

A comunicação consigo mesmo.

Reinaldo Passadori

“Nem só de pão vive o homem, vive também dos sonhos e dos pensamentos puros que trazem alento e alegrias ao seu coração.” K. Gibran

Por incrível e mais absurdo que pareça, a pessoa com quem mais convivemos está tão próxima e tão íntima que às vezes até é esquecida e não raro, desvalorizada. Essa pessoa é você mesmo.

Propomos que você resgate essa comunicação plena e harmoniosa com você mesmo. Um exercício para isso é olhar-se em um espelho.

Alguns olham para ele com desdém e desaprovação, outros olham e admiram o que vêem, outros ainda olham e mostram indiferença.

Fico impressionado pelo quão pouco as pessoas se conhecem, e do pouco que se conhecem se depreciam, denunciando uma baixa auto-estima e pouco amor próprio.

Como exemplo, nos nossos treinamentos é comum perguntar às pessoas depois de uma primeira gravação em vídeo: Qual foi a sensação ao se ver e se ouvir?

É comum ouvirmos:

- Não gostei.
- Do que você não gostou?
- De nada.

É claro, que do lado de fora das emoções dessa pessoa, estamos observando inúmeras qualidades e então, para facilitar a auto-análise, segmentamos a percepção e propomos que a pessoa faça uma análise dessas partes separadamente.

- Fale-nos sobre a sua voz. O que você percebe? Como ela é para você?
- Horrível, feia, estranha, diferente, são os comentários mais comuns .

No entanto, percebemos algumas qualidades, tais como um bom timbre, ou uma bonita musicalidade, ou a expressão clara e congruente de uma emoção ou uma ótima dicção.

Insistimos um pouco mais:

- Fale-nos sobre seu corpo.
- É muito gordo ou magro, ou careca, ou desengonçado ou feio, são as respostas tradicionais.

Todavia, estamos notando um estilo marcante e uma personalidade forte, um olhar firme, ou gesticulação adequada. Continuamos com as perguntas nessa análise fragmentada:

- E sobre as idéias, sobre como você expressa os seus pensamentos e sentimentos ? Foi claro, objetivo e estruturou adequadamente a sua exposição, e quanto ao vocabulário e a gramática?

Ouvimos normalmente:

- Muito enrolado. Percebi vários vícios de linguagem, como “tás, nós, certos,” e outros.
- Fui muito prolixo, dei muitas voltas e cometi vários erros gramaticais.

Voltamos a perguntar:

- E de positivo, percebeu alguma coisa?
- Não, nada de positivo. É a resposta.

Numa insistência proposital, forçamos as pessoas a nos dizer algo positivo, procurando saber do que mais gostou na sua apresentação e, para nossa surpresa é comum ouvir:

- Gostei mesmo quando terminou.

Essa cena se repetiu e tem se repetido com frequência, mas o mais importante é que ela retrata o quão pouco as pessoas se conhecem e se valorizam.

Não se valorizam justamente porque não conhecem ou não aprenderam a valorizar as suas habilidades e competências.

Aprender a se olhar no espelho e a conversar francamente consigo mesmo, é um bom começo para iniciar um processo de transformação e de auto-estima.

Olhe-se nesse espelho, mesmo que imaginário e veja o ser deslumbrante e maravilhoso que existe sobre esse planeta. Apesar das vicissitudes e dos dissabores da vida, perceba que existe algo de mais profundo e belo para você aprender, reconheça os seus valores, no que realmente acredita, perceba as suas virtudes, os seus erros e acertos, observe o quanto aprendeu ao longo de toda a sua vida, desde quando era um bebê.

Olhe bem para o seu corpo, perceba a sua beleza, a profundidade do seu olhar, a sua força, a sua capacidade de construir através dele, a sua saúde, a sua vitalidade.

Observe também os seus sentimentos, os momentos e as lembranças felizes e as negativas também, por que não? Eles o ensinaram a superar as dificuldades e a crescer. Reconheça os seus momentos de alegria, de felicidade, de medo, de raiva, de perdão, de tolerância, de paciência e perseverança.

Olhe-se, converse com você mesmo e saiba valorizar tudo o que você tem e o que você é, a sua capacidade de expressar no seu rosto o que sente no coração, o seu intelecto, o seu raciocínio, a sua inteligência e a sua capacidade de criar, as suas emoções e sensações, que lhe permitem o prazer de sentir o perfume, o sabor, se o tempo está quente ou frio, o prazer de ouvir uma música que lhe toca a sensibilidade.

Reconheça, por fim, talvez o mais importante, a sua consciência, a sua ligação com o Cosmos, com Deus e com a Natureza. Perceba que por mais insignificante e radiônica partícula você existe, tem uma vida e está aqui.

Abra esse canal de comunicação com você mesmo. Ele é a chave para viver uma vida plena de realizações, de plantio e colheitas, de bom humor, de alegria, de construção e evolução. Aprenda a valorizar-se, pois se você mesmo não se valorizar, que o valorizará?

Irradie uma energia boa, de entusiasmo e otimismo por onde passar. Reconheça em você essa grande capacidade de amar-se e de amar o seu semelhante e, com isso tudo, viva uma vida plena, repleta de felicidade.