

Pensando sobre Relacionamentos Saudáveis nas Escolas



VAMOS FALAR SOBRE PODER

O poder saudável em nossas próprias vidas é uma necessidade humana fundamental. Conforme foi observado nos pressupostos básicos, o *self* verdadeiro, ou eu verdadeiro, é bom, sábio e poderoso. O poder pessoal direcionado pelo eu verdadeiro é poder saudável; ele não opera às custas de outra pessoa. Se nós conseguirmos ajudar os outros a se conectarem com seu eu essencial, eles terão menos probabilidade de tentar acessar o poder de maneiras nocivas.

O nosso exercício de poder afeta os outros. Nós temos a responsabilidade de prestar atenção ao impacto do nosso uso de poder. Isso inclui buscar *feedback* a respeito de como os outros recebem nosso poder. O desejo humano básico de estar em bons relacionamentos com os outros sugere que as pessoas estarão dispostas a trocar “poder sobre” por “poder com”. Essa reorientação nos deixa abertos à experiência da alegria de estar em bons relacionamentos com os outros.

Todos nós temos talentos. Nossos talentos oferecem um lugar para sentirmos poder positivo, que é “poder com.” Há muitas oportunidades dentro do ambiente escolar para nutrir e honrar os talentos de cada criança: quanto mais as escolas trabalharem para abrir possibilidades para que todos os alunos brilhem e para que tenham sua contribuição reconhecida, mais os alunos sentirão a saudável sensação de poder pessoal como membro da comunidade escolar.

As práticas neste guia nos ajudam a ficarmos mais conscientes a respeito de nossos sentimentos em torno do poder: onde nos sentimos empoderados e onde nos sentimos impotentes. Essa conscientização nos ajuda a fazer escolhas – e a dar assistência aos outros para que façam escolhas – que preencham a nossa necessidade humana natural de ter poder pessoal de maneira que não prejudiquem os outros. Nós já temos o poder de que precisamos dentro de nós, tanto individualmente como coletivamente. O nosso poder pessoal saudável é suficiente. Nós não precisamos ter poder sobre os outros para fazer mudanças; nem precisamos roubar o poder dos outros para atender às nossas necessidades.

A maneira como o poder funciona em nossa sociedade tem causado muito dano porque nossa sociedade está estruturada em hierarquias. Os que estão no nível mais alto da hierarquia têm poder sobre aqueles nos níveis abaixo. Essas hierarquias avaliam o mérito de cada um com base na posição que ocupam. Uma pessoa com mais poder é considerada como tendo mais mérito como ser humano e é tratada de acordo com isso.

Essas estruturas de nível acima e nível abaixo ocorrem em nossos lares, em nossas escolas, em nossas comunidades de fé, em nossos serviços sociais, em nossos locais de trabalho e em nosso governo. Questões de poder permeiam a interação humana nas áreas pessoal, comunitária e pública da vida. E embora a dinâmica do poder formate nossas interações, essa dinâmica normalmente não é analisada.

Quanto mais as escolas trabalharem no sentido de abrir a possibilidade para que todos os alunos brilhem, mais os alunos vão ter o sentimento de poder pessoal saudável como membro da comunidade escolar.

O paradoxo da influência e do controle: o poder nas escolas

Dentro das escolas, bem como dentro de todas as comunidades, existe a necessidade de ordem. Professores e adultos, em geral, possuem autoridade. Sua autoridade é uma forma de poder usada para direcionar o comportamento das crianças no interesse da comunidade maior, que precisa que as crianças cooperem com essa autoridade. Aprender a respeitar a autoridade legítima e com ela cooperar é uma tarefa básica no crescimento direcionado para que a maturidade seja saudável.

Existe, porém, um paradoxo associado ao poder da autoridade. Se os indivíduos sentirem que a autoridade é exercida de forma legítima e justa, eles aceitarão e respeitarão esse poder; quando eles sentem que a autoridade é injustificada, eles se ressentirão dela e normalmente resistirão a tal autoridade. O paradoxo é que, a fim de que a autoridade seja vista como legítima, é necessário que os indivíduos sintam que seu próprio poder pessoal ainda é respeitado por aqueles que detêm a autoridade. Os esforços dos adultos que usam da autoridade para controlar o comportamento dos jovens, geralmente produz o efeito contrário ao esperado, uma vez que os jovens resistem a ações que eles percebem como sendo uma negação de seu poder pessoal. Como diz o ditado, regras sem relacionamentos produzem rebelião. Quando os alunos e os adultos se relacionam de maneira saudável, o exercício da autoridade está enraizado no sentimento de respeito mútuo que não ameaça a necessidade humana básica de poder pessoal.

