

PREMISELE MANIFESTĂRILOR EMPATICE LA COPII

Pîslari Stela, lector, U. P. S. "Ion Creangă" din Chişinău

Summary

The present article describes an important psychological theme such as empathy. People interactions and relationship assume availability of each one to understand other feelings, perspectives, thoughts and even mental state. Empathy can be observed even at small children. A multitude of studies through different measure constructs have provided evidence that very young children are, in fact capable of displaying a variety of rather sophisticated empathy related behaviours.

Empatia este un fenomen psihic manifestat în cadrul conduitei omului în relație cu semenii săi, acel fenomen psihic de identificare parțială sau totală, conștientă sau inconștientă, aparentă sau inaparentă a unei persoane cu un model de comportament uman perceput sau evocat, favorizînd un act de înțelegere și comunicare implicită, precum și o anumită contagiune afectivă.

Emoțiile oamenilor sunt rareori transpuse în vorbe. Mult mai adesea, ele sunt exprimate prin alte indicii. Cheia intuirii sentimentelor altcuiva stă în capacitatea de a interpreta canalele nonverbale: tonul vocii, gestică, expresia feței și altele asemenea. Poate că cea mai vastă cercetare asupra limbajului trupului și asupra capacității oamenilor de a detecta asemenea mesaje nonverbale a fost făcută de Robert Rosenthal, psiholog la Harvard, și de studenții săi. Rosenthal a împărțit un test de empatie referitor la PONS (*Profile of Nonverbal Sensitivity* — Profilul Sensibilității Nonverbale), o serie de casete cu diverse tinere care-și exprimă sentimentele, de la ură la iubirea maternă. Scenele respective au un spectru foarte larg, de la gelozia furioasă până la a cere iertare, de la manifestarea recunoștinței până la seducție. Casetă a fost montată astfel încât din fiecare cadru unul sau mai multe canale de comunicare nonverbale au fost sistematic șterse, pe lângă faptul că schimbul de replici verbale nu se auzea, de exemplu, în unele scene dispărînd orice altfel de indicii în afară de expresia feței, în altele, erau prezentate doar mișcările trupului ș.a.m.d., trecînd prin principalele canale nonverbale de comunicare, astfel încât spectatorii să detecteze emoția cu ajutorul unui indiciu sau al altuia, nonverbal.

Din testele făcute asupra a peste 7 000 de persoane în Statele Unite și 18 000 în alte țări, s-au constatat avantajele capacității de a interpreta sentimentele prin indicii nonverbale, inclusiv o mai bună adaptare emoțională, a fi mai popular și mai deschis și — probabil că nu este surprinzător — mai sensibil, în general, femeile sunt mai bune decât bărbații în acest tip de empatie. Toți cei care și-au îmbunătățit performanțele de-a lungul unui test de patruzeci și cinci de minute — un semn

care arată că au talentul să discearnă capacitatea empatică — s-a dovedit că au și relații mai bune cu sexul opus. Nu ar trebui să ne surprindă să aflăm că empatia ajută în viața sentimentală.

Continuând pe linia descoperirilor referitoare la elementele de inteligență emoțională, s-a constatat că nu există decât o relație întâmplătoare între rezultatele măsurătorii acuității empaticice și cele de la examenele de admitere sau de la testul IQ ori de la testele de sfârșit de an din școală. Independența empatiei în raport cu inteligența academică a fost constatată și în cazul unei testări cu o versiune PONS pentru copii, în acest test, efectuat asupra a 101 copii, cei care au dovedit o oarecare aptitudine pentru identificarea sentimentelor nonverbale erau printre cei mai îndrăgiți în școală și mai stabili din punct de vedere emoțional. Tot aceștia au fost și cei care s-au descurcat mai bine la școală, deși în medie IQ-urile lor nu erau mai mari decât ale copiilor care au dovedit o mai mică aptitudine în interpretarea mesajelor nonverbale — sugerând că stăpânirea capacității empaticice ajută la o mai mare eficiență și la cursuri (sau pur și simplu îi determină pe profesori să-i îndrăgească mai tare).

În măsura în care mintea rațională înseamnă cuvinte, emoțiile înseamnă nonverbal. Intr-adevăr, când cuvintele cuiva sunt în dezacord cu ceea ce transmite de fapt, și aceasta la nivelul tonului vocii, al gesticii sau al altor canale nonverbale, adevărul emoțional constă *în felul* în care spune ceva și nu în *ceea ce* spune. Una dintre regulile empirice folosite în cercetările de comunicare este că 90% sau chiar și mai mult din mesajul emoțional este nonverbal. Asemenea mesaje — anxietate în tonul vocii cuiva, iritare printr-o gestică foarte precipitată — sunt percepute aproape întotdeauna subconștient, fără a da o atenție specială naturii mesajului, ci doar primindu-l tacit și reacționând la el. Capacitatea care ne permite să facem asta bine sau rău este la rândul ei dobândită în cea mai mare parte implicit.

