

Roman Krznaric

O poder da empatia

A arte de se colocar no lugar do outro
para transformar o mundo

Tradução:
Maria Luiza X. de A. Borges

Título original:

Empathy: A Handbook for Revolution

Tradução autorizada da primeira edição inglesa, publicada em 2014 por Rider, um selo da Ebury Publishing, parte da Random House Group Company, de Londres, Inglaterra

Copyright © 2014, Roman Krznaric

Copyright da edição brasileira © 2015:

Jorge Zahar Editor Ltda.

rua Marquês de S. Vicente 99 – 1ª | 22451-041 Rio de Janeiro, RJ

tel (21) 2529-4750 | fax (21) 2529-4787

editora@zahar.com.br | www.zahar.com.br

Todos os direitos reservados.

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação de direitos autorais. (Lei 9.610/98)

Grafia atualizada respeitando o novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa

Preparação: Mariana Oliveira | Revisão: Eduardo Monteiro, Eduardo Farias

Indexação: Gabriella Russano | Capa: Estúdio Insólito

CIP-Brasil. Catalogação na publicação
Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ

Krznaric, Roman
K96p O poder da empatia: a arte de se colocar no lugar do outro para transformar o mundo/Roman Krznaric; tradução Maria Luiza X. de A. Borges. – 1.ed. – Rio de Janeiro: Zahar, 2015.

il.

Tradução de: *Empathy: a handbook for revolution*

Inclui bibliografia e índice

ISBN 978-85-378-1451-2

1. Empatia. 2. Relações humanas. I. Título.

Poderia haver maior milagre do que olharmos com os
olhos do outro por um instante?

HENRY DAVID THOREAU

O poder radical da empatia

A revolução das relações humanas

A empatia tem a reputação de ser uma emoção vaga, agradável. Muitos a equiparam à bondade e sensibilidade emocional e à atitude afetuosa e atenciosa para com os outros. Este livro propõe uma concepção muito diferente. A empatia é, de fato, um ideal que tem o poder tanto de transformar nossas vidas quanto de promover profundas mudanças sociais. A empatia pode gerar uma revolução. Não uma daquelas revoluções antiquadas, baseadas em novas leis, instituições ou governos, mas algo muito mais radical: uma revolução das relações humanas.

Ao longo da última década, houve uma explosão de pensamento e ação empáticos no mundo todo, gerada por ativistas políticos e autores de colunas de conselhos pessoais, gurus dos negócios e líderes religiosos. Manifestantes que participaram do movimento Occupy na Grã-Bretanha e nos Estados Unidos ergueram “tendas da empatia” e promoveram oficinas sobre “ativismo empático”. Uma novela de rádio em Ruanda, acompanhada toda semana por 90% da população, insere em seu enredo mensagens sobre hutus e tútsis que vivem em aldeias vizinhas, num esforço para evitar um ressurgimento da violência étnica. Centenas de milhares de crianças em idade escolar aprenderam habilidades empáticas por meio do Roots of Empathy, um programa canadense de educação hoje também praticado na Grã-Bretanha, na Nova Zelândia e outros países, que coloca bebês em sala de aula e os transforma em professores. Um empreendedor social da Alemanha criou uma rede mundial de museus em que guias cegos conduziram mais de 7 milhões de visitantes por exposições mergulhadas em total

escuridão, para que passassem pela experiência de ser um deficiente visual. Todas essas iniciativas são parte de uma onda histórica de empatia que está desafiando nossas culturas extremamente individualistas e obcecadas por si mesmas, em que nos tornamos, na maioria, excessivamente absortos em nossas próprias vidas para dedicar muita atenção a qualquer outra pessoa.

Mas o que é exatamente empatia? E como ela é na prática?

Em primeiro lugar, vamos deixar claro o significado: *empatia é a arte de se colocar no lugar do outro por meio da imaginação, compreendendo seus sentimentos e perspectivas e usando essa compreensão para guiar as próprias ações.*¹ Portanto, a empatia é distinta de expressões de *compaixão* – como piedade ou o sentimento de pesar por alguém –, pois estas não envolvem a tentativa de compreender as emoções ou o ponto de vista da outra pessoa. A empatia tampouco é o mesmo que a Regra de Ouro, “Faça para os outros o que gostaria que eles fizessem para você”, pois isto supõe que seus próprios interesses coincidem com os deles. George Bernard Shaw observou isso em seu estilo característico ao gracejar: “Não faça aos outros o que gostaria que eles lhe fizessem – eles podem ter gostos diferentes dos nossos.” A empatia é uma questão de descobrir esses gostos diferentes.

Se você quer compreender exatamente o que significa dar o salto imaginativo da empatia, permita que eu lhe apresente Patricia Moore, uma figura pioneira para os ativistas empáticos de hoje. Em 1979, Moore trabalhava como designer de produtos na mais importante empresa de Nova York, a Raymond Loewy, responsável pela criação da sinuosa garrafa de Coca-Cola e pela icônica logomarca da Shell. Com 26 anos e recém-formada na faculdade, ela era a única designer do sexo feminino entre 350 homens no escritório em Manhattan. Durante uma reunião de planejamento com o propósito de promover ideias para um novo modelo de geladeira, fez uma pergunta simples: “Não poderíamos projetar a porta de tal maneira que uma pessoa com artrite pudesse abri-la com facilidade?” Um de seus colegas mais velhos virou-se para ela e respondeu com desdém: “Pattie, não projetamos para essas pessoas.” A jovem ficou furiosa. O que ele queria dizer com “essas pessoas”? Exasperada com a resposta do colega, ela decidiu conduzir o que veio a ser um dos mais radicais experimentos sobre empatia do século XX. Iria descobrir como era ser uma mulher de 85 anos.

