



GUIA PARA TRANSFORMAÇÃO DAS RELAÇÕES HUMANAS E COOPERAÇÃO

Valorização humana, social e da natureza

Apresentação

Relações humanas e cooperação são temas fundamentais para nossa qualidade de vida e nossa relação com a natureza, especialmente neste mundo onde a polarização e intolerância são fenômenos em forte crescimento.

Este *Guia para a Transformação das Relações Humanas e Cooperação* apresenta um método de como trazer os princípios de igualdade e solidariedade às nossas relações cotidianas tanto nas áreas da educação, motivação, cooperação, liderança e vida afetiva. O desafio é sair das práticas assimiladas por todos nós pelo capitalismo (competição, classificação, cobrança, submissão...) e transformar as relações para socialismo de autogestão. O princípio do trabalho está na valorização humana e social. Isto vai despertar comprometimento, ética, coragem e alegria nas atividades de estudo, trabalho, luta e convivência.

O **método conscientia** foi desenvolvido e está sendo aplicado nas cooperativas, escolas, locais de trabalho e coletivos em geral. Ele pode ser usado por você mesmo nas suas relações. A palavra conscientia se refere à consciência.

O corpo do texto é dividido em quatro blocos. No primeiro capítulo é apresentado o pano de fundo do método contendo uma justificativa da necessidade de uma profunda *transformação das relações*, e a apresentação do *conceito sobre o ser humano*. O segundo capítulo apresenta as ferramentas de valorização humana e o terceiro as ferramentas de valorização social. No quarto há uma descrição de como usar o método em certos desafios específicos.

Florestan Fernandes

*A grandeza de um homem se define por sua imaginação (criatividade).
E sem uma educação de primeira qualidade a imaginação é pobre e incapaz
de dar ao homem instrumentos para transformar o mundo.*

O Guia é uma publicação coletiva do **MST** – Movimento dos Trabalhadores Rurais Sem Terra (do Brasil), Instituto Conscientia, Fundação **Mundukide** e **UFFS/NECOOP** – Núcleo de Estudos em Cooperação. A **UFSC/LECERA** – Laboratório de Educação do Campo e Estudos da Reforma Agrária está reproduzindo e aplicando o guia em parceria. Uma parte importante do trabalho é desenvolvida com vários grupos de líderes, professores e terapeutas suecos e finlandeses que deram inspiração e ideias importantes para o desenvolvimento do método usando sua experiência ao aplicá-lo em suas atividades.

Os fundamentos do método estão descritos no livro ***Transformação das Relações Humanas e Cooperação***, 2017, Editora Expressão Popular. Para adquiri-lo acesse a página www.expressaopopular.com.br ou escreva para livraria@expressaopopular.com.br

Segunda edição reformulada 26 abril 2019, São Paulo

Redação: Pertti Simula;

Revisão: Daniel Sánchez Pereira, Irene Lúcia de Mattos Pires, Adriana Keppe Simula

Pedidos e informações: daniel@mst.org.br, info@conscientia.se

CC - Creative Commons; pode ser copiado referindo-se a fonte conscientia.se

INDICE

1 PANO DE FUNDO	4
1.1 VALORIZAÇÃO HUMANA, SOCIAL E DA NATUREZA	4
1.2 CONCEITO SOCIALISTA SOBRE O SER HUMANO	6
1.3 DESAFIOS DE COOPERAÇÃO E PASSOS DE COMO LIDAR COM ELES	10
1.4 MODELO DE GESTÃO DAS EMPRESAS SOCIAIS DO MST	17
2 FERRAMENTAS DE VALORIZAÇÃO HUMANA	18
2.1 CONHECE-TE A TI MESMO	18
2.2 RESPEITO PELO SENTIR	21
2.3 OUVIR PARA VALORIZAR	27
2.4 ACOMPANHAMENTO DAS REALIZAÇÕES	29
2.5 DIÁLOGO DE VALORIZAÇÃO – CRÍTICA INVERTIDA	30
3 FERRAMENTAS DE VALORIZAÇÃO SOCIAL	33
3.1 INSERÇÃO NA PARTICIPAÇÃO DIRETA	33
3.2 COMPROMETIMENTO PELA VALORIZAÇÃO	36
3.3 CONSCIENTIZAÇÃO COLETIVA	37
3.4 FORTALECIMENTO DA MAIORIA	40
4 COMO APLICAR O MÉTODO EM CERTOS DESFIOS	42
4.1 COMO LIDAR COM CONFLITO ENTRE COORDENADORES E COORDENADOS	42
4.2 COMO LIDAR COM ESTRESSE	43
4.3 COMO LIDAR COM DEPENDÊNCIA	45
4.4 COMO LIDAR COM OS CONFLITOS E AGRESSÕES	48
RESPEITO PELA NATUREZA = RESPEITO PELO SER HUMANO	52

1 PANO DE FUNDO

1.1 VALORIZAÇÃO HUMANA, SOCIAL E DA NATUREZA

O **Objetivo do método conscientia** é suscitar o crescimento e melhoria das relações humanas e despertar a capacidade de cooperação nos coletivos, com finalidade de alcançar melhor qualidade de vida na construção de uma sociedade justa.

Na sociedade capitalista, o ser humano e a natureza são submetidos ao domínio dos donos do capital, em um sistema de competição e consumismo sem limites; somos também induzidos para reproduzir do capitalismo as práticas de relações de poder entre nós mesmos. Em baixo há uma comparação das relações humanas no capitalismo (competição, exigências e cobranças) e, no socialismo (valorização humana e social) e quais consequências que isso traz na formação do ser humano.

PRÁTICAS DE RELAÇÕES HUMANAS E COOPERAÇÃO NO CAPITALISMO E SOCIALISMO E SUAS CONSEQUÊNCIAS

CAPITALISMO; SUAS CONSEQUÊNCIAS	SOCIALISMO; SUAS CONSEQUÊNCIAS
Competição, classificação — elogios, prêmios ou crítica, punição; condicionamento do comportamento, submissão, alienação	Desfazer competição e classificação; igualdade, valorização, conscientização
Coletivo espera que coordenador/professor resolva; alienação, submissão, passividade	Coletivo sente liberdade de ação = responsabilidade coletiva; conscientizar, valorizar, iniciativa, coragem
Mandar, cobrar, culpar e acusar; repressão, humilhação, revolta, raiva	Somente exigir numa emergência e nunca acusar; valorizar, desfazer causas das dificuldades, conscientizar
Exigências de resolver os problemas; impotência, paralisação e/ou explosão	Desfazer exigências de solução; lidar com conscientização e valorização
Perante problemas sentimos medo, raiva, culpa, impotência... e reagimos que não deveríamos sentir assim; auto repressão crônica	Perante problemas sentimos medo, raiva, culpa, impotência... e reagimos aceitando estes sentimentos; liberdade, equilíbrio, consciência
ISTO CAUSA E TORNA OS PROBLEMAS CRÔNICOS	ISTO PREVINE E DESFAZ AS CAUSAS DOS PROBLEMAS

Refletindo sobre a tabela acima parece claro que as relações baseadas na competição causam nossos problemas de convivência e cooperação e que o socialismo previne e desfaz as causas dos problemas. Para poder promover uma transformação da sociedade do capitalismo para socialismo de autogestão precisamos de uma nova psicologia, um novo paradigma sobre o ser humano.

Albert Einstein

Os problemas que existem no mundo não podem ser resolvidos a partir dos modos de raciocínio que deram origem aos mesmos.

A competição pode ser inspiradora para nos desafiar a desenvolver nossas habilidades e conhecimentos. Mas quando se torna um princípio da sociedade, ela toma poder sobre tudo. A

competição feroz na atividade econômica contamina todas as outras áreas da sociedade: educação, trabalho, saúde, serviços sociais, cultura... Ela cria sentimento de insegurança nas pessoas, sensação de exigências ilimitadas, medo, hostilidade, fomentando o egoísmo e cinismo, causando um abismo entre ricos e pobres e levando à polarização da sociedade. A competição é como o fogo, é uma boa ferramenta, mas se torna perigosa quando toma poder.

O caminho de transformação das relações para igualdade e solidariedade requer de nós sair da normalidade e treinar novas formas de relações usando ferramentas (guias) concretas para isto, além de desenvolver estruturas organizativas que garantam maximamente igualdade de participação na condução do planejamento e da tomada de decisões importantes – ou seja, **democracia participativa, direta**. Desta forma, se estabelece igualdade e fomenta o sentimento de liberdade no uso de poder que, por sua vez, desperta responsabilidade coletiva, significando solidariedade.

Esse caminho apresenta um possível rumo para uma sociedade mais justa, um **socialismo de autogestão**. Autogestão significa que as decisões estruturais e importantes são tomadas direto pelo povo e não por uma elite qualquer que seja. O objetivo não é chegar ao “gol”, sendo que uma utopia só avança à medida que nós andamos no caminho. O objetivo é procurar manter-se no rumo da utopia. Exigências são empecilhos para avançar nesse rumo.

Descrição dos conceitos

Liberdade significa estar livre para agir de acordo com sua consciência. Liberdade está sempre ligada a responsabilidade. Ao mesmo tempo, a responsabilidade é liberdade de ação. Eu só posso ser responsável por algo se tiver a correspondente liberdade para agir. Por isso, liberdade e responsabilidade são inseparáveis, traduzem a mesma coisa, dois lados da mesma moeda. Infelizmente, a palavra é usada de maneira errônea para quando exigimos algo. Exigir é justamente a oposição de liberdade e responsabilidade.

Todos nós queremos sentir **felicidade**. Estamos cientes de que ela está intimamente **ligada ao amor**, independentemente se a buscamos no sexo, poder, coisas materiais, fama, drogas, agressão...

A palavra **consciência** significa que a pessoa tem um conhecimento de si mesmo e de seu ambiente em todas as dimensões da existência, seja no social ou individual, seja na dimensão metafísica do sentimento ou pensamento. Sem consciência, a vida não tem significado. *A consciência é a essência da existência humana*. Está dentro de nós, invisível para os outros e, portanto, impossível de ser manipulado por eles.

Naturalmente, nossa consciência é afetada pela sociedade e todos ao nosso redor. A educação é um processo sistemático para moldar (e distorcer) a consciência da criança. Porém, nós não temos controle sobre a consciência dela. Se forçarmos uma criança a aceitar "certa consciência", ela sempre reagirá contrariamente, com rebelião. A consciência não aceita opressão, mas exige liberdade. **Consciência e liberdade são inseparáveis**.

Igualdade significa igualdade no exercício do poder, participação na tomada de decisões e planejamento, e na realização do trabalho. Isto por sua vez resulta em responsabilidade coletiva, ou seja, solidariedade. O ser humano, sabendo respeitar a si mesmo e o outro, vai saber respeitar e valorizar a natureza, cuidando dela com amor.

1.2 CONCEITO SOCIALISTA SOBRE O SER HUMANO

Precisamos de um novo conceito sobre o ser humano para substituir a compreensão atual, que se baseia no capitalismo. A concepção capitalista tem seu fundamento no darwinismo (evolucionismo). Ela parte do princípio que o desenvolvimento significa que os indivíduos mais fortes têm que ter mais poder e vão procriar para a raça humana evoluir. É uma competição de sobrevivência selvagem.

O nome capitalismo descreve bem a nossa atual sociedade. Antigamente tínhamos reis e nobres que detinham o poder sobre terras e povos. Era a época feudal. Os reis foram derrubados pelas revoltas populares com a fala da democracia — poder ao povo. Só que a democracia foi instalada de forma representativa, o povo entregando o seu poder aos representantes eleitos pelo próprio povo. Isto significa que o povo delega seu poder para governadores, deputados, vereadores... Logo, estes foram corrompidos com o dinheiro do poder econômico, ou seja, banqueiros, latifundiários, donos das empresas multinacionais... O poder econômico dominou o poder político. Os capitalistas corromperam o sistema de democracia representativa e assim a tal chamada democracia foi sequestrada e o poder com o povo ficou na utopia.

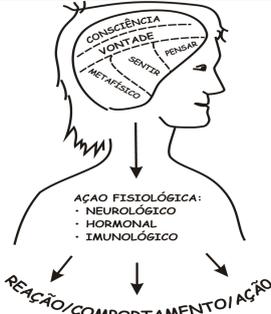
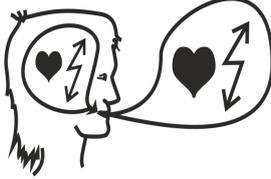
O sistema econômico financeiro funciona com o princípio (leis econômicas) de que com capital você ganha juros, pode investir (especular) e explorar o trabalho humano e os recursos da natureza, sem que o próprio capitalista precise trabalhar. Dinheiro procria dinheiro por si só. É um sistema de acumulação ilimitada das riquezas e a formação de classes sociais antagônicas, num lado são os capitalistas, e no outro lado, os trabalhadores (empregados, proletariado, excluídos...). O trabalho é organizado numa relação perversa entre empregador e empregado.

Mas a lógica humanista não segue a lógica de competição. O ser humano é movido pelos seus sentimentos. Ele defende sua liberdade de sentir e pensar. Isto é notório nas crianças e jovens que ainda não foram adestradas pela educação. A adolescência é uma fase marcada pela inquietude e revolta, temos consciência clara e força de vontade para defender direitos humanos, querer resolver os problemas do mundo e lutar contra injustiças sociais. Passou a adolescência e logo tornamos adaptados aos valores do sistema e perdemos o sentimento de liberdade e idealismo.

O ser humano é um ser social, ele precisa do outro para viver. Ele sente amor pelo outro, mesmo se tratando de desconhecidos. Ele que ajudar os fracos. Ele sente amor. Amor é o sentimento básico da vida.

Precisamos de um novo conceito sobre o ser humano ao contrário do darwinismo-capitalismo. Na página seguinte há um esquema sobre a psicologia do conceito socialista sobre o ser humano. Na parte superior há seis pensamentos básicos sobre questões de relações humanas, cada um com uma metáfora (nome) e um símbolo em desenho para facilitar a memorização. Na parte inferior do esquema há uma tabela da dialética entre as riquezas humanas (habilidades, virtudes...) e os empecilhos (desvios, bloqueios...).

CONCEITO SOCIALISTA SOBRE O SER HUMANO

Metáfora	Símbolo	Pensamentos básicos
Solidariedade		Solidariedade é sinônimo de responsabilidade coletiva , que por sua vez requer igualdade de poder. Isto se organiza com democracia participativa (direta): ela, na economia e política, significa o poder do povo.
Liberdade		Temos total liberdade de sentir e pensar, e liberdade limitada de agir. Liberdade implica em responsabilidade. Responsabilidade requer liberdade, portanto, elas significam a mesma coisa. A liberdade de sentir (seja alegria, entusiasmo, tristeza, descontentamento, medo, raiva...) e pensar deve ser incondicionalmente respeitada em cada um de nós. Meu modo de sentir conduz meu jeito de pensar e reagir, e inclusive o funcionamento do meu sistema neurológico-hormonal.
Espelho interno		Tudo que vejo no outro, existe também em mim de alguma maneira. Todo ser humano tem todos os aspectos humanos, mesmo que em graus e modos diferentes. Por ex., sua alegria e coragem desperta a consciência de alegria e coragem em mim, ou sua insegurança e tristeza desperta a consciência destes sentimentos em mim mesmo que em graus diferentes.
Vítima interna		Aquilo que faço para o outro, faço dentro de mim, comigo mesmo. O meu modo de sentir conduz meu modo de pensar e agir. Quando faço bem/mal para o outro, estou fazendo bem/mal para mim mesmo no meu modo de sentir e pensar.
Bússola interna		Sou consciente, então existo. A consciência é a essência da minha existência. Eu sou a minha consciência. Reprimir a consciência significa reprimir a si mesmo.
Amor		O mal (ódio, injustiça, exclusão...) pode ser curado somente com o bem (amor, justiça, inclusão). O mal não pode ser curado por outro mal. O amor é o sentimento básico da vida.

RIQUEZAS HUMANAS E EMPECILHOS

RIQUEZAS HUMANAS (saúde, equilíbrio)	EMPECILHOS (doença, desequilíbrio)
<ol style="list-style-type: none"> Habilidade de percepção (ver, escutar, sentir, cheirar, saborear) ter interesse, curiosidade Habilidade de lembrar-se, captar o passado Amor, gratidão, felicidade, concentração, humildade, liberdade, responsabilidade Intuição, “o sexto” sentido, espiritualidade Coragem, iniciativa, persistência... Criatividade, capacidade de visualizar Bom senso, capacidade de avaliação Honestidade, senso ético, senso de justiça... Senso estético para contemplar a beleza Autodisciplina para controlar seus impulsos Aptidões especiais, arte, matemática... Habilidade de aprender Habilidades físicas, beleza, força... 	<p>Sistemas de poder implicam em competição e repressão impedindo igualdade e solidariedade causando em nós empecilhos em relação às riquezas humanas:</p> <ol style="list-style-type: none"> Repressão dos sentimentos; provoca em nós sentimentos de insegurança, medo, inferioridade, raiva, tristeza, culpa, impotência, e induz-nos a reprimir nossos sentimentos – auto repressão Alienação; censura da consciência da realidade Competição traz exigências ilimitadas provocando em nós perfeccionismo, mania de grandeza, autossuficiência, autoritarismo e frieza Inversão; assimilar o bem como o mal; amor é sentimento de fraqueza; agressividade e frieza é sentimento de força; dinheiro é felicidade Egoísmo, ganância, personalismo

Pensamentos básicos

No esquema da página anterior está citado certos termos que tem neste contexto o seguinte conteúdo (referência para a metáfora de cada pensamento):

Solidariedade

Igualdade na participação implica na responsabilidade coletiva, que requer democracia participativa (direta): ela, na economia e política, significa o poder do povo. Ela é uma condição na estruturação da valorização do ser humano e do coletivo. Igualdade e solidariedade andam sempre juntas, são inseparáveis.

