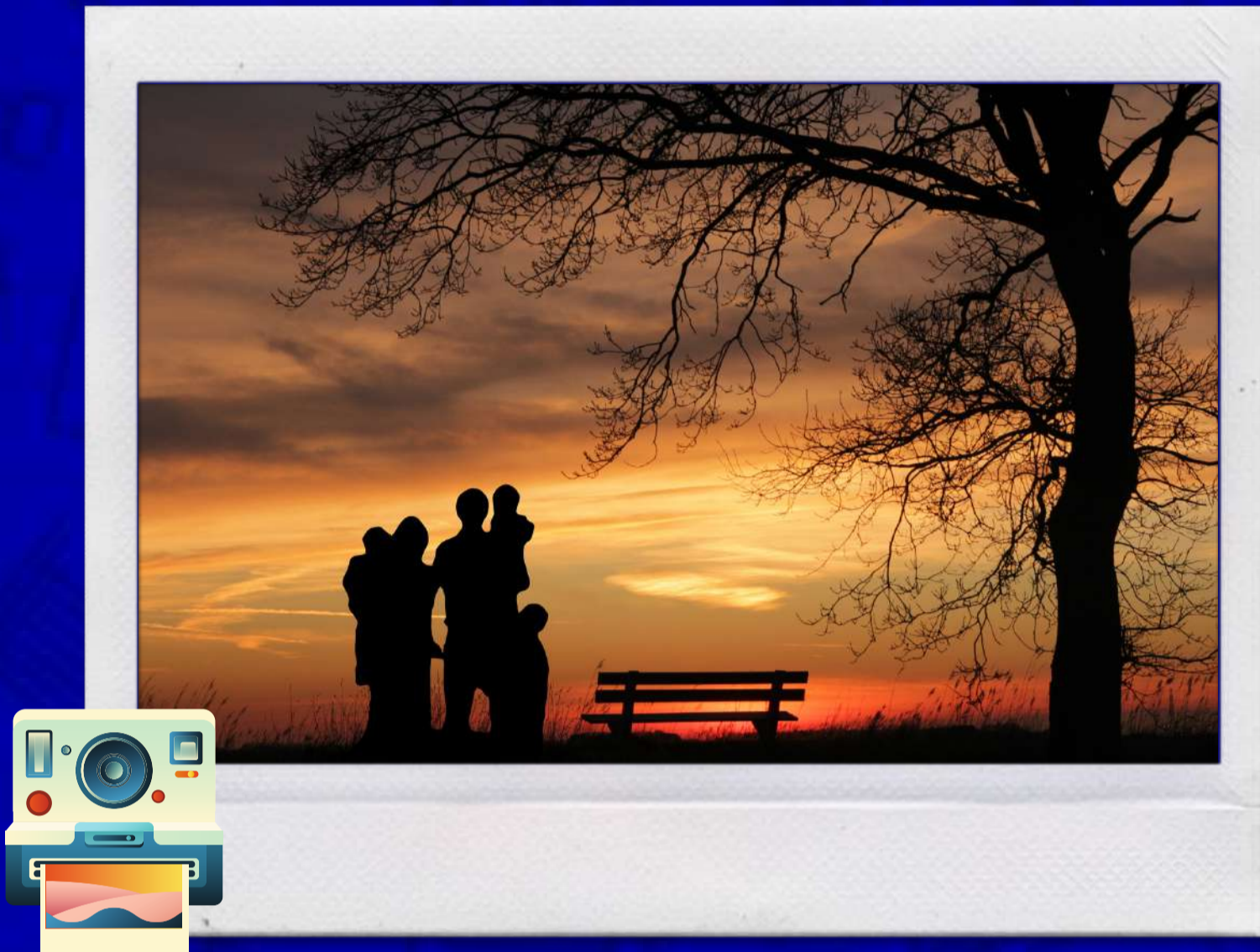




Remos essenciais para navegar em tempos de mudanças



Empatia

O ano começou e, com ele, novos desafios e mudanças se apresentam, em especial, por vivermos um momento delicado que vem exigindo de todos, tolerância e aceitação.