“Eu não queria ser apenas uma atriz fingindo ser uma pessoa idosa”, disse-me ela, “queria uma verdadeira imersão da personagem, uma personagem empática, através do qual eu pudesse realmente me pôr na pele de outra pessoa.” Assim, com a ajuda de um maquiador profissional, Moore se transformou. Aplicou sobre o rosto camadas de látex que a fizeram parecer velha e enrugada, usou óculos velados que lhe borravam a visão, obstruiu os ouvidos de modo a não poder ouvir bem, colocou suspensórios e enrolou bandagens em volta do torso para ficar encurvada, prendeu nos braços e pernas talas que a impediam de flexionar seus membros e arrematou o disfarce com sapatos desiguais que a obrigavam a ter um andar trôpego e precisar de uma bengala.

Agora estava pronta.



Patricia Moore, quando jovem, em seus vinte anos, e transformada em uma senhora de 85 anos.



Entre 1979 e 1982, Moore visitou mais de cem cidades da América do Norte encarnando seu personagem, com o objetivo de entender o mundo à sua volta e descobrir quais eram os obstáculos cotidianos que os idosos enfrentavam e como eles eram tratados. Tentou subir e descer escadas íngremes de metrô, viajar em ônibus lotados, empurrar portas pesadas de lojas de departamentos, atravessar ruas movimentadas antes que o sinal fechasse para pedestres, usar abridores de latas e, é claro, abrir geladeiras.

O resultado dessa imersão? Moore levou o design internacional de produtos para uma direção completamente nova. Com base em suas experiências, foi capaz de projetar uma série de produtos inovadores que se prestavam a ser usados por pessoas idosas, inclusive aquelas com mãos artríticas. Uma de suas invenções foi uma linha de descascadores de batatas e outros utensílios de cozinha com grossos cabos de borracha, que agora podem ser encontrados em quase toda casa. Ela é considerada a fundadora do design “inclusivo” ou “universal”, em que produtos são projetados para pessoas com todos os tipos de deficiência, quer tenham cinco ou 85 anos. Moore foi além, transformando-se numa especialista no campo da gerontologia e numa influente militante pelos direitos dos cidadãos idosos: ela contribuiu para a aprovação da Lei dos Americanos Portadores de Deficiências (ADA, na sigla em inglês). Ao longo de toda a sua carreira, foi motivada mais pelo desejo de melhorar a vida de outras pessoas do que pelos atrativos do sucesso financeiro. Agora na casa dos sessenta anos, seu mais recente projeto é o planejamento de centros de reabilitação nos quais soldados americanos que retornam do Afeganistão e do Iraque com membros amputados ou lesões cerebrais possam reaprender a viver de maneira independente, praticando as mais diversas atividades, da compra de alimentos ao uso de um caixa eletrônico.

Moore tornou-se famosa por seu “modelo empático”, que inspirou toda uma geração de designers, que agora reconhecem a importância de tentar olhar através dos olhos das pessoas que usarão os produtos que criam. “O design universal é movido pela empatia”, diz ela, “uma compreensão de que o tamanho único não serve para todos – e foi em torno disso que toda a minha carreira girou.”²

Seu experimento de viagem no tempo através de gerações é uma referência para “empatistas” do futuro. O esforço para olhar através dos olhos do outro pode ser pessoalmente desafiador – e por vezes extremamente divertido –, mas tem também extraordinário potencial como uma força para a mudança social.

Os seis hábitos de pessoas extremamente empáticas

Patricia Moore descobriu o poder da empatia nos anos 1970. Então por que de repente tantas pessoas começaram a falar sobre isso agora? A ideia da empatia não é nova. Ela ganhou proeminência pela primeira vez no século XVIII, quando o filósofo e economista escocês Adam Smith escreveu que nossa sensibilidade moral origina-se de nossa capacidade mental para “trocar de lugar com o sofredor na imaginação”. Mas a recente explosão de interesse deve-se em grande medida a descobertas científicas revolucionárias sobre a natureza humana.

Nos últimos trezentos anos, pensadores influentes, de Thomas Hobbes a Sigmund Freud, vêm nos dizendo que somos criaturas egoístas por definição, preocupadas em se autoprotger, voltadas para seus próprios fins individualistas. Com o tempo, esta sombria descrição dos seres humanos tornou-se a concepção dominante na cultura ocidental. Na última década, porém, ela foi deixada de lado por evidências de que somos também *Homo empathicus* – fisicamente equipados para sentir empatia.³ A recente descoberta de nosso ego empático é uma das histórias mais extraordinárias na ciência moderna. Vou contá-la no próximo capítulo, mas houve, em suma, avanços sem precedentes em três frentes. Neurocientistas identificaram em nosso cérebro um “conjunto de circuitos da empatia” com dez seções que, se danificado, pode restringir nossa capacidade de compreender o que outras pessoas estão sentindo. Biólogos evolucionistas mostraram que somos animais sociais que evoluímos naturalmente para ser empáticos e cooperativos, como nossos primos primatas. E psicólogos revelaram que até mesmo crianças de três anos são capazes de sair de si mesmas e ver

a partir das perspectivas de outras pessoas. É evidente então que temos em nossa natureza um lado empático, tão forte quanto nossos impulsos internos egoístas.

