

## Você ainda tem dúvidas dos benefícios na gentileza?

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

Você sabia que uma pesquisa publicada na revista Reader's Digest estabeleceu um ranking das cidades mais gentis? Em 2007 a cidade de São Paulo era a 5ª avaliada como mais cordial. A pesquisa foi feita em 35 cidades de muitos países. Refeita anualmente, em 2008 comemoramos a subida no ranking mundial para o 4º lugar, onde os primeiros colocados foram Nova York (EUA), Zurique (Suíça) e Toronto (Canadá), segundo a mesma pesquisa.

As grandes cidades enfrentam desigualdades, congestionamentos e outras dificuldades de locomoção, competição e agressividade no mercado de trabalho, além da violência urbana. Mas, apesar de tantos problemas que enfrentamos nas grandes metrópoles, ainda temos tempo para parar e ajudar ao próximo.

Só teve um problema na pesquisa: a forma de avaliar o ato de gentileza. Os pesquisadores basearam-se na avaliação de gentileza pelo ato de pessoas terem recolhido uma caneta que alguém deixava cair no caminho. Podemos firmar que é, de fato, um ato gentil, mas não podemos reduzir gentileza a isso. O que não anula a importância de olhar a gentileza pelos mínimos atos até os mais humanos e acolhedores. Valorizamos que “de grão em grão”, podemos estimular essa conexão humana

E por que falamos tanto de gentileza essa semana? Só por que dia 13/11 foi seu Dia Mundial? O dia vem para nos lembrar do quanto é importante para o EU e para o OUTRO essa prática

diária. Estabelecer o respeito mútuo potencializa as relações interpessoais, nos faz pertencer ao grupo de convívio, aumenta a rede de apoio, melhora minha felicidade e qualidade de vida. A neurociência mostra o quanto ter boas relações oferece maior equilíbrio ao indivíduo. Mas boas relações são melhores construídas com educação, consideração, cordialidade, respeito, e é lógico, gentileza.

Pier Massimo Forni, italiano e professor na Johns Hopkins University, é considerado um pacificador no nível fundamental das relações pessoais individuais. Ele aborda as questões relacionadas às boas maneiras, civilidade, gentileza em seus estudos. Forni criou um projeto chamado Johns Hopkins University Civility Project para entender, por exemplo, como a presença ou ausência dos atos de gentileza e respeito afetam o ambiente de trabalho e as relações humanas.

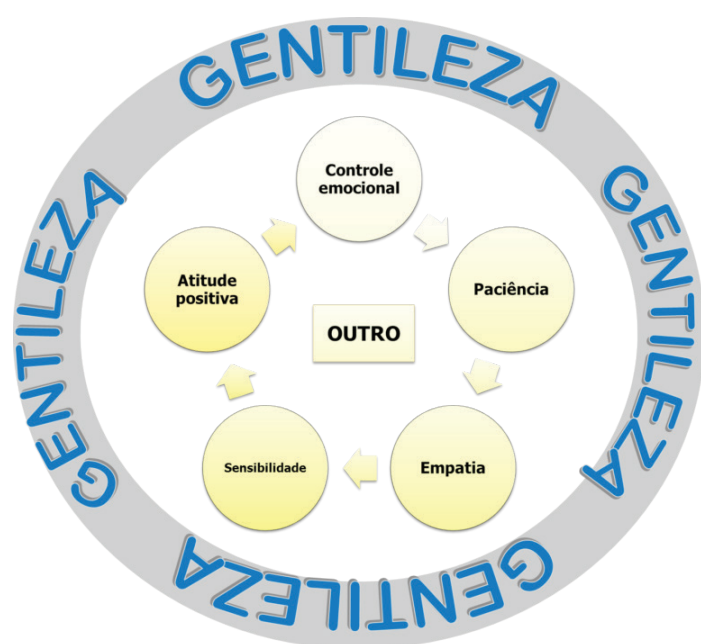
Suas conclusões, bem resumidas foram: um ambiente gentil evita comportamentos ansiosos, o estresse, aumenta o bem-estar, a satisfação com as pessoas, com ambiente de trabalho e, é lógico, pode gerar mais felicidade. A produtividade pode ser consequência de toda essa cultura dos atos de gentileza. Ainda tem dúvida que teremos até mais lucros em nossa empresa com pessoas mais gentis? <sup>1</sup>

Ainda não se convenceu? Acreditamos tanto na gentileza que trouxemos aqui mais um argumento. A professora Sonja Lyubomirsky, autora de vários livros sobre felicidade, como o *The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want* ou *Os Mitos Da Felicidade*, já traduzido para o português, demonstrou que pessoas são mais felizes quando são gentis. A gentileza para com o outro gera, primeiramente, em nós a felicidade. Pesquisas mostraram que se ao final de um período onde praticamos mais atos variados de gentileza, como abrir a porta para alguém, ajudar uma pessoa a atravessar uma rua, perguntar se alguém precisa de ajuda e efetivamente ajudar... nos torna mais felizes.

Somos seres naturalmente empáticos, nos preocupamos com o outro, queremos demonstrar prestatividade. Você pode notar nos comportamentos infantis como são comuns o abraço de uma criança na outra quando esta chora. Perdemos algumas coisas no caminho que percorremos. Se resgatamos, isso nos conecta com nossa essência e nos torna humanos. A gentileza tem esse poder transformador no nosso interior

Você convive com pessoas gentis? Já percebeu se elas te influenciam? Então, isso está comprovado que acontece. A revista *Proceedings of the National Academy of Sciences*, mostrou esse “contagio do bem”. Tem um vídeo rodando na internet que uma pessoa ao praticar um ato de gentileza contagia a outra (Veja aqui no nosso canal). É exatamente isso que o estudo mostra: um ato gentil contagia mais 3 pessoas que continuam a passar a diante nos seus próximos relacionamentos interpessoais.

E como ter gentileza em sua vida? Preparamos um círculo virtuoso da gentileza para ajuda-lo nesse comportamento tão transformador:



Então, não basta pegar a caneta do chão para ser gentil. Apesar deste também ser um ato gentileza, é necessária sua prática diária em

<sup>1</sup>Veja em: - <https://www.csmonitor.com/2007/1211/p20s01-ussc.html> - Forni, P.M., 2011

Você ainda tem dúvidas dos benefícios na gentileza?

gestos, olhar, palavras, tom de voz e, sem dúvida nenhuma o disparador disto tudo, também em pensamentos. Encerramos nossa SEMANA DA GENTILEZA com esse artigo, mas não en-

cerre essa prática em sua vida nesta semana. Esperamos que ela seja um marco dessas boas práticas.



Consultoria e Desenvolvimento de Pessoas



univoz.com.br  
univoz@univoz.com.br  
(11) 3262 - 2009