



Assessoria de Qualidade de Vida do Servidor Municipal
Projeto Viva Mais: Promovendo Hábitos Saudáveis
2ª Edição – Abril de 2015

Empatia, do grego "páthos", estado de alma s.f., capacidade psicológica para se identificar com o eu de outro, conseguindo sentir o mesmo que este nas situações e circunstâncias por esse outro vivenciadas. É uma ferramenta fundamental em todos os aspectos da vida. Pesquisas indicam que a empatia tem uma resposta humana universal, comprovada fisiologicamente. Ter empatia significa colocar-se no lugar do outro, procurando entender seu modo de ver a vida e suas experiências, estabelecendo uma comunicação afetiva e profunda, o que traz a identificação, confiança e compreensão. Pessoas que desenvolvem a empatia possuem um alto grau de inteligência emocional e maturidade, sabem que praticá-la no dia a dia traz inúmeros benefícios, tanto na vida profissional quanto pessoal.

Algumas dicas para exercitar a empatia:

1. Não Julgue

Um estudo recente mostrou que os pacientes cardíacos afro-americanos são mal diagnosticados em comparação aos brancos, o mesmo vale para mulheres. Pesquisas mostram que suas queixas ou descrições de sintomas, comparadas as dos homens, têm menor probabilidade de serem levadas a sério por médicos do sexo masculino. Se você está disposto a praticar a empatia, irá precisar livra-se dos rótulos e abrir-se a possibilidade de conhecer de fato as pessoas, sem julgá-las. Apoiar-se em rótulos cria um muro, onde os envolvidos somente se defendem e se comunicam com desconfiança e medo.

2. Pergunte

Demonstrar interesse significa que você está se esforçando para colocar-se no lugar do outro, tentando entender como ele se sente, sem julgamentos ou rótulos. Este interesse genuíno e sincero amplia a confiança e fortalece os laços e a conexão verdadeira.

3. Elogie de forma sincera

Elogiar de forma sincera é realmente elogiar do fundo do coração. Bajuladores não estabelecem conexões profundas, pois elogiam pensando em levar alguma vantagem, esta conexão não é sincera. Reconhecer sinceramente algo no outro é uma ótima forma de estabelecer empatia.

4. Reconheça seus fracassos e aprenda com eles

Pesquisas recentes nas carreiras de pessoas com desempenho extraordinário revelaram a importância do fracasso como agente motivador. Fracasso não é uma pessoa, mas um momento na vida da pessoa. Um bom exemplo foi o acontecido com Abraham Lincoln, um dos maiores presidentes dos Estados Unidos, que sofreu mais fracassos do que a maioria das pessoas poderia tolerar, inclusive mortes na família e muitas derrotas nas eleições, mas assim mesmo foi vencedor.

5. Reconheça seus sentimentos

Empatia está diretamente ligada a forma como tratamos a nós mesmos. Reconhecer sentimentos e aceitá-los é um passo enorme para conseguirmos reconhecê-los e dignificá-los também nos outros.

6. Converse com estranhos

Essa é uma forma de sair da sua zona de conforto e testar seu poder de empatia. Quando você conversa com um estranho, não tem ideia do que esperar em retorno. Então, é uma ótima forma de exercitar as dicas anteriores. Se você consegue demonstrar empatia por um estranho, imagine o que você pode fazer pelo seu grupo!

Sabendo ouvir da forma certa, dificilmente não ocorrerão transformações ao seu redor. As pessoas irão confiar mais em você, te procurarão com mais frequência e a forma como você se relaciona será cada dia mais aprimorada. Você poderá se tornar um modelo de inspiração e referência para os outros.