

O Poder das histórias

Entrevista da *Sun Magazine* com Jared Seide

[Trad. Cristina Gonçalves, rev. Monja Tchoren, 2020]

Nós humanos nos reunimos em círculos há milênios, aquecidos ao redor de uma fogueira, contando nossas histórias. Há com frequência rituais envolvidos: algo que separe essa prática de nossa frenética vida diária, reservando um tempo para falar e ouvir com o coração.

Como diretor executivo do Centro de Concílio em Los Angeles (centerforcouncil.org), Jared Seide ajudou a manter essa tradição viva nas cidades densamente populosas, em salas de aula, casas de repouso e até dentro das grossas paredes de prisões. O método que ele usa chama-se Concílio: as pessoas sentam em círculo. Elas estabelecem a intenção de falar espontânea e autenticamente e ouvir com generosidade e sem julgamento; utilizam sugestões de tema para que as histórias fluam; passam um objeto ao redor, designado “objeto falador”, para indicar de quem é a vez de se dirigir ao grupo. Às vezes as pessoas trazem objetos que lhes são significativos e falam sobre eles.

Pode parecer simples, mas Seide diz que isso pode ser transformador na habilidade de cultivar a compaixão e reduzir a postura defensiva e a agressividade. Ele explica que quando ensina o Concílio para um novo grupo, não se trata tanto para eles de aprender, mas de lembrar. Isso é o que os seres humanos sempre fizeram; está impresso em nosso DNA. O Concílio pode ter sido reconhecido por Benjamin Franklin naquilo que ele testemunhou como “círculos de conversa” dos [índios] Iroquois. Assemelha-se ao que as pessoas em Serra Leoa chamam de *Fambul Tok* (“conversa em família”) e o que os Quakers chamam de encontros de Amigos. O Concílio incorpora aspectos dos encontros de meditação budista e das técnicas de comunicação não-violenta desenvolvidas na era dos direitos civis. Não é algo novo, porém está amplamente ausente na vida moderna.

Seide foi fascinado por contação de histórias desde pequeno. Tornou ator ainda infantil e estudou na Academia Real de Arte Dramática de Londres, antes de ganhar seu diploma com foco em artes cênicas na Brown University, em Rhode Island. Após graduar-se, foi para Hollywood e trabalhou como ator e roteirista. Diz ter descoberto que a “mercantilização” da história pode ser uma carreira lucrativa, mas no final é insatisfatória.

Ele foi apresentado ao Concílio quando a escola primária de sua filha adotou a prática para abordar tensões raciais. Após ver como o Concílio ajudou sua filha a encontrar sua voz e transformou a escola em uma “comunidade coesa e empática”, ele se tornou um aluno do processo. Seide estudou intensamente o Concílio na Fundação Ojai, retiro educacional no Sul da Califórnia, estabelecido pela antropóloga médica e Monja Zen, Joan Halifax, onde professores indígenas e as tradições de sabedoria contemplativas foram celebrados há muitos anos. Seide desenvolveu a “iniciativa de Concílio” da fundação e, em 2004, tornou-se diretor de uma organização separada, chamada Centro para Concílio, que visa trazer a prática para uma audiência mais ampla que não tem acesso aos retiros particulares. Ele também é membro do Zen Center de Los Angeles, graduado no programa de capelania budista do Instituto Upaya, no Novo México, e atua como “Mantenedor do Espírito” [*Spirit Holder*] para o Zen Peacemakers [Zen Fazedores da Paz].

O que me compeliu a sentar e conversar com Seide foi seu trabalho com pessoas em cenários difíceis – especificamente os Hutus e Tutsis, buscando uma cura restaurativa duas décadas após o genocídio em Ruanda, e presidiários e agentes penitenciários nas prisões californianas. Um prisioneiro na Prisão Estadual de Salinas Valley diz que o treinamento em Concílio “permitiu que eu me reconectasse com minha inocência e vulnerabilidade.”

Tenho usado o Concílio em meu próprio trabalho como educadora, sentando em círculos “para abrir o coração” com alunos arredios do ensino fundamental e médio e me aventurando em círculos com colegas educadores que não estavam prontos. Eu até trouxe o Concílio para meu relacionamento com meu marido e filhos, que gostam do espaço que se abre, quando pegamos os objetos faladores e escutamos atentamente por um tempo. No Concílio ninguém é autoridade, e cada pessoa no círculo é especialista de sua própria história. Descobri que essa é uma ferramenta poderosa para desenvolver empatia e dar sentido a nossas vidas.

Esta entrevista começou anos atrás, mas foi interrompida pelo nascimento de meu segundo filho. Pegamos o fio da meada recentemente, e descobri como Seide trouxe o Concílio para o corpo de polícia e profissionais de saúde, ajudando-os a estarem mais presentes em seus empregos altamente estressantes. Em resposta à pandemia do COVID-19 ele está descobrindo maneiras de as pessoas mantenham conexões significativas numa época de distanciamento social.

Kight Witham: No Concílio, as pessoas sentam em um círculo e compartilham suas histórias uma de cada vez, enquanto as outras fazem o melhor para escutar sem julgamento. Isso pode soar para alguns como um grupo de apoio. Como o Concílio é diferente?

Seide: É um ambiente terapêutico que nutre, mas não é terapia. Não é um tratamento para alguém que precisa de apoio com a saúde mental; não há sequer um especialista ali que tenha as respostas, que possa te consertar. Mas todos nós nos importamos e concordamos em dar uns aos outros a permissão para falar e desabafar. Praticamos ouvir intencionalmente, sem a necessidade de julgar ou analisar o que está sendo dito, e falamos espontaneamente, sem uma agenda. Criamos um ambiente onde podemos simplesmente ser humanos juntos, e isso é altamente fortalecedor, porque no círculo há provavelmente outros que passaram pelo que você está passando e que possuem recursos que você não percebeu estarem disponíveis. Nós chegamos como estamos, prontos para ser a melhor versão de nós mesmos que pudermos nesse momento, nesse dia. É isso que trazemos, sejam lágrimas ou risadas, bobagem ou coisa séria. É isso que o grupo obtém e está tudo bem.

