



consci
entia.se



UFPR Litoral/Curso de Tecnologia em Agroecologia,
NEA Juçara 17.08.2021

UMA OCORRÊNCIA TRAUMÁTICA NAS RELAÇÕES HUMANAS

- machismo, autoritarismo, assédio sexual, racismo, bullying...

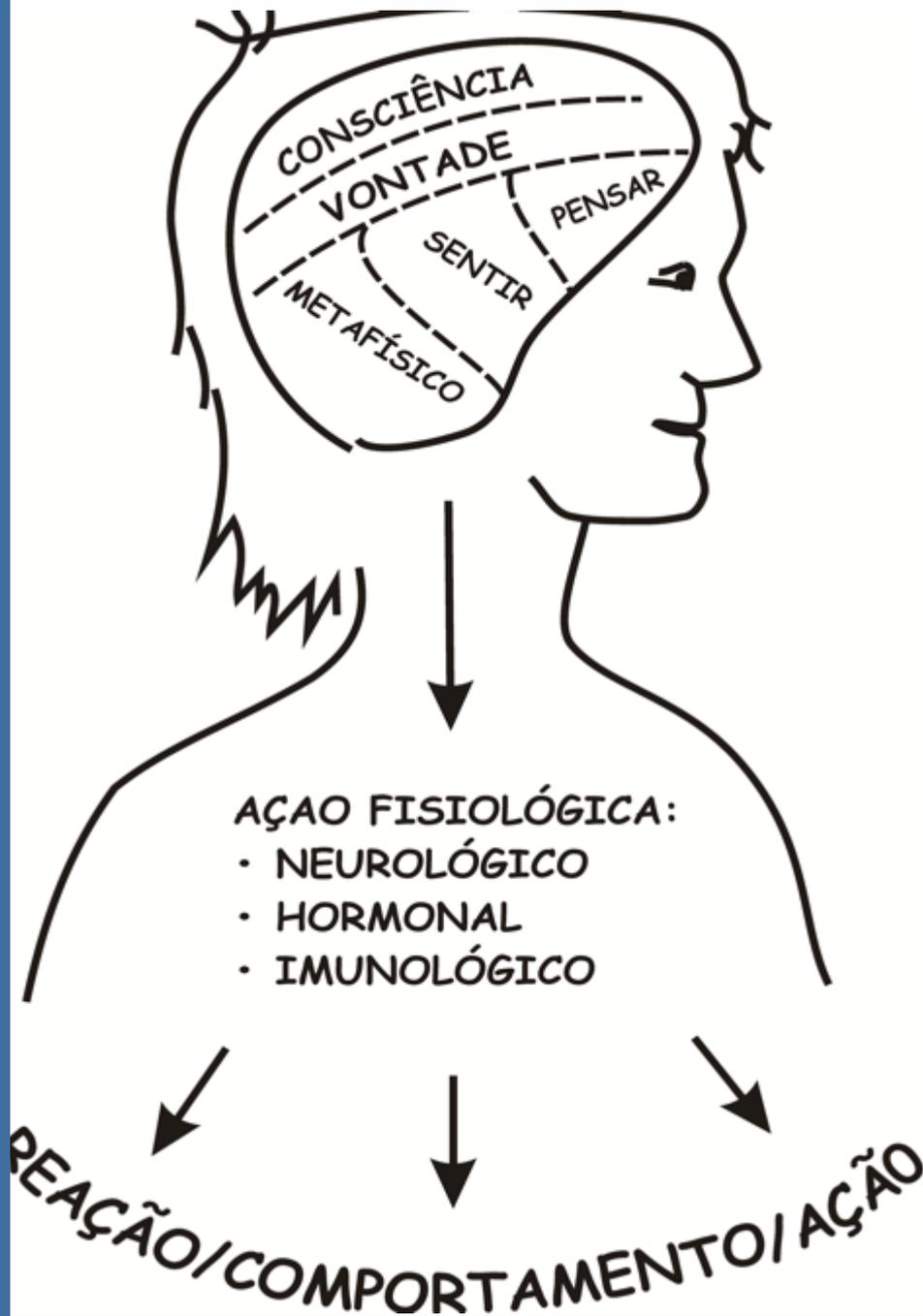
mst.ogr.bor, conscientia.se, mundukide.org



