

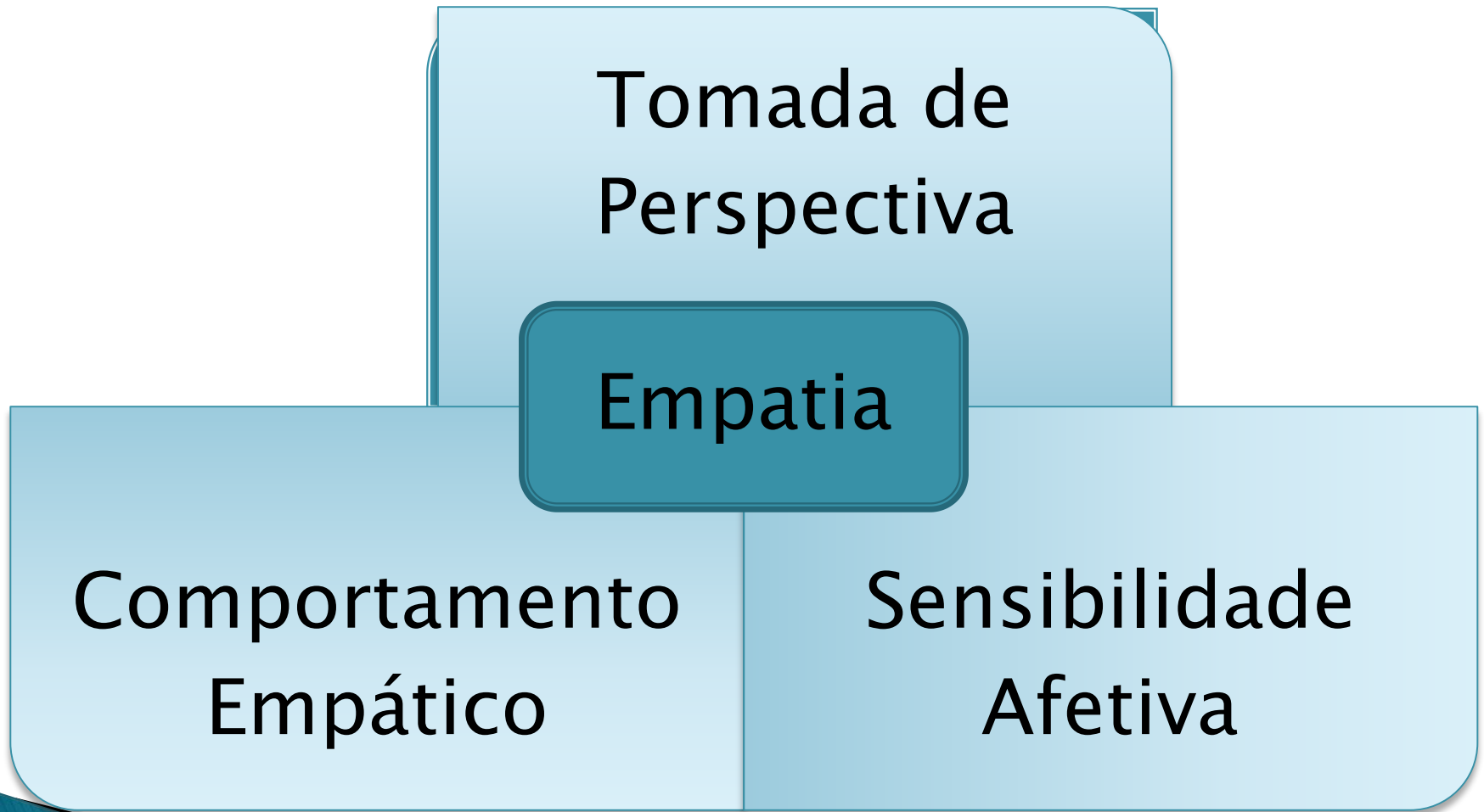
EMPATIA NAS RELAÇÕES INTERPESSOAIS

Vanessa Dordron de Pinho (Doutoranda do
PPGPS–UERJ)

