CRIAR EMPATIA

Para criarmos uma maior empatia, podemos aplicar os seguintes passos:

1. Espalhar o tom e a tonalidade de voz: Devemos tentar igualar ou, pelo menos, aproximar o tom e a tonalidade de voz aos da outra pessoa. Imagina uma conversa entre uma pessoa que fala muito rápido e outra que fala muito lento e pausadamente. Muito provavelmente, a pessoa que fala mais rápido vai irritar-se coma lentidão da outra pessoa a falar, pois parece que nunca mais diz aquilo que tem a dizer. Por outro lado, a pessoa que fala mais lentamente vai sentir-se cansada e esgotada com a velocidade da conversa da outra pessoa.

Para ganhar uma maior empatia devemos tentar, ao máximo, aproximar os nossos tom e tonalidade de voz dos da outra pessoa. Se falarmos muito rápido, devemos reduzir um pouco a intensidade, se falarmos muito lentamente, então, devemos aumentar um pouco a velocidade. O mesmo processo deve ser feito para o caso de falarmos muito alto (devemos baixar um pouco mais o tom). No entanto, atenção à forma como se espelha o tom e a tonalidade. Se a outra pessoa vai pensar que estamos a gozar com o seu sotaque e vai sentir-se insultada, e, em vez de ganharmos mais empatia, ainda afastamos mais a outra pessoa.

1. Repetir palavras-chave: Além do tom e tonalidade devemos também espelhar o tipo de vocabulário e repetir algumas palavras-chave.

Por exemplo, se eu disser “Acho que aquilo foi *fantástico*”, poderíamos responder dizendo “E também foi *fantástico* quando aconteceu isto.”

Para comprovar este passo, basta imaginarmos uma conversa com um adolescente. Se tivermos um vocabulário rico e nos pusermos mais distantes, com ascendência sobre ele, o adolescente não vai sentir-se muito à vontade connosco, não vamos ganhar a empatia necessária. Se, por outro lado, repetirmos algumas palavras-chave que utiliza, como “fixe”, “boa”, “de mais”, entre outras, ele vai sentir-se mais próximo de nós.

1. Espelhar a fisiologia: Espelhar a fisiologia da outra pessoa é um dos passos mais fortes para criar empatia, porque, ao espelharmos alguns movimentos, embora conscientemente a outra pessoa não se aperceba, no plano subconsciente, o cérebro vai sentir que aquela pessoa tem movimentos semelhantes aos nossos. E como gostamos de pessoas parecidas connosco, a outra pessoa vai sentir mais empatia por nós, mesmo sem perceber porquê.

Mas cuidado ao espelhas a fisiologia. Devemos espelhar vários movimentos, mas não imitar tudo. Devemos também fazê-lo com atraso de alguns segundos. Se imitarmos todos os movimentos e ao mesmo tempo que ocorrem, a outra pessoa vai perceber que estamos a imitá-la e vai irritar-se.

Há pessoas que dizem que não concordam em “fingir” ser outra pessoa, de modo que consigam ganhar empatia com outra pessoa. Acham que não ºe correto, que estamos a manipular a outra pessoa e que ou ganharmos empatia naturalmente com alguém ou não ganhamos.