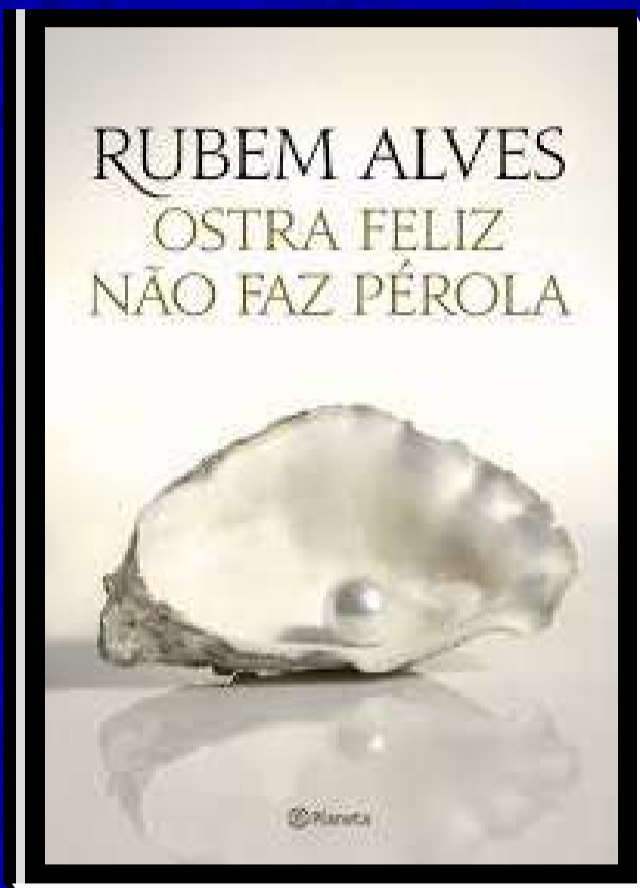
Para pais e educadores, um dos maiores desafios é como ajudar crianças e adolescentes a enfrentar as mudanças da forma mais positiva possível. Para isso, talvez, o primeiro passo seja que nós, adultos, saibamos lidar com as mudanças e dificuldades impostas. Somos as referências para as crianças e se soubermos administrar os contratempos, passaremos segurança para elas.

O segundo passo seria aceitarmos que não nos cabe livrar nossos filhos e alunos de todas as dificuldades e todos os desafios que venham a encarar, pois essas condições são necessárias para o desenvolvimento de todo ser humano.





A oportunidade de lidar com situações adversas é fundamental para que possamos desenvolver um amplo repertório emocional e sejamos capazes de administrar futuras dificuldades.



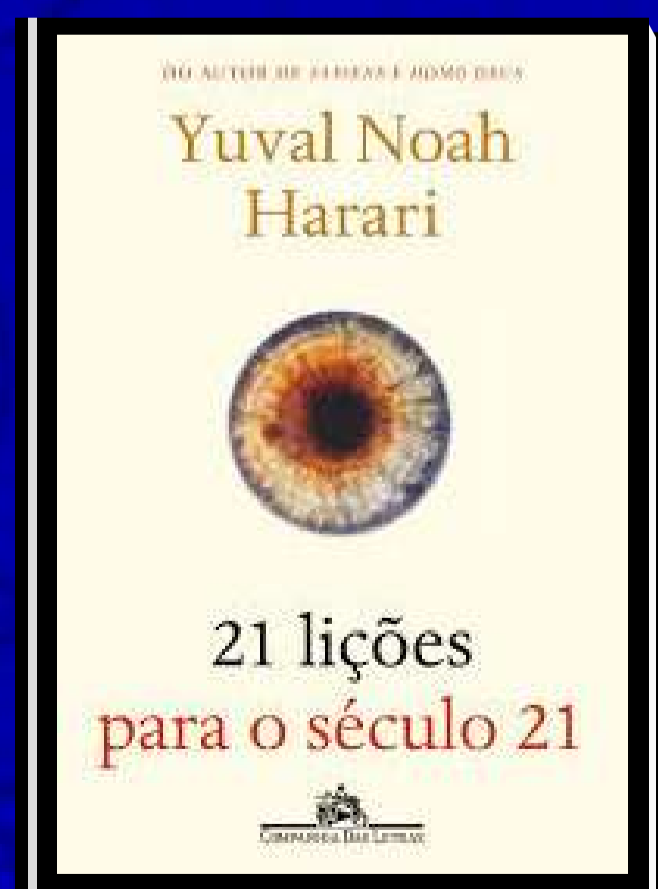
Rubem Alves, em seu livro **Ostra feliz não faz pérola** escreveu: *"a ostra, para fazer uma pérola, precisa ter dentro de si um grão de areia que a faça sofrer. Sofrendo, a ostra diz para si mesma: 'preciso envolver essa areia pontuda que me machuca com uma esfera lisa que lhe tire as pontas."*

Essa bela passagem nos faz refletir sobre o quanto as dificuldades podem ser valiosas em nossas vidas, pois a partir delas podemos criar mecanismos de superação e nos tornarmos mais fortalecidos.

