



Grup Hypatia de Debat

*La teva veu compta, la teva opinió importa.*

# L'EMPATIA

## No sempre ajudar, ajuda





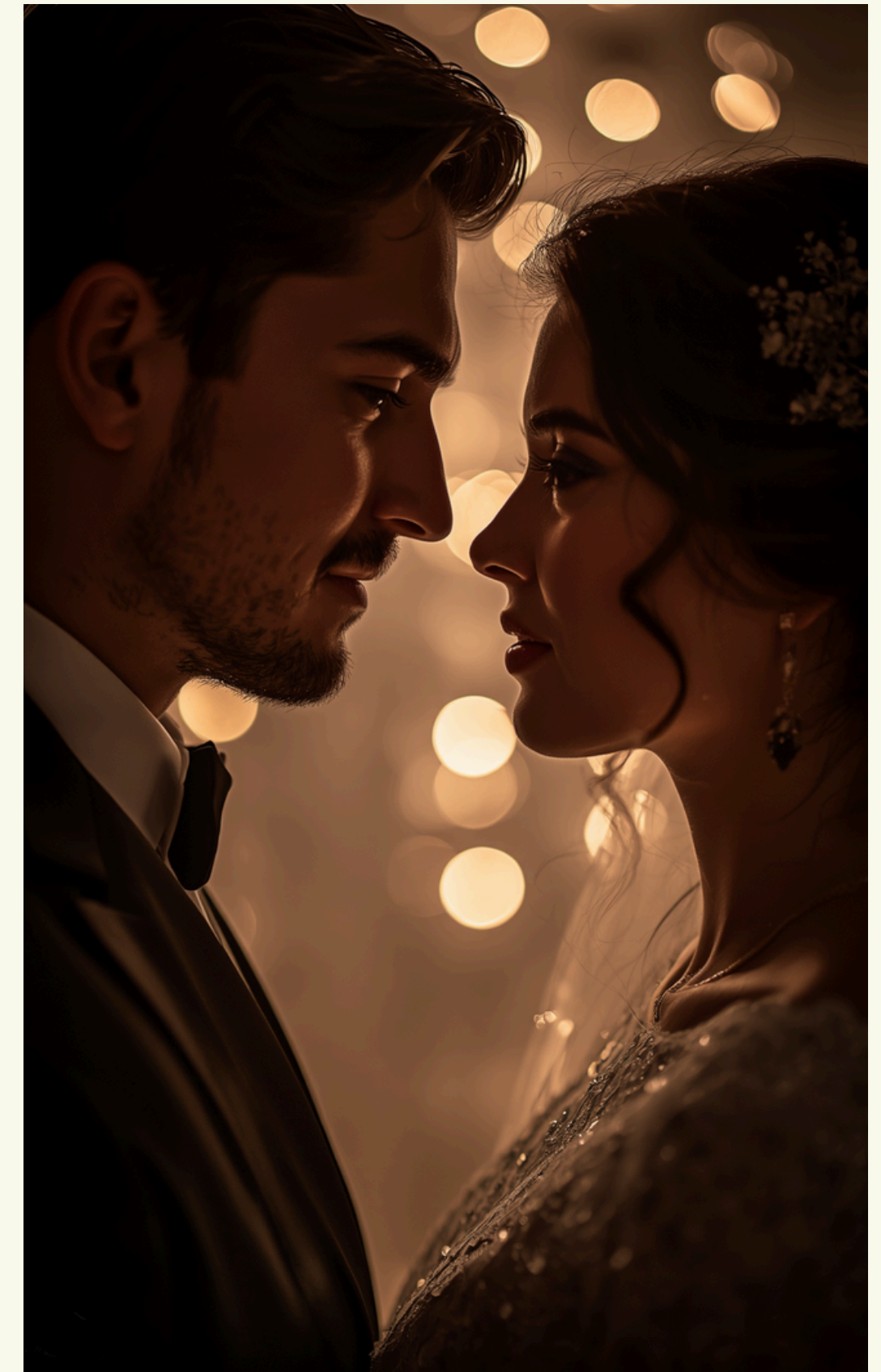
# Què és l'empatia?

L'empatia és la capacitat de comprendre i sentir l'estat emocional d'una altra persona, posant-se en el seu lloc amb autenticitat i respecte.

Sense empatia, la comunicació es torna superficial i la convivència es ressent.

Gràcies a ella, som capaços de connectar amb els altres, reconèixer el seu dolor, la seva alegria i les seves necessitats.

L'empatia no és només sentir el que sent l'altre, sinó comprendre el seu món interior sense perdre el propi.