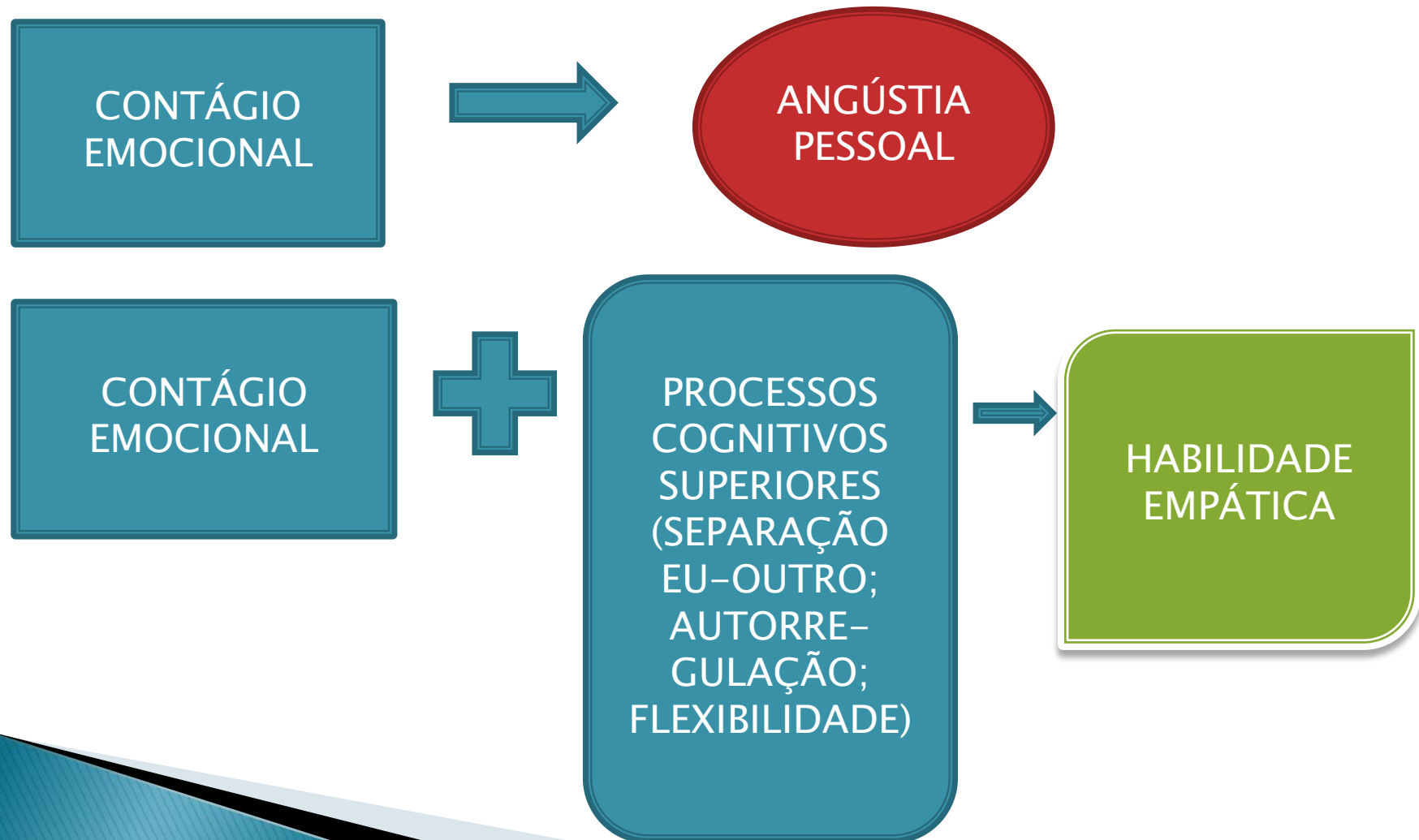
Empatia: uma habilidade de interação social

- ▶ “A capacidade de compreender, de forma acurada, bem como de compartilhar ou considerar sentimentos, necessidades e perspectivas de alguém, expressando este entendimento de tal maneira que a outra pessoa se sinta compreendida e validada” (Falcone & cols., 2008; p. 323).

