

## O DIÁLOGO COMO ESTILO DE VIDA

Para viver uma verdadeira cultura do diálogo é necessário entrar em uma verdadeira e autêntica dimensão comunicativa e relacional, baseada em sentimentos importantes como a confiança, a tolerância, a empatia, o amor e o respeito pelos outros. Mas não é fácil comunicar bem e, em alguns casos, torna-se praticamente impossível, quando se tem a propensão a reagir e a defender a própria posição, em vez de estar sinceramente abertos ao diálogo. É preciso treinamento, e muitas vezes ninguém nos ensina a adquirir essa habilidade fundamental para a vida.

O **objetivo** dos exercícios propostos neste módulo é oferecer um espaço de reflexão e treinamento para algumas habilidades que ajudem a mudar o próprio estilo de comunicação e de relacionamento com os outros (ver também os objetivos de cada atividade), treinando para fazer o diálogo se tornar um estilo de vida.

### Um teste de avaliação

O questionário a seguir permite avaliar as habilidades de diálogo e comunicação, respeitando a privacidade porque os resultados não são compartilhados, nem com o grupo, nem com o quem está conduzindo o trabalho.

#### *Instruções para o preenchimento*

Cada membro do grupo recebe o módulo, e quem conduz explica que é um módulo totalmente anônimo, que não será recolhido no final do trabalho e que os próprios participantes calcularão a pontuação para a avaliação.

Todos os termos pouco compreensíveis devem ser explicados antecipadamente.

Comunicar *o tempo* para o preenchimento: não deve ir além de 10 *minutos*.

## MÓDULO PARA A AUTO AVALIAÇÃO DAS COMPETÊNCIAS DE DIÁLOGO

**Avalia, de forma objetiva, o seu nível nas habilidades abaixo enumeradas, usando a seguinte escala de avaliação:**

5 = excelente; 4 = bom; 3 = satisfatório; 2 = insatisfatório; 1 = pobre.

1. Ouço com interesse as opiniões dos outros
2. Fico calmo e não reajo de forma negativa (fico com raiva, saio, fico em silêncio...) em diálogos difíceis, com opiniões diferentes
3. Me esforço para usar palavras compreensíveis para quem escuta, mesmo se for de outra cultura ou idioma
4. Me esforço para entender o que os outros querem expressar e faço perguntas para entender melhor quando tenho dificuldade
5. Estabeleço um vínculo com as pessoas, mesmo se não são da minha família ou do meu círculo de amigos

6. Procuro expressar minha identidade (experiências de vida e de fé, crenças, valores) sem me impor, de modo que o outro possa acolher e entender
7. No diálogo com alguém, eu sei que é importante reconhecer as minhas emoções e as dos outros
8. Procuro me identificar com a situação dos outros para entender suas exigências e necessidades

#### *Indicações para a auto avaliação*

As pontuações devem ser somadas considerando 4 categorias de referência mostradas no seguinte esquema, que deve ser projetado para o grupo, para que todos possam calcular a sua pontuação.

- A. A. CAPACIDADE DE ESCUTA E DE INTERESSE EM CONHECER O OUTRO** para descobrir sua vida, os ideais que o animam, sua cultura, sua sensibilidade (perguntas 1, 4)
- B. A. COMPARTILHAR CONTEÚDOS, EXPERIÊNCIAS SOBRE A PRÓPRIA VIDA**, os próprios valores, os próprios ideais (perguntas 3, 6)
- C. RELACIONAR-SE COM OS OUTROS** demonstrando respeito, sensibilidade, estima, capacidade para esclarecer pontos de conflito ou divergência (perguntas 2, 5)
- D. CAPACIDADE EMPÁTICA**, de colocar-se em sintonia com os outros, de acolhe-los em sua diversidade (perguntas 7, 8)

Pode-se explicar o significado dos 4 itens, focando principalmente:

- categoria C: é a mais complexa, uma vez que não se refere apenas a capacidades de comunicação, mas ao relacionamento com os outros na vida comunitária
- categoria D: representa a capacidade que ajuda a entrar em sintonia com os outros, permanecendo fieis à própria identidade.

