Aristòtil va dir que algun dia els homes entendrien el món que els envolta, però que mai arribarien a saber com sent i com pensa el veí del costat.
Hi ha una facultat humana que consisteix a comprendre les emocions i els sentiments externs per identificació amb una persona o un grup; aquesta facultat es diu empatia.
Gràcies a aquesta facultat podem sentir-nos tristos o alegres pels éssers que ens envolten. Els nens que ploren quan veuen "Bambi" ho fan perquè s'identifiquen amb la soledat i la tristor d'aquell animal, que ha perdut la mare per culpa de la crueltat d'un caçador.
L'adult que compra un cotxe gran influït per un anunci ho fa perquè s'ha sentit identificat amb el personatge important i triomfador que el condueix a l'espot.
Tot això són exemples de l'empatia, una facultat que ens fa ser més vulnerables, però també més humans; hem dit que l'empatia és la clau de la comprensió; també és una de les columnes sobre la qual recolza la vida social. Sense empatia no sentiríem res per a les altres persones, es podria considerar que seríem totalment lliures, però la nostra soledat seria

infinita. Com diu un refrany popular xinès, per entendre cal compartir i per compartir cal sentir.
Avui intentarem saber més clarament què és l'empatia, durant els pròxims minuts descobrirem com l'empatia ens fa més humans i ens pot donar moltes solucions.
Comença la setmana, comença la feina habitual de tothom i nosaltres comencem amb el propòsit d'aportar idees per intentar ajudar a trobar a cadascú la seva solució, la solució a la seva vida personal i més íntima; això ho fem els dilluns amb la psicòloga Emília Ros. Bon dia. No sé si hem explicat bé això de l'empatia, és una mica complicat potser pels no iniciats.

Mira, escolta, per explicar-ho una miqueta més bé, jo he portat aquí tres definicions molt petites de tres enciclopèdies diferents.
L'enciclopèdia anglesa diu que l'empatia és la facultat de projectar la personalitat pròpia sobre el subjecte de contemplació i d'aquesta manera comprendre'l plenament.
L'Arús ens diu que és l'estat mental en què un mateix s'identifica o sent el mateix estat d'ànim que l'altre grup o que l'altra persona.

I l'Enciclopèdia Catalana ens diu que és la facultat de comprendre les emocions i els sentiments externs, per un procés d'identificació amb l'objecte, el grup o l'individu amb el qui es relaciona.
Jo voldria fer aquí un petit esment a l'Enciclopèdia Catalana perquè parla de sentiments externs i resulta que els sentiments mai no són externs, el sentiment és una cosa ben interna; ben interna i que de vegades endevinem el sentiment a través d'una manifestació llavors si externa que fem.
És a dir, una persona està trista, bé, potser plorarà, però el plor no és la seva tristor, no és el seu sentiment; ell ho manifesta d'aquesta manera.
Un altre tindrà, jo què sé, una criatura tindrà ràbia i patalejerà, però el sentiment mai no és extern; la seva manifestació sí, i per això els podem endevinar.

És a dir, que l'empatia no és cap invent extraordinari ni cap cosa estranya, és una cosa que fem tots, o que acostumem a fer tots, és important llavors?

Sí, sí, és molt important per comprendre les persones que ens envolten i per comprendre'ns a

nosaltres i per comprendre les nostres parelles; i sobretot per comprendre, i això ens pot ajudar molt, els nostres fills, tinguin l'edat que tinguin.

Parlar d'empatia vol dir parlar de comprensió o no necessàriament? És a dir, quin és el requisit per sentir empatia o estar d'acord amb aquesta paraula i no exactament comprensió?

A veure, d'entrada l'empatia exigeix que a l'altra persona se la consideri com un igual; no un igual en intel·ligència, en coneixement, en experiència, ni en maduresa, sinó un igual en el que fa referència als sentiments; perquè passa que de vegades les persones ens creiem que els nostres sentiments, diríem, són més bons i millors que els dels altres.
Realment, totes les persones sentim, i és en aquest aspecte que jo parlo de considerar l'altre sempre un igual.

La comprensió en moltes ocasions pot estar això, mirant una mica des d'un esglaó superior, és una mica el risc. Llavors, per tenir una resposta empàtica, tal i com s'ha comprès aquí que és l'empatia, què és el que cal?

A veure, ens cal estar familiaritzats amb tota la gamma dels nostres propis sentiments, que van des de considerar el més bo, al que considerem més negatiu.
És a dir, una resposta empàtica és l'intent que fem, o que hauríem de fer, de posar-nos en el lloc de l'altra persona i aconseguim d'aquesta manera que els nostres sentiments ens suggereixin no solament les emocions que està sentint aquella persona o aquell fill, sinó també els seus motius.
És comprendre l'altre des de dintre, no per fora, com ho faria qui observés un altre i digués ah mira, sí, ja et comprenc, no? Això seria una comprensió intel·lectual de la situació.
Sentir empatia és anar molt més lluny, és preguntar-nos per què en aquell cas, aquella persona o aquella criatura o aquell fill ha actuat d'aquella manera i què és el que l'ha portat a fer allò. Una dita francesa molt bonica diu que comprendre és excusar.

