

ARTIGOS

- REVISÕES CRÍTICAS DE LITERATURA

EXPERIÊNCIA EMPÁTICA: DA NEUROCIÊNCIA À ESPIRITUALIDADE

Empathic Experience: from the Neuroscience to Spirituality

Experiência Empática: de la Neurociencia a la Espiritualidad

MÁRCIA ALVES TASSINARI
WAGNER TEIXEIRA DURANGE

Resumo: O conceito de Empatia tem sido considerado um fenômeno de extrema importância para a sobrevivência, para as relações e para o desenvolvimento humano, firmando-se como um tema atual e de constantes transformações, especialmente devido aos renovados desafios da modernidade tardia. Nesta proposta, serão revistos alguns estudos/reflexões sobre a Empatia, pertencentes aos saberes da Neurociência (através das pesquisas sobre neurônios-espelho), da Psicologia Humanista (através das propostas da Abordagem Centrada na Pessoa) e da Espiritualidade (através da filosofia budista). Neste sentido, buscar-se-á ampliar o conceito de Empatia, utilizando as compreensões e articulações propostas pelas três dimensões estudadas.

Palavras-chave: Empatia; Neurônios-espelho; Abordagem centrada na pessoa; Espiritualidade; Budismo.

Abstract: The concept of empathy has been considered a phenomenon of extreme importance for the survival, relationships and human development and has emerged as a topic of current and constant change, especially due to new human challenges of late modernity. This paper presents reviewed studies/reflections on empathy, from the knowledge of Neuroscience (through research on mirror neurons), Humanistic Psychology (through the proposals of Person Centered Approach) and spirituality (through Buddhist philosophy). In this sense, it will seek to foster the concept of empathy, using the understandings and joint proposals by the three dimensions studied.

Keywords: Empathy; Mirror neurons; Person centered approach; Spirituality; Buddhism.

Resumen: El concepto de empatía se ha considerado como un fenómeno de suma importancia para la supervivencia, las relaciones y el desarrollo humano, estableciéndose como un tema actual y de cambio constante, sobre todo debido a los nuevos retos de la modernidad tardía. En este trabajo se presentan estudios/reflexiones sobre la empatía, que pertenecen al conocimiento de la Neurociencia (a través de la investigación sobre las neuronas espejo), de la Psicología Humanista (a través de las propuestas del Enfoque Centrado en la Persona) y de la espiritualidad (a través de la filosofía budista). En este sentido, se tratará de ampliar el concepto de empatía, utilizando los acuerdos y propuestas conjuntas de las tres dimensiones estudiadas.

Palabras clave: Empatía; Neuronas Espejo; Enfoque centrado en la persona; Espiritualidad; Budismo.

Introdução

O termo empatia deriva da palavra grega “*empathia*”, que significa “paixão” ou “*ser muito afetado*”, e sua utilização inicial no campo da estética foi muito propagada por autores como Theodor Lipps, Franz Brentano e Robert Vischer (Sampaio, Camino & Roazzi, 2009). Esses autores descreveram o que hoje se conhece como empatia como um processo de imitação interna chamado de *Einfühlung*, ocorrido durante a apreciação de objetos de arte e no qual a projeção do *self* em obras artísticas fazia com que sentimentos de admiração e unicidade surgissem nos observadores dessas obras.

No que diz respeito à Psicologia, o primeiro autor a traduzir o termo *Einfühlung* (sentir dentro – tradução literal do alemão) por *empathy* foi Titchener, em 1909, como a capacidade de conhecer a consciência de outra pessoa e de raciocinar de maneira análoga a ela através de um processo de imitação interna, sendo que, por meio dessa capacidade, pessoas com o mesmo nível intelectual

e moral poderiam compreender umas às outras (Wispé, 1986). No início do século XIX, a ideia da empatia como uma característica pela qual alguém identifica o que está na consciência de outra pessoa já era utilizada na Psicologia, especialmente pelos teóricos da Psicologia da personalidade.

Esse entusiasmo fez com que os pressupostos da estética fossem modificados, pois, enquanto os críticos de arte sugeriam que por meio da empatia (*Einfühlung*) o *self* era objetivado nas obras de arte, os psicólogos da personalidade afirmavam que, durante o processo de empatia, um objeto qualquer era subjetivado pela percepção do observador. Nessa direção, os psicólogos sustentavam que a empatia era uma capacidade através da qual as pessoas compreendiam umas às outras, sentiam e percebiam o que acontece com os outros, como se elas mesmas estivessem vivenciando as experiências alheias (Sampaio, Camino & Roazzi, 2009, p. 1).

O desenvolvimento deste conceito nas ciências psíquicas começou por Jaspers (1913/1987) em 1913, quando propõe que o psiquiatra, ao invés de interpretar, deve apresentar de maneira viva, analisar em suas inter-relações, delimitar, distinguir de modo mais preciso possível e designar com termos fixos os estados psíquicos que os pacientes realmente vivenciam. Foucault (1962/1984) registra que deve-se a Jaspers o mérito de ter mostrado que a compreensão pode estender-se muito além das fronteiras do normal e que a compreensão intersubjetiva pode atingir o mundo patológico na sua essência.

O primeiro psicólogo a gravar sessões para estudos sobre a psicoterapia, envolvendo a empatia, foi Carl Rogers (1983). Desde 1940, Rogers já ressaltava esta atitude de compreender o outro pelo ponto de vista da própria pessoa. Entre os resultados das pesquisas científicas sobre empatia, verificou-se que as observações de juízes neutros, que assistiram às sessões gravadas, coincidem em maior grau com os pacientes do que com os próprios terapeutas, sobre o nível de empatia alcançado em cada situação. Em outras palavras, as pesquisas comprovaram que os pacientes têm melhor percepção sobre o quanto (e quando) são compreendidos, do que os seus psicoterapeutas.

