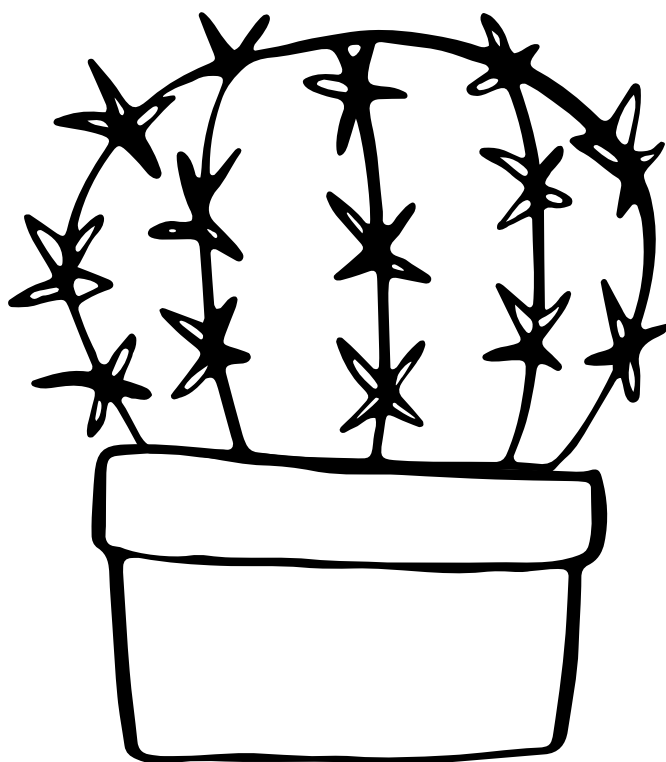


É ASSIM QUE  
ACONTECE A BONDADE



Mini dicionário da bondade

escola de  
**Empatia**

# O ALTRUIZISMO

Atitudes positivas endereçadas ao próximo. Preocupação com o outro desenvolvida por meio da educação e da cultura. São atitudes altruístas:

GENTILEZA  
SOLIDARIEDADE  
EMPATIA  
COMPAIXAO  
BONDADE  
AMOR

escola de  
**Empatia**

# A GENTILEZA

Olhar que endereçamos a quem encontramos no caminho. É levar em consideração a presença do outro antes de agir. Atenção a pequenos cuidados que podem ser praticados no dia a dia. Como abrir uma porta, dar passagem no trânsito, pagar café para um desconhecido, oferecer o lugar para sentar.

# A SOLIDARIEDADE

É um compromisso com seres humanos e não humanos que colabora para a diminuição do sofrimento. Pode ser motivada por sentimentos, pela simpatia ou propósitos como o resgate de animais abandonados, a doação regular de alimentos, a doação para projetos sociais.

# A EMPATIA

Compreensão do mundo do outro através da escuta, captando respeitosamente a sua experiência. É a tomada de perspectiva de um ser ou uma situação (empatia sistêmica), que permite ver o mundo o mais próximo possível de como o outro está vendo. A empatia não é um fim, mas um meio para as próximas atitudes altruístas.

# A COMPASSÃO

É a empatia em ação. É acompanhar o outro em seu sofrimento, com a intensão de minorá-lo. Se difere da solidariedade, pois a ação compassiva leva em consideração o que o outro intimamente necessita, através de uma escuta empática e respeitosa.

# A BONDADE

A disposição natural que nos leva a fazer o bem e nunca o mal. É o compromisso em desenvolver firmemente os recursos pessoais necessários para viver a bondade como um estilo de vida. Dentre tais recursos estão a atenção plena, a escuta empática e a capacidade de expansão interna, onde caibam nossas diferenças.



# O AMOR

É como nas palavras de Mário Quintana: "Amor é quando a gente mora um no outro". É compreender que não somos separados e que estamos conectados profundamente a nível das necessidades humanas universais. O amor é a atitude que preserva a nossa integridade.

# O EGO(ENTRISMO

Culpa, pena, mágoa, raiva, ódio e medo são algumas das atitudes egocêntricas.

Precisamos compreendê-las como atitudes também humanas e nos dedicarmos a constante busca de superá-las. Não veremos como atitudes opostas, mas como caminhos que nos levam a transcender as diferenças.

