

Cultura de Paz nas escolas: a “Arte de Viver em Paz” com professoras

Gabriella Alencastro Veiga de Araújo*

Maria Inês Gandolfo Conceição**

Introdução

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; 2003), Callado (2004), Diskin (2007; 2010), Adams (2005), Guimarães (2005), Herráiz (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.

Dos 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. 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; TEIXEIRA; CONCEIÇÃO, 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, tendo como inspiração o trabalho do autor Pierre Weil, é o ponto de partida deste capítulo.

* Mestre e doutoranda em Psicologia Clínica e Cultura pela Universidade de Brasília; Especialista em Psicologia Transpessoal e Psicoterapia Corporal - *Core Energetics*.
E-mail: gabriella.alencastro@gmail.com

** Professora Titular do Departamento de Psicologia Clínica do Instituto de Psicologia da Universidade de Brasília (PCL/IP/UnB), Diretora do Instituto de Psicologia (IP/UnB) e Coordenadora do Programa de Estudos e Atenção às Dependências Químicas (PRODEQUI/UnB).
E-mail: inesgandolfo@gmail.com

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, e 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 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).

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” (Avipaz), 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. Moraes (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.

Este estudo tem o objetivo de apresentar 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”. Pretende-se 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 na escola e avaliar a percepção das professoras sobre ganhos em sua vida atribuídas ao seminário.

Método

Decorrido um ano da aplicação do seminário, cabe indagar: 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: 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?

A primeira autora realizou a Formação de Facilitadores na “Arte de viver em Paz” na Universidade Holística Internacional da Paz (Unipaz). 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. Todas as participantes são professoras, mulheres entre 30 e 50 anos, sendo uma delas, pertencente à Direção da escola, que aceitaram participar do estudo (devidamente submetido e aprovado por Comitê de Ética em Pesquisa).

Um ano após terem participado do seminário foram realizadas entrevistas individuais com os oito atores educacionais da escola no intuito de capturar o que realmente permaneceu do seminário em suas bagagens de vida. 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. 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, com duração de 60 a 84 minutos cada e foram gravadas. Posteriormente, o conteúdo das entrevistas foi transcrito integral e literalmente. Realizou-se a análise das entrevistas individuais à luz do Discurso do Sujeito Coletivo de Lefèvre e Lefèvre (2005).

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, os seguintes passos foram seguidos: a autora leu e releu os discursos gravados e selecionou as partes mais relevantes do discurso de cada professora, respondendo a cada uma das nove perguntas. Essas partes selecionadas representam o que Lefèvre e Lefèvre (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 (LEFÈVRE; LEFÈVRE, 2005).

Para realizar todo o seminário “A Arte de Viver em Paz” com as professoras, 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. A frequência nos encontros 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. 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?

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 de 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 (vide Tabela 1).

Tabela 1: Sessões, duração e temas previstos nos módulos Ecologia Interior, Ecologia Social e Ecologia Ambiental

<p>Ecologia Interior (5h aproximadamente)</p>	<p>Sessão Preliminar:</p> <p>20’ – Quebrar o gelo. Perguntas e música.</p> <p>Primeira sessão:</p> <p>20-40’ – Visualização do mundo no passado, presente e futuro, com chuva de ideias sobre paz e guerra.</p> <p>Segunda sessão:</p> <p>20’ – Obstáculos à paz; processo de destruição da vida no planeta e o processo de transformação. Slides – Rodas.</p> <p>Terceira sessão:</p> <p>45’ – Fantasia da Separatividade – Demonstrar através de uma dramatização a “fantasia da separatividade”.</p> <p>Quarta sessão:</p> <p>60-80’ – Paz no corpo – Relaxamento do corpo e da mente.</p> <p>Quinta sessão:</p> <p>20’ – Paz no coração – tomando consciência das emoções, visualização.</p>
---	--

	<p>Sexta sessão:</p> <p>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:</p> <p>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:</p> <p>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:</p> <p>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>

Resultados e discussão

Neste tópico serão apresentados os dados referentes às entrevistas individuais com as oito professoras da escola. As professoras responderam às nove questões da entrevista semiestruturada supracitada e fizeram um desenho, ao final. A Tabela 2 trará as perguntas e as respectivas Ideias Centrais e os Discursos do Sujeito Coletivo (DSC), formados pelas Expressões-chaves.

