

A arte de conviver

Coleção **PSICOLOGIA PRÁTICA**

- *Seja seu próprio psicólogo*, Miguel Lucas
- *Ajude a si mesmo*, Onofre A. Menezes
- *Como trabalhar nossos problemas*, Miguel Lucas
- *Conhecer-se: um caminho para ser feliz*, Miguel Lucas
- *Acabe com suas dúvidas*, Miguel Lucas
- *Como driblar a depressão*, Miguel Lucas
- *A terapia de Deus*, León Hual
- *Respeita os teus limites – fundamentos filosóficos da terapia da imperfeição*, Ricardo Peter
- *Viktor Frankl: a antropologia como terapia*, Ricardo Peter
- *A autoestima no desenvolvimento da personalidade*, Miguel Lucas
- *Quero comunicar-me contigo – a arte de interpretar-se e encontrar-se*, Víctor M. Fernández
- *A melhor terapia: o perdão*, Miguel Lucas
- *Inteligência emocional: Suas capacidades mais humanas*, Joaquín Campos Herrero
- *Psicologia espiritual*, Elisabeth Lukas
- *PNL – Sucesso e êxito pessoal: Introdução à programação neurolinguística*, Luis Jorge González
- *Educar valores e o valor de educar*, Antonio Pérez Esclarín
- *Ser criativo: libere seu artista interior com a PNL*, Luis Jorge González
- *Autoestima: compreensão e prática*, Lourdes Cortés de Aragón / Jesús Aragón Diez
- *Seja criativo! Como despertar a criatividade com motivações genuínas*, Luís Guillermo Pareja Herrera
- *A arte de conviver: Um olhar inclusivo*, María Guadalupe Buttera / Dr. Roberto Federico Ré

MARÍA GUADALUPE BUTTERA
DR. ROBERTO FEDERICO RÉ

A ARTE DE CONVIVER

Um olhar inclusivo



Título original: *El arte de convivir – una mirada inclusiva*
© SAN PABLO, Buenos Aires (Argentina), 2011
ISBN 978-987-09-0116-7

Tradução: *Maria Stela Gonçalves*
Direção editorial: *Claudiano Avelino dos Santos*
Assistente editorial: *Jacqueline Mendes Fontes*
Revisão: *Cícera Gabriela Souza Martins*
Caio Pereira
Renan Damaceno
Diagramação: *Ana Lúcia Perfoncio*
Capa: *Marcelo Campanhã*
Impressão e acabamento: PAULUS

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Buttera, María Guadalupe
A arte de conviver: um olhar inclusivo / María Guadalupe Buttera, Roberto Federico Ré; [tradução Maria Stela Gonçalves]. – São Paulo: Paulus, 2013. – (Coleção psicologia prática)

ISBN 978-85-349-3664-4

Título original: *El arte de convivir: una mirada inclusiva*. I. Convivência 2. Relações interpessoais I. Ré, Roberto Federico. II. Título. III. Série.

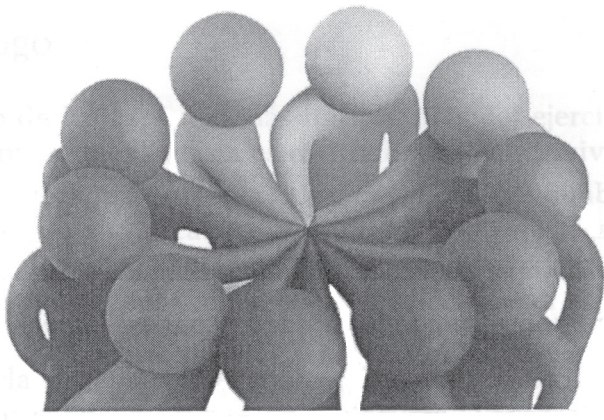
13-05616

CDD-302.1

Índices para catálogo sistemático:
1. Convivência: Psicologia social 302.1

1ª edição, 2013

© PAULUS – 2013
Rua Francisco Cruz, 229 • 04117-091 São Paulo (Brasil)
Fax (11) 5579-3627 • Tel. (11) 5087-3700
www.paulus.com.br • editorial@paulus.com.br
ISBN 978-85-349-3664-4



