

Apêndice um

SUGESTÕES PARA ESTUDO ÓTIMOS LIVROS SOBRE COMUNICAÇÃO INTER-PESSOAL

Aqui estão alguns livros excelentes sobre comunicação inter-pessoal e formação de relacionamentos. Estes livros são a fonte da maioria do material desta Apostila. Eu o convido a procurá-los estes livros na sua biblioteca local ou encomendá-los na sua livraria predileta. Eles também podem ser encomendados usando o link do website www.NewConversations.NET (a versão original em Inglês)

How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk (Como conversar com crianças para que elas escutem & escutá-las para que falem) de Adele Faber e Elaine Mazlish. New York: Avon Books. 1980. Um livro para pais e todos que querem melhorar sua comunicação com crianças. Cheio de seqüências de quadrinhos maravilhosamente informativos, ilustrando os pontos principais.

(Preço nos EUA: aprox. US\$ 12.50. ISBN: 0380570009. Encomende na sua livraria predileta ou no www.NewConversations.NET)

The Talk Book: The Intimate Science of Communicating in Close Relationships (O livro da conversa: a ciência íntima da comunicação em relacionamentos íntimos), de Gerald Goodman e Glen Esterly. Emmaus, PA: Rodale Press. 1988. O livro introduz a noção de Goodman das seis ferramentas mais importantes para conversar. Os capítulos contém transcrições vivas de conversas pelo telefone, mostrando exatamente como as ferramentas podem ajudar. Os princípios apresentados se aplicam no contexto do trabalho e família. Possui uma lista de referências que representa o trabalho mais interessante e promissor na área da comunicação inter-pessoal. (Preço nos EUA: aprox. US\$ 20.50, inclui custos postais. Encomende na sua livraria predileta ou na UCLA Academic Publishing Service, no telefone (310) 825-2831, nos EUA)

Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In (Chegando a um acordo: negociar sem sair perdendo) (2ª ed.), de Roger Fisher, William Ury e Bruce Patton. New York: Penguin Books. 1991. Se essa gente não inventou a idéia de ganhar 100%, eles merecem o crédito de fazê-la popular no mundo todo. Eles propõem que entender nossas necessidades à longo-prazo e a dos nossos oponentes nos permite criar acordos onde todos ganham mais do que querem e precisam. Estes acordos levam mais tempo para serem criados, mas durarão mais do que o mero compromisso do “dividir as perdas”. Uma grande introdução à negociações, com exemplos do mundo dos negócios e política. John Kenneth Galbraith disse: “esta é e melhor coisa que eu li sobre negociações até hoje. É relevante para indivíduos que querem manter seus amigos, propriedade e salário e também para diplomatas que querem manter a paz.” (Preço nos EUA: aprox. US\$ 13.00. ISBN: 0140157352. Encomende na sua livraria predileta ou no www.NewConversations.NET)

MESSAGES: The Communication Skills Book (Mensagens: o livro de habilidades comunicativas) de Matthew McKay, Martha Davis e Patrick Fanning. Oakland: New Harbinger. 1983. este livro é uma introdução detalhada fácil de ler dos muitos aspectos do processo da comunicação inter-pessoal em casa e no trabalho. Entre os muitos tópicos abordados, estão a auto-expressão, lutando de forma justa, assertividade e negociação.

(Preço nos EUA: aprox. US\$ 14.00. ISBN: 1572240229. Encomende na sua livraria predileta ou no www.NewConversations.NET)

The Heart of Parenting - How to Raise an Emotionally Intelligent Child (O coração da paternidade – como criar uma criança emocionalmente inteligente) de John M. Gottman com Joan DeClaire. New York: Simon & Schuster 1997. O livro explora a noção de Gottman do “treinamento emocional”: um processo onde pais ajudam seus filhos a observarem e a guiarem suas próprias respostas emocionais. Baseado em dois estudos de dez anos com mais de 120 famílias, ele explica como crianças que aprendem a reconhecer e direcionar suas emoções são mais confiantes e mais saudáveis. Elas se dão melhor na escola e tem mais chances de se tornarem adultos emocionalmente saudáveis. (Preço nos EUA: aprox. US\$ 22.00. ISBN: 0-684-80130-2. Encomende na sua livraria predileta ou no www.NewConversations.NET)

