

O PODER DA
COMPaixÃO
NO AMBIENTE DE TRABALHO

Amostra

LISA POLLONI

O PODER DA
COMPaixÃO
NO AMBIENTE DE TRABALHO


ACTUAL

O Poder da Compaixão no Ambiente de Trabalho

Copyright © 2026 Actual

Actual é um selo da Editora Almedina do Grupo Editorial Alta Books (Starlin Alta Editora e Consultoria LTDA).

Copyright © 2026 Lisa Polloni

ISBN: 978-65-83400-74-1

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2026 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

P695o
Polloni, Lisa
O Poder da Compaixão no Ambiente de Trabalho /
Lisa Polloni. - 1. ed. - Rio de Janeiro: Actual, 2026.
124 p.; 15,7 x 23 cm.

ISBN 978-65-83400-74-1

1. Psicologia aplicada. 2. Compaixão. 3. Empatia.
4. Liderança. 5. Saúde mental. I. Título.

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Psicologia aplicada empatia e liderança no trabalho 158.1

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.

Material 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.

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial: Anderson Vieira

Editor da Obra: Rodrigo Mentz

Vendas Governamentais: Cristiane Mutús

Produtora Editorial: Rita Motta

Agradecimentos

A realização deste livro deve muito à ajuda e à inspiração de meus mentores, da minha equipe, de amigos, da família e de instituições que foram fundamentais em minha vida. Cada um contribuiu de maneira única e significativa, e sou profundamente grata a todos e a todas.

Começo expressando minha profunda gratidão ao meu marido, Rodolfo Miceli, por ser um companheiro incansável ao longo desta jornada. Seu apoio incondicional, paciência e amor foram essenciais para que eu pudesse concluir este livro. Sou eternamente grata por tê-lo a meu lado.

Agradeço ao Dr. Joe Dispenza, autor de diversos livros e um grande conferencista. Foi a partir da participação em oficinas promovidas por ele há mais de dez anos que os caminhos e ensinamentos resumidos neste livro começaram a ser trilhados.

Ao Ivo Machado, grande amigo, presidente e fundador do Instituto Brasileiro de Altruísmo, Cérebro e Educação (Ibrace), por seu compromisso com a compaixão como agente de promoção da saúde mental e da educação. Ivo é um entusiasta da neurociência e da meditação, áreas nas quais ele tem se aprofundado tanto em pesquisas científicas quanto em iniciativas educacionais.

Ao dr. James Doty, por suas contribuições inestimáveis ao campo da neurociência e por seu trabalho inspirador na promoção da compaixão e a empatia. Doty é fundador e diretor do Center for Compassion and Altruism Research and Education (CCARE), na Universidade de Stanford, onde tive a oportunidade de estudar.

Agradeço também a minha orientadora no CCARE, Neelama Eyres, pela compaixão e sabedoria. Sua orientação e seu apoio foram inestimáveis nessa jornada e durante a elaboração da minha tese.

À minha equipe de trabalho, que, por seu apoio e sua colaboração, foi fundamental para que eu aplicasse o conhecimento aprendido. Sua alegria, seu profissionalismo e sua dedicação foram essenciais para a realização deste livro.

Aos meus parceiros de sempre, Marcelo Bauer e Andréia Peres, por seu apoio constante, trabalho impecável e amizade. Vocês foram fundamentais em cada etapa deste projeto, e sou imensamente grata por tê-los a meu lado. Lembro-me de uma vez em que estávamos todos reunidos em um café, discutindo ideias para minha tese, e a energia positiva e o entusiasmo de vocês me deram a motivação necessária para seguir em frente.

À Fabíola Luz, médica psiquiatra junguiana, por ser uma fonte de inspiração ao longo de tantos anos. Fabíola é uma profissional que combina profundo conhecimento acadêmico com uma prática clínica compassiva, oferecendo uma abordagem holística e integrativa para o cuidado da saúde mental. Sua vasta experiência e dedicação à promoção da saúde mental, bem como sua orientação e seu apoio, foram fundamentais.

