

## Como nos reconhecermos em todas as pessoas?

---

“A apreciação é uma coisa maravilhosa: faz com que aquilo que é excelente nos outros pertença a nós também.” Como observou o filósofo Voltaire (1694-1778), o apreço pelos outros promove o bem-estar naqueles que o sentem e fortalece o sentimento de conexão interpessoal. Dessa forma, esse apreço é essencial para o desenvolvimento da empatia, da compaixão e da habilidade de se relacionar melhor com as outras pessoas. Mesmo que inicialmente haja uma tendência autocentrada, ao adotarmos a perspectiva do apreço na relação com as outras pessoas, expandimos nossa mentalidade em direção ao altruísmo.

Na Aprendizagem para Corações e Mentes, o componente **Consciência Interpessoal** é desenvolvido por meio de três habilidades para a vida:

1. **Atenção à realidade social** - Reconhecer nossa natureza inerentemente social e perceber a presença de outros e os papéis que desempenham em nossas vidas.
2. **Atenção à realidade compartilhada com os outros** - Apreciar aquilo que compartilhamos com os outros em um nível fundamental, como a busca pela felicidade e o desejo de evitar o sofrimento, ou mesmo a presença de emoções e diferentes sensações, entre outras experiências.
3. **Diversidade** - Entender que parte de nossa realidade compartilhada é a diversidade, singularidade e diferenças entre indivíduos e grupos, aprender a respeitar essas diferenças e a maneira como elas se somam à nossa vida coletiva.

Nós sabemos que somos seres sociais e que ninguém é uma ilha. No entanto, por meio do cultivo da consciência interpessoal, nos tornamos mais atentas e atentos ao fato de que afetamos e somos afetados pelas outras pessoas. Além disso, reconhecemos que muitas coisas nos unem, tais como: o desejo de ser feliz e evitar o sofrimento; as emoções e as sensações que experimentamos no corpo;

as necessidades, medos e esperanças. A singularidade é também algo que compartilhamos: somos seres únicos e diferentes, cada um com sua história e fazendo parte de grupos sociais com características próprias. Por meio de um exercício constante que busca aprofundar o nosso olhar para nós mesmos e para os outros, nos tornamos cada vez mais capazes de apreciar tudo e todos que fazem parte do que chamamos de humanidade.

A consciência interpessoal e o apreço pelas outras pessoas abrem o caminho para o cultivo de uma gama de habilidades pró-sociais e disposições éticas que juntas formam um dos estados mentais mais benéficos: a compaixão.

Na Aprendizagem para Corações e Mentes a **Compaixão** é uma das três Dimensões e um eixo estruturante da ação educativa. A compaixão possui diferentes definições, mas aqui deve ser entendida como uma preocupação que surge quando vemos o sofrimento do outro e desejamos aliviá-lo. De acordo com um dos maiores especialistas no assunto, o Dr. Thupten Jinpa, a compaixão nos oferece a possibilidade de reagir ao sofrimento do outro com compreensão, paciência e bondade, em vez de medo ou repulsa.

É comum confundir compaixão com piedade ou misericórdia. No nosso programa a compaixão significa uma postura de preocupação e consideração em relação aos outros, o que resulta em maior força interior. É uma compaixão corajosa, que não implica fraqueza ou incapacidade de enfrentar a injustiça.

O componente **Compaixão pelos outros** é desenvolvido por meio de três habilidades para a vida:

1. Emoções dos outros de forma contextualizada – Entender as emoções dos outros dentro de um contexto e que, assim como nós, os outros têm emoções provocadas por suas próprias necessidades.
2. Bondade e compaixão – Valorizar os benefícios da bondade e da compaixão e cultivá-las como um estado de espírito.

3. Outras disposições éticas – Valorizar e cultivar disposições éticas e emoções pró-sociais, como perdão, paciência, contentamento, generosidade e humildade.

**Fonte**

Livro de Apoio do Programa Aprendizagem para Corações e Mentes e livro Um Coração Sem Medo de Thupten Jinpa.

## Vídeo da Aula 5: Divertida Mente (cena final)



Clique na imagem ou acesse pelo link:

<https://www.youtube.com/watch?v=NuFgVvx9vno>

## Prática de autocuidado: Recurso

No YouTube

[https://www.youtube.com/watch?v=9QPpAE5jKXo&list=PLqSIWQnbfRYEL7FsthDpt\\_W\\_HobT27150&index=5](https://www.youtube.com/watch?v=9QPpAE5jKXo&list=PLqSIWQnbfRYEL7FsthDpt_W_HobT27150&index=5)

No Spotify

<https://open.spotify.com/track/702mgpSNegbleanrbMyffT?si=da533999da5c42e1>

## Para saber mais:



### PARA LER:

Livro “Um coração sem medo: por que a compaixão é o segredo mais bem guardado da felicidade”, Editora Sextante, 2016.

Texto “Parceiros no amor e na educação, professores acumulam décadas de memórias”, da Revista Fique Bem de maio/2022.

<https://www.fiquebem.org.br/maio2022/parceiros-no-amor-e-na-educa%C3%A7%C3%A3o%2C-professores-acumulam-d%C3%A9cadasmem%C3%B3rias>



### PARA ASSISTIR:

Vídeo “Minha rede de apoio” do canal Fique Bem.

[https://www.youtube.com/watch?v=PBs\\_fKXrTP8&t=2s](https://www.youtube.com/watch?v=PBs_fKXrTP8&t=2s)

Vídeo “A compaixão e o verdadeiro significado de empatia” de Joan Halifax no TED.

[https://www.ted.com/talks/joan\\_halifax\\_compassion\\_and\\_the\\_true\\_meaning\\_of\\_empathy/transcript?language=pt](https://www.ted.com/talks/joan_halifax_compassion_and_the_true_meaning_of_empathy/transcript?language=pt)