



*por Meganne Forbes*

# *Escuta Compassiva*

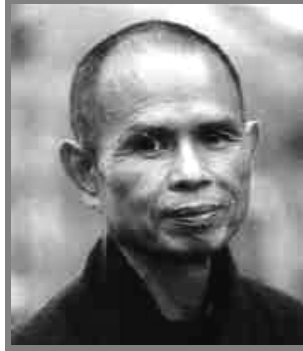
Um livro-fonte exploratório sobre a Transformação de Conflitos  
Gene Knudsen Hoffman  
com Cynthia Monroe e Leah Green

Editado por e com uma introdução de Dennis Rivers - [www.NewConversations.net](http://www.NewConversations.net)  
The Institute for Cooperative Communication Skills - Santa Barbara, California

Janeiro 2006

Este texto está disponível gratuitamente no formato PDF em  
[www.comunicarmelhor.org](http://www.comunicarmelhor.org)

Tradução para o português: Márcia Gama – Mediadora e Facilitadora de  
Aprendizagem do Recife – Pernambuco – Brasil  
( contato: [marciamediadora@gmail.com](mailto:marciamediadora@gmail.com) )



Dedicado a Thich Nhat Hanh,  
meu professor de reconciliação.  
G.K.H.

---

Direitos autorais e Direitos de cópia – As citações inseridas neste documento foram usadas com a permissão dos autores ou sob a “doutrina do uso justo”, que permite citações breves de material com direitos reservados, para fins de estudo e educacionais. Você tem permissão para fazer ilimitado número de cópias desse manual para uso na sua escola, empresa, repartição pública, igreja, sinagoga, mesquita, templo, e / ou organização de serviço comunitário como a seguir:

Este documento foi registrado em 2001 por Gene Hoffman, Leah Green, Cynthia Monroe e Dennis Rivers, exceto onde destacado em contrário ou onde os resumos de trabalhos escolares tenham sido citados de acordo com a “doutrina do uso justo”. É permitida a reprodução e distribuição de cópias únicas ou múltiplas desse manual ou partes dele para fins educacionais por qualquer pessoa e/ou dentro de qualquer organização, mas não para venda ao público em geral, garantindo-se que essa informação sobre os direitos autorais esteja incluída em cada cópia total, e o material copiado seja distribuído gratuitamente, ou que o estudante ou outro adquirente não pague mais que US\$ 0,10 por cada página de material copiado.

Todos os seus esforços para criar um mundo de paz será abençoado com sucesso. (Este manual está disponível online no formato PDF gratuitamente em [www.comunicarmelhor.org](http://www.comunicarmelhor.org))

# Conteúdo

Introdução - Dennis Rivers	1
<b>1. Escuta Compassiva: Um primeiro passo para a reconciliação - Gene Knudsen Hoffman</b> .....	<b>2</b>
<b>2. Ouvindo os Filhos de Abraão - Gene Knudsen Hoffman introduz o trabalho de Leah Green e o Projeto de Diplomacia Cidadã do Oriente Médio</b>	<b>5</b>
<b>3. Escuta compassiva no Oriente Médio - Leah Green</b> .....	<b>5</b>
<b>4. Trabalhando para a Reconciliação sob as luzes do Norte - Gene Knudsen Hoffman introduz o trabalho de Cynthia Monroe e a Escuta entre os povos do Alasca sobre o Projeto de Subsistência</b> .....	<b>9</b>
<b>5. A Escuta Compassiva como praticada no Alasca - Cynthia Monroe</b> .....	<b>10</b>
<b>6. Planos de aulas para um curso de Escuta Compassiva - Gene Knudsen Hoffman</b> .....	<b>15</b>
Introdução – Uma abordagem evocativa ao Ensino e Aprendizagem .....	15
Sessão Um – Compaixão .....	16
Sessão Dois – Ódio .....	17
Sessão Três – Negação .....	18
Sessão Quatro – Perdão .....	19
Sessão Cinco – Reconciliação .....	20
Sessão Seis – Explorando a abordagem de Thich Nhat Hanh para a Arte de Escutar .....	21
Sessão Sete – Ferramentas de Adam Curle para a Transformação .....	22
Trabalhos de casa e Exercícios de Classe .....	23
<b>7. Leituras suplementares sobre Escuta Compassiva</b> .....	<b>24</b>
<b>8. Palavras de despedida</b> .....	<b>24</b>

### *Nota da Tradutora*

Há alguns anos, buscando o significado de estar viva, encontrei-me com a resposta às minhas inquietações. Conheci a mediação de conflitos, coisa que meu impulso pacifista me fazia exercitar canhestramente, por absoluto desconhecimento de toda a ciência que fundamenta essa atividade. Comecei meu aprendizado em curso numa instituição da minha cidade (CEMAPE – Centro de Mediação e Arbitragem de Pernambuco) e logo alcei vôos mais altos, contando para isso com a grande rede – a internet. Através dela pude conhecer e participar do International Online Training on Intractable Conflicts, do Conflict Research Consortium, da Universidade do Colorado, onde fui orientada pela eminente mediadora e pesquisadora Prof<sup>a</sup> Heidi Burgess. Nesse treinamento conheci o trabalho de outro mestre que muito me influenciou, Marshall Rosenberg, criador do método da Comunicação Não-violenta, com quem fiz o Treinamento Internacional Intensivo realizado no Rio de Janeiro (maio 2003).

A partir daí conheci e me envolvi por completo com o movimento de Justiça Restaurativa e passei a aplicar tudo que aprendi e continuei aprendendo no desenvolvimento de projetos de atendimento e capacitação voltados para a disseminação desses conceitos e práticas que são instrumentos efetivos do estabelecimento na nossa vida cotidiana da cultura de paz que busco ver consolidada no mundo de meus filhos e netos.

Atualmente presido uma organização não governamental, o ESPAÇO FAMÍLIA, cuja missão é contribuir com novos instrumentos e práticas para o atendimento às situações de conflito, seja na família, no ambiente de trabalho, nas escolas e nos procedimentos do judiciário em que cabe a alternativa ao modelo restaurativo.

Fui apresentada ao trabalho de Dennis Rivers pelo Professor Francisco Gomes de Matos, uma legenda local em estudos de linguagem e comunicação, que conheci não faz muito tempo e que generosamente me tem dado grande ajuda, me suprimdo de material de estudo, não só de sua autoria, espalhados em dezenas de publicações e web sites, como também daqueles que ele recebe de importantes autores, seus amigos. Sou profundamente grata ao Professor Gomes de Matos pela oportunidade de ter compartilhado comigo informações que me propiciaram dar mais um passo para realizar o que nosso mentor – o Mahatma Gandhi, sugere: “ser a paz que quero ver no mundo”.

Márcia Gama

## Introdução

Gene Knudsen Hoffman é uma mulher notável, e seu livro é um relatório da crescente amplitude de um movimento em que ela é pioneira, fomentadora e mentora.

As formas de escuta compassiva têm sido praticadas entre os Quakers e os Budistas por séculos, e entre psicoterapeutas há décadas. Gene é tanto uma ativista Quaker da paz quanto uma conselheira pastoral, e alcançou duas grandes coisas nos últimos trinta anos.

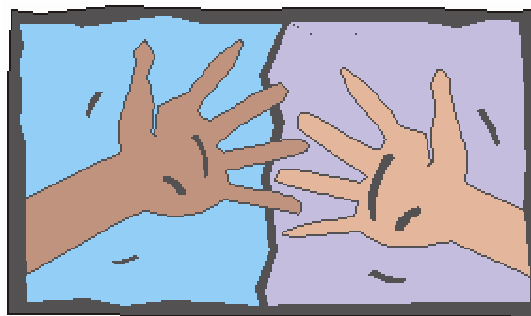
Primeiro, ela teve contato com a prática da escuta compassiva no meio das casas de encontros Quaker, fora das portas fechadas das sessões de terapia, e no âmbito de maiores conflitos do mundo.

Suas muitas viagens à Rússia e ao Oriente Médio a tornaram uma lenda na comunidade de promotores da paz. Segundo, ela popularizou a escuta compassiva num jeito generoso que convida e encoraja outras pessoas a assumirem essa prática, desenvolverem-na e aplicarem-na em novas áreas. Esse livro é uma expressão dessa generosidade. Disponível grátis para todo mundo como livro eletrônico, inclui tanto seus planos de aulas para oficinas de Escuta Compassiva quanto os relatos de Leah Green e Cynthia Monroe, duas de suas co-pioneiras e criativas colegas.

Leah Green é diretora da Diplomacia Cidadã do Oriente Médio e organiza delegações de Escuta Compassiva para Israel e a Palestina. A Escuta Compassiva abrange o ensinamento de Gandhi de que devemos ser a mudança que queremos ver. Ouvindo todos os lados de um modo que reconheça a dor de cada um, essas delegações ajudam Israelenses e Palestinos a crescer em direção a escutarem a dor, esperanças e sonhos um do outro. Com efeito, há forças poderosas de ambos os lados buscando piorar os conflitos, em vez de curar as feridas. Somente a prática fundamentada em algo como a crença Quaker na luz de Deus residindo em cada pessoa pode manter viva a visão de uma paz possível, em face de toda a violência e angústia na qual os Palestinos e Israelenses têm tropeçado.

Cynthia Monroe é membro da equipe do Comitê Americano Amigos do Serviço, e vive em Anchorage, Alaska. Na última década surgiu um sério conflito no Alasca, entre os povos indígenas que caçam e pescam para a sobrevivência, e os caçadores e pescadores profissionais e amadores que

provocaram queda no suprimento de comida disponível para os povos indígenas. Quando as formas usuais de administração de conflito (mediação, processo legal) falharam na produção de resultados, Cynthia atraiu a assistência de Gene na criação do Projeto “Alasquianos Escutando Alasquianos sobre Subsistência”.



Começou um novo diálogo que está continuando até hoje e está transformando o contexto no qual o conflito começou. A Escuta Compassiva não é sobre resolver diretamente o conflito. É sobre ajudar os envolvidos num conflito a verem uns aos outros como humanos, o que cria um novo espaço mental e emocional no qual as resoluções podem emergir.

A esse respeito, a Escuta Compassiva representa o próximo passo além da “barganha baseada em interesses”. As resoluções de conflitos baseadas somente em interesses, mesmo em interesses de todas as partes do conflito, são vulneráveis de falhar tão logo mude alguma circunstância material de alguém. O que é preciso é que os envolvidos no conflito sejam capazes de se identificar com as alegrias e tristezas do outro, para se sentirem bastante conectados ao outro para fazer da paz um valor duradouro.

Numa palavra, somente o amor irá nos salvar. Mas isso precisa ser uma escalada gradual para o amor, e a prática da Escuta Compassiva gradualmente aprofundada da pessoa é um caminho, um caminho que Gene e suas corajosas parceiras de esperança oferecem ao mundo nublado com a violência.