În momentul în care Hope, care avea doar nouă luni, a văzut un alt copil căzând, a izbucnit în lacrimi și s-a târât să fie alinată de mama ei ca și cum ea s-ar fi lovit. Michael, care avea un an și trei luni, s-a dus să-și ia ursulețul de la prietenul lui Paul, care plângea, cum Paul a continuat să plângă, Michael i-a dat înapoi ursulețul care-i asigură securitatea. Ambele gesturi mărunte de simpatie și de afecțiune au fost constatate de mămici pregătite special ca să înregistreze asemenea întâmplări în care acționează empatia.

Rădăcinile empatiei se află undeva în prima copilărie. Practic, din ziua în care se nasc, sugarii suferă când aud alt copil plângând — o reacție pe care unii o consideră un precursor timpuriu al empatiei.

Psihologii au constatat că sugarii reacționează cu multă înțelegere la suferința altcuiva, chiar înainte de a-și da seama pe de-a-ntregul că ei există practic separat. La numai câteva luni după naștere, sugarii reacționează la orice li se întâmplă celor din jurul lor ca și cum li s-ar întâmpla lor, plângând atunci când văd un alt copil cu lacrimi în ochi. Pe la un an și ceva, încep să înțeleagă că de

fapt suferința nu le aparține, ci este a altcuiva, deși sunt încă dezorientați, neștiind prea bine ce să facă.

Intr-un studiu făcut de Martin L. Hoffman de la Universitatea din New York, de exemplu, un băiețel de un an și-a adus mămica pentru a-l alina pe un prieten care plângea, ignorând-o pe mama acestuia, care era și ea în aceeași încăpere. Această confuzie se constată și atunci când un copil de un an imită suferința altcuiva, poate și pentru că dorește să înțeleagă mai bine ce se întâmplă cu persoana respectivă; de exemplu, dacă un alt copil se lovește la deget, copilul de un an își va duce și el degetul la gură să vadă dacă îl doare. Vâzându-și mama plângând, copilul se șterge la ochi, chiar dacă nu i-au curs lacrimi.

Această *imitație motorie*, cum mai este ea numită, a fost inițial baza de la care a pornit cuvântul *empatie*, așa cum a fost el folosit inițial în anii 1920 de către psihologul american E. B. Titchener. Această ușoară diferență față de conceptul inițial pornește de la grecescul *empathia*, „a se simți în”, termen folosit inițial de teoreticienii esteticieni pentru a denumi capacitatea de a percepe experiența subiectivă a unei alte persoane. Teoria lui Titchener susține că empatia își are baza într-un fel de imitație fizică a nefericirii altora, ceea ce evocă aceleași sentimente în persoana respectivă. El s-a gândit la un cuvânt aparte și nu s-a oprit asupra *simpatiei*, care poate fi simțită în general față de altcineva fără a împărtăși sentimentele persoanei respective.

Mimarea motorie dispare din repertoriul copiilor în perioada în care încep să meargă de-a bușilea, cam pe la doi ani și jumătate, când își dau seama că durerea altcuiva este diferită de durerea proprie și sunt în stare să se relaxeze. Iată o întâmplare tipică din jurnalul unei mămici: Copilul unor vecini plânge... Și Jenny se apropie și încearcă să-i dea niște fursecuri. Se ține după el și începe să scâncească și ea. Apoi încearcă să îl mângâie pe păr, dar el se retrage... Copilașul se calmează, dar Jenny încă pare îngrijorată. Continuă să-i aducă jucării, să-l mângâie pe cap și să-l bată pe umăr.

În această fază de dezvoltare, copilul începe să facă distincție între cei din jurul lui în raport cu sensibilitatea personală și cu necazurile emoționale ale altora. Copiii ca Jenny conștientizează abil și se acordă cu ceilalți.

O serie de studii făcute de Marian Radke-Yarrow și Carolyn Zahn-Waxler de la Institutul Național de Boli Mintale arată că o mare parte dintre diferitele abordări empaticе au o strânsă legătură cu disciplina impusă de părinți copiilor. Astfel s-a constatat că sunt mai empatice acei copii a căror disciplină presupune atragerea atenției asupra faptului că prin comportamentul lor îi afectează pe alții: „Uite ce tare ai supărat-o”, în loc de „Urât din partea ta”. S-a mai constatat că empatia copiilor este formată și prin observarea reacțiilor altora atunci când aceștia suferă; imitând ceea ce văd, copiii își dezvoltă un repertoriu empatic reactiv, în special ajutându-i pe cei care sunt necăjiți.

