

canto EDUCA

RODA DE CONVERSA
INTERATIVA

COMUNICAÇÃO PARA ENCONTROS + HUMANOS

26 de agosto, das 19h15 às 21h45, na sede do Canto



FACILITADORES:

MARIA JÚLIA PAES DA SILVA

Ex-Professora de Enfermagem da USP, com mestrado, doutorado e livre docência em comunicação interpessoal.



FELIPE MELLO

Fundador do Canto Cidadão, ator, palhaço, palestrante, com graduação e mestrado em comunicação e ética.



EVENTO GRATUITO. SAIBA TUDO E INSCREVA-SE.



RODA DE CONVERSA

“Comunicação para encontros mais humanos”

Com Felipe Mello e Maria Júlia Paes da Silva

São Paulo/SP, 26 de agosto de 2019 - Canto Cidadão

ARGUMENTOS INICIAIS

Provocações em formato de lambe

“Cuidado para não adultecer.”

“Ou aceita, ou respeita.”

“Ninguém mais é capar de nos calar.”

“Trago a pessoa amada na base da pancada.”

“Quantos likes te faz feliz?”

“Navegue na direção dos teus medos.”

“Melhor que nada.”

“Já reclamou hoje?”

“Se beber, não digite.”

“A quem interessa toda essa pressa?”

“Já julgou alguém hoje?”

“Foda-se o que eles pensam. E tenha um bom dia.”

Aniversário de Madre Teresa

Referência ao aniversário de Madre Teresa de Calcutá, nascida em 26 de agosto de 1910. Frase da aniversariante: "É fácil amar os que estão longe. Mas nem sempre é fácil amar os que vivem ao nosso lado."

Pesquisa de Harvard sobre a felicidade

O que realmente nos faz felizes? As lições de uma pesquisa de Harvard que há quase oito décadas tenta responder a essa pergunta

Fonte: <https://www.bbc.com/portuguese/curiosidades-38075589>

Por 76 anos, pesquisadores da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, têm procurado uma resposta. O Estudo sobre o Desenvolvimento Adulto (*Study of Adult Development*, no original em inglês) começou em 1938, analisando 700 rapazes - entre estudantes da renomada universidade e moradores de bairros pobres de Boston. A pesquisa acompanhou esses jovens durante toda a vida, monitorando seu estado mental, físico e emocional. O estudo continua agora com mais de mil homens e mulheres, filhos dos participantes originais. O atual diretor do estudo, o quarto desde o início, é o psiquiatra americano Robert Waldinger, que também é um sacerdote zen. Sua palestra no TED (sigla em inglês para *Tecnologia, Entretenimento, Design*): "O que torna uma vida boa? Lições do estudo mais longo sobre a felicidade", viralizou na internet. O vídeo da conferência já foi baixado mais de 11 milhões de vezes. "Há muitas conclusões deste estudo", disse Waldinger à BBC. "Mas o fundamental, que ouvimos uma vez ou outra, é que o importante para nos mantermos felizes e saudáveis ao longo da vida, é a qualidade dos nossos relacionamentos".

Conectados

"O que descobrimos é que, no caso das pessoas mais satisfeitas em seus relacionamentos, mais conectadas ao outro, seu corpo e cérebro permanecem saudáveis por mais tempo", afirma o acadêmico americano. "Uma relação de qualidade é uma relação em que você se sente seguro, em que você pode ser você mesmo. Claro que nenhum relacionamento é perfeito, mas essas são qualidades que fazem com que a gente floresça". No outro extremo, há a experiência da solidão, sentimento subjetivo de sermos menos conectados do que gostaríamos.

Oferecer nossa presença

Para Waldinger, investir em um relacionamento significa estar presente.

"Isso faz parte da minha vida como praticante Zen. O que eu percebo é que, quando oferecemos nossa atenção total, nos sentimos mais conectados uns aos outros, e isso também acontece no ambiente de trabalho". "Não se trata de passar mais tempo no trabalho, mas de prestar mais atenção no outro, para se conectar mais com as pessoas, em vez de dar como certo que o outro estará sempre ali", explica.

