



VOCÊ PRÁTICA COMPORTAMENTOS DE GENTILEZA?

Por Ana Elisa Moreira Ferreira
Fga.Ma. e Coach, Consultora em comunicação da Univoz

Dia 13 de novembro foi o Dia Mundial dos Atos de Gentileza e essa semana, continuando nossos conteúdos sobre o tema, estamos propondo que você analise suas atitudes: elas são de fato gentis?

Temos aqui 5 situações bem comuns no nosso dia-a-dia. Analise como se tivesse na situação ou lembrando fatos semelhantes que já aconteceram. Como você agiu ou agiria na maioria das vezes? Seja bem sincero consigo mesmo!

I. No Metrô lotado, você está sentado num banco comum e uma jovem grávida entra em seu vagão. Você:	
1.	Cede o lugar para ela imediatamente.
2.	Espera para ver se alguém o faz antes de você, já que não está no banco especial e assim pode permanecer descansando
3.	Pede para a pessoa sentada no banco especial para que se levante e dê lugar para a mulher grávida.

II. Você está apressado e acena para um taxi, quando uma pessoa idosa mais a frente faz o mesmo logo após o seu gesto. Você:	
1.	Cede o taxi para a pessoa, pois percebe sua dificuldade para manter-se em pé aguardando o próximo.
2.	Vai ao seu encontro e explica que está atrasado e que por isso não pode aguardar o próximo veículo.
3.	Finge que não viu o idoso solicitando o mesmo taxi e entra apressado para não perdê-lo

III. Em uma reunião muito importante você percebe que as pessoas estão tensas em virtude de uma notícia séria que chegou inesperadamente sobre um problema de saúde de um colega:	
1.	Você abre expressando seu sentimento sobre o fato, pergunta como todos estão, informa a importância do foco na pauta e que dará atenção a notícia durante o dia.
2.	Diz que soube do ocorrido e que depois vai tratar sobre o assunto.
3.	Toca a pauta sem citar o fato, pois o assunto do dia não pode sofrer interferência

IV. Você entra no taxi falando ao celular e informa, apressadamente, o endereço ao motorista. Ao terminar sua ligação.	
1.	Pede desculpas por não ter cumprimentado o taxista, pergunta se tem alguma dúvida quanto ao endereço e avisa que vai aproveitar o tempo para trabalhar um pouco mais
2.	Dá um “bom dia” ao taxista e volta a colocar em dia as ligações, mensagens de WhatsApp e posts do Facebook.
3.	Inicia apressadamente outra, assim aproveita bem o tempo para deixar todas em ordem.

V. Você sai de casa na hora certa, mas o trânsito está terrível naquele dia. Ao abrir o farol, o carro da frente demora alguns poucos segundos para acelerar:	
1.	Você aguarda aqueles segundos. Eles não farão tanta diferença e não vale a pena colocar você em risco.
2.	Você buzina para lembrá-lo que o farol já abriu.
3.	Ultrapassa-o acelerando forte, mostrando que está atrapalhando.

- Alerta vermelho caso você tenha respondido “3” para a maioria – essas são atitudes bastante agressivas do ponto de vista do relacionamento, ou seja, menos preocupada com o ser humano;

- Respondeu “2” para quase todas as questões? Com certeza ainda está com foco em você. Dissimular, não dar atenção, não considerar o outro, não expressar sentimentos e emoções, não são atos de gentileza.

- Mas se você assinalou a número “1” para todas as situações do teste, parabéns! Você tem uma natureza gentil.

Esse breve teste mostra se, de fato, estamos tratando todos como iguais, como se fossem de nossa família e, portanto, merecedores de nosso respeito, educação e consideração.

A palavra “gens” no latim significa um conjunto de mesma origem. A palavra “gentil” também de origem do latim “gentilis”, significa clã, pertencentes a um mesmo grupo ou mesma família. Podemos dizer que se alguém tem a mesma origem ou família, os laços serão mais fortes e a forma de tratamento mais próxima e respeitosa. Diríamos “são gente como a gente e merecem toda a nossa gentileza”.

Queixamo-nos da falta de atenção das pessoas, da superficialidade dos relacionamentos, da impessoalidade nos contatos. A vida das grandes cidades, as crises econômicas, o medo

da violência gera pessoas mais ensimesmadas, voltadas para si e, portanto, se perdemos o foco no outro, perdemos o sentido de praticar a gentileza. Esquecemos de sua importância.

Ser gentil é um ato que pode ser estimulado e incorporado ao nosso dia. Utilizar mais atos como oferecer um café ao colega de trabalho, dar carona para o colega no dia de chuva mesmo que te tire do caminho.

Não apenas as atitudes expressam essa preocupação com o outro, a comunicação verbal é um grande condutor de cordialidade e irá expressar intensa gentileza se permearmos nossos contatos com palavras positivas, como:

- Saudação – “bom dia”
- Interesse – “está tudo bem com você hoje?”
- Escuta – “você quer falar sobre isso?”
- Empatia – “eu entendo o que você está passando”
- Ajuda – “como posso te ajudar?”
- Agradecimento – “muito obrigada por isso”

Parece estranho, por ser tão simples, precisarmos lembrar que essas palavras existem e que são poderosas. Mas não é tão óbvio assim, tanto que as empresas hoje investem em treinamentos e coaching para melhoria dos processos de comunicação e incluem a gentileza como um tópico a ser trabalhado.

Sempre vale o lembrete para usarmos gentileza em abundância, aproximando-nos de nossa essência humana.