

O que é empatia?

Por Yuri Haasz & Sandra Caselato

Em situações desafiadoras onde queremos apoiar alguém, como sabemos o que mais ajuda?

Carl Rogers realizou uma das primeiras grandes pesquisas no campo da psicologia e investigou o que caracteriza uma 'relação de ajuda'. Sua conclusão foi inequívoca: a empatia é fundamental! A empatia apoia a pessoa a encontrar suas próprias soluções e isso favorece que elas sejam implementadas e façam diferença real na vida da pessoa.

E o que é empatia? Primeiro vamos ver o que não é: muitas vezes acreditamos que estamos sendo empáticos quando na verdade estamos sendo simpáticos, tentando resolver o problema da pessoa ou falando de nós mesmos. Somos muito bem treinados socialmente a fazer várias outras coisas que não são empatia e nem sempre ajudam as pessoas.

Além disso, nossa linguagem é em grande parte arbitrária, isto é, o sentido das palavras é atribuído socialmente e na maioria das vezes não há relação intrínseca entre a palavra e seu significado. Portanto é comum termos palavras na nossa linguagem que não têm uma definição universal. Assim acontece com o termo empatia: em distintos campos de prática e conhecimento e para pesquisadores diferentes, esta palavra tem significados às vezes completamente diferentes.

Temos vivenciado muito a empatia na prática da Comunicação Não-Violenta (CNV), onde o entendimento deste termo tem suas origens na Abordagem Centrada na Pessoa, de Rogers, citado acima. Uma das formas de compreendermos a empatia é como o criador da CNV, Marshall Rosenberg, a explica: "é uma compreensão respeitosa do

que os outros estão experienciando. Em vez de oferecer empatia, muitas vezes nós temos o impulso de dar conselhos ou concordar e explicar nossa própria posição ou sentimento. A empatia, no entanto, nos convida a esvaziar a mente e escutar os outros com todo nosso ser." E ainda: "empatia, eu diria, é presença. Pura presença em relação ao que está vivo na pessoa neste momento, não trazendo nada do passado".

Empatia é a prática e o cultivo de uma curiosidade respeitosa sobre como é a experiência mais profunda da outra pessoa, o que ela está sentindo e como isso se relaciona com o que ela valoriza em sua vida e que motiva suas palavras e ações.

A empatia pode ser apenas uma presença silenciosa ou pode ser acompanhada de perguntas que buscam confirmar se estamos entendendo como é a vivência do outro, mostrando a ele que estamos captando o que se passa em seu interior, o que está sentindo e o que valoriza. Podemos perguntar por exemplo: "você está muito frustrado porque valoriza apoio, respeito e cooperação? Gostaria de ter mais reconhecimento?"

Entretanto, talvez o desafio maior não esteja no entendimento do que é 'empatia' e em como praticá-la, mas sim na transformação de hábitos sociais em que fomos treinados a vida toda, padrões de pensamento e crenças profundas sobre o que representa 'ajuda' que nos fazem praticar outras coisas e não a empatia.