**“L'empatia és una virtut, però no pot caminar sola;  
necessita el criteri de la raó.”**

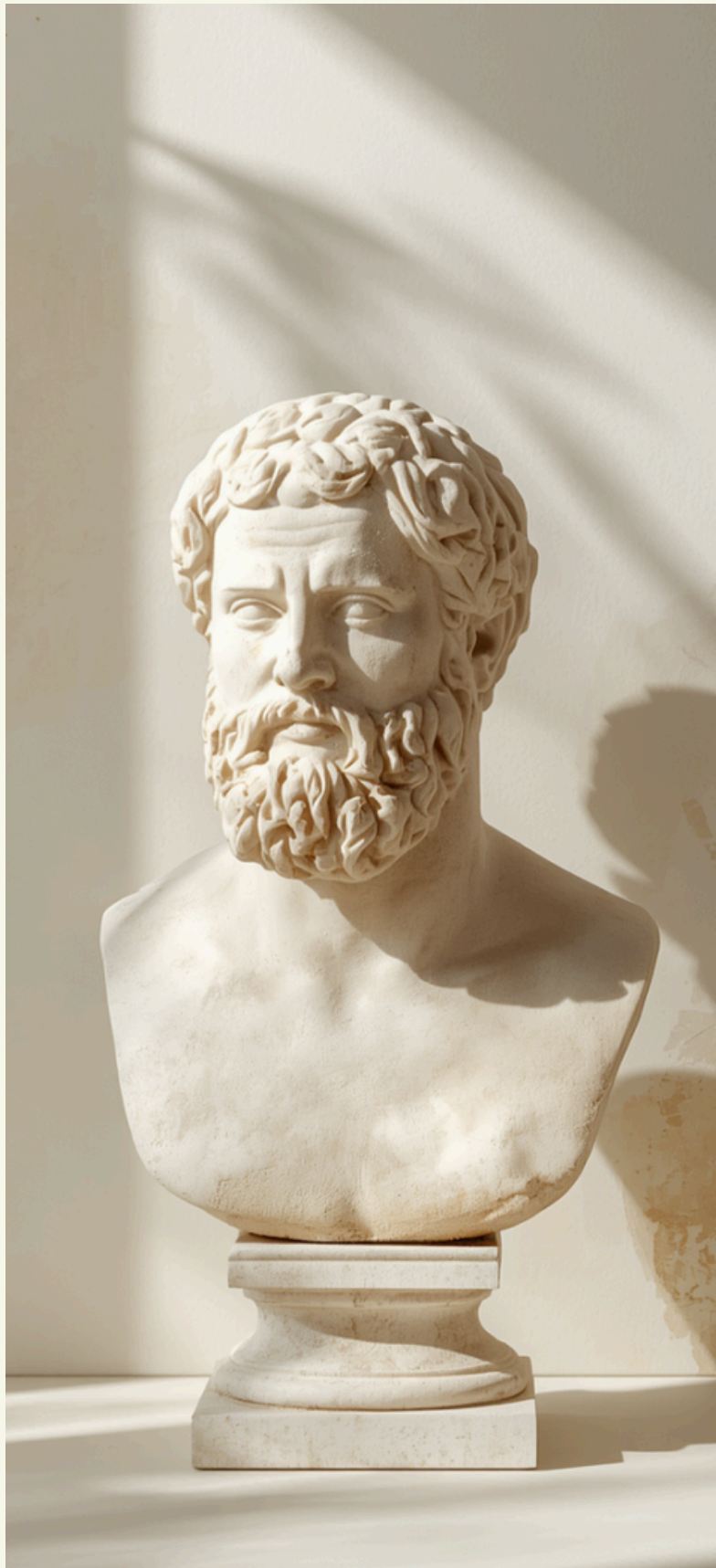
**"L'empatia ens ajuda a entendre els altres; la saviesa  
ens ajuda a decidir com actuar."**