El que passa és que segurament moltes persones que ara estan escoltant la ràdio podrien dir: bé sí, però tota aquesta entrega per què, no? És a dir, per què és necessari o

per què ens hauríem de posar a la pell d'un altre?

Doncs mira, per una cosa molt senzilla, per viure millor amb nosaltres i amb tothom.
A veure, es pot dir que amb l'empatia sents com sent l'altra persona o com sent el teu fill; i ens obliguem a nosaltres mateixos a sentir per i amb aquella persona.
Amb l'empatia el que fem és obligar-nos a experimentar, per delegació, el que sentiríem de ser no sols en el lloc de l'altre, sinó per dir-ho més gràfic, dintre de la seva pell.

El que passa és que no és així tan fàcil com està explicat, eh aquí. És clar, és clar, perquè potser molta gent dirà, home, i potser amb la simpatia, que s'assembla molt com sona la paraula, n'hi hauria prou.

Mira, en Frankl ens va explicar l'afinitat que existeix d'inconscient a inconscient, suggerint-nos que només mitjançant el nostre inconscient podem comprendre el de l'altre.
A veure, és de vegades molt difícil explicar adequadament l'amor, la gelosia, la ira, l'angoixa,

perquè les paraules de vegades no poden expressar realment el que sentim quan estem deprimits o quan estem contents; però si hem experimentat tot això i en tenim consciència, podem saber com se sentirà aquell fill nostre, la nostra parella, un amic o un conegut en semblants condicions.

És a dir, potser aquesta és la diferència amb la simpatia, que acosta més a l'altre potser l'empatia que la simpatia.

Realment.

Si estan preparats per interpretar, si estem preparats per interpretar, perquè és clar, no sé si és tan senzill, això de posar-se la pell de l'altre, com deies.

A veure, aquest acostar-nos és realment, com deies, poder comprendre molt millor a l'altre, que, a veure, si depenem per aquesta interpretació exclusivament del que ens està dient de les seves paraules.
Tots els poetes han hagut de recórrer al llenguatge simbòlic per expressar sentiments profunds,

perquè cap expressió directa els hi era suficient. I per entendre la poesia, hem de llegir de vegades no sols les paraules, sinó entre línies, responent el que amb els símbols i les suggerències i les metàfores troba ressò a dintre nostre.

Sí, però un poema és un poema. I és clar, entendre, no sé, un company de feina o una parella o un fill, doncs és potser més difícil, no?

Sí, sí, i és clar, no podem esperar llavors d'ells que ens diguin el que els hi està passant en el seu món intern, perquè gran part d'això no està a l'alcans del pensament conscient de moltes persones i per descomptat dels nostres fills, i per això no ho poden expressar.
A veure, per comprendre les motivacions profundes, ens hem de repenjar en aquesta resposta empàtica vers ells.
Mentre escoltem els altres, hem d'intentar, sobretot els fills, les parelles, veure'ls en relació amb les nostres pròpies experiències internes i passades; és llavors quan els podem comprendre verdaderament, alhora que ens comprendrem millor a nosaltres mateixos.

Un poeta grec que es deia Menandre ja deia, conèixer-se un mateix és bo, però en algunes situacions és millor conèixer els altres.

Podríem, per exemple, ja que parlaves de la dificultat d'entendre els fills, i més que res que els fills puguin explicar aquestes coses; per què és tan difícil per als nois o les noies entendre què és el que els està passant?

Sí, mira, potser un exemple ens servirà millor que de vegades moltes paraules teòriques, no?
La psicoanalista infantil Cristina Olsen escriu en un llibre una cosa molt bonica i que ens servirà per entendre molt bé tot això; que tenia en psicoteràpia un nen de vuit anys i que era un nen molt violent i molt colèric. Doncs bé, al principi de la seva psicoteràpia, un dia el nen va entrar a la sessió i li va dir a la psicoanalista: va, va, agafa un paper i escriu, escriu el que et dicto. I va començar: la meva mare és una poca vergonya, el meu pare és un poca vergonya, la meva mare és lletja, la meva psicoanalista és lletja i horrorosa. I així, bé, successivament. Tot era horrorós, tot era dolent, les persones eren terribles, etc.

Tot això només era una expressió de la ira que consumia a aquell nen i que era la raó per la qual l'estaven tractant.
El nen, com que sabia, per un altre costat, que davant d'aquests cops de geni, la psicoanalista no reaccionaria igual que els seus pares, igual que els seus mestres o que la major part de les persones; és a dir, enfadant-se, renyant-lo i castigant-lo.
Llavors li va demanar a la psicoanalista que entrés una persona, aquest era un centre, no? Que una altra persona del centre entrés i que llegís el que ell acabava de dictar; d'aquesta manera, el que el nen, era un nen molt intel·ligent, li volia ensenyar a la terapeuta com reaccionaven habitualment totes les persones davant d'ell.
Molt bé, va entrar una persona que treballava allà en el centre i va llegir aquella llista d'improperis amb molta calma i amb molta comprensió.
El nen, al no rebre l'habitual resposta escandalitzada i de condemnació, li va dir amb to provocador: quina història, eh?
La persona que acabava de llegir allò li va respondre amb molta compassió: és una història molt trista. I això va desconcertar el nen i va preguntar per què.

