



**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
INSTITUTO DE PSICOLOGIA
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA CLÍNICA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA CLÍNICA E CULTURA**

Gabriella Alencastro Veiga de Araújo

Cultura de Paz nas Escolas: A “Arte de Viver em Paz” com Professoras

Brasília-DF
2019

Gabriella Alencastro Veiga de Araújo

Cultura de Paz nas Escolas: A “Arte de Viver em Paz” com Professoras

Dissertação apresentada ao Instituto de Psicologia da Universidade de Brasília como requisito parcial para a obtenção de título de Mestre em Psicologia Clínica e Cultura.

Orientadora: Prof. Dra. Maria Inês Gandolfo
Conceição

Brasília-DF
2019

Cultura de Paz nas Escolas: A “Arte de Viver em Paz” com Professoras

Dissertação apresentada ao Instituto de Psicologia da Universidade de Brasília como requisito parcial para a obtenção de título de Mestre em Psicologia Clínica e Cultura.

Aprovado pela Banca Examinadora em ____ de _____ de 2019.

Banca Examinadora

Profa. Dra. Maria Inês Gandolfo Conceição – Presidente
Universidade de Brasília – UnB

Profa. Dra. Larissa Polejack Brambatti – Membro Interno
Universidade de Brasília – UnB

Prof. Dr. Marco Aurélio Bilibio Carvalho – Membro Externo
Instituto Brasileiro de Ecopsicologia

Profa. Dra. Sheila Giardini Murta – Membro Suplente
Universidade de Brasília – UnB

Ao Mistério que me habita e permite que eu siga no caminho de ser instrumento de Serviço.

Agradecimentos

Agradeço, inicialmente, à Divina Presença que me habita e dá sentido aos meus dias. Aos meus pais, que nunca hesitaram em investir nos meus cuidados, educação e são meu porto seguro nessa vida. Obrigada por tudo! Ao meu irmão, pela parceria de vida, pelas risadas e abraços. Ao meu amor, por me acompanhar diariamente em meio às ansiedades, estresses, alegrias e tristezas. Aos familiares, tios, tias, primos, primas, que constituem uma rede de apoio sólida, que traz segurança e calor humano. Às amigas, aos amigos e afilhados, uma das grandes fontes de nutrição da minha existência, que trazem leveza, descontração e aprendizados aos meus dias. À Lu, secretária, amiga, que nos acompanha há mais de dez anos, pelo carinho e atenção de sempre. Aos meus cachorros que me ensinam sobre o amor incondicional. Um agradecimento especial aos antepassados que me protegem e caminham comigo em outra dimensão, em especial à Avó Nair e à Tia Valéria, que sempre me ofereceram suporte, carinhos, cuidados e incentivos para a vida. Muito Obrigada!

Agradeço à Unipaz, casa linda que trabalha em prol da Cultura de Paz, incessantemente, que me acolhe desde 2012. Em especial ao Roberto Crema e à Lydia Rebouças, Reitor e Vice-Reitora, educadores, amigos, com os quais aprendo tanto, que me inspiram com a forma de viver a vida, condizente com o que transmitem através das palavras. Ao Pierre, pelo legado incrível deixado, que contribui com as vidas de tantas pessoas que fazem contato com essas “belezuras”. Lydia, querida, obrigada por acreditar tanto em mim e por toda a confiança nesses anos. Agradeço ao Movimento da Seicho-No-Ie, que constitui minha base no caminho da espiritualidade; ao movimento do Mogauma, que busca expandir o autoconhecimento e a mútua ajuda, em especial ao meu amigo, iniciador, Gilberto Lima. À Escola da Nações, aonde estudei nove anos da minha vida, que contribuiu muito com a formação do ser que sou hoje; aos amigos que fiz lá, aos professores que tive, em especial ao Mr. John, que ensinava aos alunos com Tai Chi, horta e trouxe o gosto pela leitura - exemplo

de educador. Aos amigos da capoeira, parceiros de treino, que me ajudaram a extravasar em meio aos cansaços mentais do mestrado; à professora de Yoga, Cibele, pelos mesmos motivos. À Rede Brasil *Core Energetics*, pelos trabalhos incríveis, que possibilitam a expansão da essência de maneira cada vez mais livre. Com destaque à Lúcia, Erena, Jac, amigos de jornada, em especial ao meu grupo de estudos do *Corepath*, outro fator de proteção importante nesses últimos dois anos. Agradeço à Uniluz, em SP, espaço incrível, onde brotou em meu coração a vontade de ingressar no mestrado, e aos professores e amigos da Especialização em Psicologia Transpessoal, em especial à Lia e ao Taunay, outras inspirações no Caminho da jornada interior. Agradeço à psicóloga Ternise Torres, que me acompanha e me apoia a voltar ao centro, com precisão e ternura, e a confiar no processo.

Agradeço à UnB, Universidade que me abriu tantas portas, aos professores e amigos que fiz por lá. Em especial, à professora e querida orientadora Inês Gandolfo, que deu sentido para a minha graduação em Psicologia ao ministrar a matéria “Psicodrama”, e que me abraçou, quando resolvi voltar para fazer o mestrado. Obrigada Inês, por mostrar que o mestrado pode ser prazeroso, cheio de riquezas e aprendizados, com a sua maneira sábia, eficiente e amorosa de orientar seus alunos. Foram dois anos intensos e ricos, que geraram sementes valiosas que foram plantadas nos corações das pessoas. Agradeço, imensamente, à escola, à direção, e às professoras participantes, pela entrega, confiança, pelas partilhas, sem as quais esse trabalho não seria possível.

Por fim, agradeço pela oportunidade de ter passado por esse processo e espero seguir firme, contribuindo para que, o conhecimento que transforma, chegue aos corações também daqueles que não chegarão à Universidade ou ao consultório.

Resumo

A Cultura de Paz começou a ser mais disseminada e estudada, após a proclamação, pela Assembleia Geral das Nações Unidas, do ano 2000 como o Ano Internacional da Cultura de Paz, sob a coordenação geral da Unesco. A violência é o cenário de onde emerge a proposta de uma Cultura de Paz, que hoje, além de um anseio coletivo, é uma necessidade. Os estudos sugerem a necessidade de atuações preventivas envolvendo crianças, jovens, famílias e comunidades. Pierre Weil criou uma metodologia de Educação para a paz, premiada pela Unesco, chamada “A arte de viver em paz” (Avipaz) - um seminário de 12h que sensibiliza o participante a trabalhar a paz consigo mesmo (no plano do corpo, da vida emocional e da mente - Ecologia Interior), a paz com os outros (no plano da economia, da vida social e da cultura - Ecologia Social) e a paz com a natureza (no plano da matéria, da vida e da informação - Ecologia Ambiental). A pesquisadora realizou o seminário Avipaz com oito professoras de uma escola particular do DF e, um ano após, realizou entrevistas individuais com as mesmas professoras para perceber o alcance que as professoras atribuem à metodologia da Avipaz, na busca de alternativas à violência e caminhos para a construção de uma cultura de paz no contexto escolar, além de avaliar a percepção das professoras em relação aos ganhos em sua vida após a realização do seminário. As entrevistas foram analisadas à luz do Discurso do Sujeito Coletivo, de Lefèvre. O que se obteve de resultado foi que, apesar da simplicidade, é uma prática bastante eficiente na promoção de cultura de paz nas escolas e gera transbordamentos benéficos para a saúde mental e vida pessoal daqueles que dela participam. Conclui-se que um dos destaques deste trabalho é a reconexão do humano consigo mesmo possibilitada, que o faz conectar-se com os outros, numa perspectiva da construção e não destruição, recapitulando a ideia de paz como inteireza, processo, algo ativo, não apenas como ausência de guerra. Recomenda-se que o método seja divulgado para que outras escolas possam se beneficiar de seus efeitos benéficos e as políticas públicas e privadas tenham uma preocupação maior com a aplicação prática da Cultura de Paz.

Palavras-chave: Cultura de paz; Escolas, Arte de viver em paz; Professores, Formação.

Abstract

The Culture of Peace began to be more widely disseminated and studied after the proclamation by the United Nations General Assembly, of the year 2000 as the International Year of the Culture of Peace under the general coordination of Unesco. Violence is the scenario from which emerges the proposal of a Culture of Peace, which today, in addition to a collective yearning, is a necessity. The studies suggest the need for preventive actions involving children, youth, families and the community. Pierre Weil created a methodology for Peace Education, awarded by Unesco, called "The Art of Living in Peace" (Avipaz) - a 12-hour seminar that sensitizes the participant to work on peace with himself (in the plane of the body, life emotional and mind - Inner Ecology), peace with others (in the area of economy, social life and culture - Social Ecology) and peace with nature (in terms of matter, life and information - Environmental Ecology). The researcher held the Avipaz seminar with eight teachers from a private school in the Federal District and a year later, conducted individual interviews with the same teachers to understand the scope that the teachers attribute to Avipaz methodology in the search for alternatives to violence and ways for the construction of a culture of peace in the school context, as well as evaluating the teachers' perception of the gains in their life after going through the seminar. The interviews were analyzed in the light of Lefevre's Collective Subject Discourse. What has been achieved is that, despite its simplicity, it is a very efficient practice in promoting a culture of peace in schools and generates beneficial spills to the mental health and personal lives of those who participate. In conclusion, one of the highlights of this work is the reconnection of the human with himself, which enables him to connect with others in a constructive and non-destructive perspective, recapitulating the idea of peace as a whole, a process, something active, not only an absence of war. It is recommended that the method be disseminated so that other schools can benefit from its beneficial effects, and public and private policies have a greater concern with the practical application of the Culture of Peace.

Keywords: peace culture, schools, art of living in peace, teachers, formation.

Lista de figuras

Figura 1. A Roda da Destruição.....	67
Figura 2. A Roda da Paz.....	68
Figura 3. A Roda da Transformação.....	68
Figura 4. Separatividade Eu-mundo	83
Figura 5. Eu no mundo	83
Figura 6. O mundo dentro de mim/ eu-natureza.....	84
Figura 7. Desenho da P1	117
Figura 8. Desenho da P2.....	117
Figura 9. Desenho da P3	118
Figura 10. Desenho da P4.....	119
Figura 11. Desenho da P5.....	119
Figura 12. Desenho da P6.....	120
Figura 13. Desenho da P7.....	121
Figura 14. Desenho da P8.....	121

Lista de Tabelas

Tabela 1.....	64
Tabela 2.....	88
Tabela 3.....	98
Tabela 4.....	101
Tabela 5.....	105

Sumário

Introdução	12
Capítulo 1 – Cultura de Paz: uma revisão narrativa.....	17
1.1 Levantamento dos artigos	18
1.2 O que foi encontrado	19
1.3 Histórico e definição de cultura de paz.....	20
1.4 A paz não é, necessariamente, ausência de conflitos - paz positiva e paz negativa.....	22
1.5 Cultura de paz nos livros escolares e como matéria obrigatória nas escolas	24
1.6 Programas e práticas de prevenção à violência e promoção da cultura de paz.....	26
1.7 A importância da Educação para a paz e seus desafios	30
1.8 Considerações sobre os artigos da revisão narrativa.....	33
Capítulo 2 – Pierre Weil, Unipaz e A Arte de Viver em Paz	37
2.1 Pierre Weil.....	37
2.2 Universidade Holística Internacional da Paz – Unipaz.....	41
2.2.1 Visão holística.....	43
2.2.2 Paz.	43
2.2.3 Abordagem transdisciplinar.	44
2.2.4 Transcomunicação.....	44
2.2.5 Normose.....	45
2.2.6 Cuidado Integral – quinta força em terapia.....	45
2.2.7 Encontro Transdisciplinar.....	46
2.3 A Arte de Viver em Paz.....	47
2.3.1 Ecologia Interior - A arte de viver em paz consigo mesmo.....	50
2.3.1.1 Paz do corpo.....	50
2.3.1.2 Paz do coração.....	51
2.3.1.3 Paz da mente.....	52
2.3.2 Ecologia Social – A arte de viver em paz com os outros.....	53
2.3.2.1 A educação cultural para a paz.....	53
2.3.2.2 A educação social para a paz.....	54
2.3.2.3 A educação econômica para a paz.....	54
2.3.3 Ecologia ambiental - A arte de viver em paz com a natureza.....	54
Capítulo 3 – Método e Objetivos	57
3.1 Pergunta de pesquisa e questões norteadoras	57
3.2 Objetivo geral e objetivos específicos.....	57

3.3 Metodologia	58
3.4 Uma experiência de aplicação da “Arte de Viver em Paz” com professoras de uma escola particular do DF	60
3.5 Avaliação de necessidades	61
3.6 Aplicação da metodologia	62
3.7 Detalhamento da aplicação do Seminário	64
3.7.1 Sessão Preliminar	65
3.7.2 Primeira sessão	65
3.7.3 Segunda sessão	66
3.7.4 Terceira sessão	68
3.7.5 Quarta sessão	70
3.7.6 Quinta sessão	71
3.7.7 Sexta sessão	72
3.7.8 Sétima sessão	74
3.7.9 Oitava sessão	78
3.7.10 Nona sessão	84
Capítulo 4 – Resultados e Discussão	87
4.1 Resultados da aplicação da “Arte de viver em paz” com professoras da escola particular, como parte da Formação de facilitadores, realizada pela Unipaz em 2017	87
4.2 Resultados das Entrevistas Individuais realizadas um ano após o Seminário	105
4.3 Discussão	122
4.3.1 Comparativo entre as respostas ao questionário aberto e à entrevista semi-estruturada	135
4.4 Limites do estudo	139
Considerações finais	142
Referências	146
Apêndice A - Questionário aberto	154
Apêndice B - Entrevista individual semiestruturada	155
Anexo A - Parecer Comitê de Ética	156
Anexo B - Termo de consentimento livre e esclarecido das professoras	160
Anexo C - Ficha de avaliação da Unipaz	162
Anexo D - Carta do Chefe Seattle	163

Introdução

Este trabalho representa a materialização da vontade de gerar um produto que possa contribuir positivamente na vida das pessoas. O tema da paz foi amadurecendo na minha trajetória aos poucos. O estudo na Escola das Nações, a convivência com pessoas de diversos países, a maneira como a resolução dos conflitos era incentivada (por meio de diálogo, respeito e cooperação) foram marcos importantes. O contato com filosofias orientais, como a Seicho-No-Ie, foi outra influência que trouxe a ideia de Unidade entre eu e o outro e a concepção de que há uma Essência Búdica no interior de cada Ser – a qual Moreno chamou de Centelha Divina, sede da espontaneidade (Conceição, 2003), Reich, de Cerne Biológico, o aspecto do ser que se mantém saudável (Dadoun, 1991), Pierrakos (1990) a denominou Essência, a dimensão original do ser humano. Após isso, o ingresso no curso de Psicologia, o interesse pela Clínica, por Teorias do Movimento Humanista como Psicodrama, Gestalt-terapia, Terapia Familiar e Sistêmica; além da Bioenergética, Core Energetics e Psicologia Transpessoal. A realização da Formação Holística de Base (FHB), na Universidade Holística Internacional da Paz – Unipaz, despertou o interesse pela metodologia da “Arte de viver em paz”, trazida pelo psicólogo francês Pierre Weil. Após a Formação de Facilitadores na Arte de Viver em Paz, curso obrigatório para quem deseja replicar a metodologia da “Arte de Viver em Paz” (Avipaz) em outros contextos, o tema “Cultura de Paz” passou a ser foco do meu interesse. Diante disso, surgiu a motivação por fazer um mestrado sobre esse tema inspirador, que talvez possa contribuir positivamente na expansão da Cultura de Paz nas escolas.

Inspirada em Aguiar (2012), posso dizer que minha visão está fundamentada na perspectiva do Psicodrama, como propõe Weil (1978), na visão filosófica da psicoterapia corporal (Lowen, 1982; Lowen & Lowen, 1985; Pierrakos, 1990), na *Core Energetics*

(Pierrakos, 1997) e no trabalho de desenvolvimento da consciência proposto por Eva Pierrakos e outros autores do Pathwork (Pierrakos, 2007; Thesenga, 2013).

Pierre Weil foi o autor principal no qual me inspirei para realizar a pesquisa. Pierre nasceu em Estrasburgo em 1924 e faleceu em Brasília, em 2008. Foi Doutor em Psicologia pela Universidade de Paris VII, educador, aluno de psicólogos e educadores influentes como: Leon Walther, Henri Perón, Wallon, André Rey, Jean Piaget. Recebeu formação de Igor Caruso, de Jacob Levy Moreno, Zerka Moreno, Anne Ancelin Schutzenberger. Em 1987 mudou-se para Brasília, tornando-se Presidente da Fundação Cidade da Paz e Reitor da Universidade Holística Internacional de Brasília (Unipaz), onde trabalhou pela paz no mundo, em cooperação com a Unesco, até seu falecimento (Weil, 2008).

Em 1990, a Unesco publicou o livro de Pierre Weil intitulado “A arte de viver em paz” (Avipaz), como método holístico de educação para a paz. “A arte de viver em paz” enquanto livro, se desmembra em um método de educação para a paz, que constitui um seminário de 12h, dividido em nove sessões e visa a sensibilizar o participante, por meio de vivências, a encontrar onde se situa a paz consigo mesmo (no plano do corpo, da vida emocional e da mente – Ecologia Interior), a paz com os outros (no plano da economia, da vida social e da cultura – Ecologia Social) e a paz com a natureza (no plano da matéria, da vida e da informação – Ecologia Ambiental) (Weil, 1993).

Para Milani (2003), promover cultura de paz pressupõe trabalhar de maneira integrada, de forma que as transformações que a maioria da humanidade almeja – justiça, respeito, liberdade, igualdade, eliminação de preconceitos de forma geral – sejam alcançadas. Cultura de paz interliga cada um desses fatores em um processo de transformação pessoal e social. A transformação precisa ocorrer no âmbito dos governos, religiões, instituições, mídia, comunidades, famílias, escolas e principalmente no âmbito do próprio indivíduo.

A Cultura de Paz começou a ser mais disseminada e estudada, principalmente após a proclamação, pela Assembleia Geral das Nações Unidas, do ano 2000 como o Ano Internacional da Cultura de Paz, sob a coordenação geral da Unesco (Diskin, 2010), apesar de já haver estudos anteriores sobre a paz. Autores como Weil (1993 e 2008), Weil, Leloup e Crema (2012), Arteaga, Hernandez e Chala (2017), Alvarado (2016), Galtung (1969, 1990 e 2003), Callado (2004), Diskin (2007 e 2010), Adams (2005), Guimarães (2005), Herraiz (2000), Milani (2003), Fittipaldi (2007), escreveram sobre o assunto. Além de reconhecer que Leon Tolstói, Mahatma Gandhi, Nelson Mandela, Martin Luther King, Madre Teresa de Calcutá, Dalai Lama e Krisnamurti são alguns autores que, ao longo da história, trouxeram o tema da paz em seus discursos.

Dentre os vários contextos que demandam o desenvolvimento de uma Cultura de Paz, a escola se destaca por ter uma grande importância e responsabilidade na formação de um cidadão. Inclusive, sabe-se que a violência nas escolas tem sido tema recorrente nas mídias e em estudos acadêmicos (Abramovay & Rua, 2004; Debarbieux & Blaya, 2002; Sposito, 2001; Zaluar, 1992; Zuin, 2012). Sposito (2001), ao pesquisar a violência escolar no Brasil, traz que professores têm sido afetados por um clima de medo dos alunos, sentindo-se ameaçados, de maneira real ou até mesmo imaginária. A realidade de violência nas escolas, aliada ao interesse no estudo sobre Cultura de Paz, e tendo como inspiração o trabalho do autor Pierre Weil, toma-se esse contexto como ponto de partida em que se desdobra o presente trabalho.

A violência é o cenário de onde emerge a proposta de uma Cultura de Paz, que hoje, além de um anseio coletivo, é uma necessidade (Diskin, 2007). Com 726 mil presos, o Brasil tem a terceira maior população carcerária do mundo, sendo que mais da metade é de jovens de 18 a 29 anos, 75% da população prisional não chegaram ao ensino médio – de acordo com dados da EBC de junho de 2016 (Martins, 2018). O Atlas da Violência (2019), publicado

recentemente pelo Instituto de Pesquisa Econômica e Aplicada (IPEA), traz a conjuntura da violência no Brasil. Os estudos sugerem a necessidade de atuações preventivas envolvendo crianças, jovens, famílias e a comunidade (Zappe & Dias, 2012), motivo pelo qual a metodologia da Avipaz pode representar uma alternativa para a promoção da Cultura de Paz.

Capacitar educadores na arte de promover espaços de convivência saudável nas escolas, pode gerar muitos benefícios para a sociedade. A utilização da tecnologia social “A arte de viver em paz”, por ser uma ferramenta de extrema relevância social, recomendada pela Unesco (Weil, 1993), pode contribuir com a promoção da Cultura de Paz, haja vista, em especial, a situação de violência nas escolas. O momento exige uma reflexão pedagógica das ações educativas. Morais (2005) afirma que a educação do século XXI deve instrumentalizar o aluno para aprender a aprender, para aprender a pensar, a conviver e a amar. Diante dessa realidade, a capacitação da docência tem relevância fundamental, já que os professores são os adultos com os quais crianças e adolescentes passam a maior parte de seu tempo, e são aqueles que, por meio do contato com os alunos em sala de aula, podem contribuir com a instrumentalização dos aprendizes para a educação do século XXI.

A dissertação foi organizada da seguinte maneira: no primeiro capítulo fiz uma revisão narrativa sobre Cultura de Paz, em que os artigos escolhidos foram aqueles relacionados à educação; após a análise dos artigos cheguei às seguintes categorias temáticas - histórico e definição de cultura de paz; a paz não é necessariamente, ausência de conflitos - paz positiva e paz negativa; cultura de paz nos livros escolares e como matéria obrigatória nas escolas; programas e práticas de prevenção à violência e promoção da cultura de paz; a importância da educação para a paz e seus desafios. No segundo capítulo contextualizei a história do criador da “Arte de Viver em Paz”, Pierre Weil, discorri sobre a Universidade Holística Internacional da Paz e seu arcabouço teórico, e abordei as bases filosóficas nas quais se pauta a Avipaz. No capítulo três detalhei a metodologia propriamente dita do

Seminário da Avipaz, aplicada às professoras da Escola de Ensino Infantil. No quarto capítulo, trouxe os resultados da aplicação da Avipaz com as professoras, a análise das entrevistas individuais feitas um ano após o seminário – à luz de Lefèvre e Lefèvre (2005) - e a discussão do trabalho, com as limitações do estudo.

A presente pesquisa tem o objetivo de trazer os resultados da aplicação do Seminário Avipaz com professoras de uma escola particular, na ocasião da formação de facilitadores na “Arte de Viver em Paz”, e de trazer a análise das entrevistas individuais que foram feitas com as mesmas professoras, um ano após o seminário, após a aprovação do Comitê de Ética. Isso com o objetivo de perceber o alcance que as professoras atribuem à metodologia da “Arte de viver em paz”, na busca de alternativas à violência e caminhos para a construção de uma cultura de paz no contexto escolar, além de avaliar a percepção dos professores em relação aos ganhos em sua vida com a realização do seminário.

Capítulo 1 – Cultura de Paz: uma revisão narrativa

Sempre parece impossível até que seja feito; a educação é a arma mais poderosa que você pode usar para mudar o mundo.

(Nelson Mandela)

O presente capítulo tem o objetivo de fazer uma revisão de literatura narrativa sobre cultura de paz. O método de revisão de literatura narrativa busca materiais publicados que fornecem o exame da literatura atual. Pode cobrir ampla gama de assuntos em vários níveis de abrangência, pode ou não incluir pesquisa abrangente e avaliação de qualidade. A síntese é tipicamente narrativa e a análise pode ser cronológica, conceitual, temática, dentre outras (Grant & Booth, 2009). Aqui optou-se por fazer uma análise temática da revisão de literatura narrativa.

Grant e Booth (2009) descrevem 14 tipos de revisões de literatura, a saber: revisão crítica, revisão literária/narrativa, revisão de mapeamento/mapa sistemático, meta-análise, revisão de estudos mistos/revisão de métodos mistos, panorâmica, revisão sistemática qualitativa/síntese de evidências qualitativas, revisão breve, revisão de escopo, revisão do estado da arte, revisão sistemática, busca sistemática e revisão, revisão sistematizada e revisão guarda-chuva.

De acordo com a nota do escopo *Medical Subject Headings* (MeSH), uma revisão da literatura/narrativa descreve os materiais publicados que fornecem um exame da literatura recente. Os artigos de revisão podem abranger uma ampla variedade de assuntos, com base em análises de literatura que podem incluir descobertas de pesquisa. Essa é necessariamente uma descrição muito ampla que dificulta a generalização. No entanto, as características comuns são que uma revisão de literatura estuda a literatura publicada, implicando que os materiais incluídos possuem algum grau de permanência e, possivelmente, foram submetidos

a um processo de revisão por pares. Geralmente, uma revisão de literatura envolve algum processo para identificar materiais para possível inclusão – exigindo ou não uma pesquisa formal na literatura – para selecionar materiais a serem incluídos, sintetizá-los em forma textual, tabular ou gráfica e fazer algumas análises de sua contribuição ou valor (Grant & Booth, 2009). O autor assinala como qualidades do presente método, o fato de que busca identificar o que foi realizado anteriormente, permitindo a consolidação, construção de trabalhos anteriores, somatórios, evitando duplicação, além de identificar omissões ou lacunas. Por outro lado, reconhece que os defeitos são que as revisões de literatura não têm uma intenção explícita de maximizar o escopo ou analisar os dados coletados. Qualquer conclusão a que cheguem é, portanto, passível de viés do potencial para omitir, talvez inadvertidamente, seções significativas da literatura ou por não questionar a validade das declarações feitas. Além disso, os autores só podem selecionar literatura que suporte sua visão de mundo, dando credibilidade indevida a uma hipótese preferida. O que se segue, pois, é uma revisão narrativa sobre Cultura de Paz, assumindo-se os riscos decorrentes do viés da pesquisadora, tendo em vista a necessidade social de se pensar e praticar a paz atualmente.

1.1 Levantamento dos artigos

Revisão da literatura, de forma geral, é o processo de busca, análise e descrição de um corpo do conhecimento em busca de resposta a uma pergunta específica. “Literatura” cobre todo o material relevante que é escrito sobre um tema: livros, artigos de periódicos, artigos de jornais, registros históricos, relatórios governamentais, teses e dissertações e outros tipos.

O método da revisão de literatura narrativa consiste em publicação ampliada e própria para que se descreva e discuta o “estado da arte” dentro da perspectiva contextual. Em revisões narrativas, as fontes de informação ou a metodologia para a busca da literatura podem ou não ser informadas. Essa revisão costuma ser composta pela análise de livros,

artigos, teses, dissertações, bem como a interpretação e análise crítica do autor (Camargo et al, 2018).

Foi realizada uma pesquisa nas seguintes bases de dados: Scopus, EBSCO, ProQuest e Web of Science. Através do Portal Periódicos CAPES, foi possível o acesso às bases de dados supracitadas. Os cognatos utilizados foram: “cultura de paz” OR “culture of peace”. Na busca avançada foram selecionados os artigos, teses e dissertações do período de 2007 até julho de 2018. Foi selecionado o texto em que aparecesse o termo “cultura de paz” ou “culture of peace” no título do trabalho.

1.2 O que foi encontrado

Com os descritores supracitados, foram encontrados, após a retirada das repetições: 46 documentos na EBSCO, 26 na ProQuest, 46 na Scopus e nove na Web of Science. Após análise dos títulos encontrados, foram selecionados 22 títulos com temas de cultura de paz e educação. Para a análise foram excluídos os livros, teses e dissertações, mantendo apenas artigos, restando 12 títulos: Chamarro, Guerrero e Ortiz (2018), Assis e Ribeiro (2017), Belga, Sena e Silva (2017), Fernández e Sánchez (2017), Prieto (2017), Carrillo-Pérez (2016), Custódio (2016), Medrano-Domínguez (2016), Trejos (2016), Wintersteiner (2016), Torrermorell, Vall, Nicolás e Raga (2014) e Turay e English (2008).

A partir da análise desses artigos chegou-se às seguintes categorias temáticas: histórico e definição de cultura de paz; a paz não é, necessariamente, ausência de conflitos - paz positiva e paz negativa; cultura de paz nos livros escolares e como matéria obrigatória nas escolas; programas e práticas de prevenção à violência e promoção da cultura de paz; importância da educação para a paz e seus desafios.

1.3 Histórico e definição de cultura de paz

Esta categoria foi descrita em maior ou menor detalhe em todos os artigos da revisão. Alguns dos artigos se detiveram a fazer uma contextualização mais ampla diante do seu escopo, outros entraram mais em detalhes. Apresentaremos a seguir uma síntese narrativa das contribuições dos artigos revisados.

A ONU, após o Ano Internacional da Cultura de Paz, cujos desmembramentos estão contidos na Resolução 52/15, proclamou, em 10 de novembro de 1998, através da Assembleia Geral das Nações Unidas, a década de 2001 – 2010 como a Década Internacional da Promoção da Cultura de Paz e Não Violência em Benefício das Crianças do Mundo (DIPCP), cujas informações estão na Resolução 53/25 (Artigo 9º, Resolução 53/243 das Nações Unidas). Este programa foi impulsionado pelo Manifesto 2000 (escrito por um grupo de vencedores do prêmio Nobel da Paz, visando a criar senso de responsabilidade pessoal em relação à humanidade), que recebeu adesão de 75 milhões de pessoas que assinaram o compromisso em torno de seis princípios norteadores: respeitar a vida; rejeitar a violência; ser generoso; ouvir para compreender; preservar o planeta; redescobrir a solidariedade. Essa iniciativa potencializou uma mobilização mundial de diferentes órgãos responsáveis pela Educação, Meio Ambiente, Sistema Judiciário, dentre outros, para transformar os princípios da cultura de paz em ações concretas (Diskin, 2010).

O impacto das realizações supracitadas teve destaque no Relatório da Sociedade Civil a Meio da Década da Cultura de Paz, elaborado pelo Dr. David Adams para a "Fundación Cultura de Paz", presidida pelo Dr. Federico Major, que apresentou ao Secretário Geral das Nações Unidas. Esse Relatório compila informações de mais de 700 organizações ao redor do mundo, com o objetivo de mostrar os avanços alcançados nos primeiros cinco anos da DIPCP e oferecer sugestões para garantir a continuidade e a consolidação de novas iniciativas dentro

da Declaração e Programa de Ação sobre uma Cultura de Paz, contida na Resolução 53/243, de 13 de setembro de 1999, aprovado pela Assembleia Geral das Nações Unidas (Diskin, 2007).

O Programa de Ação para uma Cultura de Paz, propõe oito eixos temáticos - cultura de paz através da educação; desenvolvimento sustentável; direitos humanos; igualdade entre os gêneros; participação democrática; entendimento, tolerância e solidariedade; livre circulação da informação; paz e segurança internacional -, dentre os quais se destaca a cultura de paz por meio da educação. E em sua definição, a cultura de paz é um conjunto de valores, atitudes, comportamentos e modos de vida que rejeitam a violência e previnem os conflitos, atacando suas causas para resolver os problemas através do diálogo e negociação entre indivíduos, grupos e nações (Diskin, 2010), reconhecendo que a educação em todos os níveis é um dos meios fundamentais para se edificar uma cultura de paz (Fernández & Sánchez, 2017).

Diskin (2007) salienta que o conceito “cultura de paz” apareceu pela primeira vez no documento internacional resultante da Conferência Internacional sobre a Paz na Mente dos Homens, realizado em Yamoussoukro, Costa do Marfim, em julho de 1989, por iniciativa da Unesco. A expressão “cultura de paz” foi cunhada pelo educador peruano Padre Felipe MacGregor, ao presidir a Comissão Nacional Permanente de Educação para a Paz criada por resolução ministerial do governo do Peru em 1986. Três anos mais tarde ele publicou o livro *Educación, futuro, cultura de paz*, que inspirou o movimento promovido pela Unesco e adotado pelas Nações Unidas de forma geral.

Wintersteiner (2016) explica que a Cultura de Paz foi desenvolvida originariamente nos anos 1980, derivada de lutas políticas na América Latina, quando os pesquisadores pela paz procuravam novas maneiras de lidar com a violência instalada em seus países. No primeiro documento, de Yamoussoukro, algumas características principais do que seria essa

cultura apareceram: paz entendida como um processo de permanente resolução não violenta de conflitos, processo este que precisa ser democratizado e envolver todas as pessoas; a educação entendida como a forma central de se transformar as mentes afetadas por uma cultura de guerra e transformar a cultura de paz em uma prática diária.

Belga et al (2017), amparadas pela Organização das Nações Unidas (ONU), dizem que a cultura de paz propõe a transformação de comportamentos e valores que sejam capazes de repensar a violência e a formação de conflitos. As autoras revelam que os programas de prevenção à violência e promoção de cultura de paz estudados por elas, convergem com a perspectiva de cultura de paz apresentada pela ONU, baseada nos princípios de: promoção da prática à não violência; promoção dos direitos humanos e das liberdades fundamentais; e promoção do fim da exclusão, injustiça e opressão político-econômica.

Para Custódio (2016), Cultura de Paz é um conjunto de valores, atitudes, comportamentos, baseado no fortalecimento da democracia e dos direitos humanos, no respeito à vida e à diversidade, na tolerância com o diferente, na busca do equilíbrio das relações entre os seres humanos e todos os seres vivos. Carrillo-Pérez (2016), seguindo uma linha semelhante, esclarece que Cultura de Paz aplicada às escolas consiste em ensinar às crianças como buscar a solução de seus conflitos, criando climas de paz. Isso pode ser feito dando a palavra para que o aluno se expresse, ouvindo com atenção o que ele fala e fomentando a resolução de conflitos por meio de diálogo, tolerância e respeito.

1.4 A paz não é, necessariamente, ausência de conflitos - paz positiva e paz negativa

A Unesco, ao fazer um balanço da Década Internacional da Promoção da Cultura de Paz, explica que cultura de paz está relacionada à prevenção e à resolução não violenta dos conflitos, por meio do diálogo, da negociação, da mediação. É uma cultura que se baseia em

tolerância e solidariedade, que respeita direitos individuais, liberdade de opinião e se empenha em prevenir conflitos. Vale ressaltar, com relação aos conflitos, que a construção de uma cultura de paz não significa ausência de conflitos, mas convida ao reconhecimento da diversidade, das desigualdades e injustiças e a crenças de que a convivência entre os diferentes pode ser pacífica, mesmo que não seja livre de conflitos (Diskin, 2010).

Assis e Ribeiro (2017), ao falarem sobre o conflito, explicam que de um momento de crise pode surgir um reposicionamento e uma releitura do mundo com relação à violência e ao respeito. No caso dos alunos, estes podem enxergar o conflito como oportunidade para discutir pontos de vista próprios e dos outros e buscarem soluções respeitadas. Chrispino (2007) cita que os conflitos trazem benefícios às relações, como, por exemplo, ensinar que a controvérsia é oportunidade de crescimento e amadurecimento social.

Concha (2009), ao falar sobre os 50 anos de trabalho de Galtung como investigador sobre a paz, explica que as teorias dos conflitos são para a eternidade. Dentre as hipóteses que guiam a análise de Galtung está a de que “o caminho até a paz passa pela teoria e prática de resolução de conflitos (transformação e transcendência)” (Concha, 2009, p. 68). O autor explica, com base nos estudos de Galtung (2003), que historicamente há três etapas com relação ao conceito de paz. A primeira fala sobre a paz negativa e estudos científicos para a guerra; a segunda fala da paz positiva e de estudos sobre cooperação com relação ao desenvolvimento, ao desarme e aos refugiados; e a terceira fala da paz cultural, da cultura de paz, novas culturas versus novas realidades.

Sobre a diferenciação entre paz negativa e paz positiva, Galtung (1969) explica que a paz negativa é definida como ausência de violência, organizada entre nações, raças, etnias. Já a paz positiva é definida como uma forma de cooperação e integração entre os grupos. O autor explica que vale à pena explorar o conceito de paz positiva, mas que o conceito de paz negativa está no pano de fundo e pode se relacionar empiricamente com o primeiro.

A paz na sua origem grega de *eirene* evoca um estado interno da alma em que não há lugar para perturbação. Hoje essa acepção é insuficiente. Atualmente, o sentido da paz é visto mais como um processo do que uma meta a ser alcançada (Diskin, 2007). Weil (1993) já explicava que a paz é um estado de harmonia (também desenvolvida ao longo de um processo) que se manifesta em três direções, a saber: consigo mesmo (paz individual/ecologia interior), com os outros (paz social/ecologia social) e com a natureza (paz ambiental/ecologia ambiental).

Para Turay e English (2008), o conflito faz parte da vida e é realidade para todos os seres. Como se lida com os conflitos, é o que determinará qual será a experiência que a pessoa terá de paz e justiça.

1.5 Cultura de paz nos livros escolares e como matéria obrigatória nas escolas

Custódio (2016) considera fundamental introduzir nas escolas, em todos os componentes curriculares, temáticas relacionadas à cultura de paz e valores humanos. Isso se justifica tendo em vista que o Brasil lidera o *ranking* de violência contra o/a professor/a, segundo pesquisa inédita realizada em 2014 pela Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) sobre aprendizagem (o estudo chamado Talis – *Teaching and Learning International Survey* – foi baseado em um questionário internacional de larga escala que focava condições de trabalho de docentes e da aprendizagem nas escolas, com o objetivo de formular políticas públicas a respeito do tema) (Fernandes, 2014). O autor segue dizendo que é necessário que ocorra uma reinvenção na maneira como se faz a educação pública brasileira, através de uma “pedagogia do reencantamento” (Custódio, 2016, p.35), ou seja, uma pedagogia que tenha um olhar especial para o mundo, para o diferente, para a diversidade.

Carrillo-Pérez (2016) sugere que, como parte dos conteúdos escolares, sejam incluídos temas de solução de conflitos, comunicação não violenta, em que seja possível ensinar que somente quando se escuta o outro, sendo empático e respeitoso, é que se pode começar a evitar a violência e o mal-estar. Isso pode começar a ser implantado por meio do jogo com a criança, com o adolescente. Sobre jogos cooperativos, Brotto (2013) explica que é algo que está existindo e se desenvolvendo no mundo e em especial no Brasil. É uma ferramenta interessante para compartilhar as possibilidades de recriar a vida em coletividade. O autor explica que as pessoas são muito melhores quando compartilham a vida com quem amam e com quem pensam que não amam mais, ou amam diferente, ou ainda não amam. Ademais, através do jogo e do esporte, é possível que as pessoas reativem a consciência da cooperação, reconhecendo a importância da convivência para harmonizar conflitos, solucionar problemas, superar desafios e realizar objetivos comuns a toda a humanidade.

