

Material organizado por: Professora Maria Aparecida Cubilia

TEMA GERADOR – “POR UMA CULTURA DE PAZ”

TEXTO RETIRADO DO LIVRO - “ Promovendo Cultura de paz na UFRGS”

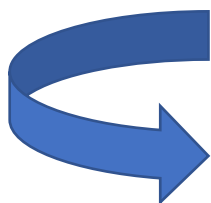
Elaborada pela Biblioteca Central
da Universidade Federal do
Rio Grande do Sul (UFRGS)

CULTIVANDO RELAÇÕES INTERPESSOAIS SAUDÁVEIS



O QUE SÃO RELAÇÕES INTERPESSOAIS?

Podemos definir as relações interpessoais como um vínculo ou conexão entre as pessoas em determinados locais e circunstâncias. Elas existem em uma infinidade de momentos (familiares, escolares, no trabalho, comunitários, etc.), e são fundamentais para o desenvolvimento pessoal e profissional de todos nós.



As relações interpessoais são bastante desafiadoras e os comportamentos alheios podem nos afetar de forma negativa ou positiva, dependendo do momento e de vários outros fatores. Isso se dá pois elas são formadas por uma complexidade de aspectos, por exemplo:

- *estão sempre inseridas num conjunto de normas comportamentais que orientam as interações entre membros de uma sociedade;*
- *implicam em lidar constantemente com diferentes personalidades;*

- *se pautam em estratégias de comunicação, que podem ser adequadas ou não ao contexto;*
- *e necessitam de uma boa dose de compreensão dos nossos sentimentos, necessidades e motivações, bem como os do outro com quem estamos nos relacionando.*



No contexto das organizações, as relações interpessoais são fundamentais para o trabalho, pois para os objetivos da instituição serem alcançados, precisa existir um fluxo de interações entre seus membros. Se há boas relações interpessoais no ambiente de trabalho, se há apoio dos colegas e da chefia, a tendência é as equipes estarem mais motivadas para enfrentar os desafios, se sentirem mais pertencentes, e terem um maior desempenho.

VAMOS FAZER UM EXERCÍCIO DE REFLEXÃO?

Pense nas suas relações familiares e no trabalho, e nos feedbacks que recebeste ao longo da vida. A partir disso, responda para si mesmo:

- *Quais são seus pontos fortes na relação interpessoal com os outros?*
- *Que emoções e sentimentos te atrapalham na relação com os outros?*
- *Quais suas principais dificuldades na relação com outras pessoas?*

POR QUE AS RELAÇÕES INTERPESSOAIS SÃO IMPORTANTES?



- **Robert Waldinger, um dos diretores do estudo mais longo realizado sobre o tema “felicidade”, nos lembra que uma boa vida é feita de bons relacionamentos: pessoas que têm boas relações e que convivem com pessoas a quem podem recorrer em momentos de dificuldade, envelhecem melhor, têm mais qualidade de vida na terceira idade, a memória funciona melhor, têm mais tolerância à dor física, e mais bom humor. Por outro lado, pessoas que se percebem como solitárias, ou que estejam envolvidas em relacionamentos problemáticos, tendem a desenvolver sintomas de depressão, ansiedade e dependência química, podendo inclusive viver menos e com menos qualidade.**

COMO CULTIVAR RELAÇÕES INTERPESSOAIS SAUDÁVEIS?



Primeiramente, cabe destacar alguns dos elementos fundamentais na configuração daquilo que constitui um relacionamento saudável: a empatia, o diálogo e a colaboração.

EMPATIA



A empatia consiste na capacidade de se colocar no lugar do outro, de adotar a sua perspectiva (ou seja, “enxergar o mundo pelos olhos do outro”) e compreender o seu estado emocional (isto é, os sentimentos do outro).

Trata-se de uma habilidade social que é inata, mas que pode ser treinada: quanto mais a gente pratica, mais ela se desenvolve e se torna algo natural.

EMPATIA - A aplicação prática da empatia nos relacionamentos interpessoais consiste na comunicação empática, que inclui componentes verbais (fala não julgadora e centrada no outro) e não verbais (contato visual, expressão facial, postura e gesticulação).