Liberdade

Temos total liberdade de sentir e pensar, ninguém tem controle sobre nossos sentimentos, nem sobre nossos pensamentos. Mas a liberdade de agir é limitada: não pode agredir, deve ir para a escola, trabalho... Liberdade implica em responsabilidade e responsabilidade requer liberdade, portanto elas significam a mesma coisa. Responsabilidade é a liberdade em ação. Só existe a responsabilidade para agir se houver a liberdade para tal. A total liberdade de sentir (seja alegria, descontentamento, medo, tristeza, raiva...) e pensar deve ser incondicionalmente respeitada em cada um de nós. Meu modo de sentir conduz essencialmente meu jeito de pensar e reagir. Meu modo de sentir conduz, em grande parte, o meu sistema neurológico e hormonal, a homeostase do corpo.

O oposto de liberdade é competição, exigência, controle e cobrança que são ferramentas do poder repressor. Elas significam submissão e alienação da consciência. Infelizmente, a palavra responsabilidade é comumente usada para indicar exigência de forma errônea. Exigência é a negação da liberdade, portanto, negação da responsabilidade.

Viktor Frankl, psicanalista judeu austríaco, conta que quando ficou preso no campo de concentração dos nazistas sentiu que os guardas podiam mandar nos mínimos detalhes sobre o que fazer ou não fazer, podiam humilhar e torturar, mas não podiam controlar os sentimentos e pensamentos dele, e assim, ele não perdeu o sentimento de liberdade no seu interior. Talvez isso seja o caso com Sócrates, Mahatma Gandhi, Antônio Gramsci, Jose Marti, Nelson Mandela e muitos outros que mantinham seus sentimentos de liberdade (responsabilidade, amor), sua dignidade e integridade mesmo sob condições de injustiças extremas.

Espelho interno

Tudo que vejo no outro, existe também em mim de alguma maneira. Todo ser humano tem todos os aspectos humanos, mesmo que em graus e modos diferentes. Por ex.: sua alegria pode despertar a consciência de alegria em mim, mas também, ao contrário, sua alegria pode despertar a consciência de tristeza em mim. Seu autoritarismo pode provocar-me medo e raiva por eu não aceitar percebê-los em mim, de novo, em graus e modos diferentes.

Vitima interna

O meu modo de agir revela o meu modo de sentir. Quando faço bem/mal para o outro, estou fazendo bem/mal para mim mesmo no meu modo de sentir e pensar. Aquilo que faço para o outro,

faço dentro de mim, comigo mesmo. Por isso, quando uma criança é chamada de burra, responde espontaneamente; quem fala é.

Bússola interna

Sou consciente, então existo. Sem consciência a vida não tem sentido, ela é a essência da nossa existência, nossa bússola. Ela consiste em dimensão externa e interna, inclusive ética. O meu modo de sentir revela como estou lidando com a consciência da realidade. Reprimir a consciência significa reprimir a si mesmo.

Amor – solidariedade

O mal não pode ser curado por outro mal. O mal pode ser curado somente com o bem. O amor é o sentimento da vida. Amor e solidariedade podem ser considerados sinônimos.

Dialética entre riquezas humanas e empecilhos

As riquezas humanas são a essência do ser humano. Os empecilhos são como desvios, distorções e bloqueios em relação à essência humana — riquezas humanas. Os empecilhos são causados principalmente pelos sistemas de poder repressivo.

Riquezas humanas

Todo ser humano tem todos os aspectos humanos. Portanto, cada um de nós tem todas as riquezas humanas (habilidades, virtudes, conhecimentos...), cada um com sua maneira, em graus e modos diferentes. Somos humanamente diferentes.

Empecilhos

Como ninguém de nós é perfeito, todos nós temos, também, todos os tipos de empecilhos (limitações, desvios...) em algum grau. Esta tabela concretiza o terceiro pensamento (espelho interno): *Tudo que vejo no outro, existe também em mim de alguma maneira.*

Conceito socialista sobre o ser humano é necessário para poder sair do conceito capitalista do ser humano, que incentiva em todos nós características como competição, egoísmo, ganância, alienação, superficialidade, agressividade, paranoia e estresse crônico. Enquanto o conceito socialista desperta em nós liberdade, responsabilidade, compreensão, amor e coletividade, em outras palavras igualdade e solidariedade, ou ainda, valorização humana e social, e consequentemente valorização da natureza.

Recomenda-se colocar uma cópia deste esquema nas paredes onde há maior circulação de pessoas, como na sala de reuniões, refeitório, sala de entrada, no quadro negro e também na porta da geladeira da sua casa.

Exercício: Reflita em coletivo quais riquezas humanas e empecilhos possam ser origem para os comportamentos tipo autoritarismo, personalismo, autossuficiência, intrigas e fofocas, passividade, inferioridade, desonestidade, alcoolismo, agressão e depressão.

1.3 DESAFIOS DE COOPERAÇÃO E PASSOS DE COMO LIDAR COM ELES

Abaixo está uma lista dos desafios comuns nos coletivos, cooperativas e escolas. Após cada desafio há uma referência numérica indicando quais ferramentas poderiam ser aplicadas. As ferramentas 1.1 *Valorização humana, social e da natureza* e 1.2 *Conceito socialista sobre o ser humano*, são aplicadas em todos desafios pois elas definem os aspectos essenciais da psicologia socialista e constituem assim o pano de fundo no uso de todas as outras.

As ferramentas possibilitam você/o coletivo a sair da normalidade na sua maneira de lidar com desafios de relações humanas e cooperação e criar hábitos novos com o princípio de valorização humana e social. A diferença entre a normalidade e a maneira nova é grande e profunda. Esta transformação é um caminho sem fim.

DESAFIOS DE COOPERAÇÃO

Numa assembleia poucas pessoas participam; 2.3, 3.1, 3.2
Crítica e cobrança causa reação de medo, raiva e revolta; 2.2, 2.3, 2.5, 3.3
Como fazer companheiros cumprirem suas funções; 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 3.2, 3.3, 3.4
Lutas pelo poder, conflitos – falta de união; 2.3, 3.1, 3.3
Ambiente de conflitos entre coordenadores e coordenados; 2.3, 3.1, 3.3
Como lidar com pessoas ativas, mas autoritárias e personalistas; 2.3, 2.5, 3.2, 3.3, 3.4
Fofocas, intrigas, personalismo, egoísmo; 2.1, 2.3, 2.5, 3.3, 3.4
Acomodação em rotinas; 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 3.2
Deboches, ofensas, brigas e agressões; 2.1, 2.3, 2.5, 3.4
Pessoas mais ativas acumulam o poder; 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 4.1, 4.2
Coordenadores não são respeitados; 4.1, 4.2
Decisões do coletivo são ignoradas por uma parte; 2.1, 2.3, 2.5, 3.4
Alguém inventa doenças para fazer o que quiser; 2.1, 2.3, 2.5, 3.4
Sentimentos de medo, descontentamento, raiva, culpa e desconfiança; 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2
O coletivo perde seu foco e união de luta e entra no economismo; 2.1, 3.1, 3.2, 3.4
Dependência de álcool e outras drogas, prazer sexual, consumismo, jogos, comida...; 4.3
Cansaço, estresse, ausência na família, depressão...; 4.2

DESAFIOS NA ESCOLA

Educando com continua necessidade de atenção; 2.2, 2.3, 2.5,
Dificuldade de se concentrar: 2.3, 2.5, 3.1, 3.2
Como pedir silêncio na sala bagunçada; 2.3, 3.1, 3.4
Preguiça, passividade, descontentamento – como motivar; 2.3, 2.4, 2.5, 3.2
Costume de subestimar capacidades, exagerar problemas; 2.3, 2.4, 2.5, 3.2
Uso de palavrões, deboches, desrespeito; 2.1, 2.3, 2.5, 3.4
Como chamar atenção de quem não faz tarefas; 2.3, 2.4, 2.5, 3.1, 3.2
Saídas para banheiro, beber água...; 3.4
Sempre atrasado, ausências frequentes; 2.3, 2.4, 3.2
Uso de álcool, tabaco e drogas; 4.3

Risca, quebra os bens da escola: 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4

Ameaça e uso de violência, agressão, bullying; 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4

Autoagressão, depressão; 2.3, 2.5, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4

Um dos princípios do método é procurar despersonalizar a análise sobre a problemática e desafio. Em vez de focar nos indivíduos que são vistos como causadores do problema, o foco é colocado principalmente aos outros envolvidos que podem aprender novas maneiras de como lidar com o desafio. Por exemplo, uma pessoa que tem uma conduta personalista e autoritária não deve ser o foco de atenção. O foco é colocado na maioria que tem o poder formal na democracia, para poder descobrir como ela pode lidar melhor com o problema. Se o coletivo foca em uma pessoa específica (agressiva, passiva, desonesta...) considerando-a como culpada ou bode-expiatória, esta pessoa entra direto na conduta de defesa e sente os outros como seus inimigos. E o coletivo se esquivava de perceber a sua própria falha em não saber lidar com ela. Mais uma vez, não se deve focar em resolver o problema da pessoa problemática, mas aprender a lidar com ela coletivamente de modo geral.

Albert Einstein

O mundo é um lugar perigoso de se viver, não por causa daqueles que fazem o mal, mas sim por causa daqueles que observam e deixam o mal acontecer.

Não são regras, broncas ou punições que fazem o ser humano despertar-se as riquezas humanas dentro de si, ao contrário! Sobre isto todos nós temos vasta e profunda experiência. Dar prêmios ou castigos é um método de condicionamento do comportamento da pessoa e assim significa aumentar a alienação dele da sua consciência.

A abordagem do *método conscientia* significa valorizar incondicionalmente em vez de deprimir a pessoa por causa das suas dificuldades de estudar, trabalhar e ter relações com outros. Em seguir há uma descrição geral como o processo de aplicação das ferramentas do método poderia ser:

PASSOS PARA APLICAR O MÉTODO CONSCIENTIA COM OS DESAFIOS

Os passos propostos para aplicar o *Método Conscientia* nos desafios com o princípio de valorização humana e social são:

1 Definição do desafio

O coletivo ou você elege e descreve um desafio importante baseado na percepção de que há uma possibilidade e/ou necessidade de desenvolver e melhorar a realização das atividades e a cooperação. Este desafio é descrito de forma simples e curta e discutida para que todos a entendem.

2 Conscientização sobre o pano de fundo

O coletivo discute e se conscientiza sobre a necessidade de sair da normalidade de lidar com desafios. Por isso o coletivo pode ler, refletir e discutir sobre o pano de fundo:

- *Valorização humana, social e da natureza* (capítulo 1.1)
- *Conceito socialista sobre o ser humano* (capítulo 1.2)

O objetivo é conduzir o grupo para evitar usarem as maneiras tidas como normais de como lidar com o desafio. Usando o pano de fundo do método incentiva surgimento de percepções e ideias no coletivo, que muitas vezes, são opostas às maneiras normais.

3 Definição dos atores da problemática

No contexto do desafio são destacados os atores mais importantes, pessoas e possíveis subgrupos. Por exemplo, se em um coletivo há uma pessoa autoritária e personalista que segura as informações e decisões só para ela, ela é um dos atores. Se você está envolvido na situação e quer lidar com o desafio, você é um ator. O grupo das pessoas que não concorda com a conduta autoritária é outro ator. As pessoas que apoiam o autoritário é mais um.

Desta maneira, indicando os atores importantes, pode-se estruturar e concretizar o contexto social do coletivo em relação ao desafio.

4 Descrição dos hábitos de ação de cada ator importante na problemática

Primeiro se escolhe e define os atores mais importantes da problemática. Definido isto o coletivo discute e descreve os hábitos de ação mais usuais de cada ator importante na situação. A atenção é colocada nos hábitos de ação dos atores. Isto é feito sem nenhuma crítica ou cobrança.

5 Descrição de sentimentos e consciência que a problemática desperta nos atores importantes

Pode ser necessário fazer uma conscientização de quais sentimentos, riquezas humanas e empecilhos (ferramenta 1.2 *Conceito socialista sobre o ser humano*) a problemática desperta em cada ator separadamente. O coletivo pode discutir as três perguntas abaixo e indicar a sua escolha coletiva em relação a cada ator. Ou, isto pode ser feito individualmente, cada um anotando a sua resposta no seu papel, estas respostas são coletadas e resumidas em uma lista coletiva:

1 Indique com x três sentimentos que a cada ator provavelmente sinta perante a problemática:

.... alegria – amor – comprometimento – coragem – exigências
– gratidão – impotência – inferioridade – insegurança – irritação – medo
– preocupação – raiva – revolta – tranquilidade – tristeza – vergonha

2 Indique três riquezas humanas mais visíveis em cada ator:

.... alegria – amor.... – autodisciplina – comprometimento – concentração
– coragem – criatividade – curiosidade – facilidade de aprender
– honestidade – iniciativa – humildade – percepção – solidariedade

3 indique dois empecilhos mais comuns em cada ator:

.... autossuficiência – cultivar sentimentos negativos como medo, descontentamento ou tristeza – imediatismo – individualismo – intolerância – manipulativo
– não saber ouvir outros – personalismo

6 Escolha de ferramentas a serem aplicadas com cada ator

Provavelmente todos os atores da situação precisam de ajuda, mas pode-se escolher só os atores principais. O coletivo discute sobre o desafio e escolhe uma ou várias ferramentas do método a serem usadas com cada ator. Abaixo há uma lista das ferramentas que consta no índice deste Guia:

Ferramentas de valorização humana: 2.1 Conhece-te a ti mesmo, 2.2 Respeito pelo sentir, 2.3 Ouvir para valorizar, 2.4 Acompanhamento das realizações, 2.5 Diálogo de valorização — crítica invertida

Ferramentas de valorização social: 3.1 Inserção na participação direta,

3.2 Comprometimento pela valorização, 3.3 Conscientização coletiva 3.4 Fortalecimento da maioria

7 Planejamento da aplicação das ferramentas escolhidas

Avaliando e considerando as várias prioridades que existem no desafio e a facilidade de aplicação de ferramenta, é planejado como processar a aplicação das ferramentas escolhidas com cada ator.

8 Realização da aplicação das ferramentas

As ferramentas escolhidas por cada ator são aplicadas escolhendo pessoas condutoras do processo e organizando o espaço e tempo necessários.

9 Reflexão e avaliação do processo

É feita uma reflexão e análise de como o processo funcionou. Conforme a necessidade e possibilidade os passos são melhorados para realizar uma nova rodada.

Alguns princípios gerais a serem seguidos no processo:

- Não dê poder para o problema (normalmente é um sintoma de algo mais profundo), exigindo uma solução. Em vez disto procure fortalecer a saúde da pessoa/coletivo, para que a saúde possa curar a “doença”.
- Coloque seu foco em traçar um caminho e não exigir chegar ao fim.
- Somente o bem (valorização humana e social) pode curar o mal (passividade, desonestidade, personalismo, autoritarismo, violência...).
- Procure desfazer hábitos de elogiar e criticar para não condicionar o comportamento de qualquer ator. Estes hábitos reprimem a consciência humana e social

No anexo 1 há um fluxograma resumido destes passos.

Estamos tão acostumados a focar nos problemas e nos indivíduos problemáticos que é muito difícil pensar em uma abordagem que não começa com o foco nos problemas. Apontar os problemas e avaliar pessoas, seja criticando ou elogiando, é o método usual e se funcionasse não teríamos tantas dificuldades.

Como uma observação, elogiar é bem melhor que criticar, mas em todo caso elogiar é também uma avaliação sobre a pessoa. Quando em uma sala de aula ou em um coletivo o professor ou coordenador elogia uma pessoa, as outras estão se sentindo diminuídas. Inclusive não gostamos de ser comparados com outros. É justamente aqueles que se sentem inferiores que precisam mais de valorização para aprender a valorizar a si mesmos e assim os outros. — Realmente precisamos sair da normalidade.

Reconhecer um bom trabalho realizado não é considerado como elogiar. O método oferece a ferramenta 2.5 *Dialogo de valorização — critica invertida* para ser usado no lugar de elogiar ou criticar. É apontado na pessoa a percepção das riquezas humana que ela desperta em nós, nos outros — lembrando que todos nós temos todas as riquezas humanas.

....

