

Relacionamentos: Intersecção entre o Eu e o Tu perspectivas e compreensão

Letícia M. Velozo

Marinez S. Mussi

Sandra Leão

Até bem pouco tempo atrás, o desenvolvimento industrial apressava-se em exigir profissionais competentes no 'saber fazer', com eficiência, eficácia e produtividade. Hoje, entretanto, busca-se mais, o diferencial são as competências interpessoais e intrapessoais, aquelas orientadas para o mundo das pessoas. São as habilidades em lidar de forma eficaz com o outro e também consigo mesmo, reagindo de forma apropriada nas diversas situações, sendo flexível e sabendo lidar com conflitos. É o saber ouvir, compartilhar, respeitar. Podemos dizer, então, que a percepção de si mesmo e do outro é um aprimoramento das relações interpessoais e que isso otimiza a busca de uma melhor Qualidade de Vida.

Por relacionamento intrapessoal, se entende conhecer a si mesmo, o aceitar-se, confiar em si mesmo. Já por relacionamento interpessoal entende-se a forma como interagimos com o outro, a maneira como nos comunicamos, como nos encontramos com o outro. Sendo assim, só será possível mantermos relacionamentos saudáveis com o outro quando já estamos nos 'relacionando' bem com nossos sentimentos, valores, quando estamos comprometidos com nosso bem-estar. É nesse momento que estamos preparados para nos relacionarmos em diferentes esferas, otimizando nossa comunicação de forma a melhorar a nossa vida e a do outro.

As competências intra e interpessoais podem ser visíveis a partir da melhoria nos relacionamentos ao promover satisfação, bem-estar, qualidade de vida e muito mais. Um caminho para a promoção de melhores relacionamentos é a resiliência. Resiliência é um termo oriundo da física, mas que em ciências humanas significa a habilidade que o sujeito tem de ser criativo, de improvisar e de saber lidar com as adversidades, ou seja, contornar os obstáculos e ser feliz.

A resiliência se expressa na dialética indivíduo-sociedade, no encontro que o sujeito estabelece com o outro e no seu autoconhecimento (relacionamento intrapessoal) de maneira a promover uma melhor qualidade de vida (QV). Outro aspecto importante para o bem-estar é o desenvolvimento da espiritualidade, que pode ser entendida como um modo de viver característico do sujeito na busca de uma plenitude transcendente. Então, a espiritualidade é uma dimensão do homem, é um estado de consciência, algo muito mais amplo que religiosidade, embora muitos confundam uma coisa com a outra. A religiosidade é uma das formas encontradas pelo sujeito de entender e/ou vivenciar sua espiritualidade. Entretanto, existem outras formas de se espiritualizar: a meditação, o compromisso com um trabalho voluntário, a prática do Yoga ou do tai chi chuan, são alguns exemplos. A espiritualidade é a busca de equilíbrio emocional, desenvolvimento ético e maturidade espiritual, e pode ser desenvolvida pela vontade de cuidar: cuidar de si mesmo, cuidar do outro e da natureza. É uma forma de aproximar o Humano do Divino.

Muitos são os caminhos que podem ser percorridos para a promoção do desenvolvimento e/ou manutenção de relacionamentos saudáveis: respeitar momentos de lazer com os amigos, preservar a natureza, engajar-se num trabalho voluntário, desenvolver comportamentos e atitudes de modo a se sentir útil em suas relações familiares e sociais, buscar a espiritualidade, entre outros. Isso tudo irá ajudar o sujeito na busca de uma qualidade de vida favorável.

Qualidade de vida é um conceito muito amplo. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), qualidade de vida é “a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Deve-se lembrar que qualidade de vida está relacionada a aspectos físicos, psicológicos, sociais e espirituais e que o sujeito está inserido nesse contexto.

Entretanto sabe-se que pensar em QV é enxergar o sujeito como ser integral capaz de buscar e encontrar uma forma mais feliz para viver consigo mesmo, com os outros e com a natureza, ou seja, QV passa por qualidade nos relacionamentos.

