

A Mágica da Gentileza: o poder da ação e intenção.

O convidado Luiz Gabriel Tiago, escritor, gosta de ser chamado de Sr. Gentileza e ele apresentou

Luiz Gabriel Tiago

<http://lattes.cnpq.br/1599654864383531>

É comum as pessoas esperarem que as outras tomem a iniciativa ou deem o primeiro passo para praticar gentileza. Porém, o que muitos não sabem é que, ser gentil – em primeiro lugar – é uma ação individual e que, após sua disseminação, torna-se coletiva. Muitos alegam ter cansado de serem gentis, pois nunca recebiam nada em troca ou eram chamados de “bobos” ou queriam “aparecer”. Hábitos gentis geram mais cordialidade, humanização, relacionamentos saudáveis, harmonia e são sempre despretensiosos. Engana-se quem pensa em retribuição imediata, pois a gentileza é altruísta e não espera nada em troca.

A gentileza não é prioridade no cotidiano das pessoas pois a rotina e intensidade das atividades não permitem isso. Por exemplo, um profissional precisa estar atento as suas tarefas diárias além de resolver imprevistos, problemas e uma série de coisas não programadas. Sendo assim, “acha” que não tem tempo suficiente para atender a uma ligação cordialmente, agradecer por um favor prestado ou, simplesmente, elogiar o trabalho de algum colega. Essa escassez de gentileza não existe somente nas empresas. Muitas vezes somos hostis em casa, com nossa família e amigos. A rotina de pais, mães e filhos, também, é muito sobrecarregada, em especial para aqueles que se dividem entre casa versus trabalho e seus revezes frequentes.

A gentileza é regida por suas Leis Gerais que são: respeito, tolerância, confiança, gratidão, espiritualidade, perdão, liberdade e intenção. Quando são aplicadas (as Leis), abrimos portas para o mundo de forma que o “peso” que carregamos fique mais leve. Esse conceito de gentileza abrange uma série de atitudes e ações que nos remetem a reflexão sobre o que podemos melhorar dentro e fora do nosso “quadrado”, e isso vale para nossa vida pessoal e profissional.

Existe uma relação muito estreita entre a felicidade e atos gentis. Quando praticamos algum tipo de gentileza, liberamos no organismo a serotonina, hormônio responsável pelo bem-estar. Digo nas minhas palestras que o melhor remédio para a depressão é a caridade – valor tão escasso na nossa sociedade. Ao praticar o bem, literalmente “detonamos” o pessimismo e contribuímos para um mundo melhor.

O ideal é não se preocupar com algum tipo de retorno, pois muitas pessoas se queixam que são gentis, mas ficam chateadas por não serem gratificadas de imediato. Isso não importa mesmo! A gentileza não é egocêntrica e a recompensa vem do universo que se encarrega de compensar através da frequência que cada um está conectado.

Quando somos tratados com respeito, é tendencioso que tratemos as outras pessoas com respeito também. O contrário também pode ser recíproco. Quando somos agredidos ou presenciamos atos grosseiros, é normal que não esqueçamos aquilo e agimos por repetição. Com o tempo, gestos de falta de educação e desrespeito se tornam parte da nossa rotina e, conseqüentemente, assimilamos e somatizamos em nosso organismo.

A humanidade ainda não descobriu o potencial de transformação que as pessoas gentis têm. Essa ideia de “esperteza” é bem característica dos brasileiros, pois acreditam que sempre existe alguém que vai “passar a perna” e que o mundo é daqueles que “ganham no grito”.

Os tempos mudaram. A hora é de mudanças e não mais de reflexões. Conjecturar sobre o que está errado não resolverá os problemas que deverão ser sanados em sua causa, não em seus sintomas.

Ser gentil é estar conectado ao mundo por meio das pessoas e seus valores. Trocando em miúdos, vivemos numa época em que o lado positivo deve ser levado em consideração com mais força e não mais os aspectos negativos. Qualidades e defeitos devem conviver no mesmo espaço, mas o que as pessoas têm de bom deve pesar mais na hora de uma decisão ou interpretação.

Ser gentil com o próximo significa – desde atos simples a complexos – responder a cumprimentos, agradecer, sorrir, retribuir e ir além surpreendendo as pessoas com um copo de água, elogios, respeito e tolerância.

Será que é romancear demais e acreditar no impossível? Gentileza não é utopia. Gentileza é prática e consequência.