Sinto-me honrado por ser um apoio pessoal e ajudante na web dessa grande equipe. Esperamos que esse manual lhe propicie a desenvolver a prática da Escuta Compassiva nos conflitos em sua comunidade que clamam por serem transformados.

Dennis Rivers [www.NewConversations.net](http://www.NewConversations.net)

**1**  
**Escuta Compassiva –**  
**Um primeiro passo para a reconciliação**

**Gene Knudsen Hoffman**



De uma palestra dada na Universidade da Califórnia, em Santa Bárbara.

Introdução do Apresentador: *Gene Knudsen Hoffman, uma escritora, terapeuta, e trabalhadora internacional pela Paz, foi convidada pelo Projeto Vias Cruzadas, da UCSB para falar sobre Escuta Compassiva, uma ferramenta única para a reconciliação. Ele desenvolveu essa ferramenta após se dar conta de que todas as partes num conflito foram feridas e precisam ser ouvidas. Seu princípio maior é que escutar a história um do outro revela feridas não cicatrizadas e permite compaixão e compreensão mútuas. Desse modo a Escuta Compassiva ajuda a construir pontes entre indivíduos e comunidades em conflito e pode por fim levar à reconciliação.*

A reconciliação é o mais difícil num processo de paz porque requer a reassunção de relacionamento entre aqueles que estão em conflito. Isso significa a chegada juntos em harmonia, daqueles que se separaram.

Meu sentimento é que se nós queremos nos reconciliar, devemos dar respostas radicalmente novas a situações radicalmente novas num mundo onde a violência é insana, desesperadora, sem sentido, e quase todas as nações têm armas nucleares – ou terão em breve. Devemos nos mover para além das

iniciativas que nós usamos antes, num terreno que não consideramos ainda, não descobrimos ainda, acreditando que há sempre abertas para nós novas possibilidades divinas.

Nós, pacifistas, temos sempre ouvido os oprimidos e desprivilegiados. Isso é muito importante. Um dos novos passos que eu penso que devemos dar é ouvir aqueles que consideramos os “inimigos” com a mesma abertura, não-julgamento e compaixão com que escutamos aqueles com quem simpatizamos.

Cada um tem uma verdade parcial, e nós devemos ouvir, discernir, reconhecer essa verdade parcial em cada um – particularmente naqueles de quem discordamos. O importante Santo, Tomaz de Aquino, apoiaria isso pois ele escreveu: “Devemos amar a ambos: aqueles com quem concordamos, e aqueles de quem discordamos. Para ambos temos trabalhado na busca da verdade e ambos ajudaram a encontrá-la”.

Para se reconciliar, devemos nos dar conta de que ambos os lados em qualquer violência estão feridos, e suas feridas estão abertas. Do meu estudo sobre estresse pós-traumático em vítimas do holocausto e veteranos do Vietnam, estou convencida de que uma grande fonte de violência são as nossas feridas não curadas.

Em 1980, tive uma experiência que mudou minha vida. Eu estava numa viagem em torno do mundo, em centros de paz, para aprender que novas idéias eu poderia trazer para os Estados Unidos. De fora do Encontro Quaker em Londres, eu vi um grande aviso dizendo: “Encontro para culto a torturadores e torturados”. Eu sempre soube que poderia ouvir torturados, mas ouvir torturadores? Eu gostaria de ter pensado sobre isso. Logo realizei que sem ouvir o inimigo eu não poderia tomar decisões fundamentadas. Se eu estava advogando para um lado, eu nunca saberia as causas da raiva e violência dos opositores, e não poderia possivelmente saber do sofrimento que eles têm enfrentado. Minhas escolhas seriam meio ignorantes. Então, quando cheguei em Israel, eu comecei a ouvir Israelenses e Palestinos. Eu achei que isso mudou minha perspectiva sobre cada um.

Eu comecei a praticar a escuta de ambos os lados em todo lugar onde ia.

Em 1983 eu trabalhei para os Companheiros da Reconciliação, criando seu Programa de Reconciliação US/USSR (Estados Unidos/União Soviética) . Isso foi no máximo da guerra fria e o jeito que encontrei para escutar foi “colocar uma face humana nos soviéticos”

para os americanos. Essa foi uma experiência de aprendizagem marcante e as perspectivas de muita gente mudou em ambos os lados.

Em 1989, depois da Glasnost e dos sentimentos de que os soviéticos não eram mais uma ameaça, meu trabalho se voltou para o Oriente Médio. Neste ano um pequeno grupo de nós foi à Líbia para ouvir os Líbios depois de termos bombardeado a Líbia duas vezes, primeiro para matar Khadafi e segundo, depois de termos abatido dois aviões líbios sobre a Líbia. Nós sabíamos o lado do nosso governo e queríamos ouvir o outro. E o fizemos. Nos encontramos com líderes líbios, professores, membros do governo, representantes religiosos, e muito mais. Nós tínhamos novas mensagens para nosso governo tais como “Por favor remova as minas que vocês enterraram no deserto do Sahara (na Segunda Guerra Mundial); nós não podemos fazê-lo sozinhos. Por favor restrinja as conversas com nosso governo às nossas diferenças” e “Por favor deixem os estudantes líbios retornarem às universidades americanas”. Nosso governo não queria nos ouvir porque fizemos isso ilegalmente. Então escrevemos nossos artigos, falamos publicamente onde podíamos – e fomos considerados perigosos.

Meus próximos esforços foram por mim mesma.

Entre 1989 e 1996 eu fui a Israel e à Palestina cinco vezes para ouvir ambos os lados. Eu ouvi psiquiatras, colonos, membros do governo, pacifistas, escritores, editores, o Parlamento de Israel (Knesset) e gente do povo. Desde que fiquei em casas de palestinos nos territórios ocupados, eu tive mais oportunidade de escutar as pessoas: refugiados, famílias, pais cujos filhos foram mortos, alguns de seus filhos remanescentes, acadêmicos e líderes da paz, e duas vezes me encontrei com Yasser Arafat. Dessa experiência resultou um livro para Pax Christi, (The Just World Book de 1991) chamado “Peças do quebra-cabeças do Oriente Médio”.

O impulso para a prática da Escuta Compassiva numa escala mais ampla aconteceu em 1996 quando Leah Green, Diretora do Projeto da Diplomacia Cidadã do Oriente Médio da Earthstewards contactou-me. Ela disse que havia lido alguma coisa que escrevi sobre a Escuta Compassiva e gostaria de que suas delegações em Israel e na Palestina começassem a praticá-la. Ela fez isso. Em janeiro de 1998 ela reuniu um grupo de líderes judeus americanos, incluindo dois rabinos e um aspirante. Os participantes chegaram com vários preconceitos, estereótipos, e medos profundos. Alguns nunca tinham posto o pé na Palestina antes. Na sua volta Leah escreveu: “Todos

os participantes enviaram avaliações positivas, e todos expressaram que experimentaram algum grau de transformação a partir dessa experiência. ...Posso dizer honestamente que voltei dessa viagem com um novo nível de compaixão, consciência, e compreensão por pessoas que têm visões com as quais estou em profundo desacordo”.

As possibilidades para reconciliação ocorreram tanto entre os americanos visitantes quanto entre israelenses e palestinos. Foi, em três palavras, um sucesso espantoso. Muito dele devido às habilidades de Leah e o profundo comprometimento com o espírito do processo.

Agora, de volta ao processo. A Escuta Compassiva é adaptável a qualquer conflito. A escuta requer uma atitude em particular. É de não-julgamento, não adversarial, e busca a verdade da pessoa em questão. Busca também ver através de qualquer máscara de hostilidade e medo a sacralidade do indivíduo e desvelar as feridas sofridas por todas as partes. Os que escutam não defendem a si mesmos, mas aceitam o que os outros falam como suas percepções. Não estou falando sobre escutar com os “ouvidos humanos”. Estou falando sobre discernir. Discernir significa perceber alguma coisa escondida ou obscura. Como o potencial para a boa vontade em pessoas hostis. Devemos escutar sem nosso ouvido ‘espiritual’ ou psicológico. Isso é muito diferente de decidir, por antecipação, quem está certo e quem está errado e buscar então corrigi-lo. E, é muito difícil escutar pessoas que sentimos que estão enganando, senão mentindo. É duro escutar tão diferentes relatos de um mesmo evento. É difícil!

Duas definições de reconciliação foram usadas. A primeira é de um dos meus professores, Thich Nhat Hanh, monge budista vietnamita, professor, poeta e pacifista. “Se nos alinhamos a um lado ou ao outro, vamos perder a chance de trabalhar pela paz. A reconciliação é compreender ambos os lados. Primeiro vamos a um lado e descrevemos o sofrimento que está sendo imposto pelo outro lado. Então, retornamos ao outro lado e repetimos o processo”<sup>1</sup>.

Espero que algum dia equipes de Escuta Compassiva vão onde quer que haja um conflito, escutem ambos os lados, e trabalhem pela reconciliação. Eu acredito que esse é o nosso próximo passo.

Adam Curle, outro de meus mestres e mediador Quaker Senior da Inglaterra, disse: “Devemos trabalhar pela harmonia onde quer que estejamos, para colocar junto aquilo que é escondido pelo medo, ódio,





## 2

*Escutando os Filhos de Abraão***Gene Knudsen Hoffman introduz o trabalho de Leah Green e o Projeto de escuta Compassiva**

Na primavera de 1996 eu recebi uma chamada telefônica de Leah Green, que era Diretora do Programa do Oriente Médio da Rede de Administradores da Terra. Ela queria falar comigo sobre meus escritos sobre Escuta Compassiva, um processo no qual as pessoas se abrem a novos pensamentos e idéias quando são cuidadosamente ouvidas. Algumas vezes elas até mesmo mudam de opinião quando aprendem a escutar a si mesmas. Por muitos anos eu mantive, obstinadamente, visitas ao Oriente Médio, perseguindo esse processo. Leah me convidou a ir a Israel e à Palestina em novembro de 1996 com um grupo dedicado à Escuta Compassiva. Isso foi seguido de uma jornada similar com líderes judeus americanos em 1997. Assim começou nosso trabalho juntas. Eu achei essas jornadas profundamente mobilizadoras. Alguns dos que vieram não eram simpáticos aos palestinos, e depois de terem escutado ambos os lados eles descobriram que havia verdade e erro em ambos os lados, e que a reconciliação não era somente possível, mas uma necessidade. Uma transformação aconteceu.

Leah tem se dedicado ao desenvolvimento da Escuta Compassiva. Desde então, ela e sua excelente treinadora, Carol Hwoshinsky, têm-na desenvolvido além do meu pensamento original. Seu trabalho tem recebido um marcante reconhecimento e, em outubro de 2001, fomos convidadas a fazer a Escuta no Líbano e na Síria. O último desenvolvimento aconteceu em julho de 2001 quando fomos convidadas a ir à Alemanha em outubro de 2002 e ensinar a Escuta Compassiva tanto a alemães quanto a judeus de modo a que eles pudessem desenvolver um novo e confiante relacionamento.