Fernández e Sánchez (2017) analisaram como aparecem e são tratados os conteúdos de cultura de paz em seis livros de texto que são mais utilizados nas aulas de "Educação para a Cidadania" do ensino médio. As informações foram obtidas por diferentes livrarias de Granada, na Espanha, e por comprovações diretas em vários institutos da cidade, obtidas nas respectivas páginas da internet. Os documentos utilizados como parâmetros de comparação para checar em que medida os livros contemplavam o assunto "Cultura de Paz" foram: a Resolução 53/243 da Assembleia Geral das Nações Unidas e o Manifesto 2000. Como resultado, os autores chegaram a seis âmbitos de conteúdos representando os aspectos mais significativos dos livros de texto: mudança social e participação ativa; igualdade e dignidade; promoção de direitos humanos e a democracia; promoção de desenvolvimento; proteção ambiental; e resolução pacífica dos conflitos. Para a valoração da presença desses seis indicadores, os autores utilizaram as variáveis de profundidade (ausente, superficial e profundo) e extensão (ausente, breve e amplo).

Torreremorell et al (2014) examinaram a contribuição da cultura de paz em 11 livros de texto de educação para a cidadania do estudo primário, editados na Comunidade Autônoma da Catalunha em 2009, com o objetivo de detectar a contribuição da educação obrigatória ao cultivo da paz. Os autores perceberam que em apenas 40% dos livros da área de cidadania são trabalhados conceitos de cultura de paz. Nisso se percebe uma contradição entre a importância concedida à educação para a paz e sua presença real nas aulas, já que cada centro escolar e cada docente passa a decidir como aplicar o tema e se é necessário fazê-lo.

Chamorro, Guerrero e Ortiz (2018) analisaram os conceitos de violência e paz aplicados à diversidade religiosa e à educação religiosa escolar e constataram que a diversidade religiosa e o diálogo interreligioso vêm sendo abordados conforme os interesses institucionais de quem os transmite. Além disso, afirmam que as religiões e igrejas podem ser promotoras de violência, quando fomentam atos discriminatórios, e de paz, quando criam contextos para o diálogo aberto, crítico, respeitoso e tolerante. Os autores percebem que a diversidade religiosa e o diálogo interreligioso são muito importantes para uma sociedade justa e fraterna, devendo ser pluralizado o discurso em toda estrutura curricular. Os pesquisadores propõem, pois, um desenho curricular para alguns programas universitários, após terem realizado um estudo detalhado em colégios e universidades, com alunos e professores da disciplina “Educação Religiosa”, em que trabalharam com três categorias: diversidade religiosa, educação religiosa e educação para a paz. Acosta (2008) sustenta que dentre os objetivos do diálogo interreligioso encontra-se o trabalho pela paz, que é inseparável da luta pela justiça, da defesa da natureza, da igualdade entre os seres humanos e do respeito às diferenças culturais.

1.6 Programas e práticas de prevenção à violência e promoção da cultura de paz

Belga et al. (2017) realizaram um mapeamento dos programas que têm o tema “promoção da cultura de paz” ou “prevenção da violência” em Belo Horizonte, Minas Gerais. Identificaram os programas por meio de *websites* e análise de documentos. Mapearam de cada programa, o público-alvo, objetivos, abordagem central dos programas, temáticas discutidas, abordagens ou metodologias empregadas, ocorrência de parcerias e intersetorialidade e obtiveram sete programas, ao final (assim denominados: P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7).

O P1 teve por objetivo reduzir a incidência de homicídios dolosos mediante prevenção nas áreas de risco, cujo indicadores de criminalidade violenta o justifiquem; o público-alvo foi constituído por moradores de áreas de risco de 12 a 24 anos. A metodologia/abordagem utilizada foi: proteção social, intervenções estratégicas e oficinas. O P2 teve por objetivo potencializar a participação cidadã de determinados segmentos sociais e também estimular as interfaces entre os diferentes atores sociais comunitários locais; foi realizado com moradores de áreas de risco, cuja faixa etária era livre; a metodologia se baseou em orientação e práticas de resolução de conflitos. O P3 objetivou reduzir a morbimortalidade e os impactos psicológicos, sociais e culturais da violência - foi feito com gestores intrassetoriais e a abordagem foi consultiva. O P4 visou a dotar jovens estudantes de informações e habilidades necessárias para viver de maneira saudável, sem drogas e violência; teve como público-alvo: alunos, professores e familiares das escolas participantes do programa e a metodologia utilizada foi via palestras. O objetivo do P5 foi promover a formação e a capacitação dos educadores, com educadores da rede pública, por meio de capacitação. O P6 objetivou subsidiar a escola sobre conceitos referentes à temática da prevenção da violência - foi realizado com alunos, professores e familiares das escolas participantes do programa; a metodologia utilizada foi: palestras e capacitações. Por fim, o P7

teve por objetivo a formação e o fortalecimento sobre cultura de respeito aos direitos humanos e cidadania, em que foram realizadas orientações e ações educativas com adultos, moradores de áreas de risco. A maioria dos programas organizou-se por meio de intervenções pontuais e de sessão única, em que utilizaram recursos metodológicos típicos para apresentação teórica e de conteúdos (P2, P4, P6, P7).

Custódio (2016) considera necessário desenvolver metodologias de ensino e práticas educacionais, sendo o discente participante do processo educativo, em uma pedagogia do diálogo, de participação coletiva. Medrano-Dominguez (2016) sugere, por exemplo, como prática educacional de paz, os acordos de convivência, realizados dentro e fora da sala de aula como instrumentos de gestão de caráter formativo. De acordo com a autora, os acordos são elaborados em consenso, incluindo compromissos e responsabilidades; contribuem para a promoção do desenvolvimento pessoal, social e ecológico da escola; são construídos de maneira democrática, em que todos conhecem seus direitos, deveres e consequências do não cumprimento do acordo; e tem finalidade de regular a convivência na escola, pela via do consenso. Além dos acordos de convivência, a autora sugere que sejam realizados simpósios com temas variados relacionados à cultura de paz, jogos colaborativos e que haja um espaço físico na escola, para que as pessoas possam conversar sobre os conflitos, pela via do diálogo respeitoso - esse espaço para a realização das atividades de cultura de paz recebeu o nome de “esquina da paz”.

Assis e Ribeiro (2017) explicam sobre os Círculos de Construção de Paz, como sendo formas de reunir pessoas para que juntas estabeleçam formas criativas de se relacionarem respeitosa e solidariamente – círculos estes que descendem dos círculos de diálogo, comuns aos povos indígenas da América do Norte. Essas reuniões em círculo estão sendo utilizadas nas escolas, por exemplo, para gerenciar conflitos em sala de aula ou no recreio e desenvolver programas pedagógicos. Os Círculos de Construção de Paz possuem elementos

básicos como: a organização das pessoas em círculo; a presença de um guardião ou a utilização do bastão da fala e o momento de contar as histórias. A Cultura de Paz ganha materialidade no que diz respeito ao desenvolvimento de habilidades de ouvir, de contar histórias, ao respeito ao outro e à não hierarquização da fala dos ouvidos. Além disso, os autores explicam que identificar os sentimentos presentes e expressá-los de forma respeitosa e pacífica, são fatores imprescindíveis para se construir um ambiente escolar menos violento.

Em 2009, a Secretaria Municipal de Educação de São José dos Campos (SP), por meio de parceira com o Instituto Mediativa e com o Centro de Criação de Imagem Popular (CECIP), iniciou um processo formativo com base nos princípios da Justiça Restaurativa, da Cultura de Paz e dos Processos Circulares, com os objetivos de prevenir e reduzir a violência no âmbito escolar. Os encontros acontecem quinzenalmente, durante um ano, sendo cada encontro com duração de três horas. Nesses encontros, os participantes têm contato com materiais teóricos que abordam temas como: Justiça Restaurativa, Cultura de Paz, Comunicação não violenta, Construção de Autonomia Moral e Processos Circulares (Cecip, 2012).

Carrillo-Pérez (2016) trabalhou com 33 crianças de 11 e 12 anos da Escola “Carlos Ma. Salcedo”, e mais 11 profissionais, do Município de Toluca, no Estado do México. O trabalho foi realizado com o objetivo de contribuir para mudar a perspectiva dos alunos com relação à resolução de conflitos, criando espaços de convivência positivos, para alcançar uma cultura de paz, melhorar as relações entre os alunos, estendendo essa transformação para a relação com os professores e familiares. Foi elaborado um questionário para se avaliar a forma de pensar e atuar dos alunos diante dos conflitos e, a partir disso, foram elaboradas dinâmicas para ensinar o lado positivo dos conflitos e uma via mais pacífica de resolução. As dinâmicas utilizadas foram: “O telefone dos valores” (produziam uns telefones com valores importantes para a vida cotidiana como respeito, diálogo, tolerância, solidariedade; quando

tinha algum conflito, repetiam a frase: “lembrem-se dos valores: não insultar, nem agredir”), “Uma escola de paz” (expressaram por meio de desenhos, cartolinas o que significa paz para eles; fizeram acordos de paz no caderno e a cada bimestre marcavam se tinham cumprido ou não os acordos). Além disso, foram colocados em prática jogos interativos e didáticos, dinâmicas de relaxamento, mesas de diálogo, cantos e criações de histórias, transformação de conflitos apoiados em leituras e vídeos, em que os alunos observavam os conflitos e tinham a oportunidade de transformar o final para buscar uma solução diferente da violência.

Trejos (2016) desenvolveu um programa formativo de prevenção à violência e promoção da cultura de paz, focado na perspectiva psicológica de modificação de crenças e fomento à saúde para adolescentes da oitava série, no Panamá. Foram realizadas oito sessões com duas horas cada uma, sendo a primeira e a última de avaliação e as seis do meio oficinas para trabalhar alguns conceitos (empatia, respeito, comunicação, amizade, tolerância, trabalho em grupo, colaboração). Antes e depois aplicaram um questionário de atitudes e um questionário de avaliação da violência sofrida. Na prevenção, intervém três agentes educativos importantes: a família, a escola e os meios de comunicação (que não foram considerados nessa pesquisa).

1.7 A importância da Educação para a paz e seus desafios

Wintersteiner (2016) explica que quanto mais educada e informada for a população, mais haverá mobilização para um efetivo respeito aos direitos humanos. O autor, apoiado nos documentos da ONU, considera mandatório, para que seja possível o alcance cada vez maior da Cultura de paz: que os cidadãos do mundo compreendam os problemas globais; que desenvolvam habilidades para resolver os conflitos de maneira construtiva; que conheçam e

vivam respeitando os direitos humanos, as questões raciais e de gênero; que apreciem a diversidade cultural e respeitem a integridade da Terra.

Prieto (2017) traz que educação para a paz é considerada um processo global através do qual as pessoas e grupos aprendem a desenvolver, no interior da comunidade, suas capacidades, atitudes, aptidões, conhecimentos para conseguir metas que estão de acordo com uma cultura de paz. O autor cita que em 2001, na Comunidade Autónoma de Andaluzia, houve uma iniciativa “Plan Andaluz de cultura de paz y no violencia” cujos âmbitos de atuação são: aprendizagem de uma cidadania democrática, educação para a paz e os direitos humanos, melhora da convivência escolar e resolução pacífica de conflitos. Ademais, o autor afirmou, que quando o esporte está estruturado de maneira efetiva, pode educar e contribuir para promover uma educação para a cultura de paz.

Custódio (2016) elenca alguns desafios para a construção de uma cultura de paz, quais sejam: reconhecer novas formas de aprendizado; desenvolver cada vez mais a tolerância; promover a aproximação entre família, escola e sociedade; apresentar recursos educativos e tecnológicos atualizados aos professores e alunos; contribuir para a formação integral do cidadão, enquanto ser consciente e sujeito da realidade em que vive; formação continuada e permanente.

Torrermorell et al (2014) explicam que, ao estudarem a cultura de paz nos livros da educação primária da Catalunha, encontraram a mediação e soluções dialogadas como alternativas de promoção de cultura de paz nas escolas. No entanto, apresentaram como um grande desafio colocar em prática as estratégias de gestão positiva de conflitos nas escolas, espaços em que surgem controvérsias cotidianamente.

Turay e English (2008) desenvolveram um modelo de educação transformadora para a paz, que incorpora dimensões de justiça e transformação e utilizam como parâmetro modelos já existentes, como os encontrados: na Universidade da Paz, na Costa Rica; no Centro de Paz

de Pearson – Canadá; e no Instituto de estudos Extra-Muros de Serra Leoa (África). Os autores propuseram um modelo transformador de educação para a paz que se pauta em cinco pontos principais: diversidade, aprendizagem participativa, perspectivas globalizadas, conhecimento indígena e bases espirituais. Turay e English (2008) definem educação para a paz como sendo um sistema ou processo que permite aos participantes se capacitarem com conhecimentos, habilidades, atitudes, valores e crenças que constroem culturas de paz, não-violência e sustentabilidade. Os autores enaltecem alguns pontos importantes como o fato de que, por muitas décadas, a literatura de educação para a paz foi escrita por homens, que normalmente silenciaram os estudos feministas e de gênero, assim como diferenças na educação de homens e mulheres, de forma geral. Além disso, apontam para o fato de que também há silêncio acerca de estudos sobre paz e espiritualidade.

A implementação do Modelo Transformador de Educação para a Paz, sugerido por Turay e English (2008), aporta algumas práticas, a saber: no âmbito do tema “diversidade”, estudantes compartilham comentários de paz e respeito nas costas dos outros em *post its* amarelos; quanto ao pilar da “educação participativa” (inclui o educador e o aprendiz), há troca de experiências de paz e histórias de vida nesse sentido; o pilar das “perspectivas globalizadas” visa a conscientizar as pessoas de que todos os seres são interligados e de que as ações de um indivíduo afetam o todo e vice-versa – evoca a responsabilidade cidadã e humanitária e a percepção das conexões entre o que se desenvolve no local e no global; sobre as “bases espirituais” na educação para a paz, é basicamente encontrar um discurso comum sobre respeito e diálogo. Turay e English (2008) explicam um exercício que tem três fases: Fase 1 – a pessoa deve se posicionar na linha da paz, que tem três estágios: estou em paz, estou um pouco em paz, não estou em paz. Depois o facilitador pergunta como estava há três meses, e antes, etc. para chegar no ponto de “porque isso mudou”, porque a pessoa está lá naquele ponto agora; fase 2 – depois se amplia para como está o estado de paz da família,

depois da comunidade, depois do país, depois do mundo. A fase 3 busca focar na comunidade – o que é comunidade para cada um e a fase 4 busca ver como o global afeta o local e vice-versa.

Chamorro et al. (2018) explicam que é tarefa da educação, de forma geral, capacitar o ser humano na formação crítica e argumentativa, numa lógica pautada no diálogo, na justiça e na paz. Inclusive citam que esses aspectos devem estar presentes nos processos formativos de todas as instituições educativas (aspectos que estão elencados no art. 26 da Declaração Universal dos Direitos Humanos).

1.8 Considerações sobre os artigos da revisão narrativa

Em princípio, aprender a fazer uma boa revisão de literatura é fator imprescindível para o início de qualquer pesquisa. É a origem do processo de construção de qualquer intervenção. É fundamental saber o que já se tem escrito sobre o tema que se deseja pesquisar, até para que seja possível que o trabalho atual dialogue com o que já existe e caminhe dali em diante, ao invés de gerar repetição de trabalho.

O que se percebeu com a narrativa dos artigos supracitados, é que práticas pontuais de promoção de cultura de paz podem se perder com o tempo, se não houver algum programa que dê seguimento às ações. É importante que se pense em continuidade na própria instituição em que algum programa de promoção de cultura de paz for realizado, para que não fiquem apenas ações pontuais perdidas no tempo.

Na apresentação dos programas de prevenção da violência e promoção da cultura de paz por Belga et al. (2017), não houve explicação minuciosa sobre quais oficinas foram realizadas, como a capacitação se desenvolveu (qual foi o passo-a-passo), quais foram as práticas de resolução de conflitos utilizadas, quais os temas das palestras ministradas,

dificultando a possibilidade de replicação dos programas. Um ponto importante observado foi que, quando os docentes ficam presos à ideia de que a família é a única responsável pela formação moral dos alunos, isso gera resistência dos professores às formações propostas nas escolas (Vinha, 2011).

Trejos (2016) fala algo de extrema importância quando pontua que o autoconhecimento permite uma comunicação mais assertiva e o reconhecimento de que todo ser humano é passível de erros começando pelos erros de cada um. Isso amplia a visão para uma postura mais compassiva com relação ao outro.

Fernández e Sánchez (2017) destacam, em suma, que o aspecto da mudança social e da participação ativa foram trabalhados com maior compromisso para o desenvolvimento da cultura de paz nos seis livros pesquisados, ao passo que o aspecto da proteção ambiental foi o que teve menos informação, detalhe e profundidade. Eles consideram imprescindível manter a disciplina “Educação para a Cidadania”, entendendo que a formação no âmbito escolar é fundamental e deve transbordar para outras esferas de socialização. O modelo transformador de educação para a paz de Turay e English (2008) pareceu interessante, mas no artigo não teve aplicação em nenhum contexto, para averiguar em que medida poderia contribuir, de fato, para a promoção de uma cultura de paz.

Por fim, sobre os assuntos cultura de paz e educação para a paz contidos nos artigos estudados, Medrano-Dominguez (2016) esclarece que educar para a paz e convivência é um objetivo de toda comunidade educativa, ao aprender a resolver ou transformar conflitos por vias pacíficas. Para isso é importante que os alunos tenham ferramentas e procedimentos para este fim e que pratiquem valores que se transformem em atitudes e hábitos da convivência pacífica. O professor tem função fundamental na educação para a paz, já que é o eixo que tem possibilidades de promover espaços formativos igualitários, através de práticas de paz.

Para Assis e Ribeiro (2017), a construção da cultura de paz nas escolas é uma tarefa que ainda está no início e muitas escolas precisam repensar suas formas de atuar diante de situações conflituosas a fim de que se conquiste um ambiente escolar, no qual a violência seja vista como inviável na convivência. Isso será cada vez mais possível, na medida em que todos os atores do universo escolar se envolvam e se responsabilizem por suas posturas diárias de diálogo e respeito diante de um conflito.

Carrillo-Pérez (2016) considera que conseguir que ambientes de paz passem a ser uma realidade em salas de aula é possível quando a solução de conflitos ocorra por meio do diálogo, da aceitação, do autocuidado e do cuidado com o outro. Isso pode ser apoiado por dinâmicas e estratégias dentro de sala de aula com participação de alunos e professores, avaliando o que pensam e como as coisas podem melhorar, a partir de seus comentários.

Trejos (2016) conclui que o programa por ela desenvolvido no Panamá, conseguiu modificar positivamente as crenças dos estudantes sobre o assunto violência. No entanto, para que se modifiquem atitudes a longo prazo é fundamental que, esse tipo de programa de promoção de cultura de paz, esteja inserido no processo acadêmico como elemento constante e sistemático. Chamorro et al. (2018) falam que o respeito deve ser princípio prático e a solidariedade, princípio integrador.

Em suma, os estudos dos artigos supracitados permitiram que se conhecesse mais do histórico e do conceito de cultura de paz e a sua inserção nas escolas de vários países. Essa inserção se deu por meio de livros escolares, matérias obrigatórias e programas e práticas de prevenção à violência e promoção de cultura de paz. Além disso, foram vistos alguns desafios para a implantação cada vez mais vasta de uma educação para a paz. Vale ressaltar, que as palavras “diálogo, respeito, tolerância e solidariedade” estiveram presentes em todos os artigos e que esses são valores pertencentes à Ecologia Social, que trata da maneira como se vivencia a paz com o outro.

Sobre a Ecologia Interior, Social e Ambiental, Weil (1993) traça uma metodologia de educação para a paz, que será objeto de estudo no capítulo 2. O próximo capítulo trará o programa de educação para a paz e promoção de cultura de paz “A arte de viver em paz”, criado pelo psicólogo francês Pierre Weil (1993), tema central da presente dissertação.

Capítulo 2 – Pierre Weil, Unipaz e A Arte de Viver em Paz

A verdadeira paz espiritual não poderá ser vivenciada enquanto estivermos perseguindo-a no exterior.

(Masaharu Taniguchi)

2.1 Pierre Weil

Pierre Weil nasceu em Estrasburgo, na França, em 16 de abril de 1924 e faleceu em Brasília, no dia 10 de outubro de 2008. Foi um educador e psicólogo, autor de mais de 40 livros. Pierre vivenciou conflitos religiosos na família e conflitos políticos devido às guerras na Europa, principalmente entre Alemanha e França. Isso o sensibilizou desde a infância a se questionar sobre a existência de fronteiras entre os países, desejando criar pontes, não muros, desde pequeno. Ainda na infância, decidiu humoristicamente, junto a seu primo, criar uma "Associação Católica dos Judeus Protestantes a favor do Islamismo Budista". Aos 14 anos escreveu em seu diário: “minha pátria é principalmente a terra”; aos 17, em plena Segunda Guerra Mundial, Pierre trabalhou como enfermeiro em prol da expulsão do nazismo no país. Sobre a sua vida acadêmica, estudou durante a juventude no Liceu do Strasbourg, Mulhouse, na Escola Prática de Psicologia e Pedagogia da Universidade de Lyon, na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Genebra e na Universidade de Paris, onde fez doutorado em Psicologia. Pierre foi aluno de Henri Wallon, André Réy, Jean Piaget, Leon Walther, Henri Pierón e sua formação como psicoterapeuta se deu com Igor Caruso, Jacob Moreno, Zerka Moreno e Anne Ancelin Schutzenberger (Weil, 2008).

Em 1948 chegou ao Brasil a convite de León Walter, para treinar equipes no Senac, do Rio de Janeiro. De 1949 a 1958 foi chefe da seção de orientação e seleção profissional do Departamento Nacional do Senac. Em seguida, convidado por Helena Antipoff, foi chefe do consultório psicopedagógico do Instituto Pestalozzi. Aos 30 anos de idade já era autor de *best*

sellers como: *Relações humanas na família e no trabalho*, e *O corpo fala*, publicados pela editora Vozes. Nessa época, vivenciou uma crise existencial que culminou com um câncer. Passou a buscar muitas terapias e mestres de sabedoria como Krisnamurti e Gurdjieff. Iniciou-se na Yoga, na Cabala, estudou Vedanta e passou a se abrir para diversos conhecimentos orientais, percorrendo caminhos na Índia e no Himalaia. Conviveu com os fundadores da *Findhorn Foundation*, na Escócia. Estagiou e pesquisou em clínica de parapsicologia, fez contato com biofísicos russos e percorreu o *Mind Control* e a *Psicossíntese* de Roberto Assagioli (Weil, 2011).

Em 1958 mudou-se para Belo Horizonte, onde foi chefe do Departamento de Orientação e Formação do Banco Real e professor da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), trabalhando Psicologia Social, Industrial e Transpessoal - disciplina na qual é pioneiro no Brasil. Pierre foi o maior mentor de Psicologia Transpessoal no Brasil, tendo sido um dos líderes também na Europa, e implantou a cadeira de Psicologia Transpessoal na UFMG, onde recebeu o título de professor emérito. Foi um dos responsáveis pela regulamentação da profissão de psicólogo no Brasil. Foi um dos redatores, juntamente com Eliezer Schneider e Raul Pontual, a pedido de Lourenço Filho e de Myra Lopes, na fase de anteprojeto, da lei que criou a profissão que, inicialmente foi denominada Psicotécnico. Pierre Weil foi totalmente contra a denominação, solicitando sua modificação para Psicologia Aplicada. Na sua caminhada, fez uma síntese das abordagens ocidentais com as vias orientais, no seu sistema denominado *Cosmodrama*, costura feita entre o psicodrama e o universo cósmico da Psicologia Transpessoal, posteriormente ampliado para *A Arte de Viver a Vida* (Weil, 2011).

Em 1972 casou-se com a professora de Yoga Maria José Marinho e fundaram o Instituto Síntese Humana – voltado para o estudo do comportamento humano e efeitos da Laya Yoga em situações de depressão, insônia, ansiedade –, e dirigiu uma pesquisa na

UFMG sobre os efeitos da Laya Yoga. Em 1982 fez um retiro de três anos (“Retiro 3-3-3” – 3 anos, 3 meses e 3 dias) em um lamastério tibetano, na França, para trabalhar seu lado pessoal, com ferramentas orientais de autoconhecimento e, após isso, volta focado e se sentindo capaz de continuar sua dedicação à educação para a paz. Em 1987 mudou-se para Brasília, tornando-se Presidente da Fundação Cidade da Paz e Reitor da Universidade Holística Internacional da Paz – Unipaz, sediada em Brasília. A partir de 1987 até seu falecimento em 2008, Pierre exerceu a função de Reitor da Unipaz, que será detalhada no próximo item. Após o falecimento de Pierre Weil, o Reitor da Unipaz passou a ser o psicólogo e antropólogo Roberto Crema, que se mantém na atualidade, tendo como Vice-Reitora a psicóloga Lydia Rebouças (Site do Pierre Weil, recuperado em 19 de janeiro de 2019, de: pierreweil.pro.br).

Nos últimos 20 anos de sua vida, trabalhando na Unipaz em Brasília, Pierre Weil dedicou-se à construção e irradiação da abordagem transdisciplinar holística, que engendrou o nascimento do Colégio Internacional dos Terapeutas (CIT) - cujo mentor é Jean Yves Leloup -, e do Festival Mundial da Paz (Festpaz) - cuja mentora foi a saudosa Dulce Magalhães, que realizou a primeira versão em Florianópolis-SC. Pierre publicou mais de 40 livros, sendo que *A Arte de Viver em Paz* foi consagrado um manual de educação para a paz, que foi publicado pela Unesco e escrito em quase 10 idiomas, além de ter escrito aproximadamente 80 artigos, listados em seu próprio site (Site do Pierre Weil, recuperado em 19 de janeiro de 2019, de: pierreweil.pro.br).

Pierre participou de uma pesquisa parapsicológica com o amigo sensitivo Amyr Amidem, conduzida pelo parapsicólogo americano Stanley Kripnner, com participação do *Institute of Noetic Science*, criado pelo astronauta Edgard Mitchell. O núcleo dessa pesquisa transcorreu durante oito dias, em março de 1994, cujos resultados encontram-se relatados no primeiro livro *Transcomunicação - O Fenômeno Magenta*, da Editora Pensamento. Essa

pesquisa se desdobrou em mais dois livros, sendo o segundo: *Os anjos falam – tempos antigos e atuais*, da Editora “Letrativa”; e, no período de 2003 a 2008, no terceiro livro – *Mensagens de Luz - os anjos falam*, da Editora “Diálogos do Ser” (Weil, 2011).

No prefácio do livro “A Arte de Viver a Vida” (Weil, 2011), Roberto Crema e Lydia Rebouças, explanam sobre a vida de Pierre Weil e sobre algumas histórias que vivenciaram juntos. Roberto Crema conta que pela primeira vez que ouviu Pierre falar, em 1981, este falou de algo que o tocou profundamente que foi sobre a “fantasia da separatividade”, como sendo a raiz do sofrimento humano, apontando para o apego como o fator básico gerador do medo, do estresse e enfermidades decorrentes. Juntamente com Pierre Weil, Roberto Crema coordenou o primeiro Congresso Holístico Internacional (I CHI), que se realizou em 1987. Nessa ocasião, conforme mencionado acima, o então Governador José Aparecido, lançou as bases da Fundação Cidade da Paz, mantenedora da Unipaz, com o Pierre como seu Presidente e Reitor e se manteve assim, até o seu falecimento, em 2008.

Lydia Rebouças também escreve no prefácio do livro “A Arte de Viver a Vida”, sobre Pierre Weil (Weil, 2011) e explica que logo no início da Unipaz, em Brasília, Pierre buscou formar facilitadores no Cosmodrama (posteriormente denominado “A Arte de Viver a Vida”, cujo um dos seminários é “A Arte de Viver em Paz” – objeto da presente dissertação) e na Formação Holística de Base, que seriam os cursos principais desenvolvidos na Unipaz. Ambos partiam da proposta teórico-vivencial que estabelece pontes entre: as quatro funções psíquicas preconizadas por Carl Jung - pensamento, sentimento, sensação e intuição -; os diferentes estilos de conhecimento - ciência, arte, filosofia e tradições espirituais; as três Ecologias, ou três consciências - Ecologia Interior, Ecologia Social e Ecologia Ambiental.

Enfim, nas palavras de Lydia Rebouças, Pierre cuidou para que a metodologia de educação para a paz, da arte de viver em paz, pudesse ser aplicada a quaisquer pessoas, letradas ou não, mesmo de crenças diferentes. Lydia comenta que, convivendo com o Pierre,

podia ver o quanto isso fazia parte de seu cotidiano. Ele lembrava que o primeiro passo para viver em paz é aprender a acolher e tomar consciência dos conflitos, para que fosse possível transformá-los (Weil, 2011).

2.2 Universidade Holística Internacional da Paz – Unipaz

A Unipaz é a União da Universidade Holística Internacional da Paz com a Fundação Cidade da Paz. Conforme supracitado, foi criada em 1987 pelo professor Pierre Weil, a pedido do então Governador do Distrito Federal, José Aparecido de Oliveira. Em seu plano estratégico e em seu estatuto, tem a paz como proposta e o despertar da consciência como finalidade; sua missão é desenvolver uma ação educacional que dissemine a visão holística e uma cultura de paz e não violência, e estimule o ser humano a construir uma sociedade com relações interpessoais pautadas pela tolerância e fraternidade (Site do Pierre Weil, recuperado em 19 de janeiro de 2019, de: pierreweil.pro.br).

A Universidade Internacional da Paz – Unipaz/DF (sede das unidades Unipaz do Brasil e do Mundo – atualmente existem Unidades da Unipaz instaladas em vários estados do Brasil e em outros países como: Portugal, França, Bélgica e Argentina) – é uma organização não-governamental, sem fins lucrativos, declarada órgão de Utilidade Pública Federal, por Decreto do Presidente da República, publicado no Diário Oficial de 16 de abril de 1997, e Decreto do Governo do Distrito Federal no. 11.203/88. Foi criada para desenvolver projetos específicos e inter relacionados à cultura de paz, alicerçada na visão holística e na abordagem transdisciplinar, conforme as diretrizes da Declaração de Veneza de 1986, Carta Magna da Universidade Holística Internacional de 1986 (escrita por Pierre Weil, Jean Yves Leloup e Monique Thoenig), Carta de Brasília de 1987, Carta de Transdisciplinaridade de 1994, e do programa de educação “A Arte de Viver em Paz” de Pierre Weil, Menção Honrosa do prêmio

Unesco para a Educação para a Paz, em 2000 e do qual se originou a Teoria Fundamental da Unipaz (Site da Unipaz/DF recuperado em 20 de novembro de 2018, de: unipazdf.org.br).

A forma de educação para a paz da Unipaz é através da abordagem transdisciplinar, proposta por diversas recomendações da Unesco. A estrutura de educação baseia-se nos níveis de sensibilização, formação e pós-formação, de pesquisas e de ação reparadora daquilo que o ser humano desorganizou/desestruturou em si, na sociedade e na natureza. A teoria fundamental da Unipaz pauta-se em três eixos: a paz consigo mesmo (Ecologia Interior); a paz com os outros (Ecologia Social) e a paz com a natureza (Ecologia Ambiental) (Site do Pierre Weil, recuperado em 19 de janeiro de 2019, de: pierreweil.pro.br).

A pedagogia de cultura de paz desenvolvida pela Unipaz tem sido utilizada em formações, cursos e seminários abertos à participação de todos os interessados. No Brasil, o programa tem sido levado a instituições governamentais, escolas públicas e particulares de ensino fundamental, médio e superior. Em suma, Unipaz é um movimento de educação, cuidado e práticas integrativas para o despertar de uma consciência de inteireza, de onde emana a paz nas ecologias individual, social e ambiental, rumo à sustentabilidade com ética e respeito à vida (Site da Unipaz/DF recuperado em 20 de novembro de 2018, de: unipazdf.org.br).

Roberto Crema escreveu em seu livro “O poder do Encontro” (Crema, 2017) que a Unipaz é um canteiro de obras a serviço de um novo *aprender a aprender*, centrado na consciência da inteireza, de onde emana a utopia realizável da paz. O autor enaltece sete conceitos fundamentais, desenvolvidos e ressignificados pela Unipaz ao longo de três décadas: a visão holística, a paz, a abordagem transdisciplinar, a transcomunicação, a normose, a quinta força em terapia ou cuidado integral, e o encontro transdisciplinar. Os seguintes conceitos não são objeto de estudo do presente trabalho (com exceção do conceito

de paz), mas serão trazidos de maneira sintética, a fim de contextualizar o arcabouço teórico desenvolvido pela Unipaz.

2.2.1 Visão holística.

O termo holístico provém do grego *holos*, que significa todo, inteiro. Um adjetivo que se refere à inteireza do mundo e dos seres, ao conjunto em sua relação com suas partes. O diferencial da abordagem holística postulada por Weil e Crema é que estes consideram a importância do exercício conjunto de dois fundamentos metodológicos distintos e complementares: a *holologia* e a *holopraxis* (o primeiro é um caminho analítico racional e experimental do racionalismo científico destinado ao saber, e o segundo é um caminho sintético e experiencial, proveniente das tradições sapienciais, que visa ao despertar para o Ser). Além disso, alguns fundamentos são importantes como: harmonizar a visão que se tem do universo e do mundo relacional em que se vive com a evolução científica em marcha; a visão holística estabelece pontes sobre todas as fronteiras do conhecimento humano, resgatando o amor essencial como base de veiculação entre todos os viventes; não opor e não mesclar são princípios fundamentais da visão holística, evitando os riscos do sectarismo e das formas redutivas da identidade dos seres e das culturas (Crema, 2017).

2.2.2 Paz.

A palavra paz, na tradição judaica, é *shalom*, que significa inteireza - conceito afinado com a autora da presente dissertação. O livro "A Arte de Viver em Paz" (Weil, 1993), recomendado e premiado pela 26ª Assembleia Geral da Unesco como método holístico inovador de educação para a paz, objeto de estudo do presente trabalho, sustenta-se na

proposta de uma ecologia inclusiva, que abrange o ser humano, a sociedade e a natureza. Nesse sentido, paz implica em felicidade interior, harmonia social e sustentabilidade. Paz é processo, é movimento; seu oposto não é o conflito, e sim a estagnação. Onde houver estagnação no corpo, na psique, na consciência, na existência, se terá perdido a saúde e a paz. Trata-se de lutar não com armas da violência, mas da consciência: a responsabilidade, a generosidade, a gentileza, o amor, a compaixão (Crema, 2017).

2.2.3 Abordagem transdisciplinar.

De acordo com Crema (2017), o conceito de transdisciplinaridade foi pela primeira vez articulado e introduzido na Academia por Jean Piaget, em 1970, em seguida por Erich Jantsche, Edgar Morin e o principal mentor dessa abordagem, Basarab Nicolescu. Implica essencialmente no diálogo entre ciência, filosofia, arte e tradição espiritual, ou seja, na conexão entre ciência e consciência. A transdisciplinaridade seria um novo pacto que propõe a convergência e complementaridade entre a ciência moderna e tradição sapiencial. Segundo Basarab Nicolescu (1999), essa abordagem se fundamenta em três axiomas interligados: múltiplos níveis de realidade – transcendendo a visão cientificista de uma única realidade -, paradigma da complexidade – defendido sobretudo por Edgar Morin (2005), que postula sistemas abertos e religados de saberes numa ecologia de disciplinas, aliando o texto ao contexto em um horizonte de ambivalências e incertezas –, e terceiro incluído – proposto por Stephane Lupasco, que se abre para o contraditório, para o paradoxo, onde opostos coexistem (Crema, 2017).

2.2.4 Transcomunicação.

O conceito de transcomunicação é o processo relacional que envolve outros níveis de realidade e a conexão com múltiplas ordens ontológicas com características e entes que lhes são próprios (Crema, 2017). A Unipaz realiza uma pesquisa de duas décadas na área transcomunicacional, iniciada por Pierre Weil e Stanley Kripnner, cuja primeira etapa consta no livro “Transcomunicação - o Fenômeno Magenta” (Weil, 2003) com um desdobramento para os livros “Os anjos falam” e “Mensagens de Luz” (Weil, 2009).

2.2.5 Normose.

Normose é considerada uma patologia da normalidade que se traduz por um conjunto de comportamentos, atitudes e hábitos dotados de consenso social e patogênicos em diversos graus de gravidade (Weil, 2012). É um conformismo, uma adaptação a um contexto mórbido, em desequilíbrio, de insanidade, corrupção, porque é considerado “normal”. A normose também se define pela estagnação da dinâmica evolutiva inerente ao ser humano. De acordo com Crema (2017), o ser humano é incompleto, inacabado, carente de aperfeiçoamento através de investimentos em várias dimensões (física, material, subjetiva, da consciência, dentre outras). Ou seja, não se nasce humano, mas o ser humano vai se tornando humano através do investimento em trilhas singulares de individuação, como propõem Jung e Wilhelm (1983). Daí a importância de pedagogias que possam facilitar que o humano se desvele, desenvolvendo-se a partir da semente inerente ao seu ser.

2.2.6 Cuidado Integral – quinta força em terapia.

Crema (2017) inspira-se em Abraham Maslow para explicar quatro revoluções ou forças no desenvolvimento da ciência psíquica ocidental. As duas primeiras praticamente

contemporâneas foram a psicanálise de Freud – que desvelou o inconsciente, postulando um determinismo psíquico – e o *behaviorismo*, inspirado por Pavlov – que pesquisa a conduta observável, fundamentado em um determinismo comportamental. A terceira força foi o movimento humanista, que colocou ênfase no potencial de autodesenvolvimento humano e teve como representantes: Abraham Maslow, Carl Rogers, Rollo May, Eric Berne, Stanley Krippner, dentre outros. A quarta força, a abordagem transpessoal, enfatizou os estados ampliados de consciência, com foco no cosmo e teve vários representantes em tempos diferentes. De acordo com Weil (1995), a história da psicologia transpessoal tem raízes em William James, Richard Bucke, C. G. Jung, Kierkegaard, Bergson, Simone Weil, J. Boheme, Chardin, Guénon, Gurdjieff, Krisnamurti, Sri Aurobindo; em outro momento com A. Maslow, Anthony Sutich, James Fadiman, Viktor Frankl, Stanislav Grof. Pierre Weil, mais recentemente (nos últimos 40 anos), foi o precursor da Psicologia Transpessoal no Brasil, fazendo a transição para a quinta força. A quinta força, então, seria a abordagem transdisciplinar holística, o cuidado integral, centrados na consciência da inteireza, que consiste em uma visão inclusiva, que integra todas as forças considerando-as complementares, não antagônicas. Na perspectiva do cuidado integral compreende-se fundamental cuidar, sobretudo, do que não é doente no ser humano, pois considera-se que é a partir da saúde que é possível uma dinâmica curativa e evolutiva. Para isso, a escuta se faz fundamental, seguida de uma hermenêutica; escuta inclusiva e aberta à uma arte de interpretação plural, pautadas no respeito ao sujeito, na ética da bênção, no bem olhar (sem deixar de cuidar, reconhecer e escutar os sintomas para que sejam superados) (Crema, 2017).

