obre unes "finestres" d'aprenentatge, en què està especialment capacitat per absorbir un tipus de dades o unes altres. En el cas de l'empatia, aquesta finestra se situa abans dels 4 anys d'edat, però repeteixo que es pot treballar sempre, també en infants de més de 4 anys, en adolescents, joves i fins i tot adults. Després us explico com.

Com deia, els nens petits desenvolupen ràpidament l'empatia, com una habilitat social. un nen que viu en un ambient ric en sentiments i en persones empàtiques, tindrà més models per imitar i, per tant, desenvoluparà una empatia més global i sana. Hi ha experiments que demostren que els nens petits, molt abans de què parlin, ja expressen conductes empàtiques. Per exemple, si un adult simula que s'ha fet mal, no és gens estrany que el seu fill intenti consolar-lo i li entregui, fins i tot, objectes que són valuosos per a ell, com el seu osset de pelutx, atès que a ell el consolen i li aporten estabilitat emocional. Tanmateix, ho farà amb molta més freqüència o intensitat si ho ha vist fer entre els adults, i si ha vist que els adults ho feien amb ell. Tornem al mateix: si un nen veu conductes empàtiques al seu voltant i n'és receptor, les desenvoluparà amb molta més facilitat. **L'empatia ha de formar part del joc dels nens**, atès que d'ella es deriven altres aspectes de la vida social com els judicis de valor i les emocions i conductes morals.

Una mostra són les preguntes que de forma espontània sovint formulen els pares i els educadors als infants quan fan alguna acció que repercuteix en una altra persona, fent que reflexionin sobre com creuen que se sent aquesta persona, contenta o trista, fent que mirin l'expressió del seu rostre. Els déficits en aquesta capacitat s'associen a diverses psicopatologies, que es caracteritzen per la dificultat de mantenir relacions interpersonals.

L'empatia i els educadors

L'empatia és fonamental també pels educadors, una categoria de persones en les quals incloc especialment els pares i els mestres, però on també s'hi haurien de sentir incloses totes les persones, atès que l'educació en sentit ampli és un aspecte social comunitari. Per exemple, hi ha mestres amb una llarga experiència i amb uns profunds coneixements que no aconsegueixen els objectius docents i educacionals amb els seus alumnes per manca d'empatia i d'habilitats de comunicació social, la qual cosa porta a alguns nens a "desconnectar" el seu interès per determinades matèries o fonts d'aprenentatge. No fa massa, un dels meus fills, adolescent, va arribar a casa explicant que una professora havia ridiculitzat una companya seva per un error que havia comès, una conducta que reflecteix una manca d'empatia –no notar el sentiment de ridícul de l'altra per aturar ràpidament els teus comentaris, o per reconduir-los–, la qual cosa pot contribuir a una "apagada" motivacional d'aquest alumne, i de companys seus especialment empàtics que notin el seu patiment. És possible que la intenció del professional sigui fer una ironia subtil i educada –la ironia pot ser una bona font de motivació perquè estimula processos cerebrals relacionats a l'enginyer–, però la qüestió de si un comentari compleix aquesta característica o no depèn de com l'interpreta qui el rep, no pas de la intenció de qui el fa, i és aquí on l'empatia juga un paper clau. Perquè només ho podem saber si empatitzem amb ell. Segur que tots hem viscut experiències similars en el decurs de la nostra vida.



Classes de potenciació empàtica en una escola dels EUA
www.nytimes.com/2009/04/05/education/05empathy.html?pagewanted=all&_r=0

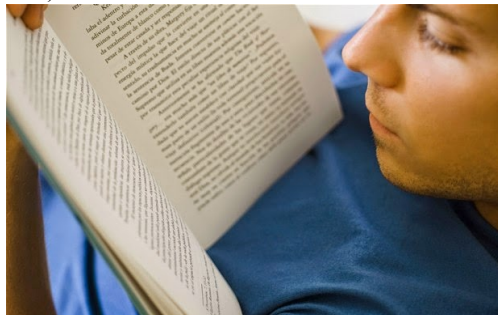
De la mateixa manera, hi ha altres professionals de l'ensenyament que, potser sense tants coneixements i experiència, són capaços d'obrir la ment dels nens, d'inspirar-los i desvetllar la seva curiositat, gràcies a les seves capacitats empàtiques, que els porten a dir allò que cal, quan cal i amb el to adequat, per potenciar les seves habilitats i destreses acadèmiques, manuals, socials, etc. Segur que tots també n'hem conegut de persones així. I quan dic mestres i professionals de l'ensenyament, vull dir també mares i pares, i qualsevol professional de l'educació. Amb l'empatia podem veure quan el nostre fill o alumne necessita recolzament afectiu, un repte, un reny, etc. **Depèn del seu estat mental, una cosa serà afectiva, moltes neutres i algunes, clarament perjudicials.**