Quando as condições são de relacionamentos respeitosos e nos quais a confiança está presente, os adultos têm uma imensa influência sobre o comportamento dos jovens, os quais, por sua vez, têm o desejo profundo de permanecer em relacionamentos positivos com as pessoas importantes em suas vidas. Quanto mais os adultos cultivarem um alicerce de bom relacionamento com os jovens, mais a autoridade adulta será respeitada. Paradoxalmente, quanto menos os adultos usarem o poder para controlar o comportamento dos jovens, maior será a influência para formar esse comportamento por meio da cultura de respeito saudável para com a autoridade.

O poder, inerentemente, não é nem bom, nem ruim. O exercício do poder pode ser saudável e construtivo, ou ele pode ser desequilibrado e nocivo. O poder nas hierarquias é geralmente exercido sobre os outros. Os relacionamentos de “poder sobre” normalmente trazem sérios efeitos nocivos. Aqueles que estão nos papéis “abaixo do poder” sentem-se menos merecedores, menos capazes e com menos controle de seus próprios destinos. Aqueles que exercem o poder sobre os outros muitas vezes nem notam quando esse poder está em ação. E pelo fato de, possivelmente, sentirem que suas intenções sejam boas, eles podem simplesmente não enxergar o potencial para o dano pela forma que estejam usando seu poder. Os professores trabalham em uma estrutura hierárquica que lhes dá poder sobre os jovens e sobre as famílias com quem trabalham. Frequentemente os jovens veem a escola como um lugar em que se sentem sem poder algum, da mesma maneira que os pais que não fazem parte da classe média.

Pelo fato do mérito estar ligado ao poder em nossa sociedade, os seres humanos com frequência buscam o poder para validar seu sentimento de valor. Se eles não conseguem obter a sensação de poder de formas legalmente legitimadas, eles frequentemente buscam poder de outras maneiras. Muitos dos comportamentos inadequados que causam transtornos nas escolas são tentativas feitas por indivíduos que se sentem impotentes e que querem obter poder em suas vidas. A necessidade de poder é profunda na constituição dos seres humanos. A busca por autodeterminação e autorrealização – e

Paradoxalmente, quanto menos os adultos usarem o poder para controlar o comportamento dos jovens, maior será a influência para formar esse comportamento através da cultura de respeito saudável para com a autoridade.

ambas requerem um exercício do poder natural e saudável – é uma necessidade humana inata. Impedir que isso se realize desencadeia emoções profundas. Os sentimentos de impotência alimentam a raiva, a depressão, a dor e a desesperança.

O processo circular ajuda os indivíduos e o grupo a terem a experiência de poder saudável na presença um do outro. Cada pessoa tem voz, cada pessoa é valorizada, ninguém é mais importante que qualquer outra pessoa no Círculo. O poder individual no Círculo é autodeterminante – ter voz, determinando se vai falar ou não. O poder coletivo no Círculo é “poder com”: decisões tomadas por consenso que não privilegiam qualquer ponto de vista ou posição.

VAMOS FALAR DE JUSTIÇA

Todos os seres humanos têm um forte senso de justiça que é inato. Quando somos tratados de uma forma que julgamos ser desleal ou desrespeitosa, nós sentimos que fomos tratados injustamente. Justiça não é algo que possa ser definido por lei: os seres humanos veem cada relacionamento em suas vidas como justo ou injusto. Os relacionamentos que são percebidos como injustos suscitam emoções negativas, como a raiva, ressentimento, desconfiança e humilhação, as quais repetidamente motivam os indivíduos a agirem de forma a corrigirem o desequilíbrio ou a injustiça. Os relacionamentos que são percebidos como justos e equitativos promovem a sensação de harmonia, paz, estabilidade e satisfação.

Como já foi observado, os jovens muitas vezes percebem seus relacionamentos com adultos como sendo injustos, quando os adultos exercem seu poder de maneira que não respeitam o seu poder pessoal. Os jovens respeitam a autoridade dos adultos que, por sua vez, respeitam o seu poder pessoal de fazerem escolhas significativas. Dentro do ambiente escolar, estabelecer um senso de colaboração se apoia no respeito genuíno pela participação dos jovens em se ajustar às suas comunidades. Isso não sugere que adultos e jovens devam ter igual poder. Mais precisamente, lhes é dado o mesmo respeito e o direito de exercerem o poder apropriado para suas idades e papel no seio da comunidade.

