

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

TAMIRES MILENA COSTA GARCEZ

**A CIÊNCIA PSICOLÓGICA E A REGULAÇÃO
EMOCIONAL DA EMPATIA: ANÁLISE DE
PROPOSTAS TERAPÊUTICAS**

RECIFE/2023

TAMIRES MILENA COSTA GARCEZ

**A CIÊNCIA PSICOLÓGICA E A REGULAÇÃO EMOCIONAL DA EMPATIA:
Análise de propostas terapêuticas**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Disciplina TCC II do Curso de Bacharelado em
Psicologia do Centro Universitário Brasileiro -
UNIBRA, como parte dos requisitos para conclusão
do curso.

Orientador(a): Profa. Dra. Flávia de Maria Gomes Schuler.

RECIFE

2023

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

G215c Garcez, Tamires Milena Costa.
A ciência psicológica e a regulação emocional da empatia: análise de
propostas terapêuticas / Tamires Milena Costa Garcez. - Recife: O Autor,
2023.
37 p.
Orientador(a): Dra. Flávia de Maria Gomes Schuler.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Psicologia, 2023.
Inclui Referências.
1. Empatia. 2. Regulação emocional. 3. Pessoas altamente
sensíveis. 4. Assertividade. I. Centro Universitário Brasileiro. - UNIBRA. II.
Título.

CDU: 159.9

Para todas as pessoas altamente empáticas em situação
de sofrimento psíquico que buscam o apoio dos
profissionais da psicologia.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, gostaria de agradecer a Deus, por sempre estar ao meu lado e me dar forças para alcançar meus sonhos e objetivos. A toda minha família, especialmente a meus pais, por todo apoio, incentivo e encorajamento. Minha profunda gratidão ao Padre Adilson Simões que insistiu incansavelmente para que eu retomasse os estudos e concluísse a graduação em Psicologia. A meus incansáveis professores, por todo o conhecimento compartilhado, pela paciência e pela disposição em estarem próximos a mim e a todos os alunos. Ao Centro Universitário Brasileiro e aos coordenadores do curso de Psicologia, por todas as diretrizes e comprometimento. A toda a equipe multiprofissional do NAPPE (Núcleo de Apoio Psicossocial de Pernambuco), de forma especial à Talita minha supervisora, a todos os instrutores, oficinairos, psiquiatras, pacientes e aos psicólogos pela experiência que tive como estagiária na área de saúde mental. À Aline, Sandra e ao professor Gilson Amorim pela supervisão e experiência na clínica da UNIBRA, foi uma experiência única que nunca esquecerei. Ao professor Danilo e à professora Flávia pela orientação que possibilitou a realização deste trabalho de conclusão. Aos reitores da UNIBRA e a toda equipe que de forma direta ou indireta ofereceram a assistência necessária nas questões burocráticas e administrativas para possibilitar a minha graduação. À Salomé Guimarães, diretora da escola em que tive o privilégio de estagiar, acompanhando crianças com transtorno do espectro autista, déficit intelectual e dificuldades de aprendizagem, crianças maravilhosas que se superam a cada dia mostrando a importância da inclusão e que todos são capazes de aprender, por isso, à elas meu muitíssimo obrigada. A todos os meus colegas de classe, pelas discussões, contribuições e diálogos sobre as diferentes abordagens, aprendi muito nesse processo de escuta e partilha. À equipe multiprofissional da UNIMED Recife com quem pude aprender sobre a Análise do comportamento aplicada e a quem devo o meu desenvolvimento humano e profissional nesta área.

“Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas ao tocar uma alma humana, seja apenas outra alma humana”. (Carl Jung)

RESUMO

A relação entre empatia e psicologia requer aprofundamento teórico, visto que diversos autores indispensáveis como Carl Rogers (2001) ressaltam a importância de exercer a empatia para a prática profissional. Ser empático dentro de uma sociedade extremamente competitiva, muitas vezes pode ser um exercício incompreendido, gerar uma grande sobrecarga emocional e acarretar uma série de problemas, especialmente quando pessoas altamente sensíveis não estão preparadas para se perceberem diante de tais contextos e buscarem alternativas adaptativas de se regular emocionalmente, buscando o equilíbrio interior para lidar com tais desafios a fim de manter sua integridade física, mental e social. Este trabalho tem como objetivo geral analisar propostas de intervenções terapêuticas que possuem o intuito de proporcionar às pessoas altamente sensíveis e empáticas os efeitos benéficos da regulação emocional. Os objetivos específicos são: ampliar o conhecimento acerca da empatia como habilidade social; aprofundar os estudos acerca da inteligência emocional e da inteligência afetiva; e compreender os efeitos da técnica de mindfulness, assim como a prática da assertividade, baseando-se em estudos da terapia cognitivo-comportamental (TCC) e da análise do comportamento. Através de uma revisão sistemática de cunho qualitativo de artigos e livros entre os anos de 1999 e 2022 foi feito um estudo comparativo entre as ideias dos principais autores e observou-se que apesar de algumas divergências, a empatia é de fato um construto de grande valor científico que pode ser desenvolvido e aprendido resultando em boas vivências sociais e intrapessoais.

Palavras-chave: Empatia; Regulação Emocional; Pessoas Altamente Sensíveis; Assertividade.

ABSTRACT

The relationship between empathy and psychology requires theoretical deepening, as several indispensable authors such as Carl Rogers (2001) highlight the importance of exercising empathy for professional practice. Being empathetic within an extremely competitive society can often be a misunderstood exercise, generating great emotional overload and causing a series of problems, especially when highly sensitive people are not prepared to understand themselves in such contexts and seek adaptive alternatives to adapt to them. emotionally regulating, seeking inner balance to deal with such challenges in order to maintain their physical, mental and social integrity. The general objective of this work is to analyze proposals for therapeutic interventions that aim to provide highly sensitive and empathetic people with the beneficial effects of emotional regulation. The specific objectives are: expand knowledge about empathy as a social skill; deepen studies on emotional intelligence and affective intelligence; and understand the effects of the mindfulness technique, as well as the practice of assertiveness, based on studies of cognitive-behavioral therapy (CBT) and behavior analysis. Through a systematic qualitative review of articles and books between 1999 and 2022, a comparative study was carried out between the ideas of the main authors and it was observed that despite some divergences, empathy is in fact a construct of great value scientific that can be developed and learned resulting in good social and intrapersonal experiences.

Keywords: Empathy; Emotional Regulation; Highly Sensitive People; Assertiveness.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABA - Applied Behavior Analysis (Análise do Comportamento Aplicada)

ACP - Abordagem Centrada na Pessoa

AI - Altruísmo

FI - Flexibilidade Interpessoal

IE - Inventário de Empatia

MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction (Método de Redução do Estresse baseado na Atenção Plena)

MTCI - Medicinas Tradicionais Complementares e Integrativas

OMS - Organização Mundial da Saúde

PAS - Pessoas Altamente Sensíveis

PSES - Profundidade, Sobrecarga, Ênfase à empatia e Sensibilidade

PICS - Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

PNPIC - Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares

QE - Quociente Emocional

QI - Quociente Intelectual

SA - Sensibilidade Afetiva

SUS - Sistema Único de Saúde

TCC - Terapia cognitivo-comportamental

TP - Tomada de Perspectiva

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	7
2 OBJETIVOS.....	11
2.1 Objetivo geral.....	11
2.2 Objetivos específicos.....	11
3 REFERENCIAL TEÓRICO.....	12
3.1 A importância da Regulação Emocional.....	12
3.2 A empatia como habilidade social.....	14
3.3 Inteligência afetiva e Inteligência emocional.....	15
3.4 Terapia cognitivo-comportamental e <i>mindfulness</i>	18
3.5 Análise do comportamento e o treinamento da assertividade.....	21
4 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	25
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	29
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	37
REFERÊNCIAS.....	38
ANEXOS.....	42

1 INTRODUÇÃO

Diversas ciências sociais e da saúde, tais como, a antropologia, a sociologia, a biologia e a própria psicologia, entre outras, têm desenvolvido estudos significativos sobre uma das principais habilidades sociais, denominada de empatia. Conforme Bello (2004 e 2006) e Manganaro (2002) uma possível tradução seria "entropatia", consolidando a expressão *pathos*, do grego, que por sua vez pode significar "sentir dentro" ou "interiorizar". Alguns autores como Koss (2006) trazem o termo empatia na tradução alemã (*Empfindung*) entre os séculos XIX e XX em áreas como as artes, por exemplo.

Consoante com Batson et. al (1987) é importante ressaltar que há diferenças etimológicas em termos como compaixão, simpatia e empatia, contudo, os estudos mais recentes dos psicólogos das mais diversas abordagens teóricas corroboram a perspectiva de que esses e outros termos estão relacionados a fatos fomentadores da vida em sociedade. No âmbito da psicologia social, desde 1960 desenvolveram-se estudos a fim de perscrutar iniciativas de medição e assistência, na tentativa de justificar esses termos por meio de conceitos motivacionais, como, por exemplo, inclinações pessoais, altruísmo e também a própria empatia .

Referente à ciência psicológica, o primeiro a traduzir o termo *Empfindung* em *empathy* foi Titchener em 1909. Conforme o estruturalista norte-americano, a definição de *Empfindung* caracteriza o potencial de entender a identidade do outro e de pensar de forma semelhante a ele, por um dinamismo de reprodução interior, portanto, através desse potencial, pessoas de níveis morais e intelectuais equivalentes seriam capazes de compreender-se mutuamente (Wispe, 1986). Para Rogers (2001) é concebível a fala sobre a compreensão empática, quando se alcança algo além da superficialidade do que o outro sente, pensa ou diz, enxergando e compreendendo assim, a interioridade do ser.

No princípio do século XIX, as pesquisas sobre empatia alcançaram seu apogeu através da ênfase edificada, especialmente, pela psicologia. No contexto da personalidade, enquanto Rogers estruturava a abordagem centrada na pessoa, as mais relevantes compreensões acerca da empatia foram realizadas e os psicólogos da época, defendiam a empatia como uma habilidade onde as pessoas, em sua práxis, podiam sentir, perceber e compreender umas às outras, como se as próprias estivessem experimentando as vivências alheias (Wispe, 1987).

Em relação aos estudos da psicologia do desenvolvimento, destacam-se os clássicos de Baldwin (1913) resgatados por diversos autores como Murphy (1937), Feshback e Roe (1968). Enquanto Lois Murphy (1937) e outros estudiosos se debruçaram sobre a compreensão do desenvolvimento da capacidade empática na infância, Feshback e Kiki Roe (1968) representavam algumas das intelectuais que consideravam a relação entre as emoções dos outros e o potencial significativo para gerar a empatia.

