

# Qualidade de Vida

04-Jul-2019

## Empatia

- a capacidade de se colocar no lugar do outro

Marisa

Moura Verdade\*

## É inegável

uma crescente preocupação com as perdas na qualidade dos relacionamentos humanos. Parece que a nossa capacidade de olhar para o outro e reconhecer seus sentimentos está enfraquecendo. Atualmente, fala-se muito sobre o poder da empatia - a capacidade de

se colocar no lugar do outro, de sentir o que ele está sentindo e pensando.

Segundo especialistas, a maioria das pessoas tem condições genéticas para desenvolver seu potencial empático. No entanto, o exercício dessa capacidade está em declínio há décadas.

Hoje em dia, falta empatia e sobra intolerância, bullying e ruptura de amizades.

## A palavra empatia vem

do grego “empathia”, derivada do termo “pathos”, que representa toda emoção vivida por seres humanos: suas paixões e suas dores. Provavelmente, na Grécia antiga a noção de “empathia” já era conhecida como possibilidade de estar presente na psique do outro, compreendendo seus sentimentos e pensamentos, compartilhando e vivendo seus “pathos” – as dores e tribulações, as amarguras e os lutos . Diferentes

áreas do conhecimento científico desenvolvem estudos sobre esse tema, principalmente as humanas, sociais e da saúde. Questionamentos sobre empatia agenciam reflexões sobre a vinculação humana - as relações interpessoais e suas vulnerabilidades.

## A empatia pressupõe

abertura psicológica para acolher, sem julgar, a experiência dos outros.

Indivíduos empáticos apresentam algum tipo de comunicação afetiva, no sentido de sentir-se atingido ou tocado pelo modo de ser e estar dos outros. Essa sensibilidade é fundamental na identificação e compreensão psicológica de cada pessoa.

O contato empático pode ser de natureza cognitiva, emocional e compassiva. A empatia cognitiva ajuda a entender corretamente a forma de pensar do outro. A empatia emocional se manifesta quando, além do entendimento da forma de pensar, sentimos o estado emocional do outro, como se as suas emoções fossem fisicamente contagiantes. A empatia compassiva aciona a compreensão intelectual e as trocas emocionais para organizar uma ação de ajuda a quem precisa. Ser empático não implica, necessariamente, assumir compromissos de ajuda. Porém, o contato sensível com quem enfrenta aflições e dificuldades agencia o primeiro passo vital para a ação compassiva.

## Quem pratica

a empatia conhece o impacto positivo de um bem-estar compartilhado. Acolher sensações, sentimentos, pensamentos e fantasias de alguém favorece certa propensão a empatizar com quem é parecido conosco. Pessoas empáticas buscam razões e motivações para o comportamento dos outros. Exercitam uma escuta atenta e compreensiva, o que evita julgamentos apressados sobre as atitudes alheias. Uma característica empática relevante é a valorização da tolerância e a prática do perdão. Nesse

sentido, a empatia promove habilidades que enriquecem a qualidade de vida de quem se dispõe a cultivar seus relacionamentos. Quanto mais é praticada, mais seus efeitos positivos multiplicam-se sobre as diferentes áreas da vida.

Infelizmente, nem sempre a capacidade empática se apresenta como potencial benigno. Algumas pessoas experimentam uma empatia emocional tão profunda e avassaladora que vai além da compreensão dos pensamentos e sentimentos dos outros. Nesses casos, não há discriminação na abertura psicológica e o contato emocional é angustiante. Tal vivência empática não diferencia conhecidos e estranhos, tampouco discrimina pessoas e personagens fictícios. Nesses casos, a ligação com o outro ocorre de tal modo que os empáticos chegam a sentir fisicamente as dores que não são suas. Essa “empatia tóxica” ou “síndrome do excesso de empatia ou compaixão” será tema da próxima coluna.

\* Psicóloga, Mestre em Educação Ambiental, Doutora em Psicologia do Desenvolvimento Humano, especializada em Psico-Oncologia, pesquisadora do Laboratório de Psicologia Social da Religião do IP-USP. Autora do livro *Ecologia Mental da Morte. A troca simbólica da alma com a morte*. (Editora Casa do Psicólogo & FAPESP). E-mail: mmverdade@gmail.com