Tabela 2: 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 sentia livre.</p> <p>DSC: <i>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.</i></p> <p>Ideia central C: Paz para mim é um estado de espírito, quando penso que é tudo uma coisa só, unidade.</p> <p>DSC: <i>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.</i></p> <p>Ideia central D: Paz tem a ver com sentir mais as coisas no corpo e não apenas algo conceitual.</p> <p>DSC: <i>Depois do seminário comecei a pegar a paz e tirar de uma coisa conceitual e começar a sentir; comecei a sentir mais corporalmente e a entender quais atitudes tem a ver com paz, qual não tem.</i></p>
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.

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 agradar, e as crianças estão cuspidando 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... 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*

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 melho 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. Procuro 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 relevante, significativo?

Ideia Central A: Cuidar mais de mim, com consciência e compartilhar 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 isso; 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.

Após percorrer os estudos sobre cultura de paz, as experiências vividas pelas professoras e seus respectivos compartilhados, é possível perceber que o Seminário “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, contribui para a promoção de cultura de paz nas escolas?" foi possível constatar que o seminário contribui 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, na escola estudada, 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-se as Ideias Centrais 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, Turay 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 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) falava sobre a importância de se mobilizar o corpo e promover relaxamento, para 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. 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 à 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, conforme supracitado, foi interessante da 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 as pesquisadoras foi que muitas pessoas não chegarão aos consultórios de psicoterapia, 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 buscarem mais unidade, mais o que as conectam com o outro e com o ambiente e a buscar mais integração.

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”.

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 as pesquisadoras chamaram 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 as pesquisadoras 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, rodas de conversa – 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 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 a 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 interagem 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.

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; LOWEN; LOWEN, 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 e ser acolhido, seja um terapeuta, amigo, parente, é algo que ajuda a organizar a psique 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 as pesquisadoras 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 as pesquisadoras, 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.

Considerações finais

O que se depreende deste estudo é 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, em 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, auto responsabilidade, estímulo à cooperação, ao diálogo e 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 se poderá colher nada diferente do que

se está 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 se pode deixar que isso anule tantos benefícios que esse paradigma traz, não se pode 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 as pesquisadoras buscaram 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 a 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 desenvolva cada vez mais auto responsabilidade 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. Afinal, como dizia Magalhães (2017, p. 37), “nos tornamos melhores, naquilo que treinamos mais”. Concluo este texto com a esperança de que possamos treinar bastante amor, cooperação, empatia, diálogo, respeito, encontro, solidariedade, para que todos fiquemos bons nisso um dia.

