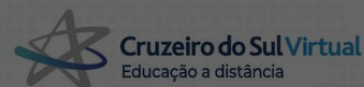
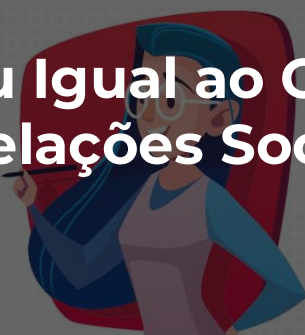


# Eu Igual ao Outro – A Nutrição da Empatia nas Relações Sociais



**Conteudista:** Prof.<sup>a</sup> Kethlin de Melo Cordeiro Salgado

**Revisão Textual:** Aline Gonçalves

≡ APRESENTAÇÃO

≡ MATERIAL DIDÁTICO

≡ LEITURAS RECOMENDADAS

≡ #FICADICA

≡ CONSIDERAÇÕES FINAIS

≡ REFERÊNCIAS

# APRESENTAÇÃO

---

---

**Pergunta Estímulo:** Qual habilidade poderia realmente mudar o mundo?

## Apresentação do Módulo

A empatia é uma habilidade valorizada em diversos contextos sociais, está inserida nas habilidades necessárias para o século XXI, é parte das competências socioemocionais que devem ser desenvolvidas para empregabilidade. A empatia é a porta de entrada para outras habilidades, como colaboração, trabalho em equipe, criatividade e resolução de problemas complexos. É, em último nível, a ponte para a compaixão, uma capacidade amplamente pesquisada e geradora de benefícios inclusive

fisiológicos. Nesta unidade, serão abordados os fundamentos científicos da empatia e sua relação para o desenvolvimento das relações.



"Empatia não é me colocar no lugar do outro, porque eu nunca vou saber o que é estar no lugar do outro. Empatia é saber como meu lugar impacta no lugar do outro,"

- **DJAMILA RIBEIRO**

# MATERIAL DIDÁTICO

---

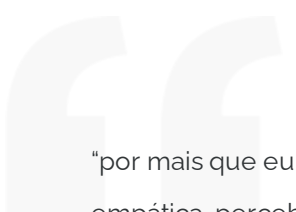
A palavra "empatia" tem origem no termo grego *empathia*, que significa "paixão"; esquecida por tempos, ressurgiu no início do século XX passou a ser investigada com maior aprofundamento no início da década de 1950 e aplicada na prática psicoterapêutica a partir da iniciativa de Carl Rogers (SAMPAIO, 2009).

Atualmente, sabemos que a empatia é uma das habilidades mais importantes para o século 21, está presente desde a escola primária até a construção da liderança.

Com base no senso comum, a empatia ficou conhecida como a habilidade de se colocar no lugar do outro, contudo podemos abrir espaço para outros pontos de vista sobre o assunto e ampliar nossa percepção de empatia, principalmente dos benefícios dessa habilidade para o indivíduo e para o coletivo.


A partir de experiências pessoais, em grandes corporações nacionais e multinacionais e em diversas comunidades em vulnerabilidade, minha percepção é de que não é possível nos colocarmos no lugar do outro. Essa visão é simplista e em alguns momentos tende a diminuir as vivências e dores dos outros. Empatia, para mim, é abrir mão do meu espaço de conhecedora das coisas, esquecer, pelo tempo da interação, a minha experiência como indivíduo e colocar atenção e energia no outro. De maneira surpreendente (e a neurociência já nos mostra por que), é iniciada em nós uma conexão com a outra pessoa, e podemos sentir o que a outra pessoa sente (ainda que mais leve e subjetivamente). Então, sentimos COM o outro. Sentimos juntos.

Esse ponto de vista também é trazido por outros autores. Para Carl Rogers, por exemplo, para estarmos com o outro de maneira empática, devemos "deixar de lado, nestes momentos, nossos pontos de vista e valores, para entrar no mundo do outro sem preconceitos. Num certo sentido, significa pôr de lado nosso próprio eu" (ROGERS, 1977, p. 73). E para Merleau-Ponty:



"por mais que eu ponha os conteúdos de meu mundo vivido entre parênteses, no sentido de, sendo empática, perceber o mundo vivido da pessoa na perspectiva dela, isto nunca se produz completamente, nunca vou livrar-me totalmente de meu próprio *Lebenswelt*, que me constitui. (MOREIRA, 2009, p. 53)"

A compreensão empática pode ser muito difícil de ser posta em prática, pois exige a adoção do ponto de vista de outra pessoa (ROGERS, 1977), o que só é possível se, de fato, se despojar de seu próprio ponto de vista e aceitar incondicionalmente o jeito de ser da pessoa, ainda que momentaneamente. Rogers segue Carl Rogers questionando-se:



"Poderei permitir-me entrar completamente no mundo dos sentimentos do outro e das suas concepções pessoais e vê-los como ele os vê? Poderei entrar no seu universo interior tão plenamente que perca todo desejo de avaliá-lo ou julgá-lo? Poderei entrar com suficiente delicadeza para me movimentar livremente, sem esmagar significações que lhe são preciosas? (ROGERS, 1985, p. 62)"

Portanto, nesse ponto de vista, a empatia suspende o juízo que está dado a respeito do outro e de suas vivências e se conecta com a experiência viva que se apresenta diante de nós. Para ser empático, é preciso conseguir ultrapassar as barreiras do preconceito ou do medo do que é desconhecido ou diferente.