Essa mudança radical em nossa concepção de quem e do que somos começou a se infiltrar na vida pública, inspirando um novo modo de pensar sobre como educar nossas crianças, como organizar nossas instituições e o que realmente precisamos para nosso bem-estar pessoal. “Cuidar de si mesmo” está se tornando uma aspiração ultrapassada à medida que começamos a perceber que a empatia está no cerne do ser humano. Estamos no meio de uma grande transição da era cartesiana de “Penso, logo sou” para uma era empática de “Você é, logo sou”.⁴

No entanto, a despeito de toda a cobertura da mídia e da discussão pública sem precedentes sobre a empatia, resta uma questão vital sobre a qual poucas pessoas estão falando – e ela está no cerne deste livro: *Como podemos expandir nosso potencial empático?* Podemos, sem dúvida, ser fisicamente equipados para a empatia, ainda assim precisamos pensar em como ativar nossos circuitos.

Passei os últimos doze anos buscando uma resposta para essa questão, explorando pesquisas sobre a empatia em campos que vão da psicologia experimental à história social, da antropologia a estudos literários, da política à ciência do cérebro. Ao longo do caminho investiguei as vidas de “empatistas” pioneiros, muitos dos quais você encontrará nestas páginas, inclusive um revolucionário argentino, um romancista americano best-seller e o mais famoso jornalista investigativo da Europa. Fiz também trabalho de campo, conversando com pessoas de todos os meios sobre suas experiências de empatia, ou a ausência delas. Quer tenham sido enfermeiros de trauma ou banqueiros de investimento, policiais, moradores de rua do centro de Londres ou abastados donos de *plantations* da Guatemala, quase todos têm uma história para contar sobre colocar-se no lugar de outra pessoa.

O que descobri é que pessoas extremamente empáticas têm algo comum. Elas se esforçam para cultivar seis hábitos – um conjunto de atitudes e práticas diárias que animam os conjuntos de circuitos empáticos em seus

cérebros, permitindo-lhes compreender como outros veem o mundo. O desafio que enfrentamos, se tivermos a esperança de realizar plenamente o *Homo empathicus* que reside dentro de cada um de nós, é desenvolver esses seis hábitos o melhor que pudermos.

OS SEIS HÁBITOS DE PESSOAS EXTREMAMENTE EMPÁTICAS

Hábito 1: Acione seu cérebro empático

Mudar nossas estruturas mentais para reconhecer que a empatia está no cerne da natureza humana e pode ser expandida ao longo de nossas vidas.

Hábito 2: Dê o salto imaginativo

Fazer um esforço consciente para colocar-se no lugar de outras pessoas – inclusive no de nossos “inimigos” – para reconhecer sua humanidade, individualidade e perspectivas.

Hábito 3: Busque aventuras experienciais

Explorar vidas e culturas diferentes das nossas por meio de imersão direta, viagem empática e cooperação social.

Hábito 4: Pratique a arte da conversação

Incentivar a curiosidade por estranhos e a escuta radical, e tirar nossas máscaras emocionais.

Hábito 5: Viaje em sua poltrona

Transportarmo-nos para as mentes de outras pessoas com a ajuda da arte, da literatura, do cinema e das redes sociais na internet.

Hábito 6: Inspire uma revolução

Gerar empatia numa escala de massa para promover mudança social e estender nossas habilidades empáticas para abraçar a natureza.

Há hábitos que condizem com todos os temperamentos e personalidades, quer você seja extrovertido ou introvertido, um aventureiro disposto a correr riscos ou um *connaisseur* da intimidade e de emoções sutis. Torná-los parte de sua vida cotidiana mudará a maneira como você pensa, sente e o que faz. Você ficará fascinado ao entrar na mentalidade das pessoas e tentar descobrir por que elas pensam como pensam – seus motivos, aspirações e crenças. Sua compreensão sobre o que as move se expandirá sem limites e, como muitos dos que são extremamente empáticos, talvez você comece a achar os outros mais interessantes do que você mesmo.

Não há nada de utópico em viver segundo esses seis hábitos: a capacidade de empatizar é um dos maiores talentos ocultos que quase todo ser humano possui. Quase todos nós o temos – mesmo que nem sempre o utilizemos. Apenas uma minúscula proporção das pessoas exhibe o que o psicólogo Simon Baron-Cohen chama de “zero grau de empatia”. Entre elas estão os psicopatas, que têm a capacidade cognitiva de entrar em nossas mentes, mas não estabelecem ligação emocional conosco (pense em Hannibal Lecter), e pessoas com distúrbios do espectro do autismo, como síndrome de Asperger. Juntas elas correspondem a não mais do que cerca de 2% da população geral. Os outros 98% da humanidade nasceram para empatizar e são equipados para estabelecer conexão social.⁵

Também experimentamos empatia com frequência muito maior do que jamais imagináramos. Em geral exercitamos nosso cérebro empático todos os dias, embora muitas vezes não tenhamos consciência disso. Quando você percebe que uma nova colega de trabalho está nervosa antes de uma apresentação, tente talvez imaginar a ansiedade e a insegurança que ela está sentindo e tranquilizá-la. Você vê alguém mendigando debaixo de uma ponte, mas em vez de apenas apiedar-se (lembre-se, isso é compaixão), pense sobre como é dormir ao relento numa noite fria de inverno, com pessoas passando a seu lado sem sequer se dar ao trabalho de olhá-los olhos. Mas a empatia não envolve apenas uma consciência da dor e do sofrimento à nossa volta. Ao escolher um presente de aniversário para sua tia favorita, você pensa sobre o tipo de coisa que ela realmente adoraria –

alguém com seus gostos particulares, da sua idade e meio social –, e não sobre o que você pessoalmente poderia desejar ganhar.