Conflitos

Waldinger reconhece que pode ser difícil não perder de vista o que realmente importa. Em parte, isso se deve ao bombardeio de mensagens que recebemos - anúncios de publicidade dizendo, diariamente, que se comprarmos algo seremos mais felizes ou amados. "E, nos últimos 30 ou 40 anos, se glorificou a riqueza. Há bilionários que são heróis só porque são bilionários. Essa medida parece mais fácil porque as relações são difíceis, mudam, são complicadas". "Eu diria que eles devem tentar construir laços com as outras pessoas. E é particularmente importante fazer isso com quem se tem algum conflito". De acordo com o psiquiatra americano, o estudo deixou claro algo que é importante lembrar: "Conflitos minam, de fato, a nossa energia. E acabam com a nossa saúde."

PESQUISAS e CONTEÚDOS

“O usuário brasileiro passa em média 279 horas por mês na internet, boa parte desse tempo em sites de relacionamento, como Facebook e Instagram, segundo De Luca (2018) no relatório global da We are Social publicado.”

Fonte: <https://www.cesar.org.br/index.php/2018/08/27/a-influencia-das-redes-sociais-na-comunicacao-humana/>

“O nosso mundo está em processo de transformação estrutural desde há duas décadas. É um processo multidimensional, mas está associado à emergência de um novo paradigma tecnológico, baseado nas tecnologias de comunicação e informação, que começaram a tomar forma nos anos 60 e que se difundiram de forma desigual por todo o mundo. Nós sabemos que a tecnologia não determina a sociedade: é a sociedade. A sociedade é que dá forma à tecnologia de acordo com as necessidades, valores e interesses das pessoas que utilizam as tecnologias. Além disso, as tecnologias de comunicação e informação são particularmente sensíveis aos efeitos dos usos sociais da própria tecnologia.” (CASTELLS, 2005, p. 17).

Trecho do livro “Felicidade Autêntica”, de Martin Seligman:

Se não fosse assim, as pessoas que têm mais coisas boas na vida seriam, em geral, muito mais felizes do que as que têm menos. Mas as menos afortunadas são, de modo geral, tão felizes quanto as mais afortunadas. Segundo os estudos, coisas boas e realizações importantes têm o poder de aumentar a felicidade apenas temporariamente.⁹

- Em menos de três meses, eventos importantes (como uma demissão ou uma promoção) perdem o impacto sobre os níveis de felicidade.
- A riqueza, que com certeza traz bens materiais, tem uma correlação surpreendentemente baixa com o nível de felicidade. Os ricos são, em média, apenas ligeiramente mais felizes que os pobres.
- Os salários aumentaram bastante nas nações prósperas no último meio século, mas o nível de satisfação com a vida manteve-se o mesmo nos Estados Unidos e na maioria dos países ricos.
- Mudanças no salário do indivíduo são motivo de satisfação no trabalho, mas os níveis médios de salário, não.
- A beleza física (que, como a riqueza, traz uma série de vantagens) não tem muito efeito sobre a felicidade.
- A saúde física, talvez o mais valioso de todos os recursos, tem pouquíssima relação com a felicidade.

LIVRO “Comunicação Não-Violenta”, do psicólogo Marshall Rosenberg

Fonte: <https://www.cvv.org.br/blog/a-importancia-da-comunicacao-nao-violenta/>

- Crença do autor: boa parte dos conflitos que temos com outras pessoas podem ser causados mais pela forma como expomos nossas ideias do que propriamente pelas diferenças de opinião. A CNV, nas palavras do psicólogo, “começa por assumir que somos todos compassivos por natureza e que estratégias violentas – se verbais ou físicas – são aprendidas, ensinadas e apoiadas pela cultura dominante”. Ou seja, em um ambiente que estimule a competitividade, a dominação e a agressividade, tendemos a nos comportar violentamente.
- Cada pessoa que esteja disposta a atentar para a sua forma de comunicação pode promover mudanças ao seu redor, em seu círculo familiar, profissional ou social,

através de atos de acolhimento das necessidades do outro, da percepção do que ele está comunicando com a agressividade, o cinismo, a indiferença.