Kight Witham: Você levou o Concílio para alguns ambientes difíceis: presídios, polícia, hospitais. Conte-nos como você foi para Ruanda em 2014.

Seide: Sabíamos que o aniversário de 20 anos do genocídio de Ruanda seria algo grande, então Bernie Glassman (cofundador do Zen Peacemakers) me pediu para ajudar no apoio a um *Retiro de Testemunho*, que seria uma oportunidade para pessoas da Europa e Estados Unidos, assim como de Ruanda e outras nações africanas, de virem participar nos cinco dias de testemunho sobre as atrocidades. Bernie tinha conduzido retiros similares em Auschwitz por duas décadas.

Num período de 100 dias em 1994, mais de um milhão de Tutsis foram massacrados pela maioria Hutu. (*O assassinato em massa aconteceu durante uma guerra civil na qual os rebeldes Tutsis desafiavam o governo dos Hutus. O assassinato do presidente Juvenál Hayarimana, um Hutu, deu fim ao cessar-fogo e desencadeou a violência. – Ed.*). Foi um genocídio tão incrivelmente brutal que é quase inconcebível. É extremamente difícil ouvir as histórias dos eventos reais. Por isso precisávamos de um “recipiente” que levasse em consideração o quão intolerável seria ouvir aquelas histórias.

O *Retiro de Testemunho* aconteceu ao redor de um lugar chamado Murambi, que é um memorial no local onde foram trazidos cinquenta mil Tutsis que depois, um dia, entre 11 horas da noite e 9 da manhã, foram massacrados, a maioria com bastões e machetes. Seus restos foram enterrados em covas coletivas, que mais tarde foram exumadas, e os corpos que estavam preservados – centenas

deles – foram expostos no memorial, para que as pessoas pudessem testemunhar o que tinha acontecido ali.

Uma variedade de pessoas compareceu ao retiro, incluindo sobreviventes diretos que tinham feridas físicas do acontecimento: cicatrizes, perda de membros e mãos. Alguns agressores também apareceram para implorar perdão.

Vinte anos após o genocídio, os agressores condenados estavam para sair da prisão e voltar direto às vilas onde tinham cometido seus crimes. Havia grande necessidade de uma conversa sobre como esses homens poderiam se reintegrar. Criamos um modelo de comunidade, onde os ex-prisioneiros e seus vizinhos teriam a oportunidade de se abrir e começar a desempacotar alguns dos sentimentos que tinham estado com eles por vinte anos.

Nós nos perguntamos: haveria alguma conversa que nos ajudasse a entender as experiências humanas de ser vítima ou agressor, de estar seguro ou ser caçado? Queríamos ver se poderíamos achar um jeito de dar apoio uns aos outros, de reconhecer nossas histórias nos outros e sermos aliados.

Kight Witham: Como foi sentar em um círculo com sobreviventes e agressores?

Seide: Eu não podia sequer imaginar a carnificina, os atos horrendos. Foi desorientador e difícil. Quando sentamos naqueles círculos e as pessoas foram capazes de falar sobre suas experiências individuais – após passarmos pelo drama do sangue, machetes e clamor – comecei a ter uma noção profunda do que significava morar em um lugar onde nada fazia qualquer sentido.

Uma mulher falou com detalhes pungentes sobre a perda de seus filhos adolescentes e seu bebê de nove meses. A pessoa seguinte falou sobre ouvir histórias de parentes e visitar os lugares onde os assassinatos ocorreram. Depois o “objeto falador” chegou a uma pessoa no círculo que tinha sido parte do grupo que aterrorizou a família da primeira mulher; que tinha recebido e utilizado um machete naquela noite. Ele falou dos assassinatos que tinha cometido vinte anos antes, com os quais tinha convivido desde então; de sentir que ele tinha sido tomado pelo demônio; de não saber por que o demônio o tinha escolhido para fazer a coisa mais maléfica possível; de tentar entender aquilo, de descobrir o que ele poderia fazer e como poderia viver depois de ter feito algo assim. Isso tinha destruído sua vida. Ouvir a história dele não melhorou as coisas realmente, mas trouxe complexidade à situação. Havia mais ali do que a simples história de mocinho e bandido. A pessoa a quem tínhamos atribuído todo esse mal, de repente, era mais do que apenas o monstro, e a pessoa que tinha sido a vítima na história era mais do que somente a vítima.

Não consigo pensar em ninguém que tenha participado desse Concílio e que não tenha sido afetado pela experiência. E ninguém perdoou ninguém; ninguém foi consertado; ninguém foi curado. Nada foi resolvido. Mas as pessoas saíram dali com mais compaixão. A empatia era palpável. Creio que deve ter afetado o que eles fizeram depois, como contariam a história a seus filhos e o que aconteceria nas escolas, hospitais e talvez no Parlamento.

Foi como se tivéssemos arado o solo e, no final dos cinco dias, vimos alguns brotos verdes.

Kight Witham: Parte do processo do Concílio é nos apresentarmos de mãos vazias, sem preconceitos, por mais desconfortável que seja.

Seide: E cultivar em si mesmo a prática de estar confortável com o silêncio, com o fato de ouvir e estar presente. Ser capaz de sentar com o desconforto é prerequisite para ser treinador de Concílio.

Bernie Glassman falou sobre três princípios. O primeiro é *não* saber, que não significa ignorância, mas sim abandonar o que você *pensa* que sabe. O segundo é o *testemunhar*, que é fundamental à prática do Concílio. Testemunhar significa ouvir com profundidade, com - como dizem os budistas - “os oitenta mil poros bem abertos”. O terceiro princípio é que a *ação compassiva* surge dos dois primeiros. Nosso impulso é consertar, resgatar e controlar, mas para verdadeiramente saber o que servirá naquele momento, temos que largar tudo isso e estar presentes com o que está ali. Aí podemos nos tornar poderosos aliados.