Sob o olhar da Neurociência, alguns autores como Enz e Zoll (2006) identificam o “princípio ideomotor” de William James nas reações empáticas entre as pessoas. Segundo eles, os neurônios-espelho presentes no córtex sensorial, transmitem informações ao haver observação dos comportamentos dos outros, o que provocaria a ativação prévia do córtex motor do observador, e este, estaria disposto a executar ações ligadas à pessoa observada. Estas reações estariam fortemente relacionadas à empatia, pois, o movimento pode tornar o observador passível a ter emoções semelhantes ao observado. Ademais, importantes análises têm sido produzidas com pacientes esquizofrênicos, com transtorno de personalidade antissocial e com espectro autista, confirmando a relação entre os déficits de habilidades sociocognitivas e as implicações de específicos sistemas neuronais.

Já Coke, Batson e Mcdavis (1978) afirmam que para pessoas com elevados graus de empatia, existe uma regularidade maior de movimentos de ajuda em prol dos outros, mesmo que os demais não tenham conhecimento de que serão favorecidos com tais ações. Estes pressupostos indicam que a ideia de desejabilidade social pouco interfere na motivação de indivíduos altamente influenciados pela empatia. Em contrapartida, Batson (1987) ao propor o fator externo de possibilidade de fuga constatou que altos níveis de motivação empática mantêm comportamentos de ajuda independente da facilidade de fuga. Entretanto, quando o indivíduo não se sente suficientemente motivado empaticamente tende a manter níveis significativamente altos de ajuda, apenas quando não consegue identificar oportunidades consideráveis de fuga, nestes casos, os comportamentos de ajuda, por permanecerem altos, poderiam também estar relacionados a desejabilidade social.

No Brasil, o Inventário de Empatia (IE) é o instrumento validado mais utilizado para mensurar essa habilidade. As variáveis avaliadas pelo IE segundo Falcone et.

al (2008, 2013) na dimensão cognitiva são: A Tomada de Perspectiva (TP) que representa o potencial de compreensão dos pensamentos e sentimentos dos outros; e a Flexibilidade Interpessoal (FI) relacionada à capacidade de suportar formas de pensar, comportamentos muito diferentes ou frustrações. Já na dimensão afetiva, as variáveis do IE são: A Sensibilidade Afetiva (SA) direcionada à compaixão, disposição ou admiração pelos outros; e o Altruísmo (AI) ou seja, a capacidade de abnegação temporária dos próprios objetivos a fim de beneficiar alguém. Os estudos de Falcone (1999) contemplariam ainda mais uma dimensão, a comportamental, que pode ser identificada nas mais diversas formas que os indivíduos demonstram que os sentimentos dos demais foram percebidos e acolhidos, proporcionando aos outros sensações de bem-estar e compreensão.

Concomitantemente existe uma realidade que pode não só prejudicar a saúde mental dos empatas, como fazer com que os mesmos desenvolvam casos graves de depressão e ansiedade. Na obra "*Pessoas Altamente Sensíveis: Como enfrentar a vida quando tudo nos afeta*" (2013), a Dra. Elaine Aron afirma que a alta sensibilidade é um traço da personalidade humana. Segundo ela, pessoas altamente sensíveis (PAS) enfrentam muitas dificuldades em lidar com uma cultura competitiva e tendenciosa que desvaloriza a empatia. Ou seja, crianças submetidas a uma educação familiar, escolar e social que trate a empatia como algo ultrapassado que deve ser superado, tendem a se tornar adultos inseguros, a encontrarem dificuldades de evoluir profissionalmente ou sentimentalmente, o que prejudica suas relações interpessoais, além de fazê-los se sentirem desvalorizados e não desenvolverem autoconfiança. Através de seus estudos, a Dra. Elaine Aron também afirma que quando as pessoas empáticas se sentem sobrecarregadas, frequentemente se tornam mais fechadas à compreensão e a sensibilidade, contudo, o oposto ocorre em pessoas que não são tão empáticas, pois em situações mais caóticas elas tendem a ser mais compreensivas umas com as outras (Aron, 2013).

Diante da relevância dos estudos expostos e dos que serão analisados no decorrer deste trabalho e considerando a empatia como uma qualidade indispensável para a construção de boas vivências em sociedade além de um construto indubitavelmente valioso para a ciência psicológica, faz-se necessário ampliar as perspectivas teóricas acerca da regulação emocional a fim de promover incentivos de autocuidado para as pessoas altamente empáticas, evidenciando a importância da empatia enquanto atributo inerente do ser, com o intuito de

compreender os benefícios de algumas propostas terapêuticas utilizadas por psicólogos e terapeutas.

Para uma compreensão criteriosa e qualitativa sobre o tema indicado, surge o seguinte questionamento: Quais propostas terapêuticas seriam eficazes para promover a regulação emocional de pessoas altamente empáticas? Para responder esta questão é preciso compreender que existe a necessidade de desenvolver ações que fortaleçam o aumento de habilidades sócio-afetivas e diminuam a sobrecarga emocional vivenciada pelos empatas, pois a empatia é um predicado moral que proporciona o bem-estar coletivo, o que auxilia na desconstrução da cultura do egoísmo e do individualismo.

O objetivo geral deste trabalho é analisar propostas de intervenções terapêuticas utilizadas pela psicologia que possuem o intuito de proporcionar às pessoas altamente sensíveis e empáticas os efeitos benéficos da regulação emocional. Os objetivos específicos são: ampliar o conhecimento acerca da empatia como habilidade social, enfatizando o exercício da regulação emocional para pessoas altamente sensíveis e empáticas; aprofundar os estudos acerca da inteligência emocional e da inteligência afetiva a fim de relacioná-los à regulação emocional da empatia; e compreender os efeitos da técnica de *mindfulness*, assim como a prática da comunicação assertiva, baseando-se em estudos da terapia cognitivo-comportamental (TCC) e da análise do comportamento a favor da regulação emocional da empatia.

Através de uma revisão qualitativa sistemática da literatura, pretende-se estruturar o desenvolvimento teórico, tendo em vista os seguintes pontos essenciais para esta pesquisa metodológica: A importância da regulação emocional; a empatia como habilidade social; inteligência emocional e inteligência afetiva; comunicação assertiva e *mindfulness* sob a perspectiva da Análise do comportamento e da TCC. A partir destes pontos serão formuladas possíveis conclusões acerca deste estudo.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

- Analisar propostas de intervenções terapêuticas utilizadas pela psicologia que possuem o intuito de proporcionar às pessoas altamente sensíveis e empáticas os efeitos benéficos da regulação emocional.

2.2 Objetivos específicos

- Ampliar o conhecimento acerca da empatia como habilidade social, enfatizando o exercício da regulação emocional para pessoas altamente sensíveis e empáticas.
- Aprofundar os estudos acerca da inteligência emocional e da inteligência afetiva a fim de relacioná-los à regulação emocional da empatia.
- Compreender os efeitos da técnica de mindfulness, assim como a prática da assertividade, baseando-se em estudos da terapia cognitivo-comportamental e da análise do comportamento aplicada a favor da regulação emocional da empatia.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 A importância da regulação emocional

O equilíbrio das emoções se caracteriza como qualquer estilo de enfrentamento dependendo do contexto e da situação em que os indivíduos estão inseridos. Pode ser relacionado a qualquer estratégia, seja ela problemática ou adaptativa, as quais as pessoas se utilizam para confrontar a intensidade emocional indesejada (Leahy; Tirch; Napolitano, 2013).

A adaptação é definida como a inserção de estratégias de enfrentamento adaptativas que compactuam a identificação e processamento de reações úteis que estimulam, a longo ou curto prazo, um funcionamento mais produtivo, definido por metas e propósitos valorizados pelo indivíduo. Assim, atos de regulação conscientes requerem que os indivíduos consigam identificar suas emoções desejáveis e se manifestar através de pensamentos, atitudes e comportamentos adaptativos de acordo com a experiência emocional que vivenciam (Santana; Gondim, 2016).

Folkman e Lazarus (1988) identificaram oito estratégias para lidar com as emoções: Confrontação (assertividade), distanciamento, autoconhecimento, busca de apoio social, aceitação de responsabilidade, fuga-esquiva, resolução planejada dos problemas e reavaliação positiva. As estratégias adaptativas podem incluir exercícios de relaxamento, distração temporária durante as crises, exercício físico, conectar emoções a valores maiores, substituir uma emoção por outra mais apreciada, consciência atenta (mindfulness awareness), aceitação, atividades prazerosas, momentos íntimos compartilhados e outras estratégias que ajudem a processar, lidar, reduzir, tolerar ou aprender com emoções intensas. Em cada caso, as metas e os propósitos valorizados não são comprometidos, mas podem, em algumas situações ser reafirmados. Estratégias não-adaptativas podem reduzir temporariamente a intensidade das emoções e até trazer a sensação momentânea de bem-estar, mas não condizem com as metas e os propósitos que o indivíduo aprovaria. A automutilação, por exemplo, é uma estratégia não-adaptativa que libera endorfinas, reduzindo temporariamente a intensidade emocional negativa da ansiedade e da depressão.

Pessoas altamente sensíveis e empáticas tendem a lidar com experiências estressantes e vivenciam as emoções em intensidade crescente, o que pode ser

mais uma causa de situações que geram ansiedade e sobrecarga emocional. A desregulação emocional seria definida como a dificuldade em lidar com vivências ou trabalhar as emoções. Pode ser manifestada tanto como elevação excessiva emocional quanto como desligamento excessivo das emoções (Matos & Borowski 2019).

A intensificação excessiva inclui qualquer aumento significativo de emoções que sejam sentidas pelos indivíduos como indesejadas, intrusivas, opressoras ou problemáticas. A intensificação de emoções que resultem em pânico, terror, trauma, temor ou senso de urgência de forma que as pessoas se sintam sobrecarregadas e com dificuldade de tolerar tais emoções, correspondem a esses critérios. Já a desativação excessiva das emoções inclui vivências dissociativas, como despersonalização e desrealização, cisão ou entorpecimento emocional em situações nas quais normalmente se esperaria que as emoções fossem sentidas em alguma magnitude. Essa desativação emocional, caracterizada por desrealização, é vista como uma reação atípica a um evento traumático. A desativação excessiva de emoções impede o processamento emocional e faz parte de um estilo de enfrentamento caracterizado por esquiva. Contudo, pode haver situações em que desativar ou temporariamente suprimir a emoção, pode ser útil. Por exemplo, a supressão instantânea do medo como reação inicial a um evento catastrófico, pode ser mais adaptativa, de modo que se possa lidar com a situação no momento em que ocorre (Leahy; Tirch; Napolitano, 2013).

A supressão de emoções, uma forma de esquiva emocional, foi identificada como um fator de risco para o aumento de dificuldades emocionais. Os indivíduos instruídos a suprimir uma emoção relataram sentir mais emoções negativas. Em contrapartida, a expressão das emoções foi relacionada à melhora do estresse psicológico, confirmando que escrever sobre as emoções ou utilizar outra forma expressiva, a fim de equilibrá-las durante um período, faz mais sentido, talvez, ajudando-os a processar melhor a experiência e a emoção (Dalgleish; Yiend; Schweizer; Dunn, 2009).

Sendo a expressão emocional uma forma alternativa de autocuidado, de maneira especial para pessoas altamente sensíveis e empáticas, a seguir será feita uma descrição da empatia enquanto habilidade social observável e de algumas propostas de intervenção adaptativas que podem resultar na melhoria da qualidade de vida desses indivíduos.

