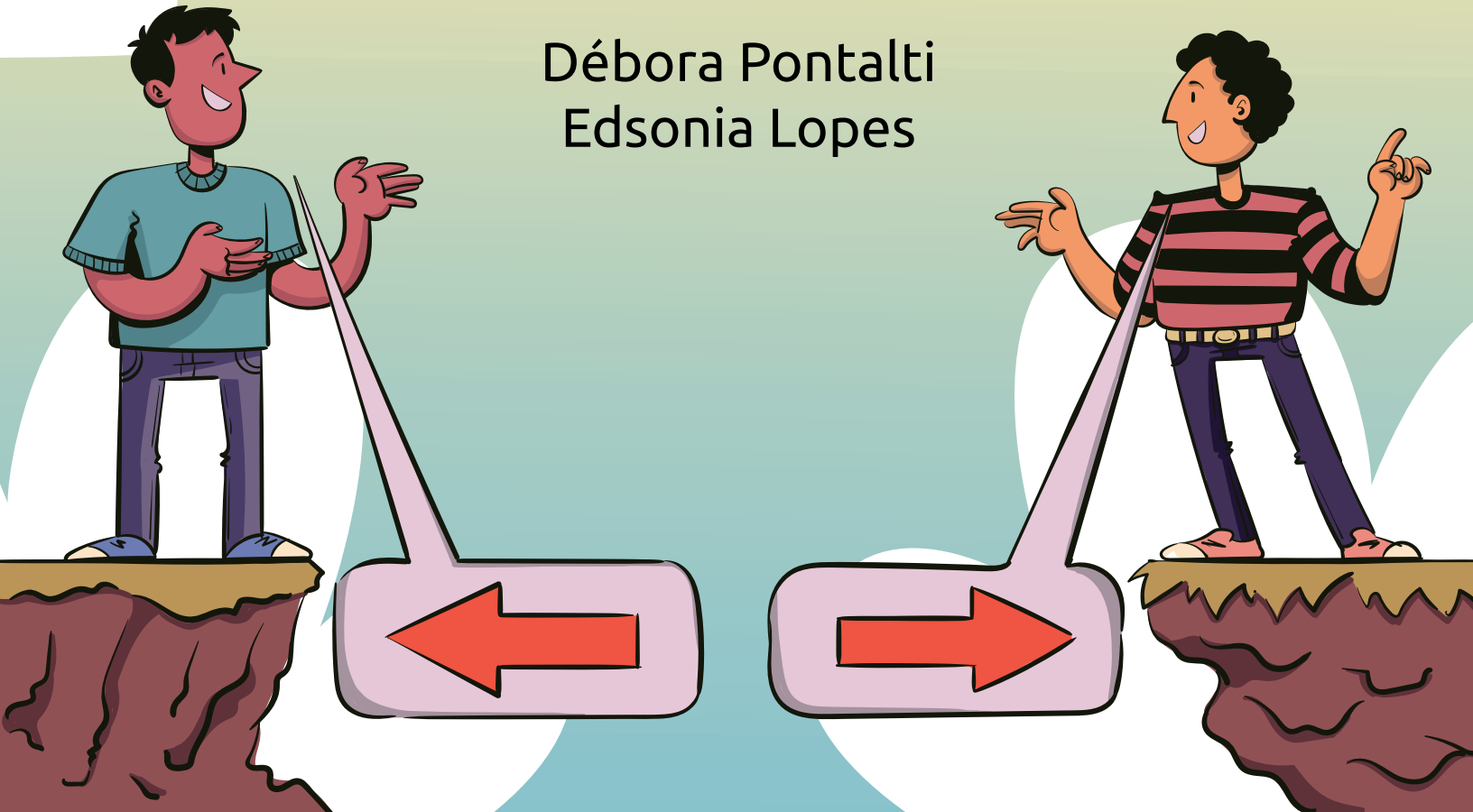
FORMAÇÃO em Educação Ambiental e Cultura de Paz
UMAPAZ Universidade Aberta do Meio Ambiente e Cultura de Paz
CIDADE DE SÃO PAULO VERDE E MEIO AMBIENTE

