

### 3 reações básicas quando nos voltamos para a ética

*Tradução livre retirada de trecho do capítulo 3 ("Ethics in everyday life") do livro "The Road Home" de Ethan Nichtern*

(...)

Acho que quando a conversa muda para ética, as pessoas tendem a ter três reações básicas que complicam a exploração. Eu passei por todos eles em momentos diferentes. Eles parecem impossíveis de evitar, e vale a pena examinar cada um com duas partes de seriedade e uma parte de humor e ironia.

Muitas vezes, quando começamos a falar sobre ética, ou nos tornamos (1) apáticos, (2) defensivos ou (3) julgadores compulsivos.

Até que uma pessoa se interesse por alguma forma básica de mindfulness e do cultivo da autoconsciência, é realmente muito difícil ver a razão de estudar a ética. Sem consciência, não podemos ver uma correspondência imediata entre nossas ações e seus efeitos, ou como nossas escolhas afetam a forma como experimentamos a vida. Muitas vezes é difícil ver como nossas escolhas afetam os outros. Quando estamos presos na apatia, o mundo parece uma fortaleza intransponível de ganância, ódio e ilusão, um lugar escuro onde ninguém parece tomar responsabilidade pelas escolhas que faz. Se ninguém mais pensa sobre as perguntas difíceis, por que eu deveria?

Se você perceber que está ficando entediado quando a conversa se volta para ética, pode ser útil reconsiderar o que significa ser um pessoa contemplativa. Ser contemplativo significa que estamos tentando pensar profundamente sobre a vida, ficar mais curiosos sobre os links entre como experimentamos a nós mesmos e como agimos. Ser um contemplativo é criar um estudo ao longo da vida da interdependência entre nossos pontos de vista e nossos comportamentos (...). A partir desse ponto de vista, a ética não é uma abstração; não há nada de vago nisso. Praticar a ética é tornar nossas vidas tangivelmente melhores, porque se podemos aprender a viver plenamente em nossa própria mente ao longo do dia, cada dia será infinitamente mais satisfatório

Uma discussão sobre ética também pode nos tornar defensivos, como se alguém estivesse atacando pessoalmente nosso estilo de vida. Alguém começa a fazer perguntas simples sobre por que escolhemos comer carne, ou por que mantemos as crenças políticas que temos e nem queremos ouvir a pergunta. Eu sou um budista que ocasionalmente come carne, embora eu seja vegetariano há muito tempo. Se alguém questiona meu consumo de carne como budista, eu não deveria apenas afastá-los. Cada vez que a pergunta surge, eu devo estar preparado para explorar a questão com a pessoa que pergunta isto. Como eu deveria fazer se alguém perguntar no jantar por que eu continuo olhando para o meu smartphone em vez de estar presente com eles. Eu não deveria atacar a pessoa que me questionou, apontando que eles estão frequentemente em seus telefone também.

Também podemos nos tornar justos e julgadores à medida que a conversa se vira para a ética. Vamos encarar, todos nós cometemos muitos erros. Eu poderia preencher outros volumes com apenas uma fração do meu. Nossos líderes são falhos, também. Um dos

maiores problemas que enfrentamos no século XXI é que tornou-se tão difícil até mesmo confiar na ideia de líderes honrados e decentes. Há tanta coisa acontecendo neste mundo com as quais não concordamos, e podemos nem concordar uns com os outros sobre o que é errado. Porque não confiamos na abertura de nossa própria mente, quando as coisas ficam difíceis, perdemos a flexibilidade que permitiria espaço para erros. Sem flexibilidade, julgamos e condenamos. Sem confiança na bondade da mente, os erros deixam de ser ocasiões para aprender. Em vez disso, cada erro que vem antes de nosso Supremo Tribunal de Justiça torna-se uma condenação, uma sentença de morte. Com essa mentalidade desconfiada, não damos espaço para aprender com os erros, e certamente não damos espaço para a verdade de que as perguntas realmente difíceis da vida quase sempre caem em áreas cinzas, onde a justiça não pode nos ajudar.

Com retidão, tentamos a perfeição esterilizada. Podemos esperar que nós mesmos e todos os outros se tornem veganos, sóbrios, antiguerra, sempre sorridentes, nunca tendenciosos, que nunca mentem, são consumidores 100 por cento ecoconscientes, dedicando vinte e cinco horas por dia e oito dias por semana para causas beneficentes, dispostos a dar nossa blusa de frio para a primeira pessoa que pedir. Quando esses padrões não são atendidos, dizemos coisas como: “Oh, meu Deus, eu matei um mosquito – o que eu fiz?” ou “eu não posso acreditar que você usaria essa camisa e se chamaria de budista!” ou, “Você trabalha no Goldman? Eu não posso nem lidar com você.” Ou, por outro lado, nossos amigos podem descobrir que nos interessamos em estudar meditação e lançar farpas passivo-agressivas como: “Bem, isso não é muito budista de sua parte” quando não estamos fazendo exatamente o que eles querem que façamos. Lembro-me, durante toda a minha adolescência, de julgar pesadamente os meus pais após o divórcio, sentindo, completamente injustamente, que porque eles eram budistas, eles deveriam de alguma forma sempre serem capazes de fazer as coisas darem certo. Onde estavam as auréolas dos meus pais? Claro, essa raiva julgadora era provavelmente apenas uma postura defensiva para não descansar no vão, sentindo minha própria tristeza por não ter uma família nuclear.

Nesta armadilha de julgamento, nos tornamos injustamente irritados com os outros, chateados com o mundo, e cheios de vergonha e culpa secretas sobre nossos próprios erros inevitáveis. O que se perde? Confiança e curiosidade. Perdemos a confiança no universo, e perdemos a curiosidade sobre o processo de exploração, que é a base de qualquer viagem contemplativa. Eventualmente, porque esse tipo de justiça não pode sustentar o nível de energia acre em que ele roda, provavelmente nos tornaremos apáticos e “nos retiraremos” de toda conversa sobre ética. Apatia, aquela mentalidade cínica do “tanto faz”, geralmente é o que acontece depois que a justiça se esgota. Às vezes, esse esgotamento apático acontece com toda uma geração de passageiros.

Para qualquer uma dessas três reações habituais à ética – apatia, defensividade ou retidão — a solução é realmente a mesma. Se nós trazermos a mesma perspectiva que temos para a meditação formal - fazendo amizade com a nossa experiência, enquanto trabalhamos lentamente para cultivar qualidades por um longo período de tempo - então podemos introduzir curiosidade e uma sensação de exploração para as nossas vidas. Este caminho é mais sobre engajar-se em um processo de aprendizagem, sendo um estudante vitalício da causa e efeito, ao invés de sempre fazer a coisa “certa”.