

CONVERSAR SOBRE A PAZ

Como, todos e todas, podemos
ajudar a construir a Paz?

CONVERSAR SOBRE A PAZ

COMO, TODOS E TODAS,
PODEMOS AJUDAR A CONSTRUIR A PAZ?

MARÇO 2022

O **desejo por um mundo pacífico, sustentável e igualitário** parece ser universal. No entanto, o **número de conflitos violentos tem aumentado** nos últimos anos. Actualmente, cerca de um quarto da população mundial vive em países afectados por conflitos e violência. No entanto, **as situações de conflito e violência podem acontecer-nos a todos/as**, no nosso dia-a-dia (por exemplo, violência doméstica, abuso sexual, ciberataques, discriminação, violência psicológica e emocional, ameaças e ataques físicos, crimes violentos, terrorismo, guerra). **E afectam-nos a todos/as**.

As circunstâncias de insegurança, incerteza e medo – nas quais vivemos, mais intensamente, desde o início da Pandemia COVID-19 – são, agora, agravadas pela necessidade de nos protegermos das ameaças que a Guerra representa. Isso pode tornar mais **difícil o exercício de olhar para a possibilidade de Paz, de conversar sobre ela e de nos envolvermos na sua construção**. Podemos sentir **medo, revolta, desconfiança** (sobretudo de pessoas com uma pertença cultural diferente da nossa), e estarmos mais propensos/as a ver intenções negativas nas acções das outras pessoas e a **reagir de forma mais agressiva** (por exemplo, a discriminar pessoas pertencentes à comunidade russa ou ucraniana).

O mundo – nós! – precisa, urgentemente, de responder de forma diferente, colocando um ponto final nos ciclos de violência e investindo mais na construção da Paz.

IMPORTANTE

É essencial lembrar que a violência gera (mais) violência, divisões sociais profundas e uma multiplicação das desigualdades e injustiças.



O QUE É A PAZ?

A Paz é mais do que a mera ausência de guerra. **A Paz é a presença de Justiça, de Igualdade, de Liberdade, de respeito pelos Direitos Humanos, de Inclusão, de Sustentabilidade.** A Paz implica a existência de condições físicas, sociais, económicas, políticas, culturais e ecológicas que apoiem o desenvolvimento, em harmonia, de todos os cidadãos e cidadãs.

A Paz existe quando:

- › Todas as pessoas vivem em segurança e sem medo.
- › Nenhuma forma de violência é tolerada.
- › Todas as pessoas são iguais perante a lei, os nossos direitos humanos são respeitados e confiamos nos sistemas de justiça para (n)os proteger.
- › Todas as pessoas têm acesso equitativo às suas necessidades básicas para a sua Saúde (física e psicológica) e bem-estar (por exemplo, alimentação, água, habitação, ambientes saudáveis).
- › Todas as pessoas têm oportunidades equitativas de trabalhar e viver, de forma digna (independentemente do género, pertença cultural ou identitária).
- › Todas as pessoas têm escolhas que nos permitam desenvolver competências, florescer e atingir o seu potencial.
- › Todas as pessoas têm a possibilidade de participar nos processos de tomada de decisão política e nas actividades de natureza sociocultural.



A Paz é o resultado de um esforço activo, duradouro e sustentável de pessoas, famílias, grupos, organizações, comunidades, governos e sociedades, no sentido de reconhecerem a sua interdependência e desenvolverem formas de resolução de conflitos e problemas de formas não violentas, contribuindo para o reforço da resiliência e da coesão sociais.

A Paz (a coexistência pacífica de diferentes pessoas, histórias, crenças, credos, práticas e culturas) **é essencial para o nosso crescimento pessoal, para a produtividade das organizações, para a prosperidade das sociedades e para a sustentabilidade do nosso planeta.**

IMPORTANTE

Ao contrário do que possamos pensar, não somos instintivamente violentos/as. Não preferimos, de forma inata, comportamentos violentos. Pelo contrário, temos uma tendência natural para adoptar comportamentos pró-sociais (como fazer o bem, ajudar o outro). A guerra não é inevitável! Tal como aprendemos comportamentos violentos, podemos aprender comportamentos não violentos.



