

EMPATIA

O conceito de empatia vem se disseminando bastante rapidamente na cultura popular. O tema, que até há pouco tempo atrás era matéria apenas de (poucas) reflexões acadêmicas tem virado tema de best-sellers e discussões acaloradas nas redes sociais. Alguns defendem a empatia como a panacéia que nos salvará da destruição; outros, ao contrário, como aquilo que possibilita e valida a discriminação e o preconceito e que, justamente por isso, em última instância, nos destruirá. Ambos os pontos de vista bastante exagerados, ao meu ver.

Ao entrar em contato com essa diversidade de opiniões a respeito do que é empatia, porém, podemos perceber que a mesma palavra tem sido usada para descrever coisas diversas, inclusive sendo confundida com simpatia, algo bastante diferente. Quando isto acontece, acho bastante útil recorrer à raiz das palavras e descobrir o que elas queriam dizer quando nasceram. Ao contrário das palavras muito antigas, que tiveram bastante tempo para mudar de forma e sentido, empatia é um termo relativamente novo. Como ideia, a empatia surgiu no século XVIII no âmbito da estética, um ramo da filosofia que, em sua origem, busca investigar de que maneiras, através dos sentidos, percebemos e somos afetadas pelo mundo. Mais tarde, em 1873, o filósofo alemão Robert Vischer cunhou o termo *Einfühlung* (do alemão *ein-* 'dentro' + *Fühlung* 'sentimento') para descrever a participação ativa do espectador na apreciação de uma obra de arte ou de outras manifestações visuais. Até então, a apreciação estética era considerada uma experiência passiva: o significado de uma obra de arte estava contido nela. Vischer traz a noção de que a fruição estética é uma ação da vontade do espectador e uma experiência de troca mútua entre o sujeito que observa e o objeto observado.

Einfühlung foi, através do grego (“*emphateia*”, que significa “afecção, paixão, sentimento”), traduzido para o inglês “*empathy*” e o português “*empatia*”. Quando olhamos para o significado da palavra alemã, temos “*ein*”, dentro e “*fühlung*”, sentimento. Então, talvez possamos dizer que empatia define um mergulho **intencional** do **observador** para dentro de seus sentimentos, a fim de investiga-los ao serem despertados nele por uma experiência de interação, seja com uma obra de arte, seja com a natureza ou outro ser – humano ou não. Empatia, em sua origem é, como a define Vischer, uma experiência recíproca de troca e transformação que pressupõe uma abertura para o mundo, na qual, ao mesmo tempo em que me deixo afetar e modificar pela interação, eu também afeto e modifico um outro.

Rae Greiner, discutindo a introdução da palavra empatia no idioma inglês, afirma que “Enquanto hoje tratamos com frequência a palavra ‘empatia’ como um sinônimo de ‘simpatia’, se não – e mais comumente – como um aperfeiçoamento dela, empatia na virada do século [XVII para XIX] era usada para descrever uma combinação única de esforço cognitivo e sentimento corporal utilizada para caracterizar uma experiência estética. Essa experiência não era limitada à contemplação de obras de arte, contudo; para vários de seus teóricos iniciais, empatia nomeava nossas experiências estéticas em relação a outras pessoas”. Ao contrário do que acontece na simpatia, que carrega noções de moral (muitas vezes, repletas de juízos morais como pena ou comiseração) e que pressupõe uma identificação prévia, a empatia não implica em afinidade ou juízos de valor. Podemos empatizar, inclusive, com pessoas das quais discordamos radicalmente – desde que escolhamos fazê-lo.

Para Theodor Lipps, filósofo contemporâneo de Vischer, ao percebermos algo – ou alguém – nós o permeamos de afeto e energia. Assim, é através da nossa ação como observadores que este algo passa a existir e ser visto para e por nós. Tudo o que percebemos carrega

sentimentos que são ativados, em nós, por nossa própria ação empática. Para ele, **a empatia com outros seres humanos se dá através da memória e do reconhecimento, nos gestos, na fala e na expressão facial das outras pessoas, de sentimentos que já experimentamos.**

É portanto, uma experiência de ressonância que carrega a noção de interconectividade e interdependência: só consigo imaginar ou inferir o que outra pessoa está sentindo porque, em algum momento de minha vida, senti parecido. Porque compartilhamos humanidade, ainda que a manifestemos no mundo de formas muito diferentes. ???

