

Gentileza, por um mundo melhor

Nas empresas, competição
dá lugar ao companheirismo

GUSTAVO T. DE MIRANDA
DA REDAÇÃO

O tradicional profeta Gentileza, popular no Rio de Janeiro dos anos 1980, dizia: "gentileza gera gentileza". Bem, ele não estava errado. Pesquisas recentes têm indicado o papel da empatia e da solidariedade nos relacionamentos humanos e como instrumentos da felicidade.

Aqui na Baixada Santista, por exemplo, já há empresas que investem no treinamento de seus funcionários com o objetivo de inculcar esses valores básicos para a convivência humana. É o que explica a psicóloga Rita Zaher, do Espaço Santista RH.

Segundo a especialista, "a gentileza é usada para negociar", no dia a dia. Ela explica que é natural as pessoas fazerem favores e cederem. Para estimular esses comportamentos, ela acredita ser fundamental trabalhar a emoção desde a primeira infância, passando pela adolescência, com o intuito de estimular o aprendizado, com calma e educação.

A psicóloga, que é coaching e especialista na área de gestão de pessoas e Recursos Humanos, acredita que a gentileza gera uma vida melhor. "Ela previne doenças e problemas de relacionamento".

Um dos coordenadores dos voluntários do Centro de Valorização da Vida (CVV), Renato

Caetano fala da importância do acolhimento, que está muito ligado à gentileza e ao tratar bem os próximos. "Qualquer pessoa pode dar atenção, ouvir a pessoa contar a sua história. A gentileza aproxima as pessoas de uma certa maneira". Para ele, esse trabalho de doar do CVV acaba fazendo muito bem aos voluntários também. "Aqui, é preciso fazer um trabalho de autoconhecimento. Se sou rude, tenho de ser mais manso".

Caetano reforça que "a mansuetude não é uma característica de todos. Uma das nossas características é assumir uma postura primeiro de serenidade, depois de compreensão, de aceitar o outro como ele é, de que não existe verdade absoluta. Cada um de nós tem os seus valores", afirma o voluntário.

CIÊNCIA DA FELICIDADE

Essa ciência está baseada na psicologia positiva. "É uma vertente que fala muito em prevenir em vez de tratar o problema. As pessoas precisam aprender várias coisas, a olhar o lado bom de tudo, respeitar para ser respeitado, ter empatia, competir menos, cooperar mais", resume a psicóloga, que também é professora do curso de Psicologia da Universidade Católica de Santos (Unisantos).

A especialista afirma que é preciso vencer o estereótipo

muito comum na cultura brasileira de que o malandro leva vantagem. "As pessoas começam a querer ser malandras, ver malandragem em tudo, para ganhar, levar vantagem em tudo. Isso não é legal".

Sinal disso é que pipocam movimentos que pregam pela cordialidade e a compreensão, com toda uma ciência como base. Um desses exemplos vem dos Estados Unidos, onde foi criada a organização não-governamental (ONG) Life Vest Inside, justamente para estimular o engajamento das pessoas em atos de amor e gentileza.

Nessa ciência por trás dos valores, eles indicam achados que consideram importantes: como a maior parte dos antidepressivos medicamentosos, a gentileza estimula a produção de serotonina, o neurotransmissor que cura as feridas, acalma e traz felicidade.

Para eles, o engajamento em atos de doação produz endorfina, o analgésico cerebral natural. E mais ainda: pessoas solidárias têm duas vezes mais DHEA, um esteroide natural do organismo que reduz a velocidade do envelhecimento.

Segundo a ONG, quem age com compaixão e empatia secreta 23% menos cortisol no organismo, o infame hormônio do estresse. Em resumo: a gentileza é, na prática, uma escolha de vida mais saudável.

APRENDA A SER GENTIL



1 É fundamental aprender a escutar

As vezes, não resistimos à tentação de não deixar o próximo terminar de expor o que pensa, o que propõe, acreditando que a nossa versão seja a mais correta. Vencer essa questão é fundamental. Quando alguma pessoa estiver falando, ouça. Preste atenção no que ela está dizendo. Muitas vezes é algo muito importante e que você poderá até mesmo usar na sua própria vida.

2

Quando temos empatia, nos colocamos no lugar do próximo

Vamos pensar um pouquinho: você gosta de ser mal atendido em um estabelecimento ou ser mal recebido em algum lugar? Está justamente nesse ponto a questão: por que fazer isso com os outros? Para especialistas, sempre que a gente se coloca no lugar do próximo, a gente é capaz de pensar na dor do outro, no incômodo do outro. Isso pode ser revelador.

3

Pode parecer que não, mas todos têm qualidades

Por melhor preparado que a gente seja, não estamos sozinhos nessa. As outras pessoas também têm características positivas. Procure qualidades nas pessoas. Esse exercício vai promover milagres na sua vida. Você não é melhor do que ninguém.

4

Seja justo e promova a justiça

Caso você se depare com algo errado no seu cotidiano, mostre seu ponto de vista. É mais bonito perder com dignidade do que ganhar "roubando o jogo".

5

Demonstre interesse pelo outro

As pessoas são cheias de bons sentimentos e valores interessantes. Interesse-se pelo que o outro tem a dizer.

