

PER QUÈ FRACASSA TAN SOVINT L'EMPATIA?

Ramon ALCOBERRO

L'empatia, en tant que valor moral i en tant que hàbit emocional, tendeix a ser un concepte ambigu, difícil de definir, perquè recull en un sol mot idees potser complementàries però diverses:

- (i) Receptivitat ("openness") a les emocions i els afectes d'altri (persona, animal, paisatge...).
- (ii) Capacitat de reconèixer, imaginar i comprendre estats morals o emocionals aliens com si fossin propis.
- (iii) Interpretació interior de l'altre de manera emocionalment compromesa. De tal manera que no tan sols rebo sinó que experimento en mi mateix els seus plantejaments, els patiments, les emocions... d'altri.
- (iv) Una ètica de la segona o de la tercera persona en que jo em poso al "teu" o a "seu" lloc i veig i/o valoro el món des-centrat respecte a mi mateix, sense un càlcul previ de conseqüències.
- (v) Respecte i suport a altri en forma de gest que l'altre pugui entendre.
- (vi) Una manera d'escoltar l'altre i d'usar el llenguatge que expressi la nostra receptivitat, la nostra atenció singularitzada, i que faci notar a l'altre que és objecte de la nostra atenció personal.

Resulta complicat elaborar una teoria consistent de l'empatia com a conseqüència, en primer lloc, de la mateixa complexitat del fenomen i del fet que usem una única paraula per tal de descriure hàbits o capacitats prou diferents.

Com a gest, l'empatia és una forma d'ajudar l'altre, participant de les seves emocions i fent-les nostres. D'aquesta manera l'empatia construeix confiança. Demana silenci i escolta (i, com és obvi, resulta del tot incompatible amb parlar només de nosaltres mateixos) i estimula la mútua comprensió i el treball col·laboratiu. L'empatia s'exerceix encoratjant els altres a expressar les seves demandes emocionals i els seus estats d'ànim –i acollint-los.

L'ús de frases breus és especialment recomanat quan es tracta de promocionar relacions empàtiques. Els discursos llargs i retòrics, en canvi, bloquegen l'empatia. En les situacions empàtiques és central també una determinada manera de gestionar el llenguatge no verbal i la posició del cos (especialment a través de la mirada), de manera que l'altre noti que el que diu ens interessa.

Moralment, en l'empatia cal evitar tota forma de dominació, manipulació, de desmentiment o denegació, etc. La forma de trencar la relació empàtica és bàsicament l'ús del llenguatge de forma agressiva. Fer servir frases com "no m'emprenyis", "ets massa possessiu", "ara què cony vols?", "ets un

neuròtic", etc., usades per desqualificar l'altre sistemàticament o per negar-nos a escoltar-lo trenquen possibilitat de relació empàtica.

Si bé l'empatia no és una emoció que pugui ser recomanada en qualsevol circumstància, el bloqueig empàtic és un dels principals instruments per crear malestar social. El bloqueig empàtic pot ser organitzat quan es tracta de desmuntar algunes idees i organitzacions i hi ha tècniques tant per a promocionar l'empatia com a per produir bloqueig empàtic.

Els individus que serveixen (de forma conscient o inconscient per bloquejar l'empatia s'anomenen "persones tòxiques" i expressen el seu malestar emocional trametent-lo al grup. Les "persones tòxiques" són aquelles que, evitant tota mena d'empatia, procuren bloquejar emocionalment els altres, disminuint l'autoestima, produint barreres emocionals i ressentiments que impedeixin la comunicació entre la gent, buscant problemes i creant dificultats intergrupals que impedeixin la resolució de conflictes, etc.

L'empatia també pot fracassar per circumstàncies com la manca d'autocontrol, les frustracions, el treball en condicions d'estrès, la manca d'hàbits o d'habilitats en la comunicació, etc.