O estado de empatia, ou de entendimento/compreensão empático(a), consiste em perceber corretamente o marco de referência interno do outro com os significados e componentes emocionais que contém, como se fosse a outra pessoa. Em outras palavras, colocar-se no lugar do outro, porém sem perder nunca essa condição de “como se”. A empatia implica, por exemplo, sentir a expressão da dor ou o prazer do outro como ele o sente e perceber suas causas como ele a percebe, porém sem nunca perder de vista que se trata da dor ou do prazer do outro. Se esta condição de “como se” não está presente, nos encontramos diante de um caso de identificação (Rogers, 1959).

Rogers considerou a empatia tão importante que a incluiu como uma das atitudes do psicoterapeuta para a criação de um clima facilitador, subsidiada pelas atitudes de consideração positiva incondicional e congruência. No seu famoso artigo, *Uma maneira negligenciada de ser: a maneira empática* (Rogers & Rosenberg, 1977), Rogers explicita sua decepção com a má utilização da compreensão empática e apresenta a evolução do conceito desde suas formulações iniciais como um estado até a compreensão moderna da empatia como um processo relacional e experiencial. Ainda que seja tarefa do psicoterapeuta abordar o outro, via empatia, esta será também facilitada ou dificultada pelo cliente, ratificando a sua dimensão relacional. Uma das funções importantes da empatia é legitimar a humanidade: ao ser profundamente compreendido por outro ser humano, sinto-me mais pertencente à espécie humana.

1. Neurônios da empatia

Até meados de 1995, acreditava-se que a experiência empática fosse um fenômeno especificamente psicológico. No entanto, recentes pesquisas advindas da neurociência vêm demonstrando que isso não é verdade. A Empatia também estaria relacionada a diversos mecanismos do sistema nervoso central, principalmente, com as atividades neuronais. No que se refere às funções dos neurônios, os mesmos podem ser classificados em neurônios motores, cuja função é transmitir o sinal vindo do sistema nervoso central até os órgãos efetores (que se movem), como as fibras musculares; neurônios sensoriais, receptores dos estímulos sensoriais do meio-ambiente e do próprio organismo; e interneurônios (conectores), que constituem extensas redes de neurônios (Levada, Fieri & Pivesso, 1996).

Em relação aos neurônios de comando motor, que disparam quando uma pessoa desempenha uma ação específica, os neurônios-espelho, uma espécie de neurônio-motor, disparam não só quando esta, mas principalmente quando a outra pessoa, desempenha uma ação específica. Os neurônios-espelho adotam a perspectiva da outra pessoa – “é quase como se estivesse a executar uma simulação de uma realidade virtual da ação da outra pessoa” (Ramachandran, 2009).

Em 1996, através de gravações de uma única célula em macacos, pesquisadores relataram a descoberta de uma classe de células cerebrais denominadas de “neurônios-espelho” (Gallese, Fadiga, Fogassi & Rizzolatti, 1996). Localizados em área F5 do córtex pré-motor, esses neurônios-espelho não só dispararam quando o macaco fez uma ação, mas também quando o macaco estava observando alguém fazer a mesma ação. Os neurônios do macaco foram “espelhar” a atividade que ele estava observando. Mais tarde, através do mapeamento de regiões do cérebro humano, utilizando Ressonância Magnética Funcional (fMRI), descobriu-se que as áreas humanas que presumivelmente tinham neurônios-espelho também se comunicavam com o sistema emocional ou límbico do cérebro, facilitando a conexão com os sentimentos alheios, provavelmente por espelhar os sentimentos. Este circuito neural presume-se ser a base do comportamento empático, em que as ações em resposta ao sofrimento dos outros são praticamente instantânea e sem consciência. Goleman (2006) reitera esta hipótese, ao declarar: “que este fluxo de empatia para a ação ocorre de dicas com automaticidade em tais circuitos muito dedicados a esta sequência. Por exemplo, em caso de ouvir grito angustiado de uma criança, por sentir angústia desperta-se um desejo de ajudar” (p. 60).

A existência de neurônios-espelho só foi inferida por esses estudos com fMRI. Mas em 2007, o pesquisador Marco Iacoboni, o neurocirurgião Itzhak Fried e seus associados na Universidade da Califórnia em Los Angeles (UCLA), estudaram a atividade cerebral de pessoas que já

havam sido contatadas por Fried, que estavam tentando descobrir as origens de seus ataques epiléticos. Através da inserção de eletrodos em lobos frontais, esta equipe de cientistas identificou vários neurônios-espelho que foram ativados por desempenho e observação de uma atividade (Olson, 2009).

Rizzolatti (citado por Goleman, 2006), um dos neurocientistas italianos descobridor dos neurônios-espelho, observou em sua pesquisa que os sujeitos que espelham os neurônios mostraram o quão forte e profundamente enraizado é o vínculo que nos unem aos outros, em outras palavras, que estranho seria conceber um eu sem um nós. Este sistema hardware é o que nos permite entender a mente dos outros não por meio do pensamento ou raciocínio conceitual, mas pela simulação direta do sentimento.