2.2.7 Encontro Transdisciplinar.

Crema (2017) afirma que ninguém transforma e liberta ninguém, ninguém se transforma e se liberta sozinho, mas que isso é possível no Encontro. A palavra encontro

provêm do latim, *in contra*, que implica na virtude do paradoxo: com e contra, convergência e divergência; integração e harmonia dos opostos; a origem do cuidado. O autor se inspirou em muitos mestres do encontro como Moreno, Buber, Rogers, Perls, Berne, Toro e Freire, e fez uma aliança profunda com Pierre Weil. Nas palavras do próprio autor (Crema, 2017, p. 28), “o Encontro acontece na dinâmica aberta e simultânea das dimensões pré-pessoal, pessoal e transpessoal, implicando na convergência e sinergia entre a comunicação e a transcomunicação”.

2.3 A Arte de Viver em Paz

Em 1988, Pierre Weil, inspirado em recomendações da Unesco e na Declaração de Veneza – incluída no Estatuto da Fundação Cidade da Paz – une alguns seminários que havia dado aos alunos da UFMG, sintetiza métodos do Oriente e do Ocidente e redige uma teoria e visão transdisciplinar da Paz e da Consciência, que denomina “A Arte de Viver em Paz”. Este trabalho foi apresentado à Unesco pelo Ministro das Relações Exteriores do Brasil chegando ao conhecimento do Sr. Federico Mayor Zaragoza (diretor geral da Unesco de 1987 a 1999, e presidente da Fundação para uma Cultura de Paz), que possibilitou a publicação do livro “A Arte de Viver em Paz” pela Unesco e, posteriormente, vertido para vários idiomas (Site do Pierre Weil, recuperado em 19 de janeiro de 2019, de: pierreweil.pro.br).

Em 1990, a Unesco publicou o livro de Pierre Weil “A Arte de Viver em Paz” (Avipaz) como método holístico de educação para a paz. “A Arte de Viver em Paz” enquanto livro, se desmembra em um método de educação para a Paz, que constitui um seminário de 12h, dividido em nove sessões e visa a sensibilizar o participante, através de vivências, a encontrar onde se situa a paz consigo mesmo (no plano do corpo, da vida emocional, da mente e do espírito - Ecologia Interior), a paz com os outros (no plano da economia, da vida

social e da cultura - Ecologia Social) e a paz com a natureza (no plano da matéria, da vida e da informação - Ecologia Ambiental) (Weil, 1993).

Para Weil (1993), a educação deve começar pelos próprios professores, que formarão os mestres da nova época. Indicar os meios pedagógicos pelos quais os professores e educadores poderão alcançar a transformação de sua própria consciência e da de seus alunos, foi o objetivo principal do autor, ao escrever a Avipaz. Milhares de pessoas já passaram por esse processo: pessoas de escolas públicas e particulares, policiais do DF, presidiários em Vitória, professores de Altinópolis, muçulmanos africanos no Sudão, muitos aprendizes da Formação Holística de Base (formação de adultos que dura mais de dois anos e faz parte da metodologia de Educação para a Paz da Unipaz, Brasília).

Conforme supracitado, a Unesco instaurou o Ano Internacional da Cultura de Paz em 2000, cujo desdobramento em Década de Educação para uma Cultura de Paz, colocou em destaque a Avipaz como um precioso instrumento para auxiliar na instituição de uma Cultura de Paz no mundo. Pierre Weil foi distinguido em Paris, em 2000, com o Prêmio Unesco de Educação para a Paz pelo *Bureau* Internacional da Educação da Unesco, em Genebra, e o livro Avipaz foi indicado como um movimento pioneiro de síntese entre métodos fragmentados de Educação pela Paz (Weil, 1993).

A Avipaz obedece às recomendações de vários textos produzidos ou patrocinados pela Unesco: Preâmbulo do Ato Constitutivo da Unesco; Recomendação sobre a Educação para a Compreensão, a Cooperação e a Paz Internacionais e a Educação Relativa aos Direitos do Homem e às Liberdades Fundamentais de 1974; Manifesto de Sevilha sobre Violência de 1986; Declaração de Veneza sobre a Ciência em face dos Limites do Conhecimento (1987), ratificada pela Declaração de Vancouver (1989), pela Declaração de Paris (1990) e pela Declaração de Belém (1992); Encontro preparatório à Reunião Internacional de Peritos de

Yamoussoukro sobre a Paz no Espírito dos Homens (1989); Declaração de Yamoussoukro sobre a Paz no Espírito dos Homens (1989) (Weil, 1993).

Quanto aos métodos, as atividades pedagógicas se inspiram em conhecimentos de diversas culturas: métodos de educação ativa (provenientes da Europa), métodos expositivos, yoga, dança, música, arte, teatro, jogos educativos, técnicas de publicidade, de treinamento organizacional, métodos de não violência e administração de conflitos, métodos de psicoterapia individual e em grupo, dentre outros (Weil, 1993).

Um dos princípios teóricos que justificam essa visão de educação para a paz é a fragmentação que vem ocorrendo na ciência, matemática, física, química, filosofia, arte, religião, cada um desses âmbitos se subdividindo ao infinito. Os especialistas falam cada qual a sua língua, sendo que a mais ameaçadora das fragmentações foi a que dividiu o homem em corpo, emoção, razão e intuição. Albert Einstein demonstrou que tudo no Universo é formado pela mesma energia, logo a fragmentação passa a existir apenas no pensamento humano, cuja propriedade essencial é classificar, dividir, para então estabelecer relações entre esses fragmentos. Assim, para Weil, recuperar a unidade perdida significa reconquistar a paz (Weil, 1993).

Mais do que ausência de conflito, a paz é um estado de consciência, que deve ser procurado no interior de cada homem, comunidade, nação. Uma visão holística da paz implica uma teoria não fragmentada do universo e uma perspectiva que leve em conta o homem, a sociedade e a natureza. Segundo esse ponto de vista, paz é ao mesmo tempo felicidade interior, harmonia social e relação equilibrada com o meio ambiente. Uma proposta holística de educação é a que tende a despertar a razão, a intuição, o sentimento e a sensação. Essa visão holística insiste sobre a simplicidade voluntária, o conforto essencial, a cooperação, os valores humanos, a formação geral precedendo a especialização, o dinheiro

visto como um meio a serviço de valores fundamentais e não como um fim em si mesmo, e a concepção do potencial humano de transformação (Weil, 1993).

A arte de viver em paz trata de cuidar da paz desenvolvida em três planos: O homem - a arte de viver em paz consigo mesmo / ecologia interior no aspecto do corpo, da emoção e da mente; a sociedade - a arte de viver em paz com os outros / ecologia social nos domínios da economia, da vida social e política e da cultura; a natureza - a arte de viver em paz com a natureza / ecologia ambiental nos planos da matéria, vida e informação. No âmbito da ecologia interior, no plano mental, forma-se a “fantasia da separatividade”, que consiste em crer que o sujeito e o universo não guardam nenhuma relação. O problema disso é que, quando se vê o mundo exterior como algo apartado da própria natureza, se começa a levantar fronteiras imaginárias e os conflitos nascem a partir disso. Se o sujeito se separa do outro, começa o apego a objetos, pessoas e ideias que dão a sensação de prazer, e por depender dessas coisas externas, o sujeito teme que possa perder essas coisas, desenvolvendo, pois, posse, egoísmo, medo, desconfiança, agressividade, orgulho, caindo em estresse. Os efeitos do estresse sobre o organismo são bastante estudados atualmente, apresentando relações com doenças cardiológicas, estomacais e neurológicas, por exemplo (Weil, 1993).

Organizando de maneira didática, começando pelo desenvolvimento da paz interior (Ecologia Interior) é possível distinguir três espaços de paz interior, conforme dito: a paz do corpo, do coração e da mente.

2.3.1 Ecologia Interior - A arte de viver em paz consigo mesmo.

2.3.1.1 Paz do corpo.

Weil (1993) sustenta que a “fantasia da separatividade” gera emoções destrutivas, que produzem tensão no corpo, nós musculares, que bloqueiam o fluxo natural de vida do

organismo. Essa energia vital do corpo foi chamada de libido por Sigmund Freud e C. G. Jung; Wilhelm Reich chamou de orgone, Bergson chamou de Élan Vital, Krippner chamou de energia psicotrônica, dentre outros nomes, que variam de acordo com a cultura ("prana" para a Yoga, "chi" para a Medicina Chinesa, "pneuma" para os gregos, "ruach" em hebraico). Desbloquear os nós de tensão e abrandar o que Reich chamou de "couraça do caráter" é o que a Bioenergética (Lowen, 1982) e a *Core Energetics* (Pierrakos, 1990) objetivam fazer. A partir do momento em que os nós são desfeitos, a energia do corpo fica disponível e volta a circular, fomentando maior possibilidade de harmonia e paz no corpo-mente. Vários são os métodos para apoiar na restauração da circulação de energia no corpo como a yoga, o tai-chi-chuan, lutas marciais não violentas e o relaxamento. Weil (1993) aponta vantagens do relaxamento acompanhado de respiração lenta e profunda, que contribuem para a promoção de paz no corpo e na mente, como alívio e eliminação de estados de nervosismo e tensão e ajuda no combate da insônia. Além disso, aponta para a importância de uma alimentação equilibrada, mais pautada em vegetais, frutas e cereais integrais.

2.3.1.2 Paz do coração.

Estabelecer a paz no nível dos sentimentos é um ponto essencial nos dias de hoje, já que os consultórios de psicoterapia estão cheios de casos de ansiedade, depressão, pânico, dentre inúmeros transtornos com fundo emocional (DSM-IV-TR, 2002).

Weil (1993) fala de cinco principais fatores emocionais destrutivos da paz, a saber: indiferença, apego, cólera, ciúme e orgulho e sobre a importância de lidar com esses fatores, sem reprimi-los. Uma das maneiras de lidar é tomando consciência de que se está sentindo determinado sentimento, ao invés de querer logo fugir, ou fingir que não se está sentindo. Existem muitas linhas de psicoterapia que apoiam as pessoas a cuidarem e olharem para seus traumas, suas fobias e neuroses, como: a psicanálise freudiana, a análise junguiana, o

psicodrama de Moreno, a gestaltterapia de Fritz Perls, a orgonoterapia de Wilhelm Reich, a bioenergética de Lowen, a *Core Energetics* de Pierrakos, a terapia centrada na pessoa de Carl Rogers, a logoterapia de Viktor Frankl, a análise transaccional de Eric Berne, dentre outras. Além disso, o autor fala da importância de cultivar especialmente três qualidades emocionais fomentadoras de paz que são: a alegria, o amor altruísta e a compaixão. Inclusive, a Declaração das Responsabilidades Humanas para a Paz e o Desenvolvimento Sustentável (Weil, 1993) da Universidade para a Paz de São José da Costa Rica, estabelece em seu artigo 7º a importância de as pessoas desenvolverem, com base na compaixão e no amor, um senso de responsabilidade universal para com o mundo como um todo. Outro recurso é a visualização criativa em que as pessoas têm possibilidades de imaginar programas mentais, sentimentos concretizados que desejam vivenciar.

2.3.1.3 Paz da mente.

Além de recursos já citados como o relaxamento, que é muito importante para obtenção da paz no corpo, no coração e na mente, Weil (1993) dá especial atenção à meditação como método para o desenvolvimento da paz no âmbito da mente e para a dissolução da “fantasia da separatividade” - maior obstáculo para a paz. Há inúmeras definições e formas de praticar a meditação, mas o autor sugere que se sente, sem fazer nada e se preste atenção na respiração por alguns instantes, simplesmente. Essa aparente inatividade facilita o olhar para dentro, uma observação cuidadosa ao que se passa na mente e no coração e uma postura de abertura a tudo o que estiver acontecendo internamente no momento da prática. Quando se está sereno para resolver um problema, possivelmente a resolução se dará de forma mais pacífica. Além da meditação, o autor fala da dança, em suas formas meditativas, como excelente recurso para cuidar da paz na mente.

2.3.2 Ecologia Social – A arte de viver em paz com os outros.

Conforme visto, o homem em desarmonia pode vir a criar uma sociedade violenta, destrutiva. Logo, o desenvolvimento de uma consciência pautada na educação para a paz pode ajudar que homens e mulheres não se adaptem a normas injustas, cruéis e busquem construir algo novo. Para falar da sociedade, Weil (1993) separa didaticamente a sociedade no âmbito da cultura (educação cultural para a paz), da vida social / vínculos associativos (educação social para a paz) e da economia (educação econômica para a paz).

A cultura, de acordo com Weil (1993), representa o conjunto de consensos, opiniões, hábitos, sentimentos, conceitos, leis, comportamentos de determinada sociedade e se expressa por meio da arte, da ciência, da filosofia e das tradições espirituais. Os vínculos associativos representam o conjunto de relações, interações e comunicações entre pessoas, grupos, instituições e se materializam em instituições sociais como família, igreja, clube, empresa, escola. Já a economia vai falar da produção, distribuição, consumo, alimentação e circulação de riquezas e se realiza por meio do trabalhador isolado ou organizado em empresa privada e/ou pública, de forma geral.

2.3.2.1 A educação cultural para a paz.

Para atuar no âmbito da cultura, Weil (1993) esclarece que é necessário haver uma transformação dos valores e sugere algumas ações pedagógicas para isso, como: o ensino e difusão da Declaração Universal dos Direitos Humanos (nas escolas, por exemplo); a educação pela paz na mídia (pensar em formas pelas quais a mídia poderia se transformar em instrumento de paz); propostas pedagógicas diferenciadas (fomento de bibliotecas dedicadas ao tema da paz, inclusão de disciplinas relacionadas à cultura de paz nas escolas e

universidades, educação dos militares para a paz, desenvolvimento de uma cultura holística nas empresas, que leva em consideração o ser humano, a produção e o meio ambiente).

2.3.2.2 A educação social para a paz.

Para que seja possível uma vida social pacífica, a educação individual para a paz é necessária. Vários métodos foram elaborados, principalmente após a Segunda Guerra Mundial, como: as dinâmicas de grupo, métodos criados por Jacob Levy Moreno (psicodrama, sociodrama), jogos cooperativos, artes marciais que desenvolvem o espírito pacífico e o respeito pelo adversário (aikidô, judô), estudos inter e transpartidários, seminários inter e transreligiosos, visando a uma aproximação e compreensão entre os membros, com foco no que os une, e não no que os separa (Weil, 1993).

2.3.2.3 A educação econômica para a paz.

Weil (1993) reconhece que esse tema é bastante amplo e se limita a sugerir algumas atitudes que possam apoiar no desenvolvimento de uma teoria econômica - que leve em consideração fatores individuais, sociais e ambientais -, que são: continuar apontando aspectos violentos e cruéis dos sistemas econômicos atuais; difundir e encorajar movimentos como o da simplicidade voluntária (que implica organizar a vida para fins significativos), o conforto essencial (visa ao preenchimento das necessidades básicas, com atenção ao consumo exacerbado, objetivando um desenvolvimento sustentável e que quem tenha suas necessidades básicas supridas possa apoiar àqueles que ainda não tem a alcançá-las).

2.3.3 Ecologia ambiental - A arte de viver em paz com a natureza.

A arte de viver em paz com a natureza consiste em tornar o ser humano consciente de que ele é parte indissociável da natureza. A pedagogia ecológica busca sensibilizar a pessoa para o fato de que não há fronteiras reais entre a sua natureza e a do universo, ou seja, tem matéria (pedagogia ecológica da matéria), vida (pedagogia ecológica da vida) e informação (pedagogia ecológica da informação) em cada organismo humano e na natureza como um todo. Na medida em que o ser humano se sensibiliza para isso, ele passa a se empenhar mais na preservação do meio ambiente, pois percebe que se não o fizer, estará impossibilitando a existência saudável de seus descendentes e dele próprio. Weil (1993) separa, para melhor entendimento, a natureza no âmbito da matéria, da vida e da informação (a vida abriga-se na matéria, que serve de suporte à informação). Por exemplo, uma árvore que nasce, cresce, se reproduz e morre; a vida da árvore se aloja em uma estrutura material composta de celulose, clorofila, sais minerais, etc e o aspecto informacional se expressa pelo código genético que as sementes do vegetal carregam e informam às substâncias químicas como devem se agrupar para formar uma árvore nova. O mesmo ocorre com o ser humano: a matéria (carne, ossos, sangue, cartilagens) enquanto tal é inerte; quando a vida se abriga nesse conjunto de substâncias, torna possível o seu crescimento e a reprodução. O óvulo em contato com o espermatozoide constituem a “semente” que possui a informação genética necessária para a formação de um novo ser. Portanto, todo o trabalho começa por “educar o educador” a fim de que se conscientize da necessidade de transcender a “fantasia da separatividade”.

Os animais, as plantas, a atmosfera, o solo e o clima se relacionam todo o tempo. As substâncias contidas no solo e na atmosfera são absorvidas pelas plantas, que são consumidas pelos herbívoros, que são consumidos pelos carnívoros. Após a morte e a decomposição, as plantas e os animais devolvem ao solo a matéria orgânica que utilizaram para crescer. Quando há interferência no ecossistema, em uma das peças, isso gera muitas alterações. Daí a importância da provocação da atitude de respeito pelo planeta, tendo em vista que se trata de

um prolongamento do ser humano e que cada pessoa veja o que é possível ser feito a curto e médio prazos pela paz interior, social e ambiental. A Declaração das Responsabilidades Humanas para a Paz e o Desenvolvimento Sustentável, da Universidade da Paz da ONU (Weil, 1993) é um documento que fornece apoio teórico e ético às ideias desenvolvidas no Seminário “A Arte de Viver em Paz”.

Capítulo 3 – Método e Objetivos

Ninguém transforma ninguém e ninguém se transforma sozinho; ninguém liberta ninguém e ninguém se liberta sozinho: nós nos transformamos e nos libertamos no Encontro.

(Roberto Crema)

3.1 Pergunta de pesquisa e questões norteadoras

A presente dissertação busca responder à pergunta: Como a realização do seminário “A Arte de Viver em Paz” (Avipaz), com professores, contribui para a promoção de cultura de paz nas escolas? Além disso, as questões norteadoras são: Como o professor define “cultura da paz”? Como o professor avalia sua capacidade de manejo de situações de conflitos escolares? Quais os significados o professor atribui à experiência do seminário? Ele percebe alguma influência da experiência que teve no seminário na sua forma de exercer seu papel de educador e outros papéis sociais? Em relação ao seu contexto (escolar e de vida pessoal), o professor consegue assinalar os desafios e os obstáculos à implementação da cultura da paz?

3.2 Objetivo geral e objetivos específicos

O objetivo geral do presente trabalho é identificar o alcance que as professoras atribuem à metodologia da Avipaz na busca de alternativas à violência e caminhos para a construção de uma cultura de paz no contexto escolar. Ademais, os objetivos específicos são: conhecer a atribuição de significado que os educadores conferem ao conceito de cultura de paz no exercício de suas funções; reconhecer como a Avipaz comparece no cotidiano dos educadores; avaliar a percepção dos professores em relação aos ganhos em sua vida com a

realização do seminário; identificar e compreender as significações que os educadores construíram sobre a Avipaz; identificar vantagens e limitações da metodologia Avipaz.

3.3 Metodologia

Conforme citado anteriormente, a autora participou de uma Formação de facilitadores na “Arte de viver em Paz” na Universidade Holística Internacional da Paz (Unipaz) e concluiu em 2017. Como parte da conclusão da formação, foi realizada a aplicação do Seminário “A arte de viver em paz” com oito professoras de uma escola particular de ensino infantil, localizada no bairro da Asa Norte, em Brasília/DF, que aceitaram o convite. Todas as professoras são mulheres, entre 30 e 50 anos, sendo uma delas, pertencente à Direção da escola.

Com base no relato de experiência da aplicação do Seminário na escola supracitada, e respectiva análise documental desse trabalho de conclusão da formação pela Unipaz, foram realizadas entrevistas individuais com os oito atores educacionais da escola, um ano após terem participado do seminário. Este estudo pretende identificar as significações construídas pelas professoras que passaram por esse processo em relação à transposição dos aprendizados obtidos para a sua prática de docência e vida pessoal, bem como identificar seus reflexos nos demais atores da comunidade escolar.

Este trabalho teve como fundamento a pesquisa qualitativa e a entrevista individual foi usada como instrumento metodológico principal. Realizou-se a análise das entrevistas individuais à luz de Lefrèvre e Lefrèvre (2005), que se utilizam da técnica do *Discurso do Sujeito Coletivo*. A coleta de dados ocorreu através da técnica da entrevista individual semi-estruturada, orientada por um roteiro de nove tópicos. As entrevistas foram realizadas de fevereiro a março de 2019, cada entrevista durou entre 60 e 84 minutos e os discursos foram

gravados por um celular Iphone 6s, com a devida permissão das entrevistadas. Posteriormente, o conteúdo das entrevistas foi transcrito integral e literalmente.

As questões da entrevista foram: 1) Nas suas palavras, como você definiria paz? 2) Na sua opinião, o que a escola tem feito no sentido de promover uma cultura de paz? 3) Para você, quais os principais problemas enfrentados pela escola? 4) Quando acontece uma situação de conflito na escola, o que você costuma fazer? 5) O que você já fez para contribuir com a paz na sua vida e/ou de outras pessoas? 6) O que você costuma fazer por você com relação ao seu bem-estar físico, emocional e mental? 7) Como você acha que o seminário influenciou na sua vida pessoal e profissional? 8) Você acredita que algo mudou após a sua participação? Se sim, o que? 9) Desse estudo, o que ficou para você? O que você poderia ressaltar de mais relevante, significativo?

Após as questões, as professoras foram convidadas a realizar um desenho que representasse como elas se percebiam antes, durante e depois da realização do seminário. A consigna foi a seguinte:

Agora, para a gente finalizar, gostaria que você colocasse no papel, em forma de desenho, de palavras, do jeito que você quiser, como você se vê antes de participar do seminário, durante os encontros e hoje, depois do seminário - antes, durante e depois. Como você representaria isso, do seu jeito?

Para o tratamento dos dados, empregou-se a técnica do Discurso do Sujeito Coletivo e foram utilizadas três figuras metodológicas, a saber: as expressões-chaves (EC), a ideia-central (IC), e o Discurso do Sujeito Coletivo (DSC). O Discurso do Sujeito Coletivo permite que se mostre através dos próprios relatos e com maior fidelidade possível, o que foi coletado nas entrevistas. Para a obtenção do resultado encontrado, os seguintes passos foram seguidos: a autora leu e releu os discursos degravados e selecionou as partes mais relevantes do discurso de cada professora, respondendo a cada uma das nove perguntas; essas partes

selecionadas representam o que Lefrève e Lefrève (2005) chama de expressões-chaves (falas literais que revelam a essência do depoimento). Em seguida, foram identificadas as ideias-centrais para os conjuntos de expressões-chaves semelhantes - as ideias-centrais vão descrever o sentido dos conjuntos de expressões-chaves. O próximo passo foi agrupar as IC de mesmo sentido e dar um nome - uma IC representante - para cada grupo parecido. Por fim, é construído um DSC para cada grupamento identificado - o DSC é um discurso-síntese redigido na primeira pessoa do singular e composto pelas EC que tem a mesma IC (Lefrève & Lefrève 2005).

3.4 Uma experiência de aplicação da “Arte de Viver em Paz” com professoras de uma escola particular do DF

Em 2017 participei de uma formação de facilitadores na Arte de Viver em Paz (Avipaz), promovida pela Universidade Holística Internacional da Paz (Unipaz) e facilitada pela Vice-reitora Lydia Rebouças. Como parte da formação de facilitadores, era necessária a aplicação do seminário em alguns contextos. Escolhi aplicar o seminário em professores de uma escola de ensino infantil. Portanto, o presente capítulo tem o objetivo de relatar a aplicação da Avipaz com sete professoras de uma escola particular de ensino infantil de Brasília/DF e uma gestora, membro da Direção pedagógica. Posteriormente, como parte do trabalho de mestrado, todas concordaram em participar de entrevistas individuais, após aprovação do Comitê de Ética, afim de se verificar o alcance e as limitações da metodologia da Arte de Viver em Paz.

A organização dos dados coletados, na ocasião da aplicação do seminário, inspirou-se em Bartholomew (2011) e seu modelo de planejamento de intervenções, chamado “Mapeamento de Intervenção” (no inglês, “Intervention Mapping”). O detalhamento da avaliação de necessidades, os passos da criação da estrutura e plano de intervenção e a

construção da entrevista semi-estruturada como continuidade e sustentabilidade da intervenção, foram algumas contribuições inspiradas em Bartholomew (2011), Murta e Santos (2015), e Murta et al (no prelo).

3.5 Avaliação de necessidades

De acordo com Bartholomew (2011), a Avaliação de Necessidades visa a alcançar alguns objetivos como: estabelecimento do grupo participatório (que inclua os potenciais participantes e os implementadores); realizar e conduzir a avaliação de necessidades; equilibrar a avaliação de necessidades com a capacidade da comunidade; e vincular essa avaliação de necessidade com metas específicas do programa.

O grupo foi formado por professoras de uma escola particular (escolhida por conveniência), uma gestora da escola e a pesquisadora, como implementadora do programa. A realização e a condução da avaliação de necessidades iniciaram-se quando uma das pessoas da direção da escola particular comentou que desejaria que o seminário “A Arte de Viver em Paz” fosse realizado em sua escola. Em seguida, a partir do interesse da pesquisadora em acolher ao desejo da diretora, viu-se as datas possíveis, de acordo com a disponibilidade da escola; e produziu-se um pequeno vídeo explicando o que era o Seminário, quais benefícios poderiam advir da participação dos encontros. O referido vídeo foi enviado, juntamente com uma mensagem, convidando as professoras, informando que havia 15 vagas disponíveis, que seria uma atividade voluntária por parte das professoras, que teriam que sair de suas casas em dias de folga (por quatro manhãs de sábados - três para realizar o seminário e uma manhã, sugerida pela facilitadora, para ter um encontro com as professoras, após um mês, e fazer um *follow up*); 12 pessoas se interessaram e estabeleceram a necessidade de participarem do

seminário. Foi criado um grupo no WhatsApp com essas 12 pessoas, a fim de passar as informações necessárias.

Para equilibrar a avaliação de necessidades com a capacidade da comunidade, as professoras responderam a um questionário com sete perguntas (que será detalhado abaixo). Sobre vincular a avaliação de necessidades com metas específicas, a meta principal da facilitadora foi propiciar às participantes elementos para que elas pudessem alcançar suas metas individuais e coletivas.

A seguir, a aplicação da metodologia propriamente dita será detalhada e, no próximo capítulo, serão apresentados os resultados da aplicação.

3.6 Aplicação da metodologia

Os encontros foram realizados com professoras de uma escola particular de Brasília, escolhida convenientemente. Foram três encontros de quatro horas de duração, em média, cada encontro, para se falar sobre a Ecologia Interior, a Ecologia Social e a Ecologia Ambiental, respectivamente, que corresponde ao seminário “A Arte de Viver em Paz” propriamente dito. A amostra foi de 12 professoras no primeiro encontro, oito no segundo e nove no terceiro. Antes de iniciar o seminário, todas as professoras concordaram em participar da pesquisa e assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido (vide Anexo B). Além disso, preencheram um questionário aberto com o objetivo de se aquecer para o tema, conhecer um pouco sobre as participantes e sobre o contexto escolar. O questionário continha as seguintes questões: 1) Nas suas palavras, como você definiria paz? 2) Na sua opinião, o que a escola tem feito no sentido de promover uma cultura de paz? 3) Para você, quais os principais problemas enfrentados pela escola? 4) Quando acontece uma situação de conflito na escola, o que você costuma fazer? 5) O que você já fez para contribuir

com a paz na sua vida e/ou de outras pessoas? 6) O que você costuma fazer por você com relação ao seu bem-estar físico, emocional e mental? 7) O que precisa acontecer no seminário, para que tenha valido a pena a experiência?

Após os três encontros, as professoras preencheram uma ficha de avaliação do seminário, que é protocolo da Unipaz para os facilitadores que aplicarem o seminário. Na última sessão do seminário, as professoras preencheram um "plano de contribuição para a paz", escrevendo o que já tinham feito, o que faziam atualmente e o que ainda poderiam fazer pela paz. As sessões foram gravadas com um celular Iphone 6s e posteriormente transcritas e codificadas.

Na sequência, será detalhada a estrutura do Seminário "A Arte de Viver em Paz" e seu plano de intervenção. As informações a seguir estão contidas no "Manual do Facilitador", escrito por Pierre Weil, ao qual o participante da Formação de facilitadores tem acesso, assim como no livro "A arte de viver em paz", disponível em pdf através do site do Pierre Weil (Weil, 1993). Além disso, o facilitador recebe uma apresentação de *powerpoint*, com *slides* que precisará apresentar às pessoas que participarão do Seminário.

O Seminário é composto por três módulos: Ecologia Interior/individual; Ecologia Social e Ecologia Ambiental e tem a duração de 12h divididas em: sessão preliminar e nove sessões com durações variadas cada sessão. O módulo da Ecologia Interior tem a duração média de 5h, divididas em sessão preliminar, mais as primeiras seis sessões. O módulo da Ecologia Social tem a duração média de 3h30, onde está contida a sessão 7. O módulo da Ecologia Ambiental tem a duração média de 3h30 e contém a sessão 8 e a sessão 9, de encerramento. Em suma: Ecologia interior - sessão preliminar, mais sessões de 1 a 6; Ecologia Social - sessão 7; Ecologia Ambiental - sessões 8 e 9. A Tabela 1, a seguir, traz o resumo das sessões, durações e temas previstos nos módulos Ecologia Interior, Ecologia Social e Ecologia Ambiental.

Tabela 1.

Sessões, duração e temas previstos nos módulos Ecologia Interior, Ecologia Social e Ecologia Ambiental

Ecologia Interior (5h aproximadamente)	<p>Sessão Preliminar: 20' - Quebrar o gelo. Perguntas e música.</p> <p>Primeira sessão: 20 - 40' - Visualização do mundo no passado, presente e futuro, com chuva de ideias sobre paz e guerra.</p> <p>Segunda sessão: 20' - Obstáculos à paz; processo de destruição da vida no planeta e o processo de transformação. Slides - Rodas.</p> <p>Terceira sessão: 45' - Fantasia da Separatividade - Demonstrar através de uma dramatização a “fantasia da separatividade”.</p> <p>Quarta sessão: 60 - 80' - Paz no corpo - Relaxamento do corpo e da mente.</p> <p>Quinta sessão: 20' - Paz no coração - tomando consciência das emoções, visualização.</p> <p>Sexta sessão: 60' - Paz na mente - mente não fragmentada, valores universais para a paz. Reintegração à natureza, meditação e experiência culminante.</p>
Ecologia Social (3h30 aproximadamente)	<p>Sétima sessão: 120 - 180' - Ecologia Social - sensibilizar para a paz com os outros; reconstrução da paz na sociedade, vivência em ambiente de paz. Vivências: exercício das cores, dicotomia de grupo, vivência do olhar e visualização da humanidade.</p>
Ecologia Ambiental (3h30 aproximadamente)	<p>Oitava sessão: 120' - Ecologia Ambiental; restabelecimento da harmonia com a natureza dentro e fora. Vivências: Viagem na Matéria Exterior e Interior; A Vida - De onde você vem?; A informação - A inteligência dentro e fora.</p> <p>Nona sessão: 45' - Encerramento; reflexão sobre o que já fiz, o que faço e o que posso fazer pela paz. Contribuições para a paz no mundo (plano de ação para a paz).</p>

3.7 Detalhamento da aplicação do Seminário

No módulo da Ecologia Interior, que foi dado em uma manhã de sábado, com duração de aproximadamente 5h, foram realizadas a sessão preliminar, mais as seis primeiras sessões

com tempos variados cada sessão. No início, foi feita uma introdução para explicar sobre o que se tratava o seminário, para que as professoras preenchessem o consentimento livre e esclarecido e o questionário aberto.

3.7.1 Sessão Preliminar.

Na sessão preliminar, a facilitadora coloca uma música, enquanto os participantes andam pela sala de forma relaxada. Acontecem três pausas na música e em cada pausa, a pessoa para perto de alguém mais próximo e faz uma pergunta. As perguntas são, na seguinte ordem: na primeira parada - Você está em paz?; Na segunda parada - Tem paz no mundo?; Na terceira parada - Onde começa a paz?. O outro responde brevemente e devolve a pergunta. É uma atividade para aquecer as pessoas para a primeira sessão e começar a inserir o tema da paz.

3.7.2 Primeira sessão.

Após as três perguntas da sessão preliminar, os participantes formam grupos de cinco pessoas. Um cuidará do tempo, outro será o relator. Cada um receberá três folhas em branco e giz de cera. No primeiro momento, após algumas respirações profundas, cada um vai refletir sobre o passado da humanidade, do país de origem, no que diz respeito à guerra e a paz e desenhar algo, escrever algo sobre isso na primeira folha (o tempo é em média de um minuto para isso). No segundo momento, após algumas respirações profundas, cada um vai refletir sobre o mundo atual, observando como se está vivenciando a paz e a guerra, e fará um desenho, escreverá algo na segunda folha (tempo médio de um minuto). No terceiro momento, após respirar relaxadamente, cada pessoa vai refletir sobre seu desejo de um mundo melhor, sem julgar se isso é possível ou não, e fazer um desenho, escrever algumas

palavras na terceira folha (tempo médio de um minuto). Com os desenhos em mãos, cada pessoa terá dois minutos para compartilhar a palavra mais importante sobre a folha do passado, a palavra mais importante sobre a folha do presente e a palavra mais importante sobre a folha de “um mundo melhor”. O relator anotarás as três palavras de cada pessoa e levará ao grande grupo. A pergunta principal dessa sessão é: Se todos querem os valores universais, porque se obtém exatamente o contrário? Pergunta que dará início à próxima sessão quando serão vistos os obstáculos para a obtenção da paz.

3.7.3 Segunda sessão.

A segunda sessão busca falar sobre os obstáculos à concretização da paz, sobre o processo de destruição do planeta e o processo de transformação, começando pela “fantasia da separatividade”.

São apresentados alguns *slides* com o objetivo de demonstrar que na mente do ser humano, ele já começa a se separar da sociedade e da natureza. Por causa da separação, são criadas fragmentações no âmbito do indivíduo, no plano da mente (separar-se das pessoas e reduzi-las), da emoção (apego, possessividade, raiva, frustração, ciúme, orgulho, tristeza), do corpo (estresse, tensões, fome, sofrimento físico, respiração inadequada); no âmbito da sociedade são criadas fragmentações no plano do habitat/economia (corrupção, exclusão social, consumismo insustentável, miséria), no plano da vida social e política (competição, violência, guerras, delinquência, fanatismos), e no plano da cultura (leis inadequadas, desaparecimento dos valores éticos, fragmentação multidisciplinar, consensos dualistas); no âmbito da natureza são criadas fragmentações no plano da matéria (poluição da terra, água, ar, incêndios, perigo nuclear, camada de ozônio), da vida (desflorestamento, destruição de ecossistemas com pesticidas, desaparecimento de espécies, explosão demográfica) e da informação (intervenção na programação nuclear, na genética).

São mostradas três rodas: a roda da destruição, em que as partes são todas fragmentadas; a roda da paz, em que há pontes em todos os âmbitos, e a roda da transformação.

É dito que, se for possível o desenvolvimento cada vez maior da compaixão dentro de cada um, as guerras diminuiriam, possibilitando o despertar para a paz no âmbito individual, social e ambiental. Além disso, é frisada a ideia de que é necessário aprender a pensar globalmente e a agir localmente, para que se coloque em ação as boas ideias.

A Roda da Destruição



Figura 1. A Roda da Destruição
Fonte: Weil, 1993.

A Roda da Paz



Figura 2. A Roda da Paz
Fonte: Weil, 1993.

A Roda da Transformação



Figura 3. A Roda da Transformação
Fonte: Weil, 1993.

3.7.4 Terceira sessão.

A terceira sessão tem o objetivo de explicar um pouco mais sobre a “fantasia da separatividade” que ocorre quando se esquece que tudo está relacionado com tudo. Isso ocorre quando as pessoas estão fragmentadas, olhando para si mesmas separadamente (corpo, mente, emoção), olhando para o outro com distanciamento, pensando que a natureza está “lá do lado de fora”, e surgem principalmente três reações possíveis: o apego (a objetos, pessoas, ideias que dão prazer), a rejeição (que pode ocorrer pela via do medo, da raiva, a pessoas, coisas e ideias que ameacem ou causem desprazer), e a indiferença (em relação a objetos, pessoas e ideias que não gerem prazer nem dor).

Para representar melhor a teoria, é realizada uma dramatização que acontece da seguinte maneira: é feito o convite para que quatro pessoas voluntárias se apresentem para que se explique como será. A dramatização é composta por quatro cenas. Na cena 1, duas pessoas estão passeando, se conhecem, demonstram interesse uma pela outra, conversam um pouco e combinam um encontro para o dia seguinte; na cena 2, uma pessoa fica esperando pela outra, começa a conversar sozinha, demonstrando ansiedade pelo atraso da outra, até que a segunda pessoa chega e resolvem sentar em um restaurante para conversar e beber algo; na cena 3, enquanto conversam e bebem algo no restaurante, se dão as mãos, fazem carinho e se aproximam ainda mais. Em alguns instantes chega a(o) companheira(o) de uma das duas pessoas e fica surpresa com aquela cena íntima. Essa(e) companheira(o) demonstra raiva, ciúme, tristeza e puxa seu(sua) parceiro(a) para sair dali. A pessoa que fica no restaurante também fica frustrada, paga a conta e sai. A cena 4 demonstra a somatização de alguma ou de todas as pessoas, que ficam deitadas na cama sendo cuidadas por alguém.

Ao final, é feito um questionamento aos participantes sobre quais sentimentos eles identificam em cada cena. O objetivo é falar sobre o prazer levando ao apego, na cena um; o medo, a ansiedade e o alívio da pessoa que está esperando, na cena dois; o ciúme, orgulho ferido, raiva, prazer e apego na cena três; e a somatização na cena quatro, além de outras

emoções que podem surgir na análise dos participantes. Com isso, chega-se à exibição de um *slide* que demonstra que a separatividade gera apego, que o apego se desmembra em emoções destrutivas (como medo, orgulho, raiva, ciúme), que geram estresse, podendo resultar na somatização e em alguma doença, produzindo sofrimento e gerando mais separatividade ainda, fechando um círculo vicioso.

Em suma, a explicação é que, a partir de uma mente dividida, criam-se emoções destrutivas; o estresse começa na mente, que passa para as emoções e atinge o corpo. Pode-se perceber isso quando se coloca uma imagem na mente e se associa a um sentimento agradável, que desencadeia um reflexo glandular (como salivar, por exemplo); o corpo carrega as tensões e para sair desse círculo é preciso começar cuidando do corpo que já tem a marca do conflito, através de distúrbios nervosos, glandulares e tensões musculares. Ou seja, começar cuidando para que o corpo fique em paz. A sessão seguinte vai focar justamente na paz do corpo.