DISCORDAR COM Empatia

Débora Pontalti
Edsonia Lopes



Prefeitura de São Paulo
Ricardo Nunes

Secretário do Verde Meio Ambiente
Eduardo de Castro

Coordenação da UMAPAZ
Meire Aparecida Fonseca de Abreu

Revisão textual
Plinio Damin

Diagramação
Gabriela Nunes de Melo

Ilustração
Taoly Dandara Damaceno

Ilustração de elementos gráficos
Gabriela Nunes de Melo

Supervisão de projeto gráfico
Bruno Rossi Kohn

Realização
Programa Carta da Terra em Ação
UMAPAZ

UMAPAZ
Universidade Aberta do Meio Ambiente e Cultura de Paz

CIDADE DE SÃO PAULO
VERDE E MEIO AMBIENTE

APRESENTAÇÃO

Essa publicação é fruto de reflexões promovidas no curso Discordar com Empatia, oferecido pelo Programa Carta da Terra em Ação, da Universidade Aberta do Meio Ambiente e da Cultura de Paz | UMAPAZ, com o apoio Projeto Inspira, do Sesc Itaquera.

Realizado em abril de 2022, o curso buscava compartilhar experiências e aprender que é possível discordar de opiniões e ações com empatia, usando as ferramentas da cultura de paz.

Foram cinco encontros que nos ajudaram a refletir sobre situações conflitantes, sobre como compartilhar ideias, experiências e opiniões, e discutir assuntos sem cair no automatismo concordo-discordo, contribuindo, assim, para a melhoria da qualidade das relações humanas.

Os encontros inspiraram a criação deste livreto, que pretende auxiliar àqueles que buscam aprimorar o diálogo com outras pessoas que pensem de maneira diferente, mantendo o cuidado e a saúde das relações.

Nosso especial agradecimento a Juliana Calderón, Larissa Gondim, Lia Diskin, Mahryan Sampaio e Iuri Storch. Ao Sesc Itaquera e a colaboradora Viviane dos Santos, por viabilizar mais essa turma do Carta e tornar tudo possível.

Débora Pontalti

SUMÁRIO

DA POLARIZAÇÃO AO DIÁLOGO..... 6
Tipos de violência.....8
Reconhecendo as Necessidades Humanas.....8

A VIRTUDE DA TOLERÂNCIA.....14
Modos de Tolerância..... 16
O Eu no Nós 18

DIÁLOGO COMO FERRAMENTA DE CULTURA DE PAZ.....19
Dicas para Dialogar.....20
Quais as vantagens de se abrir à compreensão da pluralidade do mundo e da riqueza de diferentes cultura..... 23
Empatia: o que verdadeiramente significa.....24

REFERÊNCIAS.....27

DA POLARIZAÇÃO AO DIÁLOGO

Quando se trata da política contemporânea, especialmente no Brasil, é muito comum ouvirmos falar de polarização. Mas, afinal, o que é polarização e por que ela é tão abordada?

Em teoria política, polarização corresponde à divisão de uma sociedade em dois polos a respeito de um tema. No contexto atual, a palavra ganhou um sentido mais negativo: polarização é como chamamos a disputa entre dois grupos que se fecham em suas convicções e não estão dispostos ao diálogo com o lado oposto.

É muito bom ter as próprias convicções, moral e valores, mas a falta de diálogo nos afasta dos nossos familiares, amigos e até mesmo colegas de trabalho, prejudicando nossas relações a médio e longo prazo.

Mas o que significa estar aberto ao diálogo? É importante sair da nossa bolha e não pregar para convertidos. Ouvir o outro, em suas discordâncias, pode ser uma oportunidade de observar a si mesmo e fortalecer suas convicções e argumentos. Dialogar com a oposição, ou seja, com alguém que apresenta ideias contrárias, não significa necessariamente mudar a ideia do outro, e sim entendê-la. Dessa forma, não devemos permitir que esse seja o único ou principal motivo para estarmos abertos à conversa.

