

COMPORTAMENTO

E SE EU FOSSSE VOCÊ!

Veja por que a empatia é uma das palavras mais importantes e urgentes dos últimos tempos e entenda como ela pode – e deve! – fazer cada vez mais parte do seu dia a dia!

por VERIDIANA MERCATELLI | arte ANDRESSA BEZERRA | Imagem SHUTTERSTOCK

VOCÊ JÁ DEVE TER OUVIDO ESTA PALAVRA QUE, APESAR DE SOAR PARECIDA COM "SIMPATIA", TEM UM SENTIDO BEM DIFERENTE.

Enquanto ser simpática é ser educada e tratar bem outras pessoas, ter empatia significa colocar-se no lugar delas. É tentar ver o mundo com os olhos do outro, procurar entender o que ele sente e, o melhor de tudo: sem julgamentos! Segundo o pensador cultural e filósofo australiano Roman Krznaric, autor do livro *O Poder da Empatia* (Ed. Zahar), também não podemos confundí-la com aquela regrinha, que diz "faça aos outros o que gostaria que fizessem com você". Porque, desta forma, a gente já imagina que as outras pessoas têm opiniões e gostos iguais aos nossos. O que não é verdade. Empatia é exatamente o contrário. É sair do nosso mundinho para entrar no do outro, ainda que seja com uma mãozinha da criatividade. A ideia pareceu simples agora, certo? E é mesmo. Mas basta dar uma olhada rápida nos comentários de algumas notícias na internet, por exemplo, para ver que empatia é algo meio difícil de ser colocado em prática. Ou, então, prestar atenção na conversa de algumas turmas na sua escola (alô, fofoca!). E já parou para ler os comentários das fotos dos seus ídolos no Instagram? Sempre tem um hater de plantão, profissional em acabar com o dia alheio com comentários horríveis. Julgar as pessoas parece ser muito mais "divertido" e rápido, quase que automático. Quem já sofreu bullying na vida – ou viu alguém próximo sofrer – sabe bem do que estamos falando. "A dificuldade de demonstrar a empatia deve-se às características de personalidade, como as das pessoas autoritárias, críticas, preconceituosas e egocêntricas", diz a psicóloga clínica Miriam Matheuz Merino. Quer entender mais sobre o assunto? Então, vem com a gente!

EU, EU, EU, ELES...

Se usar a empatia fosse fácil, o nome disso seria "dormir o dia todo no domingo". Mas, infelizmente, tem sido mais difícil do que deveria.

"Apesar de toda a modernidade, as pessoas estão fechadas em si. O ser humano está muito individualista, ele só pensa no que quer para ele e se esquece de que vivemos em sociedade", explica Sílvia Bez, coach e palestrante motivacional. Em seu livro, Roman Krznaric lembra que, nas últimas décadas, o foco do mundo ocidental se tornou "olhar para si mesmo", não só como meio de se conhecer, mas, também, de buscar a própria felicidade. Sabe aquela história de sempre dar prioridade aos seus desejos, ideias e gostos? Não há nada de errado nisso, mas olhar para fora também é importante e pode até ser uma maneira de encontrar a felicidade. Como disse o poeta inglês John Donne, no século XVII, "Nenhum homem é uma ilha, sozinho em si mesmo; cada homem é parte do continente, uma parte do todo (...)". Ou seja, vivemos em comunidade e, por isso, somos importantes uns para os outros.

"A empatia é uma energia capaz de acrescentar sentimentos novos em nós e no outro, podendo ajudar os jovens a lidar melhor com as suas relações afetivas", explica a doutora Miriam. Já o filósofo Roman Krznaric vai além: ele acredita que empatia tem o poder de transformar o mundo! O que você acha disso?

Seus pais estão cansados porque, além de trabalharem fora, ainda chegam em casa e precisam dar conta de arrumar tudo, limpar, fazer comida, etc.? Tente entender que o dia a dia deles é bastante corrido e que, se você ajudar, os dois podem ter um pouco mais de tempo para descansar e se divertir – seus pais merecem! Então, que tal colaborar com a arrumação, além de oferecer ajuda para outras tarefas, como fazer o jantar, por exemplo? Todo mundo ganha!