Estou convencido de que não podemos explicar um grande número de esferas da vida social sem reconhecer a realidade e a importância da empatia do dia a dia. Tente simplesmente imaginar um mundo em que ela não exista. Isso é quase impossível. Mães ignorariam o choro de fome de bebês recém-nascidos. Instituições filantrópicas que combatem a pobreza infantil fechariam as portas por falta de donativos. Poucos fariam o esforço de ajudar um cadeirante a abrir a porta de uma loja. Seus amigos bocejariam de tédio quando você estivesse lhes contando sobre o fim de seu casamento.

Esse mundo insensível não é aquele em que vivemos. Abra os olhos para a empatia e perceberá que ela está por toda parte, é a matéria em meio à qual nos movemos. Mas se é assim, qual é o problema? Por que deveríamos nos preocupar em cultivar os seis hábitos das pessoas extremamente empáticas? Porque neste momento da história estamos sofrendo de um “déficit de empatia” crônico, tanto na sociedade quanto em nossa vida pessoal.

Como atacar o déficit de empatia

Nas vésperas das eleições presidenciais de 2008 nos Estados Unidos, Barack Obama fez da empatia um de seus principais temas de campanha:

Fala-se muito neste país sobre o déficit federal. Penso, porém, que deveríamos falar mais sobre nosso déficit de empatia – nossa capacidade de nos colocarmos no lugar de outra pessoa, de ver o mundo através dos olhos daqueles que são diferentes de nós: a criança que sente fome, o metalúrgico que perdeu o emprego, o imigrante que limpa seu quarto no dormitório universitário... Vivemos numa cultura que desestimula a empatia, uma cultura que com demasiada frequência nos diz que nossa principal meta na vida é ser rico, magro, jovem, famoso, seguro e estar sempre se divertindo.⁶

Embora a administração Obama possa ter tido um desempenho irregular no combate ao déficit de empatia (o campo de detenção de Guantánamo continuou aberto durante todo o seu primeiro mandato, apesar da promessa de fechá-lo), ele sem dúvida estava certo ao destacá-lo como um importante problema social. Um estudo feito na Universidade de Michigan revelou enorme declínio nos níveis de empatia nos jovens americanos entre 1980 e hoje, com a queda mais acentuada nos últimos dez anos. A mudança, dizem os pesquisadores, deve-se em parte ao fato de mais pessoas morarem sozinhas e passarem menos tempo envolvidas em atividades sociais e comunitárias que promovem a sensibilidade empática. Psicólogos perceberam também uma “epidemia de narcisismo”: um em dez americanos exibe traços narcisistas de personalidade que limitam seu interesse pelas vidas de outras pessoas. Muitos analistas acreditam que países europeus estão experimentando declínios semelhantes em empatia e aumentos no narcisismo à medida que a urbanização continua a fragmentar comunidades, o engajamento cívico diminui e ideologias de livre-comércio aprofundam o individualismo.⁷

Essas tendências são especialmente preocupantes porque se acredita que o desenvolvimento de redes sociais e da cultura on-line está nos tornando mais conectados e globalmente conscientes do que em qualquer momento na história. O Facebook pode ter atraído mais de um bilhão de usuários, mas não serviu para reverter o declínio empático, e talvez esteja até contribuindo para ele. As redes sociais são boas para disseminar informação, mas – pelo menos até agora – menos competentes em difundir empatia.

Evidências do déficit de empatia na sociedade estão em toda parte. No mês em que escrevo estas palavras, mais de 5 mil civis foram mortos na guerra da Síria. Abro o jornal e leio sobre o escândalo dos padres católicos na Irlanda, acusados de molestar crianças. Novos números revelam que dois terços dos países com alta renda têm um abismo entre ricos e pobres maior do que tinham em 1980, enquanto um estudo da Universidade da Califórnia mostra que quanto mais rico você é, menos empático tende a ser – parece que nada como a riqueza para nos tornar insensíveis à privação e

ao sofrimento humano.⁸ E não esqueça as negociações internacionais para reduzir as emissões de carbono que continuam sem progresso, evidência de nossa incapacidade de nos pôr no lugar de futuras gerações que terão de enfrentar as consequências de uma crise ecológica por cuja criação somos coletivamente responsáveis.

Violência política e étnica, intolerância religiosa, pobreza e fome, abusos dos direitos humanos, aquecimento global – há uma necessidade urgente de utilizar o poder da empatia para enfrentar essas crises e transpor as divisões sociais. Isso exige que pensemos sobre a empatia não apenas como uma relação entre indivíduos – como é tipicamente descrita em livros de psicologia –, mas como uma força coletiva que pode alterar os contornos da paisagem social e política.

