



ÉRIKA MARQUES DE ALMEIDA LIMA

ASSERTIVIDADE EM TEMPOS INCERTOS:

ENSAIOS SOBRE RELAÇÕES SOCIAIS E LIDERANÇA

ISBN: 978-65-5825-160-6

**ASSERTIVIDADE EM TEMPOS INCERTOS:
Ensaio sobre Relações Sociais e Liderança**

Érika Marques de Almeida Lima

Centro Universitário – UNIESP

Cabedelo - PB
2022



CENTRO UNIVERSITÁRIO UNESP

Reitora

Érika Marques de Almeida Lima

Pró-Reitora Acadêmica

Iany Cavalcanti da Silva Barros

Editor-chefe

Cícero de Sousa Lacerda

Editores assistentes

Márcia de Albuquerque Alves
Josemary Marcionila F. R. de C. Rocha

Editora-técnica

Elaine Cristina de Brito Moreira

Corpo Editorial

Ana Margareth Sarmento – Estética
Anneliese Heyden Cabral de Lira – Arquitetura
Arlindo Monteiro de Carvalho Júnior - Medicina
Aristides Medeiros Leite - Medicina
Carlos Fernando de Mello Júnior - Medicina
Daniel Vitor da Silveira da Costa – Publicidade e Propaganda
Érika Lira de Oliveira – Odontologia
Ivanildo Félix da Silva Júnior – Pedagogia
Patrícia Tavares de Lima – Enfermagem
Marcel Silva Luz – Direito
Juliana da Nóbrega Carreiro – Farmácia
Larissa Nascimento dos Santos – Design de Interiores
Luciano de Santana Medeiros – Administração
Marcelo Fernandes de Sousa – Computação
Thyago Henriques de Oliveira Madruga Freire – Ciências Contábeis
Márcio de Lima Coutinho – Psicologia
Paula Fernanda Barbosa de Araújo – Medicina Veterinária
Giuseppe Cavalcanti de Vasconcelos – Engenharia
Rodrigo Wanderley de Sousa Cruz – Educação Física
Sandra Suely de Lima Costa Martins - Fisioterapia
Zianne Farias Barros Barbosa – Nutrição

Copyright©2022 – Editora UNIESP

É proibida a reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio. A violação dos direitos autorais (Lei nº 9.610/1998) é crime estabelecido no artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta publicação é de inteira responsabilidade do(os) autor(es).

Capa e diagramação:
Márcia de Albuquerque Alves

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Biblioteca Padre Joaquim Colaço Dourado (UNIESP)

L732a Lima, Érika Marques de Almeida.

Assertividade em tempos incertos : ensaios sobre relações sociais e liderança [recurso eletrônico] / Érika Marques de Almeida Lima. - Cabedelo, PB : Editora UNIESP, 2022.

135 p. ; il. : color.

Tipo de Suporte: E-book
ISBN: 978-65-5825-160-6

1. Liderança. 2. Dinâmicas sociais. 3. Sociedade – Relações humanas. 4. Gestão - Psicologia. 5. Inovação – Profissional do futuro. 6. Ética (aspectos morais). I. Título.

CDU : 005.322:316.36

Bibliotecária: Elaine Cristina de Brito Moreira – CRB-15/053

Editora UNIESP

Rodovia BR 230, Km 14, s/n,
Bloco Central – 2 andar – COOPERE
Morada Nova – Cabedelo – Paraíba
CEP: 58109-303

SUMÁRIO

A INSTIGANTE PRESSA DOS JOVENS	06
2020 – UMA PANDEMIA E MUITAS TRANSFORMAÇÕES	09
É JANEIRO: E O QUE TEMOS DE NOVO?	14
ASSERTIVIDADE EM TEMPOS INCERTOS	18
CONEXÕES HUMANAS E DESCONEXÕES AFETIVAS	23
FELICIDADE É SÓ QUESTÃO DE SER?	27
ESPELHO, ESPELHO NOSSO: RETRATOS DA VAIDADE.....	32
RECONSTRUINDO O PROFISSIONAL DO FUTURO: O QUE PODEMOS FAZER HOJE?	37
2020, O ANO QUE NÃO ACABOU	43
TEMOS TODO O TEMPO DO MUNDO?	47
COISAS DE MENINO.....	51
AÇÃO E REAÇÃO: O QUE NOS MOVE?	55
TEM QUE CORRER, TEM QUE SUAR, TEM QUE MALHAR, VAMOS LÁ!	59
VOCÊ TEM MEDO DE QUÊ?	64
SOMOS LIVRES?	69
A TREINÁVEL LEVEZA DO SER.....	73
A BELEZA DE SER UM ETERNO APRENDIZ	77
A ARTE E O PODER DO CUIDAR	82
TROCA DE MOCHILAS: É SOBRE EMPATIA QUE VAMOS FALAR	86
RECOMEÇO.....	90
É INOVANDO QUE SE APRENDE.....	95
NÃO SE DEIXE “ENCHATECER”... ..	100
EXPECTADORES DA NOSSA PRÓPRIA VIDA... ..	104
UM SOPRO DE ESPERANÇA.....	107
TUDO PASSA, TUDO SEMPRE PASSARÁ.....	111

BORA RESSIGNIFICAR?	115
EFEITO RETRATO	119
SENHORES DA NOSSA GUERRA	123
QUEM PEDIU A SUA OPINIÃO?	127
AS QUATRO ESTAÇÕES	132

A INSTIGANTE PRESSA DOS JOVENS



Fonte: MaisPB, 2020.

Começamos hoje, a escrever no MaisPB, a convite do editor de Opinião, o jornalista Kubitschek Pinheiro. Nessa coluna, vamos abordar vários temas como: educação, cultura, desenvolvimento, conhecimento e sacadas globais. Tudo isso faz parte do meu cotidiano e da minha atuação no Centro Universitário Uniesp, instituição da qual tenho a honra de ser gestora e atuar com uma competente equipe.

Em nosso primeiro encontro, gostaria de falar um pouco sobre os jovens em formação para o mercado de trabalho, pois, em uma instituição de ensino superior, esse é o nosso foco maior: formar jovens que realmente – e não conceitualmente, façam a diferença no mundo.

Temos uma mistura interessante no caminho da formação desses jovens: o desejo pelo sucesso e a urgência. Mas será que em alguns momentos esses pontos não se tornam controversos? Aprendemos que para ter sucesso ou vencer na vida, temos que trabalhar arduamente, acertar, errar, tentar de novo... E essa urgência, não combina com o longo percurso a ser percorrido (segundo nós, adultos).

Podemos fazer uma analogia com o tempo atual, que quando comparado há outras décadas (se a lógica nos permite esse comparativo), roda de uma maneira muito mais frenética e acelerada. Não temos mais todo o tempo do mundo, como dizia o poeta e músico Renato Russo. Hoje – ainda temos tempo, embora o tempo seja veloz, que chega a atropelar o desenvolvimento normal dos jovens, eles, munidos da impaciência própria da juventude, querem conquistar o mundo sem ao menos explorá-lo.

O ritmo e a quantidade de informações oriundas da Internet operam na velocidade da luz. A curiosidade hoje, dura apenas os segundos necessários para digitar as palavras ou a

frase de interesse, e apertar uma tecla e pronto! Curiosidade atendida! E seguem na busca de outras fontes, sempre muito céleres e frias, podemos até nos arriscar em dizer que surge certa mistura de muita informação e “pouco juízo” no processamento desse aprendizado.

Desacelerar os jovens seria o caminho? Obviamente não, pois perderiam seu propósito ou simplesmente ficariam para trás. Que vida teríamos, nós adultos, se não tivéssemos passado por toda essa pressa, da qual hoje criticamos? Qual a graça de passar pela vida sem a urgência de conquistá-la a todo custo, ou de achar que o primeiro beijo seria o grande amor da sua vida? A nós, que convivemos com esses jovens, nos resta respeitar e entender, utilizando essas características como pontos focais no processo de desenvolvimento, fornecendo também na mesma intensidade de pontos que devem ser lembrados ao longo do seu percurso (embora mais veloz e curto que os nossos).

Juntar-se ao jovem é uma boa forma de chegar até ele, e chegando de mansinho, “de boas”, fazê-lo entender e refletir que na vida, tudo que construímos, através das nossas ações (positivas e negativas), fica marcado na nossa vida e, diferente do que eu fiz várias vezes nesse texto, na construção da nossa história, não temos a opção de apagar ou editar.

Ah! Se os jovens entendessem isso...

2020 – UMA PANDEMIA E MUITAS TRANSFORMAÇÕES



Fonte: MaisPB, 2020.

Sempre na última semana do mês, é quase que comum a todos o sentimento de retrospectiva do ano que se finda. O que deu certo, o que deu errado e as promessas para o ano seguinte. No entanto, 2020 não foi um ano qualquer, foi um ano histórico, impensado, que veio como um furacão e colocou todos os nossos planejamentos ao vento, de ponta cabeça. O processo nos trouxe adaptações e

Trilha para sua leitura



transformações ao longo do ano. Separou e ao mesmo tempo aproximou pessoas, em novos modelos, sob novas perspectivas.

Em março fomos surpreendidos pelo movimento de reclusão total, fechamento de vários segmentos e ao isolamento dentro das nossas casas. A convivência foi intensa, misturou-se com o medo do amanhã e o hoje ficou mais evidente. Pessoas que atribuíam a procrastinação à falta de tempo se viram em confronto direto consigo mesmas, pois agora o tinham, e muitos perceberam que não era simplesmente a falta de tempo o motivo por seus infortúnios.

Relacionamentos foram postos a prova e muitos não sobreviveram a vivência intensa sem os subterfúgios do excesso de trabalho ou de outras válvulas de escape. Pais e mães tiveram que se preocupar com a educação e aprendizagem dos filhos, missão muitas vezes repassada automaticamente para as escolas, que agora distantes precisavam de “reforço”.

O *home office* foi ressignificado. Muitos profissionais não tinham salas reservadas ou espaços específicos em suas casas para esse tipo de atuação. Desse modo muitas reuniões foram feitas ao som de crianças brincando, cachorros latindo, pessoas passando pelo vídeo na frente das câmeras, expondo a intimidade do lar através da mesinha colada ao lado da geladeira ou dos quartos expostos.

Professores se tornaram praticamente blogueiros, se reinventando em novas metodologias remotas e ferramentas de aprendizagem. Em muitos momentos, com as câmeras dos alunos fechadas, sentiam-se sozinhos em salas de aula lotadas.

O modelo remoto e várias adaptações inerentes ao isolamento começaram a nos ser apresentados como algo futurístico e quase permanente com a previsão de ser um novo normal, uma nova era. Confesso que quando passei a ouvir com frequência essa expressão “novo normal” me imaginei no futuro combinando o vestido com a mesma estampa da máscara e indo a restaurantes, sendo separada por um acrílico transparente das minhas companhias de mesa, mecanismo que seria incorporado definitivamente as nossas vidas.

Entendo que o novo normal já está acontecendo como consequência das transformações vividas. Na tecnologia podemos dizer que vivemos o efeito JK, pois evoluímos no mínimo 5 anos em cinco meses, e isso permanecerá mesmo pós-pandemia com novas ferramentas e tecnologias que nos aproximam e incrementam a nossa produtividade.

Torcemos para que tudo o que hoje nos faz falta do “velho normal” seguramente retorne, pois somos seres afetivos e coletivos, voltaremos a nos aglomerar como ursos no frio, como pinguins em bando, mas traremos dentro de nós os resultados

dessa grande reflexão e imersão coletiva que está sendo esse período pandêmico.

Muitos foram os desafios até aqui e em todos eles, uma força inestimável ficou mais evidente (ou a falta dela) – a adaptabilidade! Quanto poder tem essa habilidade, também muito discutida no termo resiliência, e como está sendo fundamental seu exercício no cotidiano atual.

Entendendo a pandemia como um momento extremo, as situações nas quais se experimentam as habilidades de sobrevivência antes não tão testadas, passam a dar uma amostra pulsante da nossa força e potencial. Obviamente não devemos colocar no vírus da Covid 19 o papel sagrado ou místico da função de transformar ou modicar o mundo, porém os efeitos das suas consequências são vivencias e individuais (em formas e intensidade distintas), para cada realidade.

Em linhas gerais podemos entender que o que era certo, passou a ser incerto, o que era prioridade, passou a segundo plano e o que era trivial passou a ser desejado. Quem um dia imaginou que sonharia em sair de casa e respirar, sim, simplesmente respirar (algo tão inerente a nossa existência) ao ar livre, como desejo para o próximo ano?

A pandemia nos deu a reflexão da incerteza do amanhã, da desconstrução da estabilidade.

O percurso ainda não acabou e as transformações sempre serão presentes. Afinal, inércia em vida, é viver em morte, e a morte por sua vez não é o contrário da vida, a isso se chama desencanto.

Enfim, 2020 nos deixa muitas lições e apesar dos pesares, seguiremos em frente, com a dura tarefa de não perdermos o encanto pela vida.

Estamos vivos!

Encerramos o último artigo do ano com uma dica da autora Lu Gastal (Relicário de Afetos):

É totalmente desnecessário guardar amor e afeto pro ano que vem, para o momento certo – que certamente nunca chegará, pois a vida não para; o ano novo poderá ser (ou não ser) diferente do que o atual – e isso dependerá apenas de nós mesmos!

E amanhã, há de ser outro dia... como canta Chico Buarque...

É JANEIRO: E O QUE TEMOS DE NOVO?



Pode-se fazer a revisão do ano em três palavras: foi tudo péssimo. E a previsão para o próximo ano em outras três: não esperamos melhoras. Essa é uma crônica de Raquel de Queiroz escrita em 04 de janeiro de 1958. Percebem como é atual?

Muitas pessoas seguramente, se eu tivesse ocultado o ano e a autora (que se foi em 2003), diriam que essa passagem é do

ano de 2020 para 2021, inclusive foi escrita em 04 de janeiro, dia que estou redigindo esse texto.

Automaticamente ao ler, me fiz essa pergunta: qual a nossa participação na frase “não esperamos melhoras”?

Qual a nossa responsabilidade e a nossa atuação na condução de um novo ciclo?

Não vou aqui discorrer sobre 2020, nem da complexidade vivida nesse período, nem das expressões: o ano que não valeu, não vou fazer aniversário porque esse ano não conta etc. O ano acabou e agora temos que pensar nesse novo ano e nas novas oportunidades, mesmo nas condições atuais, porque o tempo é implacável e não espera.

Embora estejamos vivendo um período extremamente difícil, é impossível não nos envolvermos pelo sentimento de esperança e renovação na virada do ano, na mágica do primeiro de janeiro. Mesmo sem os abraços calorosos de um “feliz ano novo”, das festas em família, dos grandes shows de réveillon, as emoções seguem seu rumo natural de afetividade e renovação.

No início de um novo ano, muitas promessas são feitas. Algumas exequíveis e que pedem ação imediata do seu proponente, outras tão distantes e fantásticas que apenas deixam quem as faz em uma linha de conforto do impossível, e essas já sabemos que nunca serão cumpridas...

Ano novo e vida nova? Pode ser, mas não necessariamente. O novo é subjetivo, não precisa de métricas. Pode ir desde grandes conquistas a pequenos comportamentos ou interpretações. Novas podem ser as oportunidades e seu comportamento diante delas, ou do compromisso em abraçar as oportunidades não tão novas assim. Ao final, temos que fazer a vida valer a pena, amar intensamente e viver plenamente, sem jamais perder o frio na barriga.

Seja em um ano novo, em um primeiro de janeiro, em uma segunda-feira, ou quem sabe em meados de março, ou em uma quarta-feira qualquer... Sempre é tempo para descobertas, para mudanças positivas, para se ter coragem de abrir o peito e enfrentar novos desafios.

Quebrar padrões, fechar e iniciar novos ciclos, aprender e reaprender. A vida é uma eterna evolução, uma luta diária de ações e escolhas, que nos colocam muitas vezes em situações de vulnerabilidade e incertezas, mas o que seria de nós se não fosse o desafio, o desejo de seguir em frente apesar das adversidades, o dom de se superar sem desistir.

Não gosto de dizer que o futuro é dos corajosos, pois isso pode soar nos tempos de hoje como imprudência, mas sim, a coragem nos impulsiona, nos faz sonhar e nos atirar em busca dos nossos sonhos. A coragem nos move e nos leva adiante.

Seguramente, para viver e ser feliz é preciso ter coragem, e muita...