Llavors li va contestar aquella persona, que era trista perquè demostrava el poc que ell s'agradava; perquè li va dir que un s'ha de sentir profundament disgustat amb un mateix, si només pot veure les coses negatives de les altres persones i enfadar-se tant amb elles i amb tot el món que l'estava envoltant, no?

I això que vol... És a dir, què és el que passava aquí dintre d'aquesta criatura?

Doncs, a veure, el que parlàvem de l'empatia, no? Aquesta persona que va llegir allò que va escriure aquell nen, va experimentar en ella mateixa les fonts internes del sentiment del nen; i li va semblar elemental que l'única explicació possible de tanta ràbia era una profunda tristesa, causada per la desesperació que tenia el nen de no agradar-se. Això què va fer? Va portar a que el nen comprengués i acceptés, perquè ell no ho acceptava, que tenia ràbia, els seus sentiments profunds. L'acceptació d'aquests sentiments, en lloc de rebutjar-los com el nano sempre feia, va ser el començament del canvi d'opinió que el noi tenia sobre d'ell.

Però amb l'opinió favorable d'ell de la professional que el tractava, de la psicoanalista que el tractava, no tenia suficient aquest nen?

En el cas d'aquest nen no, perquè era prou intel·ligent com per saber que l'obligació de l'analista era acceptar-lo; però al comprovar, que una persona de fora, que no estava en l'obligació de comprendre'l, li reconeixia amb paraules, que el problema no era la seva ràbia, com tots els adults creien, sinó la seva tristesa; el nen va poder començar a esperar que els seus pares, que eren les persones més importants per ell, potser acabarien responent positivament a la seva tristesa, que li fessin cas, enlloc de respondre negativament com feien a la seva ràbia.

Després d'explicar el cas d'aquest nen que ens portava la psicòloga Emília Ros, com a exemple del que és l'empatia i per què serveix l'empatia; és quan voldríem obrir les línies telefòniques de la ràdio, per intentar parlar amb vosaltres d'unes quantes coses interessants.

Per exemple, seguint una mica la pauta del cas d'aquest nen, d'aquesta criatura, teniu una bona opinió de vosaltres mateixos o la teniu dolenta? És a dir, sabeu realment si us agradeu o no us agradeu?
Per una altra banda, també per comentar aquesta empatia, que és el que ens ocupa avui; podríem posar un altre cas, per exemple, allò que sentiu un fet, o veieu un fet, o sentiu un comentari, o us fan un comentari o us fan un comportament que no acabeu d'entendre; en comptes d'enfadar-vos, com feien els pares d'aquesta criatura, per exemple, us intenteu posar en el lloc d'aquesta persona per entendre-la? No comprendre-la, sinó realment entendre-la des de dintre.
I, per una altra banda, ja si ho concretem a la part dels fills, si teniu dificultats amb un fill, sigui gran o petit, adult o adolescent, intenteu més que comprendre, fer memòria de com us sentíeu vosaltres en aquesta edat polèmica o problemàtica del vostre fill?
Aquestes són les preguntes que podrien ser l'inici de la conversa amb els nostres oients. La primera trucada telefònica per comentar tot això que avui està ocupant el nostre programa,

l'empatia. Arriba des de Girona. Bon dia, Girona. Hola, bon dia. Què tal? Molt bé, i vosaltres? Doncs aquí explicant coses que em sembla que són interessants. No sé què en penseu vosaltres?

Oïdor 1: Bé, jo considero que és molt interessant, i us trucava per explicar la meva experiència personal amb una cosa semblant, no?

Endavant, endavant.

Oïdor 1: Bé, el fet era de què jo... Bé, jo ja tinc trenta-un anys ara, però veia a tot el meu voltant que les persones, vull dir, no eren bones, que hi havia molta maldat, no?
I realment, quan he aconseguit veure les persones que eren més... Que realment són bones i són agradables, i hi ha molt bona gent en el món, és quan jo he aconseguit estar bé amb mi mateix. Vull dir, mentre jo estava... Com en una depressió, per dir-ho d'alguna manera, em passava això, no? Que veia al meu voltant, doncs, mala gent, que la gent anava contra tu, totes aquestes coses, coses que

després, analitzades tranquil·lament, veus que han sigut ximpleries teves.
I de cara a la canalla, veient altres companys meus que tenen criatures; si aquella criatura és tractada amb amor, normalment és una criatura molt més oberta, molt més riallera i feliç, sembla.

No tan enrabiada.

Oïdor 1: Exactament; o sigui, una criatura que no se la tracta amb prou tendresa, perquè una criatura l'únic que demana és tendresa, doncs, aquella criatura que no es tractarà amb prou tendresa potser és una criatura més tancada en si mateixa i que no demostra tanta alegria cap als altres.

I tu creus que a tu et passava això, quan en aquella època que tu dius que veies que hi havia tanta maldat i que tot ho veies dolent?

Oïdor 1: Bé, jo el que realment estava, és que no estava content amb mi mateix; perquè al no aconseguir exposar les meves idees

clarament, doncs, no sé, vull dir, veia com si els altres anessin contra mi.
I realment el que passava és que jo no em sentia segur de mi mateix; i com que no sabia expressar i treure el meu interior cap a fora, era el que em feia estar malament d'aquesta manera.

I tu creus que t'havies sentit estimat?