No processo de Leah ela tem retirado líderes judeus e palestinos dos Estados Unidos, de modo que ambos possam compreender melhor a situação. Há um vídeo surpreendente de uma delegação de Escuta Compassiva chamado Filhos de Abraão que está disponível no Projeto de Escuta Compassiva, e elas acabaram de receber fundos para produzir um novo! O ingrediente chave é que os delegados vão juntos para

saber o que está acontecendo e buscar a verdade de ambos os lados, reconhecendo que em ambos os lados há pessoas feridas que sofrem e têm mágoas.

Leah Green e aqueles que trabalham com ela estão desbravando novas terras e muitos projetos de Escuta Compassiva estão sendo semeados no mundo.

## 3

*Escuta compassiva no Oriente Médio***Leah Green**

Eu tenho estado apaixonadamente envolvida com o conflito israelense-palestino nos últimos 22 anos. Eu comecei liderando delegações de cidadãos para Israel, (West Bank e Gaza) em 1990 de modo a reunir judeus e palestinos e outros juntos para barrar os estereótipos e trabalharem juntos pela paz e pela justiça.

A certa altura, tomei uma clara decisão de trabalhar pela reconciliação, e as delegações envolvidas no projeto de Escuta Compassiva. Nós também realizamos oficinas de Escuta Compassiva agora para israelenses e palestinos. Nosso projeto é baseado no trabalho pioneiro de Gene Knudsen Hoffman. Ela tem trabalhado para levar a Escuta Compassiva no movimento pela paz, nos últimos 20 anos. Uma das primeiras coisas que li de Gene foi: “Algum tempo atrás eu reconheci que os terroristas eram pessoas que tinham mágoas, que pensavam que suas queixas nunca seriam escutadas e certamente nunca atendidas.

Mais tarde, eu vi que todas as partes de todo conflito estavam feridas, e que no coração de cada ato de violência havia uma ferida não curada”.

Muitos palestinos me perguntaram ao longo dos anos “Como pode o povo judeu, que sofreu tanto, fazer tal coisa com outro povo?” A resposta, naturalmente, está contida na questão... a criança

abusada que cresce para se tornar um pai abusivo. É duro esquecer a ferida do povo judeu. Coletivamente, os judeus estão ainda bloqueados no papel de vítima. E quando você é a vítima é difícil ver como pode ser opressivo com o outro. Isso é idêntico ao pai abusivo que ainda se identifica com a vítima. Nós temos que lembrar que todas as partes de um conflito estão feridas.

Agora, desafortunadamente, os palestinos estão sofrendo o mesmo ciclo de vitimização. O Dr. Eyad Sarraj, um proeminente psicólogo em Gaza, nos contou uma história no ano passado. Ele estava numa prisão palestina por suas críticas abertas a Arafat e aos registros de direitos humanos da Autoridade Palestina. Era uma grande prisão central que costumava ser prisão para israelenses, e seus inquiridores palestinos tinham todos sido prisioneiros lá, eles mesmos, na prisão israelense. Um dia, quando estava sentado na cela, o Dr. Sarraj ouviu outro palestino sendo interrogado. O prisioneiro não estava respondendo e o interrogador foi aumentando a voz e a raiva, até que subitamente explodiu, gritando e berrando em hebraico, que naturalmente era a língua de seus torturadores. De novo... No âmago de cada ato de violência há uma ferida não curada.



A primeira premissa da Escuta Compassiva é que nós devemos reconhecer que cada parte de um conflito está sofrendo. E que nosso trabalho como pacifistas é ouvir suas queixas e encontrar meios de falar a cada lado sobre a humanidade e sofrimento do outro. Nós temos que achar os meios de fazer com que as partes envolvidas em um conflito ouçam uma à outra – não para dialogar no começo, não para argumentar ou debater. Somente para ouvir. Nós devemos afastar qualquer arrogância de pensar que nós sabemos como isso é para o outro.

Você deve pensar que escutar é uma coisa fácil de se fazer. Não é não! Uma das mais difíceis sessões

de escuta que eu tive foi quando 20 de nós – Ouvintes Compassivos, apresentamos nosso trabalho a uma grande audiência de israelenses no prestigioso Instituto Van Leer de Jerusalém. A audiência era completamente misturada – da extrema direita à extrema esquerda. Os participantes atacavam-se uns aos outros maliciosamente – e a nós também – se não gostavam do que estava sendo dito.

Nós estávamos apresentando a Escuta Compassiva realmente bem – nós tínhamos praticado por duas semanas antes dali e estávamos indo bem. Uma mulher levantou-se aí pela metade e disse: “Vocês sabem, nós israelenses temos que admitir que escutar é um conceito muito radical em Israel, mas eu penso que esse povo está acima de alguma coisa.” E houve realmente uma grande transformação nessa noite.

A Escuta Compassiva é o primeiro passo para o processo de construção da paz. Eu creio nisso profundamente. Eu sei que funciona porque funcionou para mim e para aqueles que têm participado do projeto. Eu encontrei compaixão para alguns extremistas israelenses e palestinos. Isso não significa que eu perdoe suas ações, mas o ponto é: Como podemos nos sentar no julgamento de alguém cuja vida não vivemos?

Há modos críticos nos quais israelenses e palestinos não vêem uns aos outros. Enquanto os israelenses acham difícil verem os palestinos como vítimas, os palestinos acham difícil verem o sentimento de vulnerabilidade e o medo dos israelenses. Eles vêem os tanques, helicópteros e mísseis israelenses. Eles sabem que Israel é a quarta maior potência militar. Mas se eles tivessem a oportunidade de escutar dos israelenses como temos escutado, eles experimentaríamos seu incrível sentimento de impotência e medo.

Os israelenses falharam em compreender quão pacientes os palestinos têm sido com o processo de paz de Oslo. Os palestinos chegaram em Oslo com o objetivo de criar um Estado palestino na faixa ocidental e em Gaza ao fim de 5 anos. Estamos sete anos depois e eles têm visto cada ano mais e mais suas terras serem confiscada para a expansão dos assentamentos israelenses. A nova Intifada palestina (que está se levantando) é uma revolta contra a ocupação israelense, contra os assentamentos. Nós todos previmos isso três anos atrás. Você poderia ver isso chegando. Eles estão enraivecidos e sentem que não têm nada a perder.

O pacifista é uma pessoa, um coração. Esse é um processo lento. E é o único caminho. Um acordo de

paz – um acordo entre governos por exemplo, pode acontecer literalmente numa noite. Mas a paz entre as pessoas acontece lentamente, na construção de relacionamentos.

Não é coincidência que israelenses e palestinos cujos relacionamentos permaneceram fortes através da crise sejam aqueles que tenham trabalhado para construir relacionamentos. Eu li artigos na imprensa nos últimos meses citando tanto israelenses quanto palestinos que amargaram ver seus sócios de negócios que eles pensavam que fossem amigos não os terem chamado para retirada e se assegurarem de que estavam a salvo. Eles se sentiram desapontados e traídos. Mas grupos como o de Yitzhak Frankenthal, cujo importante Forum Familiar reúne pais israelenses e palestinos desolados que perderam seus filhos para este conflito, são mais fortes que o sempre diferente hoje.

Qual é a diferença? Os grupos como o de Frankenthal se sentaram na casa uns dos outros. Eles conheceram cada um os filhos dos outros, e eles compartilharam e reconheceram a dor de cada um. Eles reverteram o processo de desumanização.

Eu gostaria de nos ver criarmos lugares aqui, nos Estados Unidos, onde judeus e palestinos pudessem se encontrar para aprenderem uns com os outros enquanto se faz uma declaração pública de paz... como as tendas de paz armadas em torno de Israel. Nós precisamos ouvir as histórias uns dos outros. Há grupos de diálogo bem sucedidos por todo

o país que estão mudando o relacionamento humano e nós precisamos deles em cada cidade.

Eu tenho uma visão: que um dia, os palestinos chegarão aos milhares aos postos de controle, não com pedras mas com velas ou mesmo com flores. E a mídia internacional vai divulgar o massivo movimento não violento dos palestinos e isso vai tocar o imaginário de todo o mundo. E os israelenses vão ver que eles não devem ter medo.

Judeus e palestinos são primos – eles são os Filhos de Abraão, e eu creio que nós vamos encontrar o caminho de voltarmos uns para os outros. Alguns de nós já o fizemos. Nós temos que querer escutar, para saber que nossa verdade não é a verdade. Nós temos que querer dizer “sinto muito”. E se nós queremos trabalhar pela paz e pela justiça, nós precisamos trabalhar com compaixão.

Leah Green é a fundadora do Projeto Escuta Compassiva: [www.compassionatelistening.org](http://www.compassionatelistening.org) que lidera delegações de cidadãos ao Oriente Médio. A Srta. Green pode ser contactada em:

[office@compassionatelistening.org](mailto:office@compassionatelistening.org) . Por favor veja a página seguinte para informações sobre o vídeo “Filhos de Abraão”, que documenta o processo de diálogo descrito neste artigo. Este artigo foi inicialmente publicado na edição de Janeiro/Fevereiro de 2001 de revista HopeDance Magazine.



Árvore verde-oliva  
(pintura do computador por Dennis Rivers)





## 4

***Trabalhando pela Reconciliação  
sob as luzes do norte*****Gene Knudsen Hoffman introduz o  
trabalho de Cynthia Monroe e o Projeto  
Alasquianos Escutam Alasquianos sobre  
Subsistência**

Cynthia Monroe, uma Quaker que vive em Anchorage, Alasca, foi a segunda pessoa que me chamou querendo usar a Escuta Compassiva como um meio de responder a um conflito. Havia um conflito no Alasca sobre o uso dos recursos de caça e pesca. Os nativos do Alasca e a população não nativa que dependem de alimentação da selva para a subsistência e os caçadores e pescadores profissionais e amadores são tratados diferentemente pela lei federal e a lei estadual do Alasca, criando-se uma situação complicada que se tornou mais e mais perigosa na última década. O suprimento de alimentos é precário no extremo norte – não há supermercados, e os suprimentos que circulam entre as vilas remotas são extremamente caros.

Os Quakers alasquianos tinham ouvido sobre a Escuta Compassiva e queriam experimentá-la. Cynthia Monroe me chamou. Ela, como Leah Green, é linda, brilhante e compreendeu o programa imediatamente (é parte de nossa tradição Quaker escutar cuidadosamente e atentamente a ambos os lados de um conflito. Esse foi o processo que os Quakers usaram nos anos 1800, bem antes da Guerra Civil, para persuadir seus membros que tinham escravos a libertá-los).

