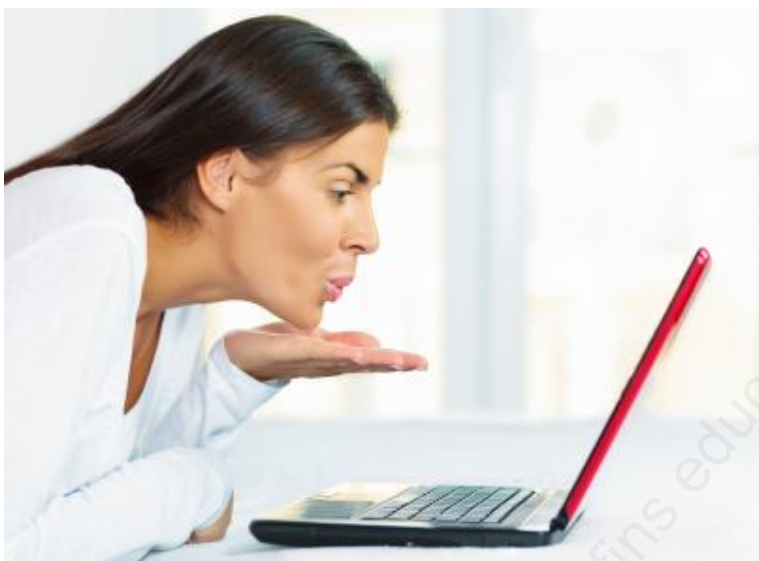


## O princípio do beijo

Adriana Gomes



Não há milagres, mas pequenos atos podem interferir positivamente na qualidade dos relacionamentos pessoais e profissionais. Surpreenda-se, não há nada de novo nisso!

Apesar da aparente conectividade em que vivemos e de todas as maneiras possíveis de se comunicar que a humanidade tem à disposição, atualmente, uma das queixas mais frequentes entre as pessoas é a dificuldade nas relações, em todas as esferas, profissionais, pessoais e familiares.

As pessoas, em geral, demonstram grande dificuldade para expressar verbalmente as suas ideias, objetivos, percepções e emoções. Num mundo de imagens em que os instantâneos fotográficos substituem as palavras, a relação com a comunicação verbal está realmente perdendo espaço.

Não somos os melhores ouvintes. A experiência da digitação de mensagens coloca o receptor na condição de leitor. Estamos perdendo a capacidade de escutar atentamente o outro. Quando se tecla, o tempo de resposta se dá no tempo do outro, e isso pode ser um flagelo para quem espera, pois a expectativa é que outro responda imediatamente, no tempo de quem digita.

Não quero fazer nenhuma crítica às ferramentas eletrônicas. Elas vieram para ficar. Facilitam a vida, desde que a dominemos, e não sejamos dominados por elas. Percebo as pessoas escravas de seus aparelhos. Algumas até adoecem se ficam sem conexão, como se estivessem abandonadas ou excluídas do universo. Será?

A atenção para a criação de vínculos é importante, mesmo que sejam virtuais ou a partir deles. Nem sempre as relações são satisfatórias, e isso acontece não só em função de "com quem", mas também do "como" nos relacionamos, e variam de acordo com a qualidade, a consistência, a constância, o significado, a força.

### **Seguem algumas dicas ou sugestões que poderão fazer diferença:**

\* Olhar e perceber a pessoa com quem você mantém uma conversa, por mais breve que seja. O olhar é a maneira mais poderosa de inclusão, e seu contrário também é verdadeiro.

\* Dirigir-se às outras pessoas com gentileza, utilizar palavras como "por favor", "obrigado", demonstrando a capacidade de reconhecimento de um préstimo.

\* Elogiar com palavras gentis.

\* Cumprimentar as pessoas com quem você convive, nos elevadores, corredores, em salas de reunião, em casa, os pais, os filhos, os irmãos, os vizinhos.

\* Respeitar as diferenças, desenvolver a capacidade empática. As pessoas são diferentes. Às vezes, digo para alguns pais que não é preciso enviar o filho para uma experiência no exterior; basta mandá-lo para casa de um amigo por alguns dias, e ele já perceberá a diferença.

\* Evitar o modo “multi e automático” quando iniciar a conversa com alguém. Não seja mecânico. Privilegie aquele momento, e só aquele momento. Mantenha o foco naquilo que está fazendo, principalmente se envolver outra pessoa.

\* Escutar o que o outro está dizendo. Evitar interromper quem está falando e aguardar que finalize o raciocínio antes de responder.

\* Evite julgar o outro e fazer críticas desnecessárias. A sensibilidade é fundamental.

Conseguimos nos desenvolver e melhorar como seres humanos pelas relações com o outro. As pessoas percebem, assim como você, quando alguém está verdadeiramente interessado no que está sendo dito.

Precisamos do outro para saber se crescemos. É ele quem nos informa, direta ou indiretamente, sobre nossa própria evolução e adequação social, favorecendo o autoconhecimento. Assim, não espere que o outro dê o primeiro passo para começar a agir de maneira mais gentil e cordial. Talvez, no início, alguns até achem estranho, mas se o que foi dito neste artigo fizer sentido para você, coloque em prática.

**Fonte: Indika Bem. [Portal]. Disponível em: <<http://indikabem.com.br/espm/o-principio-do-beijo/>>. Acesso em: 2 out. 2012.**