

A TRIBUNA
Ed 827
4out2020

ATREVISTA

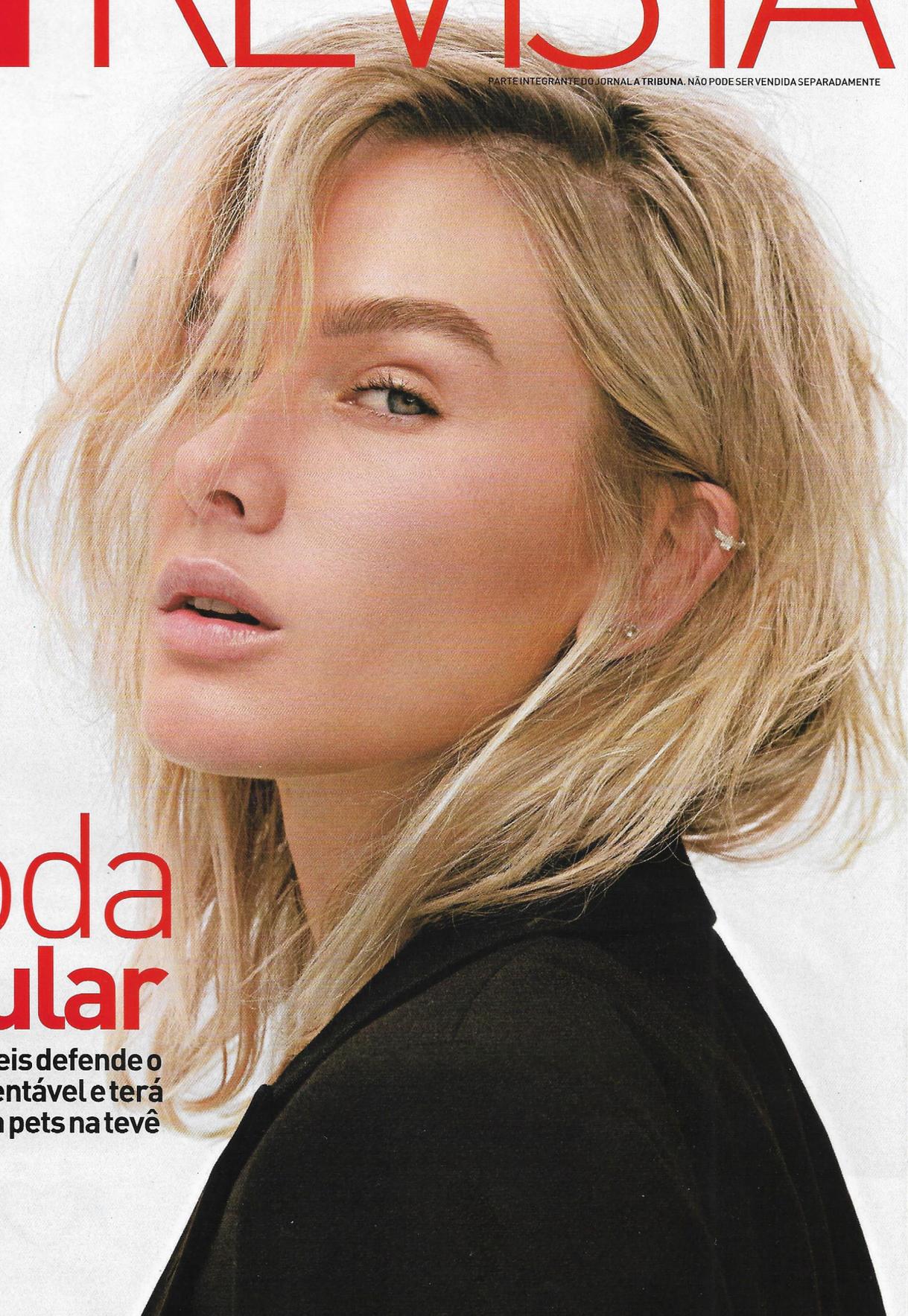
PARTE INTEGRANTE DO JORNAL A TRIBUNA. NÃO PODE SER VENDIDA SEPARADAMENTE

AUTOPERDÃO
Ache sua medida
para aliviar a
culpa e ficar leve

DIA DAS CRIANÇAS
Separamos dicas
de presentes para
várias idades

Moda circular

Fiorella Mattheis defende o
consumo sustentável e terá
programa com pets na tevê



■ Comportamento

POR JOYCE MOYSÉS

As pessoas tendem a ser mais duras consigo mesmas do que com os outros por vários fatores. De acordo com Fabíola Luciano, psicóloga clínica especialista em Terapia Cognitiva Comportamental pela Universidade de São Paulo (USP), pode ser uma característica de personalidade. É o caso de quem tem uma autocrítica afiada ou uma rigidez nos pensamentos e atitudes que dificulta flexibilizar aquilo que pensa, sente e faz.

“Quem tem baixa autoestima, necessidade de agradar muito grande ou ainda é perfeccionista ao extremo pode sentir mais dificuldade para dizer ‘nossa, aquilo que eu fiz não foi legal, mas não foi o fim do mundo; então encaro como aprendizado e sigo adiante’, perdendo-se”. Além disso, cada um conhece suas vulnerabilidades, mas nem sempre trabalha para desenvolvê-las e se fortalecer, em vez de se punir.

O psicólogo Rogério Martins completa que perdoar verdadeiramente os outros e a si mesmo requer maturidade emocional; e concorda ser necessário ter autoestima e amor-próprio.

“Em nossa cultura, somos levados a acreditar equivocadamente que ter autoestima elevada é sinal de soberba,

JÁ SE PERDOOU HOJE?

Saiba por que você perdoar a si mesmo ainda é mais difícil do que se fosse com um amigo ou parente. E ache a sua medida de responsabilidade para aliviar a culpa e seguir adiante

de arrogância. Aprendemos isso durante anos. Portanto, é fundamental virarmos essa chave para nos amarmos mais e nos perdoarmos mais”, afirma ele.