A discordância é potência para a diversidade e a pluralidade. Dialogar é compreender mais sobre o outro, mas também sobre nós mesmos e como avançamos na jornada pela cultura de paz, individual e coletivamente.

Antes de entender o que é a paz, é importante compreender que há diferentes tipos de violência. É possível pensar em três tipos principais, embora a classificação não se limite a estes.

TIPOS DE VIOLÊNCIA

Violência Direta

Este é o tipo mais conhecido de violência, visível e, muitas vezes, compreendido como o único. A violência direta classifica-se como todo e qualquer ato que tenha como objetivo causar dano físico a alguém ou alguma coisa. Neste sentido, há um emissor da violência e alguém que a recebe, tendo sempre um ator a ser responsabilizado pela ação. Os atos relacionados vão desde um tapa ou empurrão, que representam atos individuais de violência direta, até a guerras civis, expressão máxima da violência direta e coletiva.

Violência Estrutural

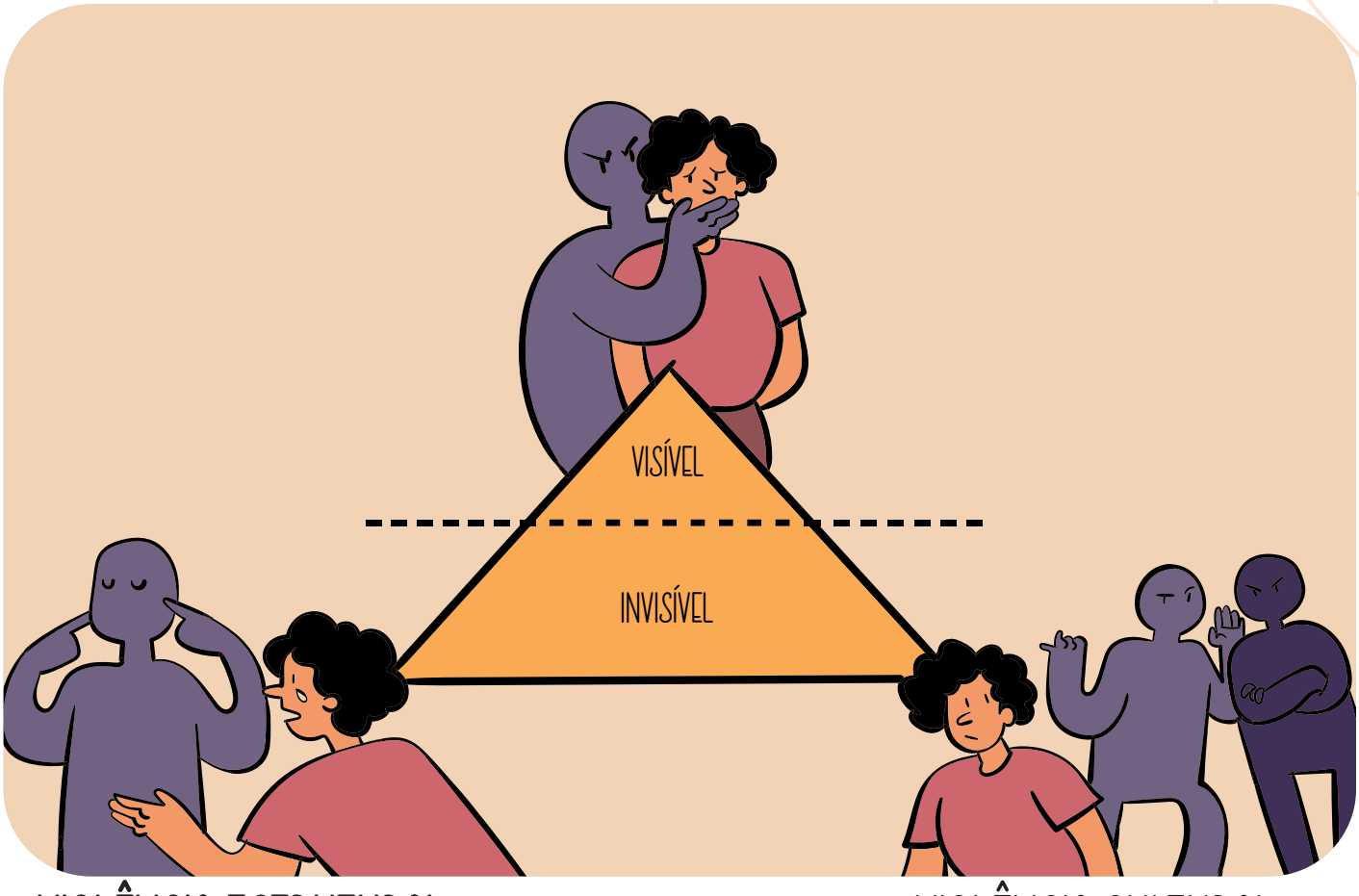
Este tipo de violência é caracterizado como indireto, por apresentar mais do que um ator identificável. Quando falamos de violência estrutural, não há um único responsável concreto que possa ser responsabilizado pelo ato ou política, não importa qual seja o resultado. Neste caso, a violência é construída e consolidada por meio da constituição ou estrutura socioeconômica, refletindo disposições de poder desiguais em sociedade. Assim, seus efeitos incluem a distribuição desigual de recursos, fome, perpetuação da pobreza, falta de acesso à direitos básicos e dificuldade no processo de emancipação e desenvolvimento.