Quando o sujeito reconhece a necessidade de cuidar de suas diversas dimensões: física, emocional, intelectual, social e espiritual, entre outras, existe a efetiva possibilidade de desenvolver relacionamentos mais saudáveis.

O papel desenvolvido pelos profissionais de saúde, capacitados no projeto lazer ativo, é o de esclarecer e conscientizar sobre a necessidade da promoção do bem-estar do sujeito, entendendo que a prática da atividade física não é o exercitar-se por exercitar-se, a atividade física é movimento, é vida e, sobretudo, quando desempenhada em grupo, ela ajuda a agregar os valores acima citados.

O pentáculo do bem-estar – nutrição, relacionamentos, gerenciamento do estresse, atividade física e comportamento preventivo - permite o alcance da qualidade de vida bem como a autonomia do sujeito; ressalta a importância das relações pessoais em busca de um sujeito ativo voltado a cidadania.

Cidadania é construção de consciência, é participação e compromisso. Hoje, fala-se muito em desenvolvimento sustentável e essa preocupação é adequada, uma vez que para mantermos nossa qualidade de vida se faz necessário que mudemos, urgentemente, nossa atitude em relação a nossa casa maior: o Planeta Terra.

Desde a Revolução Industrial até os dias de hoje, a população mundial cresceu 8 vezes. No período compreendido entre o final da segunda guerra mundial (1945) até o ano 2000, a população mundial duplicou, passando de 2,5 bilhões para 6 bilhões de pessoas, sendo cada vez maior o consumo dos recursos naturais.

O Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD) tem como um de seus objetivos a integração dos sujeitos à natureza, promovendo o desenvolvimento sustentável, bem como a proteção da biodiversidade. “Desenvolvimento sustentável parte de uma perspectiva integral do ser humano, portanto é um desenvolvimento das pessoas, para as pessoas e feito pelas pessoas.” (PNUD). Precisamos despertar a consciência de que somos parte do ecossistema e que o cuidado deve sair do campo das idéias e migrar para a ação.

Começemos do mais fácil, na nossa casa, no nosso trabalho. Muitos de nós permanecemos inertes à procura de grandes projetos e/ou idéias, mas podemos começar do mais simples: uma revisão nas torneiras da nossa casa e do nosso

trabalho; o cuidado em apagar a luz e o computador ao sair do ambiente; evitar exageros na retirada de xerox; reaproveitamento de copos descartáveis; o separar o lixo de forma adequada para reciclagem; plantar nas vias públicas, com orientação profissional, as espécies vegetais do local, repondo e devolvendo para a mãe natureza aquilo que lhe pertence; a carona solidária que permite emitir menos monóxido de carbono, enfim, atitudes fáceis que podemos realizar no nosso dia-a-dia. Está em nossas mãos uma infinidade de atitudes que podemos tomar para 'cuidar' do Planeta. Assim será possível a construção de uma educação ambiental que promova uma revolução social ecológica. Isso faz parte da consciência de cidadania.

Uma vez compreendida as diversas facetas que compõem e enriquecem os relacionamentos; esclarecidas as relações intra e interpessoais, suas dinâmicas e estratégias, falaremos agora sobre os grupos, considerando que são neles que os sujeitos estabelecem essas relações. Discorreremos sucintamente sobre as fases do grupo bem como os principais papéis desempenhados neles.

Todos os grupos passam, segundo Schultz (1974), por três fases bem distintas e marcantes: inclusão, controle e afeição. Alguns autores consideram também uma quarta fase, em que o grupo se desfaz ou se transforma em outro grupo.

Na fase de inclusão, o sujeito procura (ou precisa) ter respeito, significado e mérito aos olhos dos outros, por isso busca angariar a simpatia dos demais membros do grupo para assim ser aceito e valorizado por todos. É uma fase onde as pessoas concordam umas com as outras. Pode-se dizer que é a fase do 'mar de rosas'.

