

Programa Compartim, gestió del coneixement del Departament de Justícia

Empatia

Comunitat Medi obert de justícia juvenil
Novembre 2008



Avís legal

Aquesta obra està subjecta a una llicència Reconeixement 2.5 de Creative Commons. Se'n permet la reproducció, la distribució, la comunicació pública i la transformació per generar una obra derivada, sense cap restricció sempre que se'n citi el titular dels drets (Generalitat de Catalunya. Departament de Justícia). La llicència completa es pot consultar a <http://creativecommons.org/licenses/by/2.5/es/legalcode.ca>.

“Les tres quartes parts de les misèries i els malentesos en el món s’acabarien si les persones es possessin en les sabates dels seus adversaris i es veiessin el seu punt de vista”.

MAHATMA GANDHI

1. Aclariments conceptuals

Entenem per empatia com la capacitat o habilitat per reconèixer, comprendre i valorar els sentiments dels altres. És, per tant, la capacitat per llegir i interpretar emocionalment els altres. Aquesta capacitat ens permet posar-nos en el lloc de l’altre, entendre el que pensa i el que sent, i entendre per què es comporta d’una determinada manera.

Aquesta destresa ens permet reconèixer i entendre les emocions dels altres, ja que en posar-nos al seu lloc, estem en disposició de compartir els seus sentiments; tot això sense que calgui estar d’acord amb l’altre ni confondre’s o identificar-se amb la seva situació actual.

Aquesta capacitat comença per un mateix. Sense la capacitat d’adonar-nos dels nostres sentiments, mai no podrem connectar amb els sentiments i l’estat anímic de l’altre. L’empatia es construeix sobre la consciència d’un mateix. Com més obert s’està a les pròpies emocions, més hàbils som per interpretar els sentiments de l’altre.

Cal diferenciar la capacitat empàtica a nivell cognitiu, poder entendre allò que l’altre pensa, i de la capacitat empàtica a nivell emocional, poder sentir allò que l’altre sent. Al mateix temps, hem de ser capaços d’entendre les conseqüències que nosaltres provoquem sobre els altres.

Aprofundim en el concepte d’empatia a partir de termes vinculats, però que no es corresponen exactament amb el concepte proposat i, fins i tot, n’hi ha que són manifestament contraris:

- **Alexitímia:** els alexitímics no tenen la més petita idea del que senten i, per tant, també estan completament desorientats sobre els sentiments de les persones que els envolten. Són sords a la sensibilitat necessària per adonar-se de les vibracions emocionals que transmeten les paraules i les accions dels seus semblants.
- **Simpatia:** actitud que inspira inclinació i afecte vers un altre i ens porta a afavorir-la. Tendència a preocupar-se o sentir interès per l’altre.
- **Adopció de perspectiva:** tendència a adoptar el punt de vista cognitiu de l’altre.

- **Malestar personal:** tendència a sentir-se intranquil o incòmode en espais interpersonals tensos que impliquen els altres o les seves necessitats.
- **Psicoticisme:** dimensió sobre la vulnerabilitat de conductes impulsives, agressives o de baixa empatia. Són freds, egocèntrics i irresponsables; però també són més creatius, objectius, realistes, competitius, originals i crítics. Amb alguns dels joves amb evidents trets psicopàtics, únicament es pot treballar la part cognitiva de l'empatia (bàsicament mitjançant el desenvolupament del pensament crític), però augmentar aquesta capacitat no implica un increment de la capacitat de remordiment i, per tant, no influeix en la reducció del factor de risc.

Des del nostre vessant de tècnics, ser empàtics ens ajuda a recuperar l'interès per les persones que ens envolten i consolidar la relació que tenim amb ells. També ens ajuda a relacionar-nos millor amb els altres i ens fa més competents a l'hora de regular els conflictes de manera positiva.

Contràriament, la manca d'aquesta capacitat ens pot induir a errors com no donar importància a allò que preocupa l'altre, menystenir els seus sentiments, escoltar prejudicis i deixar que les nostres idees i creences influeixin a l'hora d'interpretar el que passa.

2. Apunts pràctics

Treballar l'empatia amb els menors i joves que atenem no és fàcil, ja que han de fer un gran esforç per allunyar-se del pensament rígid i únic, de l'egoisme i egocentrisme i de la manca de sensibilitat cap als altres. És molt important treballar aquest aspecte amb tots els menors i joves que atenem, però especialment, amb aquells que han comès delictes contra les persones, ja que es converteix en si mateix en un factor de protecció i en un bon indicador per evitar possibles delictes posteriors.