3.7.5 Quarta sessão.

A quarta sessão foca no relaxamento do corpo e da mente. O facilitador vai explicar que a paz começa pelo corpo e que é fundamental cuidar do relaxamento corporal com o objetivo de eliminar estresses diversos, além de apresentar inúmeros benefícios oriundos do relaxamento como: um bom estado de saúde, alívio das tensões e nervosismo ao longo do dia, auxiliar para uma noite de sono tranquila, alívio para o estado de sonolência, dentre outros. Em seguida, sugere que cada pessoa se deite em um colchonete em uma posição confortável, e que contraia o corpo por poucos instantes e solte de uma vez, em seguida (por umas três vezes). Há uma atenção especial à respiração durante a prática - que seja suave e profunda. O condutor sugere que cada pessoa, de olhos fechados, comece a concentrar sua atenção e energia no pé direito e que o relaxe e solte totalmente, depois o pé esquerdo, depois

panturrilhas, pernas, até passar por todo o corpo, bem devagar, lembrando de prestar atenção na respiração durante todo o processo.

Após passar por todo o corpo, o facilitador convida cada pessoa a se imaginar em um lugar ideal de descanso e sinta que a mente e o corpo estão nesse lugar imaginário, completamente relaxados, e frisa a ideia “corpo relaxado, mente relaxada”. Em seguida, o facilitador prepara as pessoas para saírem do estado de relaxamento lentamente, evitando movimentos bruscos, piscando algumas vezes antes de abrir os olhos, movimentando as extremidades, até que as pessoas se levantem de lado, devagar. Após isso, cada um expressará como está se sentindo naquele momento, expressando-se por meio de uma ou duas palavras, enquanto o facilitador anota essas palavras em algum quadro ou *flipchart*, para que todos possam ver. A maioria das pessoas costuma expressar que um corpo relaxado leva a pessoa a um estado de tranquilidade e paz.

Para finalizar essa sessão, é enfatizada a ideia de que o relaxamento do corpo promove o relaxamento da mente e isso pode interferir positivamente em muitos aspectos da vida da pessoa. Além disso, algumas palavras são ditas sobre alimentação e reflexões sobre o que as pessoas estão ingerindo, se estão fazendo isso com consciência ou não.

3.7.6 Quinta sessão.

O tema da quinta sessão é a paz do coração. O facilitador recapitula as emoções "destrutivas" (aquelas que prejudicam a si mesmo e aos outros) que geram e mantêm o estresse (raiva, apego, orgulho, ciúme) e explica que, graças a elas, é possível despertar para uma necessidade de mudança e transformar essas emoções em paz e amizade, com o tempo. É explicado que o meio mais direto para a transformação das emoções é tomar consciência da existência delas, acolher, respirar junto, para, então, transmutar aquilo em vida. Algumas formas para lidar com as emoções são: liberar, reprimir e deixar passar (implica em perceber

que a pessoa se deixou dominar pela emoção; identificar a emoção, ficar consciente dela, reconhecer e deixar passar).

Logo no início é mostrado um *slide* com a tela em branco e um único ponto preto no meio. Daí o facilitador pergunta aos presentes o que estão vendo ali. A maioria responde que é um ponto preto. É um gancho para explicar como muitas vezes se fica reduzido e focado em apenas um ponto da vida e se esquece de ver todo o resto que está funcionando. E que perceber os fatores de proteção (o que está funcionando) é fundamental para apoiar no cuidado com as partes que não estão fluindo bem.

Outra maneira sugerida de cuidar da paz do coração é pelo processo de visualização. É sugerido que as pessoas se sentem de forma relaxada e respirem algumas vezes profundamente de olhos fechados. Em seguida, é pedido que elas imaginem um espaço em branco, como uma tela de cinema, e que projetem nessa tela uma situação da vida cotidiana em que a pessoa esteja com raiva, impaciência, irritação. É pedido que as pessoas olhem bem para aquela cena e após uns dois minutos, que a pessoa apague (como se usasse um apagador de quadro) essa situação da mente, com a ideia de que está tirando um programa da própria mente. Em seguida, diante do espaço em branco, novamente é sugerido que as pessoas imaginem a mesma cena, mas que dessa vez, estão agindo de maneira pacífica, tolerante, paciente, e que imaginem os detalhes da cena e se sintam muscularmente nessa nova cena. Após isso, apagam novamente a cena da mente, deixam a tela em branco e então terão feito um novo programa mental. É dado um tempo para uma breve partilha em pequenos grupos.

Ao final, o facilitador fala que existem muitas maneiras de dar vazão às emoções e que cada um, de acordo com o que faça sentido para si, pode experimentar possibilidades como: psicoterapia, lutas marciais como capoeira, aikidô, judô, dança, dentre outras.

3.7.7 Sexta sessão.

Esta sessão é a última do módulo da Ecologia Interior e busca falar da paz da mente. A ideia de que o homem se fragmenta e se separa de si mesmo, da sociedade e da natureza, e que é disso que nascem as emoções destrutivas é retomada. Então, é sugerido um momento de reintegração com a natureza em que os participantes vão para algum lugar que tenha uma grama, árvores e possam observar um pouco o espaço; plantar os pés no chão descalços ou com sapatos, observar os detalhes ao redor, respirando profundamente, por alguns instantes. Depois, voltam ao local de origem, se sentam em silêncio, com a coluna ereta, deixando a respiração fluir naturalmente e ficam assim por cinco minutos em média. Após esse tempo, o facilitador explica que eles acabaram de fazer uma meditação e explana os benefícios da meditação diária como: ajuda na atenção, concentração, memória, melhora no rendimento na execução de tarefas, apoio na obtenção de paz, na resolução de conflitos de forma mais serena, na recuperação de situações de tensão.

A próxima atividade é chamada de “Experiência Culminante”, que de acordo com Maslow (1964), psicólogo americano, representa momentos de ápice vivenciados, momentos felizes, excitantes. O facilitador pede que os aprendizes fechem os olhos, respirem fundo algumas vezes, relaxem e procurem se lembrar da experiência mais bonita que tiveram na vida e se sentirem transportados para aquele momento de beleza, alegria, gratidão. Após alguns minutos voltam ao estado de vigília, aos poucos, e formam pequenos grupos para partilharem a experiência. Em seguida, o facilitador pede que cada um diga uma ou duas palavras sobre como estão se sentindo naquele momento e anota as palavras em um quadro ou *flipchart*, fazendo uma lista, para que todos possam ver. Normalmente, costumam aparecer palavras como: amor, alegria, abertura, felicidade, emoção, verdade, conexão, palavras que Weil (1993) chama de "Valores Universais". A ideia é retomar a lista do “sonho de um mundo melhor” da primeira sessão e perceber que esse mundo melhor já existe no interior de

cada pessoa (em vivências, sentimentos que as pessoas já tiveram e estão registrados como experiências concretas, internamente), pois as duas listas ficam bastante semelhantes.

E, assim, o primeiro bloco “Ecologia Interior” - a arte de viver em paz consigo, no plano do corpo, do coração e da mente - e a primeira manhã de sábado, é finalizada, após a conclusão da sexta sessão, dando uma média de 5h de duração todo o encontro. A próxima sessão, a sétima, já dá início ao segundo bloco que é o da “Ecologia Social” - a arte de viver em paz com os outros - e foi realizada em outra manhã de sábado.

3.7.8 Sétima sessão.

A Ecologia Social é desenvolvida na sétima sessão. Uma sessão única, que contém várias vivências e também parte teórica, durando em média 3h30, com o objetivo de sensibilizar os participantes para a paz com os outros. Nessa sessão é falado sobre conflitos interpessoais, motivação profissional, e, principalmente, sobre a importância de se pensar o que une um ser a outro e não o que os separam.

No início da sétima sessão é feito um breve resumo das últimas seis sessões que representam o conteúdo da Ecologia Interior, explicando basicamente que a mente fragmentada favorece emoções destrutivas que, por sua vez, destroem o equilíbrio do corpo, gerando a perda da paz interior. O homem fragmentado, doente, cria, portanto, uma sociedade doente, uma cultura fragmentada, uma sociedade violenta e condições econômicas de exploração da pessoa pela pessoa. Quanto mais doente a sociedade, mais isso retroalimenta e reforça a criação de pessoas desequilibradas - uma via de mão dupla. Portanto, além de buscar uma transformação no interior do ser humano, também é possível, concomitantemente, trabalhar para uma mudança social.

A primeira atividade é chamada “Reconstrução da paz na sociedade” e busca trazer a atenção dos participantes para a sociedade no aspecto do *habitat e da economia*. Weil (1993) fala sobre dois movimentos: conforto essencial (o que representa o conforto essencial para as pessoas no âmbito da alimentação, vestimenta, moradia e locomoção) e simplicidade voluntária (estilo de vida que minimiza a ideia de “quanto mais, melhor” em termos de riqueza e consumo, visando à diminuição deste, evitando mais destruição da natureza) (Duane, 1998). Como vivência, é sugerido que as pessoas se reúnam em pequenos grupos e cada um escreva em uma folha em branco, o que representa para si o conforto essencial, no aspecto da alimentação, da vestimenta, da moradia e da locomoção. Um relator de cada pequeno grupo levará ao grande grupo a discussão do pequeno grupo. Ainda nesse tema, o facilitador falará sobre como é importante que cada um, dentro de suas possibilidades, busque encontrar um trabalho que traga satisfação, e que possa ter um alinhamento entre pessoa, produção e plenitude/realização. E se se mantiver no trabalho de origem, que a pessoa se conscientize de que seu serviço é útil e importante para o todo e que possa fazer isso com alegria, onde estiver. Quando a pessoa assume essa atitude em seu ambiente de trabalho e na vida de forma geral, pode contribuir com a cultura de paz, na medida em que incentivará valores como: verdade, amor, justiça, respeito e beleza. Além disso, é falado sobre a importância de uma educação que desperte a consciência e a cooperação em crianças, adolescentes, adultos e terceira idade, e que se leve em consideração os direitos e as responsabilidades do ser humano.

A dinâmica que se segue é o chamado “Exercício das cores” e tem o objetivo de estimular a possibilidade de soluções em comum para dificuldades coletivas. As pessoas ficam em fila, de olhos fechados, e o facilitador grudará uma etiqueta colorida redonda na testa de cada pessoa sem que ela veja a cor (cada pessoa receberá uma cor de etiqueta diferente - azul, amarela, vermelha e verde). Além disso, colocará quatro papéis coloridos

(um azul, um amarelo, um vermelho e um verde) um em cada canto da sala, que representarão as bases, nas quais as pessoas com aquela cor de etiqueta devem chegar. É dada a consigna de que as pessoas não podem falar, nem ver a própria etiqueta e que será dado um “alerta aéreo” (o facilitador fica batendo a mão na mesa para fazer barulho) e cada um deve chegar na base adequada de acordo com a cor da etiqueta. Ou seja, a ideia é que as pessoas se ajudem a chegar em suas bases, já que não saberão a cor da etiqueta que está colada na própria testa. É um exercício muito interessante que suscita temas como competição, egoísmo, altruísmo, cooperação, rejeição, honestidade, integridade. A ideia é que o facilitador estabeleça algumas pontes entre a atitude das pessoas na dinâmica e em suas vidas (como a pessoa se sentiu, que estratégias utilizou, pensou apenas em si ou gastou seu tempo ajudando os demais, o que a sua atitude na atividade tem a ver com a vida dela lá fora). Após isso, dependendo do tempo, as pessoas podem compartilhar no pequeno grupo e depois levar para o grande, ou já falar no grande grupo diretamente.

Depois de um intervalo para o lanche, os participantes voltam para a próxima dinâmica com o nome “Dicotomia de grupo”. Nessa atividade, o facilitador sugere que os participantes se agrupem em duas filas, de acordo com o que mais se identificarem. Por exemplo: casados de um lado e solteiros de outro, altos de um lado e baixos de outro, quem gosta mais de doce ou de salgado, quem está com roupa clara e roupa escura... E essas filas vão se alterando. Até que, após algumas filas, o facilitador sugere que os participantes proponham algo que faça com que todos fiquem na mesma fila, ou seja, algo que une todo o grupo naquele momento. É enfatizada a ideia de que o trabalho com grupos pode ser facilitado quando se detecta o que une o grupo e se alia a isso.

Ao final é falado sobre como as pessoas podem utilizar seus pensamentos, ações e palavras para buscarem o que as une a outras pessoas, ao invés de partir do que as separam - postura de união e não de separatividade; que isso está completamente interligado com os

preconceitos existentes (as pessoas focam na diferença e no que as separam) e como cada um vai retroalimentando a separação. Sendo o pano de fundo a conexão, quando se busca algo que a une a outra pessoa, é mais fácil de se conectar do que quando não se procura ver por essa ótica. Logo, uma pergunta importante de se fazer em diversos contextos e relações é: o que me une a essa pessoa/atividade?

A próxima dinâmica tem o nome de “Vivência social em ambiente de paz”. Inicia-se com uma conversa sobre o olhar, sobre como é olhar os outros, ser olhado, a fim de aquecer os participantes para esse tema. Em seguida, é feita a sugestão para que as pessoas se deem as mãos e formem um círculo; a ideia é que percorram o círculo com o olhar e caso tenha algum olhar que se cruze, as pessoas desse olhar que se cruzou, podem caminhar uma em direção à outra até o meio e depois trocarem de lugar. Durante a prática fica tocando uma música de fundo (a sugestão de Weil, 1993, é “Jesus, Alegria dos Homens”, de Sebastian Bach). A experiência mostra que a maioria das pessoas troca olhar com alguém. A ideia é irradiar alegria, bons desejos, amizade, para a pessoa com a qual se troca o olhar e ter a experiência de trocar de lugar com o outro, colocar-se no lugar do outro (empatia). Weil (1993), sendo psicodramatista, se inspirou no poema de Moreno (1914) para a presente atividade:

*Encontro de dois.
Olho no olho.
Cara a cara.
E quando estiveres perto
Eu arrancarei
Os seus olhos
E os colocarei no lugar dos meus.
E tu arrancarás
Os meus olhos
E os colocará no lugar dos teus.
Então, eu te olharei com teus olhos
E tu me olharás com os meus.*

Após algumas experiências de trocas, o facilitador dá o sinal de término e as pessoas vão para os pequenos grupos compartilhar, ou, dependendo do tempo, pede-se que cada um compartilhe uma ou duas palavras sobre como está se sentindo naquele momento, após a prática de olhar em silêncio.

Ao final da sétima sessão, é sugerido que os participantes façam uma roda para o último exercício da Ecologia Social, que se chama “Visualização da Humanidade”. Todos se dão as mãos, o facilitador pede que as pessoas fechem os olhos e imaginem que aquele grupo vai se expandindo tanto que abraça todo o planeta e oferece ao planeta todas as coisas boas adquiridas ao longo do dia. Pede-se que as pessoas observem a própria respiração, o dar e o receber na respiração, percebendo que em algum momento é preciso inspirar e em algum momento é preciso expirar, mesmo que se retenha o ar por alguns instantes. Isto mostra sobre o constante dar e receber no planeta e nas vidas das pessoas, que o dar e o receber formam um processo único e contínuo, e fala sobre a importância de todos perceberem como está esse fluxo de dar e receber em suas vidas. Tendo dito isso, cada um fala uma ou duas palavras de fechamento e todos juntos, de mãos dadas, "jogam" aquelas palavras para cima, desejando que atinjam todos os cantos do Universo, finalizando, então, a sétima sessão e a Ecologia Social. A próxima sessão dará início ao módulo da Ecologia Ambiental.

3.7.9 Oitava sessão.

A oitava sessão contém a teoria e as atividades para falar da Ecologia Ambiental - a arte de viver em paz com a natureza -, com duração média de 3h30. Tem o objetivo de sensibilizar o participante para o restabelecimento da harmonia com a natureza e promover a conscientização da natureza dentro e fora de cada um. No início, é feita uma síntese sobre a Ecologia Interior e a Ecologia Social, a fim de costurar as ideias e se chegar na Ecologia Ambiental (apego —> estresse —> doença —> desarmonia —> destruição da natureza —> e

o ciclo se repete). Os participantes são lembrados do processo de destruição da natureza em que: a destruição da ecologia interior gera desarmonia social (e vice-versa), gerando excesso de apego, possessividade, consumismo, levando à destruição da natureza. E então, fica montado o círculo vicioso em que o ser humano em desarmonia cria uma sociedade que destrói a natureza e ambos ameaçam a harmonia e a vida do próprio ser humano. Para isso, é preciso o restabelecimento da harmonia com a natureza, a fim de interromper (ou amenizar) a destruição fora e dentro. Antes de passar para as dinâmicas, o facilitador faz a leitura da “Carta do Chefe Seattle” (1855) (vide Anexo D) - em 1854 o governo dos EUA propôs comprar a terra dos índios em troca da criação de uma reserva indígena; em resposta, o chefe Seattle escreveu uma carta profunda sobre o significado da terra para o seu povo. Em seguida, o *slide* da “Roda da Paz” é mostrado novamente.

A primeira dinâmica é a “Viagem na matéria exterior e interior” e visa a falar da paz com a natureza no âmbito da *matéria*. A sugestão é para que os participantes deitem em colchonetes (também é possível fazer sentado na cadeira), fechem os olhos, relaxem com a respiração e acompanhem mentalmente uma meditação que será guiada pelo facilitador que falará dos elementos terra, água, fogo, ar e espaço na natureza e no corpo humano. O início se dá, com os participantes imaginando um passeio em um lindo parque, e o facilitador vai descrevendo um caminho de pedras, as árvores, a terra do chão e depois sugere que as pessoas busquem terra, rocha nos corpos delas, como por exemplo os ossos com paredes rugosas. Esse caminho vai sendo conduzido devagar, com voz suave. Após fazer contato com a terra dentro e fora, o participante continua a caminhada e de repente começa uma chuva, que escorre pelo rosto, preenche o lago, os animais bebem a água, e as pessoas são convidadas a se darem conta da água dentro do corpo através de todos os fluidos corporais que o compõem – por volta de 70% do corpo humano é composto por água. Constantemente as seguintes perguntas são feitas aos aprendizes: “Onde começa o dentro? Onde começa o

fora?”. Depois da água, o participante continua a caminhada e um lindo sol se abre, secando os animais. As folhas assimilam a luz solar, e então o participante se conscientiza dos pontos mais quentes do corpo, e percebe que tem luz e calor dentro e fora. Do ponto de vista do calor e da luz, onde está o dentro e onde está o fora? Há água, terra, luz e calor dentro e fora. Em seguida, o facilitador continua a condução e relata que uma brisa fresca acaricia o corpo, balança as árvores, as plantas assimilam o gás carbônico e rejeitam o oxigênio que o ser humano respira. Sugere que o participante respire profundamente e perceba que no nível do nariz não há mais dentro nem fora. Do ponto de vista do ar, onde está o dentro e onde está o fora? Em seguida, pede-se que o aprendiz se visualize bem pequeno, como se pudesse entrar em uma pedra, dentro de uma molécula, de um átomo e perceber que há espaço dentro e fora, que cada ser é espaço, olhando para o espaço, através do espaço. Ao final, o facilitador orienta que as pessoas voltem pelo caminho que percorreram, que, lentamente, se preparem para voltar ao momento presente e que aos poucos abram os olhos e se espreguicem. A próxima parte dessa dinâmica consiste em compartilhar a experiência em grupos de no máximo cinco pessoas, dando de um a dois minutos para cada pessoa expressar o que vivenciou e suas conclusões sobre o homem e a natureza. Ao final, a ideia é enfatizar que inexistem fronteiras do ponto de vista dos cinco elementos, entre a pessoa e a natureza, que eles formam uma unidade, são interdependentes. E, então, cada pessoa diz uma palavra para expressar como está se sentindo naquele momento.

A próxima dinâmica da Ecologia Ambiental se chama “A vida - de onde você vem?” e objetiva falar da arte de viver em paz com a natureza sob a ótica da *vida*. Começa com uma introdução explicando que matéria é energia e deu margem à criação das ciências físicas, assim como a vida, que também é energia, deu margem para a criação das ciências biológicas. Em seguida, as pessoas são conduzidas a algum espaço a céu aberto (caso não tenha, o facilitador deve levar uma cesta com algumas folhas, flores, galhos, pedrinhas,

objetos que seriam encontrados na natureza), que tenha grama, algum jardim, para que cada um pegue um objeto da natureza que já esteja solto/caído com o qual a pessoa se identifique mais. Após cinco minutos, a consigna é para que voltem à sala e coloquem o objeto escolhido à sua frente. As pessoas se sentarão em duplas, uma em frente à outra, estabelecerão quem será “A”, quem será “B” e, então, “A” terá dois minutos para falar do seu objeto escolhido como se fosse o próprio objeto, por exemplo: “Eu, folha, no passado era... agora sou/estou... no futuro eu serei...”. Após isso, “B” faz a mesma coisa - este é o momento da “fala do objeto”. Em seguida, “A” falará de si mesmo, por cinco minutos, seguindo a mesma lógica: “Eu, fulano, no passado era assim, vivi dessa maneira... hoje estou assim... no futuro estarei...”. Após “A”, “B” faz o mesmo - este é o momento da “fala do sujeito”. Por fim, a dupla terá cinco minutos totais para comparar o que disseram do objeto e deles mesmos, trocar sentimentos, conclusões e compartilhar a experiência – este é o momento “identidade sujeito-objeto”. Depois desse momento, as duplas levarão brevemente seus compartilhados ao grande grupo. A ideia, é confirmar que, no plano da vida, sujeito e objeto são semelhantes ou mesmo iguais e obedecem a processos muito parecidos. Tudo muda, nada é permanente e um dos motivos pelos quais as pessoas se apegam, é porque não querem aceitar que tudo é impermanente.

A próxima atividade da Ecologia Ambiental é “A informação - a inteligência dentro e fora”, e será vista a arte de viver em paz com a natureza, sob a perspectiva da *informação*. Para isso, serão necessários alguns grãos de feijão (ou de milho, por exemplo), para que cada participante receba um. Um grão/semente é entregue a cada aprendiz, e o facilitador sugere que a pessoa feche os olhos por alguns instantes, respire profundamente algumas vezes e, com o grão na mão, reflita sobre: onde está o pé de feijão nesse grão? - Este é o momento “A semente”. Isso para aquecer para a fala de que em algum lugar há um sistema de informações, uma inteligência, um código genético, que vai dar forma à planta e ditar o mecanismo de

assimilação dos elementos necessários ao crescimento do futuro pé de feijão - este é o momento “a informação na natureza”. Ainda sobre esse assunto, o facilitador dará alguns exemplos sobre o sujeito, dizendo que este, é produto da inteligência do óvulo e do espermatozoide, que ao se juntarem, formaram o embrião que deu origem ao corpo do ser humano. Da mesma maneira, dentro de cada um existe a possibilidade de gestar muitos planos e realizá-los concretamente. Cada um é convidado a pensar em um plano que fez na mente e realizou, e perceber que há inteligência dentro e fora. No plano da informação/inteligência/programação, onde está o dentro e onde está o fora? Este é o momento “informação no ser humano”.

Ao final, é feito um resumo sobre a relação sujeito-objeto, dizendo que no início o homem perde a paz, pois se vê separado da natureza - é um aspecto da fantasia da separatividade (separatividade eu-mundo). Em seguida, chega-se à conclusão de que a pessoa faz parte da natureza e da sociedade (eu no mundo). Por fim, a experiência do passeio imaginário dos cinco elementos e a reflexão sobre a semente mostram que a pessoa não só faz parte da natureza, como é a própria natureza (o mundo dentro de mim). Enquanto isso, três *slides* são mostrados aos aprendizes para que visualizem a “separatividade eu-mundo”, “eu no mundo”, e “o mundo dentro de mim/eu-natureza”, respectivamente:



Figura 4. Separatividade Eu-mundo

Fonte: *Slides* da formação de facilitadores da Avipaz.



Figura 5. Eu no mundo

Fonte: *Slides* da formação de facilitadores da Avipaz.



Figura 6. O mundo dentro de mim/ eu-natureza

Fonte: Slides da formação de facilitadores da Avipaz.

Para concluir a oitava sessão (Ecologia Ambiental), o facilitador finaliza dizendo que dentro e fora são inseparáveis. Uma vez que se tem essa experiência presente na consciência, de modo cada vez mais presente, a fantasia da separatividade vai se dissolvendo, já que no plano da mente se trabalhará a não separatividade, no plano das emoções serão trabalhados o desapego, o amor, a alegria, e no plano do corpo será vivenciada a harmonia com mais facilidade. Em suma, o *slide* da "Roda da transformação" é mostrado novamente e a pergunta “como se pode contribuir para o mundo em termos práticos?” é feita, para aquecer para a última sessão do seminário (sessão nove).

3.7.10 Nona sessão.

A última sessão do seminário objetiva gerar a reflexão sobre o que cada pessoa já fez, faz e pode fazer para a paz, em termos concretos, e gerar um “plano de contribuição para a paz”. O facilitador explica que cada ser humano pode contribuir para a paz e a ecologia e isso pode começar com cada um cuidando mais de si mesmo, como também auxiliando alguém,

alguma instituição a resolver algum problema externo. São entregues, pois, lápis e papel para cada participante, que deve escrever três perguntas no papel e, em seguida respondê-las por escrito. As perguntas são: 1. O que já fiz para a paz?; 2. O que faço atualmente?; 3. O que posso fazer. O facilitador orienta para que, em cada questão, a pessoa pare um pouco, respire e reflita antes de escrever. Na última questão pede-se que as pessoas deixem as ideias surgirem e as coloquem no papel e escrevam “onde, quando e com quem começar a cumprir as metas estabelecidas, datam e assinam o papel”. Dependendo do tempo, podem se reunir em pequenos grupos, para partilharem entre si ou compartilharem direto no grande grupo.

Ao terminarem, o facilitador pede ao grupo que feche os olhos, relaxe e que cada um visualize sua contribuição, que imagine a cena concreta em que o projeto está em plena execução e se sinta na cena, muscularmente na ação. Em seguida, as pessoas abrem os olhos, formam um círculo e o condutor propõe que as pessoas cantem juntas “A paz em você” em três ou quatro línguas (Shalom Alechem - hebraico; Salam Alecum - árabe; Om Shanti - sânscrito, por exemplo).

Para fechar o seminário, cada um diz uma ou duas palavras sobre como está se sentindo e o facilitador explica que apesar de se tratar de um seminário de sensibilização, ele pode ter uma ação profunda na vida das pessoas e que demora um tempo para assimilar os conteúdos ensinados, sendo importante que as pessoas pratiquem o que foi passado para vivenciarem nas próprias vidas o resultado.

Chega-se, portanto, ao final do seminário e os participantes recebem uma Ficha de Avaliação, própria da Unipaz, para preencherem (vide Anexo C). Vale ressaltar que, para conduzir o seminário “A Arte de Viver em paz”, é necessário fazer a formação de facilitadores na “Arte de Viver em Paz”, que tem três módulos, mais a parte prática, oferecida pela Unipaz, anualmente, com carga horária de 86h. No próximo capítulo serão mostrados os

resultados da aplicação do seminário com as professoras e os resultados das entrevistas individuais que foram realizadas, um ano após o seminário.

Capítulo 4 – Resultados e Discussão

Ensaia um sorriso e oferece-o a quem não teve nenhum; seja a mudança que você quer ver no mundo.

(Mahatma Gandhi)

4.1 Resultados da aplicação da “Arte de viver em paz” com professoras da escola particular, como parte da Formação de facilitadores, realizada pela Unipaz em 2017.

O presente capítulo objetiva trazer os resultados das professoras que se submeteram à Avipaz e, em seguida, relatar os resultados das entrevistas realizadas com as mesmas professoras, um ano após a participação no seminário. O resumo dos módulos e sessões da “Arte de viver em paz” encontra-se descrito na Tabela 1 (página 63).

As professoras foram denominadas da seguinte forma: Professora 1 (P1), Professora 2 (P2)... até Professora 8 (P8). Foram consideradas as professoras que estiveram presentes em todos os módulos, dando um total de oito participantes, sendo sete professoras e uma gestora, membro da direção da escola. Minutos antes de iniciar o seminário, as professoras preencheram um questionário aberto com o objetivo de conhecer alguns conceitos prévios que elas tinham, saber algumas informações sobre as professoras, a escola e expectativas para o seminário. O roteiro do questionário aberto encontra-se na Tabela 2, a seguir.

Tabela 2.

Respostas das participantes ao questionário sobre conceitos prévios em cultura da paz

Pergunta 1: Nas suas palavras, como você definiria paz?	<p>(P1): Estado de espírito de consciência aberta e cuidado para comigo e com outros, possibilitando-me viver mais harmoniosamente com empatia e amor ao próximo.</p> <p>(P2): Sentimento de tranquilidade vindo de dentro para fora.</p> <p>(P3): Estado emocional de tranquilidade, harmonia e equilíbrio.</p> <p>(P4): Estar aberta e sem julgamento para o mundo e o outro. Aceitar as diferenças e perceber a igualdade de cada um.</p> <p>(P5): Serenidade da alma, estar bem plenamente, sabendo lidar com os mais diversos tipos de situações; estar em paz é administrar sentimentos, emoções, conflitos internos e externos; é ser grato, reconhecer que somos humanos e podemos cobrar menos de nós mesmos.</p> <p>(P6): Leveza consigo mesmo, fazer o bem ao próximo, estar bem consigo mesma; respiração é importante para que as coisas aconteçam naturalmente.</p> <p>(P7): Estar de bem consigo mesmo e entender suas questões interiores, para que assim você se relacione melhor com o outro.</p> <p>(P8): Tranquilidade, harmonia.</p>
Pergunta 2: Na sua opinião o que a escola tem feito no sentido de promover uma cultura de paz?	<p>(P1): Tem buscado inserir em suas práticas pedagógicas a respiração e a meditação com professores e alunos; tem trazido cursos que possibilitam o despertar da consciência da inteligência emocional e do autoconhecimento; tem buscado praticar relações amorosas e respeitadas entre todos os pais, funcionários e alunos, enfatizando que independente de cargo, nível social, idade e crenças, somos todos seres sensíveis e complexos e merecemos ser tratados com respeito; reuniões pedagógicas com os pais dos alunos, ressaltando a importância de se respeitar a infância, o brincar e o ritmo de desenvolvimento de cada um, pedindo que os mesmos evitem comparar e julgar seus filhos e orientando os familiares a estarem mais presentes e inteiros com os pequenos, estabelecendo relações afetuosas e dando suporte emocional que qualquer criança precisa para formar o seu caráter e personalidade; tem oferecido palestras para falar sobre bullying e inclusão, para despertar nos professores o interesse de criar estratégias de acolher qualquer ser que esteja sendo excluído ou recriminado de alguma forma (pelos alunos ou pelos pais de alunos) e entender que a exclusão pode parecer um caminho fácil e cômodo mas não deve ser uma possibilidade para nós educadores.</p> <p>(P2): Capacitações, momentos de meditação, respiração, relaxamentos.</p> <p>(P3): Promover palestras e oficinas voltadas para a conscientização, bem-estar e cuidados com o indivíduo, proporcionando a vivência dessa cultura de paz no cotidiano; cuidados dispensados aos funcionários o que gera bem-estar e certa paz.</p> <p>(P4): Ensinar a respeitar o próximo, parar e respirar para organizar os pensamentos; ouvir e aceitar a opinião do outro.</p> <p>(P5): A escola por meio da Direção, que chegou com esta novidade, trouxe leveza com breves momentos de meditação e respiração. Somos mediadores de crianças desafiadoras já "na pilha".</p>

(P6): Tem promovido momentos nas capacitações de meditação, onde relaxamos e respiramos, podendo sair, se deslocar de um mundo cheio de correria, frustrações, coisas ruins e ir para um local de paz, silêncio, calma, cheio de mais amor.

(P7): Promove encontros como o de hoje, traz profissionais da área para passar seus conhecimentos através de capacitações; proporciona momentos de respiração nas coordenações pedagógicas.

(P8): Cursos de capacitação envolvendo meditação.

Pergunta 3:
Para você, quais os principais problemas enfrentados pela escola?

(P1): Falta de tempo e disponibilidade dos pais para educar seus filhos. As famílias tem delegado para escola tarefas básicas que devem acontecer em casa. As crianças estão cada dia mais carentes de atenção, amor e limites e sentem-se muitas vezes angustiadas, tristes e tem dificuldades de lidar com qualquer frustração.

(P2): Desafios.

(P3): Encontrar abertura principalmente nas famílias.

(P4): O individualismo, achar que dinheiro compra tudo, falta de amor ao próximo.

(P5): Ansiedade de um equilíbrio logístico e financeiro; administrar momentos de crise traz incômodos e prejuízos em todos os sentidos. Este fato tem trazido para os funcionários momentos de ansiedade e desconforto.

(P6): Todos os dias são desafiadores. Conflitos na escola ou trazidos de casa.

(P7): A forma de comunicação das pessoas; agitação dos alunos (excesso de informação que promove ansiedade e baixa concentração).

(P8): A responsabilidade que os pais querem transferir para os profissionais da escola.

Pergunta 4:
Quando acontece uma situação de conflito na escola, o que você costuma fazer?

(P1): Pensar na melhor estratégia para resolver a situação, usando de uma comunicação clara, não violenta e tentando me colocar no lugar das pessoas, para tentar entender o que gerou o conflito.

(P2): Mediar e tentar resolver da melhor forma possível, sempre com muita calma, tranquilidade e paciência.

(P3): Refletir e analisar a questão em si; busco alguém que tenha competência para me auxiliar quando o conflito envolve mais pessoas; procuro resolver com tranquilidade, por meio do diálogo quando é só comigo.

(P4): Primeiramente parar e respirar; depois conversar para ver o que aconteceu; em seguida realizar momentos de conversa para que possam colocar para fora o que sentiu no momento do conflito, sem ofender.

(P5): Busco mediar e entender o contexto; mudar de ambiente para melhor intervir; entender as partes sem julgar, ajuda.

(P6): Respiro, procuro a solução mais adequada, e se não conseguir resolver na hora, vou atrás de ajuda para mediar tal situação.

(P7): Tento observar todos os lados e de maneira calma, colocar algumas palavras.

(P8): Costumo ouvir e tento me controlar, refletindo sobre o assunto, evitando não agir pelo impulso.

Pergunta 5:
O que você já fez para contribuir com a paz na sua vida e/ou de outras pessoas?

(P1): Já fiz e venho fazendo muitos cursos para me conhecer melhor, controlar melhor minhas emoções e melhorar a minha forma de comunicação. Inserindo em meus dias e nas práticas pedagógicas da escola exercícios de respiração e meditação, por acreditar no poder delas em nossas vidas.

(P2): Tento ser uma pessoa calma, para acalmar quem precisa.

(P3): Estar equilibrada, passar equilíbrio quando uma situação conflitante está ocorrendo; parar, respirar (tenho aprendido isso), calar, ouvir o outro, sem julgar, sem ataques verbais; isso tem ajudado a resolver e evitar conflitos maiores.

(P4): Parar para respirar, meditação diariamente, conseguindo assim viver em paz.

(P5): Tenho levado o que estou aprendendo para o meu dia a dia, somando para o desenvolvimento dos meus filhos; meditar antes de dormir. colocar músicas tranquilas ao realizar algumas tarefas.

(P6): Cuidar da minha ansiedade por meio de conhecimento e práticas; respiração.

(P7): Escutar mais as pessoas do que falar e me coloco sempre no lugar do outro.

(P8): Não muito. Mas procuro passar um pouco da minha vivência, como exemplos de como lidar com demais situações que causam desconforto.

Pergunta 6:
O que você costuma fazer por você com relação ao seu bem-estar físico, emocional e mental?

(P1): Costumo me alimentar bem, praticar exercícios físicos, cuidar do meu lar, da qualidade dos meus dias e das minhas relações e buscar cada vez mais equilíbrio em tudo.

(P2): Chorar.

(P3): Exercícios físicos, meditar ao som de músicas instrumentais e fazer terapia.

(P4): Pensar antes de falar, olhar o outro nos olhos, alimentar melhor, acreditar que tudo vai dar certo e muita meditação.

(P5): Tenho feito pouco por mim e culpo o tempo por isso. Está difícil administrar a jornada longa de aproximadamente 11h.

(P6): Paro, respiro, converso com Deus nas orações e isso me traz calma e tranquilidade e me faz seguir adiante.

(P7): Físico: fazer exercícios e uma alimentação melhor. Emocional: ouvir música. Mental: reflexão constante.

(P8): Buscar a presença de Deus na minha vida; meditar em Deus.

Pergunta 7:
O que precisa acontecer no seminário, para que tenha valido a pena a

(P1): Aprendizado, troca, sensibilização.

(P2): Situações que façam eu aprender a lidar com as minhas emoções.

(P3): Ouvir uma palavra que me ajude no processo de consciência e construção da

experiência?

minha paz interior. Despertar para o óbvio; um processo de dentro para fora.

(P4): O simples contato com o outro já faz valer a pena o seminário; ouvir o outro sem julgamento; tudo o que aprendemos fica uma sementinha no coração.

(P5): Quero que seja um norte para que eu possa ser e estar melhor.

(P6): Que me traga conhecimentos, aprender a lidar com as minhas emoções.

(P7): Só de estar no seminário já é importante; espero levar uma palavra que possa mudar algo em mim como pessoa.

(P8): Tenho grandes expectativas, no que esteja relacionado ao controle das minhas emoções. Para que eu possa compreender melhor as pessoas e como lidar com situações do cotidiano.

Em resumo, as participantes começaram o seminário trazendo um conceito de paz mais superficial, que gira em torno de “tranquilidade e harmonia”. Elas comentaram que a escola já faz capacitações, algumas meditações e estimula a respiração. Trouxeram que problemas constantes enfrentados são relacionados à falta de disponibilidade dos pais, querendo transferir toda a responsabilidade da educação dos filhos para a escola, achando que podem comprar tudo com o dinheiro, e crianças carentes de amor e muito agitadas. Na questão 4, trouxeram que procuram resolver as coisas na base da conversa; na questão 5, falaram que buscam fazer cursos, escutar mais as pessoas; na pergunta 6, falaram em exercícios, alimentação equilibrada e contato com Deus. Por fim, disseram que o seminário valeria a pena se houvesse aprendizado, trocas, que pudessem levar algo bom para a vida e lidar melhor com as emoções. É importante notar que se trata de um grupo que já tem algum contato com assuntos relacionados à Cultura de Paz e um estilo de vida, que pode favorecer no engajamento delas na proposta do seminário.