Uma reflexão sobre o processo de como uma ocorrência difícil entre as relações humanas pode crescer a ter dimensões muito destrutivas. Isto ocorre às vezes em situações como:

- **machismo, por exemplo, um homem desrespeitando verbalmente uma mulher**
- **um chefe agredindo um funcionário**
- **um olhar ou gesto que possa ser sentido como assédio sexual**
- **uma fala sentida como uma ofensa e interpretada como racismo ou ofensa contra a população LBGTs**
- **um bullying**
- **conflito entre um casal, pais e filhos...**

SER HUMANO



Consciência do seu ser, social e do meio ambiente

Vontade ligada a consciência

Sentir é a base de pensar e agir.

Sentir afeta o corpo: psicossomática





FORMAÇÃO DA PERSONALIDADE

Personalidade (caráter, consciência): hábitos de sentir, pensar e agir, se forma com os fatores:

- **Sociedade e suas estruturas do poder: patriarcalismo, colonialismo e capitalismo (Marx, Erich Fromm)**
- **Os pais, as pessoas mais próximas (Sigmund Freud)**
- **Genética (medicina)**
- **Vontade (liberdade, responsabilidade = mistério)
A seu ver quanto que o ser humano tem “culpa”
pelo seu comportamento, 20%, 80%...?**
- **Daniel Ashuti, prof. de criminologia, Universidade Lasalle, Canoas, RS: “O homem não é culpado por aquilo que faz, mas é o meio.”**

Marx: materialismo histórico dialético + mistério





Método Conscientia

TRANSFORMAÇÃO DAS RELAÇÕES HUMANAS E COOPERAÇÃO de competição e avaliação para igualdade e solidariedade

PREVENÇÃO DOS PROBLEMAS

Valorização humana, social e da natureza

Conceito socialista sobre o ser humano

VALORIZAÇÃO HUMANA

Respeito pelo sentir

Ouvir para valorizar

Diálogo de valorização

VALORIZAÇÃO SOCIAL

Participação direta

Comprometimento pela valorização

Fortalecimento da maioria





Desenvolvimento do método: um trabalho coletivo entre Instituto Conscientia, MST, Mundukide e uma rede de trabalho de funcionários de escolas e especialistas em educação na Finlândia e Suécia, 20 anos.

Livros sobre o método:

- *Como lidar com a raiva e o malsade*, Into, Helsinque (2020).
- *Transformação das relações humanas e cooperação*, Expressão Popular, São Paulo (2017).
- *Manual dos sentimentos* ^{título traduzido}, Notis Förlag, Estocolmo (2015).
- *Manual para o ser humano* ^{título traduzido}, Into, (2013).

Os livros são publicados sob o princípio de CC – *Creative Commons*: cópia e edição do material é livre



PRINCÍPIOS DE EDUCAÇÃO, RELAÇÃO E LIDERANÇA

CAPITALISMO; CONSEQUÊNCIAS

SOCIALISMO; CONSEQUÊNCIAS

PRINCÍPIOS DE EDUCAÇÃO, RELAÇÃO E LIDERANÇA

CAPITALISMO; CONSEQUÊNCIAS

Competição, classificação; desigualdade, polarização, egoísmo

SOCIALISMO; CONSEQUÊNCIAS

Desfazer competição; igualdade, solidariedade, conscientização

PRINCÍPIOS DE EDUCAÇÃO, RELAÇÃO E LIDERANÇA

CAPITALISMO; CONSEQUÊNCIAS	SOCIALISMO; CONSEQUÊNCIAS
Competição, classificação; desigualdade, polarização, egoísmo	Desfazer competição; igualdade, solidariedade, conscientização
Elogiar/premiar ou criticar/punir; condicionamento, alienação	Reforçar consciência das riquezas humanas em todos; valorização

PRINCÍPIOS DE EDUCAÇÃO, RELAÇÃO E LIDERANÇA

CAPITALISMO; CONSEQUÊNCIAS	SOCIALISMO; CONSEQUÊNCIAS
Competição, classificação; desigualdade, polarização, egoísmo	Desfazer competição; igualdade, solidariedade, conscientização
Elogiar/premiar ou criticar/punir; condicionamento, alienação	Reforçar consciência das riquezas humanas em todos; valorização
Coletivo espera que coordenador/professor resolva; passividade	Coletivo sente liberdade de ação; responsabilidade coletiva

