

# como ler as pessoas

david brooks

Tradução de André Marcelo



**A PETER MARKS**



# ÍNDICE

## **PARTE 1: EU VEJO-O**

**Capítulo 1:** O poder de ser visto ♦ 13

**Capítulo 2:** Como não ver alguém ♦ 25

**Capítulo 3:** Iluminação ♦ 32

**Capítulo 4:** Acompanhamento ♦ 43

**Capítulo 5:** O que é uma pessoa? ♦ 52

**Capítulo 6:** Boas conversas ♦ 64

**Capítulo 7:** As perguntas certas ♦ 72

## **PARTE 2: VEJO-O NAS SUAS LUTAS**

**Capítulo 8:** A epidemia da cegueira ♦ 83

**Capítulo 9:** Conversas difíceis ♦ 91

**Capítulo 10:** Como ajudar um amigo que está desesperado? ♦ 102

**Capítulo 11:** A arte da empatia ♦ 111

**Capítulo 12:** Como foi moldado pelo seu sofrimento? ♦ 131

## **PARTE 3: VEJO AS SUAS FORÇAS**

**Capítulo 13:** Personalidade: que tipo de energia aporta à sala onde estiver? ♦ 143

**Capítulo 14:** Tarefas para a vida ♦ 155

**Capítulo 15:** Histórias de vida ♦ 172

**Capítulo 16:** Como é que os seus antepassados aparecem na sua vida? ♦ 184

**Capítulo 17:** O que é a sabedoria? ♦ 198

**Agradecimentos** ♦ 217

**Notas** ♦ 221



**PARTE 1:**  
**EU VEJO-O**





## CAPÍTULO 1

### O PODER DE SER VISTO

**S**e alguma vez viu o velho filme *Um Violino no Telhado*, sabe o quanto as famílias judaicas podem ser calorosas e emotivas. Estão constantemente a abraçar-se, a cantar, a dançar, a rir e a chorar juntos.

Eu provenho de outro tipo de família judaica.

A cultura da forma como fui criado poder-se-ia resumir na frase «Pensa em iídiche e atua como um britânico». Éramos reservados e contidos nas nossas emoções. Não estou a dizer que tivesse tido uma má infância, longe disso. A minha casa era um lugar estimulante para mim, enquanto cresci. Nos jantares de Ação de Graças falávamos na história dos monumentos funerários vitorianos e nas origens da evolução da intolerância à lactose (não estou a brincar). Havia amor lá em casa. Simplesmente não o expressávamos.

Talvez de forma pouco surpreendente, tornei-me um pouco desligado. Quando tinha quatro anos, parece que a minha professora de infantário disse aos meus pais: «O David nem sempre brinca com as outras crianças. Muitas vezes fica de parte, a *observá-las*.» Tenha sido por causa da minha própria natureza ou devido à forma como fui criado, a minha personalidade ganhou uma certa indiferença. Quando cheguei ao secundário, já a introversão estava bem instalada na minha cabeça. Sentia-me mais vivo quando me embrenhava na tarefa solitária da escrita. No 8.º ano queria namorar com uma rapariga chamada Bernice. Mas, depois de reunir alguma informação, descobri que ela estava interessada noutro tipo. Fiquei chocado. Lembro-me de dizer para mim próprio: «O que é que ela *julga*? Escrevo muito melhor do que aquele tipo!» É bastante possível que tivesse uma visão algo limitada da forma como a interação social funciona para a maioria das pessoas.

Mais tarde, quando tinha dezoito anos, os responsáveis pelas admissões nas universidades de Columbia, Wesleyan e Brown decidiram que eu deveria ir para a Universidade de Chicago. Adoro a minha *alma mater*, e a forma como mudou para melhor desde que eu lá estive, mas nessa altura não era propriamente um local apropriado para perscrutar os meus sentimentos, e assim me ajudar a degelar da minha era do gelo emocional. O meu dito preferido sobre a Universidade de Chicago é o seguinte: é

uma escola batista, onde professores ateus ensinam alunos judaicos sobre S. Tomás de Aquino. Os estudantes de lá ainda usam *t-shirts* que dizem: «Certamente funciona na prática, mas será que funciona na teoria?» Foi assim que entrei neste mundo inebriante e, para meu grande espanto... encaixei maravilhosamente.