Após o preenchimento do questionário aberto, o seminário começou. A seguir serão destacadas falas e experiências das professoras enquanto participaram das sessões. Na sessão preliminar não houve fala significativa das professoras. Na primeira sessão, as palavras que foram escritas no quadro, sintetizando o sonho de um mundo melhor das professoras foram:

não julgar, empatia, respeito, união, igualdade, olhar, consciência, oportunidade, prosperidade do ser, coração, tempo. Palavras que, de acordo com Milani (2003), expressam parte da essência do que seria uma cultura de paz. A segunda sessão é mais conteudista e as professoras se mantiveram sentadas, ouvindo e registrando algumas informações.

Na terceira sessão, da dramatização, estavam presentes 12 mulheres, mais a facilitadora e quatro voluntárias participaram da dramatização, que se sucedeu da seguinte maneira: cena 1 - encontro homoafetivo de duas mulheres; cena 2 - uma esperando pela outra no cinema; cena 3 - após o atraso de uma delas, resolveram sentar em um bar e tomar um chope, ao passo que a namorada de uma delas passa pelo bar e flagra a namorada com outra; cena 4 - mostra a pessoa que foi deixada no bar adoecida emocional e fisicamente. Ao levantar as emoções que as professoras puderam observar em cada cena da dramatização, elas trouxeram: sobre a primeira cena (encontro) - empatia, conexão, interesse, abertura; segunda cena (espera) - desespero, abandono, descrença, expectativa, insegurança; terceira cena (chope) - euforia, expectativa, abertura, apego, decepção, abandono, raiva, ciúme, posse, autoridade; quarta cena (a doença): tristeza, frustração, medo, falta de atenção. Ao final foi feita uma costura sobre como o estresse que começa na mente, influencia as emoções, que pode atingir o corpo através de somatizações diversas.

Sobre a quarta sessão, as palavras mencionadas pelas professoras, após o relaxamento, foram: tranquilidade, relaxamento, paz e serenidade. Na quinta sessão houve alguns compartilhamentos como: uma professora que falou da respiração do bebê que começa alongada e depois, quando adulto passa a respirar curto; outra que compartilhou sobre seu momento da menopausa e que a respiração estava ajudando a dissolver as angústias; uma que falou sobre o suicídio e o embotamento das emoções; outra que pontuou sobre a importância de lidar com os sentimentos, especialmente no mundo da tecnologia de hoje em dia, e que as crianças precisam aprender a lidar com as frustrações; outras compartilharam que foi

interessante a sensação de apagar a cena, que tudo tem uma solução, que poder voltar e refazer é bom e que teve sofrimento na primeira tela e tranquilidade na segunda.

Na sexta sessão as palavras que surgiram após a experiência culminante foram: não julgar, empatia, respeito, união, igualdade, olhar, consciência, oportunidade, prosperidade do ser, coração e tempo. Com isso, o primeiro encontro se encerrou. O próximo módulo, com a sétima sessão, ocorreu na manhã de sábado seguinte.

Com relação às professoras participantes, no segundo dia, foram apenas oito participantes, que se mantiveram até o final de todo o seminário. Na sétima sessão, na atividade sobre o conforto essencial, as professoras trouxeram as seguintes informações como sendo conforto essencial para elas: Dupla 1 - alimentação orgânica, almoço, café preto, calça jeans, sandália rasteira, carro, ter saúde, morar perto do trabalho; Dupla 2 - casa para os filhos brincarem, café, marmitta de almoço, calça, camiseta, chinelo, sapatilha, um sapato social; Dupla 3 - alguns acessórios, apartamento pela segurança, carro e cama confortável; Dupla 4 - ter o suficiente, um docinho, sapato confortável melissa, short, regata, carro e a conquista da casa própria.

Na dinâmica do “Exercício das cores”, que tinha por objetivo estimular a percepção da possibilidade de soluções em comum para dificuldades coletivas, a partilha com as professoras foi muito rica. As professoras serão referidas por “P1 a P8”, conforme dito anteriormente, de acordo com critério estabelecido pela pesquisadora. A P8 frisou que a intuição dela a encaminhou naturalmente para a cor correta, e que muitas vezes na vida deixava de ouvir a própria intuição, o que a fazia ter problemas; além disso, pontuou que não pensou muito se era a base correta ou não e que às vezes, na vida, fazia as coisas no automático. A P4 disse que tentou inicialmente conseguir sozinha e depois obteve a ajuda de uma colega que apontou para a base dela; disse que tem dificuldades de pedir ajuda na vida, mas que já está se abrindo mais para isso; além disso, ficou tentando entender a dinâmica, o

que estaria por trás e que costuma ter uma crença de que as coisas “sempre serão complexas”, que o óbvio e o simples não costumam acontecer; também refletiu sobre o fato de as pessoas buscarem fazer tudo rápido, sendo que em nenhum momento foi dito que elas teriam prazo para chegar até as bases; isso a inspirou a refletir sobre como estimular as crianças (alunos dela) a fazerem as atividades sem querer terminar antes do coleguinha, para que fiquem felizes em participar, e não necessariamente precisam chegar primeiro. A P1 tentou encontrar uma lógica e compartilhou que na vida ela também é assim, bastante racional, tentando encontrar lógica para tudo e que também busca confirmações no externo para amparar as escolhas dela. A P2 foi para uma base sem pensar se seria a base da cor dela, e disse que na vida costuma fazer as coisas, sem pensar muito nas consequências mesmo. A P3 disse que seguiu a orientação de uma colega no início, que a levou para outra base, que não a dela, e depois outra pessoa apontou para a correta; compartilhou que, na vida, precisa ter cautela com os apoios que vêm do externo, que muitas vezes a levam para decisões que não são as melhores para ela, mas que muitas vezes segue, para obter aprovação. A P5 compartilhou que ficou desorientada com o barulho, e foi no impulso para qualquer base; disse que, na vida, quando está sob pressão, não consegue pensar direito e fica aflita, paralisada. A P6 quis ser direta e rápida, sem pensar na consigna dada e foi para qualquer base (que não era a dela, no caso em questão). Disse que na vida quer resolver logo as coisas, e que às vezes não fluem muito bem pela impulsividade dela e o medo de falhar. Disse que às vezes faz as coisas com rapidez para ficar livre, mas acaba não cumprindo com os objetivos iniciais; que muitas vezes "se pega" agindo no automático. A P7 disse que ficou envolvida em ajudar os outros e nem pensou na base dela; depois teve uma confirmação de uma colega de que estava na base certa; refletiu que precisa cuidar mais dela, pois normalmente tem uma postura de ficar muito em função de outras pessoas e acaba se esquecendo de si.

Na dinâmica da “Dicotomia de grupo”, que consiste em enfatizar que o trabalho com grupos pode ser facilitado se for detectado o que une o grupo, as sugestões foram: sapato aberto de um lado e fechado do outro, vestido/saia de um lado e calça do outro, parte de cima em tons claros de um lado e escuros do outro, quem gosta mais de doce de um lado e de salgado do outro, quem usa óculos de um lado e quem não usa de outro. Em todos tinham grupos minoritários. A maneira que encontraram de se colocarem na mesma fila foi: mulheres, que trabalham na área de educação, que buscam crescer e evoluir.

Na dinâmica “Vivência Social em ambiente de paz”, cujo objetivo foi possibilitar um encontro de olhares entre os participantes, a partilha das professoras trouxe as seguintes falas: “senti energia quando troquei de lugar com a colega”; “me vi dentro do olhar dela refletida”; “como é bonito olhar e ser olhado”; “o que será que passo para as pessoas com o meu olhar?”; “fiquei receosa de alguém querer trocar olhares comigo e eu não querer; medo de desagradar o outro, mas foquei em ser verdadeira comigo”; “tem gente que a gente sente a energia positiva que a pessoa está te passando; meu rosto até esquentou quando troquei com a minha colega; olhar de fato no olho do outro deveria voltar a ser realidade”. A facilitadora também falou sobre a intenção que é possível colocar nas ações, palavras e atos do cotidiano e como se pode influenciar de forma construtiva ou destrutiva os contextos nos quais se está inserido.

No exercício “Visualização da Humanidade”, em que as professoras dão as mãos e visualizam que o planeta todo está sendo preenchido pelas virtudes daquele momento, as palavras proferidas foram: leveza, reciprocidade, necessidade de observar, não julgamento, cuidar mais de mim, várias possibilidades, autoconhecimento, perceber o outro e permitir. Dessa forma, foi finalizada a segunda manhã de sábado, terminando a Ecologia Social. O próximo encontro ocorreu 15 dias após, em outra manhã de sábado.

No terceiro encontro, para falar e vivenciar a Ecologia Ambiental, estavam presentes nove professoras. Na oitava sessão, na dinâmica da “Viagem na matéria exterior e interior”, que consiste em uma meditação guiada em que os participantes visualizam e experimentam os elementos da natureza dentro e fora do corpo, as palavras das professoras foram: muita paz, leveza, relaxamento, inteireza, descoberta, apenas ser, tranquilidade, entrega, conexão, reflexão e respeito. A partilha das professoras no grande grupo da dinâmica “A vida - de onde você vem?” foi bastante rica e elas foram divididas em três duplas e um trio. A primeira dupla trouxe que ambas escolheram o objeto “flor”, apesar de terem sido flores diferentes, e disseram que a flor as representou muito bem. Que assim como a flor, antes eram broto e começaram a desabrochar: “A gente pretende alcançar uma consciência maior, mais maturidade; a flor nos representou muito bem e a gente nem sabia que escolheria o mesmo objeto; ficou registrada a sensibilidade; vi no meio de tanto verde a flor fechadinha, querendo se abrir. Por ser pequena, sensível, precisa de cuidado; fomos no passado uma semente que foi plantada, jogaram água e foram crescendo; as marcas impulsionam o processo”. A segunda dupla também pegou o mesmo objeto, que foi uma semente de árvore, parecida com uma semente de feijão (dura por fora com espaços para sementes dentro) e trouxeram o presente relato: “a semente tem a capa blindada, mas é oca e frágil; chora, quebra, se machuca. Falamos de filhos. A maternidade está tão exposta nessa semente, tipo um barquinho. A gente cria os filhos para o mundo. Um dia a casinha vai ficar vazia. A gente já se conhece há tantos anos e não tinha compartilhado mais intimamente essas coisas”. A outra disse: “às vezes as pessoas acham que não tenho sentimentos, que não choro, por causa da capa dura que demonstro. Como a gente passa tanto tempo com as pessoas do trabalho, olha de forma diferente de acordo com o que a pessoa é. Minha colega se emocionou com as coisas do passado - a filha dela estava nascendo no dia em que o marido faleceu e ela precisou segurar para a filha não nascer no dia da morte do pai”. Em seguida foi a terceira

dupla. A primeira professora disse: “projetei no objeto tudo o que eu queria falar de mim. Usei a flor para falar tudo o que estava acontecendo comigo. Eu-natureza é uma ligação muito forte. Quero agradecer pela oportunidade de estar vivenciando isso hoje. Quero também aprender a dizer mais ‘não’, porque sou muito dada”. A outra professora disse: “tirei a florzinha do habitat dela. Ela estava lá segura e veio alguém e a tirou do lugar dela. É como se eu fosse essa flor - no passado eu era segura, tinha tudo, aí alguém me fez um convite, eu saí do meu habitat e hoje preciso de cuidado. No passado tinha segurança, no presente desafios. É uma luta para viver”. Esta professora se emocionou bastante e trouxe mais algumas informações sobre o câncer da mãe dela, que está longe, mas tenta oferecer os cuidados dentro do possível, e não levar situações ruins para ela. Disse que precisa de cuidados como a florzinha e procura suprir isso com as pessoas que estão ao lado, dando beijos, abraços, cuidando das crianças. Por fim, foi a vez do trio compartilhar suas experiências. A primeira começou falando: “não fui tão livre na infância; precisei ficar mais dentro de casa; é como se a árvore fosse a minha mãe e eu fosse o galho e agora estou vivendo a minha vida, buscando crescer profissionalmente; ficou muito forte uma coisa de mãe nas nossas falas”. A outra professora prosseguiu: “eu não soube dizer de onde surgiu o capim, da origem do capim, assim como antes eu não sabia a minha origem, pois sou adotada. Fiz muita relação com a minha infância, pois sou filha adotiva e fui saber disso por acaso numa conversa e com 14 anos conheci minha mãe biológica. Mas a minha família de coração é tudo na minha vida. Hoje, saber das minhas raízes é importante. Quis conhecer meus irmãos e tive uma relação de afetividade maior com meu irmão do que com a minha mãe biológica. Hoje quero conhecer mais dessa família biológica, saber mais das minhas origens, assim como comecei a falar do objeto e não sabia das origens dele”. Por fim, a última professora do trio refletiu sobre a folha que pegou. Disse: “no começo pensei que a folha que caiu já devia estar fraca, depois refleti que tem momentos que pensamos que as pessoas estão fracas

precisando da gente, mas que na verdade isso pode ser projeção nossa, e posso estar precisando mais de cuidar da pessoa do que a pessoa precisando dos meus cuidados”. Na dinâmica “A informação - a inteligência dentro e fora”, em que as professoras recebem uma semente para refletir sobre o sistema de informações que vai dar forma à planta, não houve fala das professoras.

Ao final do seminário, na nona sessão, as participantes foram convidadas a escrever o que já fizeram pela paz, o que fazem atualmente e o que podem ainda fazer pela paz (plano de ação pela paz). Além disso, estabeleceram uma meta mais concreta para concentrarem esforços e cumprirem finalizando o "Plano de ação para a paz" – informações contidas na Tabela 3 a seguir. Ao final, os papéis foram entregues à facilitadora.

Tabela 3.

Plano de ação para a paz

O que já fiz pela paz?	<p>(P1): Começar uma busca incessante pelo autoconhecimento; entendendo um pouco mais sobre as minhas potencialidades e limitações, comecei a praticar mais empatia e então minhas ações começaram a promover mais paz (interior, em casa, nos relacionamentos, trabalho, etc.).</p> <p>(P2): Já tentei ser mediadora de pessoas ao meu redor, para diminuir conflitos.</p> <p>(P3): Me mantive em silêncio para evitar confronto; abri mão de coisas ou situações para um bem comum, o que de certa forma trouxe paz.</p> <p>(P4): Ficar bem comigo; ouvir o outro e dar um tempo; entender que faço parte de um todo; “a paz do mundo começa em nós” - música;</p> <p>(P5): Já mediei conflitos, buscando esclarecer situações não esclarecidas. Já ouvi coisas que mesmo discordando deixei de lado, sem debater ou causar polêmicas.</p> <p>(P6): Muito pouco; discorreu que precisamos parar, etc.</p> <p>(P7): Evitei discussões com pessoas autoritárias, tentando entender porque elas são assim; observei situações de conflito me colocando como um dos envolvidos para saber a minha postura.</p> <p>(P8): Ter um olhar mais amplo em relação à boa convivência com o outro.</p>
O que faço atualmente pela paz?	<p>(P1): Sigo na busca do autoconhecimento para conseguir sair cada vez mais de atitudes movidas pelo ego, que trazem guerra e não paz; agir mais movida pelo bem comum, bem maior, entendendo que cada ação, por menor que seja, tem um impacto, uma consequência e gera uma reação.</p>

(P2): Hoje paro um pouco para pensar, faço algumas reflexões a respeito do assunto acontecido e tento resolver da melhor forma possível, para que não venha a me machucar e nem machucar o próximo.

(P3): Quando consigo, continuo mantendo o silêncio, no sentido de evitar que conflitos cresçam e tenho procurado observar a situação (eu observador), para ter pensamentos e atitudes que me ajudem a solucionar uma determinada situação conflitante, para que até mesmo situações assim não ocorram.

(P4): Continuar a ouvir o outro; cuidar de tudo ao meu redor; parar e respirar, pois se estou bem, consigo fazer o melhor; descobri que o me conhecer e administrar meus sentimentos faz com que eu viva em paz e isso foi possível com a meditação.

(P5): Busco a paz em mim; medito; busco usar sabiamente as palavras para não haver ou causar desentendimentos; respeito os espaços alheios, buscando entender melhor a unidade de cada um.

(P6): Viver bem em um todo; não julgar as pessoas; tentar se colocar no lugar do outro; respeito com o próximo. Procuo fazer coisas boas, estar bem comigo é o começo.

(P7): Reflito sobre a minha postura em relação a diferentes situações. Procuo não fazer julgamentos sobre as outras pessoas e entender os dois lados da história.

(P8): Procuo olhar as pessoas e as situações de maneira tranquila, para que eu possa transmitir algo que venha a contribuir positivamente.

O que posso fazer pela paz?

(P1): Continuar nesta busca e agir sempre no meu melhor, buscando equilíbrio na vida e entendendo cada ser como parte de mim, pedaços de mim.

(P2): Buscar melhorar cada vez mais a minha forma de lidar com as minhas emoções e conflitos, para que eu consiga aprender a não me machucar tanto.

(P3): Utilizar em todos os aspectos da vida o "eu observador" e abrir mão dos julgamentos internos e externos; Sair do vitimismo e assumir o papel do eu "sujeito", responsável e dona dos meus atos; falar sobre as minhas emoções, quando algo estiver me incomodando.

(P4): Continuar cuidando de mim e do outro; ouvir mais o coração.

(P5): Buscar fazer pelos outros ou partilhar com os outros o que fiz por mim mesma, que tenha me ajudado a fortalecer nesta busca de equilíbrio e paz. Ser mais consciente em relação ao meio ambiente.

(P6): Seguir em busca do melhor para mim e para as pessoas que vivem ao meu redor; sempre fazer o bem, buscar mais conhecimentos; me policiar em alguns aspectos, cuidar de mim.

(P7): Procurar sempre o autoconhecimento é uma boa forma de entender cada emoção antes de externalizar.

(P8): Procurar entender melhor as coisas do mundo, o que está presente no nosso dia a dia. Por meio de conhecimentos que venham contribuir com o nosso bem estar e de tudo à nossa volta.

Meta	<p>(P1): Autoaceitação; trabalhar mais a comunicação não violenta, não agressiva, para que eu contribua mais com a cultura de paz. Envolvidos: eu e os que me rodeiam. Ação: observar a minha fala e tentar me comunicar sem apontar o dedo, julgar ou agredir o outro. Buscar técnicas que ajudam através de cursos.</p> <p>(P2): Aprender a lidar com as minhas emoções.</p> <p>(P3): Abrir mão dos julgamentos internos/externos. Uma vez na semana me comprometo a falar sobre as minhas emoções.</p> <p>(P4): Educar meus filhos todos os dias, para que respeitem e cuidem de tudo e todos.</p> <p>(P5): Criarei mais momentos para ficar e cuidar de mim mesma. Respirar, meditar, me ver, me sentir. Acho ideal para iniciar fazendo 3 vezes ao dia pequenos momentos.</p> <p>(P6): Ler um livro do começo ao fim.</p> <p>(P7): — Não colocou.</p> <p>(P8): Valorizar a natureza.</p>
-------------	---

As professoras preferiram entregar o papel com as metas, ao invés de compartilharem no grande grupo e as palavras finais da roda foram: descoberta, entrega, conexão, autoconhecimento, observação, relaxamento, paz, emoção, leveza, compartilhar, ouvir, engrandecedor, descobertas, autoconhecimento, emoção, acolhimento, respiração, gratidão e interação.

Após os três encontros (três manhãs de sábados) nos quais foram dados os três módulos, em que foram explicadas e vivenciadas as Ecologias - Interior, Social e Ambiental, respectivamente -, houve um quarto encontro (uma manhã de sábado, dois meses após o término dos três módulos) para fazer um *follow up*. Neste último encontro, as professoras tiveram a oportunidade de responder por escrito em papel três questões: 1 - O que ficou do curso? 2 - Quais são os objetivos para a escola daqui em diante? 3 - Quais são os objetivos individuais daqui em diante? Seguem as respostas das professoras na Tabela 4:

Tabela 4.

Follow up do seminário

	1 - O que ficou do curso?	2 - Quais são os objetivos para a escola daqui em diante?	3 - Quais são os objetivos individuais daqui em diante?
(P1)	<p>1 - A primeira coisa que me vem à cabeça quando penso nas vivências do curso é a fantasia da separatividade, pois entendi que é a partir disso que vivenciamos problemas inter e intrapessoais. Fica então uma vontade, ou mais, uma necessidade de buscar essa conexão comigo, com o outro, com o todo. Uma busca de compreender que somos todos um, que tudo está interligado e que tudo o que faço impacta em mim, na sociedade, no universo. Toda esta reflexão traz uma paz, pois sinto uma sensação de pertencimento e acolhimento. Junto com isso vem também uma autorresponsabilidade, que me faz querer ser alguém melhor, para contribuir com o ciclo vicioso do bem, propagando amor, boas energias, empatia, etc. O momento de perceber os 4 elementos da natureza fora e dentro de mim, me impactou bastante e me fez despertar para a percepção do que é a natureza, que sou eu, a árvore, a casa, você, TUDO! A partir de dinâmicas aparentemente simples, fiz paralelos com o meu dia-a-dia e refleti sobre o impacto das minhas ações na minha própria vida e na vida dos que me rodeiam. Foi importante perceber a necessidade de me avaliar “de fora”, tentando enxergar as situações de um ponto de vista mais amplo, saindo do ego, observando mais o outro. Junto com essa percepção mais ampliada, lembrar de respeitar o tempo e o momento do outro, julgando menos, ouvindo e compreendendo mais.</p>	<p>2 - Pretendo assumir a direção da escola e me tornar uma líder, não apenas chefe. Tenho vontade de conseguir cuidar da minha equipe, trazendo alegria e harmonia para o grupo, fazendo do ambiente de trabalho um local de leveza, crescimento e boas trocas. Quero trabalhar o meu lado emocional para conseguir lidar com calma, amorosidade e empatia em qualquer situação e gostaria de conseguir inspirar o grupo, para que todos tenham pelo menos a intenção de agir assim. Pretendo trazer mais e mais vivências que possibilitem o autoconhecimento a todos da escola, entendendo a importância desse processo na vida de cada ser humano, principalmente os que trabalham com educação.</p>	<p>3 - Minha principal meta hoje é me conhecer mais, entender as minhas limitações e perceber meus erros. Acredito que este caminho me possibilite ser uma pessoa melhor, o que trará para mim melhores relacionamentos, energias mais leves, alegria, paz, amorosidade. Cada dia mais consigo perceber que o mundo que vejo é realmente o reflexo do que está dentro de mim, portanto sigo nessa busca da transformação interior. O incrível é que ao trilhar este caminho, consigo perceber resultados instantâneos (positivos, claro) no meu dia-a-dia. Pretendo através de todo este processo, ampliar a minha inteligência emocional, que é de suma importância para que possamos conviver com respeito e harmonia.</p>
(P2)	<p>1 - Em primeiro lugar, muito aprendizado e momentos</p>	<p>2 - Dar cada vez mais de mim, para que o meu</p>	<p>3 - Conseguir a minha casa; fazer a minha pós-graduação; aplicar o</p>

incríveis de muito relaxamento. Quero aqui deixar registrado também que os momentos de conversas me "ajudou" muito a expor um pouco dos meus pensamentos e também me ajudou a ter mais um pouco de segurança na hora de expor minhas ideias. O autoconhecimento, poder se perceber um pouco e aprender a "lhe" dar com as minhas emoções, não digo 100%, mas um pouquinho! Muitas das vezes me fez pensar como agir em várias as situações e às vezes até em saber o que falar. Adorei e foi muito importante para mim. Me fez ser uma nova criatura, eu creio. Levarei comigo para toda vida e aonde quer que eu vá vou levar essa sementinha para plantar em outros solos. Muito obrigada por tudo.

trabalho seja exercido com sucesso, através do meu aprendizado no curso "A arte de viver em paz".

que aprendi aqui, no meu cotidiano; ser melhor; transmitir esse conhecimento aonde quer que eu vá.

(P3)

1 - Ficou a proposta de reforma íntima e a forma como eu me observo e observo o outro. Até que ponto eu sou gentil comigo mesma? Como eu me cuido? Eu escuto o meu corpo? Como eu lido com as situações/emoções. Esses foram os principais questionamentos que o curso me trouxe e está me fazendo repensar vários padrões da minha vida. Até que ponto manter esse comportamento é saudável para mim e para o outro? O curso me trouxe momentos de profunda reflexão sobre mim, sobre o outro, sobre todos nós (coletivo).

2 - Desenvolver atividades que despertem o cuidado com a natureza; desenvolver e ampliar a empatia entre todos.

3 - Desenvolver ainda mais o meu equilíbrio; sintonizar corpo, mente e espírito; desenvolver e ampliar a minha resiliência; cuidar do meu bem-estar na amplitude; estar em conexão com Deus; ampliar a capacidade de colocar-se no lugar do outro; ser grata em tudo.

(P4)

1 - Ficou muito aprendizado, o que mais me marcou foi quando me apresentou a natureza e me convenci que sou a natureza; nós somos a natureza. Também me colocar no lugar do outro com sabedoria e plenitude. Estar presente em tudo e em todos os lugares. Aprender a ouvir mais e ver o outro como se vê. Percebi depois do curso que nós estamos em todos os lugares, pois

2 - Olhar cada um em sua individualidade, cada um é um ser único e diferente; mostrar que ser diferente não é errado; continuar me dedicando e conseguir mostrar para cada pessoa que está mais próxima ou não, que somos a natureza; conseguir passar o não julgamento de uma forma tranquila.

3 - Me manter mais presente; olhar o outro como um ser de luz; me convencer a cada dia que sou capaz; eu sou o outro, eu sou um ser de luz (deixar como meta); carregar sempre o não julgamento; jogar tudo o que não me pertence ou me incomoda para o universo.

sempre deixamos um pouquinho de nós com o outro. Que o não julgamento é um trabalho diário. Temos que julgar menos e aproveitar mais. Aprendi a me observar e me colocar no lugar do outro em alguns momentos. Procurar ver, observar as situações por fora, como se estivesse saindo do corpo e só assim tomar decisões. Foram tantos aprendizados que fica difícil escrever.

- (P5)**
- | | | |
|--|---|--|
| <p>1 - Um conhecimento muito maior do meu “EU”. Descobri o quanto é importante encontrar o equilíbrio, entender melhor o outro e o ambiente que me cerca. Sempre tive grande admiração e conexão com a natureza, mas agora vejo de forma diferente e o meu respeito ficou diferente, a mesma se tornou sagrada em toda a sua plenitude. Aprendi a olhar “de fora”, situações diversas para avaliar melhor, posturas, argumentos, posições, não agindo no calor das emoções. Reconhecer meus limites e respeitar ainda mais o meu tempo. Gratidão.</p> | <p>2 - Compartilhar com todos que me cercam os ensinamentos destes breves e ricos encontros.</p> | <p>3 - Buscar seguir essa fonte de energia para caminhar melhor, me respeitando como um ser, com limites, defeitos. Encontrar tempo para cuidar do corpo e da alma. Conectar-me à natureza com maior frequência e envolver nesta mesma energia todos que puder.</p> |
|--|---|--|
-
- (P6)**
- | | | |
|--|---|---|
| <p>1 - Autoconhecimento que levamos para toda a vida, um dos assuntos foi a respiração, que de fato é muito importante, quando a colocamos em prática tudo muda, seu eu, seu consciente, você se transforma em outra pessoa. Quando falamos do passado, presente e futuro, usando apenas um objeto da natureza, que por meio de exploração ao ar livre, foi escolhido por mim, aquilo mexeu muito comigo, me trouxe lembranças boas e ruins, que ao mesmo tempo me deixaram mais forte hoje. Esse curso me ajudou muito a repensar em muitas coisas que aconteceram e "acontece" na minha vida, que precisa ser mudado, e aos poucos vão se encaixando de forma certa. Essa experiência</p> | <p>2 - Me dedicar cada vez mais para que meu trabalho seja efetuado com sucesso.</p> | <p>3 - Colocar em prática o que aprendi no curso, no meu dia a dia, me tornar uma profissional mais qualificada cada vez mais, procurar conhecimento, para que eu cresça tanto pessoal e profissional.</p> |
|--|---|---|
-

foi gratificante para mim, vou levar esse aprendizado pra toda vida. Foi proporcionado muitos momentos de relacionamentos que pra mim foi importante no sentido de leveza, de estar desconectado. Me ensinou também a respeitar o espaço do outro, se colocar no lugar do outro, a lidar com minhas emoções. Quero agradecer por compartilhar seus conhecimentos, adorei participar do curso.

- (P7)**
- 1-** O curso deixou para mim a questão de olhar as situações de fora, que foi algo que me fez refletir bastante. Outro ponto importante foi falar sobre a ecologia ambiental, onde redescobri a forte conexão com a natureza, que está dentro de mim e da qual faço parte. O curso como um todo foi muito significativo, pois passei a compreender melhor algumas das minhas emoções e administrar minhas relações. Hoje tenho um pouco mais de conhecimento sobre algumas atitudes minhas e dos outros e entendi que o autoconhecimento é essencial para uma vida mais equilibrada e consciente. Gostaria de agradecer a oportunidade e espero continuar a “caminhada pelo autoconhecimento.
- 2 -** Levar a consciência ambiental para os alunos através de brincadeiras que possibilitem o contato com a natureza. Melhorar as relações com meus colegas de trabalho.
- 3 -** Alcançar a estabilidade profissional, me tornar um ser humano melhor a cada dia e comprar a minha casa.
- (P8)**
- 1 -** O curso me levou a refletir bastante sobre a minha conduta, de como estou conduzindo a minha vida em vários aspectos: saúde emocional, familiar. Em questões emocionais venho colocando em prática a meditação e tem me ajudado muito. O legal de tudo é "vê" que os meus filhos também estão refletindo mais sobre suas ações e praticando a meditação. O diálogo entre nós tem sido muito bacana e acredito que seja pela vivência que tive no curso. Contribuiu muito na minha vida todo o aprendizado.
- 2 -** Brincar mais com meus alunos, promover desafios aos meus alunos que os levem a pensar no outro e no meio ambiente.
- 3 -** Vivenciar momentos agradáveis com os meus filhos, praticar esportes, fazer um curso de artes.
-

4.2 Resultados das Entrevistas Individuais realizadas um ano após o Seminário

Neste tópico serão apresentados os dados referentes às entrevistas individuais com as oito professoras da escola. O foco do presente trabalho foram os discursos obtidos com as entrevistas individuais com as professoras, um ano após terem participado do Seminário, para identificar o alcance que as professoras atribuem à metodologia da “Arte de viver em paz”, na busca de alternativas à violência e caminhos para a construção de uma Cultura de Paz. Lembrando que a análise das entrevistas individuais foi feita à luz de Lefrèvre e Lefrèvre (2005), que se utiliza da técnica do *Discurso do Sujeito Coletivo*, conforme explanado no capítulo anterior.

As professoras responderam a nove questões da entrevista semi-estruturada e fizeram um desenho, ao final. A Tabela 5 trará as perguntas e as respectivas Ideias Centrais e os Discursos do Sujeito Coletivo (DSC), formados pelas Expressões-chaves.

Tabela 5.

Perguntas da entrevista individual, ideias centrais e os respectivos discursos-síntese

1) Nas suas palavras, como você definiria paz?	<p>Ideia central A Paz é estar bem consigo, tranquila, com as emoções, pensamentos, com o outro e fazer o bem.</p> <p>DSC <i>Paz tem a ver com aquelas situações assim que faz com que você volte para você; que te faz bem; é resolver as coisas de forma tranquila, sem ser agressiva; conseguir fazer as coisas que acho certas, no momento certo; saber lidar com as minhas emoções, entender o que sinto, conseguir organizar os pensamentos e fazer as coisas consciente do que tou fazendo; se você está bem consigo mesma você consegue estar bem com o próximo; é estar bem comigo e com o outro. Ou seja, também me remete a agir em prol do todo, que faço parte disso tudo e isso me traz paz com relação ao todo. Se a gente se sente vibrando junto, traz uma calma e isso para mim tem a ver com paz; fazer o bem no meu trabalho, desenvolvendo da melhor forma possível.</i></p> <p>Ideia central B Paz é lembrar dos momentos da infância, da família bem, em que eu brincava na natureza sem preocupação e me</p>
--	--

sentia livre.

DSC

Paz é ter esse contato com a natureza; me traz a tranquilidade; no momento em que eu voltei a pensar na minha infância me trouxe muita paz, essa lembrança; de viver esse momento com essa natureza, de correr, de brincar sem nenhuma preocupação; de ser livre; saber também que a minha família está bem, isso para mim é paz.

Ideia central C

Paz para mim é um estado de espírito, quando penso que é tudo uma coisa só, unidade.

DSC

Paz para mim é um estado de espírito; isso me leva a pensar não só em mim, como na fantasia da separatividade, e sim pensar no contrário disso que é tudo uma coisa só, unidade.

Ideia central D

Paz tem a ver com sentir mais as coisas no corpo e não apenas algo conceitual.

DSC

Depois do seminário comecei a pegar a paz e tirar de uma coisa conceitual e comecei a sentir; comecei a sentir mais corporalmente e a entender quais atitudes tem a ver com paz, qual não tem.

2) Na sua opinião o que a escola tem feito no sentido de promover uma cultura de paz?

Ideia central A

A escola tem chamado os pais para participarem mais das vivências e responsabilidades.

DSC

Junto aos pais tá tendo um trabalho de chamar para a responsabilidade; não somos coniventes com crianças mal educadas; estamos procurando trazer os pais mais para as vivências, com atividades extras para eles estarem mais ativos na escola, para que estejam atentos ao que o filho está estudando e retomar com as crianças o respeito e darem o exemplo; como elas vão desenvolver isso se percebem que os pais não tem essa atitude? Sobre a presença dos pais na escola, desde o ano passado isso está bem forte, e eles entendem bem. Se as escolas pudessem fazer um pouco mais disso... porque a escola é isso - interação com a família e a escola.

Ideia central B

A escola tem realizado várias atividades com os professores e funcionários.

DSC

Acho que a gente tem atuado em vários campos; o que a gente tem feito é buscar o diálogo entre os funcionários, pois um bom relacionamento traz um clima de paz. Os cursos que a gente tem trazido, formação de professores; tudo isso tem a ver com cultura de paz, porque cuida da pessoa e ela vem trabalhar mais feliz; investimento na pessoa; esse é um dos

nossos fortes. A escola tem trazido reflexões, trocas de experiências, bate papos, momentos de meditação, cursos, momento de relaxamento que a gente para pra respirar; a gente começou com 1 minuto, hoje a gente faz até 12, 13 minutos e isso eu levei até pra dentro da minha casa; sempre lembro do respirar; o negócio de respirar antes de fazer algo quando tou ansiosa é bem bom; momento de observar a natureza; toques no dia a dia que tem mudado muita coisa por lá. Às vezes nas capacitações eles servem café lá em cima então a gente fica ali ao ar livre e eles sugerem uma respiração; isso ajuda muito; comer com presença; só de trazer reflexão acho que já é bom, porque perceber sozinho é bem difícil.

Ideia central C

A escola tem realizado práticas interessantes com as crianças.

DSC

A gente faz com as crianças o momento de calma e respiração; duas vezes na rotina a gente faz um momento desse com eles; tem um aplicativo de meditação infantil que a gente coloca no som na caixinha e ele vai falando, a gente senta com todo mundo, às vezes pega uma peninha para eles irem se tocando, sentindo aquele prazer, aquela sensação; tem dia que é só massagem no pezinho, carinho no amigo; a gente começa a cantar primeiro uma musiquinha pra fazer silêncio, aí a gente senta, a gente tem esse ritual, aí eles vão acalmando, aí a gente fala: segura a florzinha e a velinha aí a gente cheira a florzinha e assopra a velinha; outra coisa que a gente faz muito é olho no olho, agachar na altura delas e falar de olho para olho e o olhar trabalha muita coisa, a conexão é muito mais verdadeira; a gente tem também horário de repouso que a gente sugere pras crianças, coloca uma musiquinha de ninar, barulho de chuva... e muda assim a rotina sabe!? Para os maiores tem também dar uma volta no jardim, aí eles param e respiram realmente.

Ideia central D

Mais autonomia, respaldo e flexibilidade aos professores.

DSC

A gente tem tido mais autonomia enquanto profissional. Por exemplo, a gente tá sentado ali às vezes fazendo respiração e o pai chega atrasado com a criança gritando e correndo e atrapalha o andamento da atividade; quando a escola diz que posso chamar atenção daquele pai "peço que tenha gentileza de observar o horário, etc". explico tudo direitinho, porque pra gente que está em sala de aula é complicado; a gente passa uma coisa e em casa elas tem outra vivência. Só o fato de eles darem uma liberdade pra gente resolver como a gente vai dar aula, já dá uma paz. Se eu entro e vejo que a turma está muito agitada e eu ia fazer algo que ia agitar mais, eu mudo; hoje a gente tem essa liberdade; uma autonomia de fazer atividades sensoriais. É assim, a gente tem um itinerário mas com a flexibilidade, aí podemos encurtar algum tempo, ou prolongar um pouco mais devido ao olhar cuidadoso com as crianças, se a gente

percebe que elas estão aproveitando, a gente pode estender um pouco. Tá deixando mais livre pra gente, pras crianças e a gente vê modificações.

3) Para você, quais os principais problemas enfrentados pela escola?

Ideia central A

As crianças estão sem limites, os pais sem tempo de educar e participar das atividades e a responsabilidade vem pra gente.

DSC

O pai acha que a gente tem que resolver; a criança traz brinquedo de casa, mas a família já sabe que tem o dia certo; aí já vira uma guerra com a criança. Não sabe dizer “não, agora me dá o carrinho, a gente fez o combinado” e diz “tia, resolve, porque não consegui tirar o brinquedo deles”; a responsabilidade que tão jogando pra gente. Os pais tem pouco tempo e no tempo que tem querem agradecer, e as crianças estão cuspindo nas pessoas, elas não tem limites e cada um reage de um jeito; um bate, outro cospe; minha preocupação é que vão precisar encarar o mundo e vão ficar com depressão, porque na vida muitas coisas não vão poder; acho que é meu papel preparar essas crianças para o mundo e os pais não ajudam; “ah uma palestra no sábado não posso; um atendimento, também não tenho tempo”; às vezes preciso entender que não vou conseguir tocar alguma família

Ideia central B

Lidar com diferentes famílias, resistências dos pais em reconhecerem as dificuldades dos filhos e quererem impor suas ideias “porque pagam”, de forma inflexível e sem comunicação clara.

DSC

É lidar com diferentes famílias; com diferentes cabeças, pensamentos e a intolerância de alguns familiares em reconhecer, aceitar que o filho tem alguma dificuldade comportamental, cognitiva, que apresenta uma necessidade especial; eles gostam muito de justificar. Já chegam irados para falar com a gente, não fala diretamente com a professora já marca direto com a direção, e não é assim, acho que temos que dar as mãos. Tem pais que levam muito tudo a ferro e fogo e eles sabem que tem dinheiro, estudo e conhecimento, e muitas vezes chegam armados demais; e já vem com aquilo criado na cabeça porque às vezes a criança aumenta as histórias também. Não sei da escola pública mas na particular é muito “eu pago e pronto”. Eles querem impor por estarem pagando, aí a gente como professora fica meio travada, porque quer desenvolver umas coisas e não pode, porque tem que se adequar para agradar. Mas a gente sabe o que está fazendo ali, estudou pra isso; a gente precisa ter uma confiança também.

