EXERCICIO SOBRE EMPATIA

Meu nome é Mariana, palhaça Teobalda.

Gostaria que cada um falasse a primeira palavra que passa em sua cabeça sobre a primeira impressão que eu causei ao estar aqui.

Agora vou me apresentar.

Antes, gostaria que ficassem descalços. É bom né, llibertador.

Agora troquem os sapatos com seu amigo do lado e fiquem com eles nos pés.

Vamos começar.

Hoje eu tive o privilégio de poder falar sobre algo tão essencial para nossas vidas.

A empatia

Em uma palavra, o que vc define como empatia? Pense no seu profundo e guarde essa palavra com vc.

Não posso começar a falar sobre empatia, sem antes contextualizar o **olhar** que tanto pesa no nosso palhaço.

Temos que ter em mente algumas atitudes, que temos que levar para nossa vida e não só para o nosso palhaço.

Vou falar rapidamente sobre eles:

1-**Praticar um olhar generoso:** Caridade significa algo que é de cima para baixo, generosidade não, podemos praticar a generosidade com todas as pessoas, com quem nos agride, quem está abaixo de nós, quem está acima. Praticar um olhar generoso é um bom ponto de partida para acabarmos dando conta que ninguém está acima ou abaixo de nós, crescemos pensando que, do lado de cá dessa camada de pele, existe o eu; do lado de lá, o universo, as outras pessoas, os passarinhos, os meteoros. Mas na verdade, só existe o universo.

2- **Meu entendimento é irrelevante:** Se outra pessoa precisa me explicar suas razões para só então eu respeitar sua escolha… Então, eu já estou arrogantemente me colocando como árbitro de sua vida. Ela não precisa me convencer de nada. O meu entendimento é irrelevante.

3- **Julgamos pelas ações, queremos ser julgadas por intenções:** Somos maquininhas de inventar justificativas para os nossos comportamentos. Quando fazemos tudo certo, o mundo precisa reconhecer isso e nos premiar — ou é muita injustiça! Quando agimos errado, é porque foi um lapso, uma fraqueza, uma exceção, e o mundo precisa reconhecer isso e nos entender — ou é muita injustiça!

4- **Uma generosidade sem barganhas:** Não espere que os outros sejam pessoas boas para vc. Se estou no supermercado e a atendente no caixa é grossa comigo, talvez eu me ofenda, me irrite, queira responder na mesma moeda. Mas meu olhar generoso me impede de devolver na mesma moeda e sobre aquela pessoa isso não vai influir nada em sua vida. Não vai tornar o mundo um lugar melhor. Não vai impactar a realidade.

Mas vai me tornar uma pessoa generosa, uma pessoa sem raiva, sem rancor. Não sofra por atitudes dos outros.

Dicas de ouro:

Não seja tolerante — pois só toleramos o que é ruim.

Não tente entender ou decifrar essa pessoa — ela não é um quebra-cabeça.

Simplesmente procure enxergá-la com um olhar generoso. Não por caridade ou condescendência, mas porque ela é tudo tanto quanto você.

Uma pessoa humana.

EMPATIA:

Voltando sobre empatia:

Empatia não é pena, dó, caridade — todos sentimentos parecidos.

Empatia não é amor, simpatia, agrado — todas manifestações de afeto pessoal.

Empatia não é entendimento, compreensão — todas operações de redução e controle.

Empatia não é algo que se exerça de fora para dentro, de uma pessoa para outra.

Empatia é estar dentro de outra pessoa, sentir o que ela sente, pensar o que ela pensa.

Vou contar uma história:

A boneca de sal

Era uma vez uma boneca de sal. Após peregrinar por terras áridas, descobriu o mar e não conseguiu comprendê-lo. Perguntou ao mar: “quem é você?”

E o mar respondeu: “sou o mar.”

“Mas o que é o mar?”

E o mar respondeu: “o mar sou eu.”

“Não entendo”, disse a boneca de sal, “mas gostaria muito de entender. como faço?”

O mar respondeu: “encoste em mim.”

Então, a boneca de sal timidamente encostou no mar com as pontas dos dedos do pé. Sentiu que começava a entender mas também sentiu que acabara de perder o pé, dissolvido na água.

“Mar, o que você fez?!”

E o mar respondeu:

“Eu te dei um pouco de entendimento e você me deu um pouco de você. Para entender tudo, é necessário dar tudo.”

Ansiosa pelo conhecimento, mas também com medo, a boneca de sal começou a entrar no mar. Quanto mais entrava, e quanto mais se dissolvia, mais compreendia a enormidade do mar e da natureza, mas ainda faltava alguma coisa:

“Afinal, o que é o mar?”

Então, foi coberta por uma onda. Em seu último momento de consciência individual, antes de diluir-se completamente na água, a boneca ainda conseguiu dizer:

“O mar… o mar sou eu!”

Todo conhecimento tem um custo.

Poucos conselhos podem ser mais egocêntricos e narcisistas do que o clássico:

"Trate as pessoas como gostaria de ser tratada"

Porque a outra pessoa é uma outra pessoa. Porque ela teve outra vida, outras experiências. Porque ela tem outros traumas, outras necessidades.

Basicamente, porque ela não sou eu. Porque eu não sou, nem nunca vou ser, nem devo ser, a medida das coisas.