- Um dos mandamentos mais importantes da CNV é exercitar a capacidade de se expressar sem julgamentos e sem classificações de “certo” e “errado”, que buscam “vencer” um debate com o interlocutor e provar um ponto de vista. Muitas vezes, não ouvimos a opinião do outro para compreendê-la, mas apenas para podermos contra-argumentar, em um duelo sem fim.
- Ao invés de acusar o outro por atos com os quais não concordamos, dizer como nos sentimos diante deles. Ao ser chamado de violento, egoísta ou agressivo, o outro tende a se defender, justificar-se ou culpar fatos/agentes externos. Mas, se dissermos que ficamos tristes, angustiados ou nos sentimos desrespeitados diante da certa atitude, mostramos para o outro a nossa humanidade e as consequências de suas ações, possibilitando uma aproximação.
- Pode parecer, à primeira vista, que a CNV nos leve a nos calar diante de ofensas ou agressões, mas é justamente o contrário: ela é totalmente fundada na comunicação honesta e transparente, que não se limita aos fatos analisados sob a nossa ótica (ex.: “você me deixou esperando por horas!”), mas foca nos sentimentos (ex.: “me senti abandonado quando você não apareceu”). Trata-se de uma comunicação mais eficaz do que a acusatória, que devolve ao outro todo o nosso ressentimento, e também do que aquela que se cala passivamente, que nos sufoca nos nossos próprios rancores.

ASSERTIVIDADE

MEUS, SEUS, **NOSSOS** DIREITOS: VIVA A **ASSERTIVIDADE**

Quantas vezes você saiu de uma conversa, reunião, palestra e outras interações com a sensação de que o ponto central não foi tratado da forma adequada?

FALTA de clareza gera frustração, ansiedade e estresse.



RISCO!

Confundir assertividade com excesso de confiança ou tentativa de imposição de ideias.

O QUE É ASSERTIVIDADE?

- Comportar-se de forma confiante, sem medo de se dizer o que se quer ou se acredita.
- Comunicar pontos de vista e sentimentos de forma calma, direta e respeitosa, com igual respeito pelo ponto de vista dos outros.
- Premissa: o que você quer ou sente é tão importante quanto o querer e o sentir dos outros.

POR QUE SER ASSERTIVO(A)?

- Aumentar as chances da sua expectativa ser atendida.
- Entregar melhores resultados, especialmente em contextos desafiadores.
- Ajudar a criar as condições para influenciar positivamente outras pessoas, uma vez que elas tendem a responder bem à assertividade.
- Reduzir a sensação de frustração por não ter dito ou feito o que julgava importante.
- Desenvolver autoconfiança.

O QUE A ASSERTIVIDADE ENVOLVE?

- Expressão de suas expectativas, vontades, opiniões e sentimentos de uma forma direta e honesta.
- Defesa de seus direitos de uma forma não agressiva, sem causar dano ao direito dos outros de expressarem os seus pontos de vista.
- Conquista de resultados satisfatórios para as partes envolvidas.

ALGUMAS CARACTERÍSTICAS

- Clareza sobre aquilo que se deseja.
- Manutenção da calma e confiança.
- Atenção e respeito aos demais envolvidos.
- Utilização apropriada da linguagem corporal.
- Disposição para esclarecer os fatos dentro das opiniões.



Fragilidade



Confiança



Dominação

MAIS UM POUCO SOBRE A **ASSERTIVIDADE**

NÃO-ASSERTIVO

Comportamento que viola o direito da própria pessoa pela falha na expressão de sentimentos, pensamentos e crenças, com consequente permissão aos outros de invasão do espaço.

ASSERTIVIDADE

Defesa de posições pessoais (pensamentos, sentimentos, crenças) de forma direta, honesta e apropriada, que não viola o direito alheio.

AGRESSIVO

Defesa de posições pessoais (pensamentos, sentimentos, crenças) de forma inapropriada, com recorrente violação dos direitos alheios.

