

Conscientia Instituto em parceria com MST e Mundukide

**Formação dos técnicos  
em aplicação do método conscientia:**

# **TRANSFORMAÇÃO DAS RELAÇÕES HUMANAS E COOPERAÇÃO**

## 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.

O tema **Transformação das Relações Humanas e Cooperação – TRHC** 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, condicionamento, alienação...) e transformar as relações para socialismo de autogestão — igualdade e solidariedade. 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.

A abordagem usada é chamada **método conscientia** que foi desenvolvido e está sendo aplicado nas cooperativas, escolas, locais de trabalho e coletivos dentro dos coletivos da Reforma Agrária do âmbito MST. (A palavra conscientia se refere à consciência.)

## A BASE POLÍTICA, SOCIAL E PSICOLÓGICA DO TEMA:

### necessidade de 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 as práticas de relações de competição entre nós mesmos. Em baixo há uma comparação das relações humanas no capitalismo e, no humanismo (valorização humana e social) e quais consequências que isso traz na formação do ser humano.

### Tabela de comparação das práticas de relações humanas e cooperação no capitalismo e socialismo e suas consequências

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

<b>ISTO CAUSA E TORNA OS PROBLEMAS CRÔNICOS</b>	<b>ISTO PREVINE E DESFAZ AS CAUSAS DOS PROBLEMAS</b>
---	--

A tabela acima demonstra que as relações baseadas na competição causam nossos problemas de convivência e cooperação e que o humanismo previne e desfaz as causas dos problemas. Para poder realizar uma transformação precisamos de uma nova psicologia, um **novo conceito 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.*

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.

**Formação sobre o tema TRHC envolve, por exemplo, as seguintes etapas:**

## **1 Etapa PANO DE FUNDO DO MÉTODO – Parte 1**

### **1.1 VALORIZAÇÃO HUMANA, SOCIAL E DA NATUREZA**

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. Isto causa seguintes tipos de problemas que podemos observar em algum grau em todos os nossos coletivos:

#### **Desafios de cooperação**

- Numa sala de aula/assembleia/reunião poucas pessoas participam;
- Deboches, ofensas, brigas e agressões;
- Crítica e cobrança causam reação de medo, raiva e revolta;
- Como fazer companheiros cumprirem suas funções;
- Ambiente de conflitos entre coordenadores/educadores e coordenados/educandos;
- Como lidar com pessoas ativas, mas autoritárias e personalistas;
- Fofocas, intrigas, personalismo, egoísmo;
- Acomodação em rotinas;
- Pessoas mais ativas acumulam o poder;
- Coordenadores/educadores não são respeitados;
- Lutas pelo poder, conflitos – falta de união;
- Decisões do coletivo são ignoradas por uma parte;
- Alguém inventa doenças/desculpas para fazer o que quiser;
- Sentimentos de medo, descontentamento, raiva, culpa e desconfiança;
- Dependência de álcool e outras drogas, prazer sexual, consumismo, jogos, comida...;
- Cansaço, estresse, ausência na família, depressão...

Estes problemas e conflitos não se resolve com os métodos usuais pela nossa própria experiência. Apresentamos um novo paradigma para lidar com eles, um paradigma se leva para igualdade e solidariedade pelos princípios de valorização humana e social.

**Tarefa do tempo de comunidade:**

Fazer uma introdução do tema e discussão sobre a necessidade de transformação das relações humanas e cooperação no seu coletivo trazendo por escrito os comentários e questionamentos mais marcantes durante discussão.

**1.2 CONCEITO SOCIALISTA SOBRE O SER HUMANO – Parte 1**

Apresentamos um conceito sobre o ser humano para substituir a compreensão atual, que se baseia no capitalismo. São discutidos pensamentos básicos e termos usados, tais como: conceito do ser humano, consciência, sentir pensar e agir, sistema neurológico, hormonal e imunológico.

**Tarefa do tempo de comunidade:**

Colocar uma cópia do esquema do conceito socialista sobre o ser humano num local de circulação e tenta puxar conversas com seus colegas e melhor ainda numa conversa coletiva que possa estender em vários momentos separados notando os comentários deles sobre as dúvidas e percepções que o esquema despertou.

**2 Etapa PANO DE FUNDO DO MÉTODO – Parte 2**

**2.1 CONCEITO SOCIALISTA SOBRE O SER HUMANO – Parte 2**

Discutimos os termos riquezas humanas e empecilhos, liberdade, responsabilidade, vontade, necessidade, desejo, amor — solidariedade... e consequências da compreensão socialista sobre eles em nossas relações e conflitos. Conscientizar sobre direitos humanos, igualdade de raça e gênero, e respeito pela diversidade sexual LGBT.

**Tarefas do tempo de comunidade:**

Reflita em seu coletivo quais riquezas humanas e empecilhos possam ser origem para os comportamentos tipo autoritarismo, personalismo, autossuficiência. Traz um relato sobre reflexão do coletivo.