E pelo que nos mostra a neurociência, a empatia é uma competência natural do ser humano e de alguns animais. As recentes pesquisas têm trazido uma nova visão de como funcionam e se relacionam pessoas e animais. Existem estruturas, processos e conexões cerebrais formatados para conexão social, possibilitando a expressão de empatia de forma automática.

Quando uma cena de pessoas ou animais se machucando é observada, uma reação automática no corpo de quem observa acontece, quase sentindo a dor do outro. Essa reação automática tem início no cérebro a partir de neurônios chamados espelho.

Os neurônios espelho foram descobertos em uma pesquisa com macacos feita por Giacomo Rizzolatti, neurobiologista italiano, na década de 1990. Na observação, os neurônios eram ativados quando os macacos viam alguns movimentos e emoções de outros macacos. Algum tempo depois, esses neurônios também foram encontrados em humanos. Esses neurônios são capazes de reproduzir e espelhar ações, movimentos e até emoções observadas em outros. Neurônios espelhos geram a capacidade de aprendizado pela imitação (LAMEIRA, 2006).

"A capacidade de imitação é uma das bases neuronais da empatia", diz Tati Fukamati, especialista em neurociência aplicada. "(...) é como se estivesse acontecendo no seu próprio corpo, (...) é por isso que choramos em filmes tristes, por isso, podemos de alguma forma sentir o que o outro sente, porque a todo momento nos espelhamos no outro" (FUKAMATI, 2016).

Assista ao TEDTalks A Revolução da Empatia de Tati Fukamati:

**Clique no botão para conferir o conteúdo.**

ASSISTA

"Estudos com chimpanzés e bebês humanos jovens demais para já terem aprendido as regras de cortesia também apoiam essas afirmações. Michael Tomasello e outros cientistas do Instituto Max Planck, na Alemanha, descobriram que bebês e chimpanzés agem espontaneamente para ajudar e

até mesmo transpõem obstáculos para ajudar. Eles aparentemente fazem isso por uma motivação intrínseca, sem qualquer expectativa de recompensa. Um estudo recente indicou que o diâmetro das pupilas das crianças (uma forma de medir a atenção) diminui tanto quando ajudam como quando veem alguém ajudar, sugerindo que eles não estão simplesmente ajudando por se sentirem recompensados. Parece que o próprio alívio do sofrimento é a recompensa – quer eles estejam envolvidos ou não no ato de ajudar.

Como elucidou Keltner, o termo “sobrevivência do mais apto”, muitas vezes atribuído a Charles Darwin, foi, na verdade, cunhado por Herbert Spencer e darwinistas sociais que desejavam justificar a superioridade da classe e da raça. Um fato menos conhecido é que o trabalho de Darwin é melhor descrito pela frase “sobrevivência do mais gentil”. Na verdade, em *The Descent of Man e Selection In Relation to Sex*, Darwin defendeu “o maior poder dos instintos sociais ou maternos em relação a qualquer outro instinto, ou motivação”. Em outra passagem, ele comenta que “as comunidades, que incluíam o maior número de membros mais simpáticos, floresceriam melhor e reteriam o maior número de descendentes”. (Sepalla, 2018)”

Se a neurociência aponta a empatia como uma habilidade natural e parte característica de animais mamíferos, principalmente humanos, o que fala a psicologia?

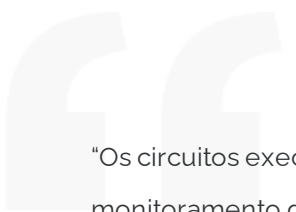
A empatia assumiu importância fundamental para a psicologia na teoria rogeriana (Carl Rogers) quando esse autor afirmou ser necessário que o terapeuta desenvolvesse uma compreensão empática pelo cliente. Assim, a empatia era vista por Rogers não apenas como uma resposta reflexa ao comportamento do outro, mas também como uma habilidade aprendida/desenvolvida que envolve o estabelecimento de vínculos cognitivo-afetivos entre duas ou mais pessoas, durante os quais alguém se permite, deliberadamente, sensibilizar-se e envolver-se com a vida privada de outros (ROGERS, 1985/2001b).

### **3 TIPOS DE EMPATIA**

Na visão do norte-americano Daniel Goleman (2018), há três tipos de empatia:

- **Empatia Cognitiva:** A capacidade de compreender a perspectiva da outra pessoa;
- **Empatia Emocional:** A capacidade de sentir o que a outra pessoa sente;
- **Preocupação Empática:** A capacidade de sentir o que a outra pessoa precisa de você.

A **empatia cognitiva** necessita que os sentimentos sejam pensados em lugar de senti-los diretamente. Contudo, como aponta Daniel Goleman em artigo para Harvard Business Review, a empatia cognitiva também é resultado da autoconsciência.