PODEMOS, REALMENTE, FAZER A DIFERENÇA?

Muitos/as de nós preocupamo-nos realmente com o que se passa à nossa volta – com as situações de violência e desigualdade que conhecemos mais directa ou indirectamente. **Observamos guerras, pobreza, discriminação, iniquidades.** São desafios muitos complexos, face aos quais nos podemos sentir sobrecarregados, desesperançados e duvidar se, de facto, poderemos fazer alguma coisa que faça a diferença.

Por vezes acreditamos que:

- › Tentar mudar as coisas é impossível ou demasiado difícil e que, em última instância, seria inútil, pois os nossos esforços não seriam suficientes (*pessimismo, fatalismo*).
- › “*Tudo vai acabar por correr bem*” (optimismo puro, negação).
- › Existem muitos problemas, mas há quem esteja a resolvê-los, não nos compete a nós, uma vez que não temos o conhecimento/recursos/possibilidade/energia (*desresponsabilização social*).
- › Perderemos a nossa capacidade para aproveitar a vida e usufruir de momentos alegres se nos envolvermos (*auto-preservação*).



Para muitos/as de nós, é difícil saber como contribuir, como ajudar. Podemos sentir-nos paralisados/as e culpados/as por não podermos doar dinheiro/bens materiais e não estarmos “a fazer nada”.

Mas, podemos. **Todos e todas nós, cada um/a de nós, pode fazer alguma coisa.** É importante sermos realistas face à dimensão do desafio que é construir a Paz, bem como ao compromisso que exige fazê-lo. Mas a fusão entre esta consciência realista e a esperança pode provocar mudanças importantes. Muitas vezes, **ideias e acções simples são eficazes e contribuem efectivamente para a solução dos problemas e para a construção da Paz.**

IMPORTANTE

O aparecimento de alguns conflitos no nosso dia-a-dia é compreensível e praticamente inevitável (sobretudo em situações de stresse, vulnerabilidade e adversidade acrescidas, como aquela que vivemos). A tensão e o conflito fazem parte da vida e nem sempre têm de ser acontecimentos negativos. Tudo depende da forma como lidamos com eles e os gerimos: podem permitir mudanças positivas e fortalecer os laços e as relações com outras pessoas.



O QUE PODEMOS FAZER PARA AJUDAR A CONSTRUIR A PAZ?

› **Agir.** Não podemos limitar-nos a desejar ou a esperar que haja Paz. Temos de nos envolver activamente na sua criação e construção. Ser um/a pacifista não é ser um “sonhador/a”, é reconhecer o impacto enorme que a guerra, a violência e a injustiça têm no mundo. Mas não o ignorar ou aceitar como inevitável. Todos e todas, cada um/a de nós, pode contribuir para a Paz nos seus diferentes contextos de vida (na família, no trabalho ou na escola) e ser um/a “activista pela Paz” (votando, escrevendo um artigo para o jornal, praticando voluntariado, cantando uma música, utilizando as redes sociais para disseminar mensagens de Paz e tolerância, criando espaços de partilha no nosso grupo de amigos ou na nossa comunidade, etc.).

› **Sentirmo-nos em Paz.** Na verdade, a forma como agimos e reagimos também influencia as reacções daqueles que estão à nossa volta – somos “modelos de comportamento” particularmente para as crianças e jovens. Por isso, construir a Paz também é um processo que temos de fazer connosco mesmos, internamente. Podemos cultivar o nosso sentimento de Paz através da utilização de estratégias de comunicação saudável com os outros, da realização de actividades de lazer, de práticas espirituais/religiosas, da prática do silêncio ou meditação, da realização de psicoterapia, entre outras.