A outra pessoa deve ser tratada não como eu gostaria de ser tratado, mas como ela merece e precisa ser tratada.

E a única maneira de eu saber como essa tal outra pessoa merece e precisa ser tratada é saindo de mim mesmo e deixando de me usar como parâmetro (Essa é a parte fácil.)

Depois, preciso reconhecer que não sei nada.

Que a vida de cada pessoa inclui um horizonte de acontecimentos que se estende além de nossa visão, ao qual nunca teremos acesso.

Por fim, é necessário abrir os olhos e os ouvidos e o corpo inteiro, e reconhecer que existem outras pessoas no mundo, e que elas são todas bem diferentes de mim.

E que o único jeito de perceber o quão diferentes elas são é enxergando-as, escutando-as, conhecendo-as.

Entrar em outra pessoa é como visitar em um país estrangeiro: temos que passar pela imigração e pela alfândega, caminhando com cuidado, de pergunta em pergunta, de sentimento em sentimento.

Empatia é tentar entrar em outra pessoa, nesse país estrangeiro, mas sempre reconhecendo que jamais, jamais conheceremos realmente essa pessoa, que nunca seremos cidadãs desse país.

Exercicio:

Fique em uma posição confortável, feche os olhos, pense em uma pessoa que você conheça razoavelmente bem, com quem tenha tido ou ainda tenha uma convivência intensa ou tumultuada.

Aquela pessoa que às vezes te tira do sério, para quem acaba falando coisas que realmente não tinha intenção. Talvez uma pessoa que não te entende, que não tem simpatia por você.

Vamos tentar entrar nela.

Pense nela, lembre-se dela. Veja sua imagem em sua mente. Ouça sua voz em seus ouvidos. Sinta seu cheiro em suas narinas.

Que histórias ela já contou de sua vida? O que você sabe sobre ela?

Tente lembrar-se de tudo. Cada detalhe. Mergulhe nessa pessoa.

Como ela se move? Como ela se coloca? Como ela se veste?

Como ela é? Como se sente? Como interage consigo mesmo, com as outras pessoas, com o mundo?

Qual é a sua narrativa pessoal de vida? Como ela se insere nessa narrativa?

Não se compare. Não pense no que teria feito no lugar dela. Não julgue.

Você não importa. Você não tem opinião. Você não existe. Você só entra no exercício como um ser humano visto através dos olhos dela, da visão de mundo dela, da biografia dela.

Como ela te vê? O que ela sabe de você? Como ela interpreta suas ações ou suas palavras a partir do ponto de vista dela?

Não estamos tentando entender ou definir essa pessoa

Estamos tentando ter acesso à totalidade dessa pessoa. Ver o mundo como ela vê. Sentir como ela sente.

Entrar nela. Estar nela. Ser ela.

Não é fácil. Não tem manual. Cada pessoa é uma pessoa.

Agora se perguntem, estando na posição dessa pessoa, eu fui justa com ela ao julga-la? Eu mudaria a forma de agir com ela depois que me coloquei em seu lugar? Quantas vezes eu julguei sem necessidade? Quantas vezes eu reclamei dessa pessoa sem nem ao menos parei para pensar se realmente ela que me incomodava ou eu me esforçava para não gostar dela? Quantas vezes eu tentei mudar o meu olhar sobre essa pessoa? Ela é realmente tão ruim assim?

Agora lembre-se de como incomoda estar em um sapato diferente do seu, como é dificil entender a vida de alguém, sentir a dor do outro. Cada um tem o seu número e o seu gosto de sapato, cada um tem a sua realidade, as suas crenças e os seus medos. A dor não tem dimensão e não cabe vc a julgar pelo sapato alheio.

Reflitam e levem isso com você. Podem devolver os sapatos

--DINAMICA

Agora abram os olhos,

Até ontem éramos 2 grupos. Agora seremos um.

Precisamos nos conhecer. Faremos uma apresentação inversa. Como fizeram comigo no começo da dinamica, cada um de vcs irá vir aqui e todo mundo vai dizer a primeira impressão sobre ela, de forma rápida, logo em seguida, vcs realmente vão se apresentar.

Agora, que todo mundo se conhece, vamos fazer uma dinamica, cada um venha até aqui e pegue um papel, um lápis de cor e pinte o sentimento que mais apareceu nesse ultimo mês em sua vida.

Depois de cada um pintar, vocês vão falar alto o nome desse sentimento e quem quiser, pode escolher uma outra cor e dar para essa pessoa, para ela substituir esse sentimento. e alguém optou pelo vermelho, por estar com raiva, o outro colega pode oferecer o contraponto com o branco: paz e tranquilidade.

Depois que todo mundo acabar

Agora um bate papo. Como vcs estão? O que vcs acharam do que aconteceu até agora? O que marcou vcs? O que vcs vão levar disso?

Lembram-se da palavra que pensaram lá no começo? Sobre o que era empatia? Ela se manteve ou ela abriu caminhos para outros sinônimos?

Peço que usem todo o sentimento que veio ao pensar sobre empatia e sobre um olhar generoso e tentem aplicar no dia a dia de vcs, começando em casa, com o companheiro, parentes, vizinhos e no palhaço, nas nossas visitas nas ruas, aos idosos.

Precisamos ser neutros a qualquer tipo de pessoa e apenas trata-las como humanas.

Todos somos humanos.

Por gentileza, podem se abraçar.

Fim