



CARTA PARA NÃO-VEGANO

MELANIE JOY

Querido Não-Vegano,

Possivelmente você está lendo isso porque há um vegano (ou vegetariano) na sua vida que quer se sentir mais conectado a você.¹ Talvez vocês venham tendo dificuldades na comunicação um com o outro, sentindo como se falassem idiomas diferentes. Talvez estejam se sentindo distantes e nenhum de vocês saiba como conectar essas pontas. Provavelmente, vocês dois querem se sentir compreendidos, valorizados e respeitados, e vocês dois se importam o suficiente um com o outro para usar essa carta a fim de ficarem mais conectados. Então vocês compartilham um mesmo objetivo.

Estou escrevendo essa carta em nome do vegano na sua vida porque, para muitos veganos, é difícil expressar sua experiência em palavras de maneira a se fazer entender por quem não é vegano. A experiência de ser vegano é complexa, e caso haja alguma tensão entre vocês dois a respeito do veganismo, é provavelmente ainda mais difícil para o vegano se expressar de forma aberta e clara.

Suponho que o vegano na sua vida compartilhou esta carta com você porque sente que ela reflete sua experiência pessoal. Ainda assim você deve estar se perguntando quem sou eu e por que eu estaria numa posição de escrever esta carta. Tenho muita experiência trabalhando com veganos: falei com milhares de veganos no mundo todo, em 39 países de seis continentes. E, ainda que a experiência de cada um seja única, descobri que a maioria dos veganos tem certas experiências em comum, e é sobre essas experiências que escrevi aqui. Além disso, sou uma psicóloga especializada em relacionamentos, especialmente aqueles entre veganos e não-veganos. E embora eu seja vegana hoje, cresci comendo carne, ovos e laticínios, e tenho muitos relacionamentos bem próximos com pessoas que não são veganas.

Em todos os tipos de relacionamentos - não apenas aqueles entre um vegano e alguém que não é vegano - a chave para se sentir mais conectado (e mais feliz em geral) é a capacidade de se “testemunhar com compaixão”² um ao outro. Testemunhar com compaixão é ouvir - prestar atenção, com empatia, compaixão, e, tanto quanto puder, sem julgamento. Quando você e o vegano em sua vida testemunham com compaixão um ao outro, vocês ganham compreensão mútua, e se sentem seguros para conversar até sobre os assuntos mais desafiadores. A conexão só é possível quando compreendemos a visão de mundo no olhar do outro, e quando podemos confiar que o outro fará o possível para levar nossos sentimentos em consideração ao dizer ou fazer coisas que podem nos impactar.

¹ Para simplificar, usei o termo “vegano” tanto para veganos quanto para vegetarianos.

² Essa expressão, em inglês (“compassionately witness”) foi empregada por Kaethe Weingarten em “Common Shock: Witnessing Violence Every Day (New York: NAL Trade, Brown, 2004).

É importante para você e para o vegano na sua vida testemunharem com compaixão um ao outro (contanto que nenhum peça ao outro para testemunhar experiências que vão contra sua integridade ou faça um dos dois se sentir inseguro). Esta carta tem a intenção de ajudar ambos a começar esse processo, ajudando você a testemunhar o vegano na sua vida. O motivo pelo qual o testemunho deve começar por você é porque há pouquíssima compreensão sobre o que significa ser vegano. Por exemplo, nos Estados Unidos, há apenas um vegano para 49 pessoas que comem carne. E não apenas a maioria das pessoas tem muito pouca informação sobre do que se trata o mundo de um vegano, mas há uma série de equívocos sobre o veganismo e sobre veganos que pode atrapalhar a conexão de não-veganos com os veganos em suas vidas.

Obrigada por se dispor a ser uma testemunha do vegano na sua vida.

Para testemunhar o vegano na sua vida, é importante primeiro entender o alicerce da experiência do vegano - para entender o que, exatamente, o veganismo é. As pessoas muitas vezes se enganam acreditando que o veganismo é uma moda, uma religião ou uma dieta. É verdade que em alguns locais no mundo, ser vegano está se tornando uma tendência e, assim como religiões, o veganismo é baseado em valores. Também é verdade que o veganismo se expressa, em parte, por meio de uma dieta. Entretanto, o que o veganismo realmente é, é uma sistema de crenças que promove compaixão e respeito por todos os seres.

E o veganismo está alinhado com a maneira que a maioria de nós naturalmente pensa e sente - a maioria de nós se importa genuinamente com os animais e não quer que eles sofram. Mas por termos crescido em um mundo que nos condiciona a comer certos tipos de animais (por exemplo, dependendo da sua cultura, você pode ter aprendido a comer porcos, galinhas, ou cavalos), acabamos automaticamente pensando que esses animais são comida. Somos ensinados, desde cedo, a nos desconectar da empatia que sentimos por animais “de fazenda”. Pense em como você se sente quando vê porquinhos ou pintinhos em uma fazendinha ou correndo e brincando num vídeo do YouTube. Você provavelmente sente uma conexão natural com eles e não gostaria de vê-los sendo feridos, e esse sentimento de conexão e cuidado é o seu estado natural.