Interpretação da pontuação obtida para cada categoria:

De 10 a 7 → **A meta está próxima!** Você está aberto aos outros e pode estabelecer um bom diálogo com outras pessoas diferentes de você. Continue mantendo afiadas as suas habilidades!

De 6 a 4 → **Um pouco mais de força !!** Você sabe a importância do diálogo para realizar-se na vida, mas ainda precisa trabalhar algumas capacidades. Prossiga com coragem!

Menos de 4 → **Não desista!** Você tem algumas dificuldades para estabelecer um diálogo com outras pessoas diferentes de você. Comece na vida cotidiana, ouvindo mais as pessoas ao seu redor e comunicando algo sobre sua vida a elas. Toda meta a ser alcançada precisa de treinamento!

Propor um breve diálogo sobre o que o teste causou e quais reflexões trouxe.

Pode-se propor a seguir para o grupo um dos seguintes exercícios para treinar algumas capacidades específicas de diálogo. Propomos dois exercícios nas categorias B e D.

#### **1. Comunicação de si mesmos (tempo estimado: 30 m.)**

*Objetivo:* ajuda a ter uma primeira abertura de si mesmo em relação aos outros e a reconhecer a importância de se comunicar de forma profunda e autêntica para construir relacionamentos sólidos e gratificantes.

*Procedimento:* cada um escolhe outro membro do grupo de acordo com o critério de conhecimento mínimo (quem conhecemos menos). As duplas assim formadas se distribuem na sala, respeitando uma certa distância para não serem perturbadas pelas outras. Cada dupla deve decidir quem é A e quem é B.

*Primeira etapa:* todos os A se apresentam para B. Tarefa a ser dada: "Vocês tem 5 minutos para se apresentarem ao parceiro o mais completamente possível, aproveitando o tempo disponível. Escolham as observações e os assuntos que parecem mais adequados para você." Aos B é dada a tarefa de escutar com grande atenção as palavras de A, sem intervir, encorajando quem fala com uma atitude de interesse e participação. (Tempo: 5 m.) Após cinco minutos, as funções são invertidas: B se apresenta e A escuta. (Outros 5 m.)

*Segunda fase:* o condutor escreve alguns itens no quadro, para os quais ele pede uma reflexão pessoal.

De modo geral, como o outro se apresentou para mim?

- Me transmitiu sobretudo **informações**: onde mora, quem são os membros da sua família, idade, meios de transporte utilizados ...
- Falou sobre os **relacionamentos** importantes em sua vida: quem são seus amigos, as pessoas que são uma referência, que tipo de relacionamento tem com elas ...
- Comunicou-me **o que é importante e dá sentido à sua vida**: quais são suas convicções, também religiosas, seus ideais, seus principais valores, seus sonhos para o futuro ...

Comunicou principalmente

- o que tem?
- o que faz?
- o que gosta?

O condutor analisa os vários pontos, chamando a atenção não apenas sobre o que o parceiro disse, mas também e sobretudo para o que não disse:

- Por que preferiu se apresentar apenas com informações gerais?
- O que o impediu de me fazer participar realmente de sua existência?
- Por que ele não me contou nada sobre sonhos e objetivos importantes, que deseja alcançar na vida?

A esse ponto, a questão é revertida, para tocar o nó substancial: **e você, como se apresentou ao companheiro? Revise as perguntas repassando o seu diálogo.**

Agora, A e B trocam comentários e reflexões sobre esses tópicos (5 m)

Finalmente, se alguém quiser, pode comunicar suas observações em voz alta:

- Há algo que você entendeu através do exercício e que gostaria de compartilhar com todos?
- Quando ou com quem no cotidiano você tem diálogos onde pode se comunicar de coração, fazendo o outro participar de emoções, projetos, valores importantes para a sua vida? O que está na base dessas relações?
- Por que poderia ser importante ou não, conseguir comunicar-se nesse nível com o maior número de pessoas possível? Que vantagens ou possíveis desvantagens você vê?

## 2. Sair do próprio ponto de vista e assumir o de um outro (tempo previsto 30 min.)

*Objetivo:* treinar a empatia e a capacidade de colocar-se em sintonia com os outros

*Procedimento:*

*Primeira fase.* Sentados em círculo, cada um tem papel e caneta. É dada a tarefa de escrever brevemente em uma folha anônima - que será recolhida - *o problema mais importante que encontramos quando abrimos um diálogo* com aqueles que são diferentes de nós (por cultura, convicção, idade ...).