Straight Talk (Fala direta) de Sherod Miller, Daniel Wackman, Elam Nunnally e Carol Saline. New York: Signet Books. 1982. Ler este livro é como ir para um seminário de final de semana. Ele dá uma introdução completa do programa pioneiro de treinamento em comunicação, criado na Universidade de Minnesota. Ele usa a “roda da consciência”, que encoraja as pessoas a se entenderem melhor e se expressarem mais claramente. (procure por esse livro na sua Biblioteca)

Do I Have To Give Up Me To Be Loved By You?(Tenho que deixar de ser eu para que você me ame?) de Jordan e Margaret Paul. Minneapolis: CompCare Publishers. 1983. Este livro foi escrito em torno do conceito da honestidade corajosa e da visão psicológica, de que para se sentirem juntos, companheiros precisam dizer um para o outro o que sentem e pensam realmente. A paz que casais pensam em preservar, quando evitam situações difíceis, acabará por destruir o relacionamento.

(Preço nos EUA: aprox. US\$ 15.00. ISBN: 1568380682. Encomende na sua livraria predileta ou no www.NewConversations.NET)

On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy (Nos tornando pessoas: psicoterapia visto pelo terapeuta), de Carl R. Rogers. Boston: Houghton Mifflin. 1995. Um clássico acadêmico, mas fácil de ler (publicado pela primeira vez em 1961), sobre os desafios para nos tornarmos pessoas mais autênticas e mais abertas para experiências novas. Rogers foi um advogado pioneiro do poder curativo do apoio dado pelo escutar, tanto em psicoterapia como no dia-a-dia. Sua idéia mais revolucionária é de que o terapeuta não tem que curar o/a cliente; se ele simplesmente criar um ambiente de profunda aceitação e ESCUTAR, a própria intuição do/a cliente aparecerá para ajudá-lo/a a encontrar a solução que é certa para ele/a.

(Preço nos EUA: aprox. US\$ 15.00. ISBN: 039575531X. Encomende na sua livraria predileta ou no www.NewConversations.NET)

Nonviolent Communication: A Language of Compassion (Comunicação sem Violência: Uma linguagem de Compaixão), de Marshall B. Rosenberg. (Del Mar, CA: PuddleDancer Press. 1998.) O livro apresenta a noção de Rosenberg da comunicação empática e as quatro mensagens que precisamos expressar para que as pessoas possam entender o que se passa conosco. São estes mesmos quatro elementos que precisamos procurar ao escutar para entender melhor os outros (e nós mesmos). Um leitor escreveu: “o Dr. Rosenberg, um aluno de Carl Rogers, sintetiza, numa prosa lúcida e fluida, informação de muitas fontes respeitadas na arte e ciência do uso prático da linguagem para criar empatia e conexão humana. Belamente escrito, numa linguagem que mostra sua compaixão.” O livro e os seminários práticos de Marshall Rosenberg formam a inspiração para o Desafio 3 desta Apostila. (Preço nos EUA: aprox. US\$16.00. ISBN: 1880396408. Encomende na sua livraria predileta ou no www.NewConversations.NET)

Love & Survival: The Scientific Basis for the Healing Power of Intimacy (Amor e Sobrevivência: a base científica do poder curativo da Intimidade), de Dean Ornish, M.D. (New York: HarperCollins. 1998. A partir de 10/98 disponível apenas em capa dura). Se você está pensando em quanta energia colocar num relacionamento íntimo e criador, este livro vai lhe dar uma montanha de evidências que mostram que relacionamentos que oferecem apoio podem ser a diferença entre a morte e a vida para as pessoas. Segundo o Dr. Andrew Weil, “Este é o livro mais importante escrito até hoje, sobre amor e saúde.” (Preço nos EUA: aprox. US\$ 25.00. O preço pode variar pois o livro é popular. ISBN: 0060172134. 1568380682. Encomende na sua livraria predileta ou no www.NewConversations.NET)

To Love and Be Loved (Amar e ser Amado), de Sam Keen. New York: Bantam Books. 1997. Com a sabedoria que vem do muito pensar e muitas batalhas, Keen examina os muitos fios de sentimentos diferentes que usamos para tecer nossas experiências de amor. “No fundo do nosso ser, em corpo, mente e espírito, nós sabemos intuitivamente que somos feitos para amar e sermos amados, satisfazer essa necessidade, responder à essa vocação, é o significado central da nossa vida.”

(Preço nos EUA: aprox. US\$ 22.00. ISBN: 0-553-08904-8. Encomende na sua livraria predileta ou no www.NewConversations.NET)