Humanos e outros primatas desenvolveram cérebros que, em termos de Gallese (2007), encarnam a simulação, o que nos permite supor que a aproximação entre as pessoas deve ocorrer de modo pré-reflexivo. Como observa Decety (2006), a empatia, então, permite-nos “forjar conexões com pessoas cujas vidas parecem totalmente alheias de nós” (p.2). Esta “empatia cognitiva” localiza-se na base neural e permite “ativamente projetar-se na pele de outra pessoa” (Olson, 2009, p. 5) tentando imaginar a situação da outra pessoa. A empatia é “dirigida ao outro” e reconhece a outra humanidade (p. 6).

Este sistema dos neurônios-espelho está envolvido nas funções que dependem, em parte, do sistema motor. Se a tarefa exige compreensão da ação observada, então as áreas motoras que codificam a ação são ativadas. Isso indica que há uma conexão intrínseca no sistema nervoso entre percepção e ação, e que a percepção seria uma simulação interna da ação (Berthoz, 2003). Essas evidências vêm corroborar a hipótese – levantada por Gallese & Goldman (1998) e endossada por Gazzaniga (2005) – do cérebro como um grande “simulador da ação” (Berthoz & Jorland, 2004), um gerador de hipóteses que antecipa as consequências da ação e cuja propriedade fundamental é a decisão. Segundo a Teoria da Simulação, a função essencial do cérebro humano seria simular, gerar hipóteses e tomar decisões. E seria essa capacidade neurobiológica que nos permitiria simular em nosso cérebro aquilo que se passa na mente do outro, colocando-nos no lugar da outra pessoa, partilhando suas representações e compreendendo suas ações. Daí conclui-se que essa capacidade de simular a perspectiva do outro estaria na base de nossa compreensão das emoções do outro, de nossos sentimentos empáticos e, conseqüentemente, de nossos processos de decisão moral. Estamos encontrando as bases neurofisiológicas da empatia.

Nos estudos empreendidos por Decety & Jackson (2004), a empatia é definida como uma disposição inata baseada nos sistemas dos neurônios-espelhos em conjugação com outras estruturas neuronais, que reúne três capacidades: a capacidade de sentir e representar

as emoções e sentimentos de si e do outro; a capacidade de adotar a perspectiva do outro e a capacidade de fazer a distinção entre o eu e o outro. A função da empatia é entendida a partir do modelo das representações partilhadas entre o eu e o outro. Segundo esse modelo, haveria um código mental comum que extrairia as intenções do outro a partir da observação de seus movimentos e expressões emocionais. A função da empatia estaria na base de sentimentos morais de compreensão do outro e sentimentos de solidariedade de ser capaz de se colocar na perspectiva do outro, e compartilhar experiências, necessidades e objetivos.

Então poderíamos, grosso modo, resumir assim a equação teórica: fomos dotados pelo processo evolutivo de um cérebro com estruturas neuronais como os neurônios-espelhos que nos capacitam a simular mentalmente as ações e sentimentos do outro; essa capacidade, por sua vez, capacita-nos a reagir empaticamente em nossas interações sociais e é dessa aptidão que emergem os sentimentos morais que nos ajudam a decidir o que fazer nas situações de conflito moral (Passos-Ferreira, 2011). A saber, os estudos do sistema dos neurônios-espelho têm servido para ampliar o conhecimento de várias funções cerebrais. Mas, para fins desta pesquisa, nosso recorte se concentra na hipótese da empatia como função dos mecanismos de espelhamento/simulação deste sistema.

Como vimos, são surpreendentes os avanços das pesquisas da neurociência e as suas significativas contribuições para o desenvolvimento da Psicologia. Inclusive, recentemente, em um jornal de grande circulação e prestígio na sociedade brasileira, foi divulgada uma reportagem sobre um projeto envolvendo certa relação empática entre a máquina e o homem. Trata-se de um fone de ouvido que analisa as ondas cerebrais da pessoa e escolhe as músicas que mais combinam com o seu humor naquele momento¹. Este projeto parece um prognóstico, através do qual, o rápido avanço da neurociência e da biotecnologia, permitirá que a empatia ganhe novos conteúdos e correlações que poderão extrapolar as relações humanas, e assumirem outros tipos de relações, neste caso, com a bioeletrônica.

2. A empatia na abordagem centrada na pessoa

Se o avanço na biotecnologia impulsionar a construção de máquinas empáticas, provavelmente haverá um déficit no desenvolvimento de uma potencialidade que possibilita tornarmo-nos pessoas mais humanas. É o que sentimos ao ler as seguintes palavras de Rogers (1983):

Creio que sei por que me é gratificante ouvir alguém.
Quando consigo realmente ouvir alguém, isso me co-

¹ Reportagem publicada no jornal *O Estado de São Paulo* – 20/03/13.

loca em contato com ele, isso enriquece a minha vida. Foi ouvindo pessoas que aprendi tudo o que sei sobre as pessoas, sobre a personalidade, sobre as relações interpessoais. Ouvir verdadeiramente alguém resulta numa outra satisfação especial. É como ouvir a música das estrelas, pois por trás da mensagem imediata de uma pessoa, qualquer que seja essa mensagem, há o universal. Escondidas sob as comunicações pessoais que eu realmente ouço, parece haver leis psicológicas ordenadas, aspectos da mesma ordem que encontramos no universo como um todo. Assim, existe ao mesmo tempo a satisfação de ouvir esta pessoa e a satisfação de sentir o próprio eu em contato com uma verdade universal (p. 4).

