

# Melhor ser balão que alfinete

Nós somos **gentis conosco mesmo**? Para entender a melhor essa importante qualidade, podemos começar fazendo essa pergunta – primordial para desenvolver nosso pensamento sobre o assunto: o quanto nós somos gentis em nosso relacionamento *intrapessoal* (aquele em que somos nós e nós)...

É preciso esclarecer que ser gentil conosco, não é “passar o pano” para nossas palavras e atitudes. E sim, cuidar de nós mesmos, com carinho, compreensão, coragem e vontade de melhorar, crescer, nos tornarmos cada vez mais ‘do bem’.



Não é papo de almanaque: arrisco afirmar que apenas sendo gentis primeiro conosco, conseguiremos ser naturalmente gentis com os demais.

**Ser gentil com o outro** – envolve tantas percepções, cuidados e delicadezas... Além de ser um exercício agradável depois que nos acostumamos a ele: é preciso sempre estar atentos para as condições em que o outro se encontra. Isso envolve percepção ligada e sensibilidade...

Quando conquistamos a capacidade de calçar o sapato do outro (a tão usada, mas menos praticada empatia), automaticamente passamos a ser mais e generosos com nossos interlocutores. Provocando, sem perceber, uma onda de gratidão e bons sentimentos.



**Receita da gentileza** – cautela e generosidade como base, claro. Um toque de humor e leveza, a capacidade de rir de si próprio (ajuda muito) e, finalmente, uma boa dose de flexibilidade (ou jogo de cintura) que facilitam qualquer relação. Ingredientes que apreciamos imensamente nos outros e que, por custar pouco, embora sejam raros, devemos usar em cada pequeno gesto cotidiano e não apenas (forçadamente) em ocasiões especiais.

Acredite: ser gentil na conjuntura em que vivemos, nos torna especiais e valiosos. Sabe por quê? Segundo a professora **Astrid Bodstein**, de Cuiabá, que inspirou esse texto, é porque hoje somos *“balões cheios de sentimentos, rodeados de alfinetes”*...

A imagem é perfeita! Infelizmente, há muito mais pessoas querendo nos espetar/machucar, do que nos abraçar empaticamente com carinho verdadeiro e altruísta. Exemplo prático deste contexto: se puder deixar de comentar algo que não vai acrescentar nada para o outro, ou pior ainda, algo que talvez vá machucar, cale-se. Abstenha-se. Essa deve ser a nossa escolha amorosa.



**Para todos** – Muitas vezes vemos pessoas supersimples, rústicas mesmo, com gestos de extrema delicadeza – elas nos surpreendem – mas é que já nasceram com o instinto do quanto se pode alcançar mais conquistando boa vontade dos outros apenas pela gentileza...

Pois é: gentileza é como a água na natureza: está ao alcance de todos, mas a palavra-chave é “cuidados”. Aguce sua percepção, incorpore aos poucos palavras e atitudes gentis. E repare como a vida fica muito mais leve quando somos gentis!!! E voltando a imagem do balão: prefiro ser balão, pois além de ninguém gostar de alfinetes, tendemos a usar os mesmos para tarefas provisórias e imediatamente guardá-los isolados, em caixas seguras pois ninguém quer ficar perto deles.