Ao curso de pós-graduação em Psicologia Positiva: Ciência do Bem-Estar e Autorrealização, da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), onde me formei em 2023, por seu compromisso com a promoção do bem-estar e da saúde mental.

Finalmente, agradeço aos gerentes e líderes inspiradores que tive ao longo da minha carreira, por seu apoio contínuo e orientação. Vocês são conhecidos pela capacidade de criar clareza, gerar energia positiva e ajudar os outros a alcançar o sucesso. Demonstram força de caráter e estabelecem o tom como modelos de cultura, valores e liderança. São reconhecidos por sua habilidade em fomentar uma cultura inclusiva, na qual todos se sentem escutados, incluídos e seguros para contribuir. Sua visão e liderança foram essenciais.

A todos vocês, meu mais sincero agradecimento. Este livro não seria possível sem o apoio e a inspiração que cada um proporcionou. Vocês me fizeram acreditar que é possível uma liderança compassiva.

Sumário

8	PREFÁCIO
12	APRESENTAÇÃO
18	CONCEITOS E CONTEXTO
19	EMPATIA OU COMPAIXÃO?
23	NEUROCIÊNCIA DA COMPAIXÃO
31	LIDERANÇA COMPASSIVA E SAÚDE MENTAL
42	OS QUATRO PRINCÍPIOS DA COMPAIXÃO
43	PRÁTICA DA ATENÇÃO PLENA NO TRABALHO
59	A HUMANIDADE COMUM NA COMPAIXÃO
69	CORPOREIDADE (<i>EMBODIMENT</i>)
77	HUMILDADE
84	COMO APLICAR OS CONCEITOS
85	ENTENDA E GERENCIE OS GATILHOS EMOCIONAIS
89	QUATRO PASSOS PARA ENFRENTAR O SOFRIMENTO COM COMPAIXÃO
95	AUTOCOMPAIXÃO E AUTOCRÍTICA NO TRABALHO
107	AS TÉCNICAS DE PSICOLOGIA POSITIVA
115	ESTILO DE LIDERANÇA E PRÁTICAS DE COMPAIXÃO NAS EMPRESAS
121	O PODER TRANSFORMADOR DA INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

Prefácio

Em uma de minhas viagens pelo mundo, ouvi de um monge, quando estava no Japão, que só podemos mudar uma cultura mudando o cérebro das pessoas. Confesso que ouvir isso de um religioso me intrigou, principalmente por ser um pesquisador na área de neurociência, meditação, compaixão e felicidade há mais de uma década. É claro que, para mim, fazia todo o sentido, mas ouvir isso de alguém que dedicou a maior parte da vida a se conhecer e a controlar pensamentos e sentimentos foi incrível. Um efeito semelhante acontece quando os temas da compaixão e da autocompaixão são vistos pelo olhar da neurociência, e você precisa conhecer mais sobre isso.

Vivemos em uma época em que a pressão mental é grande. A tecnologia impulsiona novos padrões cerebrais, e as redes sociais moldam nosso comportamento de uma forma muitas vezes imperceptível. Quase normalizamos o uso de medicamentos para tratar a consequência e não olhamos para a causa. Desesperados por respostas, prezamos o imediatismo. Adultos sofrem os impactos de uma infância que treinou o cérebro para a culpa e o insucesso, e permanecem buscando fora as respostas que estão dentro, em geral atrelando sua felicidade a coisas materiais ou a outras pessoas — e, é claro, se um dia perdem aquilo, perdem a referência de felicidade, e, nesse momento o cérebro dá aquele grande passo atrás. Em geral, as pessoas não têm informações sobre por que tudo isso acontece.

É aqui que os conceitos de compaixão e de autocompaixão entram e, vistos pela neurociência, ficam mais interessantes. É aqui que você descobre que eles podem mudar sua vida — e isso ao pé da letra!

