

Módulo 2: Entrevista com Gonzalo Brito

[00:00:12] Eu sou Natalia Martín Cantero. Se você está fazendo o curso em espanhol, você já me conhece. Se você estiver fazendo o curso em português, te conto que sou jornalista, sou especialista em cultivar a compaixão e é sobre isso que falaremos hoje. Vamos nos aprofundar na compaixão e na autocompaixão com Gonzalo Brito. Gonzalo é doutor em psicologia e é diretor do Treinamento Internacional de Instrutores em Cultivo da Compaixão em espanhol. Como você está Gonzalo? Muito obrigada por estar aqui. Obrigada por se juntar a nós.

[00:00:45] Olá, Natalia. Como você está? Fico feliz em conversar com você.

[00:00:50] Gonzalo também é autor de vários livros sobre o assunto e um de seus principais impulsionadores em todos os campos. E vamos começar muito diretamente, bem rapidamente: Por que o cultivo da compaixão e da autocompaixão é importante para os jornalistas?

[00:01:11] Por que é importante cultivar a autocompaixão no jornalista? Primeiro, porque acredito que os jornalistas são uma população que está muito em contato com o sofrimento em geral. Obviamente que existem muitos tipos de jornalismo e muitos tipos de contexto para praticá-lo. Mas se considerarmos o jornalismo como um caminho profissional pelo qual entramos em contato com a realidade e ajudamos a revelá-la e compartilhá-la, isso significa lidar com o sofrimento. Além disso, os seres humanos atualmente têm um acesso incrível e sem precedentes à história da nossa humanidade, estamos conscientes de cada vez mais sofrimento em tempo real, em nível planetário. E o nosso corpo, nosso cérebro, nosso sistema nervoso evoluiu, e ainda é mais ou menos semelhante ao Paleolítico... Evoluiu em pequenos contextos tribais, pequenos, onde conhecemos o local. Agora estamos cientes de coisas que estão acontecendo globalmente, em tempo real, e os jornalistas têm essa missão de processar, estruturar, apresentar, divulgar e compartilhar, muitas vezes, más notícias. Esse fato faz com que o corpo e a mente dos jornalistas sejam expostos a uma sobrecarga do que possivelmente se chama de fadiga de compaixão ou de estresse empático. Podemos falar mais sobre isso, porque eles precisam processar muitas informações difíceis e, em seguida, aplicar seu julgamento, além das contradições institucionais dos locais em que trabalham, para ver como apresentá-las. Isso diz respeito a trabalho com que lidam. Depois tem o ritmo, pelo menos dos jornalistas que eu conheço, que é muito, é muito angustiante, é muito demandante. Portanto, os níveis de estresse e ansiedade que tenho visto em jornalistas são bastante altos. Não é a única profissão que tem esse tipo de problema, mas é uma em que há muito sofrimento tanto fora quanto dentro da pessoa. E se entendermos a compaixão como essa capacidade humana muito particular e especial de transformar o que é difícil em algo construtivo, de entrar em contato com o sofrimento e de ter motivação e o ideal de evitá-lo, então, do meu ponto de vista, o cultivo da empatia e da compaixão nos jornalistas se tornaria bastante central, tanto em termos de seu trabalho quanto no autocuidado.

[00:03:53] E, no entanto, apesar de tudo isso e de quão necessário é, como você está dizendo, muitas pessoas suspeitam, desconfiam da compaixão, que soa como algo meio religioso para elas, acham que pode interferir na objetividade... O que dizer a essas pessoas? Como mudar essa percepção nesse grupo?

[00:04:18] Antes de mudar a percepção eu perguntaria o que as pessoas entendem por compaixão, porque geralmente muitos dos bloqueios ou resistências à compaixão