Se um coletivo trabalha continuamente e com profundidade a percepção da necessidade de *Valorização humana, social e da natureza* (ferramenta 1.1) e com *Conceito socialista sobre o ser humano* (ferramenta 1.2), ele talvez não precisaria usar outras ferramentas. O coletivo iria assim gradativamente desmontar as causas das dificuldades de desenvolvimento humano e social. As causas que o poder repressor instala nas nossas mentes com práticas de repressão cotidiana, tais

como competição, cobrança, crítica, elogios e prêmios. Isto tudo provoca conflitos e lutas de poder no povo (dividir para governar) que tanto impedem a alegria, coragem, curiosidade, criatividade, comprometimento e cooperação, em outras palavras, o bem-estar humano, social e da natureza.

Na prática se observa que ao aplicar uma ferramenta em um desafio o coletivo está introduzindo os princípios do método como uma prática na sua convivência e, assim, ajudando-o a aprender a lidar com todos os outros desafios.

Sobre a função de facilitador na aplicação do método

Alguém do coletivo ou uma pessoa externa pode agir como facilitador ou multiplicador da aplicação do método começando o trabalho organizando e conduzindo a leitura e discussão coletiva sobre os temas de interesse. O facilitador não precisa “dominar” o método, é suficiente ele ter humildade a aprender junto com o coletivo.

A função e o papel do facilitador é:

- Manter-se na imparcialidade, não tomando partido de ninguém e procurar manter a discussão no nível impessoal evitando que o grupo aponte pessoas. Transformar os problemas pessoais em fenômenos gerais que acontecem nas relações e no trabalho.
- Prevenir e desfazer possíveis julgamentos pessoais por parte de alguém do grupo.
- Evitar dar respostas para possíveis perguntas do coletivo, mas reagir com uma outra pergunta para aprofundar a compreensão da problemática fomentando no coletivo autoconfiança, independência e autogestão.
- Não se envolver na solução dos problemas, manter-se simplesmente na posição de ajudar o coletivo a compreender as ferramentas do método para que o coletivo aprenda a lidar com seus problemas com a valorização humana e social – uma nova e anormal maneira.

O facilitador pode usar a seguinte estruturação dos passos para fazer um estudo de caso sobre um problema que o coletivo quer aprender a lidar melhor, veja o anexo na página seguinte.

Algumas dicas de como introduzir o *método conscientia*

Quando começa a introduzir o *método conscientia* é importante **não ter exigências** de saber como usá-lo. O saber começa a crescer através de leituras, discussões coletivas e especialmente com experimentações coletivas em pequenos passos.

Lembrar que temos uma forte tendência de reproduzir os métodos capitalistas (competir, exigir, classificar, premiar, punir...) em nossas relações de poder, seja na educação, motivação, liderança ou cooperação. **Ter a consciência que somos educados na repressão, e portanto nos tornamos repressores.** Precisamos uma mudança radical nas nossas relações. Precisamos desenvolver uma incondicional valorização humana, social e da natureza. A pessoa que se sente valorizada, sabe valorizar os outros e a si mesma.

Decorar o ambiente de estudo e trabalho com cartazes do método, especialmente com o quadro *Conceito socialista do ser humano*. Fazer arte e desenhos sobre os pensamentos básicos com

participação de todos. Criar dinâmicas e teatro além de outras formas de apresentação sobre o conceito socialista do ser humano.

Introduzir os pensamentos básicos sobre o ser humano socialista nas atividades de **mística**. **Integrar as ferramentas** do método **nas atividades diárias** do coletivo, seja no trabalho, estudo ou lazer. Incentivar os núcleos de base a estudar e **discutir os textos do método** em suas reuniões.

Formar **um grupo** ou talvez definir uma pessoa **responsável** para planejar e cuidar do processo de aplicação do método.

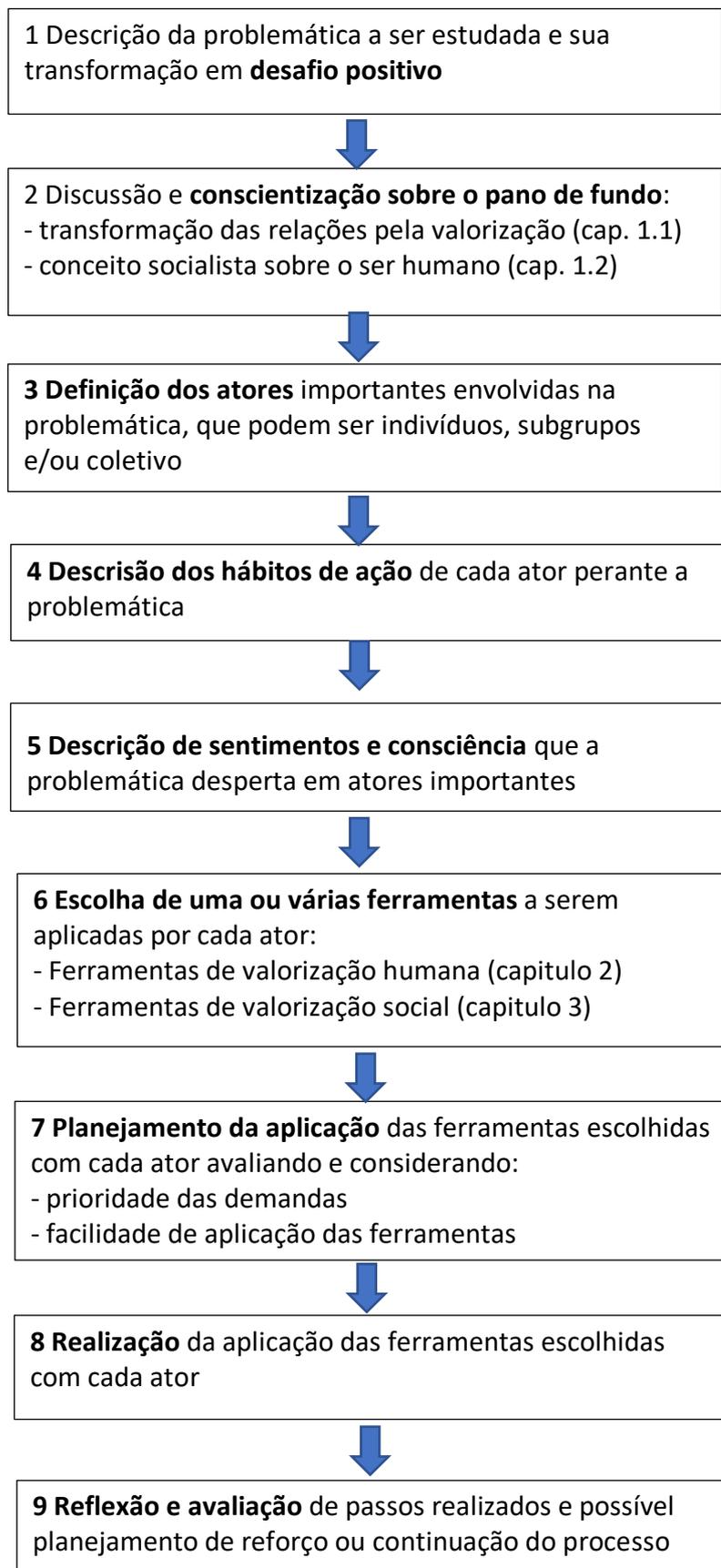
Fazer um processo de **inserção** da turma elaborado no início de cada período de planejamento (nas escolas; no início de cada semestre) dos trabalhadores/educandos no espírito de valorização e democratização.

Intensificar e aprofundar a democratização do coletivo de modo constante. Definir quais assuntos pertencem a democracia e quais não temos poder para alterar (leis, normas...). Definir e aumentar a autonomia de cada setor do coletivo.

Delegar sistematicamente a resolução dos problemas e conflitos para o próprio coletivo/turma/pessoa, pedindo a sugestão dele, sempre incentivando **auto-gestão**.

Cuidar que a organização do coletivo esteja claramente definida com o **organograma** no quadro de avisos bem visível. Definir e manter atualizadas as **atribuições** de cada setor, disponíveis a serem consultados. Discutir coletivamente pelo menos uma vez por ano a **missão e finalidade do coletivo** e traçar uma estratégia com esta base.

FLUXOGRAMA DA APLICAÇÃO DO MÉTODO NOS DESAFIOS

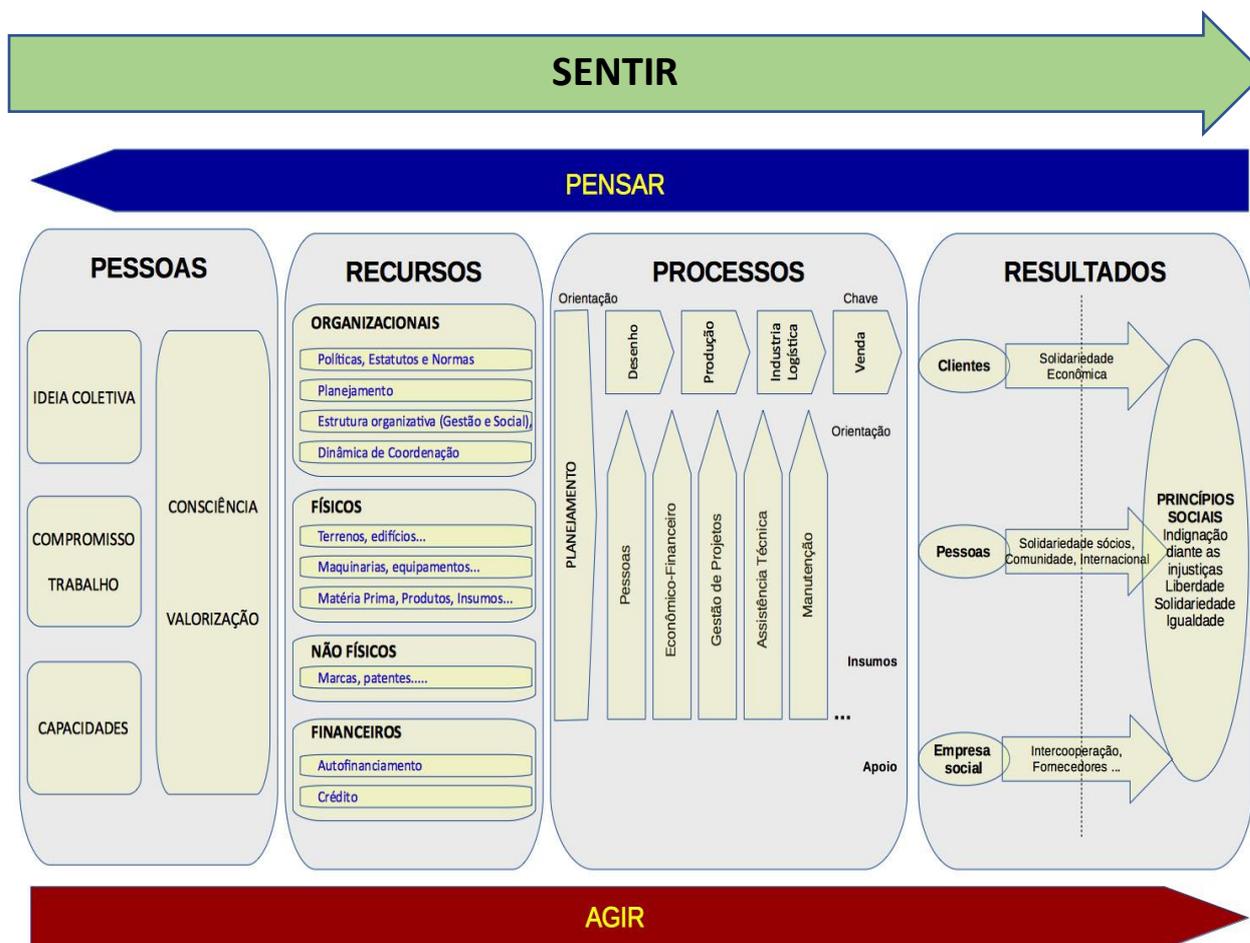


1.4 MODELO DE GESTÃO DAS EMPRESAS SOCIAIS DO MST

Melhora das relações humanas e da capacidade de cooperação nos coletivos é parte do **Modelo de Gestão para Empresas Sociais**. Em processo de formulação de proposta com a assessoria da Fundação Mundukide e implementada nos acompanhamentos das famílias assentadas na Reforma Agrária. As Cooperativas, como empresas, têm como objetivo a rentabilidade econômica para sua sobrevivência. Mas como empresa social, tem como um dos objetivos principais propiciar o benefício social e a transformação social para um mundo mais justo, livre e solidário.

A empresa social deve perseguir resultados solidários à nível econômico, social e pessoal. As pessoas constituem a base para a Cooperativa ser organizada, utilizar os recursos necessários e gerenciar os processos para obter resultados satisfatórios. No entanto para esses resultados serem solidários, as pessoas têm que ter uma ideia coletiva (**valorização social**) e devem sentir-se livres e responsáveis (**valorização humana**).

No processo de utilização do modelo de gestão e planejamento o **sentir** das pessoas envolvidas tem grande importância, sendo que o modo de sentir conduz o modo de pensar e agir. Os sentimentos de alegria, coragem, igualdade e solidariedade unem as pessoas em um coletivo comprometido para a cooperação e produção proveitosa. É neste contexto em que a **Transformação das Relações Humanas e Cooperação** têm espaço e o modelo de gestão e as **Ferramentas de Valorização Humana e Social** fazem sentido.



2 FERRAMENTAS DE VALORIZAÇÃO HUMANA

2.1 CONHECE-TE A TI MESMO

Sócrates pensou que *conhecer a si mesmo* é um aspecto essencial do sentido de vida. Conforme a ferramenta 1.2 *Conceito socialista sobre o ser humano* indica que conhecer a si mesmo é ter consciência das riquezas humanas no seu ser e ter compreensão dos empecilhos. Isto significa você entrar em contato consigo mesmo. Você se conhecendo ajuda a se tornar mais equilibrado para lidar com as possibilidades e dificuldades na vida, inclusive para usar sua autodisciplina para breçar a agir quando percebe que tem impulsos destrutivos.

Autoconhecimento, que é um sinal de auto respeito, só pode ocorrer em contato com outras pessoas na convivência e cooperação. A vontade de isolamento é comumente um sinal de desequilíbrio.

Para fazer a leitura da nossa personalidade

Para nós nos conhecermos é necessário refletir como é formada a nossa personalidade (caráter), a qual pode ser descrita com nossos hábitos de sentir, pensar e agir. Provavelmente os fatores essenciais que podemos identificar em todos nós, são:

1 A sociedade

Nossa personalidade é em grande parte moldada pela sociedade e pelas relações sociais. Isto ocorre provavelmente com uma intensidade muito maior do que conseguimos efetivamente perceber. A sociedade capitalista fundada na propriedade privada gera exploração e divisão de classes, assim como Marx descreveu; o que se traduz, entre outras coisas em estruturas de poder/dominação, que nos conduzem para a competição, egoísmo, ganância e auto repressão.

2 Os pais e/ou as pessoas próximas

Eles que já foram moldados pela sociedade, mas têm também seus aspectos individuais, um conjunto que implica um certo desequilíbrio. Sigmund Freud deu uma importância suprema na formação da pessoa à sua infância. Se a criança for amada, ela tem tendência de se respeitar e aos outros, se for rejeitada e humilhada, ela desenvolve medo e raiva como traços da sua personalidade. Como diz o povo, a fruta não cai longe do pé. Ou seja, nós temos a tendência de reproduzir as condutas dos nossos pais.

Responda as próximas perguntas de maneira mais espontânea e sincera possível escrevendo direto aquilo que primeiro surge na sua mente:

- De quais características ou condutas você gosta especialmente em sua mãe?
- De quais características ou condutas você gosta especialmente em seu pai?
- Quais características ou condutas mais irritam você em sua mãe?
- Quais características ou condutas mais irritam você em seu pai?

Os filhos têm tendência de imitar seus pais, tanto nas condutas boas como também nas problemáticas, não tanto a nível de comportamento aparente, quanto no aspecto de conduta interna, os hábitos de sentir e pensar. A conduta que mais irrita você nos seus pais é o objeto de sua

censura, como você não quer vê-la nos pais, tampouco quer vê-lo em si mesmo, o que aumenta a tendência de imitá-lo.

3 Genética

Não temos conhecimento como a genética possa afetar a nossa personalidade.

4 Liberdade

Se consideramos que o ser humano tem liberdade de escolha (vontade) e, portanto, responsabilidade, estamos falando de um mistério. Todo ser humano no fundo é um mistério a ser respeitado incondicionalmente.

5 Somos espelhos internos entre nós.

Conforme o nosso pano de fundo todo ser humano tem todos os aspectos humanos, as riquezas humanas e os empecilhos, mesmo que em graus e modos diferentes. Por exemplo, sua alegria pode despertar a consciência de alegria em mim. Mas pode ser também no sentido oposto, sua alegria pode despertar a consciência de tristeza em mim.