PRINCÍPIOS DE EDUCAÇÃO, RELAÇÃO E LIDERANÇA

CAPITALISMO; CONSEQUÊNCIAS	SOCIALISMO; CONSEQUÊNCIAS
Competição, classificação; desigualdade, polarização, egoísmo	Desfazer competição; igualdade, solidariedade, conscientização
Elogiar/premiar ou criticar/punir; condicionamento, alienação	Reforçar consciência das riquezas humanas em todos; valorização
Coletivo espera que coordenador/professor resolva; passividade	Coletivo sente liberdade de ação; responsabilidade coletiva
Exigências de resolver problema; problema ganha poder, impotência	Desfazer exigências de solução; lidar, desmontar causas, prevenir

PRINCÍPIOS DE EDUCAÇÃO, RELAÇÃO E LIDERANÇA

CAPITALISMO; CONSEQUÊNCIAS	SOCIALISMO; CONSEQUÊNCIAS
Competição, classificação; desigualdade, polarização, egoísmo	Desfazer competição; igualdade, solidariedade, conscientização
Elogiar/premiar ou criticar/punir; condicionamento, alienação	Reforçar consciência das riquezas humanas em todos; valorização
Coletivo espera que coordenador/professor resolva; passividade	Coletivo sente liberdade de ação; responsabilidade coletiva
Exigências de resolver problema; problema ganha poder, impotência	Desfazer exigências de solução; lidar, desmontar causas, prevenir
Com problema sentimos medo, raiva, culpa, impotência... e reagimos que não deveria sentir assim; auto repressão, paralização/agressão	Com problema sentimos medo, raiva, culpa, impotência... e reagimos aceitando sentimentos; liberdade, respeito, consciência

PRINCÍPIOS DE EDUCAÇÃO, RELAÇÃO E LIDERANÇA

CAPITALISMO; CONSEQUÊNCIAS	SOCIALISMO; CONSEQUÊNCIAS
Competição, classificação; desigualdade, polarização, egoísmo	Desfazer competição; igualdade, solidariedade, conscientização
Elogiar/premiar ou criticar/punir; condicionamento, alienação	Reforçar consciência das riquezas humanas em todos; valorização
Coletivo espera que coordenador/professor resolva; passividade	Coletivo sente liberdade de ação; responsabilidade coletiva
Exigências de resolver problema; problema ganha poder, impotência	Desfazer exigências de solução; lidar, desmontar causas, prevenir
Com problema sentimos medo, raiva, culpa, impotência... e reagimos que não deveria sentir assim; auto repressão, paralização/agressão	Com problema sentimos medo, raiva, culpa, impotência... e reagimos aceitando sentimentos; liberdade, respeito, consciência
ISTO CAUSA E TORNA OS PROBLEMAS CRÔNICOS	ISTO PREVINE E DESFAZ AS CAUSAS DOS PROBLEMAS