**"Sentir el dolor de l'altre és humà; saber com ajudar-lo  
és una virtut."**

**"Comprendre l'altre és una virtut; renunciar al criteri propi no ho és."**

**"L'empatia sense prudència pot convertir una bona  
intenció en un mal resultat."**





# SÓCRATES

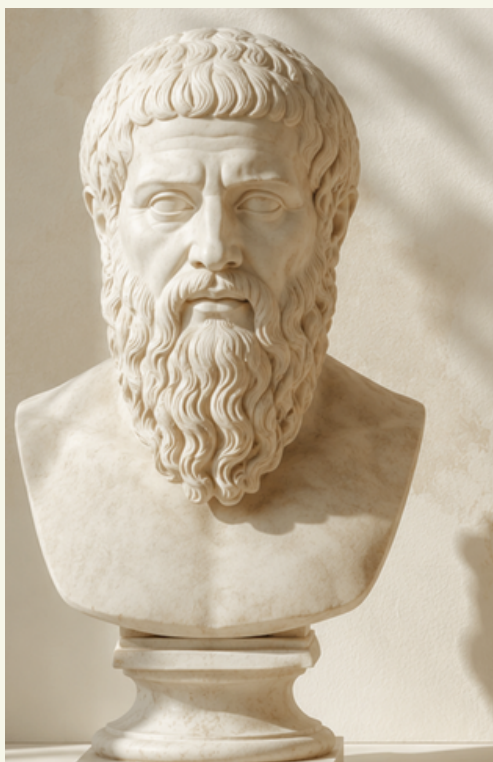
"Coneix-te a tu mateix."

Comprendre els altres comença per  
comprendre's un mateix.

El diàleg i l'escolta són el millor camí per  
apropar-se a la veritat.

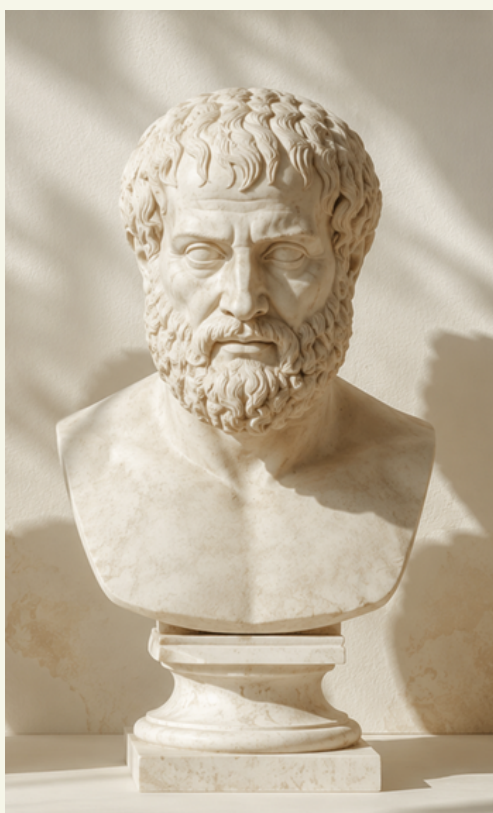
El seu mètode, la maièutica, consistia a escoltar,  
preguntar i ajudar l'altre a descobrir la veritat  
per si mateix.

*Abans de jutjar, intenta comprendre.*



# PLATÓ

Per a Plató, una societat justa necessita persones capaces de posar el bé comú per damunt dels interessos particulars.



# ARISTÓTIL

Sobre les emocions afirma que la persona virtuosa sap: sentir-les, comprendre-les, expressar-les en el moment adequat, envers la persona adequada, i amb la intensitat adequada.

Aquesta idea recorda molt el que avui anomenem intel·ligència emocional.





# Empatia i l'Estoïcisme

Tots els éssers humans compartim la mateixa raó universal i, per tant, som part d'un mateix tot.

**Epictet** ensenyava que el sofriment aliè ens interpel·la perquè en el fons és el nostre propi sofriment.

**Sèneca**, per la seva banda, afirmava que la compassió racional no és debilitat sinó saviesa: comprendre l'altre sense perdre's en les seves emocions.



# David Hume i l'Empatia

Per a David Hume, la empatia és el mecanisme fonamental que ens permet comprendre i compartir les emocions dels altres. A través d'ella, els sentiments es transmeten d'una persona a una altra, creant la base de la moral i la convivència. "L'empatia és la principal font de la distinció moral que fem entre les accions humanes."



# Empatia i psicologia

*L'empatia no és un fenomen únic.*

*La psicologia distingeix entre diverses formes d'empatia, cadascuna amb un paper diferent en la nostra vida emocional i social.*



## Tipus d'empatia

**01**

### **Empatia cognitiva**

Capacitat de comprendre intel·lectualment el punt de vista i els pensaments d'una altra persona. Implica adoptar la perspectiva de l'altre sense necessàriament compartir les seves emocions.

# Empatia i psicologia

## Tipus d'empatia



**02**

### **Empatia emocional**

Capacitat de sentir i compartir les emocions d'una altra persona. Implica una ressonància afectiva que ens fa experimentar allò que l'altre sent, creant un vincle emocional profund.

**03**

### **Sobreempatia o hiperempatia**

No és un tipus d'empatia pròpiament dit, sinó un excés d'empatia emocional. Una persona pot actuar moguda per una gran empatia, però si no hi ha criteri ni límits, pot acabar fomentant la dependència, evitant que l'altre afronti les seves responsabilitats o perjudicant-se ella mateixa.



# EMPATIA COMPASIVA

És el nivell més elevat.

