

opusdei.org

# **Como melhorar a minha empatia? Descubra neste áudio de 12 min.**

Para viver a caridade tem de se começar por reconhecer no outro alguém digno de consideração, e colocar-se nas suas circunstâncias. Trata-se de ter empatia, tema de um novo artigo da série sobre "Formação da personalidade".

10/03/2019

Todos experimentámos que, em muitas ocasiões, para assimilar bem o que sucede à nossa volta, não basta que se nos transmitam simplesmente dados objetivos. Por exemplo, se alguém interpreta uma peça musical para uns amigos, esperará ver como eles passam um tempo agradável ao ouvir a mesma melodia de que ele gosta tanto. Pelo contrário, se os amigos se limitassem a dizer que a execução tinha sido correta, mas sem mostrarem o menor entusiasmo, então viria seguramente o desânimo, juntamente com a sensação de que, na realidade, não se possui talento.

Quantos problemas se evitariam se procurássemos entender melhor o que sucede no interior dos outros, as suas expectativas e ideais. «Mais do que em “dar”, a caridade está em “compreender”» [1]. Para viver a caridade tem de se começar por reconhecer no outro alguém digno de consideração e colocar-se nas suas

circunstâncias. Hoje costuma falar-se de empatia para nos referirmos à qualidade que facilita colocar-se no lugar dos outros, compreender a sua situação e ponderar os seus sentimentos. Unida à caridade, esta atitude contribui para fomentar a comunhão, a união de corações, como escreve São Pedro: «tende todos o mesmo pensar e o mesmo sentir»[2].

### ***Aprender de Cristo***

Desde o princípio, os discípulos experimentaram a sensibilidade do Senhor, a sua capacidade de se colocar no lugar dos outros, a sua delicada compreensão do que sucedia no interior do coração humano, a sua finura para perceber a dor alheia. Ao chegar a Naím, sem que haja uma palavra, compreende o drama da mulher viúva que perdeu o seu único filho[3]; ao escutar a súplica de Jairo e o rumor das

carpideiras, sabe consolar um e apaziguar os restantes[4]; tem consciência das necessidades dos que o seguem e preocupa-se se não têm que comer [5] ; chora com o pranto de Marta e de Maria diante do túmulo de Lázaro [6] e indigna-se diante da dureza de coração dos seus quando querem que desça fogo do céu para queimar a aldeia dos samaritanos que não os tinham recebido [7].

Com a sua vida, Jesus ensina-nos a ver os outros de um modo diferente, partilhando os seus afetos, acompanhando-os nos seus anseios e desencantos. Aprendemos d'Ele a interessar-nos pelo estado interior dos que nos rodeiam e com a ajuda da graça superamos progressivamente os defeitos que o impedem, como a distração, a impulsividade ou a frieza. Não há desculpa para desistir deste empenho. «Não pensemos que vale

alguma coisa a nossa aparente virtude de santos, se não estiver unida às comuns virtudes de cristãos. – Seria o mesmo que adornar-se com esplêndidas jóias sobre trajos menores» [8]. A proximidade com o Coração do Senhor ajudará a moldar o nosso de maneira que nos enchamos dos sentimentos de Cristo Jesus.

### ***Caridade, afabilidade e empatia***

«A caridade de Cristo não é apenas um bom sentimento em relação ao próximo. não se limita ao gosto pela filantropia. A caridade, infundida por Deus na alma, transforma a partir de dentro a inteligência e a vontade, fundamenta sobrenaturalmente a amizade e a alegria de fazer o bem» [9]. É bonito descobrir como os apóstolos, ao calor da sua relação com o Senhor, vão

apaziguando os seus temperamentos, muito variados, que nalgumas ocasiões os levaram a manifestar-se pouco compassivos frente a outras pessoas. João, tão veemente que, com o seu irmão Tiago, mereceu o sobrenome de filho do trovão, mais tarde encher-se-á de mansidão e insistirá na necessidade de abrir-se ao próximo, de entregar-se aos outros como fez o próprio Cristo: «Nisto conhecemos o amor: em que Ele deu a Sua vida por nós. Por isso também nós devemos dar a vida pelos nossos irmãos»[10]. Também São Pedro, que antes se tinha mostrado duro diante dos adversários de Jesus, dirige-se ao povo no Templo procurando a sua conversão, mas com palavras isentas de qualquer resquício de amargura: «Irmãos, sei que agistes por ignorância, bem como os vossos chefes. (...) Arrependei-vos, portanto, e convertei-vos, para que sejam apagados os vossos pecados, de modo

que venham do Senhor os tempos da consolação» [11].