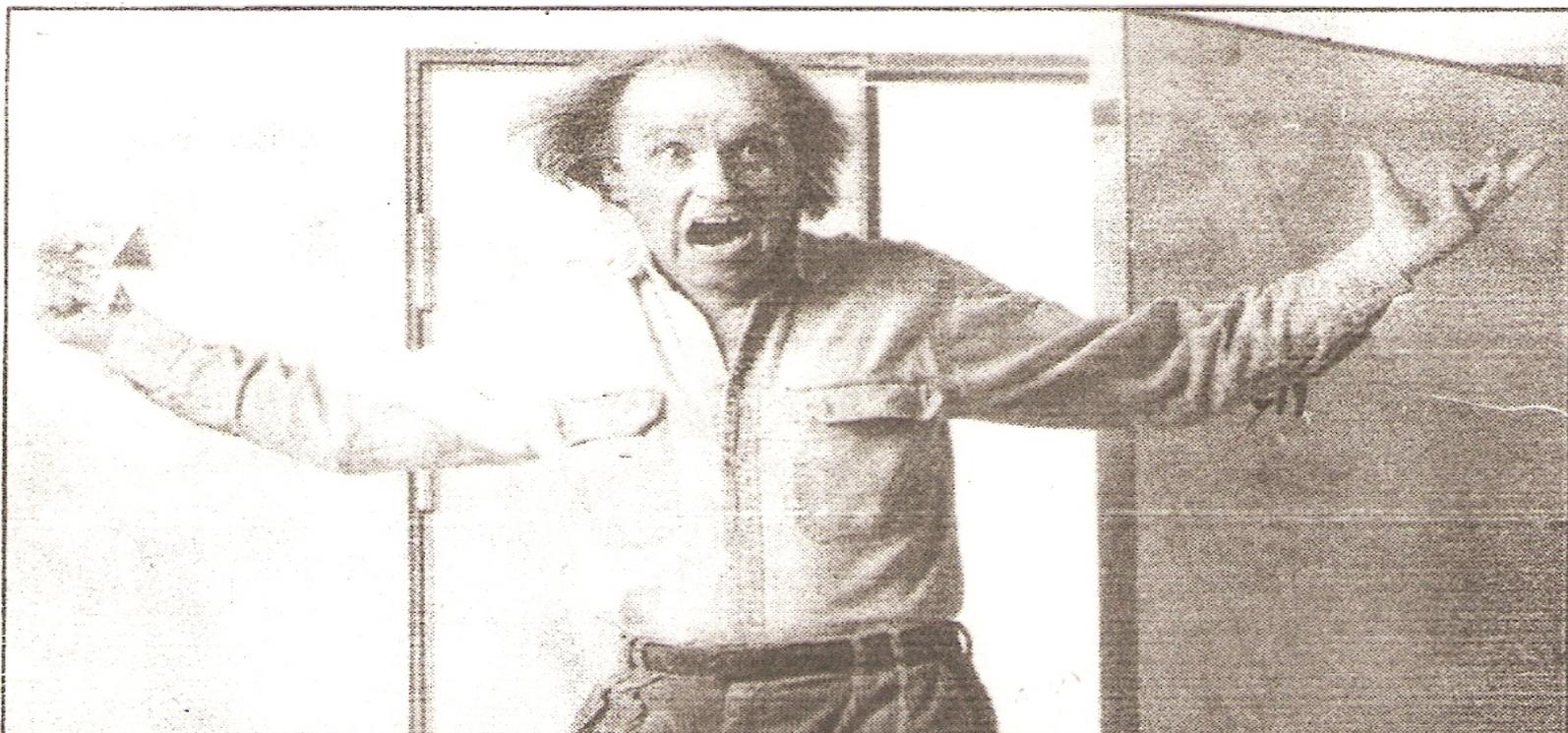
O patriarcalismo, colonialismo, capitalismo nos conduzem a agir de modo destrutivo entre nós, sendo que as suas bases de poder estão no fato de que o povo está desunido, dividido em brigas e conflitos entre si.

As estruturas acumuladoras de poder levam as pessoas a se culparem, acusarem e brigarem entre si, alimentando competição, egoísmo, desigualdade, alienação, sofrimento psicossocial e ecológico.

VOCÊ SE SENTE VALORIZADA/O?

- Pessoa que se sente valorizada, aprende a valorizar a si mesma e os outros.
- Pessoa que se sente não valorizada aprende a não valorizar a si mesma e nem dos outros. As causas mais comuns são:
 - Educação de competição e condicionamento
 - Ela se sente rejeitada, humilhada
 - Ela é colocada no pedestal (= exigências), é mimada, tudo explicado; ela cresce fora da realidade, ela não pode ser ela mesma
 - Amor dos pais é sufocante, controladorEla sente injustiça, medo, raiva, impotência e é educada a negar sentimentos: auto-repressão





Spara
na, vill

Pessoas com raiva morrem cedo!

Arga dör i förtid

Att bli arg är bara sunt! Grärensar luften! Och om vi bara släppte loss och blev förbannade skulle vi alla må så mycket bättre . . . Eller?

– Fei, säger två amerikanska forskarteam som i separata studier kartlagt den

llska är lika farligt som fet mat och rökning

tillstånd av antingen uppdämd ilska, eller tydligt uttryckt sådan.

llskna människor förpestar inte bara tillvaron för sig själva och sin omgivning, utan sätter också igång en rad kemiska reaktioner i sina kroppar. Pulsen ökar, pupillerna vidgas och blodtrycket går upp, liksom produktionen stresshormon som adrenalin och noradrenalin.





