

ROMAN KRZARNIC, UM DOS CRIADORES DO SCHOOL OF LIFE, DÁ AULA AMANHÃ NO RIO NA PELE DO OUTRO

MELINA DALBONI
melina.dalboni@oglobo.com.br

A empatia é a inteligência emocional dos anos 2010. Sentir o que alguém sente. Olhar através dos olhos de outrem. Pensar sob outro ponto de vista. Ser mais empático seria a chave para viver melhor e aumentar a criatividade, entre outros benefícios relacionados ao que o pensador e escritor Roman Krznaric chama de a arte de viver.

Considerado um dos mais importantes pensadores britânicos dedicados ao estudo dos estilos de vida pelo jornal "The Observer", Roman é um dos fundadores da School of Life, instituição criada em Londres que dá aulas — ou como chamam, sermões — sobre questões como trabalho, morte, vida, amor, família. Autor do livro "Sobre a arte de viver" (Zahar), ele está no Rio para apresentar amanhã, no Teatro Tom Jobim, uma palestra sobre empatia, que faz parte do ciclo que inaugura as atividades da School of Life no Brasil (inscrições pelo site www.sympla.com.br).

Roman, além de dar aulas, cria projetos que promovem interação entre pessoas diferentes. Ele dirigia uma fundação chamada Muse, que promovia conversas-refeições em Oxford, Inglaterra. Numa grande mesa retangular, ele reunia gente de ambientes e culturas diferentes. Diante de cada par, colocava um "menu de ideias," com perguntas sobre a vida: "Como ser mais corajoso?" ou "Como minhas prioridades mudaram ao longo dos anos?". Fez isso com grandes executivos e mendigos, jovens e idosos etc. Seu próximo projeto é a implementação do Museu da Empatia, um ambiente online que será lançado ano que vem, para promover o encon-

tro e a conversa entre desconhecidos. Assim como pegamos livros na biblioteca, o museu permitirá uma espécie de "empréstimo de pessoas para conversar", mantendo a ideia de orientar o assunto para temas mais amplos. Ou seja: um site cult de relacionamento.

• O que é empatia?

É a arte de calçar os sapatos de outra pessoa e ver o mundo através dos olhos dela. Os livros de psicologia identificam duas formas. Uma é a empatia afetiva, quando você compartilha as emoções com outra pessoa. Por exemplo, eu consigo ver o meu filho de 4 anos angustiado e sentir a angústia que ele sente, como se houvesse um espelho. Mas se eu sentisse pena não seria empatia. A outra forma é a empatia cognitiva, quando você se imagina como outra pessoa: como é ser uma mulher grávida ou um muçulmano fundamentalista ou um mendigo. Fazemos isso naturalmente, 98% das pessoas têm habilidade para ter empatia.

• Por que ela é tão importante?

Você pode ter uma vida saudável, mas também pode entender que alguém pobre pode lhe dar bons insights sobre a sua vida. O que realmente precisamos é desenvolver essa curiosidade em relação ao estranho. Estamos vivendo um período de grandes mudanças. A ideia de que a felicidade do ser humano é baseada no individualismo falhou, e uma revolução científica mostra que nosso cérebro é desenhado para ser cooperativo e ter empatia. Se você quer se sentir completo, tem que se conectar com os outros, e não apenas cuidar das suas coisas. Além disso, a empatia é uma grande fonte de criatividade. Se um designer quer reinventar algo, não há nada melhor do que olhar por uma perspectiva inesperada.

• É possível ampliar a capacidade de ser empático?

Claro. Podemos desenvolver a empatia. Eu costumo listar os seis hábitos para exercitar a empatia (leia o box ao lado). Eu, por exemplo, depois que tive filho — tenho um casal de gêmeos de 4 anos —, passei a ser capaz de sentir uma conexão com crianças em geral, entender mais sobre elas. Pessoas com alto grau de empatia reconhecem que outras pessoas são mais interessantes que elas mesmas. Mas é preciso dividir, compartilhar. O grande erro é achar que devemos apenas escutar. Podemos até ouvir, mas se não dividirmos nossa história, não nos conectaremos com o outro.

• A empatia pode ser exercitada a partir de que idade?

As crianças estão aptas a ter empatia a partir dos 2 anos. Quando uma menina de um ano e meio vê o irmão chorando, ela lhe dá sua boneca. Mas depois dos 2 anos, esta menina é capaz de ver o irmão chorando e lhe dar o brinquedo preferido dele. Isso é empatia cognitiva, porque ela é capaz de entender o que o outro sente e do que ele precisa.

• O brasileiro é conhecido como um povo simpático e aberto. Você acha que esta simpatia é superficial e não ajuda a construir empatia?

Estar emocionalmente aberto é importante para construir a empatia. Se você não consegue se abrir e se você não se coloca de maneira vulnerável é muito difícil fazer conexões empáticas. Sinto esta abertura aqui. Por outro lado, vejo que há um déficit de empatia no nível social, entre ricos e pobres. Mas o fato é que algumas sociedades têm maior potencial para empatia, e sinto isso no Brasil. •

REPRODUÇÃO



ROMAN: "A empatia é uma grande fonte de criatividade"

Seis passos para exercitar a empatia

- 1.** Cultive a curiosidade em relação a estranhos: converse com um desconhecido toda semana, mas sem falar sobre futebol ou o clima.
- 2.** Desafie seus preconceitos, descobrindo o que tem em comum com os outros: pode ser tanto com sua mãe como com alguém do escritório com quem você nunca conversou.
- 3.** Experimente a vida de outra pessoa, numa tentativa de entender outra realidade: Se for uma pessoa religiosa, você pode ir todo mês a uma cerimônia diferente.
- 4.** Escute o outro com atenção, esteja aberto e troque experiências.
- 5.** Exerça a imaginação criativa. Tente se colocar no lugar de alguém diferente: um rico, um pobre, alguém de outra geração ou mesmo um deficiente.
- 6.** Participe de movimentos sociais coletivos.