Estou esperançoso com relação às possibilidades. Olhando para trás através da história, não há dúvida de que podemos ver momentos de enorme colapso empático, da matança das Cruzadas aos horrores do Holocausto e do genocídio ruandês. Mas houve também ondas de florescimento empático coletivo, como a revolução humanitária na Europa do século XVIII, com o desenvolvimento do movimento em prol da abolição da escravidão, o declínio da tortura no sistema judiciário, melhores condições carcerárias e crescente interesse pelos direitos das crianças e dos trabalhadores. Essa revolução moral, escreve Steven Pinker, teve raízes no “desenvolvimento da empatia e do respeito pela vida humana”.⁹ Deveríamos nos voltar para exemplos como este – e para outros que descreverei neste livro – em busca de inspiração e pôr a empatia a serviço do enfrentamento das grandes questões de nosso tempo.

Ao lado do déficit de empatia que aflige a sociedade contemporânea há outro menos óbvio que existe no nível de nossas vidas individuais. Esse déficit mais pessoal toma a forma de um fracasso em agarrar a enorme oportunidade que a empatia nos oferece para melhorar a qualidade de nossa existência cotidiana. Precisamos reconhecer que a empatia não apenas nos torna bons – ela nos faz bem, além disso. Muitos especialistas em bem-estar começam a reconhecer esta regra fundamental da arte de viver. Entre eles está o economista Richard Layard, que defende “o cultivo

deliberado do instinto primitivo da empatia” porque “se você se importa mais com os outros que consigo mesmo, tem maior probabilidade de ser feliz”. De maneira semelhante, o pensador sobre desenvolvimento pessoal Stephen Covey afirma que a “comunicação empática” é uma das chaves para o aperfeiçoamento das relações interpessoais.¹⁰ Sendo assim, o que a empatia pode realmente fazer por nós?

Para começar, ela tem o poder de curar relações desfeitas. Tantas relações se desfazem porque pelo menos uma pessoa sente que suas necessidades e seus sentimentos não estão sendo ouvidos e compreendidos. Uma dose saudável de empatia, dizem os conselheiros de casais, é um dos melhores tratamentos disponíveis. A empatia pode também aprofundar as amizades e ajudar a criar outras – o que é especialmente útil num mundo onde uma em quatro pessoas sofre de solidão. O pensamento criativo também melhora com uma injeção de empatia, pois ela nos permite ver problemas e perspectivas que de outra maneira permaneceriam ocultos. E, como as histórias deste livro vão revelar, não há nada como olhar com os olhos do outro para nos ajudar a questionar nossas suposições e preconceitos e incitar novas maneiras de pensar sobre nossas prioridades na vida.¹¹

Estes são os tipos de benefício que estão estimulando um número crescente de pessoas a adotar a empatia como filosofia de vida, transformando seus déficits pessoais de empatia num saudável excedente. Elas podem seguir o exemplo da designer Patricia Moore, que me explicou exatamente por que a empatia é tão importante:

A empatia é uma consciência constante do fato de que nossos interesses não são os interesses de todo mundo e de que nossas necessidades não são as necessidades de todo mundo, e que algumas concessões devem ser feitas a cada momento. Não acho que empatia seja caridade, não acho que seja sacrifício pessoal, não acho que seja prescritiva. Acho que a empatia é uma maneira em permanente evolução de viver tão plenamente quanto possível, porque ela expande nosso invólucro e nos leva a novas experiências que não poderíamos esperar ou apreciar até que nos fosse dada a oportunidade.¹²

A empatia pode por certo ser um caminho para a boa vida, mas deveríamos também reconhecer como ela pode nos tornar bons, moldando nossas visões éticas. Há muito filósofos e pensadores sociais consideram a empatia uma das maneiras mais eficazes que temos de expandir as fronteiras de nossos universos morais. Logo após os ataques de 11 de setembro, o romancista Ian McEwan escreveu: “Imaginar como é ser uma pessoa que não nós mesmos está no cerne de nossa humanidade. É a essência da compaixão e é o princípio da moralidade.”¹³ Mas talvez a declaração mais famosa e influente sobre esse assunto tenha sido feita por Mahatma Gandhi, pouco antes de seu assassinato, em 1948. Ela é conhecida como o “talismã de Gandhi”:

Sempre que estiver em dúvida, ou seu ego pesar demais em você, aplique o seguinte teste. Lembre-se do rosto do homem mais pobre e mais fraco que possa ter visto e pergunte a si mesmo se o passo que está pensando em dar será de alguma utilidade para ele. Ganhará ele alguma coisa com isso? Isso lhe devolverá algum controle sobre sua vida e seu destino? Em outras palavras, isso conduzirá a *swaraj* [liberdade] para os milhões de famintos e espiritualmente carentes? Você verá então suas dúvidas e seu ego desaparecerem.¹⁴

O experimento mental empático de Gandhi oferece um poderoso – ainda que desafiador – guia moral segundo o qual viver. Imagine só se o “talismã” estivesse enquadrado numa moldura sobre a mesa de trabalho de cada líder político, grande banqueiro e barão da mídia. Ou mesmo na nossa.

Antropólogos descobriram também que há pensamento empático na base de códigos morais em culturas pelo mundo todo. Um provérbio dos indígenas americanos cheyennes aconselha: “Não julgue seu vizinho antes de caminhar com os mocassins dele.” A maior parte das línguas faladas nas ilhas do Pacífico possui expressões que denotam o sentimento de preocupação baseado na capacidade de compreender as emoções de outra pessoa e de olhar o mundo a partir de sua perspectiva, como a expressão *te nanoanga*, usada pelo povo banabano de Fiji.¹⁵ No sul da África, a filosofia

humanista do Ubuntu é conhecida por seus elementos empáticos. “Na ética do Ubuntu”, explica Desmond Tutu, “ficamos diminuídos quando outros são humilhados ou diminuídos ... Ubuntu tem a ver com nossa interconexão.”