Através deste prelúdio de Rogers percebemos a profundidade da sua experiência empática advinda dos longos anos de trabalhos baseados na Abordagem Centrada na Pessoa (ACP). Vale ressaltar que Rogers destacou-se no mundo científico por considerar a compreensão empática um dos elementos essenciais (uma das condições necessárias e suficientes) da intervenção terapêutica. No início das atividades como terapeuta, Rogers descobriu que simplesmente ouvir atentamente o cliente era uma maneira importante de ajudar. Assim, quando tinha dúvidas quanto ao que fazer, na aceção ativa do termo, limitava-se a ouvir. Parecia-lhe surpreendente que esta forma passiva de interação pudesse ser tão útil.

Pouco depois, uma assistente social, de formação rankiana, ensinou a Rogers que a abordagem mais eficiente consistia em atentar para os sentimentos, para as emoções, cujos padrões podem ser percebidos através das palavras do cliente. Baseado nesta perspectiva, Rogers & Rosenberg (1977) diz:

Creio ter sido ela quem sugeriu que a melhor resposta seria “refletir” estes sentimentos para o cliente – e “refletir” tornou-se, com o tempo, uma palavra que me fazia tremer de medo. Mas, naquela época, ela melhorou a qualidade de meu trabalho terapêutico, e fiquei agradecido (p. 68-69).

Estas experiências iniciais no trabalho terapêutico de Rogers, de “refletir os sentimentos para o cliente”, possuem similaridade com o “trabalho” de espelhamento realizado neurobiologicamente pelos neurônios-espelho. Rogers não tinha a mínima consciência desta possível relação, mas ele sabia que algo significativo mudava na relação com o outro através desta atitude terapêutica. Podemos inferir que Rogers descobre e desenvolve uma abordagem terapêutica, que não contribui apenas para o amadurecimento psicológico, mas, inclusive, pode auxiliar nos estímulos dos neurônios-espelho com relação ao aprendizado e desenvolvimento da empatia.

Rogers, através da psicoterapia, propõe a empatia como umas das três atitudes² primordiais para a construção de relações significativas e para o crescimento humano. Devido a isso, o seu entendimento e estudos sobre o conceito de Empatia foram aprofundando até o fim de sua vida, como por exemplo, o entendimento processual de compreensão empática. Buys (2006), ao refletir sobre a empatia pela lente da autonomia, aponta importantes diferenças entre compreensão empática e empatia:

(...) a compreensão empática terapêutica só tem esta qualificação quando é comunicada àquele que a suscitou (o cliente) e plenamente por ele compreendida, enquanto que a empatia do senso comum independe de ser compreendida pelo empatizado; uma pessoa pode sensibilizar profundamente outra sem se dar conta do fato. A empatia na linguagem coloquial implica relação interpessoal porquanto estabelece elo entre o que compreende e o que é compreendido – naturalmente se a empatia ocorre em situação em que as pessoas estejam em presença – porém, é um elo fraco, enquanto que a empatia terapêutica cria forte ligação entre as pessoas, as compromete em uma relação na qual há comunicação empática entre ambas; a compreensão empática do terapeuta pelo cliente é tão ou mais importante que a do cliente pelo terapeuta (p. 1, grifos do autor).

Neste sentido, com a proposta de Rogers para uma dimensão de compreensão empática (psicológica), a empatia (neurobiológica) se potencializa no fluxo experiencial das relações. Rogers, desde 1951, aborda a importância da compreensão empática, refinando o conceito. Inicialmente, ressaltando que é função do conselheiro assumir o quadro de referência interna do cliente. Em seguida (1959) o autor focaliza a importância da condição de “como se”, que permite a comunicação do significado da vivência do cliente, da qual ele está pouco consciente. No livro *Tornar-se Pessoa* (1961), Rogers aponta a dimensão processual e relacional da compreensão empática, ressaltando a não necessidade de avaliar o outro, de estar aberto e inteiro nesta relação especial. No livro *Um Jeito de Ser* (Rogers, 1983), podemos constatar um aprofundamento da compreensão empática auxiliada por estados alterados de consciência, quando Rogers menciona a força holística, antecipada por outros pensadores. Quando as pessoas são ouvidas de modo empático, isto lhes possibilita ouvir mais cuidadosamente o fluxo de suas experiências internas (p. 39). Nesta oportunidade, Rogers ressalta os desdobramentos da Tendência Formativa, ao afirmar:

Quando estou em minha melhor forma, como facilitador de grupo ou como terapeuta, descubro uma

² Também são importantes para Rogers, as atitudes de **Congruência** (ou Autenticidade) e **Consideração Positiva Incondicional** (ou incondicionalidade).

nova característica. Percebo que quando estou o mais próximo possível de meu eu interior, intuitivo, quando estou de algum modo em contato com o que há de desconhecido em mim, quando estou, talvez, num estado de consciência ligeiramente alterado, então tudo o que faço parece ter propriedades curativas. Nestas ocasiões, a *minha presença*, simplesmente, libera e ajuda os outros. Não há nada que eu possa fazer para provocar deliberadamente essa experiência, mas quando sou capaz de relaxar e de ficar próximo do meu âmago transcendental, comporto-me de um modo estranho e impulsivo na relação, que não posso justificar racionalmente e que não tem nada a haver com meus processos de pensamento. Mas esses estranhos comportamentos acabam sendo *corretos*, por caminhos bizarros: parece que meu espírito alcançou e tocou o espírito do outro. Nossa relação transcende a si mesma e se torna parte de algo maior. Então, ocorrem uma capacidade de cura, uma energia e um crescimento profundos (Rogers, 1983, p. 46).