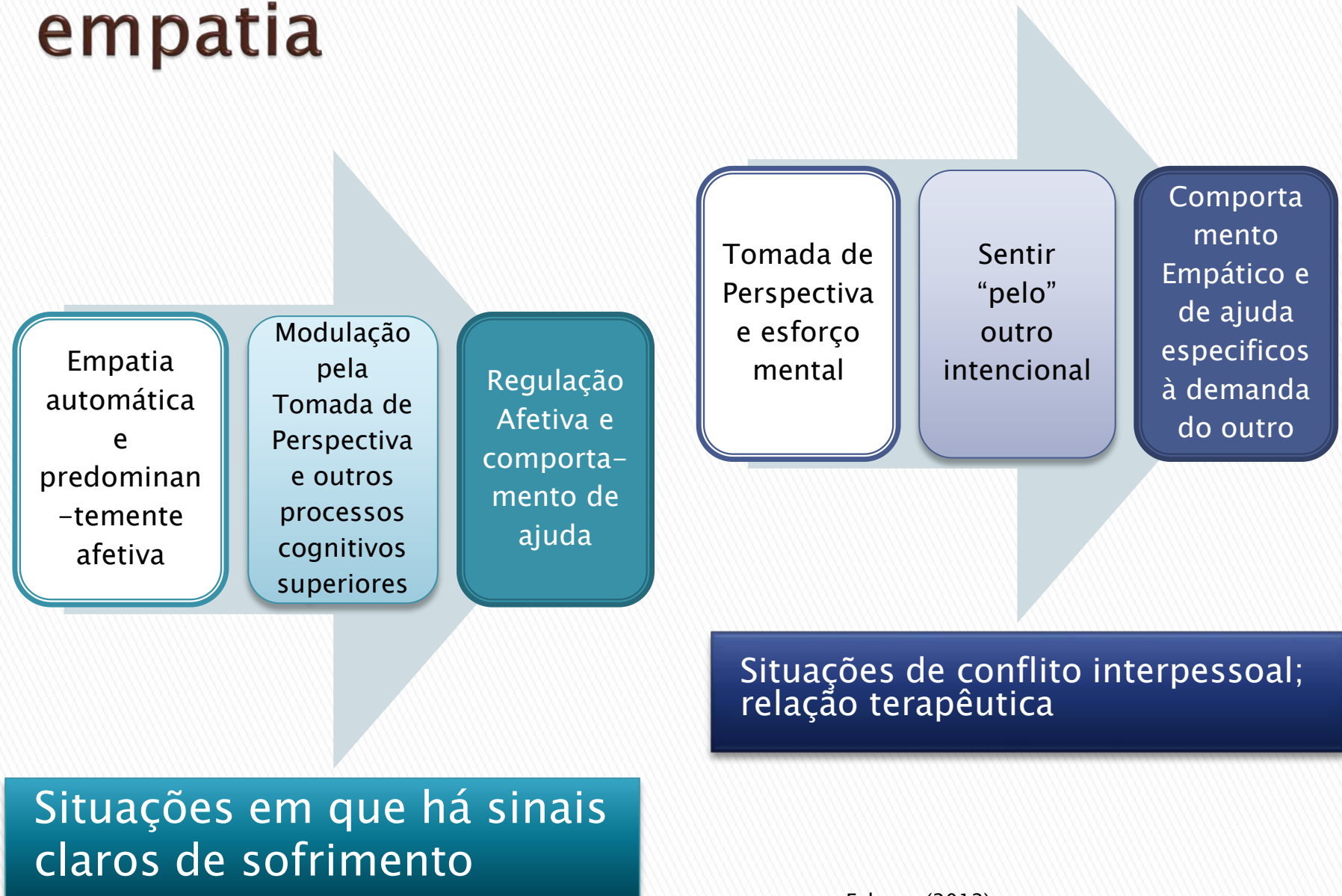
Empatia: uma habilidade multidimensional