Kight Witham: Lembro uma palestra no TED de Chimamanda Ngozi Adichie (escritor nigeriano) sobre o perigo de termos somente uma única história sobre alguém e não permitirmos que diferentes realidades existam. Isso me faz pensar em como temos uma única história sobre as pessoas que trancafiamos em nossas prisões: o delito que as colocou ali. Não queremos pensar sobre os filhos que ficaram sem os pais ou os pais idosos que ficaram agora sozinhos.

Seide: É a tirania da perda de nuances, de simplificar em demasia. O presídio de concreto na beira da estrada pode parecer inócuo o bastante para aqueles que passam de carro, mas abriga pessoas que estão em profundo sofrimento e cujos membros da família estão sofrendo. Estar inconsciente dos segmentos da população que não queremos ver, afeta todos nós. E é impossível sustentar isso; seja falando sobre encarceramento, sobre educação, sistema de saúde ou qualquer outro sistema, estamos prejudicando a próxima geração ao deixarmos as histórias das pessoas se perderem e permitimos que elas se tornem invisíveis.

Kight Witham: Fale sobre os círculos de Concílio na Prisão estadual de Soledad, também conhecida como Unidade de Treinamento Correcional.

Seide: Soledad está nos subúrbios de Salinas, nos arredores de São Francisco. Randy Grounds era diretor lá quando começamos a trazer o Concílio para os detentos, e era alguém que pensava seriamente sobre tudo isso. Depois que o estado da Califórnia decidiu tornar a reabilitação uma prioridade, ele e eu tivemos uma conversa sobre o que significa reabilitação.

O próprio conceito de reabilitação sugere que um sistema carcerário pode incluir alguns ideais progressivos. E o Concílio pode reforçar a ideia de que tal transformação seja possível, se o encarceramento significar mais do que trancar as pessoas e mantê-las ali sem nunca ouvir sobre suas vidas e sua humanidade. Meu sentimento é que, se eu puder encontrar aqueles funcionários que assim como Randy realmente querem trazer a reabilitação de volta ao Departamento de Correção e Reabilitação da Califórnia, posso contar a eles uma das histórias sobre o grande trabalho que já está acontecendo.

Eis um exemplo: sentei com um detento membro de uma gangue, e ele estava sentado em um círculo ouvindo a história de alguém que estava na gangue rival. E o prisioneiro rival descreveu como ele tinha trabalhado em perdão e como isso o ajudara a encontrar paz. Quando chegou a vez do primeiro detento, ele disse que nunca tinha realmente pensado sobre o perdão até aquele momento. E pensou sobre sua mãe e o quanto precisava lhe pedir que o perdoasse. “Obrigado por dizer aquilo”, ele disse para o outro rapaz. “Isso mudou minha maneira de pensar.”

No dia seguinte eu o vi agendar um telefonema e de fato chamar sua mãe e lhe dizer que não poderia encontrar paz a menos que ela o perdoasse. Ele perguntou se ela poderia achar um jeito de perdoá-lo pelo que fizera com a vida dela. Aquele movimento começou com um “rival”, um inimigo. Aquele homem foi mais fundo e cresceu; tornou-se heroico naquele momento, fazendo algo que não lhe teria sido possível antes – tudo como resultado de ouvir alguém que, pelos padrões adotados naquele presídio, ele não deveria ouvir.

Kight Witham: Isso não acontece todo dia. Na minha experiência, quando você está num círculo de Concílio, não tem que dizer nada, não tem que acrescentar nada às histórias das pessoas. Você não tem que dar uma resposta, não tem que interpretá-la para eles. Você apenas ouve.

Seide: Cada encontro é diferente e, se praticarmos criar um espaço onde esse tipo de interação profunda é possível, então com o tempo ficamos mais habilidosos em aplicá-lo. Não usamos palavras-da-nova-era com pessoas que não falam desse jeito, mas podemos criar um espaço cerimonial com qualquer um que esteja aberto a isso. Usamos cinco minutos quando temos cinco minutos e usamos duas horas quando isso é possível, e não ficamos presos a dar nomes ou à necessidade de envolver tudo isso em armadilhas que conotem “espiritualidade”. O Concílio é para todos nós que estamos lentamente perdendo a capacidade de estar presentes uns com os outros. E talvez possamos aprender com aqueles que tiveram a coragem de se expor com seus corações abertos, deixando para trás as velhas ideias sobre quem costumavam ser ou pensavam que eram ou quem somos em suas histórias.

Quando chego em um presídio, normalmente há um momento em que o funcionário na entrada vasculha minha mochila perguntando: “O que você vai fazer com isso? Um bulbo? Uma concha? E o que está fazendo com uma coleira?” Tenho que justificar cada objeto que levo para dentro para ser utilizado como objeto falador. Então explico que meu cachorro Max usou essa coleira por anos e minha filha encontrou a concha, e como todos esses objetos são significativos para mim.

Em um círculo, quando estou compartilhando esses itens que me são preciosos, o grupo começa a perceber que, embora estejam na prisão e não tenham qualquer pertence, há objetos em suas celas que são preciosos, seja uma foto de família ou um protetor labial. Um cara trouxe uma agulha de costura e um pedaço de linha para o círculo, e as pessoas riram disfarçadamente, mas quando foi a hora de contar sua história, ele falou sobre o quão terrível tinha sido para ele acabar em uma prisão ainda jovem (tinha agora quase 60 anos). Na sua primeira semana de prisão rasgara o uniforme e sua bunda estava aparecendo. Seu colega de cela rapidamente ajudou-o a costurar, dizendo, “Pode contar comigo”. E naquele momento ele sentiu que alguém se importava. Ele guardara aquela agulha e linha todos esses anos. O ato de generosidade permaneceu com ele.