Em última análise, a melhor razão para desenvolver o hábito de empatizar é que ele pode criar os laços humanos que fazem valer a pena viver. Depois que realmente reconhecemos que somos *Homo empathicus*, animais sociais que florescem em conexão, não no isolamento, faz pouco sentido reprimir o lado empático que possuímos. Nosso bem-estar depende de sairmos de nossos próprios egos e entrarmos na vida de outros, tanto pessoas que nos são próximas quanto estranhos distantes. Os prazeres que isso proporciona são reais e profundos. Sem laços empáticos somos seres menores, e apenas parte do que poderíamos ser. Ou, como se expressou o poeta John Donne no século XVII:

Nenhum homem é uma ilha, isolado em si mesmo; cada homem é um pedaço do continente, uma parte do todo. Se um torrão é arrastado pelo mar, a Europa fica menor, tal como se fosse um promontório, tal como se fosse o solar de teus amigos ou o teu próprio: a morte de qualquer homem me diminui, porque faço parte do gênero humano, e por isso nunca procures saber por quem os sinos dobram; eles dobram por ti.

Da introspecção à “outrospecção”

Aonde chegamos até agora? Em poucas palavras, empatia é importante. Precisamos ir além de uma compreensão científica da empatia e reconhecer que ela é uma ferramenta poderosa que pode tanto criar mudança social radical quanto dar maior profundidade e significado às nossas vidas. Isso deveria ser causa suficiente para colocá-la bem no topo de nossa “lista de tarefas”. Mas antes de dar início à exploração dos seis hábitos de pessoas empáticas, há um panorama que precisamos levar em consideração, uma razão abrangente pela qual a empatia merece estar no centro de nosso

modo de abordar a arte de viver: ela é o antídoto para o individualismo absorto em si mesmo que herdamos do século passado.

Penso no século XX como a Era de Introspecção. Foi a era em que a indústria da autoajuda e a cultura da terapia promoveram a ideia de que a melhor maneira de compreendermos quem éramos, e como deveríamos viver, era olhar para dentro de nós e nos concentrarmos em nossos sentimentos, experiências e desejos. Essa filosofia individualista, que passou a dominar a cultura ocidental, não conseguiu proporcionar a boa vida à maioria das pessoas. Por isso o século XXI precisa ser diferente. Em vez de introspecção, deveríamos criar a Era da Outrospecção, na qual encontramos um melhor equilíbrio entre olhar para dentro e olhar para fora. Por “outrospecção” entendo a ideia de descobrir quem somos e como devemos viver saindo de nós mesmos e explorando as vidas e perspectivas de outras pessoas.¹⁶ E a forma de arte essencial para a Era da Outrospecção é a empatia. Não estou sugerindo que deveríamos rejeitar por completo a introspecção. Podemos claramente aprender muito sobre nós mesmos por meio de autorreflexão, e um exame cuidadoso de nossos pensamentos e ações pode ajudar a nos libertar de preconceitos e traços egoístas que refreiam nossa empatia. O problema é que o pêndulo avançou demais em direção à introspecção. Permita-me explicar.

Uma das consequências da revolução freudiana foi popularizar o olhar para dentro, em especial a ideia de solucionar problemas pessoais investigando o mundo interior inconsciente de nossa infância, de nossos sonhos e lembranças esquecidas. Essa crença na importância de buscar dentro de nós tornou-se um princípio essencial de várias formas de psicanálise e terapia que se desenvolveram nos anos após a morte de Freud, em 1939.

O rápido desenvolvimento da cultura da terapia foi impressionante, em particular nos Estados Unidos. Em 1940, 4% da população americana havia tentado a psicoterapia, mas no final dos anos 1950 esse número crescera para 14%. Entre 1950 e 1975 o número de terapeutas em atividade multiplicou-se por oito. Mais extraordinária ainda foi a crescente proporção de pessoas que frequentava um psicoterapeuta não para lidar com doenças mentais como a depressão, mas para encontrar sentido e conexão humana

em suas vidas. “Os americanos estavam cada vez mais substituindo aqueles que tradicionalmente ajudavam a resolver o problema – amigos e confiantes – por terapeutas de curto prazo”, segundo o estudioso da medicina Ronald W. Dworkin, de modo que nos anos 1970 “o terapeuta havia se tornado na vida americana um amigo substituto para pessoas infelizes”.¹⁷

Um observador astuto desse fenômeno foi o filósofo australiano Peter Singer. Após mudar-se para Nova York nos anos 1970, ele ficou impressionado com o grande número de colegas acadêmicos que estavam fazendo terapia. Muitas vezes eles viam seu terapeuta diariamente, e alguns chegavam a gastar até um quarto de seus salários anuais para desfrutar o privilégio. Singer achou estranho que essas pessoas não parecessem nada mais nem menos perturbadas que seus amigos e colegas de trabalho em Melbourne ou Oxford. Diante disso, perguntou-lhes por que faziam aquilo. “Eles disseram que se sentiam reprimidos”, lembrou Singer, “ou tinham tensões psicológicas não resolvidas, ou achavam a vida sem sentido.”