Um dos métodos eficientes e simples para se conhecer é pela **identificação ou espelho interno**. Isso significa que um fator externo, por exemplo, um comportamento de uma outra pessoa, desperta uma percepção sobre si mesmo. A identificação pode ocorrer por causa de similaridade de conduta psíquica, mas também por causa de conduta oposta em relação ao outro.

Aquilo que estamos vendo no outro e que **nos toca** de modo significativo, causando sensação de alegria, confiança e/ou medo, raiva, é um **contato** importante com o **nosso interior**. Este “tocar” é a consciência que recebemos através do outro, e diante da qual podemos: reagir com aceitação, o que produz em nós uma sensação de alívio, ou, reagir com rejeição, o que produz angústia ou irritação.

Por exemplo, quando uma atitude ou comportamento de outra pessoa o irrita em excesso, é provável que você esteja se vendo através dela, no sentido direto ou no sentido oposto:

- A conduta autoritária, dominante ou **prepotente** de seu companheiro o irrita demasiadamente, então você está se identificando, tendo a consciência de sua prepotência. Isto você provavelmente não gosta de ter. Você sente como se esta consciência fosse um perigo (e interpreta que a outra pessoa seja sua inimiga). Você reage rejeitando a percepção e assim rejeitando a pessoa.
- Uma pessoa tem costume de sempre **reclamar** e criticar. Você fica muito irritado. A conduta dela, de negação, desperta a consciência de sua negatividade, de sua atitude de dar poder para as coisas ruins (concentrando toda a sua atenção nelas, por exemplo). Você fica descontente com a conduta descontente do outro.
- A **timidez** de seu colega pode deixar você meio bloqueado. É provável que você se identifique na timidez, mas não quer ter contato com esta percepção. Você não quer perceber sua própria atitude de possível auto repressão, perfeccionismo e/ou egocentrismo que são comuns de timidez. Então você reage tentando bloquear a consciência, e assim bloqueando a si mesmo.
- A **iniciativa** e a responsabilidade do outro pode provocar a consciência da sua passividade. Nesse caso, você tem consciência de modo **indireto, através da conduta oposta à sua**.
- A alegria e o **sucesso** de outro pode revelar seu costume de rejeitar as suas possibilidades remoendo e exagerando dificuldades — auto repressão. Você se identificou pelo oposto, mas não quer ter contato com esta pessoa para evitar o despertar desta consciência.

Às vezes, se usa o termo **espelho**, como se o outro fosse o nosso ideal de ser. Nesse contexto espelhar significa ter uma percepção sobre si através da conduta do outro. **Não se trata no nível do comportamento externo, mas interno**, por isso identificação nas condutas internas. E não se trata de similaridade em mesmo grau, mesmo modo ou mesmo momento. Todos somos humanamente diferentes em todos os aspectos. Com um comportamento forçado ou mascarado a pessoa pode até tentar enganar a si mesma para não aceitar a consciência da sua verdadeira conduta — o lobo vestido de carneiro.

Pessoas próximas, como mãe, pai, filho ou pessoas que tenham poder, como chefe, colega ou cliente importante, despertam consciência profunda e importante. Muitas vezes, por este motivo, relacionamentos como os que acabamos de mencionar são excepcionalmente difíceis. A identificação (o espelhamento) é talvez a ferramenta mais prática de autoconhecimento

Crítica e comentários dos outros sobre você

Se não tivéssemos tanta dificuldade de ouvir crítica, não teríamos tantos conflitos. Se pudéssemos ser sinceros entre nós, seria mais fácil. De qualquer forma, é bom procurar ouvir com curiosidade as pessoas mesmo que elas possam se expressar com irritação ou raiva. Apesar da energia negativa a mensagem pode ser útil para seu crescimento. Os outros percebem em nós algo que talvez recusamos refletir sobre nós mesmos. Ouvir a crítica, avaliar o conteúdo com mente aberta é sinal de humildade.

Refleta sobre as perguntas:

- Quais são suas características ou condutas mais positivas que os outros comentam sobre você?
- Quais são suas características ou condutas mais negativas que os outros comentam sobre você?

Os outros conhecem o nosso modo de atuação com mais objetividade do que nós mesmos. Aquilo que os outros comentam sobre você é mais sincero e interessante que os seus próprios pensamentos sobre você.

Exercício:

Responda as próximas perguntas de maneira mais espontânea e sincera possível escrevendo no papel direto aquilo que primeiro surge na sua mente.

1 Você e seu país

- De quais características ou condutas você gosta especialmente em sua mãe?
- De quais características ou condutas você gosta especialmente em seu pai?
- Quais características ou condutas mais irritam você em sua mãe?
- Quais características ou condutas mais irritam você em seu pai?

2 Você e outros

- Quais são suas características ou condutas mais positivas que os outros comentam sobre você?
- Quais são suas características condutas mais negativas que os outros comentam sobre você?

Interpretação:

1 Os filhos têm tendência de imitar seus pais tanto nas condutas boas como também nas problemáticas, não tanto no nível de comportamento aparente mas mais no aspecto de conduta

com a vida. A conduta que mais irrita você nos seus pais é objeto de sua censura, como você não quer vê-lo nos pais, tampouco quer vê-lo em si mesmo, o que aumenta a tendência de imita-lo.

2 Os outros conhecem o nosso modo de atuação com mais objetividade de que nós mesmos. Aquilo que os outros comentam sobre você é mais sincero e interessante que os seus próprios pensamentos sobre você.

2.2 RESPEITO PELO SENTIR

A origem da palavra sentir significa usar seus sentidos para captar a realidade, portanto, sentir faz de alguma maneira parte da consciência. O modo do sentir revela o modo como a pessoa lida com a consciência da realidade. O sentimento é como o canal de aceitação da consciência.

Quando a criança nasce, ela precisa de amor e carinho, todos nós entendemos isto. Amar significa valorizar. A criança valorizada aprende a prezar por si mesma e os outros, a criança desvalorizada ou rejeitada aprende a se reprimir e reprimir os outros. A necessidade do amor continua em nós adultos, porém é muito comum sentirmos uma profunda carência de amor.

Em situação de verdadeiro perigo ou ameaça, ficamos com medo e raiva, isto é natural quando somos atacados. Os sentimentos de medo e raiva acionam as atividades fisiológicas de estresse para nos tornar ágeis e fortes para lidar com o perigo. Mas sentir medo, irritação ou raiva para lidar com problemas cotidianos não é benéfico. Muitas vezes sentimos irritação e raiva ao educar nossos filhos, o cônjuge ou o companheiro de trabalho, mesmo que sabemos pela experiência e razão, que isto normalmente impede resultados positivos.

Nós aprendemos desde criança à sentir de certo modo. Dependendo muito do ambiente psico-social onde estamos inseridos nos habituamos a sentir conforme ele. Se nascemos em um ambiente de amor e alegria, aprendemos gradativamente a sentir segurança, aceitação e amor. Quando uma outra criança, que vive no meio de brigas ou no espírito de indiferença e rejeição, ela vai assimilando decepção, angústia, medo, injustiça e revolta como sentimentos normais da vida. Provavelmente ela vai desenvolver um hábito de sentir medo, inferioridade e raiva.

Uma lista de sentimentos comuns

- Alegria, Curiosidade, Amor, Gratidão, Concentração, Entusiasmo
- Tranquilidade Serenidade, Comprometimento
- Indignação, Revolta, Coragem, Iniciativa
- Satisfação, Prazer
- Euforia, Paixão, Obsessão
- Angústia, Insegurança, Medo, Pavor, Fobia
- Descontentamento, Irritação, Frustração, Raiva, Ódio
- Rejeição, Inferioridade, Solidão, Tristeza, Vergonha, Culpa
- Pressão, Exigência, Impotência, Desesperança, Desespero
- Estado de choque, Indiferença, Apatia, Vazio

Temos total liberdade de sentir e pensar, e liberdade limitada de agir

Ninguém consegue controlar nosso modo de sentir. Se você fala para uma criança birrenta “pare com esta birra”, ela vai ficar com mais raiva. Se você falar “calma” para alguém que está estressado, vai aumentar o estresse nele. Se você pedir para o outro que ame você, aí que ele vai fugir para longe. Nós temos total liberdade para sentir do nosso modo. Sabemos pela experiência como a criança é consciente disto e reage muito forte se alguém tenta mandar nos sentimentos dela. Já os adultos são mais reprimidos e mascarados, mas sentem do mesmo modo revolta quando mandam no seu modo de sentir.

O ser humano tem total liberdade de sentir. Nenhuma lei ou regra tem o efeito desejado, mas sim o contrário. Liberdade implica na responsabilidade, e responsabilidade requer liberdade. Elas são os dois lados da mesma moeda, são sinônimos. Portanto, de algum modo (mesmo que seja misterioso ao intelecto) temos alguma responsabilidade pelo nosso modo de sentir.

Obviamente não somos totalmente livres para agir e fazer o que quisermos. **Ao agir temos a liberdade limitada.** Não temos liberdade de mentir, debochar o outro, agredir, roubar, caluniar... Temos que trabalhar, estudar, cuidar, defender a justiça social e a natureza, estes são deveres universais em qualquer lugar ou época do mundo. Mesmo que exista muita violência contra estes princípios universais. **De princípio, em todo ser humano há autodisciplina para poder controlar seus impulsos destrutivos e fazer tarefas úteis mesmo contra sua vontade.**

Um hábito de ação — seja sentir, pensar ou fazer — vira com o tempo uma dependência. Por exemplo, o hábito de sentir angustia e culpa, se instala de modo crônico, se tornando um aspecto da personalidade da pessoa. Assim angustia, medo, agressividade, vergonha e culpa, quando contínuos na pessoa, se tornam facilmente uma dependência para sentir desta maneira. O jeito de sentir afeta profundamente como a pessoa percebe sua realidade. Uma pessoa com o hábito de sentir angustia ou medo, está vendo perigo em tudo na vida, possivelmente criando fantasias de ameaças e catástrofes que nem existem. Ela se sente como uma vítima das situações que ela mesma criou.

O próprio hábito de sentir leva a pessoa a pensar de acordo com os respectivos sentimentos. Por isso, **não é fácil percebermos nossa liberdade de sentir.** Realmente somos quase como prisioneiros dos nossos hábitos de sentir. Mas esta dificuldade de perceber a liberdade de sentir não elimina ela. É mais fácil perceber e pensar sobre a liberdade de pensar. Analogicamente para um fumante é muito difícil parar de fumar por causa da sua dependência química, psicológica e social, mas na ordem prática ele é livre para parar quando quiser.

A liberdade de sentir é uma experiência profunda de leveza, amor e felicidade, como se o ser humano fosse verdadeiro, livre de bloqueios, mascaras e da farda que a sociedade nos faz carregar.

Mesmo estando em uma cadeia ou prisão a liberdade de sentir e pensar continua. Nós, pessoas “livres”, somos também prisioneiros do sistema de poder (capitalismo) que, claro, tenta e consegue afetar o nosso modo de sentir e pensar, mas não consegue eliminar a liberdade.

Repressão dos sentimentos

Os sistemas de poder repressor limitam a liberdade. Como a sensação de liberdade mais profunda e forte está nos sentimentos, os poderes oprimem essencialmente os sentimentos do povo para

poder mais facilmente controlá-lo. Ainda melhor é se o povo aprende a se auto reprimir e reprimir os outros, seja seus filhos, familiares, amigos, companheiros de trabalho... A repressão dos sentimentos passa de uma geração para a outra e quase ninguém pensa ou observa isto. Nos tornamos alienados e facilmente manipulados pelos sistemas doentios de acumulação de poder.

Reagimos tentando sufocar e negar sentimentos quando eles são dolorosos, como, por exemplo, inferioridade, medo, tristeza, raiva, vergonha e impotência. Só que tal negação nos causa um bloqueio, atrofiando nossa capacidade de lidar com conflitos e desafios.

Quando ocultos, os sentimentos negativos têm um poder imprevisível e destrutivo sobre nós. Todos têm alguma experiência como em uma reunião, uma pessoa com raiva (ou choro ou sentimento de ofensa...) capta o poder, os outros ficam com medo de agir, eles estão com medo da raiva deste. A pessoa com raiva (ou choro...) percebe isto e manipula os outros.

Na prática cotidiana é fácil observar exemplos tão corriqueiros que nem prestamos atenção de como somos oprimidos no nosso modo de sentir:

- Nas famílias os pais falam: não chore não, não tem motivo para ficar com medo, pare com essa birra, porque tanta raiva. Alguns pais chegam até a debochar quando o jovem se sente apaixonado.
- Nas escolas não se lida com sentimentos de descontentamento, medo, raiva, tristeza... Os professores não têm uma formação sobre isto, mesmo que todos sabem que os sentimentos dos educandos que conduzem o comportamento deles para o bem ou mal.
- Na competição generalizada, como no local de trabalho, não é possível sentir pena ou solidariedade por outro.
- No trabalho temos que nos comportar e agir pela razão e não há espaço para sentimentos. Empregador não quer saber dos sentimentos do empregado.
- O serviço de saúde mental tem como objetivo eliminar os sintomas de angústia, medo, pânico, depressão e raiva com medicamentos.

Fomos ensinados a estudar e trabalhar para evitar críticas e punição, ganhar elogios, boas notas, e bom salário. Portanto nosso foco e sentimento não estão ligados com o ato de fazer — trabalho, estudo, conversa... Fomos ensinados a focar nos resultados, ou seja, a nossa concentração está fora da nossa ação, fora da realidade. Isto reduz os sentimentos de interesse, alegria e amor em estudar e trabalhar. Nos tornamos quase que meros executores de exigências.

Fomos educados para racionalizar os sentimentos. Perguntamos ao outro, porque está sentindo medo ou tristeza? Sempre tem que ter uma explicação. Fomos conduzidos a explicar e assim culpar outros pelo nosso modo de sentir como se não tivéssemos liberdade de sentir. No campo da liberdade não há explicações, a liberdade é um mistério fora da dimensão racional. De fato, quando eu estou culpando você sobre meus sentimentos, estou transferindo a você minha liberdade de sentir, e assim estou me fazendo vítima. Estou empoderando você, sendo que agora você pode me manipular, me ameaçando com sua raiva ou rejeição. Isto é uma das armadilhas do poder repressor no nível das famílias, locais de trabalho e sociedade em geral.

Podemos destacar as **três formas básicas** que os sistemas de poder usam para conduzir o povo a auto repressão:

- Lidam conosco, desde criança, de modo que tenhamos em algum grau sentimentos crônicos de dependência, inferioridade, insegurança e impotência. Isto nos enfraquece.

- Somos educados a praticar auto repressão sobre o nosso sentir reprimindo a nós mesmos. Isto causa um conflito interno em nós; uma luta contra si mesmo.
- Somos educados a culpar outros pelo próprio modo de sentir e assim fomos distanciados da consciência da liberdade de sentir. Assim perdemos o contato com o sentimento de liberdade

Quando tentamos controlar, reprimir ou negar um sentimento, qualquer que seja, estamos reprimindo todos os outros. Quando você tenta não sentir a sua tristeza, é quando a tristeza pode se tornar depressão. Quando você luta contra seu medo, você perde contato com a coragem, alegria. Inclusive você perde sua habilidade de avaliação sobre o risco real e suas reais possibilidades nesse perigo.

Repressão do sentir sufoca a nossa força de luta. A classe trabalhadora é desprezada e reprimida pela sociedade. Esta repressão causa sentimentos de indignação e revolta, os quais são o “combustível” necessário para luta. Mas a humilhação causa também sentimentos de inferioridade, medo, raiva e impotência, e fomos conduzidos a associar que sentir assim é um sinal de fraqueza, uma vergonha, que devemos esconder e negar nossos sentimentos. Este conflito de não poder sentir o que estamos sentindo sufoca nossa força de luta. Isto é a armadilha do poder. O poder está sempre contra o povo ter ética e sentir liberdade, coragem e amor.

Paulo Freire: O oprimido se torna opressor.

Interpretando **Sócrates:** O opressor oprime a si mesmo e aos outros.

Será que o opressor também é uma vítima do próprio sistema onde ele tem poder? Pela lógica sim.

Sendo a consciência a nossa própria essência oprimir nossos sentimentos é como oprimir a si mesmo. Portanto, aceitar e respeitar conscientemente os próprios sentimentos, é respeitar a si mesmo assim podendo respeitar os outros.

EXERCÍCIO DE RESPEITO PELO SENTIR

A seguir há uma descrição de passos para treinar a liberdade de sentir, ou seja, treinar a respeitar a si mesmo e o outro ou o coletivo. Lembramos que a total liberdade de sentir (seja alegria, descontentamento, medo, tristeza, raiva...) e pensar deve ser incondicionalmente respeitada em cada um de nós.

- Em grupo ou você sozinho tome uma posição confortável reservando alguns minutos. Feche os olhos. Respire conscientemente algumas vezes. Coloque toda sua atenção na respiração. Com isto você está virando sua atenção para você e se desligando do ambiente externo.
- Sinta as partes do seu corpo, dos pés à cabeça, parte por parte. Possível tensão, dor ou cansaço em alguma parte do seu corpo é um sintoma útil, aprenda a respeitá-lo e ouvi-lo. Aprenda a respeitar seu corpo, ele é a sua ferramenta na vida.
- Depois vire a sua atenção para seus sentimentos. Sinta seu modo de sentir, seja alegria, tranquilidade, angústia, inferioridade, raiva, exigências, vergonha, culpa, impotência... Concentre todo foco no seu sentir.