CULPA

PENA

MÁGOA

RAIVA

ÓDIO

MEDO

escola de  
**Empatia**

# A CULPA

A culpa é centrada em um indivíduo, que pode ser você ou uma outra pessoa. É maior que o sentimento de arrependimento. Ela nos leva a justificativas e depreciação. Se diferencia também da responsabilidade, uma postura centrada no coletivo que nos leva a compreensão do que é necessário ser feito para reparar um dano.

# A PENA

A pena é uma atitude inteiramente auto centrada. É baseada em uma visão binária (assim como a culpa), que nos leva a acreditar que existe algo melhor e pior, bom e ruim, feio e bonito. A pena é auto centrada pois, ao invés de compreender a realidade do outro, motiva a comparar com a própria realidade que, neste caso, é vista como melhor.

# A MÁGOA

A mágoa cria raízes no coração machucado, que enrijece e torna-se inflexível. É uma mancha que nos impede de ver o outro com os olhos limpos. Água turva que precisa beber de outra fonte: a fonte da escuta. E ao falar, ser ouvido. E ao ser ouvido, ser mais leve.

# A RAIVA

É quando grita a necessidade de justiça. A raiva nasce da percepção de que aquilo que acontece não deveria estar acontecendo. A raiva é a dor sentida por quem perde aos poucos algum nutriente importante para a vida íntegra. Por trás da raiva existe o medo.

# O ÓDIO

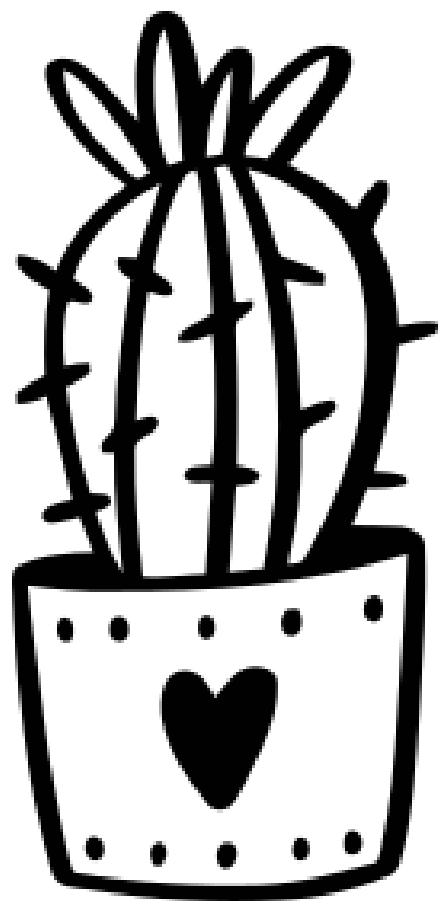
É um sentimento intenso de raiva e mágoa, que precisa ser curado. É esquecer-se de que não somos opositores. É a ferida interna de quem, na verdade, tem muito medo de não ser amado.



# O MEDO

O medo intenso é a postura que temos quando perdemos a fé. Não uma fé religiosa, mas a fé na vida. O medo é próprio da cultura de dominação, onde há quem regula e quem submete. O medo é nutrido pelas práticas da punição e recompensa. Para superar o medo é preciso nutrir a cultura do diálogo e da democracia, onde todos tenham voz.

É ASSIM QUE  
ACONTECE A BONDADE



Ajude a espalhar a bondade em seus grupos de amigos, familiares e colegas.

escola de  
**Empatia**

## CRiado com carinho por Camila

Querida leitora, existem muitas maneiras de significar as atitudes expressas aqui. Este não é um dicionário definitivo! É um convite para que você possa refletir sobre os diversos significados que existem em VOCÊ!.



**CAMILA MARQUES**

Mulher branca, 37 anos, neta com eterna saudade de suas avós. Filha, irmã, mãe, amiga, namorada. Escolhe a psicologia para sustentar a vida, com olhar norteado pela Abordagem Centrada na Pessoa e Comunicação Não Violenta. Ama olhar para o céu e sentir a sombra das árvores.

escola de  
**Empatia**

**FALE COM A GENTE:**

[contato@escoladeempatia.com.br](mailto:contato@escoladeempatia.com.br)

[www.escoladeempatia.com.br](http://www.escoladeempatia.com.br)

Siga no Instagram: [@escoladeempatia](https://www.instagram.com/escoladeempatia)

escola de  
**Empatia**