

CONEXÃO EMPATIA:
IDEIAS, SENTIMENTOS,
SENTIDOS E
EXPERIÊNCIAS

Por Maria Alice Lima Garcia



Em meio à pandemia iniciamos uma reflexão para lá de apetitosa com pessoas de todos os cantos do país. Essa é uma das vantagens dos cursos, encontros e conversas realizados *on-line*: poder compartilhar conhecimentos, momentos e histórias com pessoas de qualquer lugar. Com isso, tivemos um ciclo que abriu várias perspectivas e trouxe muitos elementos para reinterpretar os significados dos processos empáticos e buscar perceber o sentido da empatia para cada pessoa, comunidade e sociedade.

Afinal, falar de empatia, neste momento em que tivemos que tirar tudo do lugar, é rever nossa forma de viver, ser, querer, atuar, se relacionar... Assim, em uma mistura de referências teóricas, experiências vividas e inspirações artísticas, seguimos aquecendo nossas ideias sobre esse tema tão instigante. O transcorrer dessa conversa na oficina do Programa Direito e Cidadania sob o tema "Empatia" gerou grandes questões, que delinearão várias trocas e construções de ideias. Uma das questões desencadeadoras do processo foi: afinal, por que falar de empatia neste momento?

Entre as percepções compartilhadas, surgiu a noção de que a pandemia nos proporcionou, e ainda tem proporcionado, olhar mais de perto para nós mesmos, para nossas relações, intransigências, intolerâncias, arrogâncias, nossos medos e, é claro, nossas potencialidades. O momento nos convida a interagir de forma mais plena e integral com nosso próprio eu e com os outros. É um estímulo para refletirmos sobre o que significa ser empático em toda e qualquer circunstância com diferentes pessoas e sobre como percebemos o outro estando (nós) no lugar de onde ele fala e no qual ele sente... E não é preciso colocar-se, literal e absolutamente, no lugar da outra pessoa, mas sim compreender sua perspectiva, sua

ótica, sua lógica, seu percurso, suas experiências, suas crenças, seus gostos...

Ao falar sobre o que é empatia e o porquê de olhar para essa questão nesse momento, um novo elemento aparece forte na conversa: o papel do autoconhecimento e sua relação com a empatia, outra questão que foi bem marcante e constante em nossas reflexões.

Caminhar por essa análise trouxe à tona a percepção dos vários "outros" que nos habitam, pois, no processo de nos voltarmos para dentro, para nossas questões e sentimentos, podemos perceber o papel das relações que estabelecemos com pessoas em diferentes situações e como elas fazem parte do que se constitui como nosso eu, nossa forma de ser e estar na vida. A percepção clara de como acontecem essas interações nos possibilita descobrir

muito sobre nossos sentimentos, nossas inquietações, nossos interesses, nossos desejos, ou seja, quem somos. Sendo assim, autoconhecimento e empatia estão intimamente relacionados, sendo processos que alimentam um ao outro.

E à medida que a conversa avançava, foi surgindo um ponto que mobilizou bastante todo o grupo.

Trata-se de uma questão que mexe com aquelas situações de extremo desconforto e grandes desajustes nas relações. Eis que desponha a pergunta que sintetiza essa ebulição: é possível ser empático em situações de extrema discordância? Pensando além, como ser empático na discordância? Isso deu pano para manga e, sem dúvida, nos fez sair de nossa zona de conforto e olhar para crenças e sentimentos em relação a pessoas e fatos. Ajudou-nos a perceber o quanto importante é desenvolver a empatia, especialmente para sabermos como agir nesses cenários.

E para que serve o olhar empático para indivíduos e eventos que nos causam esse tipo de impacto? Serve para que tomemos consciência de que é possível lidar com esses desafios de maneira pacífica. Ele nos

“ O momento nos convida a interagir de forma mais plena e integral com nosso próprio eu e com os outros. ”





Foto: iStock

Foto: iStock

possibilita lidar com antagonismos e discordâncias sem nos conectar com ações de violência. Pode ainda funcionar como uma ferramenta criativa, capaz de ampliar e diversificar ações transformadoras.

