

UM GUIA PRÁTICO PARA VOCÊ
TRANSFORMAR A EMPATIA EM



COMPAIXÃO

E PORQUE ISSO É TÃO
IMPORTANTE

POR GABI GAFFORELLI

TERAPEUTA E ESTUDANTE DE NEUROCIÊNCIA, MINDFULNESS E
PSICOLOGIA POSITIVA

GABIGAFFORELLI.COM
@GABIGAFFORELLI

UM GUIA PRÁTICO COM O OBJETIVO DE TE TRAZER INFORMAÇÕES SOBRE EMPATIA E COMPAIXÃO, E TE AJUDAR A TRANSFORMAR SUA EMPATIA EM COMPAIXÃO, PARA QUE VOCÊ POSSA AJUDAR O OUTRO E USAR ISSO A SEU FAVOR.



pesquisas na suíça que descobriram **que empatia e compaixão são diferentes no nosso cérebro.**

EMPATIA

A empatia é a capacidade de sentir o que outra pessoa está sentindo, envolve uma ressonância corporalmente sentida com o estado da outra pessoa, **se a pessoa está com dor ou triste nós sentimos**, isso é porque estamos programados para sentir empatia, possuímos **neurônios espelho que nos permitem saber como a outra pessoa está se sentindo.**

É algo que nós já possuímos, não precisamos nós esforçar para ter, os neurônios espelho nos permitem entender a mente de outras pessoas e nos permitem criam essa ressonância empática.

Quando sentimos empatia por alguém que sente dor, as áreas do nosso cérebro que são ligadas à dor, se iluminam.

O QUE ISSO SIGNIFICA PARA QUEM TRABALHA AJUDANDO OS OUTROS?

COMO NOS PREVENIMOS DO ESGOTAMENTO(BURNOUT)?

EXISTE UMA MANEIRA DE NOS PROTEGERMOS DISSO?

A melhor forma é transformar a empatia em compaixão

Nós usamos a empatia como porta de entrada para a compaixão, porque elas são coisas diferentes.

EMPATIA

É a capacidade de se sentir o que outra pessoa está sentindo, se a pessoa está com dor ou triste nós sentimos.

Através dos neurônios espelho que nos permitem saber como a outra pessoa está sentindo.

Quando sentimos empatia por alguém que sente dor, as áreas do nosso cérebro que são ligadas à dor, se iluminam.

COMPAIXÃO

Compaixão é o desejo de ajudar essa pessoa. **Compaixão é um verbo, é uma ação.**

Foi descoberto que a **compaixão é uma proteção**, pesquisas na suíça demonstraram que na presença de outra pessoa em sofrimento a compaixão se apresenta como uma emoção positiva no cérebro, enquanto a empatia se apresenta como dor.

A compaixão se apresenta como uma emoção positiva no cérebro, enquanto a empatia se apresenta como dor.

A empatia é importante e essencial para conseguirmos compreender o que a outra pessoa está passando e sentindo, é dessa forma que conseguimos fazer essa associação, mas o segundo passo é ir para a **compaixão**

E PENA NÃO É COMPAIXÃO

O sentimento de pena, é diferente da compaixão, ao sentirmos pena de alguém nós estamos na mesma dor que aquela pessoa, nós acessamos a dor dela, o trauma e o drama, e ficamos no mesmo lugar que ela, e dessa forma como iremos conseguir ajuda-la?

NÃO IREMOS!

Precisamos transformar a nossa pena, e a nossa empatia em compaixão, para que possamos ajudar o outro sem que isso nos cause qualquer prejuízo psicológico, energético e espiritual.

Eu sei que ajudar o outro é sempre algo maravilhoso seja da forma que for, e o meu objetivo com essa cartilha é te ajudar a fazer isso da melhor forma possível, pra você e para quem está sendo ajudado, porque assim você é capaz de ajudar ainda mais pessoas!

Os cientistas descobriram que quando transformamos a nossa empatia em compaixão podemos nos proteger do esgotamento e do estresse.

Pesquisas na Suíça demonstraram que **na presença de outra pessoa em sofrimento, a compaixão se apresenta como uma emoção positiva no cérebro, enquanto a empatia se apresenta como dor.**

A compaixão fortalece os circuitos cerebrais para a alegria

Usar a e compaixão é a forma de como podemos nos proteger da dor.

A empatia é importante porque precisamos saber que outra pessoa está sofrendo antes que possamos sentir compaixão.

É a empatia que abre a porta para a compaixão

O verdadeiro poder da empatia é ser uma porta de entrada para a compaixão

Através da empatia vemos a dor da pessoa e surge o desejo de ajudar.

A empatia pode nos levar ao burnout(esgotamento) e ao estresse ou pode ser uma porta de entrada para a compaixão, que é uma proteção.

Como transformar empatia em compaixão?

Para fazer isso precisamos afastar nossa atenção do medo e guiá-lo em direção ao amor. Em vez de focar em nossos medos sobre a pessoa que está sofrendo, passamos a focar no carinho que sentimos por ela.

E o nosso cérebro foi feito para fazer isso, com a pratica podemos transformar a dor repetidas vezes.

1- Imagine que uma pessoa que você gosta muito está passando por uma situação difícil

2-Veja a dor dela, depois concentre-se no afeto que você sente e no seu amor por ela

3-Ao invés de ficar preocupado e ansioso por essa pessoa, ofereça o seu carinho, seu amor, acolha!