Somos únicos. Cada qual com uma estrutura cerebral única, experiências únicas, traumas únicos, crenças únicas. Carregamos uma mistura de sentimentos oriundos de emoções formadas por substâncias químicas que transbordam por todo o nosso corpo e que, geralmente, não conhecemos — aliás, não sabemos reconhecê-las, embora isso seja possível. O resultado disso é a forma como vemos o mundo e como reagimos ao que acontece ao nosso redor. Em termos de neurociência, podemos dizer que, se você acredita que algo é verdade, para o seu cérebro aquilo é verdade, e ponto. Ele, inclusive, trabalhará para que opiniões contrárias não ganhem espaço, já que busca economizar energia o tempo todo. Esse conceito é tão forte em nosso cérebro que, muitas vezes, joga contra nós ou nos mantém em uma situação da qual não gostamos apenas para economizar energia.

Tudo aquilo em que você depende foco e atenção, principalmente quando há emoções envolvidas, ganha enorme relevância para o seu cérebro, seja isso bom, seja ruim. Ele fará de tudo para que isso seja preservado, inclusive descartando coisas boas que aconteceram e fortalecendo aspectos negativos. Faz sentido? É claro que não, mas é assim que ele funciona. Se você aprende a se sentir culpado desde cedo, mesmo que de forma inconsciente, isso se tornará algo habitual. Sempre que errar, sentirá cada vez mais culpa. Como consequência, mesmo que de forma inconsciente, procurará se penalizar. Forma-se, então, um círculo vicioso que se repete constantemente.

Costumo dizer que a compaixão — e, em específico, a autocompaixão — muda tudo em nossa vida, e seu poder, embasado pela neurociência, tem tudo a ver com saúde mental e felicidade. Então, por que talvez você nunca tenha ouvido falar ou compreendido esse termo? E por que não aplicamos a compaixão em nossa vida de maneira mais eficaz? A resposta é simples: ao não sermos ensinados sobre isso, nosso cérebro prioriza outras coisas. Assim, as regiões cerebrais nas quais a compaixão acontece não são acionadas, e simplesmente deixamos de colher todos os benefícios que ela nos traz. Para facilitar esse entendimento, veja o cérebro como um corpo cheio de músculos: se você exercita apenas alguns, os demais ficam fracos com o passar do tempo.

Em tempos de crescente pressão e de autoexigência desmedida, a compaixão é o caminho para que você se sinta mais leve, mais feliz e, por meio da autocompaixão, se liberte da culpa. Esses mecanismos inconscientes, que operam em termos cerebrais, fazem com que você se sinta vazio e na escuridão, mesmo sem perceber.

Em um mundo em que somos levados a buscar incessantemente o sucesso e a perfeição, muitas vezes esquecemos do básico: aprendemos a ser gentis com os outros, mas não a ser gentis conosco.

Diferentemente da empatia, com a qual sentimos o que o outro sente, na compaixão identificamos um sofrimento e queremos que ele seja aliviado. Na autocompaixão, reconhecemos que sofreremos e, ao descobrir a causa, queremos que ela seja amenizada.

Falar de compaixão não é apenas uma questão de se sentir bem. Ela é uma prática fundamentada na ciência e necessária para todos nós.

Estudos neurocientíficos têm demonstrado que a compaixão ativa circuitos cerebrais que promovem bem-estar, diminuem o estresse, fortalecem o sistema nervoso parassimpático, melhoram o sistema imunológico e aprimoram nossa capacidade de lidar com as adversidades. A prática regular da compaixão pode não só mudar a forma como nos vemos, mas também alterar a maneira como respondemos aos desafios da vida e nos tornar mais felizes.

Em nosso cérebro, temos regiões como o córtex pré-frontal, responsável, entre outras coisas, pelo raciocínio e pela tomada de decisões, e a amígdala, que reage ao estresse e à ameaça, sendo estimulada quase sempre nesses tempos modernos. Hoje, sabemos que, com a compaixão e a autocompaixão, o cérebro se reconfigura para lidar de forma mais equilibrada com esses momentos, criando um estado de paz e resiliência, acionando menos a amígdala e regulando de forma mais positiva o córtex pré-frontal. E isso é apenas um exemplo, já que os benefícios vão muito além.