3.2 A empatia como habilidade social

Geralmente, há uma confusão entre termos como compaixão e empatia. Cada uma destas palavras possui diferentes significados, porém, algo em comum entre elas é que todas se referem a uma postura diante do sofrimento. Para melhor compreensão, é necessário delinear as diferenças entre tais termos, considerando a empatia enquanto habilidade social. (Sampaio; Camino; Roazzi, 2006).

Segundo Goldim (2006) compaixão "*sofrer com*". É a virtude de compactuar com o sofrimento do outro. Isso não quer dizer que há uma aprovação das possíveis razões do outro, independentemente da intenção. Ter compaixão é não ser indiferente ao sofrimento dos outros. Já a empatia propriamente dita e principal fenômeno deste estudo, é olhar com o olhar do outro, é considerar possibilidades de perspectivas diferentes. A falta de empatia é desconsideração, é quando não há abertura para diferentes percepções. Desconsiderar as pessoas em si mesmas, seus valores, seu sistema de crenças ou seus desejos não são atitudes de pessoas empáticas. Para o autor, a empatia está profundamente ligada à ética social. De forma sintetizada, ser empático é sentir-se como o outro se sentiria caso estivesse em situações e circunstâncias experienciadas por outras pessoas.

Existem teses distintas acerca das possíveis definições das habilidades sociais. Enquanto alguns autores concordam com a ideia de que as habilidades sociais são traços e características da personalidade, outros afirmam que tais habilidades fazem parte do desempenho interpessoal diante de situações que são vivenciadas (Del Prette & Del Prette, 1999).

É importante ressaltar que existem diferenças nas expressões habilidades sociais e competências sociais. Enquanto construtos, podem ser utilizados sem distinção, dando ênfase ao comportamento a fim de adequá-lo ao contexto ou adaptando-o a possíveis consequências. Por outro lado, o conceito de competência social tem várias origens e definições na literatura da ciência psicológica. A competência social pode significar a inclusão de habilidades sociais e de comportamento adaptativo ou um modelo mais amplo que distingue habilidades sociais de competências sociais (Freitas, 2019).

Logo, é necessário reiterar a relevância das habilidades sociais destacadas pela literatura sendo elas: A expressividade emocional, autocontrole, resolutividade de problemas interpessoais, a capacidade de fazer amizades, sociabilidade,

assertividade e empatia (Del Prette & Del Prette, 2006).

A empatia é a capacidade de reconhecer sentimentos e identificar-se com a perspectiva do outro, manifestando reações que expressam essa compreensão e esse sentimento, sendo considerada um produto evolutivo do modo de organização familiar dos seres humanos e evidenciando-se em comportamentos "naturais" desde a mais tenra idade. Estudos sobre interação social em crianças, têm identificado que episódios empáticos aparecem, inicialmente, como comportamentos-motores de proteção e consolo. Embora a empatia possa ser vista como uma capacidade natural, o seu desenvolvimento depende, em grande parte, da forma como os pais educam e disciplinam essa habilidade nas crianças. A importância das experiências de aprendizagem pode também ser medida em estudos que mostram a ausência de empatia em crianças negligenciadas e maltratadas por colegas e familiares (Del Prette & Del Prette, 1999).

Daniel Goleman (2012) e Rolando Toro (2022) são alguns dos estudiosos que elaboraram reflexões e estudos sobre o desenvolvimento pessoal, através da aprendizagem de inteligências específicas que seriam essenciais durante a vida e formação dos indivíduos a fim de que os mesmos se tornem pessoas empáticas e ao mesmo tempo estáveis emocionalmente. Contudo, esses estudos possuem diferentes percepções teóricas que serão abordadas a seguir.

3.2 Inteligência afetiva e Inteligência emocional

Rolando Toro, graduado em Psicologia, foi docente no centro de estudos de Antropologia Médica da Escola de Medicina da Universidade do Chile onde desenvolveu pesquisas com ênfase em danças terapêuticas com pacientes psiquiátricos, tornando-se o criador da Biodanza, uma prática integrativa e complementar oficialmente reconhecida pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Em entrevista ao Diário de Pernambuco, na cidade de Recife, Rolando Toro declarou:

Inteligência emocional não existe. É uma noção psicologicamente errada. Quando se toma decisões sob a forma de emoções, quase sempre se comete erros, porque as emoções geralmente são uma resposta do instante aos estímulos circunstanciais. A afetividade gera uma inteligência para viver, uma busca de soluções globais, uma visão de totalidade. Então, fazendo um estudo profundo do ponto de vista psicológico, a motricidade tem um fundo afetivo, a linguagem tem uma motivação afetiva, a memória tem um filtro afetivo, a aprendizagem tem motivações afetivas. Praticamente todas as

funções mentais têm um forte componente afetivo. A trajetória existencial das pessoas está profundamente orientada pela afetividade. (Toro, 2022, p.11)

Segundo Samarone (2022) Rolando Toro faz críticas à inteligência emocional propondo a inteligência afetiva e explica que o processo de adoecimento mental se deve ao prejuízo existente nas relações familiares e interpessoais. Ele enfatiza que as pessoas buscam cada vez mais vantagens econômicas e com isso, estão perdendo a vida pelo fato de terem medo de amar e de modificar seus estilos de viver influenciados cada vez mais pelo consumismo e pela publicidade.

As pessoas estão demasiadamente preocupadas consigo mesmas. O egocentrismo, o individualismo, a usura, o formalismo. Falta completamente a sinceridade, a pureza das relações. As pessoas têm medo de serem enganadas, de não serem amadas, de não serem atrativas, de não terem claro sua identidade sexual, medo de serem desqualificadas pelo outro, da agressão, do outro. Está difícil aproximar-se do outro e poder entregar-se com tantos medos. Para poder exercer o amor é necessário coragem e criatividade. (Samarone, 2022, p. 13)

De acordo com a obra: *“La Inteligencia Afectiva: la unidad de la mente con el universo”* (Toro, 2019) o provérbio egípcio “...El corazón es el centro del conocimiento...” sintetiza a visão que Rolando Toro tem em relação a origem da inteligência e como as faculdades cognitivas se coordenam entre si, dando preponderância às emoções como origem, as próprias raízes de toda criatividade humana, que nasce nos instintos. Logo, a metáfora que descreve seu pensamento é: “Cresce a árvore da inteligência suprema, organizada pela afetividade” (Jhonson, 2020).

Rolando Toro influenciou vários autores como Barbosa e Presbítero (2022), que propõem que a inteligência afetiva é o motor onde se gera e se articula todas as outras formas de inteligência. Para os autores, a proposta é “O modelo da árvore da inteligência” que não se opõe ao modelo anatômico psicológico, mas se relaciona com ele e o complementa. O primeiro modelo afirma que a inteligência humana se divide em dois grandes ramos: Um predominantemente cognitivo-racional (Hemisfério esquerdo) e o outro sensível-afetivo (Hemisfério direito).

Logo, a inteligência afetiva não é um tipo especial de inteligência. Mas todas as formas diferenciadas de inteligência, seja motora, espacial, mecânica, semântica, social e etc. Teriam uma fonte em comum: “A afetividade” (Jhonson, 2020).

Daniel Goleman, nasceu em 1946 é Psicólogo, escritor e jornalista do New York Times onde era responsável pela seção de ciências do comportamento e do cérebro, recebeu seu Phd na Universidade de Harvard, onde também lecionou. Em 1990, conheceu através de um artigo científico o trabalho de dois psicólogos John Mayer e Peter Salovey (Cobêro; Primi; Muniz, 2006) que desenvolveram o conceito de Inteligência Emocional.

Segundo Goleman (2012) na época em que teve o primeiro contato com o conceito de Inteligência Emocional o QI (Quociente Intelectual) era visto como um critério de excelência inquestionável. Alguns anos depois, se expandiu como um fenômeno mundial o que Goleman chamou de QE (Quociente Emocional) ou Inteligência Emocional.

A inteligência emocional prevalece sobre o QI em áreas nas quais o intelecto é relativamente menos relevante para alcançar metas — nas quais, por exemplo, autocontrole emocional e empatia podem ser habilidades mais valiosas do que aptidões meramente cognitivas.

A proposta de Daniel Goleman inclui populações menos favorecidas, de classe economicamente baixa como ele relata em sua obra:

Porém, quero encorajar uma maior democratização desse tipo de desenvolvimento de habilidades humanas, alcançando blocos geralmente negligenciados, como as famílias pobres (nas quais as crianças muitas vezes sofrem danos emocionais que pioram ainda mais a situação delas) e as prisões (principalmente os delinquentes juvenis que poderiam se beneficiar enormemente de habilidades reforçadoras como controle da raiva, autoconsciência e empatia). Uma vez ajudados com essas habilidades, suas vidas poderiam melhorar e suas comunidades se tornariam mais seguras (Goleman, 2012, p. 20).

Os estudos de Goleman inspiraram a criação da coleção Inteligência emocional, onde foram feitos diversos aprofundamentos teóricos acerca da empatia. Autores como Ruttan, McDonnel, Nordgren e Waytz (2019) citam a importância de exercitar esta habilidade e de praticá-la com equilíbrio, pois apesar de ser tão significativa, pode se tornar exaustiva e provocar sérias consequências às vivências em sociedade.

Daniel Goleman (2012) relata que a construção de uma cultura que valorize o Quociente Emocional é necessária e precisa ser difundida. Ele enfatiza que as qualidades da Inteligência Emocional como a autoconsciência, o gerenciamento de

emoções destrutivas e a empatia devem ser medidas e estar profundamente enraizadas na sociedade, de tal forma que todos os espaços familiares, escolares, empresariais e comunitários sejam mais humanos e alentadores.

Ademais, o autor demonstra ter uma visão realista dos fatos que ocorrem na sociedade, porém esperançosa de que as qualidades desenvolvidas pela Inteligência Emocional possam ser uma alternativa que contribua com o desenvolvimento e a valorização da empatia.

[...] estamos diante de um premente imperativo moral. Vivemos um momento em que o tecido social parece esgarçar-se com uma rapidez cada vez maior, em que o egoísmo, a violência e a mesquinhez de espírito parecem estar fazendo apodrecer a bondade de nossas relações com o outro. Aqui, o argumento a favor da importância da inteligência emocional depende da ligação entre sentimento, caráter e instintos morais. Há crescentes indícios de que posturas éticas fundamentais na vida vêm de aptidões emocionais subjacentes. Por exemplo, o impulso é o veículo da emoção; a semente de todo impulso é um sentimento explodindo para expressar-se em ação. Os que estão à mercê dos impulsos — os que não têm autocontrole — sofrem de uma deficiência moral. A capacidade de controlar os impulsos é a base da força de vontade e do caráter. Da mesma forma, a raiz do altruísmo está na empatia, a capacidade de identificar as emoções nos outros; sem a noção do que o outro necessita ou de seu desespero, o envolvimento é impossível. E se há duas posições morais que nossos tempos exigem são precisamente estas: autocontrole e piedade. (Goleman, 2012, p. 26)

O modelo do que significa ser “inteligente” para Goleman (2012) coloca as emoções no centro das aptidões para viver. A inteligência emocional, trata-se portanto, de um modelo que busca compreender a importância de aptidões como a empatia, o autocontrole e o altruísmo, e como esses atributos preservam os relacionamentos mais valiosos, ou como a ausência deles pode ser destrutiva (Roberts; Mendoza; Nascimento, 2002).

