

Nota introdutória

Este livro foi escrito para ser lido por todas as pessoas que pretendem conhecer-se, conhecer os outros e desenvolver as suas competências pessoais, sociais e interactivas.

É um livro que facilita e ajuda a auto-formação e o auto-desenvolvimento.

Através da sua leitura é possível compreender a importância do indivíduo na interacção e quanto o seu êxito ou o seu fracasso dependem do modo de comunicar e de agir, nessa relação.

A comunicação desempenha um papel privilegiado na interacção; a comunicação é uma habilidade que pode melhorar progressivamente, desde que haja disponibilidade e abertura para que cada um se dê ao outro de forma verdadeira e autêntica, visando o seu enriquecimento, o enriquecimento das pessoas com quem interage e, em última instância, da sociedade.

Os outros «não são o inferno», tal como afirmara Jean Paul Sartre. Eles são, sim, a razão de ser de cada indivíduo que com eles está em permanente interacção. É através deles que a pessoa se realiza e satisfaz as suas necessidades de afecto, de estima e de auto-realização. É através dos outros que medimos o nosso desempenho e desejamos atingir metas cada vez mais elevadas; é através dos outros que medimos o risco da nossa existência e aprendemos a admitir e a aceitar diferentes pontos de vista e diferentes modos de ser.

Porém, se os outros são importantes para nós, o inverso também é verdadeiro. É da tomada de consciência do valor da nossa comunicação e da nossa interacção com os outros, que deve nascer o desejo e a necessidade de reflectir sobre a problemática das relações interpessoais e contribuir para que elas se tomem cada vez mais dinâmicas e enriquecedoras.

O indivíduo é o resultado do encontro e das interacções que estabelece ao longo do seu desenvolvimento. Gerir essa relação, de forma harmoniosa e produtiva, é um desafio permanente.

Este livro permite algumas reflexões e actividades, capazes de favorecer os mecanismos de desenvolvimento pessoal e interactivo.