A compaixão é um recurso acessível a todos, independentemente da classe social, do nível educacional ou do cargo profissional. Para a pessoa comum, pode ser um alívio em meio aos desafios diários; para um executivo de alto nível, uma força para enfrentar o estresse das decisões complexas. Não adianta ser um líder que entrega bons resultados ao custo da saúde mental da equipe ou da própria. O conhecimento sobre como o cérebro funciona, ao menos em nível básico, deveria ser obrigatório nas escolas e para qualquer cargo de liderança nas empresas — senão para todos. É preciso colocar esses conceitos a serviço de uma relação mais humanizada e muito mais efetiva, correlacionando-os à estratégia e à cultura da empresa.

A compaixão é universal. O cérebro anseia por ela, assim como anseia pelo amor, e é isso que torna este livro uma leitura essencial para qualquer pessoa,

PREFÁCIO

em qualquer fase da vida. Mais do que nunca, estamos em busca de soluções que sejam realmente transformadoras, e esta obra oferece isso.

Este livro, que você agora começa a explorar, não se limita a apresentar a compaixão e a autocompaixão como ideias ou teorias, mas revela como elas transformam nossa realidade e como a neurociência — essa fascinante ciência — tem mostrado os profundos impactos positivos que provocam no cérebro, na vida e na felicidade.

A leitura que se segue é uma oportunidade não apenas de aprender, mas de se transformar. Deixe que as palavras desta incrível autora guiem você na jornada de conhecer-se melhor e de acolher-se com gentileza. Convido você a se abrir para essa possibilidade e a experimentar como a ciência da compaixão e da autocompaixão pode tornar seu cotidiano mais leve, equilibrado e gratificante. Que este livro seja um companheiro, um guia e uma fonte de inspiração para todos os dias — para você e para pessoas próximas que podem se beneficiar disso.

Ivo Machado

Empreendedor serial, palestrante,
pesquisador e fundador do Instituto
Brasileiro de Altruísmo, Cérebro e
Educação (IBRACE.org)

Por um ambiente de trabalho compassivo e saudável

Faça as contas. Quantas horas de sua vida você passa no trabalho? Se respondeu que tem uma rotina balanceada e que seu lado profissional está perfeitamente equilibrado com a vida pessoal, considere-se uma pessoa de sorte.

De acordo com a Organização Internacional do Trabalho (OIT), o ideal seria que ninguém ultrapassasse 48 horas semanais nas atividades profissionais. Mas quase um terço da força de trabalho global (31,1%) vai além desse limite. Entre aqueles que atuam por conta própria, a porcentagem é ainda maior, com 44,4% dedicando mais de 48 horas aos afazeres profissionais.¹ É muita coisa! Isso significa mais da metade do tempo que passamos acordados, de segunda a sexta.

A carga horária laboral — que, por sinal, está sendo rediscutida em diversos países — é apenas parte da questão. É preciso analisar como usamos esse tempo e qual é o impacto da grande energia empregada no trabalho em nossa vida e na nossa saúde física e mental.

¹ OIT. *Working Time and Work-Life Balance Around the World*. Genebra: Organização Internacional do Trabalho, 2022. Disponível em: <https://www.ilo.org/publications/working-time-and-work-life-balance-around-world>.

As atividades profissionais podem ser um grande foco de estímulo intelectual, prazer e realização pessoal. A satisfação de criar algo ou de contribuir de alguma forma com os demais indivíduos é uma das principais motivações da vida. Além disso, o ambiente corporativo traz muitos ensinamentos para todos nós. As interações com colegas de trabalho, clientes ou parceiros também são fontes de estímulo e inspiração. Não raro, fazemos amigos para a vida toda a partir desse círculo de relacionamentos.

O problema é que, muitas vezes, o trabalho tem um lado sombrio. Os meandros incompreensíveis das rotinas burocráticas, os esforços físicos e mentais envolvidos e a frieza ou o caráter tóxico de certas relações fazem com que as pessoas se sintam desmotivadas e descontentes.

Inevitavelmente, quando esse ciclo vicioso se instala, o primeiro resultado é a queda da produtividade. Muitas vezes, isso impulsiona a troca frequente de empregos ou simplesmente o trabalho desanimado, sem entusiasmo e prazer — a chamada “demissão silenciosa” (*quiet quitting*, em inglês).