Com ja s'ha apuntat, el primer pas que cal treballar és el reconeixement de sentiments i pensaments propis. Han de començar per saber què senten ells i per saber què senten els altres. Des del nostre àmbit, la millor manera per començar a treballar el reconeixement dels sentiments és mitjançant el delicte: fer que expliqui la seva visió del delicte de manera coherent i sabent que nosaltres hem llegit la sentència.

A nivell d'intervenció distingim dos vessants:

- el primer com una fita transversal i contínua en la nostra intervenció;
- el segon com a part nuclear de la intervenció i com a objectiu concret.

Existeixen diverses estratègies per assolir aquestes metes:

1. Mostrant empatia el professional. És fonamental tenir-la mínimament desenvolupada per poder entendre les motivacions que l'han portat a delinquir i, així, poder abordar-les i intervenir-hi. Haurem de posar-nos en el lloc del menor, però sense perdre les pròpies conviccions.

Mitjançant l'empatia podem donar peu a una relació emocionalment positiva, facilitarem que aflori el compromís, l'afecte i, per tant, estimularem la promoció del canvi. Obtenir capacitat d'influència educativa és més difícil des de relacions personals emocionalment neutres, absents de respecte i interès per la realitat personal dels menors.

Hem de demostrar que els entenem, ser capaços d'interpretar els canals no verbals i de tenir una bona capacitat d'escoltar. Els nois s'han de sentir bé davant la persona amb qui parlen. No és suficient tractar els altres com volem que ens tractin a nosaltres, se'ls ha de tractar com voldríem que ens tractessin si fóssim com ells.

2. Mitjançant l'entrevista. Fent exercicis de reflexió conjunta.
3. Derivació a l'SMAT. Sempre que es donin els mínims necessaris per part del jove. La mediació ofereix moltes possibilitats als nois que van acumulant mesures, però que mai no han tingut un contacte amb les víctimes més enllà de les reflexions que podem fer en els espais d'entrevista.
4. Acompanyament al servei d'atenció a la víctima. Segons el tipus de delicte, perfil del jove i moment de la intervenció, i amb l'objectiu que interioritzi les conseqüències que ha deixat el seu acte en les víctimes, i després continuar amb ell aquestes experiències.
5. Mitjançant les eines, els mètodes i programes següents, que permeten treballar a nivell individual i grupal:
 - Exercicis imaginaris que els proporcionin la possibilitat de posar-se en el lloc de l'altre, d'entendre les seves circumstàncies i poder comprendre la seva forma de pensar i actuar;
 - Mòdul d'empatia del programa de conductes violentes, competències picosocials, pensament prosocial;
 - Programa Piele (TEA);
 - Programa de control d'impulsos;
 - Desenvolupament moral i de valors;
 - Programa d'assertivitat;
 - Documentals;
 - Joc de rol (*role playing*);
 - Intercanvi de papers (*role reversal*).

3. Conclusions

La capacitat empàtica és fonamental en el tècnic de medi obert pel fet que és un element facilitador de la intervenció. Cal treballar l'adquisició de capacitat empàtica en el menor com un element fonamental de reducció de risc.

4. Decàleg d'actuacions mínimes

1. Explicar clarament i responsable els límits, obligacions judicials, normes socials, etc.
2. Mostrar interès i respecte pel menor, pels seus punts de vista i opinions.
3. Entendre les seves motivacions i la seva problemàtica per descobrir-ne les necessitats, anticipar-hi respostes i promoure processos de canvi.
4. Realitzar un acompanyament compromès en l'esforç de canvi.
5. Oferir sincerament col·laboració en la definició dels problemes i la seva solució.
6. Treballar l'habilitat des de la fase inicial de la mesura.
7. Administrar programes de control d'emocions, pensament prosocial, competències psicosocials i mòduls d'empatia.
8. Realitzar exercicis imaginaris que els proporcionin la possibilitat de posar-se en el lloc de l'altre.
9. Resoldre dilemes morals i implementar valors.
10. Considerar la possibilitat de mediació sempre que el menor es mostri responsable.

5. Dades quantitatives

Al fòrum hi han hagut 21 respostes i 394 lectures.