resultam de um mal-entendido sobre o que estamos chamando de compaixão. Se entendemos a compaixão como piedade, por exemplo, ou como ser bom ou como suavizar a realidade, obviamente quem vai querer ser compassivo? Eu não iria querer. Eu não confiaria em um jornalista que está reportando algo, adoçando uma realidade que não é doce, por exemplo, ou romantizando algo que não é assim. Se entendermos, em vez disso, a compaixão como a capacidade, justamente, de entrar em contato com a realidade, ou seja, faz parte da compaixão estar ciente da realidade como ela está acontecendo. E, em seguida, trazer uma atitude construtiva em relação a ela, o que não significa pintar de rosa o que não é rosa, mas sim me perguntar de que forma a minha maneira de interagir com a realidade pode ajudar, mesmo que minimamente, a construir um mundo melhor? Como posso contribuir para tornar visíveis a injustiça, os abusos e os problemas que estou descrevendo, por exemplo? Como posso fazer com que os sujeitos que entrevisto tenham sua própria voz a partir da sua própria visão de mundo, da sua própria realidade? Tudo isso é visão compassiva. Tomando uma ideia de Humberto Maturana, biólogo chileno, poderíamos dizer que um jornalismo compassivo buscaria ver o outro como um outro legítimo e poder dar voz a quem não tem, por exemplo. Portanto, a compaixão não tem nada a ver com ser suave, ser permissivo, ser bom e ser doce, mas tem a ver justamente com desenvolver a coragem de poder olhar e mostrar a realidade como ela é. Mas desde uma certa preocupação empática de dar voz a quem não tem voz, a dar visibilidade à injustiça que está sendo enviada a nós, a lidar com abusos de poder e assim por diante. Então, para aqueles que pensam que a compaixão geralmente tem a ver com dar abraços, sorrir e assim por diante, na realidade, grande parte da compaixão de que precisamos hoje tem a ver com enfrentar a injustiça, tornar a injustiça visível, mais compaixão yang, poderíamos dizer, compaixão forte ou corajosa. Isso combinado com uma compaixão calorosa em termos de autocuidado e cuidado com nossos relacionamentos humanos, obviamente.

[00:07:15] Espero que, depois de fazer este curso, este módulo, o conceito de compaixão esteja um pouco mais ajustado ao que você está falando. Uma das coisas que atualmente está acontecendo, praticamente em todo o mundo, é que as pessoas estão fugindo das notícias. Você acha que algumas gotinhas dessa fumaça mais compassiva, mais empática e mais humana poderiam transformar essa situação? Nas notícias, quero dizer. O que precisaríamos mudar?

[00:07:51] Acho que as pessoas buscam, não compaixão em termos de ouvir coisas bonitas quando as coisas não são, mas sim de nos contar histórias inteligentes e que se note que há um trabalho sério por trás do que está sendo publicado. Agora, sobre o que você pode estar se referindo sobre ter um pouco mais de compaixão na forma como as notícias são expressas: sim, acredito que a linguagem cria realidades. E algo que eu vi tanto no Chile quanto na Argentina, no Brasil, nos Estados Unidos, na Espanha e em outros países, não em todos eles, mas em muitos atualmente, é a mente tribal ocupando muito espaço. A mente tribal separa um do outro de uma forma radical, e a linguagem usada para descrever o mundo é muito simplista, onde não há nuances. Acabamos de ter um processo constitucional muito potente aqui no Chile, o país muito, muito dividido entre a aprovação e a rejeição. E foi muito triste, em certo sentido, ver replicado na mídia uma linguagem que era a mesma de 30 ou 40 anos atrás. Ou você é fascista e vota por rejeitar, ou você é comunista e você vota para aprovar. E eu acho que os jornalistas têm um papel tremendo, tremendo, na criação de formas de pensar que podem ser com mais nuances e sofisticadas, sendo capazes de ver os cinzas e as gradações em realidades que se apresentam primeiro como polarizadas, em preto e branco. Essa mentalidade de preto no branco nos está levando a divisão social enorme, enorme. E eu acho que o

jornalismo é provavelmente uma das profissões que têm mais poder em educar a visão da sociedade sobre como ela pode pensar sobre si mesma.

[00:10:02] Como poderíamos fazer uma cobertura mais compassiva ao lidar com questões tão sérias como a mudança climática ou a guerra na Ucrânia? Como você vê isso? Questões que acarretam tanto sofrimento por parte do jornalista e por parte da pessoa que a recebe, o público.