Sarah avea douăzeci și cinci de ani atunci când a născut doi gemeni, pe Mark și pe Fred. Ea avea impresia că Mark îi seamănă mai tare, în vreme ce Fred semăna mai mult cu tatăl lui. Această percepție ar putea să stea la baza unei subtile diferențe în felul în care și-a tratat băieții. Când aveau doar trei luni, Sarah încerca adesea să întâlnească privirea lui Fred, iar când întorcea capul, din nou încerca să îl facă s-o privească. Fred reacționa devenind mai empatic. De îndată ce ea întorcea capul, Fred se întorcea după ea și acest ciclu continua până la aversiune — ceea ce adesea îi aducea lui Fred lacrimi în ochi. În cazul lui Mark, Sarah nu încerca practic să stabilească un contact vizual impus, ca în cazul lui Fred. În schimb, Mark putea să-și ia ochii de la ea oricând poftea, iar ea nu încerca să îl urmărească din priviri.

Un gest mărunț, dar edificator. Un an mai târziu, Fred era clar mai speriat și mai dependent decât Mark; una dintre modalitățile prin care își exprima aceste sentimente era aceea că nu voia să privească pe nimeni în ochi, așa cum procedase și cu mama lui la trei luni, întorcând întruna capul în stânga și în dreapta. Pe de altă parte, Mark îi privea pe oameni drept în ochi; când voia să întrerupă acest contact vizual, întorcea capul ușor în sus sau într-o parte cu un zâmbet de învingător.

Gemenii și mama lor au fost atent ținuti sub observație în urma unui studiu făcut de psihiatrul de la Universitatea Corneli, Daniel Stern. Stern este fascinat de acest schimb mărunț și repetat care se petrece între părinte și copil; el consideră că cele mai importante lecții de viață emoțională sunt date în asemenea momente de intimitate. Dintre toate aceste momente, cele mai importante sunt acelea în care copilul află că aceste emoții sunt receptate cu empatie, acceptate și reciproce, într-un proces pe care Stern îl numește *de racordare*. Mania gemenilor era într-un perfect acord cu Mark, dar nu exista o sincronizare emoțională cu Fred. Stern afirma că aceste momente constant repetate de racordare sau de dezacordare dintre părinte și copil formează un orizont de așteptare emoțional al copilului ajuns adult în ceea ce privește relațiile apropiate — poate chiar mai mult decât orice întâmplări dramatice din copilărie.

Această racordare se face tacit, ca parte a ritmului unei relații. Stern a studiat acest lucru cu o precizie microscopică prin intermediul unor înregistrări video ale mamelor și sugariilor ce durau ore întregi. El a constatat că prin această racordare mamele își fac copiii să-și dea seama că ele simt ce simt și ei. De exemplu, un copil scâncește de bucurie și mama confirmă bucuria legănându-l ușor pe copil, gângurindu-i pe limba lui sau imitându-l chiar. Sau un copil scutură o jucărie și atunci mama îl împinge puțin în semn de răspuns. Într-o asemenea interacțiune, mesajul clar este că mama se racordează mai mult sau mai puțin nivelului de încântare al copilului. Aceste mici racordări la nivelul copilului îl fac să își reîntărească sentimentul că se află într-o conexiune emoțională, mesaj despre care Stern susține că mamele îl transmit din minut în minut atunci când interacționează cu sugarii lor.

Racordarea este foarte diferită de o simplă imitație. Stern menționa: „Dacă doar imiți copilul asta arată doar ce-a făcut, nu și ce-a simțit. Pentru ca el să înțeleagă faptul că sesizezi ce simte trebuie să redai sentimentele sale profunde într-un alt fel. Atunci copilul știe că este înțeles”.

Stern susține că din aceste încercări de racordare repetată sugarul începe să își dezvolte ideea că persoanele celelalte pot și îi vor împărtăși sentimentele. Acest simț pare a se naște pe la opt luni, când sugarii încep să-și dea seama că sunt entități separate și continuă să fie formați prin relațiile intime de-a lungul întregii vieți. Când părinții sunt în dezacord cu copilul, el este foarte trist. În cadrul unei experiențe, Stern le-a pus pe mame să reacționeze exagerat sau insuficient în raport cu sugarii, în loc să corespundă așteptărilor, racordându-se la sentimentele lor; sugarii au reacționat imediat prin disperare și supărare.