O desafio, então, é sentir empatia por pessoas cujas crenças não compartilhamos ou que supostamente podem estar na categoria de inimigas, pois o tratamento de algo ou alguém como desafeto nos tira do lugar de paz, de centralidade, de conexão e inviabiliza saídas que sejam, de fato, eficientes para lidar com conflitos e romper com as crenças que separam e criam os grandes abismos e desigualdades. Essa é uma questão importante a ser explorada neste tempo em que vivemos grandes violências expressas nas diferentes interações que acontecem, especialmente, nas redes sociais e mídias em geral.

A pergunta é: como usar esses canais de forma empática, para que promovam crescimento e nos tirem da estreiteza de conceitos, pensamentos e atitudes? Sem dúvidas, este é um ponto que nos convoca ao enfrentamento e à busca de saídas inteligentes, agindo com disposição para criar novas formas de lidar com preconceitos, desrespeitos, desigualdades e atitudes desumanas para erguer novas realidades que tragam substância e importância à vida de todos.

E, assim, de ponto em ponto, fomos seguindo nas trocas... E foram tantas ideias, experiências compartilhadas e questionamentos que pudemos trazer à tona algo que chamamos de empatia ativa, um ponto-chave para desencadear processos empáticos. Para que tais processos aconteçam é preciso se dispor a realizar movimentos e se abrir para a experimentação. Pensando sobre isso, chegamos a mais um ponto crucial: como ensinar e aprender empatia? Investigação preciosa e estimulante para o grupo que estava altamente motivado e envolvido nesse processo.

A empatia precisa de movimentos para acontecer. Para percebermos o outro como um ser, para nos percebermos na e em relação com o outro, é preciso abrir a mente, se desapegar de crenças e

Foto: iStock

“

(...) a empatia é uma via de mão dupla, construída sobre entendimento mútuo, pela troca de crenças e experiências importantes.

”

conceitos, suspender julgamentos, ter curiosidade e espírito investigativo, pois a empatia é uma via de mão dupla, construída sobre entendimento mútuo, pela troca de crenças e experiências importantes.

E nesse ir e vir de recuperar situações que nos ajudam a praticar a empatia, nós elencamos algumas formas de promover esse aprendizado. A primeira delas é buscar experiências que despertem a curiosidade, que incentivem e agucem a abertura para o diferente. Por isso, é importante que nos sintamos provocados a investigar e saber mais sobre as pessoas e seus contextos e que desafie os preconceitos e rótulos criados por nós a todo momento. Outra maneira é dispor-se a experimentar coisas que as outras pessoas fazem e que nós nunca fizemos. Exercitar a escuta aberta e plena também é um excelente caminho, que promove conexões reais no encontro com outras pes-

soas. Por fim, podemos contribuir sendo exemplo para os outros por meio da prática constante do olhar empático.

Os exercícios e provocações propostos pelos mediadores nos fizeram alargar os horizontes, nos instigaram a buscar novas perspectivas, olhar para diferentes direções, remexer em pontos que estavam em repouso. Assim, foram emergindo temáticas que nos provocaram e permitiram o surgimento de diferentes pontos de vista, novas reflexões, novas questões e novos olhares para o que de fato pode se configurar como um processo empático, com todos os benefícios que ele pode trazer para diferentes desafios e conflitos.

Abrimos um ciclo reflexivo que não tem fim, um convite a explorar mais e mais o universo das relações e seu papel na construção da realidade. A ideia, ou melhor, o desejo é continuar essa conversa e descobrir, em conjunto, formas para falar sobre empatia e também exercitá-la.

Quer saber um pouco mais sobre o que rolou nesse encontro? Então acesse os três episódios do podcast “Conexão Empatia”, no perfil PAULUS Editora do Spotify.

Tema: Empatia

Participantes: 153

Municípios: 34

Instituições públicas e privadas: 69

Encontros virtuais entre agosto e novembro de 2020: 10

Principal resultado: Podcast Conexão Empatia

