

GENTILEZA

COMO ESTILO DE VIDA

Conheça as 10 vantagens de ter práticas mais solidárias no seu dia a dia

TEXTO Gabriele Alves/Colaboradora **DESIGN** Amanda Marques/Colaboradora

A PALAVRA GENTILEZA TEM SUA ORIGEM DO LATIM GENTILIS, QUE SIGNIFICA MESMA FAMÍLIA OU CLÃ, REFORÇANDO A IDEIA DE NOBREZA E RESPEITO MÚTUO ENTRE AS PESSOAS. Com a evolução das relações humanas, o conceito de gentileza se transformou positivamente e passou a ser associado a enxergar o mundo do outro e tratá-lo bem, independentemente desse pertencer a sua família ou não.

No entanto, ser gentil ainda é um desafio, sobretudo para pessoas mais impacientes. Priscila Gasparini Fernandes, neuropsicóloga e psicanalista explica que os indivíduos impacientes lidam de maneira conflituosa com o tempo e tentam se antecipar sempre, com pensamentos muito rápidos e sem ter paciência para acompanhar outras pessoas mais lentas do que eles. Priscila elucida que essas pessoas são, geralmente, tensas, muito francas, inquietas e intolerantes e acabam sendo rudes com as outras pessoas que não compartilham o tempo e a resposta delas.

O PRIMEIRO PASSO PARA SER GENTIL

Uma forma de trabalhar esse tipo de tensão, segundo a neuropsicóloga, é fazer com que essas pessoas tomem consciência desse tipo de atitude e aprendam a observar o outro, a respeitá-lo e esperar o tempo necessário de cada ação. Pessoas impacientes, geralmente agem instintivamente, sem utilizar a razão para analisar o ambiente e quando percebem já se posicionaram e falaram o que pensavam.

“Então, o primeiro passo é trabalhar a razão, no sentido de escuta e análise da situação. É necessário trabalhar também a respiração para impedir uma liberação de

adrenalina de uma forma descontrolada. Isso contribui para ponderar e organizar as ideias e se posicionar de uma forma tranquila e adequada”, completa Priscila. Esse tipo de melhoria nas emoções contribui com atitudes mais gentis e gera mais empatia entre as pessoas.

A partir disso, é possível observar algumas vantagens para o convívio social partindo da gentileza como estilo de vida. “Toda a ação benéfica gera um comportamento benéfico, colaborando para um convívio social melhor”, ressalta Priscila. Conheça a seguir, algumas vantagens das práticas gentis quando inseridas no seu dia a dia.

AJUDA NA SENSACÃO DE BEM-ESTAR

Quando somos gentis conosco e com os outros, as sensações de bem-estar ganham espaço em nosso interior. Segundo Gabriel Luiz Tiago, idealizador da empresa social "Pontinho de Luz" que promove treinamentos e ações sobre gentileza, praticar ações gentis proporciona uma sensação de bem-estar, de leveza e até de felicidade. "Isso acontece devido à liberação de alguns hormônios na corrente sanguínea como a dopamina, serotonina e ocitocina. Quanto mais você é gentil, mais alegria terá na sua vida", explica Gabriel.

1

GERA MOTIVAÇÃO PESSOAL

Ao ser gentil, você nutre a motivação em si mesmo. "Quando você pratica a gentileza com os outros, isso volta para você, gerando motivação e abrindo sua mente para que você se torne uma pessoa mais receptiva, criativa e feliz", explica a psicóloga e educadora parental, Danielle Trabuco.

3

CONSTRÓI UM MODO DE VIDA MAIS LEVE

Gabriel Luiz Tiago, idealizador do projeto "Pontinho de Luz", também salienta que ser gentil significa muito mais que ser bem-educado, saber se comportar em sociedade ou ser polido. "A gentileza é um modo de vida e começa com o despertar de consciência. Quem a pratica, deseja transformar incômodos como a grosseria, egoísmo, hostilidade, pessimismo e mal humor", descreve o empresário.

4

PRÁTICA A PACIÊNCIA

A gentileza é consequência da paciência em compreender não só o outro, mas também a si mesmo. Quando somos pacientes com o que se passa interiormente, tornamo-nos mais aptos a lidar com desapontamentos. "Devemos praticar a paciência para ela que faça parte do nosso comportamento, sabendo esperar diante de frustrações e adversidades", orienta a neuropsicóloga Priscila Gasparini Fernandes.

2

DISTANCIA OS SENTIMENTOS RUINS

A gentileza traz grandes ganhos para a saúde pessoal. "Um deles é o cultivo de emoções positivas, que ampliam os pensamentos e geram o bem-estar. Sentindo bem-estar, a pessoa se sente mais segura e isso pode evitar uma série de problemas como ansiedade, culpa e raiva que culminam em doenças físicas e emocionais" descreve a psicóloga Danielle Trabuco.