3.4 Terapia cognitivo-comportamental e *mindfulness*

Aaron Beck, desenvolveu uma psicoterapia entre as décadas de 1960 e 1970, a qual denominou originalmente “terapia cognitiva”, ou “terapia cognitivo-comportamental” (TCC), termo que ficou popularmente conhecido pelos profissionais da área. Beck criou uma psicoterapia para o Transtorno Depressivo, estruturada, de curta duração e voltada para o presente (Beck, 1964). Desde aquela época, ele e outros colaboradores no mundo inteiro adaptaram essa terapia a populações abrangentes e diversas, ampliando os estudos acerca dos transtornos e problemas, em vários contextos e formatos. Essas adaptações alteraram o foco, as técnicas e a duração do tratamento, porém os pressupostos teóricos em si permaneceram constantes (Beck, 2022).

Influenciado pelas ideias de filósofos, como Epicteto, e teóricos como Karen Horney, Alfred Adler, Albert Ellis, Albert Bandura e muitos outros, Aaron Beck se fundamentou teoricamente para construir sua própria teoria. (Leahy; Tirch; Napolitano, 2013).

A proposta de reestruturação do modelo cognitivo propõe que o pensamento disfuncional (que influencia diretamente o humor e o comportamento do paciente) é comum a todos os transtornos psicológicos. Quando as pessoas aprendem a avaliar seu pensamento de forma mais realista e adaptativa, elas experimentam um decréscimo na emoção negativa e no comportamento mal-adaptativo. Aaron Beck ao desenvolver sua teoria, propõe que as crenças nucleares (visão do indivíduo sobre si mesmo) e as crenças intermediárias (visão do indivíduo sobre o mundo) influenciam diretamente os pensamentos diante de uma situação que se apresenta. Assim, o indivíduo pode responder a essa situação de forma adaptativa ou disfuncional, reagindo de forma fisiológica, emocional e comportamental. (Knapp, 2004).

Segundo Judith Beck (2022) algumas técnicas que podem ajudar os pacientes a regularem suas emoções são: A solução de problemas; avaliar e responder aos pensamentos negativos; engajar-se em atividades sociais, prazerosas estando plenamente consciente; exercitar-se; aceitar a emoção negativa sem críticas; usar *mindfulness* (para se desligar de pensamentos perturbadores); exercer atividades de relaxamento, meditação guiada ou exercícios respiratórios; engajar-se em atividades tranquilizadoras (caminhar ao ar livre, banhar-se com

óleos essenciais, abraçar pessoas ou animais de estimação, ouvir música suave); e focar nos pontos fortes e qualidades positivas, valorizando a si mesmo.

A técnica de meditação mais conhecida e utilizada na terapia cognitivo-comportamental (TCC) é amplamente denominada “treinamento de atenção plena”. Em virtude de sua efetividade demonstrada de forma empírica em auxiliar os pacientes a lidarem com emoções difíceis (Baer, 2003; Hofmann; Sawyer; Witt & Oh, 2010), o treinamento de atenção plena é de particular interesse para os terapeutas que buscam expandir o escopo da TCC no intuito de melhorar a regulação emocional.

Apesar de práticas meditativas similares existirem pelo menos desde 1.000 a.C, o treinamento de atenção plena tem mais de 2.500 anos. Os métodos do histórico professor conhecido como “Buda”. “Buda” por sua vez, significa “aquele que despertou”. De acordo com ele, treinar a si mesmo é muito importante. “Sati” era um termo arcaico original, que foi traduzido na atualidade para o inglês como *mindfulness*. Sati é um estado mental pessoal e voluntário que envolve atenção com foco no presente, consciência aberta e a memória de si mesmo (Kabat, 2009; Siegel; Germer & Olendzki, 2009). Evidentemente, a prática da atenção plena era algo fundamental dos ensinamentos originais de Buda.

Uma vez que as práticas de meditação com atenção começam a fazer parte da corrente principal da TCC, uma definição sistemática e popular da atenção plena surgiu. De acordo com Jon Kabat-Zinn, que desenvolveu o método de redução do estresse com base na atenção plena (Kabat, 1994, p. 4), esta é definida como “a consciência que emerge ao se prestar atenção propositadamente no presente e, de forma não julgadora, à experiência que se desdobra momento a momento”. Esse processo envolve o desenvolvimento de uma forma única de prestar atenção nas experiências, que é significativamente diferente da maneira cotidiana de prestar atenção. A atenção plena é uma observação focada, consciente e flexível, instante a instante, nos pensamentos, sentimentos e sensações corporais que se apresentam. Da perspectiva de um paciente, observador consciente, passa-se a experimentar os pensamentos como pensamentos, as emoções como emoções e as sensações físicas como sensações físicas. O paciente é convidado a suspender o julgamento dessas experiências, cuidadosamente e suavemente e focar a atenção no fluxo de eventos da consciência.

A prática de *mindfulness* ensina a focar no que está acontecendo no momento, seja externamente ou internamente. É possível exercitar a predisposição para experienciar o aqui e o agora sem julgamentos. *Mindfulness* é de particular utilidade quando o paciente está enfrentando um processo cognitivo mal-adaptativo, de obsessão, ruminação, preocupação ou autocrítica. Também é muito útil quando o paciente teme experimentar certos estímulos internos como emoções negativas, pensamentos, imagens, fissuras ou dor (Leahy; Tirsch; Napolitano, 2013).

A atenção plena ajuda as pessoas a desenvolverem uma relação diferente com seus pensamentos. Em vez de se envolver com eles, questionando sua validade, percebe-se sua presença e há a permissão de que eles venham e vão por conta própria. O objetivo não é anular pensamentos inúteis ou suprimir a angústia pois tal tentativa é geralmente impossível e inadequada. Em vez disso, o *mindfulness* o ajuda a observar e aceitar suas experiências internas sem julgamento, sem avaliações ou tentativas de mudanças. O objetivo é focar no presente, abrir-se e ser receptivo ao que o momento trouxer (Beck, 2022).

Identificando pensamentos, sentimentos e emoções, os pacientes que se exercitam através da atenção plena, conseguem compreender melhor seus comportamentos tornando-os mais funcionais, adaptativos e conscientes, o que proporciona aos mesmos alívio e bem-estar através do autoconhecimento.

3.5 Análise do comportamento e treinamento da assertividade

A Análise do Comportamento é uma ciência, sócio-interacionista e humanista (Patterson, 2002) e visa a um mundo no qual os indivíduos possam ser felizes, conhecendo suas alternativas de escolha, conscientes da capacidade de construírem sua própria história.

Essa ciência não se limita à análise experimental do comportamento desenvolvida em laboratórios com animais ou com seres humanos. Ela envolve também observações casuais, observações sistemáticas em instituições, análises e revisões conceituais, e interpretações não fundamentadas em dados empiricamente coletados (Skinner, 1974; Todorov, 1982).

Para a Análise do Comportamento, cultura é o comportamento aprendido de um grupo (Baum, 1999). Assim, comportamentos tanto verbais quanto não-verbais, são adquiridos como resultado de pertencer a um grupo. A aprendizagem como

consequência de pertença grupal implica que o comportamento do grupo sistematize implicações para seus membros.

Além do método reforçador utilizado pela análise do comportamento, seria impossível a formação cultural sem a imitação. Os indivíduos que imitam têm maior chance de se comportarem de forma a resultar em sobrevivência e reprodução no ambiente externo. A imitação provê a base da “aprendizagem operante”; uma vez que uma ação ocorreu através da imitação, ela pode ser reforçada e modelada, até atingir formas mais evoluídas. Toda cultura tem como característica que certas ações, se imitadas ou emitidas, serão reforçadas ou punidas por aqueles que constituem o grupo. São as contingências sociais, que são formadas nas práticas culturais e que vão além da cultura “só por imitação”. Conhecer uma cultura seria conhecer suas causalidades. As contingências sociais modelam o comportamento que é considerado natural para aquela cultura. E além das causas, existem as regras (Conte; Brandão, 2007).

Uma maneira global de interagir socialmente e culturalmente com as pessoas através da imitação, emissão e recepção de mensagens é a comunicação. Existem três formas distintas de expressar pensamentos, sentimentos e emoções de forma dialogada e comportamental, ou seja, a comunicação pode ocorrer de forma passiva, agressiva ou assertiva.

A passividade ou inassertividade é a forma de agir na qual a pessoa não respeita ou se faz respeitar a si mesma e aos seus direitos. Não sabe ou não consegue expressar adequadamente seus sentimentos e pensamentos (Conte; Regra, 2007). É preciso atentar ao fato de que uma característica dos empatas, segundo o Inventário de empatia é o altruísmo, ou seja a capacidade de abnegar às próprias vontades para priorizar as vontades dos outros o que pode ser confundido com passividade.

Alguém que não diz ao outro o que quer, o que está pensando ou sentindo está permitindo que este faça o que acredita ser o melhor, ou seja, o que lhe agrada mais. O resultado aqui é alguém que ganha tudo e outro alguém que perde tudo. A pessoa que perde é aquela que, frequentemente, está abrindo mão de expressar suas opiniões, não por opção, mas por falta de habilidade para dizer não, agindo com inassertividade. Logo, alguém que não expressa seus direitos ou seus sentimentos pode ser visto como acanhado, tímido ou introvertido. De modo geral não faz nada que incomode os outros e, frequentemente, sente-se culpado quando

nega algo ou alguma coisa a alguém. A dificuldade em dizer não, acarreta a perda do auto-respeito, o que gera permissividade para exploração. Normalmente, isso gera problemas de comunicação e ressentimentos entre o indivíduo e outras pessoas, além de falta de espontaneidade e expressividade nas relações ao dizer o que gosta ou quer (Mezzaroba; Silva, 2007).

Já a agressão pode ser definida como a forma de expressar sentimentos, pensamentos e defender a si e aos seus direitos de forma desonesta, inapropriada e desrespeitosa para com outras pessoas. Não há preocupação com o outro, com seus direitos ou sentimentos. Geralmente o agir com raiva, pode inibir o outro mais do que solucionar o problema. É comum ocorrer a tentativa de dominar ou vencer o outro, mais do que se defender. Para isso, podem ocorrer comportamentos na tentativa de humilhar ou degradar propositalmente o outro. O comportamento agressivo geralmente não é socialmente aprovado. Pessoas que se comportam de forma agressiva, tendem a desenvolver péssimos relacionamentos. Elas até costumam ser vistas como poderosas, mas também como desagradáveis e grosseiras. Logo, a tendência é de que sejam evitadas no meio social. (Conte; Regra, 2007).