3. Compaixão: expressão última da empatia

É intrigante a dimensão psicológica da compreensão empática apontada por Rogers, na qual, as atitudes do psicoterapeuta e os estados alterados de consciência, permeados por uma tendência formativa do universo, tornam-se elementos significativos nas relações humanas. Estas proposições possuem algumas aproximações com a dimensão filosófica do Budismo Mahayana³ sobre a experiência empática, principalmente, os conceitos de: *Bodhissatva*⁴ e *Nona Consciência*⁵. A interrelação destes dois conceitos budistas propõe uma terceira via para o conceito de empatia, abordando-a para uma dimensão de espiritualidade, ou seja, para uma atitude de compaixão.

³ O Mahayana é uma estrutura religiosa e filosófica vasta. Constitui uma fé inclusiva, caracterizada pela adoção de novos sutras, os chamados sutras Mahayanas, em adição aos textos mais tradicionais do budismo; e por uma mudança nos conceitos e no propósito básico do budismo de Sidarta Gautama. Como ramo da filosofia budista, o Mahayana se refere a um nível de prática e motivação espiritual, mais especificamente ao bodhisattva. Em outras palavras, o Mahayana, “Grande Veículo” ou “Grande Carruagem” (para carregar todos os seres ao nirvana) também é, e talvez mais correta e precisamente, conhecido como o veículo do bodhisattva. As principais escolas do budismo mahayana que possuem um número significativo de seguidores são: o budismo tibetano, o zen-budismo, a Terra Pura, o Nichiren, o Shingon e o Tendai. (Santos, 2003)

⁴ Num sentido específico, refere-se aos seres de sabedoria elevada, que seguem uma prática espiritual que visa remover obstáculos e beneficiar todos os demais seres sencientes. O outro significado para bodhissatva refere-se a todas as forças de pureza dentro da mente. A expressão significa em tradução literal do ser (*sattva*) de sabedoria (*bodhi*). (Ikeda, Simard & Bourgeaut, 2007)

⁵ No século V, o grande filósofo Vasubandhu da Índia desenvolveu o “Ensino das nove consciências”, cujo tema é descrever as funções eternas da vida, demonstrando a relação direta entre o desenvolvimento destas consciências a uma profunda sabedoria e percepção da vida cósmica. (Ikeda et. al., 2007)

De acordo com a filosofia budista, o conceito de *Nona Consciência* refere-se aos níveis de compreensão e percepção experimentada pelos seres humanos. Os cinco primeiros níveis de consciências são: Audição, olfato, paladar, tato e visão. Eles propiciam o nosso relacionamento com o ambiente. O sexto nível corresponde à consciência: conhecido como o espírito pensante ou a “consciência mental”, integra esses cinco e transmite o raciocínio para o mundo externo. Com esses sentidos (ou níveis de consciência) o nosso corpo percebe o que está ao nosso redor e isso nos ajuda a sobreviver e integrar com o ambiente em que vivemos. O sétimo nível representa o mundo interno, *o mundo espiritual* (consciência *mana*). É a fonte da identidade do eu (ou *self*), que age em nome da autopreservação e da expansão da vida. A oitava consciência é chamada de consciência *alaya*. Neste nível de consciência mais profundo, o eu é uno com o ambiente e, pela assimilação de experiências anteriores, se dirige para o futuro; e armazena a energia que mantém todas as outras consciências, e manifesta-se em pensamento, palavras, ações e emoções. É nesta camada sumamente profunda que os seres humanos exercem influência entre si, ao redor e em toda a vida. O inconsciente coletivo de Jung é o equivalente desta consciência. Quando o eu se funde no cosmo, com a vida cósmica, alcança a nona consciência, a consciência pura e original, que é a suprema fonte de energia da vida, e a base de todas as outras funções. O propósito da prática budista é estimular e despertar esta consciência, chamada *amala*, ou ainda a própria sabedoria, cujo poder reside em transformar até o fluxo de energia negativa mais arraigado nas camadas mais profundas da consciência (Ikeda et. al., 2007).

O conceito de *nona consciência* sugere um processo de desenvolvimento humano, onde o indivíduo está imerso em um dinâmico processo de aprendizagem e experiência significativa. Quando é facilitado, este potencial floresce e expande-se para níveis mais complexos; a percepção e a sabedoria da pessoa se abrem e se aprofundam na relação consigo mesma, com o outro e o universo. Nestes níveis de sabedoria ou maturidade humana, todos os fenômenos do universo são percebidos e experienciados como manifestações dos fluxos da *Vida*, força formativa e criativa ou vida cósmica. Sendo assim, a experiência empática torna-se proporcional ao nível de consciência da pessoa, que em seu nível mais profundo manifesta-se numa experiência de compaixão por todos os seres vivos.

No século XIII, através do filósofo budista Nichiren Daishonin, surge a seguinte reflexão (Ikeda, 2004):

Enfim, todos os fenômenos estão contidos na vida da pessoa, até a última partícula de poeira. As nove montanhas e os oito mares são abarcados pelo corpo do indivíduo; o sol, a lua e as miríades de estrelas estão contidos na vida da pessoa. Contudo, nós somos como o cego que não enxerga as imagens refletidas num espelho ou como a criança que não teme nem a água nem o fogo (p. 23).