Se me tivesse conhecido dez anos antes de ter entrado na faculdade, creio que me teria achado uma pessoa razoavelmente agradável e simpática, mas um pouco inibida. Não propriamente alguém fácil de conhecer ou que pudesse ter facilidade em conhecer as outras pessoas. A verdade é que eu era profissionalmente fugaz. Quando outra pessoa me revelava alguma vulnerabilidade mais íntima, ao invés de estabelecer contacto visual com ela, olhava para os meus sapatos e desculpava-me para abandonar o local por causa de uma reunião inadiável com a lavandaria. Tinha noção de que essa não era uma forma de ser propriamente ideal. Sentia-me dolorosamente desadequado quando alguém tentava estabelecer um elo de ligação comigo. Intimamente desejava essa ligação, mas simplesmente não sabia o que dizer.

A minha forma normal de andar pelo mundo caracterizava-se por andar a reprimir sistematicamente os meus sentimentos. Creio que isso se devia às causas mais habituais para esse tipo de atitude: medo da intimidade; uma noção de que, se deixasse os meus sentimentos fluírem livremente, não gostaria daquilo que sobreviria; um medo de ficar vulnerável; e uma inaptidão social geral. Houve um episódio aparentemente insignificante e bastante estúpido que simboliza esta forma de vida reprimida. Sou um grande adepto de basebol e, embora tenha ido a centenas de jogos, nunca consegui apanhar uma bola desviada para as bancadas. Certo dia, há cerca de quinze anos, estava num jogo em Baltimore quando o taco do batedor resvalou na bola fazendo com que esse taco esvoaçasse de forma circular, tendo caído aos meus pés. Apanhei-o do chão e segurei-o. Apanhar um taco é mil vezes melhor do que apanhar uma bola! Deveria ter saltado, acenado com o meu troféu, cumprimentado as pessoas à minha volta e aproveitado a minha fama temporária. Ao invés, pus o taco aos meus pés e sentei-me, de cara fechada, com toda a gente a olhar para mim. Quando penso nisso, gostaria de gritar para mim próprio: «Mostra um pouco de alegria!» No que toca à exibição espontânea de emoções, tinha a capacidade emocional de uma couve.

No entanto, a vida sempre arranja forma de nos amaciar. Quando me tornei pai, isso constituiu uma revolução emocional, obviamente. Mais tarde, sofri os golpes típicos que qualquer adulto sente: relações acabadas,

falhanços públicos e a vulnerabilidade inevitável de nos tornarmos mais velhos. O sentimento de fragilidade que se seguiu foi bom para mim, já que permitiu ganhar familiaridade com partes mais profundas e reprimidas do meu ser.

Outro evento aparentemente pequeno simbolizou o começo da minha jornada para me tornar num ser humano completo. Sendo comentador e colunista, por vezes é-me pedido que integre painéis de debate. Geralmente trata-se de fóruns de debate em Washington e têm o calor que se pode esperar de um debate sobre políticas fiscais. (Tal como a jornalista Meg Greenfield proferiu certa vez, Washington não é composto pelos miúdos selvagens que puseram o gato na máquina de secar a roupa, é constituído pelo tipo de miúdos que falam sobre aqueles que lá puseram o gato.)

Nesse dia, em particular, fui convidado para integrar um painel que teria lugar no Public Theater, a companhia teatral que mais tarde lançaria o musical *Hamilton*. Penso que, expetavelmente, deveríamos falar sobre o papel das artes na vida pública. A atriz Anne Hathaway fazia parte do painel, juntamente com um hilariante palhaço de sobancelhas elevadas chamado Bill Irwin, e mais uns quantos. Neste painel, as regras dos grupos de debate de Washington não se aplicavam. Nos bastidores, antes de começar o debate, toda a gente se cumprimentava alegremente. Juntámo-nos para um abraço em grupo. Entrámos em cena plenos de propósito e de camaradagem. A atriz Hathaway entoou uma cantiga comovente. Havia lenços de papel no palco, caso alguém desatasse a chorar. Os outros membros do painel proferiram declarações emotivas. Falaram sobre momentos mágicos em que se comoveram, foram transportados ou transformados por algum tipo de arte ou peça teatral. Até eu comecei a tornar-me emotivo. Tal como o meu herói Samuel Johnson teria dito, foi como assistir a um polvo a tentar patinar — não era bom, mas era impressionante de ver, em qualquer dos casos. Depois do debate, celebrámos com outro abraço em grupo. Pensei: «Isto é fantástico! Tenho de me juntar mais vezes a estas pessoas!» Jurei mudar a minha vida.