No entanto, o comportamento agressivo assim como o passivo não criam oportunidades que promovam o bem-estar. Tais comportamentos não são bons para relacionamentos com pessoas e promovem muita rejeição. As pessoas tornam-se apáticas quando precisam lidar com alguém descontrolado ou emocionalmente perturbado ou, no caso de serem pessoas passivas, estas podem ser vistas socialmente como pessoas inexpressivas e sem personalidade. Por isso, o tratamento dos outros não tende a mudar, e, inclusive, pode piorar. Ser maltratado, desrespeitado ou rejeitado é muito aversivo e pode elevar a ansiedade e a vontade de fugir da situação ou atacar mais ainda. A ideia de ser assertivo é uma grande ajuda. Para alguns pode ser a única saída, pois além de reduzir a ansiedade, é possível conseguir um tratamento mais agradável, respeitoso e humanizado. (Conte; Brandão, 2007)

De acordo com alguns conceitos clássicos, o comportamento assertivo é a forma mais apropriada de expressar sentimentos socialmente, preservando simultaneamente tanto os direitos do indivíduo ao responder assertivamente quanto os daqueles que escutam. . A assertividade diverge tanto com a passividade quanto com a agressão. É um jeito de falar que promove o bem-estar, facilita a vida, os

relacionamentos e conseqüentemente a conquista dos objetivos (Heimberg; Montgomery; Madsen; Heimberg, 1977; Martinez, 1997; Rich; Schroeder, 1976).

Segundo Conte e Brandão (2007) Alguém é assertivo quando acha justo e digno ser tratado e ouvido como um ser humano respeitável.

Todo ser humano tem opiniões e sentimentos, e o direito de expressá-los é universal. Isso não quer dizer que se está sempre certo ou que todos devam concordar com seus pontos de vista ou reações. Mas, novamente, quem é assertivo aprendeu a ser assim por seguir as regras e conselhos, ou porque observou as conseqüências de seus atos, e isso foi desenvolvendo-se passo a passo. Vemos, então, que falar sobre o que se passa sob sua pele reafirma a sua identidade e o valoriza como ser humano. Por isso, exercite-se, seja assertivo! Você pode e merece. (Conte; Brandão, 2007, p. 13)

O treinamento das habilidades sociais, que incluem a assertividade, são essenciais para qualidade de vida, para o desenvolvimento profissional e pessoal. Pesquisas apontam que pessoas assertivas, comparadas com outras com formação equivalente, têm maior sucesso profissional do que pessoas pouco assertivas ou não-assertivas. Na vida pessoal não é diferente. O treino em assertividade pode ajudar na convivência com as pessoas e consigo mesmo. É importante saber estabelecer limites, expressar satisfações e insatisfações, não há necessidade de esconder o que se sente, perder a calma, agredir ou dramatizar; basta aprender a se comunicar de forma apropriada (Brandão; Derdyk, 2007).

Adaptado por Fernanda Silva Brandão e Priscila Derdyk (2007) pode ser encontrado nos anexos deste trabalho, o modelo do Inventário Assertivo desenvolvido por Albert e Emmons em 1978. Constituído por 35 perguntas, com alternativas de múltipla escolha que devem ser respondidas da forma mais sincera e honesta possível, as autoras afirmam que para maior fidedignidade dos resultados obtidos pelo Inventário é importante discutir os resultados posteriormente com um psicólogo. Este, por sua vez, pode ser considerado um importante instrumento para auxiliar no treinamento da assertividade.

4 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Este estudo foi realizado através de uma revisão sistemática de cunho qualitativo (Ugarte; Takahashi; Bertolozzi, 2011). Para realização desta pesquisa, foi

feito o levantamento de publicações sobre a importância da regulação emocional para pessoas altamente sensíveis e empáticas no período de 1999 a 2022, integrando artigos, livros clássicos e revistas acadêmicas.

O referencial teórico foi escolhido a partir das demandas do objetivo geral e dos objetivos específicos, de acordo com o material literário disponível em bibliotecas e plataformas como SciELO e PePsic.

A procura dos artigos foi realizada através de palavras-chave específicas totalizando o resultado de 6.382 artigos, porém foram selecionados apenas os que atendiam os critérios de inclusão pré-estabelecidos nesta pesquisa, sendo eles: Artigos, livros e trabalhos acadêmicos disponíveis em português ou de possível tradução entre os anos de 1999 e 2022, textos conceituais de revisão bibliográfica, estudos que abordassem a atuação da psicologia, documentos claros e objetivos relacionados à empatia e a regulação emocional de pessoas altamente sensíveis e empáticas. Para busca dos livros, também foram selecionados termos que mediassem o encontro dos mesmos conforme disponível na tabela abaixo.

TABELA 1. Artigos

PALAVRAS-CHAVE	ENCONTRADOS	EXCLUÍDOS	UTILIZADOS
Empatia	2.440	2.435	5
Regulação Emocional	172	170	2
Revisão de Literatura sobre a Empatia	3.770	3.763	7
TOTAL DE ARTIGOS	6.382	6.368	14

Fonte: elaboração da autora (2023)

TABELA 2. Livros

PALAVRAS-CHAVE	QUANTIDADE DE LIVROS UTILIZADOS
Empatia	1
Habilidades Sociais	2
Inteligência Emocional	2
Pessoas altamente Sensíveis	1

Regulação Emocional / Mindfulness	1
Terapia cognitivo-comportamental	1
Treinamento em Assertividade	1
TOTAL DE LIVROS	9

Fonte: elaboração da autora (2023)

Os artigos não utilizados (disponíveis na tabela 1) foram encaixados nos critérios de exclusão. Sendo eles artigos anteriores a 1999, documentos cujos estudos não contemplavam a Psicologia, o tema a ser desenvolvido ou a pergunta-problema, sendo utilizados um total de 14 artigos para a elaboração dos resultados referentes a esta análise.

Para realização do trabalho, foi decidido que seria significativo organizar algumas etapas para facilitar o processo, como será demonstrado abaixo:

TABELA 3. Etapas

ETAPAS	TAREFAS REALIZADAS
Busca por Livros e Artigos	Foram separadas duas semanas para busca e leitura dos artigos que se encaixavam nos critérios de inclusão, sendo aproveitada a leitura e os fichamentos que já haviam sido feitos anteriormente de alguns livros que foram aproveitados.
Resumos	Ao finalizar cada leitura, foi redigido um resumo posteriormente utilizado como parte da pesquisa.
Metas	Foram delimitadas metas de tempo para a descrição de cada tópico, dessa maneira, tudo pôde ser entregue no prazo estipulado pelo orientador.
Leitura integral e ajustes	Ao finalizar um tópico, era necessário ler a pesquisa por inteiro a fim de identificar erros ou alguma melhoria a ser realizada.

Fonte: elaboração da autora (2023)

Ademais, os estudos referentes às estratégias utilizadas para promover a regulação emocional de pessoas altamente empáticas foi o princípio norteador utilizado para embasar esta revisão sistemática da literatura, para isto, foi necessário alinhar a compreensão histórica e a contextualização dos efeitos benéficos dessas práticas na introdução do tema e no referencial teórico.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Através desta análise foi possível compreender e concordar com os estudos de vários autores que contribuem para ampliar a perspectiva da empatia enquanto habilidade social, enfatizando a regulação emocional como um exercício indispensável para a saúde das pessoas altamente sensíveis e empáticas, como veremos na tabela a seguir.

TABELA 4. A empatia enquanto habilidade social e sua regulação emocional

COMPARAÇÃO DE ESTUDOS	
Para Del Prette e Del Prette (1999) a empatia é a capacidade de reconhecer sentimentos e identificar-se com a perspectiva do outro, manifestando reações que expressam essa compreensão e esse sentimento, evidenciando-se em comportamentos espontâneos desde a mais tenra idade. Embora a empatia possa ser vista como uma aptidão natural, o seu desenvolvimento depende muito da forma como os pais educam e disciplinam essa habilidade nas crianças. Logo, a importância das experiências de aprendizagem pode também ser medida em estudos que mostram a ausência de empatia em crianças negligenciadas e maltratadas por colegas e familiares.	Em concordância com Del Prette e Del Prette, Ruttan, McDonnell e Nordgren (2019) afirmam que é mais difícil ser empático com as pessoas quando já se passou por experiências semelhantes, assim, crianças que foram negligenciadas e maltratadas durante a infância, por exemplo, terão que fazer um esforço maior para focar nas necessidades de outras pessoas que passaram por situações semelhantes. Goleman (2012) e Aron (2013) também concordam sobre a importância do ensino da empatia e da construção de ambientes favoráveis ao seu desenvolvimento, especialmente na infância.
Goleman (2019) Propõe a tríade da empatia: A empatia cognitiva, a empatia emocional e o interesse empático. Para o autor, “a habilidade empática com os sentimentos de outras pessoas deve	Rogers (2001) Em contrapartida, cita que alguns dos principais princípios da Abordagem Centrada na Pessoa é a consideração empática e a aceitação incondicional do profissional pelo seu

<p>ser ponderada com o intuito de ajudar os indivíduos altamente sensíveis a tomar decisões melhores, quando a enxurrada emocional de alguém ameaça sobrepuja-los.”</p>	<p>cliente. Porém, Rogers também afirma que a empatia é uma qualidade que pode ser desenvolvida e aprendida.</p>
<p>Medeiros et. al (2021) em concordância com vários autores afirma que a autocompaixão possui uma firme relação com a saúde mental. Logo, pessoas gentis consigo mesmas desenvolvem melhores relações intra e interpessoais.</p>	<p>Segundo Torres (2020) Embora a compaixão vá um pouco além, a empatia, é um pré-requisito indispensável para que haja atitudes autenticamente compassivas.</p>
<p>Waytz (2019) afirma que a empatia pode chegar a ser exaustiva, levando à “fadiga da compaixão” que é impulsionada pelo estresse e pelo burnout. Também se trata de uma habilidade onde um acaba ganhando e outro perdendo podendo se esgotar. Além disso, o excesso de empatia pode comprometer a ética, fazendo com que as pessoas altamente sensíveis acreditem que podem colocar a lealdade aos demais acima do próprio senso de justiça. Por isso é recomendado dividir trabalhos, fazer menos sacrifícios e dedicar tempo ao descanso.</p>	<p>Já Goldim (2006) afirma que a empatia está profundamente ligada à ética social. De forma sintetizada, ser empático é sentir-se como o outro se sentiria caso estivesse em situações e circunstâncias experienciadas por outras pessoas.</p>
<p>A doutora Elaine Aron (2013) afirma em sua obra que a sigla “PSES” exprime as características encontradas em pessoas altamente sensíveis. P significa a profundidade de processamento. O fato de observar e refletir antes de agir. S refere-se à facilidade de sobrecarregar-se com estímulos, ao dar mais atenção a tudo, as PAS estão sujeitas a cansarem mais rapidamente. E é a ênfase à forte empatia que, entre outras coisas, é a habilidade que ajuda na observação e na compreensão. S é por serem sensíveis a todas as subtilezas ao redor.</p>	<p>Falcone et. al (1999, 2008, 2013) concorda que a empatia requer um contínuo exercício e conforme os dados do Inventário de Empatia (IE), características da dimensão cognitiva, afetiva e comportamental são definitivamente relevantes para identificar as pessoas que possuem maior aptidão para desenvolver esta habilidade empática tão fundamental. Logo, a Tomada de Perspectiva (TP); a Flexibilidade Interpessoal (FI); a Sensibilidade Afetiva (SA) ; o Altruísmo (AI) e as demais atitudes comportamentais empáticas seriam características identificatórias dos empatas.</p>