Tudo começa com uma escuta empática do outro (ou seja, ouvir a pessoa de maneira interessada e atenta, sem interrupções ou emissão de julgamentos).

O segundo passo envolve a compreensão afetiva: tentar pensar e sentir como seria se estivéssemos passando por situação semelhante à do outro.

Por fim, o terceiro passo envolve expressar o nosso entendimento da perspectiva e sentimento do outro, de modo que a pessoa se sinta ouvida e compreendida.

- ***Pense em como você costuma interagir com as outras pessoas e tente identificar o que pode não estar funcionando tão bem. A seguir, veja algumas dicas para uma comunicação empática efetiva:***

“Como ouvir o outro efetivamente? ”

- ***Ouvir com atenção e disponibilidade, não interromper, entender os sentimentos da pessoa, expressar respeito pelas opiniões e pelos valores da pessoa, assumir uma postura honesta e autêntica, mostrar sua preocupação, cuidado e afeição, focalizar nos sentimentos do outro.***

Como expressar (verbalizar) a sua compreensão do sentimento e perspectiva do outro?

- ***Usar perguntas esclarecedoras para estimular a reflexão (por exemplo: O que você pensa que pode acontecer agora?) Usar paráfrases, ou seja, comunicar o seu entendimento do que o outro falou nas suas palavras (por exemplo: Você disse que ficou muito abalado.)***
- ***Usar sínteses, ou seja, fazer um resumo do que o outro disse (por exemplo: Então você decidiu esclarecer tudo com ele.)***
- ***Fazer reflexão dos sentimentos (por exemplo: É compreensível tudo o que você sentiu.)***

O que NÃO fazer?

Competir com o sofrimento da pessoa que estamos escutando, com frases como:

- ***“O meu problema foi muito mais complicado, aquilo sim foi um problema.”***

- Tentar “educar” a pessoa, com comentários do tipo:

“Você não precisa ficar assim...”

Após as dicas acima, te convidamos a parar para refletir:

Como está sua capacidade de empatia? Você consegue perceber o sofrimento ou alegria do outro? Você ajuda o outro a reconhecer suas próprias emoções e necessidades? Você demonstra apoio e acredita que o outro é capaz de encontrar uma solução e superar o conflito?

DIÁLOGO

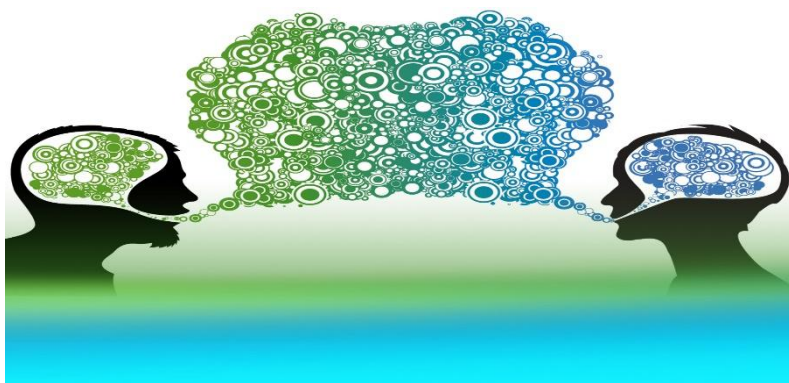


A palavra diálogo vem do grego, onde dia significa “por intermédio de” e logos significa “palavra”, ou seja “por meio da palavra”.

Ainda que se desenvolva com pontos de vista diferentes, o diálogo não é a confrontação de opiniões, como uma discussão, que há disputa de poder, de verdades. No diálogo, ninguém está competindo para ganhar.

Quando dialogamos, abrimos questões, ao invés de fechar significados. Compartilhamos ideias. Mostramos exemplos. Questionamos e estamos abertos a novos aprendizados. Nos fascinamos com a complexidade.

Buscamos emergir ideias, descobrir suas pluralidades, analisamos a relação das partes com o todo, ao invés de analisá-las em separado, descartando e reduzindo conceitos. O verdadeiro diálogo pressupõe um clima de boa vontade e compreensão recíproca.