Oïdor 1: No, és que no em sentia estimat; vull dir, no em sentia gens estimat eh, vull dir, i això m'influïa molt.

Presentadora: I amb aquesta bona opinió aconseguida, també has aconseguit posar-te en la pell de l'altre, com ens explicava la psicòloga? Has aconseguit l'empatia?

Oïdor 1: Bé, el que he aconseguit és estar bé amb mi mateix.
Quan jo vull saber o creure saber el perquè una persona actua d'una manera o d'una altra, doncs intento analitzar la situació d'aquella persona en el cas meu, diguéssim.

Si jo estigués a la seva pell i a mi em passés una sèrie de circumstàncies ics, com reaccionaria? I normalment arribo a la conclusió que jo reaccionaria igual que ell.

Presentadora: Molt bé, doncs escolta, un exemple gràfic ja més no es pot demanar, eh? Semblarà que la teva trucada estava en el guió, jejeje.

Oïdor 1: No, no, però vull dir, com que m'he trobat amb algunes coses i realment és ben bé el que vosaltres dieu, però si un agafa i es posa a la pell d'aquella persona; i vols, per exemple, a vegades perquè si una persona et pot fer mala cara, pot estar enfadada o una reacció que no la trobes lògica per exemple; si intentes posar-te en la seva situació sigui econòmica, sigui sentimental, trenta mil coses diferents; doncs ho comprens, perquè penses ostres, si jo estigués al seu lloc faria absolutament el mateix que ell.

Presentadora: Escolta, em sembla que l'Emília Ros et posarà un 10 sobre 10.

Oïdor 1: No, el que passa és que m'agrada observar i ser una persona justa amb els altres; aleshores no es pot agafar mai i opinar d'una persona o fer-ne una crítica si no és sobre la base de les seves circumstàncies. Perquè podem actuar en alguna ocasió, per exemple, podem actuar de forma forassenyada, però sempre hi sol haver un motiu al darrere.

Exactament.

Oïdor 1: No s'actua d'una forma boja perquè sí. Vull dir, si actuem d'una forma… no sabria com dir-ho, esbojarrada enfront dels demés, segur que aquella persona té un motiu o altre, això és sempre… vaja jo ho considero així.

Presentadora: Molt bé, doncs escolta, sense paraules ens has deixat sense paraules.

Oïdor 1: M'agrada col·laborar amb vosaltres perquè us escolto sempre que puc.

Presentadora: Moltes gràcies, t'agraïm la companyia habitual i en aquest cas el

comentari, que ha estat claríssim. Gràcies per la teva companyia, bon dia. La trucada des de Girona una mica dintre de tot el que estàvem explicant com a teoria, com a postura, ja portada a la part més pràctica i de coneixement i d'experiència segons la vida, perquè és així, segons la vida d'aquesta persona de Girona. Esperem més trucades. Tenim una trucada de l'Hospitalet de Llobregat. Hola, bon dia. Què tal, senyora? Mira, em dic Maria Teresa.

Oïdora 2: Jo també estic d'acord amb aquest xicot que ha parlat ara. Perquè si a la canalla els tractes amb afecte i amb tendresa i els fas veure les coses raonablement, penso que tens molt de guanyat. I això és amb totes les altres persones.
A vegades és difícil; ja no portar-ho, o sigui, que els altres t'escoltin, sinó tu portar-ho a la pràctica, sí. Sí, sí. Perquè també depèn molt del teu caràcter.
Jo no crec que hi hagi persones dolentes; encara que a vegades hi ha hagut algun periodista que es dedicava a la criminologia, o persones que han estat involucrades en aquest tipus de treball; diuen que sí que hi ha gent

dolenta; però potser a vegades és que han tingut una infantesa molt dolenta, i s'han sentit molt marginats i molt malament i llavors potser també agafen com una espècie de malícia i de ràbia contra el que els envolta.

Sí, és clar, perquè a vegades el que fem és confondre el que fan les persones, amb el que són les persones.

Oïdora 2: Llavors, bueno, potser sí que encara ens queda alguna cosa ancestral d'aquelles que si es barallaven per un os, doncs ens hi continuem barallant; i suposo que això ho veiem a vegades no ho podem evitar.

Presentadora: Doncs li agraïm molt també, senyora, la seva companyia i el seu comentari. Molt bé, doncs moltes gràcies. Bon dia, gràcies per acompanyar-nos. Granollers, hola, bon dia. Què tal?

Oïdora 3: M'ha fet gràcia el tema que tracta, perquè jo, no es tracta d'adolescents, ja són una mica més grans de vint-i-cinc anys o així; i tinc dos nois que són molt diferents l'un de

l'altre; però un és doncs no sé, com si tingués una aversió sobre de mi, i precisament és el gran, allò que dius, és el primer que li tens tot, tot; sembla que ho faria tot per tots igual, però no sé, no sé què pot produir que tingui… Fins i tot inclús una vegada doncs vaig parlar amb ell: però que és que et molesta alguna cosa, que jo t'he fet alguna cosa?
Potser ho fa que també el seu pare ha sigut sempre molt doncs diguéssim, no ha sigut… No ha sabut fer gaire de pare i he hagut de fer molt de pare jo. Doncs allò, el respecte d'un pare, no ho ha fet gaire, els ha deixat fer bastant i potser a l'haver hagut de fer més jo de pare i de mare, no ho sé.