"Os circuitos executivos permitem a reflexão sobre nossos próprios pensamentos e o monitoramento dos sentimentos que fluem a partir deles. Esses circuitos nos permitem aplicar o mesmo raciocínio à mente de outras pessoas quando decidimos focar nisso. (GOLEMAN, 2018, *online*)"

A curiosidade sobre o pensar, sentir e agir de outras pessoas, principalmente no mercado de trabalho, entre os líderes, é uma habilidade essencial.

A **empatia emocional**, ainda segundo Goleman:



"(...) se origina de partes remotas do cérebro abaixo do córtex – a amígdala, o hipotálamo, o hipocampo e o córtex orbitofrontal – onde encontram-se os neurônios espelho – que nos permitem sentir rapidamente, sem pensar de maneira profunda. Essas partes nos sintonizam, despertando em nosso corpo o estado emocional dos outros: sentimos literalmente a dor do outro. Nosso padrão cerebral liga-se ao dos outros quando os escutamos contarem uma história emocionante. (GOLEMAN, 2018, *on-line*)"

Como diz Tania Singer, diretora do departamento de neurociência social do *Max Planck Institute for Human Cognitive and Brain Sciences*, em Leipzig, na Alemanha: "Para entender os sentimentos dos outros, precisamos entender nossos próprios sentimentos" (GOLEMAN, 2018, *on-line*).

À medida que vai compreendendo seu mundo interno, a pessoa capta os mecanismos de funcionamento de seu ser, deixando de entender esses mecanismos como naturais, o que lhe permite novas possibilidades de ação e novas formas de consciência. Extrapolando o conhecimento de que todos os seres humanos têm necessidades, e que as dores se assemelham, revela um novo saber sobre a realidade a sua volta, o que leva a um novo saber sobre si mesma e sobre sua identidade social. A pessoa entra em contato com o poder de transformação de suas ações e seu papel ativo nas relações com os demais (ALVES, 2020)+

Quanto mais fielmente se entende os sentimentos e as necessidades internas, melhor entenderá o que está acontecendo do lado de fora.



## DESAFIO

**Pergunte-se agora: O que estou sentindo? Do que estou necessitando?**

A empatia emocional é também importante quando nos colocamos no mercado de trabalho, para gerenciamento de clientes, por exemplo, interpretação de dinâmicas de grupo e mentorias eficazes, segundo GOLEMAN (2018).

A empatia emocional pode ser desenvolvida como as outras habilidades socioemocionais, isso por conta da capacidade de neuroplasticidade (capacidade do sistema nervoso de mudar, adaptar-se e moldar-se em níveis estrutural e funcional ao longo do desenvolvimento neuronal e quando sujeito a novas experiências).

Fukamati (2016) diz: "Se houver uma intenção de treinar empatia de forma consciente, o seu cérebro vai começar a desenvolver estratégias, criar novas rotas neurais e vai fazer ao longo do tempo a empatia ser um processo cada vez mais automático e natural".

Essa é a conclusão, também, da pesquisa com médicos realizada por Helen Riess, diretora do *Empathy and Relational Science Program* do Massachusetts General Hospital, em Boston. Para ajudar os médicos a monitorarem a si mesmos, Riess criou um programa pelo qual eles aprenderam a se concentrar usando a respiração profunda e diafragmática e a cultivar certo distanciamento do teto, por assim dizer, em vez de estarem perdidos em seus próprios pensamentos e sentimentos. "Suspender nosso próprio envolvimento para observar o que está acontecendo nos dá uma percepção consciente da interação sem ser completamente reativo" (RIESS). "Podemos ver se nossa própria fisiologia está carregada ou equilibrada. Podemos notar o que está acontecendo" (GOLEMAN, 2018, *on-line*). "Se agirmos de forma cuidadosa – olhando as pessoas nos olhos e prestando atenção às suas expressões, mesmo não querendo muito – podemos começar a nos sentir mais envolvidos" (idem).

A preocupação empática, trazendo novamente Goleman, "está intimamente relacionada à empatia emocional, permite-nos sentir não apenas como as pessoas se sentem, mas o que elas precisam de nós" (2018, *on-line*). "A preocupação empática tem suas raízes no sistema que obriga a atenção dos pais aos filhos. Ao observarmos para onde os olhos das pessoas vão quando alguém aparece com um bebê adorável, podemos ver esse centro cerebral dos mamíferos entrando em ação" (idem).

A preocupação empática é a ponte para a compaixão. Muitas vezes confundida com a empatia, a compaixão tem o elemento adicional de ter um desejo autêntico de aliviar ou reduzir o sofrimento do outro. Importante também a diferenciação entre compaixão e altruísmo. O altruísmo é uma ação

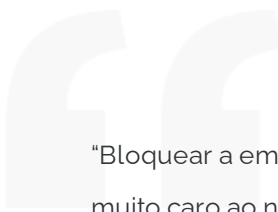
que beneficia outra pessoa. Pode ou não ser acompanhado de empatia, ou de compaixão, como no caso de fazer uma doação para obter benefícios fiscais. Embora esses termos estejam relacionados à compaixão, eles não são idênticos. Muitas vezes, a compaixão envolve uma resposta empática e um comportamento altruísta. No entanto, a compaixão é definida como a resposta emocional ao perceber o sofrimento e inclui um desejo autêntico de ajudar (EMMA, 2018).