Absența prelungită a racordării dintre părinte și copil duce la un chin emoțional îngrozitor pentru acesta din urmă. Când un părinte nu reușește să-și manifeste empatia printr-o anumită gamă emoțională față de copil — bucurie, lacrimi, nevoia de îmbrățișări — copilul începe să evite să se mai exprime și eventual chiar să mai simtă acele emoții. Astfel, întreaga gamă de emoții se presupune că începe să fie uitată, scoasă din repertoriul relațiilor intime, mai ales dacă de-a lungul copilăriei aceste sentimente continuă să fie ascunse sau descurajate.

În mod similar, copiii pot ajunge să favorizeze o gamă nefericită de emoții, care vor genera dispoziții pe măsură. Chiar și copiii „prind” anumite dispoziții: copiii de trei luni ai mămicilor deprimare, de exemplu, oglindesc dispoziția mamelor atunci când se joacă cu ele, afișând mai degrabă sentimente de mânie sau de tristețe și mult mai puțin de curiozitate spontană sau de interes, comparativ cu sugarii ai căror mame nu sunt deprimare.

Una dintre mamele studiate de Stern reacționa permanent insuficient față de nivelul de activitate al copilășului; în cele din urmă, copilul a învățat să fie pasiv. „Un copil tratat astfel învață că atunci când se entuziasmează și nu reușește să-și entuziasmeze și mama, nu mai are rost s-o facă”, afirmă Stern. Există însă speranțe în relațiile „reparatorii”: „Relațiile stabilite de-a lungul vieții — cu prietenii sau rudele, de exemplu, sau în psihoterapii — își schimbă forma permanent, modificând modelul de funcționare. Un dezechilibru dintr-un anumit moment poate fi corectat ulterior. Este, de fapt, un proces permanent, care durează o viață întreagă.”

Într-adevăr, diverse teorii ale psihanalizatorilor susțin că relațiile terapeutice care furnizează chiar o asemenea corecție emoțională reprezintă de fapt o experiență reparatorie de racordare. *Oglindire* este termenul folosit de unii gânditori psihanalizatori pentru reflectarea a ceea ce pacientul îi expune terapeutului, acesta din urmă reflectând starea interioară tot așa cum reușește acest lucru o mamă aflată în acord cu sugarul ei. Sincronizarea emoțională este în afara conștientizării propriu-zise, deși pacientul poate de fapt să fie profund recunoscut și înțeles.

Costul emoțional al lipsei unei racordări în copilărie poate fi unul foarte mare pentru tot restul vieții — și nu doar pentru copil. Un studiu efectuat asupra unor criminali care au comis cele mai crude și violente crime arată că una dintre caracteristicile existenței lor, care îi diferențiază de ceilalți delincvenți, este tocmai faptul că au mers din casă în casă, au tot schimbat diverși părinți adoptivi sau au fost crescuți în orfelinate — aceste cazuri reale sugerând că neglijarea emoțională și prea puținele ocazii de a se racorda sentimental cu cineva au dus la aceste atrocități.

În vreme ce neglijarea emoțională pare să opacizeze empatia, există și un rezultat paradoxal, determinat de un abuz emoțional susținut și foarte intens, inclusiv cruzimi, amenințări sadice, umilințe sau simple răutăți. Copiii care sunt supuși unui asemenea tratament pot deveni hiperreceptivi la emoțiile celor din jurul lor, datorită vigilenței posttraumatice putând desluși semnalele de amenințare. Preocuparea obsesivă pentru sentimentele celorlalți este tipică acelor copii maltratați din punct de vedere psihologic și care la vârsta adultă suferă de o instabilitate emoțională intensă, cu veșnice sușuri și coborâșuri, care adesea sunt diagnosticate ca aflându-se „la limita unor tulburări de personalitate”. Mulți dintre aceștia au un fler înnăscut în a detecta ceea ce simt cei din jur și deseori se află că au suferit maltratări emoționale în copilărie.

Bibliografie

1. Bohart A. Empatia în psihoterapie. București: Editura Trei, 2011.
2. Gherghinescu R. Anotimpurile empatiei: studii de psihologie socială cognitivă. București: Atos, 2001.
3. Marcus S. Empatie și personalitate. București: Atos, 1997.
4. Popescu-Neveanu P. Empatia în consonanță cu împrejurările de viață, (studiu introductiv) în: S. Marcus și D.S.Săucan, „Empatia și literatura”. București: Editura Academiei, 1994.
5. Rime B. Comunicarea socială a emoțiilor. București: Editura Trei, 2008.