Pior: parte desses profissionais acaba adoecendo. É por isso que estresse, depressão e síndrome do esgotamento profissional (*burnout*) viraram — com razão — preocupação central de conselhos de administração e departamentos de recursos humanos.

Há quase três décadas venho trabalhando em grandes corporações multinacionais — ainda trabalho e me sinto confortável e realizada no que faço. Mas nem sempre foi assim comigo. E noto que nem sempre é assim com alguns colegas de trabalho ou com pessoas de outras empresas com as quais mantenho colaboração profissional. Notava pessoas brilhantes usando a mente de maneira analítica para decisões complexas, mas nem sempre via uma conexão com o coração, com a paixão. O trabalho não deve ser motivo de desconforto e angústia.

A vida não precisa ser uma equação em que X significa “tenho boletos a pagar” e Y é igual a “por isso terei de engolir sapos e seguir aguentando”. Outro caminho é possível. Mas como percorrê-lo?

Foi a partir de uma mudança de paradigma na minha vida pessoal que isso ficou claro em meu horizonte. Encontrar um modelo de trabalho que trouxesse, ao mesmo tempo, realização profissional e paz de espírito passou a ser algo central em minha vida.

Tudo começou a mudar quando, em 2008, passei por vários desafios pessoais que me fizeram parar e repensar minhas escolhas. Nesse período de reflexão e

mudanças, comecei a me dedicar à prática da meditação, li vários livros e participei de um interessante retiro com Joe Dispenza, em Cancún, México. Com ele, aprendi a conectar coração e cérebro por meio da meditação e de outras práticas transformadoras. Entendi que a meditação e a atenção plena, feitas de maneira regular, podem ter um impacto positivo na gestão do estresse, na melhoria da clareza mental, na estabilidade emocional e nas pessoas que estão ao meu redor. Nas oficinas, tive acesso a técnicas para alcançar a coerência entre coração e cérebro, promovendo um estado de harmonia interna que transformou minha vida. A partir desses encontros, passei a praticar no trabalho o que havia aprendido. Observei que houve uma mudança real já no primeiro ano e, sucessivamente, ao longo dos dez anos seguintes.

Uma ideia leva à outra, e parti para uma sequência de estudos e vivências que foram modificando minha visão de trabalho. Participei da Jornada Desperta, curso on-line e gratuito criado por Ivo Machado no Ibrace. A Jornada Desperta é projetada para pessoas interessadas em entender e praticar conceitos de neurociência, meditação e compaixão, com o objetivo de melhorar a saúde e o bem-estar.

A pandemia, momento em que todos tivemos a oportunidade de repensar nossa vida e o futuro do planeta, marcou, para mim, um momento de muitos estudos. Juntei-me ao Center for Compassion and Altruism Research and Education (CCARE), na Universidade Stanford. Comandado pelo Dr. James Doty, neurocirurgião renomado e autor do livro *A maior de todas as mágicas*,² o CCARE realiza pesquisas científicas rigorosas para entender os benefícios da compaixão e como ela pode ser cultivada e aplicada em diversas áreas da vida. Seus programas, como o treinamento aplicado de compaixão (Applied Compassion Training, ACT), ajudaram-me muito a integrar práticas compassivas na minha vida pessoal e profissional, promovendo um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo.

Depois, na PUCRS, estudei como os princípios da psicologia positiva podem ser úteis para aumentar o engajamento dos funcionários e reduzir o estresse e o burnout. Nesse programa, passei por treinamentos de atenção plena (mindfulness) e oficinas de resiliência e tive intensas oportunidades de crescimento pessoal e profissional. O curso de Psicologia Positiva da PUC aborda

2 DOTY, James R. *A maior de todas as mágicas*. Tradução Vera Ribeiro. Rio de Janeiro: Sextante, 2016.

temas como neurociência, gestão de pessoas e saúde no trabalho, sempre com base em evidências científicas e cases de sucesso.

Essa jornada de estudos — sempre em paralelo com minhas atividades profissionais corporativas — fez surgir muitas perguntas na minha mente.