[00:10:23] Sim. Olha, eu acho que há uma suposição por trás das últimas perguntas que você me fez, e eu quero falar um pouco disso, de que ser compassivo é ser mais gentil e menos dramático. E não é, eu não vejo a compaixão dessa forma. Então, eu não acho que reportar sobre as mudanças climáticas signifique mostrar menos da dura realidade da catástrofe que estamos vivenciando, em um nível planetário. Na verdade, acho parte do trabalho do jornalismo em relação a qualquer crise, não apenas a do clima, mas das crises dos refugiados, enfim, as guerras, não só a da Ucrânia, mas todas as que estão ocorrendo atualmente, bem, crises tremendas, mas mais silenciosas porque são crônicas no tempo, né? Como as consequências do machismo e outras... Acho que a coisa mais compassiva é mostrar a verdade com total, digamos, crueza. Em outras palavras, acho importante causar impacto com esses pontos, mas não ficar apenas no impacto, porque muitos meios de comunicação buscam justamente estimular o sistema de ameaça no leitor, no ouvinte ou no espectador, por exemplo. E acho que há uma função em nos manter ansiosos de alguma forma, é importante ser capaz de mostrar as realidades que você quer refletir, mas não apenas chocar o público, e sim ser capaz de dar um marco de contextualização onde eu possa entender: "ok, e agora? O que precisamos fazer? O que podemos fazer com essas informações importantes?". Porque se estou consciente do sofrimento, e precisamos ser... Eu acho que, nós, os seres humanos, precisamos ser mais conscientes do sofrimento e não menos atualmente. Mas se o fim da notícia for: "bom, estamos completamente perdidos, estamos destruídos, não há nada a fazer, então caímos em um colapso compassivo. Ou seja, que me importa, se no final tudo está podre? E muitas vezes ficamos com essa sensação quando sabemos sobre certas catástrofes ou desastres que estão ocorrendo. Então eu acho que as histórias também devem incluir quais são as possíveis linhas de ação diante do que está acontecendo? Porque isso geralmente está sub-representado nas notícias. Há, de verdade, muitas pessoas brilhantes e corajosas que estão fazendo coisas incríveis em todas as áreas, por exemplo, no ativismo ambiental. Há pessoas que estão fazendo coisas muito notáveis em todo o planeta e geralmente estão muito sub-representadas. Não estou dizendo para mostrar isso e não mostrar o desastre em que estamos, mas sim de poder incluir histórias que mostrem também os recursos que os seres humanos também têm para lidar com tempos difíceis e dar um marco compreensivo um pouco mais amplo nesse sentido. Porque quando também vemos esse lado da história, quando vemos que, por exemplo, uma organização está limpando plásticos e está fazendo coisas incríveis com os rios, isso abre a imaginação moral das pessoas, que pensam: "talvez eu possa fazer algo assim com os plásticos que vejo na minha própria cidade", por exemplo. Em outras palavras, nós, seres humanos, somos muito capazes de contágio, não apenas da angústia, da ansiedade e do derrotismo, mas também somos muito capazes de contágio com relação a boas ideias, porque, na realidade, todos queremos fazer algo que nos dê significado. Eu acredito inclusive que, quando a água chegar ao nosso pescoço, se isso acontecer, vamos querer fazer algo que tenha a ver com nutrir, com regar algo positivo em nosso contexto.

[00:14:50] Como você disse antes, os jornalistas são um grupo que geralmente sofre muito de burnout, devido às muitas coberturas, passam por momentos difíceis... Como você acha que podem se beneficiar do cultivo da autocompaixão?

