

A REVISTA DO BEM-ESTAR

BONS

RELAÇÕES
SUSTENTÁVEIS
TÃO IMPORTANTES QUANTO
A SAÚDE DO PLANETA

FLUIDOS

NUTRIÇÃO
EVOLUTIVA
O PODER DOS
ALIMENTOS
NO DESPERTAR DA
CONSCIÊNCIA

HORTA
EM CASA
TEMPEROS FRESCOS
A TODA HORA E
MAIS SAÚDE NO
SEU PRATO

10
DIAS PARA
RECARREGAR
AS BATERIAS

SMOOTHIES
REFRESCANTES



CREMES À
BASE DE MEL
PARA FICAR
MAIS BONITA

PILATES
CORPO FORTE E MENTE CALMA

R\$ 9,90 Outubro 2011 nº 151



www.bonsfluidos.com.br

ISSN 1516-8636



9 771516 881001

Nem eu, nem tu, nem ele.

NÓS

Quatro histórias (e algumas sugestões) sobre a arte de conviver
e o inestimável valor das relações.



A sustentabilidade sempre foi atribuída ao meio ambiente. Depois o conceito se estendeu ao mundo do trabalho e, finalmente, se rendeu às relações sociais. Afinal, são elas em última instância que comandam todos os aspectos do planeta. A busca pela sustentabilidade nas relações ocorre num cenário em que o grande espaço de comunicação acontece nas mídias eletrônicas e nas redes sociais. Em vez de relações, o contato se faz por conexões que, a um toque de dedo, se desfazem. Os amigos virtuais se multiplicam e se diluem com a mesma rapidez.

São as chamadas novas formas de relacionamento, classificadas pelo sociólogo polonês Zygmunt Bauman como amor líquido, que se resumem a vínculos fluidos, como se escorressem entre os dedos, impossíveis de se perpetuar da maneira como as conhecíamos antes.

Nesse cenário, em que tudo tende a se desfazer rapidamente e as relações são mais voláteis do que nunca, surge uma nova tribo disposta a construir novos padrões de convivência. Eis aí uma tarefa imensa, mas muito gratificante. E, como diriam os otimistas, tudo bem: temos o resto da vida para seguir tentando! >>





“A vida deveria ser um espaço de troca, em que todos fossem aprendizes e professores, aprendendo e ensinando o tempo todo.”

*Mari del Mar Turato,
psicóloga e moradora de Auroville*



Mari del Mar Turato,
em Auroville

LIÇÕES DA TORRE DE BABEL (ABRIR-SE PARA A DIVERSIDADE E O VALOR DO COLETIVO)

De que adianta separar o lixo, controlar o consumo de água, optar por fontes limpas de energia, se no calor do trânsito, na correria de todo dia, na briga por um contrato, olhamos o outro como se fosse um inimigo? Quem faz a pergunta é a psicóloga Mari del Mar Turato, uma jovem paulista, cidadã do mundo, que optou por morar numa comunidade experimental no sul da Índia, onde se busca um novo jeito de viver, mais humano e verdadeiro. Lá, em Auroville, onde está há quase dois anos, ela trabalha no Centro Internacional, que recebe os visitantes – mais de 100.000 por ano. Promover a integração é o trabalho de Mari, o que significa tecer laços entre as mais de 40 etnias diferentes que habitam essa comunidade de 2.500 membros.

“Em Auroville vivemos um momento complexo tentando respeitar a vontade de todos, sem que se perca a individualidade, criando um coletivo forte, mas que não seja maior do que os indivíduos”, diz ela, ao traduzir um conceito básico de sustentabilidade nas relações: manter-se fiel a si mesma, ter um impacto pessoal no meio em que vive, mas priorizar o interesse coletivo. Uma das práticas nessa busca é romper com a noção de tribo – quem falou que alguém de 18 anos não pode aprender com outro de 40 anos? Quem disse que mulçumanos não conseguem conviver com judeus? Abrir-se para o diferente coloca à prova nossas crenças, reza o criador dessa utopia em construção, Sri Aurobindo. “A diferença é o ouro do encontro, que nos faz repensar nossas convicções e evoluir. Discordar sem perder o afeto”, diz Mari.