*Tudo o que em ti ressoa
e em mim também,
a ambos nos arrebatá,
como um singular arco
que de duas cordas
uma voz gera.*

*Que instrumento
em tensão nos mantém,
e que violinista
em sua mão nos sujeita?*

(Rainer María Rilke)

Toda vida verdadeira é encontro.

(Martin Buber)

Mais valem dois do que um só, porque terão proveito do seu trabalho. Porque se caem, um levanta o outro; mas o que será de alguém que cai sem ter um companheiro para levantá-lo?

(Eclesiastes 4,9-10)

AGRADECIMENTO

- À Vida, que me despertou e que me chamou a servir.
- A meus pais, por tudo o que me deram e por seu apoio nunca ausente.
- A meu irmão, Hugo, por estar presente e ajudar-me quando tive necessidade.
- A meus filhos – Noelia, Ricardo e Gaspar –, por enriquecerem minha vida e mostrarem-me claramente o caminho do amor.
- A meu primeiro marido e pai de meus filhos, Ricardo, porque tudo o que vivenciamos juntos foi o que mobilizou minha aprendizagem e meu crescimento.
- A meu amado marido, Richard, por acompanhar-me no caminho do amor maduro com paciência e compromisso.
- A todos os homens e mulheres de minha família que trilharam o caminho da vida antes de mim e que facilitaram o meu.
- A todas as minhas amigas, amigos, companheiros, mestres, professores, chefes, porque tudo o que compartilhei com cada um de vocês tornou possível o crescimento na difícil Arte de Viver plena e feliz.
- A você, leitor, por estar aí e permitir que este trabalho tenha sentido.

Muito obrigada a todos! Que a Vida viva por meio de nós!

María Guadalupe

PRÓLOGO

Um dos aspectos mais importantes do exercício pleno de nossa existência é a difícil arte de conviver.

Viver com os outros não só é um desafio, mas também uma aprendizagem significativa que interpela nossas múltiplas inteligências, emoções, sentimentos, apegos, aceitações e nos encaminha – quando a resposta é saudável – à maturidade e à autêntica felicidade.

A chave da consciência social é o fato de nascermos, crescermos, vivermos e morreremos interrelacionados com os outros no universo.

Nós, seres humanos, nos acompanhamos nos momentos mais importantes de nossa vida, podendo esse acompanhamento mostrar-se enriquecedor para nossa existência e nossa saúde integral, ou entorpecer ou inibir nosso desenvolvimento e nosso amadurecimento, o que causa múltiplas discórdias e doenças.

Observamos hoje que muitos homens e mulheres estão mais solitários que nunca, excluídos; não esperam nem sabem sair dessa situação e, além disso, estão desesperados, perderam a paz. É possível reverter esse estado de caos e de angústia social? É possível transformar a solidão em acompanhamento adequado, a exclusão em inclusão, a não espera em harmonia, a desesperança em esperança e a perda da paz em sossego?

Se desejarmos relacionar-nos de maneira adulta, madura e aprender a ser felizes junto a outras pessoas, deveremos perguntar-nos e responder-nos, com sinceridade, quando e a partir de onde podemos começar.

A difícil arte da convivência é um caminho árduo e íngreme, o que implicará trilhá-lo a partir de uma nova mentalidade: aprendendo a estar só consigo mesmo, a reconhecer-nos na intimidade, assim como a estar integra-

dos em nossos grupos familiares, de amigos, de trabalho; num clima relacional em que seja possível exprimir as identidades e potencialidades pessoais, integrando-as numa ação conjunta, a serviço do bem comum e contribuindo para a unidade. Esse é o desafio que nos é apresentado pela atual complexidade social.

