

## Pratiquemos a Empatia

**Pedro Borges**

O ditado já diz: *falar é prata, ouvir é ouro*. É fato que ouvir primeiro e falar depois gera maior compreensão entre as pessoas. Quem não se sente bem ao receber a devida atenção, levando em consideração os próprios anseios e necessidades do outro? E quem nunca refletiu que, passado determinado contexto, falou além da conta e, ainda mais, disse o que não devia?

Ouvir bem não é tarefa fácil, precisa atenção constante às demandas do outro. Não basta só deixar de falar, é preciso realizar a escuta ativa, através da qual é possível criar maior conexão e entendimento mútuo. Ao adotar momentaneamente a perspectiva alheia, procura-se perceber quais valores são importantes para a outra pessoa. Esta habilidade chama-se empatia, capacidade de se colocar no lugar do outro de modo a compreendê-lo através de um olhar de fraternidade.

Num mundo tão diverso, conviver com as diferenças nem sempre é fácil. Comunicar-se com eficiência é qualidade essencial. Ao se colocar no lugar do outro, aprendemos o modo distinto de enxergar a realidade. Passamos a enxergar o outro em processo evolutivo de aperfeiçoamento, com suas bagagens vivenciais diversas e forma específica de ver o mundo.

Para ter empatia, é necessário abrir mão das próprias expectativas e voltar-se inteiramente às demandas do outro. Além disso, é importante fazer uma leitura das expressões verbais e não verbais da outra pessoa, indicando disponibilidade ao manter postura corporal aberta, braços e pernas descruzados. A compreensão não acontece quando julgamos o outro com visões preconcebidas, mas sim quando o ajudamos a descobrir a relação existente entre o seu sentimento, o estímulo que o faz sentir-se assim e a necessidade implícita daquela pessoa.

De que maneira fazer isso, se eu mesmo não me compreendo? Sem dúvida alguma, é importante realizar movimento de autopesquisa e conhecer melhor suas necessidades pessoais e satisfazê-las de maneira sadia. Mas por incrível que pareça, você não precisa atender todas as demandas pessoais para se dedicar aos outros. A empatia, quando unida ao discernimento e à vontade de ajudar os outros, faz com que os problemas que pareciam grandes adquiram solução.

Este movimento de se colocar no lugar do outro de uma maneira assistencial e esclarecedora é realizado pela neociência Conscienciologia, através de técnicas e metodologia fundamentada no paradigma consciencial, objetivando o estudo da consciência (ego, self, princípio individual) em uma abordagem integral de seus veículos de manifestação (corpos físico, energético, emocional e mental). O pesquisador é o próprio objeto de sua pesquisa. Através deste processo de autoconhecimento

procura aperfeiçoar a evolução pessoal com maturidade e assistencialidade, visando atingir a convivialidade sadia.

E você, como convive consigo mesmo e com os demais? Consegue colocar-se no lugar do outro de forma precisa, ou continua pensando que o mundo é só o próprio umbigão?

Pedro Borges, representante comercial, docente, pesquisador do Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC), instituição de educação e pesquisa científica, laica, sem fins lucrativos com duas décadas e meia de estudos sobre a consciência humana e suas habilidades parapsíquicas. Participe das palestras públicas e gratuitas as quintas, das 19h30 às 21h30, e aos sábados, das 14h30 às 16h30. Telefone (41) 3233 5736  
Conheça o IIPC, no site: [www.iipc.org](http://www.iipc.org)