

Empatia: O Segredo das Relações

escrito por Triada



Conheça o segredo da perfeita sintonia e utilize-o para valorizar seus relacionamentos afetivos e profissionais: desenvolver a empatia permite que você crie laços prazerosos e se relacione sempre de forma harmônica.

Texto • Redação / Triada.com.br

Uma simples troca de olhares que vale mais do que mil palavras. Um estranho sentimento nos dizendo que podemos confiar naquela pessoa que acabamos de conhecer. Uma sintonia verdadeira com as intenções e sentimentos de alguém especial. Em qualquer uma dessas situações, experimentamos o que há de melhor em termos de relações humanas. Em todas elas, quem dá as cartas é a empatia.

Empatia é a capacidade de se identificar com outra pessoa. E, mais do que isso, de tentar enxergar o mundo de acordo com o ponto de vista dela. Em outras palavras, podemos dizer que a empatia é a habilidade do indivíduo de se colocar no lugar do outro. Tudo isso, é claro, sem perder sua própria identidade. No dia a dia, quando utilizamos todo o nosso potencial de empatia, criamos automaticamente uma atmosfera de confiança em nossos relacionamentos, conquistando amigos, estreitando laços afetivos e solidificando relações profissionais.

Você e o mundo

Mas como podemos desenvolver essa capacidade? De acordo com o psicólogo Daniel Goleman, em seu livro *Inteligência emocional*, “a empatia é alimentada pelo autoconhecimento; quanto mais consciente estivermos acerca de nossas próprias emoções, mais facilmente poderemos entender o sentimento alheio”.

Segundo Goleman, a empatia não é apenas uma ferramenta de conhecimento da outra pessoa, mas também do mundo e de nós mesmos. Assim, o primeiro passo para estimulá-la é entender suas próprias reações aos estímulos externos. Em seguida, ficará muito mais fácil entender as reações dos outros – afinal, como alguém que despreza as próprias necessidades e sentimentos poderá compreender as necessidades do outro?

Mudando o foco

A partir do momento em que conseguimos tratar a nós mesmos com empatia, ou seja, que passamos a ser compreensivos com nós mesmos como gostaríamos que os outros fossem, estamos prontos para deixar a empatia guiar todos os nossos relacionamentos.

Nas relações íntimas, como um namoro ou uma grande amizade, por exemplo, isso significa não apenas se preocupar com o que o outro está sentindo, mas também se esforçar para entender suas motivações, desejos e modo de pensar, mesmo que para isso seja necessário deixar de lado suas próprias crenças e valores por um momento. Nos encontros sociais e profissionais, por sua vez, demonstrar empatia é sinônimo de não tentar impor sua personalidade sobre o outro.

Quem sempre fala e faz o que quer, sem se importar com que os outros vão pensar ou sentir, está longe de possuir essa habilidade. Já quem respeita o outro e, acima de tudo, se interessa por ele, está no caminho certo para desenvolver essa valiosa habilidade. E você, já parou para pensar de que lado

está.