CADA SER HUMANO TEM A NECESSIDADE NATURAL E O DIREITO DE SER ACEITO E RESPEITADO – AMADO!

PARA UMA PESSOA COM **MEDO OU RAIVA** É MAIS IMPORTANTE SER VISTO E RESPEITADO NO SEU SENTIR DO QUE O ASPECTO RACIONAL.

- Raiva começa do medo. A pessoa se sente ameaçada. Uma parte de nós sente que agressão é a melhor defesa.
- **Não queremos ver o sentimento do outro. Com isso ele se sente rejeitado e injustiçado, o que fomenta medo e raiva nele – círculo vicioso: depressão e/ou agressividade crônica.**



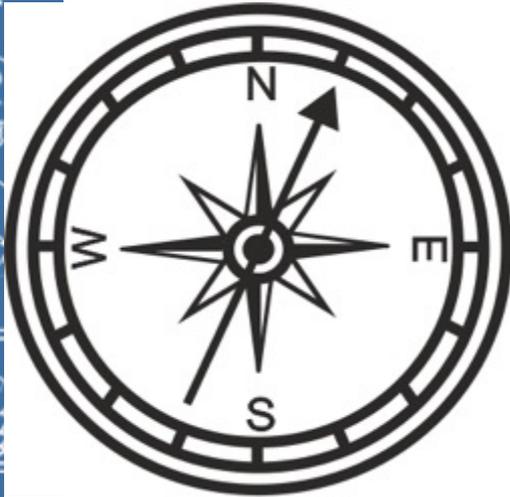


**A pessoa sente, reage,
entende, interpreta e lida com
situações da sua vida com
base na sua personalidade e
no seu estado emocional do
momento.**

SER HUMANO SOCIALISTA: VOZ INTERNA

SOU CONSCIENTE, LOGO EXISTO - O SER HUMANO É A SUA CONSCIÊNCIA

- Consciência do meu ser, meio social e meio ambiente é o fator essencial da nossa existência.
- Consciência é como uma voz interna ligada à ética universal; uma bússola a se conduzir.
- Pessoa age pela sua consciência.
- **Reprimir a consciência significa reprimir a si mesma = auto-repressão: depressão e/ou agressão — vitimização**



SENTIR FAZ PARTE DE COSNCIÊNCIA

Conscientizar significa captar, perceber, usar seus sentidos, estar em contato, aceitar a consciência sobre algo. Sentir faz parte de conscientizar.

O modo de sentir revela nosso modo de reagir perante a consciência. Perante um perigo ou injustiça reagimos com medo, indignação e raiva.

Mas se a reação de medo ou raiva é desproporcional perante a ameaça, a pessoa tenta distorcer a consciência pelo uso de sua vontade, num ato de repressão de consciência.

O sentimento é como um sinal de aceitação ou rejeição da consciência; aceitação = fluxo de energias aberto, rejeição = fluxo de energias fechado.

Censurar a consciência é uma conduta de perceber a realidade, mas não aceitar a consciência sobre ela.



LIBERDADE E RESPONSABILIDADE NO CAPITALISMO

- **Liberdade significa poder fazer o que quiser.**
- **Responsabilidade significa "tem que" fazer, exigência.**
- **O empregador é um bem feitor dando empregado. Mas ser empregado assemelha escravidão.**
- **Liberalismo econômico significa:**
 - **uma especulação livre (dinheiro faz dinheiro)**
 - **uma submissão e exploração livre do trabalhador e da natureza, sendo assim um crime estrutural contra a humanidade e natureza.**