Ideia Central C

Cobrança de todos os lados e não tem muita cumplicidade entre os colegas e sim, competição.

DSC

Tem a cobrança da escola de ser prestativo, dar mais, ser criativo; a cobrança dos pais que tem que ser responsável, "está cuidando do meu filho"; tem que atender às necessidades do meu filho; a gente é bombardeado todos os dias por todos os lados; tem meus colegas também; gente que ajuda de uma forma, em contrapartida outros que trazem palavras negativas, que querem estar acima, não querem te ajudar... dizem que "se fosse comigo a criança não estaria assim"... não tem muita cumplicidade assim na minha profissão; uma coisa meio de competição.

4) Quando acontece uma situação de conflito na escola, o que você costuma fazer?

Ideia Central A

Com relação às crianças, propor brincadeiras que fortalecem o lado do respeito, da justiça com o outro, de forma lúdica.

DSC

Quando precisar de alguma coisa do coleguinha pode usar a palavra mágica; qual palavra preciso usar quando quero o brinquedo: "por favor" e aí o colega empresta "tá vendo como é palavra mágica?" "Olha só como com a mão é gostoso quando a gente faz o carinho"; aí o outro vai lá e faz massagem no pé; agora é você que vai fazer massagem no colega; propondo esse tipo de dinâmica, para irem para o lado do tocar sem bater. Quando são mais velhos, a gente negocia muita coisa; trabalho com valores: é justo? Estou usando bem isso nas rodinhas: você falou, se colocou, agora na vez do amigo falar, você está brincando, é justo? Ter essa empatia, se colocar no lugar do outro; claro que uma fala mais infantil para eles entenderem, mas vejo que eles sentem.

Ideia central B

Hoje, depois do curso, consigo olhar de fora antes da ação, analisar mais, pensar antes de falar e resolver as coisas com a cabeça mais fresca na base da conversa, tentando ver algo bom.

DSC

Eu hoje, depois do curso, consigo olhar de fora antes da ação; entender antes de julgar; antigamente eu era muito estourada; vinha me atacar, eu atacava; hoje eu consigo sair, olhar e tentar resolver; tento resolver por ali para que aquilo não tome uma dimensão maior; se eu sei que posso, tento resolver; sou muito de conversa; de tudo de ruim que já passei na vida, aprendi que a gente inventa uma coisa boa por pior que seja a situação; uma forma de olhar diferente.

5) O que você já fez para contribuir com a paz na sua vida e na vida de outras pessoas?

Ideia central A

Sempre fui de ouvir, conversar com as pessoas, dar um suporte, não focar no problema como se fosse o principal da vida, não dando importância pra coisas pequenas.

DSC

Procurar não focar no problema como se fosse o principal da sua vida; se a gente está numa situação que a pessoa está

querendo me cutucar mas não dou tanta importância, eu fico em paz. Sempre fui de chegar, primeiro ouvir. Comecei a trabalhar, a estudar, parece que tinha feito aquilo em um dia; ia pra faculdade chorando, já tinha meus 2 filhos... não desisti, continuei. A maneira que mais uso para me aproximar é conversar, se eu tiver algo a dizer eu digo, se não tiver só dou um abraço e isso ajuda muito. Às vezes a pessoa tá ali com aquele problema e a gente precisa de um abraço, de uma conversa, que seja um telefonema, pessoalmente; procuro tá ali; a gente arruma um tempinho, aconselhar, trocar experiências. Acho que a gente tem que citar exemplos porque, às vezes, é uma coisa tão simples e a pessoa não sabe lidar com aquilo; aí digo "olha, já passei por uma coisa pior".

Ideia central B

O ponto central é o autoconhecimento, cuidar de mim de forma geral, pois se me respeito mais, posso respeitar mais o outro, ter empatia, gerar menos conflitos desnecessários.

DSC

Ponto central é autoconhecimento; quanto mais faço isso, mais me melhora para o mundo; buscar tudo o que possa promover isso, me observar, olhar de fora, analisar, isso tem me trazido mais paz e feito com que minhas relações melhorem; e disso tem desdobramentos; se me respeito mais, consigo respeitar mais o processo dos outros. Cuidando de mim posso oferecer o melhor pra o outro; até ir ao médico, meditar. Acho que tenho evitado mais o conflito também; qualquer coisa se é diferente, as pessoas já entram em conflito; não têm empatia; aceitar o que vem, de forma mais tranquila, me faz vivenciar a paz; eu achava que eu podia resolver tudo e falei: "não, gente; não posso resolver tudo, tenho que deixar e delegar para outras pessoas".

Ideia central C

Acompanhar criança excepcional, trabalhando a inclusão com presença e cuidado.

DSC

Eu tive uma experiência muito maravilhosa que me humanizou, me fez enxergar a vida com outros olhos; tive uma oportunidade de ser acompanhante terapêutica de uma criança autista; foi uma experiência incrível que a sala de aula não me trouxe; ajudá-la a estar ali, conviver, isso me tocou muito e também ver a realidade do pai, estar do outro lado da moeda; percebia o olhar das pessoas, presenciei preconceito...Você tem que trabalhar inclusão, porque o outro bate, machuca, pega e puxa o brinquedo. Mas quando você vai firmando regras e combinados, eles vão entrando no esquema; trabalhar isso para que o outro não seja excluído é muito importante.

6) O que você costuma fazer por você com relação ao seu bem estar físico, emocional e mental?

Ideia Central A

A interação com pessoas queridas, animais, é muito importante.

DSC

Sempre me fez muito bem contato com criança; sempre que ligo pra o meu filho a gente fica horas conversando; tenho estado mais com os meus filhos. Encontrar as amigas, papear, tomar sorvete, jogar conversa fora, desabafar, chorar pitangas, tudo isso acho maravilhoso, me recompõe. Sair também com minha mãe, minha avó, comer uma fatia de bolo no shopping, falar de assuntos triviais, ver coisas engraçadas, rir a toa, ficar ali leve, sair com meu marido pra dançar. Temos um cachorro, gosto muito de cachorro; desço com o cachorrinho, antes 5 minutos e agora desço, fico 10, 30 minutos. Coisas pequenas que antes a gente não aproveitava né!? E estou aproveitando e fazem muita diferença.

Ideia Central B

Atividades corporais, artísticas e musicais.

DSC

Inventei de fazer coisas de arte, bonecas de pano, fantasias, na escola comecei a fazer umas sapateiras. Eu fazia só academia e vi que precisava de um esporte que mexesse com outras coisas; uma coisa mais brincadeira, sol, então me matriculei no futvôlei; me matriculei na yoga também; diminuí a academia e aumentei as outras coisas, para mim isso está ótimo. Sempre procuro fazer uma atividade física, por mais que meu dia seja longo, eu renovo minhas energias; estou fazendo teclado e me traz muitos benefícios, tenho usado até para extravasar minha raiva. A dança adoro, é um carinho comigo, um cuidado comigo, a hora que extravaso; caminhar me faz muito bem, às vezes a gente sai pra praça, brinca de bola, anda de patins. Tem também o relaxamento, vou ouvir uma música, fazer um alongamento, às vezes até passa uma dorzinha.

Ideia Central C

Reflexões, estudos, religião, meditação e respiração me ajudam.

DSC

Comecei a trabalhar a coisa da respiração que você falou e teve um dia que fiquei muito ansiosa, não conseguia dormir e aí parei, respirei e até dormi. Vou toda terça-feira na vigília, que é aonde me concentro, entendo que as coisas tem um sentido mais amplo; passagens da Bíblia me trouxeram uns insights; lá me ajuda a confiar, entregar e acreditar que tudo é no seu tempo. O mindful está me trazendo muitas coisas também. Emocional é essa análise mesmo que sempre faço, como fico mais sozinha, sempre tou fazendo uma reflexão. Ler, olhar vídeos, ter aquela calma para respirar, falar pausadamente, acho que me ajudou muito no emocional, a entender melhor as coisas. Tem a parte da meditação, do respirar, tá me trazendo muita coisa boa, me fazendo parar.

Ideia Central D

Cuidar da saúde integral, indo ao médico, dormindo bem, organizando as atividades e o tempo.

DSC

Estou cuidando da minha saúde integral; acho que cuidar de mim com equilíbrio na coisa do emocional, físico, tudo, está me possibilitando ter mais momentos de felicidade, aí lido melhor com o trabalho, com as pessoas. Parar para ir ao médico, pedir ajuda, porque nessa minha loucura eu dizia que não tinha tempo pra nada, e tenho tempo sim. Já tou fazendo check up que tive muito problema no final do ano por causa de desgaste; tou pegando a agenda, colocando as coisas por escrito; às vezes a vontade é de sair, fazer uma viagem dentro daquilo que gosto, daquela lembrança de me sentir livre; tirei a TV da minha vida, meu mental ficou mais calmo, não deito com aqueles pensamentos sempre borbulhando. Procuo pensar mais em mim, no meu bem estar; hoje quero sair, saio; quero dormir, vou dormir; ensinei aos meus filhos a chamarem o pai quando eu estou descansando; eu tinha que resolver tudo e demorei a delegar. Também me alimento bem, levo pra escola o almoço.

7) Como você acha que o seminário influenciou na sua vida pessoal e profissional?**Ideia Central A**

Consegui trazer muitas coisas para a minha vida: me ajudou a me conhecer mais, escolher melhores formas de pensar, falar e agir com as pessoas, por meio das reflexões e vivências.

DSC

Me fez voltar pra saber como é que eu tou sendo diante das situações que venho me deparado; voltar mais pra mim, pra coisas que também me agradam e não só agradam o outro. Na parte profissional ver o que posso aproveitar aqui, como posso dar meu melhor para que novas coisas venham e não ficar vivendo só arrastando. Hoje digo que minha vida mudou muito depois do curso, das informações; foi muito proveitoso, consegui filtrar muita coisa e trazer pra minha vida. As vivências, olhar no olho do outro, aprender a ouvir o outro sem julgamento, aprender a agradecer. O curso foi isso: ajudou a ver muitas coisas de forma diferente; ver na simplicidade de forma mais rica. As escolas deveriam todas ter isso. Trazer uma consciência de mundo, de você próprio; um entendimento. Eu tinha passado por um ano bem difícil no ambiente de trabalho, então o seminário naquela época veio a calhar, teve coisas que falei que nunca tinha falado com as meninas, e olha que a gente se vê, mas na correria às vezes o olhar não bate. A gente teve contato visual, às vezes é só 'oi tudo bem, tudo bem'... hoje a gente já para, se abraça, tem o toque, às vezes um momentozinho a gente conversa com pessoas, ouve as pessoas; acho que isso mudou bastante com o curso.

Ideia Central B

Me trouxe o conceito da fantasia da separatividade e isso me influenciou a disseminar mais integração em vários aspectos da vida.

DSC

A maior que sinto foi nesse conceito da fantasia da separatividade; isso tem vindo à minha mente, ficou. Vivenciar esse conceito tem sido presente; quando penso nas ações de treinamento de professores, aulas, esse conceito está lá. De alguma forma isso está sendo disseminado na escola; sempre trazendo como posso buscar essa integração, como posso trazer a coisa do todo.

Ideia Central C

Mudou a minha maneira de perceber e interagir com a natureza

DSC

O ponto da natureza dentro e fora, isso ficou muito. Até passei férias na fazenda e vi tudo diferente na natureza. Olho com outros olhos eu inserida na natureza assim. Meu elo com a natureza mudou muito! Fui à praia e nunca foi tão encantadora como dessa vez, não sei te falar, às vezes com palavras, mas mudou muito. Andar ali na natureza, ver o que ela está propondo pra gente; o que podemos tirar dela, ficar ali respirando dois minutos e pronto, vamos seguir. Ter a consciência da ligação que a gente tem com a natureza. Foi bom aprender mais disso, que a ligação é bem maior, ela tá dentro da gente; acho que contribuiu bastante.

Ideia Central D

Fiquei mais atenta e consciente com relação ao cuidado comigo - corpo, emoção, mente - e ao cuidado com o outro.

DSC

Me fez buscar aquela pessoa de antes, mais calma, de pensar, ter a questão da dosagem da razão; estar atenta ao meu corpo, às minhas necessidades, a dar esse carinho para meu corpo, esse tempo para mim, enxergar as emoções. Esse cuidado comigo, com o outro me despertou; as minhas emoções, o não me julgar, mas dar um passo atrás, me observar, agora já enxergo: "ó la com ciúmes...(risos)". Foi muito bom participar e criar a percepção da ecologia interior, fez muito sentido. Contribuiu bastante para a consciência. Como já citei, saber lidar com as emoções, porque hoje sei separar as coisas, me entender melhor, agir melhor com as pessoas. Por que é o que falei: procurar entender pra depois julgar; a melhor palavra é se colocar no lugar do outro, porque se eu me colocar no lugar do outro, vou conseguir sentir que, o que eu falar, pode ofender e me perguntar "eu gostaria que o outro fizesse isso comigo"? O ambiente de trabalho trouxe coisas pra gente relaxar mais, respirar e isso nos ajuda.

Ideia Central E

Me estimulou a me transformar e a compartilhar coisas boas com o mundo.

DSC

Acho que foi uma oportunidade pra gente observar mais o momento, pra ver 'oi estou aqui pra colocar uma gotinha' em doses homeopáticas, mas passar isso para o outro. Hoje podemos mudar independente do que passou; acho que o

mundo precisa disso; coisas que você faz no automático e quando você mostra para o outro, o outro começa a mostrar para o outro porque é assim: você fez com 8 que esses 8 podem ter passado para 80, e aí mesmo uma gotinha pode mudar. Coisas que a gente acha simples mas que muda a vida do outro; acho que o curso me mostrou isso: passar para o próximo isso e pedir que as pessoas olhem mais para o outro como ser humano.

8) Você acredita que algo mudou após a sua participação? Se sim, o que?

Ideia central A

Estou cuidando mais de mim de forma geral, com o auto observador mais presente.

DSC

O que mais mudou e marcou pra mim foi sair e olhar de fora o que está acontecendo pra ter uma postura. Se você vai no calor da emoção ou se retira demais e se fecha, pode não tomar a melhor decisão, o melhor caminho. Pra mim, essa observação fez muita diferença. Acho que isso de tomar decisões pro meu lado, de pensar "nossa vou me presentear"; falei "quer saber, vou pensar em mim, na viagem que quero programar". Estou observando mais ativamente quais são minhas ações; estou conseguindo um degrau de cada vez falar mais das minhas emoções: "não estou gostando disso, isso não é legal, não gostei dessa atitude", saber se colocar. Coloquei como propósito e bem devagarinho estou conseguindo falar um pouco mais, me colocar um pouco mais; ser mais sincera, não preocupando o que o outro vai pensar; tou tentando deixar os joguinhos de lado, para conversar, resolver. Acho que a questão mais da perspectiva de segurança; venho trabalhando isso mais em mim; acho que o contexto da flexibilidade, do respirar; acho que isso vai em todos os meus diálogos. Veio a respiração, alongamentos, coisa que eu mal fazia; perceber a necessidade do corpo; às vezes a gente foca só na cabeça e começa a perceber mais o corpo né!? Isso traz uma calma, uma paz. Nossa, demais! Melhorou muito!

Ideia central B

Estou mais consciente, fazendo a minha parte.

DSC

Estou mais atenta, por exemplo, o lixo. Lá em casa não separava porque eles juntavam lá embaixo e aí depois do curso comecei a ficar muito incomodada de não separar. Acho que é uma consciência maior; eu faço a minha parte, se eles vão juntar ou não, é problema deles. Fiquei prestando mais atenção em mim, no outro, vendo o que podia fazer além. Mudou muita coisa, me acho uma pessoa mais sábia depois do curso, foi muito bom por causa das informações, vivências, ouvir, olhar tudo o que foi vivenciado ali, procuro colocar em prática e tem me ajudado muito.

9) Desse estudo o que ficou para você? O que você poderia ressaltar de mais

Ideia Central A

Cuidar mais de mim, com consciência e compartilhar

 relevante, significativo?

coisas boas com o mundo.

DSC

Volto para essa questão de olhar para mim, porque acho que a vida toda fiquei naquela de agradar o outro, mas estou começando a cuidar mais de mim, sentir mais a paz, viver de forma mais consciente, e aí fico querendo fazer mais coisas boas. Saber expressar meus sentimentos, falar para o outro que não achei legal, que não concordei. Teve uma dinâmica das etiquetas na testa que, de repente, você fez uma pressão na gente, que fiquei perdida; aí você trouxe a coisa da pressão e com pressão não funciona; busquei trabalhar isso em mim a partir dessa experiência porque pressão a gente tem o tempo todo, mas precisa aprender a lidar com isso melhor; aquilo pra mim foi marcante. O momento que você colou a bolinha até hoje tenho; você não saber o que ia acontecer e seguir o caminho que sua intuição te fez ir; às vezes sinto algo e a cabeça pensa outra coisa, mas você está sentindo, o outro faz o contrário e termina se machucando, não fazendo aquilo que quer mesmo. Se conhecer e poder transmitir algo bom para o próximo, foi uma coisa que ficou bem interessante pra mim: a coisa da intuição, da conversa com o outro. Você plantou uma semente em nós, que a gente vai levar pra toda a vida e levar isso pras pessoas; falei até agora há pouco pra uma moça no ônibus; a sementinha que foi plantada aqui gerou uma árvore que vai dar muitos frutos.

Ideia central B

Os momentos de troca com o outro, contato visual, empatia, não julgamento.

DSC

Os momentos que a gente estava com o outro; que a gente olhou para o outro; aquele contato visual; olhar além do outro; ver que o outro também passa por situações parecidas ou muito mais complicadas e está ali conseguindo ser aquilo que ele consegue naquele momento. Eu ver que passei dificuldade, mas foi importante e hoje poder ser feliz; parar para ouvir o outro e se colocar no lugar dele, vem muito uma empatia. Outro momento foi sentar com a amiga e ouvir a história da amiga; a gente não tinha amizade e nossa história é muito parecida; muito mesmo; parecia que era a minha história; ela contava a dela e eu vivia aquilo com ela; ouvir o outro, se colocar no lugar do outro foi o foco maior. Vou citar um exemplo do que aconteceu comigo no Piauí nessa última viagem, foi uma vivência familiar: o curso me ajudou tanto que tive uma sabedoria imensa de sentar e ouvir, não fui logo julgar.

Ideia central C

A atividade de buscar o objeto na natureza que me fez lembrar que sou a própria natureza.

DSC

Teve o passeio na natureza que peguei a casca de uma semente porque a natureza falou em mim... Meu Deus! Peguei uma semente bem grande toda marcadinha das sementes menores, minha maternidade. Isso marcou muito

em mim de assumir meus filhos sozinhas. Eu em contato maior com a natureza por ser a natureza, e eu pensar no meu passado quando a gente voltou ali no tempo e o quanto foi rico pra percepção de hoje. O momento mais marcado foi quando a gente foi pegar o objeto; peguei o galho e percebi a ligação que já tinha com as árvores, ali a ficha caiu; tive a percepção mesmo que a ligação da natureza com a gente é muito maior e isso ficou bem marcado, bem legal. Uma atividade que mais marcou foi aquela em volta da escola para pegar o materialzinho; peguei uma florzinha que tirei do pé; foi aquela atividade de falar da flor e no final eu tava falando de mim; interessantíssimo; relatos que foram rápidos, mas depois conversando com o pessoal do curso, também pensaram nisso; falei: gente, incrível a gente é um pedaço da natureza mesmo né!? Isso me surpreendeu muito, porque às vezes a gente não sabe admirar, perceber o contexto.

Ideia central D

Gratidão que senti pelas emoções vividas e aprendizados.

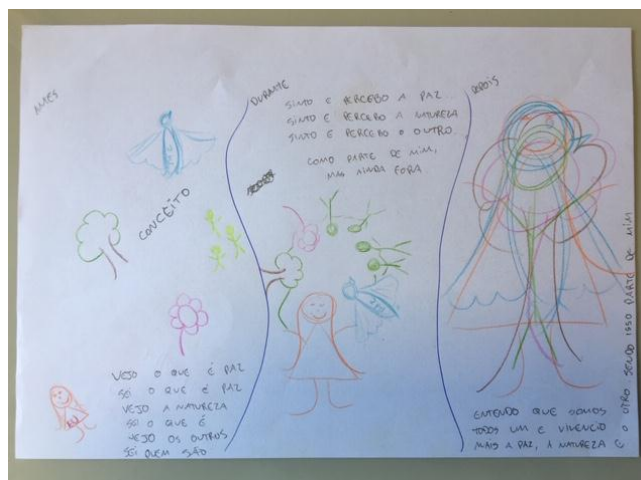
DSC

A palavra que resume tudo é a gratidão pelas emoções vividas, pelos aprendizados, o que ficou em mim. Já tem um bom tempo, mas se eu fechar meus olhos me vejo nas atividades; falando o que falei, me emocionando; se eu fechar os olhos lembro de tudo; então pra mim é gratidão mesmo.

Para finalizar, as professoras foram convidadas a fazer um desenho com a seguinte consigna:

Agora, pra gente finalizar, gostaria que você colocasse no papel, em forma de desenho, de palavras, como você se vê antes de participar do seminário, durante os encontros e hoje, depois do seminário - antes, durante e depois de participar do seminário. Como você representaria isso, do seu jeito?

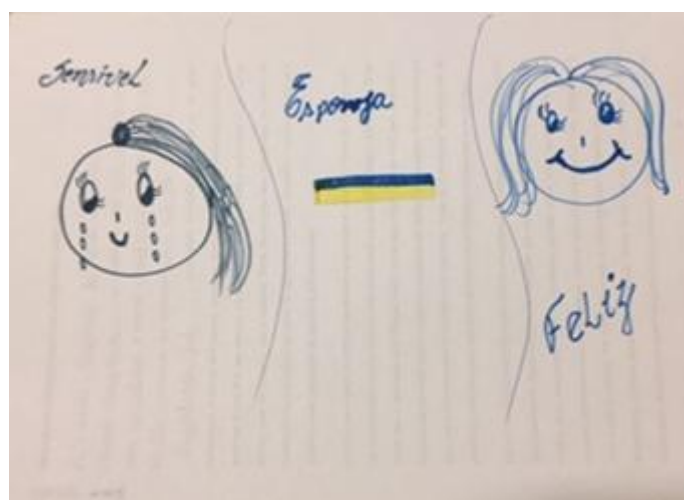
(P1)

**Figura 7.** Desenho da P1

Fonte: Autora.

Não sei se você consegue ver minha fala aqui. Queria colocar uma coisa que é forte pra mim: antes eu entendia os conceitos - de paz, natureza, eu. Não era uma coisa alheia na minha vida; todos esses elementos já estavam presentes, mas de fato, como coisas separadas. Aí, durante, eu comecei a perceber uma integração e desenhei os elementos juntos. Apesar de você ter falado das coisas, entendi a integração como sendo isso, ainda não percebia como uma coisa só; o conceito começou a fazer mais sentido; o sentido e o perceber vieram mais à tona e depois os elementos estão se fundindo; que é como entendo hoje; tudo junto; vivencio a natureza em mim; tudo sou eu; tudo é tudo; eu-outro, eu-natureza, eu-tudo; a ideia era fazer uma coisa só; nenhum mais importante; todos os elementos juntos; não dá para saber a ordem, mas dá para ver que tem coisas distintas aqui.

(P2)

**Figura 8.** Desenho da P2

Fonte: Autora

Então, no antes eu me sentia sensível, era um momento que eu tava precisando muito de cuidado, atenção, ser entendida. Durante o curso, aprendi que a gente tem que ser esponja pra absorver as informações, aprender a lidar com os sentimentos, pra conseguir se entender pra transmitir isso pra outras pessoas. Hoje, me sinto feliz porque de tudo que absorvi me sinto um ser melhor, capaz de transmitir o que aprendi: entender o próximo, conversar antes de julgar e com isso me sinto mais capaz, consigo entender meus sentimentos e aprendi a lidar com eles, que eu sentia muita dificuldade e hoje me vejo feliz, podendo compartilhar, dar exemplos de coisas que foram vivenciadas e saber lidar com as coisas. Gratidão, muita gratidão!

(P3)



Figura 9. Desenho da P3

Fonte: Autora.

Eu fiz aqui um antes do curso: tou aqui sozinha, na minha nuvem de ideias, emoções questionamentos, nos meus sentimentos bons, ruins, nas minhas decepções, nas coisas boas; um misto de emoções que eu não conseguia compartilhar com o outro; depois que a gente começou fazendo o curso, me vi numa organização, vendo que isso não acontece só comigo. Aceitar os ciúmes que aconteciam comigo, raiva, inveja e comecei a pensar na mudança. Então pensei que se eu sinto isso, posso organizar isso e me aceitar; me aceitando, posso fazer algo para mudar. Estou tentando saber se colocar, estar com o outro, abrir para o outro, o que estou sentindo, minhas emoções, tristeza, alegria; mostrar para o outro meu ponto de vista; penso dessa forma, veja dessa forma, e o outro poder se colocar também. Não ficar só com os meus pensamentos maturando. E depois poder conversar, propor pequenas mudanças, me expressar me comunicar com o outro. Obrigada por proporcionar isso. Por que tem coisas que a gente quer melhorar, mudar, posso me reinventar e precisa de um impulso.

(P4)

**Figura 10.** Desenho da P4

Fonte: Autora.

Então, é muito engraçado, quando eu comecei a gente começa com uma confusão muito grande. Os rabiscos é que nada tava no lugar; o medo do novo, tudo misturado e isso faz com que gere uma ansiedade. Aí depois, quando você foi falando, explicando e eu comecei a perceber o que tava sendo trazido, comecei a organizar os pensamentos. Aí depois disso, eu me conhecendo mais, sabendo mais quem eu sou, me entendendo mais, podendo me observar mais. Você falava várias vezes vamos nos olhar por fora antes da ação. Mas antes era um turbilhão, achava que tava organizado, mas depois vi que não. Eu te agradeço por tudo; foi grande, grande, grande.

(P5)

**Figura 11.** Desenho da P5

Fonte: Autora.

Aqui vem eu muito pressionada mesmo, muito pequenininha em questão do quanto eu tava me prejudicando, me propondo a dar muito mais de mim do que eu podia. Acho

que lá começou a abrir isso e eu comecei a ser mais eu mesma, não deixando tanto que essa pressão me abafasse e hoje sou muito mais eu, do que tudo o que tava me apertando. A gente se organizar é muito bom; tenho certeza que nossos encontros tem grande peso em cima disso; aprender a olhar de fora, me organizar. O tamanho do sol é o mesmo, mas o brilho não passava. Agora que veio na minha cabeça: a felicidade é minha, foi essas palavras que usei! Vou me apossar dessa felicidade do meu jeito! Por isso que tou bem hoje. Não tenho nem palavras. Bom demais! Um tempo que tirei pra mim, com uma pessoa como você. Você passa pra gente uma coisa muito boa, o que você se propõe a fazer, entregue de corpo e alma. Detalhes que você trouxe que a gente na correria do dia a dia esquece, vai se perdendo; as pessoas estão se perdendo.

(P6)

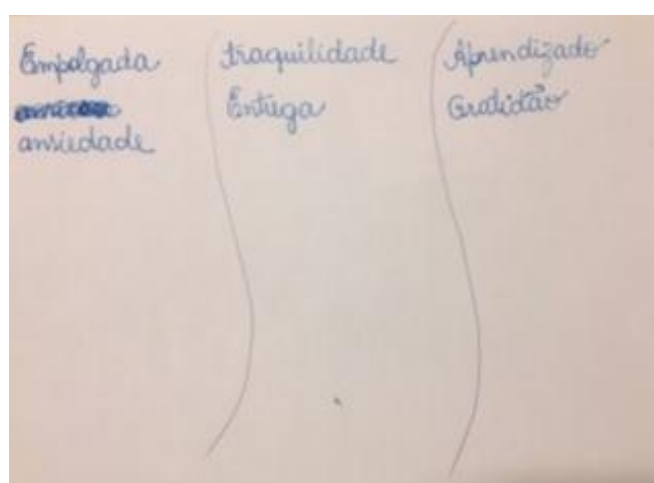


Figura 12. Desenho da P6

Fonte: Autora.

Antes, só de trazerem pra gente a oportunidade de fazer o curso, fiquei superempolgada, tanto que desde o começo dei certeza que eu queria participar; e também gerou um pouquinho de ansiedade: como será que vai ser, também fiquei com um pouco de medo: será que vou chorar, isso aquilo, fiquei com medo até de mim, nem sei bem, mas com a questão das emoções que vivi, foi entrega total, falei: gente do céu, às vezes a gente fica com medo de chorar na frente das pessoas. E durante, as coisas que a gente começou a vivenciar, as conversas, começou a me trazer tranquilidade. Quando vinha um sábado, já esperava o outro. Não era uma ansiedade com sensação de medo, mas uma ansiedade boa; quero vivenciar mais; eu fui eu, me soltei, falei coisas até que não tinha falado pra amigas, então foi um momento de entrega pra mim. Depois, o final foi o aprendizado; a experiência vivida foi muito boa. Se eu pudesse, eu vivenciava aquilo de novo. Foi poucas horas, queria até mais e a palavra que resume tudo é gratidão. Foi muito bom pelas conversas. Antes eu só passava e falava bom dia pras meninas e a gente pode ficar mais perto, eu ter mais empatia: caramba, a pessoa já passou por isso, aquilo, assim como também pude me entregar e falar das situações que eu tava vivendo naquele momento. Foi um 'up' que me deu, como se eu tivesse criado mais forças pra seguir

em frente, me sentir capaz e seguir em frente. Gratidão acho que foi a palavra que ficou mais. Muito bom!

(P7)

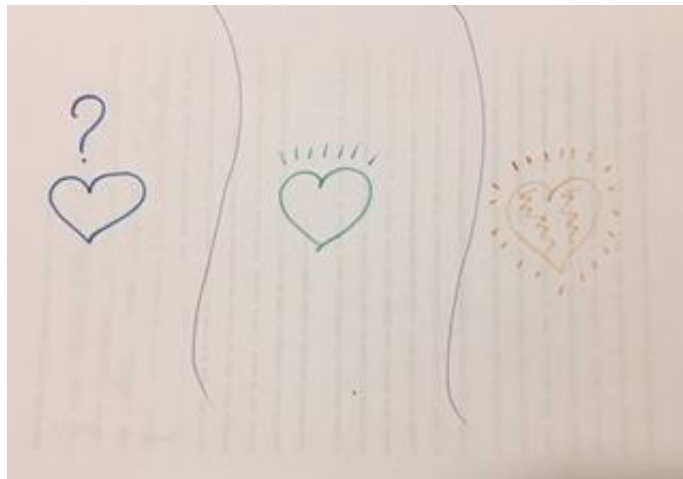


Figura 13. Desenho da P7

Fonte: Autora.

Então, do antes eu desenhei um coração que foi o que me veio à cabeça. Cheguei com muita dúvida, como vai ser o curso, etc., porque me chamou bastante atenção o nome, mas aí cheguei aberta. Aí, durante, tudo foi se integrando e fazendo mais sentido, aí o coração foi ficando mais tranquilo e aliviado. Aí, no final, veio a conversa e consciência de si, do outro, do que é paz, do que posso fazer para a paz, da ecologia ambiental o que posso fazer para viver melhor com a natureza, aí fez mais sentido na minha cabeça. Não sei muito desenhar, aí pensei no coração que é bem isso. Acho que eu tava precisando.

(P8)



Figura 14. Desenho da P8

Fonte: Autora.

Nesse primeiro momento eu estava me sentindo assim mais presa, bem distante. Essa vontade de realizar coisas, sabe!? Coisas como uma viagem, poder sair, pegar o carro: hoje vou ao cinema, vou passear com uma amiga, aquela coisa assim de você não ter que dar satisfação; eu tava muito presa pra fazer isso. No meio, já tava me sentindo mais leve, já comecei a me posicionar mais; às vezes eu ficava "ah mas tenho que fazer isso, aquilo", aí comecei a tomar mais decisões; vou ligar para as minhas amigas, vamos ao cinema. Foi muito legal, me diverti muito; fomos só eu e ela mas foi muito divertido, nós rimos muito; acho que eu não tava me dando prazer disso e nós rimos tanto e saí "nossa que legal, vamos ver mais oportunidade da gente fazer isso juntas". E depois, em busca de realizar meus sonhos. Minha sobrinha tem casa lá no RJ e já disse, "tia, você tem que vir". Então já tou planejando pra viajar; até com a minha mãe, mas se não der, eu vou, nem que eu vá sozinha.

4.3 Discussão

Após percorrer os estudos sobre cultura de paz, as experiências vividas pelas professoras e seus respectivos compartilhados, é possível perceber que o Seminário "A Arte de Viver em Paz" contribuiu substancialmente para a promoção de cultura de paz nas escolas, além de ter exercido influências importantes na vida pessoal de cada uma das professoras que vivenciou os encontros. Sobre a pergunta de pesquisa "Como a realização do seminário A Arte de Viver em Paz, com professores, contribuiu para a promoção de cultura de paz nas escolas?" é possível constatar que o seminário contribuiu com a cultura de paz, na medida em que gera um efeito sistêmico nas pessoas, que passam a vivenciar as ecologias (interior, social e ambiental) em suas vidas práticas e isso influencia na forma como estarão no ambiente de trabalho - com as crianças, com os pais, com a direção. A mesma pessoa transborda os aprendizados para a sua vida pessoal, na interação com o outro e com a natureza. Ademais, a escola, na pesquisa em questão, além das atividades que já realizava, passou a inserir mais na rotina das crianças e dos professores, atividades como meditação, respiração, relaxamento, o que é um ganho muito importante. Os resultados trouxeram vários exemplos desse efeito - mais respeito e cuidado consigo, com o outro, com a natureza; desenvolvimento de empatia, de conexão com o outro através das trocas promovidas pelo

seminário; mudança de atitude com familiares (como maior proximidade dos filhos, meditação com os filhos, colocação de limites em casa, para evitar sobrecarga, desenvolvimento de uma comunicação mais amorosa, expressão das emoções com mais frequência, mais atenção para o desfrute dos bons momentos); atividades que passaram a ser realizadas e/ou catalisadas na escola com professoras, crianças e funcionários (como momento de calma e respiração com as crianças, meditação com os professores, capacitações para os funcionários incluindo palestras sobre “A arte de viver em paz”). Esses achados estão de acordo com os seis princípios norteadores da Cultura de Paz, quais sejam: respeitar a vida; rejeitar a violência; ser generoso; ouvir para compreender; preservar o planeta e redescobrir a solidariedade (Diskin, 2007).

Além disso, a metodologia da Avipaz contempla, especialmente, o eixo temático destaque do Programa de Ação para uma Cultura de Paz, que é o eixo da cultura de paz através da educação (Diskin, 2007). Educação esta, de acordo com Wintersteiner (2016), entendida como a forma central de se transformar as mentes afetadas por uma cultura de guerra e transformar a cultura de paz em uma prática diária - conforme se incentiva no seminário.

Observando as Idéias Centrais de cada pergunta da entrevista individual, é possível ressaltar alguns pontos. Na pergunta 1, sobre a definição de paz, foi interessante perceber que as respostas falaram da paz no aspecto individual (tranquilidade com relação às emoções, aos pensamentos e ao corpo) e no aspecto social (agir em prol do outro). Inclusive a ideia de tudo ser interligado, uma unidade, foi trazida, fortalecendo o aprendizado sobre a dissolução da “fantasia da separatividade”, ponto crucial do seminário, a partir do qual todo o sofrimento surge - pela ideia primeira que acredita que um ser é separado do outro e de tudo. Sobre sentir que a ideia de “unidade” está ligada à paz, Turray e English (2008) enfatizam que todos os seres são interligados e que as ações de um indivíduo afetam o todo e vice-versa - isso evoca

a responsabilidade cidadã, humanitária e a percepção das conexões entre o que se desenvolve no local e no global. Outro aspecto importante a ser destacado, ainda sobre a pergunta 1, foi a percepção que a Ideia Central D traz, de que a paz pode começar no corpo, sentindo o que algumas atitudes mobilizam no corpo, se estão mais próximas da paz ou não. E como um corpo relaxado, pode contribuir para a vivência da paz em outros aspectos. Pierrakos (1990) já falava sobre a importância de se mobilizar o corpo e promover relaxamento, a fim de flexibilizar as couraças musculares, e possibilitar o fluxo de vida no ser humano.

Na segunda pergunta, que busca saber o que a escola tem feito para promover uma cultura de paz, foi rico observar que, após o seminário, aumentaram as atividades com os alunos e com as professoras, que contribuem para a paz. Vale ressaltar que a própria escola já vinha inserindo, aos poucos, algumas práticas de respiração, de cuidado com o meio ambiente através da separação do lixo, e várias capacitações para os professores buscando investir no indivíduo que trabalha na escola. Entretanto, após a vivência da Avipaz, práticas construtivas foram catalisadas, além de terem gerado maior conexão entre as professoras que participaram. Por exemplo, pequenas práticas de meditação com as professoras antes de reuniões, o estímulo ao diálogo em momentos de conflito, momentos de calma e respiração com as crianças. Carrillo-Pérez (2016) sugere que, como parte dos conteúdos escolares, sejam incluídos temas de solução de conflitos, comunicação não violenta, em que seja possível ensinar que somente quando se escuta o outro, sendo empático e respeitoso, é que se pode começar a evitar a violência e o mal-estar. Isso pode começar a ser implantado por meio do jogo com a criança, com o adolescente. Essas práticas já vêm acontecendo de forma sutil na escola, principalmente com as crianças maiores (de 5, 6 anos), como traz uma professora que trabalha com valores de justiça (ao perguntar se é justo interromper o amiguinho quando ele está falando, por exemplo), na ideia central A, da pergunta 4. Quem sabe, futuramente, ampliar essas práticas de respiração e meditação para os momentos em que os pais das

crianças estiverem nas reuniões de escola, já que uma reclamação bastante presente foi a de que os pais estavam cada vez mais no automático, sem tempo para ficarem com os filhos, e as crianças estão cada vez mais aceleradas e sem limites. A ideia de que se trata de uma parceria da família com a escola foi enfatizada e a importância de a escola trazer mais momentos de reflexões e vivências, também para os pais. Custódio (2016), inclusive, elenca, entre os desafios para a construção de uma cultura de paz, a aproximação entre família, escola e sociedade por meio de formações continuadas e permanentes.