No només comprenc.

No només sento.

També desitjo ajudar i ofereixo ajuda.

Aquí apareix la conducta altruista.

**Carl Rogers**

Un dels grans psicòlegs humanistes deia:

*Si perdo la distància deixo d'ajudar.*



# Desenvolupament de l'Empatia

L'empatia no és innata es desenvolupa progressivament

- **0-2 anys:** Els nadons mostren plor empàtic i respostes emocionals bàsiques als estats dels cuidadors.
- **2-4 anys:** Apareix la teoria de la ment i la consciència que els altres tenen sentiments propis.
- **6-10 anys:** S'amplia l'empatia cognitiva i la capacitat de prendre perspectives diverses.
- **Adolescència:** Es consolida l'empatia social i moral, influenciada per l'entorn i els valors.





# Beneficis de l'Empatia

*L'empatia no és només una qualitat moral: té efectes profunds i mesurables en la salut mental, les relacions personals i el benestar general de les persones.*



## **01 Millora de la comunicació interpersonal**

L'empatia facilita una escolta activa i genuïna, reduint malentesos i afavorint diàlegs més oberts, honestos i constructius entre les persones.

## **02 Resolució de conflictes**

Comprendre el punt de vista de l'altre permet trobar solucions més justes i equilibrades, transformant els conflictes en oportunitats de creixement mutu.



### **03 Reducció de l'estrès emocional**

Sentir-se comprès i acompanyat disminueix els nivells d'ansietat i estrès, generant una sensació de seguretat emocional i resiliència personal.

### **04 Reducció de l'aïllament social**

L'empatia crea vincles autèntics entre les persones, fomentant la pertinença a una comunitat i reduint la soledat i l'aïllament social.

### **05 Salut mental i relacions**

Les persones empàtiques mostren major satisfacció en les seves relacions, millor autoestima i una actitud més positiva davant els reptes quotidians.



# Els riscos

## **Fatiga per empatia**

Molt freqüent en metges, psicòlegs o cuidadors.  
Sentir contínuament el dolor aliè acaba esgotant.

## **Empatia selectiva**

Som molt més empàtics amb:  
la nostra família, el nostre grup, els qui pensen  
com nosaltres i molt menys amb els altres.

## **Manipulació**

Les persones narcisistes o psicòpates poden entendre  
perfectament les emocions alienes sense sentir compassió.  
Utilitzen l'empatia com a eina de control.

# Neurociència de l'empatia

La neurociència ha revelat els mecanismes cerebrals que ens permeten connectar emocionalment amb els altres.

Gràcies a les tècniques d'imatge cerebral els científics han pogut observar quines regions del cervell s'activen quan experimentem o percebem les emocions d'una altra persona.

Aquests avanços demostren que l'empatia no és només un fenomen psicològic o filosòfic, sinó que té una base biològica concreta i mesurable en el nostre cervell.