Cynthia tinha trabalhado com os povos nativos do Alasca, e os alasquianos estavam tentando várias abordagens legais para resolver o conflito de subsistência, da legislação estadual à ação judicial, e o confronto ainda continuava. Ela tinha ouvido falar do programa do Oriente Médio e me chamou para perguntar se eu poderia ir a Anchorage para treinar um grupo de atentos ouvidores. Quando eu cheguei eles tinham pessoas da cidade, membros dos povos Athabaskan e Yup'ik, e Quakers alasquianos.

Eles, também, eram aprendizes atentos, e eu voltei uma segunda vez para fazer mais um treinamento, e então eles seguiram com suas próprias pernas. Por dois anos a equipe trabalhou com pequenos grupos de alasquianos urbanos e rurais separadamente, tanto os nativos quanto os não nativos.

Eles escutaram a história de cada pessoa. Em janeiro de 2001, os moradores nativos e não nativos das vilas, caçadores e pescadores urbanos, se reuniram e foram capazes de escutar uns aos outros. Como resultado eles chegaram a um acordo sobre sete valores básicos. O relatório desse encontro está no fim do próximo capítulo.

Por dois anos dúzias de pessoas escutaram ambos os lados e agora os participantes querem muito continuar o processo de modo que eles possam conhecer melhor ao outro e possam assim cuidar de alguns dos mais difíceis tópicos no conflito de subsistência. A dúzia de ouvidores concordaram em fazê-lo. Mas, há novos desafios para o grupo de Escuta Compassiva, que deseja alargar o círculo de alasquianos sendo escutados, para atender à maioria dos aspectos contenciosos dos conflitos no contexto da Escuta Compassiva, e conduzir a mensagem do que está aprendendo para a comunidade alasquiana como um todo. Nesse meio tempo, Cynthia e seu marido tiveram uma menina em abril último, que se chama Néve Sustina. Cynthia tirou quatro meses de licença maternidade. Ela me explicou que os alasquianos não trabalham em muitas outras tarefas senão na pesca e em juntar comida quando está quente e brilha a luz do lado de fora, então ela e os ouvidores tiveram antigas e novas audiências no outono de 2001.



por Meganne Forbes

## 5

*Escuta compassiva  
como praticada no Alasca*  
Cynthia Monroe



Essas notas sobre Escuta Compassiva foram preparadas para e a partir da experiência de *Alasquianos Escutando Alasquianos sobre Subsistência*, um projeto de Escuta Compassiva dos Quakers do Alasca e do Comitê dos Americanos Amigos do Serviço de Seattle. Esse projeto foi fundado por Gene Knudsen Hoffman.

Pode ser importante manter nosso específico contexto em mente enquanto se lê essa seção: ou seja, um grupo ad-hoc de pacifistas coordenados por um staff de uma só pessoa para atender ao conflito específico sobre a locação e uso dos recursos naturais do Alasca

### O Que é a Escuta Compassiva?

A pacifista Quaker Gene Knudsen Hoffman, que foi a pioneira em Escuta Compassiva como um processo de construção da paz, gosta de observar que “um inimigo é aquele cuja história nós não ouvimos”. Essa é a idéia que uma vez que você escuta verdadeiramente a história do outro, e compreende suas queixas e sofrimentos, você será incapaz de considerar aquela pessoa como inimiga. Você pode discordar totalmente dela, ou achar suas ações abomináveis e mesmo assim você vai vê-la como um ser humano. Estranhamente, nem sempre é preciso a escuta em ambas as direções para esse entendimento começar nos dois sentidos. Uma vez que alguém percebe que você o vê como um ser humano único, essa pessoa geralmente vai ver você do mesmo jeito. Isso pode criar tremendas oportunidades para a reconciliação e a paz. Para Gene, como para muitos outros, essa é uma prática espiritual, que para os Quakers vem do testemunho de buscar “aquilo de Deus” em toda pessoa. Mas a Escuta Compassiva não é somente uma busca Quaker, e não promove ou

requer qualquer aprendizagem espiritual de parte daqueles envolvidos. Essa disciplina nova está sendo levada adiante por (em pessoa e com aprendizagem de) muitos setores da fé e seculares.

### Os passos de Thich Nhat Hanh para a paz

O monge budista Thich Nhat Hanh desenhou os três passos para a paz como:

- Primeiro, escutar os sofrimentos de todos os lados;
- Segundo, relacionar o sofrimento de cada lado ao do outro; e
- Terceiro, colocar todos os lados juntos de modo que eles possam se ouvir uns aos outros.

Esse é o mapa essencial da Escuta Compassiva. No projeto Alasquianos Escutando Alasquianos sobre Subsistência, nós temos estado muito preocupados com o segundo passo, porque parte do problema parece estar nas pessoas interpretarem uma cultura sobre a outra e vice e versa (como explicado no capítulo anterior, há sérios conflitos no Alasca entre os povos indígenas que pescam e caçam para subsistência e pescadores e caçadores não nativos que fazem parte dos segmentos de esporte, recreação e comercial da sociedade alasquiana).

Nós não queremos exarcebar isso, nem pintar a nós mesmos como especialistas ou intrometidos.

A tecnologia veio em nossa ajuda, e o vídeo é oferecido por ser um bom meio de as pessoas de diferentes formações e pontos de vista serem apresentadas umas às outras em passos médios.

### Como a Escuta Compassiva se diferencia da Mediação?

A Escuta Compassiva não deve ser confundida com a mediação ou a resolução de conflito. Enquanto ela pode mediar ou resolver um conflito, como uma abordagem, ela busca cuidar das raízes da discórdia, não necessariamente suas conseqüências. A Escuta Compassiva se dirige não para encontrar somente resolver o conflito, mas para a reconciliação daqueles envolvidos, confiando que eles vão encontrar, por si mesmos, ou iniciarão um processo para resolução e justiça. Naturalmente, a boa mediação envolve a Escuta Compassiva. A principal diferença é que a Escuta Compassiva como uma prática não é dirigida a um resultado além da reconciliação. Nós vamos na Escuta Compassiva com a compreensão de que a resolução verdadeira e final é construída sobre os

fundamentos do entendimento mútuo, respeito, e mesmo amor.

A Escuta Compassiva busca estabelecer esse fundamento escutando profundamente àqueles envolvidos num conflito, acreditando que muitas pessoas, quando se sentem verdadeiramente ouvidas, ficarão curiosas de ouvir as experiências daqueles com quem estão em desacordo.

Há um papel claro de terceiros-ouvidores aqui, porque muito poucos de nós é capaz de ser ouvidor em situações onde nós mesmos estamos passionalmente envolvidos.

A principal corrente cultural americana geralmente não ensina habilidades de escuta. Nós funcionamos num modelo de confronto, de debate e argumentos racionais, em vez de num modelo de escuta cuidadosa de todos para chegar ao entendimento e síntese. Nosso paradigma é “a melhor idéia vai vencer”, não “cada um tem alguma coisa para contribuir para a melhor idéia – o que é certamente algo em que ninguém pensou antes”. É importante notar que essas abordagens são uma busca da verdade, elas são simplesmente abordagens diferentes.

A abordagem combativa vai invariavelmente deixar alguém para trás, e pode bem lançar as sementes de um futuro conflito aberto.

### **Como a Escuta Compassiva é conduzida?**

Essa é uma disciplina no fazer, e há prontos vários modelos diferentes. Geralmente mais que um ouvidor está envolvido numa situação de entrevista ou numa situação de painel com os falantes. Há vários graus de formalidade para os eventos de Escuta Compassiva, mas o que eles têm em comum é que não são locais para discussão ou argumentação, mas para escuta. O que fala não responde ao que o outro falou, mas relata sua própria experiência. Os ouvidores não contradizem ou respondem com julgamento, e limitam suas perguntas a perguntas abertas-fechadas para trazer mais informação ou para se assegurar de que ouviram corretamente. Geralmente um ouvidor assume o papel de moderador, e os ouvidores podem combinar no começo que somente o moderador vai responder aos que falam. Deve ser dada muita atenção ao princípio de que o silêncio atento pode ser mais bem vindo ao que o falante precisa expressar do que mesmo uma pergunta aberta verbalizada.

### **Aprendendo habilidades de escuta**

Então como podemos aqueles de nós que desejamos ser ouvidores formais ( ou simplesmente empregar melhor a escuta em nossas vidas) aprender a

escutar compassivamente numa cultura que continuamente diminui nossas habilidades de escuta?

Há inúmeros recursos para aprender as habilidades de escuta, todas elas podem ser aplicadas no contexto da Escuta Compassiva. Os Psicólogos e conselheiros não somente usam boas habilidades de escuta mas geralmente ensinam-nas aos seus clientes, e muitos dos princípios e exercícios usados para transmiti-las podem ser encontrados na literatura popular sobre comunicação e relacionamentos.

Como para aprender qualquer coisa, a observação, análise e prática o levarão a longa caminhada. Felizmente você experimentou ser escutado alguma vez em sua vida quando você realmente se sentiu ouvido. Você pode aprender muito sobre o que constitui escuta compassiva pensando sobre quando você se sentiu e não se sentiu escutado.

Alguns exemplos...

Um pouco de “não fazer” na Escuta Compassiva: Interrupções, conselhos, julgamento ou perguntas que expressem julgamento, são todas barreiras à verdadeira escuta. No contexto da amizade, o ouvidor relatar uma história similar pode ajudar você a se sentir escutado ou pode se sentir rejeitado ou como se tivesse perdido a vez. Na escuta formal recontar histórias “que me relembram de” está fora de cogitação.

Os “que fazer” podem ser mais difíceis, especialmente quando está envolvida a comunicação intercultural.

Em geral, é importante aprender bastante sobre a outra cultura para evitar ser rude, e é também importante não se preocupar muito, com ou sem cultura como um fator. Algumas pessoas acham que movimentos da cabeça e contato visual as ajudam a se sentirem ouvidas, outras acham essa linguagem corporal distrativo e preferem ser escutados por alguém que seja muito calmo.

A má notícia é que é extremamente difícil se treinar para adequar sua linguagem corporal à preferência de qualquer um, mesmo se você sabe qual é (por exemplo, saber que o contato direto do olhar será insultuoso para a pessoa que está falando pode ajudar, mas tentar manter muito mais em mente ao mesmo tempo vai efetivamente afastá-lo da escuta).

A boa notícia é dupla: primeiro, sinceridade é o fator mais crucial. A maioria das pessoas é capaz de aceitar uma larga faixa de estilos de um ouvidor, desde que a sua atenção esteja verdadeiramente presente e dirigida para elas. Segundo, isso é uma das forças de

ter um número de ouvidores presentes – os falantes tendem a dar mais atenção aos ouvidores que estão lhes dando sugestões que os façam sentir-se mais confortáveis, e não darão peso às outras sugestões no grupo.