› **Defender e respeitar os valores da Justiça, da Igualdade e os restantes Direitos Humanos.** A Paz, a Justiça e a Igualdade são lados da mesma moeda. Reconhecer os Direitos Humanos é defender que todas as pessoas, independentemente das suas diferenças e possíveis discórdias, têm o direito a ser tratadas com dignidade e justiça, a ver a suas necessidades satisfeitas e o seu potencial realizado. Por outro lado, é também necessário reconhecer que as desigualdades e as iniquidades alimentam, directamente, o conflito e a violência, e, indirectamente, outros fenómenos sociais (como a pobreza, por exemplo) que, por sua vez, podem também ser geradores de violência.

› **Desenvolver sensibilidade e conhecimento sobre a diversidade cultural.** É importante conhecermos a diversidade de costumes e crenças ao longo do espaço e do tempo, as características de civilizações do passado e do presente. A globalização aproximou-nos, mas continuamos a ser “estranhos/as” uns/umas para os outros, apesar do volume gigante de informação que partilhamos. Para conhecermos a outra pessoa é preciso desenvolver curiosidade e interesse em fazer perguntas e escutá-la; procurarmos pontos em comum (por exemplo, apesar de podermos ter várias identidades, há identidades que todos partilhamos – portugueses/as, ucranianos/as e russos/as, somos todos europeus e europeias, somos todos humanos). Só assim será possível desconstruirmos estereótipos e preconceitos, evitando a discriminação.

› **Estabelecer relações construtivas com pessoas diferentes.** Transformar a forma como nos relacionamos com as outras pessoas é uma acção-chave para terminar ciclos de violência e construir a Paz. Quanto mais manifestarmos a nossa curiosidade pelas perspectivas, experiências e circunstâncias de pessoas diferentes de nós, quanto mais soubermos sobre elas, mais fácil será privilegiar os interesses comuns, partilhar recursos e estabelecer pontes. Podemos começar por nos familiarizarmos com as pessoas da nossa comunidade – quem são? Podemos apresentarmo-nos e mostrarmos interesse nas suas vidas, trabalhos e famílias; podemos visitar locais diferentes e observar as diferentes pessoas que existem na nossa comunidade ou convidar os nossos vizinhos para beber um café. Mas também podemos ler histórias sobre personagens de culturas diferentes ou assistir a uma celebração religiosa que não é a da nossa religião.



› **Desenvolver as nossas competências socioemocionais, sobretudo a regulação emocional, a empatia e o pensamento crítico.** É importante reconhecer as nossas próprias emoções e as emoções dos outros, compreendendo as emoções que podem estar por de trás de comportamentos violentos (por exemplo, a raiva ou o medo). Neste exercício, utilizar a empatia, a capacidade de compreender a perspectiva do outro, aprender a trabalhar em equipa e a melhorar as nossas competências de comunicação, é particularmente útil. Por seu lado, o pensamento crítico permite-nos questionar ideologias, autoridades e narrativas; pesquisar e analisar informação baseada em evidência (incluindo informação contrária àquela na qual acreditamos à partida), ajudando-nos a tomar decisões mais racionais e informadas.

› **Resolver problemas e conflitos de forma não violenta.** Tal como a violência é aprendida, também a resolução de problemas e conflitos de forma não violenta o pode ser. Podemos aprender a seguir um conjunto de passos perante um problema ou situação de conflito. **Por exemplo:**

› **Definir o problema/conflito** de forma clara, descrevendo comportamentos e acções concretas. O foco deve estar nos comportamentos, não no “ataque” da outra pessoa e o problema/conflito deve ser visto como tendo de ser resolvido por todas as partes envolvidas, em modo de cooperação e não de competição. Devemos mostrar-nos interessados/as e confiantes de que é possível resolver o problema/conflito (ex. “Sei que temos pontos de vista diferentes sobre este assunto, mas quero falar contigo para arranjarmos uma solução”).

› **Explorar soluções alternativas**, permitindo que todos e todas os/as envolvidos/as tenham espaço para participar e apresentar as suas perspectivas (respeitando e explorando, em vez de criticar e rejeitar as ideias e soluções dos outros).

› **Reflectir sobre as vantagens e desvantagens de cada solução**, procurando aquela que crie o máximo benefício para ambas as partes (e recordando que se a solução escolhida, porventura, não resultar, existem outras). Não está em causa quem “ganha”, mas sim, saírem todos a ganhar.