Sim, sou o tal cuja vida mudou por causa de um debate.

Pronto, foi um processo *ligeiramente* mais gradual do que estou a dar a entender. No entanto, ao longo do tempo fui-me apercebendo de que viver de uma forma alienada é, de facto, uma fuga da vida; um afastamento, não só das outras pessoas como também de mim próprio. Assim, empreendi uma viagem. Nós, os escritores, resolvemos os nossos problemas em público, obviamente. Portanto, escrevi livros sobre emoções, carácter moral

e crescimento espiritual. E, de certa forma, funcionou. No decurso de vários anos mudei a minha vida. Tornei-me mais vulnerável perante as pessoas e emocionalmente mais expressivo em público. Tentei tornar-me no tipo de pessoa com quem os outros poderiam confidenciar: falando comigo sobre os seus divórcios, sobre o luto após a perda do cônjuge e as preocupações com os filhos. Gradualmente, as coisas começaram a mudar interiormente. Tive experiências novas: «O que são estas coisas a fazerem impressão no meu peito? Ah, são *sentimentos!*» Certo dia estava a dançar num concerto: «Os sentimentos são ótimos!» Outro dia estava triste porque a minha esposa tinha partido numa viagem: «Os sentimentos são uma chatice!»

Os objetivos da minha vida também mudaram. Quando era novo, queria ter muitos conhecimentos, mas, à medida que fui crescendo, quis ser sábio. As pessoas sábias não se limitam a deter informação, têm um conhecimento sobre as pessoas que implica compaixão. Têm conhecimento sobre a vida.

Não sou uma pessoa excecional, mas cultivo-me. Tenho a capacidade de olhar para as minhas falhas e assim tentar tornar-me num ser humano mais desenvolvido. Fiz bastantes progressos, ao longo dos anos. Espere! Até posso provar-lho. Por duas vezes na vida tive a sorte de aparecer no programa da Oprah, *Super Soul Sunday*. Uma vez, em 2015, e, noutra ocasião, em 2019. Depois de termos acabado a segunda entrevista, Oprah veio ter comigo e disse-me: «Raramente vi uma pessoa mudar tanto. Antes estavas tão bloqueado!...» Foi um momento de orgulho para mim. Ela deveria saber o que dizia. Afinal de contas, é a Oprah.

Aprendi algo profundo pelo caminho. Ter o coração aberto é meio caminho andado para me tornar num ser humano sábio, amável e íntegro. Mas não é suficiente. As pessoas precisam de competências sociais. Falamos sobre a importância das «relações», «comunidade», «amizade» e «ligações sociais», mas são palavras abstratas. O ato de, por exemplo, construir uma amizade ou criar uma comunidade implica desempenhar bem uma série de pequenas ações sociais: discordar do envenenamento de uma relação; revelar vulnerabilidade com o ritmo adequado; ser um bom ouvinte; saber terminar uma conversa de forma agradável; saber como pedir e oferecer perdão; saber como desiludir alguém sem lhe partir o coração; saber estar com alguém que está em sofrimento; saber como ser anfitrião de um evento onde toda a gente se sente embaraçada e saber como ver as coisas sob outro ponto de vista.

Estas são algumas das competências mais importantes que um ser humano pode ter, no entanto não são ensinadas na escola. Às vezes parece

que construímos intencionalmente uma sociedade que dá pouca orientação às pessoas sobre como desempenharem as tarefas mais importantes na vida. Como resultado, muitos de nós sentimo-nos sós e não temos amizades profundas. Não é porque não as queiramos ter. Acima de quaisquer outras necessidades humanas, temos a necessidade de sermos olhados pelos outros com respeito, amor e aceitação. Mas carecemos de conhecimentos práticos sobre como dar a cada pessoa a atenção dedicada que desejamos. Não sei bem se as sociedades ocidentais alguma vez ensinaram adequadamente estas competências, mas particularmente no decurso das últimas décadas tem havido uma perda de conhecimento moral. As nossas escolas e outras instituições estão muito focadas em preparar as pessoas para as suas carreiras, mas não em dar-lhes as habilitações necessárias para terem mais consideração pelo próximo. As humanidades, que nos ensinam o que se passa nas mentes de outras pessoas, foram marginalizadas. E passar a vida nas redes sociais não as ajuda propriamente a adquirirem essas competências. Nas redes sociais temos a ilusão de contacto social sem termos de demonstrar as atitudes que geram confiança, cuidado e afeto. Nas redes sociais, a estimulação substitui a intimidade. Há preconceitos e opiniões por todo o lado, e não há qualquer compreensão.