Os valores veganos de compaixão e respeito por outros são, de fato, valores humanos, os valores que todos compartilhamos, e os veganos estão trabalhando para criar o tipo de mundo que todos queremos, um mundo menos violento. portanto você e o vegano na sua vida estão provavelmente mais alinhados do que vocês poderiam imaginar. Veganos não são necessariamente diferentes de todos os outros. Eles apenas aparentam ser diferentes porque o mundo infelizmente está estruturado de modo que a maioria de nós raramente obtenha informações precisas sobre veganismo - e veganos cronicamente incompreendidos, em quem frequentemente as pessoas pegam no pé, podem começar a sentir-se e agir como estranhos.

A principal diferença entre veganos e não-veganos é que, em determinado ponto de suas vidas, os veganos têm uma experiência que os faz dar-se conta que não existe nenhuma diferença real entre animais “de fazenda” e outros animais (quando se trata de sua habilidade em sentir prazer e dor e o fato de que eles se importam com suas vidas). Então veganos não veem mais animais “de fazenda” como comida. Uma vez que você tem esta mudança de perspectiva, toda sua experiência se altera.

Uma maneira útil de entender que a mudança de perspectiva do vegano na sua vida é imaginar o seguinte cenário. Uma manhã, você acorda e descobre que toda carne, ovos, e laticínios do mundo à sua volta não são, como você imaginava, de porcos e galinhas e vacas, mas de cães e gatos. A pessoa que te revelou essa verdade te leva num *tour* do “mundo real” e mostra as indústrias onde os animais são criados e mortos. Você vê o sofrimento e ouve ganidos, grunhidos e gritos; você testemunha gatinhos sendo moídos vivos, cachorrinhos sendo arrancados de suas mães uivantes, animais

sendo esfolados e escaldados ainda completamente conscientes. Quando você está a caminho do trabalho mais tarde nesse dia, você vê cargas de caminhão com esses animais em seu caminho para o abatedouro, seus olhos e focinhos enfiados nas aberturas laterais dos veículos, e você faz o possível para desviar seu olhar e endurecer seu coração porque você sabe que é impotente para salvá-los.

Depois, você retorna para sua família em casa, que - como o resto do mundo - jamais foi exposto à mesma informação apresentada a você e que está servindo bife para o jantar. Quando você olha para o bife, fica submerso em memórias dos horrores que acabou de testemunhar e se sente dominado por emoções. Você faz o máximo para manter seus sentimentos sob controle enquanto você procura explicar para sua família sobre o que você aprendeu. Mas eles não viram o que você viu, e para eles você está ficando meio transtornado. Desesperado para que eles vejam o mundo por meio dos seus olhos, você insiste mais.

Mas eles rapidamente se tornam defensivos e bravos. A cultura em que eles foram criados os ensinou a ver as pessoas que contestam o ato de comer cães e gatos como radicais, e que gostam mais de animais que de pessoas. Também foram ensinados a acreditar que as pessoas como você são enviesadas e que levantam uma bandeira que tira a liberdade de escolha deles. Eles se recusam a te escutar dizem que você deve parar de impor seus valores nos outros: “Faça suas escolhas, eu farei as minhas.”

Portanto a mudança de perspectiva pela qual os veganos passam tem um pouco de tudo. Por um lado, tornar-se vegano é uma escolha incrivelmente empoderada, a decisão de viver alinhado com o valores fundamentais de compaixão e justiça em um mundo que faz ser muito fácil seguir a lei do esforço mínimo. Muitos veganos dizem que se tornar veganos os permitiu sentir uma sensação de orgulho e força, sabendo que eles são parte de algo maior que sua individualidade - um movimento social que está transformando o mundo para melhor. Veganos também dizem que se sentem mais saudáveis e mais conectados com outros semelhantes. Todavia, muitos veganos também se sentem cronicamente incompreendidos, invisíveis e anulados, o que pode ser depressivo e exaustivo. Talvez, mais do que tudo, pode ser solitário.

Um vegano é quase sempre o único vegano das proximidades, então não tem ninguém que fale com ou por ele, e está frequentemente do lado receptor de comentários desrespeitosos. Milhares de veganos descrevem, entre lágrimas, a forma como geralmente as pessoas fazem piadas sobre seus valores e crenças, normalmente na frente de outros. E não apenas se sentem provocados e humilhados, mas também incapazes de responder: ou eles defendem a si próprios e suas crenças e precisam ouvir que não têm senso de humor, ou compactuam com as piadas que consideram dolorosas e ofensivas.