Mais complexa do que a primeira, geralmente é característica de sociedades desiguais, que falham em promover a inclusão de indivíduos na estrutura social vigente. A violência direcionada às pessoas em situação de vulnerabilidade é a fome, miséria e falta de acesso a recursos, que são características constantes e enraizadas na sociedade. Isso faz com que, muitas vezes, ela seja vista com normalidade ou como parte natural do sistema, até mesmo pelo público que sofre a desigualdade.

Violência Cultural

De todas as anteriores, a violência cultural classifica-se como a mais sutil, indireta e duradoura, visto que nasce na esfera simbólica e é perpetuada pelas crenças e costumes de uma sociedade. A violência não está presente nas crenças em si, mas na forma como elas são utilizadas para legitimar a violência direcionada a alguns grupos, como por exemplo a violência contra pessoas negras, mulheres ou LGBTQIA+. Tal violência pode se manifestar por meio da arte, ideologia, linguagens, religião e ciência, baseando-se em diferenças culturais, de gênero e etnia.

VIOLÊNCIA DIRETA



VIOLÊNCIA ESTRUTURAL

VIOLÊNCIA CULTURAL

RECONHECENDO AS NECESSIDADES HUMANAS

Grande parte das situações de violência estão relacionadas à dificuldade das pessoas em compreender as necessidades umas das outras. Isso acontece porque, no dia a dia, muitas pessoas não têm oportunidade de perceber como elas próprias estão e quais os sentimentos e desejos que as movem.

Porém, a chave para transformar conflitos em oportunidades de construção de pontes está em aprender a reconhecer as necessidades humanas que estão nos movendo e movendo nossos pares. É fundamental que cada um aprenda a expressar seus sentimentos, para que haja conexão com a outra pessoa e seja possível percebê-la efetivamente em sua completude.

Estar presente e sensível a si próprio e ao outro, sentindo e percebendo quais referências cada um de nós temos e que bagagens trazemos, é um convite a compreensão. O comportamento humano é movido por necessidades. Estamos, o tempo todo, agindo em função de atender nossas necessidades. Quando reconhecemos - e ajudamos os outros a reconhecer - aquilo que é importante para cada um dos envolvidos em um conflito - aquilo que está por trás das escolhas, das preferências, dos posicionamentos, dos ataques e das resistências, que são as necessidades humanas -, despertamos, em nós e nos outros, um enorme potencial criativo, que pode nos ajudar a encontrar soluções antes ignoradas para transformar as dificuldades de convivência.

Quando compreendemos verdadeiramente as necessidades uns dos outros, tendemos a vivenciar a compaixão e a solidariedade, e nos colocamos em um movimento de querer encontrar caminhos e soluções que cuidem tanto de nós quanto dos outros.

