

Sobre *O Dom da Empatia*

“Ao compartilhar seus anos de experiência e sabedoria, a Dra. Orloff fornece conselhos práticos sobre como cultivar empatia de forma mais profunda e razoável.”

SHARON SALZBERG

Autora de *Lovingkindness and Real Life*

“O *Dom da Empatia*, escrito pela psiquiatra Judith Orloff, é mais necessário do que nunca — a falta de empatia no mundo tirou a saúde e a felicidade de muitos. Este é um guia transformador que nos ajuda a curar a mente, aliviar o sistema nervoso e nos reconectar uns com os outros. Recomendadíssimo.”

DR. DANIEL G. AMEN

Autor best-seller do *New York Times* de *Change Your Brain Every Day*

“A Dra. Judith Orloff nos presenteou com um livro brilhante que explora o dom e o poder da empatia. Só ela conseguiria descrever a graça da empatia com uma precisão psicológica tão maravilhosa. Uma contribuição magnífica para que todos consigamos nos curar.”

CAROLINE MYSS

Autora best-seller do *New York Times* de *Anatomy of the Spirit*

“O *Dom da Empatia* é uma abordagem com profunda capacidade de cura que nos leva em uma jornada cheia de sabedoria para descobrirmos como mostrar empatia conosco e com os outros. Utilizando os exercícios da Dra. Judith Orloff, você aprenderá a abordar tanto a adversidade quanto a felicidade com compaixão. Fortalecerá todos os seus relacionamentos e a sua conexão com o mundo ao seu redor. É leitura obrigatória para todas as pessoas empatas e sensíveis entre nós.”

ANITA MOORJANI

Autora best-seller do *New York Times* de *Sensitive Is the New Strong*

“É fácil se identificar com este livro poderoso que nos ajuda a desbloquear nosso verdadeiro potencial empático. A Dra. Orloff traz sua vasta e impagável experiência médica e expertise clínica à sua abordagem desse assunto tão importante. Ela nos guia passo a passo na jornada para despertar nosso dom da empatia.”

ALEX HOWARD

Autor de *It's Not Your Fault* e apresentador da Trauma Super Conference

“*O Dom da Empatia* vai melhorar sua vida imediatamente, ajudando-o a ser mais gentil com você mesmo, a parar de pensar demais nas coisas e de assumir o estresse dos outros. Este livro também aprimorará suas habilidades de comunicação, especialmente ao lidar com pessoas complicadas. Há tanta gente correndo atrás da cura que o livro cuidadoso da Dra. Orloff oferece. Recomendadíssimo.”

IYANLA VANZANT

Autora best-seller do *New York Times* de *One Day My Soul Just Opened Up*

o Dom da EMPATIA

Outros livros da Dra. Judith Orloff

*The Empath's Survival Guide:
Life Strategies for Sensitive People*

*Thriving as an Empath: 365 Days
of Self-Care for Sensitive People*

*Affirmations for Empaths: A
Year of Guided Journaling*

*The Empath's Empowerment Journal:
Your Self-Care Companion*

*The Empath's Empowerment Deck:
52 Cards to Guide and Inspire Sensitive People*

*Liberdade Emocional: Liberte-se
da Emoção Negativa e Transforme Sua Vida*

*Positive Energy: 10 Extraordinary
Prescriptions for Transforming Fatigue, Stress,
and Fear into Vibrance, Strength, and Love*

*Second Sight: An Intuitive Psychiatrist Tells
Her Extraordinary Story and Shows
You How to Tap Your Own Inner Wisdom*

Prefácio de Sua Santidade, o Dalai Lama

o Dom da EMPATIA

**CONSELHOS PRÁTICOS
para Curar Pessoas Sensíveis,
Seus Relacionamentos
e o Mundo**

Dra. Judith Orloff



ALTA BOOKS
GRUPO EDITORIAL
Rio de Janeiro, 2025

O Dom da Empatia

Copyright © 2025 STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

Copyright ©2024 Judith Orloff.

ISBN: 978-85-508-2582-3

Alta Life é uma Editora do Grupo Editorial Alta Books.

Translated from original *The Genius of Empathy* © 2024 by Judith Orloff. ISBN 978-1-683-64971-7. This translation is published and sold by Sounds True Inc., the owner of all rights to publish and sell the same. PORTUGUESE language edition published by Starlin Alta Editora e Consultoria Eireli, Copyright © 2025 by STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2025 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(BENITEZ Catalogação Ass. Editorial, MS, Brasil)

072d
1.ed. Orloff, Judith

O dom da empatia : conselhos práticos para curar pessoas sensíveis, seus relacionamentos e o mundo / Judith Orloff ; tradução Isabella Veras. - 1.ed. - Rio de Janeiro : Alta Life, 2025.