Baseado na filosofia budista da íntima relação da vida e do cosmo, chegamos ao conceito de *bodhissatva*, que é descrito como um ser humano de compaixão e benevolência. Compaixão é um processo de eliminar o sofrimento e conceder a felicidade. Isto sugere compartilhar dos sofrimentos do outro, no sentido budista, significa tanto compreender os sofrimentos das pessoas como o comprometimento de ajudá-las a superá-los. A compreensão dos sofrimentos dos outros ou o ato de compartilhar esse sofrimento, pode ser comparada com o amor maternal. O amor de mãe é incondicional e acolhedor. Um *bodhissatva*, com a sua atitude de aceitar a responsabilidade pelos sofrimentos das outras pessoas, faz dele um perfeito exemplo de uma esplendorosa humanidade (Ikeda *et. al.*, 2007).

Para um *bodhissatva* existe uma diferença entre Empatia e Compaixão, não apenas nos termos, mas na atitude. Enquanto a empatia é um “*como se*”, a compaixão é. Isto lhe permite compartilhar profundas experiências “com o outro no mesmo tempo e espaço”. Esta filosofia ensina que o eu e o outro estão intimamente ligados de forma que são inseparáveis. Todos os seres vivos existem somente por estarem ligados uns aos outros.

Interessante a proposta de Emmanuel Lévinas (citado por Ikeda *et. al.*, 2007), que aponta para o transcender-se para o outro, numa relação imperiosa que denomina *alteridade*, e o faz não privilegiando o universo utópico kantiano, mas o aqui e agora da vida comunitária, unindo transcendência com cotidianidade, razão e prática. A relação com o outro seria efetivada no face-a-face e o sentimento de alteridade não mais gerado pela forma ou natureza dos seres, mas revelado na epifania do rosto a rosto. A missão de cada ser humano não seria simplesmente ser, mas ser para. O modelo um-para-outro, quebra a hegemonia do ser egóico e propõe a construção de uma sociedade humanizada pela compaixão.

Contemplando esta perspectiva de Lévinas, emerge a atitude de *bodhissatva* – como uma potencialidade genuinamente humana, desenvolvida através da abertura para *níveis de consciência* mais profundos, sofisticando as relações e a compreensão humana da vida – na qual poderíamos chamá-la de Espiritualidade. E aqui, surge o desafio de um possível “*bodhissatva psicoterapeuta*”, de possibilitar uma significativa relação de ajuda à pessoa, onde seja oferecido um acolhimento incondicional às necessidades imediatas de ordem psicológica (“ou de qualquer outra ordem”). Assim como, o desafio do cultivo da espiritualidade dos participantes ativos nesta relação – uma consciência ampliada e mais cristalina de si mesmo, do outro e do Universo – abrindo possibilidades para tornarem-se pessoas. Neste caso, devemos ressaltar: a psicoterapia é um processo para despertar os aspectos espirituais de uma pessoa – na direção do alcance de um eu superior (Bowen, 2008). Rogers fala de uma sintonização consciente com a tendência formativa (Amatuzzi, 2010).

4. Nas enseadas das experiências empáticas, o místico

Foi na sabedoria de um Rogers com setenta e poucos anos que essa dimensão da empatia começou a ganhar textura, sobretudo em seus trabalhos com *grupos de encontro* e com grandes grupos que povoaram a sua vida de 1974 a 1987. Não é dessa empatia do *terapeuta como espelho* e da ficção do *como se* a que estamos nos referindo. Trata-se, ao contrário, de uma Empatia Formativa que brota do cosmo, que vive em nós e que nos convida a nele mergulhar onde ele e eu somos um (Cavalcante Jr. & Sousa, 2008).

Nos últimos anos de sua vida, Rogers, com a atenção voltada a pessoas em situação extrema e às experiências com grandes grupos de aprendizagem significativa, a confiança nos recursos internos do ser humano mostrou, para ele, ser um aspecto de uma confiança mais ampla nos processos da vida, tais como eles existem até mesmo para além da espécie humana. Neste sentido, Amatuzzi (2010) nos esclarece a partir da seguinte reflexão:

(...) pergunto-me seguidamente se sou mesmo capaz de confiar em mim como um todo orgânico (partes de outros conjuntos maiores) e não apenas como fonte de pensamentos analíticos (e impessoais). Sou capaz de confiar no movimento interno de grupos no interior dos quais, participando ativamente, também me defino? Sou capaz de confiar irrestritamente no movimento interno das pessoas que atendemos profissionalmente ou com quem convivo em relação construtiva? Sou capaz de confiar naquela força presente no universo, que atravessa o ser humano, mas o extrapola? (p. 15-16).

Seguindo esta perspectiva, sentimo-nos em profunda união com o sentimento de Cavalcante Jr. & Sousa (2008), quando aponta:

(...) para a inclusão da dimensão mística formativa que transpassa o trabalho do psicoterapeuta humanista experiencial como organismo intumescido de ACP em todas as suas fases e em sua contínua atualização teórica. O místico, neste referencial, é aquele que sente que o “fora” do mundo e o “dentro” do organismo são um (...) (p. 63).

Então, podemos dizer que *bodhissatva* é outro nome para o *místico* – com uma visão muito mais sensível, aguçada e perceptiva do que a visão dos “mortais” comuns. É uma pessoa com um desejo sincero de explorar o espaço interior, e bastante lúcida, que segundo Rogers (1977), ao refletir sobre a pessoa do futuro, afirma:

(...) esta disposição a olhar para dentro de si mesma coloca-a em contato com muitas áreas novas – os estados alterados de consciência, induzidos por dro-

gas, um interesse renovado pelos sonhos, o recurso a vários tipos de meditação, um interesse por todos os tipos de fenômenos psíquicos, por posições religiosas esotéricas e transcendentais. Acredita que existem dentro de nós mundos inexplorados e capacidades ocultas – das quais o devaneio, a fantasia e intuição são apenas as portas que levam a muito mais. Acredita que a consciência cósmica, a transmissão de pensamento (telepatia), as auras kirlianais que emanam dos seres vivos não são delírios “sensitivos”. Acredita que estas manifestações estão perfeitamente dentro dos limites do possível, e não teme as perturbações que a exploração destas possibilidades possam provocar numa visão convencional do mundo (p. 222).