MAIS AMOR, POR FAVOR!

Quer entender por que tudo fica melhor com a empatia? Seguem 11 razões para convencê-la de uma vez por todas a treinar este talento



Ela evita várias brigas desnecessárias. Não quer dizer que você não vá discutir ou sempre vai entrar em um acordo facilmente, mas, com empatia, a gente fica mais aberta a ouvir outros pontos de vista e respeitá-los, apesar de nem sempre concordar com eles.



Com empatia, você consegue preservar amigos queridos e fazer novas amizades. Vamos combinar que manter pessoas que amamos ao lado não é tão difícil assim, né?



Ela é importante na hora de se conectar com as pessoas e criar vínculos. Quando você entende a dor do outro ou consegue ver o mundo do jeito que ele vê, existe aí uma conexão. Não é se tornar parecido com alguém, é só uma questão de compreendê-lo.



Outras pessoas também podem acabar se colocando no seu lugar e tentando entender seu ponto de vista. Com um entendendo o outro, as coisas complicadas se tornam bem mais simples.



A empatia abre as portas para conhecer melhor culturas distintas. Já imaginou que legal entender de verdade o que fazem e como vivem meninas da sua idade que moram em outro continente, em uma realidade completamente diferente da sua? Esteja aberta para aprender coisas novas sempre.



Com empatia, a gente se permite mudar de opinião sobre as pessoas e as situações. Sabe aquela garota que você sempre achou meio metida, mas que, quando passou a conhecê-la melhor e saber a sua história, viu que ela poderia ser sua BFF? Então...



Empatia é superimportante em um namoro e pode prevenir aquelas DRs (discussão de relacionamento) chatas e cheias de estresse. Muitas relações acabam porque uma das partes acha que não está sendo compreendida o suficiente, o que não aconteceria se os dois se colocassem no lugar um do outro. Relacionamento é doação e troca, portanto, antes de julgar tente se colocar no lugar do seu namorado, oh?



A sua criatividade também ganha muito, já que a empatia permite que você tenha outra perspectiva do mundo.



Pode te dar aquela força na escola! "É importante, até mesmo em termos educacionais, que os temas relevantes sejam analisados pelos jovens sob diferentes óticas. Isto também ajuda o desenvolvimento de raciocínio crítico", diz Marco Gregori, CEO da Eduinvest e criador da Rede VIAe. Olha aí que supervantagem na hora de fazer suas provas, hein?!



Ao ter uma atitude empática todos os dias, você pode acabar inspirando outras pessoas a fazer o mesmo. E imagine que legal seria se todos conseguissem ter este mesmo sentimento? A partir disso, a gente entende por que a teoria do filósofo Roman Krznaric é a de que a empatia pode transformar o mundo!



Ela é uma ótima ferramenta para acabar com todos os tipos de preconceito. "Os jovens estão em formação de identidade, possuem conflitos quanto à autoestima. A escola é um lugar ele trabalhar a sua empatia, aceitando e compreendendo seus colegas, evitando julgamentos e o bullying", diz a doutora Miriam.



Ok, o mundo pode até estar um pouco mais individualista, mas temos uma ótima notícia: praticamente todo mundo tem o dom da empatia. Biólogos evolucionistas já mostraram que nós somos animais que evoluíram naturalmente para sermos empáticos e cooperativos. Viva! Então, talvez você nem tenha se dado conta, mas pratica a empatia quando:

Escolhe de presente para a sua avó (mãe, tia, prima...) uma coisa de que ela vai gostar muito, mesmo que não tenha nada a ver com o seu gosto pessoal.

Consegue ouvir a sua amiga que acabou de levar um fora e está superchateada, oferecendo um ombro, um brigadeiro e conforto. Mesmo que nunca tenha passado por isso, você é capaz de entender que ela está sofrendo e precisando de atenção.