A Escuta Compassiva foca na experiência, validando cada experiência da pessoa em face de suas convicções. A Escuta Compassiva ouve a aceita convicções, buscando deixar vir a reação pessoal e dando atenção sempre à experiência pessoal. Nós podemos, uma vez estabelecida um relacionamento confiante, indicar que nossa própria experiência, ou a de outros, nos levou a convicções diferentes. Se fazemos isso, é vital reiterar ao mesmo tempo que nós escutamos a experiência do que fala e as convicções dela advindas. Nós não podemos elaborar nossa própria posição! Se chamados a fazer isso, devemos convidar a uma conversa fora do contexto de sessão de escuta ou entrevista, explicando que nós não desejamos fazer segredo de nossas próprias crenças mas que naquele momento estamos tentando nos concentrar e melhor entender de onde o falante está vindo. Nós devemos então fazer uma pergunta aberta sobre a experiência do falante.

**Na Escuta Compassiva nós não buscamos mudar aquele que compartilha conosco, nós buscamos somente amá-lo.**

Quanto mais as pessoas são amadas, mais liberdade têm para responder à sua própria verdade interior – o que pode ou não impelir ao movimento. A única mudança que podemos estar seguros de ocorrer é que se nós escutamos verdadeiramente nossos colegas seres humanos, nós mesmos seremos mudados.

**Como ouvidor, você está assumindo o papel não de juiz ou mediador, mas de curador.**

**Onde as mágoas e sofrimentos chegam?**

Todo mundo experimenta dor, e a dor é um grande mestre. Quando nós sofremos, nós também aprendemos. Mas o que nós aprendemos depende grandemente da reação à nossa dor que conhecemos como criança. Como adultos, há chances de que nós vamos internamente e inconscientemente nos dar a mesma reação a situações dolorosas que nós encontramos quando crescíamos. Como todos nós fomos criados por humanos com erros humanos e limitações, nós todos temos pelo menos algumas experiências das quais nunca fomos curados.

**O que acontece quando as pessoas experimentam a dor?**

Os ouvidores não comandam ou direcionam essa cura, e nós vamos para a tarefa sabendo que nossa percepção do que poderia constituir a cura para o falante pode ser completamente fora – na verdade, pode ser que nós mesmos é que precisemos ser curados.

**Quais são os resultados da Escuta Compassiva?**

As pessoas que estão envolvidas com projetos de Escuta Compassiva relatam-nas como experiências transformadoras – geralmente para ambos, o ouvidor e o falante.

Aqueles que têm se radicalizado ou estão profundamente entrincheirados num resultado têm a oportunidade de serem vistos como seres humanos unicamente importantes, e geralmente fazem uso do contexto para aprenderem mais sobre aqueles do lado oposto. Assim, aqueles em conflito têm a chance de aprenderem sobre os outros como seres humanos e potenciais amigos. Para os ouvidores seu entendimento das complexidades dos temas tratados é ampliado e aprofundado. Suas concepções são geralmente despedaçadas, suas habilidades de escutar e estar presentes são desafiadas e expandidas. Eles encontram novos entendimentos de si mesmos e dos outros.

Geralmente os ouvidores destacam que têm sentido recíproca experiência, apesar de fazer somente o papel de ouvinte. Como resultado direto em conflitos atuais, prevenção de violência futura, e potencialmente ajudar o processo político a ser mais verdadeiramente democrático, nós vamos esperar e ver...

**Uma palavra de cuidado: Quando não se envolver com a Escuta Compassiva**

O que pode acontecer se um ouvidor respondeu negativamente – mesmo no nível de convicção e opinião – ao que o falante diz? Isso poderia ser visto pelo falante como rejeição da experiência ou de si.

Em vez de cura e ambiente de crescimento, você vai incentivar a reincidência do dano, a confusão, traição. Isso pode resultar em isolamento e entrincheiramento do falante. Consequentemente, **você não deve tentar fazer o papel de Escuta Compassiva em nenhum meio público em torno de um assunto onde sua própria experiência seja muito recente ou dolorosa.** Você se sentirá ferido e vai ferir aquele com quem está sentado para construir pontes.



Se você sente em seu coração que uma certa pessoa ou grupo é intratável, maligno, ou sem esperança, NÃO se envolva num trabalho de escuta compassiva com esse grupo ou indivíduo! Se você está pronto para se envolver e acha que se sente assim, excuse-se da situação, ou do projeto.

É perfeitamente normal sentir-se assim, e vitalmente importante reconhecer quando acontece. Isso pode significar que você precisa descansar e voltar mais tarde, ou pode significar que o trabalho com esse assunto para o qual você foi chamado não é Escuta Compassiva, mas ativismo mais direto.

Ampliar a conscientização ou trabalhar com outros ativistas contra os efeitos daquelas convicções que o perturbam pode ser um trabalho muito mais construtivo para você.

Você pode querer se envolver no projeto de Escuta Compassiva como falante, em vez de ouvindo. Nenhum de nós pode ser ouvindo todo o tempo ou sobre todos os assuntos.

Se você gostaria de conhecer mais sobre o projeto Alasquianos Escutando Alasquianos, por favor entre em contato com Cynthia Monroe no endereço mostrado abaixo. Por favor veja também a carta de atualização do projeto na próxima página.

Cynthia Monroe, Diretora do Projeto Alaskans  
Listening to Alaskans about Subsistence

1783 Morningtide Court, Anchorage, AK  
99501  
(907) 278-2582 -- [altas@alaska.net](mailto:altas@alaska.net)

### **Março, 2001 – Atualização**

**Carta aberta a todos que trabalham pela Paz no “Projeto Alasquianos Escutando Alasquianos sobre Subsistência ( Um projeto do Comitê Americano Amigos do Serviço).**

Como muitos, os Quakers do Alasca têm estado tristes por ver amargura e divisão quando nosso estado luta com as atuais questões que cercam o uso de subsistência ou de diversão da pesca. Junto com o Comitê Americano Amigos do Serviço, formamos um projeto de Escuta Compassiva para reunir pequenos grupos de alasquianos para aprendermos sobre as experiências e os valores no coração do debate sobre a subsistência. Fundado por Gene Knudsen Hoffman, e seguindo seu trabalho, esse grupo em expansão –

alasquianos e participantes afins – tem desafiado a si mesmo a escutar a história humana daqueles que têm visões diferentes. Ouvindo integralmente uns aos outros nós esperamos encontrar valores que nós todos temos em comum.

Nós começamos com muitos encontros tanto dos grupos rurais quanto dos urbanos. Então, de 26 a 28 de janeiro de 2001, em Fairbanks, colocamos participantes de diferentes culturas juntos.

As duas dúzias de caçadores e pescadores rurais e urbanos que participaram, de Anchorage, Buckland, e Fairbanks encontraram esperança e bases comuns no seguinte:

- Como alasquianos, nós somos administradores de um extraordinário presente natural. Nós compartilhamos um senso de admiração, respeito e responsabilidade pelo futuro dos lugares selvagens do Alasca e seus ricos presentes de peixe e vida.
- Através de nossa herança alasquiana de caçar, pescar, fazer armadilhas e juntar nós somos parte do Alasca selvagem. Nós o uso respeitoso e sustentável da vida selvagem, pesca e outros recursos.
- Cada um de nós tem uma responsabilidade pessoal para aprender sobre isso e compreender o envolvimento humano nas terras e animais do Alasca.
- O que nós aprendemos dos mais velhos, e de histórias escritas, famílias e comunidades, cria nossos valores pessoais. Nós queremos ensinar às novas gerações a caçar e a pescar com humildade, para usar os recursos sem desperdício e para compartilhar alimentos com generosidade.
- Muitos americanos levam a vida num jeito que os distanciam do mundo natural. A experiência direta na terra nos ensina sobre nossa dependência do nosso meio ambiente e fortalece nosso comprometimento para proteger nossa casa para as gerações que chegam.
- Os alasquianos podem trabalhar juntos para um saudável manejo da caça e da pesca. O povo local tem profundo conhecimento de recursos e padrões de colheitas em suas áreas. Aqueles que viajam para caçar e pescar têm uma ampla visão dos recursos do Alasca. Os biólogos contribuem com ferramentas científicas para estudar a vida selvagem e suas mudanças. Nós apoiamos conselhos em que as pessoas da localidade,



## 6

### *Planos de aulas para um curso de Escuta Compassiva*

**Gene Knudsen Hoffman**

#### **Introdução : Uma abordagem evocativa ao Ensino e Aprendizagem**

Estou encantada por colocar por escrito esses planos de aula muito pessoais que eu desenvolvi nos últimos vinte e um anos, durante os quais explorei a prática da Escuta Compassiva com muitos grupos e comunidades. E, devo acrescentar, a abordagem apresentada aqui é tão inusual em comparação com os métodos normais de ensino que pode precisar de pequena explicação.

A Escuta Compassiva é um jeito gentil e poderoso de intervir em conflitos.

O objetivo da escuta compassiva não é resolver diretamente o conflito, mas em vez disso despertar os corações dos vários participantes do conflito. Se os participantes do conflito podem chegar a ver um ao outro como humano e sentir a tristeza do outro, nós, defensores da escuta compassiva, acreditamos que eles serão capazes de resolver seus conflitos. Sem tal empatia profunda e mútua entre as partes em conflito, os esforços de resolução de conflito geralmente resultarão somente em tréguas temporárias, logo quebradas.

O processo de arranjar encontros de empatia entre os participantes de um conflito traz fortes demandas emocionais sobre potenciais evocadores da paz. Em vez de punir, seduzir, ameaçar ou persuadir, os pacifistas, usando a escuta compassiva, criam por seu próprio centramento um tipo de espaço de perdão e aceitação emocional dentro do qual os participantes de um conflito podem entrar. A escuta compassiva é um esforço para usar o não-julgamento num conflito, e para ajudar cada lado a ser mais compassivo com o outro lado. Os ouvidores tentam fazer isso tornando a si mesmos mais compassivos. Os Ouvidores Compassivos convidam, não compelem. Como Gandhi colocou: “Seja a mudança que você quer que aconteça”. Embora cada uma dessas lições contenha citações inspiradoras, o propósito das sessões de treinamento da escuta compassiva não é simplesmente repassar informação inspiradora. O propósito é ajudar as pessoas a aprenderem a lidar com suas próprias bases emocionais no meio de situações de conflito intenso. Se nós corremos a ajudar quem quer que seja que vemos como a parte injuriada de um conflito, nós não vamos ser de muita ajuda para os

participantes de um conflito na criação de um novo relacionamento.

Ouvidores compassivos oferecem gentil testemunho dos sentimentos geralmente dolorosos dos envolvidos no conflito, e da luta dos participantes com alguns dos grandes temas da vida humana: perdão versus vingança, interesse próprio versus generosidade, e por aí vai.

