

Crie (E mantenha laços duradouros)

escrito por CECP - Conhecimento, Espiritualidade, Culturas e Pluralidade



A convivência é uma arte que exige grandes doses de esforço e dedicação. No texto a seguir, o psiquiatra Roberto Shinyashiki dá conselhos importantes para conviver em plena harmonia com família, amigos e amores

Texto • Roberto Shinyashiki

As pessoas estão perdendo a habilidade de dialogar e de conhecer o outro. Elas ouvem, mas não escutam; falam, mas não se deixam conhecer; esbarram-se, mas não se veem; e uma multidão caminha solitariamente em direção a lugar nenhum. Conviver é uma arte tão sutil quanto a música, a literatura, a pintura ou o teatro. E poucos aprenderam a dominá-la. Infelizmente, nas escolas não há disciplinas que ensinam a nos relacionar.

A dificuldade de entrar no mundo alheio está criando uma geração de pessoas impacientes e distantes. Ao perdermos a generosidade de respeitar diferentes pontos de vista, transformamos os casamentos e os negócios em verdadeiros campos de batalha, nos quais o outro passa a ser o inimigo.

Exemplos de conduta

Todas as vezes em que ocorre um massacre numa escola dos

Estados Unidos, os jornalistas norte-americanos ficam entrevistando psicólogos e educadores sobre as causas da violência entre os estudantes. É simples: esse é o modelo da economia e da política norte-americana. Os líderes são tomados como exemplo, mesmo quando não percebem isso. Quando bombardeiam para impor seus pontos de vista, ensinam os jovens a fazer o mesmo com os colegas.

Quando o presidente norte-americano anda com uma mala que tem o poder de enviar mísseis nucleares para qualquer ponto do planeta, está ensinando a juventude a andar armada. Seus filmes de sucesso com armas e assassinatos em profusão exportam um modelo de violência e de falta de respeito ao outro. Os Estados Unidos falam muito de paz, mas são o povo que mais cria guerras e ganha dinheiro com elas.

A competição é excitante no esporte, em que há ética e respeito por um objetivo e, no final da partida, trocam-se as camisas numa homenagem ao adversário. Porém, a competição selvagem, em que os valores humanos são destruídos, só vai terminar quando aprendermos a conviver, a aceitar e a admirar a diversidade.

Resolução de conflitos

Os conflitos ocorrem quando duas ou mais pessoas têm pontos de vistas diferentes sobre o mesmo assunto. De repente, o gerente de marketing explode com o gerente financeiro porque eles não chegam a um acordo sobre a melhor maneira de alocar a verba da empresa. Já o gerente de compras do supermercado decide não adquirir a mercadoria de um fornecedor que aumentou o preço de seu produto. A situação fica tensa entre os dois...

Em casa, vamos imaginar a seguinte cena: o pai entra no quarto do filho e exige que ele coloque o lugar em ordem. O filho responde que o quarto é seu e o pai não tem direito de interferir. O pai argumenta que o quarto está na sua casa e somente quando o filho tiver a casa dele, aí sim, poderá fazer

o que quiser. O filho coloca uma camiseta e sai gritando que odeia o pai.

No fundo, tanto o pai quanto o filho querem apenas se sentir importantes, respeitados e fazer com que seu ponto de vista seja valorizado. Não é o que acaba acontecendo. No fim das contas, ambos se aborrecem e a solução dos conflitos fica cada vez mais distante.

O melhor a fazer, então, é tentar resolver o problema antes que adquira proporções maiores. Os conflitos têm de ser enfrentados diretamente e, dependendo da gravidade da situação, é necessário um tempo para cicatrizar as feridas. A sequência da resolução de um conflito descrita a seguir vai ajudá-lo nessa tarefa!

Passo a passo

1 – Estabelecimento de diálogo

Nessas situações, geralmente a conversa fica travada. Portanto, a primeira atitude é procurar uma forma de restabelecer a comunicação. Descubra alguém para servir de interlocutor enquanto as partes não ficam frente a frente. Ausência de diálogo só serve para aumentar o conflito. Exemplo: dois irmãos herdaram a empresa do pai. Brigam pelo controle administrativo do negócio e desistem de tentar conversar. Delegam as negociações para os advogados. Pronto: as chances de mal-entendimentos passam a ser muito maiores.

2 – Definição dos motivos de divergências

Muitas vezes, as pessoas envolvidas entram em emoções negativas e se deixam contaminar por esses sentimentos não-

elaborados. Quando se define de imediato qual o ponto em discussão, os motivos exatos das divergências, fica mais fácil encontrar uma solução que agrade a todos.

3 – Compreensão das razões do outro

Frequentemente, quando alguém começa a desabafar, a resolução do problema fica em segundo plano. A preocupação maior é ferir o outro. Tenha paciência para ouvir o desabafo sem dar nenhuma justificativa. O ideal é conseguir escutar e procurar não julgar a opinião alheia. Nessa fase, surgem ressentimentos do passado que, apesar de não ter relação nenhuma com o que está sendo discutido, reduzem a possibilidade de os envolvidos chegarem a um acordo.

4 – Interpretação do que cada um realmente deseja extrair do conflito

Nesse momento, os dois devem expor seus objetivos e suas preocupações até que apareça uma opção que agrade a ambos.

Fonte: Triada.com.br