<p>Para Elaine Aron (2013) os “neurônios espelho” estão profundamente relacionados à alta sensibilidade. Segundo a autora, ao ver alguém fazer ou sentir algo, este conjunto de neurônios é acionado. Eles não só ajudam a aprender através da imitação, mas também, em conjunto com outras áreas do cérebro associadas à empatia, mostraram ser especialmente ativas nas pessoas altamente empáticas, além de auxiliar na percepção das intenções dos outros e na forma como se sentem. Por isso, acredita-se serem parcialmente responsáveis pela capacidade humana universal da empatia.</p>	<p>Enz e Zoll (2006) em concordância com a neurociência e com a doutora Elaine Aron (2013) identificam o “princípio ideomotor” de William James nas reações empáticas entre as pessoas. Logo, os neurônios-espelho são os responsáveis por transmitir informações quando há observação dos comportamentos alheios, o que provoca a ativação do córtex motor do observador, e este, estaria disposto a executar ações ligadas à pessoa observada. Estas reações estariam fortemente relacionadas à empatia, pois, o movimento pode tornar o observador passível a ter emoções semelhantes ao observado.</p>
---	--

Fonte: elaboração da autora (2023)

Apesar de alguns autores divergirem opiniões em alguns aspectos, percebe-se a possibilidade de encontrar semelhanças em suas principais ideias, o que confirma que a empatia pode ser considerada uma habilidade social e seu desenvolvimento e aprendizagem está intrinsecamente relacionado às relações interpessoais. É importante ressaltar em conformidade com os estudos apresentados que observar traços de personalidade empática em algumas pessoas desde a infância é um ato praticável, o qual evidencia a relevância do autocuidado através de práticas adaptativas de regulação emocional a fim de proporcionar a estes indivíduos a construção de ambientes saudáveis que incentivem a prática da empatia de forma equilibrada e sadia.

Assim, alternativas adaptativas para promover o equilíbrio emocional da empatia, visam auxiliar os indivíduos altamente sensíveis a ponderar suas emoções com a finalidade de contribuir com os profissionais da saúde nos âmbitos físico, mental e social para atuarem de forma preventiva viabilizando a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos e reduzindo o surgimento de possíveis desordens emocionais que podem ser a causa do desencadeamento de uma série de transtornos como o burnout, citado pelos autores, e os relacionados ao estresse e à sobrecarga emocional inclusive a depressão, que segundo dados recentes da OMS teve um crescimento alarmante de 25% no primeiro ano de pandemia da COVID-19.

A seguir, serão apresentados os resultados referentes ao comparativo acerca dos estudos entre a inteligência emocional e a inteligência afetiva.

TABELA. 5 Inteligência Emocional e Inteligência Afetiva

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL	INTELIGÊNCIA AFETIVA
<p>O modelo do que significa ser “inteligente” para Goleman (2019) coloca as emoções no centro das aptidões para viver. O impulso é o veículo da emoção; a semente de todo impulso é um sentimento explodindo para expressar-se em ação. Os que estão à mercê dos impulsos — os que não têm autocontrole — sofrem de uma deficiência moral. A capacidade de controlar os impulsos é a base da força de vontade e do caráter.</p>	<p>Inteligência emocional não existe. É uma noção psicologicamente errada. Quando se toma decisões sob a forma de emoções, quase sempre se comete erros, porque as emoções geralmente são uma resposta do instante aos estímulos circunstanciais (Toro, 2022, p.11).</p>
<p>Da mesma forma, a raiz do altruísmo está na empatia, a capacidade de identificar as emoções nos outros; sem a noção do que o outro necessita ou de seu desespero, o envolvimento é impossível. E se há duas posições morais que nossos tempos exigem são precisamente estas: autocontrole e piedade. (Goleman, 2012, p. 26)</p>	<p>A afetividade gera uma inteligência para viver, uma busca de soluções globais, uma visão de totalidade (Samarone, 2022, p.11).</p>
<p>A inteligência emocional prevalece sobre o QI em áreas nas quais o intelecto é relativamente menos relevante para alcançar metas — nas quais, por exemplo, autocontrole emocional e empatia podem ser habilidades mais valiosas do que aptidões meramente cognitivas. (Silva et al. 2012)</p>	<p>Então, fazendo um estudo profundo do ponto de vista psicológico, a motricidade tem um fundo afetivo, a linguagem tem uma motivação afetiva, a memória tem um filtro afetivo, a aprendizagem tem motivações afetivas. Praticamente todas as funções mentais têm um forte componente afetivo. A trajetória existencial das pessoas está profundamente orientada pela afetividade (Barbosa e Presbítero, 2022, p.11).</p>
<p>A inteligência emocional, trata-se portanto, de um modelo que busca compreender a importância de aptidões como a empatia, o autocontrole e o altruísmo, e como esses atributos preservam os relacionamentos mais</p>	<p>A inteligência afetiva não é um tipo especial de inteligência. Mas todas as formas diferenciadas de inteligência, seja motora, espacial, mecânica, semântica, social e etc. Teriam uma</p>

valiosos, ou como a ausência deles pode ser destrutiva (Roberts; Mendoza; Nascimento, 2002).	fonte em comum: “A afetividade” (Jhonson, 2020)
--	---

Fonte: elaboração da autora (2023)

Foi possível observar que os estudos referentes à inteligência afetiva e emocional divergem opiniões acerca das emoções. Enquanto Goleman (2012) afirma que as emoções são o centro das aptidões para viver, descrevendo o autocontrole como um requisito para que as pessoas não estejam à mercê dos seus impulsos, Toro (2019) afirma que as emoções são respostas aos estímulos circunstanciais e que o termo “inteligência emocional” é uma noção psicologicamente equivocada.

Toro (2019) defende a culturalização da empatia através da afetividade, para o autor, a inteligência afetiva não é um tipo específico de inteligência, mas sim a força motriz que rege o indivíduo em sua integralidade e em todas as suas potencialidades. A influência de sua teoria para o desenvolvimento das terapias integrativas e complementares é muito presente nas práticas de saúde mental do Sistema Único de Saúde (SUS) e contribui com a ciência psicológica, especialmente em abordagens específicas como a ACP (Abordagem Centrada na Pessoa) e a Gestalt-terapia.

Já a teoria da inteligência emocional de Goleman (2012) defende a culturalização da empatia nos diversos âmbitos sociais, enfatizando a importância de outras habilidades como o autocontrole, fortemente ligado à regulação emocional, em concordância com autores como Del Prette & Del Prette (2006) e vários estudiosos como Leahy, Tirch e Napolitano (2013) que se debruçam sobre as formas adaptativas de regulação emocional. Goleman (2012) também enfatiza em sua obra a importância do ensino da empatia para crianças, confirmando estudos da análise do comportamento (Patterson, 2002).

A seguir, serão apresentados os resultados referentes à compreensão teórica de dois exercícios mais específicos de regulação emocional utilizados pela Terapia cognitivo-comportamental e pela análise do comportamento: O mindfulness e o treinamento da assertividade.

TABELA. 6 *Mindfulness* e Treinamento da Assertividade

MINDFULNESS	TREINAMENTO DA ASSERTIVIDADE
A técnica de meditação mais conhecida e utilizada na terapia cognitivo-comportamental (TCC) é amplamente denominada “treinamento de atenção plena”. Em virtude de sua efetividade demonstrada de forma empírica em auxiliar os pacientes a lidarem com emoções difíceis (Baer, 2003; Hofman; Sawyer; Witt & Oh, 2010)	Quando uma pessoa se nega ou não aprende a dizer não, ela acaba perdendo o respeito por si mesma e permite que o outro a explore. Normalmente, esta pessoa fica cheia de ressentimentos, isso gera problemas de comunicação entre ela e outras pessoas, além de não dizer ou fazer espontaneamente o que gosta ou quer. (Mezzaroba & Silva, 2007).
O treinamento de atenção plena é de particular interesse para os terapeutas que buscam expandir o escopo da TCC no intuito de melhorar a regulação emocional (Leahy; Tirch; Napolitano, 2013).	A assertividade diverge tanto com a passividade quanto com a agressão. É um jeito de falar que promove o bem-estar, facilita a vida, os relacionamentos e consequentemente a conquista dos objetivos (Conte & Brandão, 2007)
A prática de <i>mindfulness</i> ensina a focar no que está acontecendo no momento, seja externamente ou internamente. É possível exercitar a predisposição para experienciar o aqui e o agora sem julgamentos. <i>Mindfulness</i> é de particular utilidade quando o paciente está enfrentando um processo cognitivo mal-adaptativo, de obsessão, ruminação, preocupação ou autocrítica. Também é muito útil quando o paciente teme experimentar certos estímulos internos como emoções negativas, pensamentos, imagens, fissuras ou dor (Leahy; Tirch; Napolitano, 2013).	O treino em assertividade pode ajudar na convivência com as pessoas e consigo mesmo. É importante saber estabelecer limites, expressar satisfações e insatisfações, não há necessidade de esconder o que se sente, perder a calma, agredir ou dramatizar; basta aprender a se comunicar de forma apropriada (Brandão & Derdyk, 2007).
O <i>mindfulness</i> o ajuda a observar e aceitar suas experiências internas sem julgamento, sem avaliações ou tentativas de mudanças. O objetivo é focar no presente, abrir-se e ser receptivo ao que o momento trouxer (Beck, 2022).	O comportamento assertivo é a forma mais apropriada de expressar sentimentos socialmente, preservando simultaneamente tanto os direitos do indivíduo ao responder assertivamente quanto os daqueles que escutam. (Leahy; Tirch; Napolitano, 2013).
Identificando pensamentos, sentimentos e emoções, os pacientes que se exercitam através da atenção plena, conseguem compreender melhor seus	O treinamento das habilidades sociais, que incluem a assertividade, são essenciais para qualidade de vida, para o desenvolvimento profissional e

comportamentos tornando-os mais funcionais, adaptativos e conscientes, o que proporciona aos mesmos alívio e bem-estar através do autoconhecimento (Beck, 2022).	pessoal. Pesquisas apontam que pessoas assertivas, comparadas com outras com formação equivalente, têm maior sucesso profissional do que pessoas pouco assertivas ou não-assertivas. Na vida pessoal não é diferente (Brandão; Derdyk, 2007).
--	---

Fonte: elaboração da autora (2023)

A Terapia cognitivo-comportamental e a Análise do comportamento são abordagens específicas da psicologia que utilizam técnicas as quais contribuem com o exercício da regulação emocional. Segundo Bishop et.al (2004) O *mindfulness* ou atenção plena é uma técnica de meditação cujo intuito é ajudar os indivíduos a lidarem com emoções difíceis proporcionando aos mesmos os benefícios da regulação emocional. É importante reiterar que o objetivo não consiste em diminuir, menosprezar ou fugir de sensações, por mais que sejam desagradáveis, mas auxiliar a pessoa a identificar e distinguir seus pensamentos, sentimentos e emoções a fim de acolher a si mesmo sem julgamentos.