Por exemplo, cumprimentar a todos com um ‘bom dia’ já é um bom começo. Agradecer cada favor prestado e ainda adotar o ‘por gentileza’ ao pedir qualquer coisa, já ajudam.

A mudança de comportamento por meio da prática da gentileza é notável. Geralmente, as pessoas ao redor começam a perceber que há algo diferente. Sua prática promove bem-estar emocional, satisfação e sensação de realização.

Com o passar do tempo, torna-se rotineira e parte do dia de todo mundo. Assim, como qualquer um, começamos a nos desafiar. As pessoas pensam em outras maneiras de surpreender os outros e usam a criatividade para isso. Ser gentil é estimulante, agrega coisas boas e faz bem à alma.

Precisamos (re)significar nossas vidas e entender, de uma vez por todas, que os valores humanos são importantes e determinantes para a mudança que tanto desejamos. Afinal de contas, como ser pleno e feliz sem considerá-los? Deixemos que as pessoas ‘ocas’ ou desprovidas de emoção se autoexcluem e se toquem de que, um dia, precisam ser ‘gente’ novamente.

Como defendo a prática gentil como um hábito para que realmente faça parte da nossa rotina diária, acredito que possamos transformar alguma coisa, nem que seja nossa consciência em primeiro lugar (já seria muita coisa).

A primeira forma de treinar a gentileza é mudando nossas atitudes. Nos treinamentos que realizamos nas empresas, usamos e abusamos das dinâmicas e jogos reflexivos em grupo para que aconteça um confronto de ideias e posturas. Os participantes ficam frente a frente com a realidade deles e podem enxergar o que está faltando para a prática da gentileza – lembrando que ela (a gentileza) é um órgão imaginário, então existe dentro de todos nós, basta achá-lo e deixar que funcione. Em uma dessas atividades, fazemos um exercício que nos remete ao contrário da gentileza – a hostilidade. Os participantes, individualmente, se chocam quando descobrem que são hostis sem perceber no seu cotidiano e decidem, a partir de então, mudar seu comportamento. Na vida tudo é questão de treino e consciência!

Vivemos numa sociedade carente de valores e encontrei na gentileza a porta de entrada para a plenitude que todos buscam. Entendo que um ser humano pleno é aquele que concilia todos os seus ‘mundos’ – pessoal, profissional, emocional, espiritual e vibracional. Estamos todos conectados (o tempo todo) e em movimento. Ser gentil significa se apoiar em valores e predicados, colocando-os em prática por meio de gestos simples, espontâneos e despreziosos. Minha missão de vida resume-se a promover essa reforma pessoal por meio dessa norma de conduta chamada gentileza, baseada em solidariedade, generosidade e respeito as diferenças. Nos últimos anos, estive com pessoas que acreditaram nisso e transformaram suas vidas, pois decidiram priorizar o lado bom das coisas, as qualidades dos outros e estender a mão a quem precisar. É por meio de atos gentis que chegamos ao ponto mais nobre da dignidade e, não importa se em casa, no trabalho ou com estranhos, nossa contribuição à sociedade deve ser dada sem esperar nada em troca.

Minha recompensa como profissional, dedicado as pessoas, em empresas de todos os portes e segmentos (além do combate à fome), acontece quando escuto ou leio depoimentos de superação e de como as pessoas recomeçaram suas vidas por meio da prática do bem.

A gentileza traz leveza ao nosso dia a dia, inspirando-nos a continuar com bom humor, sorrindo e suavizando o ambiente onde estamos. As pessoas percebem a mudança e influenciamos até os mais resistentes.

O mundo é descrente, quer paz, cordialidade e delicadeza. Gentileza gera confiança, harmonia e transporá a hostilidade e egoísmo que existem nele.

Ser gentil deveria ser um mandamento em nossa sociedade, que exige cada vez mais nosso bom comportamento e valores de vida. Nem percebemos o quanto somos cobrados todos os dias de diversas formas – precisamos agir corretamente, não fazer o mal, trabalhar, esforçar-se, ganhar dinheiro, educar bem os filhos.

As cobranças vêm de todos os lados, dos colegas de trabalho, pais, professores, amigos, enfim. Precisamos nos preocupar com o quê vão pensar ou dizer da gente, como se nossa vida fosse medida pelas aparências ou opiniões alheias, parecendo que as pessoas não fazem nada de mais importante do que cuidar do que não lhe pertence.