As pessoas querem celebrar as coisas que simbolizam generosidade e bondade em suas vidas. Compartilhar isso com os outros e fazê-los entender que isso significa algo para você – esse é um ato de comunhão extraordinário. Parece tão natural, mas a menos que te lembrem de tirar um tempo para realizar esse gesto, não nos ocorre fazê-lo. Nossas vidas não são cheias de espaços sagrados ou processos cerimoniais. Podemos ir à igreja ou templo, mas não criamos com frequência espaços sagrados para nós.

Kight Witham: Como foram alguns desses primeiros Concílios no presídio?

Seide: Fui convidado por algumas freiras que estavam realizando um programa na Unidade de Treinamento Correcional em Soledad. Havia homens naquele círculo sentenciados desde 150 anos à prisão perpétua. Era avassalador e desconcertante para mim sentar com essas pessoas, e tenho de admitir que falar era muito difícil para mim. Eu nunca havia estado em um presídio antes, e me ensinaram a ter medo de caras assim. No entanto, ouvindo suas histórias, senti que eu os conhecia; confiava neles e senti que eles realmente se importavam com as *minhas* histórias. Compartilhei tudo isso, e os homens e eu pudemos desenvolver uma afinidade devido a nosso compromisso com a autenticidade. Aquela primeira experiência me deu uma sensação de ser alguém que vive com uma boa dose de privilégios, só por ter nascido na pele que tenho, no local em que nasci. No final daquela hora e meia, eu disse a eles que percebia que voltaria ao hotel e teria um belo jantar e eles não iriam a lugar nenhum. Compartilhei o quanto isso me partia meu coração.

Um cara contou uma história extraordinária sobre imaginar como era o gosto de uma romã. Lera sobre a fruta e imaginava qual seria o cheiro dela, como seria de fato morder uma daquelas sementes e fazê-la explodir na boca. Lembro-me de um tempo depois estar em um supermercado, ver uma grande pilha de romãs e pensar, “Será que consigo fazer passar uma lá pra ele?” E então pensei, “Não, isso não é algo para eu fazer”. Eu não estava lá para traficar romãs para ninguém, para resolver um problema. Eu estava lá para ouvir a história, para ficar de coração partido, apreciar a romã que eu comeria em homenagem a todos que não tinham essa oportunidade e sentir a tristeza nisso – e depois voltar e falar sobre isso e ser capaz de carregar meu privilégio honestamente; talvez usá-lo para construir algumas pontes e criar compaixão, como alguém que pode andar entre aqueles dois mundos.

Kight Witham: Deve ser difícil encontrar um terreno comum, com experiências de vida tão diferentes.

Seide: Nós aprendemos, como facilitadores de Concílio, que precisamos achar sugestões de temas que sejam universais. Eu não entrava dizendo, “Vamos falar de uma vez quando matamos alguém”, mas sim, “Vamos falar de uma vez em que perdemos algo”, ou “uma vez em que fizemos algo e nos arrependemos”, ou “uma vez que nos safamos de algo”. Todos nós temos histórias assim. Então eu era capaz de trazer minha verdade autêntica, que não era melhor nem pior do que a de ninguém. Era apenas a minha verdade. Acho que eles respeitavam o fato de que eu não estava tentando esconder meu desconforto. Ser facilitador de Concílio não se trata tanto de liderar, mas sim de suavizar o caminho.

Aqueles caras eram particularmente bons em perceber autenticidade e saber o que estava acontecendo; saber que eu tinha ganhado a habilidade de sentar com eles foi, para mim, uma grande honra. Também me vi identificado com eles a ponto de começar a me ressentir com alguns guardas do presídio. Levou alguns anos para que eu percebesse que todo mundo está sofrendo em um sistema que desumaniza qualquer um. E quando comecei a ouvir as histórias dos guardas, percebi que tinha caído no pensamento “nós contra eles”.

Um dos presídios mais difíceis com a qual trabalhamos foi Pelican Bay, logo após acabarem com a segregação administrativa, ou AdSeg, que é o confinamento em solitária. Após décadas, os homens que estavam nas AdSeg foram reunidos à população geral da prisão. Eu os ouvi contarem como era passar anos isolado de qualquer conexão humana. Ouvi homens falarem de serem trazidos para fora da solitária para atender o telefone com a notícia de que a mãe ou pai tinham falecido. Alguém tinha que segurar o telefone em seus ouvidos, porque eles estavam algemados e depois eles eram levados de volta para a solitária com uma mão no ombro empurrando-o à frente como único contato humano. Em seguida, eles tinham dias, semanas, meses, anos para pensar sobre o quanto falharam com seus pais. Ouvir isso mudou a forma que reagi quando meu pai estava morrendo. Fui capaz de colocar de lado toda a baboseira e drama que eu tinha com meu pai, porque eu sabia o presente que era para um filho poder apenas sentar-se com seu pai. Quantos homens na prisão não desejariam estar lá, sentados com seu pai? Eles foram meus mentores naquele momento de tragédia humana. Eles me ensinaram a não desperdiçar aquela oportunidade.

Kight Witham: Como é a questão racial em presídios? Você vê suas próprias suposições ou tendências serem desafiadas?

Seide: Para mim, sentar na frente de um homem com uma suástica no meio da testa e ver tatuagens da SS nos braços das pessoas tem sido realmente provocativo. Tem sido um desafio e uma grande revelação ver além daquilo, ver ali dentro seres humanos belos e bondosos. Falei sobre minha ascendência judaica na presença de membros da irmandade Ariana. Vi com que rapidez os limites são estabelecidos no primeiro dia de um grupo de Concílio e quão rápido essas demarcações

se dissolvem quando alguém diz, “Nunca pensei que ouviria uma história que me faria chorar, vinda de alguém com a sua aparência” ou “Nunca pensei que alguém que parece meu inimigo pudesse falar como um irmão”. Mas os relacionamentos no pátio da prisão não mudam com a mesma rapidez que dentro do círculo de Concílio. Então, como navegar a transição do Concílio de volta para o mundo é crítico. Algumas das alianças e compaixão que ocorrem no Concílio precisam ser protegidas do que se pode esperar de um pátio de prisão nitidamente segregado.