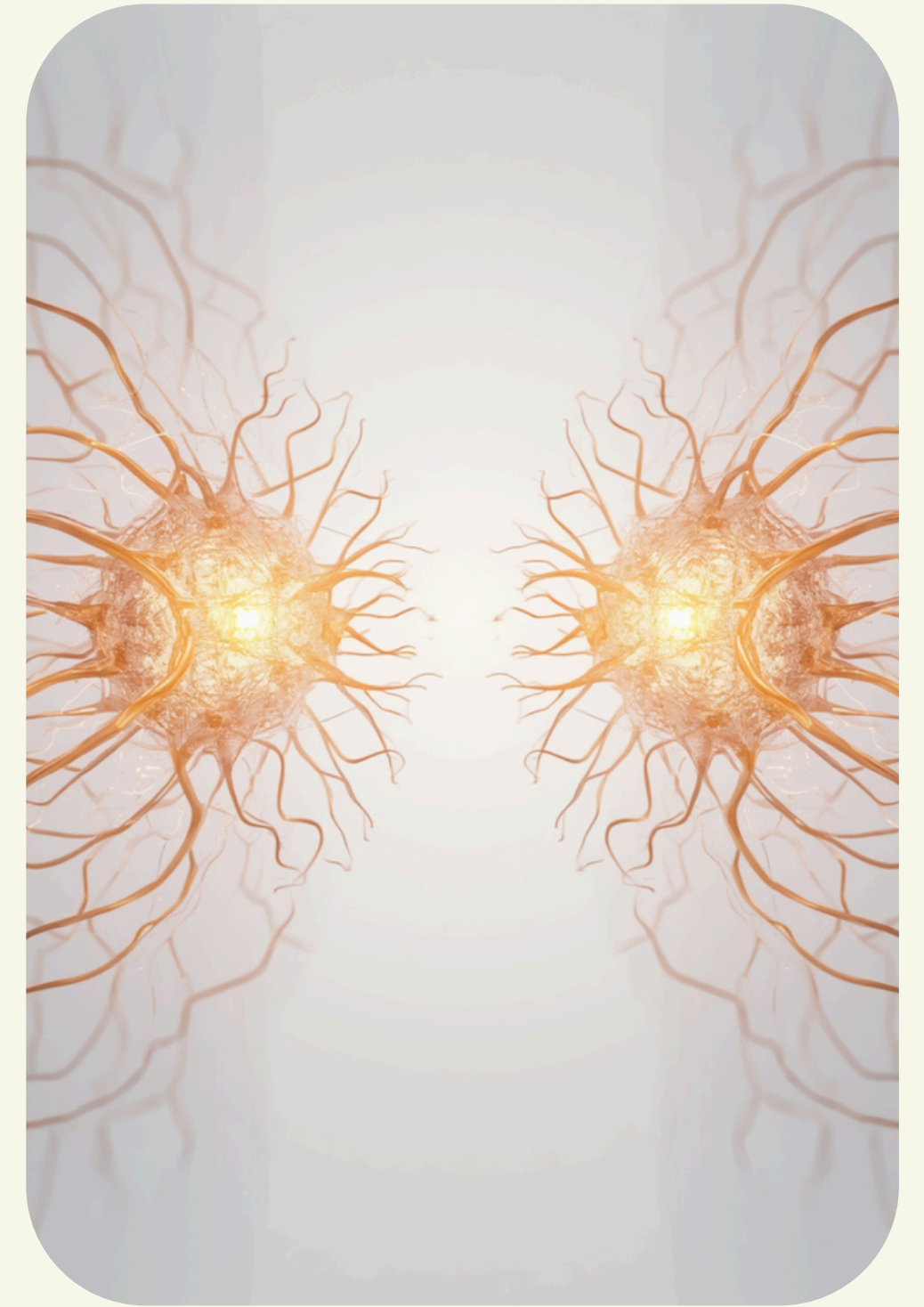




# Les Neurones Mirall

Les neurones mirall són cèl·lules cerebrals que s'activen quan observem una altra persona. Descobertes per Giacomo Rizzolatti als 90. Aquestes neurones ens permeten «imitar» internament les emocions i accions dels altres, creant una ressonància emocional que fa possible la comprensió .

Quan veiem algú plorar o riure, les neurones mirall recreen internament aquella experiència. Així, l'empatia no és tan sols una virtut o una elecció conscient: és, en part, una capacitat inscrita en el nostre cervell.



# Àrees cerebrals implicades

*El cervell disposa de diverses regions que treballen de manera coordinada per fer possible la resposta empàtica*

## Còrtex Prefrontal

Regulació emocional i presa de decisions empàtiques.

## Ínsula

Integració d'emocions visceral i empatia afectiva.



## Circumvolució Frontal Inferior

Imitació

## Còrtex Cingulat Anterior

Integració

## Amígdala

Centre de processament emocional i resposta a l'amenaça.

## Plasticitat cerebral

La bona notícia es que l'empatia pot entrenar-se.  
Diversos estudis mostren que pràctiques com la meditació, la compassió, l'atenció plena i certs programes educatius poden enfortir els circuits relacionats amb la regulació emocional i la conducta prosocial.

## Oxitocina

Coneguda com l'hormona del vincle.  
Afavoreix: la confiança, la cooperació i l'aferrament.  
Però té una cara menys coneguda.  
També pot augmentar el favoritisme cap al nostre propi grup.





# Investigacions Rellevants



Estudis neurocientífics han revelat que l'empatia activa xarxes cerebrals complexes.

