

Eduardo Pedreira

**“A palavra tornou-se carne e sangue, e veio viver perto de nós. Nós vimos a glória com nossos olhos...” João 1:14**

### INTRODUÇÃO

Um pouco de filosofia não faz mal a ninguém! Então, filosoficamente pergunta-se: O que são virtudes? São qualidades que potencialmente residem em nós, forças boas vivendo adormecidas, potências morando no fundo do nosso ser. Essas qualidades a que chamamos virtudes, apenas sairão do seu estado potencial e tornar-se-ão realidades, se praticadas através do nosso esforço repetitivo. A simples contemplação da virtude não nos faz virtuosos. Somente pela constante repetição em nosso comportamento dessas qualidades, é que nos tornamos pessoas virtuosas.

Pessoas virtuosas são excelentes, excedem à média, operam muito acima do comum, vão além do ordinário, se distinguem pelo extra, pela excelência. Esta excelência é fruto do hábito. É justamente a repetição constante das virtudes na prática, que vai formando em nós hábitos que vão nos transformando em pessoas excelentemente virtuosas. Não foi sem razão que o grande filósofo Aristóteles disse: *“Nós somos o que fazemos repetidamente. A excelência, portanto, não é um ato, mas um hábito”*

Pessoas virtuosas têm muitas mais probabilidades de construir relacionamentos virtuosos. Quando as virtudes são as bases fundamentais dos relacionamentos, então a tão sonhada felicidade se desenha naturalmente no horizonte. Cultivar essas virtudes vai nos fazer pessoas com enormes chances de transformar todos os nossos relacionamentos em fontes inesgotáveis de saúde e alegria. A empatia é uma dessas virtudes que devem ser cultivadas a ponto de se tornar nossa segunda natureza.

### EMPATIA

Já de cara uma diferença deve ser marcada. Simpatia é sentir aquilo que o outro sente, empatia é saber, é assumir o sentimento do outro e se mover na sua direção. Escutei uma palestra de uma psiquiatra da Universidade de Harvard, especialista em empatia, que falava sobre os incríveis efeitos terapêuticos que uma postura empática tem sobre nossas doenças físicas e emocionais. Contou a experiência que viveu num avião. Havia um bebê chorando muito na fileira à sua frente. Foi quando uma criança de três anos que viajava ao seu lado, estendeu a sua chupeta para o bebê. Esta imagem é a essência mesma da empatia. A mão estendida com a chupeta somente foi possível por sentir a dor do choro do outro. Que poderosa atitude!

Sei que a empatia é uma virtude extremamente difícil de praticar. Ela se opõe com veemência ao nosso natural egoísmo. O apego essencial que temos ao nosso ego nos impede de ver uma outra perspectiva, de sentir uma outra dor senão unicamente a nossa. Mas para todos que desejamos aprender esta santa arte de cultivar a empatia em nossos relacionamentos cotidianos, aqui vão três pequenas dicas:

- a. Assumir temporariamente aquilo que o outro está dizendo, sentindo e vendo como sendo algo certo. Isto nos fará valorizar a perspectiva do outro sem descartá-la de imediato como se fosse algo de que discordamos. Cuidado com a linguagem de corpo, pois o balançar da cabeça, o franzir da testa e tantas outras reações físicas são indicativos de que por mais que o outro tente falar, já nos encontramos armados e definidos de que tal perspectiva está errada. Pois bem, em nome da arte de cultivar a empatia, assumamos, ainda que temporariamente, por mais absurda que nos pareça a perspectiva do outro como correta;
- b. Sentir e reconhecer que outro está sentindo sem julgar. Trata-se de não banalizar, comparar, qualificar o sentimento do outro. A empatia nos ajuda a evitar expressões do tipo, “*você é muito sensível*”, “*para com essa choradeira*”, “*você é muito fraco*”, e simplesmente acolher o sentimento do outro, por mais banal que nos pareça;
- c. Comunicar verbalmente o resultado deste processo de acolhimento. Se nesta transposição de ângulo, no qual saímos do nosso lugar para olhar desde o ponto de vista do outro a questão, descobrirmos que o outro estava certo, então dizer verbalmente isso é uma necessidade imperiosa. O falar reconhecendo é um ponto importante deste processo de empatia. Até mesmo para ter certeza de que nossa perspectiva é correta, o calçar o sapato do outro, é o caminho mais seguro.

Deus é essencialmente um ser empático. Esta empatia alcançou na encarnação de Jesus de Nazaré seu ápice. Pois ao descrever este ato, João um dos biógrafos de Jesus diz que a palavra (*logos*) fez-se carne e sangue. *Logos*, para os gregos era o princípio impessoal que a tudo dava vida. A força vital de todo o universo. João se apropria deste conceito e diz que o *logos* era Jesus, a pessoa sempre existente, que assumiu corpo e natureza humana, fez-se um entre nós, sentiu nossa fome, tristeza, angústia, sede, experimentou nossas tentações, foi tão fundo neste processo de viver perto de nós, que mesmo sendo Deus, experimente a morte, algo somente reservado a nós humanos. É difícil entender. Foi e continua sendo um escândalo filosófico. Para os leitores do evangelho de João e para muitos atuais, ainda continua sendo um delírio. O fato é que nas páginas da Bíblia Deus deixa de ser uma entidade impessoal distante, para se enfronhar empaticamente em nossa história. A fim de conversar conosco sai ele mesmo do seu lugar, calça as nossas sandálias (literalmente), assume nossa perspectiva e sem qualquer juízo, sente nosso sentimento. Pura empatia!

Tantas vezes uma relação se deteriora, pois os envolvidos nela se entrincheiram em suas esquinas, armados com suas perspectivas, não conseguem sair do lugar. Apenas e tão somente a empatia pode desatar este nó. A convivência com este Deus a quem também chamamos de Jesus, a vivência do seu Espírito em nós, vai nos moldando também a sermos seres empáticos. Deixamos nossos cantos, e o que era um ringue se torna uma mesa redonda na qual a perspectiva mais correta é aquela fruto do olhar empático que enxerga a situação de uma maneira inclusiva, pois afinal o que outro diz e vê importa demais numa relação virtuosa.

## EXERCÍCIOS DE AMOR A DEUS

- Esta semana, vou tirar diariamente, dez minutos para ficar em silêncio. O silêncio me ajuda a ver desde uma perspectiva que não é somente minha. O silêncio potencializa minha capacidade a empatia.

## PARA DIÁLOGO E REFLEXÃO:

- a. Cada pessoa do grupo deve ter a oportunidade de dizer com suas próprias palavras aquilo que entendeu do texto, sem dar, neste primeiro momento sua opinião. É apenas um exercício de compreensão do texto lido
- b. Existe algo no texto lido que foi novo para você ou mesmo trouxe uma nova visão àquilo que você já sabia? Existe algo que você discorda ou queria maior explicação? Que parte ou partes deste texto você gostaria de se aprofundar mais? Algo que gostaria de saber mais?
- c. Se você fosse levar uma frase ou uma parte deste texto para sua semana, qual seria?

## TEXTO DA SEMANA:

**“Antes de tudo, havia a Palavra, a Palavra presente em Deus, Deus presente na Palavra. A Palavra era Deus, Desde o princípio à disposição de Deus. Tudo foi criado por meio dele; nada — nada mesmo! — veio a existir sem ele. O que veio à existência foi a Vida, e a Vida era a Luz pela qual se devia viver. A Luz da Vida brilhou nas trevas; as trevas nada puderam fazer contra a Luz... A palavra tornou-se carne e sangue, e veio viver perto de nós. Nós vimos a glória com nossos olhos”**