

Praticando a empatia no dia a dia

Para que as relações interpessoais possam ser saudáveis e significativas, as qualidades do coração precisam estar presentes.

O psicólogo e pesquisador em neurociência, Rick Hanson, coloca em seu livro – *O cérebro de Buda* – 6 maneiras práticas de ativar os circuitos cerebrais relacionados à empatia:

Cultive ativamente a intenção de ser empático(a)

Em diversas situações, como, por exemplo, quando alguém (adultos ou alunos) nos faz uma crítica ou tem alguma atitude que provoca, em nós, sentimentos de sermos inadequados ou insuficientes, é normal nos colocarmos na defensiva e nos esquecermos de tentar entender o outro.

Se, nesses momentos, reservarmos apenas alguns segundos para lembrar de nosso compromisso de sermos empáticos e seguirmos alguns passos descrito a seguir, estaremos ativando o córtex pré-frontal e as redes neurais relacionadas à empatia e favorecendo, portanto, uma resposta mais consciente.

Em primeiro lugar, nos **conectamos com a intenção de sermos empáticos**. A próxima etapa é **relaxar corpo e mente**, de maneira que possamos nos abrir àquela pessoa, na medida em que for possível e parecer adequado no momento. Lembrando de que ela está “lá” e você, “aqui” – estamos presentes em relação aos sentimentos da pessoa, mas, ao mesmo tempo, separados.

Por fim, **sustentar a atenção “momento a momento” durante a interação com o outro** estimula uma região do cérebro chamada córtex cingulado anterior.

Desta maneira, praticar a empatia torna-se uma prática meditativa com foco no mundo interno do outro.

Tome consciência das ações dos outros

A prática da empatia pressupõe enxergar o outro, não apenas vendo sua aparência, mas notando, conscientemente, seus gestos, ações, movimentos e expressões.

Como seria para você realizar os mesmos movimentos, gestos e expressões que o outro está demonstrando no momento? Como seu corpo se sentiria?

Ao fazer este exercício, o objetivo não é ler a linguagem corporal do outro, mas, sim, estimular a função de espelhamento perceptivo-motor do cérebro.

Escute as palavras e leia as emoções

Respire conscientemente, algumas vezes, ancore-se no presente e abra-se para ouvir não só as palavras, mas também ler as emoções da outra pessoa.

O que elas – as palavras e as emoções – estão lhe dizendo?

Que sentimentos estão presentes?

Por um instante, permita-se relaxar e sintonizar-se com o mundo interno dessa pessoa.

Tente entender seus pensamentos

Deliberadamente, tente imaginar quais pensamentos podem estar passando pela mente dessa pessoa.

Com base nas informações que você tem a respeito dessa pessoa, que podem ser poucas ou muitas, explore quais são as possíveis causas de seus sentimentos e quais necessidades possivelmente não estão sendo atendidas no momento.

Neste exercício, o importante não é chegar a conclusões, mas levantar hipóteses e trabalhar com elas exatamente como são: hipóteses.

Averigue se a sua leitura da situação é correta

Uma boa estratégia é averiguar com a pessoa se o seu entendimento é correto.

Por exemplo, podemos nos direcionar a um(a) aluno(a) e perguntar:

Estou percebendo uma expressão séria em seu rosto, você está preocupado com algo?

ou

Não sei se estou entendendo corretamente, mas parece que você está um pouco agitada(o) hoje, é isto mesmo?

Perguntas assim devem ser colocadas de uma maneira cuidadosa, escolhendo as palavras com carinho, para que não pareça que estamos julgando ou culpando o outro.

Formularmos indagações com o coração e de forma cuidadosa, nas situações apropriadas, demonstra carinho e consideração pelo outro.

Permita aos outros serem empáticos com você

A presença das qualidades de abertura e honestidade faz com que seja mais fácil que as pessoas sintam o que você está sentindo. Por outro lado, quanto mais nos fechamos, mais difícil é, para os outros, “ler” nosso estado interno.

Quando perceber que o outro entendeu e percebeu você, deixe que esta sensação de receber empatia preencha seu coração por alguns instantes, ajudando a criar uma memória desta vivência.

Compilado por Daniela Degani – NOV 2020

Baseado no livro *O Cérebro de Buda* de Rick Hanson