Diguem que vostè ha hagut de renyar i de premiar, ho ha hagut de fer tot.

Oïdora 3: Això, perquè doncs en tinc dos i l'altre no m'ho fa, i aquest, doncs…

Presentadora: És a dir, vostè posant-se en el lloc del seu fill, d'alguna forma li fa la sensació que el problema està en el pare.

Oïdora 3: I he intentat de parlar-hi dues vegades, que m'ho digués, i no m'ha sabut dir el què. M'ha dit ja ho saps, jo no, volent dir com que no… No ho sé, jo penso i el seu pare de vegades em diu: això ja se li passarà dona. Dic: això dic en tens una mica la culpa tu, perquè em fa l'efecte que si t'ho haguessis fet d'una altra manera doncs ell no ho faria tant; i això dol tant en el món d'una mare, que els estimes tant, i sempre ens hem desviscut eh, per ells. Sí. Perquè nosaltres doncs no ho sé, els hem fet estudiar, a l'escola sempre hem sigut els que hem anat preocupant-nos, però moltíssim; d'aquests que sempre vas a parlar amb els professors…

I anaven vostès dos a parlar amb els professors?

Oïdora 3: Sí senyora, sí, amb això sí eh, tots dos hi anàvem, però vull dir que no ho sé, ho hem fet tot, i et dol tant que de vegades et puguin dir això, oi? I jo penso, no ho sé quina és la solució; és clar la solució llavors vaig pensar, doncs, com que ja no ho pots solucionar de cap més manera, faràs doncs, no sé, com que estigui jo més alegre: hola nen,

hola som-hi, o això més així, vejam no ho sé, no ho sé, com actuar, oi?
Penso que potser li passarà, però és que és un noi també que potser és molt bon noi, molt treballador, molt de casa, potser no ha tingut molts amics, no ha sortit molt quan era jove, potser era una mica tancadet, no sé per què, però més que tancadet; en canvi l'altre és tan diferent; i els he criat igual, els hem criat, vaja; jo no sé què pot haver produït això, aquesta cosa en aquest noi, no ho sé.

És clar, es fa molt difícil en aquests moments i a vint-i-cinc anys, sense saber una història així detallada, el que pot haver passat amb aquest noi; i el que jo li volia dir també és que evidentment algun problema hi ha aquí dintre.
I que potser i això és important, miri encara que vostè li demani amb tota la seva bona voluntat, potser ell pensa; pensa, o sent, que hauria de dir coses, primer, que potser no les té massa clares ell i per un altre costat, potser pensa que diria coses que a vostè li sabria greu, o al seu marit també; i de vegades aquestes coses diríem a veure, els pares, per més pares que siguem, no podem ser els sabedors dels secrets i de les parts

més recòndites de l'ànima dels nostres fills; sinó que precisament perquè, o perquè ens tenen amor o perquè ens tenen potser, potser una certa por que ens enfadem, dient-nos allò que ens haurien de dir, que no sé què és, no? Llavors és molt difícil que potser a vostè, a vostè li pugui dir aquestes coses, no?
Jo penso que la solució passaria perquè aquest noi pogués, no sé, anar a parlar amb algun professional i pogués aclarir, no sé, els motius de les seves ràbies. Ara, se'm fa una mica difícil pensar que en aquest moment vostè, a part d'ajudar-lo amb la seva, diríem, comprensió silenciosa, pugui fer massa cosa més.

És a dir, aquí l'empatia no li serviria, a aquesta senyora.

L'empatia li pot servir per adonar-se'n que el noi potser no pot, no?
A veure, potser aquesta senyora, si amb la seva mare o amb els seus pares, potser els hauria volgut dir alguna vegada alguna cosa, no ho sé, no agradable, i potser no hauria gosat, no? Jo penso que sí que li serveix, però per entendre que pot fer fins aquí i prou, no?

La següent trucada des de Vilafranca del Penedès. Bon dia. Bon dia. Què tal, senyora?

Oïdora 4: Mira, bé, volia preguntar-li una consulta i demanar un consell a aquesta senyora.

A veure...

Oïdora 4: Mira, jo tinc dos fills, un noi i una noia. Llavors, el noi va tenir estudis, vull dir, els hi vam donar carrera, amb molt d'esforç per part nostra, però va passar una època dels 7 als 18 anys bastant difícil, perquè va trobar males companyies...

Presentadora: Senyora, jo li agrairia que fos molt breu... I que no fos una cosa molt personal, perquè...

Oïdora 4: Llavors, la pregunta meva és... Aquest noi fa uns quants anys que està casat, es portava, doncs, molt bé; ara, d'ençà que ha tingut una criatura, sembla que en els seus pares ens deixi de banda. Llavors, quina

solució ens dona? Perquè nosaltres li hem donat tot el que hem pogut i tot el carinyo.

Presentadora: Miri, senyora, en principi podem fer un comentari, però, és clar, això no és un consultori. No intentem donar solucions personalitzades i concretes a problemes personals, perquè això és molt difícil. Primer, perquè la psicòloga necessita conèixer molta història de cadascú de vostès per donar una solució concreta, i segon, perquè això no és l'objectiu del programa.
Nosaltres avui estem parlant d'una determinada forma d'actuar i de comportar-se, de comportar-nos els uns amb els altres; i de com podem ajudar-nos mútuament els uns als altres amb una sèrie de coses, en aquest cas l'empatia, que és avui el que volem explicar.

