

MONIKA HEIN

# EMPATIA

EU SEI COMO VOCÊ SE SENTE

Tradução de Glaucia Bustamante

Rocco

Título original  
EMPATHIE  
Ich weiß, was du fühlst

Copyright © 2018 by GABAL Verlag  
Primeira publicação pela GABAL Verlag

Edição brasileira publicada mediante acordo com  
Sandra Bruna Agencia Literaria SL.

Direitos para a língua portuguesa reservados  
com exclusividade para o Brasil à  
EDITORA ROCCO LTDA.

Rua Evaristo da Veiga, 65 – 11º andar  
Passeio Corporate – Torre 1  
20031-040 – Rio de Janeiro – RJ  
Tel.: (21) 3525-2000 – Fax: (21) 3525-2001  
rocco@rocco.com.br  
www.rocco.com.br

*Printed in Brazil*/Impresso no Brasil

Preparação de originais  
BEATRIZ D'OLIVEIRA

**CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO**  
**SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ**

---

H382e

Hein, Monika

Empatia : eu sei como você se sente / Monika Hein ; tradução Glaucia  
Bustamante. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Rocco, 2023.

Tradução de: Empathie: ich weiß, was du fühlst

ISBN 978-65-5532-341-2

ISBN 978-65-5595-189-9 (recurso eletrônico)

1. Empatia. I. Bustamante, Glaucia. II. Título.

23-82760

CDD: 152.41

CDU: 179.9



---

Gabriela Faray Ferreira Lopes - Bibliotecária - CRB-7/6643

O texto deste livro obedece às normas do  
Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.

# Sumário

|                                                                             |            |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------|
| Prefácio                                                                    | 9          |
| <b>1. Empatia — um mapeamento da compaixão</b>                              | <b>15</b>  |
| O mapa interno                                                              | 31         |
| Uma viagem ao Sri Lanka                                                     | 36         |
| O que é empatia?                                                            | 42         |
| Empatia nas pesquisas científicas                                           | 60         |
| Uma visão empática ao mundo                                                 | 67         |
| Autoempatia                                                                 | 74         |
| Empatia com os outros: coração ou razão?                                    | 85         |
| Sentimentos e suas consequências                                            | 90         |
| Podemos racionalizar os sentimentos?                                        | 101        |
| O que o corpo físico sabe?                                                  | 106        |
| Riscos e efeitos colaterais da empatia                                      | 110        |
| <b>2. A visão obstruída: dez bloqueadores da empatia</b>                    | <b>115</b> |
| O filme diário da mente                                                     | 121        |
| Egoísta ou narcisista?                                                      | 134        |
| A eterna busca pela felicidade                                              | 141        |
| A maldição da eterna dúvida                                                 | 146        |
| Os primeiros segundos de julgamento                                         | 150        |
| A mentira da comparação                                                     | 159        |
| A busca pela perfeição                                                      | 163        |
| Desconfiança e ciúme                                                        | 170        |
| Falar restringe a empatia                                                   | 175        |
| O que o agricultor não conhece ele não come:<br>vivendo na zona de conforto | 180        |

|                                                           |            |
|-----------------------------------------------------------|------------|
| <b>3. A visão se abre: dez impulsionadores de empatia</b> | <b>185</b> |
| Fazer uma pausa                                           | 189        |
| O momento mágico                                          | 198        |
| O pensamento muda a direção                               | 200        |
| Perdoar                                                   | 204        |
| Ficar vulnerável                                          | 208        |
| Ver com empatia                                           | 211        |
| Ouvir com empatia                                         | 218        |
| Falar com empatia                                         | 224        |
| Escrever com empatia                                      | 230        |
| Amar com empatia                                          | 238        |
| A revolução empática                                      | 259        |
| <br>Agradecimentos                                        | <br>263    |
| Bibliografia                                              | 265        |