A arte de Viver em Paz

Maher Hassan Musleh [1]

RESUMO

A busca pela Cultura da Paz, em um mundo marcado por polarizações e crises sistêmicas, exige metodologias que transcendam a teoria e alcancem a dimensão da ação e da subjetividade. Este trabalho propõe uma síntese reflexiva sobre a construção da paz sob a ótica do Psicodrama de Jacob Levy Moreno e da Comunicação Pacífica de Maher Musleh, integrando o teatro da espontaneidade à ecologia interior. Para Moreno, a paz não é um estado estático, mas um processo dinâmico fundamentado na Espontaneidade e Criatividade. O autor postula que o conflito humano muitas vezes decorre da "conserva cultural" padrões rígidos de comportamento que impedem o encontro autêntico. Através do conceito de Tele (a capacidade de percepção mútua e empática), Moreno oferece a base para a resolução de conflitos: o "Encontro". No palco psicodramático, ao inverter papéis, o indivíduo é convidado a "olhar com os olhos do outro", uma ferramenta essencial para desarmar a alteridade hostil e construir uma ética da corresponsabilidade. A paz, no psicodrama, é o exercício da liberdade criativa que permite ao sujeito sair do papel de vítima ou agressor para se tornar coautor de sua realidade social. Complementarmente, Maher Musleh expande essa visão ao introduzir a Comunicação Pacifica A Arte de Viver a Paz, estruturada em quatro dimensões indissociáveis: a paz consigo mesmo por meio da identificação de sentimentos e a identificação de necessidades, a paz com os outros por meio da observação sem avaliação e a paz com a aqueles que discordam da gente

---

[1] Psicólogo clínico, mestre em Psicologia Social, psicodramatista (SOPSP - PUC), com formação em Terapia de Casal e família,(Instituto J.L. Moreno) Full Treiner em EMDR, terapeuta e supervisor em EMDR certificado pela AIBAPT, Psicoterapeuta Em Brainspotting, Formação em TCC pelo Instituto CETCC, Counsellor Pela Australian Counselling Association,

por meio da Arte de fazer um pedido. Maher argumenta que a violência nasce da ideia de que quem pensa diferente de mim deve ser excluído, eliminado a ilusão de que somos fragmentos isolados do todo. Inspirado pela arte de viver em paz em conexão com o Psicodrama, ele propõe que a paz é o resultado de um profundo despertar da consciência. Enquanto Moreno foca na ação dramática para liberar a espontaneidade, Maher foca na educação para a Paz e a sensibilidade e no reconhecimento da interdependência entre todos os seres. A convergência entre ambos reside na ideia de que a paz se aprende e se pratica. O Psicodrama atua como a ferramenta operacional dessa educação; é o laboratório onde o extermínio e eliminação do outro pode ser confrontada e transformada pacificamente. No grupo psicodramático, o indivíduo experimenta a unidade na diversidade. A paz deixa de ser um conceito abstrato e torna-se uma experiência sentida e vivenciada. Conclui-se que a Cultura da Paz, sob o amálgama Moreno-Maher, define-se como uma "psicopolítica do encontro". Ela exige a coragem de abandonar as máscaras da conserva cultural para abraçar a vulnerabilidade do encontro humano. Integrar a técnica do psicodrama com a visão holística permite ao profissional de saúde mental e ao educador facilitar processos de cura coletiva, transformando o "teatro da guerra" cotidiano em um espaço de co-criação de uma sociedade mais empática, criativa e consciente de sua unidade fundamental.

Palavras-chave: Cultura. Paz, Crise. Espontaneidade. Encontro