

VOCÊ QUER UM LÍDER EMPÁTICO?

Uma das características mais desejadas em um líder é que ele seja capaz de colocar-se no lugar do outro e perceber as dificuldades que seus liderados estão enfrentando num dado momento.

Diz-se que é através da empatia que podemos melhorar nossas relações e evitarmos atropelar as pessoas com pressões, metas e ordens que não podem ser metabolizadas adequadamente e que acabam gerando desgaste excessivo e podem até adoecer as pessoas. Mas vale a pena esmiuçar melhor essa questão da empatia considerando-se o funcionamento cerebral.

Você sabia que existem dois tipos de empatia?

Imagine um líder altamente empático. Só de olhar o jeito que você está sentado na sua cadeira, ele já percebe seu estado emocional. E, justamente por ser muito empático, compadecendo-se do seu estado, ele chega até sua mesa e lhe pergunta o que está acontecendo. Ao ter contato com sua narrativa desanimada e cheia de dúvidas sobre o trabalho que você está executando, seu gestor sente suas emoções e se deixa afetar por elas, ficando igualmente derrubado. Pronto: dia perdido para ambos.

O ideal é que ele possa ouvir suas questões e traga um posicionamento adequado e assertivo sobre elas. Isso equivale a dizer que não queremos que ele tenha uma **empatia afetiva**.

Durante um processo de empatia afetiva, o córtex da ínsula é especialmente ativado, o que significa que aumenta muito a chance de sentirmos a real “dor” que a outra pessoa está sentindo. Essa reação pode inclusive nos fragilizar.

Para evitar isso podemos trabalhar um tipo diferente de empatia, chamada de **empatia cognitiva**.

O que é empatia cognitiva?

Essa pode ser uma melhor estratégia empática para líderes. Na empatia cognitiva, as regiões cerebrais mais ativadas estão diretamente relacionadas às áreas que utilizamos na construção de nossos comportamentos. Nesse caso, podemos deixar que as impressões que temos sobre as emoções de outras pessoas sejam suficientemente fortes para mudar nosso comportamento sem precisar “sentir” a mesma emoção que o outro.

Mas isso não resolve tudo. Mesmo praticando a empatia cognitiva, corremos o risco de não atingir um bom resultado. Isso acontece porque as regiões ativadas por esse tipo de empatia são justamente aquelas que podem auxiliar na construção de comportamentos persuasivos e manipuladores.

Essas áreas do córtex pré-frontal dorsolateral é que organizam nossos comportamentos considerando aspectos culturais, morais e éticos. Assim, se esses aspectos da nossa personalidade não forem tão adequados quanto deveriam, podemos usar as informações obtidas no nosso processo empático de forma absolutamente inadequada.

Assim, quero crer que não podemos contar apenas com a empatia dos líderes. Precisamos de mais que isso.

Precisamos que as pessoas que lideram outras sejam capazes de perceber os estados emocionais de seus liderados. Mas precisamos também que disponham de uma construção moral e ética tão bem edificada que permita o surgimento de uma empatia cognitiva temperada com boas doses de compaixão. Só assim as informações obtidas pelo desenvolvimento da capacidade empática terão seu bom uso garantido.

Fonte: Instituto Conectomus