Vê um morador de rua passando frio e se sente triste, porque imagina como deve ser difícil o que aquela pessoa está vivendo.

Fica chateada ou chocada quando vê a notícia de uma tragédia na TV, tentando se imaginar no lugar das pessoas envolvidas.

Sim, é possível ter empatia com alguém por quem a gente não tem a menor "simpatia". Este, aliás, é um dos grandes desafios. "Lidar com o 'inimigo' é você se aliar a ele. A partir do momento em que você conhece melhor o 'inimigo', vai ter como se proteger e amenizar a falta de empatia que há entre vocês", diz Sílvia Bez. Lembre-se: a ideia é conviver em harmonia, certo? ;)

BORA PRATICAR!

Agora que você já sabe que a empatia existe e que é superimportante nas nossas vidas, veja só algumas maneiras fáceis de usá-la no seu dia a dia:

Você sabe tudo sobre as pessoas com quem convive, como família e amigos? Que tal começar a perguntar do que gostam, suas opiniões, o que sentem ou o que já fizeram na vida? Segundo Roman Krznaric, em seu livro sobre a empatia, conversar é uma das maneiras essenciais de conhecer as emoções e as ideias de outras pessoas.

Seja sincera: você é do tipo que escuta o que os outros falam com atenção ou só fala de si mesma? Para ter empatia, saber ouvir é fundamental! "A escuta é muito valiosa. As pessoas fazem uma pergunta, mas não estão atentas às respostas e, sim, à próxima pergunta", conta Sílvia Bez, que completa: "É preciso se esforçar para criar esta arte dentro de você".

Evite tirar conclusões precipitadas sobre as pessoas. Não acredite em tudo o que lê, principalmente nas redes sociais, seja sobre alguém famoso, um desconhecido ou um colega da escola, por exemplo. Sempre desconfie e procure ouvir outros lados da mesma história.

Se perceber que seus amigos estão fazendo bullying com alguém, não participe! Ninguém merece sofrer com este problema e, se conseguir fazer que sua turma também entenda isso, vai ser incrível!

Antes de sair falando mal de alguém pela roupa, o cabelo, o que quer que seja, pense: você também pode estar sendo julgada neste exato momento pelas mesmas razões. Dói, né?

Respeite opiniões dos outros, ainda que não sejam as mesmas que as suas. Respeitar não significa concordar com tudo e, sim, entender que o outro tem direito de pensar o que ele quiser, assim como você. "Você só consegue ser entendida, compreendida e respeitada se fizer o esforço de entender e respeitar o outro", lembra Sílvia Bez.

Já pensou em escrever uma história como se fosse alguém completamente diferente? Inspire-se em uma pessoa e coloque sua criatividade para funcionar!

Não caia na besteira de ver outras meninas como suas rivais. O mundo não é nem precisa ser uma arena de Jogos Vorazes. Muitas vezes, a gente cresce em um ambiente competitivo (seja pelos garotos, seja para ver quem tem o cabelo mais bonito, se veste melhor, tem maior nota e por aí vai...) e acaba criando inimizades à toa. Garotas unidas são mais fortes e se divertem mais. #GirlPower

Sente que vai rolar uma treta entre você e o namô? Antes que tudo vire uma guerra, procure ouvir o que ele tem a dizer. Não estamos dizendo para aceitar tudo calada, não é isso! Mas tente entender o ponto de vista dele e pergunte-se se, no lugar do garoto, você não se sentiria da mesma maneira. Também vale pedir para ele fazer o exercício da empatia e se colocar no seu lugar. Se não conseguirem evitar briga com este tipo de conversa, pelo menos podem amenizá-la.

quem deu as dicas Miriam Matheuz Merino, psicóloga clínica que atende adolescentes; Marco Gregori, CEO da Eduinvest e criador da Rede VIAe (que contempla os Colégios Anhembí Morumbi e Anchieta); Sílvia Bez, coach e palestrante motivacional; livro *O Poder da Empatia*, de Roman Krznaric (Editora Zahar).