



Cap sur l'école inclusive  
en Europe



## Ficha de Pesquisa

### Empatia: elementos para uma definição geral

#### Tronco do módulo/ D

#### 1 - Temática

o tema aqui discutido é “**Empatia: elementos para uma definição geral**”.

A finalidade desta ficha de recursos será responder à questão do lugar que os elementos da definição de empatia podem ter no acompanhamento educativo e pedagógico dos alunos com necessidades educativas especiais. **Especialmente no que concerne as competências pessoais para mobilizar as posições relacionais a adoptar com estas crianças.**

#### **Definição geral**

O termo empatia refere-se etimologicamente à palavra grega "*empathia*" que significa “afetuoso “apaixonado”.

A sua introdução na língua inglesa data de 1909, quando o psicólogo Edward Titchener (aluno do psicólogo alemão Wilhelm Wundt) usou a palavra alemã "*Einfühlung*" (uma palavra que se aproxima de “simpatia” - "Mitgefühl" – mas diferente) e formou um neologismo “empatia”. O objetivo de Titchener era dar ao psicólogo os meios para pensar num modo de relacionamento que não se baseava na “simpatia”, impulsionando uma mudança e uma lacuna que havia nas outras na formas de relacionamento no acompanhamento.

Carl Rogers, um famoso psicólogo americano, terá mais tarde destacado a natureza determinante da relação no processo terapêutico e assim definiu empatia como uma modalidade relacional central no apoio ao doente.

Assim, a empatia não deve ser considerada apenas como uma “sensibilidade”, um estado de abertura aos outros e uma disponibilidade afetiva, emocional e cognitiva. **A empatia é também um método, uma “ferramenta” usada pelo profissional para melhor apoiar o outro.** Um meio que vai através do corporal e psíquico, para ligar com o corporal e o psíquico do outro.

Como Carl Rogers enfatiza, a empatia é assim concebida dependendo das competências das relações interpessoais baseadas em competências intrapessoais. (Rogers, 1968).

Carl Rogers define que “ser empático significa perceber com exatidão o quadro interno de referência do seu interlocutor e o raciocínio e emoções que daí resultam. Quer dizer, capturar o sofrimento ou o prazer tal como são experienciados pelo interlocutor, para entender as causas do mesmo modo que ele.”(1968).

De acordo com Rogers, há três princípios que permitem que o terapeuta se coloque no “lado certo” para permitir ao outro avançar na sua viagem terapêutica:

- a atitude empática
- a aceitação incondicional do outro (ou não-julgamento)
- e autenticidade (também chamada congruência – a capacidade de sentir e exprimir aos outros de forma autêntica o que se sente). De acordo com Rogers, a congruência é a condição relacional para o outro exprimir autenticamente o que sente.

Verifique-se que a empatia deve ser diferenciada a vários níveis. Primeiro, precisamos de distinguir entre empatia cognitiva e empatia emocional. A empatia cognitiva refere-se à capacidade de representar o estado mental dos outros (teoria da mente) enquanto que a afetiva e emocional se refere à capacidade de sentir o que se sente.

Por outro lado, a empatia pode ser dividida em duas capacidades distintas: em termos de experienciar, por um lado (isto é o que queremos dizer quando falamos de empatia cognitiva, emocional, etc.) e por outro lado em termos de competências comunicativas (isto é o tema da ficha de recursos “Empatia e comunicação benevolente”)

### **Capacidade empática**

De acordo com Theresa Wiseman, para um enfermeiro e um especialista em relações especiais, a empatia é a capacidade de adoptar o ponto de vista do outro, de reconhecer as suas emoções e os seus pensamentos, mas é também necessário ter a capacidade de comunicar ao outro o facto de ser

capaz de reconhecer e ter em atenção as suas emoções e pensamentos. Aqui vem a noção de congruência proposta por Carl Rogers.

É este aspeto que é destacado pelo trabalho do psicólogo Marshall Rosenberg (um aluno de Carl Rogers). Rosenberg, fundador do modelo de comunicação chamado “comunicação não violenta” (CNV), para quem a empatia pode exprimir-se de forma autêntica e alimentar as relações humanas apenas se for comunicada ao outro de um modo benevolente (ver sobre este ponto a ficha de recursos: empatia e comunicação benevolente”). Rosenberg acrescenta que para se ser empático, toda a gente tem que primeiro ser capaz de se situar no que ele chama de “auto-empatia”. Aproximando-se do conceito de congruência de Carl Rogers, Rosenberg irá propor esta noção de auto-empatia para lembrar que se a empatia é na verdade um relacionamento interpessoal, pode não existir sem a presença dessas competências intrapessoais como a capacidade para se ouvir (“auto-empatia”) ou seja benevolência.

Como ele diz: *“quando praticamos violência interior contra nós mesmos, é difícil sentir uma benevolência genuína pelos outros”* (Rosenberg, 1999).

## **2/ Contexto**

estamos numa turma (escola primária ou secundária) onde um aluno tem uma incapacidade psicológica. As dificuldades notam-se na dinâmica da turma onde as diferenças dividem e criam mal entendidos. Isto pode criar dificuldades de inclusão para as crianças com NEE.

Aqui, construir o trabalho sobre empatia e sobre a ideia de que a capacidade da auto-empatia é condição necessária para haver empatia e para ela se exprimir, o professor pode fazer a escolha pedagógica de estabelecer uma ferramenta educativa com o objetivo de desenvolver as capacidades de auto-empatia nos alunos.

Por exemplo: os alunos são agrupados e observam um pequeno vídeo com cenas de documentários. As instruções são de que cada um exprima o que sentiu ou pensou durante a cena. O professor permite que o aluno por um lado, questione ou ponha as coisas por palavras, e que **desenvolva a sua capacidade de se ouvir (capacidade intrapessoal: auto-empatia) e de ouvir os outros (capacidade interpessoal: empatia)**

## **3/ objetivo**

Esta ficha está associada ao módulo do tronco D, Definir. Isto serve para definir o que estamos a dizer quando falamos em empatia como uma competência relacional. Esta definição torna possível

mobilizar recursos para enriquecer as **competências intrapessoais e interpessoais a mobilizar e as posições relacionais a adoptar com estas crianças.**

#### **4/ Limites**

O limite que se deve considerar aqui é o facto de termos visto que estas competências relacionais relacionadas com a auto-empatia e a empatia podem ser a base de uma relação apenas se fizerem parte dos esquemas que permitem a comunicação.

#### **5/ Perspetivas**

Para ultrapassar esta limitação, o professor ( ou pessoa de acompanhamento) será capaz de se basear na abordagem da “comunicação não-violenta” (ver sobre este ponto a ficha de recurso “empatia e comunicação benevolente”)