Recentes pesquisas têm mostrado os benefícios da compaixão para a saúde física e psicológica. É primordial que você leia o texto **"A Mente Compassiva: seus benefícios e como desenvolvê-la"**, de Emma Seppala.

**Clique no botão para conferir o conteúdo.**

ACESSE

A preocupação empática, ponte para a compaixão, nos traz inúmeros benefícios, contudo, é possível empatizar com todo mundo o tempo todo? "Não", revela Claudia Feitosa Santana, pós-doutora em neurociências.



"Bloquear a empatia também é importante, pois o treinamento da empatia exige esforço e custa muito caro ao nosso cérebro. Pense em médicos operando ou advogados e terapeutas. Vivenciar o sofrimento do outro o tempo todo, como se fosse o nosso, pode gerar sobrecarga, por isso reconhecer nossos limites é muito importante (FEITOSA, 2019)"

Assista ao vídeo "Empatia: capacidade natural e competência", de Claudia Feitosa-Santana.

**Clique no botão para conferir o conteúdo.**

ASSISTA

Ao vivenciarmos intuitivamente o sofrimento do outro como se fosse nosso próprio sofrimento, uma teoria neural sustenta que a resposta é acionada na amígdala pelo radar do cérebro, que detecta o perigo, e no córtex pré-frontal, pela liberação de ocitocina, substância química relacionada ao sentimento de se importar. Isso indica que a preocupação empática é um sentimento ambíguo. Ao decidir se atenderemos às necessidades dessa pessoa, ponderamos deliberadamente sobre o quanto valorizamos o bem-estar dela (GOLEMAN, 2018, *on-line*).

Conseguir essa combinação de intuição e deliberação tem grandes implicações. Aqueles que sentem compaixão demais podem acabar sofrendo. Nas profissões assistenciais, isso pode levar à fadiga da compaixão; em executivos, pode gerar ansiedade em relação a pessoas e situações que estão fora de controle. Mas aqueles que se protegem enfraquecendo seus sentimentos podem perder a capacidade de sentir empatia. A preocupação empática exige que controlemos nossa própria angústia sem nos tornarmos insensíveis à dor dos outros. Sermos seletivos, reconhecendo nossos limites, podemos escolher com quem e quando gerar preocupação empática (FEITOSA, 2019).


Falamos, então, de preocupação empática seletiva – quando dizemos “não” para alguém ou alguma situação, estamos dizendo “sim”, para alguma coisa interna que precisa de cuidado, trabalhando, portanto, a autoempatia. A decisão consciente, com entendimento claro das necessidades internas, potencializa a visão de realidade externa.

Sentir COM o outro não significa trazer para si a resolução de problemas PARA o outro, algumas vezes o impulso de “ajudar” pode esconder a necessidade de ser herói da vida alheia, impossibilitando que o outro se mostre em seu potencial. O entendimento da realidade e a construção de uma conexão sadia e sem julgamentos criam oportunidade para desenvolvimento de caminhos internos em que a própria pessoa desenvolva a melhor resolução para si. Com os caminhos e as possibilidades daquele momento para aquela pessoa. “Permanecendo em empatia, permitimos que nossos interlocutores atinjam níveis mais profundos de si mesmos” (ROSENBERG, 2006). Nesse sentido, seria possível demonstrar empatia por quem sentimos antipatia? Abrir espaço de entendimento dos comportamentos de outras pessoas não significa estar de acordo nem ser

permissivo. Demonstrar empatia significa abrir espaço de escuta e entendimento, sem julgamentos, perceber quais os motivos de determinados comportamentos, existe ali uma necessidade não atendida, ou a busca por algo que é definitivamente humano e universal. Quando entendemos esse processo, contribuímos com a diminuição da tensão na conversa e aumenta a capacidade de entender e ser entendido. Empatia abre espaço seguro de fala e escuta.

A escuta tem papel fundamental na empatia. Para SCLAVI (2003), o bom escutador deve respeitar o interlocutor e ser curioso – abrir-se a outra visão de mundo. Um dos fundamentos disso é a compreensão da realidade como construção social complexa, portanto o reconhecimento de seu caráter multifacetado e das várias visões e percepções possíveis sobre o mesmo fenômeno, objeto e situação. Ou seja, é necessário transitar do lugar em que se vê uma única verdade oposta ao diferente, em direção a um posicionamento de abertura para escutar outras verdades; abrindo-se ao diálogo e colocando em xeque suas próprias certezas (MOURA e GIANNELLA, 2016). O termo "escuta ativa" é muito utilizado quando se fala de escuta empática, associado à psicoterapia e à psicologia com base em ROGERS (1997), a mesma referência utilizada por BARBIER (2008) com a chamada "escuta sensível". Trata-se de escutar o outro para compreender o que está a dizer, evitando o quanto possível avaliar ou julgar. Para ROGERS, é necessário abrir-se para esse tipo de escuta, pois isso enriquece e torna mais sensível quem escuta, assim como promove a transformação do outro, isso é, de quem está sendo escutado (MOURA e GIANNELLA, 2016).