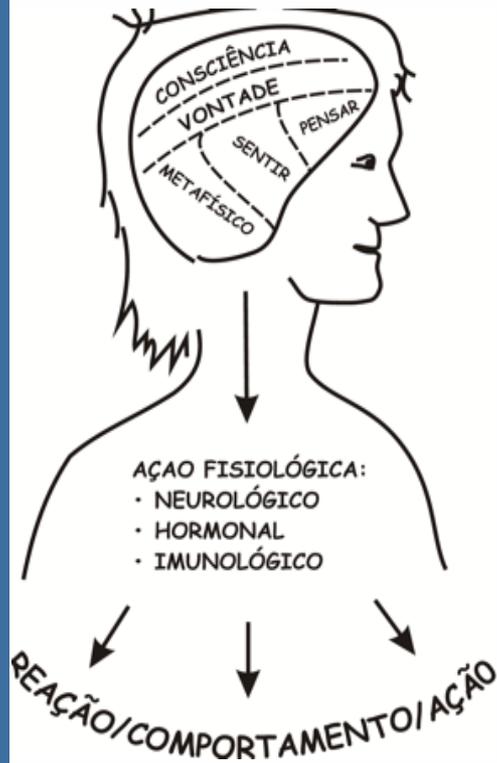


LIBERDADE E RESPONSABILIDADE NO SOCIALISMO

- Liberdade causa responsabilidade.
- Responsabilidade requer liberdade.
- Liberdade = responsabilidade
- Exigências limitam a liberdade e responsabilidade.
- Ato responsável é um ato de amor. Por ex., impedir agressão, exploração... e conduzir o outro para ação responsável são atos de amor.
- Liberdade existe somente no ato de amor.
- Oprimir, enganar, explorar, especular, agredir, humilhar são atos de desamor = negar a liberdade e responsabilidade — negar o próprio ser.



SER HUMANO SOCIALISTA: LIBERDADE



- **LIBERDADE TOTAL DE SENTIR E PENSAR, LIBERDADE LIMITADA DE AGIR**
- Ninguém pode controlar seu modo de sentir e pensar. Mas ao agir você deve considerar os outros e o meio ambiente.
- Temos total liberdade de sentir e pensar, mas liberdade de agir é limitada.





REPRESSÃO DO SENTIR SUFOCA A NOSSA CORAGEM E FORÇA DE LUTA

- A classe trabalhadora é desprezada e reprimida pela sociedade.
- Essa repressão causa sentimentos de indignação e revolta – “combustível” para luta.
- Mas ela causa também sentimentos de medo, raiva, vergonha, inferioridade e impotência.
- Fomos educados para negar nossos sentimentos.
- Reprimindo medo estamos negando os outros sentimentos também. Esse conflito, de não poder sentir o que estamos sentindo, sufoca nossa coragem e força de luta. Isso é a armadilha do poder. — **Paulo Freire: Oprimido se torna opressor**



VÍTIMA E VITIMIZAÇÃO

- **VÍTIMA:** Somos todos vítimas de injustiças, competição, exigências, repressão e ameaças. Não adianta esperar justiça do sistema atual.
- **VITIMIZAÇÃO:** quando eu tenho exigências duras que você não deveria agir como age, significando que eu nego a consciência da verdade sobre você, assim eu estou me auto-reprimindo.
- Eu fui educado para controlar, reprimir meus sentimentos, aprendi me auto-reprimir.
- Quando condeno, odeio e culpo você, estou entregando minha liberdade para você, delegando poder para você, você tem todo poder sobre mim.
- Estou sentindo medo, raiva, bloqueado.





Esta luta contra si mesma é muito dolorida, causa estresse e sofrimento.

Este parte de sofrimento pode ser muito maior de que o causado pela agressão.

Ela desenvolve um comportamento destrutivo no seu sentir, pensar e agir.



Como a pessoa age dentro dela contra ela mesma, ela tem uma tendência de cair num tipo de pacto de cooperação com a agressora, dando o poder para ela e vendo-a como a vencedora.

CARLOS TENTA OFENDER MARIA

- **Carlos tenta ofender Maria.** Quem está cometendo erro?
- **O erro é somente do Carlos.** Nunca temos liberdade ou direito de ofender o outro.
- **Maria se sente ofendida.** Maria é livre para sentir de seu modo. Liberdade = responsabilidade. **Carlos não tem poder de controlar as emoções da Maria.**
- Será que uma pessoa equilibrada se sente ofendida pela “burrice” de outra?
- **Maria foi educada para auto-repressão dos seus sentimentos e ela reage reprimindo a consciência despertada sobre o outro e sua auto-repressão.**



CARLOS SE OFENDE!