Sigamos sem parcimônia o conselho do “maluco beleza” Raul Seixas, que na sua loucura poética, nos ensinou muitas verdades entre elas uma muito significativa e necessária: tente outra vez...

ASSERTIVIDADE EM TEMPOS INCERTOS



Fonte: MaisPB, 2021.

Falar o que pensa e expressar seus valores, ideais e posicionamentos políticos, tem sido praticamente uma norma nos dias de hoje. A ação por si só, podemos dizer que é válida e necessária, porém a proposta não é discutirmos

Trilha para sua leitura



os conteúdos, mas sim a forma que as mensagens e as relações estão sendo pautadas, principalmente no contexto atual, de relações remotas e interpretativas.

Defender seu ponto de vista com “unhas e dentes”, por meio de condutas agressivas, sempre foi explicitado por frases como: eu tenho personalidade forte, falo o que penso, sou sincero, autêntico entre outras justificativas. No contraponto a essa postura, está o que evita discordar, com os termos mais frequentes, do tipo: não sou de briga, prefiro deixar pra lá, não gosto de confusão, entre outras afirmações de evitamento. A conduta assertiva é o meio, o equilíbrio entre a conduta agressiva e a passiva, sendo obviamente a mais acertada, por respeitar e finalizar bem o processo de comunicação entre o emissor e o receptor.

O termo “assertividade” deriva do latim “asserire” com o significado de afirmar a si mesmo, sustentar a própria opinião. Na psicologia está no âmbito das habilidades e competências interpessoais. Ou seja, ser assertivo requer um repertório positivo de experiências e interpretações capazes de fazer o sujeito se colocar no lugar do outro e assim, adequar o seu dialogo e promover relacionamentos interpessoais produtivos.

A assertividade nada tem a ver com o que nos parece justo ou correto, pois aqui, falamos de postura e transmissão da

mensagem, e não sobre a mensagem em si, como já discorrida anteriormente. A assertividade é a capacidade de nos expressarmos de forma clara, direta e objetiva, utilizando métodos que façam com que o outro entenda com exatidão aquilo que queremos dizer, sem rompantes emocionais. Quando o processo assertivo acontece, tanto o emissor da mensagem quanto o receptor (direto ou indireto) são respeitados e compreendidos, mesmo tendo conteúdo negativo. Os modelos gerais identificados quando se discute sobre assertividade são os comportamentos: inassertivos (passivo ou agressivo) ou assertivo. Podemos classificar as condutas assertivas como aquelas que provocam algum reforço positivo ou minimizam o evento aversivo, em contrapartida, os comportamentos inassertivos são aqueles que provocam algum tipo de sofrimento para o emissor ou receptor e o processo de comunicação não segue de uma forma clara e concisa.

Para ser assertivo precisa-se de uma boa dose de empatia, pois devemos sair da nossa interpretação, passarmos a entender o mundo do outro e assim, possamos atuar dentro do processo de assertividade e clareza também por parte do receptor no processo de comunicação. “As pessoas precisam entender que quem pensa diferente de mim não é meu inimigo, quem pensa diferente de mim apenas pensa diferente de mim”, como diz o escritor contemporâneo Leandro Karnal.

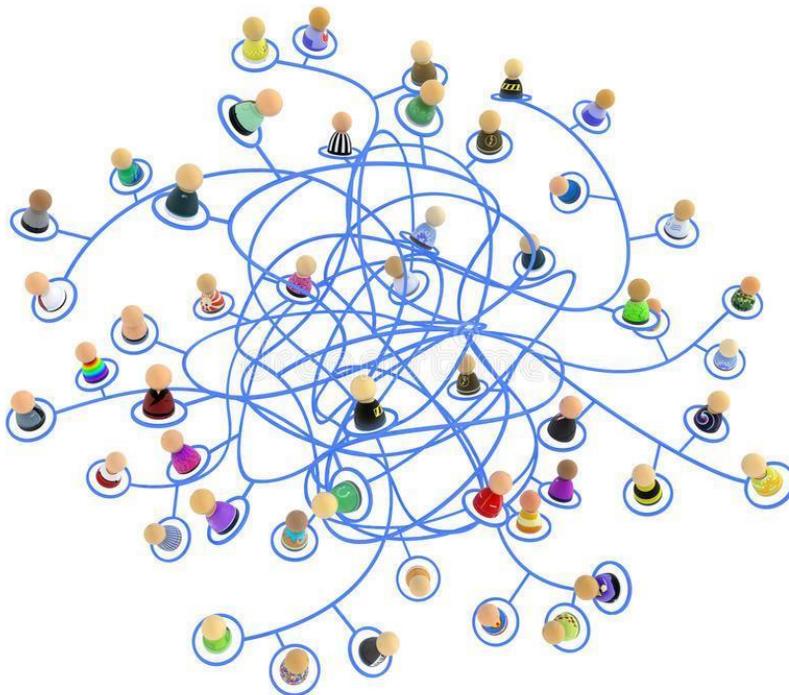
Martin Buber, um filósofo do século passado, já discorria sobre o tema, caracterizando as posturas de comunicação e diálogo em eu e tu (mais pautada no diálogo e empatia) e na condição eu e eu (desconsidero e desrespeito o outro), segundo ele “A relação eu-tu é um ato essencial do homem, atitude de encontro entre dois parceiros na confirmação mútua”.

Em uma sociedade praticamente digital, é válido pontuarmos o processo de comunicação exercido nas redes sociais. Percebemos claramente que as opiniões, críticas e posicionamentos são mais fervorosos e muitas vezes ignoram que do outro lado existe alguém, como se fosse “terra de ninguém” e como se tivessem autorização a uma liberdade de expressão que pudesse atuar extrapolando e violando limites. Em seu artigo Redes sociais: território sem governança? Maria Luíza Kuhn traz essa reflexão, e finaliza quando se refere aos comportamentos vistos nas redes, que nós evoluímos na tecnologia e involuímos na humanidade.

A pergunta que aprendemos desde cedo de até onde vai o nosso espaço e onde começa o do outro, infelizmente foi esquecida, e as pessoas como carros enlouquecidos em um trânsito sem lei, se atropelam umas as outras na ânsia de ter sempre razão. O que eu quero, o que sou e principalmente o que penso, são preceitos sagrados para mim e devem ser respeitados

a todo custo. O que o outro pensa? Não me importa, pois se é diferente do que penso, está errado e não curto nem compartilho. Melhor ainda, vou bloquear para não me incomodar. E assim caminha a humanidade (Lulu Santos). Para onde, não sabemos...

CONEXÕES HUMANAS E DESCONEXÕES AFETIVAS



Fonte: MaisPB, 2021.

Vivemos uma grande revolução tecnológica e relacional, e por motivos óbvios, mais intensamente no último ano. Apesar de já estarmos utilizando várias ferramentas de comunicação, durante a pandemia, subitamente o modelo remoto passou a permear toda a

Trilha para sua leitura



atividade mundial, no trabalho e também nas relações interpessoais.

Podemos definir Relacionamento Interpessoal como a ligação, conexão ou vínculo entre duas ou mais pessoas dentro de um determinado contexto. Este, por sua vez, pode ser o ambiente de trabalho, familiar, social, religioso, amoroso ou educacional. Podemos completar essa definição lembrando que para uma verdadeira relação interpessoal de comunicação efetiva, deve existir uma troca de energia, sentimentos e reações. Em algumas áreas mais, outras menos, porém a interpretação, afetividade e emoção devem acontecer necessariamente. Segundo o CEO da Target, Brian Cornell, “Não há substituto para conexões humanas”.

A internet permitiu com muita facilidade as relações intercontinentais. Mas e as relações interpessoais? É fato que observamos cada vez mais uma fragilidade das relações humanas, a formação e deterioração de vínculos interpessoais, a busca da satisfação imediata e fluidez de comportamentos postos na malha social e digital. Através das ferramentas digitais as relações são controladas e editáveis, desse modo, quase sem querer, as pessoas acham mais cômodas essas situações de controle de conteúdo e de tempo. Ou seja, interagir com aquilo que conseguimos controlar.

Zygmunt Bauman, em seu livro 44 Cartas do Mundo Líquido Moderno, reafirma: “Em uma sociedade onde estar aberto às oportunidades é fundamental, o mundo virtual é extremamente atrativo na medida em que é possível estabelecer conexões com muita facilidade, e desfazê-las na mesma proporção, fazendo com que tudo seja breve, superficial e descartável.”

Para termos uma relação interpessoal de verdade, temos que exercitar a escuta e paciência ao outro, assim como disposição e disponibilidade. O olhar e enxergar são cada vez mais raros nos dias de hoje, pois o curtir substituiu a escuta e a conversa, sendo uma forma de check-in automático na vida do outro, como forma mais prática e rápida de se fazer presente.

Monólogo coletivo. Certa vez ouvi essa expressão que me causou muita estranheza, porém hoje podemos fazer com ela uma analogia do que acontece nas redes sociais. Cada pessoa monitora, edita e filtra a sua vida para mostrar o melhor de si, seletivamente, e em contrapartida outros fazem o mesmo. Desse modo, cada um, foca nas suas curtidas, impacto e comentários, traçando exatamente um grande monólogo coletivo, no qual, a minha fala é a que realmente me importa. As pessoas ideais começam a interagir sem se relacionar efetivamente, pois para isso, sabemos que devemos compreender e estarmos abertos ao

contraditório, e no exercício seletivo as redes sociais o contraditório não faz parte, simples assim.

A pandemia nos fez “íntimos” das relações remotas, quase que como única opção viável, porém a grande análise é que essencialmente essa forma seja complementar e não a principal. Que a segurança da vacina, nos traga de volta a nossa vulnerabilidade emocional, de enxergar e ser impactado pela emoção do outro, pelas reações e pela verdadeira interação que o remoto por ser tão ensaiado e editado nos priva.

A edição das relações nos robotiza e minimiza o poder e a beleza das emoções, com seus riscos, diferenças, palpitações e dúvidas. Vivenciar o outro em sua integralidade nos desenvolve, faz nos sentir vivos, imperfeitos e falíveis, habilitados para viver as reais belezas da vida.

Como diz o cantor e compositor, Marcelo Falcão, “Viver não é fácil não. Tem que ter emoção, disposição”.

FELICIDADE É SÓ QUESTÃO DE SER?



Fonte: MaisPB, 2021.

Felicidade é só questão de ser, canta Marcelo Jeneci no verso da sua canção no qual também diz que felicidade é rir sem perceber. Mas será que conseguimos defini-la?



Clóvis de Barros Filho, diz que ser e felicidade não combinam, pois “felicidade não é coisa de ser, é coisa de viver, é coisa de existir, de estar no mundo”... A filosofia antiga propõe uma fórmula objetiva, que inclusive atualmente é motivo de piadas, que é: Felicidade = realidade – expectativas. Pronto, seria a tão sonhada fórmula, mas obviamente não o é.

Os filósofos modernos são críticos em relação ao estado pleno de felicidade. Segundo Mário Sérgio Cortella, quem pensa que é feliz o tempo todo, não é feliz, é tonto. Pois se para ser feliz deve-se se ter uma consciência crítica, o próprio estado de sê-lo por todo tempo, já distorce a realidade. Para o filósofo Luís Pondé pessoas perfeitas devem ser profundamente infelizes, pois se encaixam em modelos perfeitos de felicidade previamente estabelecidos e não são autênticos em seus desejos e sentimentos. Não há como experimentar felicidade fora da autenticidade. Quem não exercita a autenticidade, se replica em modelos pré-determinados e segue, sem a crítica real e concreta se é um desejo seu ou apenas da forma na qual se enquadrou.

Quem me conhece sabe que jamais escreveria sob a ótica piegas (segundo Pondé, brega) de discutir receitas ou fórmulas de felicidade, até mesmo porque sabemos que é inócuo. Mas conversar um pouco sobre esse estado que todos “queremos ser”,

“queremos ter” e “queremos encontrar”, achei que seria um desafio interessante.

No dicionário, seu significado é: qualidade ou estado de feliz; estado de uma consciência plenamente satisfeita; satisfação, contentamento, bem-estar. Confesso que “o plenamente satisfeita” me causa uma sensação de um distanciamento homérico, quase inacessível em sua plenitude. Sem dúvida felicidade é algo que todo mundo procura, até mesmo quem já é feliz (mas talvez não saiba, como se diz por aí: eu era feliz e não sabia). Mas Cortella rebate dizendo: se não sabia, não era feliz, pois a consciência é o ponto fundamental da felicidade.

Agora discutindo sob um ponto de vista mais analítico, comecemos por aqui, a discutir a consciência desse tal estado de felicidade. A felicidade básica, podemos definir como algo que se tem ao alcançar um desejo. Quero algo, busco e consigo, assim, fico feliz. Com a mesma facilidade que vem, se vai, posto que é efêmera. Podemos caracterizá-la como o modelo mais simples e popular de felicidade. Em uma posição mais filosófica, trazemos o conceito de Aristóteles, no qual define felicidade como a finalidade das ações humanas, é o que se alcança quando você reúne uma série de virtudes que resistem a vícios, quase um modo de viver.

Encaixar-se em modelos perfeitos de felicidade, sem dúvida é bem mais simples, mas na realidade, se podemos dizer

algo sobre essa tão conhecida, e ao mesmo tempo tão misteriosa felicidade, seria dizer que covardia e felicidade não convergem. A atitude mais necessária para se alcançar o estado de felicidade é a coragem.

Podemos entender também que a felicidade plena não é algo achado como o tal pote de ouro no final do arco-íris ou algo alcançado com a linha de chegada de uma maratona. Felicidade é processo, é forma de ver a vida, de atuar sobre ela, de ter ciência do seu poder sobre aquilo que deseja para você, mesmo que não seja uma grande meta ou objetivo. É simplesmente quando existe uma convergência entre o ser e o que se prega dele, é ter sentido na vida e poder enxergar e desfrutar verdadeiramente dos momentos felizes, entendendo que isso é o hoje, agora. Se colocarmos a felicidade sempre no futuro, realmente ela nunca será sequer experimentada.

Certa vez ouvi que não se deve confiar nem seguir corações emocionados e isso ficou no meu pensamento. Que beleza tem a vida sem a vulnerabilidade que ela nos traz, sem a embriaguez das emoções e sem a busca da realização dos nossos sonhos.

Mas para compensar também ouvi algo que me impactou ainda mais, e esse sim, sigo a ferro e fogo como uma ordem, pois foi dada pela minha mãe, e mesmo adulta não me arrisco em

desobedeceu-la. Ela me disse: “Só quero uma coisa de você minha filha, que você seja feliz!”

Estou obedecendo, viu Dona Germana...

ESPELHO, ESPELHO NOSSO: RETRATOS DA VAIDADE...



Fonte: MaisPB, 2021.

Narciso continua no espelho...

O personagem Narciso, da mitologia grega, forte e emblemático símbolo da vaidade se apaixonou por sua própria imagem refletida no lago...

Desde o seu surgimento, os seres humanos experimentam e são levados pela vaidade, empreitam lutas pelo poder, pela arrogância, pela ganância do ter, do ser e da superioridade que esbanja supremacia, impondo a lei do mais forte e do mais

admirado, abrindo os trabalhos com Adão e Eva. Depois vieram vários outros personagens como Cleópatra, Calígula, Hitler, nos quais a vaidade estava expressa de forma muito presente na essência dos seus comportamentos.

Como ser cada vez mais admirado, notado, desejado? Cuidado, viu? Esses são elementos básicos e inquisitivos sobre a vaidade, que nada mais é que a preocupação excessiva em suas próprias habilidades ou atratividade para os outros. Podemos encontrar mais de 130 sinônimos correlacionados a vaidade e uma infinidade de “vaidosos” na multidão, se ofuscando em busca de notoriedade, combustível básico do vaidoso.

A vaidade é pontuada pelo autor Hans Christian Andersen, no seu conto “O patinho feio” no qual explicita questões da ética e da estética ao relacionar a beleza como algo ligado à “aristocracia” e ao poder, apontando que os mais belos são mais fortes e bem sucedidos. No filme “O Advogado do Diabo”, na cena final, Al Pacino, protagonizando o diabo em pessoa, solta diz: “A vaidade é, definitivamente, meu pecado predileto!”, e completa, que desse pecado ninguém escapa. Lembrando que na história do cristianismo, a vaidade é o primeiro pecado capital.

Em um exemplo mais moderno desse personagem, o Lúcifer (da série homônima) tem sua vaidade abalada e ameaçada, quando ao pensar que era inatingível e imortal, ao se

apaixonar pela detetive “Chloe”, torna-se mortal e perde todos os seus poderes.