6

Respeite o próximo

Todas as vezes que alguém tiver uma opinião diferente da sua - ou que agir com uma conduta que não for igual à que você teria - respeite. É impossível encontrar pessoas iguais sempre. Sendo assim, respeitar as diferenças e entender que o mundo pode ser muito mais rico por causa dessas diferenças é uma conduta sempre aconselhável.

7

Exercite a paciência

Cada pessoa possui um tempo para pensar e para agir. Não é porque você é alguém rápido, que vive na agilidade e nas decisões dinâmicas, que os outros serão assim. Uma dica importante é esperar e manter a calma para, assim, absorver informações. Não confunda ter iniciativa para tomar decisões com julgamentos e ações precipitadas, que podem ser totalmente prejudiciais para você e para os outros.

8

Análise o momento

É importante não agir com a cabeça quente. Sempre que estiver em uma situação conflituosa, pense com calma e analise o que aconteceu com cuidado. O seu equilíbrio é essencial para solucionar qualquer coisa.

9

Seja educado

Costurando todos esses valores, você estará em uma vida melhor para você e para as pessoas que estão à sua volta.

10

Peça desculpas sempre que tiver motivo

As vezes, pode ser difícil dar o braço a torcer. Mas, por maior que seja a nossa dificuldade, pedir desculpa é um ato muito importante e que todos deveriam exercer. E por muitos motivos. Principalmente, porque ninguém é perfeito. Reconhecer seus erros pode fazer você identificar onde precisa mudar e, com isso, crescer como pessoa.

ARTE MONICA SOBRAL/ART

COMENTÁRIO

POR GUSTAVO T. DE MIRANDA, REPÓRTER DE A TRIBUNA

"Nós, humanos, ainda temos jeito"

Dia desses, aconteceu algo que me chamou a atenção. Compartilhei nas redes sociais que tinha comprado um guarda-chuva com o valor de R\$ 40,00, porque não queria algo descartável. Eis que ele tinha virado motivo de dor de cabeça: a mala estava abrindo indiscriminadamente. Não estava parando fechado. Tava quase comprando outro quando esbarrei

no Ao Dr. Das Tesouras (Rua Amador Bueno, 230). O senhorzinho que me atendeu fez um pequeno ajuste e meu guarda-chuva voltou a abrir apenas quando eu aciono. Na hora de cobrar pelo conserto, ele ainda me disse: "não fiz nada. Bom dia, meu filho". Foi a primeira vez em que um texto meu, do meu dia a dia, viralizou. Em pouco havia quase 200 compartilhamentos, mais de 1 mil

curtidas e todas as pessoas eram de fora do meu convívio. E por que estou dizendo tudo isso? No fim das contas, estou convencido de que vivemos em um momento de desesperança tão grande, que ver alguém agindo como deveria e causando tanta comoção e engajamento, restabelece aquela crença: nós, humanos, ainda temos jeito. Não é?

MUDANÇAS

"As pessoas têm que ser expertas e vivas, mas no sentido de estarem atentas. Aos poucos, vemos as coisas mudando. As escolas antes trabalhavam isso de ranking, de competição. Agora, percebemos a necessidade de ensinar que ninguém é sozinho".

Rita Zaher
especialista em
Recursos Humanos



Apesar da crença de que a humanidade está "perdida", a psicóloga chama a atenção para um fato: as pessoas que têm índole, ética, querem espaço, clamam por atenção.

"É natural do ser humano ser assim, pensar no outro, sentir as dores que você sente. Todo mundo passa pelas situações difíceis", pontua a psicóloga Rita Zaher, especialista em Recursos Humanos e gestão de pessoas, do Espaço Santista RH.

Ela conta que, recentemente, um cliente deixou cair R\$ 400,00 em uma cafeteria.

O dono do comércio correu atrás do cliente para devolver o dinheiro e isso gerou maior repercussão nas redes sociais. "Todo mundo deu parabéns para o comerciante e ele mesmo reconheceu que isso tinha que ser normal, de que não tinha de virar estrela. Deveria ser normal", diz Rita Zaher.

Para a especialista, as pessoas sofrem muito por causa das consequências do próprio comportamento. "Quando faço uma gentileza, realmente recebo algo de volta. Pode ser que um ou outro esteja sempre de mau humor, mas, com certeza, eu vou

sentir o bem. Acho que tem uma frase que resume bem isso: 'o mau humor encara as paredes e embaça as vidraças'. Você fica contaminado e não consegue enxergar as coisas direito, de uma maneira positiva".

HORA DE APRENDER

Para ela, o fundamental é estimular o aprendizado de práticas gentis desde a primeira infância, quando se aprende com mais eficácia. "As pessoas têm que ser expertas e vivas, mas no sentido de estarem atentas. Aos poucos, vemos as coisas mudando. As escolas an-

tes trabalhavam isso de ranking, de competição. Agora, percebemos a necessidade de ensinar que ninguém é sozinho", argumenta.

Na dinâmica da vida, hoje é possível se achar "a rainha da cocada preta", e amanhã, tudo mudar. "As pessoas são mais felizes quando têm mais amigos. A ideia de segurança está presente na relação com alguém com quem você pode contar. As pessoas que são agradáveis, gentis, sempre vão ter alguém com quem contar. É a lei natural do retorno", resume Rita Zaher.