Empatia e fenômenos relacionados



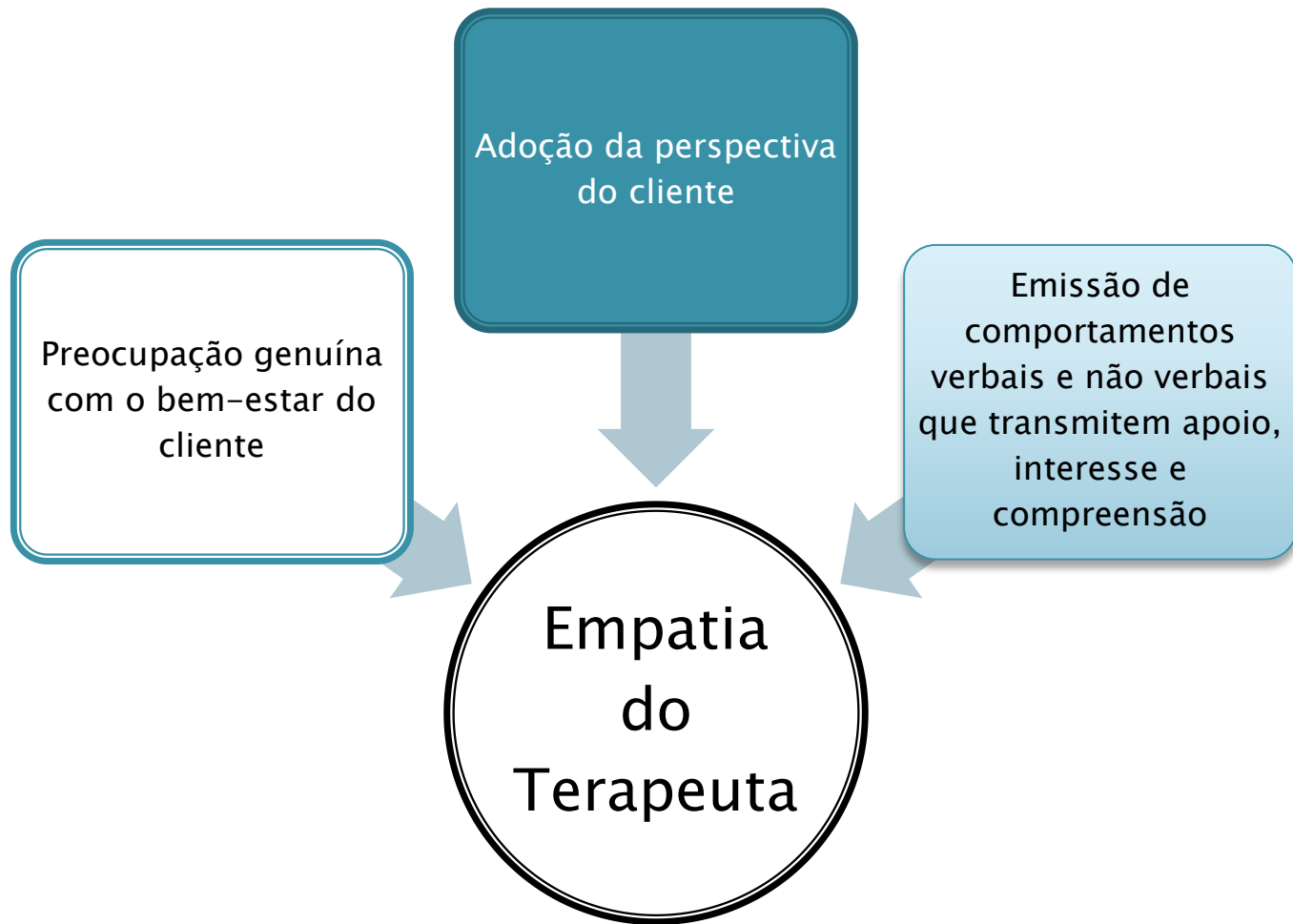
Vias automática e controlada da empatia



Relevância do tema

- ▶ Há diversos benefícios pessoais e interpessoais associados à capacidade empática.
- ▶ Maior sucesso profissional e acadêmico, facilitação da comunicação, mais amizades, relações mais gratificantes, motivação para comportamentos pró-sociais e regulação das agressão (Feshback, 1997; Ickes, 1997).
- ▶ Maior bem-estar consigo mesmo e com os outros (Grühn, Rebucal, Diehl, Lumley e Labouvie-Vief (2008)
- ▶ Maior satisfação conjugal para a pessoa e para o seu parceiro (Ribeiro, 2009; Sardinha, Falcone & Ferreira, 2009).
- ▶ Fator de adaptação a circunstâncias adversas, favorecendo a resiliência (Cecconello & Koller, 2000).
- ▶ No contexto psicoterápico, a empatia do terapeuta possui um efeito direto sobre a melhora clínica do paciente (Burns & Auerbach, 1996). Por outro lado, os terapeutas que compreendem mal seus clientes geram nestes sentimentos de desamparo, confusão, embaraço e culpa (Bohart & Greenberg, 1997).

Empatia e Relação Terapêutica



Empatia na relação terapêutica em TCC



Importância da empatia na relação terapeuta–cliente

- ▶ Os pacientes se sentem mais inclinados a ouvir o terapeuta e dar crédito à sua fala se foram ouvidos e entendidos e se percebem que o terapeuta se importa genuinamente com eles.
- ▶ Falhas empáticas prejudicam a aliança terapêutica.
- ▶ Terapeutas sintonizados empaticamente com os clientes tendem a propor técnicas que façam sentido para o cliente, aumentando as chances de adesão. Por outro lado, se o terapeuta oferece uma técnica que faz o cliente se sentir mal-compreendido, as chances dele não colaborar ou de não aplicar corretamente crescem enormemente.

- ▶ O terapeuta empático promove um ambiente a salvo de julgamentos, onde o paciente se sente à vontade para se expor. Em um ambiente empático, o cliente sente segurança para “se abrir”. Por outro lado, clientes preocupados em serem julgados se focalizarão mais no que os terapeutas gostariam de ouvir, omitindo dados do terapeuta ou retendo informações relevantes.
- ▶ Terapeutas que agem com empatia servem de modelo para os clientes, que aprendem a ser mais empáticos e compassivos consigo mesmos. Além disso, podem aprender a ser mais empáticos com os outros, ouvindo com mais atenção e menos julgamentos, e reduzindo a própria defensividade.
- ▶ Importante equilibrar validação e mudança. Em alguns momentos o terapeuta deve ser mais acolhedor e por de lado as técnicas (quando o cliente está carregado emocionalmente ou com raiva do terapeuta), em outros, o terapeuta precisará ser mais diretivo, porém o clima empático deve permanecer.