Para as pesquisadoras MOURA e GIANNELLA, a escuta empática gera inúmeros benefícios para a interação social e profissional:

- 
- A escuta (ativa, sensível, profunda), quando exercida por quem assume o papel de liderança nas organizações e nos processos de aprendizagem, propicia o engajamento dos colaboradores e aprendizes. Isso porque pode contribuir para a emergência dos seus potenciais, estimulando-os a agirem e a expressarem-se com base em suas habilidades e tendo em vista as reais necessidades coletivas e pessoais, o que, por sua vez, facilita a resposta criativa aos desafios encontrados na gestão e nos processos de aprendizagem;

- A escuta (ativa, sensível, profunda) facilita a interação das pessoas em ambientes de diversidade cultural, seja nas organizações, seja nos âmbitos mais variados da sociedade contemporânea. A diferença/complexidade acentuada em nossas sociedades e organizações proporciona a cada dia mais situações de interculturalidade, isso é, contextos onde diversas premissas implícitas orientam as várias leituras e formas de ação no mundo; onde a tendência à negação do diferente é corriqueira, o que torna a arte de escutar, relacionada à gestão criativa de conflitos, uma competência cada vez mais necessária para abrir portas à convivência e à possibilidade de ação conjunta entre diferentes (SCLAVI, 2003);
- A escuta favorece os processos coletivos de trabalho e de organização, instaurando efetivamente capacidades de indagação criativa, pensamento divergente (fora dos quadrados e dos limites dados), exploração de opções e possibilidades não óbvias. A habilidade da escuta, exercida em grupos em um ambiente colaborativo, cria campos fecundos para ativar e sustentar a inteligência coletiva;
- A escuta estimula uma cultura participativa e democrática tanto no seio da sociedade quanto de suas mais diversas organizações. A prática da escuta é um dos requisitos para o desenvolvimento de processos participativos e colaborativos. Tais processos tendem a emperrar, em maior ou menor medida, na perspectiva epistemológica que reafirma – de forma contraditória com respeito às intenções declaradas – a legitimidade de apenas uma visão de mundo, em vez de aceitar a hipótese e fomentar a prática da exploração e convivência entre visões distintas. Essa perspectiva, ainda hegemônica, está entranhada em nossos modelos mentais, memórias e comportamentos (GIANNELLA e MOURA, 2009);
- A escuta abre caminhos para reconhecermos os conflitos como oportunidades de aprendizagem nas organizações, indivíduos e sociedades. Dentro de uma visão epistemológica baseada na premissa da verdade única, o conflito expressa negação. De forma diferente, ao assumirmos uma visão de mundo complexo e múltiplo, o conflito torna-se uma oportunidade de aprendizagem por evidenciar diversos modos possíveis de perceber dada realidade. No entanto, para que essa possibilidade seja efetivada, precisamos treinar as capacidades de escuta criativa e, com elas, a competência de gestão criativa de conflitos (SCLAVI, 2003);
- A escuta prepara gestores, educadores, profissionais e pessoas em geral para lidarem com o caos e a adversidade, favorecendo o trabalho voltado para a criatividade e a inovação (MOURA e GIANNELLA, 2016).

A empatia não é uma técnica, ela pode ser praticada com recursos metodológicos, mas, em última instância, ela não pode ser dissimulada, pois, somos "máquinas" de detectar traidores (SANTANA, 2019). Para uma conexão real, a intenção deve ser real.

**"Há sempre dor na sala", Peter J. C. Frost (1939 – 2004).**

Tornarmo-nos mais tolerantes, menos julgadores, treinar nosso olhar para enxergar a nós mesmos e as outras pessoas. Não com olhos de julgamento, do rótulo, da punição, mas com o olhar da compaixão, que enxerga necessidades humanas, estados emocionais, alguém que está fazendo o melhor possível com o que tem disponível nesse momento, sejam recursos internos, sejam externos.

Quando pensamos nos grandes problemas que o mundo enfrenta, podemos listar uma série deles: guerra, fome, violência; e se pensarmos em pequena escala, o que seria possível de concreto fazer para a resolução real desses problemas? A utilização da empatia seria fundamental. Para resolver problemas complexos como esses e muitos outros, uma visão sistêmica e integrativa é necessária, e essa visão só pode ser possível contemplando pontos de vista de quem passa pelos problemas, incluindo suas visões de dentro, para trazer soluções.

A transformação pela empatia, a mudança começa com o entendimento de que podemos nos desenvolver, sermos melhores que agora. Em que sentido? Podemos começar com a autoempatia, com o desenvolvimento de hábitos e atitudes que pouco a pouco transformam nossa maneira de viver, que transbordam de si mesmos e começam a beneficiar outras pessoas com pequenas atitudes, fazendo o que é possível, depois o que é difícil, e como seres humanos dotados de neurônios espelhos, a partir das atitudes individuais, outros podem se inspirar, e pouco a pouco o que talvez pensássemos ser impossível, o mundo mais empático, colaborativo e generoso que queremos, acontece.