O que nos impede de fazer isso? Segundo Marshall Rosenberg, criador da Comunicação Não Violenta, “na raiz de grande parte da violência – verbal, psicológica ou física, entre familiares, tribos ou nações –, está um tipo de pensamento que atribui a causa do conflito ao fato de os adversários estarem errados” (Rosenberg, 2006, p. 40). Esse tipo de pensamento, conhecido também como julgamento moral, nos leva a acreditar que nós estamos certos - em nossas preferências, em nossas avaliações, em nossas percepções da realidade, em nosso “jeito de ser” - e os outros estão errados.

Vale destacar, o problema não são os julgamentos que fazemos dos outros. O problema é a não consciência da existência desses julgamentos e a influência exercida sobre nossos sentimentos e escolhas. Além disso, nossos julgamentos podem nos cegar e nos desconectar de reconhecer a humanidade do outro. Isso pode nos impedir de compreender seus sentimentos e suas necessidades.

Olhar com atenção e perceber a relação entre nossos pensamentos, sentimentos, necessidades e comportamentos é um importante aprendizado para quem deseja ser um facilitador de diálogos.

A VIRTUDE DA TOLERÂNCIA

A ideia de tolerância surge a partir do desconforto real causado pelo pluralismo de ideias e identidades. Em uma sociedade polarizada, a virtude da tolerância é constantemente mobilizada. Ela aparece como uma solução: é preciso tolerar o outro, o diferente, o conflitante. Mas será que entendemos mesmo o que é a tolerância?

As principais ideais de tolerância aparecem sempre em momentos de crise. Crise institucional, crise de valores, crise política, crise religiosa. Por exemplo, na transição da Idade Média para Idade Moderna, quando a instituição religiosa se encontrava dividida entre o cristianismo católico romano e as variadas vertentes do cristianismo protestante, a defesa da liberdade de religião e da tolerância religiosa foi um dos principais pilares da filosofia política daquela época. E a ideia de tolerância da época preconizava a liberdade religiosa dos súditos, pois o uso da força geraria apenas uma crença religiosa hipócrita.

Com o passar do tempo, o discurso sobre a tolerância vai ganhando outros contornos além do religioso, mas continua sempre relacionado ao exercício de alguma espécie de liberdade, principalmente da liberdade de expressão. Entretanto, se o debate sobre tolerância é algo tão antigo, por que ainda existem tantos conflitos, intolerâncias e essa virtude é sentida como algo negativo?

A concepção tradicional de tolerância traz em si a noção de conflito. Ela pode ser definida como o ato de suportar um mal sobre o qual eu tenho o poder de intervir. O caso é basicamente este: A pessoa crê estar face a algo detestável, um mal, mas, mesmo assim, se omite, deixa esse mal existir, ainda que tenha o poder de fazê-lo parar.

Existem, portanto, o sujeito que tolera, o objeto que é tolerado, o meio da tolerância - que é a inação/não agir - e o fim, que é evitar o conflito e garantir a paz.

MODOS DE TOLERÂNCIA

Há muitos modos de exercer a tolerância, seja através da indiferença, da permissão, da coexistência, do respeito ou da estima. Contudo é preciso reconhecer a linha tênue entre tolerância e conivência. Quando o discurso de alguém ou de um grupo aponta para possíveis e prováveis agressões a pessoas ou a outros seres, não estamos no campo da tolerância. Condutas criminosas devem responder à legislação vigente e não podem ser toleradas.
Vejamos diferentes maneiras como a tolerância atua:

Indiferença:

O Tolerante age como um relativista que, sem apego às verdades absolutas, não se incomoda com diferentes perspectivas. Aqui há um ponto de reflexão: se a tolerância só se manifesta em um espaço de conflito, quando não há o incômodo, ainda se trata de tolerância?

Permissão:

Ocorre quando o Tolerante, com mais poderes, permite que outras perspectivas minoritárias existam. Há implícita a possibilidade de retirada dessa permissão a qualquer momento. Essa forma de exercer a tolerância é bastante presente na história religiosa.