São Paulo oferece-nos outro exemplo, que depois de ter sido um terrível carrasco para os cristãos, converte-se e põe ao serviço do Evangelho o seu génio e o seu *génio*: a sua mente clara e o seu carácter forte. Em Atenas, embora o seu espírito ferva de indignação perante a presença de tantos ídolos, procura empatias com os seus habitantes. Quando tem ocasião de se lhes dirigir no Areópago, em vez de lhes atirar à cara o seu paganismo e depravação de costumes, apela à sua fome de Deus: «Atenienses, em tudo vejo que sois mais religiosos do que ninguém, porque ao passar e contemplar os vossos monumentos sagrados encontrei também um altar em que estava escrito: “Ao Deus desconhecido”. Pois bem, eu venho anunciar-vos Aquele que venerais sem conhecer» [12]. Nesta atitude,

que sabe compreender e motivar, descobrem-se os traços excelentes de uma inteligência que integra e modula as suas emoções. Manifesta-se também a genialidade de uma pessoa que se apercebe da situação dos outros: escolhe um aspeto da sua sensibilidade, por mais pequeno que pareça, para sintonizar com os ouvintes, captar o seu interesse e levá-los para a verdade plena.

### ***Caminhos para amar a verdade***

Ao procurar ajudar os outros, a caridade e a mansidão guiar-nos-ão até às razões do coração, que costumam abrir as portas da alma com maior facilidade do que uma argumentação fria ou distante. O amor de Deus impulsionar-nos-á a conservar um estilo afável, que mostre quão atrativa é a vida cristã: «A verdadeira virtude não é triste e antipática, mas amavelmente alegre» [13] Saberemos descobrir o positivo



de cada pessoa, pois amar a verdade implica reconhecer as marcas de Deus nos corações, por mais desfiguradas que pareçam estar.

A caridade faz com que, no convívio com amigos, colegas de trabalho, familiares, o cristão se mostre compreensivo com os que estão desorientados, às vezes porque não tiveram oportunidade de receber uma boa formação na fé, ou porque não viram um exemplo encarnado da autêntica mensagem do Evangelho. Mantém-se, assim, uma disposição de empatia também quando os outros estão enganados: «Não compreendo a violência: não me parece apta nem para convencer, nem para vencer; o erro supera-se com a oração, com a graça de Deus, com o estudo; nunca com a força, sempre com a caridade» [14] Temos de dizer a verdade com uma paciência constante – «*veritatem facientes in caritate*»[15] – sabendo

estar ao lado de quem talvez esteja confundido, mas que, com um pouco de tempo, se poderá abrir à ação da graça. Esta atitude consiste muitas vezes, como salienta o Papa Francisco, em «deter o passo, deixar de lado a ansiedade para olhar os olhos e escutar, ou renunciar às urgências para acompanhar o que ficou ao lado do caminho. Às vezes é como o pai do filho pródigo, que fica com as portas abertas para que, quando regressar, possa entrar sem dificuldade»[16].

### ***Apostolado e comunhão de sentimentos***

Alguns poderiam procurar reduzir a empatia a uma simples estratégia, como se fosse uma dessas técnicas que propõe um produto ao consumidor de tal modo que tem a sensação de que isso era mesmo aquilo de que andava à procura. Embora isso possa ser válido no

âmbito comercial, as relações interpessoais seguem outra lógica. A autêntica empatia implica sinceridade, é incompatível com uma conduta de disfarce, que esconde os interesses próprios.

Esta sinceridade é fundamental quando procuramos dar a conhecer o Senhor às pessoas com que convivemos. Fazendo próprios os sentimentos daqueles que Deus pôs ao nosso lado no caminho, temos a finura de caridade de nos alegrarmos com cada um deles e de sofrer também com cada um. «Quem está enfermo, que eu não esteja enfermo? Quem é escandalizado, que eu não me abraze?» [17] Quanto afeto sincero se descobre nesta carinhosa alusão de São Paulo aos cristãos de Corinto! É mais fácil que a verdade penetre através deste modo de partilhar sentimentos, porque se estabelece uma corrente de afetos – de afabilidade – que potencia a

comunicação. A alma torna-se assim mais recetiva ao que escuta, especialmente se se trata de um comentário construtivo que a anima a melhorar na sua vida espiritual.