Nesta era de desumanização crescente, tornei-me obcecado com as aptidões sociais: como melhorar o tratamento das pessoas, com consideração; como melhorar na compreensão de quem nos rodeia. Cada vez mais acredito que a qualidade das nossas vidas e a saúde da nossa sociedade dependem, em grande escala, da forma como nos tratamos uns aos outros em todas as interações do dia a dia.

Estas diversas competências assentam numa outra, fundamental: a capacidade de perceber aquilo pelo que a outra pessoa está a passar. Há uma capacidade que jaz no âmago de qualquer entidade saudável, sejam pessoas, famílias, escolas, organizações comunitárias ou a sociedade em geral: trata-se da aptidão de ver alguém de forma profunda, fazer com que essa pessoa se sinta valorizada, ouvida e compreendida. É isto que está no interior de uma boa pessoa, o melhor presente que podemos dar aos outros e a nós próprios.



**OS SERES HUMANOS PRECISAM DE RECONHECIMENTO, TANTO QUANTO DE comida e água. Não há punição mais cruel do que não reparar em alguém,**

fazendo-o sentir-se pouco importante, ou mesmo invisível. George Bernard Shaw escreveu o seguinte: «O pior pecado que podemos cometer contra os nossos semelhantes não é odiarmos-los, mas antes manifestarmos-lhes indiferença: é essa a essência da desumanidade.» Fazer isso é o mesmo que dizer «Não fazes qualquer diferença. Não existes».

Por outro lado, há poucas coisas tão satisfatórias quanto a sensação de sermos vistos e compreendidos. Muitas vezes peço às pessoas para me dizerem em que ocasiões se sentiram vistas, e estas, com um brilho nos olhos, contam-me histórias sobre momentos importantes nas suas vidas. Falam sobre uma altura em que alguém reparou em determinado talento seu que nem elas sabiam possuir. Falam sobre quando alguém compreendeu exatamente aquilo de que precisavam, em determinado momento de exaustão, e se disponibilizou, de forma adequada, a aliviar as suas cargas.

No decurso dos últimos quatro anos empenhei-me em aprender as competências que são necessárias para poder ver os outros, compreendê-los, fazê-los sentirem-se respeitados e valorizados, conferindo-lhes assim sentimentos de segurança. No início queria compreender e aprender essas aptidões, por motivos pragmáticos. Não podemos tomar grandes decisões na vida, a menos que possamos compreender os outros. Se se casar com alguém, não poderá conhecer apenas o aspeto dessa pessoa, os seus interesses e perspetivas de carreira. Deverá igualmente aferir como as mágoas da sua infância têm impacto na sua vida adulta e também se os desejos dessa pessoa se alinham com os seus. Se for contratar alguém, convém conseguir ver para lá das qualidades listadas no seu currículo, chegando às partes mais subjetivas da sua consciência, às que fazem as pessoas esforçarem-se ou sentirem-se confortáveis na incerteza, manterem a calma no meio de uma crise e serem generosas com os seus colegas. Se quiser manter as pessoas na sua empresa, terá de saber como fazê-las sentirem-se apreciadas. Num estudo de 2021, a McKinsey perguntou a alguns diretores porque é que os seus colaboradores estavam a demitir-se das empresas onde trabalhavam. A maioria destes gestores acreditava que o motivo seria quererem ganhar mais dinheiro. Mas quando os investigadores da McKinsey foram perguntar aos próprios colaboradores o motivo pelo qual tinham saído, as principais razões eram relacionais. Não se sentiam reconhecidos e valorizados pelos seus diretores e respetivas organizações. Não se sentiam vistos.