Exercitando a auto-aceitação o indivíduo é receptivo ao que o momento trazer no aqui e no agora. O *mindfulness* é uma prática totalmente consciente que possibilita a pessoa ser compassiva consigo mesma diminuindo assim a tendência de ter comportamentos ou pensamentos mal-adaptativos como obsessão, ruminação, preocupação ou autocrítica. Ademais, a prática da respiração diafragmática trabalhada durante o *mindfulness* pode diminuir a aceleração dos batimentos cardíacos, além de outros sintomas provocados pelas crises de ansiedade (Beck, 2022). A prática do *mindfulness* pode auxiliar os empatas a equilibrar suas emoções a fim de formular melhor suas escolhas, exercer a empatia de forma equilibrada e terem comportamentos mais assertivos.

Por outro lado, o treinamento da assertividade é fundamental para as pessoas altamente sensíveis e empáticas, visto que a assertividade é mais do que uma forma de se comunicar pois se trata de uma postura comportamental.

Conforme a análise do comportamento a assertividade é diferente da passividade e da agressividade o que requer atenção, pois conforme os estudos de Falcone et. al (1999, 2008, 2013) como as pessoas altamente sensíveis e empáticas tendem a ser mais flexíveis e altruístas, o próprio exercício da empatia pode ser

interpretado nas relações interpessoais como passividade e conseqüentemente, isso pode gerar uma sobrecarga emocional para os empatas (Conte & Brandão, 2007).

O treinamento da assertividade viabiliza às pessoas altamente sensíveis a possibilidade de se comunicarem, organizando seus pensamentos e sentimentos de forma que possam ser compreendidas ao se expressarem. É necessário enfatizar que a assertividade também é uma habilidade social, portanto, também precisa ser exercitada. Com este intuito, os empatas precisam aprender a desenvolver uma postura calma, atenta e perceptiva para se comunicar com assertividade, dialogando com um tom de voz compreensível e sabendo dizer não quando necessário para estabelecer os seus limites (Brandão & Derdyk, 2007) o que confirma a importância dos benefícios que o *mindfulness* pode proporcionar a fim de auxiliar os empatas a manter este equilíbrio emocional.

Fazer uma análise do ambiente, do momento adequado, do próprio bem-estar e do bem-estar do outro é fundamental para exercer a assertividade e a análise do comportamento pode ajudar os indivíduos a reconhecer e identificar a forma e o momento certo de praticarem a assertividade, entretanto, não é em todos os momentos que será possível ser assertivo.

Ainda assim é possível afirmar que o treinamento em assertividade aliado a prática do *mindfulness* ajuda a promover a regulação emocional, pois se trata de um comportamento autêntico, onde o indivíduo pode se comunicar e se expressar de forma adaptativa e adequada, respeitando a si mesmo e mantendo a integridade de suas relações interpessoais.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Acerca dos estudos sobre a empatia, não é exagero afirmar que sem este importante atributo não seria possível exercer a profissão da Psicologia de forma ética e responsável. Trata-se, portanto, de uma habilidade que precisa ser constantemente praticada e trabalhada a fim de que possa ser aperfeiçoada intra e interpessoalmente. Logo, o presente estudo apresenta um conteúdo esclarecedor que reflete a importância da empatia para a ciência psicológica em diversas esferas como a social, a neurociência, e as relacionadas ao desenvolvimento humano.

A fim de favorecer essa construção, diversos autores como Samarone (2022) e Silva (2012) se esforçam continuamente para ampliar e divulgar teorias como a inteligência emocional e a inteligência afetiva que apesar de divergirem opiniões conceituais, conduzem a análises profundas e realistas sobre a relevância de criar ambientes que favoreçam o desenvolvimento e a evolução da empatia, assim como a valorização das pessoas que possuem maior inclinação a esta aptidão.

Diante da diversidade de abordagens psicológicas e à luz da terapia cognitivo-comportamental de Aaron Beck e da Análise do comportamento de Skinner, foi possível compreender as técnicas de *mindfulness* e o treinamento da assertividade, que antes deste estudo, era vista como uma forma de comunicação, e após, percebeu-se que se trata de um comportamento que envolve diversos fatores e que a assertividade é uma prática de indubitável relevância para as pessoas altamente sensíveis e empáticas a fim de auxiliá-las a se manterem autênticas e buscarem alternativas adaptativas para exercer a empatia de forma saudável e equilibrada.

O fato das pessoas altamente sensíveis e empáticas muitas vezes serem estigmatizadas como frágeis ou sem personalidade deve ser considerado um pressuposto equivocado e ultrapassado, pois a empatia deve ser valorizada como uma importante habilidade a fim de proporcionar impactos positivos para a sociedade. Enquanto existir o princípio norteador de desumanização, nunca haverá avanços, e sim regressão, pois o ser humano deve preservar sobretudo a capacidade de ser e sentir-se humano, assumindo seus sentimentos, emoções e a constante busca pelo autoconhecimento a fim de ser empático consigo mesmo e com as pessoas a seu redor.

REFERÊNCIAS

- ALBERTI, R; EMMONS, M. **Comportamento assertivo - Um guia de auto-expressão**. - Belo Horizonte: Interlivros, 1978.
- ARON, E. **Pessoas altamente sensíveis: Como enfrentar a vida quando tudo nos afeta**. - Alfragide: Lua de papel, 2013.
- AZEVEDO, S; MOTA, M; METTRAU, M. Empatia: perfil da produção científica e medidas mais utilizadas em pesquisa. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**. - Londrina, v. 9, n. 3, p. 03-23, 2018.
- BAER, A. Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. **Clinical Psychology: Science and Practice**, v. 10, n. 2, 2003.
- BALDWIN, J. **History of psychology: A sketch and an interpretation**. - Toronto: Wentworth Press, 1913.
- BARBOSA, D; PRESBITERO, M. Biodanza: uma experiência em saúde nas práticas integrativas e complementares do SUS. in: **Vozes e Fluxos**. - Recife: Escola de Biodanza de Pernambuco, 2022.
- BATSON, C. et al. Is empathic emotion a source of altruistic motivation? **Journal of Personality and Social Psychology**. - Kansas, v. 40, n. 2, 1987.
- BAUM, W. **Compreender o Behaviorismo. Ciência, comportamento e cultura**. Porto Alegre: Artmed, 1999.
- BECK, J. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. - Porto Alegre: Artmed, 2022.
- BELLO, A. **Fenomenologia e ciências humanas: psicologia, história e religião**. Bauru: EDUSC, 2004.
- BELLO, A. **Introdução à fenomenologia**. Bauru: EDUSC, 2006.
- BISHOP, R. et al. Mindfulness: A proposed operational definition. **Clinical psychology: Science and Practice**, v. 11, n. 3, 2004
- BRANDÃO, F; DERDYK, P. Comportamento Assertivo: Um guia para jovens. In: **Falo? ou não falo? Expressando sentimentos e comunicando idéias**. - Londrina: Mecenaz, 2007.
- COBERO, Claudia. Manual de inteligência emocional. **PsicoUSF**, Itatiba, v. 8, n. 1, 2003.
- COBERO, C; PRIMI, R; MUNIZ, M. Inteligência Emocional e Desempenho no Trabalho: Um estudo com MSCEIT, BPR-5 e 16PF. **Paidéia**, Itaíba, v. 16, n. 35. 2006

COKE, J; BATSON, C; MCDAVIS, K. Empathic mediation of helping: A two-stage model. **Journal of Personality and Social Psychology**. - Washington, v. 36, n. 7, 1978.

CONTE, F; BRANDÃO, M. **Falo? ou não falo? Expressando sentimentos e comunicando idéias**. - Londrina: Mecenaz, 2007.

DALGLEISH, T; YIEND, J; SCHWEIZER, S; DUNN, B. Ironic effects of emotion suppression when recounting distressing memories. **Emotion**, v. 9, n. 5, 2009.

ENZ, N; ZOLL, N. **Cultural differences in empathy between China, Germany and the UK**. Recuperado em novembro de 2006.

FESHBACH, N; ROE, K. Empathy in six-and seven-year-olds. **Child Development**. - Washington, v. 39, n.1, 1968.

FALCONE, E. A avaliação de um programa de treinamento da empatia com universitários. **Revista brasileira de terapia comportamental e cognitiva**. - São Paulo , v. 1, n. 1, 1999.

FALCONE, E. et al. Validade convergente do Inventário de Empatia (IE). **Psico-USF**. - Bragança Paulista, v. 18, n. 2, 2013.

FOLKMAN, S; LAZARUS, R. Coping as a mediator of emotion. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 54, n. 3, 1988.

FREITAS, Lucas Cordeiro. Competência social e habilidades sociais: Manual teórico-prático. **Estud. pesqui. psicol.** Rio de Janeiro , v. 19, n. 3, 2019 .

GOLEMAN, D. **Inteligência Emocional: A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente**. - Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

GOLEMAN, D. et al. **Coleção Inteligência Emocional: Empatia** - Rio de Janeiro: Sextante, 2019.

GOLDIM, J. **Compaixão, simpatia e empatia**. 2006. Disponível em: <<https://www.ufrgs.br/bioetica/compaix.htm>> . Acesso em: 06 de maio de 2023.

HEIMBERG, G; MONTGOMERY, D; MADSEN, H; HEIMBERG, S. Assertion training: A review of literature. **Behavior Therapy**, v. 8, 1977.

HOFMANN, S; SAWYER, A; WITT, A; OH, D. The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, v. 78, n. 10, 2010.

HUME, D. **Tratado da natureza humana: uma tentativa de introduzir o método experimental de raciocínio nos assuntos morais**. - São Paulo: UNESR, 2009.

JHONSON, R. Afectividad y Biodanza para el logro de aprendizajes significativas en el aula. In: **Vozes e Fluxos**. - Recife, 2022

KABAT, J. **Wherever you go there you are**. New York: Hyperion, 1994.

KABAT, J. Foreword. in: **Clinical handbook of mindfulness**. - New York: Springer, 2009.

KNAPP, P. **Terapia cognitivo-comportamental na prática psiquiátrica**. Porto Alegre: Artmed, 2004.

KOSS, J. On the limits of empathy. **The Art Bulletin**. - New York, v. 88, n. 1, 2006

LEAHY, R; TIRCH D; NAPOLITANO, L. **Regulação emocional em psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental**. - Porto Alegre: Artmed, 2013

MANGANARO, P. **Verso l' altro l'esperienza mistica tra interiorità e trascendenza**. Roma: Città nuova, 2002.