Em outras palavras, talvez a vida somente seja “vista” quando alguém a investiga no nível mais profundo (Ikeda et al, 2004). Nesta dimensão formativa, a empatia é sentida pela simples presença da outra pessoa. Encontramos em Bowen (2008), um paralelo, ao refletir sobre o silêncio:

(...) silêncio que não nasce da passividade ou da desconectividade, mas o tipo de silêncio que dá as pessoas o espaço para entrarem em contato consigo mesmas e de fazerem os seus trabalhos interiores, sem terem que despendar as suas energias em respostas ou em reconhecimentos das empatias dos outros. Um silêncio que seria quebrado somente quando “o espírito nos mover” a dizer alguma coisa, e esse algo viria das nossas profundezas, e não de tentativas de implementar uma atitude em Empatia. Se a Empatia é profundamente sentida, não existe a necessidade de “implementação”. Ela simplesmente é! (p. 49).

Cada vida humana, juntamente com seu ambiente, torna-se parte da energia vital de todo o cosmos. Assim, qualquer mudança na condição de vida de uma única pessoa pode afetar, a partir das profundezas do seu ser, a vida de outras pessoas. E como a natureza e o cosmos são entidades vivas, as ondas que emanam da vida humana podem não somente abalar o alicerce de outros seres vivos, mas também afetar aquilo que normalmente consideramos inanimado (Ikeda, 2010).

O budismo ensina que a *autoconsciência* se manifesta por meio de nossos encontros com o eterno (manifestado em diversas formas de vida, inclusive, a vida humana). O budismo encoraja a sermos receptivos ao significado mais profundo de viver no eterno processo da evolução cósmica, e, além disso, nos encoraja a aceitar, como nossa missão, o comportamento benevolente com todos os seres. A consciência de que a existência de todos os seres vivos no vasto espaço universal é uma função do mesmo processo evolucionário criativo de interações que inclui nossa própria existência (Ikeda, Simard & Bourgeaut, 2007).

Desta forma, a importância da cosmologia do budismo e da tendência formativa da ACP de Rogers, é que eles

nos permitem *criar direções novas e mais espirituais na evolução humana* (Cavalcante Jr. E Sousa, 2008, p. 6). Eles justificam o engajamento de Rogers em um jeito de ser afirmativo de vida.

Considerações finais

Esta primeira aproximação foi um desafio para os autores, que tem se debruçado a estudar e a refletir sobre a importância dos relacionamentos interpessoais pela via da compreensão empática. Nossa experiência clínica e pessoal, de maneiras diversas, tem nos levado a explorar outras áreas de conhecimento além da psicologia: neuropsicologia e o budismo. Utilizar a descoberta dos neurônios-espelho com o fundamento neurofisiológico da empatia – capacidade de se colocar no outro –, tem fortalecido nossa compreensão do vínculo terapêutico como o solo potente do crescimento humano. Sabemos do longo caminho a percorrer, evitando, por outro lado, o risco de “neurologizar” os relacionamentos.

Por outro lado, a postura do psicoterapeuta *bodhisatva* nos oferece bons desafios para manter esta atitude ativa e acurada de compaixão. A interface dos neurônios-espelho com o Budismo é que ambos dissolvem a barreira entre o eu e o outro: estamos todos conectados pelos neurônios e pela vida cósmica.

Sampaio, Camino & Roazzi (2009), ao concluir o artigo sobre a empatia, afirmam: “as experiências empáticas constituem um importante componente da vida em sociedade e que o refinamento teórico-conceitual e metodológico na investigação dessas experiências é condição necessária para o crescimento qualitativo nesse campo de estudos” (p. 225). Esta revisão mais abrangente sobre a Empatia nos possibilita aprofundarmos a compreensão da sua potencialidade e percebermos a importância de esforços concretos para o desenvolvimento desta atitude com dimensões neurobiológica, psicológica e espiritual.

Agora que sabemos que somos equipados neurologicamente para a empatia e que esta capacidade não está sendo explorada e “exercitada” na contemporaneidade, poderíamos investir mais em “capacitação empática”, com vistas ao desenvolvimento de “bolsões empáticos”, voltados para pais, professores, profissionais de saúde, especialmente. Por isso, acreditamos que novos estudos e reflexões tornam-se necessários para aprofundar as ideias aqui esboçadas.

Referências

- Amatuzzi, Mauro Martins (2010). *Rogers: Ética Humanista e Psicoterapia*. Campinas: Ed. Alínea.
- Berthoz, A. (2003). *La Décision*. Paris: Odile Jacob.