E se esta capacidade de ver os outros é verdadeiramente importante

para tomar a decisão de casar ou não, ou na contratação e retenção de colaboradores, também é importante se se for um professor que lidera estudantes, um médico que examina os seus pacientes, um anfitrião que antecipa as necessidades dos seus convidados, um amigo que passa tempo com outro amigo, um progenitor a criar o seu filho e um cônjuge a ver o seu consorte a arrastar-se para a cama, no final do dia. A vida corre bastante melhor se conseguirmos ver as coisas tão bem sob o ponto de vista da outra pessoa como sob o nosso próprio. «A inteligência artificial fará muitas coisas por nós nas décadas que se seguem, e substituir-se-á aos humanos em muitas tarefas, mas algo que nunca será capaz de fazer é criar ligações interpessoais. Se quisermos singrar na era da IA, é melhor tornarmo-nos excepcionalmente bons a criar ligações com os outros.»

Em segundo lugar, queria ganhar estas competências por motivos que considero serem espirituais. Poder ver alguém bastante bem é um poderoso ato criativo. Ninguém pode apreciar inteiramente a sua própria beleza e as suas forças, a menos que as vejamos espelhadas na mente de outra pessoa. Há algo no facto de sermos vistos que acarreta crescimento. Se dirigir a luz da sua atenção para mim, eu desabrocho. Se outra pessoa vir um grande potencial em mim, provavelmente verei um grande potencial em mim próprio. Se alguém puder compreender as minhas fragilidades e me demonstrar compreensão quando a vida me tratar mal, então será mais provável que eu tenha força para enfrentar as tempestades da vida. «As raízes da resiliência», escreve a psicóloga Diana Fosha, «encontram-se na sensação de sermos compreendidos e em estarmos presentes na mente e no coração de outra pessoa que seja carinhosa, equilibrada e confiante.» Na forma como me veem, aprenderei a ver-me a mim próprio.

Finalmente, em terceiro lugar, queria ganhar estas capacidades por motivos de sobrevivência nacional. Os seres humanos evoluíram para viverem em pequenos grupos de pessoas seus semelhantes. Mas, hoje em dia, muitos de nós vivemos em sociedades maravilhosamente pluralistas. Na América, Europa, Índia e em muitos outros lugares, tentamos construir democracias fortemente multiculturais, sociedades que contêm pessoas de diferentes raças e etnias, com ideologias e passados distintos. Para poderem sobreviver, as sociedades pluralistas precisam de cidadãos que possam ultrapassar as diferenças e mostrar uma compreensão que constitui um pré-requisito de confiança. Quem poderá dizer, no mínimo: «Estou a começar a ver-te. Certamente que nunca terei a mesma experiência que tiveste, mas começo aos poucos a compreender a tua perspetiva.»

As nossas competências sociais estão desadequadas para as sociedades pluralistas em que vivemos. No meu trabalho como jornalista, muitas vezes tenho de entrevistar pessoas que dizem sentirem-se invisíveis e desrespeitadas: as pessoas de raça negra acham que as iniquidades sistemáticas que afetam o seu dia a dia não são compreendidas pelas pessoas de raça branca; as pessoas provenientes dos meios rurais acham que não são vistas pelas elites que vivem no litoral; as pessoas de visão política diferente olham-se com mútua incompreensão e acrimónia; os jovens deprimidos sentem-se incompreendidos pelos seus progenitores e por toda a gente; as pessoas privilegiadas andam alegremente alheadas de quem vive à sua volta, limpando as suas casas e servindo as suas necessidades, e os casais que vivem em relações desfeitas acham que a pessoa que os deveria conhecer melhor não faz ideia de quem se é. Muitos dos nossos grandes problemas nacionais decorrem do desgaste do nosso tecido social. Se quisermos reparar as grandes ruturas nacionais temos de aprender a fazer bem as pequenas coisas.



**EM TODOS OS SÍTIOS HÁ PESSOAS DIMINUIDORAS E ILUMINADORAS. OS DIMINUIDORES fazem as pessoas sentir-se pequenas e invisíveis. Veem os outros como coisas que servem para serem usadas, não como pessoas com as quais podem estabelecer laços de amizade. São pessoas que estabelecem estereótipos e ignoram os demais. Estão tão embrenhados em si próprios que as outras pessoas estão simplesmente fora dos seus radares.**

Os iluminadores, por outro lado, têm uma curiosidade persistente sobre as outras pessoas. Foram treinados, ou treinaram-se a si próprios, no ofício de compreender os outros. Sabem o que procurar e como fazer as perguntas corretas na altura certa. Fazem incidir a luz brilhante do seu cuidado nas pessoas e fazem-nas sentirem-se maiores, mais profundas, respeitadas e iluminadas.