**Etapa 3 FERRAMENTAS DE VALORIZAÇÃO HUMANA — Parte 1**

**3.1 CONHECE-TE A TI MESMO**

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

**Tarefas do tempo de comunidade:**

Fazer uma autorreflexão sobre você mesmo na presença de alguém do seu coletivo, pedir ele contribuir para que você possa fazer uma leitura da sua personalidade conforme a ferramenta.

**3.2 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 sentimento é como o canal de aceitação da consciência. Somos totalmente livres em nosso modo de sentir.

**Tarefas do tempo de comunidade:**

Fazer exercício de *Respeito pelo sentir* em algum grupo que possa escolher e trazer observações e dúvidas para socializar.

### **3.3 OUVIR PARA VALORIZAR**

O tempo que o coletivo/coordenador/educador dedica de sua atenção só para ouvir uma pessoa com incondicional é uma manifestação de valorização.

#### **Tarefas do tempo de comunidade:**

Aplicar a ferramenta com alguém e trazer conclusões para socialização.

## **Etapa 4 FERRAMENTAS DE VALORIZAÇÃO HUMANA — Parte 2**

### **4.1 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.

#### **Tarefas do tempo de comunidade:**

Escolher duas pessoas para você aplicar a ferramenta e trazer suas observações.

### **4.2 DIÁLOGO DE VALORIZAÇÃO – CRÍTICA INVERTIDA**

O objetivo é 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).

#### **Tarefas do tempo de comunidade:**

Aplicar a ferramenta com pelo menos uma pessoa explicando primeiro para ela o princípio da ferramenta, sugerindo que ela te ajude no seu treinamento.

## **Etapa 5 FERRAMENTAS DE VALORIZAÇÃO SOCIAL — Parte 1**

### **5.1 INSERÇÃO NA PARTICIPAÇÃO DIRETA**

Participação igualitária é a base de valorização e solidariedade. Discussão sobre a diferença entre democracia representativa e democracia direta e a organização do coletivo para socialismo.

#### **Tarefas do tempo de comunidade:**

Trazer exemplos dos problemas de participação no seu coletivo e suas sugestões de como lidar com eles.

### **5.2 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.

#### **Tarefas do tempo de comunidade:**

Aplicar a ferramenta num contexto da sua escolha e trazer reflexões dos participantes.

## **Etapa 6 FERRAMENTAS DE VALORIZAÇÃO SOCIAL — Parte 2**

### **6.1 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.

#### **Tarefas do tempo de comunidade:**

Aplicar a ferramenta num contexto da sua escolha e trazer reflexões dos participantes.

## **6.2 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 necessidade de fortalecer a iniciativa e ação da maioria.

### **Tarefas do tempo de comunidade:**

Aplicar a ferramenta num contexto da sua escolha e trazer reflexões dos participantes.

## **6.3 FOMENTO DE COOPERAÇÃO**

Unir o uso de várias ferramentas do método para desenvolver um processo de fomento de cooperação para todos os tipos de coletivos.

### **Tarefas do tempo de comunidade:**

Relatar a sua experiência da aplicação do processo em algum coletivo da sua escolha.

## **Etapa 7 COMO APLICAR O MÉTODO**

### **7.1 Esquema geral da aplicação do método**

O método pode ser aplicado com a ajuda de um processo geral que estrutura os passos do processo. O processo tira a atenção dos indivíduos ao fenômeno e cada aplicação é um treinamento de valorização humana e social. São apresentados alguns princípios da **função de facilitador na aplicação do método. São listadas dicas para aplicação do método.**

### **Tarefas do tempo de comunidade:**

Aplicar a ferramenta num contexto da sua escolha e trazer reflexões dos participantes da atividade e suas possíveis dúvidas e sucessos.

## **Etapa 8 COMO LIDAR COM CONFLITOS**

Há sempre tensões e conflitos entre os coordenadores e coordenados nas cooperativas, e entre educadores e jovens. Este conflito estrutural é decifrado e discutido com os cursistas e levado para uma ferramenta de como lidar com os conflitos e até agressões em geral.

### **Tarefas do tempo de comunidade:**

1 Descrever algum conflito que envolveu você e trazer a sua ideia de como lidar com este conflito usando a ferramenta apresentada.

2 Identificar em você sintomas de estresse nos níveis geral, físico, social e psíquico. Descreve como você lida costumeiramente com seus sintomas.

## **Etapa 9 COMO LIDAR COM ESTRESSE, DEPRESSÃO E DEPENDÊNCIA**

A sociedade capitalista com a competição desenfreada aumenta as exigências em um círculo vicioso em todos nós. Frequentemente enfrentamos situações de ter que ajudar uma pessoa com fortes sintomas de estresse, depressão e/ou dependência — aprender saber a lidar e orientar outros de lidar com um companheiro nessa situação.

### **Avaliação do curso.**

mst.org.br, mundukide.com, conscientia.se