O problema, escreveu Singer, é que temos pouca probabilidade de encontrar sentido e propósito olhando para dentro de nós mesmos:

Pessoas passam anos em psicanálise, muitas vezes de maneira completamente infrutífera, porque os psicanalistas são formados no dogma freudiano que os ensina a situar os problemas nos estados inconscientes dos próprios pacientes e a tentar resolver esses problemas por introspecção. Assim os pacientes são orientados a olhar para dentro de si mesmos quando deveriam, na realidade, estar olhando para fora ... A obsessão com o eu foi o erro psicológico característico da geração dos anos 1970 e 1980. Não nego que problemas do eu sejam vitalmente importantes; o erro consiste em procurar respostas para esses problemas concentrando-se no eu.

Singer pensava que seus colegas estariam se sentindo muito mais felizes caso se dedicassem a uma causa que fosse maior do que eles mesmos. “Se esses nova-iorquinos competentes e afluentes tivessem apenas se levantado dos divãs de seus analistas, parado de pensar sobre seus próprios problemas e saído para fazer alguma coisa com relação aos problemas reais

enfrentados por pessoas menos afortunadas em Bangladesh ou na Etiópia – ou mesmo em Manhattan”, escreveu ele, “eles teriam se esquecido de seus problemas e talvez tornado o mundo um lugar melhor também.”¹⁸

Singer foi longe demais em sua rejeição à introspecção. A maioria de nós reconhece que olhar para dentro, e para o passado, pode ajudar a descobrir muitíssimo sobre quem somos. Igualmente, a boa terapia tem o poder de transformar nossas vidas (como fez com a minha). No entanto, Singer foi um dos primeiros pensadores a perceber que talvez não estejamos sabendo equilibrar as coisas, e que estaríamos precisando de um movimento para fora – o que chamo de “outrospecção” – para descobrir a boa vida.

Ele não estava sozinho em sua atitude cética em relação à introspecção. A seu lado estava o crítico cultural Tom Wolfe, que descreveu os anos 1970 como a “década do eu”, quando a obsessão com o ego atingiu novos níveis históricos:

O velho sonho alquímico era transformar metais sem valor em ouro. O novo sonho alquímico é: transformar a própria personalidade – refazer, remodelar, elevar e polir nosso próprio ego ... e observá-lo, estudá-lo e babar por ele. (Eu!)¹⁹

Wolfe afirmou que trinta anos de prosperidade econômica pós-guerra haviam libertado um bom número de pessoas de preocupações materiais cotidianas para criar um *boom* no narcisismo. Um número cada vez maior de gente estava olhando no espelho de seus próprios sentimentos e desejos. Isso era expresso não apenas na popularidade da psicanálise, mas em movimentos comunais de terapia como Grupos de Encontro e o EST (Erhard Seminars Training), bem como círculos de ioga e retiros para meditação.

A introspecção começou a permear a sociedade ocidental. Expressões como “autoaperfeiçoamento”, “autorrealização”, “autoajuda” e “fortalecimento pessoal” tornaram-se parte da conversa cotidiana. O radicalismo político dos anos 1960 deu lugar, pouco a pouco, a uma preocupação com o “estilo de vida” individual. Acrescentada à mistura havia a crescente influência da cultura de consumo, que se alimentava da maior obsessão

pelo eu (“Compre um carro que expresse quem você é!”). Cada vez mais, as pessoas expressavam sua identidade pessoal por meio do consumo de luxo, que lhes dava uma prova de fortuna, status e privilégio. Foi um ideal sintetizado pelo slogan da artista Barbara Kruger: “Compro, logo sou.”²⁰ O resultado foi toda uma geração atraída pela ideia de que a satisfação do interesse pessoal – especialmente a satisfação de desejos materiais – era o caminho ideal para a felicidade. “O que há aí para mim?” tornou-se a questão que definia a época.

Essa abordagem introspectiva, auto-orientada, à arte de viver refletiu-se na nova onda de pensamento sobre a “felicidade” que emergiu no final dos anos 1990. Suas figuras fundamentais formulavam tipicamente a busca da felicidade como uma atividade individualista e punham a satisfação pessoal num pedestal. Por exemplo, o livro de Martin Seligman *Felicidade autêntica* (2002) tem o subtítulo “Usando a nova psicologia positiva para a realização permanente”, ao passo que *Seja mais feliz* (2007), de Tal Ben-Shahar, tem o subtítulo “Aprenda os segredos da alegria de cada dia e da satisfação permanente”. Esses livros são sobre “eu”, não sobre “nós”. Eles são os descendentes diretos da “década do eu” dos anos 1970.