Estou certo de que já terá experimentado alguma versão da seguinte situação: conhece alguém que parece estar bastante interessado em si, que o compreende, que o ajuda a nomear e a ver coisas em si próprio que talvez nunca tivesse conseguido verbalizar, e assim tornar-se numa versão melhor de si mesmo.

Um biógrafo do romancista E. M. Forster escreveu: «Falar com ele era como ser seduzido por um carisma invertido, uma sensação de ser

ouvido com tamanha intensidade que me obrigava a ser mais honesto, mais perspicaz e o melhor possível.» Imagine como será bom sermos essa pessoa.

Talvez conheça a história que por vezes é contada sobre Jennie Jerome, que viria a tornar-se na mãe de Winston Churchill. Diz-se que, enquanto nova, jantara com o estadista britânico William Gladstone e saíra de lá a pensar que ele era a pessoa mais inteligente de Inglaterra. Mais tarde jantou com o grande rival de Gladstone, Benjamin Disraeli, e saiu do jantar a achar que *ela* própria era a pessoa mais inteligente de Inglaterra. É bom ser-se como Gladstone, mas é ainda melhor ser-se como Disraeli.

Veja-se esta história da Bell Labs. Há muitos anos, os executivos aperceberam-se de que alguns dos seus investigadores eram muito mais produtivos do que outros, e tinham conseguido obter muitas mais patentes. Perguntaram-se porque tal sucederia. Queriam saber o que fazia com que esses investigadores fossem tão especiais. Exploraram todas as explicações possíveis: formação e cargo detido na empresa, mas não chegaram a qualquer conclusão. Foi então que notaram uma peculiaridade: os investigadores mais produtivos tinham o hábito de almoçar com um engenheiro eletrotécnico chamado Harry Nyquist. À parte de contribuir de forma importante para a teoria das comunicações, Nyquist, segundo informaram os cientistas, sabia ouvir realmente os seus desafios, entrava nas suas cabeças, efetuava boas perguntas e fazia transparecer o melhor de cada um deles. Noutras palavras, Nyquist era um iluminador.

Pergunto-lhe assim: como se considera, na maior parte do tempo? Um diminuidor ou um iluminador? É bom a ler as outras pessoas?

Provavelmente não o conheço pessoalmente, mas posso afirmar o seguinte, com elevado grau de confiança: não é tão boa pessoa quanto julga ser. Todos passamos pelos nossos dias banhados em ignorância social. William Ickes, um académico que lidera a investigação sobre a precisão com que as pessoas percebem o que os outros estão a pensar, descobriu que os desconhecidos que estiverem no meio da sua primeira conversa leem-se um ao outro corretamente apenas 20% das vezes, e que os amigos chegados apenas o fazem durante 35% do tempo. Ickes classifica os seus sujeitos numa escala de «precisão empática» de 0% a 100% e encontra grandes variações de pessoa para pessoa. Algumas têm uma classificação de zero. Quando se está numa conversa com alguém que se acabou de conhecer, não fazemos ideia do que essa pessoa está a pensar. Mas há outras pessoas que são bastante boas a ler os demais e conseguem obter resultados

por volta dos 55%. O problema é que as pessoas que são péssimas a ler os outros acham-se tão boas quanto as que têm uma precisão razoável a fazê-lo. Curiosamente, Ickes determinou que quanto mais tempo as pessoas estiverem casadas, menos precisas serão a lerem-se mutuamente. Ficam suspensas numa versão anterior da pessoa que era o seu cônjuge e, com o decorrer dos anos, à medida que a pessoa vai mudando, essa versão fica estagnada, e assim cada vez sabem menos do que se passa no coração e na mente do seu companheiro.

Não precisamos de acreditar num estudo académico para saber que isto corresponde à verdade. Quantas vezes na vida se sentiu estereotipado e categorizado? Quantas vezes se viu alvo de preconceito, se sentiu invisível, como se ninguém o ouvisse, e se sentiu incompreendido? Acha mesmo que não faz o mesmo às outras pessoas, diariamente?