- Procure desligar na sua mente as tais chamadas causas dos seus sentimentos. Não pergunte porquê medo, porquê raiva... A pergunta porquê desvia a atenção do sentir e incentiva culpar algo, reduzindo a sensação de liberdade.
- Coloque toda atenção só no seu sentir. Procure aceitar e respeitar o seu modo de sentir. Não se critique e não exija que sinta diferente.
- Seu modo de sentir tem a ver com o que você aprendeu a sentir na sua infância, e o modo como você foi conduzido de tentar negar seus sentimentos. Tente reconstruir a memória da sua infância, desde seu nascimento, talvez você ao nascer já sofreu insegurança, dificuldades, rejeição... Ou talvez você foi superprotegido de modo controlador, um amor sufocante. Tudo isto afeta para o resto da vida o modo como a criança começa a desenvolver seus hábitos de sentir. Nenhum pai/mãe é perfeito, eles são vítimas desta sociedade como você também é, procure não culpar ou condenar. Procure se conscientizar sobre suas origens. Procure identificar dentro de você o sentimento de liberdade, abrindo a “porta” para ela.

Treinar para poder mudar gradativamente a conduta instalada na nossa mente é um caminho sem fim. Exigências para conseguir resultados são empecilhos no caminho.

Aprendendo a respeitar o próprio modo de sentir — sentir a liberdade — vamos aprendendo a respeitar o sentir da outra pessoa ou do coletivo. Isto é uma profunda manifestação de valorização humana e social.

Como você está se sentindo?

Para demonstrar o interesse e respeito pelo sentir pode se usar a tabela abaixo. Por exemplo, quando pessoas vem no local de trabalho ou na sala de aula, cada um coloca um traço / na coluna que ele se identificar melhor no momento em relação aos seus sentimentos.

Em qual intensidade você sente?	Bem forte	Forte	Pouco	Nada
Amor, gratidão				
Alienação, falta de contato				
Alegria, aberta à vida				
Descontentamento				
Interesse, coragem				
Angustia, medo				
Esperança, tolerância				
Amargura, raiva				
Depressão				

(O coletivo pode modificar a tabela do modo que achar mais interessante) Após todos colocarem o seu traço pode-se observar onde está a maior parte dos sentimentos identificados. Não se faz nenhuma avaliação, se está bom ou ruim, melhor ou pior que mês passado. O resultado da turma é

respeitado justo como ele é. É só para conscientizar os sentimentos do coletivo e demonstrar respeito pela liberdade de sentir.

Como lidar com uma pessoa com raiva ou medo?

Algumas dicas para lidar com uma pessoa com sentimentos negativos:

- Pare, sinta primeiro seus próprios sentimentos, seja ansiedade, medo, frustração, irritação, sensação de impotência... Aceite conscientemente seus próprios sentimentos. Lembrando: seu sentir é da sua liberdade.
- Se sua reação é de forte estresse, ao ponto de ficar bastante ansioso, frustrado, triste, magoado ou com raiva, reflita sobre si mesmo; será que eu tenho expectativas irreais, exigências autoritárias, ou será que a outra pessoa está de alguma forma revelando algo sobre mim mesmo (espelho interno)?”
- Raiva e medo não são proibidos. Qualquer censura á eles, causa uma reação de maior medo e raiva.
- Energias negativas contagiam facilmente. Pare, respire conscientemente, observe, respeite. Ganhe tempo, conte até dez.
- Ao invés de controle, procure contato. Pense no que o outro está sentindo: talvez incerteza, frustração, vergonha, raiva ou impotência. Respeite a liberdade dele se sentir assim.
- Olhe para ele, você vai provavelmente reconhecer seus próprios sentimentos nele - ele é talvez o seu espelho emocional, cada um com suas razões.
- Talvez fale sobre o sentir do outro respeitando-o. Seu respeito pode levar ele a se respeitar, e, portanto, respeitar você. Pergunte a ele de uma forma respeitosa, por exemplo: "Me parece que há alguma insatisfação ou frustração em você. Será que isso é verdade?"
- Não pergunte porquê quando tratando de sentimentos. No sentir há total liberdade, portanto não há necessidade de buscar lógica. Porquês levam a atenção para explicações e justificativas quando a atenção deveria estar no sentir em si.
- Aceite a reação dele, ele pode não querer falar sobre seus sentimentos. Se ele não quiser falar, respeite isso.
- Evite argumentação, não entre em defesa.

Introduza o tema de sentimentos no coletivo. Todos discutem abertamente, não há certo ou errado, é bom simplesmente expressar o que se sente e pensa sobre o sentir. Não é preciso pensar da mesma forma, a intenção é que os participantes comecem a refletir mais sobre a vida e as relações humanas.

Como não ficar ofendido

Resumindo isto em uma questão intrigante; como (eu) não ficar ofendido:

- Ter consciência que para mim, uma pessoa comum, ficar ofendido é uma vergonha, uma fraqueza. Eu exijo de mim mesmo não ficar ofendido. Portanto, eu mesmo me reprimo por me sentir ofendido. Quanto maior é a minha exigência de não ficar ofendido, mais facilmente eu me sinto ofendo. Procure aceitar isto do jeito como é, sem se criticar ou querer mudar.
- Quem é (de modo misterioso) responsável pelo meu modo de sentir? Eu! - O outro não tem poder de controle sobre meus sentimentos.
- Lembrar: Quem desvaloriza ou ataca o outro, ataca primeiramente a si mesmo na sua maneira de sentir e pensar (inclusive na sua atividade fisiológica).

- Se ainda continuo me sentindo ofendido, isto significa que tenho hábito de me desvalorizar, de me criticar e culpar — deve ser o meu hábito de sentir. Portanto, o outro desperta a consciência da minha autoagressão (espelho interno). E eu reajo tentando reprimir esta consciência, negando assim a mim mesmo (eu sou a minha consciência). Será que quero fazer isto conscientemente?

Este logica se aplica também ao medo, raiva, tristeza, tensão, amargura...

2.3 OUVIR PARA VALORIZAR

O tempo que o coletivo/coordenador/educador dedica de sua atenção à uma pessoa é uma manifestação de valorização. Planeje um momento para ouvir cada membro do coletivo ou escolha quem mais precisa para um diálogo individual.

Antes de começar o diálogo com o outro procure perceber se você sente muita angústia ou frustração perante a situação de falar com ele. Se for assim, é necessário você aplicar a ferramenta *2.2 Respeito pelo sentir consigo mesmo*.

Ao iniciar o diálogo talvez explique quais princípios você vai usar:

- Você tem a posição de ouvir, não opinar, não criticar ou querer corrigir a percepção do outro.
- Você demonstra incondicional respeito pela versão que o outro tem sobre o que ele fala e sente sobre possíveis dificuldades e desafios na situação dele.
- Você informa que não vai contar aos outros sobre o que ele vai falar, caso seja um diálogo individual.
- Você orienta o outro a não mencionar ninguém pelo nome, mesmo quando ele vai descrever uma situação real. É necessário evitar nomear pessoas para não usar o momento para falar mal dos outros. Procure colocar o foco no nível impessoal, refletindo sobre o tipo do fenômeno em questão.

Depois faça as seguintes perguntas:

1 Quais preocupações, dificuldades e desafios você sente nas suas funções, ou que você percebe no coletivo?

- Deixe o outro falar bem à vontade, se desabafar. De preferência faça anotações dos aspectos importantes de cada assunto, e resuma o que ele falou para que ele possa corrigir ou completar.
- No final faça uma curta síntese do que ele falou, para ele ainda verificar se você entendeu corretamente.

2 O que você está sentindo nessas dificuldades?

- O sentimento é a base da ação, nós temos total liberdade de sentir, por isso é essencial que os sentimentos sejam vistos e respeitados. Talvez reflita com ele sobre a ferramenta *2.2 Respeito pelo sentir*.

- Muitas vezes a pessoa tem dificuldade de falar sobre seus sentimentos, por isso, você pode oferecer palavras que você suponha uma pessoa na situação dela possa sentir.
- Evite perguntar porque o outro está sentindo tristeza, medo, humilhação... As causas são secundárias neste momento de aprender a respeitar a liberdade de sentir.

3 Se houver outras pessoas envolvidas na sua dificuldade, como elas comumente reagem e lidam com a situação? O que você acha que estas pessoas estão sentindo?

4 Quais são suas sugestões para você lidar com estes desafios no coletivo de forma diferente?

- Assim você está incentivando autogestão.

Você agradece e explica que vai refletir e planejar providências necessárias com ele e o coletivo.

Exercício: Treine esta ferramenta primeiro com uma pessoa próxima, de sua família ou algum dos seus amigos, seguindo estes passos. Você pode explicar à pessoa que está fazendo um treinamento se achar oportuno.

Diálogo de desenvolvimento

Uma possível ferramenta para ouvir e valorizar o outro é o *Diálogo de desenvolvimento*. O objetivo é o coordenador (professor) ouvir e conhecer a situação do estudo e trabalho do coordenado (estudante) fazendo as seguintes perguntas umas duas vezes por ano ou quando uma das partes achar necessário. O objetivo é simplesmente ouvir e saber, não se faz crítica ou cobrança nesse momento, é para apenas sentir e ouvir.

1 A condição e situação de trabalho

- 1.1 Você consegue organizar o seu trabalho de um jeito bom? Se não, o que impede?
- 1.2 Sua carga de trabalho é razoável?
- 1.3 Como você usa o seu tempo? O que leva a maior parte do seu tempo?
- 1.4 No que você precisa de mais apoio?
- 1.5 Como funciona seu relacionamento e cooperação com os outros?
- 1.6 Você está recebendo estímulo suficiente? Se não, o que você sugere?
- 1.7 O seu ambiente de trabalho é propício para realização das suas funções?
- 1.8 A igualdade e justiça social está sendo aplicada no seu coletivo?
- 1.9 Você acha importante participar na luta pela igualdade e justiça social?
- 1.10 Sua coordenação (educadores) incentiva você a participar nessa luta?

2. O seu desenvolvimento pessoal

- 2.1 Como está a sua motivação e alegria no estudo ou trabalho?
- 2.2 Você sente insegurança, medo, descontentamento, frustração, revolta, culpa, impotência ou outros sentimentos negativos?
- 2.3 Você sente alguns sintomas de estresse no seu corpo (tensão, cansaço, dor) ou tem dificuldade de pegar no sono?
- 2.4 Você se sente pressionado, com muitas exigências, com impotência?

2.5 Você tem dificuldade de concentração?

2.6 Você tem compreensão dos empecilhos em todos nós, tais como: hábito de sentir preocupação, tristeza, frustração ou raiva; atitude de censurar à consciência; perfeccionismo, autoritarismo; negatividade?

2.7 Você tem consciência das riquezas humanas em você, tais como, coragem, alegria, criatividade, autodisciplina, concentração, amor, honestidade, humildade?

2.9 Você se sente valorizado? Se não, o que você sugere para poder se sentir valorizado?

3. Quais comentários e sugestões você quer expressar sobre seu coletivo?

O coordenador (educador) reflete e dialoga sobre as respostas tentando conhecer melhor o coordenado (estudante) e descobrir junto com ele novas maneiras de facilitar o trabalho (estudo) para ele. Isto é uma demonstração de respeito e valorização.

2.4 ACOMPANHAMENTO DAS REALIZAÇÕES

Acompanhamento das realizações é uma análise e planejamento que o coletivo/coordenador/educador faz com os membros do coletivo individualmente ou em coletivo em cada período de planejamento, seja semanalmente, mensalmente ou outro.

Primeiro, reflita sobre seu próprio modo de sentir perante o outro. Se estiver sentindo muita angústia ou irritação, é talvez necessário aplicar consigo mesmo ferramenta 2.2 *Respeito pelo sentir*. Respeitando o seu próprio sentimento, você está transmitindo respeito ao outro.

Faça as seguintes perguntas aplicando os princípios da ferramenta 2.3 *Ouvir para valorizar*:

1. Quais foram as **atribuições/objetivos/metos planejados para o período anterior** (em quantidade e qualidade)?
2. Quais atribuições/objetivos/metos **foram realizadas**?
3. Quais atribuições/objetivos/metos **não foram realizadas**?
4. Levantamento dos **fatores que facilitaram** alcançar os objetivos/metos realizados.
5. Levantamento dos **fatores que dificultaram** ou impediram a realização. Mesmo que o outro traga justificativas incabíveis, você respeita e não discute sobre elas.
6. Baseado nos **fatores acima** oriente o outro a fazer sugestão de um **novo planejamento** para o período seguinte com os aspectos:
 - atribuições/metos/objetivos novos a serem realizados;
 - atribuições/objetivos que não foram realizados no período anterior;
 - como fortalecer os fatores que facilitam a realização;

- como prevenir e lidar com os fatores que dificultam a realização.

Você não está em posição de criticar, você tem uma postura de ouvir, valorizar e se possível despertar a iniciativa e criatividade no outro. Você procura delegar a solução das possíveis dificuldades e problemas para o outro perguntando como ele acha melhor agir na situação, fomentando a autogestão. Você pode sugerir ideias, organizar melhores condições ou métodos para facilitar o trabalho e orientar como o outro possa melhor realizar suas atividades.

Você age com total respeito e aceitação com o outro. Quando ele começa a confiar que você não vai criticar, dar broncas, cobrar ou reprimir, ele começa também a respeitar a si mesmo e conseqüentemente você e o coletivo.

A bronca, classificação, repressão não educam, não motivam; ao contrário, criam medo, alienação, revolta, raiva e oposição. Elogiar, criticar, premiar ou punir são métodos de condicionamento do comportamento e assim sempre alienantes e repressores.

Exercício: Para começar escolha uma pessoa fácil para você fazer o processo.

2.5 DIÁLOGO DE VALORIZAÇÃO – CRÍTICA INVERTIDA

O objetivo do *Diálogo de valorização* consta em reforçar a consciência das riquezas humanas em cada um, ou em outras palavras, reforçar a “saúde” da pessoa para que a saúde possa curar a distorção (fraqueza, desequilíbrio, empecilho, doença). O foco não está em solucionar o problema, mas reforçar o bem na pessoa.

Se criticar ou elogiar fosse um bom método de educação e motivação não teríamos mais problemas nas nossas relações. Criticar causa comumente reação de angústia, medo e raiva. Sendo criticada a pessoa se sente rebaixada, quando ela de fato tem necessidade de ser reafirmada (fortalecida) nas riquezas humanas dela. Elogiar é o outro lado de criticar, significando avaliar a pessoa. Elogiar e criticar são meios de condicionamento, portanto, leva à alienação.

Os passos do diálogo entre você e a outra pessoa são:

1. Respeito pelo seu sentimento

Conscientize-se sobre seu próprio estado emocional. Se você está angustiado, irritado ou com raiva, aplique com você mesmo a ferramenta 2.2 *Respeito pelo sentir*. Após isto, reflita sobre suas possíveis atitudes: intolerância, expectativas irrealistas, hábito de exagerar os problemas. Talvez sua angustia ou irritação significa que você está reprimindo a consciência sobre você que o outro está despertando pelo comportamento dele (ferramenta 2.1 *Conhece a ti mesmo; espelho interno*).

2. Respeito pelo sentimento dela

Reconheça e respeite o sentir dela. Ouça-a ativamente, faça perguntas para entender melhor como ela se sente usando a abordagem da ferramenta 2.3 *Ouvir para valorizar*. Evite perguntar por quê, ajudando-a a desligar-se das tais chamadas causas. Se ela está ansiosa,

frustrada, irritada, cansada ou ferida, vai perguntando e falando sobre os possíveis sentimentos dela com aceitação e respeito.

Todo ser humano quer ser respeitado justamente em seus sentimentos. Pergunte por exemplo: O que você está sentindo nessa situação? Fale e descreva mais sobre seus sentimentos. Talvez você pode sugerir que no lugar dela, você sentiria angústia, medo, frustração, raiva, exigência, impotência, tristeza, culpa...

Leve o foco dela para seu sentimento, para demonstrar total respeito pelos sentimentos dela, este seu respeito pode contaminar ela para ela se respeitar. (Você pode estar sentindo mais ou menos do mesmo modo que ela, ele sendo seu espelho no modo de sentir.)

3. **Reforçar a consciência das riquezas humanas no outro**

Reforce a consciência das riquezas humanas dela falando, por exemplo, você desperta em mim a consciência de alegria, dedicação e criatividade. Você pode escolher algumas das palavras do quadro *riquezas humanas* na ferramenta 1.2 *Conceito socialista sobre o ser humano*.

