

## **Gentilezas, uma nova Ciência?**

**Entrevista com Ana Maria Ramos Sanchez Varella**

Fundadora do Centro de Estudos e Pesquisas sobre Gentilezas

### **1. Você fundou o centro de gentilezas em 2014. Foi pioneiro na área? Você estuda esse tema desde quando? O que despertou seu interesse?**

O tema Gentileza faz parte de mim. A pesquisa que vem de dentro de nós ela não cessa nunca, ao contrário nos estimula a querer saber mais sobre o assunto. Vira nossa paixão.

Na Educação, chamava-me a atenção dos professores que sempre estavam falando mal de seus alunos na sala dos professores. Isso me estimulou a mostrar que os alunos poderiam ser um diferencial, estimulava-os a fazer projetos diferentes.

Na universidade, desenvolvo projetos na área há mais de 20 anos.

Por esse motivo quis dar um toque de cientificidade para mostrar os resultados dos projetos realizados com os alunos.

O Centro de Estudos e Pesquisas sobre Gentilezas é uma inovação dentro e fora do país. É interdisciplinar. Alguns cientistas escrevem sobre o assunto, mas pesquisas profundas analisadas nós é quem realizamos.

E o diferencial é que temos as pesquisas do Centro e as pesquisas individuais de cada pesquisador.

### **2. Gentileza é Ciência? Por quê?**

A Ciência busca entender o porquê das coisas a partir de fatos, testes e lógica. E nossas pesquisas sobre Gentilezas têm nos apresentado resultados bastante significativos na vida das pessoas. Temos pesquisado a gentileza em diferentes momentos e em diferentes áreas do conhecimento. Estamos abrindo um novo espaço para a academia valorizar as ações de gentilezas e de que maneira as pessoas reagem a elas.

### **3. Quais os efeitos da gentileza na saúde?**

O que temos observado em nossas pesquisas, a gentileza, quando estimulada ela é muito importante na vida das pessoas. Alguns se sentem mais fortalecidos, animados, vide quem realiza trabalhos voluntários, que acolhem, que se sentem úteis.

Pode acontecer de diferentes maneiras.

Ser gentil estimula a felicidade.

Muitos procuram os hospitais para levar algo de bom para quem está lá.

Toda a equipe do hospital hoje é preparada para acolher, e isso é gentileza.

Todos ganham nesse processo.

### **4. O Brasil está à frente quando falamos em estudos sobre gentilezas?**

Sim, somos, até agora, o único Centro de Estudos e Pesquisas sobre o assunto e com muitas pesquisas já elaboradas.

### **5. Mas quanto a gentileza propriamente dita qual a situação no mundo. Ela está perdendo espaço?**

Ao contrário ela está ganhando espaço científico. Os cientistas estão percebendo que as pessoas têm necessidade de viver e praticar gentilezas.

### **6. Qual a relação entre Gentileza e Cidadania?**

Estamos vivenciando um momento difícil.

Alguns nem olham para os outros nas ruas.

Morar na rua, não causa mais impacto.

A solidão vai afastando as pessoas.

Elas deixam de ser gentis consigo, não se cuidam, imagine cuidar do outro.

Falar de gentilezas neste momento e chamar a atenção para o ser integral que somos...

É a mudança de olhar para nós e para o outro. Pequenas ações diárias, mudança de comportamento.

É possível construir uma cultura mais gentil?

Precisamos querer mudar...Nos educar...educar dá trabalho, teremos muito trabalho para educar nossas crianças e jovens. Eles aprendem com nossos exemplos.

Quanto mais divulgação para esse assunto levaremos mais pessoas a refletir e a querer fazer algo para ajudar nessa cultura mais gentil, onde as pessoas tenham comportamentos diferenciados. É um processo contínuo de educação.

## **7. Como estimular a prática da gentileza. O exemplo é estímulo? As pessoas podem ser motivadas a serem gentis apenas testemunhando atos de bondade?**

Os exemplos fazem bem principalmente aos mais jovens, mas não fazem as pessoas gentis. Estimular, educar ajudam a ter novos olhares, a refletir, mas não viver gentilezas. Gentilezas é exercício diário, tem de fazer parte do saber ser.

Tivemos muitos exemplos em nossa história de pessoas gentis e isso não mudou o comportamento das pessoas.

## **8. O que é o projeto gentilezas em cartas?**

O projeto está na quinta etapa e ele iniciou para estimular a escrita, o desenvolvimento da linguagem, da expressão. É o resgate de si mesmo, da sua história de vida.

Quem escreve tem a oportunidade de mostrar quem é, o que deseja, etc.

Neste momento, estamos fazendo as cartas em família.

## **9. E a gentileza no ambiente de trabalho? Ela pode fazer a diferença?**

Temos assessorado algumas empresas que nos procuram para um trabalho de treinamento. Tem trazido bons resultados de mudanças de comportamentos.

As pessoas gostam de ser respeitadas, ser olhadas com respeito. Ser cumprimentadas, valorizadas e tudo isso ajuda no pacote da gentileza na empresa. A empresa que não tiver um olhar mais humanizado não sobreviverá. O líder, hoje, é orientador, precisa saber ouvir...

Resumindo a escuta sensível é uma das maiores gentilezas que podemos ter para conosco e para o outro. Quem aprende a ouvir, estará com certeza, no caminho para vivenciar o processo da ciência da gentileza que buscará a inovação e aceitação de comportamentos.

Três palavras são fundamentais para vivenciar a Ciência da Gentileza:

Escuta, Renovação, Inovação