Será que é necessário deixar o coração na porta do escritório e só pegá-lo de volta ao final do expediente? Ou, em termos mais contemporâneos, é preciso colocar a emoção em *off* quando clicamos no botão *on* para a primeira das diversas reuniões virtuais do dia?

Ao me preocupar com isso, passei a olhar com mais cuidado todos aqueles que estão à minha volta. E o que vi foi muito sofrimento. Pessoas que cumprem metas e são criativas, mas, ao mesmo tempo, convivem com dramas familiares, com a solidão ou com outros problemas graves. O sofrimento e a dor são parte da vida, obviamente. Mas o que fazemos para ajudar a pessoa que trabalha na mesa ao lado?

Um exemplo em particular se destaca em minha memória. Há alguns anos, um colega estava passando por um momento difícil devido a uma perda pessoal. Nosso líder de equipe, reconhecendo o impacto emocional que isso causava, organizou horários de trabalho flexíveis e forneceu apoio adicional. Esse ato de compaixão ajudou meu colega a lidar com a situação e fortaleceu o vínculo dele com o grupo. Foi um lembrete poderoso de como a empatia e a compreensão podem fazer uma diferença significativa na empresa.

Todos nós podemos — e devemos — fazer algo para ajudar o outro a aliviar esse sofrimento. Essa constatação alterou por completo minha forma de gestão de equipes.

O farol de esperança que encontrei tem um nome: práticas compassivas.

Ao promover um ambiente de apoio, em que os colaboradores se sintam valorizados e compreendidos, as organizações podem reduzir significativamente o estresse e prevenir o esgotamento. Essa abordagem não apenas nutre o bem-estar dos indivíduos, mas também cultiva uma cultura de empatia e cuidado, ajudando a construir equipes de excelência e sucesso.

Com uma cultura de compaixão, os colaboradores estarão mais propensos a se sentir conectados ao trabalho e à organização. O senso de pertencimento e de propósito impulsiona maior engajamento e produtividade, promovendo um ecossistema próspero de indivíduos motivados.

Em outras palavras, a compaixão dá resultados. Pode ser medida, contabilizada e visualizada em planilhas e gráficos que mostram o aumento da satisfação das equipes e a queda de indicadores de desinteresse ou afastamento. Não se trata apenas de querer fazer o bem às pessoas. É uma atitude lógica e lucrativa do ponto de vista dos negócios.

Nas próximas páginas, compartilharei com vocês meu próprio exemplo desses resultados. Com cinco anos de uso dessas técnicas, consegui transformar a forma de atuação de um time global dentro de uma grande multinacional. Os números só crescem: produtividade, bem-estar, felicidade, propósito, equilíbrio entre vida pessoal e profissional, engajamento, rotatividade zero e, o mais importante, a criação de um time global de alta performance.

A saúde mental, um tópico muitas vezes envolto em estigma, encontra apoio na liderança compassiva. Gerentes e diretores que priorizam o apoio emocional e a compreensão podem abordar questões de saúde mental de forma mais eficaz. A liderança compassiva melhora o bem-estar geral e promove um senso de segurança e confiança entre os colaboradores, incentivando-os a buscar ajuda quando necessário. Ou seja, mais resultados tangíveis!

Tendo atuado em grandes corporações por quase 30 anos, testemunhei inúmeros exemplos de como a compaixão pode transformar o local de trabalho, criando ambientes de maior produtividade, engajamento e felicidade. Também vi líderes que vão além do básico para apoiar suas equipes e colegas que estendem a mão em momentos de necessidade. São atitudes que proporcionam um efeito dominó e fazem florescer um ambiente de positividade.

O crescimento do interesse pelo tema da compaixão nos ambientes de trabalho acontece em um momento-chave da evolução corporativa. A revolução trazida pela rápida implementação da tecnologia de inteligência artificial (IA) traz desafios e inquieta os profissionais. Ao mesmo tempo, pode ter um papel transformador também nas relações humanas. A tecnologia é capaz de nos liberar de certas tarefas repetitivas e de nos auxiliar a buscar inspiração e criatividade em nós mesmos e nesse imenso repositório de conhecimentos que abastece os sistemas de inteligência artificial generativa.

