

# Empatia: A única chave para as relações mais humanas – Por Marluce Revorêdo

written by Marluce Revorêdo | 24 de Março, 2025

OCIDADA  
Journalism Libre



*Marluce Revorêdo*

**Empatia** é quando a nossa sensibilidade encontra a sensibilidade de outra pessoa, ou seja: experimentamos de forma objetiva e racional o que sente o outro a fim de tentarmos compreender seus sentimentos e emoções.

Além de ajudar o outro, a EMPATIA proporciona-nos bem-estar, e compreendemos que os nossos problemas não são maiores que os dos outros, que não somos os únicos a enfrentar dificuldades. Ao tratar a dor do outro, com solidariedade, somos menos egoístas. Deste modo, a empatia pode ser expressa também de forma comportamental, ao demonstrar respeito e preocupação pelos direitos e sentimentos através de ações.

Existem diferentes tipos de empatia: a empatia cognitiva, que consiste adotar a perspectiva do outro e compreender estados emocionais; e a empatia emocional, que diz respeito à capacidade em experienciar e responder de forma ajustada a estados emocionais do outro.

Inclusive, ocorre um fenômeno químico no nosso físico quando exercemos a nossa dedicação ao outro; o nosso organismo liberta uma hormona chamada oxitocina, é a hormona que libertada em comportamentos afetivos, como um abraço bem dado ou um beijo apaixonado ou quando estamos apaixonados, atenua sensações incômodas como tristeza, desânimo ou depressões e ainda melhora o nosso humor.

A relação entre a empatia e personalidade é complexa e multifacetada. A empatia pode ser influenciada por diferentes traços de personalidade. Por exemplo, a **Triade Negra**, composta por *maquiavelismo*, *narcisismo* e *psicopatia*, é caracterizada por uma ausência de empatia. Indivíduos com altos níveis destes traços, tendem a demonstrar insensibilidade emocional e manipulação, o que pode resultar em relações interpessoais disfuncionais.

Por outro lado, a empatia é frequentemente associada a traços de personalidade que promovem interações sociais positivas, como a abertura à experiência e a amabilidade. Estes traços facilitam a compreensão e a solidariedade em relação aos outros, promovendo um ambiente de cooperação e apoio.

A empatia é aprendida e treinada, psicólogos que identificam junto dos pacientes a importância do desenvolvimento deste, é possível adotar abordagens que promovam a compreensão e a conexão emocional com os outros. Existem várias estratégias em contexto educacional, familiar ou terapêutico para promover o desenvolvimento da empatia de forma eficaz, tais como: *Exposição a Experiências Diversas*; *Prática de Escuta Ativa*; *Reflexão sobre Emoções* ; *Modelagem de Comportamentos Empáticos*; *Educação Emocional*; *Leitura e Discussão de*

## *Histórias.*

**A gratidão** também ganha luz dentro de nós quando auxiliamos o próximo, porque afastamos o foco do que não temos e oferecemos tempo e energia em benefício de quem precisa, e acabamos sendo mais gratos pelo que temos. Ou quando nos deparamos com pessoas em situação de vulnerabilidade. Existem inúmeras realidades muito mais duras do que a que estamos habituados a olhar à nossa volta no dia a dia. Estar em contato com realidades diferentes, além de ser útil para ajudar alguém, nos propicia uma visão menos alienada da vida.

Muitas causas no mundo precisam de pessoas dispostas a doarem tempo e solidariedade.

A nossa gratidão também ganha foco quando ajudamos o próximo. Na medida em que tiramos o foco do que nos falta e doamos tempo e energia em favor de quem precisa, somos mais gratos pelo que temos. Exemplo: realizar trabalhos voluntários em hospitais ou lares e infantários. Aí começamos a pensar no valor da nossa própria saúde, na da nossa família e amigos e acabamos por agradecer.

Texto: *Marluce Revorêdo ( Psicóloga Clínica); Raquel Andrade (Psicóloga Clínica) e Pedro Nogueira Simões ( Advogado)*