Admiro pessoas que são bem resolvidas e não estão nem um pouco preocupadas com o que os outros pensam. De qualquer forma, agem e têm uma conduta sempre reta e têm a consciência tranquila. Isso é muito importante: estar em dia com o espírito e consciente de seus atos.

Para mim, o principal nisso tudo é estar em paz com a consciência e ter o sentimento de dever realmente cumprido. E quais seriam realmente esses deveres que proporcionam a paz espiritual?

Posso elencar tantas coisas e ao mesmo tempo você não se encaixa em nenhuma delas, pois só nós sabemos o que se passa aqui dentro (da alma). Só eu posso saber o que me aflige, faz-me mal ou agride. Mas preciso saber também o que preciso fazer para ser feliz, principalmente, quando mergulhamos lá dentro de nós mesmos. O limite pessoal pertence a gente e é intransferível!

Quando digo que a gentileza deve estar presente no dia a dia, digo que atos gentis, por menores que sejam, podem transformar qualquer situação. A gentileza é capaz de mudar de pequenas coisas a grandes problemas porque um dos seus princípios diz que qualquer problema contém a própria solução dentro dele mesmo.

Enfatizo que a gentileza está dentro da gente e começa com o próprio “Eu”. O “eu” deve ser a pessoa mais importante do mundo – sem egoísmo – pois se não somos capazes de nos amar, nos valorizar, ninguém, mas o será. Além disso, não podemos respeitar ninguém se não nos respeitarmos em primeiro lugar. O amor próprio nos imuniza contra sentimentos e pensamentos negativos como o ciúme, raiva, inveja e alivia as decepções.

O mundo percebe nossa satisfação interna e se manifesta a nosso favor. Sempre. Ser gentil com tudo traz recompensas que não precisam chegar àquele instante. Somamos e vamos acumulando durante a vida e, quando menos esperamos, recebemos em troca. O que vale mais? O reconhecimento imediato de alguém ou o acúmulo de bênção vindas da alma?

Pequenos gestos podem mudar e transformar o mundo ao nosso redor para que nossa vida seja cada vez melhor.

Atos de solidariedade podem fazer a diferença no dia a dia de várias pessoas, desde que sejamos gentis com o coração. A gentileza é interna, é posta em prática com a alma e não dá

para aprender em livros de autoajuda. Aliás, ninguém ensina ninguém a ser gentil, pois ela já nasce com a gente.

Infelizmente, algumas pessoas não exercitam e acabam preterindo a gentileza a outras coisas, como o egoísmo, autoritarismo, ciúme e ambição. Não que ser ambicioso seja ruim, pois querer alcançar a prosperidade é muito saudável, desde que esse desejo seja administrado com coerência e honestidade e sem prejudicar ou ultrapassar os limites de ninguém.

Porém, como nem tudo está perdido, muitos exteriorizam a gentileza constantemente e nós (isso mesmo, nós) percebemos e vemos diariamente suas ações se espalhando por aí.

A Gentileza com o próximo tem que ser boa para quem pratica e boa para quem recebe. Se, por acaso, estiver ferindo alguém, significa que o gesto em si não está fazendo bem a quem oferece ou a quem acolhe.

Gentileza não é uma relação ganha-ganha, claro que não! Porém, existe uma distância muito curta entre "fazer o bem" e se "flagelar". Você precisa cuidar da sua saúde física, emocional e espiritual para oferecer o melhor ao seu semelhante. Olhe para dentro e perceba o que está acontecendo com você. Se estiver precisando de apoio, procure ajuda, se cuide e se engaje depois.

Também fique atento ao que é "bom pra você" e ao que é "bom para os outros". Ser cordial para agradar está bem distante daquilo que é considerando um comportamento gentil. Gentileza precisa ser boa pra ambas as partes. Caso contrário, você está se flagelando ao invés de estar ajudando. Pare de se cobrar, de se culpar e de se condenar.

Compartilho com o público a importância da gentileza na minha vida e como ela me transformou, curou-me, ajudou-me e pode fazer o mesmo com cada um.

Ser gentil o tempo todo é difícil, mas não é impossível.

A Gentileza na vida pessoal abre portas, amplia as relações humanas e permite que o praticante (da Gentileza) se sobressaia diante dos demais. Os gentis sempre deixam rastro de paz por onde passam!

Por esses e outros motivos que giro o mundo contando as maravilhas da gentileza. Pessoas gostam de ouvir porque se identificam.