Conforme o que foi exposto acima sobre diversidade, precisamos perceber a importância de valorizar as diferenças entre as pessoas, mais que tolerá-las, pois é a multiplicidade de olhares que favorece a resolução de problemas!

Imagine uma equipe que não se conhece, não cria espaços intencionais para se conhecer e gerar vínculos.

Haverá espaço para diálogos entre esses colegas?

O diálogo é elemento fundamental para a construção de uma cultura de paz, pois é por meio da palavra que descobrimos pluralidades, construímos significados para os conflitos e compomos soluções possíveis.

VAMOS EXERCITAR ESSA HABILIDADE DE DIÁLOGO?



***Pense na sua equipe de trabalho.
Como são as interações entre
você e seus colegas? Reflita
sobre as perguntas a seguir:***

- ***Você dá oportunidade para outros falarem antes de pedir a palavra novamente?***
- ***Em uma conversa coletiva, você fala para o centro do grupo e não para uma pessoa específica?***
- ***Quando você está numa conversa, você não interrompe, não compara, não classifica, não generaliza e não reage impulsivamente?***

- *Durante um bate-papo, você consegue perceber os valores, crenças e pressupostos que dão forma aos significados?*
- *Ao tentar entender o outro, você se preocupa em olhar o histórico e o contexto?*

Se você respondeu sim a todas as perguntas acima, parabéns!

Você está no caminho certo para a construção de diálogos saudáveis. Se respondeu não para alguma das perguntas, essa é uma ótima oportunidade para refletir sobre comportamentos que possam estar prejudicando suas oportunidades de diálogo e relações saudáveis.

TRABALHO COLABORATIVO



Podemos entender uma instituição como um sistema vivo, e, portanto, complexo.

Cada pessoa é corresponsável pelos resultados do todo. Cada um de nós vê, percebe e interpreta o mundo através de uma “janela” de conceitos que inclui nossos valores, crenças, princípios, premissas e conhecimentos.

A visão limitada da "realidade" que esta janela nos proporciona modela e afeta nossas decisões, ações, interações e outros aspectos de nossa vida.

Compreender isso é importante para pensarmos na relevância do trabalho colaborativo, em que todos “colaboram”, ou seja, “trabalham junto”.

Quando falamos em um ambiente colaborativo, queremos dizer que é aquele grupo de pessoas que “pega junto”, todos se comprometem com os resultados e com o propósito da atividade. Pensa aí: sua equipe de trabalho é colaborativa?

Como foi conceituado no HTPI da semana passada, é difícil pensar na construção de uma cultura de paz, sem pensar na colaboração de todos dentro da instituição.

Cada um tem uma grande potencialidade de contribuição com sua própria bagagem. E é também impossível pensar em relações interpessoais saudáveis, sem pensar em trabalho colaborativo.

REFLITA:



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOBBIO, Norberto. O problema da Guerra e as vias da Paz. São Paulo: UNESP, 2003. BOSI, Alfredo. Dialética da Colonização. São Paulo: Companhia das Letras, 2013. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Por uma cultura da paz, a promoção da saúde e a prevenção da violência. Brasília: Ministério da Saúde, 2009. GALTUNG, Johan. Peace by peaceful means. London: Sage, 1995. GUIMARAES, Marcelo. Educação para a paz: sentidos e dilemas. Caxias do Sul: EDUCS, 2005. KOCH, Adolar. Cultura da Paz: Perspectivas. In: DOS SANTOS, José Vicente Tavares, e MADEIRA, Lígia Mori (Orgs.) Segurança cidadã. Porto Alegre: Tomo Editorial, 2014. MOULIN, Erika. Comunicação Não-Violenta (CNV): O que é e como praticar. Instituto CNV Brasil. Disponível em: . Acesso em: 20 de jan. de 2022. MENDES, Tatyane. O que é Comunicação Não-Violenta (CNV) e como aplicar o conceito. Na prática, 2021. Disponível em: <https://www.napratica.org.br/comunicacao-nao-violenta/> PATOU-MATHIS, Marylène. (2020). As origens da violência. O Correio da Unesco, 2020 (1). Disponível em <https://pt.unesco.org/courier/2020-1/origens-da-violencia>. ROSENGER, Marshall B. Comunicação não violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. São Paulo: Ágora, 2006. TREVISAM, Elisaide; LEISTER, Margareth A. A TOLERÂNCIA ÀS DIVERSIDADES: BASE DA EFETIVAÇÃO DA SOCIEDADE DEMOCRÁTICA. In: Seminário Internacional de Direito - SEMIDI, III, 2014, Lorena. Anais eletrônicos. Lorena, 2014, p. 1-12. Disponível <http://www.lo.unisal.br/direito/semidi2014/publicacoes/livro4/Elisaide%20Trevisam%20e%20Margareth%20Anne%20Leister.pdf>. UNESCO. Declaração de princípios sobre a tolerância. Tradução da Universidade de São Paulo. São Paulo: USP, 1997. VASCONCELOS, Carlos Eduardo de. Educação para a Paz. Relações Interpessoais e Mediação de