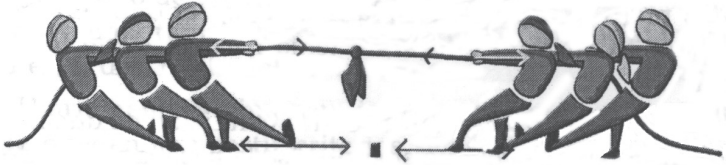
Esse caminho só será possível se conseguirmos preencher os vazios existenciais com conteúdos que estimulem o desenvolvimento das potencialidades que todos nós, seres humanos, possuímos, superando o ego que divide, julga, exclui e gera conflitos, esclarecendo nossas obstinações, crescendo como pessoas carismáticas e sadias, com vistas ao próprio bem e ao da comunidade na qual estejamos imersos.

Estar sadiamente vinculados significa respeitar, com honestidade e responsabilidade, os outros como a si mesmo, aprender a compartilhar conquistas e frustrações, bem como reconhecer a igualdade na diversidade.

O desenvolvimento desse tipo de sabedoria fortalece as relações com aqueles que nos cercam e constitui uma busca de toda a vida que requer, entre outras coisas, abertura ao novo, conhecimento do ser humano, paciência, trabalho e muita lucidez.

Os autores

FUNDAMENTAÇÃO



1. A DIFÍCIL ARTE DA CONVIVÊNCIA HUMANA

*Trabalhando-se para estar bem consigo mesmo
e com os outros*

*Encontrar em cada pessoa
as características que a diferenciam
dos outros é conhecê-la.*

(Hermann Hesse)

Conto

Contam que houve certa vez, numa carpintaria, uma estranha assembleia.

Foi uma reunião de ferramentas para acertar suas diferenças.

O martelo assumiu a presidência, mas a assembleia o notificou que tinha de renunciar. A causa? “Fazia barulho demais! E, além disso, passava todo o tempo batendo.”

O martelo aceitou sua responsabilidade, pedindo, contudo, que também fosse expulso o parafuso; disse que “era preciso dar-lhe muitas voltas para que servisse de algo”.

Diante do ataque, o parafuso igualmente aceitou, mas, por sua vez, pediu a expulsão da lixa. O parafuso explicou que “era muito áspera na abordagem e sempre tinha atritos com os outros”.

Embora concordasse, a lixa requereu a expulsão do metro, que nunca “deixava de medir os outros, segundo seu padrão, como se fosse o único perfeito”.

Entrou nesse momento o carpinteiro, pôs o avental e começou seu trabalho. Fez uso do martelo, da lixa, do metro e do parafuso. Por fim, a tosca madeira inicial transformou-se num lindo jogo de xadrez.

Quando a carpintaria voltou a ficar deserta, a assembleia retomou a deliberação. Tomou então a palavra o serrote, que disse:

– Senhores, ficou demonstrado que temos defeitos, que não se mostra em absoluto fácil saber vincular-nos, mas o carpinteiro trabalhou com esmero, flexibilidade e abertura nossas qualidades, extraindo o melhor de nós. É isso o que nos torna valiosos. Assim, não devemos pensar agora em nossos pontos maus e concentrar-nos, com prudência e humildade, na utilidade de nossos pontos bons.

A assembleia concluiu que o martelo era forte e respeitável, o parafuso unia e dava força, a lixa era especial para afinar e limar asperezas, e observou que o metro era preciso e exato.

Compreenderam, dessa maneira, o valor de cada um; na intimidade, sentiram-se respeitáveis e, como equipe, capazes de produzir e fazer, com responsabilidade, coisas de qualidade para o bem de outros. Aprenderam também a valorizar o carpinteiro e a sentir-se orgulhosos pelas habilidades e pelas forças de cada um, valorizando também o trabalho em comum.