Podemos ser melhores do que somos.





# LEITURAS RECOMENDADAS

---

Nesta área, separamos dois livros e um artigo que irão auxiliar você a aprofundar os conhecimentos adquiridos no decorrer deste módulo.

Não deixe de conferi-los!

Eles serão de grande ajuda no seu desenvolvimento.

Boa leitura!

---

## LIVRO

**A Coragem de ser Imperfeito: Como aceitar a própria vulnerabilidade, vencer a vergonha e ousar ser quem você é**

BROWN, B. **A Coragem de ser Imperfeito: Como aceitar a própria vulnerabilidade, vencer a vergonha e ousar ser quem você é.** Sextante, 1ª Edição, 2013.

Brené Brown traz pesquisas importantes e sua visão sobre vulnerabilidade e julgamento.

## LIVRO

**Comunicação Não-violenta: Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais**

ROSENBERG, M. B. **Comunicação não-violenta**: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. Editora Agora, 2006.

Manual prático e didático que apresenta metodologia criada pelo autor, voltada a aprimorar os relacionamentos interpessoais e diminuir a violência no mundo. Aplicável em centenas de situações que exigem clareza na comunicação: em fábricas, escolas, comunidades carentes e até em graves conflitos políticos.

---

## ARTIGO

### O que é Empatia? – Daniel Goleman

ACESSE

# #FICADICA

---

Nesta área, separamos diversos conteúdos que irão auxiliar você a aprofundar os conhecimentos adquiridos no decorrer deste módulo. O intuito é que você possa refletir e colocar em prática as percepções levantadas. Não deixe de conferi-los! Eles serão de grande ajuda no seu desenvolvimento.

## MÚSICA

Diversas pesquisas no campo da Psicologia e da música levantam hipóteses de que a música, em certas frequências, ritmos e harmonias, pode ser fundamental para o bom desenvolvimento da saúde mental e corporal. Apresento três propostas musicais:

**Meditation & Relaxation – Music Channel**  
**Tibetan Healing Sounds | Cleans the Aura and Space. Removes all negative energy.**

Clique no botão para conferir o conteúdo.

OUÇA

---

## FILMES

## Extraordinário - Lionsgate | Stephen Chbosky

Auggie Pullman é um garoto que nasceu com uma deformidade facial e precisou passar por 27 cirurgias plásticas. Aos 10 anos, ele finalmente começa a frequentar uma escola regular. No quinto ano, ele precisa se esforçar para conseguir se encaixar em sua nova realidade.

**Clique no botão para conferir o conteúdo.**

ASSISTA AO TRAILER

## Os Meninos que enganavam Nazistas - Christian Duguay

Durante um período de ocupação nazista na França, os jovens irmãos judeus Maurice e Joseph embarcam em uma aventura para escapar dos nazistas. Em meio à invasão e à perseguição, eles se mostram espertos, corajosos e inteligentes em sua escapada.

**Clique no botão para conferir o conteúdo.**

ASSISTA AO TRAILER

## O Quarto de Jack - Universal Pictures | Lenny Abrahamson

Joy e seu filho Jack vivem isolados em um quarto. O único contato que ambos têm com o mundo exterior é a visita periódica do Velho Nick, o homem que os mantém em cativeiro. Joy faz o possível para tornar suportável a vida no local. Quando seu filho completa cinco anos, ela decide elaborar um plano de fuga. Com a ajuda de Jack, ela tenta enganar Nick para retornar à realidade e apresentar um novo mundo a seu filho.

**Clique no botão para conferir o conteúdo.**

ASSISTA AO TRAILER

## VIDEOS

### Claudia Feitosa-Santana | Empatia: Capacidade Natural e Competência

**É possível ter empatia por todos o tempo todo?**

A pós-doutora em neurociências integradas Claudia Feitosa-Santana, em vídeo para a Casa do Saber, fala sobre os conceitos da empatia segundo a neurociência.

**Clique no botão para conferir o conteúdo.**

ASSISTA

### TEDxPedrado Penedo - Tati Fukamati | A Revolução da Empatia

Bióloga, especialista em empatia, sustentabilidade e inovação social e pós-graduada em Neurociência e Psicologia Aplicada. Tati é a idealizadora do projeto A Revolução da Empatia e, por meio dele, promove palestras, workshops e eventos sobre o tema como competência do futuro e ferramenta de transformação. Ela acredita que a empatia é capaz de tornar o mundo mais conectado, colaborativo, sustentável, justo e pacífico, e não tem medido esforços para espalhar essa ideia para cada vez mais gente:

**Clique no botão para conferir o conteúdo.**

ASSISTA

### Leandro Karnal – O que é Empatia? | Canal Prazer, Karnal

**Clique no botão para conferir o conteúdo.**

ASSISTA

## SITES

**Centro de Educação e Pesquisa sobre Compaixão e Altruísmo (CCARE) da *Stanford University School of Medicine***

Foi fundado em 2008, com o objetivo explícito de promover, apoiar e realizar estudos científicos rigorosos sobre compaixão e comportamento altruísta.