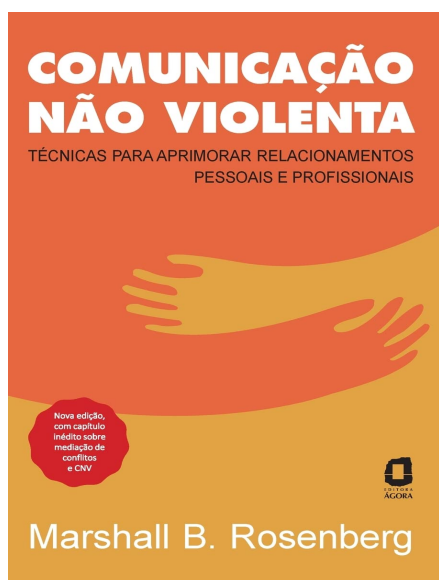
Conflitos. Recife: Fundação Joaquim Nabuco, 2006. WEIL, Pierre. A arte de viver em paz. São Paulo: Gente, 1990.

CRÉDITOS

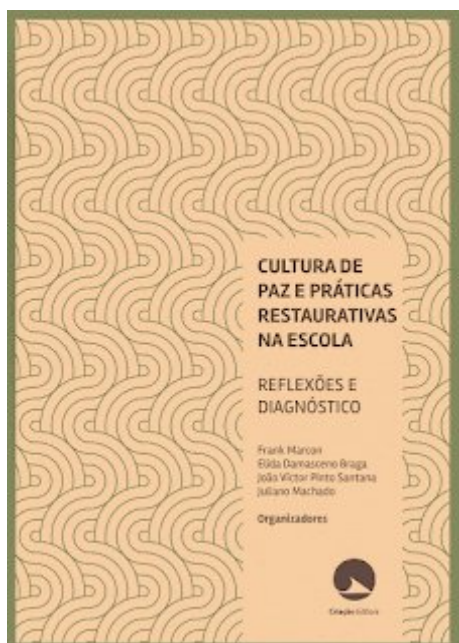
Andrei Gaviraghi – Bolsista DAS/DPS Camila Menezes Ferreira Guerreiro – Psicóloga Carine Gatto – Assistente Social Carolina Meira Moser – Médica Psiquiatra Djanir de Freitas Brião – Enfermeira Fernanda Arioli Heck – Psicóloga Francisca Maria de Freitas Marcelino - Auxiliar de Enfermagem Gislaine Thompson dos Santos – Enfermeira Glaci Rodrigues Leal - Auxiliar de Enfermagem José Menna Oliveira – Médico Psiquiatra Luciani Mendes de Oliveira da Fonsêca – Médica Pediatra Mariana Bello Porciuncula – Enfermeira Mariana Valls Atz - Psicóloga Milton Humberto Schanes dos Santos – Médico Patrícia Costa Azevedo – Assistente Social Viviane Cordova Jardim Votto – Auxiliar de Enfermagem Viviane Fernandes Silveira Almeida - Auxiliar de Saúde Willian Mella Giroto – Psicólogo

Sugestão de livros

1.



2.