[00:15:17] Acho que algo que ainda não está na formação do jornalista é o desenvolvimento, digamos, de um currículo interno e habilidades de autocuidado. Poderíamos chamar assim, de forma mais ampla, de compaixão. Obviamente que isso incluiria autocompaixão, mas tem muitos outros aspectos. Por exemplo, jornalistas trabalham muito, muito com as suas mentes, com a linguagem, e estão muito nas telas. Então eu acho que, assim como quando trabalhamos com terapeutas ou médicos, com enfermeiras, que também são populações de alto risco, precisamos começar com o corpo. Como está o corpo do jornalista? E minha recomendação seria que todos tivessem algum tipo de disciplina diária nesse sentido, seja ioga, tai chi, academia, jardinagem, o que quer que te tire da cabeça por um tempo e te conecte com o seu corpo, te enraíze. Porque somos, digamos, mamíferos e estamos em um corpo. Então, também tenha algum tipo de disciplina diária e também ter algum tipo de prática que te ajude a se conectar mentalmente com o presente. A meditação pode ser uma delas, né? Por exemplo, mindfulness, que está bastante difundida hoje em dia. E ter pausas durante o dia em que você troca o interruptor e, digamos, tire uma pausa do que estava fazendo para recuperar o seu centro, redescobrir seu eixo. Cuidar de coisas tão básicas quanto como você come, qual é a sua necessidade básica de água, ir ao banheiro, sei lá.... Porque geralmente quando nos envolvemos demais no trabalho, nos desconectamos das nossas necessidades básicas. E especialmente para os jornalistas que estão muito na linha de frente, cobrindo tópicos muito densos, como guerra ou injustiças... Ou mesmo em vários países em que ser jornalista é algo de alto risco, porque você pode perder sua vida, se estiver no México, no Brasil, se estiver em vários países, acredito na importância de saber fazer revezamentos e também fazer pausas para ter perspectiva. Porque você pode ser muito apaixonado pelo que faz, é verdade, mas é possível que você dure muito pouco no que você faz, porque você se esgota ou se destrói fazendo isso. E eu acho que é muito interessante ter uma visão de longo prazo para o trabalho, de como torná-lo sustentável, por meio da capacidade de entrar e sair da área de alto impacto, digamos, e poder parar, poder descansar, ser capaz de variar certos tipos de trabalho como outros que são um pouco menos intensos. Não sei se isso é tão realista na área de trabalho de um jornalista, mas é isso que vejo, especialmente com meus colegas profissionais da saúde mental. Vemos tanto sofrimento mental e emocional, que também precisamos ter um espaço livre de conflitos, justamente para continuar mantendo uma abertura emocional e mental para poder ressoar empaticamente. E nesse sentido, acho que os psicólogos nos parecemos um pouco aos jornalistas. Acho que parte do trabalho de um bom jornalista é a capacidade empática, a capacidade de se conectar com o outro. Mas precisamos estar cientes de que, ao ter empatia, especialmente quando temos empatia com o sofrimento de outra pessoa, o que estamos fazendo é replicar em nossa fisiologia e em nossa mente também um estado de sofrimento. Caso contrário, não há empatia. Replicamos em doses menores, obviamente, esse sofrimento e, se fizermos isso dia após dia, nos esgotamos pouco a pouco. Portanto, acho que ter um espaço livre de conflitos é muito importante. E talvez também seja muito interessante questionar a imagem do Superman e da Supermulher, do super jornalista que nunca se esgota, que está sempre lá, enfrentando tudo. E nos reconhecer como vulneráveis, como pessoas que podem se machucar e que precisam de cuidados e que precisamos de outras coisas. Acho que isso é muito importante e implica uma certa mudança de cultura e ter, por exemplo, círculos, como fazemos com médicos em algumas instituições. São círculos de conversa, onde falamos sobre as dificuldades que tivemos com certos pacientes, por exemplo, os erros que cometemos ou os momentos quando tivemos que tomar uma decisão ética difícil.

Quero dizer, poder mostrar vulnerabilidade entre colegas, acho que pode ser muito potente. No contexto da prática budista, falamos sobre a sangha, que é o grupo de praticantes, e a sangha é um recurso tremendo. Eu acho que o jornalismo pode, muitas vezes, ser um trabalho bastante solitário, bastante heróico, muito egoico também, em certo sentido. E acho que, nesse sentido, ter grupos de pares para falar sobre a complexidade do que está sendo experimentado ou vivenciado ao se encontrar com as histórias que estão reportando, isso pode abrir um recurso incrível. Sentir-se acolhido por pares, ao mesmo tempo em que ajuda a acolher outras pessoas com a história que você está pesquisando ou compartilhando.

[00:21:20] Super interessante tudo isso que você está falando. E hoje também adicionamos o elemento virtual que torna tudo ainda mais solitário. Eu ia te perguntar sobre o seu próprio consultório, sei que você se dedica em horário integral a oferecer treinamentos etc, mas como você se cuida? Quais práticas são indispensáveis em sua vida diária?

