

# UNA MICA DE VOCABULARI: CONTAGI EMOCIONAL, SIMPATIA I EMPATIA

Ramon ALCOBERRO

**Contagi emocional** és la situació anímica de transferència que s'esdevé quan les persones comencen a sentir emocions similars causades simplement per l'associació amb altres persones. És un fenomen mimètic i espontani. Algú comença a sentir-se alegre, perquè altres persones que l'envolten estan alegres, o comença a sentir pànic perquè està en un grup de persones que comparteixen una sensació de pànic. El contagi emocional, però, no requereix que hom sigui conscient del fet que un experimenta determinades emocions a causa que altres persones les experimenten també. Té un funcionament elemental, com de ressort automàtic; possiblement, com a mecanisme evolutiu, tingui a veure amb la identificació facial (o dels gestos del cos), i es pot observar tant en els animals no humans (com a mínim des dels ocells) com els humans. No tothom està d'acord a identificar el contagi emocional amb l'empatia, però n'és, com a mínim, un dels elements constitutius. De vegades se l'ha volgut classificar com un fenomen psíquic proper a la hipnosi (cosa no demostrada) i constitueix un comportament molt buscat en publicitat.

**Simpatia** és aquella situació anímica de preocupació per la sort, les necessitats o el benestar d'un altre o d'uns altres. En contrast amb l'empatia afectiva, la simpatia no és una emoció congruent amb la identificació amb la situació de l'altre, com quan sentim en profunditat, íntimament, la tristesa de la persona que està de dol per la mort de seu pare, o la pèrdua d'un amic. En la simpatia ens associem o ens interessem per la situació d'algú, però no la revivim. Com a situació emocional (o anímica) pot perfectament no ser recíproca. La simpatia no implica que 'ens posem al lloc de l'altre', sinó que el comprenem. Volem el bé de l'altre com voldria el meu propi, però no ens confonem amb l'altre. En aquest sentit, la compassió és una forma de simpatia que consisteix a "sentir tristesa o preocupació per les afliccions o necessitats d'un altre". A través de la compassió sentim una "major consciència sobre el patiment d'una altra persona, considerant-lo com una cosa que ha de ser alleujat." En la simpatia "escoltem" l'altre; en l'empatia participem dels sentiments de l'altre.

**Empatia afectiva** és la situació anímica complexa en què participem i sentim com a pròpies les emocions i els sentiments d'altri. En tota situació empàtica allò que esdevé a un altre (real o fictici) és com si en passés a mi mateix. No s'ha de confondre amb cap simulació afectiva (és a dir, amb l'aprenentatge més o menys atzarós del fet de "llegir altres ments"). En l'empatia resulta imprescindible una profunda identificació emocional; comprenem allò que passa a un altre, tot i que no es requereix necessàriament que el subjecte i l'objecte de l'empatia experimentin

emocions similars. Així, per exemple, algú pot sentir-se trist quan veu un nen jugar content, perquè sap que aquell nen ha estat diagnosticat d'una malaltia greu (i experimenta el dolor "en carn pròpia"). Algú experimenta empatia afectiva quan està més preocupat per la situació de l'altre que per la seva pròpia, n'imagina qualitats mentals i en participa directament. L'empatia implica una gran capacitat per "imaginar l'altre", o per "posar-me en la seva pell". Però a diferència del contagi emocional, l'empatia genuïna no és indiferenciada.