Assim, nós ouvidores precisamos estar confiantemente em contato com nossos próprios sentimentos, e precisamos ter dado alguma atenção a esse tipo de assuntos, caso sejamos esmagados pelo poder daquilo que fomos chamados a observar. Cada um dos planos de aulas seguintes apresenta conteúdo desafiador (sobre compaixão, ódio, perdão, etc.) e então convida os participantes a escutarem uns aos outros como trabalho de cada um para clarear as idéias e pensamentos sobre o tópico.

Eu espero que esse tipo de preparação nos permita personificar mais a paciência, compaixão e abertura criativa de que os envolvidos num conflito precisam. E eu espero que essas lições continuem a desenvolver quando mais e mais pessoas no mundo estiverem atraídas pela prática da escuta compassiva. Finalmente, de modo a aprender como facilitar graciosamente e discutir a dor e conflito dos outros, esse tipo de treinamento requer das pessoas que compartilhem algumas (não todas) de suas próprias dores e conflitos. E, de modo a que as pessoas se sintam seguras sobre esse tipo de partilha, eu recomendo que cada grupo concorde em manter o conteúdo de tudo de pessoal que for compartilhado sob sigilo – não discutível fora do grupo.

---

#### **Suas anotações e perguntas criativas:**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



## Sessão Um: COMPAIXÃO

O amor tem muitas faces nesta cultura. A forma que nós estamos considerando hoje é a Compaixão – que é descrita como “suportar o sofrimento com o outro; se sentir e compreender a miséria e o sofrimento dos outros; reconhecer que tanto a vítima quanto o autor de um malfeito são pessoas sofredoras e merecem nossa compaixão.”

Essa é uma demanda desafiadora para qualquer um e é um caminho árduo a se trilhar. Mas, parece oferecer uma nova riqueza à vida das pessoas. Primeiro de tudo esse foi o tipo de amor que parece ter sido recomendado a nós na admoestação de Jesus “ame a seus inimigos, abençoe aqueles que lhe odeiam; faça o bem a quem se serve de você.”

Isso parece ser contrário à maioria de nossa razão; contrário (dizem alguns) à nossa natureza, na verdade, contra ela. Entretanto, se nós seguimos essas verdades nós vamos, em antigas palavras, “salvar nossa alma”; salvar-nos de uma ciranda de ataque e contra ataque – como vemos rapidamente acontecer, nas guerras, em que nós começamos a parecer uns com os outros.

Então, estamos indo explorar se podemos ou devemos praticar a compaixão hoje em dia – para isso, naturalmente, há a Escuta Compassiva.

O processo dessas sessões é o seguinte: eu vou ler uma citação de algum dos mais profundos pensadores sobre o tema da sessão. Então eu farei as minhas perguntas sobre isso para vocês responderem. Cada um de vocês responde do seu próprio jeito, a partir de sua própria sabedoria. Isso é uma aula participativa. Eu não tenho a resposta. Nós vamos aprender um com o outro quando cada um de nós apresentar suas descobertas. Nós não argumentamos ou debatemos as contribuições uns dos outros. Em vez disso, nós ouvimos e pegamos o que gostamos e deixamos o resto. Se você não gostar de uma citação, sinta-se à vontade para dizê-lo. Nós todos somos novatos nisso. Vamos estar inseguros, dizer algumas coisas que mais tarde acharemos sem sentido. Mas alguma coisa será válida e será o pão para essa jornada.

### Citações e questões para essa discussão:

1. “Nós temos que ter uma compaixão profunda e paciente para os medos das pessoas, para o medo e a mania irritante daqueles que nos odeiam ou condenam” Thomas Merton
- **Por que nós devemos ter uma “compaixão paciente e profunda pelos medos das pessoas”?**
  - **Há pessoas que você conhece para quem você desejou ter tido uma compaixão profunda e**

**paciente? O que elas parecem? Por que você desejou isso?**

- **O que você deveria fazer por elas?**
2. “Impedir o contato com os opressores nem perdoa suas ações, nem enfraquece o suporte a eles e o compromisso para com o oprimido. O trabalho para a liberação do oprimido pode ser ajudado pela comunicação com os opressores, e pode liberar os opressores da degradação na qual se enredaram. Isso não pode ser realizado a menos que haja contato com eles.” Adam Curle, mediador internacional Quaker.
- **O que isso lhe ensina?**
  - **O que você acha que ele quer dizer com “a degradação na qual eles se enredaram”?**
  - **Como deveríamos nós livrar os opressores da “degradação”?**
3. Chame-me pelo meu Verdadeiro Nome – um excerto de um poema de Thich Nhat Hanh:
 

“Por favor, chame-me pelo meu verdadeiro nome, de modo que eu possa acordar, e então a porta do meu coração possa ser deixada aberta, a porta da compaixão.”
- **Conduza sua mente a um momento em que você foi o opressor. Descreva-o.**
  - **Que mágoa, ou que necessidade não atendida estavam contidas em ser um opressor nessa circunstância? Por que você fez isso?**
  - **O que você aprendeu com esse exercício?**

---

### Suas anotações e perguntas criativas:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



### Sessão Três – DENEGAÇÃO

A denegação parece ser uma posição fixa para muitos americanos. Pode ser para europeus, asiáticos, e muitos dos outros também. Desde que eu conheço melhor a minha cultura, eu posso dizer, sem qualificações, que nós sofremos por ignorarmos sistematicamente nossas próprias ações problemáticas.

Eu me pergunto se ser o “número um” no mundo tem algo a ver com isso. Sendo um líder no mundo, tendo direito sobre muitas coisas nos faz ter medo de admitir que poderíamos ter cometido alguns erros? E temos denegado muito isso. Nós ignoramos os detalhes brutais da escravidão (milhões morreram), e apresentamos versões ‘sanitizadas’ da escravatura em muitos dos nossos livros de história. Temos nos glorificado dizendo-nos um povo pacífico quando temos o maior estoque de armas do mundo, e lutamos em muitas guerras, começando com a Revolucionária. Nós continuamos a impor sanções econômicas sobre o Iraque por várias razões geopolíticas e tentamos ignorar as catastróficas consequências que isso tem tido sobre as crianças do Iraque.

Charlotte Kasl, autora do livro “Muitos caminhos, Uma jornada”, chama a denegação de entorpecimento mental, o que significa simplesmente estar fora do contato com a realidade, a nossa própria e a do mundo. Não importa o que causa isso, é criticamente importante superar isso. A denegação é uma deliberada “não observação” das próprias ações, um jeito peculiar de mentir tanto a si mesmos quanto aos outros.

#### Citações e questões para discussão:

1. A denegação começa de jeito pequeno na vida cotidiana. Vejamos algumas coisas que poderíamos fazer sobre isso.
  - **O que você responde quando alguém lhe pergunta “Como vai você?”**
  - **Você pode pensar em algo para responder que não seja “bem”, e seguir isso com um “Como vai você?”**
  - **O que você diria em lugar de “bem” ou “muito bem”? Por favor dê-me um exemplo.**
2. Nós temos denegado por tempos os efeitos de termos praticado a escravidão em nossa nação. Isso feriu as pessoas que escravizamos e a nós mesmos. Nós temos idéias tragicamente erradas sobre a igualdade dos seres humanos, e o valor de pessoas diferentes de nós mesmos.

- **Quão importante é para você ser um país capaz de admitir seus erros? Por que?**
  - **Você acha que o legado da escravidão afetou a sua vida? Se sim, como? E você fez alguma coisa sobre isso? Se sim, o que? Se não, o que deveria fazer?**
3. O quanto você sente que nós deveríamos nos desculpar às pessoas que ferimos no curso da nossa história: Nativos americanos, Africanos americanos, Asiáticos e todos os outros?
    - **Até onde você iria nisso?**
    - **De que maneira isso mudaria você?**
    - **Você sente que deveríamos nos desculpar e oferecer restituição? Se sim, por que e como? Se não, por que não?**
  4. Cada cultura tem suas próprias áreas de denegação esperando serem exploradas. Como cidadão americano, eu estou particularmente preocupada com as guerras de que temos participado, a punição econômica, a derrubada de governos de que nós não gostamos, através de atos de violência, as dificuldades que nós temos causado a países como Cuba e Nicarágua buscando destruir suas instituições independentes, suas economias e seus líderes.
    - **Quão importante é para você que um país seja capaz de admitir seus erros? Por que?**
    - **Onde você acha que devemos pedir desculpas públicas, e perdão?**
    - **Como você acha que um grupo de escuta pode ser desenvolvido em sua comunidade que faria a prática da Escuta Compassiva em conflitos públicos tais como dificuldades raciais, punições econômicas, aborto, albergamento, e cuidados de saúde para todas as idades?**

---

Suas anotações e perguntas criativas:

---



---



---



---



---



---

## Sessão Quatro – PERDÃO

Eu acho que o experimento da Verdade e Reconciliação na África do Sul é uma daquelas mudanças incríveis na história. Para mim é alívio e espanto. Quem pensaria que as pessoas poderiam confiantemente confessar crimes hediondos e serem perdoadas pelo outro lado? Isso aconteceu em alguns casos na África do Sul. Quem teria sonhado que as pessoas reconheceriam que tinham assassinado e torturado outras e pudesse ser declarada uma anistia para elas?

Isso aconteceu em alguns casos na África do Sul e é uma incrível aventura e um exemplo que sinto que precisamos seguir. Para isso, a confissão é um processo de cura – ela cura a mente, o corpo e talvez as almas. Ela geralmente capacita o ofensor a ver o sofrimento que causou, sentir remorso, fazer reparações e experimentar algum tipo de reconciliação. E, algumas vezes, a vítima tem uma mudança na percepção do ofensor, reconhece suas feridas e busca pela cura. Como nos fala Desmond Tutu em seu livro “Não há futuro sem perdão”, a Comissão da Verdade e Reconciliação esteve longe da perfeição, longe de resolver crimes terríveis, longe de desenvolver uma sociedade sem ódio nem rancor. Mas foi um passo. Foi um processo de cura. E, saber a verdade do que aconteceu a amigos e parentes é um conforto depois de se ter vivido muito tempo sem saber. Agora, nós estamos indo explorar o perdão aos outros pedindo perdão.

Minha crença é que não há paz possível sem reconciliação – o que significa juntar aqueles cujos relacionamentos foram muito afetados ou quebrados. Pode haver tratamentos sem reconciliação mas a história mostra-nos que eles não levam à paz. Eles geralmente levam ao ressentimento que explode em fúria e por fim a longamente tentada ‘solução’ que não leva à reconciliação: a guerra.

