**O Poder Da Empatia: Como Ela Impacta A Vida Das Pessoas?**

(<https://escoladainteligencia.com.br/blog/o-poder-da-empatia-como-ela-impacta-a-vida-das-pessoas/>)

acessado em 23/08/2023

**Saiba por que a empatia, uma das funções mais nobres da inteligência, se destaca como uma competência fundamental para o convívio social!**

Entre as habilidades socioemocionais, o desenvolvimento da [empatia](https://escoladainteligencia.com.br/blog/empatia-em-tempos-de-alerta/) se destaca como fundamental para o nosso **bem-estar emocional,** bem como para o estabelecimento de **relações interpessoais saudáveis ao longo da vida**.

Ao contrário do que se pode pensar, a palavra não expressa um sentimento, mas sim um **comportamento**. Desse modo, seu significado está ligado à capacidade do indivíduo de se colocar no lugar do outro, buscando perceber e compreender suas intenções, desejos e motivações.

Para Augusto Cury, trata-se de uma das funções mais importantes da [inteligência](https://escoladainteligencia.com.br/como-desenvolver-a-inteligencia-emocional-nas-criancas/), uma vez que propicia a compreensão e o conhecimento de nossos próprios sentimentos e dos outros. **A empatia estimula a reciprocidade e a interconectividade, além de** **melhorar nossa comunicação pessoal e social**.

Uma vez entendida como função da inteligência humana, a empatia diz respeito, antes de tudo, ao **gerenciamento das emoções** e pode ser [desenvolvida desde a infância.](https://escoladainteligencia.com.br/blog/educacao-socioemocional-no-ambiente-escolar/) Para saber mais sobre a empatia e seu impacto positivo no desenvolvimento infantil e na qualidade de vida das pessoas, continue a leitura!

## O que é empatia

A empatia refere-se à **habilidade psíquica de perceber o mundo a partir do olhar de uma outra pessoa**, isto é, de compreender de maneira profunda as razões e sentimentos que motivam as suas ações, evitando julgamentos antecipados.

Uma vez que é considerada um comportamento, e não um sentimento, pode ser aprendida e desenvolvida desde a infância até a vida adulta. Importa frisar que empatia não significa a mesma coisa que simpatia, pois não exige sintonia ou identificação com as emoções e pensamentos do outro. Por essa razão,**ela é capaz de criar conexões ou pontes de entendimento entre pessoas muito diferentes**.

Adotar um comportamento empático significa superar as barreiras do egoísmo e do preconceito. Observar a realidade a partir de outros pontos de vista possibilita a ampliação de nosso olhar e o enriquecimento de nossa experiência no mundo.

Como consequência, a empatia diminui os conflitos e melhora nossa comunicação interpessoal, contribuindo, assim, para a**construção de relações mais saudáveis e para a**[**saúde emocional**](https://escoladainteligencia.com.br/blog/saude-emocional-e-qualidade-de-vida/)**dos indivíduos**.

## Os tipos de empatia

De acordo com os psicólogos Daniel Goleman e Paul Ekman, a empatia pode ser dividida em três tipos ou subgrupos.

### **Empatia cognitiva**

Chamada também de **tomada de perspectiva**, a empatia cognitiva diz respeito à habilidade de compreensão sobre como a outra pessoa se sente e até o que está pensando. Está ancorada no conhecimento de processos cognitivos, comuns a todos nós, que desencadeiam determinados comportamentos.

Em outras palavras, esse tipo de empatia requer um **entendimento a nível intelectual das outras pessoas**, sendo fortemente estimulada nas áreas de formação de líderes e de comunicação.

### **Empatia emocional**

A empatia emocional, ou afetiva, caracteriza-se pela capacidade de **compartilhar sentimentos com outra pessoa**. Essa forma de reconhecimento sensorial pode traduzir-se até em sensações físicas, havendo relatos de pessoas que, literalmente, sentem a dor do outro fisicamente.

Exige alto quociente emocional e certa ponderação, uma vez que pode levar ao esgotamento psicológico. Como ajuda a desenvolver maior conexão entre os indivíduos, pode fortalecer laços afetivos entre familiares e até colegas de trabalho.

### **Empatia compassiva**

Pode ser definida como um tipo de **empatia completa**, pois**vai além da compreensão e compartilhamento de emoções, envolvendo a mobilização para ajudar**. A empatia compassiva, de certa forma, representa a união das duas anteriores, pois capacita a pessoa a não só identificar o problema do outro como a agir em direção à resolução desse mesmo problema.

Pode trazer reconhecimento, fonte de inspiração e cumplicidade; no entanto, quando extremada, pode traduzir-se em excesso de responsabilidade e sentimento de culpa.

## O comportamento de quem é empático

Ser empático é, antes de tudo, **ser um bom ouvinte**. É ter abertura para conhecer a realidade do outro e tudo o que ele comunica, inclusive o que não é dito, mas que **pode ser percebido no tom de voz ou no olhar**.

Sabendo ouvir, pessoas empáticas não fazem julgamentos precipitados sobre o comportamento do outro, procurando perceber, primeiramente, as razões que o levam a agir de determinada maneira. Além disso, essas pessoas sabem **praticar o perdão, são compreensivas** e conseguem estabelecer um equilíbrio entre o que elas esperam e o que o outro pode oferecer.

Elas também estão sempre dispostas a ajudar, a contribuir para que problemas sejam solucionados. São[atentas às necessidades do outro](https://escoladainteligencia.com.br/blog/valorizacao-do-outro/) e oferecem ajuda porque realmente se importam com suas dúvidas ou dores.

Por fim, essas pessoas tratam os outros da maneira como esperam ser tratadas. Por distribuírem compreensão e bondade, é isso que elas recebem de volta.

## O poder da empatia como uma via de mão dupla

Os benefícios não são sentidos apenas por quem convive com uma pessoa empática. A empatia torna igualmente melhor o cotidiano de quem se dispõe a cultivá-la em suas relações, produzindo um impacto positivo em sua qualidade de vida.

**Na família, a convivência torna-se mais leve**. Graças à tolerância para lidar com as diferentes personalidades, a pessoa empática desfruta de paciência e apoio no [relacionamento familiar](https://escoladainteligencia.com.br/blog/relacionamento-entre-pais-e-filhos/). Nos estudos ou no ambiente profissional, por saber compreender os diferentes pontos de vista, **quem tem empatia consegue expor melhor suas ideias sem invalidar a contribuição de cada colega**, alcançando êxito no **trabalho em equipe**.

No relacionamento com os amigos ou o parceiro, o cultivo dessa habilidade fortalece a confiança entre as pessoas. Elas se abrem mais e conseguem construir vínculos pautados pelo respeito à verdade do outro, favorecendo a durabilidade das relações.

Quanto mais é praticada, mais seus efeitos positivos multiplicam-se sobre as diferentes áreas da vida. E por se tratar de uma habilidade, tudo será uma questão de disponibilidade para o aprendizado, sendo que, quanto antes as lições começarem, melhor.

## Aprendizado e benefícios a longo prazo

Não é fácil praticar a empatia, especialmente em meio a uma vida agitada e, muitas vezes, estressante. Mas, com persistência, é possível realizar pequenas mudanças de comportamento e, aos poucos, perceber as melhorias no relacionamento em família, no trabalho ou entre amigos.

Vivendo uma lição a cada dia, a capacidade de se colocar no lugar do outro torna-se a regra principal para o convívio social, guiando um comportamento que trará **sucesso nas relações, seja em que situação for**.