Talvez você pode aplicar o princípio da **crítica invertida**. Numa pessoa com falta de concentração, por exemplo, em vez de apontar a falta de concentração e criticar o comportamento agitado dela, você reforça a consciência da habilidade de concentração nele. Você fala para ele: “Você desperta em mim a consciência de alegria, coragem e concentração.” No meio de umas duas ou três outras palavras de riquezas humanas que sejam mais fáceis a ela assimilar, você inclui justamente a palavra oposta da falta de concentração (=habilidade de concentração). Repita esta mensagem de maneiras diferentes em várias ocasiões. Ela já foi provavelmente a vida toda taxada como uma pessoa com total falta de concentração e agora com a crítica invertida você a ajuda a se conscientizar que todo ser humano tem todas as riquezas humanas, inclusive concentração. Normalmente isto é suficiente, não sendo necessário ir ao próximo passo 4.

4. **Conscientização dos empecilhos se necessário**

Se considerar oportuno, explique como ela talvez tenha aprendido a sentir que seu conhecimento e as riquezas humanas **não pertencem a vida dela, ou** como se ela **não tivesse direito de reconhecer e admiti-las, e/ou que ela se exige** tanto que acaba bloqueando seus conhecimentos e oportunidades. Não espere ou exija que ela compreende e aceite isto. Você oferece a ela um despertar da consciência. Deixe-a refletir sobre isto mais tarde sozinho.

Se você for um educador ou coordenador e perceber que alguém está com dificuldades, você pode simplesmente pegar a tabela na ferramenta 1.2 e pedir que leia sobre a coluna das riquezas humanas. Depois peça que comente sobre e como percebe as riquezas nele mesmo. Enfatize depois que todo ser humano, assim como ele, possui todas essas riquezas humanas.

O objetivo do *Diálogo de valorização* é a **conscientização das riquezas humanas** na pessoa dele, e não a correção do seu comportamento. As pessoas mais inseguras, quietas ou agressivas precisam de mais reforço (lembrando que a agressividade é no fundo um sinal de insegurança crônica oriundo do seu passado, da sua infância); as pessoas com mais facilidade na vida precisam de menos reforço.

A primeira vez que você treinar aplicar a crítica invertida pode fazê-lo, conscientemente, de modo complicado, para assim reduzir suas expectativas e exigências que a pessoa entenda e aceite o que

you are speaking. Do not worry if she does not understand or not, you are simply training her to use the tool's logic.

When you are recognizing human richness in another person, you are awakening to have contact with the same richness in you.

Exercise: Start training with an easy person by explaining first to her the principle of the tool, asking her to be an assistant in your training.

3 FERRAMENTAS DE VALORIZAÇÃO SOCIAL

3.1 INSERÇÃO NA PARTICIPAÇÃO DIRETA

1 Preparativos

Introdução e discussão sobre a ferramenta 1.1 *Valorização humana, social e da natureza* e ferramenta 1.2 *Conceito socialista sobre o ser humano*. Procurar manter vivos os princípios de valorização que são:

- Desfazer competição e classificação para fomentar igualdade, valorização e conscientização
- Coletivo sente liberdade de ação = responsabilidade coletiva para fomentar coragem, iniciativa, liberdade e valorização
- Somente exigir numa emergência e nunca acusar para fomentar sentimento de valorização e despertar conscientização
- Desfazer exigências de solução para poder lidar com desafios com conscientização e valorização
- Com problemas sentimos medo, raiva, culpa, impotência... e procuramos aprender a aceitar estes sentimentos para fomentar liberdade, equilíbrio e conscientização

Talvez e especialmente se tratando de um grupo novo ou que não tenha laços já desgastados pelos conflitos de poder os membros do coletivo contam a sua história de vida. Isto é uma das formas iniciais de valorização do coletivo e dos seus membros. Cada um faz uma apresentação da sua história de vida, conta sobre sua infância, seus pais, vida escolar etc. Conta sobre pessoas que influenciaram você. Para promover uma aceitação e tolerância maior no grupo pode-se aplicar a ferramenta 2.2 *Respeito pelo sentir*. Quando as pessoas se abrem e falam sobre suas angustias e dificuldades ajuda a tirar as máscaras. Isto aproxima as pessoas, reforça a compreensão e tolerância mútua e fortalece a união do grupo.

2 Organização da participação direta = democracia direta

Especialmente no início da formação de um coletivo ou uma turma nova na escola, e sempre quando existir a necessidade de reforçar o senso de união e espírito de cooperação, você conduz um processo de inserção. O coletivo discute sobre princípios e organização de participação direta. Quando todos em um coletivo tem maximamente o mesmo poder de decisão cria-se igualdade. Isto por sua vez resulta em responsabilidade coletiva, portanto, em solidariedade. (Na democracia representativa pessoas escolhem seus representantes a quem delegar seu poder.)

Se o grupo tem, por exemplo, menos de 40 pessoas, é relativamente fácil organizar uma assembleia, onde se discute e decide na presença de todos. Se for um grupo maior, pode ser dividido em Núcleos de Base de dez famílias/indivíduos (como é a práxis do MST), podendo ter vários níveis de organicidade: núcleos de base, coletivo regional, estadual, nacional, etc. A essência é que os integrantes sintam ter cada vez mais participação na tomada de decisões importantes e planejamento de atividades.

3 Combinar regras e consequências com infração

Quando há poucas regras, elas são mais fáceis de serem respeitadas. Tendo muitas regras, há um risco grande de cair em rigidez e burocratização que reduz o senso de criatividade, valorização, alegria e conscientização. As regras de convivência e cooperação devem focar questões práticas e importantes do dia-a-dia, por exemplo, como lidar com desvalorização, agressões e infrações contra as decisões do coletivo.

As consequências devem ser de cunho valorizador, sendo que a infração já indica que a pessoa não está se respeitando. Quando uma pessoa tem hábitos de ação problemáticos, além de conscientização ela precisa treinar hábitos de boas ações. Aqui algumas ideias do tipo de consequências:

- A pessoa em questão repara o possível dano causado.
- Com ela é aplicada ferramenta 2.3 *Ouvir para valorizar e/ou 8 Diálogo de valorização*.
- Se necessário, ela pode escolher entre as seguintes alternativas para treinar boas ações:
 - Ajudar outro companheiro
 - Ser conselheiro (tutor) no trabalho com outro
 - Preparar uma apresentação sobre um tema interessante para o coletivo
 - Organizar um evento cultural, esportivo, de lazer...
 - Fazer um trabalho social na comunidade
- Se necessário e oportuno, aplicar com o coletivo ferramenta 3.4 *Fortalecimento da maioria* para que o coletivo aprenda a lidar com este tipo de problemática com criatividade e prudência socialista (valorização humana e social).

Se isto não ajudar ele, pode ser necessário aplicar as leis com incondicional respeito a ele, mesmo que signifique uma exclusão dele do coletivo.

4 Liderança solidária

Significa uma discussão e conscientização no coletivo sobre os princípios da função de um líder:

- Comunicar, coordenar, entusiasmar, valorizar, servir como exemplo e servir os coordenados;
- Organizar e fomentar igualdade e responsabilidade, aplicando e aprofundando a democracia participativa direta;
- Reagir às perguntas do coordenado/educando perguntando: “O que você pensa sobre isto, qual seria sua sugestão?”, incentivando assim a autogestão;
- Formar novas lideranças especialmente pensando nas pessoas jovens.
- Promover autogestão tornando a sua função como líder praticamente desnecessária.

Para desenvolver a liderança pode-se usar o formulário à seguir, anexo 1.

AVALIAÇÃO DE SUA HABILIDADE DE LIDERANÇA

O objetivo desta tabela é levar todas as pessoas do coletivo a refletir sobre si mesmo como líder. A pessoa imagina que ela é um coordenador e reflete sobre sua habilidade em cada questão, colocando um x na coluna escolhida. Assim ela vai inclusive aprender a assimilar quais atividades um coordenador tem, isto pode ajuda-la a se preparar para esta função. É possível usar o formulário para que os coordenados façam uma avaliação sobre a liderança.

Atividade	Pergunta	Satifa- tória	Não sa- fatória
Ética e conduta pessoal	Desenvolve constantemente o senso ético?		
	Tem comprometimento com o coletivo?		
	Zela pela transparência?		
	Aceita crítica?		
	Sabe se adaptar nas decisões contrárias à sua vontade?		
Liderança	Sabe escutar? É aberto para novas ideias?		
	Tem conduta solidária com o coletivo?		
	Conversa com outros sobre as decisões?		
	Tem hábito de reconhecer boas ações dos outros?		
	Sabe unir e entusiasmar pessoas?		
	Toma iniciativa e assume responsabilidade?		
Planejamento	Orienta claramente os trabalhos?		
	Sabe avaliar as consequências futuras de suas decisões e desenvolver alternativas?		
	Consegue criar uma visão de longo prazo?		
Organização	Considera os recursos necessários?		
	Define prazos realistas?		
	Sabe desenvolver organicidade eficiente?		
Comunicação	Define claramente as responsabilidades?		
	Sabe delegar?		
	Tem comunicação clara e aberta com outros?		
Controle	Faz apresentações verbais objetivas?		
	Sabe escrever relatórios claros e concisos?		
	Sabe criar sistemas de controle sobre assuntos essenciais?		
Treinamento e desenvol- vimento pessoal	Oferece possibilidades de treinamento?		
	Incentiva os coordenados a estudar e a se desenvolver?		
	Tem desenvolvido substitutos para as funções importantes?		
Inovação	Procura sempre melhores métodos de trabalho?		
	Incentiva a criatividade?		
Luta pela RA	Incentiva a participar na luta pela reforma agrária popular?		

3.2 COMPROMETIMENTO PELA VALORIZAÇÃO

Comprometimento é o fundamento de motivação, vontade de realizar as atividades sem precisar ser cobrado. Comprometimento se baseia no sentimento de ligação da pessoa com os objetivos da atividade e com o grupo das pessoas envolvidas.

Não se pode cobrar comprometimento sendo que ele é um sentimento. Uma pessoa que se sente valorizada tem a tendência de aprender a valorizar a si mesma, os outros e suas oportunidades. Uma pessoa que se sente desvalorizada aprende a não valorizar as riquezas dela e nem as dos outros. Quanto maior é o comprometimento, menos controles se precisa. E no outro lado, quanto mais controles, menos comprometimento.

Comprometimento depende de dois aspectos principais:

- Primeiro, se a pessoa sente que os objetivos da sua atividade/estudo têm relação com seu sonho de vida. Em outras palavras, que ela está atuando em um campo que ela sente como um possível caminho em direção do seu sonho.
- Segundo, se ela sente pertença ao coletivo das pessoas onde está inserida, que depende do grau de valorização que o coletivo manifesta a ela.

Organize tempo especialmente no início da formação de um novo coletivo/turma, para que cada um pense e escreva sobre as seguintes perguntas:

Qual é seu sonho de vida?

- Qual é seu sonho de vida? Quais são os valores e princípios básicos que você acha importantes em um mundo melhor? Aonde quer chegar nas suas realizações até o fim da sua vida?
- Seu atual trabalho/estudo tem alguma relação significativa com o seu sonho de vida?
- Com que sentimento você vai à sua atividade (trabalho/estudo)? Interesse e alegria ou descontente e desmotivado?

Seu sentimento de pertença ao coletivo?

- Você sente que no seu coletivo há um espírito de valorização incondicional de cada um, promovendo assim o sentimento de igualdade e solidariedade?
- Você sente que o coletivo e sua liderança estão incentivando você para sua maior participação direta nas decisões e no planejamento das atividades do coletivo?

Todas as respostas são importantes a serem respeitadas incondicionalmente mesmo aquelas que demonstram total desinteresse. Após todos escreverem suas respostas, cada um faz a leitura das mesmas e no final o facilitador do processo faz uma reflexão geral discutindo com o coletivo em tom de valorização.

Se o trabalho/estudo da pessoa não faz parte do seu sonho e/ou se ela não sente pertença ao grupo, ela terá um comprometimento baixo. Quanto maior é a dimensão do sonho da pessoa, como, por exemplo, participar na criação de um mundo melhor para todos, mais fácil ela se sente parte de um trabalho coletivo idealista.

A discussão sobre o sonho é uma atividade importante de conscientização que abre as mentes para uma dimensão maior reduzindo intrigas e picuinhas, incentivando generosidade e espírito de cooperação. O tempo dedicado para esta discussão e conscientização é sentido como uma importante valorização do coletivo.

Como posso incondicionalmente valorizar você? Para eu praticar a valorização nas relações cotidianas com você devo lembrar o seguinte:

- Respeitar você, dar atenção, ouvir, cumprimentar você mesmo que você me ignora.
- Respeitar você no seu modo de sentir (medo, irritação...).
- Incentivar, apoiar, ajudar, e nunca criticar sua pessoa.
- Reforçar a consciência das riquezas humanas em você e no seu coletivo.
- Sentir igualdade com você: nem superior, nem inferior.
- Valorizar a sua participação no coletivo justo quando você tem mais dificuldades.

3.3 CONSCIENTIZAÇÃO COLETIVA

O objetivo é cada membro poder refletir sobre seus trabalhos e sua participação no coletivo, refletir sobre suas dificuldades e dialogar com o grupo sobre elas. Despertar e fortalecer o comprometimento nas atividades do coletivo, fortalecer o espírito de ética e cooperação. O processo pode constar os seguintes passos a serem escolhidos pelo coletivo:

1 Preparativos

Relembrar e discutir sobre o pano de fundo descrito nas ferramentas 1.1 *Valorização humana e social* e 1.2 *Conceito socialista sobre o ser humano*.

O coletivo pode aplicar o exercício da ferramenta 2.2 *Respeito pelo sentir* para criar um clima mais relaxado e íntimo.

2 Autorreflexão e diálogo com o coletivo

Reflexão sobre seu comprometimento e dificuldades. Cada um escreve uma reflexão sobre:

- sua compreensão sobre os objetivos e princípios do grupo
- como você avalia o grau do seu comprometimento com os objetivos do coletivo
- suas dificuldades no seu trabalho e na sua participação

O vizinho (ou você mesmo) lê sua reflexão. O grupo faz perguntas esclarecedoras sem criticar ou questionar o que você falou.

Eles perguntam o que você está sentindo nas suas dificuldades.

O coletivo faz perguntas sobre como você está pensando ou planejando lidar com as dificuldades. Depois oferecem suas próprias ideias e sugestões. Você faz um resumo da sua compreensão das sugestões do coletivo, e apresenta suas ideias de como você pretende proceder.

3 Conscientização das riquezas humanas

Fazer uma rodada de conscientização das *riquezas humanas* (vide a tabela de baixo em 1.2 *Conceito socialista sobre o ser humano*) com cada um dos participantes de modo que, por exemplo, duas pessoas ao lado esquerdo destacam em você três riquezas humanas podendo uma delas ser no

sentido oposto; crítica invertida (vide o ponto 4 da ferramenta 2.5 *Diálogo de valorização*). Após a qual qualquer um pode manifestar sua percepção.

4 Compreensão e aceitação dos *empecilhos*

Ler, discutir e desenvolver a compreensão e aceitação dos *empecilhos* descritos na ferramenta 1.2 *Conceito socialista sobre o ser humano*, a tabela de baixo, a coluna direita. Talvez indicar um empecilho em cada um conforme o processo do parágrafo acima.

5 Conscientização dos hábitos de ação irritantes no coletivo

Em todos os grupos existe alguém ou alguns que dificultam ou atrapalham a cooperação e alegria de trabalho. Os membros do grupo sentem medo e irritação, não sabendo como lidar com a situação. Você pode desenvolver o seguinte processo:

1 Todos do coletivo participam para criar uma **lista de diferentes hábitos de ação (comportamentos) irritantes** que existem entre os membros do grupo, isto pode ser feito individualmente por cada um ou em subgrupos. Abaixo há uma lista de exemplos de alguns comportamentos comuns negativos:

- Alguém fala mal nas costas dos outros.
- Alguém não cumpre suas tarefas.
- Alguém não cumpre as combinações do coletivo.
- Alguém chega costumeiramente tarde demais.
- Alguém interrompe a fala dos outros.
- Alguém critica e aponta os erros dos outros.
- Alguém debocha e desvaloriza os outros.
- Alguém fica sempre se auto elogiando.
- Alguém não manifesta suas ideias e conhecimentos.
- Alguém usa manipulação emocional para ter poder sobre outros.

Pode-se começar de modo que cada subgrupo escreve no papel uma lista de três hábitos de ação que mais incomodam no seu ponto de vista sem apontar ninguém. As listas de todos os membros são unidas em uma só, apontando quantas vezes cada comportamento foi citado. A lista geral fica exposta no quadro negro ou é entregue uma cópia a cada um.

2 Pode-se fazer uma **reflexão e discussão** sobre o que cada comportamento diz sobre o modo de sentir da pessoa em questão.

3 Se reserva um tempo para que **cada um possa refletir** sobre a lista e procurar dois comportamentos que possam melhor pertencer a si mesmo. Isto é uma autorreflexão.