Ainda assim, acho que há certos sinos que não podem ser “des-tocados”, certas coisas que são simplesmente inegáveis, como a maneira com que as pessoas interagem entre raças, entre políticas, entre filiações de gangues, como resultado do vínculo da experiência de Concílio. Os guardas carcereiros e a equipe observaram mudanças no comportamento das pessoas. A quantidade de violência e antagonismo no pátio, onde a cultura de racismo esteve presente por décadas, está reduzindo. Tenho sido muito claro e direto quanto à minha própria brancura de pele, privilégio, masculinidade e status econômico e descobri que isso não é tão polêmico quanto poderia ser. Todos temos nossas próprias histórias de amor, perda, medo e alegria, e descobri que a identificação racial desaparece à medida que essas histórias surgem e permanecemos em nossa humanidade autêntica.

A eficácia desses programas de Concílio é comprovada e reproduzível. Buscamos o nível acadêmico e agora temos pesquisas sólidas para mostrar que participar de um programa de Concílio melhora a empatia, o controle dos impulsos e as atitudes sociais. Muita gente é cética quanto a esse tipo de trabalho sensível, delicado, tipo “velas e sândalos”, mas meus testes utilizando escalas academicamente válidas convenceu as pessoas a darem uma chance ao Concílio.

Kight Witham: Você falou sobre uma mulher em Ruanda que descreveu aquele horrendo assassinato e depois falou no círculo alguém que tinha estado lá naquela noite, cometendo assassinato. Você já fez algo similar nos Estados Unidos, trazendo o agressor de um crime e a família da vítima para o mesmo espaço?

Seide: Nos presídios da Califórnia, os grupos de diálogo vítima-agressor exigem imensa preparação. O momento tem que ser correto. Vítimas substitutas geralmente são mais efetivas nesses encontros – alguém que foi vítima de algum crime similar, mas não necessariamente a vítima daquele crime específico, e que tenha feito algum trabalho de cura. A justiça restauradora precisa ser vista como sistêmica, não transacional; ela deve restaurar alguma coisa. Quando uma comunidade está tão cheia de animosidade, de forma que as pessoas não podem se sentar umas com as outras, não há nada a restaurar.

Embora a prática do Concílio não seja uma justiça restauradora, por assim dizer, acho que é uma fundação importante para intervenções efetivas de justiça restauradora. No Concílio, às vezes incluímos uma cadeira vazia no círculo – um lugar para a pessoa que está conosco em nosso coração, mas que não está lá em pessoa. Isso oferece uma oportunidade para convidar para o círculo aqueles indivíduos que foram prejudicados por nossas ações, nos faz pensar sobre nossa própria responsabilidade e falar com a pessoa que não está lá. Ouvi homens dizerem, “Cara, eu gostaria que aquela pessoa estivesse aqui. Se ela estivesse, isso é o que eu lhe diria”. Quando você diz as palavras que talvez nunca tenha dito, mas que estão borbulhando em você, e uma comunidade de pessoas nas quais você aprendeu a confiar está lá para testemunhar, acho que vai muito mais fundo do que escrever uma carta pedindo desculpas. É como se estivéssemos ensaiando conversas que gostaríamos de ter, embora talvez a vida nunca nos dê a oportunidade de tê-las. Talvez a gente descubra o que precisamos fazer para ficar bem com a pessoa ou pedir perdão. Mesmo que não envolva um diálogo direto com alguém, o Concílio nos ajuda a focar no dano e na responsabilidade. Ele começa a nos mover em direção à empatia, e é um passo importante rumo à verdadeira reabilitação, até mesmo redenção.

Kight Witham: Conte sobre seu trabalho com policiais.

Seide: O concílio pode ajudar policiais a cultivarem relações positivas com as comunidades a que servem, de forma a se tornarem guardiães verdadeiros das mesmas. Mas começa com a compaixão consigo mesmo; começa com compreender como respondemos a estresse, o que é comunicação eficaz e como criar relacionamentos positivos. É muito mais proativo do que “treinamento de desescalada” [*ensinar policiais a se manterem calmos em situações de crise – Ed.*], o que, penso, é começar já lá na frente. Quando se chegou ao ponto em uma crise onde alguém sente que a única opção é usar força é tarde demais. Os policiais precisam aprender a reconhecer e gerenciar suas respostas potencialmente prejudiciais a estresse, assim que elas surgem. E o Concílio permite-lhes praticar isso com pessoas em quem confiam.

É importante reconhecer primeiramente como o sistema drena com frequência a energia de policiais. O estresse no trabalho resulta em doença, depressão, ansiedade, suicídio. A média da idade da mortalidade de pessoas no departamento de polícia é cinquenta e sete anos. Quando você entra no quadro da polícia, está potencialmente desistindo da vida de aposentado e da possibilidade de ver seus netos crescerem, por causa das doenças vinculadas a estresse e comportamentos deletérios, como vício de álcool ou drogas, violência ou hipersexualismo – muitas das coisas em que policiais se enredam como forma de aliviar o estresse. O trabalho cria um hábito de hipervigilância do qual não conseguem se livrar: não conseguem deixar o trabalho no trabalho, permanecendo constantemente temerosos de que algo está a ponto de eclodir em qualquer esquina. Quando saem do trabalho e é hora de jogar futebol com os filhos ou levá-los para comer pizza, ainda estão carregando aquele estresse. Alguns podem atacar a pessoa que lhes tocou no ombro e depois não compreender de onde veio tanta fúria. Não lhes ensinaram maneiras eficazes de desescalada, de reconhecer e regular seu estresse, de trabalhar habilidosamente com situações tensas e não apenas sacar a arma. Às vezes, no cumprimento do dever, sacar a arma é a coisa certa, mas nem sempre. Cultivar a capacidade de conduzir esses momentos com mais habilidade pode salvar vidas num momento de crise, assim como ensinar a nos tornar melhores seres humanos.