Sobre a terceira pergunta, que busca saber os maiores problemas enfrentados pela escola, foi interessante observar que a segunda pergunta colocada em prática, apoia e apoiou bastante a sanar grande parte dos problemas citados na pergunta 3 (as capacitações, o diálogo mais frequente com os pais, as práticas com as crianças, o convite aos pais para participarem mais das vivências da escola). A fala de que as crianças estão sem limites e os pais sem tempo para educar, leva a crer que a parceria família-escola e a participação nas atividades promovidas, podem ajudar com isso, conforme dito. O problema é quando as atividades são propostas e os pais não vão, ou quando se acham superiores, porque pagam a mensalidade e não validam os encontros promovidos. Essa pergunta sobre os maiores problemas enfrentados pela escola trouxe a realidade de uma escola particular, onde estudam alunos de classe média e já se pode observar quantos desafios existem. Sabe-se que a ausência dos pais, fragilidades nas relações familiares de forma geral, tem correlação com a criminalidade, e com o aumento de violência (Zappe & Dias, 2012).

Na quarta questão, as professoras responderam o que costumam fazer quando acontece uma situação de conflito na escola. Vários âmbitos foram citados: com relação às crianças entre si, com relação aos professores entre eles, com relação aos pais e posturas das próprias professoras. Foi interessante observar que muitas comentaram que o seminário influenciou para que passassem a tomar atitudes diferentes. Por exemplo, sobre a empatia,

ensinando às crianças a se colocarem no lugar do colega, perguntando a eles se é justo brincarem na hora que o amigo está falando, inserindo auto responsabilidade desde pequeno. Empatia é um valor bastante trabalhado no seminário, na Ecologia Social. Outro ponto bastante falado que passou a ser diferente depois do curso, foi o exercício de colocar-se fora da situação, para fazer uma análise menos contaminada (eu observador). A Ideia Central B, na pergunta 4 trouxe isso, “conseguir olhar de fora antes da ação, analisar e pensar mais antes de falar e resolver as coisas com a cabeça mais fresca, na base da conversa”; tanto o não julgar, quanto o diálogo respeitoso são bastante enfatizados na Ecologia Social, quando se trabalha a ideia de buscar o que une uma pessoa a outra e não o que as separam.

Sobre o conflito e como proceder quando isso ocorre, Carrillo-Pérez (2016) esclarece que Cultura de Paz aplicada às escolas consiste em ensinar às crianças como buscar a solução de seus conflitos, criando climas de paz. Isso pode ser feito dando a palavra para que o aluno se expresse, ouvindo com atenção o que ele fala e fomentando a resolução de conflitos por meio de diálogo, tolerância e respeito. Chrispino (2007), Turay e English (2008) também citam que os conflitos trazem benefícios às relações, como, por exemplo, ensinar que a controvérsia é oportunidade de crescimento, amadurecimento social e que faz parte da vida, sendo realidade para todos os seres. Como se lida com os conflitos é o que determinará qual será a experiência que a pessoa terá de paz e justiça. Wintersteiner (2016) considera mandatório, para que seja possível o alcance cada vez maior da Cultura de Paz, que as pessoas desenvolvam habilidades para resolver os conflitos de maneira construtiva, que compreendam os problemas globais, que conheçam e respeitem os direitos humanos, as questões raciais e de gênero, que apreciem a diversidade cultural e respeitem a integridade da Terra. Como já ensinava Galtung (1969), a paz não é mais vista como ausência de violência, guerra ou conflito (paz negativa), mas como um processo contínuo no qual estão presentes a

cooperação, o apoio mútuo, a reciprocidade, a liberdade, justiça, democracia (paz positiva) (Diskin, 2007; Weil, 1993).

A quinta questão buscou saber o que as pessoas consideravam que já tinham feito para contribuir com a paz nas próprias vidas e na vida de outra pessoa, com o propósito de ressaltar que as pessoas já viviam isso nas próprias vidas e com o objetivo de trazer o conceito para a vida prática. Ações como ouvir o outro, dar suporte, não focar só no problema, compartilhar experiências vividas, foram pontos altos. Sobre não focar só no problema e perceber os outros âmbitos da vida que estão funcionando, Crema (2017) fala que mudar o mundo é mudar o olhar - é fundamental que cada um eduque o seu olhar diante da realidade que está posta, a fim de vivenciar realidades mais saudáveis e possa, cada vez mais, retomar o encantamento pela vida. Custódio (2016), ao falar sobre educação, diz que é necessário que ocorra uma reinvenção na maneira como se faz a educação brasileira, através de uma “pedagogia do reencantamento” (Custódio, 2016, p.35), ou seja, uma pedagogia que tenha um olhar especial para o mundo, para o diferente, para a diversidade.

Outro ponto alto foi o autoconhecimento como sendo uma forma de a pessoa se cuidar, compreender coisas em si e no outro e, em consequência disso, oferecer o seu melhor para o mundo. As professoras verbalizaram que o curso proporcionou autoconhecimento para elas, além de apoiar na mudança de atitudes no dia a dia em suas vidas pessoais. Uma delas comentou que passou a colocar mais limites em casa e a delegar mais atividades ao marido e aos filhos, o que proporcionou mais leveza, paz, descanso para ela, e senso de responsabilidade aos outros membros da família. Trejos (2016) pontua que o autoconhecimento permite uma comunicação mais assertiva e o reconhecimento de que todo ser humano é passível de erros, começando pelos erros de cada um. Isso amplia a visão para uma postura mais compassiva com relação ao outro. Tolle (2007) sugere que cada pessoa

analise a si próprio, e como está a relação com as pessoas, nos vários âmbitos da vida, a fim de trazer mais postura de auto responsabilidade no agir, pensar e falar.

A pergunta 6 buscou checar como estava sendo o autocuidado delas no aspecto físico, emocional e mental. Algumas trouxeram atividades novas depois do curso, como confeccionar bonecas de pano que uma delas passou a fazer, ficar mais tempo com as pessoas queridas como filhos, amigos, familiares. Algumas focaram mais nas atividades físicas, outras se mantiveram como antes. Um ponto alto foi a respiração, que várias citaram que passaram a fazer mais, depois das vivências: “Comecei a trabalhar a coisa da respiração que você falou e teve um dia que fiquei muito ansiosa, não conseguia dormir, aí parei, respirei e até dormi”. A respiração como uma possibilidade de pausa, a qualquer momento do dia, foi algo que se tornou bastante prático para elas. Lowen (1982) associa a respiração à força de vida possível em um organismo vivo; explica que o acúmulo de tensão, produz obstáculo à respiração, e que respirar mais profunda e plenamente apoia a pessoa a conseguir energia para atravessar os dias com mais inteireza e qualidade. Algumas professoras pontuaram que estavam mais atentas à vontade delas, de agir não só para agradar o outro, mas fazer algo que fizesse sentido para elas, como planejar uma viagem, respeitar o descanso, sair de vez em quando. Além disso, foi interessante ouvir de uma professora, que começou a aprender a colocar mais limites, depois dos nossos encontros. Quando estava muito sobrecarregada, passou a delegar coisas para o marido, para os filhos, ao invés de tomar mais atividades para si - como era o comum. Isso é um fator de proteção importante para a saúde mental: administrar as atividades de forma que não fique com sobrecarga, que gera estresse.

Uma reflexão que ficou bastante presente para a pesquisadora, foi que muitas pessoas não chegarão aos consultórios, e que “A arte de viver em paz” é uma maneira de sensibilizar cada pessoa que participa a ampliar seu cuidado com o corpo, com as emoções, com a mente, de um jeito simples, fácil de compreender e prático para ser aplicado em diversos contextos.

Além disso, amplia a conexão com o outro e com o ambiente. Seria muito bom se as escolas, em grande escala, pudessem adotar essas práticas e terem acesso a esses conhecimentos e vivências, para, por meio das professoras, direção e funcionários de forma geral, levarem para as próprias vidas e ensinarem as crianças desde cedo.

A questão 7 buscou saber como o seminário influenciou na vida pessoal e profissional das participantes. As professoras trouxeram que os encontros possibilitaram que elas se conhecessem mais, escolhessem diferentes formas de agir, pensar e falar nas situações, como expressa o seguinte relato: “Hoje digo que minha vida mudou muito depois do curso, das informações; foi muito proveitoso, consegui filtrar muita coisa e trazer pra minha vida. As vivências, olhar no olho do outro, aprender a ouvir o outro sem julgamento, aprender a agradecer. O curso foi isso: ajudou a ver muitas coisas de forma diferente; ver na simplicidade de forma mais rica. As escolas deveriam todas ter isso. Trazer uma consciência de mundo, de você, que é bem legal; um entendimento”. Mais uma vez o conceito de “fantasia da separatividade” foi trazido como ponto alto, que estimulou as participantes a buscar mais unidade, mais o que as conectam com o outro e com o ambiente e a buscar mais integração. Rinpoche (1999), sobre simplicidade e conexão com o outro, diz que a chave para encontrar felicidade nos dias de hoje é a simplicidade, e que a única finalidade verdadeira da vida é aprender a amar outras pessoas e adquirir conhecimento. A pesquisadora concorda com o autor, considerando importante que cada um possa, também, se sustentar.

Outra mudança bastante citada foi como o curso influenciou na maneira de as participantes perceberem e interagirem com a natureza: “O ponto da natureza dentro e fora, isso ficou muito. Até passei férias na fazenda e vi tudo diferente na natureza. Olho com outros olhos eu inserida na natureza assim. Meu elo com a natureza mudou muito! Fui à praia e nunca foi tão encantadora como dessa vez... não sei te falar às vezes com palavras, mas mudou muito”. Outro tema que se repetiu foi que o seminário facilitou para que ficassem

mais conscientes e atentas ao cuidado com o corpo, com o acolhimento das emoções, com o cuidado com os pensamentos, com o exercício de buscar não julgar o outro e pensar um pouco, antes de agir impulsivamente. Por fim, ficou claro que ficaram estimuladas a compartilhar as coisas boas que aprenderam, com outras pessoas, que detalhes são capazes de transformar a vida prática e gerar mais conexão entre as pessoas: “Coisas que a gente acha simples mas que muda a vida do outro. Acho que o curso me mostrou isso - passar para o próximo isso e pedir que as pessoas olhem mais para o outro como ser humano”.

Conforme dito, as participantes relataram que algumas atividades já eram realizadas antes do seminário, em absoluta consonância com cultura de paz (separação de lixo, pequenas pausas nas reuniões pedagógicas para respirar), e outras foram fortalecidas e inseridas em mais contextos (realização da respiração/meditação com as crianças, mais empatia e vínculo entre as professoras e entre elas e os alunos, maior desenvolvimento do eu observador para pensar um pouco, antes de agir impulsivamente, e resolver as coisas na base do diálogo, mais respeito e cuidado com a natureza, quando passam a perceber que são a própria natureza, por meio das vivências).

Pode ocorrer que, ao realizar o Seminário em outras escolas que não estejam sensibilizadas à cultura de paz como essa, não necessariamente mudanças concretas aconteçam na escola (como a inserção da meditação em sala de aula, do relaxamento com as crianças, da separação do lixo). Ainda assim, percebe-se uma mudança clara na consciência das participantes, que passam a lidar com os alunos, pais, outros professores, com mais acolhimento e a refletir sobre suas posturas de vida e ações no cotidiano.

A empatia, o diálogo, a postura de maior tolerância e solidariedade foram pontos importantes que foram absorvidos de forma bastante sutil pelas professoras. Isso, naturalmente, gera transformação na vida, mesmo que sensível, e transborda para o trabalho e para a vida como um todo, pois as vivências ficam impregnadas como experiência viva e

concreta, de acordo com os relatos presentes nos resultados. A esse aspecto foi o que a pesquisadora chamou de efeito sistêmico, logo no início da discussão.

Carrillo-Pérez (2016) considera que conseguir que ambientes de paz passem a ser uma realidade em salas de aula é possível quando a solução de conflitos ocorre por meio do diálogo, da aceitação, do autocuidado e do cuidado com o outro. Isso pode ser apoiado por dinâmicas e estratégias dentro de sala de aula com participação de alunos e professores, avaliando o que pensam e como as coisas podem melhorar, a partir de seus comentários.

Assis e Ribeiro (2017) explicam que a Cultura de Paz ganha materialidade no que diz respeito ao desenvolvimento de habilidades de ouvir, de contar histórias, ao respeito ao outro e à não hierarquização da fala dos ouvidos (os autores dão o exemplo dos "círculos de construção de paz" como sendo formas de reunir pessoas para que juntas estabeleçam formas criativas de se relacionarem respeitosa e solidariamente). Além disso, identificar os sentimentos presentes e expressá-los de forma respeitosa e pacífica, são fatores imprescindíveis para se construir um ambiente escolar menos violento.

Uma reflexão que ficou para a pesquisadora foi que as pessoas, muitas vezes, passam mais horas no trabalho do que em casa. Portanto, é fator de proteção que as pessoas possam construir vínculos saudáveis na escola, fazer atividades que promovam bem-estar nos intervalos - como relaxamento, meditação, alongamento, roda de conversas - e que se caminhe rumo a uma mudança de paradigmas em que o ambiente de trabalho possa ser local de prazer e satisfação, não só de estresse e obrigação.

Há muitos estudos sobre círculos de construção de paz em organizações, como estratégias que minimizam os efeitos negativos nos ambientes (Damiani, Hansel, & Quadros 2017; Penido, 2016; Pranis, 2010). Por fim, a ideia central E, da pergunta 7: O seminário "me estimulou a me transformar e a compartilhar coisas boas com o mundo", trouxe uma reflexão muito interessante, que costura com a "Fábula do beija-flor", história contada no início de

todo seminário Avipaz. Logo no começo do Manual do Facilitador da Avipaz, tem a "Fábula do beija-flor", que fala sobre cada um fazer a sua parte para o todo, mesmo que seja de gota em gota; e foi bom ver que essa ideia de "compartilhamento de coisas boas" ficou impregnada, já que uma das ideias centrais da Avipaz é que cada pessoa se transforme cada vez mais em agente de paz para o mundo.

A oitava pergunta buscou, de forma um pouco repetitiva, só que em outras palavras (no intuito de explorar exaustivamente o significado atribuído ao vivido no seminário), identificar se algo mudou para as professoras, após a participação no seminário. Vale ressaltar que as perguntas 7, 8 e 9 foram complementares, na medida em que as professoras responderam como o seminário influenciou, o que mudou e os pontos mais significativos dos encontros, respectivamente. Logo, é interessante observar que algumas ideias se repetem como a de que estão cuidando mais delas de forma geral, se expressando com mais verdade, incluindo mais o corpo no dia a dia, com o auto-observador mais presente, mais conscientes e atentas (também com relação ao consumo de água, luz, produção de lixo), sentindo que estão fazendo a parte delas no mundo.

A última questão buscou ressaltar o que as professoras consideraram de mais relevante e significativo dentre as experiências que tiveram, ao longo dos encontros. E apareceram pontos já conhecidos como: cuidar mais de mim, com consciência e compartilhar coisas boas com o mundo; a dinâmica das cores foi citada como uma vivência que gerou muitas reflexões (de como agir sob pressão, de seguir a intuição, de pedir ajuda, de trabalhar cooperativamente); a dinâmica do olhar como tendo sido uma experiência de vivenciar a empatia, o não julgamento, a conexão com o outro. As professoras trouxeram que, mesmo com o convívio diário, elas interagiam superficialmente entre elas e que, no seminário, tiveram a oportunidade de conversar mais umas com as outras nas vivências, conhecer mais a história de vida das colegas, construir mais vínculos, e que isso aumentou a amizade depois -

isso é muito válido, já que ampliar a rede de apoio saudável é fator de proteção em saúde mental. A atividade de buscar o objeto na natureza talvez tenha sido a vivência mais citada, parte da Ecologia Ambiental, em que as professoras realmente sentiram que são a própria natureza. Aqui foi interessante observar, pois como relata Fernández e Sánchez (2017) - na pesquisa que fizeram com os livros de "Educação para a Cidadania" do Ensino Médio, em Granada - o aspecto da proteção ambiental foi o que teve menos informação, detalhe e profundidade. Em contrapartida, na Avipaz com as professoras, a dinâmica da Ecologia Ambiental "busca do objeto na natureza", foi a que recebeu mais ênfase como tendo sido importante (pelas trocas entre as professoras que ocorreram e pela conscientização de que são a própria natureza).

Na última atividade da entrevista em que as professoras foram convidadas a fazer um desenho representando "antes, durante e depois do seminário", alguns pontos importantes foram ressaltados. O desenho da P1 trouxe, como a ideia de que "tudo é interligado" ficou forte para ela. Isso traz uma esperança de dissolução da fantasia da separatividade, um dos conceitos principais do seminário. O desenho da P2 trouxe uma ideia de força no desenho dela e abertura para aprender e crescer; essa postura de humildade é fundamental no processo de aprendizagem; se a pessoa acha que sabe tudo, não sobra espaço para aprender algo novo, como diz Magalhães (2017). O desenho da P3 trouxe que o seminário ajudou a organizar as ideias e a expressar os sentimentos; aprender a se comunicar é fundamental nos dias de hoje em que, muitas vezes, a impulsividade toma conta, destruindo relações, ou o embotamento de emoções é presente, gerando doenças e somatizações diversas (Lowen, 1982 e 1985; Pierrakos, 1990; Rosenberg, 2006; Weil & Tompakow, 2008). A P4 expressou, através do desenho, que o seminário trouxe clareza, entendimento e isso contribuiu muito para o autoconhecimento. Entender padrões de comportamentos, conhecer a forma de pensar e agir da própria pessoa, é fundamental para que seja possível alguma transformação, caso a pessoa

deseje - conhecer para transformar (Tolle, 2007). O desenho da P5 trouxe que no início tinha muita confusão ofuscando o brilho da essência dela. Com os encontros, ela percebeu mais organização e empoderamento, que permitiu que fizesse as escolhas dela com mais liberdade e alegria. Tomar posse da auto responsabilidade é algo, que de fato, traz liberdade, na medida em que a pessoa pode fazer escolhas mais autônomas, assumindo as consequências advindas do atos, pensamentos e palavras; isso gera independência, enraizamento, valores que são fonte de saúde psíquica - saber seu lugar no mundo, fazer suas escolhas, viver um dia de cada vez (Magalhães, 2017).

A P6 não fez desenho, mas escreveu que de um estado de ansiedade, passou a ficar mais tranquila, entregue, sentindo-se grata pelos aprendizados. Na fala, ela enfatizou que compartilhou coisas que nunca havia dito para ninguém e que isso foi bom, trouxe alívio e maior proximidade com as colegas. Poder compartilhar as coisas pessoais com alguém de confiança, seja um terapeuta, amigo, parente, é algo que ajuda a organizar a psiquê e trazer entendimentos, *insights*. Rogers (2001) traz o conceito de escuta ativa, como uma ferramenta imprescindível de psicoterapia. Esse recurso pode ser utilizado de forma simples, sempre que desejável em uma relação; basta que as pessoas combinem de uma falar e a outra ouvir, sem intervenções - essa prática é bastante realizada nos treinamentos de *Core Energetics* (Pierrakos, 1990).

A P7 trouxe o desenho de um coração confuso que foi brilhando cada vez mais, e percebendo mais sentido nas coisas, com o passar dos encontros. Frankl (2006) fala da importância de que cada pessoa vá, aos poucos, construindo um sentido de vida. Sentido de vida é um tema muito atual, tendo em vista o aumento de casos de suicídio no Brasil (Godoy, 2018).

A última professora (P8) trouxe, em seu desenho, que vinha se sentindo presa por ela mesma (nas ideias, no que não se permitia fazer) e que os encontros a impulsionaram a tomar

mais decisões a favor dela, a nutrir mais os vínculos de amizade, a programar mais atividades que trazem prazer e bem-estar. Foi muito gratificante observar que, mesmo tendo sido “pouco tempo” (12h de seminário, mais 4h de fechamento), várias tiveram um movimento de desabrochar, mesmo que inicial, muito bonito. De atentarem para preencherem mais as próprias necessidades. Isso deixa a pesquisadora com uma sensação de missão cumprida; de ter plantado alguma semente saudável nos corações dessas professoras e estimulada a prosseguir com o trabalho da “Arte de Viver em Paz”.

Durante as entrevistas foi percebido que tanto a pesquisadora, quanto as professoras ficaram relaxadas, o que ajudou bastante na fluidez das falas e no aprofundamento que foi possível alcançar. Elas compartilharam muitas coisas da vida pessoal, o que leva a crer que houve a construção de um vínculo propício e saudável. Foi rica a atividade de desenhar o antes, durante e depois do seminário, pois foi mais uma fonte de informação trazida de maneira lúdica.

4.3.1 Comparativo entre as respostas ao questionário aberto e à entrevista semi-estruturada.

Como foi dito, na época em que o seminário foi realizado, as professoras responderam a um questionário aberto com sete questões, antes de o seminário começar. Essas questões se repetiram na entrevista individual, que foi feita um ano após o seminário, a fim de checar se houve diferença entre as respostas.

Sobre a primeira pergunta do questionário aberto, o conceito que elas trouxeram de paz foi mais superficial, girando em torno de “tranquilidade e harmonia”. Após o seminário, na entrevista individual, o que se nota é que houve mais profundidade na resposta, na medida em que as professoras fizeram uma ligação de paz, com sentir-se em unidade com o todo. Havia uma expectativa por parte da pesquisadora de que as participantes trouxessem o

conceito de paz como “inteireza, processo, movimento”, já que foram pontos muito ressaltados. No entanto, elas não trouxeram essas palavras, apesar de terem trazido que, na prática, se sentiam mais inteiras.

Com relação à segunda pergunta sobre o que a escola faz para promover cultura de paz, no questionário já falaram de capacitações, meditação e respiração. O que se percebe de novo, com a entrevista, é o aumento de atividades relacionadas à cultura de paz com professores, funcionários e crianças. Além disso, percebe-se um movimento maior de chamar os pais para estarem juntos nas atividades escolares, além de mais autonomia que foi dada às professoras para construírem os planos de aulas.

A pergunta 3 buscou saber os principais problemas enfrentados pela escola. Houve semelhança nas respostas nos aspectos de falta de disponibilidade dos pais, crianças carentes de amor e agitadas, os pais achando que podem comprar tudo com dinheiro e a responsabilidade que os pais querem transferir para a escola. A maior mudança foi no aspecto da comunicação entre as professoras e entre direção e professoras, que passou a ser permeada por mais diálogo, abertura para a conversa e proximidade entre as pessoas. Esse foi um ponto que corrobora o alcance importante que o seminário teve nas relações interpessoais dentro da escola e que possui efeito sistêmico.

A quarta questão buscou saber como as participantes costumam lidar em situações de conflito. Apesar de no questionário já pontuarem que buscavam resolver as coisas por meio de diálogo, pensando na melhor estratégia, depois do seminário, ficou clara uma maior presença do eu observador antes de agir: "consigo olhar de fora antes da ação, analisar mais, pensar antes de falar, e resolver as coisas com a cabeça mais fresca, na base da conversa, tentando ver algo bom". Esse aspecto do "eu observador presente" antes de agir impulsivamente, mudou no trato com os conflitos, tanto no ambiente profissional, quanto no pessoal.

Na pergunta 5, que buscou saber o que as professoras já tinham feito pela paz nas suas vidas e nas vidas de outras pessoas, houve semelhança quando falaram: cursos, tentar ser calma e escutar mais as pessoas. Um ano após, o que se notou de novo e mais relevante foi a fala de não focar no problema como se fosse o principal da vida, o autoconhecimento mais aprofundado e a prática da empatia. Todos esses são aspectos importantes trabalhados nas ecologias.

A sexta pergunta buscou saber o que as professoras costumam fazer por elas com relação ao bem-estar físico, emocional e mental. No questionário deram respostas como: fazer exercícios, ter uma alimentação minimamente equilibrada e conversar com Deus. Após o seminário o que se percebeu foi que a interação com pessoas queridas ficou mais presente - elas atentaram para desfrutar mais dos momentos presentes; os exercícios se ampliaram também para atividades artísticas e musicais - pessoas buscando aprender novas atividades, instrumentos, e também a expressar dons já existentes, mas que estavam esquecidos. Felizmente, as respirações se mantiveram e aumentaram, e foi notada uma maior atenção com a saúde de forma geral: organizar para ir ao médico, dormir melhor, acolher a ansiedade e encontrar tempo para cuidar de si.

A questão 7 do questionário buscou saber o que precisaria acontecer no seminário para ter valido a pena, e elas disseram: aprendizado, trocas, levar algo bom para a vida, lidar melhor com as emoções. Um ano após, foi visto que as expectativas foram superadas, pois elas relataram que o seminário ajudou no autoconhecimento, na relação com as colegas e com os outros na vida, trouxe mais visão de integração e coletividade, mudou a forma de lidar com a natureza, ficaram mais cuidadosas com elas e com as pessoas, e se sentiram estimuladas a compartilhar coisas boas que aprenderam.

Foi interessante observar que, mesmo sendo um seminário de sensibilização, as professoras se abriram bastante, principalmente nos exercícios da Ecologia Ambiental em que

tiveram a oportunidade de saber mais sobre as vidas umas das outras. Uma compartilhou sobre o câncer da mãe, outra sobre a morte do marido quando estava grávida, outra que descobriu que era adotada aos 14 anos - inclusive essa professora compartilhou que saiu do seminário motivada a conhecer a família biológica. Elas disseram que, mesmo com o convívio diário, nunca haviam compartilhado umas com as outras tais fatos. Foi forte e tocante. Apesar de ser um seminário de sensibilização, é possível que situações de aprofundamento aconteçam, dependendo da abertura dos participantes. Essas partilhas se estenderam mais que o previsto, pois a pesquisadora procurou dar o acolhimento necessário e "costurar" a sessão, para que não saíssem questões "em aberto".

No quarto encontro, de fechamento, em que as professoras puderam compartilhar um pouco sobre "o que ficou" do seminário, algumas falas receberam destaque pela importância: "A partir de dinâmicas aparentemente simples, fiz paralelos com o meu dia-a-dia e refleti sobre o impacto das minhas ações na minha própria vida e na vida dos que me rodeiam". Isso traz a potência de vivências, aparentemente simples, que podem gerar verdadeiras transformações nas vidas dos participantes. Outra fala significativa foi: "Quero aqui deixar registrado também que os momentos de conversas me 'ajudou' muito a expor um pouco dos meus pensamentos e também me ajudou a ter mais um pouco de segurança na hora de expor minhas ideias"; isso fala de um empoderamento que é possível ser sentido, quando se disponibiliza conhecimento e oportunidades de vivenciar experiências que ficam registradas no corpo, nas emoções e na mente. Por fim: "o negócio de respirar antes de fazer algo quando 'tô' ansiosa é bem bom"; trazendo, pois, a importância da atenção cada vez mais voltada para a respiração e para o momento presente, como ferramentas que auxiliam no combate ao estresse e no fomento à qualidade de vida e bem-estar, como fala Kabat-Zin (2017).

Foi interessante perceber que, ao preencherem o questionário aberto no início do seminário, as professoras quiseram passar uma mensagem de acordo com a autoimagem idealizada delas; algo mais previsível, daquilo “que é legal fazer, desejável que seja dito, etc.”. Já nas entrevistas, foi possível aprofundar e acessar espaços mais humanos e reais das professoras.

Medrano-Dominguez (2016) enfatiza que o professor tem função fundamental na educação para a paz, já que é o eixo que tem possibilidades de promover espaços formativos igualitários, através de práticas de paz. Para Assis e Ribeiro (2017), a construção da Cultura de Paz nas escolas é uma tarefa que está no início e muitas escolas precisam repensar suas formas de atuar diante de situações conflituosas, a fim de que se conquiste um ambiente escolar no qual a violência seja vista como inviável na convivência. Isso será cada vez mais possível, à medida em que todos os atores do universo escolar se envolvam e se responsabilizem por suas posturas diárias de diálogo e respeito diante de um conflito. Esse era o desejo de Weil (1993) e de todos que se colocam no papel de agentes da paz e que fazem trabalhos com o intuito de expandir os movimentos de Cultura de Paz pelas organizações, escolas, instituições.

Sendo assim, tendo em vista que o objetivo geral do presente trabalho era "identificar o alcance que as professoras atribuem à metodologia da Arte de Viver em Paz na busca de alternativas à violência e caminhos para a construção de uma cultura de paz no contexto escolar", pode-se concluir que o alcance foi importante, havendo transbordamentos de aprendizados para a vida pessoal e profissional das professoras, conforme observado nos achados descritos.

4.4 Limites do estudo

Em algumas pessoas, o efeito do seminário será mais forte do que em outras, como ocorre em qualquer prática, atividade grupal. Isso está relacionado ao grau de envolvimento da pessoa, seu momento de vida, qual a entrega e a permissão que ela se dá para aprender, para mergulhar nas vivências. Por se tratar de um seminário de sensibilização, é importante que as pessoas se inspirem nos aprendizados e apliquem em suas vidas, para que percebam cada vez mais os efeitos benéficos.

Trata-se de um seminário de apenas 12h, o que significa dizer que vários aspectos podem ser transformados em atitudes, nas formas de pensar das pessoas, mas que é importante que ações e práticas sejam colocadas de forma contínua nos lugares onde ocorram os seminários, para que os efeitos positivos das práticas sejam constantemente lembrados. Com o tempo, 10 anos, 15 anos, é fácil que se volte a operar de forma conhecida, na zona de conforto, com base naquilo que “treinamos mais na vida”; ou seja, se não houver situações para praticar e lembrar os conceitos e as vivências, possivelmente elas se perderão no tempo. O ser humano precisa de repetição para transformar comportamento e vivenciar novas realidades (Magalhães, 2017). Ou seja, práticas pontuais de promoção de cultura de paz podem se perder em meio às atividades do dia a dia, se não houver algum planejamento que dê seguimento às ações. É importante que se pense em continuidade na própria instituição em que algum programa de promoção de cultura de paz seja realizado.

Outra questão foi que, enquanto psicóloga, me peguei, em muitos momentos, percebendo alguns padrões de comportamento nas professoras e pensando em questões que poderiam ser interessantes e importantes para cada uma delas trabalhar na vida. No entanto, a ideia não é levar o seminário para a profundidade de um trabalho psicoterapêutico, motivo pelo qual precisei me conter e seguir as atividades sugeridas.

Outra limitação que se percebe é que para facilitar a “Arte de Viver em Paz” é necessário passar por uma formação de facilitadores de mais de 80h, oferecida pela Unipaz.

As professoras podem até inserir alguns aprendizados em suas atividades profissionais e em suas vidas pessoais, mas não poderão multiplicar essa metodologia como facilitadoras, a não ser que se submetam a essa formação. Há uma razão para isso, é claro, mas não deixa de impossibilitar que esses benefícios se expandam mais rapidamente.

Considerações finais

O presente trabalho foi organizado da seguinte maneira: inicialmente fiz uma revisão narrativa sobre Cultura de Paz, em que os artigos escolhidos foram aqueles relacionados à educação. Após a análise dos artigos cheguei às seguintes categorias temáticas: - histórico e definição de cultura de paz; a paz não é necessariamente, ausência de conflitos - paz positiva e paz negativa; cultura de paz nos livros escolares e como matéria obrigatória nas escolas; programas e práticas de prevenção à violência e promoção da cultura de paz; a importância da educação para a paz e seus desafios. No segundo capítulo, contextualizei a história do autor, criador da "Arte de Viver em Paz", Pierre Weil, a Universidade Holística Internacional da Paz e seu arcabouço teórico, e as bases filosóficas nas quais se pauta a Avipaz. No capítulo três, detalhei a metodologia propriamente dita do Seminário da Avipaz, aplicada às professoras da Escola de Ensino Infantil. No quarto capítulo, trouxe os resultados da aplicação da Avipaz com as professoras, os resultados da análise das entrevistas individuais feitas um ano após o seminário, por meio da análise de discurso do sujeito coletivo de Lefèvre & Lefèvre (2005), e a discussão do trabalho, com as limitações do estudo.

O que se depreende deste estudo foi de que a "Arte de Viver em Paz" é uma metodologia rica e eficiente, que traz ferramentas, informações e vivências transformadoras para as vidas daqueles que dela participam. Seria bem-vindo que a experiência pudesse ser reproduzida em todas as escolas públicas e privadas, e que houvesse uma preocupação maior com a aplicação prática da Cultura de Paz, tendo em vista acontecimentos recentes, como o Massacre de Suzano (2019) e os atuais discursos de ódio (G1, 2019) direcionados a grupos, religiões, como mostram, quase que diariamente, os noticiários.

Vale ressaltar as ideias centrais sobre como as professoras acharam que o seminário influenciou em suas vidas pessoais e profissionais, se algo mudou e o que ficou de mais

significativo. Em linhas gerais, geraram autoconhecimento, conexão nas relações interpessoais, integração com a natureza, autocuidado, autorresponsabilidade, estímulo à cooperação, ao diálogo, à empatia. Isso nos leva a crer que o objetivo do trabalho foi alcançado e que o seminário nesse contexto escolar, de fato, favoreceu a promoção de uma cultura de paz na escola e nas vidas das professoras, inserindo mais atividades relacionadas ao relaxamento, à respiração, meditação, mais cuidado consigo, com o outro e com a natureza.

Para além dessa perspectiva, o que surpreende é o quanto uma ferramenta simples possibilita ganhos no aspecto psicológico das professoras e se esse tipo de semente não for plantado hoje, como explicam as ecologias, amanhã não poderemos colher nada diferente do que estamos colhendo nos dias atuais. Seria muito bom que essa ideia pudesse contagiar os gestores, os políticos e que isso fosse um tema transversal nas escolas e fizesse parte do exercício de ser educador, professor. Isso porque uma das maravilhas desse trabalho é a reconexão do humano consigo mesmo possibilitada, que o faz se conectar com os outros numa perspectiva da construção e não destruição, recapitulando a ideia de paz como inteireza, como processo, como algo ativo, não apenas como ausência de guerra e como realidade concreta, e não apenas virtual.

Apesar de haver algum desgaste com relação ao tema da Cultura da Paz, ou de terem pessoas que não simpatizem com essa perspectiva, não podemos deixar que isso anule tantos benefícios que esse paradigma traz, não podemos deixar que seja enterrado o que esse tema tem de maravilhoso, que é realmente promover essas relações saudáveis, integradas, que o trabalho espelha. Com esse trabalho eu gostaria de reavivar a ideia da Cultura da Paz, tirando-a dos domínios de uma discussão ideológica, levando-a para um domínio mais transcendente, de humanidade e respeito.

São práticas como a do seminário que apoiam as pessoas em suas vidas particulares, e quanto mais o educador estiver consciente de si e de sua responsabilidade para com o outro, mais isso será transbordado para as crianças e respectivos pais/cuidadores. Percebe-se a importância capilar de capacitar o educador, investir no ser humano, em uma educação para a paz, de forma que isso vá sendo impregnado nas mentes das pessoas e se propague de forma sistêmica. Estas passarão a ser exemplos da vivência de relações pautadas no diálogo, respeito, solidariedade, compaixão, cooperação, acolhimento como realidades concretas em suas vidas, na interação com a família, amigos, no trabalho. E, de gota em gota, transformar os ambientes, as comunidades, cidades...é uma utopia realizável, como afirmava Weil (1993), se cada um se engajar nessa missão de viver, nos vários âmbitos de sua vida a própria Cultura de Paz. Se só for propagada a teoria, sem vivência prática de cultura de paz, as ideias ficarão apenas no papel. Cada um precisa vestir a camisa da cultura de paz na sua própria vida; aí sim, poderá haver transformação, sem que se fique colocando a responsabilidade na esposa, nos pais, nos filhos, no governo, na vida... É fundamental, que cada um de nós desenvolva cada vez mais autorresponsabilidade e se pergunte: o que estou fazendo pela paz na minha vida e na vida como um todo? Fazendo, assim, uma reflexão profunda, trazendo possibilidades de transformação e criação de novos possíveis, como fala Zanello (2018). Afinal, como dizia Magalhães (2017), “nos tornamos melhores, naquilo que treinamos mais” (p.37), que possamos, pois, treinar bastante amor, cooperação, empatia, diálogo, respeito, encontro, solidariedade, para que fiquemos bons nisso, um dia.

Como desdobramento do trabalho da Avipaz, já estou em um projeto de realização do seminário em escolas públicas, que a Unipaz está fazendo em parceria com o Ministério Público. Desejo que isso se torne cada vez mais presente nas escolas, por meio das semanas de capacitações, e, quem sabe, vire matéria obrigatória nas escolas. Finalizo este trabalho com vontade de criar um plano de aula para uma matéria que pudesse ser ministrada, tanto no

ensino fundamental, quanto no ensino médio, que possa levar aos alunos valores básicos da cultura de paz (diálogo, respeito, solidariedade, cooperação), incentivos e conhecimentos sobre os cuidados com o corpo, as emoções, a mente, o outro e a natureza. Talvez com o nome “Educação para a paz”, “Cultura de Paz”, ou “Educação para a Cidadania”, como cita Fernández e Sánchez (2017). Que haja material pedagógico de qualidade e vivências, para que as pessoas possam “sentir na pele” e não fiquem apenas na racionalização. Quem sabe, ter uma matéria de crédito livre nas universidades sobre a "Arte de Viver em paz", também.

A boa notícia é que ano passado, em 14 de maio de 2018, foi decretada e sancionada a Lei 13.663/18 (2018), que altera o art. 12 da Lei 9.394/96 (Lei de Diretrizes e Bases da Educação), para incluir os incisos IX e X, que versam o seguinte: promover medidas de conscientização, de prevenção e de combate a todos os tipos de violência, especialmente a intimidação sistemática (bullying), no âmbito das escolas; e estabelecer ações destinadas a promover a cultura de paz nas escolas. Estamos no caminho!

O que sugiro para estudos futuros é que esse plano de aula supracitado possa ser vivido nas escolas a fim de identificar o alcance e as limitações dessa possível matéria nas vidas dos alunos, além de pesquisar mais metodologias que incluam mais os pais e cuidadores, que proporcionem mais momentos de reflexões, meditações e vivências de maneira geral. Esse é o meu desejo. Colocar a “mão na massa” e ser agente de transformação. Por isso esperei, para fazer o mestrado sobre algo que realmente me tocasse e que pudesse trazer algo concreto a fim de contribuir com a transformação pessoal e social. Que venha o doutorado! Obrigada.