Referências

GREINER, Rae. **1909: the introduction of the word “empathy” into English.** Online. Disponível em: http://www.branchcollective.org/?ps_articles=rae-greiner-1909-the-introduction-of-the-word-empathy-into-english

NOWAK, Madalena. **The Complicated History of Einfühlung.** Online. Disponível em: cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.../10_argument-2-08-Nowak.pdf

Tenho vivenciado empatia como uma abertura pra me deixar afetar pelo outro, me deixar atravessar pelo que a outra pessoa sente, mas sem me deixar habitar e sem pretender habitá-la; uma abertura fundamentada na ideia da interdependência e na consciência de que aquilo que existe no outro e o constitui humano, como os sentimentos e necessidades, coexiste em mim. Neste ponto de vista, empatia é tanto recepção quanto ação, é acolhimento e respeito, naquele sentido de olhar de novo, e de novo, até me reconhecer naquilo que me une à outra pessoa e ser capaz de ouvi-la deste lugar, por mais desafiador que seja.

pra mim não tem sido útil dividir a empatia em cognitiva, afetiva, corporal, etc, já que a experimento como um processo orgânico, integrado, não submetido à ilusão cartesiana de que podemos nos dividir, enquanto organismos, em mente-corpo-psique. Ou seja, a empatia, como a vivencio e investigo, engloba todos esses modos ao mesmo tempo. Outro aspecto que, pra mim, é importante frisar, é que a empatia (e a Comunicação Não-Violenta, por extensão) não visa atingir um resultado específico. Se engajarmos com a prática já esperando um certo resultado, não estamos praticando não-violência. A disponibilidade de nos entregarmos a um processo que pode caminhar por lugares muito misteriosos e inesperados é a chave da Comunicação Não-Violenta, já que estamos falando de relações entre pessoas que estão constantemente vindo a ser algo que não eram antes.

uma das experiências de aprendizado em Comunicação Não-Violenta mais preciosas para mim foi ter participado de rodas de conversa com pacientes de um hospital psiquiátrico semanalmente, durante quase um ano. Lá eu aprendi muito sobre como a empatia, por ser algo que se constrói no entre-nós, nem sempre se dá das formas que estamos acostumadas a reconhecer. Por vezes, ela se dá "apenas" como presença atenta e cuidadosa. Descobri que é possível escutar empaticamente não só palavras em um discurso organizado, mas também gestos, silêncios e, até mesmo, falas desconexas, como a de um rapaz com diagnóstico de esquizofrenia que, apesar de, na maior parte do tempo, não se comunicar de uma forma reconhecida como coerente, participou de todos os encontros, trazendo contribuições muito valiosas para o grupo, especialmente na forma de cuidado e companhia para os demais

pacientes e para conosco, eu e meu parceiro de atendimento. Mediamos alguns conflitos com base na Comunicação Não-Violenta, como um entre um jovem que voltou a ser internado porque se recusava a tomar a medicação e uma senhora, bem mais velha, que o criticava duramente por sua "irresponsabilidade". Ao final, eles perceberam que o que havia motivado o conflito era, na verdade, o desejo de cuidarem um do outro: ele, contando a ela como vê a autonomia e a possibilidade de escolher como fundamentais para uma vida saudável; ela, mostrando a ele como valorizar o auto-cuidado e, assim, proporcionar saúde a si mesmo. Aliás, para mim, a partir da proposta da CNV, não faz sentido falar em empatia cognitiva (que entendo como sendo um outro conceito, o da teoria da mente, não relacionado com a empatia proposta por Marshall Rosenberg a partir do trabalho dele com Carl Rogers) ou empatia emocional (um conceito muito mais próximo ao que entendo por simpatia ou identificação).

Não é prévia, é produzida nos encontros. Não é sentimento ou conceito, é prática, ação e foco de atenção. Ou seja, não (se) opera se não for em conjunto com a escuta.