Tem sido extraordinário ver policiais se abrirem a esse processo. Alguns estão famintos dele. Métodos didáticos expositivos para treinar policiais não são eficazes. A ciência comportamental nos mostra que uma educação prática, de imersão, de interação e de longo-prazo é o modo em que eles aprendem mais.

Então começamos com autoconsciência e autorregulação. Depois comunicação e habilidades de relacionamento. Em seguida conhecer a comunidade. Temos um programa chamado “Policiais e Comunidades em Círculo” que está tentando fazer a ponte entre a Polícia, organizações comunitárias e ativistas. Observo que as habilidades que o Concílio ensina vêm mais fácil para trabalhadores de organizações sem fins lucrativos e de justiça social do que para guardas de prisão e policiais. Mas todos podem reconhecer o estresse, e como ele pode nos tirar do sério.

Os policiais com que trabalhei querem realmente encontrar membros da comunidade em situação de Concílio, para ver não somente os cartazes de “Vidas de negros importam”, mas os indivíduos que as carregam; querem ouvir as histórias das pessoas. Podemos falar de política e de políticas mais tarde; primeiro vamos falar sobre como é sermos seres humanos, como ser o filho ou filha, pai ou mãe de alguém.

Kight Witham: Com quais departamentos de polícia você trabalha atualmente?

Seide: Começamos com o Departamento de Polícia de Los Angeles [LAPD] e o Bureau de Prisões. Escolhemos aprofundar inicialmente com dois grupos específicos, o *LAPD South Division* e o *Bureau of Prisons Metropolitan Detention Center*, no centro da cidade. As histórias do que fizemos

lá se espalharam, e o diretor de treinamento no LAPD procurou-nos, dizendo que queriam oferecer isso para o departamento inteiro. As agências ouviram sobre nosso trabalho que começáramos no sul da Califórnia; estamos recebendo chamados do país todo, o que é muito entusiasmante. A C-POST [agência estatal de certificação] aprovou créditos profissionais para policiais que fazem nosso curso. Há uma mudança cultural que precisa acontecer nessa profissão; penso que estamos assistindo a seus primeiros movimentos. Participei de um simpósio de Bem-estar Policial para delegados em Miami, em fevereiro, o qual teve quatro vezes mais participantes do que no ano anterior.

Aprendemos a fazer algumas coisas de forma diferente quando introduzimos o Concílio para policiais. Não precisamos de tantas coisas cerimoniais. A ideia de um agrupamento é bem aceita: um Concílio de quarenta e cinco minutos, onde as pessoas sentam e respiram, falam e refletem antes de “vestirem a armadura”, pondo o Kevlar para sair às ruas. Chamamos o programa de *treinamento POWER* [Peace Officer Wellness, Empathy, and Resilience].

Kight Witham: Conte sobre o começo do programa com a polícia. Quando ele começou a florescer?

Seide: No primeiro dia encontrei-me com vinte e cinco policiais do LAPD, todos os quais vieram com um tremendo ceticismo. Era uma mistura de jovens policiais e veteranos. Quase todos estavam de braços cruzados e sobrancelhas levantadas, quando não tinham uma expressão de escárnio. Não havia muito amor. Já tinham recebido sermões repetidos de pessoas que pensavam saber mais do que eles, que pensavam que poderiam fazer melhor trabalho, que tinham insights que somente uma pessoa com o diploma de psicologia podia ter.

Kight Witham: Então era um grupo duro.

Seide: Era um grupo duro. Foi um dia duro. Ao final dele, meu parceiro saiu com a camisa molhada de suor, sentindo não ser capaz de retornar, o que era completamente compreensível. Mas eu vislumbrei o lampejo de algo. O dia dois começou diferente: as pessoas tinham aceitado nossas sugestões sobre técnicas de respiração para adormecer e outros exercícios que tínhamos proposto. Alguns dos veteranos comentaram que, se soubessem dessas técnicas mais cedo em suas carreiras, não estariam no mau estado de saúde em que estavam agora: o estresse, a medicação para a pressão.

Alguns dos policiais jovens abriram o Concílio falando sobre como era difícil ter essa conversa, quando a norma era apenas calar a boca e manter para si assuntos desconfortáveis. A vulnerabilidade era vista como fraqueza. Nós fizemos a pergunta do [autor] Brené Brown: “Você sabe da existência de algum ato de coragem sem nenhuma vulnerabilidade?” Ninguém conseguiu pensar em um. A ação corajosa requer vulnerabilidade. À tarde coisas extraordinárias, de causar arrepios, tinham começado a aflorar. Pessoas estavam à beira das lágrimas, começando a sentir emoções que tinham reprimido. Em alguns casos, falaram lindamente sobre elas.

No final da sessão, um tenente me disse que havia pessoas na sala que tinham falado mais naquele dia do que nos cinco anos em que trabalharam juntos. Ele podia ver o peso que elas vinham carregando. Mas tarde, ele disse a seus superiores que queria que sua unidade inteira de sessenta policiais recebesse o treinamento em Concílio imediatamente. Quando as coisas ficassem tensas, ele queria que todas que as pessoas na sala pudessem fazer essa prática juntas. Agora, algumas vezes por semana, sua unidade inteira para tudo e se junta em Concílio. A compreensão do estresse está crescendo, e a comunicação está se tornando mais fácil.

É óbvio que, se vamos mudar a cultura policial, muito mais ainda precisa acontecer. Mas fizemos avanços surpreendentes num curto espaço de tempo. As pessoas nesses programas

dormem melhor; os colegas dizem que elas parecem mais saudáveis; seus filhos querem passar tempo com elas. Sinto que esses policiais têm mais capacidade de trabalhar com a comunidade por causa das habilidades que começaram a desenvolver em si mesmos.

Kight Witham: Mas será que se sentir mais saudável altera seu comportamento?