A segunda fase, a de controle, é a fase mais importante e delicada no processo de desenvolvimento do grupo. É de acordo como esse grupo lida com seus conflitos que se definirá o futuro do mesmo. Aqui, os membros começam a buscar seus próprios papéis, surgem os sentimentos de competência, brotam os conflitos e emergem os papéis que podem ser de fortalecimento (construtivos) e os individuais (não-construtivos). É importante que nessa fase seja permitido às pessoas: emitirem suas sugestões, expressarem como percebem determinadas situações, e falem sobre suas frustrações. Caso as divergências não possam ser expressas os conflitos serão

colocados “embaixo do tapete”, o que certamente será desastroso a médio e longo prazo. Pode-se dizer que é nessa fase que ‘a máscara’ cai.

Os papéis de fortalecimento são aqueles voltados para os interesses do grupo, do coletivo. Mantêm o funcionamento e coesão do mesmo. Os sujeitos que desempenham esse papel preocupam-se com o bem-estar e satisfação geral. Eles desenvolvem papéis de: *Mediador; Ouvinte interessado; Conciliador e Animador* entre outros. Já os papéis individuais são exercidos por indivíduos que têm necessidades/objetivos pessoais, individuais. São sujeitos que querem monopolizar a atenção de todos e precisam do reconhecimento dos outros. Eles exercem papéis de *Sabe tudo do Vilarejo; Falante; Perguntador; Crítico; Agressivo; Dependente; Dominador; Vaidoso; Reivindicador; Gozador*, entre outros.

Quando acontece de muitas pessoas no grupo desempenharem papéis individuais (não-construtivos), na fase de controle, é um dos sinais de que há necessidade de alguns encaminhamentos mais diretos, que pode ser individual ou de grupo.

Por fim, surge a fase da afeição onde o sujeito se sente estimado, valorizado e aceito. Quando o grupo consegue ultrapassar a fase de controle (onde um fica regulando e controlando o outro), surge o sentimento de respeito e confiança mútua. Assim, esse grupo não só irá transformar-se num grupo produtivo, eficaz, como também promoverá condições para que os membros possam exercer cidadania e melhorar a sua qualidade de vida.

DICAS PARA UM RELACIONAMENTO SAUDÁVEL

Dale Carnigie

1. evite julgamentos e críticas.
2. aprecie honesta e sinceramente.
3. desperte um veemente desejo nos demais.
4. torne-se verdadeiramente interessado na outra pessoa, sorria.
5. procure ser um bom ouvinte.
6. incite os outros a falar sobre eles mesmos.
7. fale de coisas que interessem a outra pessoa.
8. faça a outra pessoa sentir-se importante e faça-o sinceramente.
9. procure honestamente ver as coisas do ponto de vista da outra pessoa.
10. utilize a lei das probabilidades para banir as preocupações.
11. coopere com o inevitável.
12. decida-se quanta ansiedade uma coisa vale e recuse-se a conceder-lhe mais.
13. não dê ao passado uma importância maior do que ele teve.
14. tente tirar proveito das suas perdas.
15. lembre-se que uma crítica injusta é muitas vezes um elogio disfarçado.
16. aja da melhor maneira que puder.

REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO

- BOFF, L., (1999) *Saber Cuidar: ética do humano – compaixão pela terra*. Petrópolis RJ: 12ª ed. Editora Vozes.
- HELMAN, C. G., (2003) *cultura saúde e doença*. Porto Alegre: 4ª ed. Artes Médicas.
- MILITÃO, R. (2000) *Jogos, dinâmicas e vivências grupais: como desenvolver sua melhor “técnica” em atividades grupais*. Rio de Janeiro: 9ª ed. Editora Qualitymark.
- ROBBINS, S. P. (2004) *Fundamentos do comportamento organizacional*. SAO PAULO: 7.ed. Editora Prentice Hall.
- R, S. J. M.; TRÓCCOLI, B. T. *Estresse Ocupacional*. In: Mendes, A.M.; Borges, L.O.; Ferreira, M.C.. (Org.). *Trabalho em transição, saúde em risco*. Brasília: Editora UnB/Finatec, 2002, v. , p. 185-205.
- WOOD, P. (2007) *Os Segredos da Comunicação Interpessoal: usando a arte da comunicação para melhorar a sua vida e a dos outros*. Rio de Janeiro: 1ª ed. Editora Bertrand Brasil.