Uma relação sustentável é autêntica, baseada na verdade e na transparência, mas nem sempre harmônica. Os conflitos são inevitáveis e devem ser bem-vindos, pois obrigam ao diálogo e nos colocam de frente para nossas dificuldades. “Somos seres em transição e a relação entre nós é o caminho da transformação. Estamos no mundo para nos transformar”, lembra a psicóloga. Os vínculos têm esse poder transformador que não nos permite repetir padrões e obrigam a olhar o diferente e a rever nossas posturas.

TUDO COMEÇA NO EU (O IMPERATIVO DO AUTOCONHECIMENTO)

Será que você incluiu no seu currículo qualidades relativas à conviência? Pois trate de fazê-lo. No mundo que vem por aí, as habilidades no trato interpessoal vão ter o mesmo peso das qualificações técnicas. Identificar as chamadas competências comportamentais não é tarefa fácil e obriga à reflexão. Para Eduardo Seidenthal, consultor em coaching, está aí um bom começo.

Alguns especialistas até fizeram a lista dos requisitos capazes de aplacar o fantasma da incomunicabilidade contemporânea. A empreitada exige disciplina e vontade para se colocar em prática os cinco “equalizadores” saudáveis das relações humanas: autoconhecimento, autocontrole, automotivação, empatia e habilidades sociais.

Seidenthal concorda com a prioridade dada ao autoconhecimento: “O primeiro caminho das boas relações está no entendimento de si mesmo”, diz. “É o que atrapalha esse processo é não saber se olhar. A tendência é colocar o ponto de atração no outro, com a intenção de julgar, atitude que acaba por definir o teor das relações.” Apontar a fragilidade alheia, para não ver nem deixar ver as próprias é quase um vício estimulado pela competitividade do capitalismo. Vivemos numa sociedade muito mais preocupada com as limitações e em como se livrar delas (ou disfarçá-las), filosofa Seidenthal. Evitar uma confrontação pode ser o pior caminho. Melhor seria identificar os próprios talentos, o que torna mais fácil e natural encarar as fragilidades, sem medo de que elas nos anulem. Esse ponto de vista positivo para si e para o outro muda tudo nas relações.

Foi com isso na cabeça que ele abriu em 2005 uma consultoria batizada de Rede Ubuntu, palavra do idioma bantu que traduz a capacidade de relacionamento, a colaboração, a interdependência. Administrador por formação, com mestrado na área de empreendedorismo, o especialista tinha uma carreira de sucesso e um cargo de direção na área de marketing quando lhe deu o estalo — afinal, o que queria mesmo da vida? De coaching à astrologia, experimentou de tudo até que descobriu seu desejo de provocar. “Desenvolvi um modelo para ajudar indivíduos, empresas e organizações a refletir sobre seus propósitos, descobrir seus rumos e empreender os negócios que nascem desses princípios. É o que chamo de “eupreendedorismo”, uma forma de coaching de vida”, diz.

Comportamento

Eduardo Seidenthal,
do Eupreendedorismo.



“Estamos ligados numa grande conexão. Somos todos interdependentes. O que se faz para alguém se faz para todos.”

*Eduardo Seidenthal,
consultor em coaching*



ESTRIPULIAS DE UMA PALHAÇA (O CAMINHO É O HUMOR)

Como desfazer os nós dos relacionamentos e aproximar as pessoas de si mesmas e umas das outras? A essa questão tão complexa, Marina Campos responde sem titubear: "O humor é uma ferramenta poderosa que consegue, rapidamente, acessar um espaço interno de liberdade, fluidez e afetividade em cada um de nós". Essa é a missão que a ex-publicitária atribuiu à sua empresa, a POP, Palhaços a Serviço das Pessoas, que oferece soluções para estabelecer maneiras mais efetivas, profundas, livres e divertidas de se relacionar.