Veganos também estão sendo frequentemente estereotipados negativamente, ouvindo, por exemplo, que são excessivamente emotivos, extremistas ou pouco saudáveis. Na realidade, é comum para veganos que têm uma simples dor de cabeça ou resfriado ouvir que estão doentes por causa de sua alimentação - então sentem que precisam mostrar-se sempre perfeitamente saudáveis o tempo todo, ou o veganismo será desprezado e eles terão desapontado os animais.

Inúmeros veganos contaram também a respeito de como, assim que se identificaram como veganos, não-veganos começaram a explicar todas os motivos pelos quais o veganismo é “errado”. Por exemplo, um não-vegano pode tentar educar um vegano a respeito de nutrição ou como a agropecuária é necessária para a economia, ou como o veganismo é apenas para pessoas ricas, e assim por diante. Pessoas que não têm nenhuma experiência com veganismo se tornam repentinamente *experts* no assunto e começam a julgar e argumentar com o vegano, sentindo-se no direito de repreender ou desprezar os valores e crenças mais profundos do vegano de uma forma que eles nunca fariam com membros de outros grupos. Uma forma de entender como veganos

podem se sentir em tais circunstâncias é imaginar como seria se não-muçulmanos “implicassem” com um muçulmano por não comer carne de porco ou se não-cristãos dissessem a um cristão recém-apresentado que Deus não existe ou debatessem a Bíblia com ele.

Outra luta que muitos veganos têm é de serem constantemente expostos a lembretes daquilo que os deixa profundamente angustiados. Depois de testemunharem o horror do abate de animais, os veganos continuam cercados pelas consequências da matança - carnes, ovos e laticínios. Mesmo em seus lares, os veganos não podem encontrar um refúgio; se os mais próximos a eles não entendem sua experiência e necessidades, os veganos podem sentir como se nenhum lugar fosse realmente seguro para eles.

Falei de algumas dificuldades que os veganos enfrentam no mundo para você entender melhor a experiência que do vegano em sua vida. Eu sei, porém, que não-veganos também podem de algumas maneiras enfrentar dificuldades. Por exemplo, um não-vegano pode se sentir julgado pelo vegano em sua vida por continuar comendo animais, e pode se sentir negligenciado, que seus esforços em reduzir seu consumo de carnes, ovos e laticínios nunca são suficiente. Se você está nesta situação, tente entender que, enquanto é importante que você e o vegano em sua vida se sintam assistidos e queridos e valorizados (todos precisam e merecem ter essas necessidades supridas), o vegano provavelmente não está intencionalmente menosprezando suas necessidades. Veganos podem acabar agindo de maneiras não-tão-ideais por conta das muitas frustrações com que têm que lidar vivendo em um mundo não-vegano. Eles não sabem o que fazer com as emoções que vêm ao constatar o que está acontecendo com os animais, ou a resistência que encontra de não-veganos ao seu redor. Uma vez que o vegano em sua vida sente que está sendo visto e compreendido e respeitado por quem ele é e pelo que ele acredita, muito provavelmente passará a te ver como aliado, em vez de oponente.

E finalmente, testemunhando com compaixão, você permite que o vegano em sua vida te eleja como um verdadeiro aliado a ele. Um “aliado vegano” é alguém que apoia os valores veganos e os veganos em sua vida, embora não seja vegano também. Ser um aliado vegano significa estar disposto a ouvir o vegano em sua vida, aprender sobre o que é ser vegano em um mundo não-vegano, ouvir o que ele espera de você para sentir que você está do lado dele, dando apoio a sua luta e valorizando seus esforços. Procure reconhecer que o vegano em sua vida está se esforçando ao máximo para lidar com uma situação que é emocionalmente perturbadora - uma situação que ele escolheu abrir os olhos e o coração simplesmente porque ele se importa, porque ele quer fazer do mundo um lugar melhor. E, como um aliado vegano, você ajuda não apenas o vegano na sua vida; você ajuda o mundo. Você se torna um elemento fundamental da solução ao problema do sofrimento animal; aliados têm uma importância vital para ocasionar mudanças sociais positivas.

Se você puder ser um aliado ao vegano na sua vida, você estará oferecendo a ele um grande presente. Jamais devemos subestimar a diferença que uma única pessoa pode fazer quando o outro se sente completamente só. E, em troca, vocês dois ganharão o presente da conexão um ao outro.

Esta carta é um apêndice do livro:

Beyond Beliefs: A Guide to Improving Relationships and Communication for Vegans, Vegetarians, and Meat Eaters

Tradução: Dudu Zen

Revisão: Guilherme Carvalho


Sociedade
Vegetariana
Brasileira

www.svb.org.br