«O mais importante na comunicação com o outro é a capacidade do coração que torna possível a proximidade, sem a qual não existe um verdadeiro encontro espiritual. A escuta ajuda-nos a encontrar o gesto e a palavra oportuna que nos desinstala da tranquila condição de espectadores»[18]. Quando a escuta é atenta, envolvemo-nos na realidade dos outros. Procuramos ajudar o outro a discernir qual é o passo que o Senhor lhe pede para dar nesse momento específico. É no momento em que o interlocutor percebe que a sua situação, opiniões e sentimentos são respeitados – mais, assumidos por quem o escuta – quando abre os olhos da alma para contemplar o

resplendor da verdade, a amabilidade da virtude.

Por contraste, a indiferença perante os outros é uma grave doença para a alma apostólica. Não pode acontecer ser distantes com os que nos rodeiam: «Essas pessoas, que te acham antipático, deixarão de pensar assim quando repararem que as amas *deveras. Depende de ti.*» [19] A palavra compreensiva, os detalhes de serviço, a conversa amável, refletem um interesse sincero pelo bem daquelas pessoas com quem convivemos. Saberemos fazer-nos amar, abrindo as portas de uma amizade que partilha a maravilha do trato com o Senhor.

### ***Animar a caminhar***

O Papa Francisco salienta que «um bom acompanhante não consente fatalismos ou a pusilanimidade. Convida sempre a querer curar-se, a carregar a maca, a abraçar a cruz, a

deixar tudo, a sair sempre de novo a anunciar o Evangelho»[20]. Ao responsabilizarmo-nos pelas debilidades dos outros, saberemos também animar a não ceder ao conformismo, a alargar os seus horizontes para que continuem a aspirar à meta da santidade.

Ao agir deste modo, seguiremos o exemplo de profunda compreensão e amável exigência que nos deixou Nosso Senhor. Quando, na tarde do dia da Ressurreição, caminha ao lado dos discípulos de Emaús, pergunta-lhes: «Que palavras são essas que trocáis entre vós pelo caminho?»[21], e deixa que desabafem, manifestando a desilusão que oprimia os seus corações e a dificuldade que tinham em acreditar que Jesus tinha realmente regressado à vida, como testemunhavam as santas mulheres. Só então o Senhor toma a palavra e lhes explica como «era necessário que o Cristo sofresse

tais coisas para entrar na Sua glória»[22].

Como teria sido a conversa de Jesus, de que modo teria sabido responder às inquietações dos discípulos de Emaús, que no final Lhe dizem: «Fica conosco»[23]? E isso, apesar de que no início lhes censura a sua incapacidade de compreender o que tinham anunciado os Profetas[24]. Talvez fosse o tom de voz, o olhar carinhoso, que faria com que estes personagens se sentissem acolhidos mas, ao mesmo tempo, convidados a mudar. Com a graça do Senhor, também o nosso trato refletirá o apreço por cada pessoa, o conhecimento do seu mundo interior, que impulsiona a caminhar na vida cristã.

*Javier Laínez*

---

[1] S. Josemaría, *Caminho*, n. 463.

[2] 1 *Pe* 3, 8.

[3] *Lc* 7, 11-17.

[4] Cfr. *Lc* 8, 40-56; *Mt* 9, 18-26.

[5] Cfr. *Mt* 15, 32.

[6] Cfr. *Jo* 11, 35.

[7] Cfr. *Lc* 9, 51-56.

[8] *Caminho*, n. 409.

[9] S. Josemaría, *Cristo que passa*, n. 71.

[10] *Jo* 3, 16.

[11] *Act* 3, 17. 19-20.

[12] *Act* 17, 23.

[13] *Caminho*, n. 657.

[14] S. Josemaría, *Temas actuais do cristianismo*, n. 44.



[15] *Ef* 4, 15 (Vg).

[16] Francisco, Ex. Ap. *Evangelii gaudium*, 24-XI-2013, n. 46.

[17] *2 Cor* 11, 29.

[18] Francisco, *Evangelii gaudium*, n. 171.

[19] S. Josemaría, *Sulco*, n. 734.

[20] Francisco, *Evangelii gaudium*, n. 171.

[21] *Lc* 24, 17.

[22] *Lc* 24, 26.

[23] *Lc* 24, 29.

[24] Cfr. *Lc* 24, 25.

.....

[opusdei.org/pt-pt/article/empatia-sentir-com-os-outros/](https://opusdei.org/pt-pt/article/empatia-sentir-com-os-outros/) (26/03/2025)