MARTINEZ, A. **Assertividade: Definição operacional e análise de exemplos oferecidos por terapeutas**. Dissertação de Mestrado, Pontifícia Universidade Católica de Campinas. - Campinas, 1997.

MATOS, M; BOROWSKI, S. Vivências emocionais e estratégias de regulação emocional de psicólogos clínicos: um estudo qualitativo. **Est. Inter. Psicol.**, Londrina , v. 10, n. 3, 2019

MEDEIROS, N. et. al. O papel da autocompaixão na regulação emocional: Revisão de literatura. **Revista de Psicologia da Unesp**. Chapecó, v. 20, n. 2, 2021.

MEZZARROBA, S; SILVA, V. Ah! é... Quando você fala o que quer... ouve o que não gosta. In: **Falo? ou não falo? Expressando sentimentos e comunicando idéias**. - Londrina: Mecenaz, 2007

MIGUEL, F. et al.. Estudos de Validade do Questionário Online de Empatia. **Trends in Psychology**, Ribeirão Preto, v. 26, n. 4, 2018.

MURPHY, L. **Social behavior and child personality: An exploratory study of some roots of sympathy**. New York: Columbia University Press, 1937.

PENNEBAKER, J. Writing about emotional experiences as a therapeutic process. **Psychological Science**, v. 8, 1997.

PENNEBAKER, J; FRANCIS, M. Cognitive, emotional, and language processes in disclosure. **Cognition and Emotion**, v. 10, 1996.

PRETTE, A; PRETTE, Z. **Psicologia das Habilidades Sociais: terapia e educação**. - Petrópolis: Vozes, 1999.

PRETTE, A; PRETTE, Z. **Psicologia das habilidades sociais na infância**. - Petrópolis: Vozes, 2006.

RAHULA, W. **What the Buddha taught**. - New York: Grove Press, 1958.

RANIERI, L; BARREIRA, C. A empatia como vivência. **Memorandum**. - Belo horizonte, v. 23, 2012.

RICH, R; SCHROEDER, E. Research issues in assertiveness training. **Psychological Bulletin**, v. 83, 1976.

ROBERTS, R; MENDOZA, E; NASCIMENTO, E. Inteligência emocional: um construto científico?. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, v. 12, n. 23, 2002.

ROGERS, C. **Sobre o poder pessoal**. - São Paulo: Martins Fontes, 2001.

ROGERS, C. **Tornar-se pessoa**. - São Paulo: Martins Fontes, 2001.

RUTTAN, R; MCDONNEL, M; NORDGREN, L. É mais difícil ser empático com as pessoas se você já esteve no lugar delas. in: **Coleção Inteligência Emocional: Empatia** - Rio de Janeiro: Sextante, 2019

SAMARONE, L. O amor tem que ser globalizado. in: **Vozes e Fluxos**. - Recife: Diário de Pernambuco, 2022.

SAMPAIO, L; CAMINO, C; ROAZZI, A.. Revisão de aspectos conceituais, teóricos e metodológicos da empatia. **Psicologia: Ciência e Profissão**. - Petrolina, v. 29, n.2, 2009.

SANTANA, S; GONDIM, G. Regulação emocional, bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 21, n. 1, 2016.

SIEGEL, R; GERMER, K; & OLENDZKI, A. Mindfulness: What is it? Where did it come from? in: **Clinical handbook of mindfulness**. - New York: Springer, 2009.

SIDDAWAY, P; WOOD, M; HEDGES, V. How to do a systematic review: a best practice guide for conducting and reporting narrative reviews, meta-analyses, and meta-syntheses. **Annual Review of Psychology**, v. 70, n. 1, 2019.

SILVA, A; KARRARA, K. Habilidades sociais e análise do comportamento: compatibilidades e dissensões conceitual-metodológicas. **Psicologia em Revista**. - Belo Horizonte, v. 16, n. 2, 2010.

SILVA, E. et al. Inteligência Emocional e Liderança: Fatores Preponderantes nas relações interpessoais das organizações. **Revista Interfaces: Saúde, Humanas E Tecnologia**, v. 3, n. 8, 2015.

SKINNER, F. **Sobre o behaviorismo**. São Paulo: Cultrix, 1974/1982

TODOROV, C. Behaviorismo e análise experimental do comportamento. **Cadernos de Análise do Comportamento**. - Brasília, v. 3, 1982.

TORRES, A. A importância da autocompaixão. **Faculdade de Medicina de Botucatu UNESP**. São Paulo, 2020.

TORO, R. **La Inteligencia afectiva: La unidad de la mente con el universo**. - Santiago de Chile: Editorial Cuarto-Propio, 2019.

UGARTE, M; TAKAHASHI, R; BERTOLOZZI, M. Revisão sistemática: noções gerais. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 45, n. 5, 2011.

WAYTZ, A. Os limites da empatia. in: **Coleção Inteligência Emocional: Empatia** - Rio de Janeiro: Sextante, 2019

WISPÉ, L. The distinction between sympathy and empathy: To call forth a concept, a

word is needed. **Journal of Personality and Social Psychology**. - Kansas, v 50, n 2, 1986.

WISPÉ, L. **History of the concept of empathy**. - New York: Cambridge University Press, 1987.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact. - **Scientific brief**, 2022.

ANEXO A – INVENTÁRIO ASSERTIVO

Adaptado por Fernanda Silva Brandão e Priscila Derdyk

As questões seguintes serão úteis para estabelecer sua asserção. Seja sincero em suas respostas.

Tudo o que você tem a fazer é marcar um X na opção em que você mais se encaixar.

- Marque SIM quando você sempre fizer, ou na maioria das vezes;
- Marque AS VEZES quando você ficar em dúvida ou quando achar que está na média (entre o sim e o não);
- Marque NÃO quando for algo que raramente ou nunca você faz.

1. Quando uma pessoa se mostra bastante injusta, você lhe diz isso?
() Sim () Às vezes () Não
2. Você acha difícil tomar decisões?
() Sim () Às vezes () Não
3. Você critica abertamente as opiniões, comportamentos e idéias dos outros?
() Sim () Às vezes () Não
4. Você protesta em voz alta quando tomam seu lugar na fila?
() Sim () Às vezes () Não
5. Você geralmente evita as pessoas ou situações por medo?
() Sim () Às vezes () Não
6. Você geralmente confia no seu próprio julgamento?
() Sim () Às vezes () Não
7. Você insiste para que seu (sua) esposo (a) ou colega de quarto faça sua parte no serviço de casa?
() Sim () Às vezes () Não
8. Você é propenso a perder o controle?
() Sim () Às vezes () Não
9. Quando o vendedor insiste, você acha difícil dizer “não”, mesmo se a mercadoria não lhe interessa?
() Sim () Às vezes () Não
10. Quando uma pessoa chega depois de você e é atendida primeiro, você denuncia a situação?
() Sim () Às vezes () Não
11. Você reluta em falar numa discussão ou debate?
() Sim () Às vezes () Não
12. Se uma pessoa tomou dinheiro emprestado (ou livro, roupa, coisa de valor) e demora a devolver, você lhe lembra isso?
() Sim () Às vezes () Não
13. Você insiste em um argumento depois que a pessoa já se cansou da discussão?
() Sim () Às vezes () Não

14. Você geralmente expressa seus sentimentos?
() Sim () Às vezes () Não
15. Você se sente inseguro se alguém fica olhando você trabalhar?
() Sim () Às vezes () Não
16. Se alguém fica chutando sua carteira no cinema ou em uma conferência, você pede que pare?
() Sim () Às vezes () Não
17. Você acha difícil olhar nos olhos da pessoa com quem está falando?
() Sim () Às vezes () Não
18. Em um bom restaurante, quando a comida não está bem feita ou bem servida, você pede ao garçom que corrija a situação?
() Sim () Às vezes () Não
19. Quando você percebe que a mercadoria está defeituosa, você a devolve ou pede que seja substituída?
() Sim () Às vezes () Não
20. Você demonstra sua raiva dizendo obscenidades ou xingando?
() Sim () Às vezes () Não
21. Você tenta passar despercebido, como uma parte da decoração ou da mobília, em situações sociais?
() Sim () Às vezes () Não
22. Você insiste que seu senhorio (mecânico etc.) faça consertos, ajustes ou substituições que são da responsabilidade dele?
() Sim () Às vezes () Não
23. Você geralmente toma a frente e decide pelos outros?
() Sim () Às vezes () Não
24. Você é capaz de expressar abertamente amor e afeição?
() Sim () Às vezes () Não
25. Você consegue pedir aos amigos ajuda ou pequenos favores?
() Sim () Às vezes () Não
26. Você acha que sempre tem a resposta certa?
() Sim () Às vezes () Não
27. Quando você diverge de alguém que respeita, tem coragem de defender o seu ponto de vista?
() Sim () Às vezes () Não
28. Você é capaz de recusar pedidos não razoáveis feitos por amigos?
() Sim () Às vezes () Não
29. Você tem dificuldade de elogiar alguém?
() Sim () Às vezes () Não
30. Se você fica incomodado quando os outros fumam perto de você, tem coragem de dizer isso?
() Sim () Às vezes () Não
31. Você grita ou usa técnicas absurdas para obrigar os outros a fazerem o que você quer?
() Sim () Às vezes () Não

32. Você termina as frases dos outros por eles?

() Sim () As vezes () Não

33. Você se envolve em lutas físicas com outros, especialmente com estranhos?

() Sim () As vezes () Não

34. Nas refeições familiares, você é o que sempre controla a conversa?

() Sim () As vezes () Não

35. Quando você é apresentado a alguém, você é o primeiro a puxar assunto?

() Sim () As vezes () Não

	Sim	Às vezes	Não		Sim	Às vezes	Não
1.	1	0	-1	19.	1	0	-1
2.	-1	0	1	20.	-1	0	1
3.	1	0	-1	21.	-1	0	1
4.	1	0	-1	22.	1	0	-1
5.	-1	0	1	23.	-1	0	1
6.	1	0	-1	24.	1	0	-1
7.	1	0	-1	25.	1	0	-1
8.	-1	0	1	26.	-1	0	1
9.	-1	0	1	27.	-1	0	1
10.	1	0	-1	28.	1	0	-1
11.	-1	0	1	29.	-1	0	1
12.	1	0	-1	30.	1	0	-1
13.	-1	0	1	31.	-1	0	1
14.	1	0	-1	32.	-1	0	1
15.	-1	0	1	33.	-1	0	1
16.	1	0	-1	34.	-1	0	1
17.	-1	0	1	35.	1	0	-1
18.	1	0	-1				

Se a soma de seus pontos for positiva, você tende a ser mais assertivo, se der negativa, pode significar pouca assertividade (passividade ou agressividade). Se der zero, está na média. Para maior fidedignidade dos resultados, discuta essas questões com seu psicólogo.

Após obter a soma, assinale na linha o seu resultado.

Não-assertivo
(Passivo, agressivo,
passivo-agressivo)



-35 | -30 | -25 | -20 | -15 | -10 | -5 | +0 | +5 | +10 | +15 | +20 | +25 | +30 | +35

Assertivo