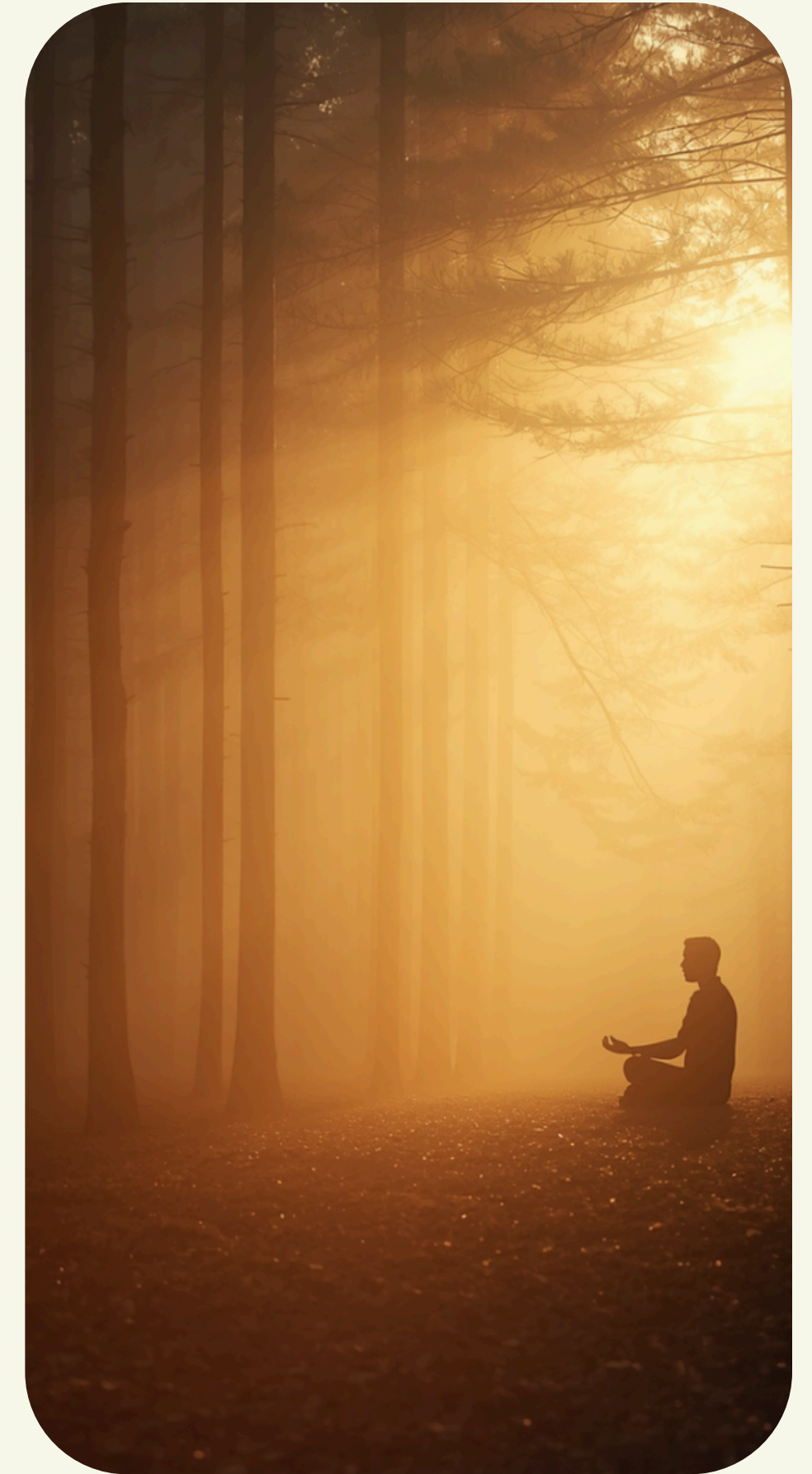
Investigadors com Singer i Decety han demostrat que compartir el dolor aliè activa l'ínsula anterior i el còrtex cingulat anterior, les mateixes zones implicades en el dolor propi. Experiments amb ressonància magnètica funcional confirmen que observar emocions en altres activa patrons neuronals similars als de qui les viu.