› **Usar a solução negociada em conjunto**, mantendo o nosso compromisso com ela, avaliando as suas consequências e deixando espaço para os ajustes possivelmente necessários à sua implementação.

› **Dialogar e Cooperar.** No dia-a-dia, bem como em situações de resolução de problemas e conflitos de forma não violenta, é essencial encontrar formas de dialogar e cooperar com pessoas de diferentes enquadramentos, perspectivas e valores. Mesmo com a nossa família e amigos, podemos conversar abertamente sobre a violência e construção da Paz, com a consciência de que a interação é de forma complexa e procurando manter uma postura empática e compreensiva das diferentes perspectivas que, provavelmente, surgirão. Comunicar de forma positiva implica apresentar o nosso ponto de vista, explicar como nos sentimos e o impacto que a situação tem em nós, e sugerir formas de resolver a situação.

› **Investir na nossa Resiliência, Coragem e Liderança.** O trabalho de construção da Paz implica um esforço persistente e paciente. É um processo a longo-prazo, que envolve diversas mudanças e transformações, estruturais e culturais. Construir a Paz também significa, por exemplo, não ser cúmplice de injustiças sociais, tendo a coragem de intervir quando assistimos à discriminação de alguém. Enquanto adultos/as, podemos ser líderes e vozes activas na promoção da diversidade, da equidade e da não violência na comunidade na qual vivemos, de diferentes formas (por exemplo, se formos gestores/as numa empresa, podemos certificar-nos que contratamos e promovemos pessoas independentemente da sua pertença cultural, género ou orientação sexual; se formos professores podemos trabalhar com os nossos alunos formas pacíficas de cooperar e resolver conflitos; se tivermos uma rede social podemos fazer comentários que incentivem à Paz e à não discriminação).

› **Aceitar o erro (e os pedidos de desculpa).** Errar é humano e é também uma oportunidade de aprendizagem. É natural que, de vez em quando, digamos ou façamos coisas que magoam as outras pessoas; o inverso também se aplica. É importante que possamos reconhecer essas situações, aceitar que são naturais e conversar sobre elas para “fazer as pazes” e, a partir desse momento, “enterrar o assunto”, sem ressentimentos.



› **Expressar gratidão.** A expressão de gratidão está na base do respeito mútuo, da compaixão, da cooperação e entreatajuda, da confiança e valorização do outro – contribuindo de forma determinante para a construção da Paz. Podemos expressar gratidão através de uma mensagem, de uma carta, de um gesto (e de muitas outras formas).

› **Fomentar a Criatividade.** Construir um mundo mais justo e pacífico implica criatividade para imaginar e criar alternativas à realidade presente. A criatividade é uma competência que podemos desenvolver e que está directamente relacionada com o bem-estar, a produtividade, o crescimento económico-social e a Paz. Podemos descobrir mais sobre a nossa **criatividade** e como usá-la para criar respostas novas e úteis.

› **Alimentar o compromisso com a paz e a solidariedade, apoiando estruturas e entidades.** Existem diferentes estruturas e organizações envolvidas na construção, directa ou indirecta, da Paz. A solidariedade colectiva, a cooperação e a compaixão são fundamentais para travar a violência, para diminuir o sofrimento e a vulnerabilidade, a solidão e o isolamento de quem está numa situação de adversidade. Aceder a informação sobre iniciativas bem-sucedidas, inspirarmo-nos em pessoas que contribuem activamente para a paz e fazer voluntariado são algumas das acções que podemos realizar.