Formada em Comunicação Social pela Escola Superior de Propaganda e Marketing, de São Paulo, Marina fez uma carreira de sucesso. Mas se sentia frustrada e perplexa com as dificuldades de comunicação nos ambientes de trabalho, nas discussões que não levam a lugar nenhum, nos re-trabalhos devido a mal-entendidos, nas conversas nebulosas. Depois de um período sabático, partiu para projetos solo. Tinha resolvido mudar de vida. E a vida conspirou a seu favor. Um dia, assistindo a um espetáculo de clown, teve um estalo. "Fiquei fascinada com o poder daquela linguagem que falava direto ao lado mais leve do ser humano, aquele que está disponível para o encontro, para o aprendizado, para as novas sinapses e formas de relação. Na semana seguinte estava fazendo aulas."

Marina viu ali uma resposta para as questões de comunicação e relacionamento que hoje tanto angustiam as pessoas. "Em dupla com uma amiga, criamos um formato para transformar essa arte em um instrumento de mudança dentro das empresas." Em workshops, apresentações, oficinas de jogos, palestras, as palhaças inspiram uma forma amorosa de convivência e reforçam os laços de confiança. Falando sério, não há nada mais sustentável do que um palhaço!



"A alegria desmonta defesas, toca o que temos de melhor e reforça laços de confiança."

Marina Campos, palhaça.

*Marina Campos (à direita)
e Monica Malheiros, sua parceira.*



(RE) APRENDENDO A FALAR (O PODER DA LINGUAGEM)

De que adianta ser uma pessoa eficiente, se não consegue se comunicar? Aperfeiçoar a comunicação, por meio da fala, constitui o coração de um braço da filosofia, a ontologia da linguagem. Marta Magnus e Roberta Perdomo têm formação na especialidade pela escola de negócios New Field Network, no Chile, e mantêm pelo método um entusiasmo contagiante.

Bailarina por paixão, fisioterapeuta por missão e coaching ontológica por visão, Marta sempre se interessou por gente e particularmente pelos mecanismos do relacionamento humano. "Eu me perguntava por que determinados encontros abriam possibilidades e outros fechavam", diz a gaúcha, que tem MBA em gestão empresarial, com ênfase em gestão de pessoas.

Roberta Perdomo, formada em administração de empresas, também com concentração em gestão de pessoas, trabalha em recursos humanos em uma multinacional. É outra gaúcha apaixonada pela ontologia da linguagem, que classifica como uma ferramenta poderosa de desenvolvimento humano e uma forma de mediação de conflitos. Ela nos lembra o ensinamento do filósofo e sociólogo chileno Julio Olalla, principal mentor do método: as relações se constroem pela fala, um dos três âmbitos da comunicação humana, que se apoia também nas manifestações do corpo e das emoções.

"Se você não sabe usar a fala é bem provável que não consiga viver relações sustentáveis. É uma boa 'conversa' começa pela consciência de que cada um de nós enxerga e interpreta de uma forma muito particular as informações a que somos expostos", explica Marta. Segundo a ontologia, é fundamental discernir o fato da interpretação, ou seja, a minha forma de ver os acontecimentos, elaborada com base nas minhas referências é diferente do jeito que o outro analisa um mesmo fato. É aí que mora o perigo.

"O desafio é aprender a compreender o que diz alguém que vê a vida sob um ângulo diferente." Saber escutar é o principal conselho da ontologia. Nos workshops que apresentam em dupla, Marta e Roberta sugerem uma estratégia. O primeiro passo é identificar a informação que está sendo passada. Em seguida, é preciso tentar decodificar o que está por trás das palavras e qual é o objetivo do outro ao proferi-las. Caso a comunicação ainda pareça nebulosa, é interessante questionar o interlocutor. Para fechar o ciclo, vale analisar como a visão do outro repercute e se a compreensão não está sendo distorcida em razão dos referenciais de quem ouve.

"Conflitos podem se dissolver com base na linguagem. Conversar é caminhar junto", diz Marta. E convida a uma reflexão: "Para construir relações sustentáveis, devo me perguntar: 'Qual é o meu papel no mundo?'".



Marta Magnus



Roberta Perdomo

"A conversa é uma dança entre as pessoas. É ela que gera as relações, e não as relações que a constroem."

*Roberta Perdomo,
administradora de empresas.*

Texto • Cecília Reis
Direção de arte • Camilla Frisoni Sola
Design • Luciana Giammarino