5

MELHORA A VIDA DE OUTRA PESSOA

Gabriel Luiz Tiago descreve também que há estudos como o da psicóloga Sonja Lyubormisky, da Universidade da Califórnia, que mostram que lavar a louça para alguém, segurar a porta do elevador ou oferecer um lugar para uma pessoa se sentar conduzem a um aumento na felicidade e isso levou à conclusão de que ser gentil faz bem à saúde emocional.

6

CRIA UMA ROTINA MAIS TERNA

Pessoas que tomam a gentileza como prática diária, colocando como meta realizar ao menos um gesto gentil por dia, contribuem com uma rotina mais amorosa, com menos julgamentos e reclamações, compadecendo mais com o sofrimento alheio.

7

DESENVOLVE OUTRAS HABILIDADES

Quando se realiza alguma prática de gentileza como ajudar um idoso a atravessar a rua, ou avisar o motorista do ônibus para esperar no ponto, quando se vê uma outra pessoa correndo para alcançá-lo estimula, segundo a psicóloga Danielle Trabuco, o desenvolvimento de outras habilidades como: o encorajamento ao celebrar o esforço do outro; a empatia ao se identificar com a atitude da outra pessoa; a resiliência por aprender com a adversidade; e positividade, pois cultiva emoções positivas.

PERMITE PASSAR O GESTO ADIANTE

Não são apenas vantagens emocionais que residem no gesto de gentileza. Para o empresário Gabriel Luiz Tiago ser gentil também faz despertar em quem recebe a gentileza, um compromisso de passar o gesto adiante. "Forma-se uma corrente positiva em relação à necessidade de transformação das pessoas. Ganha quem pratica, ganha quem recebe. Ganha o indivíduo e também ganha a humanidade", reforça o empresário.

9

8

PROMOVE MAIS RESPEITO

Ser gentil é uma forma de respeitar o espaço do outro e suas preferências. Para a psicóloga Danielle Trabuco a partir do conceito 'Gentileza gera gentileza', as pessoas se sentem respeitadas e acolhidas nas suas necessidades. "Práticas gentis, podem mudar a visão de si e do outro, tornando a vida mais leve", finaliza Trabuco.

10



GENTILEZA QUE TRANSFORMA PRÁTICAS CONHECIDAS EM NOVAS INICIATIVAS

José Buongermino Raucci tem 72 anos, é psicólogo e até o ano de 2013 fazia seus atendimentos em consultório. Um dia, uma família o procurou para atendimento personalizado a um menino que havia sofrido um acidente com o *rechaud* de um restaurante. O objeto foi reabastecido ainda aceso, espalhou o fogo e atingiu o jovem. Ao ir para o hospital fazer o atendimento, José recebeu lá mesmo uma solicitação de outra família, pedindo a ele que atendesse também uma senhora recém acidentada. Foi aí que o psicólogo percebeu a personalização nos atendimentos poderia ser uma oportunidade transformadora.

“Aos poucos, surgiram novos clientes e resolvi perguntar também aos que já estavam em terapia no consultório se preferiam o atendimento em outro local, próximo a seus trabalhos, evitando o gasto com tempo, locomoção, e poupando a preocupação com financeiro, com seus automóveis e até com estacionamentos” descreve Raucci. A resposta foi positiva e unânime.

Assim, o psicólogo ampliou suas formas de atendimento e pluralizou os locais para isso, intitulando-se como psicoandarilho. Hoje, ele atende em livrarias, shoppings, residências e em clínicas. Caminha, em média, mais de oito quilômetros por dia e, para ele, essa atitude gentil permitiu uma vida mais ativa, menos sedentária, pois antes ele ficava o dia todo e até parte da noite no consultório. Além disso, o ato facilitou a vida dos clientes e ofereceu condições de atendimento mais flexíveis.

CONSULTORIAS

Priscila Gasparini Fernandes, psicóloga clínica e psicanalista com especialização em neuropsicologia e neuropsicanálise; Gabriel Luiz Tiago, idealizador da empresa social “Pontinho de Luz”; Danielle Trabuco, psicóloga clínica, palestrante e educadora parental; José Buongermino Raucci, psicólogo,



“Além de ser uma gentileza, é uma forma de estar mais ativo e livre de endereço fixo. Isso me trouxe de volta a liberdade de ir e vir. Não fico mais contando 50 minutos, de sessão. Caminho, converso, tomo sol, chuva e fico, em média, uma hora e meia, com cada cliente. É uma iniciativa que facilita para os que têm horários apertados, por causa do trabalho ou escola. Assim, disponho de meu tempo e liberdade. Gero um menor custo, para mim e para os clientes, com maior flexibilidade e aproveitamento de tempo, inclusive para os que têm dificuldades de agenda e também de locomoção. Atendo, inclusive, muitas crianças e as acompanho, se necessário, às escolas para conversar com diretores e professores. Onde há um problema, cabe uma solução”

José Buongermino Raucci, aos 72 anos, intitula-se psicoandarilho

Imagens: Acervo pessoal