Na natureza podemos dizer que a calda do pavão e a juba do leão, impõem poder e vaidade na leitura figurativa desses animais. A maior vitrine atualmente do exercício da vaidade são as mídias sociais, nelas as pessoas travam batalhas intensas por seguidores e curtidas, esquecendo-se muitas vezes da sua própria identidade, ao ponto de leões, pavões e cisnes exibirem exatamente a mesma conduta, já que perseguem os mesmos objetivos.

Recentemente, um cantor sertanejo foi personagem de uma cena (me perdoem a franqueza, ridícula) na qual abriu as “asas” de um carro importado, para mostrar que havia uma estonteante modelo pendurada e perguntou pra ela: “Quem deu esse carro para você?” A moça em um baixo tom de voz, respondeu: “Você”. E ele insistia, fale mais alto, quem deu esse carro para você? E assim a moça repetia: Você, você...e o cantor no melhor estilo pavão com juba, se exibia aos admiradores do seu corpo moldado por plásticas e da sua vaidade transvestida de “bondade”.

Erin Vogel, PHD no Departamento de Psiquiatria da Universidade da Califórnia, em San Francisco, que estuda mídias sociais e bem-estar, relatou: “As pessoas apresentam versões

seletivamente positivas de si mesmas nas mídias sociais – elas falam sobre o melhor aspecto das suas vidas, fazendo parecer que estão tendo uma vida tão boa, que naturalmente fazem com que outras pessoas se sintam mal em relação a si mesmas”. E assim arde a fogueira das vaidades na atualidade. Uma corrida expositiva de vidas e corpos perfeitos, em busca de uma admiração revertida em curtidas e seguidores.

Li que vaidade e o sal são fundamentais quando estão no ponto certo, porém em excesso estragam completamente. A vaidade moderada, segundo alguns estudiosos, é necessária para moldar e fortalecer a autoestima e dar segurança as ações e realizações do indivíduo, porém quando excessiva, pode causar vários danos. O simples fato de importar-se mais com a aprovação do outro, que de si mesmo e se submeter a ações danosas em busca de admiração já são sinais de que a vaidade está trazendo consequências negativas.

Desse modo, o ser passa a um status secundário no qual o ter é o mais importante (e obviamente mais efêmero). Em busca da admiração e aprovação externa, as pessoas estão se expondo e se exigindo cada vez mais em ações competitivas e de destaque, causando naturalmente um estresse em busca da perfeição.

A beleza da alma perdeu espaço para a beleza do poder e do ter e o belo foi ressignificado.

A forma se sobrepôs ao conteúdo e vivemos em uma época de vazios e exposições solitárias em busca de aprovações coletivas. Diante disso, ousarei parafrasear o poeta Vinícius de Moraes com essa inquietação: os feios de alma que me perdoem, mas beleza interior é fundamental...

Que atire a primeira pedra quem nunca cometeu, sequer em um momento, o pecado da vaidade.

Olhando para você (não se preocupe, ninguém saberá), aposto que já...

RECONSTRUINDO O PROFISSIONAL DO FUTURO: O QUE PODEMOS FAZER HOJE?



Fonte: MaisPB, 2021.

Em um mundo cada vez mais tecnológico e robotizado, sentimos a cada instante, na mesma proporção do seu desenvolvimento, a substituição do homem pela máquina, processo iniciado desde a Primeira Revolução Industrial. Atualmente no advento da Inteligência artificial e as várias previsões da dominação da máquina em relação ao homem, ousou chegar a

Trilha para sua leitura



seguinte conclusão, quando pensamos sobre o futuro: precisamos de pessoas com mais habilidades humanas, simples assim.

Em um duelo de titãs, entre máquinas e seres humanos, nos vale lembrar o velho ditado: “Se não pode com o inimigo, junte-se a ele” Obviamente que a tecnologia é nossa aliada, e o desenvolvimento tecnológico nos trouxe mecanismos importantes em todas as áreas da nossa existência. Porém nesse duelo de equações, dados, velocidade, processamento, entre várias outras habilidades dos robôs modernos, sem dúvida ficamos atrás. Desse modo, utilizemos de forma inteligente, as armas mais adequadas, e o mercado nos sinaliza isso, diante do seu posicionamento em relação ao profissional do futuro. Vamos conversar um pouco sobre isso?

Por muitos anos a nossa educação foi repetitiva e extremista variando entre o certo e errado, professores davam as fórmulas, e os alunos a decoravam, repetiam as teorias e sequencias em uma prova e tiravam nota máxima. O pensamento do futuro é abstrato, é chegar aos mesmos resultados com formas de pensar não sobre o que, mas como. Ou seja, o pensamento criativo, a flexibilidade, a inovação, a disponibilidade e a adaptabilidade (na pandemia estamos vendo o peso dessas habilidades), são características de base, moldadas ao longo da vida e que estão cada vez mais valorizadas no mercado de

trabalho. Essas habilidades são chamadas no mundo corporativo de soft skills e as já conhecidas habilidades técnicas de hard skills.

Ao ser indagado sobre que ele valorizava e prestava atenção quando iria contratar alguém para sua equipe, Alexandre Hohagen (ex-presidente da Google e do Facebook na América Latina), respondeu que era o que não estava no seu currículo, ou seja, quem é o colaborador quando ele não está trabalhando? Essas informações são compostas por suas bagagens individuais de acordo com as experiências, educação e cultura de cada pessoa. Os gestores modernos valorizam o que você pensa e no mundo contemporâneo isso tem um peso considerável para avaliar suas possibilidades de crescimento em uma empresa.

Passamos então a perceber que o olhar para o externo continua sendo importante, porém olhar para o nosso interno nesse momento, é fundamental. Saber lidar com as próprias emoções é a grande sacada do profissional do futuro. Sempre defendi que as empresas contratam pelo currículo e demitem pelo comportamento, e isso é de fato comprovado na prática, na qual profissionais tecnicamente competentes, por falta de habilidades comportamentais, não conseguem executar bem o seu trabalho e são demitidos. Uma pesquisa recente da revista Você S/A revelou que somente 13% das demissões têm a ver com as habilidades

técnicas, enquanto 87% estão diretamente ligadas a questões comportamentais, ou seja, à ausência dessas habilidades emocionais.

As empresas modernas já atentaram para esse cenário, e os grandes centros de inovação também. No Vale do Silício, referência em desenvolvimento e inovação, as habilidades emocionais e comportamentais sempre foram valorizadas. A Minnerva School tem foco nas habilidades comportamentais dos seus alunos, e que definitivamente, essas são as habilidades do futuro, e não as habilidades técnicas, pois essas mudam a cada segundo. O primeiro ano de faculdade é composto por matérias comuns a todas as áreas, para o desenvolvimento de habilidades consideradas indispensáveis para líderes, como: pensamento crítico, pensamento criativo, comunicação efetiva e interação efetiva. Reforçam que as habilidades comportamentais são o grande diferencial, pois uma vez com a inteligência artificial, os robôs serão capazes de aprender praticamente qualquer habilidade técnica. O *World Economic Fórum* listou as dez habilidades mais importantes do profissional do futuro e confirmou que todas elas sem exceção serão habilidades comportamentais e não técnicas. Resumindo, entende-se que esse profissional, deve ter uma comunicação eficaz, resiliência, criatividade, empatia e liderança entre vários outros diferenciais comportamentais para ser competitivo e valorizado no mercado de trabalho.

Obvio que as habilidades técnicas continuarão sendo importantes, porém deve-se entender que elas sempre terão uma velocidade gigante de variabilidade e transformação, somando-se ao fato de que muitas contarão com o advento da tecnologia. O futurista *Alvin Tofler* diz que o analfabeto do Séc. XXI não será aquele que não sabe ler ou escrever, será aquele que não souber aprender, desaprender e reaprender. Ou seja, a velha frase: quando você termina seus estudos? Hoje tem resposta única: nunca!

O profissional do futuro (inclusive eu diria do presente – em tom de urgência) deve desenvolver suas habilidades emocionais e comportamentais, ser criativo e colaborativo, entender que faz parte de um todo, e não apenas do seu setor e das suas funções. Deve ter controle sobre as suas reações, respeitar o contraditório, permear por toda empresa e cuidar das relações nela estabelecidas, assim como, manejar os conflitos que surgem nessas interações. Deve entender principalmente, que no modelo atual, é praticamente impossível ser competente sozinho, sem precisar das habilidades emocionais, não cabe mais um profissional que não esteja atento a isso. E principalmente, entender que somos seres em transição e eternos aprendizes nesse mundo de grandes e rápidas transformações.

Se correr o bicho pega, se ficar o bicho come! Não adianta fugir ou fingir que a revolução tecnológica não irá influenciar cada vez mais no seu trabalho, muito menos não fazer nada e ser engolido pelas transformações de modo inerte.

Eis o profissional do futuro! Como disse o compositor paraibano Geraldo Vandré, “quem sabe faz a hora, não espera acontecer”...

2020, O ANO QUE NÃO ACABOU



Fonte: MaisPB, 2021.

É clichê o título desse artigo, tendo em vista a grande quantidade de textos publicados de forma homônima. Não bastasse, em 1989, o jornalista mineiro *Zuenir Ventura* escreveu o livro “1968: o ano que não terminou”, desse modo, nada novo além do grande furacão inimaginável (e minimizado) que estava por nos atingir naquele março de 2020 em plena ressaca carnavalesca.

O “maluco beleza” Raul Seixas, predisse o dia 17 de março de 2020, ainda que não tenha tido intenção (quem sabe?), em sua

canção: “Foi assim, no dia em que todas as pessoas do planeta inteiro resolveram que ninguém ia sair de casa, como que se fosse combinado em todo o planeta. Naquele dia, ninguém saiu de casa, ninguém, ninguém. O empregado não saiu pro seu trabalho, pois sabia que o patrão também não tava lá...” (O Dia em a terra Parou, de Cláudio Roberto e Raul Seixas).

Em março de 2020, nos foi apresentado o COVID-19, ou “novo Coronavírus” como passou a ser chamado. Ainda sem sabermos o que estava por vir, as vidas pausaram, as pessoas tiveram que se adaptar em uma mobilização nunca antes vista na história recente e o mundo parou. Escolas, igrejas, parques, shoppings, restaurantes, todos fechados e pessoas isoladas em suas casas. Enquanto as ruas se esvaziavam, os hospitais ficavam cheios, e o inimigo ainda desconhecido em sua formatação genética, passou a ser o foco principal da comunidade científica em busca, da tão desejada vacina. Inclusive todos sonharam que ao ser descoberta a formula mágica da vacina, tudo seria resolvido e o nosso velho normal estaria garantido...

Mas não foi bem assim, nem poderia ser. Um problema tão complexo e com impacto de parar o mundo, não seria resolvido em um piscar de olhos, principalmente quando a solução foi encapsulada como sendo a vacina o único remédio, porque naturalmente isso nos tira a responsabilidade da disseminação e

propagação do vírus e, obviamente, como sempre, apontar para o outro parece ser mais fácil. Nessa dinâmica, as pessoas foram se excluindo da responsabilidade sobre o vírus, que desde o início sabe-se as duas formas de vencê-lo: pela vacina e pelos cuidados individuais, em linhas gerais, como higienização adequada, uso de máscara e distanciamento social.

Na realidade, quando as portas foram afrouxando e as pessoas voltando às ruas, comércio retomando, bares e restaurantes idem, a falsa sensação de que o problema estava controlado e chegando ao seu fim, gerou um efeito rebote gigantesco. As pessoas até saem de máscara, mas na animação dos bares e restaurantes, por vezes não controlam a empolgação e tiram-na; máscara nas praias não dá; álcool nas mãos às vezes se esquece; higienizar alimentos é patético e cansativo. Por mais que seja uma grande ironia, a vacina chegou e o problema piorou.

Piorou porque as pessoas não tomaram para si a responsabilidade ativa e, boa parte ainda fez o desfavor de minimizar seu poder-responsável de intervenção. Piorou ainda, porque é muito mais fácil apontar para o outro, se eximir do seu papel. Devemos entender de uma vez por todas, e já temos tempo suficiente – após quase um ano de pandemia, que nós temos o poder de barrar e diminuir o contágio do vírus, com medidas

simples, somadas um a um, alcançamos um grande coletivo. A pandemia não é apenas um problema mundial, é um problema individual, no qual cada um tem a sua dose de atuação e importância para o seu controle e fim.

Ontem, na Paraíba, onde resido, foi publicado um decreto com medidas restritivas, fazendo o papel de uma mãe que põe mais uma vez o filho de castigo por desobedecer as suas ordens. E com toda razão, pois, as pessoas enlouqueceram em busca de uma liberdade prematura e minimizaram a potência do vírus, voltando a se aglomerar como se fossem obras de um milagre divino, seres inalcançáveis e inatingíveis pela pandemia.

Certa vez, um grande gestor em tom de brincadeira ao me convidar a ir visitar sua outra instituição e, ao ouvir que eu iria “assim que a poeira baixasse”, disse que quando a poeira baixava, eu assoprava. Ele se referia ao fato de eu estar sempre em muitas atividades. Mas me pego agora pensando nisso, obviamente em outro contexto e penso que também se aplica ao que está acontecendo agora conosco. Quando a poeira começou a baixar, baixou também o senso crítico e, assim, a irresponsabilidade (individual e coletiva) soprou forte...

TEMOS TODO O TEMPO DO MUNDO?



Fonte: MaisPB, 2021.

Ele passa rápido, não volta, nem perdoa e pedimos sempre mais porque achamos que temos pouco. Ele é o tempo, o senhor dos destinos e um dos deuses mais lindos, segundo Caetano Veloso. E ele é relativo, para termos a certeza, basta perguntar ao nadador que treina anos para baixar milésimos de segundos a sua marca e a uma mãe que espera ansiosa os nove meses pela chegada do seu primeiro filho.

A relatividade do tempo é mesmo instigante, passa rápido demais para os apaixonados quando estão juntos e segue a lentos passos quando separados, quase na mesma proporção do amor. Inclusive a canção “Porque não paras relógio”, eternizada por Altamar Dutra, foi escrita pelo compositor (o mexicano Roberto Cantoral) quando o médico o comunicou, que a sua esposa, acometida de uma grave doença, não amanheceria com vida. Desesperado, ao andar nos corredores do hospital, viu um relógio e compôs a canção pedindo para ele parar.

Os adolescentes dos anos 80 cantavam ao som da banda Legião Urbana, que tinham todo tempo do mundo e, assim, a certeza se repete (desde sempre) na mentalidade de quase todos os jovens que ainda não sentiram as vivências com o passar do tempo. Porém, se perguntarmos a um idoso (embora esse tenha tido a mesma percepção quando jovem), sobre o tempo, o seu entendimento tanto subjetivo quanto cronológico, estarão moldados pelas experiências vividas.

E quase em uma resposta aos jovens, é muito comum ouvirmos dos idosos: Já não tenho mais todo o tempo do mundo...

Atualmente as pessoas trabalham e funcionam em um ritmo frenético e acelerado, sempre repetindo para si mesmas que não tem tempo e assim, obviamente, nunca terão. E não estamos

falando de diminuir o ritmo, mas de organizar as demandas, até mesmo porque já está mais do que comprovado que horas de trabalho não garantem o mesmo tempo relativo em produtividade. Da mesma forma que não adianta estar presente sem estar fazendo-se presente, quando, por exemplo, falamos de relacionamento, filhos, família, pois tempo é qualidade e não, quantidade. Mas a queixa pelo tempo, como se ele fosse o antídoto a tudo, é frequente na maioria das pessoas e, seguramente, mesmo com tempo, fariam da mesma forma...

Segundo *Alexis de Tocqueville*, as inquietações, os medos e a culpa dos tempos modernos, fazem com que as pessoas nunca vivam o presente. Tempos modernos? Esse texto foi escrito por ele em 1940! A modernidade já começava a interferir na relatividade do tempo, inclusive na atualidade, alguns futuristas atentam para o fato de que em meio ao mundo digital, até o nosso ciclo circadiano foi alterado na questão do dia e da noite, trazendo ansiedade e alterando a percepção do tempo.

O publicitário Nizan Guanaes, em um dos seus filmes, nos traz – “Se o tempo fosse nos dizer algo, certamente nos diria: pensem menos em mim, e mais em vocês, pois é perdendo tempo com o que se ama, que se ganha à vida”. Afinal, o segredo do tempo não está nas horas que passam, mas nos momentos que ficam.