CARACTERÍSTICAS DE CADA **COMPORTEAMENTO**

NÃO-ASSERTIVO	ASSERTIVO	AGRESSIVO
Ficar quieto por medo de desagradar os outros.	Ser aberto, honesto e vulnerável.	Fazer sempre do seu jeito.
Evitar conflitos a todo custo.	Defender a si mesmo.	Vencer a qualquer custo.
Colocar as expectativas e necessidades dos outros sempre à frente das suas.	Recusar a intimidação.	Ser barulhento, abusivo, controlador, manipulador, intimidador, violento, sarcástico.
Ser vago e indeciso sobre as suas expectativas e necessidades.	Buscar a proposição em vez da reação.	Humilha as pessoas.
Desculpar-se excessivamente.	Encontrar soluções ganha-ganha.	Uso de artimanhas, armadilhas e truques para expor fragilidades alheias.
Necessidade de agradar, buscando ser protegido pelos outros.	Preparar-se com tenacidade para justificar seu ponto de vista.	Falta de empatia.

ERROS BÁSICOS DE COMUNICAÇÃO

Fonte: <https://www.contioutra.com/os-10-piores-habitos-de-comunicacao/>

1. Falar sem ouvir

Como disse Goethe, “falar é uma necessidade, escutar é uma arte.” É provável que as pessoas já imaginem o quão desagradáveis podem ser as situações que acontecem a partir de uma simples falha de ouvir.

2. Interromper

Malcolm de Chazal, “a melhor forma de ser escutado é fazer de cada ser um auditório completo e, do auditório inteiro, um único ser”.

3. Mergulhar em distrações

Celular, tablet e laptop, por exemplo, são recursos de comunicação viciantes, e por isso nós abusamos deles.

4. Envolver em multitarefas

Independentemente de quem estamos falando, as conversas merecem total atenção, e não apenas olhares indiferentes por estarmos envolvidos em multitarefas simultâneas.

5. Evitar contato presencial

6. Entrar em embate

Há conversas que vão da paz à guerra em instantes. Algumas pessoas discutem para testar e evoluir suas ideias, enquanto outras discutem simplesmente porque gostam de provocar.

7. Fazer perguntas mal-intencionadas

Nem sempre é melhor fazer perguntas, para alimentar a conversa, do que não fazer nenhuma. Certas questões não são neutras.

8. Contatar alguém somente quando precisa

Esse é um dos principais hábitos de comunicação ruins. As pessoas afetadas por esse hábito costumam contatar outro alguém *apenas* quando têm algum problema, estão a caça de trabalho, precisam de consolo, atenção, ou referências de ação. José Ortega y Gasset comentava

que “pouco se pode esperar de alguém que só se esforça quando tem a certeza de vir a ser recompensado”.

9. Não retornar mensagens de texto, telefonemas ou e-mails

10. Contar mentiras

PROVOCAÇÕES ADICIONAIS

“Só depois que a tecnologia inventou o telefone, o telégrafo, a televisão, a internet, foi que se descobriu que o problema de comunicação mais sério era o de perto.” Millor Fernandes

“Ouvimos apenas metade do que nos é dito, entendemos apenas metade disso, acreditamos em apenas metade do que entendemos, e lembramos apenas da metade do que acreditamos.” Mignon Mclaughlin

“Nenhum amor sobrevive ao mutismo.” Milan Kundera

“O corpo diz o que as palavras não podem dizer.” Martha Graham

“A conversa é uma ilusão. Há apenas monólogos que se cruzam.” Rebeca West

“A flecha deixa de pertencer ao arqueiro, quando abandona o arco; e a palavra já não pertence a quem a profere, uma vez que passe pelos lábios.” Heinrich Heine

“Não duvido que São Francisco de Assis conversava com os pássaros, eu só me admiro de eles terem tido assunto. Se a comunicação entre animais da mesma categoria já é difícil, imagine entre espécies diferentes.” Luís Fernando Veríssimo

“Aqueles que têm um grande autocontrole ou que estão totalmente absortos no trabalho falam pouco. Palavra e ação juntas não andam bem. Repare na natureza: trabalha continuamente, mas em silêncio.” Mahatma Gandhi

“Se eu gosto de poesia?

Gosto de gente, bichos, plantas, lugares, chocolate, vinho, papos amenos, amizade, amor. Acho que a poesia está contida nisso tudo.”

Carlos Drummond de Andrade

CONTATOS

Felipe Mello

felipe@cantocidadao.org.br

(11) 98221-3304