Als fills a mesura que es fan adults, doncs els agrada i volen fer la seva vida independent; i que aquesta vida passa precisament per això, de vegades. Una mica, jo no vaig a dir per oblidar i per deixar els pares, però sí que quan un té una vida pròpia i una família; diria, és més important, quan un home i una dona tenen fills, els seus fills,

que no els seus pares, perquè és una llei de vida. I en aquest sentit, també potser jo penso que aquesta senyora podria una mica aplicar l'empatia; en el sentit del fet que ella pensi, quan ella va tenir fills, què li estava, diríem, interessant i que li estava important més, i on dedicava més tots els seus afanys; era cap als seus fills, més que no pas cap als seus pares, que ja anaven fent la seva vida.

Aquest seria el consell, que s'apliqués una mica tota la informació que avui estem donant.

És a dir, i resumint, seria, diríem, els pares, diríem som pels fills; els fills no són pels pares, i aquesta sí que és una llei de vida.

Sant Cugat, bon dia. Ja era hora. Ui, senyora, perdoni. Jo, que vol que li digui, jo ja procuro que... Em pensava que no funcionava bé. Bé, ja cal centrar el tema. Perdoni, digui, digui. Les últimes trucades estan sortint-se molt del tema.

Oïdora 5: Jo volia observar, vostès parlen de l'empatia com si fos una qualitat molt positiva,

i que dona realment solucions a les relacions. Jo volia remarcar que potser, en alguns casos, l'empatia també pot ser com una maledicció per les relacions.

A veure, ho expliqui.

Oïdora 5: Concretament, quan un nen és capaç de veure a través dels adults: les pors, les contradiccions, les irracionalitats que hi ha darrere d'ells; quan estan manant, quan estan sent autoritaris o dogmàtics, o simplement demostrant el que saben.
Pot llegir a través d'ells, des de nen o des d'un adult, exactament; aquí hi ha una por,
aquí hi ha un amagatall, aquí hi ha una forma de dissimular qualcosa que abans l'ha disgustat.
I arriba un moment que el que té aquella criatura és una ràbia, realment; perquè diu, si tots són així, no hi ha qui em protegeixi i m'he de protegir sol.
I aquesta ràbia pot ser donada també per un excés d'empatia; un excés de veure i de sentir el que estan sentint els altres, que carrega

extraordinàriament les emocions de la persona aquella.

No, això no és empatia, això no és empatia quan un adult... No, no, no, no, no és empatia.

Oïdora 5: Se li està, diguéssim, contagiant... La por que està dintre de l'altra persona, està sentint empàticament aquella por.

No, no, no, això és una altra cosa. No, no, no, no, no.

Oïdora 5: Llavors, l'empatia és només positiu, només veure el que bonic?

No, no és el que bonic; l'empatia és posar-se en el lloc de l'altre, per intentar entendre què li està passant en aquell moment, des dels nostres sentiments, però no és… Això que vostè està dient és projectar. És evident que hi ha molts pares que projecten pors i angoixes i de tot amb un “nano”; i aquell “nano” se n'empapa com una esponja, i llavors el nen pateix, té pors, etcètera, etcètera. Això no és empatia; al contrari, si aquells pares tinguessin empatia cap a aquell fill, el que passaria

és al revés, que, com que ells sentirien que tenen por, el que farien és a dir: no, perquè jo sé que si això jo ho demostro el meu nen patirà i per tant no ho faig. Per tant, empatia és sentir com un nen, i com se sentiria un nen, eh? I saber com els nens senten i que se n'empapen dels crits, de les pors i de totes les coses dels pares.
No, és que això que diu vostè no és empatia, eh? Això és una altra cosa. El que vostè està dient... Jo penso que el que vostè ha patit és una altra cosa.

Oïdora 5: No em refereixo només a mi, però a vegades jo explicaria un nen excessivament sensible, és el nen, i l'adult s'està comportant com un nen, i, en canvi, aparentment, un altre adult no ho nota. No ho nota perquè està fent tota una escena molt ben muntada. I, en canvi, darrere, el nen, que només capta com d'emoció, a emoció, ho està llegint exactament el que passa, perquè no llegeix el discurs de l'adult. Jo diria que això sí que és empatia, però de nen a adult.

No, a veure, vostè està dient... Vostè està dient que quan un adult es comporta com una criatura?

Oïdora 5: Però no se li nota perquè hi ha tot un muntatge molt ben fet, que els adults saben fer.

Però és que això no és empatia, però és que això no és empatia.

Oïdora 5: De la criatura cap a l'adult, sí.

Com?

Oïdora 5: De la criatura cap a l'adult, sí.

No, no, no. No, el que vostè m'està dient és que la criatura entén la manipulació de l'adult i com l'adult s'està comportant, però això no és empatia.
El nen no pot estar dient ara jo soc gran i sé com sent el meu pare, no. L'empatia sempre és d'un adult cap a un petit, que pot posar-se en el lloc del petit i, a través d'això, entendre'l, però un petit cap a un gran, no.
Que el petit entengui, que és el que volíem dir més tard, entengui, doncs, tota la manipulació de l'adult, sí, però no és empatia. L'empatia sempre

és per entendre a l'altre i posar-se en el lloc de l'altre.