4 O grupo pode continuar de modo que **cada um é o objeto de reflexão do coletivo** por sua vez. Por exemplo, cada pessoa por sua vez é o objeto de avaliação dos dois vizinhos mais próximos dela na roda. Estes dois indicam dois comportamentos da lista que melhor pertencem a ela para sua reflexão. Não se justifica a escolha. Cada um pode refletir por si sobre os comportamentos indicados. Se o grupo é grande a atividade pode ser feita em subgrupos.

Assim todos do coletivo podem expressar de maneira impessoal sobre os hábitos de ação irritantes. E todos vão receber um tipo de reflexão sobre si. Assim não se classifica ninguém.

7 Valorização final

Facilitador da atividade fecha a reunião com uma mensagem valorizadora.

Uma reflexão sobre a qualidade de cooperação

Para levantar algumas questões que descrevem a qualidade de cooperação dentro de um coletivo pode-se usar a seguinte tabela e perguntas:

Coloque um x na coluna que melhor corresponde a sua opinião.

Perguntas	Muito bom	Bom	Ruim	Muito ruim
Você se sente motivado para trabalhar, produzir e desenvolver suas habilidades?				
Como está o clima de cooperação no seu coletivo?				
Como você se sente como um verdadeiro membro do seu coletivo?				
Como está a seu ver o grau da justiça, igualdade e solidariedade?				
Você está contente com a receita que recebe do trabalho?				
Você gosta de participar nas reuniões da cooperativa/do coletivo?				
Você está satisfeito pelo estímulo e valorização que você recebe?				
Você se sente motivado e contente dentro da luta pela reforma agrária popular				

1.1 Você pertence a algum núcleo de base sim, não?

1.2 O seu núcleo de base reúne uma vez por semana....., ou uma vez por quinzena....., ou uma vez por mês....., ou esporadicamente.....?

1.3 Nas reuniões do seu núcleo se discute sobre assunto importantes sim, não?

2 Escreva algo sobre suas maiores dificuldades:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3 Você gostaria de sugerir algo?.....

.....

.....

.....

3.4 FORTALECIMENTO DA MAIORIA

- como lidar com problemas em coletivo

Se há problemas sérios de cooperação, relacionamento ou convivência com alguma ou algumas pessoas que formam uma minoria, há possivelmente uma necessidade de fortalecer a iniciativa e ação da maioria. A maioria dentro do espírito democrático tem o poder formal. Mas uma minoria pode estar dificultando o desenvolvimento do coletivo.

Neste tipo de situação em vez de focar a atenção nos indivíduos “problemáticos”, o foco deve ser na ação da maioria, que aparentemente não sabe lidar com a dificuldade. O objetivo é fortalecer e unir a maioria para que saibam lidar com a minoria através de ações planejadas e práticas seguindo o princípio de valorização. Isto requer uma mudança dos hábitos de ações da maioria sendo que os hábitos atuais e normais não estão dando resultado satisfatório.

O processo trata a transformação de hábitos de ações atuais para hábitos novos de ação. O processo se baseia no princípio que a pessoa sempre age para o “bem” do ponto de vista dela. Este bem pode ser prejudicial ao coletivo por causa dos empecilhos dela. Os passos podem ser os seguintes:

1 Definição do desafio

Definir o problema de forma impessoal, ou seja, não se indica as pessoas que causam o problema. Por isso se fala, por exemplo, que há pessoas que não cumprem as decisões do coletivo, que não aceitam orientações, que agredem companheiros etc. Depois o problema será transformado em um desafio, **um estado desejado**.

2 Respeito pelos sentimentos

Conscientize-se sobre os sentimentos que o coletivo tem em relação ao problema. O sentimento (alegria, amor, angústia, medo, tristeza, raiva...) é a base do comportamento (hábitos de ação). Para poder lidar com o desafio é necessário respeitar os sentimentos em todos, mesmo que eles sejam irracionais. Para ajudar a reflexão pode fazer uma leitura coletiva da ferramenta 1.2 *Conceito socialista sobre o ser humano* e da ferramenta 2.2 *Respeito pelo sentir*.

3 Descrição da ação atual

Descreva o comportamento da maioria em **uma lista de hábitos normais de ação** perante o problema/desafio. Por exemplo, agir pelas costas, reclamando da minoria, desvalorizar, criticar... O objetivo é conscientizar o modo atual de agir na situação.

4 Descrição dos benefícios da ação atual

Depois se discute e conscientiza profundamente sobre os benefícios, alegria e/ou prazer que as pessoas estão procurando alcançar com o seu comportamento atual.

5 Definição da ação ideal

Descreva **o estado desejado transformando-o em hábitos ideais de ação** das pessoas envolvidas. Por exemplo, a maioria reage de forma unida e com iniciativa para impedir uma agressão mesmo

que verbal, ou agindo direto e com respeito ao ver um ato de desonestidade, ou ainda, em vez de criticar usar as ferramentas 2.3 *Ouvir para valorizar*, 2.4 *Acompanhamento das realizações*, 3.2 *Comprometimento pela valorização*, e/ou 3.4 *Conscientização coletiva*.

6 Descrição dos benefícios da ação ideal

Discuta e conscientize profundamente os benefícios, alegria e/ou prazer que as pessoas poderiam alcançar com os hábitos de ações ideais.

7 Comparação e escolha

Compare os benefícios, alegria e/ou prazer do modo atual de agir (ponto 4) e o modo ideal de agir (ponto 6). Com base nisto, escolha entre o modo normal ou ideal de ação. Se escolher o modo ideal, continue para o próximo passo, senão pare aqui.

8 Treinamento da ação ideal

Prepare junto com todos os envolvidos um **plano prático para todos treinarem os hábitos** ideais de ação. Avalie os resultados e se necessário, corrija o processo.

O processo pode ser usado também no nível individual. Por exemplo, se há uma pessoa que sofre de angústia, fobia, depressão, insônia, estresse, obesidade, dependência química ou agressividade, ela pode aplicar este processo com ela mesma ou preferencialmente, com ajuda de uma outra pessoa. O objetivo é reduzir a repressão sobre o problema para poder agir para o bem.

Repressão significa reprimir a consciência. A repressão nos impede de usar nossas capacidades de percepção, avaliação, criatividade, iniciativa e amor. Esta repressão se manifesta com o nosso modo quase que crônico de sentir angustia, medo, inferioridade, vergonha, culpa, vitimização (se achar sempre como uma vítima), impotência, desespero... Mesmo assim deveríamos respeitar o nosso modo de sentir.

4 COMO APLICAR O MÉTODO EM CERTOS DESFIOS

4.1 COMO LIDAR COM CONFLITO ENTRE COORDENADORES E COORDENADOS

Há sempre tensões e conflitos entre os coordenadores e coordenados nas cooperativas, e entre educadores e jovens. O coordenador sente que não tem poder real, que não é respeitado. O educador reclama que as dificuldades de cobrar e manter disciplina têm aumentado a cada ano. Nas organizações capitalistas é mais fácil praticar punição ou até exclusão de uma pessoa difícil, mas nas cooperativas isto é mais complicado e inclusive contrário aos princípios de igualdade e solidariedade.

Nas cooperativas, por exemplo, sempre há algum grau de tensão ou conflitos entre coordenadores e coordenados:

- Em todo coletivo há pessoas que tem maior iniciativa, elas recebem ou tomam o poder para “o barco não afundar”. Elas se tornam coordenadoras.
- Estas têm tendência de achar que estão carregando os coordenados nas suas costas, e se sentem exploradas, frustradas, desvalorizadas e desmotivadas e pensam em sair da cooperativa.
- O trabalho dos coordenadores é mais variado de que dos subordinados. Os coordenados fazem trabalho monótono, duro. Eles se sentem explorados, injustiçados, frustrados, desvalorizados e desmotivados, e reclamam e agem até com oposição.
- Os coordenadores e coordenados se dependem mutuamente mesmo que não querem ter esta percepção.

Tanto coordenadores quanto coordenados compartilham de um mesmo sentimento, formando um **espelho interno pelo modo de sentir**: ambos se sentem descontentes, não respeitados, injustiçados e revoltados. Concomitantemente, nenhuma das partes quer ter a percepção que elas estão sentindo da mesma maneira, sendo que sentimentos são reprimidos. Isto causa um aumento desnecessário de tensões e provoca conflitos irracionais, cada parte culpando a outra.

Na cooperativa a estrutura social garante tecnicamente a igualdade na participação das decisões. Mas nós reproduzimos as práticas de relações do capitalismo, praticas de repressão. O espírito e os hábitos do capitalismo continuam predominantes na nossa estrutura psíquica. É necessário constantemente incentivar, reforçar e organizar a participação de todos no planejamento e na condução das atividades do coletivo, veja a ferramenta 3.1 *Inserção na participação direta*. Isto é o fundamento para poder criar um espírito de solidariedade e responsabilidade coletiva.

Talvez seja necessário aplicar também as ferramentas 1.2 *Conceito socialista sobre o ser humano* e 3.2 *Comprometimento pela valorização*.

Como a submissão se realiza especificamente no campo de sentimentos, é necessário, no início, o coletivo parar para refletir e falar sobre os sentimentos que têm. Deve-se falar, discutir e conscientizar sobre os sentimentos tais como medo, insegurança, baixo autoestima (inferioridade), descontentamento, culpa, raiva, e também tais como alegria, coragem, entusiasmo, esperança, amor... Aplicar com o coletivo a ferramenta 2.2 *Respeito pelo sentir*.

Não adianta combater o problema de antagonismo (conflitos) entre coordenadores e coordenados, ao invés, levante o espírito de compreensão, inclusão (união) de todos pela valorização humana e social.

4.2 COMO LIDAR COM ESTRESSE

Causas do estresse

A sociedade capitalista com a competição desenfreada aumenta as exigências em um círculo vicioso em todos nós, mesmo quem é crítico ao sistema. Ganância e egoísmo são fatores profundamente estressantes.

Comumente associamos estresse à pressão de exigências para realizar mais trabalhos do que temos recursos, logo nos sentindo como vítimas de uma situação. Se caímos na vitimização, caímos na armadilha do estresse. Se mantermos o nosso equilíbrio sabemos lidar com os estressores com bom senso e adaptação necessária. Cada um de nós reage à sua maneira.

A reação do estresse é provocada quando a pessoa: percebe um **perigo** ou ameaça real; percebe que está ocorrendo algo **contra a sua vontade; quer muito** algo e não está seguro de que vai consegui-lo (por exemplo, há trabalhos a fazer mas não há tempo; outras pessoas estão se comportando de modo errado...); cria fantasias de perigo e ameaça que não existem (por exemplo, acidente, doença, rejeição, crítica, catástrofe); tem sentimentos como de angústia, medo, mágoa e inferioridade, e reprime estes sentimentos.

A pessoa **não quer** isto (perigo, ameaça ou algo contra a sua vontade) e reage querendo se defender ou fugir, mudar a situação. É comum, ao mesmo tempo, ela não querer ter plenamente consciência disto, por isso reage lutando contra a consciência (confunde-a com o próprio perigo). Como somos em nossa essência consciência, então negando-a, estamos negando a nós mesmos, ficando desequilibrados; confuso, bloqueado, com angústia, medo, irritação ou/e raiva. E, portanto, transmitindo isso ao corpo, ficando bloqueados; não reagindo, ou reagindo de forma excessiva, de maneira destrutiva. O corpo também fica em estado de estresse, o sistema neurológico em alerta, a defesa imunológica ativada, certas funções fisiológicas aceleradas e outras brechadas. Com o tempo ocorre exaustão, cansaço e doenças psicossomáticas.

O seu grau de estresse é diretamente ligado ao seu grau do querer (querer = estressar), por exemplo: você não quer ter tanto trabalho; você quer muito resolver um problema; você se preocupa muito, exagera problemas existentes, cria problemas inexistentes e depois não os quer ter; você ficou apaixonado e quer muito ter esta pessoa.

Podemos então resumir as fases do estresse em 3 momentos:

1. **Alarme**, estágio de alerta geral (ansiedade, medo e/ou raiva, olhos arregalados, pelos arrepiados, aumento da frequência cardíaca e pressão arterial, respiração acelerada, sentidos mais acurados e preparados para fuga ou defesa)
2. **Resistência**, o estágio de preparação contínua para uma emergência, ameaça ou desafio (o organismo começa a se desgastar, cansa)
3. **Exaustão**, o estágio de esgotamento da capacidade de resposta do organismo (falhas no funcionamento mental, psíquico e metabólico).

Alguns dos sintomas da tensão prolongada são: dor de cabeça, resfriados, dor nos músculos da nuca e ombros, dor nas costas, eczemas, fadiga, desgaste de energia, depressão, falta de ânimo, isolamento, pânico, imobilização, exaustão, desgaste crônico, despersonalização ou ainda psicossomatizações (as tensões e bloqueios dos sentimentos causam desequilíbrio na fisiologia do corpo assim criando ou contribuindo ao aparecimento de doenças) mais graves, como gastrite, diabetes, reumatismo, câncer, AVC, problemas cardíacos...

Como lidar com o estresse excessivo

Geral

- Estresse é um sintoma de tensão, de esforço, não é a causa, mas a consequência. Ele é como um alarme (e assim, útil). É importante aceitar a consciência do estresse. Pare, faça uma pausa, planeje seu tempo.
- Desenvolva a tolerância de sentir os sintomas do estresse (angústia, medo, raiva, tristeza, culpa, desesperança...): faça uma reflexão, sem exigir que o sintoma desapareça.
- Analise o que poderia ter causado o estresse, tanto as possíveis causas externas como internas (veja abaixo o item *Psíquico*).
- Use o bom senso e a criatividade, se possível com ajuda de uma outra pessoa, para fazer um plano prático de ações para reduzir as causas externas do estresse.
- Procure adaptar-se de forma consciente a aquilo que não pode ser mudado.

Físico

- Observe as limitações do seu corpo. Cuide do repouso, relaxamento e sono apropriado.
- Tenha uma alimentação saudável. Evite alcoólicos, cigarro e outras drogas.
- Faça exercícios físicos regularmente.

Social

- Avalie suas limitações e tente agir respeitando-as. Submeta seus objetivos à realidade.
- Racionalize e aperfeiçoe seus métodos de trabalho constantemente.
- Cultive amizades e contatos pessoais, reserve tempo para o lazer e atividades prazerosas.
- Cultive interesse e pratique atividades ligadas à estética e à ética (música, literatura, arte, natureza, justiça social, atividades comunitárias...).

Psíquico

- Desenvolva tolerância para se conscientizar de suas dificuldades e seus possíveis erros.
- Reflita sobre as suas próprias atitudes, considerando sua possível conduta de impaciência, intolerância; hábito de crítica e cobrança excessiva; censurar a consciência, idealizar o outro ou a si mesmo, reagir contra uma consciência que o outro pode estar

despertando em você (espelho interno); reagir de modo negativo perante aquilo que é bom, alegria e desafios (inversão); ter hábito de se observar excessivamente (egocentrismo); centralizar a vida em si mesmo, tendo uma atitude de querer ter controle sobre tudo (mania de grandeza, perfeccionismo e egocentrismo); ter hábito de sentir preocupação, medo, mágoa, raiva... e justificá-los para si mesmo, criando fantasias de acordo com estes sentimentos. Reflita sobre os empecilhos da ferramenta 1.2 *Conceito socialista sobre o ser humano*.

- Aceitando a consciência destes hábitos internos você pode aprender a agir de modo mais equilibrado usando autodisciplina e concentrando sua atenção e ação para realizar algo de bem. Procure agir e fazer aquilo que é bom perante a vida apesar da sua resistência. Pratique conscientemente as riquezas humanas (iniciativa, bom senso, criatividade, alegria, generosidade...) e suas capacidades (conhecimento, experiência, força...).
- Desenvolva o hábito de enxergar e valorizar a vida em si. Você se sente mais aberto e o fluxo de energias de vida pode fluir.

Exercício: Tente identificar em você sintomas de estresse nos níveis geral, físico, social e psíquico. Treine reservando regularmente um tempo para sentir os sintomas do estresse usando a ferramenta 2.2 *Respeito pelo sentir*.

4.3 COMO LIDAR COM DEPENDÊNCIA

O texto dá orientações como a própria pessoa dependente, a família, o coletivo ou a coordenação pode lidar com a dependência. Alcoolismo ou dependência de outras drogas devem ser encaradas como qualquer doença, que tem múltiplas origens. O ser humano manifesta seu mal-estar de modos diferentes: dependência, doenças físicas, doenças psíquicas, criminalidade ou dificuldade de adaptação social.

Uma dependência comum dentro da sociedade patriarcal se forma nos relacionamentos, quando o homem vai trabalhar e a mulher fica em casa para cuidar dos filhos, passando a viver em situação de dependência econômica do homem.