Referências

- Abramovay, M., & Rua, M. G. (Orgs.) (2004). *Violências nas escolas*. Brasília, Brasil: Flacso Brasil.
- Acosta, J. J. T. (2008). Del anatema al diálogo: diálogo interreligioso y trabajo por la paz. *Encuentros interdisciplinarios*. Pp. 10-28).
- Adams, D. (2005). *História dos Primórdios da Cultura de Paz*. São Paulo, 21 de janeiro de 2005. Recuperado em 15 de janeiro de 2018, de http://comitepaz.org.br/Semin%C3%A1rio_Cult.htm.
- Aguiar, F. H. R. (2012). *Orientação vocacional e promoção da saúde integral em adolescentes: contribuições e reflexões da psicologia clínica*. Dissertação de Mestrado, Universidade de Brasília, Brasília, DF, Brasil.
- Alvarado, K. (2016). Cultura de paz en la escuela: Retos para la formación docente. *Revista Latinoamericana de Derechos Humanos*, 27(2), 239-255. Recuperado em 20 de setembro de 2017, de <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/derechoshumanos/article/viewFile/8943/10504>.
- Arteaga, I. H., Hernandez, J. A. L., & Chala, M. C. C. (2017). Cultura de paz: una construcción desde la educación. *Revista Historia de la Educación Latinoamericana*, 19(28), 149-172. Recuperado em 20 de setembro de 2017, de <http://www.scielo.org.co/pdf/rhel/v19n28/v19n28a09.pdf>.
- Assis, V. M. S., & Ribeiro, S. L. S. (2017). Professores e práticas pedagógicas para combater a violência e construir uma cultura de paz. *Atos de Pesquisa em Educação*, 12(1), 166-188.
- Atlas da Violência (2019): IPEA. Recuperado em 10 de junho de 2019 de: http://www.ipea.gov.br/portal/images/stories/PDFs/relatorio_institucional/190605_atlas_da_violencia_2019.pdf.
- Banister, P., Bunn, G., Burman, E., Daniels, J., Duckett, P., Goodley, ... Whelan, P. (Eds.). (2011). *Qualitative methods in psychology: a research guide* (2a ed.). New York, NY: Open University Press.
- Barbier, R. (2002). *A pesquisa-ação*. Brasília, Brasil: Liber Livros.
- Bardin, L. (2011). *Análise de conteúdo*. São Paulo, Brasil: Edições 70.
- Bartholomew, L. K., Parcel, G. S., Kok, G., Gottlieb, N. H., & Fernández, M. E. (2011). *Planning Health Promotion Programs: An Intervention Mapping Approach* (3a ed.). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Bauer, M. W., & Gaskell, G. (2002). *Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: um manual prático*. Petrópolis, Brasil: Vozes.

- Belga, S. M. M. F., Sena, R. R., & Silva, K. L. (2017). Concepções de programas de prevenção à violência e promoção da cultura de paz. *Caderno Saúde Coletiva*, 25(2), 177-182.
- Borges, F. T., & Linhares, R. N. (2008). Imagem e narrativa: a construção dialógica da fotografia na pesquisa qualitativa em ciências humanas. *Revista Educação em Questão*, 33(19), 128-149.
- Brotto, F. O. (2013). *Jogos Cooperativos: o jogo e o esporte como um exercício de convivência* (4a ed.). São Paulo, Brasil: Palas Athena, 2013.
- Caixeta, J. E., & Borges, F. T. (2017). Da Entrevista Narrativa à Entrevista Narrativa Mediada: definições, caracterizações e usos nas pesquisas em desenvolvimento humano. *Fronteiras: Journal of Social, Technological and Environmental Science*, 6(4), 67-88.
- Callado, C. V. (2004). *Educação para a Paz: promovendo valores humanos na escola através da educação física e dos jogos cooperativos*. Santos, Brasil: Editora Projeto Cooperação Ltda.
- Camargo, F. C., Iwamoto, H. H., Galvão, C. M., Monteiro, D. A. T., Goulart, M. B., & Garcia, L. A. A. (2018). Modelos para a implementação da prática baseada em evidências na enfermagem hospitalar: Revisão Narrativa. *Texto & Contexto Enfermagem*, 26(4), 1-12.
- Carrillo-Perez, R. (2016). Resolución de conflictos: hacia una cultura de paz en niños de primaria. *Ra Ximhai*, 12(3), 195-205.
- Cacique Seattle (1855). *Carta ao presidente dos Estados Unidos Francis Pierce*. Recuperado em 15 de dezembro de 2018, de <http://www.culturabrasil.org/seattle1.htm>.
- Centro de Criação de Imagem Popular [CECIP] (2012). *Paz em movimento: Trajetória do projeto Jovens e seu potencial criativo na resolução de conflitos em escolas municipais do Rio de Janeiro*. Rio de Janeiro, Brasil: CECIP. Recuperado em 20 de outubro de 2018, de: http://www.cecip.org.br/site/wp-content/uploads/2013/12/paz-em-movimento_cecip_130206-1_web.pdf.
- Chamorro, J. A. B., Guerrero, E. F. C., & Ortiz, D. A. R. (2018). La escuela pensada desde el pluralismo a favor de una cultura de paz. *Revista Sophia*, 24, 239-263.
- Chripino, A. (2007). Gestão do conflito escolar: da classificação dos conflitos aos modelos de mediação. *Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação*, 15(54), 11-28.
- Coffey, A., & Atkinson, P. (1999). *Making sense of qualitative data*. Los Angeles, CA: Sage.
- Conceição, M. I. G. (2003). A filosofia Dialógica e a Religião do Encontro: Buber e Moreno. In I. I. Costa, A. F. Holanda, F. M. M. C. Martins, & M. I. Tafuri (Eds.). *Anais/Trabalhos completos: VI Conferência Internacional sobre Filosofia, Psiquiatria e Psicologia*. Brasília, Brasil: ABRAFIPP.

- Concha, P. C. (2009). Teoría de conflictos de Johan Galtung. *Revista de paz y conflictos*, 2, 60-81.
- Crema, R. (2017). *O poder do encontro: origem do cuidado*. São Paulo, Brasil: Tumiak Produções; Instituto Arapoty; Unipaz.
- Creswell, J. W. (2007). *Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto*. Porto Alegre, Brasil: Artmed, Bookman.
- Custódio, E. S. (2016). Cultura de paz, perdão e valores humanos: um desafio para a educação escolar brasileira do século XXI. *Protestantismo em Revista*, 40, 29-38. Recuperado em 20 de outubro de 2018, de: <http://periodicos.est.edu.br/index.php/nepp>.
- Dadoun, R. (1991). *Cem flores para Wilhelm Reich*. São Paulo, Brasil: Moraes.
- Damiani, S., Hansel, C. M., & Quadros, M. S. P. (2017). *Cultura de paz: processo em construção*. Caxias, Brasil: Educs.
- Debarbieux, E., & Blaya, C. (Orgs.) (2002). *Violência nas escolas e políticas públicas*. Brasília, Brasil: Unesco.
- Demo, P. (2001). *Pesquisa e informação qualitativa*. Campinas, Brasil: Papyrus.
- Demo, P. (2004). *Pesquisa participante. Saber, pensar e intervir juntos*. Brasília, Brasil: Liber Livros.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2006). *O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens*. Porto Alegre, Brasil: Artmed.
- Diskin, L. (2007). *Guia de Cultura de Paz*. São Paulo, Brasil: Rede Ação pela Paz.
- Diskin, L. (Org.) (2010). *Cultura de paz: da reflexão à ação; balanço da Década Internacional da Promoção da Cultura de Paz e Não Violência em Benefício das Crianças do Mundo*. Brasília, Brasil: Unesco; São Paulo, Brasil: Associação Palas Athena. Recuperado em 04 de abril de 2018, de: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000189919>.
- DSM-IV-TR (2002). *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais* (C. Dornelles, Trad.). (4a ed. rev.). Porto Alegre, Brasil: Artmed.
- Duane, E. (1998). *Simplicidade Voluntária*. São Paulo, Brasil: Pensamento-Cultrix.
- Fernandes, D. (2014, Dez 17). Pesquisa põe Brasil em topo de ranking de violência contra professores. *Portal BBC Brasil*. Recuperado em 17 de dezembro de 2018, de: https://www.bbc.com/portuguese/noticias/2014/08/140822_salasocial_eleicoes_ocde_valorizacao_professores_brasil_daniela_rw.

- Fernández, S. S., & Sánchez, M. V. (2017). La cultura de paz en educación secundaria obligatoria: estudio comparado de libros de texto de educación para la ciudadanía. *Bordón Revista de Pedagogía*, 69(2), 115-130.
- Fittipaldi, A. Q. (2007). *Construindo uma Cultura de Paz: A Abordagem Gestáltica Como Um Instrumento*. Dissertação de Mestrado, Universidade de Brasília, Brasília, DF, Brasil.
- Frankl, V. E. (2006). *Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração*. Petrópolis, Brasil: Vozes.
- G1 (2019, Jun 09). *Traficantes espalham o ódio contra religiões afro-brasileiras pelo país*. Recuperado em 11 de junho de 2019 de <https://g1.globo.com/fantastico/noticia/2019/06/09/traficantes-espalham-o-odio-contra-religoes-afro-brasileiras-pelo-pais.ghtml>.
- Galtung, J. (1969). Violence, Peace, and Peace Research. *Journal of Peace Research*, 6(3), 167-191. Recuperado em 10 de abril de 2018, de: http://www2.kobe-u.ac.jp/~alexroni/IPD%202015%20readings/IPD%202015_7/Galtung_Violence,%20Peace,%20and%20Peace%20Research.pdf.
- Galtung, J. (1990). Cultural Violence. *Journal of Peace Research*, 27(3), 291-305.
- Galtung, J. (2003). *Paz por medios pacíficos: paz y conflicto, desarrollo y civilización*. Bilbao, Espanha: Gernika Gogoratz.
- Godoy, V. P. (2018). *Suicídio: compreender, identificar e intervir*. São Paulo, Brasil: Sociedade Brasileira de Neuropsicologia.
- Grant, M. J., & Booth, A. (2009). A typology of reviews: an analysis of 14 review types and associated methodologies. *Health Information and Libraries Journal*, 26(2), 91-108.
- Green, J., & Thorogood, N. (2009). *Qualitative methods for Health Research*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Guimarães, M. R. (2005). *Educação para a paz: sentidos e dilemas*. Caxias do Sul, Brasil: Educs.
- Herráiz, M. C. L. (2000). Educación para la paz y cultura de paz en documentos internacionales. *Contextos Educativos Revista de Educación*, 3, 45-68.
- Jung, C. G., & Wilhelm, R. (1983). *O segredo da flor de ouro*. Petrópolis, Brasil: Vozes.
- Kabat-zin, J. (2017) *Atenção Plena para iniciantes*. Rio de Janeiro, Brasil: Sextante.
- Lefèvre, F., & Lefèvre, A. M. C. (2005). *Discurso do sujeito coletivo: um novo enfoque em pesquisa qualitativa*. Caxias do Sul, Brasil: Coleção Diálogos.
- Lei 13.663, de 14 de maio de 2018 (2018). Altera o art. 12 da Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, para incluir a promoção de medidas de conscientização, de prevenção

e de combate a todos os tipos de violência e a promoção da cultura de paz entre as incumbências dos estabelecimentos de ensino. Brasília. Recuperado em 20 de maio de 2019, de: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2015-2018/2018/Lei/L13663.htm.

Lowen, A. (1982). *Bioenergética*. São Paulo, Brasil: Summus Editorial.

Lowen, A. & Lowen, L. (1985). *Exercícios de bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante*. São Paulo, Brasil: Ágora.

Magalhães, D. (2017). *Atreva-se: torne-se quem você é*. Florianópolis, Brasil: Instituto Dulce Magalhães.

Martins, H. (2018, Jun 23). População carcerária quase dobrou em dez anos. *Agência Brasil*. Recuperado em 10 de dezembro de 2018, de: <http://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2018-06/populacao-carceraria-quase-dobrou-em-dez-anos>.

Maslow, A. H. (1964). *Religions, Values, and Peak-Experiences*. Columbus, OH: Ohio State University.

Massacre de Suzano (2019, Jun 13). *Wikipédia, a enciclopédia livre*. Recuperado em 03 de abril de 2019, de: https://pt.wikipedia.org/wiki/Massacre_de_Suzano.

Medrano-Dominguez, R. M. (2016). La escuela constructora de una cultura de paz. *Ra Ximhai*, 12(3), 297-308.

Milani, F. (2003). De espectadores a protagonistas da cultura de Paz. In R. Balestreri (Org.) *Na inquietude da Paz* (3a ed., pp. 13-32). Passo Fundo, Brasil: CAPEC.

Morais, M. M. (2005). A sala de aula no contexto da educação do século 21. Brasília: Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. Recuperado em 20 de janeiro de 2018, de: <http://portal.inep.gov.br/documents/186968/485287/A+sala+de+aula+no+contexto+da+educa%C3%A7%C3%A3o+do+s%C3%A9culo+21/36fd2bc4-713a-4c6e-9eb6-fb2cd060b1fc?version=1.0>.

Moreno, J. L. (1914). *Poema encontro de dois*. Recuperado em 12 de dezembro de 2018, de: <https://umapsicologa.wordpress.com/2010/09/11/poema-de-moreno-1889-1974/>.

Morin, E. (2005). *Ciência com consciência* (8a ed. rev. e mod. pelo autor) (M. D. Alexandre, M. A. S. Dória, Trad.). Rio de Janeiro, Brasil: Bertrand Brasil.

Murta, S. G. & Santos, K. B. (2015). Desenvolvimento de programas preventivos e de promoção de saúde mental. In S. G. Murta, C. Leandro-França, K. B. Santos, & L. Polejack (Eds.). *Prevenção e Promoção em Saúde Mental: Fundamentos, Planejamento e Estratégias de Intervenção* (pp. 168-191). Novo Hamburgo, Brasil: Sinopsys.

Murta, S. G., Parada, P. O., Meneses, S. S., Medeiros, J. V. V., Miura, M. A., Santos, T. A. A., ... De Vries, H. (no prelo). *"SOS Namoro": desenvolvimento de uma intervenção computadorizada customizada para prevenir violência no namoro em jovens brasileiros*.

- Nicolescu, B. (1999). *O manifesto da transdisciplinaridade*. São Paulo, Brasil: Triom.
- Organização das Nações Unidas [ONU] (1999). *Resolução 53/243, de 6 de outubro de 1999. Declaração e Programa de Ação sobre uma Cultura de Paz*. Assembleia Geral das Nações Unidas. Recuperado em 10 de julho de 2018 de <http://www.comitepaz.org.br/download/Declaração%20e%20Programa%20de%20Ação%20sobre%20uma%20Cultura%20de%20Paz%20-%20ONU.pdf>.
- Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura [Unesco] (2010). *Movimento Global para o ano Internacional da Cultura de Paz*. Recuperado em 03 de outubro, 2017 de: <https://nacoesunidas.org/onu-destaca-a-importancia-da-educacao-na-construcao-de-cultura-de-paz/>.
- Penido, E. A. (2016). Cultura de paz e justiça restaurativa: uma jornada de alma. In M. L. Pelizzoli (Org.). *Justiça Restaurativa: caminhos da pacificação social*. Pp. 69-85. Caxias do Sul, Brasil: Educus; Recife, Brasil: UFPE.
- Pierrakos, E. (2007). *O caminho da autotransformação*. São Paulo, Brasil: Cultrix.
- Pierrakos, J. C. (1990). *Energética da essência – Desenvolvendo a capacidade de amar e curar*. São Paulo, Brasil: Pensamento.
- Pierrakos, J. C. (1997). *Love, Eros e Sexuality: the forces that unify man and woman*. New York: Liferhythm.
- Pranis, K. (2010). *Processos circulares*. São Paulo, Brasil: Palas Athena.
- Prieto, J. L. (2017). Intervención para educar a adolescentes en una cultura de paz a través del deporte en contextos de exclusión. *Revista de Ciencias del deporte*, 13(3), 225-236.
- Rinpoche, S. (1999). *O livro tibetano do viver e do morrer*. São Paulo, Brasil: Palas Athena.
- Rogers, C. R. (2001). *Tornar-se pessoa* (5a ed.). São Paulo, Brasil: Martins Fontes.
- Rosenberg, M. B. (2006). *Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais*. São Paulo, Brasil: Ágora.
- Saldaña, J. (2009). *The coding manual for qualitative researchers*. Los Angeles, CA: Sage.
- Silva, C. C. & Borges, F. T. (2017). Análise Temática Dialógica como método de análise de dados verbais em pesquisas qualitativas. *Linhas Críticas*, 23(51), 245- 267.
- Sposito, M. P. (2001). Um breve balanço da pesquisa sobre violência escolar no Brasil. *Revista Educação e Pesquisa*, 27(1), 87-103.
- Thesenga, S. (2013). *Eu sem defesas*. São Paulo, Brasil: Cultrix.

- Tolle, E. (2007). *Um novo mundo: o despertar de uma nova consciência*. Rio de Janeiro, Brasil: Sextante.
- Torrerorell, M. C. B., Valls, M. P., Nicolás, M. A., Raga, L. G. (2014). La cultura de paz en la educación para la ciudadanía y los derechos humanos en los libros de texto de educación primaria. *Revista Perfiles Educativos*, 36(146), 80-97.
- Trejos, A. L. (2016). Investigación acción en un entorno educativo: programa para promover creencias positivas hacia una cultura de paz y prevención a la violencia. *European Scientific Journal*, 12(19), 127-146.
- Turay, T. M., English, L. M. (2008). Toward a Global Culture of Peace: a Transformative Model of Peace Education. *Journal of Transformative Education*, 6(4), 286-301.
- Vinha, T. P. (2011). *A construção da autonomia: uma conquista para toda a vida*. Fórum SM de Educação. São Paulo, Brasil; Rio de Janeiro, Brasil: 2011.
- Weil, P. (1978). *Psicodrama*. Rio de Janeiro, Brasil: Cepa.
- Weil, P. (1993). *A arte de viver em paz: por uma nova consciência, por uma nova educação* (H. R. Taveira; H. M. Silva, Trad.). São Paulo, Brasil: Editora Gente.
- Weil, P. (1995). *A morte da morte - uma abordagem transpessoal*. São Paulo, Brasil: Gente.
- Weil, P. (2008). *A Revolução Silenciosa: autobiografia pessoal e transpessoal* (5a ed.). São Paulo, Brasil: Pensamento.
- Weil, P. (2011). *A arte de viver a vida*. Petrópolis, Brasil: Vozes; Lorena, Brasil: Editora Diálogos do Ser .
- Weil, P., Amiden, A., Crema, R. & Leloup, J-Y (2005). *Os anjos falam – tempos antigos e atuais*. Brasília, Brasil: Letrativa.
- Weil, P., Amiden, A., Crema, R. (2009). *Mensagens de luz - os anjos falam*. Lorena, Brasil: Diálogos do Ser.
- Weil, P., Krippner, S., Winkler, M., Amiden, A., Lal Arora, H., O'Donnell, ... Leloup, J-Y. (2003). *Transcomunicação - O fenômeno magenta*. São Paulo, Brasil: Pensamento.
- Weil, P., Leloup, J-Y., & Crema, R. (2012). *Normose: a patologia da normalidade* (3a ed.). Petrópolis, Brasil: Vozes.
- Weil, P. & Tompakow, R. (2008). *O corpo fala: a linguagem silenciosa da comunicação não verbal*. Petrópolis, Brasil: Vozes.
- Wintersteiner, W. (2016). International Strategies for Building a Culture of Peace through access to good education. In H. Kury, S. Redo, & E. Shea (Eds.), *Women and children as victims and offenders: background, prevention, reintegration*. Viena, Austria: Springer International Publishing Switzerland.

Zaluar, A. (Org.) (1992). *Violência e Educação*. São Paulo, Brasil: Cortez.

Zanello, V. (2018). *Saúde mental, gênero e dispositivos: cultura e processos de subjetivação*. Curitiba, Brasil : Appris.

Zappe, J. G., Dias, A. C. G (2012). Violência e fragilidades nas relações familiares: refletindo sobre a situação de adolescentes em conflito com a lei. *Estudos de Psicologia*, 17(3), 389-395. Recuperado em 15 de janeiro de 2019, de <http://www.scielo.br/pdf/epsic/v17n3/06.pdf>.

Zuin, A. A. S. (2012). *Violência e tabu entre professores e alunos: a internet e a reconfiguração do elo pedagógico*. São Paulo, Brasil: Cortez.

Apêndice A - Questionário aberto

- 1) Nas suas palavras, como você definiria paz?
- 2) Na sua opinião o que a escola tem feito no sentido de promover uma cultura de paz?
- 3) Para você, quais os principais problemas enfrentados pela escola?
- 4) Quando acontece uma situação de conflito na escola, o que você costuma fazer?
- 5) O que você já fez para contribuir com a paz na sua vida e/ou de outras pessoas?
- 6) O que você costuma fazer por você com relação ao seu bem estar físico, emocional e mental?
- 7) O que precisa acontecer no seminário, para que tenha valido a pena a experiência?

Apêndice B - Entrevista individual semiestruturada

- 1) Nas suas palavras, como você definiria paz?
- 2) Na sua opinião o que a escola tem feito no sentido de promover uma cultura de paz?
- 3) Para você, quais os principais problemas enfrentados pela escola?
- 4) Quando acontece uma situação de conflito na escola, o que você costuma fazer?
- 5) O que você já fez para contribuir com a paz na sua vida e na vida de outras pessoas?
- 6) O que você costuma fazer por você com relação ao seu bem-estar físico, emocional e mental?
- 7) Como você acha que o seminário influenciou na sua vida pessoal e profissional?
- 8) Você acredita que algo mudou após a sua participação? Se sim, o que?
- 9) Desse estudo o que ficou para você? O que você poderia ressaltar de mais relevante, significativo?

Momento do desenho:

Agora, para a gente finalizar, gostaria que você colocasse no papel, em forma de desenho, de palavras, como você se vê antes de participar do seminário, durante os encontros e hoje, depois do seminário - antes, durante e depois de participar do seminário. Como você representaria isso, do seu jeito?

Anexo A - Parecer Comitê de Ética

UNB - INSTITUTO DE
CIÊNCIAS HUMANAS E
SOCIAIS DA UNIVERSIDADE



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Cultura de paz nas escolas: "A arte de viver em paz" com professores.

Pesquisador: GABRIELLA ALENCASTRO VEIGA DE ARAUJO

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 98711218.0.0000.5540

Instituição Proponente: Instituto de Psicologia - UNB

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.927.039

Apresentação do Projeto:

Trata-se do projeto de mestrado intitulado Cultura de paz nas escolas: "A arte de viver em paz" com professores, de autoria da pesquisadora Gabriela Alencastro Veiga de Araujo, do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica e Cultura - PPGPSICC, do Instituto de Psicologia (IP), da UnB, sob a orientação da Dra. Maria Inês Gandolfo Conceição com financiamento próprio.

Objetivo da Pesquisa:

Considerando a hipótese, segundo a qual "o professor que passa pelo seminário da arte de viver em paz torna-se um agente multiplicador da cultura da paz no ambiente escolar e na sua própria vida", a pesquisadora formulou os seguintes objetivos:

Objetivo Primário - Identificar o alcance e os limites que as professoras atribuem à metodologia da "Arte de viver em paz" na busca de alternativas à violência e caminhos para a construção de uma cultura de paz no contexto escolar.

Objetivos Secundários: - Conhecer a atribuição de significado que os educadores conferem ao conceito de cultura de paz no exercício de suas funções; - Reconhecer como a arte de viver em paz comparece no cotidiano dos educadores; - Avaliar a percepção dos professores em relação aos ganhos em sua vida com a realização do seminário; - Identificar e compreender as significações que os educadores construíram sobre a arte de viver em paz; - Identificar vantagens e limitações da metodologia da arte de viver em paz.

Endereço: CAMPUS UNIVERSITÁRIO DARCY RIBEIRO - FACULDADE DE DIREITO - SALA BT 03/1 (Ao lado da Direção)

Bairro: ASA NORTE

CEP: 70.910-900

UF: DF

Município: BRASILIA

Telefone: (61)3107-1592

E-mail: cep_chs@unb.br

**UNB - INSTITUTO DE
CIÊNCIAS HUMANAS E
SOCIAIS DA UNIVERSIDADE**



Continuação do Parecer: 2.927.039

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

A pesquisadora entende que há riscos, como possíveis sensações desagradáveis provenientes de memórias trazidas pelas perguntas, apesar de os riscos potenciais serem mínimos, tendo em vista os cuidados tomados na prática.

Benefícios:- contribuir com o desenvolvimento da ciência, bons sentimentos sobre as lembranças trazidas, tomar mais consciência das emoções, autoconhecimento, otimização da comunicação e da relação com o outro e com a natureza, ao integrar os aprendizados do seminário.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A pesquisa possui Metodologia de Análise de Dados: A pesquisadora pretende realizar uma abordagem qualitativa por intermédio de entrevistas individuais, cuja análise das mesmas será feita à luz de Lefrèvre (2005) - discurso do sujeito coletivo. A autora participou de uma Formação de facilitadores na "Arte de viver em Paz" na Universidade Holística Internacional da Paz (Unipaz) e concluiu em 2017. Como parte da conclusão da formação, foi realizada a aplicação do Seminário "A arte de viver em paz" com professoras de uma escola particular de Brasília, que aceitou o convite. Com base no relato de experiência da aplicação do Seminário na escola supracitada, e respectiva análise documental desse trabalho de conclusão da formação pela Unipaz, é que serão realizadas entrevistas individuais com os atores educacionais da escola (professoras). Foram selecionados 15(quinze) sujeitos de pesquisa (professoras), da Escola Canarinho - Asa Norte (DF), divididos nos grupos A, B e C.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

A pesquisadora postou na Plataforma Brasil, os seguintes documentos: - Folha de rosto assinada; Lattes de pesquisadora e de orientadora; Informações básicas do projeto; Projeto completo; Carta de encaminhamento; Carta de revisão ética; Aceite institucional assinado pela Diretora da Escola Canarinho; TCLE completo; Instrumento de pesquisa (roteiro de entrevista); Cronograma atualizado, com data de início da coleta previsto para novembro de 2018.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Diante do exposto, o presente parecer é favorável à aprovação do projeto.

Considerações Finais a critério do CEP:

Endereço: CAMPUS UNIVERSITÁRIO DARCY RIBEIRO - FACULDADE DE DIREITO - SALA BT 03/1 (Ao lado da Direção)
Bairro: ASA NORTE **CEP:** 70.910-900
UF: DF **Município:** BRASILIA
Telefone: (61)3107-1592 **E-mail:** cep_chs@unb.br

**UNB - INSTITUTO DE
CIÊNCIAS HUMANAS E
SOCIAIS DA UNIVERSIDADE**



Continuação do Parecer: 2.927.039

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1200806.pdf	16/09/2018 10:29:39		Aceito
Outros	cep_CHS_carta_de_encaminhamento.pdf	16/09/2018 10:27:13	GABRIELLA ALENCASTRO VEIGA DE ARAUJO	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_detalhado_pdf.pdf	20/08/2018 12:27:50	GABRIELLA ALENCASTRO VEIGA DE ARAUJO	Aceito
Outros	Copia_instrumento_de_pesquisa_rotreiro_entrevista_pdf.pdf	20/08/2018 12:20:32	GABRIELLA ALENCASTRO VEIGA DE ARAUJO	Aceito
Outros	Lattes_Conceicao_pdf.pdf	20/08/2018 12:19:39	GABRIELLA ALENCASTRO VEIGA DE ARAUJO	Aceito
Outros	Lattes_Araujo_pdf.pdf	20/08/2018 12:18:40	GABRIELLA ALENCASTRO VEIGA DE ARAUJO	Aceito
Outros	Carta_revisao_etica.pdf	20/08/2018 12:17:26	GABRIELLA ALENCASTRO VEIGA DE ARAUJO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_pdf.pdf	20/08/2018 12:15:51	GABRIELLA ALENCASTRO VEIGA DE ARAUJO	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	Aceite_institucional.pdf	20/08/2018 12:15:17	GABRIELLA ALENCASTRO VEIGA DE ARAUJO	Aceito
Cronograma	Cronograma_pdf.pdf	20/08/2018 12:14:49	GABRIELLA ALENCASTRO VEIGA DE ARAUJO	Aceito
Folha de Rosto	Folha_de_rosto.pdf	20/08/2018 12:13:26	GABRIELLA ALENCASTRO VEIGA DE ARAUJO	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Endereço: CAMPUS UNIVERSITÁRIO DARCY RIBEIRO - FACULDADE DE DIREITO - SALA BT 03/1 (Ao lado da Direção)
Bairro: ASA NORTE **CEP:** 70.910-900
UF: DF **Município:** BRASÍLIA
Telefone: (61)3107-1592 **E-mail:** cep_chs@unb.br

UNB - INSTITUTO DE
CIÊNCIAS HUMANAS E
SOCIAIS DA UNIVERSIDADE



Continuação do Parecer: 2.927.039

BRASILIA, 28 de Setembro de 2018

Assinado por:
Érica Quinaglia Silva
(Coordenador(a))

Endereço: CAMPUS UNIVERSITÁRIO DARCY RIBEIRO - FACULDADE DE DIREITO - SALA BT 03/1 (Ao lado da Direção)
Bairro: ASA NORTE **CEP:** 70.910-900
UF: DF **Município:** BRASILIA
Telefone: (61)3107-1592 **E-mail:** cep_chs@unb.br

Anexo B - Termo de consentimento livre e esclarecido das professoras

Eu, (NOME) _____, (NACION.) _____, em (DATA DE NASC.) ____/____/____,(ESTADO CIVIL) _____, (PROFIS.) _____, ID _____ UF _____, residindo no endereço _____

_____, estou sendo convidado a participar de um estudo denominado: *A arte de viver em paz*, que tem o objetivo de aplicar uma metodologia proposta pelo psicólogo Pierre Weil que consiste em sensibilizar os participantes a trabalharem a paz consigo mesmo, com os outros e com a natureza. Dessa forma levar essa metodologia, no sentido de contribuir com a sociedade na oferta de espaço para vivência, discussão e crescimento pessoal, e contribuir com a promoção da cultura de paz nas escolas.

A minha participação no referido estudo será de participar do seminário “A arte de viver em paz” e ser entrevistado a respeito da minha vida profissional e pessoal no que tange à cultura de paz. Estou ciente que o seminário será filmado, assim como estou ciente que sou livre para participar da maneira que me sentir mais à vontade me colocando da maneira que eu desejar. Fui informado que isso é parte do treinamento de facilitadores no seminário “A arte de viver em paz” sob supervisão da psicóloga Lydia Rebouças, vice-reitora da Universidade Holística Internacional da paz (Unipaz).

Fui alertado de que essas informações podem eventualmente ser utilizadas para efeito de pesquisa e que posso esperar alguns benefícios do seminário, tais como: contribuir com o desenvolvimento da ciência, bons sentimentos sobre as lembranças trazidas, tomar mais consciência das minhas emoções, autoconhecimento, relaxamento, otimizar minha comunicação e a minha relação com o outro e com a natureza. Por outro lado, recebi os esclarecimentos necessários sobre os possíveis desconfortos e riscos decorrentes do estudo. Estou ciente que os riscos possíveis envolvem sentimentos, sensações desagradáveis provenientes de memórias trazidas pelas perguntas e que os riscos potenciais são mínimos, tendo em vista os cuidados tomados na prática e que se trata de um seminário de sensibilização, não de aprofundamento.

Estou ciente que os dados obtidos por meio desta intervenção não serão divulgados em nível individual, nem social, podendo ser utilizados apenas de forma acadêmica respeitando o anonimato e a não identificação.

Também fui informado de que posso me recusar a participar do estudo, ou retirar meu consentimento a qualquer momento, sem precisar justificar, e de, por desejar sair da pesquisa, não sofrerei qualquer prejuízo à assistência que venho recebendo.

A facilitadora envolvida com a referida intervenção é a psicóloga Gabriella Alencastro Veiga de Araújo e com ela poderei manter contato pelo telefone (61) 99976-6336 ou pelo email gabriella.alencastro@gmail.com.

É assegurada a assistência durante toda pesquisa, bem como me é garantido o livre acesso a todas as informações e esclarecimentos adicionais sobre a pesquisa-intervenção e suas conseqüências, enfim, tudo o que eu queira saber antes, durante e depois da minha participação.

Enfim, tendo sido orientado quanto ao teor de todo o aqui mencionado e compreendido a natureza e o objetivo do já referido estudo, manifesto meu livre consentimento em participar,

estando totalmente ciente de que não há nenhum valor econômico, a receber ou a pagar, por minha participação.

Brasília, de de 2018.

Nome e assinatura do sujeito da pesquisa

Nome e assinatura da facilitadora é

Anexo C - Ficha de avaliação da Unipaz



REDE INTERNACIONAL PARA UMA CULTURA DE PAZ
FUNDAÇÃO CIDADE DA PAZ
Campus Brasília/DF



AVIPAZ 2018

FICHA DE AVALIAÇÃO

Data:

Facilitador (a): Gabriella Alencastro V. de Araújo

Aprendiz: _____

DISCRIMINAÇÃO		Ótimo	Bom	Regular	Ruim
FACILITADOR	Abordagem do Tema				
	Comunicação				

❖ Este seminário contribuiu para o seu desenvolvimento
() Físico () Mental () Emocional () Espiritual

❖ Em poucas palavras ou uma frase, como foi esse seminário para você?

❖ Durante esse seminário, quais as atitudes você reconhece como novas, que ampliam suas ações?

❖ Críticas (Conteúdo seminário, facilitação seminário, coordenação, alimentação e logística)

❖ Elogios (Conteúdo seminário, facilitação seminário, coordenação, alimentação e logística):

Informações adicionais, utilizar o verso do formulário.

Obrigado!

Anexo D - Carta do Chefe Seattle

A Carta do Cacique Seattle, em 1855

Em 1855, o cacique Seattle, da tribo Suquamish, do Estado de Washington, enviou esta carta ao presidente dos Estados Unidos (Francis Pierce), depois de o Governo haver dado a entender que pretendia comprar o território ocupado por aqueles índios. Faz mais de um século e meio. Mas o desabafo do cacique tem uma incrível atualidade. A carta:

“O grande chefe de Washington mandou dizer que quer comprar a nossa terra. O grande chefe assegurou-nos também da sua amizade e benevolência. Isto é gentil de sua parte, pois sabemos que ele não necessita da nossa amizade. Nós vamos pensar na sua oferta, pois sabemos que se não o fizermos, o homem branco virá com armas e tomará a nossa terra. O grande chefe de Washington pode acreditar no que o chefe Seattle diz com a mesma certeza com que nossos irmãos brancos podem confiar na mudança das estações do ano. Minha palavra é como as estrelas, elas não empalidecem.

Como pode-se comprar ou vender o céu, o calor da terra? Tal idéia é estranha. Nós não somos donos da pureza do ar ou do brilho da água. Como pode então comprá-los de nós? Decidimos apenas sobre as coisas do nosso tempo. Toda esta terra é sagrada para o meu povo. Cada folha reluzente, todas as praias de areia, cada véu de neblina nas florestas escuras, cada clareira e todos os insetos a zumbir são sagrados nas tradições e na crença do meu povo.

Sabemos que o homem branco não compreende o nosso modo de viver. Para ele um torrão de terra é igual ao outro. Porque ele é um estranho, que vem de noite e rouba da terra tudo quanto necessita. A terra não é sua irmã, nem sua amiga, e depois de exaurí-la ele vai embora. Deixa para trás o túmulo de seu pai sem remorsos. Rouba a terra de seus filhos, nada respeita. Esquece os antepassados e os direitos dos filhos. Sua ganância empobrece a terra e deixa atrás de si os desertos. Suas cidades são um tormento para os olhos do homem vermelho, mas talvez seja assim por ser o homem vermelho um selvagem que nada compreende.

Não se pode encontrar paz nas cidades do homem branco. Nem lugar onde se possa ouvir o desabrochar da folhagem na primavera ou o zunir das asas dos insetos. Talvez por ser um selvagem que nada entende, o barulho das cidades é terrível para os meus ouvidos. E que espécie de vida é aquela em que o homem não pode ouvir a voz do corvo noturno ou a conversa dos sapos no brejo à noite? Um índio prefere o suave sussurro do vento sobre o espelho d'água e o próprio cheiro do vento, purificado pela chuva do meio-dia e com aroma de pinho. O ar é precioso para o homem vermelho, porque todos os seres vivos respiram o mesmo ar, animais, árvores, homens. Não parece que o homem branco se importe com o ar que respira. Como um moribundo, ele é insensível ao mau cheiro.

Se eu me decidir a aceitar, imporei uma condição: o homem branco deve tratar os animais como se fossem seus irmãos. Sou um selvagem e não compreendo que possa ser de outra forma. Vi milhares de bisões apodrecendo nas pradarias abandonados pelo homem branco que os abatia a tiros disparados do trem. Sou um selvagem e não compreendo como um fumegante cavalo de ferro possa ser mais valioso que um bisão, que nós, peles vermelhas matamos apenas para sustentar a nossa própria vida. O que é o homem sem os animais? Se todos os animais acabassem os homens morreriam de solidão espiritual, porque tudo quanto acontece aos animais pode também afetar os homens. Tudo quanto fere a terra, fere também os filhos da terra.

Os nossos filhos viram os pais humilhados na derrota. Os nossos guerreiros sucumbem sob o peso da vergonha. E depois da derrota passam o tempo em ócio e envenenam seu corpo com alimentos adocicados e bebidas ardentes. Não tem grande importância onde passaremos os nossos últimos dias. Eles não são muitos. Mais algumas horas ou até mesmo alguns invernos e nenhum dos filhos das grandes tribos que viveram nestas terras ou que tem vagueado em pequenos bandos pelos bosques, sobrarão para chorar, sobre os túmulos, um povo que um dia foi tão poderoso e cheio de confiança como o nosso. De uma coisa sabemos, que o homem branco talvez venha a um dia descobrir: o nosso Deus é o mesmo Deus. Julga, talvez, que pode ser dono Dele da mesma maneira como deseja possuir a nossa terra. Mas não pode. Ele é Deus de todos. E quer bem da mesma maneira ao homem vermelho como ao branco. A terra é amada por Ele. Causar dano à terra é demonstrar desprezo pelo Criador. O homem branco também vai desaparecer, talvez mais depressa do que as outras raças. Continua sujando a sua própria cama e há de morrer, uma noite, sufocado nos seus próprios dejetos. Depois de abatido o último bisão e domados todos os cavalos selvagens, quando as matas misteriosas federem à gente, quando as colinas escarpadas se encherem de fios que falam, onde ficarão então os sertões? Terão acabado. E as águias? Terão ido embora. Restará dar adeus à andorinha da torre e à caça; o fim da vida e o começo pela luta pela sobrevivência.

Talvez compreendêssemos com que sonha o homem branco se soubéssemos quais as esperanças transmite a seus filhos nas longas noites de inverno, quais visões do futuro oferecem para que possam ser formados os desejos do dia de amanhã. Mas nós somos selvagens. Os sonhos do homem branco são ocultos para nós. E por serem ocultos temos que escolher o nosso próprio caminho. Se consentirmos na venda é para garantir as reservas que nos prometeste. Lá talvez possamos viver os nossos últimos dias como desejamos. Depois que o último homem vermelho tiver partido e a sua lembrança não passar da sombra de uma nuvem a pairar acima das pradarias, a alma do meu povo continuará a viver nestas florestas e praias, porque nós as amamos como um recém-nascido ama o bater do coração de sua mãe. Se te vendermos a nossa terra, ama-a como nós a amávamos. Protege-a como nós a protegíamos. Nunca esqueça como era a terra quando dela tomou posse. E com toda a sua força, o seu poder, e todo o seu coração, conserva-a para os seus filhos, e ama-a como Deus nos ama a todos. Uma coisa sabemos: o nosso Deus é o mesmo Deus. Esta terra é querida por Ele. Nem mesmo o homem branco pode evitar o nosso destino comum.”