Avui, amb la psicòloga Emília Ros, intentant conèixer una facultat que tenim les persones de posar-nos en la pell de l'altre, tot és qüestió de voluntat, de voler o no voler, de saber o no saber; perquè també depèn de tantes i tantes coses, com s'acostuma a dir en aquest programa.

Sí, que realment és una indicació de bona maduresa, precisament, aquesta capacitat empàtica, no?
I és en aquest sentit que jo li deia a aquesta senyora que el nen no s'hi pot posar empàticament en el lloc de l'adult, perquè el nen, en cap moment, encara no ha fet tot un procés de maduració.

Podem explicar, doncs, què és ser madur, que possiblement lligaria una mica...

Sí, precisament és això, no? Seria aquesta capacitat de sortir de nosaltres mateixos i dels

nostres sentiments, encara que siguin molt intensos; per examinar-los objectivament.
Llavors, si volem comprendre als nostres fills, el que hem de fer; que quan veiem que tenen emocions fortes i no tan fortes, hem d'intentar de comprendre què està passant dintre d'ells.
És a dir, d'una manera molt ràpida, seria, com hem dit ja, posar-nos en el seu lloc; i això és important, no permetre que ens dominin les reaccions que provoquen en nosaltres el comportament d'aquest fill, o d'aquest adult, o de qui sigui; el comportament manifest, el que es veu.
Perquè això sí que és fàcil de vegades, quan estem veient una reacció d'aquestes, caure en un parany molt fàcil d'enfadar-nos; i hem de saber que darrere d'una explosió sempre hi ha una causa.
No ens quedem atrapats en l'esclat, sinó en observar la quantitat, la qualitat i el tipus, diríem, de la dinamita que provoca aquesta explosió, no?

Llavors, si sembla tan senzill posar-se en el lloc del fill, per què és tan difícil de fer-ho, per part dels pares, vull dir?

Precisament perquè això significa destapar de vegades aspectes ocults de la nostra vida que no ens agrada reconèixer; i posar-nos en el lloc del fill pot significar, moltes vegades, assabentar-nos de coses nostres que no ens agraden.
És a dir, el meu nano està fent això, o el meu fill de vint-i-cinc anys, és igual; és una mica el que dèiem abans d'aquella senyora, de què el fill li fa més cas al seu fill que no pas amb ells, no? Jo què feia a l'edat d'ell quan vaig tenir un fill i com em sentia?

El que passa és que hi ha un altre cas, i és quan directament es demana consell; és a dir, com ajudar des d'aquesta perspectiva?

Sí, perquè potser ens agrada massa, de vegades, donar consells, i el que hem de fer potser és estar a l'aguait de què el fill no accepti només el consell per agradar-nos a nosaltres.
Podem donar una idea, però hem d'invitar a pensar-hi i a millorar-la. Dir-li què penses d'això, o què et sembla, no? En lloc de tenir el fill al davant, allà, escoltant, i només, doncs, una mica com dos enfrontats, no?

Perquè la perspectiva de l'adult difereix molt de la de l'infant; i de vegades es fa difícil comprendre, a nosaltres se'ns fa difícil, comprendre per què arriba a les decisions que arriben, no?
Però si procurem veure les coses des del seu punt de vista, sense sentir-nos inclinats a desaprovar...
Jo coneixia un pare que quan un fill li demanava una cosa sempre deia: d'entrada, no. Llavors...

Era una bona solució aquesta.

Mira ja està, ja estava tot arreglat, no?
Ara, si nosaltres, com deia aquesta senyora que abans ha trucat; els pares, diríem, estem enfadats, o els critiquem, o només els hi prohibim, encara que ho dissimulem; i tots els nens se n'adonen, d'aquesta desaprovació en el to de veu, en l'expressió de la cara, en la postura, capten totes aquests senyals; llavors el nen sentirà una reacció negativa i serà incapaç de respondre serenament a les preguntes que li fem.

Però, és clar, això no li deu passar a tots; a tots els fills, a tots els nens, a tots els joves.

A veure, un nen pot haver estat molt ben criat i molt estimat, però és molt rar, que un nen se senti tan segur d'ell mateix i de la seva relació amb els seus pares, que se senti lliure d'aquesta classe d'ansietat.
Tant si ha estat criticat anteriorment com si no, qualsevol crítica, la criatura l'experimenta com si fos dirigida no contra el que ell pensa o contra el que ell fa, sinó contra la seva persona.
És per això que la majoria de nens expressen els seus pensaments als adults amb una certa por, davant la possibilitat de que hi trobaran defectes o que els castiguin per haver pensat, no ho sé, les coses que siguin.

Tot això que explicàvem dels nens d'aquesta postura; d'aquesta dificultat de preguntar o d'expressar per por del càstig, és per això que és difícil, no? Per molts nois i per moltes noies, aquesta dificultat d'expressar-se?

Sí, perquè...

És a dir, la por, la por, la por a la crítica.