Nas próprias palavras de Desmond Tutu: “Eu disse que a nossa é uma comissão defeituosa. Apesar disso, ela era de longe, num mundo imperfeito, o melhor instrumento possível para se lidar com o tipo de situação com que nos confrontávamos... Esse mundo cansado, cínico, desiludido..., maravilhou-se com um processo que traz considerável esperança... Eu acredito que Deus nos escolheu... Deus quer mostrar que há vida após conflito e repressão – que por causa do perdão há um futuro.”

### Citações e questões para discussão:

1. “A faculdade de perdoar é o único catalisador para reverter o fluxo de dor das feridas e injustiças do passado. Elas paralizam a memória e envenenam o futuro”. Hannah Arendt
  - **Você experimentou alguma vez um catalisador para reverter a dor das feridas passadas?**
  - **Se sim, o que foi? Se não, como você curou as feridas passadas?**
  - **Qual foi a dor e o que você fez para curá-la?**
  
2. O Bispo Tutu visitou Vad Yashem, o museu do holocausto em Jerusalém. Quando a imprensa lhe perguntou sobre suas impressões, ele disse: “Foi uma experiência impactante”, e aduziu “O Senhor a quem sirvo teria perguntado ‘mas, e sobre o perdão?’” Por isso ele foi difamado e desacreditado em Israel.
  - **Você acha a pergunta do Bispo Tutu apropriada? Por que? Por que não? Pode uma questão como essa ser feita sobre o holocausto? O que de bom isso faz?**
  - **Quão importante você acha que o perdão é para a paz? Para a reconciliação? Você acha que é certo sugerir perdão sem insistir em alguma punição para o ofensor?**
  - **Isso é para qualquer ofensor ou todos – o que eles precisam fazer para merecer isso?**
  
3. É tempo de começar o perdão pessoal e ver como isso funciona.
  - **Você tem sido capaz de perdoar ferimentos que você pessoalmente recebeu? Pode descrevê-los e como lidou com eles?**
  - **Você se sentiu que o perdão o enfraqueceu ou fortaleceu? Como? Por que?**
  - **Por que o perdão é tão difícil? Por que nós temos escolhido a punição?**
  - **Você vê alguma esperança?**

---

### Suas anotações e perguntas criativas:

---



---



---

## Sessão Cinco – RECONCILIAÇÃO

A reconciliação é o mais difícil do processo de paz. É praticada raramente. A literatura sobre isso é esparsa, porque isso significa que cada lado deve largar algumas de suas esperanças e sonhos. Como você sabe, eu não acredito que possamos fazer a paz a menos que escutemos nossos inimigos sem julgamento. Nós precisamos entender seu sofrimento e queixas. Devemos criar um espaço seguro para eles falarem de seu ódio, raiva, medos, esperanças e verdades. Para cada um há alguma verdade. Eu acredito que a Escuta Compassiva é uma das radicais voltas que devemos dar em direção à reconciliação, que eu também acredito que é a única garantidora da paz. Buscar sua prática amplia nossa consciência da verdade.

Isso vai levar tempo, trabalho e atenção ao ‘outro’. A paz pode ser a meta, mas nunca será nossa até que pretiquemos a reconciliação em nossa vida pessoal e pública. Como isso é novo para todos nós, vamos cometer erros. E, se somos sérios, vamos aprender com eles.

Eu acho que a reconciliação acontece quando ambas as partes reconhecem o dano que causaram – a nós mesmos, outros, outros grupos e outras nações. Depois de sabermos do dano que causamos e o reconhecermos, nós podemos fazer reparações e finalmente fazer a paz (eu disse ambas as partes – cada parte pode ter um tempo diferente no seu reconhecimento. Talvez cada um reconheça e faça reparações em tempos diferentes. E isso é parte do “trabalho”. Nós devemos aceitá-la). Não importa onde nós praticamos a escuta compassiva ou por quanto tempo – ela é válida. Eu aprendi que o que quer que façamos para implementá-la toma tempo. Mas é fascinante e experimentá-la pode nos ensinar muito sobre boas relações humanas – o que eu acho essencial à paz. Na verdade, eu acho que as más relações humanas, não bombas e militarismo, são a causa das guerras.

O que eu vejo agora, é trabalhar para a reconciliação em todo conflito – grande ou pequeno – com as ferramentas que temos. E, à medida que o fazemos vamos achar, como nós Quakers dizemos, que “o caminho está aberto”.

### Citações e questões para discussão

1. Ser um reconciliador, de acordo com Adam Curle, “é considerar cada lado sem julgamento – buscando a verdade curativa de cada lado. É um esforço para estabelecer tolerância, amizade, boa vontade, e cuidado. Abraçando tudo isso, o ouvindo deve também abraçar um conjunto de convicções acerca

da natureza humana e sua bondade. Minha experiência me leva a confiar verdadeiramente que essa abordagem é indutora de mudanças de percepção que favorece o bom senso, e sobretudo, a misericórdia e a compaixão.”

- **Você pode pensar em um líder público de quem você desgoste e por quem você seria capaz de desenvolver tolerância, amizade e boa vontade?**
  - **O que você sente que você precisa saber para desenvolver essas atitudes? Como você saberia que são verdadeiras? Como você as usaria numa situação onde o impulso começa a empurrar?**
2. Agora vamos tentar um experimento: nós vamos escrever uma carta de amor a alguém de quem realmente desgostamos. Como disse Thich Nhat Hanh, “O movimento de paz pode escrever muito boas cartas de protesto, mas não são capazes ainda de escrever cartas de amor. Nós precisamos escrever cartas aos chefes de estado, aos presidentes, que eles queiram ler. Se não somos pacíficos, não podemos contribuir para a paz.”
  - **Escreva uma carta de amor a alguém no mundo que você teme ou odeia, vivo ou morto, e então nós vamos lê-la alto.**
  3. Há uma declaração de um livro sobre o holocausto chamado Mensagens da Morte. Ela nos lembra que deveríamos não “olhar tanto para o fogo, mas olhar aquilo que nos dá vida.”. Junto vai essa mensagem do budismo, que é que há uma Grande Bola de Mérito neste mundo, e que não importa quantas coisas horríveis estejam acontecendo, o mundo é também atingido pelos atos escondidos de bondade. Esses bens secretos são o que mantêm o equilíbrio no mundo.
  - **No íntimo, deixemos mudar nossa visão do fogo daqueles atos secretos do bem, e despendamos o resto do tempo compartilhando algo do que sabemos, ou que queremos realizar.**

---

### Suas anotações e perguntas criativas:

---



---



---



---



---



**Sessão seis – Explorando a abordagem de Thich Nhat Hanh da Arte da Escuta**

Há aqui alguma das mais inspiradoras e provocativas falas que eu reuni dos livros e retiros de Thich Nhat Hanh, o monge budista vietnamita, escritor e pacifista cujo entendimento de paz foi testado no fogo da guerra do Vietnam. Para cada citação eu juntei uma ou mais perguntas exploratórias que eu espero vão encorajar vocês a encontrarem essas idéias num nível mais pessoal.

Cada pessoa tem dor. Nós não podemos ser felizes a menos que sejamos ouvidos e compreendidos. Nós devemos aprender a arte de falar e ouvir. Nós queremos escutar para curar o sofrimento do mundo. Nós não devemos fazer julgamentos. Se nós não somos escutados, adoecemos. E vamos a terapeutas.

- **Fale-me de uma vez em que você foi ouvido e entendido. Como você se sentiu – fazer isso liberar novas energias em você?**
- **Você se sente sendo escutado para curar o sofrimento? Por que? Por que não?**

Escutar deve não ser reação. “Fale-me do que está magoando você” – então escute. Se precisamos ouvir algo negativo sobre nós mesmos, em vez de acusar os outros, fazê-los se sentirem mal, é melhor responder com “Oh – vejo que o faço sofrer – fala-me mais de modo a que eu não faça mais isso.” Isso parará com a irritação.

- **Por que não devemos reagir quando estamos escutando?**
- **Você acha que a resposta acima a algo negativo sobre nós mesmos é apropriada?**
- **Você acha que poderia fazê-lo? Você sente que isso seria um tipo de resposta? Por que? Por que não?**
- **Esse é um jeito criativo de responder à negatividade? Você tem outra idéia?**

A atenção da mente é o sangue da nossa consciência. Isso vai melhorar a qualidade de nossa consciência.

- **O que atenção da mente significa para você? Como você acha que isso melhora a qualidade de sua consciência?**

A medicina ocidental “corta e joga fora”... Respire. Aumente a qualidade de sua atenção mental e você aumenta o “sangue curador”. Respire três vezes antes de responder a qualquer coisa negativa. SEJA pleno, ou cõscio, do que você está fazendo. A atenção mental está presente. Se você tem dor e não sabe – ela ficará para sempre. Quando a dor é abraçada por sua consciência, ela muda. Se nós expomos nossa dor a sofrimento, ela é transformada.

- **Isso aconteceu com você? Você expõe sua dor a sofrimento? Como isso afeta você? Se você não faz isso, como você administra a sua dor? Como esse jeito afeta você?**

Quando alguém tem sofrido muito, não pode ajudar os outros. Procure alguma coisa plenificante ( conscientemente) e algo vai acontecer. Respirar ajuda a restaurar a consciência. A pessoa que tem feito você sofrer é muito infeliz. Olhe profundamente os indivíduos e a comunidade – você vai descobrir seu sofrimento. Uma pessoa “malvada” está profundamente ferida.

- **Você tem visto sempre uma pessoa ‘malvada’ como uma pessoa ferida? Isso muda sua atitude se a pessoa o ferir? Por que? Por que não?**

Todo mundo ferido em batalha está profundamente ferido. Olhe profundamente para suas feridas – peça-lhes para lhe falar sobre seu sofrimento. Tente mostrar-lhes a verdade com amorosa gentileza – mesmo se eles acreditam que a guerra é limpa, libertadora, moral, - tente mostrar-lhes quanto sofrimento a guerra causa.

- **O que você acha que Thich Nhat Hanh quer dizer com: “Todo mundo ferido em batalha está profundamente ferido?” Que verdade você lhes mostrará através da gentileza amorosa? O que você pensa que ele quer dizer com “A guerra é perda para todo mundo”.**

A reconciliação é uma grande arte que requer de nós compreender ambos os lados de um conflito, mas nós que não estamos no conflito também temos alguma responsabilidade. Se nós tivéssemos vivido conscientemente, nós poderíamos ter visto as fases iniciais e ajudado a evitá-la.

O Reconciliador não é um juiz que fica fora do conflito, mas se torna um participante que vai assumir sua responsabilidade por compreender o sofrimento de ambos os lados. Os envolvidos no conflito poderia comunicar claramente como eles vêem o sofrimento infringido ao outro lado. As resoluções de conflito poderiam ser oferecidas na base de benefícios para ambos os lados. Nosso propósito é a realização do entendimento e da compaixão.