“Quando alguém pisa na bola, você até consegue acionar a empatia para tentar compreender os possíveis motivos do outro de forma menos julgadora. Já quando é consigo mesmo, essa dificuldade de se abraçar e de compreender o contexto [o que levou aquilo] faz com que você se massacre muito mais”, diz a psicóloga, que adiciona outra consequência: a culpa.

CULPA X RESPONSABILIDADE

Como lidar na medida ideal com a culpabilização pelas próprias falhas? Fabíola responde: “É difícil encontrar esse limite [ou medida] de até onde se culpar e até onde se perdoar. Ajuda muito entender qual é a minha fatia de responsabilidade naquele fato ou situação. Também se deve fazer uma autocrítica e reconhecer em que a minha atitude não foi bacana. O objetivo não é me massacrar e nem ficar repetindo ‘nunca mais’, mas enxergar outros caminhos a seguir, melhores que os atuais”.

A psicóloga estimula os seus pacientes a perceberem que culpa é bem diferente de responsabilidade. “O primeiro é aquele sentimento doloroso, que a gente fica amargando e pode até passar a nos controlar. O segundo é entender que aquilo não foi bacana e refletir sobre o que fazer diferente da próxima vez, para acertar”, acrescentando ser uma excelente saída para não

“Não se perdoar faz com que a gente deixe a nossa energia parada naquele lugar”

FABÍOLA LUCIANO, PSICÓLOGA CLÍNICA

se aprisionar em certas situações por causa do que já passou.

Rogério, também escritor e palestrante sobre comportamento humano nas organizações, explica que se trata de um processo.

“Começa por compreender nossos limites e separar as situações em três áreas: o que eu controlo efetivamente; o que eu não controlo, mas posso influenciar; e o que eu não tenho controle algum. É necessário exercitar diariamente essa reflexão e agir focando fortemente no primeiro e no segundo itens”, observa.