Como diziam nossos pais e repetimos aos nossos filhos: tudo no seu tempo. Mas cá entre nós, com a vida, aprendemos que o tempo é hoje, o tempo é o agora. Depois o hoje será passado e o futuro ainda acontecerá e a nossa felicidade não merece esperar tanto tempo...

COISAS DE MENINO...



Fonte: MaisPB, 2021.

O Dia Internacional da Mulher foi oficializado pela ONU na década de 70 e desde então vem sendo comemorado pelo mundo. A explicação é que a data simboliza a luta das mulheres para obterem condições equiparadas às dos homens.

Confesso que acho meio surreal, termos uma data para comemorar os avanços (nem tão significativos) de seres idênticos que buscam a igualdade para com o outro. E quando falamos que

os seres são homens e mulheres, além de que estamos em pleno século XXI (época da digitalização, dos contatos remotos, do expressivo avanço tecnológico, vivenciando a modernidade em várias áreas), nesse assunto, me sinto na época da Pedra Lascada. E com licença da palavra, lascadas estaríamos nós se não fossem as grandes mulheres que se jogaram nessa luta e mudaram a nossa realidade.

Ser mulher é condição, é característica, é força, dentro de uma complexidade e mil contradições. Ser mulher não é nascer, é tornar-se, como a famosa frase de Simone de Beauvoir: “Ninguém nasce mulher, torna-se mulher.” E dentre tantas mulheres admiráveis, temos histórias de luta, de exemplos, de superação e também exemplos daquilo que podemos ser, devemos viver. Afinal quem disse que não se pode rebolar e ser sexy aos 70? Madonna e várias outras mulheres provam que sim!

Tantas mulheres e tantas histórias, algumas de se inspirar, outras de se emocionar, muitas de admirar. As mulheres assumiram o papel de protagonistas, na gestão de grandes negócios e empresas, se destacando cada vez mais no mercado de trabalho, acumularam funções com a sua vida pessoal e demonstram seus visíveis resultados nessa ciranda desigual entre os sexos e os gêneros.

Fico feliz em saber que a nova geração que se forma e que estará no comando daqui a alguns anos, conversa entre os sexos de modo igualitário, entendem e acolhem a ideia das condições iguais, dos espaços, vontades e deveres compartilhados sem ajudas, mas com responsabilidades compartilhadas. Minha filha tem 13 anos, e passou um tempo amando jogar futebol, o que lhe extremamente chateada e sem entender foi quando lhe disseram: – Futebol? Mas isso é coisa de menino... Engraçado como nos destacamos nas “coisas de menino” que nos propomos a fazer!

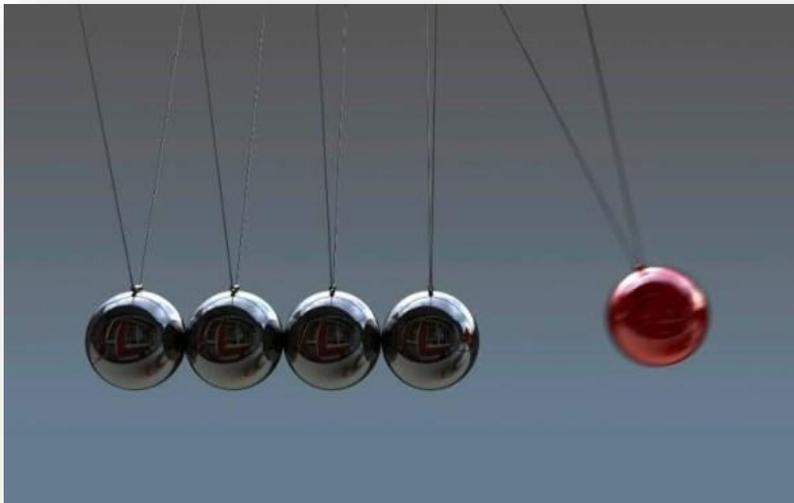
Como essa divisão nos limita, óbvio que atualmente bem menos, mas ainda limita e muito. Podemos perceber pelo acúmulo de funções e responsabilidades, que as mulheres até podem fazer “coisas de menino”, como gerenciar uma grande empresa ou até mesmo serem juízas em jogos oficiais de futebol. Mas, quando precisam de ajuda nas “coisas de menina” como arrumar a casa e cuidar dos filhos, por exemplo, em muitos casos ouve o “eu posso te ajudar”. Mas isso é cultura, é ação! E juntos podemos mudar esse cenário. Sim, juntos, homens e mulheres, somando e construindo.

Não é um duelo, uma briga, é uma questão tão óbvia que não deveria caber discussão, ou muito menos, dia comemorativo, é lógica. Ambos são provedores, são capazes e culturalmente em algum momento foi entendido e cultuado o contrário, a nós, cabe

um presente e futuro mais modernos, assim como a evolução da nossa tecnologia e de outras áreas. As pessoas que idolatram e fomentam essas diferenças deveriam tentar acender o fogo batendo duas pedras, para serem mais condizentes com o seu modo de pensar.

Bom, agora que acabei, vou terminar de organizar o jantar e corrigir as tarefas da minha filha. Depois vou colocá-la para dormir (não perco esse costume), mais tarde irei tomar uma cervejinha que deixei no freezer e deve estar véu de noiva. Hoje foi um dia estressante no meu trabalho, no qual sou a líder de mais de seiscentos colaboradores e tenho que acordar cedo para ir ao meu treino de boxe. Mas o que é coisa de menino mesmo?

AÇÃO E REAÇÃO: O QUE NOS MOVE?



Fonte: MaisPB, 2021.

Toma lá, dá cá, na prática ou estímulo x resposta para a ciência. Independente da explicação à situação é a mesma e se retroalimenta: as ações interferem nas suas reações que por sua vez, interferem nos atos seguintes e assim por diante.

Podemos dizer, em linhas gerais que a ação é baseada em planejamento e razão, pois ela é relativamente programada. Mas quando falamos das reações, aí o bicho pega, pois não é mais o nosso planejamento e razão que apitam, mas sim, o nosso

repertório (formado por nossas experiências e interpretações), são as nossas respostas aos mais variados estímulos do dia a dia, tanto de origem interna quanto externa.

De acordo com a teoria de Skinner (sou skinneriana de coração), tudo é estímulo – resposta. Desafio você, inclusive, a nos exemplificar algo que não seja, quando nos referimos a comportamentos. Quando algo é prazeroso ou nos bonifica de alguma forma, a tendência é repetirmos para termos novamente a suposta recompensa, e obviamente por outro lado, com as experiências negativas, naturalmente todo o comportamento se volta para a não repetição do mesmo. Por mais que os resultados (positivos ou negativos não se repitam, toda a conduta se voltará a esse objetivo).

Para reforçar o time, chamei Newton, com a sua terceira lei, mais conhecida como lei da ação e reação, na qual afirma que, para toda força de ação que é aplicada a um corpo, surge uma força de reação em um corpo diferente. Obviamente não levantarei aqui teorias científicas nem grandes explicações sobre ações e reações, pois já temos outros direcionamentos ao tema.

Entendemos que as ações são mais planejadas e previsíveis, conseguimos controlá-las com mais facilidade, enquanto que as reações, ah, as reações... Literalmente somos reféns das nossas reações, que nos expõem sem nos pedir

licença em suas mais diversas esferas. Nelas o corpo fala e se expressa, pois a razão muitas vezes cede seu lugar a emoção e nos rendemos a ela. “Só acredito nas pessoas que se ruborizam” afirmava o autor e escritor Nelson Rodrigues, se referindo à leitura das emoções.

A emoção é o grande elo entre as ações e reações, e, como consequência dessa equação, temos a interpretação, que baseada nas emoções envolvidas faz sua leitura e dispara a reação. Traduzindo, as nossas experiências embasam as reações, por uma sequência lógica e como já dissemos, se a razão permeia as ações, a emoção se responsabiliza pelas reações. Nelas podemos destacar três eixos mais suscetíveis à tônica das emoções: a raiva, o medo e a paixão. Esses grandes temas são muito vulneráveis à rasteira da emoção sobre a razão e sem dúvida nenhuma os grandes pontos de complexidade do comportamento humano.

Em linhas gerais, é como se todas as nossas experiências positivas e negativas fossem sendo guardadas em um HD (Hard Disk ou disco rígido), sendo armazenadas em pastas que seriam as áreas da nossa vida, a cada ação, automaticamente as reações são baseadas nas nossas experiências anteriores e assim vão estendendo o nosso repertório. Daí, temos a explicação de como as pessoas reagem a mesma situação de modos

totalmente diversos. O que nos leva a refletir sobre e acerca da importância de pensamentos como o do filósofo, dramaturgo e escritor francês Jean-Paul Sartre: “Não importa o que fizeram com você. O que importa é o que você faz com aquilo que fizeram com você”.

Que estejamos sempre livres e dispostos a apagar algumas pastas, rever seus conteúdos e recontar novas histórias, nos levar em novas emoções e conseqüentemente em novas reações.

Sejamos dignos da confiança do Nelson, a nos permitir ruborizarmos sempre...

**TEM QUE CORRER, TEM QUE SUAR, TEM QUE MALHAR,
VAMOS LÁ!**



Fonte: MaisPB, 2021.

Tem que correr, tem que suar, tem que malhar, vamos lá!
Esse hit dos anos 80 anunciava a popularização da atividade física e do culto ao corpo, ao som de Marcos Vale que terminava a

música avisando que quem não “se endireitar” não tem lugar ao sol. Desde então, a ginástica se tornando cada vez mais popular, lotando as academias e outras práticas desportivas. Seja por estética ou por saúde, o grande desafio é manter a constância e regularidade desses treinos. Para isso, fala-se muito em motivação, mas como se dá esse processo?

A motivação, em sua etimologia, vem do vocábulo latim “*motivus*”, que se refere ao ato de se mover. Quando uma pessoa está motivada, nela surge o desejo de movimento e a busca de suas realizações e conquistas. A motivação é um dos principais precursores para a realização de uma tarefa bem-sucedida e ela pode ser de origem interna ou externa, reforçando que na nossa vivência, expectativas e valores atuam diretamente sobre esse processo. Em relação às motivações internas, as mesmas podem resultar em sentimentos de bem-estar, prazer, e conseqüentemente um maior interesse e persistência com a atividade envolvida. Por outro lado, a externa, é percebida nos seguintes fatores: prevenção de doenças, controle de peso corporal, condição física e questão estética.

Nesse campo da atividade física e da prática de exercícios físicos, a motivação exerce um papel de grande efeito sobre os indivíduos, sendo um dos grandes responsáveis para que o indivíduo realize uma atividade ou não. Porém, a entendendo

como algo complexo e de impulso, o que fazer quando nos falta a motivação, quando não se tem vontade, mesmo estando ciente racionalmente dos benefícios da mesma?

Para corroborar, gostaria de ressaltar que fazer algo para ganhar de imediato é bem mais motivador que praticar para não perder. Por exemplo, um cadeirante que precisa fazer musculação com o objetivo de fortalecer a musculatura e voltar a andar, terá naturalmente muito mais motivação, que outro que precise fazer exercício para evitar a piora, sem chances de voltar a andar. Desse modo podemos entender que muitas vezes modificar a estética, pode ser mais motivador, que a promoção da saúde, de caráter preventivo. Da mesma forma que um atleta quando tem uma prova alvo, na qual visualiza o pódio, a medalha; terá obviamente muito mais força e foco em alcançar que outro que não tenha.

Alguns *life coaches* afirmam que esperar estar motivado para a prática ou a constância da atividade física é complicado, pois esse processo é complexo e mutável dependendo das circunstâncias, portanto, se altera a cada dia. Desse modo, na falta de motivação devemos ter foco, persistência, sangue no olho e partirmos para cima. Será que essa receita de bolo funciona sempre? O que você deseja? Consegue ter um alinhamento entre o que quer e o que consegue fazer? A prática de exercícios físicos

deve antes de qualquer outra coisa, promover bem-estar, e esse, da mesma forma da motivação, é muito relativo e depende de onde se quer chegar. Poderia até me arriscar a dizer que, se traz sofrimento ou peso, algo deve ser revisto. Afinal o nosso corpo tem a tendência natural em barrar qualquer esforço físico a mais, sendo realmente necessário que se tenha bem definido o que nos move (ou que esperamos que nos mova).

Naturalmente, a todos nós, mortais, a preguiça em movimentar o corpo se faz presente em algum momento, outros mais, outros menos. Em um texto extraído do Blog O Tempo, vemos que os animais, por exemplo, não gastam energia à toa. No zoológico, você jamais encontrará uma onça dando um pique para melhorar sua condição cardiorrespiratória, um gorila levantando peso, ou ainda uma girafa correndo, simplesmente, para melhorar a forma física. O “bicho preguiça”, então, nem preciso comentar.

Então, dentro da sua régua, meça o que precisa para viver melhor, mexa-se, ative-se, mas com aquilo que realmente traz prazer e felicidade, seja como causa ou consequência. Se exercite ao máximo, perceba os ganhos de uma vida saudável, mas se perdoe quando a motivação não chegar e você lá no íntimo nem se preocupar em procurá-la, porque sente que merece esse descanso.

Tudo na vida é equilíbrio, cuide-se e seja feliz! Hoje, por coincidência (ou não) não fui para a academia nem para a aula de boxe, morri por isso? Não! Apesar dos meus professores quererem me matar e, mesmo na certeza de que a vingança chegará, hoje escolhi falhar!

VOCÊ TEM MEDO DE QUÊ?



Fonte: MaisPB, 2021.

Embalados ao som da canção que dizia que o boi da cara preta vinha pegar quem tivesse medo de careta, movidos pelo próprio medo do fato, fechávamos o olho para apressar o sono. Sem falar em quem tinha medo do lobo mau, que pegava as criancinhas para fazer mingau...

Minha mãe, que com certeza lerá esse artigo, me embalava cantando em uma rede e repetia a canção que um dia

fora cantarolada pela minha avó para fazê-la dormir. Os ensinamentos e comportamentos, quase como em uma brincadeira de “desconta noutro” passam alguns medos de geração a geração... Alguns até tão normalizados que vão se repetindo para outras gerações, até que seja desconstruído e ceda espaço a outras verdades e motivos ao tão temido medo da época.

Lembro inclusive, de quando minha filha começou a andar e sempre dizíamos: que bom, ela é medrosa! Ao perceber que parava em muitos locais que poderia cair, para se segurar e as vezes se detinha diante de algum perigo interpretado por ela. E assim, podem se apresentar as nossas reações ao medo, muitas vezes nos paralisando ou fazendo recuar.

O medo é um estado de alerta extremamente importante para a sobrevivência humana, o cérebro funciona ativamente para garantir a sobrevivência de todo o organismo. Uma pessoa sem medo nenhum pode se expor a situações extremamente perigosas, arriscando a própria vida, sem medir as possíveis consequências trágicas dos seus atos.

Quando alguém está com medo, o corpo dá sinais fisiológicos, a boca fica seca, a palma da mão começa a suar, o coração acelera, a respiração fica ofegante e o corpo todo fica em

alerta, justamente como forma de se preparar para o confronto ou a fuga contra o objetivo de perigo.

O medo pode se apresentar em dois modos: o objetivo e o subjetivo. O objetivo quando necessariamente é algo concreto, como uma doença, um assalto ou qualquer outra situação de perigo real. No âmbito subjetivo, nosso foco de discussão, o medo se propaga vinculado às interpretações da sua causa, desencadeado apenas e a partir de uma ideia em relação a algo que seja desagradável.

Medo de julgamentos pelo outro, da solidão, do fracasso, da não aceitação entre várias outras situações que podem ser criadas e alimentadas por nossas experiências passadas. Quase todas as situações de medos subjetivos, tem a base do medo do desconhecido, afinal não sabemos o que se passa na mente das pessoas, da mesma forma que não temos o controle sob o nosso futuro.

Inclusive, esse medo não se dá apenas em situações difíceis ou de perigo, ele também se dá em situações positivas, como ao assumir um novo emprego ou cargo, iniciar um novo negócio, ou até mesmo um novo amor. As incertezas e as dúvidas são amigos do medo, que inclusive traz consigo um sentimento de incapacidade, fraqueza e falta de força. É como se o que lhe causa medo fosse mais forte que você, alterando a sua percepção

de si mesmo e, por consequência, a sua autoestima e autoconfiança.

Em uma época de extrema cobrança por sucesso, na qual o planejamento e crescimento pessoal, a performance, o foco na identificação de gatilhos são pontos que devem ser vividos, o medo está quase que como a presença do fracasso. As pessoas ficam quase se sentindo culpadas, por não se serem fortes o suficiente e muitas delas não entendem que o medo faz parte do processo, nem que seja para ele ser encarado e servir como um balizador das nossas ações.

Se não nos dispomos a encarar os nossos medos, teremos uma vida baseada na fuga e na negação, com atitudes que seguramente poderão boicotar as nossas reais possibilidades. Arriscar seus medos pode trazer a conquista do que almeja, porém muitas vezes a segurança do não arriscar pode garantir uma situação de maior segurança e conforto. Todavia as grandes conquistas não acontecem nessa zona de inércia e muitas vezes precisamos ouvir: deu medo? Vai com medo mesmo...

O medo, muitas vezes na função de nos proteger do desconhecido, pode cegar os nossos sonhos, exatamente como na canção “Só os loucos sabem”, da extinta banda Charlie Brown Jr. Os sonhos precisam ser planejados e vividos, sem serem

atropelados pela insanidade relativa do medo, que altera a nossa percepção do alcance das coisas.

O único medo que não podemos ter é o medo de ser feliz.

SOMOS LIVRES?



Fonte: MaisPB, 2021.

Liberdade é o direito de expressar qualquer opinião, agir como quiser; é independência; ter licença ou permissão; é também, a condição de não ser prisioneiro ou escravo, de acordo com o dicionário Houaiss. De início, já vemos duas grandes expressões da liberdade e suas vertentes: o ser livre fisicamente e de comportamentos, além do ser livre de expressão, opinião e valores.

Mesmo a liberdade individual, é exercida em sociedade, e submetida a regras, Carlos Drummond reflete bem esse pensamento em seu poema “Liberdade” quando diz que para se ser livre, bem livre, só estando morto. Encontramos esse sentido quando lembramos que a nossa liberdade termina quando começa o espaço do outro.

Com o advento da pandemia, pudemos sentir, literalmente, a falta dessa tal liberdade. Afinal ninguém nasceu para estar preso ou confinado. Tanto, que a falta de liberdade é uma das formas mais comuns de castigo em nossa sociedade, que se repete historicamente em quase todas as culturas.

Se alguém faz algo contra as regras estabelecidas, sua liberdade pode ser capturada, desde o castigo de mãe até a pena privativa de liberdade. Mas nem sempre precisamos ter culpa para termos a nossa liberdade tolhida, no caso da pandemia, ela foi suprimida de todos, culpados e inocentes, que experimentaram o efeito literal do pássaro engaiolado, mesmo sem ter feito nada de errado.

Sempre brinquei dizendo que a energia (luz) em casa, só damos valor quando falta, porque já faz parte da rotina, mas nunca me vi em uma situação de pensar isso dá liberdade. Nesses tempos de pandemia, sair de casa e sentir o vento no rosto tomou o lugar na lista dos desejos mais esperados por

todos, da mesma forma que o abraço, o exercício do direito de ir e vir, de sermos livres.

Ao contraponto da liberdade física, temos a liberdade de expressão, de posicionamento, de lutas e valores. Com a situação da evolução e amplitude do remoto e da tecnologia, personificadas por meio das redes sociais, o exercício do ser livre passou a ser praticado sem a métrica do início desse texto, quando dissemos que a minha liberdade termina onde começa a do outro. Como as relações são controladas seletivamente nas redes sociais, podemos dizer que o modelo exercido é aquele que eu distribuo o que quero, invado espaços de maneira voluntária e com livre-arbítrio, mas seleciono apenas aquilo que me interessa.

Com a modernidade e as novas formas de relacionamento social, podemos dizer que cada vez mais vivemos uma coletividade individualista, na qual eu sou para o outro aquilo que quero ser sem medidas, mas com uma régua distinta, meço e seleciono apenas o que me convém. E assim alguns na ânsia de serem livres, ficam cada vez mais aprisionados e isolados em suas próprias convicções, sem se permitirem ao contraditório.

A vida é feita de escolhas e a liberdade nos traz consequências. O ir e vir, o pensar e agir, optar, decidir, tudo isso nos traz sucessos e fracassos ao longo da vida. E parafraseando

a canção “o que é que vou fazer com essa tal liberdade...”, digo com todas as letras: essa parte é com você!

A TREINÁVEL LEVEZA DO SER...



Fonte: MaisPB, 2021.

Felicidade é a leveza da alma. O mundo hoje está tão pesado e difícil, que o exercício de ser leve (entenda-se levar a vida com leveza) é sem dúvida um grande trunfo para se viver bem.

Trilha para sua leitura



Passamos todo o nosso tempo reagindo e interpretando o que nos acontece, fruto da interação com outras pessoas. Temos as nossas expectativas e percepções, e isso nos move muitas

vezes a pensar pelo outro, em resposta a nós mesmos. Nessa dinâmica, até respostas damos pelo outro, e assim, em um círculo que se retroalimenta, reagimos à vida e aos fatos.

A interpretação em si é uma ação bem delicada e tem uma linha muito tênue com a verdade, pois o que acontece é que colocamos nossa vivência nas ações do outro e subjetivamos suas respostas. Não precisamos pensar muito para entender que sempre nesse modelo acontecerão frustrações e perdas, pois, o outro não tem exatamente os mesmos pensamentos e vivências que você. Portanto, jamais terá ações e respostas iguais ao que deseja.

Nessa necessidade de consonância com o outro, vamos carregando o peso da intolerância quando não somos atendidos e isso vai se tornando uma carga diária. Uma das principais premissas para ser leve, é compreender o posicionamento alheio, não querer gerenciar suas reações, entender e ser paciente, além de necessariamente aceitar que nem tudo na vida é programável e lógico.

Para Clarisse Lispector, a leveza depende de como você me vê, reflete isso em seu poema: “Sou como você me vê/ Posso ser leve como uma brisa ou forte como uma ventania/ Depende de quando e como você me vê passar”.

Ser leve, ou viver em estado de leveza não quer dizer sorrir o tempo todo, nem muito menos estar em felicidade constante, mas quer dizer disposição ao outro, disponibilidade. Inclusive disponibilidade ao contraditório e aos resultados distintos dos programados por você.

Não precisa desenhar, que quando as pessoas não entendem esse exercício, vivem amarguradas e direcionadas pelo “olho por olho, dente por dente”, fazendo o maior mal a elas mesmas. Afinal, querer controlar a interação do outro em relação a nós, é robotizar e minimizar a subjetividade que cada um traz na sua vivência.

E cá entre nós, ninguém merece a galera do ranço, entronchando boca, revirando o olho e soprando a cada vez que não concordam com algo. Ser intolerante e “rançoso” é bate e volta contra o próprio atirador, o “tiro que sai pela culatra”. Ser pesado faz com que as pessoas se afastem e isso afeta diretamente a sua energia e leveza (que nem tem, mas deveria ter).

Por exemplo, não amar por medo de sofrer com as diferenças ou consequências de estar com o outro, é bem mais limitante que sofrer por amor, por entrar e se jogar em uma vida diferente que provocará mudanças significativas na sua, desde que se permita, obviamente.

Deixar de lado a comodidade, o previsível, os julgamentos e regras preestabelecidas, ouvir a intuição e entender que nem tudo passa pela razão, é sem dúvida um grande degrau para uma vida mais leve. Não se levar tão a sério, ter uma crise de risos no meio da tarde por algo que você mesmo fez interpretar e pensar menos, se dispor a ser feliz, já é um bom começo....

Enfim, como canta Lenine: “Há de ser leve/ Um levar suave/ Nada que entrave/ Nossa vida breve...” E assim, temos a nossa lição de casa: nossa vida é muito breve, vamos ser mais leves...

Bora?

A BELEZA DE SER UM ETERNO APRENDIZ



Fonte: MaisPB, 2021.

“Aprender é a única coisa que a mente nunca se cansa, nunca tem medo e nunca se arrepende”, palavras do pintor italiano Leonardo da Vinci (1452-1519), um dos maiores gênios da humanidade.

Trilha para sua leitura



Uma das primeiras experiências da aprendizagem é quando percebemos que o nosso choro é um estímulo que nos

traz uma resposta para nossa fome ou dor quando recém-nascidos e assim, iniciamos nosso ciclo.

Aprendemos a andar, falar, ter regras e limites, andar de bicicleta, pensar e calar, dentre tantas outras coisas. Em paralelo iniciamos também a nossa aprendizagem formal, estruturada na escola e seguimos aprendendo como sujeitos em formação.

E quando deixamos de aprender? A resposta correta é nunca!

A vida é um eterno aprendizado, quer seja pela escola formal, informal (que são as experiências de vida) ou a inspiracional (através de pessoas referenciais), a aprendizagem nos transforma a todo o momento. Se fecharmos o ciclo do aprender, cerramos as possibilidades da nossa vida e ficamos inertes em um mundo que vibra na velocidade da luz. Desse modo, estar disposto a aprender, desaprender e a reaprender, passa a ser regra essencial a qualquer sujeito.

Muitas vezes ouvimos pessoas dizerem não ter mais idade para isso ou para aquilo, como se o humor, a alegria, a euforia e as novas experiências fossem exclusivas para crianças, adolescentes ou adultos muito jovens. Na realidade, se fizermos uma análise de comportamento da infância até a velhice, em linhas gerais, vamos perceber que as pessoas colecionam regras

e modelos ao longo da vida e, que ao final acabam se “enchatecendo”.

Já reparou que muitos adultos se moldam tanto, que acabam por perder a espontaneidade e a leveza da vida? Mas, obviamente não são todos, muitos vivem consistentemente e reaprendem a todo o momento, pois não temem a felicidade das conquistas e nem as mudanças ao longo da vida.

Indo nesse modelo, conseguimos ver alguns jovens da terceira idade se lançando em um novo curso ou em outros desafios, e quebrando esses paradigmas. Histórias de pessoas na terceira idade colando grau, felizes da vida e que, obviamente devem ter ouvido que seria tarde, o porquê disso ou até mesmo onde já se viu, nessa idade!

Queria destacar o exemplo de Walter que aos 69 anos entrou no curso de Arquitetura, seu grande sonho (ele diz que não era sonho, e sim vontade, pois sonhos costumam ficar distantes e podem não ser realizados). Na sua rotina de estudante, diz que se sente com 20 anos, que é muito bem acolhido por sua turma e que está ansioso por sua formatura aos 73 anos. Um grande exemplo de que sempre é nosso tempo...

Ser aprendiz nos põe no papel de transformação, mas precisamos ter disponibilidade para reconhecer que não sabemos

de tudo, e nem isso nos pode ser cobrado. Devemos nos dispor a aprender e também a errar, entendendo os erros como tentativas, como partes importantes da nossa aprendizagem. Permitir-se sentir o frio na barriga do recomeçar, desaprender velhos hábitos e costumes, se lançar e reaprender tudo novamente é renovador. Nesse processo entender que o nunca é tarde passa a ser regra, que o processo de desenvolvimento acontece enquanto temos vida, e que essa deve ser qualitativa, jamais cronológica.

A chave dessa grande questão é o sentir-se aprendiz, o nunca se acomodar e sempre tentar fazer algo novo, exercitar o cérebro e a vontade, fazer coisas que nunca fez, dar o seu melhor e aprender cada vez mais. E o aprender não se aplica só as coisas, mas também a relacionamentos e pessoas, pois todos os dias, mudamos um pouco.

Aprender nos faz sair da mesmice e descobrir um mundo de possibilidades, encontrar outros caminhos e visualizar novas situações. A vida “em vida” não tem um fim, todo o tempo é tempo de ser feliz, de dar e receber amor, de se propor a coisas novas.

Sempre é tempo de se surpreender, sentir o que nunca sentimos, de não ter medo e de se arriscar. A tela da nossa vida enquanto vivermos, nunca estará finalizada e o tal “frio na barriga” não é exclusivo dos mais jovens.

Para ser feliz devemos nos permitir sentir “a beleza de ser um eterno aprendiz...”, como canta o eterno Gonzaguinha.

A ARTE E O PODER DO CUIDAR



Fonte: MaisPB, 2021.

Cuidar daqueles que amamos é uma ação natural, protegê-los e nos doarmos a eles não só quando precisam. Mas aqui falaremos do cuidado e da doação de amor aos desconhecidos. Amor e cuidado que transcende a profissão estudada, aquele que faz sentir cada recuperação e cada perda como se dele fosse. Hoje, falaremos sobre ser enfermeiro(a), QUE para mim, nunca foi apenas uma profissão, nitidamente, é vocação, algo que se sente e não apenas que se aprende.

E foi exatamente assim que a enfermagem moderna despontou, com a inglesa *Florence Nightingale*, filha de uma tradicional e rica família, rebelou-se desde cedo contra o comportamento e o lugar na sociedade, destinados às mulheres de sua posição social. Nascida exatamente no dia de hoje, 12 de Maio, que se tornou no dia da enfermagem em sua homenagem. Ela passou a visitar moradores de aldeias vizinhas que estavam doentes e em precárias condições, o que lhe despertou a insatisfação com o tratamento dessas pessoas.

Aos 14 anos, concluiu que cuidar dos enfermos era sua vocação, e seguiu A missão. Suas orientações estão mais vivas do que nunca, pois, o hábito de lavar as mãos, manter janelas abertas e outras orientações dadas em meio à pandemia, já eram alertados pela visionária.

Segundo Florence, a enfermagem é uma arte como se refere na famosa citação: “A Enfermagem é uma arte; e para realizá-la como arte, requer uma devoção tão exclusiva, um preparo tão rigoroso, quanto à obra de qualquer pintor ou escultor; pois o que é tratar da tela morta ou do frio mármore comparado ao tratar do corpo vivo, o templo do espírito de Deus? É uma das artes; poder-se dizer, a mais bela das artes!”.

Além do aspecto “arte”, sempre em nosso imaginário, percorre a imagem de pessoas mais fortes cuidando das mais

necessitadas ou mais fracas, mas na pandemia o que vimos, foram profissionais fragilizados e mesmo com suas vidas em risco, estão dispostos a cuidar. Quase que em um exercício no modelo maternal, é deixar a sua dor de lado para curar a do outro, deixar seu medo para confortar o medo do outro e sofrer pela perda do outro.

Na pandemia, bombardeados por excessivas cargas mental, psíquica e física, esses profissionais tiveram que muitas vezes se afastar da própria família, para cuidar de outras. Nesse contexto, o cuidar está acompanhado, mais do que nunca, de forte carga emocional em que a vida e a morte se misturam todo o momento na vivência de uma realidade desgastante, caracterizada por ritmos excessivos, com jornadas laborais prolongadas e sobrecarga de trabalho e, obviamente o risco eminente da contaminação.

Mas os efeitos desses profissionais na vida dos que precisam naquele momento, são surpreendentes, como é impressionante o poder do cuidar, em cada gesto um movimento de amor e esperança. Ligações para a família, desenhos dos filhos, afetos e várias estratégias para a recuperação dos seus pacientes, entre outros exemplos podemos destacar uma enfermeira que encheu uma luva com água morna e colocou sobre a mão de um paciente, fazendo com que ele sentisse que

estavam segurando a sua mão. Essa ação viralizou e mais uma estratégia do cuidar foi descoberta, dentre outras, o prontuário pessoal, onde passaram a colocar os gostos, músicas, perfil e peculiaridades de cada um, para que a sua identidade e vida fossem preservadas.

É muito difícil falar sobre a dedicação desses profissionais tão importantes e quanta diferença fazem, com ações em prol do outro. Nessa frase da própria Florence vemos a importância da ação: Acho que os sentimentos se perdem nas palavras. Todos deveriam ser transformados em ações, em ações que tragam resultados.

Desejamos mais amor e mais cuidado ao outro, assim faremos um mundo melhor. Homenageio com esse texto todas as Marias, Patrícias, Anas, Socorros, Zirleides, Hildas, em particular às enfermeiras, que deixam as suas famílias, para exercerem o cuidado ao outro, aos amores de outras famílias e se dedicam com muita força (acho que muitos nem sabiam que tinham tanta) a esse legado tão belo que é o exercer a enfermagem, exercer a arte de cuidar.

A vocês, nossa eterna e grata admiração...

TROCA DE MOCHILAS: É SOBRE EMPATIA QUE VAMOS FALAR



Fonte: MaisPB, 2021.

Várias palavras nos últimos anos (principalmente com o advento da pandemia) foram popularizadas e usadas muito frequentemente, e a palavra empatia é uma delas. A empatia se reduziu a querer se colocar no lugar do outro para entender como ele se sente, e na realidade sabemos que essa prática é bem complexa. Segundo o filósofo australiano Roman Krznaric, empatia é sobre “achar a humanidade compartilhada”.

Na psicologia a empatia pode ser dividida em dois tipos: a cognitiva — relacionada com a capacidade de compreender a perspectiva psicológica das outras pessoas; e a afetiva — relacionada com a habilidade de experimentar reações emocionais do outro.

Cada pessoa tem um acumulado de experiência positivas e negativas que moldam as suas percepções, sensações, sentimentos e pensamentos, desse modo colocar-se no lugar do outro não pode ser algo simplista quando as suas “bagagens” são distintas.

Para o verdadeiro estado de empatia ser exercido, devemos colocar um pouco a nossa bagagem de lado, pegar a bagagem do outro com seu peso e suas características (significados e componentes emocionais) para tentar se aproximar do seu entendimento. Em linhas gerais, podemos dizer que a empatia caracteriza-se pela tomada de perspectiva, ausência de julgamento, reconhecimento da emoção do outro e capacidade de compreender de forma desprendida da sua visão específica e limitada.

Fazendo uma analogia com a passagem bíblica do “Amar ao próximo como a ti mesmo”, podemos dizer que entender ao próximo como a ti mesmo, explicaria o processo de empatia. Porém exatamente da mesma forma que a primeira afirmativa,

esse próximo não são as pessoas dentro do nosso núcleo: nossa família e nossos amigos. Ai é onde o bicho pega...

Ter empatia em formato de grandes ou distantes causas que não exijam um esforço ou atitude, é inócuo e vazio, não promove a empatia genuína. Não compreende a dor da criança que está com fome na sua esquina (e na qual poderia ajudar), para compartilhar e se solidarizar como bom samaritano com as crianças africanas sem dar ajuda alguma. É apoiar a causa de minorias e não se preocupar com as consequências das suas atitudes quando uma grande pandemia assola o mundo e você não só pode como deve fazer a sua parte. Compartilhar frases de empatia nas redes sociais e não exercitar “pequenas” empatias no seu dia-a-dia comprova que falta essa inteligência emocional para que o se colocar no lugar no outro. E sim, empatia tem tudo a ver com inteligência emocional, pois para se colocar no lugar do outro é preciso desprender-se momentaneamente do seu mundo, e isso não é fácil.

Por outro lado, no nosso cotidiano, tendemos a exercitar muito mais frequentemente o contrário da explicação técnica da empatia, que é tentar entender o comportamento do outro, sob a nossa ótica. Fazendo aqui o contraponto, percebemos que na maioria das vezes as interpretações serão equivocadas, pois cada pessoa tem seu mundo e as suas vivências. Para algumas

pessoas, visualizar e responder uma mensagem posteriormente é normal (para mim, normalíssimo inclusive), mas para outras a interpretação pode ser de descaso ou algo similar. Já que a empatia é algo tão elaborado, que tal atacarmos a contra empatia, ou seja, essa mania de pensar (e responder) em seus pensamentos o que seria de domínio do outro?

Antes de falar pelo outro ou criticar, respire, deixe a sua mochila (com sua vida e bagagens aleatórias) de lado, se vista com a mochila do outro e agora sim, tente entendê-lo. E se fosse com você?

RECOMEÇO...



Fonte: MaisPB, 2021.

Não importa onde você parou... em que momento da vida você cansou... o que importa é que sempre é possível e necessário “Recomeçar”. Recomeçar é dar uma nova chance a si mesmo, nos desafia o poeta Carlos Drummond.

Quando falamos em recomeço, temos em nossa lembrança a referência de que em quase todos os jogos, se você erra, tem que voltar as casas ou fases e deve recomeçar como se fosse uma imposição ou punição. Mas na vida não é preciso errar

para recomeçar, pois os ciclos se fecham e nada é por acaso, tudo tem uma razão para existir e acontecer. No recomeço (que geralmente ocorre após uma perda) podemos ver vários pontos interessantes, um deles é trilhar um novo caminho e ter a possibilidade de vivenciar novas oportunidades.

Assim surge o recomeçar, o começar de novo, seja por motivos voluntários ou impostos. Uma mudança de emprego, o fim de uma relação, mudanças repentinas na vida, ou até mesmo um evento inesperado e de grandes proporções, como a pandemia na qual estamos inseridos e que provocou muitos impactos sociais, econômicos e emocionais.

Em todas as vertentes, devemos entender que a nossa vida é feita de ciclos, entre o amanhecer e anoitecer fecha-se um ciclo que se renova a cada dia, fazendo com que recomeçemos todas as manhãs e todas às noites, um dia após o outro. Assim, para que nasça um novo dia, o dia anterior tem que se encerrar, do mesmo modo, quando existe um recomeço é porque algo acabou, e tudo que termina exigem de nós um encerramento e entendimento do processo. Até as situações não tão boas, quando acabam, deixam uma sensação de perda, pois a adaptação faz com que nossa vida se molde a elas e obviamente a retirada de algo dentro do nosso modo de viver, necessitará de ajustes e novos aprendizados.

Entre os seres vivos em geral, podemos perceber que ações de adaptações são muito mais frequentes que ações de luta ou mudanças. E entre as pessoas isso se percebe nitidamente na adaptação aos problemas nas relações, nos empregos, na vida e em várias outras situações nas quais para se fugir do enfrentamento, as pequenas infelicidades são adaptáveis ao ponto de ficarem quase invisíveis. Desse modo, entende-se a adaptação como algo menos conflitante do que a luta e a mudança, e assim o pouco é o que nos resta e será a nossa opção de sobrevivência dentro do modelo que nos estampamos de felicidade.

Mesmo sabendo que podemos chegar a um local mais interessante ou que nos faça mais feliz, o não saber o que nos espera depois de um longo tempo percorrendo sempre os mesmos caminhos, nos causa um misto de medos e inseguranças. Nos percursos conhecidos os pontos de atenção ou de perigo são já identificados e assim podemos nos proteger. O desconhecido trás seu brilho, mas não nos apresenta as armas que deveremos usar, ou seja, para conhecer temos que nos permitir e nos arriscar.

Algo interessante a se perceber é o ponto de início, o começo do recomeço, quando a nossa esperança e vontade vencem o medo e nos impulsionam às nossas buscas e essência.

O início do recomeço acontece quando as novas possibilidades se sobrepõem e mesmo com aquele frio na barriga que nos tira do eixo, seguimos em frente.

Independente de qual área seja o foco do recomeço, é importante lembrar que nunca partiremos no zero, da tábua rasa, pois somos seres moldáveis e construídos na soma das nossas experiências, e assim temos um repertório base para quando precisamos ou decidimos recomeçar. Na nossa história mesmo que em um novo caminho, carregamos na nossa mochila os nossos erros e acertos, sabores e dissabores, carregamos a nossa vida e o que queremos dela.

Portanto recomeçar, mesmo que sejam pequenos ciclos, nos impulsiona a sermos vigilantes de nós mesmos e guardiões da nossa vida. E nos tomar como prioridade, antes de parecer um pensamento egoísta, é um pensamento de busca da felicidade, pois podendo exercer a nossa verdadeira essência e nos sentindo felizes não nos pesará os esforços para fazermos felizes os que estão a nossa volta.

Muitas vezes é necessário pegarmos o volante da nossa vida e traçar nosso próprio caminho. Ousar colocar o pé no freio em um mundo de aparências e cobranças, que nos exige resultados e perfeição a todo custo, saber arriscar e rir de si mesmo é para poucos. Por isso, devemos estar atentos a não

transformar a nossa vida em uma corrida de performance, mas em um passeio contemplativo e leve, desfrutando cada curva e paisagem, refazendo caminhos quando preciso for.

O recomeço trás infinitas possibilidades que só conheceremos ao seguir nossos caminhos...e como diz brilhantemente o poeta Bráulio Bessa: “Recomece, se refaça, lembre o que foi bom, reconstrua cada sonho, redescubra algum dom, reaprenda quando errar, rebole quando dançar, e se um dia, lá na frente, a vida der uma ré, recupere sua fé e RECOMECE novamente”.

É INOVANDO QUE SE APRENDE...



Fonte: MaisPB, 2021.

Inovação e gratidão podiam fazer uma competição entre si para saberem qual a palavra mais dita e popularizada nos dias de hoje, principalmente nas redes sociais. Não precisamos desenhar que isso traz inúmeros equívocos e conceitos tortos de ambas. Inclusive a palavra inovação foi um dos termos mais buscados no Google no ano de 2019. E com a pandemia será que seria atrevimento dizer que inovação foi a mais aplicada?

Um ponto importante quando falamos de inovar é dizer que se parte do ponto da ação da inovação o conceito de ser inovador

ou não, desse modo podemos comparar o que se tinha e o que foi feito para mudar o contexto ou apresentar alguma solução. Se formos entender inovação como algo nunca antes visto, teríamos que estar atentos a todas as descobertas mundiais para utilizar tal termo e não podemos confundir inovação com invenção.

A inovação não necessariamente se refere a uma invenção de algo completamente novo, pois a adaptação com novas ideias, à reorganização, a reformatação ou até mesmo criações novas de algo que já existe, podem ser definidos como processos inovadores.

Particularmente vejo a inovação como um processo diferente de se fazer algo, ou uma nova ideia, mas que necessariamente atinja seu objetivo e tenha sucesso, que seja aplicável, replicável e tenha algum impacto positivo. Pois vivemos em uma era de muitas ideias, porém nem todas se sustentam ou chegam a compor algum ganho ou aplicabilidade. Podemos dizer então que nem toda grande ideia é uma inovação.

Com a pandemia a inovação de resgate ou sobrevivência foi bem representada pelas pessoas que perderam seus empregos e com ações simples e não tanto chamativas, inovaram com ideias de sustentabilidade das suas próprias vidas. Ou inova e aprende, ou não sobrevive, antigo, costumeiro e simples assim, surgiram grandes inovações. Na realidade essas inovações estão

presentes na vida do ser humano desde os primórdios da humanidade, com a adaptação e melhoramento de ferramentas, armas e utensílios que ajudaram a facilitar a vida doméstica, de trabalho ou para sua proteção.

Segundo Charles Handy, especialista em gestão e comportamento organizacional, “o mundo se mantém mudando. Um dos paradoxos do sucesso é que as coisas e caminhos que te levaram até onde você está raramente são aquelas que irão te manter no topo”. Trazendo para a nossa realidade atual, podemos entender que inclusive o que te mantinha estável, hoje não mantém mais e isso serve para todas as áreas da vida. Em um processo de constante mudanças, inovar é condição necessária para se manter.

A informação atual nos vem quase na velocidade da luz, as pessoas consomem conteúdos a todo instante e vivem em alta voltagem, e tudo é programado para ontem. Com o advento da pandemia, o que já era rápido, voou em uma revolução tecnológica e de informações, transformando de modo significativo todo esse processo de vivência e aprendizagem. Impactando os processos de informatização, sociais, emocionais e obviamente e consequente, os processos educacionais.

A educação, que passava por um desenvolvimento de foco no aluno, na sua aprendizagem como um processo complexo e

em metodologias inovadoras e ativas, de repente teve que ser adaptada não a novas ideias, mas a novas tecnologias, com formatações não antes conhecidas, como o ensino remoto, que trouxe ferramentas que buscaram quebrar o distanciamento e o isolamento em um primeiro momento.

Inúmeros desafios na educação tiveram que ser transpostos para que a educação não fosse tão prejudicada, mas vale ressaltar que momentos de crise provocam inovação e assim na pandemia foram quebradas barreiras geográficas, novos comportamentos surgiram e mais uma vez o ser humano com a sua potencialidade marcante de adaptabilidade, seguiu em frente promovendo e experienciando as novas soluções.

Inovar era uma conduta antes diferenciada, e hoje, extremamente necessária, seja para manter-se em um determinado posto ou situação, ou para crescer e alçar voos mais atrevidos. Porém é certo e concreto, que o mundo gira rápido, as necessidades mudam, o mercado nem se fala, o que era excelente hoje, será bom amanhã e talvez não aplicado no futuro. Vivemos um eterno aprende, desaprende e refaz.

Temos que estar atentos e fortes, abertos às mudanças e ao processo de inovação e crescimento sempre, afinal, como

canta Zeca Pagodinho: camarão que dorme a onda leva, hoje é o dia da caça e amanhã poderá ser do caçador...

NÃO SE DEIXE “ENCHATECER”...



Fonte: MaisPB, 2021.

Crescer rápido, anseiam as crianças e adolescentes que chegam a aumentar a idade e se sentem envaidecidos quando alguém põe por suas características físicas, mais uns anos na sua conta. Mal sabem o que lhes espera na realidade da vida adulta, como contas a pagar, compromissos, planejamentos infinitos, foco, prazos, e uma infinidade de conteúdos que nos consomem e nos transformam. Falando do meu jeito direto (e muitas vezes certo), a vida adulta nos “enchatece”. E por favor, leitores adultos, não se chateiem que explicarei.

Um dia a minha filha Nicole me pediu para tomar banho de chuva com os amigos do prédio (já era noite) e eu, imediatamente na minha conduta de mãe disse: claro que não, vai se resfriar, já é noite e que coisa mais sem sentido! De repente, me vi na idade dela, cheia de sonhos e sem as amarras e compromissos da vida adulta, olhei quase que com uma inveja boa com vontade de dizer, vai e me leva que também quero! E disse: vá e divirta-se! Mas como não poderia deixar meu papel de mãe, retruquei “mas leve toalha e não molhe a casa quando chegar”! Depois de alguns minutos ela me manda um vídeo com os amigos dançando e cantando na chuva no melhor estilo do filme Singin’ in the Rain. Emocionei-me e fui dormir feliz por ter deixado viver esse momento...

Alguns querendo “crescer” e passar de fase como se passa nos seus jogos, e nós adultos, olhando para eles com o desejo de voltarmos no tempo e podermos ter o colorido dessa fase. Sem querer explicar muito, nem teorizar, podemos dizer que a vida adulta se caracteriza pela chegada da responsabilidade, e sabemos que ela vem com tudo. O ingresso no mundo do trabalho e suas consequências, a vida ao compor uma família, os compromissos e todo aquele pacote da idade adulta, incluindo todos os demais bônus, que você nem pediu, mas vieram junto. Esse mar de responsabilidade nos cega de muita espontaneidade

e beleza que nos oferece a vida em suas duas primeiras décadas, como se felicidade tivesse prazo de validade.

É como se a nossa necessidade em parecer responsável nos privasse de coisas que antes podiam celebrar a nossa espontaneidade e que engavetamos em uma pasta junto com os nossos documentos, aquela pasta que quase nunca precisamos dela, talvez uma vez por ano ou até menos, ela fica lá, esquecida. Essa pasta pode ser retirada e usada quando cantamos no chuveiro, tomamos um banho de chuva, falamos bobagens e rimos de nós mesmos, quando nos melamos ao tomar um sorvete ou ao comer um cachorro-quente e passamos a ver que isso não nos torna menos adultos, simplesmente nos torna mais felizes...

Reiterando minha teoria do “enchatecimento” (acho que vou lançar um livro com esse título), e dizendo que na nossa vida produtiva é onde mora o perigo de guardarmos e esquecermos lá a pasta das bobagens (ou da leveza), tenho um personagem incrível que é o meu amado Miltinho, que se foi e que faria 92 anos hoje. Na realidade não tenho como descrever e me emociono ao lembrar todo amor e alegria que ele me proporcionou com o seu jeito irreverente de ser, a me ver gritava um: I love you! Ao cantar, bebendo sua cachacinha ou vinho, falava o que queria e brincava com as pessoas da sua forma. Quando ele estava comportado soltava um: tô nem ai (muitas vezes cantando) e

quando estava mais mal criado (mas sempre em tom de brincadeira), soltava um: quero que se lasque...

Temos todos os dias ao nosso lado, nossos Miltons e Nicoles, e muitas vezes fazemos o papel daquele que poda, que diz sempre um “se endireite” quando a alegria ou a espontaneidade deles aflora... Que saibamos diferenciar o que precisa ser podado, mas sem esquecer-se do principal, entender que temos muito a aprender (ou relembrar) com eles. Que a nossa pasta das bobagens e da alegria não fique em uma prateleira alta e esquecida, mas fique sempre à nossa mão, e que seja usada sempre para manutenção da nossa felicidade, pois a vida é um sopro, daqueles que giram cataventos.

Cante no banheiro, tome banho de chuva, pise em uma poça de lama, ria de si mesmo e fale bobagens, exerça esses antídotos para o enchatecimento crônico que nos ronda com a vida adulta... Se funciona? Não sei, mas acho que só as tentativas já valerão a pena...

EXPECTADORES DA NOSSA PRÓPRIA VIDA...



Fonte: MaisPB, 2021.

Desde março de 2020, vivemos uma grande expectativa em relação aos caminhos que seriam traçados pela pandemia ocasionada pela Covid, que em poucos meses passou a ser o centro de todos os acontecimentos mundiais. No início era sobre o que realmente iria acontecer nos esperados quarenta dias da suposta quarentena, depois sobre a descoberta da vacina, depois em relação à aplicação na população e assim por diante. A estratégia da expectativa cabe muito bem em situações de incerteza e isso não faltou no início da pandemia, e podemos dizer que ainda faz parte das nossas vidas em relação ao referido assunto.

Como podemos definir a expectativa e como ela nos influencia? Do latim *expectare*, a palavra expectativa é utilizada

para designar a condição de alguém que tem esperança em algo que foi baseado em promessas ou visibilidade de se tornar realidade. O sentimento de expectativa só pode existir na ausência da realidade, ou seja, quando o objeto que motiva a expectativa ainda não se tornou viável e real, sendo apenas uma condição presente no desejo de posse do indivíduo, por exemplo. As expectativas não têm os freios que compõem a vida real, desse modo, atropelos, interpretações, sentimentos, nada disso impede a imaginação e a criação dessa composição.

Por outro lado, quem não tem expectativas não sonha, não estabelece metas, não busca realizar aquilo que o propulsiona. Certa vez ouvi de um maratonista (aquele que consegue a marca dos 42km em uma corrida), que nos últimos quilômetros, se corre com o coração, pois o corpo muitas vezes já não responde mais sozinho. Para ter essa motivação, ele se imaginava cruzando a linha de chegada, com as pessoas que amava o recebendo e celebrando a sua vitória pós tanto desgaste. A expectativa tornava-se o combustível necessário durante a jornada.

Existe uma linha muito tênue entre expectativa e ansiedade, tendo em vista que ambos os estados são de pensamentos que antecedem o futuro, e por isso são muito maleáveis às previsibilidades da vida real. Ou seja, quanto menos realista a expectativa, mais vulnerável estará a sintomas ansiosos,

pois ela não terá o alinhamento com a realidade, porém são vitais para o crescimento e desenvolvimento pessoal.

No entanto, basear-se sempre em fatos palpáveis e reais nos exime do encantamento que nos traz o desconhecimento do futuro. E tudo bem em criar expectativas, sonhos e tudo o que se tem direito, pois a vida extremamente calculada e racional, além de ser previsível, perde todo o seu brilho. Não devemos ser expectadores da nossa própria vida, devemos ser atores e protagonistas, ensaiando, errando e acertando. Na peça da vida, vale fazer castelo de cartas de baralho, mesmo quando o vento sopra forte...e quando desabar? Estar sempre preparado para voltar o texto, corrigir, rir de si mesmo, juntar as cartas e montá-las quantas vezes for preciso...

UM SOPRO DE ESPERANÇA...



Fonte: MaisPB, 2021.

Um sopro de esperança. Pus esse título buscando ser um pouco mais formal, pois na realidade seria mais adequado: “um vendaval” de esperança. Certa vez ouvi dizer que esperança é a última que morre, devido ao fato de ser a última que nasce, pois ela só surge diante de uma angústia, problema ou algo que precise melhorar e a possibilidade dessa virada acontecer, e foi isso que senti.

Trilha para sua leitura



Em uma semana de abertura das Olimpíadas, evento que nos remete à união das pessoas do mundo inteiro em uma celebração emocionante, e dessa vez mais especial, por ter gosto de retomada, de fôlego, de um pênalti aos quarenta e cinco do segundo tempo, é impossível não ser tomado pela sensação de estamos vencendo e tudo vai passar. Nessa semana também tomei a minha tão esperada segunda dose da vacina, completando o processo de imunização para a Covid e ainda foi publicado o decreto de retorno às aulas (híbridas), selando mais um passo para o retorno da nossa normalidade na educação. Esses fatos somados me despertaram uma sensação de que estamos mais perto que longe e me deram esse vendaval de esperança que transbordou em meu peito.

Após tantos meses de reclusão e incertezas, embora ainda não tendo saído do furacão que nos assola há tanto tempo, pudemos ver o mundo se emocionar e se unir em torno do esporte. Sentir brilho nos olhos, força, garra e coragem desses atletas que tiveram suas rotinas mutiladas e alteradas, mas seguiram firmes em seus propósitos, é no mínimo, reconfortante. Esses heróis, seres “quase” imbatíveis, que trazem para a nossa realidade, feitos tidos como impossíveis, personificando as histórias da nossa infância, com fascínio e encantamento. Mas ao final, vemos que são pessoas reais, com suas dores e lutas, como

vimos em vários relatos nessas olimpíadas, com realidades que nem conseguimos imaginar.

Desde o início da pandemia, sempre tive o cuidado de não romantizar o período como transformador ou com um efeito mágico sobre as pessoas, até porque acho que muita gente vai sair igual ou até pior (eu e minha sinceridade indomável). Mas confesso que foi incrível ver uma grande massa se solidarizando com a atleta Simone Biles, grande campeã e favorita da ginástica artística, que se mostrou frágil e falível, como qualquer um de nós, seres mortais, ao desistir do sonho da medalha, do seu propósito de vida, por sua própria vida. Talvez essa mudança seja significativa, sentir até que ponto, nosso desempenho ou competência valem mais que a nossa essência, que nossa saúde mental. Talvez esse período de pandemia tenha nos trazido além de tanta dor e sofrimento, um olhar mais humano da dor e da condição do outro, e dentre tantas dúvidas, uma certeza embalada na canção de Milton Nascimento: nada será como antes, amanhã...

O nosso olhar para o outro nos reflete como espelho, no qual a forma que você olha e interpreta as pessoas e situações revelam muito mais de você e do que trás consigo do que qualquer outra coisa. Vivemos em um mundo crítico e cruel, de verdades individuais e intolerâncias coletivas, no qual a “teoria do

umbigo” impera insolente, impondo que tudo o que não me convence ou me atrai, errado está. E assim as pessoas seguem selecionando o que as faz bem, eliminando o contraditório e se fechando em suas bolhas de posicionamentos.

Destaquei no início desse texto que não concordo em romantizar ou transformar uma condição tão dura como a pandemia como período de crescimento e grandes transformações, mas é fato que sair do pedestal e sentir a vulnerabilidade trás impactos significativos. E confesso, cá entre nós, espero estar errada, pois quero perceber que sim, que em um mundo tão louco, ainda há espaço (e muito) para transformações e evoluções afetivas e coletivas.

Deixo como reflexão a teoria dos porcos espinhos, que mesmo cada um carregando seus espinhos, existe à possibilidade de ceder e se ajustar ao outro de forma que não mais se espetem, mas com cuidado, se unam e se aqueçam. Sempre é tempo de se colocar no lugar do outro, lembrando que o mesmo porco espinho que espeta, também será espetado e o mesmo que aquece será aquecido.

De qual lado você está?

TUDO PASSA, TUDO SEMPRE PASSARÁ...



Fonte: MaisPB, 2021.

Nada do que foi será do mesmo jeito que já foi um dia, tudo passa, tudo sempre passará, nos avisa a canção de Lulu Santos. Os segundos passam, e a cada instante nada é o mesmo. Assim é a vida, que trás consigo as suas surpresas e seus acontecimentos diários.



O amanhã passa a ser ontem na velocidade da luz, e se não tomarmos as rédeas dessa viagem chamada vida, nesse modo futuro veremos que perdemos tempo em nosso passado, e que na realidade o tempo do tempo é o agora.

É como se a cada dia um novo jogo recomeçasse, daqueles em que se muda de fase, mas sempre recomeça, e isso é extremamente necessário. Em todas as relações, deve-se ter o esforço do conhecer e reconhecer todos os dias, e principalmente o exercício da disposição, sim a palavra mágica é disposição e disponibilidade para com o outro, e principalmente consigo mesmo.

Muitas vezes nos encaixamos nas asas do costumeiro conhecido, das trilhas seguras e certas, na acomodação do que incomoda, sendo bem menos trabalhoso desviar do buraco que tentar consertá-lo. E assim muitos seguem, achando que o jogo está finalizado ou até mesmo ganho, e sem saber perdem muitas vezes aquilo que nem chegaram a ter.

Viver requer esforço, e não estou falando de vidas incríveis ou emocionantes, falo de vidas normais, vidas de quem deseja viver e ser feliz, mas também não estou falando de felicidade plena de redes sociais, me refiro à felicidade genuína, aquela que vem de dentro. O esforço diário primeiramente exige um compromisso com você mesmo, pessoa que deve ser tratada com

prioridade, pois estando bem, naturalmente isso impactará nos demais à sua volta.

Nada é estático e o mundo é eternamente dinâmico, se essa frase é óbvia, a pandemia veio mostrar isso da forma mais dura para quem pensava diferente. Hoje sabemos que temos que nos esforçar simplesmente para ficarmos no mesmo lugar, e sim, o esforço não deve vir apenas para conquistas ou atos de desenvolvimento pessoal ou profissional, ele deve vir também para manutenção em todas as esferas da nossa vida.

Se você tem um bom trabalho e gosta do que faz, se não se esforçar para conhecer mais e conquistar o seu (mesmo) espaço a cada dia, um dia virá alguém que fará melhor que você ou simplesmente você não será mais necessário, e por não cuidar, o seu espaço não será mais seu. Da mesma forma os relacionamentos, principalmente os tidos como estáveis ou permanentes, que não são tão olhados como as novas conquistas e assim, pouco a pouco vão se perdendo porque não foram reconquistados e perderam a disponibilidade do esforço mútuo.

A vida é feita de escolhas, e obviamente o esforço ou disponibilidade em atuar e viver o agora não deve ser entendido como uma regra, afinal você pode sentar e esperar a vida passar, como um trem passando por suas estações.

Mas entendendo que a vida passa (voando) e que o nosso primeiro compromisso deve ser a busca (esforçada e disponível) da nossa felicidade, respeitando com toda admiração o nosso poeta Zeca Pagodinho que cantarola “deixa a vida me levar”, se deixar levar, pode nos levar a qualquer canto e lugar, e não para o que realmente queremos.

Nada é permanente e tudo pode mudar, isso é forte para quem pode lutar pelo seu destino, se atrevendo a recomeçar seu jogo e suas fases a todo o momento, a quem se reinventa, enfrenta e vai. Respeito quem se deixa levar pela vida, mas ela é tão curta e tão incrível, que prefiro lutar por ela, e você?

BORA RESSIGNIFICAR?



Fonte: MaisPB, 2021.

Muito na moda hoje em dia, o termo ressignificar no conceito literal da palavra significa atribuir um novo significado a; dar um sentido diferente a alguma coisa; redefinir. Como é amplo o exercício da ressignificação, pois enxergar o que vivemos de forma diferente, é realmente bem impactante, mas vamos nos deter a uma abordagem mais popular e menos rebuscada.

Na literatura coach, a palavra ressignificar e suas derivadas são muito utilizadas como sentido de transformação da dor em ação, de se ver os pontos negativos como

impulsionadores para um processo de mudança de paradigmas, entre outras interpretações. Mas acredito que para ressignificar não precisamos necessariamente ter algo negativo a ser mudado, afinal a vida é um processo e não um quebra-cabeça exato de cinco mil peças, no qual tudo se encaixa perfeitamente.

O ressignificar espontaneamente é o verdadeiro indício de maturidade do ser humano, pensar diferente e se transformar de forma voluntária, por você, ponto final. No exercício da ação egocêntrica de centrar-se em si e nessa constante evolução, sem querer parecer contraditória, além de você mesmo, todos que estão ao seu redor ganham em consequência desse processo.

Na linguagem popular (da qual gosto muito), tem um dito maravilhoso que é: gente feliz não enche o saco. E para complementar, outro que, a meu ver, resume as relações humanas: cada um dá o que tem dentro de si. Podia fechar meu texto aqui, pois é fato irrefutável que as nossas relações são um reflexo do nosso interior e do que temos a oferecer ao outro. Muitas vezes temos tantas coisas boas, mas não ressignificamos o nosso entendimento ao ponto de percebê-las e utilizá-las da melhor forma.

Não vou discordar da teoria coach quando falam que o sofrimento pode ressignificar, pois as Paraolimpíadas são um excelente exemplo para isso. Quantos atletas incríveis “nasceram”

após um grave acidente ou após o trauma de saber da amputação de um membro ou algo similar. A ressignificação nesses casos foi explícita e transformadora.

Mas gostaria de ver o assunto de modo mais amplo, a ressignificação natural da vida, vinda sorrateiramente, juntinho e colada com a experiência. Nela nada é muito impactante nem obrigatório ao ponto de ser a única escolha. É opcional e tranquila, como algo que podemos acolher ou não. Afinal, perceber a amplitude da vida pede disponibilidade, vontade e coragem, pois mudar não é fácil, mesmo que seja “apenas” o modo como enxergamos a nossa vida.

Independente do momento vivido ou da idade cronológica, pensar que opcionalmente podemos nos reinventar é a verdadeira beleza da vida, sem motivos, sem nada especial, por nós mesmos (como se isso fosse pouco). Mudar por você mesmo, se sentir com esse poder, com o direcionamento da sua vida, com o entendimento de quem sabe que ao escolher um caminho, deixará de percorrer o outro, mas tudo certo, “de boas”. Saber como é incrível essa força que nos move e da qual podemos indicar o caminho que nos faz feliz, sem medos e com vontade.

Estar vivo é fato, viver e ressignificar a felicidade, é meta. Meta alcançável e possível, e dentre as variáveis, o nosso entendimento do que queremos para a nossa vida está no nosso

controle. O que sair do planejado, fazemos do limão uma limonada (ou caipirinha) e seguimos em frente. Não se dispor a viver e não se arriscar é mais seguro, mas é insosso, igual água de chuchu, é isso que “tu quer pra tu”?

EFEITO RETRATO



Fonte: MaisPB, 2021.

O efeito retrato é uma ferramenta que temos em alguns dispositivos, no qual podemos selecionar um objeto na foto e destacá-lo. Obviamente como tudo na vida, ao destacar algo, desfocamos o cenário ao redor, e assim seguimos nas nossas seleções naturais e diárias.

Quando era criança e ouvia alguém dizer, por conta de um acidente ou doença, que quase tinha morrido, e ao retornar se tornava a mais agradecida e feliz de todas as pessoas, achava estranho. Certa vez ouvi de alguém que perdeu uma perna: se

tivesse minha perna novamente seria a pessoa mais feliz do mundo, eu me perguntava, e porque não era?

Se a vida era a mesma, com mesmas pessoas e cenários, o que ao meu retorno ao ponto de partida me trazia a essa felicidade?

O que nos faz selecionar os mesmos fatos e pessoas como positivos ou negativos dependendo do nosso momento, seria a nossa percepção? A nossa interpretação, talvez? Pensei sobre isso um dia que fui visitar o Morro do Alemão, uma favela no Rio de Janeiro. Eu em um bondinho refrigerado, em um passeio, reclamando do calor, olho pra baixo e vejo em um espaço pequeno de vielas apertadas e amontoadas, uma roda de samba com todos sorrindo e cantando. Senti-me uma ET e pensei como a felicidade é relativa, mas como é dependente das nossas interpretações e seleções daquilo que enxergamos (não do que vemos, do que percebemos mesmo, porque muito do que vemos, não conseguimos enxergar).

Entender o que é importante, é um assunto muito romantizado e discutido nos textos disponíveis na internet, não quero ser redundante. Mas é fato que percebemos e interpretamos movidos às nossas experiências e nossos humores (e também amores). Se pararmos para perceber, sempre as nossas interpretações e seleções partem de um ponto

convergente com o que sentimos naquele momento, e isso é inerente ao ser humano. Porém em momentos de perda, de alguém doente na família, pensamos o que realmente importa nas discussões dominicais, nas entouxadas de boca, na cara feia de um com o outro, se ao final tudo isso é perda de tempo, pois a vida é um sopro.

Fazemos tantos compromissos, nos impomos tantos planos, melhorias, metas incríveis e não cuidamos da nossa interpretação, da nossa disponibilidade com a leveza, com o que realmente importa, com o dar e receber amor, algo tão simples e muito mais impactante que qualquer outra meta ou plano que possamos nos colocar. Devemos primeiramente entender que nossas metas devem convergir com o tangível, com o possível, antes de tudo e que mudanças simples podem promover impactos consideráveis na nossa vida.

Ser comprometido com a felicidade não é se cobrar nada de grande porte, é atuar na sua maneira de ver o mundo, de enxergar as pessoas e de valorizar tudo aquilo que você tem e a beleza genuína nas experiências que a vida lhe traz. Talvez por ser possível, seja mais esquecido, pois as pessoas tendem a fazer planos de alta complexidade, assim não se comprometem caso não os alcancem, mas a interpretação da vida e do que podemos

fazer nela, trás em si uma mudança de ação, que nos tira da zona de conforto.

A quem se permite, desafio mudar a perspectiva, se esforçar não para alcançar grandes feitos, mas para ver melhor aquilo que temos ao redor e se encantar com o mesmo de todos os dias, dar-se ao luxo de se deliciar mais com o ser e o sentir do que com o ter. Obviamente o ter é mais fácil ao ser algo adquirido, mas sem dúvida é menos intenso, por ser efêmero.

A alegria daquelas pessoas do samba da favela me encantou e me marcou, e ao voltar recentemente ao Rio, ao invés de ir a uma grande casa de show, ou algum local chique e descolado, fui a um samba na rua, daqueles que as pessoas vão chegando e cantando, que você fica do lado de fora do boteco lotado. E afirmo aqui o que eu já imaginava, como é relativa e acessível essa tal felicidade. E o que eu senti? Só indo mesmo, porque minha alegria atravessou o mar e ancorou, não na passarela, mas na minha vida.

Permita-se e enxergue aquilo que antes só via....

SENHORES DA NOSSA GUERRA



A ilustração é uma cópia da obra de Pablo Picasso, pintada em Abril de 1937.

Atualmente, um dos assuntos mais comentados no mundo (com toda razão devido a sua importância) é a guerra entre a Ucrânia e a Rússia. Como não sou especialista para discorrer tecnicamente, não vou me ater aos detalhes nem sobre a complexidade da mesma. O fato é que civis alheios a qualquer gerência sobre a situação dos seus países em guerra são convocados à batalha e a entregarem suas vidas em busca de objetivos que muitas vezes divergem dos seus. Famílias são destruídas, filhos se separam das suas mães, maridos das suas esposas e filhos. Muitos sonhos e vidas sendo bombardeados e abatidos.

Em uma canção no início dos anos 80, a banda Capital Inicial descrevia essa condição: Vindo de todas as partes, mas indo pra lugar algum, assim caminha a raça humana, se devorando um a um. E assim retratavam a guerra em seus diversos modelos.

Enfrentamos inúmeras guerras no nosso dia a dia, que obviamente não tem as dimensões de uma grande guerra entre nações, mas muitas vezes são banalizadas e normalizadas em nosso cotidiano por não serem um evento impactantemente excepcional. Fome, racismo, preconceito, são apenas exemplos de guerras diárias, de sobrevivência e de lutas constantes pelo simples motivo de exercer o direito pela vida. Os oponentes dessas guerras? São invisíveis, agressivamente articulados e imbatíveis, moram ao lado, e ao contrário da guerra armada, por não visualizarem concretamente o sofrimento do outro lado, seguem firmes em seus ataques.

Um bom exemplo de guerra vivencia-se nas redes sociais em um combate muitas vezes injusto no qual pessoas atacam outras sem o menor limite ou ponderação, sem medir espaços, em um enfrentamento que não tem fronteiras e deixa muitos feridos. Inclusive vale ressaltar que não são apenas tanques de guerra e metralhadoras que matam, o mundo paralelo das redes sociais já fez várias vítimas fatais e contra tais não existe declaração de

paz, pois não há um objetivo ou uma conquista a ser alcançada além da destruição de vidas.

A busca pelo poder e pela supremacia é percebida em várias outras situações causadoras de sofrimento, e é explicada pelo dito popular: Quer conhecer uma pessoa, dê poder a ela. Seja nas grandes guerras ou nas guerras diárias, a mola mestra do poder está presente como propulsora no nosso dia a dia e impulsiona mais derrotas que vitórias. Em sua ávida busca da vitória sobre o outro, algumas pessoas podem ser comparadas a tanques de guerra que passam por cima do suposto inimigo sem “dó nem piedade”. O ter poder nesses casos é o exercício nocivo do empoderar-se por meio da diminuição do outro, alimentando o ego dos maiorais, suprimidos do bom senso e do olhar sob outras perspectivas que não sejam a sua.

Ter razão é a primeira ordem, é a baliza do pensamento em busca de motivos seletivos e de interpretações parciais de uma certeza pré-estabelecida. Na guerra dos relacionamentos interpessoais como exemplo, todos querem ter razão, não importa a interpretação nem os sentimentos, quando tudo se resume quantitativamente convergindo com apenas um lado. São dois mundos, duas verdades que se impõem como certas e nas quais quando estabelecida a guerra, a arma mais eficaz é esquecida, a empatia. Na guerra não se ouve, não se respeita e não se chega

à paz enquanto não houver um vencedor, que por sua vez precisa da existência de um perdedor. Nessa configuração, o fato é que todos perdem.

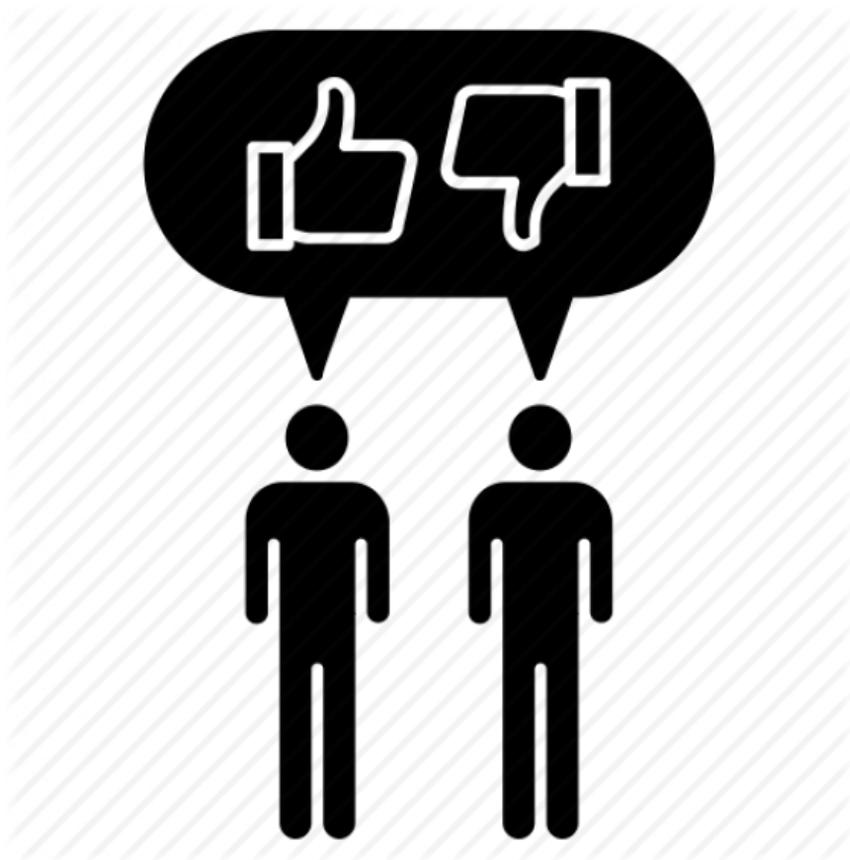
Existem também as nossas guerras interiores em busca da razão, nossas escolhas, o pensamento sobre o que fazer, como articular, e obviamente, como vencer as nossas batalhas diárias. A famosa dicotomia afetiva é um belo exemplo do que acontece na guerra entre razão e emoção. A busca pelo sucesso, pelo status, e pela vaidade é constante, pois as pessoas anseiam o reconhecimento do outro por suas vitórias, e apesar de ser um termo muito subjetivo, são movidos em uma busca infinita e muitas vezes solitária, de sempre querer mais. Em uma batalha sem fim, ao alcançar algo, de imediato o sentimento de vitória é satisfeito, a guerra é tida como vencida e se iniciam novas batalhas. Com uma saciedade cíclica, o embate não cessa e a vida passa.

Ao final, entendemos que é preciso permitir-se a não ter que ganhar sempre, a não ter razão em alguns momentos e principalmente, a não potencializar aquilo que não tem relevância, permitindo-se sentir o sentido literal da paz. Por fim, compreender que na guerra (seja ela qual for) não existem vitórias plenas, apenas a certeza de muitas perdas.

Não existe guerra boa nem paz ruim (Benjamim Franklin).

Declare paz e seja feliz.

QUEM PEDIU A SUA OPINIÃO?



Fonte: MaisPB, 2022.

As opiniões fazem parte historicamente da sociedade e do todo processo evolutivo do convívio entre pessoas. Fomos criados com o faça isso, não faça aquilo, está certo, está errado, mas nem sempre as opiniões fazem parte de uma intenção construtiva, mas

sim da imposição do exercício de pessoas opinando umas nas vidas das outras.

A prática do opinar se fortalece com o fato de que o desejo de agradar é um dos grandes termômetros de aceitação e status entre as pessoas, que muitas vezes parecem fantoches sem voz, respondendo e se comportando seguindo scripts que não são seus. Nesse sentido, vemos muitos adolescentes que já vem munidos da tal crise de identidade, sem completar esse ciclo de autoconstrução, fundamental nessa fase. E devido a tantos caminhos e direcionamentos alheios, o jovem simplesmente vai, e assim, não sabendo aonde chegar, obviamente se perde, pois o medo da rejeição o faz olhar muito mais para a janela (outros) do que para o próprio umbigo (si mesmo).

Na seara da filosofia, Sócrates enfatizava que a “felicidade plena” passa invariavelmente pelo processo de não se importar tanto com a opinião dos outros e afirmava que era impossível agradar a todos. Epiteto, filósofo grego, trás em seus manuais que não são as coisas em si que impactam a vida das pessoas, mas as opiniões alheias sobre as coisas...

A linha é muito tênue entre o que realmente é relevante e o que não é, não sendo construtivo, nem tão pouco qualitativo, mas impactam de forma muito significativa no outro. A ultra necessidade da aceitação por pessoas alheias e o que trazem nas

suas opiniões leva a um ciclo que se retroalimenta, não tem fim e tão pouco, caminhos definidos.

Por outro lado, a negligência em relação aos sinais do coletivo ou a certas opiniões (quando tem contexto e validade) pode causar isolamento social e gerar muitos conflitos de relacionamento. Pode demonstrar ausência de sensibilidade e levar a ações inadequadas. Obviamente que aqui não se faz uma apologia ao “to nem ai para o que os outros pensam” ou o “ninguém paga as minhas contas”. Na realidade seria uma hipocrisia e no mínimo uma irresponsabilidade, tendo em vista que somos seres integrativos e vivemos coletivamente. O bom senso nos ensina que precisamos ter autocrítica e buscar nas opiniões, o que é relevante para o cultivo das boas relações e de um bem estar social.

O grande ponto dessa dualidade, como várias coisas no nosso cotidiano, é o ponto de convergência e de equilíbrio. Um exemplo marcado em nosso dia a dia e bem perigoso nessa dualidade é a vida paralela e intensa das pessoas nas redes sociais. Certa vez li sobre o monólogo coletivo que se impera nas redes, no qual as pessoas falam o que querem, como se não houvesse ninguém do outro lado, exercitando muito mais seu “poder de falar” do que realmente de interagir e agregar.

O exercício da intolerância é massivamente presenciado nesses espaços de fala sem a presença efetiva do sujeito, pois de alguma forma vive-se em um mundo paralelo e com muita permissividade em relação à vida do outro, que por sua vez passa a se expor e ficar vulnerável. Mas será que a exposição do outro me infere um poder de intervenção na sua vida? Qual o limite?

Podemos fazer uma analogia da crítica desconstrutiva (chamaremos assim as opiniões alheias sem permissão e sem fundamento) nas redes sociais, como alguém que bate na porta da sua casa para dizer algo negativo e que não lhe agrega em nada, como recentemente li um comentário que falava sobre a feiura de uma determinada criança. É algo tão grotesco, que nos perguntamos se é realmente assim, como cantava Lulu Santos, que caminha a humanidade. Hoje as pessoas não só batem na porta da sua casa para agredir como abrem a geladeira e deitam no seu sofá, analisando as condutas nas redes sociais.

Cabe a cada um de nós, avaliarmos o que realmente nos edifica e nos interessa como construtores em nossa vida. O que ouvir, o que guardar e como aquela opinião pode interferir em mim, positiva ou negativamente. Ter esse discernimento a cada dia fortalece e blinda toda falta de limites transvestidos como liberdade de expressão, principalmente quando ferem o princípio

básico da liberdade que é: minha liberdade termina quando começa a sua.

Cada um tem a própria régua da sua verdade, que só mede a si mesmo, com base na vivência percorrida. Na mochila da sua vida, só cabem as suas coisas, suas alegrias, tristezas, construções e desconstruções, e além de tudo, nos seus sapatos, assim como na fábula da Cinderela, só cabem seus pés, porque o caminho é seu, só seu.

AS QUATRO ESTAÇÕES



Fonte: MaisPB, 2022.

Nossa vida é cíclica, mutável, reativa, e assim como o clima, se alterna a cada momento, muda de repente, sem esperar e sem avisar. Durante essa jornada, os acontecimentos não perdoam nem pedem licença, muito menos avisam sua chegada. A natureza não pergunta onde precisa de chuva, nem de sol e assim, de forma efêmera são as nossas emoções, entoadas por Vivaldi em sua bela obra intitulada As Quatro Estações.

Na vida, uma fase sucede a outra, trazendo elementos diferentes e estímulos que nos impactam de várias maneiras. E obviamente não são os acontecimentos em si que pintam os tons das nossas emoções e reações, mas de forma simples e ao mesmo tempo tão complexa, são frutos da nossa história e das (con)vivências, tanto positivas, quando negativas.

Sendo mais objetivos, podemos arriscar ao dizer que cada sentimento é consequência do que vivemos, do que sentimos, do que interpretamos e do que agimos, pois, assim se formam os dias e o cliço do viver, que é retroalimentado a cada segundo. Podemos afirmar que de acordo com as nossas emoções, a “base” ou a mola propulsora das reações é reflexo do que sentimos no momento.

Dando um exemplo prático, temos nossas bases momentâneas. Quando se está triste, todos os acontecimentos tendem a ser interpretados de forma negativa, e os problemas são maximizados, já a felicidade impacta no lado positivo e reativo também de modo contrário. Uma pessoa quando está apaixonada por exemplo, faz outras tarefas não relacionadas ao fato com mais motivação e tende a ser bem mais positiva quanto à vida em suas interpretações, sente-se feliz plenamente.

Buscando uma analogia na natureza, podemos dizer que a cada dia temos uma estação do ano dando cor aos tons das

nossas emoções. Nos dias de verão em nosso ciclo emocional, é quando nos sentimos bem, com impulso e brilho, vemos tudo de forma mais leve, aceitamos a nossa realidade e estamos mais motivados. A vivacidade do verão nos estampa com a vontade de viver e de fazer, de aproveitar, de criar e começar algo.

Primavera é tido como renascimento, expansão, temos brisa, mas também ventos muito fortes e obviamente isso vem ser percebido nas nossas buscas. Após os dias de impulso, de motivação intensa, em os sentimentos mais amenos e leves de planejar, buscar, ir em frente, que não nem tudo são flores.

Mas o que seria se a nossa vida fosse sempre busca e muita energia, certamente não teríamos paz, e os sentimentos de outono, que para a medicina chinesa é a estação da paz, chegam para nos acolher e sussurrar no nosso ouvido: calma, não tenha pressa e está tudo bem...

Já no inverno os dias são mais curtos e as noites mais longas, momento é de menos movimentos e mais reflexão e contemplação, é quase um inevitável recolhimento.

São momentos mais solitários e que muitas vezes pensamos que as nuvens não cessarão. Mas como contemplar e

valorar o retorno do sorriso e do sol, se não paramos para sentir falta dele...

Após um longo inverno, sempre vem o verão que nos aquece o coração.

Só nos resta buscarmos os “sois” da nossa vida.


unesp
Centro Universitário


COOPERE
Associação de Pessoas, Empresas e Instituições

ISBN 978-655825160-6