272 p. : il. ; 15,7 x 23 cm.

Título original: The genius of empathy.
ISBN 978-85-508-2582-3

1. Autoajuda. 2. Conselhos - Aspectos psicológicos. 3. Empatia (Psicologia). 4. Inteligência emocional. 5. Relações humanas. 6. Transformação pessoal. I. Título.

04-2025/216 CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:
1. Empatia : Aconselhamentos : Psicologia 158.1

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra fora formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Materiais de apoio e erratas: Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

Grupo Editorial Alta Books

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books
Diretor Editorial: Anderson Vieira
Editor da Obra: Gorki Starlin
Vendas Governamentais: Cristiane Mutös
Gerência Comercial: Claudio Lima

Produtor Editorial: Thiê Alves
Tradução: Isabella Veras
Copidesque: Ellen Andrade
Revisão: Denise Himpel
Diagramação: Joyce Matos



Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré
CEP: 20.970-031 – Rio de Janeiro (RJ)
Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419
www.altabooks.com.br – altabooks@altabooks.com.br
Ouvidoria: ouvidoria@altabooks.com.br



Ao meu mestre, Wong Lo Sin See

AMOSTRA

Lá fora, além das ideias
de certo e errado, há um campo.
Encontro você lá.

Rumi (*trad. Coleman Barks*)



Agradecimentos

SOU MUITO GRATA ÀS várias pessoas que apoiaram tão generosamente a minha escrita e natureza empática.

Richard Pine, meu agente literário espetacular que não mede esforços para defender meu trabalho. Minha gratidão será eterna.

Susan Golant, minha editora habilidosa que me ajudou a planejar este livro.

Rhonda Bryant, minha assistente de confiança talentosa e empática que ouviu minhas teorias em primeira mão.

Corey Lyon Folsom, meu companheiro amoroso e talentoso, meu porto seguro durante o processo maluco de criação deste livro, e em todos os outros momentos.

Camille Maurine e Dr. Lorin Roche, meus amigos queridos com quem posso debater minhas ideias durante caminhadas mágicas à beira-mar.

Dr. Ron Alexander, meu irmão de alma, colega de trabalho e amigo de confiança.

Agradeço especialmente à equipe extraordinária da Sounds True: Tami Simon, Jennifer Brown, Sarah Stanton, Jamie Schwalb, Brian Galvin, Lisa Kerans, Mike Onorato, Chloé Prusiewicz e Jade Lascelles.

Além disso, expresso minha profunda gratidão aos meus colegas de trabalho, amigos e família por terem me inspirado, contado suas histórias e contribuído para este livro. Seu apoio contínuo alimentou meu trabalho: Kate Arnesen, Barbara Baird, Carol Beaudoin, Dr. Charles Blum, Laurie Sue Brockway, Ann Buck, Sarah Beth Rena Connor, Meg Crichton-Schultz, Lily Dulan, Felice Dunas, Susan Foxley, Berenice Glass, Dr. Temple Grandin, Reggie Jordan, Pamela Jane Kaplan, Scott Kuipers, Danise Lehrer, Cathy Lewis, Meg McLaughlin, Dr. Richard Metzner, Kim Molloy, Daoshing Ni, Liz Olson, Dean Orloff, Maxine Orloff, Scott Orloff, Rabbi Don Singer, Leong Tan, Josh Tuber, Mary Williams e meu fiel grupo de escritores de segunda à noite.

Sempre fico inspirada pelos meus pacientes, alunos das oficinas e participantes dos meus programas de treinamento de empatia, que nunca deixam de me ensinar tanto. Também me sinto honrada de supervisionar os residentes de psiquiatria incorporarem a empatia à sua formação médica. Mudei quaisquer detalhes que possam identificar essas pessoas para proteger sua privacidade.

Por fim, agradeço aos mais de 22 mil membros do grupo Dr. Orloff's Empath Support Community no Facebook. Fico muito feliz de ver vocês abraçarem a empatia e fazerem de suas vidas e do mundo um lugar mais carinhoso.