Isso pelo que passamos hoje é tão parte da nossa condição humana global que temos estudos de diversas áreas para nos esclarecer e orientar como sairmos dessa, cada vez melhores!

Uma dessas ferramentas é o livro **21 Lições para o Século 21**, do historiador Yuval Harari, lançado em 2018, em que o autor afirmou ter como objetivo responder à questão:

"o que está acontecendo no mundo hoje, qual é o sentido mais profundo desses eventos e como podemos individualmente nos guiar através deles?"



Para além da pesquisa histórica e geopolítica de Yuval Harari, encontramos os estudos da psicologia, neurociência e ciências do comportamento, apontando para o enfrentamento dos desafios diários através da *empatia*.

Empatia é considerada um dos elementos da inteligência emocional. Psicólogos como Daniel Goleman e Paul Ekman, pesquisadores do tema, apontam a existência de três tipos de empatia:

Empatia é considerada um dos elementos da inteligência emocional. Psicólogos como Daniel Goleman e Paul Ekman, pesquisadores do tema, apontam a existência de três tipos de empatia: **1- cognitiva; 2- emocional e 3- compassiva.**

A primeira, **empatia cognitiva**, se refere à ideia mais popular de empatia, relacionada a se colocar no lugar do outro. É a capacidade de entender os sentimentos e formas de pensar de outra pessoa.

A segunda, **empatia emocional**, também chamada de empatia afetiva, envolve compartilhar sentimentos com outra pessoa criando uma conexão emocional. Paul Ekman define esse tipo como “uma sensação de contágio emocional”, em que um torna-se sintonizado com o mundo emocional interno do outro, sendo um dos tipos de empatia mais difíceis de ser desenvolvido, pois envolve autoconhecimento e autorregulação emocional.

Por último, na **empatia compassiva**, o entendimento e a conexão desenvolvem-se para a ação. Depois de entender a situação de alguém e compartilhar seus sentimentos, os empáticos são motivados a ajudar.



Para desenvolver os três tipos de empatia, a pesquisadora e especialista Brené Brown afirma que é preciso muita prática, tanto oferecendo empatia como recebendo. Ela aponta que, ao receber empatia, é possível compreender os benefícios e a importância de ser ouvido e aceito, mas também entender a força e a coragem necessárias para ser vulnerável e compartilhar a necessidade de empatia em primeiro lugar.

E completa, citando quatro atributos da empatia:



#1 Tomada de perspectiva: estar disposto a ver o mundo através dos olhos do outro, abrindo mão das próprias visões.



#2 Não julgar: abster-se de comentários que invalidam a experiência do outro ou o fazem se sentir errado, como “isso não é nada” ou “não sei por que você está tão chateado com isso”.



#3 Reconhecer emoções: olhar dentro de si e lembrar como é ter a sensação que a outra pessoa está sentindo.



#4 Comunicação: ao invés de tentar trazer um lado positivo da situação, mostre que entende o que o outro está passando e valide o sentimento e a experiência dele.

Colocando essas quatro ferramentas em prática, é possível criar um processo empático e aplicar com sucesso os diferentes tipos de empatia.

Então, olhando para o nosso cenário atual, refletimos sobre nossos papéis como familiares e educadores e nos posicionamos de forma a dar suporte para que nossas crianças e nossos adolescentes sintam-se seguros no enfrentamento das dificuldades vindas com o momento que vivenciamos. É preciso sentir **COM** eles.

É importante que percebamos que momentos de crise são oportunidades de crescimento, amadurecimento e aprendizado fundamentais para que a humanidade deixe o individualismo e busque o bem comum.



Texto elaborado pelas Orientadoras Psicoeducacionais:



Ana Paula Panizza
Educação Infantil
ana.panizza@iecj.com.br



Isabela Bonucci Pin
Ensino Fundamental I
psico.ef1@iecj.com.br



Luciana Simões Miraldi
Ensino Fundamental II e Médio
psicoeduc2@iecj.com.br