Referências

- ABRAMOVAY, M.; RUA, M. G. (Orgs.). **Violências nas escolas**. Brasília: Flacso Brasil, 2004.
- ADAMS, D. História dos Primórdios da Cultura de Paz. In: **Seminário Internacional Palas Athena Transição da Cultura de Guerra para uma Cultura de Paz**: Tarefa Prioritária para o Século 21, São Paulo, 2005. Disponível em: http://comitepaz.org.br/Semin%C3%A1rio_Cult.htm. Acesso em: 15 jan. 2018.
- ALVARADO, K. Cultura de paz en la escuela: Retos para la formación docente. **Revista Latinoamericana de Derechos Humanos**, v. 27, n. 2, Heredia, 2016. p. 239-255. Disponível em: <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/derechoshumanos/article/viewFile/8943/10504>. Acesso em: 20 set. 2017.
- ARTEAGA, I. H.; HERNANDEZ, J. A. L.; CHALA, M. C. C. Cultura de paz: una construcción desde la educación. **Revista Historia de la Educación Latinoamericana**, v. 19, n. 28, Tunja, 2017. p. 149-172. Disponível em: <http://www.scielo.org.co/pdf/rhel/v19n28/v19n28a09.pdf>. Acesso em: 20 set. 2017.
- ASSIS, V. M. S.; Ribeiro, S. L. S. Professores e práticas pedagógicas para combater a violência e construir uma cultura de paz. **Atos de Pesquisa em Educação**, v. 12, n. 1, 2017. p. 166-188.
- CALLADO, C. V. **Educação para a Paz**: promovendo valores humanos na escola através da educação física e dos jogos cooperativos. Santos: Editora Projeto Cooperação Ltda., 2004.
- CARRILLO-PEREZ, R. Resolución de conflictos: hacia una cultura de paz en niños de primaria. **Ra Ximhai**, v. 12, n. 3, Mochicahui, 2016. p. 195-205.
- CHRISPINO, A. Gestão do conflito escolar: da classificação dos conflitos aos modelos de mediação. **Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação**, v. 15, n. 54, Rio de Janeiro, 2007. p. 11-28.
- CREMA, R. **O poder do encontro**: origem do cuidado. São Paulo: Tumiak Produções; Instituto Arapoty; Unipaz, 2017.
- CUSTÓDIO, E. S. Cultura de paz, perdão e valores humanos: um desafio para a educação escolar brasileira do século XXI. **Protestantismo em Revista**, v. 40, São Leopoldo, 2016. p. 29-38. Disponível em: <http://periodicos.est.edu.br/index.php/nepp>. Acesso em: 20 out. 2018.
- DAMIANI, S.; HANSEL, C. M.; QUADROS, M. S. P. **Cultura de paz**: processo em construção. Caxias: Educs, 2017.
- DEBARBIEUX, E.; BLAYA, C. (Orgs.). **Violência nas escolas e políticas públicas**. Brasília: Unesco, 2002.
- DISKIN, L. **Guia de Cultura de Paz**. São Paulo: Rede Ação pela Paz, 2007.
- DISKIN, L. (Org.). **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: Unesco; São Paulo: Associação Palas Athena, 2010. Disponível em: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000189919>. Acesso em: 04 abr. 2018.
- FITTIPALDI, A. Q. **Construindo uma Cultura de Paz**: A Abordagem Gestáltica Como Um Instrumento. Dissertação de Mestrado. Universidade de Brasília, Brasília, DF, Brasil, 2007.

Experiências de Vanguarda no ensino nos países Lusófonos
Cultura de Paz nas escolas: a “Arte de Viver em Paz” com professoras
DOI: 10.23899/9786589284093.69

FRANKL, V. E. **Em busca de sentido**: um psicólogo no campo de concentração. Petrópolis: Vozes, 2006.

GALTUNG, J. Violence, Peace, and Peace Research. **Journal of Peace Research**, v. 6, n. 3, Londres, 1969. p. 167-191. Disponível em: http://www2.kobe-u.ac.jp/~alexroni/IPD%202015%20readings/IPD%202015_7/Galtung_Violence,%20Peace,%20and%20Peace%20Research.pdf. Acesso em: 10 abr. 2018.

GALTUNG, J. Cultural Violence. **Journal of Peace Research**, v. 27, n. 3, Londres, 1990. p. 291-305.

GALTUNG, J. **Paz por meios pacíficos**: paz y conflicto, desarrollo y civilización. Bilbao: Gernika Gogoratuz, 2003.

GODOY, V. P. **Suicídio**: compreender, identificar e intervir. São Paulo: Sociedade Brasileira de Neuropsicologia, 2018.

GUIMARÃES, M. R. **Educação para a paz**: sentidos e dilemas. Caxias do Sul: Educs, 2005.

HERRÁIZ, M. C. L. Educación para la paz y cultura de paz en documentos internacionales. **Contextos Educativos Revista de Educación**, v. 3, Logroño, 2000. p. 45-68.

IPEA. Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada. **Atlas da Violência**. 2019. Disponível em: http://www.ipea.gov.br/portal/images/stories/PDFs/relatorio_institucional/190605_atlas_da_violencia_2019.pdf. Acesso em: 10 jun. 2019.

LEFÈVRE, F.; LEFÈVRE, A. M. C. **Discurso do sujeito coletivo**: um novo enfoque em pesquisa qualitativa. Caxias do Sul: Coleção Diálogos, 2005.

LOWEN, A. **Bioenergética**. São Paulo: Summus Editorial, 1982.

LOWEN, A.; LOWEN, L. **Exercícios de bioenergética**: o caminho para uma saúde vibrante. São Paulo: Ágora, 1985.

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

MARTINS, H. População carcerária quase dobrou em dez anos. **Agência Brasil**, 23 jun. 2018. Disponível em: <http://agenciabrasil.etc.com.br/geral/noticia/2018-06/populacao-carceraria-quase-dobrou-em-dez-anos>. Acesso em: 10 dez. 2018.