Empatia i conductes executives

Potser hi hagi qui pensi que l'empatia és només qüestió de sentiments i emocions. Encara que només fos això, ja seria prou important per dedicar-li tota l'atenció i importància, però l'empatia encara va més enllà. En diversos experiments realitzats amb nens que han crescut en ambients pobres en models empàtics dels adults, en comparació amb nens que han tingut un aprenentatge empàtic raonable –van comparar nens educats en orfenats romanesos, alguns dels quals havien rebut teràpies de suport emocional i altres no, i nens educats amb les seves famílies– es va veure que els nens educats en l'empatia mostren un **nivell global clarament superior pel que fa a la seva capacitat de mantenir l'atenció, i en les funcions mentals executives**. La *funció executiva* és un conjunt d'habilitats cognoscitives que permeten l'anticipació i l'establiment de metes, el disseny de plans i programes, l'inici de les activitats i de les operacions mentals, l'autoregulació i el monitoratge de les tasques, la selecció precisa dels comportaments i les conductes, la flexibilitat en el treball cognoscitiu i la seva organització en el temps i en l'espai.

A nivell neural, el motiu d'aquesta interrelació entre l'empatia i les funcions executives és que, al cervell, ambdues xarxes neuronals tenen punts de contacte, i es autoalimenten mútuament; i a novell psicològic, l'empatia promou estabilitat emocional i social, i aquesta estabilitat és clau per al bon desenvolupament de les funcions executives.

Aprendre a ser empàtic: els models empàtics, la literatura i els contes



<http://www.telegraph.co.uk/news/worldnews/southamerica/brazil/9356129/>

Deia en un apartat anterior que l'empatia forma part del nostre programari bàsic, però aquest mateix programari inclou la possibilitat de potenciar-la. Una de les maneres és a través de l'exemple i la imitació, d'oferir entorns empàtics, rics en sentiments i emocions, als nostres fills i alumnes, ajudant-lo a valorar-les positivament i a posar-se "en la pell" dels altres. El guany personal i social de treballar l'empatia és enorme.

Tanmateix, fa poc es va publicar un treball que demostra que **llegir bona literatura de ficció** també millora les qualitats empàtiques, no només en els adolescents i joves, sinó també en els adults. Ningú dubte dels grans beneficis que reporta la lectura: eixampla la nostra visió del món, amplia els coneixements, incrementa l'activitat i l'agilitat mental, proporciona plaer i benestar, estimula les nostres idees i capacitats intel·lectuals, etc. En definitiva, potencia la nostra humanitat, entesa en sentit ampli.

L'efecte de la lectura de bones obres de ficció, és a dir, d'aquelles que porten el lector a entrar dins les seves pàgines, dins la psicologia dels personatges, sobre l'empatia, és deguda a la necessitat d'imaginar els personatges a partir de les descripcions que se'n fan, que en el cas de les obres amb qualitat literària inclouen frases i paraules sovint polisèmiques, amb construccions sintàctiques i matisos subtils i subjectius pel que fa al seu significat, que cal valorar mentalment en cada cas en funció del context. I això és, precisament, el que fa la nostra ment quan intenta inferir els estats emocionals i les intencions dels altres. Dit d'una altra manera, la lectura d'aquestes obres seria una mena d'entrenament mental que permetria agilitar i diversificar aquests processos.



I en els nens i nenes abans d'assolir la competència lectora necessària? molt senzill: ***aquesta és la funció dels contes***, que cal explicar amb freqüència, posant emoció en els personatges, ajudant a l'infant a submergir-se en la seva ment i a valorar les seves accions i actes sobre els demés. Aquest és el secret de l'empatia.

El proper post: El bilingüisme en el nostre cervell. Per què les persones bilingües som afortunades?