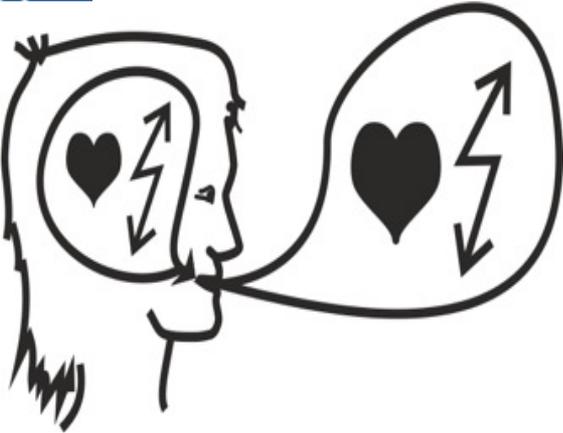
- Carlos ao tentar ofender Maria demonstra que sente necessidade de desvalorizar alguém.
- Carlos deve ter assimilado um hábito de sentir insegurança, inferioridade, medo, raiva e o hábito de reprimir seus sentimentos. Ele se auto-reprime, por tanto, ele se sente inseguro e fraco.
- Para além da sua necessidade, ele tenta também esconder a sua fraqueza dele mesmo e de outros, tentando ser superior aos outros desvalorizando outros. Ele não percebe isto.
- Carlos precisa de ajuda a ser impedido pelo coletivo e para se conscientizar sobre sua auto-repressão na base de aceitação e respeito.



SER HUMANO SOCIALISTA: VÍTIMA DE SI MESMO

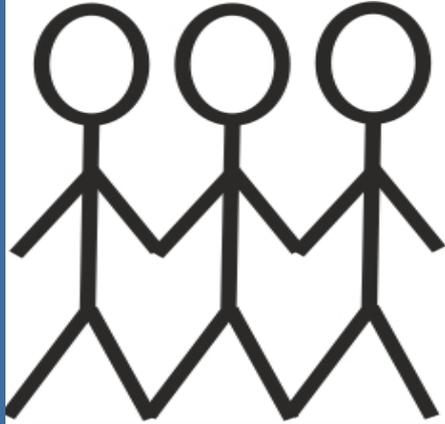
AQUILO QUE FAÇO PARA O OUTRO,
FAÇO DENTRO DE MIM COMIGO
MESMO.

- O meu modo de agir revela o meu modo de sentir.
- Quando faço bem/mal para o outro, estou fazendo bem/mal para mim mesmo no meu modo de sentir. Meu sentir conduz meu pensar e agir, sou a primeira vítima do meu modo de agir.
- **Carlos para Maria: Sua idiota!**
- **Maria: Carlos, acho que você está se sentindo desvalorizado.**



SER HUMANO SOCIALISTA: SOLIDARIEDADE

IGUALDADE NAS RELAÇÕES HUMANAS IMPLICA NA RESPONSABILIDADE COLETIVA - SOLIDARIEDADE



- Igualdade requer democracia participativa direta.
- Solidariedade: se alguém te agride, o coletivo reage para impedir isto .
- **Carlos para Maria: Sua idiota!**
- **Eva ao lado: Carlos, você está se ofendendo.**
- **Pedro: Eu também acho que você se despreza.**
- **Sandra: Carlos, que você está sentindo?**



RIQUEZAS HUMANAS EM TODOS NÓS:

Percepção, intuição

Lembrar o passado

Amor, responsabilidade,
liberdade, concentração

Alegria, criatividade,
curiosidade

Indignação, coragem

Bom senso

Senso ético, honestidade

Senso de beleza

Autodisciplina

Habilidade de
aprendizagem

Talentos especiais

Habilidades físicas

EMPECILHOS/CONTRADIÇÕES CAUSADOS PRINCIPALMENTE PELOS SISTEMAS DE PODER:

Egoísmo, egocentrismo,
autossuficiência, ganância

Alienação, censura da
consciência da realidade

Exigências, mania de grandeza,
perfeccionismo

Inversão, maldade: associar
amor como fraqueza e frieza
como força

Sentimentos de insegurança,
medo, inferioridade, raiva... e
a **repressão dos sentimentos**