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

MORAIS, M. M. **A sala de aula no contexto da educação do século 21**. Brasília: Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira, 2005. Disponível em: <http://portal.inep.gov.br/documents/186968/485287/A+sala+de+aula+no+contexto+da+educa%CC83o+do+s%CC83culo+21/36fd2bc4-713a-4c6e-9eb6-fb2cd060b1fc?version=1.0>. Acesso em: 20 jan. 2018.

PENIDO, E. A. Cultura de paz e justiça restaurativa: uma jornada de alma. In: PELIZZOLI, M. L. (Org.). **Justiça Restaurativa**: caminhos da pacificação social. Caxias do Sul: Educs; Recife: UFPE, 2016. p. 69-85.

PIERRAKOS, J. C. **Energética da essência** – Desenvolvendo a capacidade de amar e curar. São Paulo: Pensamento, 1990.

PRANIS, K. **Processos circulares**. São Paulo: Palas Athena, 2010.

Experiências de Vanguarda no ensino nos países Lusófonos
Cultura de Paz nas escolas: a “Arte de Viver em Paz” com professoras
DOI: 10.23899/9786589284093.69

ROGERS, C. R. **Tornar-se pessoa**. 5. ed. São Paulo, Brasil: Martins Fontes, 2001.

ROSENBERG, M. B. **Comunicação não-violenta**: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. São Paulo: Ágora, 2006.

SPOSITO, M. P. Um breve balanço da pesquisa sobre violência escolar no Brasil. **Revista Educação e Pesquisa**, v. 27, n. 1, São Paulo, 2001. p. 87-103.

TEIXEIRA, T.; CONCEIÇÃO, M. I. G. Violência nas escolas: tendências mundiais. In: AMPARO, D. M. et al (Eds.). **Adolescência e violência**: intervenções e estudos clínicos, psicossociais e educacionais. Brasília: Liber Livro; Editora Universidade de Brasília, 2012. p. 119-143

TOLLE, E. **Um novo mundo**: o despertar de uma nova consciência. Rio de Janeiro: Sextante, 2007.

Traficantes espalham o ódio contra religiões afro-brasileiras pelo país. **Portal G1**, 09 jun. 2019. Fantástico. Disponível em: <https://g1.globo.com/fantastico/noticia/2019/06/09/traficantes-espalham-o-odio-contra-religoes-afro-brasileiras-pelo-pais.ghtml>. Acesso em: 11 jun. 2019.

TREJOS, A. L. Investigación acción en un entorno educativo: programa para promover creencias positivas hacia una cultura de paz y prevención a la violencia. **European Scientific Journal**, v. 12, n. 19, 2016. p. 127-146.

TURAY, T. M; ENGLISH, L. M. Toward a Global Culture of Peace: a Transformative Model of Peace Education. **Journal of Transformative Education**, v. 6, n. 4, 2008. p. 286-301.

WEIL, P. **A arte de viver em paz**: por uma nova consciência, por uma nova educação. Trad. H. R. Taveira e H M. Silva. São Paulo: Editora Gente, 1993.

WEIL, P. **A Revolução Silenciosa**: autobiografia pessoal e transpessoal. 5. ed. São Paulo: Pensamento, 2008.

WEIL, P.; TOMPAKOW, R. **O corpo fala**: a linguagem silenciosa da comunicação não verbal. Petrópolis: Vozes, 2008.

WEIL, P.; LELOUP, J-Y.; CREMA, R. **Normose**: a patologia da normalidade. 3. ed. Petrópolis: Vozes, 2012.

WINTERSTEINER, W. International Strategies for Building a Culture of Peace through access to good education. In: KURY, H.; REDO, S.; SHEA, E. (Eds.), **Women and children as victims and offenders**: background, prevention, reintegration. Viena: Springer International Publishing Switzerland, 2016.

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

ZAPPE, J. G.; DIAS, A. C. G. Violência e fragilidades nas relações familiares: refletindo sobre a situação de adolescentes em conflito com a lei. **Estudos de Psicologia**, v. 17, n. 3, Campinas, 2012. p. 389-395. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/epsic/v17n3/06.pdf>. Acesso em: 15 jan. 2019.