Psicoeducação

Aprender a difícil arte da convivência

O desafio de viver com os outros torna evidente a significativa importância humanizadora que o papel social desempenha no desenvolvimento do ser humano.

No dia a dia, vivemos em interdependência com os outros, que podem compartilhar critérios semelhantes ou diferentes, com padrões culturais parecidos ou distintos dos nossos. O respeito pela unidade na diversidade se transformou num paradigma próprio desta época intercultural.

Nessa complexa trama social, aprendemos com todos, numa maravilhosa conjunção de ensino e aprendizagem que vai de nosso nascimento a nossa morte. Concentrando-nos com humildade no valioso de cada um e no encontro com os outros.

No relato apresentado, o artesão mostra que a difícil arte da convivência na carpintaria pode ser alcançada. Tal como na carpintaria, cada um de nós deve laboriosamente trabalhar e integrar-se à equipe para:

- Descobrir as qualidades pessoais e dos outros;
- Desapegar-se e curar emoções prejudiciais e egoísmos perturbadores;
- Com prudência, flexibilidade e abertura mental;
- Desenvolvendo capacidades intelectuais múltiplas;
- Compreendendo os outros e pondo-se no lugar deles;
- Respeitando as qualidades de cada um;
- Com responsabilidade, força e perseverança, dar o melhor de si;
- Buscando atingir os objetivos;
- Transformar a tosca madeira inicial num lindo jogo de xadrez.

Ao observarmos os grupos humanos, na vida de trabalho e social, podemos ver que o eixo que causa maiores problemas é o modo como nos relacionamos com o outro.

Tal como no conto, os seres humanos enfrentam as mesmas dificuldades. Por isso, é tão necessária uma tática fundada numa estratégia psicossociológica convivencial.

Aprendemos em nossos vínculos

Em nossa família e nas instituições, no trabalho, com amigos, percorremos passo a passo uma aprendizagem emocional, formas de relacionar-nos, de pensar, de agir etc. Por isso, a fim de vivermos com alegria e plenitude, é extremamente importante transcender o mais arraigado de nós – nosso próprio “ego”. Reconhecer-nos com qualidades e potencialidades diferentes, sem perder de vista a igualdade entre irmãos.

Descobrimo o outro com amabilidade e respeito

Quando, num grupo, as pessoas procuram defeitos nos outros, a situação se torna tensa e negativa.

Em contrapartida, quando procuramos ver o positivo, com sinceridade, e intensificar as forças de cada um, integrando-as ao trabalho comunitário, florescem as maiores conquistas humanas.

Libertando-se do medo e do controle

É aprendendo a “debater ideias e não a combater pessoas” que aprendemos a descobrir o outro; libertando-se do medo e do controle que nele se sustenta, confiando nas capacidades do outro.

É claro que isso requer um esforço que mais tarde se traduzirá numa maior produtividade pessoal e grupal.

Com prudência, flexibilidade e abertura mental

Hoje, mais do que nunca, precisamos de prudência,¹ a primeira das virtudes, plasticidade e flexibilidade² de pensamento e abertura mental na resposta.

¹ Cf. Capítulo I, “Fundamentación”, em María Guadalupe BUTTERA; Dr. Roberto Federico RÉ, *La auténtica felicidad*, Buenos Aires, San Pablo, 2010.

² Flexibilidade: adaptar nossos comportamentos, com rapidez, aos quadros de referência de cada pessoa ou a outras situações, sem abandonar, por eles, os princípios ou valores pessoais. Nina BRAVO, *Valores Humanos*, Santiago do Chile, Ril Editores, p. 110.

Tudo isso exige ativar os “músculos” do cérebro, as emoções, a mente, a vontade; moderar o caráter... modificar-nos.