Coexistência:

Os sujeitos divergentes coexistem em um mesmo espaço. Pressupõe acordos mútuos, consensos e necessidades comuns. Aqui é retirada a assimetria de poder. Um bom exemplo dessa forma são os estados liberais.

Respeito:

Aqui há um salto ético, a tolerância passa a ser uma atitude positiva, deixa de ser a não-ação. O Tolerante, ainda que com perspectiva diametralmente oposta, se coloca a favor e age pelo direito de existência do sujeito divergente.

Estima:

Nessa há um juízo de valor positivo em relação ao outro. Implica uma noção ainda mais completa e exigente de reconhecimento mútuo entre os sujeitos divergentes. Significa considerar as crenças do divergente eticamente valiosas, atraentes e que devem ser mantidas por boas razões.

Entretanto, em quaisquer dessas formas o mais importante é perceber que a tolerância deve ser entendida a partir de um olhar que se volta para quem somos em relação com os outros. Um Eu que é Nós (Honneth, 2015).

O EU NO NÓS

Ninguém é livre sozinho. Ninguém se expressa sozinho. Ninguém se comunica sozinho. Aprendemos a falar sobre nós para que o outro nos ouça. Precisamos descrever o que somos, o que queremos e o que desejamos a partir de uma linguagem que vem da sociedade, do Outro.

Isso não significa que somos seres alienados, presos e determinados por instituições e padrões de comportamento que nos oprimem. Nós somos livres, mas a liberdade é social, e para ser social ela tem que ser diversa, recíproca e responsável.

Portanto, é preciso tolerar, porque não podemos ser livres sozinhos. Essa ideia de que a tolerância existe para que o indivíduo seja e se imponha, torna a tolerância insuportável, porque ela se baseia em um individualismo que geralmente quer para si o que não reconhece para os outros.

Tolerar é restringir o desejo de si em face do desejo do outro. Tolerar é uma ação de reconhecimento.

DIÁLOGO COMO FERRAMENTA DE CULTURA DE PAZ

Ao mesmo tempo que a linguagem nos une, ela pode criar abismos entre nós. Ela é uma característica selecionada e aperfeiçoada ao longo da história humana. Graças à linguagem, somos capazes de planejar, articular e coordenar ações conjuntas, além de partilhar sentimentos e aprendizagens. A linguagem é a matriz de nossa convivência com o outro e consigo mesmo.

Entretanto, "Todo mundo quer aprender a falar. Ninguém quer aprender a ouvir" (Rubem Alves). Para ouvir e escutar é preciso atenção e interesse sincero no que a pessoa diz. Não exige necessariamente concordar com ela. Antes de tudo, é preciso compreender o que a outra pessoa deseja expressar.

Mas como criar espaços onde a partilha genuína possa surgir? Para criar essa possibilidade é fundamental um lugar protegido. Isso requer tempo para que as partes possam conectar-se uma com a outra. E esse espaço protegido também deve ser buscado em situações que envolvam mais de duas pessoas, como em rodas de conversa, assembleias e reuniões de família.

DICAS PARA DIALOGAR

Apesar de usarmos a palavra diálogo no dia a dia, não é qualquer conversa que o caracteriza. Temos algumas sugestões para que você possa criar espaços seguros de diálogo.

Abra-se ao novo

No diálogo, recomenda-se que cada interlocutor se abra a novos olhares, novas visões de mundo. Para tanto, eles devem suspender suas “certezas” - construídas ao longo de toda vida – ou o diálogo pode transformar-se em um debate ou uma discussão. Caso isso ocorra, tentaremos convencer a outra pessoa de nossas convicções.

Busque compreender o ponto do vista do outro

Quando estamos fechados em nossas crenças, há uma escalada de emoções capazes de desqualificar, não apenas as ideias, como o próprio interlocutor. Neste caso, perdemos a oportunidade de observar o mundo com novos olhos e celebrar a diversidade como um valor imprescindível à sociedade.

Vale lembrar que devemos garantir a liberdade de expressão, que é o direito inalienável do cidadão de se manifestar e exprimir livremente suas ideias, convicções, pensamentos e opiniões, sempre, e desde que não firam a dignidade e a integridade de outrem.

