



EMPATIA I COMUNICACIÓ

LLUÍS VILALTA URREA
PSICÒLEG, TERAPEUTA
FAMILIAR SISTÈMIC I COACH



Som empàtics quan ens posem en la pell de l'altre, quan captem els seus sentiments i el nostre comportament (paraules i gestos) s'ajusten al que l'altre sent i/o necessita. L'empatia és la base de la cooperació i la bona comunicació. És una habilitat social indispensable per a establir i mantenir relacions socials.

L'empatia genera confiança, seguretat i respecte; per tant, vincles saludables. Si un nen cau i plora cal saber distingir entre el plor de dolor o d'esglai (necessitat de protecció i seguretat), del plor que cerca l'atenció de l'adult (el nen cau, s'aixeca i quan arriba on és l'adult comença a brammar). Encara que de caire diferent, darrera d'aquestes conductes sempre hi ha una necessitat. Empatitzar seria entendre què és el que necessita el nen veritablement per adequar la nostra resposta a la seva veritable demanda. Negar el sentiment de l'altre, restar-li importància, dir que no passa res, és com dir-li: "el que sents no és correcte". Això genera inseguretat en el nen i dubtes. Sovint una abraçada d'entrada ajuda a calmar la

situació. Després, ja posarem paraules si cal: "t'has espantat, t'has fet mal, què ha passat?" I deixarem que s'expliqui si en té la capacitat.

En l'adolescència dels fills, que és una etapa on les emocions es desapareixen, es fonamental que els pares sapiguem exercir l'empatia. Si no, els fills es tanquen i deixen de compartir el que els passa. Els pares sovint cometem cinc errors que dificulten l'empatia i, per tant, la comunicació:

1. Jutjar: "Això és bo per a tu, això no està bé". La crítica destrueix la confiança. Acompanyem-los en el pensament reflexiu: "Creus que això està bé, quines conseqüències pot tenir això...? Què passaria si tots actuéssim així?"

2. Interpretar: Valorar el que l'altre sent a partir de les nostres pròpies experiències o la nostra manera de ser. Ajudem

als nostres fills a que s'adonin de com interpreten les coses, en lloc d'interpretar-les com nosaltres ho fem.

3. Interrogar: Pares-policia, fills-perseguits. Els joves detesten els interrogatoris, però sí volen sentir-se entesos. Sovint és preferible preguntar per com se senten, abans que sobre el que fan.

4. Aconsellar: Qui dóna consells es col·loca en una posició de savi. Els consells no són ben rebuts per a tothom quan es tracta d'una lliçó no demanada. Convé percebre que l'altre persona està receptiva al consell abans de donar-lo.

5. Sarcasme: Aquesta és la millor manera de ferir als altres. El sarcasme mai demostra enteniment, perquè en el fons no respecta el sentiment de l'altre o, com a mínim, no el té en compte.



Lluís Vilalta Urrea
Especialista en teràpia familiar sistèmica i educació emocional
www.espaisistemic.net