[00:21:51] Bem, para mim, é uma questão constante, sobre como eu preciso cuidar de mim mesmo de verdade. Conheço as práticas de meditação e ioga há mais de 20 anos e isso tem sido importante para mim como um recurso. Mas uma coisa que venho descobrindo ultimamente é a constatação de que, apesar de fazer um trabalho pelo qual sou apaixonado, também preciso de pausas desse trabalho que me apaixona, sabe? Por exemplo, percebi que estava preenchendo muito meus fins de semana com trabalho, que adoro fazer, mas estava acabando sem fins de semana. Então eu acho que sim, ter certas disciplinas diárias, por exemplo, mover meu corpo, como fazer ioga ou correr um pouco, meditar diariamente ou também me nutrir espiritualmente, com algumas leituras, me ajudam muito. Mas também ter tempo para não fazer nada ou fazer o que eu quiser sem estruturar esse tempo, ter fins de semana, poder parar realmente, para mim, é algo importante.

[00:22:58] Muitas das pessoas que nos ouvem são líderes nos meios de comunicação em que trabalham. Talvez sejam editores, diretores ou chefes de editorias... como eles poderiam oferecer uma liderança mais humana se beneficiando de compaixão, autocompaixão ou mais empatia, humanidade?

[00:23:18] Em princípio, consigo pensar em dois níveis. Acho que o primeiro e talvez o mais importante seria se perguntar, com alguma frequência, o que estamos fazendo? Para que estamos fazendo o que estamos fazendo? Qual é o objetivo do que estamos fazendo? A quem estou servindo com o que estou fazendo? Acho que quase em qualquer trabalho, para um psicólogo, um médico, etc, entramos em uma vocação com uma certa visão do que queremos fazer e contribuir para o mundo. E alguns anos se passam e esquecemos isso, e isso nos torna embrutecidos e criamos uma pele grossa, que vai nos distanciando do motivo pelo qual eu faço o que faço. Acho que o jornalismo tem um papel muito, muito importante. Mas, infelizmente, vejo que muitos jornalistas estão doentes atualmente, que perderam o rumo, perderam o norte. Então eu acho que se reconectar com o propósito de tornar visível o que não é visível, de mostrar com consciência, com consciência do privilégio, com consciência de gênero, com consciência do que não está sendo visto em um nível social. Isso é muito importante como trabalho. Acho que isso por si só é compassivo. Então acho que, se eu trabalhasse mais com jornalistas, eu faria muito essa pergunta: "o que você quer fazer, o que te motiva a escrever essa história, o que você quer alcançar com isso? E, claro, se eu estiver em uma posição editorial ou, digamos, de chefe, também me perguntaria qual é projeto estamos fazendo com esse produto que estamos lançando para o público? E de que forma o que estou fazendo

está ligado a ajudar a coconstruir mundos mais justos, mundos mais compassivos, mundos mais empáticos. Isso no nível do conteúdo da missão do que estou fazendo. E depois em termos de estar em um papel de liderança, em um contexto jornalístico, acho muito importante ver as pessoas com quem trabalho como seres humanos sensíveis, que assim como eu querem ser felizes e livres de sofrimento em vez de tratar essas pessoas como um meio para atingir um fim. Em outras palavras, de fato, todos nós temos que fazer nosso trabalho, cumprir nossa responsabilidade, não é uma coisa ou a outra, mas também não esquecer o fator humano que existe. Porque se o ser humano que está realizando seu trabalho jornalístico está esgotado, é explorado, seu sistema de ameaça está no nível máximo e ele está negligenciado, obviamente que o seu trabalho não será o melhor possível ou não será sustentável com o tempo. Então, acho que, assim como faríamos em um hospital ou em uma escola, quando trabalhamos com pais e educadores, o que precisamos é continuar criando microculturas compassivas e empáticas, nas quais possamos tratar uns aos outros de uma forma que nos sintamos respeitados em nossa dignidade e cuidados. E sabemos que quando os seres humanos se sentem cuidados, basicamente respeitados, todo um sistema na nossa fisiologia é ativado, chamado sistema de calma e afiliação, no qual nossa criatividade se abre, nossa lucidez e nossos recursos se expandem. Então, acho que estamos migrando para um modelo antigo em que a chefia pressionava os funcionários por meio de ameaças para tirar o melhor proveito deles. Mas agora sabemos por pesquisas que um sistema nervoso ameaçado não é um sistema nervoso que está em posição de exercer seu trabalho de forma criativa. Então, precisamos de novos tipos de liderança que sejam caracterizados por essa lógica mais humanizadora. E isso não tem nada a ver com não fazer um bom trabalho. Pelo contrário, o que estamos vendo é que um trabalho de excelência é alcançado quando há um alto nível de exigência, sim, mas não uma exigência que desumaniza, mas sim que apoia o bem-estar das pessoas que trabalham neste projeto. Acredito que, se os jornalistas estão mais bem cuidados em seus corpos e mentes e, como eu disse antes, se eles estão conectados a um senso de visão e missão sobre o que significa ser jornalista hoje, no planeta em que estamos, e qual é a minha contribuição para poder co-criar sociedades mais justas, mais empáticas, mais livres de opressão em todos os níveis possíveis, acho que podemos ter jornalistas mais felizes, mesmo que eles estejam trabalhando com temas muito difíceis.

