

O PODER DA EMPATIA

Ana Nice Zanutto de Lima

- Título de Especialista em Anestesiologia.
- Preceptora do Serviço de Anestesiologia do Hospital e Maternidade Municipal de São José dos Pinhais (HMSJP).
- Anestesiologista do Complexo Hospitalar do Trabalhador (GRAHOT).
- Membro do Núcleo do EU (SBA).

Estamos imersos em um mundo radicalmente aberto, digital, volátil, exposto e vulnerável, no qual as pessoas são mais críticas e não confiam em tudo que veem ou ouvem.

As relações econômicas ficaram sobrepostas às relações sociais e humanas, o que abriu espaço para maior fragilidade no relacionamento entre as pessoas e das pessoas com as instituições². Nesse panorama, ao lado da segurança e da liberdade, a empatia foi apontada como uma das dimensões mais importantes da confiança.

A empatia leva à conexão interpessoal e contribui com métricas de avaliação de pessoas e instituições². Com ela, ganhamos a consideração dos demais, que compreendem as nossas palavras em sua dimensão plena e significativa.

Ao falar sobre empatia, precisamos, sobretudo, deixar claro seu significado. No senso comum ela é, muitas vezes, confundida com simpatia, que diz

respeito a estar com o outro, agradecer. Já a empatia articula três aspectos que agem continuamente: o cognitivo, o afetivo e o comportamental³. Ela é a

habilidade que nos permite compreender o que o outro pensa e sente. Ou seja, é um comportamento, e não um sentimento como se possa pensar.

Ao abordarmos essa competência, é fundamental desmistificar a experimentação empática. Pesquisas em neurociência mostram diferentes caminhos no cérebro para o sofrimento pessoal e para a preocupação empática⁴. A aquisição de habilidades empáticas é capaz de

aumentar, ao invés de diminuir, a estabilidade emocional^{5,6,7}. Além disso, é a supressão de emoções que parece estar ligada ao desprendimento médico que eventualmente leva ao *burnout*⁸.

Deficiências em empatia estão associadas a distorções na percepção, assim como a problemas de regulação e autocontrole emocional, favorecendo o comportamento agressivo⁹.



O benefício de desenvolver essa habilidade no cenário atual de trabalho leva à entrega do que o indivíduo ou a instituição de fato precisa, muito diferente de atuações médicas homogeneizantes e padronizadas¹⁰. Isso não significa que teremos o mesmo sentimento da pessoa ou que cativaremos determinado sentimento por ela. Significa apenas que estamos vendo-a e ouvindo-a e, assim, buscamos compreender seus medos, anseios ou necessidades, de modo que ela possa criar conexão conosco e confiança em nosso trabalho.

Esse é um esforço pessoal utilizado geralmente para diminuir conflitos, buscar a compreensão e fazer política dentro de qualquer relacionamento¹¹.

Na teoria, a empatia é sobre o outro, mas, na prática, é muito difícil sairmos de nós. As pessoas em geral constroem uma narrativa própria, com base em suas experiências e valores¹², e não necessariamente na realidade da necessidade do outro. No entanto, a empatia só ocorre quando conseguimos nos livrar

de todas as ideias preconcebidas e julgamentos a respeito do outro.

A transparência e o genuíno geram empatia. Reconhecer esse genuíno na necessidade do outro é o que mais nos leva a nos colocarmos em seu lugar¹³.

A empatia traduz-se em uma competência fundamental para a convivência humana, a manutenção da sociedade e o cuidado com a vida. Ela é uma capacidade natural ao ser humano, mas necessita ser estimulada e promovida.

Viver em sociedade sem compreender o que é empatia pode levar a falhas graves de comunicação. Entender esse aspecto da comunicabilidade interpessoal pode garantir grandes habilidades sociais¹¹. E, claro, assegurar um convívio muito mais envolvente e compatível, que compreende os anseios de seus clientes, sejam eles indivíduos ou instituições, solucionando de fato seus problemas.

REFERÊNCIAS

- 1 - Bauman Z. Modernidade líquida. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001.
- 2 - Empatia: a habilidade fundamental para os novos tempos. FCB Brasil, 2012.
- 3 - Falcone EMO. A avaliação de um programa de treinamento da empatia com universitários. São Paulo: Universidade de São Paulo, 1998. Tese de doutorado não publicada do curso de pós-graduação em psicologia clínica.
- 4 - Decety J, Ickes W. The social neuroscience of empathy. London: MIT Press; 2011.
- 5 - Preusche I, Lamm C. Reflections on empathy in medical education: What can we learn from social neurosciences? Adv Health Sci Educ Theory Pract, 2016(21): 235-49. <http://www.dx.doi.org/10.1007/s10459-015-9581-5>
- 6 - Klimecki OM, Leiberg S, Lamm C et al. Functional neural plasticity and associated changes in positive affect after compassion training. Cereb Cortex, 2013(23):1552-62. <http://www.dx.doi.org/10.1093/cercor/bhs142>
- 7 - Leiberg S, Klimecki O, Singer T. Short-term compassion training increases prosocial behavior in a newly developed prosocial game. PloS One. 2011(6): e17798. <http://www.dx.doi.org/10.1371/journal.pone.001779>
- 8 - Jennings ML. Medical student burnout: Interdisciplinary exploration and analysis. J Med Humanit, 2009(30):253-69. <http://www.dx.doi.org/10.1007/s10912-009-9093-5>
- 9 - Falcone EMO, Ferreira MC, Luz RCM, Fernandes CS, Faria, CA, D'Augustin JF, Sardinha A e Pinho VD. Inventário de Empatia (IE): desenvolvimento e validação de uma medida brasileira. Avaliação Psicológica. 2008(7):321-34.
- 10 - Costa FD, Azevedo RCS. Empatia, relação médico-paciente e formação em medicina: um olhar qualitativo. Rev Bras Educ Med. 2010;34(2):261-69.
- 11 - O que significa empatia segundo a psicologia e a neurociência. <https://www.aprimoresuamente.com/o-que-e-empatia/>
- 12 - Empatia: a habilidade fundamental para os novos tempos. <https://www.slideshare.net/CorSilva/empatia-a-habilidade-fundamental-para-os-novos-tempos-54803766>
- 13 - Rosenberg MB. Comunicação não violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. São Paulo: Ágora, 2006.