Seide: Joan Halifax [fundadora da Fundação Ojai] diz que não se pode ensinar a compaixão, mas que *há* meios de se lubrificar o bombeamento para a compaixão emergir. Sabemos quando algo é saudável e benéfico e podemos treinar as pessoas em melhores práticas. Existe uma bondade humana inerente, que aflora quando nosso recém-nascido é colocado sobre nosso peito, ou quando vemos alguém sofrendo. Todas as pessoas têm a capacidade de se importar; às vezes, ela é apenas bloqueada. Nós nos endurecemos quando fomos feridos. Há policiais que realmente se importam, mas não sabem como acessar isso quando estão no meio de uma situação dura. Eu acho que tudo começa com como compreendemos o estresse e a resistência que encontramos, e com os meios com que podemos lidar com isso, regulando a nós mesmos com eficiência. Um delegado no *LA South Bureau* me contou que às vezes seus policiais começam a chorar em seu escritório, e que ele não sabe o que dizer. Contou-me que gostaria de saber como ajudá-los a construir habilidades para que não desmoronassem, não tivessem uma crise nervosa, não endurecessem nem largassem a profissão. Acho que isso é o que nossos programas e a prática permanente de Concílio oferece.

Na academia de polícia ensinam que os policiais devem controlar as situações caóticas. Se algo está fora do controle e é perigoso, queremos que os policiais assumam o controle, mas às vezes esse controle acaba sendo opressivo e prejudicial. Quando o uso da força entra em jogo, pode ser trágico. Por outro lado, se uma situação está começando a sair do controle, e alguém põe em perigo a vida de inocentes, não se pode dizer: “Preciso de um pouco de espaço. Vamos todos respirar fundo, acender uma vela e fechar os olhos”.

Lembro-me da [policia e ativista da paz] Cheri Maples perguntar ao mestre budista Thich Nhar Hanh: “Posso fazer esse trabalho? Como posso estar aberta a todos esses ensinamentos e ainda portar uma arma?” E a resposta dele foi: “Quem você preferiria que portasse uma arma mais do que uma pessoa que pratica meditação?”

Boas ações decisivas provêm de um lugar de compaixão, não de incompreensão, medo ou preconceito. Às vezes precisamos agir resolutamente no momento, e se isso for feito de modo verdadeiro, pode ser benéfico para a comunidade. Numa situação difícil, prefiro ter alguém que a gerencia a partir de um lugar de profunda, às vezes feroz, compaixão.

É fundamental que busquemos maneiras de reumanizar nossos sistemas, sendo que justiça criminal, educação, saúde e política são todos sistemas que podem drenar a humanidade para fora das pessoas. Penso que há uma grande oportunidade de reintroduzir práticas contemplativas que nos lembram de quem realmente somos. Essas práticas não apenas beneficiam nossa saúde individual e coletiva, mas também nos capacitam a um melhor desempenho. É uma grande vantagem saber como ouvir realmente nós mesmos, os outros e o planeta, em vez de seguir cegamente o que nossos sistemas nos convenceram ser o esperado.

Kight Witham: A [revista] *Sun* publicou recentemente uma entrevista com o sociólogo Alex. S. Vitale, especialista em policiamento. Ele declarou que os esforços para eliminar preconceitos no policiamento fracassaram por causa dessa cultura arraigada de “nós *versus* eles”. Como o Concílio pode fazer a diferença?

Seide: O concílio não é uma poção mágica que faz todo mundo amar uns aos outros. Acreditamos que é preciso iniciar a conexão dentro de grupo que se confia, antes de poder fazer pontes sobre os divisores entre eles. E confiança é construída sobre experiência compartilhada e

vulnerabilidade. O cerne de nossa abordagem é compreender que sua identidade é mais do que o papel que você está desempenhando; que além de seu um policial, você pode ser pai ou mãe, e é certamente um filho ou filha. Você é uma pessoa que tem um passatempo, que já se apaixonou alguma vez, que gosta de um certo tipo de pizza, que ri com piadas boas. Quando pode trazer à tona essa parte de si entre colegas, uma expansão se desenvolve. Você consegue trabalhar com mais de si mesmo, não apenas suas habilidades táticas. Estas são importantes, é claro, mas você tem mais tantos recursos de que pode lançar mão.

Desenvolver um senso mais amplo de quem eu sou e que quem meus colegas são abre espaço para relacionamentos com outros fora de meu grupo, os quais também podem ter tido um *chihuahua* quando pequenos, ou uma tia que fazia torta de batata-doce, uma mãe com demência, ou um amor não correspondido em que ainda pensam. Descobrimos essas coisas em comum quando sentamos juntos em Concílio. E as conexões existem não apenas com seus colegas policiais, mas também com pessoas que você pensava apenas como ativistas, como “pessoas do *Black Lives Matter*”, ou como ex-criminosos. Para enxergar isso, você precisa desenvolver a capacidade de ouvir para além de sua ideia de quem alguém é e do que você espera que ele vai dizer. Mas eu jamais convidaria pessoas com uma relação antagônica a um Concílio de supetão, esperando que eles ouvissem realmente uns aos outros logo de cara, em meio a medo, resistência e suspeita.

Se sou um policial e só sei que você é uma ativista que está gritando “Vidas de negros importam!” na minha cara, provavelmente não posso ouvir sua história, e acredito que você não quer ouvir a minha; então não temos nada sobre que conversar. Mas se pratico Concílio com meus colegas policiais, com meus camaradas, com minha família, com pessoas em que confio e que aprecio, e sei que você, ativista, tem praticado da mesma forma, pode se abrir uma oportunidade para nós nos ouvirmos um ao outro e perceber que somos mais do que os papéis conflituosos que desempenhamos em público. Também somos parte de uma história humana em evolução.