[00:28:32] E como você vê o futuro? Acha que podemos fazer isso? Você falou sobre mais consciência, mais possibilidades de trabalhar para construir um mundo mais humano e igualitário. Como você imagina o futuro? Você é um pouco otimista a esse respeito? Acha que estamos indo nessa direção ou de jeito nenhum?

[00:29:03] Eu gosto muito do que diz Rebecca Solnit, que ela é uma escritora que admiro e ela diz em algum momento, citando outro autor, que a esperança não é um prognóstico de um futuro melhor, realmente, a esperança está posta, para mim, no que eu faço. Então, eu não vou sentar e esperar para ver se o mundo me traz algo melhor, mas sim eu devo me perguntar o que eu, que estou vivo hoje no mundo, como uso meus recursos que tenho disponível, meu tempo, minha energia, minha inteligência, meu trabalho, o que seja, para ajudar a tornar mais provável um mundo mais justo. Porque sei que, se eu ficar de braços cruzados, dizendo que está tudo um desastre e espero que algo bom aconteça, estou em uma posição muito desempoderada. Eu não tenho a menos ideia, talvez a humanidade desapareça, pode ser. Temos a capacidade nuclear e estamos em um caminho ecológico onde a Terra vai sobreviver, sem dúvida. A questão é se os humanos podem sobreviver. A Terra é muito resistente e aparecerão outros seres depois. Então, eu não coloco minhas cartas no fato de que as coisas vão ficar bem. Minha pergunta é: se as coisas vão bem ou mal, o que faz sentido para mim fazer com a minha vida? Que é

realmente a minha única responsabilidade. Como faço para cuidar do que está perto de mim, como impacto a minha rede de uma forma construtiva. E isso tem sido muito ouvido pelos meus alunos nos cursos de compaixão, que, se tudo for para o inferno e se tudo apodrecer, que esse momento te pegue fazendo algo bonito. Que esse momento de destruição não te pegue com você no seu porão aterrorizado ou deprimido ou o que quer que seja, e sim que te pegue com você esteja semeando coisas boas, para a sua saúde e para a de outras pessoas. Acho que essa visão para mim é mais construtiva do que fazer uma previsão sobre se as coisas vão correr bem ou mal. E acho que esse futuro nós criamos, co-criamos.

[00:31:21] E a última pergunta. Nesse futuro, como vê a imprensa, em resumo?

[00:31:29] Na saúde, estou vendo uma mudança em direção à empatia, à compaixão, à humanização, que antes eu não considerava possível. E mesmo em outros tipos de corporações. Então, por que não no jornalismo? Há pessoas muito lúcidas e inteligente no setor, e eu acho que existem grandes ícones compassivos, de épocas diferentes, lançando luz no jornalismo. Acho que é um momento de nos questionar novamente como fazemos o que estamos fazendo e por que estamos fazendo isso. Depois você vai me contar o que o jornalismo vai fazer no futuro.

[00:32:06] Tomara que a gente veja essa mudança. Muito obrigada pelo seu tempo, pela sua sabedoria, por compartilhá-la aqui conosco. Obrigada

[00:32:18] Encantado. Obrigado pelo convite, Natalia. Um abraço.