

ANEXO 1 - 5 Sinais que te mostram como é sentir empatia

Empatia significa a capacidade psicológica para sentir o que sentiria uma outra pessoa caso estivesse na mesma situação vivenciada por ela. Consiste em tentar compreender sentimentos e emoções, procurando experimentar de forma objetiva e racional o que sente outro indivíduo.

A empatia leva as pessoas a ajudarem umas às outras. Está intimamente ligada ao altruísmo - amor e interesse pelo próximo - e à capacidade de ajudar. Quando um indivíduo consegue sentir a dor ou o sofrimento do outro ao se colocar no seu lugar, desperta a vontade de ajudar e de agir seguindo princípios morais. A capacidade de se colocar no lugar do outro ajuda a compreender melhor o comportamento alheio em determinadas circunstâncias e a forma como outra pessoa toma as decisões.

Com origem no termo em grego *empathia*, que significava "paixão", a empatia pressupõe uma comunicação afetiva com outra pessoa e é um dos fundamentos da identificação e compreensão psicológica de outros indivíduos. Mas ser empático nem sempre é uma tarefa fácil. Confira 5 passos que caracterizam a empatia e que vão te ajudar a entender e exercitar este sentimento.

- 1. Cada pessoa é única:** Não existe uma "receita" pré definida de como devemos lidar com as pessoas. Cada indivíduo é único e essa é a beleza da vida. Nos sensibilizar pela realidade do próximo é essencial para que as pessoas possam se respeitar e aprender a viver com as suas diferenças.
A empatia é a principal ferramenta para a compreensão e paz geral, pois graças a este sentimento conseguimos nos "pôr na pele" de outras pessoas e, conseqüentemente, entender as razões por trás de suas ações.
- 2. Escutar antes de falar:** Você nunca conseguirá ser empático se não parar e observar. A empatia requer que o egocentrismo seja deixado de lado para dar espaço ao altruísmo. Saber ouvir é muito importante, mesmo quando você pensa não ser capaz de dizer algo para ajudar alguém, por exemplo, quando está ouvindo atentamente o que a outra pessoa tem a dizer, as palavras certas de conforto acabam por aparecer.
Ah, e nem sempre as palavras são necessárias. Um abraço, um beijo ou mesmo um tapinha nas costas, quando feito com sinceridade, já é um sinal de que você se "contaminou" pelo sentimento que aflige ou contagia o próximo.
- 3. A importância da linguagem corporal:** Psicólogos afirmam que pequenos gestos podem simbolizar o seu nível de empatia para com determinada pessoa. Por exemplo, tente não conversar com os braços cruzados ou sempre a bocejar, pois demonstra falta de interesse. Também é importante que você apresente pequenos sinais de concordância, indicando que está prestando atenção ao diálogo (como balançar a cabeça afirmativamente).
Um sorriso ou um abraço podem ser mais importantes do que qualquer discurso. Não se esqueça disso.
- 4. Abandone os julgamentos:** Ser empático é ter a habilidade de não fazer julgamentos com base em suposições egoístas e o mundo é muito mais daquilo que você vive ou julga ser o correto.
Às vezes, presenciamos uma atitude de outra pessoa que parece ser incorreta ou despropositada. Por causa disso, muitas pessoas criam uma imagem negativa daquele indivíduo, tendo em conta o que presenciou. No entanto, existem mil e um motivos que possam ter desencadeado aquela reação na pessoa, como a perda de um familiar, do emprego, etc. É aí que entra a sensibilidade da empatia.
Você precisa tentar entender a história por trás das ações, se pôr no lugar daquele indivíduo e, somente assim, será capaz de entender por que houve aquela reação inesperada, por exemplo. Um bom exercício para praticar a empatia nesse caso é tentar compreender as ações daquelas pessoas que te irritam. Este é o caminho rumo a tolerância social.
- 5. Empatia não é fingimento:** A empatia é um sentimento genuíno e que deve ser valorizado. Ser empático não é agir com falsidade, ou seja, fazendo de conta que se importa com o próximo.
Portanto, se você é daqueles que critica o sentimento de empatia alheio, provavelmente está precisando trabalhar a sua capacidade de se colocar no lugar do outro. É muito importante praticarmos isso, afinal de contas, sem a empatia os seres humanos já teriam sido extintos há muito tempo.

fonte: <https://www.significados.com.br/empatia/>