### **O OBJETIVO DESTES LIVROS É AJUDAR-NOS A GANHAR COMPETÊNCIAS NA ARTE**

de ver os outros e fazê-los sentirem-se vistos, ouvidos e compreendidos. Quando comecei a investigar este assunto, não sabia em que consistia esta competência. Mas sabia que muitas pessoas excepcionais em variadas áreas de interesse tinham sido autodidatas e obtiveram diferentes versões destas aptidões. Os psicólogos estão treinados para verem as defesas que as pessoas constroem para se protegerem dos seus medos mais profundos. Os atores conseguem identificar os traços principais de uma personagem e ensinam-se a si próprios a vestir a sua pele. Os biógrafos podem ver as contradições de determinada pessoa e, ainda assim, verem a sua vida como um todo. Os professores detetam potencial. Os anfitriões de *talk shows* e *podcasts* mais capazes sabem como conseguir que as pessoas se abram e sejam iguais a si próprias. Há muitas profissões nas quais o trabalho implica ver, antecipar e compreender as pessoas: enfermagem; profissões clericais; gestão; trabalho social; *marketing*; jornalismo; edição; recursos humanos e por aí fora. O meu objetivo era reunir algum do conhecimento que se encontra disperso por todas estas profissões e integrá-lo numa abordagem prática e unificada.

Assim, embarquei numa viagem tendo como objetivo a obtenção de uma maior compreensão, a viagem na qual ainda tenho muito, muito caminho a percorrer. Fui percebendo gradualmente que tentar compreender e conhecer os outros profundamente não se trata apenas

de dominar algumas técnicas; é uma forma de vida. É como os atores que atravessaram a experiência de frequentar uma escola de teatro: quando estão em palco, não estão a pensar nas técnicas que aprenderam na escola. Já as interiorizaram e estas técnicas fazem agora parte delas próprias. Espero que este livro o possa ajudar a adotar uma postura diferente perante as outras pessoas, uma forma distinta de estar presente com elas e uma forma diferente de ter conversas de maior significado. Viver desta forma pode granjear prazeres muito profundos.

Certo dia, há não muito tempo, estava a ler um livro aborrecido na minha sala de jantar, quando olhei para cima e vi a minha esposa enquadrada na porta da frente da nossa casa. A porta estava aberta. A luz do fim da tarde envolvia-a. Ela estava com a cabeça noutro lado, mas o seu olhar fixara-se numa orquídea branca que temos num vaso, em frente da porta de entrada.

Fiz uma pausa e olhei para ela com uma atenção especial. Tive uma sensação estranha e maravilhosa a percorrer-me a mente: «*Conheço-a*», pensei. «Realmente conheço-a, de uma ponta à outra.»

Se me tivessem perguntado o que era exatamente que eu sabia sobre ela nesse preciso instante, teria dificuldade em responder. Não se tratava de uma série de factos sobre ela ou da história da sua vida, ou mesmo de algo que pudesse ser expresso nas palavras que usaria para a descrever a um estranho. Era todo o fluir do seu ser. A incandescência do seu sorriso, as correntes subterrâneas das suas inseguranças, os raros episódios de guerreira que a assolam e a vibração do seu espírito. Eram as elevações e as harmonias da sua música.

Não estava a ver fragmentos dela ou memórias específicas. O que vi, ou senti que tinha visto, era o seu todo. A forma como a sua consciência cria a sua realidade. É o que acontece quando se está com alguém durante algum tempo, tendo suportado e apreciado coisas em conjunto, desenvolvendo lentamente uma intuição relativamente à forma como essa pessoa se sente e responde. Até pode ser dito com alguma precisão que, durante um momento mágico, não a estava a ver, estava dentro da sua pele. Talvez seja que, para conhecermos verdadeiramente alguém, tenhamos de ter um vislumbre de como essa pessoa sente o mundo à sua volta. Para conhecermos verdadeiramente alguém, temos de saber como essa pessoa nos conhece.

A única palavra que conheço que capte o meu processo mental naquele instante é «contemplação». Ela estava à porta, com a luz a envolvê-la, e eu

estava a contemplá-la. Dizem que não existem pessoas normais. Quando contemplamos alguém, estamos a observar a riqueza da sua consciência humana em particular, a sinfonia completa, a forma como encara e cria a sua vida.

Não preciso de lhe dizer o quanto aquele momento foi delicioso: quente, íntimo e profundo. Foi a bênção da conexão humana. «Muitos escritores e pensadores brilhantes não fazem ideia de como as pessoas funcionam», disse-me uma vez a terapeuta e escritora Mary Pipher. «Poder compreender as pessoas e estar presente para elas, durante as suas experiências, é a coisa mais importante do mundo.»