- **Que atitude nós precisamos desenvolver para sermos capazes de ficar de fora de um conflito?**
- **Que responsabilidade aqueles que não estão no conflito assumem nele? Você pode pensar em alguma coisa que podemos fazer sobre um conflito em nossa cidade, nosso país, nosso mundo?**

Eis aqui três citações de outros escritores que você pode usar para explorar o caminho em direção à reconciliação descrito por Thich Nhat Hanh.

Nós, dos movimentos pacifistas, somos obsecados por fazer que alguém pare sua atitude belicosa, de modo que possamos ter paz. Eu acredito que nós devemos ser a paz – nós devemos criar pequenos cantos de amor, consideração e paz viva. *Gene Knudsen Hoffman*

O mais difícil e mais essencial sacrifício demandado pela paz genuína é aquela da nossa auto-imagem de inocente vítima nas mãos do cruel inimigo. Se nós podemos ser levados a ver a contribuição de nosso próprio povo para o conflito, ambos podemos assumir a responsabilidade pela tragédia. *Yhezkel Landau, Pacifista israelense*

Como nós podemos fazer um lugar para uma organização que poderia ser acreditada por ambos os lados – que poderia encontrar as faces humanas dos “inimigos” e levar essa mensagem? *Herb Walters, Fundador do Projeto de Escuta e Vozes rurais do sul pela paz, Burnsville, North Carolina.*

---

### **Suas anotações e perguntas criativas:**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

### **Sessão Sete – Ferramentas de Adam Curle para a Transformação**

Adam Curle é um mediador internacional profundamente influenciado pelas tradições Quaker e budistas. Seus esforços de mediação incluem o encorajar o diálogo entre os dois lados na guerra civil nigeriana (1967-1970). Aqui há algumas citações provocativas de seu livro de 1990 – Ferramentas para a Transformação.

#### **Citações e Questões para discussão:**

1. Sejam as pessoas simples ou chefes de estado, elas são igualmente capazes de manifestar a grande qualidade de sabedoria e compaixão e, o insidioso veneno da ignorância, do ódio e ganância. Os primeiros nos impelem a ações sensíveis e humanas. Os últimos nos impelem a criar condições que enfraquecem a consciência e sufocam a gentileza e a generosidade. Esses venenos surgem tanto internacionalmente quanto pessoalmente, em extremos de violência física, perseguição e fome.
  - **Você pode dar exemplos desses extremos no mundo atual?**
  - **Você experimentou algum deles?**
  - **Como você respondeu?**
2. A tarefa para os pretendentes a pacifistas/ouvintes deve ser em dois níveis. Eles devem desenterrar as raízes da intranquilidade dentro de si mesmos; a cegueira, o ilusório senso do “eu”, os nanseios, antipatias e culpa. Sem esse esforço, todavia parcialmente bem sucedido, eles podem nunca esperar ter qualquer efeito real sobre os outros.
  - **Você acha que nós temos alguma dessas raízes? Como você as “desenterraria”? Você pensa que esse é um trabalho que se faz uma só vez na vida ou precisa ser feito muitas vezes? Por que?**
  - **Qual dessas ‘raízes’ afeta nossa escuta?**
3. A escuta, então, (trabalhando pela paz) está trabalhando pela transformação do mundo. Isso não é arrogante ou idiota – se nós ... lembrarmos que cada coisa que fazemos ou dizemos tem um impacto universal ... Nesse contexto fazer NADA é fazer ALGUMA COISA. A escuta de mediação é um esforço psicológico para mudar as percepções, tanto do conflito quanto do ‘inimigo’... na medida em que ambos os protagonistas ganham alguma esperança de uma razoável resolução e estejam então preparados para negociarem seriamente.

- **Como a escuta muda as percepções daquele que fala? Por que você acha que isso aconteceria? Respondendo a isso, fale de sua experiência de ser escutado?**

4. Do seu trabalho de mediação, Adam tem a nos dizer, o que eu acredito que se aplica igualmente bem à Escuta Compassiva: Os mediadores Quakers adotaram uma abordagem e estilo particular para seu trabalho. Sua principal característica é que combina psicologia com diplomacia e isso tende a levar muito tempo, anos em vez de meses.

As guerras podem se arrastar porque cada combatente tem uma percepção tão distorcida do caráter do outro que uma resolução não militar parece impossível. Esta é a razão – quando chega a hora – pela qual nós falamos a cada lado sobre as queixas e sofrimentos do outro lado – essa é nossa tentativa de provocar uma mudança no entendimento e incluir interpretações contínuas do que o outro lado está dizendo, das explicações de suas atitudes, escuta terapêutica e o desenvolvimento de um relacionamento pessoal de verdade e amizade com as pessoas que nós escutamos de ambos os lados. Desse modo as tensões vindas da hostilidade e da ansiedade podem ser reduzidas a um ponto onde prevalece a esperança precavida.

- **Você acha que pode desenvolver um relacionamento de confiança com alguém de quem você discorda totalmente – ou você pode achar evidência de verdade em ambos os lados? Como você o faria?**

5. Adam Curle cita Paulo Freire para nos ajudar a compreender esse importante tratamento da opressão: o oprimido não deve, buscando recuperar sua humanidade, tornar-se opressor, mas em vez disso restaurar a humanidade de ambos.

- **Como poderia nossa escuta ajudar o oprimido a reconsiderar a humanidade do opressor? Você tem a paciência de esperar?**

6. Adam ainda se refere a Paulo Freire: Entretanto, por impróprias que as circunstâncias possam parecer, é necessário manter um relacionamento com ambos os lados. Para manter contato com o opressor nem perdoe suas ações nem enfraqueça o apoio e comprometimento para com o oprimido “o trabalho pela liberação do oprimido pode ser ajudado pela comunicação com os opressores, pois nossa meta é também libertar o opressor da degradação na qual ele se enredou, e isso não pode ser realizado a menos que haja contato entre eles”.

- **Você pensa que poderia manter um relacionamento com um opressor por um longo período de tempo? Do que você precisaria para sustentá-lo?**

7. Ninguém pode pensar que a não-violência é fácil. Ela vai contra todos os hábitos convencionais da mente para amar nossos inimigos, distinguir as más ações daquelas que as cometem, para dissolver o ressentimento e renunciar à vingança, num amor todo-inclusivo. Mas atitudes de violência são simplesmente maus hábitos superpostos a uma mente que é eterna e universal. Fundamentalmente a doutrina da não-violência é mais natural que o sombrio ensinamento de vingança e retribuição.

- **Você acredita que isso é verdade, que a violência é um mal hábito? O que Adam quer dizer a você quando ele fala que esses hábitos são “superpostos a uma mente que é eterna e universal?” Como você poderia definir a causa da violência? Como você poderia eliminar esse mal hábito (se você pensa que você o tem)? Você pode aceitar a definição de Adam para a violência? Você tem uma outra?**

### Trabalho de casa e exercícios de classe

#### TRABALHO DE CASA

O jeito ideal é selecionar uma rua em seu bairro para fazer a escuta. Pegue uns poucos blocos de anotações. Chame um colega de classe para ir com você. Cada um pode pegar um lado da rua.

Cheque a hora um com o outro. Então toquem as campanhas. Expliquem aos moradores que vocês estão uma pesquisa para sua turma de Escuta Compassiva e vocês gostariam de fazer-lhes algumas perguntas sobre o sofrimento em sua área.

Eis as perguntas:

1. Que tipo de sofrimento você vê em seu bairro atualmente?
2. O que você pensa que nossa cidade deveria fazer sobre isso?
3. Que ação pessoal você acha que os cidadãos deveriam fazer para ajudar?
4. (se parecer apropriado perguntar) Como você lida com seu próprio sofrimento?
5. Relate as respostas à sua turma.

## EXERCÍCIOS DE CLASSE

Eis alguns exercícios que vão ajudar você a começar a expandir a sua capacidade de lidar com conflitos mais compassivamente, começando com material de sua própria vida.

- **Você pode escrever uma carta de apreciação a um político de quem você discorda fortemente?**

No curso da vida nós podemos chegar a ver que mesmo as experiências mais dolorosas podem ter profundas lições para ensinar, ou profundas forças a evocar em nós.

- **Você pode escrever uma carta de amor a uma pessoa que você odeia? Descreva a ela o que ela fez que o magoou. Então, como você falaria à pessoa do que você aprendeu e/ou como você cresceu? Você pode agradecer-lhe? Como se sente, indo tão longe?**

---

**Suas anotações e perguntas criativas:**


---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## 7

**Fontes para leitura adicional  
sobre Escuta Compassiva**

1. No Royal Road to Reconciliation, de Gene Knudsen Hoffman. Publicada pela Pendle Hill Publications, 338 Plush Mill Road, Wallingford, Pa. 19086-6099 (\$4.00)
2. An Enemy Is One Whose Story We Have Not Heard, ensaio de Gene Knudsen Hoffman, Fellowship of Reconciliation, P.O. Box 271, Nyack, New York 10960 (\$8.00) Também em web site [www.NewConversations.net/listening.htm](http://www.NewConversations.net/listening.htm)
3. Listening With the Heart, a Guide for Compassionate Listening de Carol Hwoshinsky, Compassionate Listening Project, P.O. Box 17, Indianola, WA. 98432, USA. ([www.mideastdiplomacy.org](http://www.mideastdiplomacy.org)). Esse livro é um profundo estudo da psicologia, do processo e da prática da Escuta Compassiva feito por uma de suas mais experientes praticantes - Carol Hwoshinsky. (\$22.50)
4. Tools for Transformation, A Personal Study, de Adam Curle., Hawthorne Press, United Kingdom, 1990. Infelizmente esse livro está atualmente esgotado. Mas você pode encontrá-lo em bibliotecas universitárias ou na seção de livros usados da [www.amazon.com](http://www.amazon.com) ou [www.barnesandnoble.com](http://www.barnesandnoble.com).
5. Being Peace, by Thich Nhat Hanh, Parallax Press, P.O. Box 7455, Berkeley, CA 94707, 1987. "Ser Paz é uma jóia de amor e sabedoria, um espelho refletindo nossa própria iluminação, como Hanh sempre nos aponta, e é um reconhecimento que vai inspirar todo mundo, independente de persuasão religiosa prévia, com a inesperada alegria do sorriso. Hanh nos lembra da importância fundamental para o mundo das pessoas simplesmente sorrirem, respirarem e serem paz..." ( de uma revista de publicação Independente) (\$10.00)

## 8

**Palavras de despedida**

Nós não podemos fazer a paz com alguém a quem recusamos escutar. Buscar uma justiça misericordiosa para o oprimido é parte da verdade. Buscar reconhecer as verdades de cada lado do conflito – e reconhecer que todas as partes de uma guerra são feridas – é outra parte da verdade e a parte que eu quero ver enfatizada na Escuta Compassiva.

Muitas bênçãos

Gene Knudsen Hoffman