

ANEXO 2 - O QUE É EMPATIA?

Empatia é o sentimento de quem é capaz de se colocar no lugar do outro, podendo ser chamada também de compreensão e respeito pelos sentimentos do próximo. Uma pessoa empática tem capacidade de lidar com a dor alheia e deixar o egocentrismo de lado. Ela faz isso para entender o ponto de vista do outro, exercendo generosidade e tolerância, já que nem sempre somos assertivos em nossas decisões.

As atitudes que tomamos, às vezes, não são adequadas para outra pessoa, embora o egocêntrico considere que suas decisões também devem ser iguais para aqueles que fazem parte do seu convívio. Algumas vezes, a decepção em um processo de empatia não compreendida está relacionada a um grau de ilusão que ultrapassou os limites.

Outro fator que bloqueia a empatia são os vícios que levam o indivíduo a se fixar apenas no objeto de desejo, impedindo-o de se abrir para o outro. É importante salientar que, embora seja uma reação natural das pessoas tentar se afastar das dores físicas ou emocionais, a dor é um alerta natural. Sem ela, não saberíamos piscar para expulsar um cisco dos olhos, nem conheceríamos o sentimento de perda.

A empatia não existiria se não tivéssemos passado por dores parecidas. É por isso que estamos falando sobre uma habilidade fundamental para a nossa vida pessoal e profissional.

A IMPORTÂNCIA DA EMPATIA NO TRABALHO

O professor José Roberto Goldim assinala que empatia é olhar com o olhar do outro, considerando a possibilidade de uma perspectiva diferente da sua. Por outro lado, a falta de empatia é a desconsideração de pessoas e valores, com bloqueio de diferentes percepções, crenças e desejos. Uma pessoa apática não demonstra sentimentos e emoções.

Nas empresas, podemos encontrar colaboradores empáticos e apáticos - e é preciso conviver de forma amigável com todos. Através de ferramentas de recursos humanos, como a Sixseconds®, por exemplo, é possível avaliar a inteligência emocional dos funcionários e compreender suas características.

Os líderes devem observar as atitudes dos liderados, evitando choque de ideias que possam gerar conflitos, desconforto ou mal-estar nas equipes de trabalho. Ao ser empático e entender as ações e reações de um colaborador, é possível prever as situações com antecedência.

Ser chato e exigente não significa ser apático. Essas são características de profissionais que cuidam de suas tarefas com rigor, mas isso não significa falta de sensibilidade com a dor do próximo.

A IMPORTÂNCIA DA EMPATIA NA VIDA PESSOAL

Apesar de escutarmos com frequência a relação da empatia com o sucesso profissional, temos que reconhecer a importância dessa habilidade em todos os sentidos da nossa vida. Cultivar o hábito de ser empático tem impacto não só para quem é alvo da empatia. Quem pratica também percebe uma sensação de positividade e bem-estar.

Nas relações familiares e amorosas, por exemplo, ao se colocar no lugar do outro e compreender as suas emoções e razões, é comum notar uma mudança no convívio. Afinal, com a empatia, é possível experimentar momentos de mais paciência, harmonia e de tranquilidade. Vale ressaltar que, mesmo quando não existe uma conexão mais próxima ou um laço afetivo significativo, a empatia pode ainda assim ser adotada.

Em qualquer comunicação ou interação, ela contribui para que exista confiança e respeito entre os interlocutores. Pode ser dentro de casa, no trabalho, no ônibus ao se deslocar e em várias situações do dia a dia, com pessoas conhecidas ou não. Basta experimentar ser mais empático que os benefícios são logo percebidos.

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DA EMPATIA

Ao longo do texto, ao abordarmos a importância da empatia, já mencionamos algumas das principais vantagens de desenvolver essa competência e adotá-la no dia a dia.

Para facilitar ainda mais a compreensão dos benefícios, elaboramos uma lista.

Confira agora as principais razões para você ser empático em todas as oportunidades:

- Aproxima as pessoas e favorece o relacionamento entre elas
- Melhora o entendimento em situações diversas
- Contribui com o ambiente e o clima organizacional
- Facilita a formação de relações sólidas e confiáveis
- Promove o exercício da generosidade, paciência e tolerância
- Proporciona assertividade na definição de metas e objetivos
- Propicia a previsibilidade de situações e antecipação aos problemas
- Evolui a busca pela satisfação e realização plena.

Agora que você entendeu o que é empatia, tem tudo o que precisa para desenvolver ou aprimorar essa importante competência. O que acha, então, de dar o próximo passo?

fonte: <https://www.slacoaching.com.br/artigos-do-presidente/o-que-e-empatia>