A visão da CCARE é um mundo no qual, graças a estudos científicos rigorosos sobre os benefícios da compaixão:

- A prática da compaixão seja entendida como tão importante quanto os exercícios físicos e uma dieta saudável;
- Técnicas empiricamente validadas de cultivo da compaixão sejam amplamente acessíveis;
- A prática da compaixão seja ensinada e aplicada em escolas, hospitais, prisões e estabelecimentos militares e comunitários.

Clique no botão para conferir o conteúdo.

ACESSE

---

### WEB

## O Espaço

Local de vídeos, textos e discussões sobre empatia e comunicação não violenta.

ACESSE

WEB

## Perfil – Instagram | Monja Coen

Traz reflexões sobre autoempatia, mente plena e algumas atividades.

ACESSE

# CONSIDERAÇÕES FINAIS

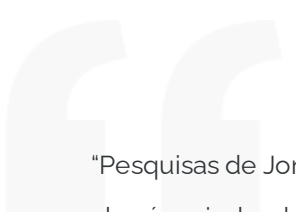
---

## Qual habilidade poderia realmente mudar o mundo?"

Quanto mais um indivíduo é compreendido e aceito, maior tendência tem para abandonar as falsas defesas que empregou para enfrentar a vida, e para progredir num caminho construtivo" (Carl Rogers).

Quanto mais aceito o sujeito se sente, mais um impulso por ajudar aparece, o processo empático trata de acolher e permitir à pessoa ser o que é e sentir o que sente, sem conselhos, ou tomar decisão, ou atitudes por ela, então a própria pessoa acaba encontrando caminhos internos e externos que melhor lhes servem. "É preciso coragem para abrir o nosso coração aos outros e expor nossa vulnerabilidade, e quando fazemos, nos sentimos transparentes e livres. Podemos parar de nos esconder e de temer que alguém possa ver quem realmente somos, porque estaremos escolhendo ser vistos" (Thupten Jinpon).

Pessoas como Madre Teresa, Martin Luther King Jr. e Desmond Tutu, que escolheram ser vistas de maneira transparente e livre, com capacidade de preocupação empática e compaixão, iniciaram em outros o impulso por fazer o mesmo.



"Pesquisas de Jonathan Haidt, da Universidade da Virgínia, membro da APS, sugerem que ver alguém ajudando outra pessoa cria um estado de "exaltação". Você já caiu no choro ao ver o comportamento amoroso e compassivo de alguém? Os dados de Haidt sugerem que a exaltação nos inspira a ajudar os outros – e pode ser a força por trás de uma reação de generosidade em cadeia.



Haidt mostrou que os líderes corporativos que se envolvem em comportamentos de autossacrifício e provocam “exaltação” em seus funcionários também exercem maior influência sobre eles – que se tornam mais comprometidos e, por sua vez, podem atuar com mais compaixão no local de trabalho. Na verdade, a compaixão é contagiosa.

Os cientistas sociais James Fowler, da Universidade da Califórnia, São Diego, e Nicholas Christakis, de Harvard, demonstraram que ajudar é contagioso: atos de generosidade e bondade geram mais generosidade em uma reação do bem em cadeia. Pode ser que você tenha visto alguma notícia sobre reações em cadeia, que ocorrem quando alguém paga café para um motorista que vinha atrás em um restaurante *drive-through* ou paga pedágio numa rodovia. As pessoas mantêm o comportamento generoso durante horas. Nossos atos de compaixão exaltam os outros e os deixam felizes. Podemos não saber, mas, ao estimular outros, também estamos nos ajudando; as pesquisas de Fowler e Christakis mostraram que a felicidade se espalha e que, quando as pessoas que nos rodeiam estão felizes, nós também nos sentimos mais felizes (SEPPALA, 2018)."

As atitudes de grandes líderes empáticos são iniciadas com pequenos atos de empatia cognitiva, de empatia emocional e de compaixão. Faça o que pode, nesse momento, com os recursos internos e externos que existem para você. Só comece. O caminho só existe quando começamos a caminhar.

# REFERÊNCIAS

---

BARBIER, R. *Las nociones-bifurcaciones en la investigación-acción*. **Visión Docente Con-Ciencia, Puerto Vallarta**: C. E. U. Arkos, ano 8, n. 45, p. 05/20, nov./dez. 2008.

CARDOSO, C. L. Apontamentos sobre a fenomenologia aplicada a psicologia. *In*: GIOVANETTI, J. P. (org.). **Fenomenologia e psicologia clínica**. Belo Horizonte: Artesã, 2018.

GOLEMAN, D. O que é empatia. *Harvard Business Review*, 11/07/2018. Disponível em: <<https://bit.ly/306u02E>>. Data de acesso: 02/03/2021.

HIPOLITO, J. Biografia de Carl Rogers. **Revista de estudos rogerianos a pessoa como centro**, n. 3, p. 13-24, 1999.

