

Como podemos cultivar relacionamentos melhores?

Você já cuidou de uma planta, mesmo que seja um feijãozinho no algodão? É preciso regá-la, colocá-la no sol e trocá-la de vaso quando ela cresce demais. Com o tempo, aprendemos quanto de água, sol e nutrientes ela precisa. Assim também são as nossas relações: elas necessitam de cuidado, atenção e carinho.

Às vezes, mesmo com boas intenções, acabamos causando dificuldades para nós e para os outros devido a nossa falta “jeito”. A boa notícia é que podemos aprimorar as nossas habilidades de relacionamento por meio da aprendizagem e da prática. De forma intencional e com consciência — em nós mesmos e nos outros — podemos desenvolver a forma como nos comunicamos e ajudamos os outros, além de transformar os conflitos. Com a prática constante, essas habilidades vão se tornando incorporadas e naturais, impactando positivamente as nossas relações.

Os princípios de cuidado, atenção e carinho também são aplicáveis aos nossos estudantes, independentemente da faixa etária — de crianças a adultos. A escola, assim como outros ambientes de aprendizagem, é um espaço de interação social e a aprendizagem pode ser facilitada ou dificultada dependendo da forma como as pessoas se relacionam entre si.

As quatro habilidades para a vida relacionadas ao componente **Habilidades de relacionamento** agrupam uma gama de habilidades que podem ser cultivadas:

1. **Escuta empática** – Ouvir atentamente com o propósito de entender os outros e suas necessidades.
2. **Comunicação hábil** – Comunicar-se com compaixão de modo que todos os envolvidos sejam empoderados.

3. **Ajudando os outros** – Oferecer ajuda aos outros de acordo com suas necessidades e proporcional à capacidade daquele que oferece.

4. **Transformação de conflitos** – Responder construtivamente ao conflito e facilitar a colaboração, a reconciliação e as relações pacíficas.

A escuta empática envolve a capacidade de escutar os outros de forma aberta e atenta, reduzindo o julgamento e a reatividade. Podemos exercitar essa escuta por meio dos diálogos conscientes, nos quais os participantes se revezam para responder perguntas sem interrupções ou julgamentos. Esse treino vai beneficiar a comunicação hábil, que é a capacidade de comunicar necessidades e opiniões de forma respeitosa e articulada. Uma visão de mundo para compreender essa dimensão é a Comunicação Não Violenta (CNV) de Marshall Rosenberg. Naturalmente, quando cultivamos essas capacidades, surge o potencial para ajudar os outros.

Inevitavelmente encontraremos conflitos em nossas vidas. Conflitos não são ruins por si só, pois por meio deles é possível aprender muito. Enquanto alguns programas têm o foco na resolução de conflitos, a Aprendizagem para Corações e Mentes sugere que essa é apenas uma parte do caminho na direção do bem-estar coletivo. O objetivo deve ser transformar percepções e relacionamentos por meio do entendimento mútuo.

No Programa Aprendizagem para Corações e Mentes o cultivo das habilidades de relacionamento está diretamente ligado à compaixão. Isso significa que é necessário ter um desejo genuíno de interagir com as outras pessoas, buscando a felicidade e a redução do sofrimento. Portanto, não se trata de aplicar técnicas, mas cultivá-las sob o senso de consideração e preocupação pelos outros.

Vídeo da Aula 6: Escuta simpática e escuta empática



Clique na imagem ou acesse pelo link:

https://www.youtube.com/watch?v=Tw_2On1OsZg

Prática de autocuidado: Transformação de conflitos

No YouTube

https://www.youtube.com/watch?v=tOoKHMzgLkE&list=PLqSIWQnbfRYEL7FsthDpt_W_HobT27150&index=6

No Spotify

<https://open.spotify.com/track/2YBGIUtSlvngTmdd2qGbXf?si=1e6f788aa09a4ca4>

Para saber mais:



PARA LER:

Livro “Comunicação Não-Violenta: Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais”, de Marshall Rosenberg, Editora Agora.



PARA OUVIR:

Mamilos Podcast – Episódio 204 – Comunicação Não-Violenta: Derrubando Muros

<https://www.b9.com.br/shows/mamilos/mamilos--204-comunicacao-nao-violenta/>



PARA ASSISTIR:

Vídeo da *live* “Saindo da linguagem estática: abertura para um novo mundo” com Débora Gaudêncio no canal do Fique Bem.

https://www.youtube.com/watch?v=TI0lIt_jrxU&t=1s

Vídeo “Cocriando o mundo” com Dominic Barter no canal Viva Melhor.

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=PSpnHoJO3YY>