A mudança para uma atmosfera mais empática abre caminho para interações mais saudáveis e relacionamentos profissionais mais fortes. É fácil? Com certeza, não. É possível? Sem dúvida! E também urgente — daí a ideia deste livro.

APRESENTAÇÃO

Esta é uma obra de compartilhamento de experiências. Aprendi e mudei muitas coisas em minha vida pessoal. Que tal aplicar esses conceitos no ambiente de trabalho — que precisa de muita empatia e compaixão?

Assim, nas próximas páginas, compartilho parte de minha jornada e proponho que você se junte a essa corrente. Vamos falar de conceitos da neurociência e conversar sobre as relações humanas no escritório. Mas também abordaremos, de maneira prática, como a mudança pode ser introduzida em sua vida.

Em outras palavras, precisamos aprender a valorizar paixão e razão na mesma medida, também no ambiente corporativo. Cérebro e coração em perfeita harmonia. Vamos lá?

Lisa Polloni

CONCEITOS E CONTEXTO



EMPATIA OU COMPAIXÃO

Os conceitos de empatia e compaixão são frequentemente mencionados juntos, mas há diferenças fundamentais entre eles. Ambos são essenciais para a construção de relacionamentos saudáveis e para a promoção de um ambiente social e profissional mais humano e acolhedor. Vamos explorar cada um desses conceitos em profundidade e compreender suas diferenças.

Empatia

É a capacidade de entender e de se identificar com os sentimentos de outra pessoa. É um processo emocional que envolve colocar-se no lugar dela e tentar imaginar como ela se sente ao vivenciar diferentes emoções (medo, tristeza, alegria...). Por exemplo, se um colega atravessa um momento difícil, a empatia permite que você compreenda e sinta a dor dele, mesmo que não esteja passando pela mesma situação.

Há três componentes centrais na empatia:

1. **Empatia cognitiva** — É a capacidade de compreender a perspectiva ou o estado mental de outra pessoa. Ou seja, a habilidade de ver o mundo pelos olhos do outro.
2. **Empatia emocional** — Envolve sentir as emoções que outra pessoa está sentindo. É uma resposta emocional direta ao estado emocional do outro.

- 3. Preocupação empática** — É a condição de perceber e se preocupar com o bem-estar do outro, desejando ajudá-lo ou aliviar seu sofrimento.

A empatia tem grande importância para a construção de relacionamentos saudáveis, ajudando em diferentes aspectos:

- **Conexão emocional** — Permite uma ligação profunda entre as pessoas, facilitando a compreensão mútua e a comunicação eficaz.
- **Resolução de conflitos** — Ao entender as emoções e perspectivas dos outros, a empatia ajuda a resolver conflitos de maneira mais eficaz e pacífica.
- **Apoio social** — Pessoas empáticas são mais propensas a oferecer apoio emocional e prático aos outros, fortalecendo os laços sociais e comunitários.

Compaixão

A compaixão é algo que vai além. É a resposta emocional que surge quando nos deparamos com o sofrimento de outra pessoa e sentimos um desejo autêntico de ajudar a aliviá-lo. Enquanto a empatia é sobre sentir com o outro, a compaixão é sobre agir para ajudá-lo. Por exemplo, se um colega está passando por um momento difícil, a compaixão não só permite que você compreenda a dor dele, mas também o motiva a oferecer apoio e assistência de maneira proativa.

Há, portanto, três componentes principais em ação.

- 1. Reconhecimento do sofrimento** — A habilidade de perceber e reconhecer o sofrimento de outra pessoa.
- 2. Respostas emocionais** — A capacidade de sentir uma resposta emocional ao sofrimento do outro, que pode incluir tristeza, preocupação e desejo de ajudá-lo.
- 3. Motivação para a ação** — O desejo ativo de aliviar o sofrimento do outro, levando a ações concretas para ajudar.

Por isso, a compaixão tem grande importância em diferentes campos:

- **Ação altruísta** — Motiva ações altruístas que visam aliviar o sofrimento dos outros, promovendo um ambiente mais solidário e humano.