Recolher as folhas, misturá-las e fazer uma redistribuição aleatória: cada um recebe *o problema de outro*. Especificar que, se casualmente, alguém recebesse a própria folha, ele seria o único a saber: para todos os outros, ele tem um problema diferente.

*Segunda fase:* depois vem a seguinte tarefa: "Agora, o problema que está em suas mãos tornou-se o seu. Leia atentamente, porque você deve relatá-lo aos outros detalhadamente, muito além da frase escrita na folha. Os outros podem fazer perguntas para entender melhor e você terá que responder. Depois eles tentarão dar-lhe bons conselhos sobre isso".

Se o grupo é grande, não é possível que todos falem, então alguns são chamados para fazer este exercício ou divide-se o grupo grande em subgrupos menores (é útil a presença de um animador em cada subgrupo).

*Terceira fase:* Quem originalmente escreveu a folha dá uma classificação de 1 a 10 para a eficácia com a qual foi exposto o seu problema e o conselho do grupo, motivando a avaliação. Isso dará uma visão geral do quanto o grupo foi "empático", isto é, capaz de se identificar com os outros.

NB: dizer para quem faz a avaliação que não diga o problema e nem o companheiro que se colocou em seu lugar, para manter o caráter de anonimato e de respeito pela privacidade.

A seguir poderá ser feita uma reflexão conduzida, com algumas questões que estimulem o diálogo sobre a importância da empatia, os obstáculos e as vantagens que podem ser encontrados ao exercer essa capacidade.

Conclusões que podem ser destacadas no final, em um diálogo

*A passagem dos exercícios para as "conclusões" que aqui propomos de forma sintética é sempre muito delicada. Corre-se o risco de ter feito um bom diálogo e um bom confronto e, no final, as conclusões serem superficiais. Precisamos encontrar o gancho que destaque os resultados e acrescente, aprofunde o que foi descoberto através das atividades anteriores.*

- A capacidade de viver em diálogo com os outros é uma conquista e alcançá-la comporta dificuldades, mas é possível. Na sociedade de hoje é uma verdadeira necessidade. O diálogo deveria se tornar o nosso estilo de vida permanente.
- Falar de diálogo significa falar do ser humano, o único ser vivo capaz de dialogar consigo mesmo, com os outros e com Deus. No diálogo, dois ou mais elementos entram em contato, fazendo um dom mútuo da própria identidade, o que significa da própria perspectiva sobre as coisas, sobre a realidade. O outro - todos os outros, desde o pai até o amigo, do compatriota ao estrangeiro - é sempre portador de outra perspectiva que não é a minha, porque cada um de nós é único em sua personalidade e em sua história.
- Quanto mais pudermos dialogar e cooperar, mais poderemos ampliar nossas opiniões e nossos pontos de vista, para nos colocarmos também na visão dos outros. As pessoas que

compartilham a mesma cultura nunca deveriam estar fechadas em si mesmas - se se fecham em si mesmas elas regridem - mas são chamadas a encontrar-se com outras culturas e criar novas realidades.

- A capacidade de diálogo inclui vários níveis de habilidades que incluem capacidades receptivas e de comunicação. Podemos resumir do seguinte modo as principais habilidades (ver também a tabela para o teste inicial):
  - Capacidade de escuta e desejo de conhecer o outro
  - Conhecer a si mesmo e a capacidade de "comunicar-se" aos outros
  - Habilidades de relação, de referir-se aos outros
  - Capacidade empática, de colocar-se em sintonia com os outros
- Quando falamos de diálogo com outras culturas, deveríamos incluir nesta definição os indivíduos e as comunidades diferentes de nós, os chamados "outros". Na verdade, existem culturas com raízes geográficas e antropológicas, mas também culturas eclesiais diferentes, religiosas, e existem culturas como a cultura juvenil, que é diferente da cultura adulta, existe a cultura secular, etc.
- O diálogo vivido com essa atitude leva a descobrir e a estimar as outras culturas, leva a crescer como homens-mundo, capazes de acolher os tesouros que os outros dão e capazes de doar os próprios tesouros a todos os outros.