



L'empatia no és un constructe únic: inclou comprendre les emocions dels altres i preocupar-nos per ells de manera compassiva. GETTY

# Imaginar que ajudem altres persones augmenta l'empatia

Els resultats d'un nou estudi poden tenir aplicacions en educació i en la reeducació de persones amb poca empatia

**David Bueno**

“En un món que lluita amb divisions profundes i agitació social, l'empatia s'ha tornat més crucial que mai”. Aquesta frase tan directa és l'inici d'un treball publicat a la revista *Emotion* per la psicòloga Amy J. P. Gregory i els seus col·laboradors, de les universitats McGill i d'Albany, als Estats Units, en què analitzen els diversos elements que poden ajudar a incrementar l'empatia de les persones com a mecanisme per disminuir l'abast i la incidència d'aquestes lluites.

Els investigadors se centren especialment en la importància que té la imaginació com a detonant d'emocions i comportaments empàtics, inclosos els compassius. Segons conclouen, imaginar l'angoixa i el dolor que poden sentir altres persones incrementa les pròpies sensacions d'angoixa i la voluntat d'ajudar-les, però no l'empatia. Això, a la llarga, no contribueix a disminuir l'abast dels conflictes humans.

En canvi, però, imaginar que a través d'aquest dolor els donem un cop

de mà perquè disminueixi el seu incrementa l'empatia en el seu conjunt, inclosa la compassió. Les conseqüències en educació són clares i, com diuen els autors del treball, també es poden utilitzar en la reeducació de persones que presentin déficits importants d'empatia.

## Què és l'empatia

Definir l'empatia no és senzill. De manera resumida, segons especifiquen Gregory i el seu equip de recerca, és la “capacitat o habilitat d'entendre la situació en què es pot trobar una altra persona, i és vital per mantenir comportaments prosocials”. Segons el diccionari, és la “facultat de comprendre les emocions i els sentiments externs per un procés d'identificació amb l'objecte, grup o individu amb què hom es relaciona”. Sovint, a aquestes definicions també s'afegeix el fet no únicament d'entendre o comprendre les emocions dels altres, sinó també el de compartir-les i preocupar-se'n. L'empatia, però, no és un constructe únic, sinó que inclou diversos factors, entre els quals destaquen el fet de compartir l'angoixa i el dolor que podem percebre en altres per-

sones i el de preocupar-nos de manera compassiva per elles.

L'empatia és crucial per mantenir comportaments prosocials. Està especialment desenvolupada en l'espècie humana, però hi ha altres espècies d'animals que viuen en grups socials relativament complexos on també es produeixen comportaments de tipus empàtic, que s'exterioritzen a través de la solidaritat manifestada entre ells. D'aquestes espècies destaquen els ximpanzés i els bonobos, els gossos, els dofins, els elefants i, fins i tot, alguns ocells com els corbs, entre d'altres.

## Imaginar el dolor o imaginar l'ajuda

En aquest treball, Gregory i els seus col·laboradors van demanar a un grup de més de 200 voluntaris que imaginessin una situació en què un amic seu estigués angoixat o notés dolor, com per exemple si li havien robat el cotxe. Només que imaginessin el dolor i l'angoixa que podia sentir, res més. Després, amb diversos tests van valorar fins a quin punt havien notat ells també aquest dolor i com això els havia estimulat a ajudar-los. I també si havia incrementat la seva empatia,

entesa en el seu conjunt, és a dir, incorporant els elements de preocupació compassiva. El resultat d'aquest primer experiment va ser que imaginar situacions de dolor incrementa el dolor propi i el propòsit d'ajudar, però no modifica la predisposició empàtica cap a la compassió.

A continuació van dur a terme un segon experiment. Per evitar interferències amb la primera situació experimental, van demanar a un altre grup de voluntaris que imaginessin que ajudaven persones que patien per alguna situació, de tal manera que disminuís l'angoixa o el dolor que sentien. En aquest cas, també va incrementar la sensació d'angoixa i dolor dels voluntaris i la predisposició a ajudar les altres persones, però, a més, va augmentar l'empatia en el seu conjunt, incorporant els elements de preocupació compassiva.

Com diuen els autors al final del seu treball, la imaginació és més poderosa del que sovint es pensa. Des del punt de vista cerebral, imaginar situacions incrementa la plasticitat neuronal, que és la capacitat que tenen les neurones de realitzar connexions noves per fixar els aprenentatges i les experiències a la memòria. Dit d'una altra manera, imaginar situacions que incrementin les respostes empàtiques, incloses les de preocupació compassiva, afavoreix els comportaments futurs de predisposició a ajudar i a mostrar compassió. En clau educativa i de reeducació de persones que presentin déficits importants d'empatia, la potencialitat d'aquest resultat és enorme, especialment “en un món que lluita amb divisions profundes i agitació social”.

**David Bueno** és fundador de la Càtedra de Neuroeducació UB-EDU1st