# Empatia i Espiritualitat

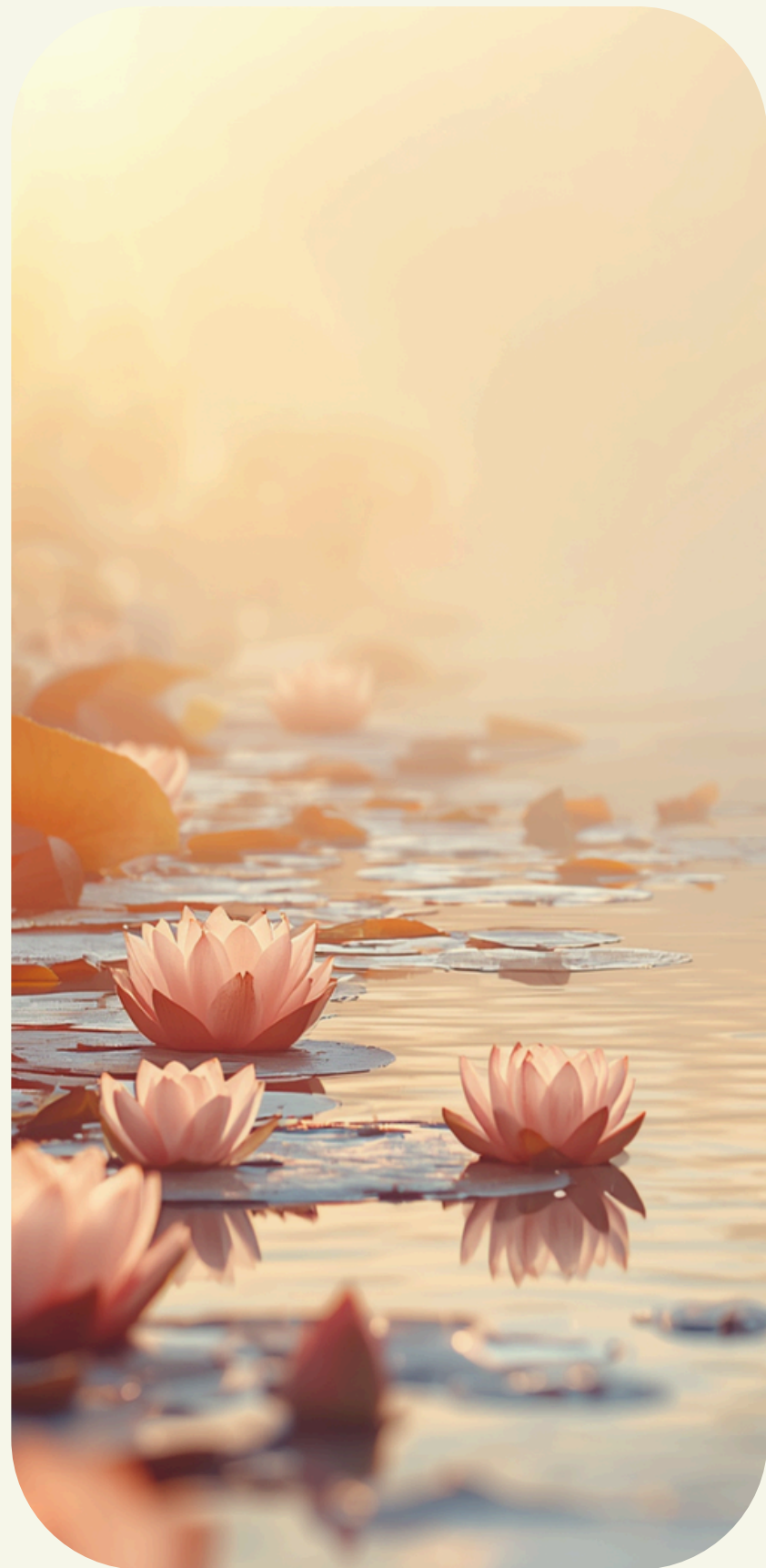
Des de temps immemorials, les tradicions espirituals han reconegut la connexió profunda entre els éssers humans com a font de saviesa i creixement interior.

La compassió, l'amor incondicional i la presència conscient amb l'altre són valors centrals en moltes espiritualitats:

L'empatia no és tan sols un sentiment: és una pràctica, una actitud de vida que ens connecta amb quelcom més gran que nosaltres mateixos i ens recorda la nostra humanitat compartida.







# Empatia en el Budisme

En el budisme, la compassió és una de les quatre virtuts sublims. Practicar la compassió significa reconèixer el sofriment de l'altre i desitjar activament alleujar-lo. La plena consciència permet observar les emocions pròpies i alienes sense judici, creant l'espai interior necessari per a una empatia autèntica i profunda.

L'empatia budista no és una reacció impulsiva, sinó una pràctica cultivada amb paciència i saviesa.





# Empatia en el Cristianisme

El cristianisme situa l'amor al proïsme com a expressió màxima de l'empatia. Jesús de Natzaret va ensenyar que estimar l'altre (fins i tot el desconegut o l'enemic) és fonamental.

No es tracta de qui mereix ajuda, sinó de reconèixer el sofriment de l'altre i respondre-hi amb compassió.

L'amor cristià (agape) no és un sentiment passiu, sinó una disposició activa cap al bé de l'altre, sense esperar res a canvi.

# Altres Tradicions Espirituals

L'Islam promou la rahma (misericòrdia) i la umma (comunitat solidària).  
L'hinduisme exalta l'ahimsa (no violència) i el seva (servei desinteressat).  
El taoisme i el judaisme també ressalten la connexió compassiva amb l'altre com a camí espiritual.





# "No sempre ajudar, ajuda"

Aquesta frase aparentment paradoxal ens invita a reflexionar sobre els límits i les intencions . Quan ajudem, ho fem per al bé de l'altre o per satisfer la nostra pròpia necessitat de ser útils?

Cal tenir molt de compte quan decidim ajudar, perquè de vegades el que nosaltres podem considerar un bé per a una altra persona no és en realitat el millor per a ella.