Sí, sí, perquè tenen por, de vegades, de contestar, perquè al contestar tenen por que se'ls hi posin pegues, no?
Moltes vegades no és conscient de que conserva els seus pensaments perquè els seus pares els trobin més acceptables.
Ser inconscients de per què fan quelcom no sigui... No vol dir que no sentim res sobre allò, encara, que no comprenguem aquests sentiments; perquè a la seva explicació lògica se li ha negat l'accés a la nostra consciència, no?

En realitat, els pares, què signifiquen pels nens? Allò que sempre s'ha explicat, de la seguretat, o és una mica...?

Sí, és molt important, és molt important, eh? Que els pares sàpiguen que signifiquen molt, ells, pels seus fills, no?
Perquè només que un fill intueixi la desaprovació dels seus pares, de seguida deixa d'estar segur del que ell pensa.
Si volem que el nostre fill ens doni una contesta que no estigui, diríem, així, arreglada; li hem de fer saber que respectem la seva resposta, i li hem de

fer saber, amb la nostra actitud, i amb la manera de fer-li les preguntes que li volem fer, no?

Potser és interessant aquest concepte de respectar, perquè no sempre s'ha d'estar d'acord, és a dir, el posar-se en el seu lloc no vol dir, dir a tot que sí, nen.

No, no, exactament. Ara bé, si el nostre fill està segur de la nostra bona voluntat, almenys podrà acceptar les nostres instruccions, jo diria que amb un talant positiu, no?
Però, de totes maneres, és millor no demanar-li a un nen que ens digui per què ha fet allò.
Els nens, per exemple, saben que mai els hi demanen la raó al perquè, quan han fet coses bones; i, en canvi, sí, quan han fet coses dolentes.
Per exemple, a un nano no se li diu mai: per què vas treballar tant per treure tan bones notes? O... per què has vingut a fer els deures quan estaves jugant tan a gust al carrer? O... per què ets tan simpàtic amb el teu germà? O... com és que has deixat la teva habitació tan ben ordenada?
Potser els motius que l'hauran portat a tot això poden ser complexos i discutibles; com, de

vegades, els que s'amaguen darrere d'una mala conducta.

Però se suposa que sobre les reaccions, encara que negatives, dels fills, els pares sí que poden preguntar? És a dir, es pot preguntar alguna... es pot demanar no explicacions, però sí...

A veure, sí, sí.

Sí motius, no?

Sí. Però... de vegades, per exemple, si un... no ho sé, una criatura ha pegat amb una altra i li diu: tu perquè ha pegat amb aquell nen, no? El nen sent que potser si diu la veritat, doncs, el renyaran; és a dir, si diu el que ell sent: o, doncs, mira, li he pegat perquè s'ho mereixia.
Llavors, és clar, què passa? Els pares li contesten: ah, doncs, això no ho havies de fer, etcètera.
Llavors, què pensa el nano? Pensa: goita, mira, quan dic la veritat, resulta que em renyen.
Manera? Doncs, bueno, no la diré tant, no?

Llavors, quina fora la reacció més adient?

Doncs això, aplicar l'empatia; que els pares pensin com haurien reaccionat ells si haguessin estat nens a l'edat del seu fill; i potser ja no els hi sortiran aquells discursos que tenien preparats.
Hi ha una cosa molt important, i és que la llei, a l'hora d'adjudicar, té en compte, exactament, diu la capacitat reduïda de controlar-se dels adults.
Hem d'esperar nosaltres, com a pares, que els nens exerceixin un domini que de vegades els adults, no som capaços de tenir-lo?
Quan després al nano se li hagi passat el mal humor, hagi passat tot, no? Llavors sí que podem dir el que fa el cas; abans, això, hem d'escoltar per això; i llavors el nen pot comprendre, potser, els nostres raonaments; si no, l'aboquem a la mentida.
I la setmana que ve, precisament, parlarem hi molt extensament de la mentida.

Espero que, després de totes aquestes explicacions, haurà quedat clar el concepte d'empatia, que avui la psicòloga Emília Ros ens ha volgut explicar. I, si és possible, que tothom ho pugui aplicar; perquè no hem parlat

de les dificultats d'aplicar l'empatia, i possiblement també...

Potser això, no? Intentar conèixer-nos una mica nosaltres, perquè, si no ens coneixem, poc podrem comprendre la resta de la humanitat.

De la mentida parlarem la setmana que ve amb Emília Ros. Suposo que hi haurà tema, bé, tant com volguéssim hi haria tema, no?

Hi hauria tema, i més.

Per què hi ha més mentides de les que sembla?

Moltíssimes més. Moltíssimes més. Per tot arreu.

Molt ben encobertes, a més a més.

I de vegades no tant, no?

Ja, però les evidents no són tan difícils de detectar; el que té més valor són les mentides encobertes.

Són aquelles tan ben embolicades, amb un bon llaç i tot a sobre.

Molt bé, intentarem treure llaços i papers d'embolicar d'aquells que fan tan bonic i intentar deixar les coses ben clares. I aportar alguna solució, però com jo deia avui a dues persones que ens han trucat, no és la nostra intenció donar solucions a problemes puntuals i molt concrets, perquè ni és l'objectiu del programa ni ho podríem fer, perquè llavors necessitaríem gairebé les 24 hores del dia. Les 24 hores del dia de la programació, en consulta constant i permanent.
Gràcies, Emília Ros, per totes aquestes coses, i fins a la setmana pròxima. A vosaltres, bon dia.