A culpa da família e a co-dependência

A família (se tiver) é essencial para ajudar o dependente, mas o desafio comum está em a família aceitar que ela também pode estar doente e precisa de ajuda. A isto chamamos de co-dependência, significando que existe um tipo de pacto entre a família e o dependente. Uma pessoa dependente muda a estrutura normal de uma família, causando sentimentos quase contínuos de medo, frustração, desespero e vergonha. Os pais têm uma forte tendência de se culparem e condenarem severamente por ter um filho dependente. Isto causa uma trava interna na capacidade deles de lidar com o problema. O sentimento de culpa deve ser sentido e respeitado, mas condenar e culpar é um ato de repressão que aprendemos da sociedade. *O mal pode ser curado somente com o bem.*

Causas

De modo geral, as causas estão essencialmente nas seguintes questões: a degradação da sociedade causada pelo desenvolvimento desenfreado do capitalismo; na infância, quando a família ou pessoas próximas tiveram problemas tais como carência de amor, rejeição da criança, agressividade

e/ou conduta de humilhação; talvez uma fraqueza genética possa ser um dos fatores; a própria pessoa com seu jeito (livre arbítrio — mistério) de lidar com as possibilidades e desafios da vida.

A prevenção se baseia na conscientização e valorização social e humana. O passo fundamental é desenvolver uma estrutura de poder econômico e social com base na igualdade e solidariedade, e unir isto com o conceito socialista sobre o ser humano e a compreensão das suas relações. Isto continua uma utopia mas nos aproximamos dela na longa caminhada da nossa luta. Agora, no nível individual mais imediato, o princípio básico de prevenção e tratamento está no pensamento socrático: *Conhece-te a ti mesmo*.

O processo para lidar com a dependência pode seguir os passos seguintes, que devem ser adaptados caso a caso. Podem ser executados pela própria pessoa, sozinha ou melhor ainda, com a presença de uma pessoa de confiança ou devidamente formada:

1 Admitir o problema, aceitar a consciência que se tornou dependente

- Lidar com a dependência é reconhecê-la de modo profundo, evitando se criticar, culpar, condenar ou exigir solução. Aceitar o problema e aprender a conviver com ele sem querer se livrar dele.
- Parar para sentir conscientemente o que está sentindo normalmente na vida; angústia, medo, inferioridade, vergonha, culpa, raiva, impotência além dos possíveis sentimentos de euforia, alegria, amor... Procurar se concentrar nos sentimentos para aceitá-los como são. Focar a atenção neles e tentar se desligar das tais chamadas causas. Aplicar a ferramenta 2.2 *Respeito pelo sentir*.
- Refletir sobre a existência de sintomas (alarmes) psíquicos mais sérios, como muita inquietação, falta de capacidade de concentração, mania de perseguição, alucinações, insônia, hiperatividade, fobias, variações bruscas de humor, etc. Parar para se concentrar conscientemente e sentir estes sentimentos e sintomas: Aplicar a ferramenta 2.2 *Respeito pelo sentir*.
- Concentrar-se para sentir e aceitar os possíveis sintomas físicos como fraqueza, tremedeira, tosse, dor de cabeça ou de barriga, tensão, taquicardia, etc. Usar tempo para treinar a aceitar e conviver melhor com os sintomas.

2 Conscientizar-se sobre o seu passado

- Escrever a história da própria vida desde as primeiras memórias, descrever os pais ou as pessoas mais próximas e o modo delas de encarar a vida.
- Fazer por escrito um inventário pessoal, um balanço da vida, o que realizou até agora em boas ações, escrever uma lista das pessoas e coletivos que já alegrou e ajudou.

4 Conscientizar as causas pessoais da dependência

- Conscientizar-se de que modo tem assimilado os valores invertidos da sociedade.
- Refletir como tem assimilado possíveis condutas problemáticas das pessoas mais próximas desde sua infância, conforme: *Tudo que vejo no outro existe em mim também de alguma maneira – somos espelhos internos entre nós*.

- Conscientizar-se sobre as riquezas humanas na sua pessoa e ter compreensão dos empecilhos, veja *Riquezas humanas e empecilhos*, na ferramenta 1.2 *Conceito socialista sobre o ser humano*.

5 Levantar todas as possíveis vantagens de usar drogas (ou outros meios de dependência)

Serão conscientizados com incondicional respeito deixando o dependente descobrir e falar tudo que é de bom, benefícios, alegrias, prazeres etc. no uso de droga, por exemplo:

- sensação de liberdade, alegria, prazer, sensação de felicidade e segurança
- coragem para se libertar do controle dos pais, professores e autoridades injustas
- alívio da timidez, medo e ansiedade
- sensação de poder, grandeza, parece que “tudo pode”
- se sentir admirado e desejado por todos inclusive sexualmente
- manifestar revolta por carência afetiva e injustiças,
- liberdade da consciência das dificuldades e erros cometidos
- liberdade da consciência de solidão, tristeza, depressão e falta de sentido da vida
- “comer do fruto proibido”, estímulo da criatividade
- percepções maravilhosas que não se consegue sem a droga

Estas vantagens são muito significativas e poderosas e devem ser refletidas e respeitadas individualmente, mesmo que no decorrer da dependência fica mais e mais difícil alcançá-las. Se uma sensação fulminante de felicidade foi uma vez obtida pela droga, a memória dela fica gravada e chama ao reuso dela, mesmo que não se consiga mais este resultado. É importante reconhecê-las e respeitá-las, pois são a base da motivação que leva ao uso da droga.

6 Levantar as vantagens de não usar drogas (ou outros meios de dependência)

Procurar descobrir e relatar todas as possíveis vantagens de não usar drogas, abaixo há uma lista que exemplifica isto:

- saúde psíquica e física
- relacionamentos afetivos verdadeiros
- saber lidar com a realidade
- sentimentos de dignidade e auto respeito
- inserção social e de trabalho, segurança econômica
- tranquilidade perante a lei
- despertar para participar nos movimentos sociais pela luta por uma sociedade mais justa

É entre estas duas opções vantajosas que a pessoa faz a sua escolha, sem que se dê conta disso racionalmente. A escolha não é essencialmente baseada nos prejuízos do uso de drogas, já que os prejuízos vêm a longo prazo. Este também é o problema na escolha de sair da dependência, pois as vantagens não vêm de imediato. O capitalismo conduz as pessoas a procurar vantagens e prazer em tudo com modo imediatista incentivando a insatisfação e, assim, o consumismo, seja de roupa, comida, viagem, droga... A pessoa dependente é principalmente uma vítima do sistema, além de ser na sua condição de dependente química explorada pelo sistema.

7 Escolha

Se escolher uma mudança de hábitos, continue para o próximo passo. Se a escolha for de não mudar os hábitos, aceite esta escolha conscientemente e não se critique ou se reprima pela sua decisão.

8 Planejar e praticar a mudança de novos valores e hábitos

Por exemplo, se a dependência for beber alcoólicos, começar bebendo noventa por cento do costume e ir diminuindo gradativamente.

- Refletir sobre suas ações em cada dia e mesmo tendo quedas no caminho, não se condenar, criticar ou depreciar, mas voltar e continuar o caminho de novo.
- Ajudar outros companheiros com o mesmo problema e procurar sempre ajudar outros de modo geral, treinar o desenvolvimento de hábitos de valorização humana e social
- Avaliar periodicamente o andamento do caminho escolhido com terceiros; pessoas de confiança, educador, liderança etc. O caminho não tem fim.

Grupos de valorização humana

O objetivo do grupo de conscientização e valorização é um tipo de grupo de autoajuda, aplicando de forma adaptada a ferramenta 3.3 *Conscientização coletiva*.

Exercício: Tente identificar em você vários tipos de dependência mesmo que não sejam seriamente prejudiciais, e aplique o processo em você mesmo.

4.4 COMO LIDAR COM OS CONFLITOS E AGRESSÕES

Se você tem uma posição de mediador de um conflito pode seguir os seguintes passos:

1. **Separe as partes em conflito**, lide com elas separadamente.
2. **Peça que cada um descreva sua versão.** Ao ouvir demonstre interesse, repita algo essencial que a pessoa fala, para ela ter certeza de que você está ouvindo (não fingindo ouvir). Não corrija a percepção dele sobre o conflito. Ouça ativamente com total respeito aplicando a ferramenta 2.3 *Ouvir para valorizar*. Procure reduzir as exigências para resolver o problema de imediato.
3. **Pergunte a cada parte o que eles sentem** na situação (medo, frustração, raiva, injustiça, humilhação, tristeza, impotência...). Leve-os a respeitar seus sentimentos (ferramenta 2.2 *Respeito pelo sentir*). Desenvolva uma compreensão sobre a total liberdade de sentir. Queremos primeiramente ser vistos e respeitados em nossos sentimentos.
4. **Discuta e reflita com cada parte sobre a ferramenta 1.2 Conceito socialista sobre o ser humano** levantando especialmente os pontos:
 - Nós somos espelhos internos entre nós, muitas vezes justamente do modo como estamos sentindo; angustia, frustração, raiva, medo, inferioridade...
 - O que fazemos com o outro, fazemos dentro de nós com nós mesmos.
 - O mal só pode ser curado com o bem.

5. **Pergunte para cada parte envolvida como lidar com o conflito/situação.** Peça que prepararem um planejamento de ações práticas. Dê-lhes tempo para fazer isso. É importante que as propostas venham deles, incentivando autogestão.
6. **Levante todas as sugestões** e tente integrar as várias propostas em um plano comum.
7. Apresente o plano para que cada uma das partes possa fazer sua avaliação e dar suas sugestões, continuando o processo de melhorar o plano.
8. **Talvez agora seja possível ter uma reunião com todos os envolvidos juntos**, para discutir sobre o plano, tentando manter o foco no nível geral, focando em como lidar com este tipo de situação ou fenômeno.
9. **Procure ajudá-los a realizarem o plano**, mudando-o, de acordo com as experiências. Conscientize as partes dos riscos de exigir a solução do conflito. Ao invés, desenvolva meios melhores de conviver e lidar com os desafios desta natureza.

Se você faz parte do conflito procure seguir a lógica acima com você mesmo. Se você acusa e condena o outro (mesmo só na sua mente), você entregou o poder psicológico para ele. Mesmo que você seja a vítima, tente evitar tomar uma conduta de se vitimizar. Um dos sintomas de se vitimizar é quando você sente impotência e sem esperança. O outro tem os problemas dele (arrogância, maldade...), como todos nós em algum grau. A ação dele é da “conta” dele, não da sua conta. Conta significa responsabilidade. Um ato de agressão é um ato contra amor, portanto, contra responsabilidade e liberdade. Ele está se agredindo no ser dele.

Lembramos ainda **os pensamentos básicos sobre o ser humano e suas relações:**

- Igualdade resulta em responsabilidade coletiva. Igualdade requer a participação igual no poder, que é possível quando todos participam na tomada de decisões importantes, cada um com um voto. A democracia direta está acima da democracia representativa.
- Todos somos espelhos internos entre nós. “O que mais me irrita em você pode ser algo (autoritarismo, passividade, personalismo...) similar ou oposto (alegria, iniciativa...), que não gosto de perceber em mim.”
- “Quando estou te desvalorizando ou reprimindo, a repressão está dentro de mim. Eu sou minha primeira vítima.”
- “O mal só pode ser curado com o bem. Amor é o sentimento de vida.”

O conflito em si não precisava nunca ser um problema. Mas a atitude conflituosa é um problema, fomentado pelo autoritarismo e outros problemas psicológicos que cada um de nós temos. Como diz um ditado oriental: Seu maior inimigo é o seu melhor professor. Creio que isto se trata de espelho interno.

Deboches, desvalorização e agressões verbais

1 Fenômeno de desvalorização do outro

A cultura de debochar, desvalorizar ou agredir verbalmente o companheiro é comum e, às vezes, até um fator dominante em um coletivo de estudantes ou trabalhadores. Alguém chama outro de

burro, veado, preto, vagabunda, putu... E aí começa um bate-boca que pode acabar com uma agressão física, especialmente se as pessoas já estão estressadas e cansadas. Esta cultura é provocada e fomentada pela competição.

2 Consequências na pessoa debochada, no coletivo e na produtividade

A pessoa ofendida reage muitas vezes devolvendo a agressão em dobro e assim a briga e conflito estão estabelecidos por muito tempo. Isto destrói as relações humanas e cooperação.

Às vezes a pessoa ofendida não reage perante a ofensa. Ela sente surpresa, medo, raiva, vergonha e as vezes até culpa e tristeza. Ela não reage, sendo que ela já foi induzida desde criança a reprimir o seu próprio modo de sentir. Ela se sente muito mal e sofre. Este sofrimento pode se tornar crônico podendo levá-la à depressão e outros problemas sérios.

O coletivo fica frustrado e envergonhado por não saber como lidar com o fenômeno. O ambiente de trabalho se torna desagradável, tenso e hostil. Deboches se tornam um círculo vicioso. Todos ficam com medo de participar e expressar seus conhecimentos e ideias por medo de ser debochado. A repressão dos sentimentos paralisa a necessária ação coletiva para conscientizar o agressor ou para simplesmente pará-lo de continuar. Assim se destrói o sentimento de solidariedade e cooperação.

Na escola isto causa uma grande perda de tempo e uma redução drástica de motivação e aprendizagem. Nos locais de trabalho a motivação e cooperação são afetadas e a produtividade e rentabilidade caem significativamente podendo levar à dissolução do coletivo. A competição é destruidora das relações humanas.

3 Como compreender no agressor necessidade de desvalorizar outros

É fácil observar que em um grupo há algumas pessoas que têm uma especial necessidade ou vício de desvalorizar outros. Esta necessidade é provocada e fomentada, num lado, pela competição e egoísmo que a sociedade capitalista estabelece nas relações humanas e, no outro lado, parcialmente do histórico de vida do agressor.

Quem ofende o outro não pode ser uma pessoa feliz, mesmo que ela possa sentir prazer pelo sofrimento do outro. Torturar pode trazer prazer, mas nunca felicidade.

Nós expressamos com nossas palavras aquilo que temos na nossa mente; nos nossos pensamentos e sentimentos. Um deboche vem de um sentimento de desvalorização. Portanto o agressor sente desvalorização, inferioridade e medo da consciência de rejeição (cuja origem está no seu passado). Na sua infância ele talvez não foi aceita e amado, mas rejeitado e até agredido. Isto não justifica a ação dele, mas pode fazê-la mais compreensível.

O agressor sente falta de respeito e amor. Ele faz tudo possível para mascarar a consciência destes sentimentos de si mesmo e dos outros, agredindo os outros, tentando inclusive assim provar para si ser superior. É comum ter a ideia que a agressão é a melhor defesa. Então, o medo reprimido se torna as vezes uma agressividade crônica. O agressor precisa de ajuda para perceber isto. Se você vai ajudá-lo, lembre-se que a conscientização só ocorre na liberdade e no respeito incondicional.

4 Como agir perante agressão verbal – coletivo e vítima

Se você gosta de futebol ou carros, você fala de futebol e carros. Se você fala sobre a homossexualidade, chamando outro de veado, é porque o assunto te interessa. O tema está na sua mente e te intriga ou, você tem medo do tema atingir você. Se você chama outro de burro, é porque tem um “burro” no seu interior. Quando uma criança é chamada de burro pela outra, ela reage falando: “Quem fala, é.”

Em um coletivo onde há responsabilidade coletiva, portanto solidariedade, quando uma pessoa debocha outra, alguém do coletivo que escutou isto falaria: “Companheiro, parece que você está se desvalorizando, humilhando a si mesmo.” Talvez alguém ao lado comenta: “Eu também penso o que ele falou, você se despreza.” Alguém pode ainda perguntar com respeito: “Companheiro, o que você está sentindo?” O coletivo coloca o foco nos sentimentos e pensamentos do agressor.

Depois, alguém pode falar individualmente com a vítima, para ouvir com interesse e respeito o que ela está pensando e sentindo, ajudando-a a aceitar e respeitar o seu modo de sentir perante estas situações. Inclusive procurando ajudar ela para não se criticar por isto. Use a ferramenta 2.3 *Ouvir para valorizar*.

5 Desvalorização faz parte da estratégia de poder

O povo reprimido não oferece risco para os poderosos. É uma vantagem para os poderosos o povo aprender a desvalorizar a si mesmo.

.....

Uma pessoa que respeita a si mesma nunca desrespeita os outros. Ela tem dignidade e coragem de reagir contra injustiças.

MANIFESTO

RESPEITO PELA NATUREZA = RESPEITO PELO SER HUMANO

A humanidade depende da saúde da natureza. Com o capitalismo estamos destruindo a natureza pela ganância e egoísmo ilimitado. O fim da União Soviética foi aproveitado para desvirtuar o termo socialismo. Os alarmes da natureza estão despertando pessoas a perceberem a magnitude do problema. Portanto, a agroecologia pode ser um despertar da consciência para a necessidade da transformação da sociedade capitalista para socialista de autogestão.

Respeito pela natureza significa agroecologia, biodiversidade; não à monocultura e grandes latifúndios. A mineração, a indústria e o consumo devem respeitar a capacidade da natureza de processar seus efeitos.

Respeito pelo ser humano significa igualdade e solidariedade. Igualdade significa igual participação no uso de poder – democracia direta. Solidariedade significa incondicional valorização humana e social.

O que você pode fazer?

Che Guevara: Estou para semear, não me espera para colheita.

VALORIZAÇÃO HUMANA, SOCIAL E DA NATUREZA!

mst.org.br, conscientia.se