SER HUMANO SOCIALISTA: ESPELHO INTERNO

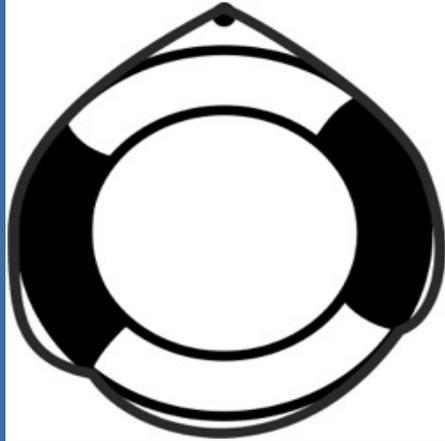


SOMOS ESPELHOS INTERNOS ENTRE NÓS DE ALGUMA MANEIRA

- Todo ser humano tem todos os aspectos humanos, mesmo que em graus e modos diferentes.
- Tudo que vejo em você, eu também tenho. Por ex., sua alegria desperta consciência de alegria em mim. Ou ao contrário, sua alegria desperta consciência de tristeza em mim.
- **Aquilo que menos quero enxergar em você, menos ainda aceito ver em mim. Leonardo Boff: Eu tenho algo de Bolsonaro em mim.**



SER HUMANO SOCIALISTA: AMOR



O MAL PODE SER CURADO SOMENTE COM O BEM.

- Injustiça, exclusão, ódio... pode ser curado somente com justiça, inclusão, amor, ...
- O amor é o sentimento básico da vida
- Todo ser humano tem uma necessidade e direito a ser amado.
- Ato de amor é ato responsável, justo e revolucionário.
- Só no amor há liberdade.
- **Amor está em nós, mas ele precisa de ser reforçado pelos outros.**





COMO LIDAR COM CONFLITO 1(2)

1 Primeiro, desmontar as exigências de resolver o problema para aliviar as tensões e bloqueios.

2 Todas as partes estão com sentimentos fortes: angústia, preocupação, medo, frustração, rejeição, humilhação, injustiça, raiva, ódio, impotência, vergonha, culpa, pavor, tristeza..., e lutam para controlar esses sentimentos dentro de si.

3 Não adianta tratar do conflito racionalmente antes de lidar com os sentimentos sufocados.

4 Todas as partes, inclusive pessoas envolvidas indiretamente, tomam um tempo para conscientemente sentir, aceitar e respeitar os seus sentimentos, a ferramenta *Respeito pelo sentir*.



RESPEITO PELO SENTIR



- Reserve uns minutos. Feche os olhos. Respire conscientemente algumas vezes.
- Sinta as partes do seu corpo. Possível tensão, dor ou cansaço são sintomas úteis, aprenda a respeitá-los e ouví-los.
- Vire a sua atenção para seus sentimentos. Sinta seu sentir: alegria, angústia, raiva... Evite pensar nas causas e coloque toda atenção no seu sentir.
- Reflita sobre sua história de vida, como você se sentia quando criança; seus hábitos de sentir.
- Lembre que você foi educado para reprimir seus sentimentos. Não se culpe por seu modo de sentir.
- **Aprenda a respeitar seu modo de sentir; liberdade.**





5 Cada uma das partes envolvidas elabora uma proposta de como lidar com o ocorrido.

6 Entregar as propostas para um grupo ou entidade imparcial para estudá-las e criar uma proposta conciliadora a ser discutida entre as partes.

7 Evitar que a vítima e a acusada sejam colocadas na mesma mesa, se não for de vontade espontânea de ambas as partes.





Mais informações:

**GUIA PARA TRANSFORMAÇÃO DAS
RELAÇÕES HUMANAS ECOOPERAÇÃO**
Valorização humana, social e da natureza

[http://wp.conscientia.se/wp-content/
uploads/2019/08/GuiaTransRelHumCoop-
versao2PDF.pdf](http://wp.conscientia.se/wp-content/uploads/2019/08/GuiaTransRelHumCoop-versao2PDF.pdf)



- **MST**
- **Fundação Mundukide**
- **UFFS/Neecop**
- **UFSC/Lecera**
- **Rede de trabalho na Finlândia e Suécia**

mst.org.br, conscientia.se

info@conscientia.se

Brasil, Suécia, Finlândia