Deixe de lado preconceitos e intolerâncias

Fanatismos e supostas "certezas" são os maiores entraves para estabelecer relações confiáveis, nas quais a reciprocidade e o respeito mútuo semeiam o terreno do entendimento. As diferenças culturais, de valores e visões de mundo não são necessariamente fontes de divisão e confronto. Afirmar a própria identidade desqualificando outros empobrece a sociedade e compromete o desenvolvimento pessoal. Com essa atitude, não valorizamos a originalidade, as diferenças que todos temos a oferecer e gastamos energia em confrontos improdutivos.

Perceba as sutilezas de outras formas de se expressar

Muitos povos e culturas já passaram pela Terra e deixaram suas formas subjetivas de ver e entender o mundo. Compreender o passado e o presente requer abertura e disposição para estabelecer pontes de ligação e para nos aproximarmos dos outros, sejam eles pessoas, culturas, animais ou a própria natureza.

Ao nos colocarmos disponíveis ao diálogo, que não precisa ser exclusivamente por meio de palavras, perceberemos que, em certas ocasiões, olhares, gestos, toques e até silêncios são mais eloquentes do que discursos.

QUAIS AS VANTAGENS DE SE ABRIR À COMPREENSÃO DA PLURALIDADE DO MUNDO E DA RIQUEZA DE DIFERENTES CULTURAS?

Em tempos de globalização, o isolamento seria uma opção quase suicida. Por outro lado, reconhecer a interdependência planetária exige o compromisso de preservar a diversidade cultural, celebrando esta como o mais precioso patrimônio construído pela humanidade, impedindo qualquer forma de exclusão e promovendo o acesso de todas as formas de vida aos bens naturais, sociais, culturais e científicos.

O particular e o universal não são excludentes. Podem, e devem, alimentar-se mutuamente, humanizando as relações, democratizando o conhecimento e criando oportunidades de convívio amparado na justiça e na ética solidárias.

Para entender em que mundo estamos e para onde desejamos seguir, é preciso reconhecer a infinidade de protagonistas no cenário da vida. E que todos têm o legítimo direito de expressar suas identidades e buscar espaços comuns de associação.

EMPATIA: O QUE VERDADEIRAMENTE SIGNIFICA

No processo de abertura ao diálogo, a empatia aparece como um convite. Em linhas gerais, ela é definida como o exercício de se colocar no lugar do outro, compreendendo emocionalmente uma pessoa, coletivo ou sociedade. Contudo, este exercício, fundamental para compreender sentimentos e emoções, também possui suas respectivas limitações.

Tipos de empatia

Cognitiva: busca entender o ponto de vista do outro. Se refere à ideia mais popular de empatia, relacionada a se colocar no lugar do outro.

Emocional: compartilhar os sentimentos do outro. Diz respeito a estar sintonizado com o mundo emocional interno da outra pessoa.

Compassiva: envolve perceber que o outro precisa de ajuda e colocar-se à disposição.

Apesar de ser uma ferramenta valiosa para estabelecer conexões e compreender cenários, devemos compreender as limitações da empatia. Primeiramente, não somos o outro! Por mais que tentemos entender a felicidade ou angústia de outrem, seria impossível saber exatamente os sentimentos do outro. As conexões cerebrais e raciocínios fazem parte do sentir do outro, campo desconhecido para qualquer ser humano, pois cada pessoa é única. Nossas experiências empíricas e emocionais que nos fazem ser a pessoa que somos. E o mesmo vale para o outro. Em suma, empatia é imaginar-se calçando os sapatos do outro, mas sem saber, verdadeiramente, como é a sensação.