O terapeuta pode intervir para aprimorar a empatia do cliente

- ▶ Modelação

- ▶ Psicoeducação:

Explicar o que é empatia e quais os seus componentes.

Diferenciar o que é empático e o que não é empático.

Ex.interromper, desviar o assunto para si, invalidar.

- ▶ Instruir para o comportamento empático: ouvir com sensibilidade, gestos e vocalizações empáticas, atenção empática, inferências e simulação mental para adotar a perspectiva do outro, e *feedback* verbal.

- ▶ Ensaio Comportamental e observação dos efeitos sobre a relação interpessoal.

- ▶ Descoberta Orientada.

Em suma...

- ▶ Empatia como habilidade de interação social multidimensional.
- ▶ Empatia do terapeuta.
- ▶ Promoção da empatia do cliente.

Referências

- ▶ Bohart, A. C. ; Greenberg, L. S. (1997). *Empathy reconsidered. New directions in psychotherapy* (pp. 3–31). Washington DC: APA.
- ▶ Burns, D. D.; Auerbach, A. (1996). Therapeutic empathy in cognitive–behavioral therapy: does it really make a difference? Em P. M. Salkovskis (Ed.). *Frontiers of Cognitive Therapy*. NY: The Guilford Press.
- ▶ Cecconello, A. M.; Koller, S. H. (2000). Competência social e empatia: um estudo sobre resiliência com crianças em situação de pobreza. *Estudos de Psicologia*, 5 (1), 71–93.
- ▶ Decety, J.; Jackson, P. L. (2004). The Functional Architecture of Human Empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 3, 71–100.
- ▶ Falcone, E. M. O. (2012). O papel da tomada de perspectiva na experiência da empatia. Em E. M. O. Falcone, A. D. Oliva & C. Figueiredo (Orgs.). *Produções em terapia cognitivo-comportamental* (pp. 61–69). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- ▶ Falcone, E. M. O.; Ferreira, M. C.; Luz, R. C. M.; Fernandes, C. S.; D’Augustin, J. F.; Sardinha, A.; Pinho, V. D. (2008). Inventário de Empatia (IE): Desenvolvimento e validação de uma medida brasileira. *Avaliação Psicológica*, 7 (3), 321–334.
- ▶ Feshbach, N. D. (1997). Empathy: The Formative Years Implications for Clinical Practice. Em A. C. Bohart & L. S. Greenberg (Eds.). *Empathy Reconsidered: New Directions in Psychotherapy* (pp. 33–59). Washington DC: American Psychological Association.
- ▶ Gilbert, P. (2007). Evolved minds and compassion in the therapeutic relationship. Em P. Gilbert & R. L. Leahy (Orgs.). *The therapeutic relationship in the cognitive behavioral psychotherapies* (pp.106–141). New York: Routledge.
- ▶ Grünh, D.; Rebucal, K.; Diehl, M.; Lumley, M.; Labouvie-Vief, G. (2008). Empathy across the adult lifespan: longitudinal and experience–sampling findings. *Emotion*, 8(6), 753–765.
- ▶ Ickes, W. (1997). Introduction. Em W. Ickes (Org.). *Empathic Accuracy* (pp. 1–16). New York: Guilford.
- ▶ Pinho, V. D.; Figueiredo, C. (2012). O uso da contratransferência como ferramenta terapêutica: relato de caso. Em E. M. O. Falcone, A. D. Oliva & C. Figueiredo (Orgs.). *Produções em terapia cognitivo-comportamental* (pp. 529–536). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- ▶ Preston, S. D.; de Waal, F. B. M. (2002). Empathy: its ultimate and proximate bases. *Behavioral and Brain Sciences*, 25, 1–72.
- ▶ Ribeiro, C. M. (2009). *Do amor ao ódio: A avaliação da influência da raiva e da empatia sobre a satisfação conjugal*. Monografia de Graduação, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro.
- ▶ Sardinha, A.; Falcone, E. M. O.; Ferreira, M. C. (2009). As Relações entre a Satisfação Conjugal e as Habilidades Sociais Percebidas no Cônjuge. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 25 (3), 395–402.

OBRIGADA!!!

Contato:

vanessanessapsi@gmail.com