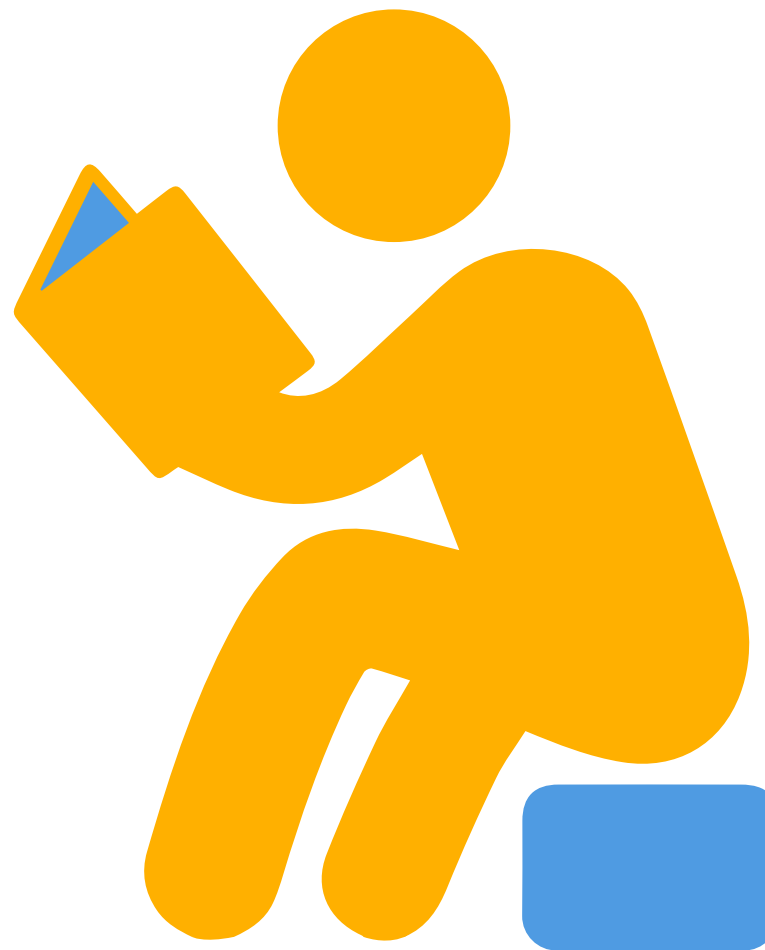
› **Contactar com a natureza e proteger o meio ambiente.** Recorrer ao contacto e interacção com a natureza e com diferentes ambientes físicos naturais pode ser gerador de bem-estar. Uma das principais ameaças à Paz mundial são as alterações climáticas. A crise climática coloca em risco a Paz, a segurança e o bem-estar de todas as populações, enquanto multiplica as desigualdades e injustiças enfrentadas por aqueles que já estão em situação de maior vulnerabilidade. As alterações climáticas estão associadas a maior risco de conflitos, a mais agressividade, mais competição e hostilidade entre as pessoas. Por estas razões, proteger o ambiente está na base da construção da Paz.



› **Investir no autocuidado.** Mantermo-nos capazes de construir a Paz e persistir na luta pela igualdade e a justiça, implica **cuidar de nós**. Implica respeitar as nossas rotinas de **sono** e descanso, manter uma **alimentação saudável**, fazer **atividade física** regularmente, envolvermo-nos em **atividades de lazer**, prestar atenção aos nossos sentimentos e necessidades, **falar sobre o que nos preocupa ou angustia**, encontrar **significados e propósitos para a nossa vida**, alimentar relações positivas com familiares e amigos e **procurar ajuda**, sempre que necessário.

IMPORTANTE

Construir a Paz não significa evitar a tensão. A tensão é um elemento inevitável nas relações humanas. Num mundo pacífico, as pessoas podem continuar a discordar umas das outras, mas fazem-no de forma não violenta, respeitando-se umas às outras. Uma situação de tensão (ou mesmo de conflito) é resolvida de forma a aproximar as pessoas, em vez de as distanciar e dividir. Momentos de tensão construtiva, podem ser promotores do crescimento e do desenvolvimento.



Os momentos de maior adversidade (**como é o caso da Guerra**) podem transformar-nos, podem dar-nos a oportunidade de praticar a empatia, a compaixão, a tolerância e o altruísmo. Ensinam-nos que não nos podemos esconder atrás da indiferença, da inércia e de uma visão pessimista do futuro. Lembram-nos que não devemos dar nada por garantido, que só recebemos aquilo em que investimos. Que temos de usar a esperança, as nossas competências, a humanidade, para ajudar a construir e a sustentar a Paz.