É possível desenvolver capacidades diferentes

Gadner atribuiu a expressão inteligências múltiplas³ às distintas capacidades que nós, seres humanos, podemos desenvolver e que nos abrirão o caminho para uma vida plena, dedicada ao serviço pessoal, aos outros e à comunidade. Esse desenvolvimento envolve conteúdos que só uma mente e uma mentalidade comprometidas com o trabalho criativo podem alcançar.

Com amabilidade e respeito

Se formos amáveis e respeitosos com os outros, provocaremos a mesma atitude por parte deles. Cada um vale por sua condição de pessoa e por suas aptidões múltiplas, sobretudo quando estão a serviço dos outros, em harmonia e evolução permanente.

Evoluímos juntos

É fácil encontrar defeitos, qualquer um pode fazê-lo; mas apreciar qualidades é para espíritos superiores, capazes de inspirar todos os êxitos humanos.

O trabalho do artesão, na carpintaria, ilumina-nos e anima-nos a exercer o reconhecimento positivo das forças de cada um e o valor do trabalho em conjunto.

³ Espaço-temporal, somato-estética, afetivo-empática, assertiva, intuitiva, volitiva, afetivo-motivacional, cognitiva, linguística, interpessoal, lógico-matemática, resolutivo-estratégica, de razão vital, de autoconsciência e autocontrole, de contexto, relacional, intervincular, de habilidades sociais, comunitária, interpessoal, artística, agápica, altruísta, ética, virtuosa, pneumática, transcendente e cosmovisionária (Cf. Roberto F. RÉ; Mateo BAUTISTA, *Vida sin distrés*, Buenos Aires, San Pablo, 2007, p. 273).

Se nos sentimos filhos do mesmo Pai, o Artesão, descobrimo-nos como irmãos, poderemos trabalhar juntos e aumentar nossa criatividade.

Decálogo da relação com os outros

- 1 - Reconhecer a necessidade que nos une.
- 2 - Reconhecer a igualdade em dignidade.
- 3 - Reconhecer e respeitar os tempos dos outros.
- 4 - Reconhecer as diferentes capacidades.
- 5 - Reconhecer o diálogo como essência do humano.
- 6 - Passar do “eu” ao “nós” na tarefa grupal.
- 7 - Qualificar o positivo do outro em público.
- 8 - Corrigi-lo sempre em particular.
- 9 - Integrar-nos na tarefa através da cooperação.
- 10 - Ter comportamentos flexíveis e alternativos.

Para levar em conta

Aprender a entrar num consenso flexível com os outros, ainda que com critérios e pontos de vista diferentes, permite-nos integrar-nos socialmente e trabalhar em equipe em termos efetivos.

Síntese

O homem cresce, desenvolve-se, amadurece e morre cercado de outras pessoas. Quem mantém mais vínculos maduros e sadios, tanto mais rico é; e é acompanhado, ao longo da vida, tanto na felicidade como na adversidade.

O segredo da difícil arte da convivência se funda em respeitar, com prudência, flexibilidade, abertura mental e compreensão amável, a realidade que nos cabe – a cada um de nós – viver ao lado dos outros. Por isso, é tão importante esforçar-nos para estar bem conosco mesmos e com os que nos rodeiam.

Para refletir

“A relação com o outro me define. Concordo com a maneira pela qual conduzo, com o outro, a relação. Fazemos a relação e nela nos fazemos. Somos produto ou consequência do entre-nós” (Martin Buber).

A espiritualidade ilumina-nos o caminho

“Por que reparas no cisco que está no olho do teu irmão, quando não percebes a trave que está no teu?” (Mt 7,3).

Trabalho pessoal

Quando me relaciono: Como o faço?

- 1 - No momento de trabalhar com os outros: coopero (opero com os outros?) ou sou contrário a (competência)?
- 2 - Considero que o diferente enriquece?
- 3 - Tomo o diferente como “diversidade” ou como “o oposto”?
- 4 - Estou disposto a um diálogo para ampliar o olhar?
- 5 - Apresento minhas diferenças ou me calo por temor?

Conclusão grupal