- Berthoz, A. & Jorland, G. (2004) (Org.). *L'Empathie*. Paris: Odile Jacob.
- Bowen, M. C. V. (2008). Excesso de uma Coisa Boa. Em Francisco Cavalcante Junior & Andre Feitosa Sousa (Orgs.). *Humanismo de Funcionamento Pleno: Tendência Formativa na Abordagem Centrada na Pessoa* (p.45-49). Campinas: Átomo & Alínea.
- Bowen, M. C. V. (2008). Algumas Reflexões sobre Psicoterapia. Em Francisco Cavalcante Junior & Andre Feitosa Sousa (Orgs.). *Humanismo de Funcionamento Pleno: Tendência Formativa na Abordagem Centrada na Pessoa* (p.51-57). Campinas: Átomo & Alínea.
- Buys, Rogério Christiano. (2006). *Empatia e autonomia*. (s/d, texto não publicado)
- Cavalcante Junior, F. & Sousa, A. F. (2008) (Orgs.). *Humanismo de Funcionamento Pleno: Tendência Formativa na Abordagem Centrada na Pessoa*. Campinas: Átomo & Alínea.
- Decety, J. & Jackson, P. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 3(2), 71-100.
- Decety, J. (2006). Mirrored Emotion. *Interview, The University of Chicago Magazine*, 94(4), 1-9.
- Foucault, M. (1984). *Doença Mental e Psicologia*. Tempo Brasileiro, Rio de Janeiro (Original publicado em 1962).
- Gallese, V., Fadiga, L., Fogassi & Rizzolatti, G. (1996). Action recognition in the premotor cortex, *Brain*, 119(2), 593-609
- Gallese, V. & Goldman, A. (1998). Mirror neurons and the simulation theory of mindreading. *Trends in Cognitive Sciences*, 2(12), 493-501.
- Gallese, V. (2007). Commentary on Toward a Neuroscience of Empathy: Integrating Affective and Cognitive Perspectives, *Neuropsychanalysis*, 9(2), 158-161.
- Gazzaniga, M. (2005). *The ethical brain. the science of our moral dilemmas*. New York: Harper Perennial.
- Goleman, D. (2006). *Social Intelligence*. New York: Bantam
- Ikeda, D; Saito, K; Endo, T; Suda, H. (2004). *A Sabedoria do Sutra de Lótus: uma discussão sobre a religião no século XXI*. vol 1. São Paulo, SP: Ed. Brasil Seikyo.
- Ikeda, D.; Simard, R.; Bourgeaut, G. (2007) *Ser Humano: Essência da ética, da medicina e da espiritualidade*. São Paulo: Ed. Brasil Seikyo/Londrina, Eduel.
- Ikeda, D. (2010). *Vida: um enigma, uma jóia preciosa*. São Paulo: Ed. Brasil Seikyo.
- Jaspers, K. (1987). *Psicopatologia Geral: psicologia compreensiva, explicativa e fenomenológica*. São Paulo: Atheneu, Rio de Janeiro (Original publicado em 1913).
- Levada, M. M. O; Fieri, W. J., & Pivesso, M., S., G. (1996). *Apontamentos Teóricos de Citologia, Histologia e Embriologia*. São Paulo: Catálise Editora.
- Olson, G. (2009). "The Neuropolitics of Empathy", Prepared for the Midwest Political Science Association Annual Meeting, Chicago, Illinois. Document available in http://citation.allacademic.com/meta/p_mla_apa_research_citation/3/6/1/8/6/pages361869/p361869-1.php
- Passos-Ferreira, C. (2011). Seria a moralidade determinada pelo cérebro? Neurônios-espelhos, empatia e neuromoralidade. *Physis Revista de Saúde Coletiva* (Rio de Janeiro), 21(2), 471-490
- Ramachandran, V. S. (2009). *Os neurônios que moldaram a civilização*. Disponível em vídeo no endereço: http://www.ted.com/talks/lang/pt-br/vs_ramachandran_the_neurons_that_shaped_civilization.html
- Rogers, C. R. (1959). Teoria da Terapia, Personalidade e Relações Interpessoais. In: Sigmund Koch, *Psychology: A Study of a Science*, vol. III, McGraw-Hill, New York.
- Rogers, C. R., (1961). *On Becoming a Person*. New York: Paperback.
- Rogers, C. R. & Rosenberg, R. L. (1977). *A pessoa como centro*. São Paulo: EPU.
- Rogers, C. R. (1983). *Um jeito de Ser*. São Paulo: EPU.
- Sampaio, L. R., Camino, C. P. L., & Roazzi, A. (2009). Revisão de Aspectos Conceituais, Teóricos e Metodológicos da Empatia. *Psicologia, Ciência e Profissão*, 29(2), 212-227.
- Santos, Maria de Lourdes dos (Coord.). (2003). *Síntese do Budismo*. 2ª ed. São Paulo: Ed. Brasil Seikyo
- Wispé, L. (1986). The distinction between sympathy and empathy: To call forth a concept, a word is needed. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(2), 314-321.

Márcia Alves Tassinari é Psicóloga, Doutora em Psicologia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, Professora Titular, Coordenadora do Serviço de Psicologia Aplicada e do Serviço de Plantão Psicológico da Universidade Estácio de Sá. Endereço Institucional: Universidade Estácio de Sá. Campus Norte Shopping - Av. Dom Helder Câmara, 5.080 - Pílares/RJ. CEP: 20771-004. Rio de Janeiro. E-mail: marcia.tassinari@estacio.br; tassinari58@gmail.com

Wagner Teixeira Durange - Psicólogo pela Universidade Estácio de Sá, com experiência em Plantão Psicológico e em Psicoterapia. E-mail: wagnerdurange@gmail.com

Recebido em 28.04.13
Primeira Decisão Editorial em 05.07.13
Segunda Decisão Editorial em 03.10.13
Aceito em 30.12.13