Ben-Shahar, cujo curso sobre felicidade em Harvard foi um dos mais requisitados na história recente da universidade, é franco sobre sua filosofia: “Não sou nenhum altruísta”, insiste ele, “a principal razão para que eu faça alguma coisa – seja passar o tempo com meus amigos ou realizar um trabalho filantrópico – é o fato de ela me fazer feliz.” Nossas ações, escreve ele, “deveriam ser guiadas pelo interesse pessoal”, não pela “moralidade do dever”. As ideias de Ben-Shahar refletem as da pensadora libertária de direita Ayn Rand – ele fundou uma organização em Harvard para difundir as ideias dela – e exemplificam a abordagem extremamente individualista e autocentrada preferida por muitos dos gurus da felicidade de hoje.²¹ Embora alguns pensadores sobre a felicidade como Martin Seligman tenham uma perspectiva mais ampla e discutam a importância de ter empatia e compaixão pelos outros, para a maioria traços como estes raramente estão no centro do palco, e são em geral considerados um meio para o fim da realização pessoal.²²

A tragédia é que a Era da Introspecção, com seu intenso foco no eu, não conduziu a sociedade ocidental à terra prometida da felicidade. Apesar das prateleiras cheias no setor de autoajuda das livrarias e de uma avalanche de conselhos bem-intencionados de especialistas em felicidade, inúmeras pessoas ainda sentem que falta alguma coisa em suas vidas, e que elas não estão levando tudo a que têm direito do raro dom da existência. As evidências são esmagadoras. Os níveis de satisfação com a vida praticamente não se elevaram nos países ocidentais, apesar de mais de meio século de crescente abundância material. Mais da metade dos trabalhadores sentem-se insatisfeitos em seus empregos. A taxa média de divórcio alcançou 50%. E há uma maré crescente de depressão e ansiedade: cerca de uma em quatro pessoas na Europa e nos Estados Unidos experimentará um problema de saúde mental em algum ponto da vida.²³ Isso dificilmente poderia ser descrito como uma situação feliz.

Chegou a hora de ir além da Era da Introspecção e tentar algo diferente. Há mais de 2 mil anos, Sócrates aconselhou que o melhor caminho para viver bem e com sabedoria era o “conhece-te a ti mesmo”. Pensamos



Para conhecer a si mesmo é preciso tanto introspecção quanto outrospecção.²⁴

convencionalmente que isso exige autorreflexão: que olhemos para dentro de nós e contemplemos nossas almas. Mas podemos também passar a nos conhecer saindo de nós mesmos e aprendendo sobre vidas e culturas diferentes das nossas. É hora de forjar a Era da Outrospecção, e a empatia é nossa maior esperança para fazer isso.

O desafio empático

Mas não sejamos ingênuos. A empatia não é uma panaceia universal para todos os problemas do mundo, nem para todas as lutas que enfrentamos em nossas vidas. É importante ser realista com relação ao que ela pode e não pode realizar. É por isso que, à medida que explorarmos os seis hábitos de pessoas extremamente empáticas, estarei também tratando dos desafios. É possível ter excesso de empatia? A empatia não pode ser usada para manipular pessoas? Podemos realmente aprender a nos tornar mais empáticos? E o que dizer sobre a tendência de nos preocuparmos muito mais com os que estão mais próximos de nós e nos são mais caros do que com aqueles que vivem em lugares distantes sobre os quais pouco sabemos?²⁵

Esses desafios também existem para mim num nível pessoal. Não estou escrevendo este livro como alguém que dominou a arte da empatia e que pratica todos os seis hábitos com facilidade. Longe disso.

Comecei a me interessar por empatia aos vinte e poucos anos, após viver um curto período com indígenas maias refugiados na selva guatemalteca, logo ao sul da fronteira mexicana. Vi crianças morrendo por não ter acesso algum a cuidados médicos. Ouvei casos sobre massacres levados a cabo pelo Exército. O fato de testemunhar a privação e a insegurança que eles enfrentavam na vida diária fez com que eu despertasse para a empatia. Mais tarde, como cientista político e sociólogo, convenci-me, pouco a pouco, de que a maneira mais eficaz de promover uma profunda mudança social não era pelos meios tradicionais da política partidária e pela introdução de novas leis e políticas, mas pela mudança do modo como

as pessoas se tratavam umas às outras num plano individual – em outras palavras, por meio da empatia.

Mas foi só depois de deixar o mundo acadêmico e pesquisar a empatia por cerca de cinco anos que finalmente compreendi por que ela era tão importante para mim. Um dia eu estava pensando sobre como fora afetado pela morte de minha mãe, quando eu tinha dez anos. Não só perdi a maior parte de minhas lembranças de antes dessa idade – como ocorre com frequência em casos de trauma na infância –, mas me tornei também muito arredio emocionalmente. Achava difícil me sensibilizar com o sofrimento de outras pessoas, assim como sentir suas alegrias. Eu raramente chorava, e sentia-me extremamente distante de todos. Enquanto meditava sobre isso, de repente tive uma epifania. Meu interesse por empatia não se devia simplesmente ao que eu havia visto na Guatemala ou a quaisquer conclusões acadêmicas a que tinha chegado sobre mudança social, mas originava-se realmente de um desejo inconsciente de recobrar o eu empático que havia perdido quando criança.

Assim continuo procurando maneiras para acionar os circuitos empáticos embutidos no meu cérebro e atingir meu potencial empático o mais plenamente possível.

O conceito de empatia tem diferentes conotações morais. Mas quando mergulhamos na exploração dos seis hábitos podemos pensar na experiência de empatia mais como uma forma original e estimulante de viagem. Por que não ser ousado e viajar para a vida de outra pessoa, e ver como isso afeta quem você é e quem deseja ser? Em vez de se perguntar “para onde posso ir da próxima vez?”, pergunte “no lugar de quem posso me pôr da próxima vez?”. Espero que este livro o inspire a embarcar em inesperadas viagens empáticas, conduzindo-o a destinos que não podem ser encontrados em nenhum guia turístico. Se um número suficiente de nós nos tornarmos viajantes empáticos, é provável que descubramos que estamos transformando o mundo em que vivemos.