

Motivação & Sucesso



Luiz Marins

A verdadeira empatia significa eu me colocar no lugar de outra pessoa com a história dela, com a experiência dela, com a idade dela e até com os hormônios dela. A palavra empatia vem do grego **Pathos** que significa, dor, sofrimento, emoção. E o prefixo “**en**” significa dentro. Assim, empatia sou eu sentir dentro de mim, a sua dor, o seu sofrimento.

A falsa empatia sou eu me colocar no lugar de outra pessoa com a minha experiência, com a minha idade, com a minha formação.

Pessoas que não conseguem se colocar no lugar do outro ou dotadas de falsa empatia frequentemente se tornam juízes severos das vidas alheias, emitindo críticas e julgamentos sem compreender a complexidade das circunstâncias que envolvem cada indivíduo.

Essa incapacidade de empatia não apenas agrava a solidão e a dor das pessoas que já enfrentam desafios, mas também perpetua um ciclo de desentendimento e hostilidade.

Quando uma pessoa critica outra sem ter conhecimento de sua realidade, está ignorando não apenas as experiências vividas, mas também os sentimentos, as lutas e os contextos que moldam a vida daquela pessoa. Por exemplo, alguém que enfrenta problemas de saúde mental pode ser mal interpretado como alguém que “não se esforça o suficiente”, quando, na verdade, está lutando contra batalhas invisíveis. Essa falta de compreensão pode levar ao isolamento e à marginalização, exacerbando o sofrimento.

A crítica, muitas vezes, é uma forma de defesa pessoal. Aqueles que se sentem inseguros ou insatisfeitos com suas próprias vidas podem projetar suas frustrações nos outros, utilizando o julgamento como uma forma de se sentirem superiores ou mais seguros. Essa dinâmica não apenas prejudica o alvo da crítica, mas também impede que o crítico desenvolva relações saudáveis e significativas. Promover a empatia é essencial



em uma sociedade tão diversificada e complexa. Ouvir, questionar e buscar entender a realidade do outro pode transformar não apenas a maneira como nos relacionamos, mas também criar um ambiente mais acolhedor e solidário. Ao invés de críticas, precisamos cultivar a compaixão e a compreensão, reconhecendo que cada um de nós carrega uma história única e, muitas vezes, desafiadora.

Assim, a verdadeira empatia é uma ponte vital que nos conecta uns aos outros, permitindo que possamos oferecer apoio e solidariedade, ao invés de julgamento e crítica. É nesse espaço de compreensão mútua que podemos realmente crescer e nos tornar seres humanos melhores.

Pense nisso. Sucesso!