De vegades, ajudar sense discerniment pot generar dependència, treure autonomia o, fins i tot, causar dany. La veritable empatia exigeix saviesa: saber quan acompanyar, quan intervenir i quan, simplement, deixar que l'altre trobi el seu propi camí.

### **Exemples de la paradoxa:**

- **Protegir en excés un fill, li impedeix créixer**
- **Resoldre problemes aliens sense ser demanat pot interferir el camí del altre.**
- **Ajudar des de la pena, no des de la comprensió, crea distància**





# Quan ajudar pot fer mal



## Situacions problemàtiques

### 01 Dependència emocional

Quan ajudem massa, l'altra persona pot deixar de confiar en les seves pròpies capacitats i generar una dependència que limita el seu desenvolupament autònom.

### 02 Paternalisme i control

Imposar la nostra visió de "què és millor" per a l'altre sense escoltar les seves necessitats reals és una forma de paternalisme que nega la seva autonomia i dignitat.

### 03 Interferència negativa

Intervenir en conflictes aliens sense ser convidat pot empitjorar la situació, trencar la confiança o impedir que les persones aprenguin a resoldre els seus propis problemes.

### 04 Rescatar vs. acompanyar

"Rescatar" algú dels seus problemes impedeix que visqui les conseqüències naturals de les seves decisions. Acompanyar, en canvi, respecta el seu procés sense substituir-lo.

### 05 Reflexió clau

**Abans d'ajudar, cal preguntar-se:**

"Estic ajudant perquè l'altre ho necessita, o perquè jo necessito sentir-me útil?"





# L'empatia sense judici

Comprendre l'autre no significa intentar canviar-lo.

L'empatia autèntica implica estar present sense imposar la nostra visió del món.

L'escolta activa és l'eina més poderosa: escoltar per comprendre, no per respondre. Quan ens alliberem del judici, creem un espai segur on l'autre pot ser ell mateix.





# L'empatia sense judici

Hi ha una diferència entre ajudar i estar present.

Ajudar pressuposa que l'altre necessita ser «reparat».

Estar present, en canvi, reconeix la seva autonomia.

La presència plena, sense consells prematurs, sense minimitzar el dolor, sense comparacions, és en si mateixa un acte de profund respecte i connexió humana.





# Ajuda i respecte



Respectar l'autonomia de l'altre és una de les expressions més profundes de l'empatia. Ajudar sense imposar, acompanyar sense dirigir, i estar present sense prendre el control. Psicològicament, els límits saludables protegeixen tant qui ajuda com qui rep l'ajuda. Quan ignorem l'autonomia de l'altre, l'ajuda es converteix en dependència o paternalisme. Èticament, reconèixer que l'altre té el dret de triar el seu camí és un acte de respecte profund. L'empatia autèntica no vol canviar l'altre, sinó comprendre'l.



# Empatia i autocura

Per poder ajudar els altres de manera genuïna, primer hem de cuidar-nos a nosaltres mateixos.

L'empatia pot conduir a l'esgotament emocional, també conegut com a fatiga de la compassió.

- **Reconeix els teus límits emocionals i respecta'ls**
- **Practica la plena consciència per mantenir l'equilibri interior**
- **Reserva temps per a la recuperació i el descans**





# Empatia i autocura

- Cultiva relacions que et nodreixen i et sostenen
- Aprèn a dir 'no' quan sigui necessari per preservar la teva energia
- Busca suport professional si sents que t'has sobrecarregat

**Recorda: cuidar-te no és egoisme, és la condició necessària per poder estar veritablement present per als altres.**



# Empatia i comunicació



## Escolta activa

Posa tota la teva atenció en l'altra persona. Evita interrompre, mantén contacte visual i mostra interès genuí pel que explica.

## Valida les emocions

Reconeix i accepta el que l'altre sent, sense minimitzar ni comparar. Frases com "entenc com et sents" creen un espai segur i de confiança.

## Evita jutjar

Suspèn els judicis i les opinions precipitades. Cada persona té la seva pròpia experiència i perspectiva, que mereix ser escoltada amb respecte.



# Empatia i educació



Fomentar l'empatia en infants i joves és una de les tasques més valuoses de l'educació. A través del joc cooperatiu, la lectura d'històries, el diàleg emocional i els cercles de conversa, els educadors poden cultivar la capacitat d'escoltar i comprendre l'altre des de ben petits.





# L'EMPATIA TÉ DUES PARTS:

1<sup>a</sup> - **Comprendre:** escoltar, no jutjar ni imposar consells i acompanyar.

2<sup>a</sup> - **Ajudar:** només si pots i quan l'altre ho demana.

**I una llei:**

Acompanyar pero no carregar

**FI**