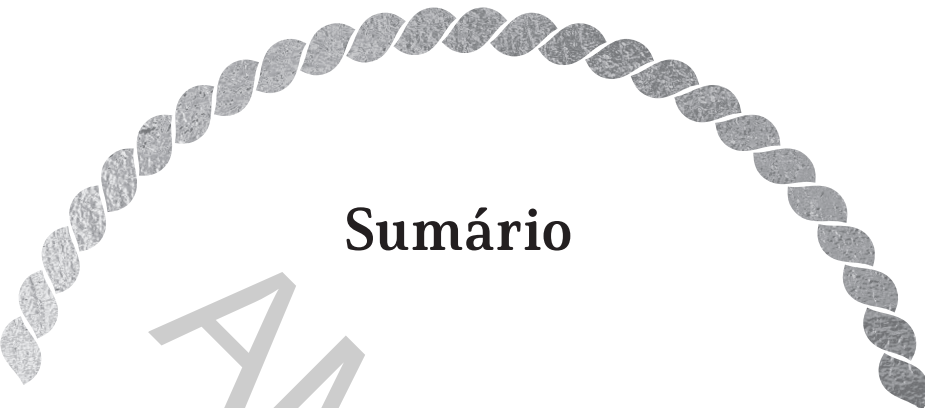


Sobre a Autora

A DRA. JUDITH ORLOFF é uma psiquiatra certificada, professora da Faculdade de Clínica Psiquiátrica da UCLA e autora de vários best-sellers do *New York Times*. Ela é uma das maiores vozes nos campos da medicina, psiquiatria, empatia e do desenvolvimento intuitivo. Entre seus livros estão *The Empath's Survival Guide*, *Thriving as an Empath*, *Liberdade Emocional*, *Positive Energy* e *Second Sight*.

O trabalho da Dra. Orloff já foi mencionado em diversas mídias, como CNN, NPR, *Talks at Google*, TEDx e na Associação Americana de Psiquiatria (APA). Ela também já apareceu em *USA Today*; *O, The Oprah Magazine*; *Scientific American* e *The New England Journal of Medicine*. Sua especialidade é o tratamento de pessoas extremamente sensíveis em seu consultório. Ela também oferece programas de treinamento de empatia para organizações. Para mais inspirações e informações sobre a newsletter e a comunidade de apoio aos empatas da Dra. Orloff no Facebook, acesse drjudithorloff.com [conteúdo em inglês].

AMOSTRA



Sumário

Prefácio de Sua Santidade, o Dalai Lama . . . xv

Começando a Jornada . . . 1

PARTE 1

Autocura e Alívio do Sistema Nervoso

1. O que É o Dom da Empatia? Como Se Tornar a Sua Melhor Versão . . . 9
2. Ativando o Poder de Cura da Empatia: Como Parar de Pensar Demais e Começar a Agir de Coração . . . 25
3. Cultivando a Autoempatia: Como Se Restaurar com Gentileza . . . 49
4. Removendo Obstáculos: Curando Seus Gatilhos Emocionais, Traumas e Medos . . . 75

PARTE 2

Curando os Relacionamentos

5. A Grande Arte da Escuta Empática: Como Sustentar Espaço e Apoiar os Outros . . . 101
6. Praticando a Empatia com Familiares, Amigos e Colegas de Trabalho (Mesmo Se Não Gostar Deles) . . . 119
7. Como Se Doar de Maneira Saudável: Sendo Gentil Sem Se Martirizar, Ajudar Demais ou Sofrer Burnout . . . 147
8. Narcisistas, Sociopatas e Psicopatas: O que É um Transtorno de Déficit de Empatia (TDE)? . . . 171

PARTE 3

Curando o Mundo

9. Liderança Empática: Os Benefícios de Liderar com a Cabeça e o Coração . . . 201
10. A Bênção e a Cura do Perdão: Liberando Ressentimentos e Construindo Empatia . . . 221
11. Você É Importante para Mim: O Poder da União

Notas . . . 247

Índice . . . 253



O DALAI LAMA

Prefácio

A EMPATIA É UMA das qualidades mais maravilhosas da humanidade. A partir de uma atenção profunda à verdade fundamental da nossa existência humana de que todos desejamos alcançar a felicidade e superar o sofrimento, sentimos empatia e proximidade uns com os outros. A compaixão, por outro lado, vai além de se sentir mal por alguém, porque quando temos compaixão, não só sentimos a dor do outro, mas também ativamos um desejo de fazer algo a respeito dela. E é isso que nos dá coragem e força interior.

Antigamente, pensava-se que mesmo emoções positivas como a empatia surgiam espontaneamente em nós como resposta aos sentimentos dos outros. Agora é mais reconhecido que essas habilidades sociais e emocionais podem ser ensinadas e aprendidas. Neste livro, *O Dom da Empatia*, Judith Orloff oferece conselhos práticos sobre o cultivo e o aprimoramento da empatia, o que acredito que os leitores saberão valorizar.