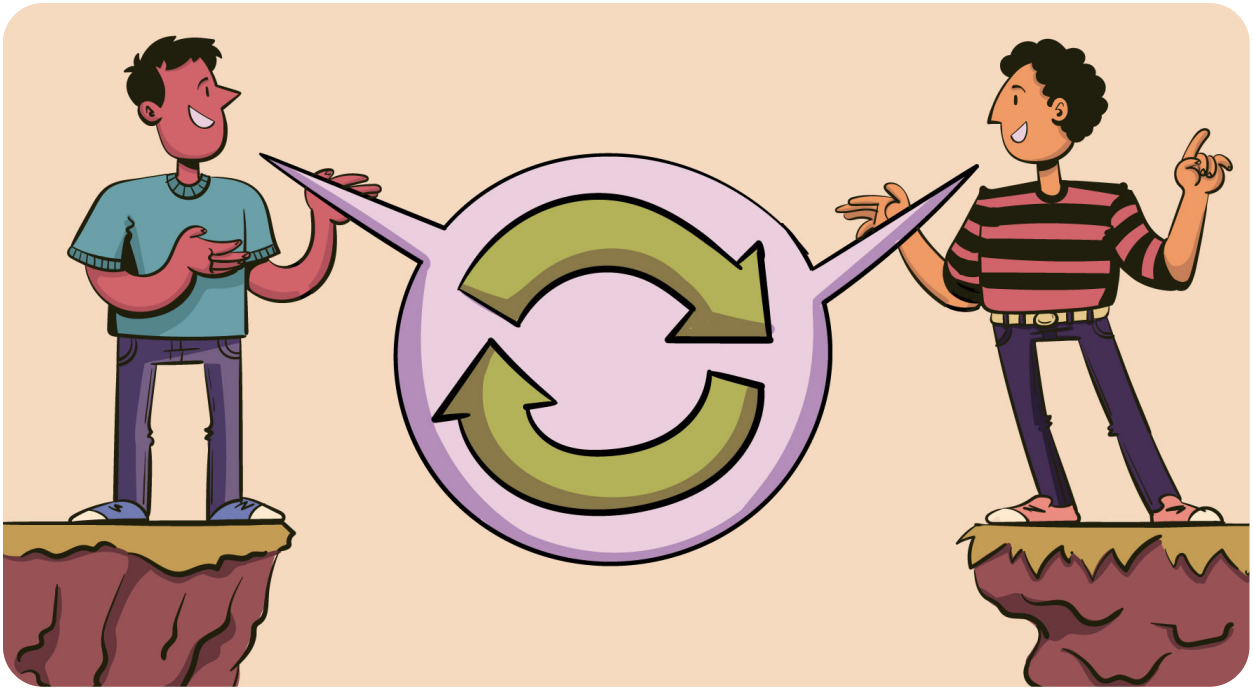
Como eu me torno mais aberto ao diálogo?

O autoconhecimento é um caminho para se tornar mais aberto ao diálogo, devendo ser encarado como uma jornada para a vida inteira. Exercícios como testes de personalidade, dinâmicas em grupos, psicoterapia e a auto-observação são algumas das formas de se conectar melhor com o seu eu. Assim seria possível entender pontos sensíveis e gatilhos de fala, acolhendo forças e fraquezas, para dialogar com sabedoria.

E o que fazer quando o outro não quer dialogar?

Cultivar a empatia, qualificar a escuta, o pensamento participativo e a compreensão genuína são passos fundamentais para criarmos espaços propícios ao diálogo.

A Cultura de Paz possui diversas ferramentas que nos auxiliam à celebração da palavra, e nos relembram do propósito de união, de reciprocidade, de respeito e de legitimação mútua. Aprender é sempre um convite e, também, um ato de coragem. Muitas vezes será se necessário abrir mão de certezas e aceitar a complexidade e as contradições inerentes às mudanças e ao desconhecido. Mas se estamos abertos a discordar com empatia, é daí que vem a importância de ouvir para compreender.



REFERÊNCIAS

Axel Honneth. O Direito da Liberdade. Tradução de Saulo Krieger. Martins Fontes, 2015.
John Locke. Carta sobre a tolerância. Tradução de Ari Ricardo Tank Brito. São Paulo: Hedra, 2007.
Larissa Porto. Uma Teoria sobre Tolerância. Editora Appris, 2021.
Marshall Rosenberg - Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. Editora Ágora, 2006.
Ruben Alves. Ouvir para aprender. Disponível em: https://bit.ly/3wgpy1O.