Sugestão de Vídeos

1. Habilidades Sociais e Competência Social

<https://www.youtube.com/watch?v=dsUU4il-REo>

2. Diálogo na Escola

https://www.youtube.com/watch?v=pQqARwD_FS8

3. Como andam as suas relações interpessoais?

<https://www.youtube.com/watch?v=OLtF1xArFkc>

Questões para Refletir e Responder

1. *É bem mais provável que você passe mais tempo com seus colegas de trabalho do que com a sua família. E passando, em média, mais de oito horas por dia no ambiente corporativo, fica fácil criar relações de afinidade. Já parou para refletir? Comente*



2. *Comente a charge abaixo:*



3. *“Segundo o sociólogo Max Weber, o relacionamento interpessoal implica em uma relação social ditada por um conjunto de normas comportamentais. O motivo dessa relação pode ter a ver com emoções positivas, como compaixão, amizade em comum, amor e valores compartilhados, ou até emoções negativas, como disputas, inimizades, inveja, raiva e conflitos pessoais. As relações interpessoais são essenciais para o nosso desenvolvimento pessoal e profissional. Isso porque, em regra, os seres humanos são seres sociais, e essa é uma característica fundamental para a nossa existência. É impossível sobreviver sem contato com outros seres humanos. ” Você concorda com a afirmativa acima. Comente*



4. Manter **relacionamentos saudáveis** é fundamental para o bem-estar emocional e a qualidade de vida. Eles proporcionam apoio mútuo, crescimento pessoal e felicidade. Mas, afinal, o que caracteriza um relacionamento saudável e como podemos cultivá-lo? Comente.



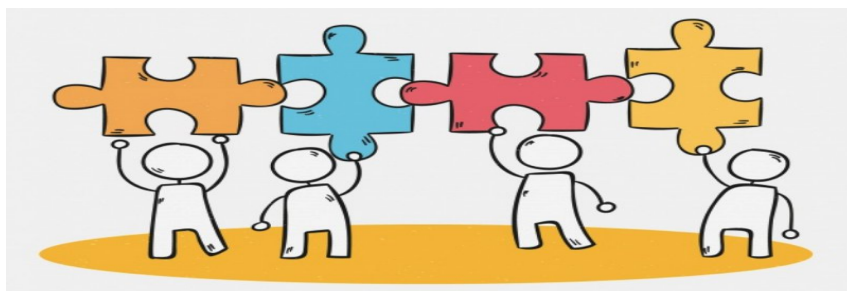
5. ***Empatia, o que ela diz sobre você? Ser uma pessoa empática, geralmente, está associado com alguns adjetivos, como “compreensivo” e “prestativo”. Bem, muitos diriam que essas são características boas e para manter isso em todos os lugares. Como você acha que está o nível de empatia na sociedade? Um simples passeio num ônibus lotado já demonstra que aqueles adjetivos não são tão disseminados quanto gostaríamos. A empatia pelo próximo é um objeto de desejo, porém a atitude, muitas vezes, para no interesse. Você concorda? Comente***



6. *Comente a charge abaixo*



7. ***“Atividades colaborativas” criam engajamento, comprometimento e melhores resultados de aprendizagem. Entretanto, ter estudantes trabalhando em grupos não significa necessariamente que eles trabalharão juntos. No trabalho em grupo, é muito fácil se concentrar apenas no produto, em vez de considerar seu processo de construção; e, sem o elemento-chave colaboração, os alunos tendem a delegar problemas e tarefas e a compartilhar respostas prontas, minimizando a interação e a aprendizagem colaborativa - alguns alunos podem até mesmo aproveitar-se do trabalho de outros membros sem contribuir.*** Comente como você Professor (a) conduz atividades colaborativas, para que alguns de seus alunos se aproveitem de seus colegas e não aproveite dos benefícios da atividade proposta. Comente



8. *“Em meio a registros de mortes violentas e precoces, tanto no trânsito quanto em crimes motivados por futilidades no mundo todo, a população se vê refém de atitudes de pessoas inconsequentes que esquecem que a segurança é formada pela coletividade. A integridade de cada um depende do outro. Trânsito e tolerâncias envolvem respeito, empatia, cortesia e paciência, valores que podem e devem ser desenvolvidos através de pensamentos, palavras e ações individuais, para garantir um mundo seguro e melhor para toda a população.” Depois de ler o texto acima e interpretar a charge Comente se concorda com este olhar de mundo.*

