



Vamos parar de banalizar a empatia: use de modo consciente

Ana Elisa Moreira-Ferreira
Diretora Executiva da Univoz
Fga. Ma. Coach e Consultora em Comunicação Humana

Foto Free Pik

Você já ouviu alguma dessas frases:

Precisa ter mais empatia quando o outro fala. Escute mais!

As redes sociais não são empáticas e todos falam com agressividade.

Ela não é nada empática. A simpatia passou longe.

As pessoas estão sem empatia e acabam respondendo errado.

Fulana é empática, trata todo mundo bem.

Que grande confusão! Estão usando uma palavra tão profunda e tão humana para substituir ou associar ao “escutar”, “agir”, “pensar”, “fazer”, “falar”.

Esses são verbos mais simples do que o verdadeiro ato de se colocar no lugar de alguém tão profundamente a ponto de compreender o que essa pessoa sente, por que agiu de um determinado jeito, e o que ela precisa para estar bem.

Sim, empatia envolve essa complexidade: por ter uma ampla compreensão do outro, deriva em uma ação de ir ao encontro para apoiar e ajudar, de buscar uma saída, ou de compreender suas ações e escolhas. Se sou empático, vou agir!

Outro desvio é colocar empatia no lugar de alguns adjetivos. Substituir “simpática” por “empática” é o mais comum: “ela não é nada empática, não é uma pessoa agradável de conversar”. “Simpatia” é a atração que algo ou alguém consegue espontaneamente provocar no outro, ser agradável e receptiva no convívio. Diferente de empatia! Ser empático não significa fazer algo que agrada ou atrai; pelo contrário, o que o outro está passando é que reverbera em mim, desencadeando uma sensação pelo outro. Veja se fica mais claro:

- Se sou uma pessoa simpática, significa que eu tenho atributos que emanam de mim e atraem o outro;
- Se sou uma pessoa empática significa que algo emanou do outro que me tocou, desencadeou em mim algum

Fique perto e conecte-se com a gente!

sentimento sobre a situação ou pessoa que me faz ter uma ação para ajudar, apoiar ou entender.

A empatia é profunda e serve de conceito para a própria psicologia desde 1960. A compreensão empática na terapia, como uma evolução do conceito de empatia, indica que o terapeuta é sensível aos sentimentos de seu cliente, às suas experiências e recebe seus relatos de modo aberto, sem julgamento, compreendendo a situação pela qual está passando. Para Carl Rogers, psicólogo americano que estudou muito quais atitudes seriam facilitadoras das relações terapêuticas, a compreensão empática é uma delas e ele aplica esse conceito na Abordagem Centrada na Pessoa.

As conversas do dia a dia também carecem de abordagens facilitadoras, e a empatia é uma delas. Nas empresas pesquisas mostram que promover comportamentos empáticos ajuda na relação interpessoal, na fluência do trabalho e dá resultados nos negócios.

Os benefícios para quem pratica a empatia no diálogo são diversos:

- 1) Por meio da prática empática, torna-se possível sair do próprio mundo em que foi criado e olhar para outras perspectivas. Ampliamos os horizontes e as possibilidades quando contemplamos o outro, suas ideias, atitudes e necessidades. Provoca

sairmos da zona de conforto dos nossos valores e crenças e olhar sob a ótica do outro, mergulhando nos sentimentos do próximo, nos seus significados atribuídos para o mundo, ampliando a possibilidade de nos relacionarmos melhor;

- 2) Quando isso acontece, as pessoas percebem que você está “olhando” para elas, sentem-se mais acolhidas e contempladas, passam a confiar mais em você, pois a empatia estabelece uma conexão;
- 3) Além disso, a empatia ajuda a ter sabedoria para agir equilibrando assertividade e humanidade em momentos difíceis, o que significa não olhar somente para você, mas entender o que outras pessoas envolvidas precisam para o relacionamento fluir.

Bom, com um conceito assim profundo, é necessário que a palavra empatia e seus atos sejam disseminados e praticados. Mas colocar simplesmente a palavra empatia no discurso vazio e distorcido não vai trazer sua essência para os relacionamentos. Fique atento, use e, mais que isso, pratique a empatia!

Ana Elisa Moreira-Ferreira
Diretora Executiva da Univoz
Fga. Ma. Coach e Consultora em Comunicação Humana

Então, foi possível rever o conceito sobre EMPATIA?

Conte com o apoio da Univoz para desenvolver a EMPATIA e ser mais CONSCIENTE da sua comunicação por meio do curso online “Comunicação Não Violenta – Introdução às Práticas”, experimentando a Trilha de Aprendizagem “Comunicação Consciente”, participando de eventos como Diálogos em Pauta, Rodas de Conversa, Lives e outras soluções, online e presenciais, como assessment, sessões de coaching e mentoria.

Fale com a gente e faça sua inscrição agora mesmo!

Fique perto e conecte-se com a gente!

www.univoz.com.br