Em qualquer comunidade, quando um indivíduo trata o outro de forma injusta, há a necessidade de restaurar o sentido de justiça, convidando a pessoa a participar de um processo que reconheça o dano e o repare através de desculpas sinceras e reparações que sejam significativas. É essencial que haja a participação direta dos indivíduos que sentem que foram tratados de forma injusta e aqueles que foram responsáveis por causar dano a outros, a fim de restaurar o relacionamento positivo entre esses membros da comunidade. Dessa forma, os futuros relacionamentos não estarão maculados por uma sensação de injustiça continuada.

O objetivo mais importante da disciplina restaurativa baseia-se na compreensão de que restaurar um relacionamento, fará com que ambas as partes sintam que há equidade e respeito mútuo no convívio; é isso que assegurará o futuro bem-estar das partes e da comunidade como um todo. Percebemos, então, que isso é especialmente importante em comunidades escolares em que todas as partes de um conflito têm de continuar a estar em relacionamentos uns com os outros. Resolver os conflitos de maneira que todas as partes sintam que o resultado é justo é fundamental para manter uma cultura escolar positiva e saudável. A justiça é uma experiência muito pessoal e não pode ser deliberada por terceiros. Os Círculos viabilizam um processo para uma experiência direta de justiça quando houve alguma injustiça.

A justiça não é definida por lei: os seres humanos veem cada relacionamento em suas vidas com justo ou injusto.

Resolver os conflitos de maneira que todas as partes sintam que o resultado é justo é fundamental para manter uma cultura escolar positiva e saudável.

PRECISAMOS CONVERSAR SOBRE PERTENCIMENTO

A necessidade de pertencimento não é o simples resultado da nossa socialização. Está impresso de maneira profunda em nossa constituição genética. A necessidade de pertencer é tão importante para o nosso sentido de *self* que nós faremos o que quer que seja necessário para atender a essa necessidade, inclusive violar nossos valores e nos desconectarmos de nosso eu verdadeiro. Se não conseguirmos atender a essa necessidade de pertença de maneira saudável, nós acabaremos por recorrer a formas não saudáveis.

Se nós quisermos que as pessoas ajam a partir de seu eu verdadeiro, nós precisamos oferecer meios saudáveis de atender à necessidade de pertencimento. Pertencer a um núcleo familiar é um alicerce fundamental, mas não é suficiente para essa necessidade. À medida que crescemos, nós precisamos pertencer a algo maior do que nossa família. A família extensa e vilas bem definidas, tribos ou clãs antigamente preenchiam essa necessidade. Na sociedade moderna, a família extensa e a vila seguidamente não estão à disposição para atender a necessidade de pertencimento que vai além da família imediata.

Exige-se que as crianças vão à escola, e na escola as crianças estão em relacionamentos continuados umas com as outras e com os adultos. Para o melhor ou para o pior, são nas escolas e comunidades que as crianças têm a experiência de se sentirem pertencentes ou não. O status de pertença ou não pertença tem um impacto muito significativo em suas vidas. Se sentirem que não pertencem à comunidade escolar, então vão buscar algum outro lugar de pertença que esteja além da família. O pertencimento a algo, além da família, é um imperativo do desenvolvimento, e é muito forte, principalmente nas séries intermediárias da escolarização.

Pertencer significa ser aceito e valorizado. Significa ser visto e apreciado. O pertencimento também traz consigo responsabilidade e obrigação: aceitar e valorizar os outros que pertencem ao grupo. Às vezes, o pertencimento está baseado na ação: nosso trabalho coletivo de algum tipo (o que nós fazemos) é valorizado. Às vezes, está baseado em nosso ser: nossa identidade coletiva ou os valores e a visão compartilhados (quem nós somos) são valorizados. Ambas as formas de pertencimento são importantes para o desenvolvimento humano saudável.

As escolas podem oferecer oportunidades para que haja ambos os tipos de pertencimento de maneiras saudáveis. O sentimento de pertencimento numa comunidade saudável promove o aprendizado, funções cooperativas e crescimento pessoal, todos importantes elementos de sucesso na escola. Quando pertencemos, nós temos um investimento no sucesso do grupo e no bem-estar de todos os seus membros. A empatia e a compaixão são mais facilmente engrenadas quando sentimos que pertencemos. A necessidade de pertencimento está em tensão natural com nossa necessidade de autonomia. Ambas são importantes - e, às vezes, entram em conflito dentro de nós. Alcançar um equilíbrio saudável entre nossa necessidade de pertencimento e nossa necessidade de agir de forma independente requer habilidades nas quais nós trabalhamos nossa vida inteira.