HOLANDA, A. **Repensando as fases do pensamento de Rogers**. Trabalho apresentado no VII Encontro Latino-Americano da Abordagem Centrada na Pessoa, 9 a 16 de outubro de 1994, Maragogi-Al, Brasil. Disponível em: <<http://gruposerbh.com.br/textos/artigos/artigo13.pdf>>. Data de acesso: 11/07/2011.

HUISMAN, D. **Dicionário de filósofos**. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

HUSSERL, E. **A ideia da fenomenologia**. Lisboa: Edições 70, 1990.

HUSSERL, E. **Conferências de Paris**. Lisboa: Edições 70, 1990.

HUSSERL, E. *The crisis of european sciences and transcendental phenomenology: an introduction to phenomenological philosophy*. USA: Northwestern University Press, 1970.

JAPIASSU, H. **Dicionário básico de filosofia**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2008.

LAMEIRA, A. P.; GAWRYSZEWSKI, L. G.; PEREIRA JR., A. **Neurônios espelho**. Psicologia USP, v. 17, n. 4, p. 123-133, 2006. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/pusp/v17n4/v17n4a07.pdf>>. Data de acesso: 02/03/2021.

LYOTARD, J. **A fenomenologia**. São Paulo: Difusão Européia do Livro, 1967.

MATTHEWS, E. **Compreender Merleau-Ponty**. Rio de Janeiro: Vozes, 2010.

MERLEAU-PONTY, M. **Ciências do homem e fenomenologia**. São Paulo: Saraiva, 1973.

MERLEAU-PONTY, M. **Fenomenologia da percepção**. São Paulo: Martins Fontes, 1994.

MOREIRA, V. A fenomenologia como articulação entre teoria e prática em psicologia. *Insight Psicoterapia*, n. 8, p. 12-14, 1995.

MOREIRA, V. **Clínica Humanista-Fenomenológica**: estudos em psicoterapia e psicopatologia crítica. São Paulo: Annablume, 2009.

MOREIRA, V. Empatia e redução fenomenológica: possível contribuição ao pensamento de Rogers. **Arq. Bras. Psicol.**, Rio de Janeiro, v. 65, n. 2, p. 181-197, 2013.

MOREIRA, V. **De Carl Rogers a Merleau-Ponty**: a pessoa mundana em psicoterapia. São Paulo: Annablume, 2007.

MOREIRA, V. Psicoterapia centrada na pessoa e fenomenologia. **Psicologia: teoria e pesquisa**, n. 9, p. 157-172, 1993.

MOREIRA, V. Revisitando as fases da Abordagem Centrada na Pessoa. **Estudos de Psicologia PUCCamp**, n. 27, p. 537-544, 2010.

MOURA, M.; GIANNELLA, V. A arte de escutar: nuances de um campo de práticas e de conhecimento. **Revista Terceiro Incluído**, v. 6, n. 1, p. 9-24, 2017.

PINTO, M. A. A abordagem centrada na pessoa e seus princípios. In: CARRENHO, E.; TASSINARI, M.; PINTO, M. A. **Praticando a Abordagem Centrada na Pessoa**: dúvidas e perguntas mais frequentes. São Paulo: Carrenho Editorial, 2010.

ROGERS, C. As condições necessárias e suficientes para a mudança terapêutica da personalidade. In: WOOD, J. K. (org.). **Abordagem centrada na pessoa**. Vitória: Editora Fundação Ceciliano Abel de Almeida, 1995.

ROGERS, C. Definições das noções teóricas. In: ROGERS, C.; KINGET, G. **Psicoterapia e relações humanas**: teoria e prática da terapia não-diretiva. Minas Gerais: Interlivros, 1977a. v. 1.

ROGERS, C. **O tratamento clínico da criança-problema**. São Paulo: Martins Fontes, 1979.

ROGERS, C. **Sobre o poder pessoal**. São Paulo: Martins Fontes, 1986.

ROGERS, C. **Terapia centrada no cliente**. São Paulo: Martins Fontes, 1992.

ROGERS, C. **Tornar-se pessoa**. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

ROGERS, C. **Psicoterapia e consulta psicológica**. São Paulo: Martins Fontes, 1987.

ROGERS, C. Uma maneira negligenciada de ser: a maneira empática. In: ROGERS, C.; ROSENBERG, R. **A pessoa como centro**. São Paulo: EPU, 1977b.

ROGERS, C. **Um jeito de ser**. São Paulo: EPU, 1983.

ROSENBERG, M. **Comunicação não violenta**. São Paulo: Editora Ágora, 2006.

SAMPAIO, L.; CAMINO, C. P. S.; ROAZZI, A. Revisão de aspectos conceituais, teóricos e metodológicos da empatia. **Psicol. cienc. prof.**, v. 29, n. 2, p. 212-227, 2009.

SCLAVI, M. *Arte di ascoltare e mondi possibili*. Milão: Ristampa Bruno Mondadori, 2003.

SEPPALA, E. A mente compassiva: seus benefícios e como desenvolvê-la. **Nowmastê**, 26/11/2018.  
Disponível em: <<https://www.nowmaste.com.br/a-mente-compassiva-seus-beneficios-e-como-desenvolve-la/>>. Data de acesso: 02/03/2021.