

HABILIDADES SOCIAIS

A FÁBULA DOS
PORCOS-ESPINHOS
DE SCHOPENHAUER





Adaptar-se às mudanças que a pandemia da covid-19 trouxe não é tarefa fácil. Não há dúvidas que esse momento de crise está afetando nossas relações. A fábula dos porcos-espinhos de Schopenhauer pode nos ajudar a refletir sobre elas:

Um grupo de porcos-espinhos num frio dia de inverno se aglomerou para, através do aquecimento recíproco, não morrer de frio. Contudo, logo começam a sentir os espinhos uns dos outros, o que os leva então a se afastarem novamente. Quando a necessidade de aquecimento os aproxima mais uma vez, repete-se aquele segundo infortúnio. Neste vai e vem em meio aos dois sofrimentos, seguem até encontrarem uma distância segura entre eles, na qual podem melhor suportá-los (Schopenhauer, Parerga e Paralipomena II).

Inspirados nos porcos-espinhos, como estão os seus relacionamentos? Como podemos sobreviver ao frio do isolamento social, aproximando-nos afetivamente uns dos outros, tanto os que estão próximos como os que estão distantes fisicamente, sem nos ferirmos e/ou sermos feridos com os espinhos? Fique de olho nos próximos posts. ;)



ASSERTIVIDADE



Uma estratégia para sobrevivermos ao frio do isolamento social e aos espinhos das relações é o contínuo desenvolvimento de nossas habilidades sociais. A assertividade reúne as principais habilidades requeridas para desenvolvermos relações saudáveis e acalentarmos nossos corações na pandemia. Você sabe o que é ela?

A assertividade é a expressão dos seus sentimentos positivos e negativos, pensamentos, ideias, direitos, opiniões, respeitando sempre os seus direitos e os das outras pessoas. É o equilíbrio entre dois comportamentos extremos inapropriados: a agressividade e a passividade.

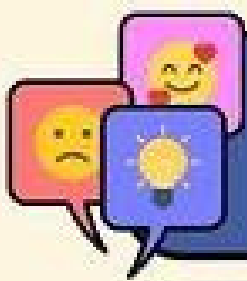
Na agressividade, as pessoas defendem suas ideias e valores, mas fazem sem se importar com os sentimentos dos demais. E já na passividade, as pessoas preferem não se manifestar, se submetendo ao desejo dos outros, independente dos seus.

E você, se percebe mais assertivo, passivo ou agressivo? Compartilha com a gente! E arraste para o lado para conferir dicas importantes!

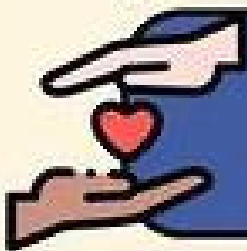


Dicas

5 DICAS PARA SER ASSERTIVO



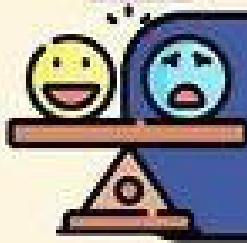
Comunique suas ideias e expresse seus sentimentos a partir da análise de cada contexto.



Respeite seus direitos e os dos outros.



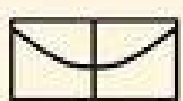
Evite dizer “sim” quando quer dizer “não”.



Tenha autocontrole emocional. A assertividade é diferente de desabafar ou discutir.



Reconheça seus erros, peça desculpa e seja flexível com os erros dos outros.



UnB | Dasu | DAC





A empatia, em conjunto com a assertividade, também pode ajudar a aquecer e a proteger nossos corações na pandemia, assim como na fábula (não acompanhou a série? dá uma olhada no perfil!).

A empatia é a capacidade de compreender a situação do outro, de demonstrar propensão para ajudar, de tomar a perspectiva do outro, além de demonstrar interesse e preocupação com o próximo.

Você se lembra de alguma ocasião em que buscou compreender outra pessoa? Com quais pessoas ou em quais situações você tem dificuldade de ter empatia? Fique ligado nas dicas acima!

Vamos aprimorar nossas habilidades sociais para sobreviver como os porcos-espinhos? Cuide de si e dos outros! Isso tudo vai passar! Vamos em frente! ♥



Dicas

5 DICAS PARA AGIR COM EMPATIA!



Ofereça acolhimento e escuta sem julgamentos.



Seja solidário e generoso.



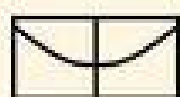
Sorria com os olhos, é uma forma de demonstrar afeto, mesmo com o uso de máscaras.



Elogie as pessoas com sinceridade.



Use mais as palavras “por favor”, “desculpe”, “obrigado”, “com licença”, “bom dia”.



UnB | Dasu | DAC