Lembro de um momento em que um policial bem tenso contou ao círculo sobre seu coelho de estimação, e algo se transformou. Ele se sentiu confortável o suficiente para compartilhar essa história porque vinha praticando Concílio, e os outros na comunidade se sentiram confortáveis o suficiente para ouvi-lo, e não apenas descartá-lo como o policial tenso e sem sentimentos, porque tinham praticado.

Kight Witham: Parece que seria difícil fazer as pessoas verem com compaixão alguém que as oprimiu.

Seide: É por isso que não começamos aí. Começamos com a noção de autocuidado: Como estão meus ombros agora? Como estou dormindo à noite? Como está meu apetite? Como estão minhas conversas? A autoconsciência é o primeiro passo. Depois perguntamos: Como posso cuidar de mim mesmo para que não ficar tão estressado? Para que eu não ande por aí com meus ombros colados nas orelhas? Uma vez que as pessoas experimentam o Concílio, elas podem pensar, “Talvez, quando eu for para casa, possa praticar isso com meu filho e meu cônjuge, de forma a estar mais presente para eles. E talvez no trabalho eu possa realmente ver meus colegas e ser grato por eles”.

Cultivamos essa facilidade para a compaixão de maneira segura, até que seja uma habilidade que possa ser trazida para a comunidade. Nesse ponto, as pessoas percebem a importância disso, não apenas para seu próprio bem-estar, mas pelo bem-estar das gerações seguintes. Se não compreendemos a importância daquela pessoa sentada à nossa frente no círculo, não estamos vendo o quadro completo. Mas não podemos começar aí. Precisamos aspirar a isso. Precisamos conquistar isso. Algumas pessoas não querem ouvir que esse é um processo lento; querem algo

rápido. Mas é um problema complexo e perverso e resolvê-lo exige tempo e compromisso. E acredito que a solução surge da presença e da conexão autênticas.

Lembro de ler uma entrevista na [revista] *Sun* com Bruce Alexander, conhecido por estudar o vício com um experimento chamado “Rat Park”. Ele mostrou que ratos alimentados com morfina em isolamento ficavam viciados, enquanto aqueles que podiam socializar não queriam a morfina. É muito importante lembrar disso. A maneira que nos comportamos quando nos sentimos isolados, deslocados e desconectados é diferente da maneira que nos comportamos quando temos uma sensação de conexão e comunidade. Doenças sociais são exacerbadas pela sensação de estar “ilhado”.

Kight Witham: Você disse que o Concílio não tem a ver com “consertar” pessoas. Os médicos veem o fato de consertar pessoas como parte de seu trabalho. Fale sobre seu trabalho com os profissionais da saúde.

Seide: O sistema de saúde não é apenas desumanizador; ele está matando pessoas. A taxa de suicídio entre médicos dobrou. Li que mais de 50% dos médicos relatam estarem exaustos e 70% não recomendaria a seus filhos uma carreira em medicina.

Esse é um daqueles problemas que não pode ser abordado com uma solução de cima para baixo. Sim, as pessoas estão lidando com isso, mas a que preço? Se você é médico, os pacientes estão enfrentando situações de vida-ou-morte e lhe procurando por soluções. E se não houver solução ou se você não tiver certeza? Como você lida com isso e permanece íntegro? Como manter o coração aberto e não virar uma poça de lágrimas no final de cada encontro, que dirá no final do dia? Estamos ensinando profissionais da saúde a criar um lugar onde eles possam largar tudo o que acham que deveriam ser para os outros e sintonizarem com o que está vivo dentro deles e em seus relacionamentos. Eles estão respondendo a um trabalho incrivelmente estressante e precisam de algo para regular esse estresse, viver cada dia sem sentir-se péssimo, ser capazes de dormir à noite e ter um relacionamento com seus filhos e cônjuge. Assim como os policiais, os médicos aprendem a encobrir o estresse com uma conduta de aço, mas essa não é uma situação saudável. Eles precisam de um lugar seguro para trabalhar isso.

Kight Witham: Conversamos muito sobre seu trabalho com os detentos. Posso imaginar alguém em um presídio lendo isso e querendo praticar, sem nenhum treinamento, sem um programa de fora. O que você diria a essa pessoa?

Seide: Qualquer um que esteja lendo as palavras que estamos falando agora e sinta ressonância com essas palavras, já está se movendo rumo ao círculo. Espero que o apoio aumente para esses programas nas prisões. Mas as oportunidades para praticar pessoalmente podem estar limitadas por nossas circunstâncias. Aqueles que estão em solitária e têm uma hora por dia para andar ao redor de um pequeno espaço não podem se agrupar com seus colegas ou com qualquer um. Outros talvez não tenham um grupo para ir, mas há muitas oportunidades para estar presente a cada momento, para falar de maneira vívida, ouvir além do que pensamos estar ouvindo, ver além da pessoa que pensamos estar à nossa frente.

Quando colegas de cela se afastam de uma conversa transacional ou competitiva e se dirigem à intenção de criar uma compreensão mais profunda, a centelha do Concílio está viva. Quando pessoas encarceradas recebem visita das famílias, e a interação muda para absorver o quadro maior, estejam eles de fato sentados em um círculo ou não, isso é Concílio.

Surpreendentemente, como resultado da pandemia atual, vimos surgir encontros virtuais efetivos em nossos programas comunitários. Estamos oferecendo “Aconselhamento em Conexões Sociais” online para trabalhadores essenciais, como médicos e enfermeiras, assim como para o público em

geral, e estou surpreso com o quão poderoso e efetivo tem sido. Aquele momento de sentir-se verdadeiramente visto, mesmo que seja só na tela, é fortalecedor.

Claro, voltaremos a fazer encontros pessoais em algum momento. Esperamos que haja mais oportunidades para as pessoas praticarem em grupos, com as cadeiras em círculos e um espaço no centro, com paz e tranquilidade. Nós nos renovamos ao conectar-nos uns com os outros, ao comparecer e compartilhar nossas histórias. Seja em um círculo com um objeto falador ou não, esse é um profundo anseio que todos nós sentimos: ouvir e ser ouvido.