



**O psicólogo Jamil Zaki afirma que atributo, tão necessário hoje em dia, pode ser desenvolvido.**

No domingo, esse blog tratou do [preconceito contra os idosos](#) , exacerbado durante a pandemia. Um bom antídoto para tal tipo de comportamento é exercício da empatia. Ao contrário da crença generalizada de que se trata de um atributo que faz parte (ou não) da personalidade de cada um, trata-se de uma habilidade que pode ser ensinada e desenvolvida. Essa é a tese de Jamil Zaki, professor de psicologia na Universidade de Stanford e diretor do laboratório de neurociência social da instituição, e tema do livro “The war for kindness: building empathy in a fractured world” (em tradução livre, “A guerra pela bondade: construindo empatia num mundo partido”). Em resumo, como ele diz: “empatia é como um músculo que, se não for trabalhado, atrofia”.

Em fevereiro, Zaki deu uma palestra em Stanford que está [disponível on-line](#) , na qual expõe sua teoria e as técnicas que utiliza. O professor lembra que a espécie humana conseguiu sobreviver e prosperar graças ao espírito colaborativo. “No entanto, na vida moderna, isso se torna cada vez mais difícil. O trabalho em conjunto e a vida em comunidade são raros em cidades enormes. Jovens americanos entre 18 e 34 anos têm dez vezes mais chances de viver só do que seus antepassados um século atrás. A mediação tecnológica criou relações anônimas e transacionais e o fenômeno da polarização, que caracteriza o tribalismo contemporâneo, virou a empatia do avesso. As pessoas se empenham em produzir sofrimento em quem discorda delas”, afirmou.

Qual a saída, então? Na sua opinião, nossas experiências moldam a capacidade da empatia em relação a terceiros e é possível ensinar escolhas que nos conectem aos outros seres humanos. Sua equipe usou a realidade virtual para que voluntários puderam vivenciar a rotina de um sem-teto e o resultado foi uma mudança significativa de como os participantes passaram a enxergar os moradores de rua. O psicólogo também realizou, com sucesso, um trabalho com cerca de 850 alunos do 7º. ano cujo roteiro seguia as seguintes etapas: criação de uma norma social focada na empatia dentro da escola; motivação dos estudantes através da valorização desse atributo; medição da mudança de comportamento.

O potencial da realidade virtual para ativar redes neurais no cérebro e aumentar a habilidade de se identificar com as pessoas é tema de [pesquisa](#) publicada na revista científica “eNeuro”. Entender o ponto de vista alheio é fundamental para qualquer relacionamento dar certo, mas há quem não consiga fazer isso naturalmente. Nesse caso, experimentar o que é estar na pele do outro, como fez o time do doutor Zaki com voluntários, pode ser bem eficiente. No estudo divulgado, os participantes tiveram suas reações monitoradas por aparelhos de ressonância magnética enquanto assistiam a uma animação na qual um homem agredia verbalmente uma mulher. A vivência era, claro, do ponto de vista da vítima, e provocou sentimentos fortes de angústia e repúdio mesmo em se tratando de uma dificuldade virtual. Ou seja, não vamos culpar a genética e o ambiente.

**Fonte:** G1go, esse blog tratou do [preconceito contra os idosos](#) , exacerbado durante a pandemia. Um bom antídoto para tal tipo de comportamento é exercício da empatia. Ao contrário da crença generalizada de que se trata de um atributo que faz parte (ou não) da personalidade de cada um, trata-se de uma habilidade que pode ser ensinada e desenvolvida. Essa é a tese de Jamil Zaki, professor de psicologia na Universidade de Stanford e diretor do laboratório de neurociência social da instituição, e tema do livro “The war for kindness: building empathy in a fractured world” (em tradução livre, “A guerra pela bondade: construindo empatia num mundo partido”). Em resumo, como ele diz: “empatia é como um músculo que, se não for trabalhado, atrofia”.

Em fevereiro, Zaki deu uma palestra em Stanford que está [disponível on-line](#) , na qual expõe sua teoria e as técnicas que utiliza. O professor lembra que a espécie humana conseguiu sobreviver e prosperar graças ao espírito colaborativo. “No entanto, na vida moderna, isso se torna cada vez mais difícil. O trabalho em conjunto e a vida em comunidade

são raros em cidades enormes. Jovens americanos entre 18 e 34 anos têm dez vezes mais chances de viver só do que seus antepassados um século atrás. A mediação tecnológica criou relações anônimas e transacionais e o fenômeno da polarização, que caracteriza o tribalismo contemporâneo, virou a empatia do avesso. As pessoas se empenham em produzir sofrimento em quem discorda delas”, afirmou.

Qual a saída, então? Na sua opinião, nossas experiências moldam a capacidade da empatia em relação a terceiros e é possível ensinar escolhas que nos conectem aos outros seres humanos. Sua equipe usou a realidade virtual para que voluntários puderam vivenciar a rotina de um sem-teto e o resultado foi uma mudança significativa de como os participantes passaram a enxergar os moradores de rua. O psicólogo também realizou, com sucesso, um trabalho com cerca de 850 alunos do 7º. ano cujo roteiro seguia as seguintes etapas: criação de uma norma social focada na empatia dentro da escola; motivação dos estudantes através da valorização desse atributo; medição da mudança de comportamento.

O potencial da realidade virtual para ativar redes neurais no cérebro e aumentar a habilidade de se identificar com as pessoas é tema de [pesquisa](#) publicada na revista científica “eNeuro”. Entender o ponto de vista alheio é fundamental para qualquer relacionamento dar certo, mas há quem não consiga fazer isso naturalmente. Nesse caso, experimentar o que é estar na pele do outro, como fez o time do doutor Zaki com voluntários, pode ser bem eficiente. No estudo divulgado, os participantes tiveram suas reações monitoradas por aparelhos de ressonância magnética enquanto assistiam a uma animação na qual um homem agredia verbalmente uma mulher. A vivência era, claro, do ponto de vista da vítima, e provocou sentimentos fortes de angústia e repúdio mesmo em se tratando de uma dificuldade virtual. Ou seja, não vamos culpar a genética e o ambiente.

**Fonte: G1**