É importante que as escolas nutram um sentimento de pertencimento em cada aluno. A dor e o medo de não pertencer está na raiz de muita da violência e do dano em nossas escolas. Viver juntos, como se todos pertencessem, pode ser a maior medida de prevenção da violência que nós podemos conceber. A prática do Círculo de construção de paz ajuda-nos a viver como se todos pertencessem. Os Círculos oferecem uma maneira de criar e de seguidamente reforçar esse sentimento de pertença. No Círculo, todos pertencem. Mesmo que um participante opte por não falar, o participante pertence e é valorizado. Quando se está em um

Para o melhor ou para o pior, as escolas e comunidades são os espaços onde as crianças têm a experiência de se sentirem pertencentes ou não.

Viver juntos, como se todos pertencessem, pode ser a maior medida de prevenção da violência que nós podemos conceber.

Círculo, o objeto da palavra transmite uma mensagem de pertencimento. “Se você está neste Círculo, o objeto da palavra chegará até você. Você pertence. Nós vemos você”.

PRECISAMOS FALAR DE ALEGRIA

Parece tão óbvio que nós queiramos alegria em nossas vidas e que nós estaríamos naturalmente maximizando as possibilidades para a alegria o tempo inteiro. Afinal, como seres humanos, nascemos com a capacidade de experimentar alegria. Cada bebê, independente das origens culturais, responde com contorções de puro deleite a um rosto sorridente: essa reação universal reflete uma capacidade humana inata para a alegria. O poeta sufi, Rumi, nos lembra que essa capacidade para a alegria é nosso direito inato quando ele escreve que:

Continue batendo, e a alegria que está dentro
Vai abrir uma janela
E vai olhar para fora para ver quem está lá.¹

A alegria é uma emoção positiva poderosa. Ela traz energia e abre o centro do coração para que se conecte com os outros. Reduz a atitude defensiva e o isolamento e aumenta a confiança em si mesmo e nos outros. Ela aumenta nossa capacidade de pensar e de falar claramente: o trabalho mental é mais eficiente se for feito com alegria, não importando se trata-se de um adulto ou de uma criança. Nossos corpos também respondem positivamente à alegria. De forma holística, nosso bem-estar físico, mental, emocional e espiritual é reforçado pela alegria. Falando de maneira simples, a alegria é o antídoto para o estresse.

Como adultos, especialmente quando confrontados com desafios difíceis, ou mesmo com o estresse comum e o desgaste da vida diária, nós temos de ter o propósito de nutrir a alegria dentro de nós mesmos e nos outros. A aprendizagem é uma experiência carregada de frustrações, decepções e dificuldades; é preciso apoio, encorajamento e a recompensa da satisfação alegre que resulta da conquista de pequenas etapas e vitórias ao longo da jornada. Lembrar de celebrar conquistas, não importa o quão pequenas e graduais elas sejam, é a chave para continuar a nutrir os efeitos positivos da alegria que apoia a aprendizagem ao longo de toda a vida.

A habilidade de acessar a alegria, mesmo em circunstâncias difíceis, é a qualidade da resiliência. Às vezes, isso pode parecer contraditório, mas é, na verdade, paradoxal. A habilidade de sentir dor emocional – raiva, medo e tristeza – juntamente com sentimentos positivos de alegria e prazer é parte intrínseca de nosso equipamento biológico emocional. A escolha por nutrir a alegria não significa ficar cego à dor, ou dificuldade ou injustiça. Significa sustentar possibilidades positivas enquanto se investiga profundamente a dor. A verdade profunda sobre o que é aquela dor e o reconhecimento da alegria podem coexistir.

¹ Coleman Barks com John Moyne, tradutores, *The Essential Rumi* (San Francisco, CA: HarperSanFrancisco, 1995), 101.

Todos nós, adultos e crianças, conseguimos aprender, ensinar e crescer melhor quando experimentamos o sentimento de bem-estar prazeroso e alegre dentro de nosso ambiente.

Os Círculos são uma maneira de conscientemente cultivar um ambiente escolar de alegria.

A alegria é contagiante. Se trouxermos alegria para dentro de nossas salas de aula e de nossa escola, vamos influenciar os outros a serem mais cheios de alegria. Lares que são acolhedores e convidativos acionam nosso sentimento de alegria e contentamento; as escolas que são fisicamente, socialmente e culturalmente acolhedoras e convidativas têm o mesmo efeito. Todos nós, adultos e crianças, conseguimos aprender, ensinar e crescer melhor quando experimentamos o sentimento de bem-estar prazeroso e alegre dentro de nosso ambiente.

Cultivar a alegria é uma prática: uma prática que se reforça a si própria à medida que cresce, mas que inicialmente necessita de escolha e de energia conscientes. O Círculo é o espaço onde nos conectamos com a alegre valorização de nós mesmos e dos outros. Os Círculos são uma maneira de conscientemente cultivar um ambiente escolar de alegria.

Íntegra disponível em www.circulosemmovimento.org.br