

**materia
no site**

**COMPAIXÃO
E ACOLHIMENTO:
bases do respeito ao outro**

Márcia Alencar
Psicóloga - CRP 12/00559



RESPEITO é prestar atenção, considerar. O respeito ao outro precisa ser ensinado, porém fica mais fácil de ser praticado quando existe o autorrespeito. É quase uma consequência.

E como ensinar o **respeito** às crianças?

Ensinar é praticar... A criança aprende muito mais com os exemplos do que com as palavras. A vida, o dia a dia estão repletos de oportunidades para aprendermos o que é o respeito. As informações nunca foram tão acessíveis, o difícil é peneirar as informações. Por isso, em relação às crianças e aos adolescentes, eu sou adepta da “liberdade vigiada”. E o que é isso?

Os pais devem observar, participar do que as crianças leem, aprendem, jogam na internet. Porque é a eles que cabe a maior responsabilidade pela educação dos filhos. A escola ajuda, coopera, mas a família é a grande, a primeira formadora e influência da criança. Procure saber e conviver com os amigos e pais de amigos dos seus filhos. Não vamos conseguir colocar a criança num aquário, muito pelo contrário, mas podemos cuidar para que o amor, o cuidado e o respeito sejam ensinados desde a infância.



Eu acredito que se olharmos para vida como algo sagrado, o respeito também será natural! A vida é sagrada, o ser vivo, homem ou animal é sagrado, vamos procurar conviver com cuidado e responsabilidade. Ao mesmo tempo, quando damos valor ao sagrado, temos mais amor e cuidado com tudo e todos, inclusive com a natureza. Hoje, nas escolas ensinamos o valor da natureza, a integração do homem com a natureza, com tudo que faz parte da sua casa e do planeta. Tudo isso é respeito!

O **ACOLHIMENTO** é a primeira atitude que se pratica quando algo ou alguém chega. Se for uma novidade, verifique... Se for alguém, receba, converse, escute... Procure observar, perceber e procurar colocar o outro para que se sinta confortável e seguro. Assim, um relacionamento começa. Sem nos sentirmos "seguros" - essa é uma das funções do nosso cérebro - nada começa. Só existe aprendizagem se nos sentirmos seguros! Só existe relacionamento, se estivermos seguros, até certo ponto!

NA escola, o acolhimento é uma ação pedagógica, com o objetivo de dar as boas-vindas aos educandos e às equipes docente e gestora, integrando os estudantes entre si, com a escola, funcionários, e fortalecendo a conexão entre eles.



Além disso, o acolhimento, também é uma atitude terapêutica. Na psicoterapia, aprendemos que a primeira atitude é acolher... Sem isso, nada acontece. A mesma prática é realizada pelas equipes de saúde nos postos, para receber à população em geral. Antes mesmo de passar para o médico, as enfermeiras e atendentes “acolhem”.

E a autoestima?

Hoje, fazemos uma distinção entre “autoestima” e “autoapreciação”. O que são e qual a diferença?

A autoestima é muito importante na vida de todos nós... É a qualidade de quem se valoriza, se contenta com seu modo de ser e demonstra, confiança em seus atos e julgamentos. A autoestima tem 4 pilares:

autoaceitação - uma postura positiva com relação a si mesmo como pessoa;

autoconfiança - trata-se de uma postura positiva com relação às próprias capacidades e desempenho;

competência social - é a experiência de ser capaz de fazer contatos;

rede social - estar conectado a uma rede de relacionamentos positivos.



O que é a autoapreciação?

É a forma construtiva de se relacionar com as próprias virtudes. Por meio dela, podemos criar um relacionamento saudável com nós mesmos e diminuir a voz do nosso crítico interno.

Uma das diferenças entre a autoestima e a autoapreciação é que a autoestima está mais focada nas realizações de cada um, nos resultados. Além disso, quando o foco está nos resultados, sempre existe a comparação. Na autoapreciação focamos nas qualidades, virtudes e habilidades. E todos nós, sem exceção, temos talentos. “No céu existem muitas estrelas e todas elas brilham”. Por meio da autoapreciação teremos menos margem para as comparações e cada um é valorizado pelo que é.

Como educar os filhos a partir daí?

A **COMPAIXÃO** é descrita como um sentimento essencial para a manutenção da paz na humanidade, sendo vista como a base para diversas doutrinas e crenças religiosas, como o budismo, o catolicismo, o espiritismo, entre outras. Etimologicamente, a palavra compaixão se originou a partir do latim compassionis, que significa "sentimento comum" ou "união de sentimentos". Amar a nós mesmos nos conduz a habilidades como resiliência, compaixão e compreensão, que são simplesmente partes de estar vivo.



A compaixão por si mesmo é tão importante quanto a compaixão pelos outros. Ela envolve o reconhecimento e a visão clara do sofrimento. Envolve também sentimento de bondade pelas pessoas que sofrem de modo que o desejo de ajudar a amenizar o sofrimento cresce. Finalmente, a compaixão envolve reconhecer a nossa condição humana compartilhada, imperfeita e frágil como ela é. E para resumir: compaixão é eu “aceito você com o seu sofrimento, ou dor”. Eu também já tive ou tenho essa dor”.

Quando “vejo o outro” vejo o outro por inteiro. Vejo com sua dor e suas potencialidades. Vejo a sua força, suas virtudes e resiliência. Vejo com sua capacidade e se “curar” ou melhorar. Ninguém cura ninguém, apenas mostramos o caminho, cada um faz o seu. E isso é **autonomia**, “capacidade de governar-se pelos próprios meios”. Para o filósofo, Kant (1724-1804), é a capacidade da vontade humana de se autodeterminar segundo uma legislação moral por ele mesmo estabelecida. Autonomia significa o único modo de “sair da menoridade, agir com liberdade moral e intelectual”. Agir no pleno sentido de tomar decisões como sujeitos plenos e conscientes de seus direitos e deveres. Ainda também a opção de “buscar fazer por conta própria” por exemplo o seu próprio sustento, escolher em quem votar etc.



Para que a criança cresça com respeito e saúde mental, a família e a escola precisam ser ambientes “razoavelmente” seguros. Quando surgirem os desafios, e eles vão surgir, que cada um possa ser “apoiado” nas necessidades básicas. Respeito, orientação fazem parte desse processo... Saber incentivar mais a autoapreciação, evitar a violência implícita e explícita da convivência nos dois ambientes pode ser de grande valia. Vai ser interessante aprender as noções básicas de trauma e seus cuidados elementares que podem ser ensinados pela união dos profissionais de saúde e professores, inclusive toda a rede de funcionários do colégio. Poder buscar mais interação humana do que tecnológica também pode ajudar.

A solução é complexa e ao mesmo tempo simples, com respeito, amor e paz tudo pode crescer e render frutos. Existem bons caminhos pela frente, que tenhamos amor, confiança, abertura e boa vontade!!!



Márcia Alencar
Psicóloga,
Psicoterapeuta e
Especialista em
Psicologia Clínica
CRP 12/00559



Assista em nosso canal:

[COMPAIXÃO E ACOLHIMENTO: bases do respeito ao outro](#)

[Família como Lugar de Acolhimento e Diálogo](#)

Leia também em nosso site:

[Família como lugar de acolhimento](#)

Acesse
nossas
mídias