O próprio Rogério desenvolve o autoperdão realizando esse exercício: “Faço isso há alguns anos, e os resultados são fantásticos. No início, você pode sentir dificuldade, como eu senti, mas entender que não possui controle sobre tudo e sobre todos é libertador. Também vale a pena reforçar um olhar mais otimista sobre si mesmo, sabendo que nunca vai agradar a todos”, ensina o psicólogo.

REFÉM DO PASSADO

“Não se perdoar faz com que a gente deixe a nossa energia parada naquele lugar ou situação, e fique remoendo a situação mentalmente. Isso nos impede de vivenciar com plenitude o presente. Então, sim, acaba nos

prendendo”, avalia Fabíola. Quem se olhar com honestidade, sem exagerar na autocoerção, para reconhecer o seu melhor e o seu pior, concluirá que fez tudo o que estava ao seu alcance.

Heloísa Capelas, especialista em autodesenvolvimento e inteligência emocional, que escreveu o livro *Perdão, A Revolução Que Falta*, avisa: “Se não deu certo, como recomeçar? Ao compreender sua humanidade, enxergar e se apropriar de quem você realmente é, com suas falhas e acertos, diminuirá as expectativas de alcançar a perfeição, para abraçar a sua capacidade (e a do outro) de simplesmente fazer sempre o melhor”.

Heloísa, que é CEO do Centro Hoffman e criadora da plataforma virtual Universo do Autoconhecimento, reitera que sem autoconhecimento, amor-próprio e perdão qualquer pessoa pode tender à autopunição e ficar enclausurada dentro de si, repetindo as sentenças “eu não sou bom o suficiente”; “eu não mereço”; “eu não consigo”. “A vitimização pós-decepção só atrapalha”, conclui a CEO, acreditando ser melhor entender que há novas tentativas a fazer, e que apegar-se ao passado só atrasa a sua evolução.

FOTO ADRIAN STOCK



EDUCAR PARA A vida NO amor E PELO amor

“Em nossa Espiritualidade Passionista, trabalhamos com o estilo educacional que assume o pensar e o agir pedagógico baseado na relação interpessoal nascida do amor.”

Venha conhecer o nosso jeito Passionista de ser!

santamaria.passionista.com.br 3476-1890



EDUCAÇÃO INFANTIL
ENSINO FUNDAMENTAL
ENSINO MÉDIO
PERÍODO INTEGRAL

Colégio
Passionista
Santa Maria

saogabriel.passionista.com.br 3468-2452



EDUCAÇÃO INFANTIL
ENSINO FUNDAMENTAL
ENSINO MÉDIO

Colégio
Passionista
São Gabriel

Rogério Martins

É graduado em Psicologia e possui Pós-Graduação em Recursos Humanos e Psicodrama. Praticitioner em Programação Neurolinguística (PNL) pela SBPNL e autodidata em Método Socrático e Andragogia.

Palestrante, Professor Universitário, Escritor e Consultor. Presidente da Persona Consultoria & Eventos.



Atua há mais de 25 anos com Desenvolvimento Humano e Organizacional, tendo trabalhado para as seguintes empresas: Danone, Petybon, Tec Toy Brinquedos, Eletropaulo, Tyco Electronics e SEBRAE.

Suas palestras e workshops já foram assistidos por mais de 500 mil pessoas em todo o Brasil, com média de 99% de aprovação ótimo/bom. Um dos maiores especialistas em liderança, gestão de pessoas e motivação do país.

Criador e coordenador do grupo de estudos sobre liderança – E-LÍDERES e idealizador do programa **MENTORIA DE LIDERANÇA**.

Possui diversos artigos sobre gestão humana e empresarial publicados em jornais, sites e revistas de todo o Brasil e Portugal. **Autor do Livro “Reflexões do Mundo Corporativo”** – 3ª edição, **coautor do livro “Empreendedores que Ensinam”** e do **DVD duplo “Líder de Alta Performance”**, além de 4 E-Books sobre gestão de pessoas e mundo corporativo.

Contato e mais informações:

