

Um gesto de Gentileza, por favor!

## Índice Geral

<i>I</i>	<i>- A prática da Gentileza.....</i>	<i>4</i>
<i>II</i>	<i>- Ser gentil não é demonstrar fraqueza.....</i>	<i>5</i>
<i>III</i>	<i>- Quando você muda, o mundo já ficou diferente.....</i>	<i>6</i>
<i>IV</i>	<i>- Como se comportar diante de atitudes agressivas.....</i>	<i>7</i>
<i>V</i>	<i>- Por que o Perdão está relacionado com a Gentileza?...</i>	<i>8</i>
<i>VI</i>	<i>- Aprendendo com o inimigo.....</i>	<i>8</i>
<i>VII</i>	<i>- Exercitando a Paciência.....</i>	<i>11</i>
<i>VIII</i>	<i>- Fontes bibliográficas utilizadas como pesquisa.....</i>	<i>13</i>

Em nossos dias atuais, vivemos num mundo onde a competição e a ganância prevalece, deixando as pessoas agressivas e impacientes.

Pequenos gestos de Gentileza são esquecidos.

Ninguém nasceu para causar transtornos e sofrimentos aos outros. Viemos a este mundo para ser felizes e levar a felicidade às pessoas que nos cercam.

Gentileza é uma qualidade muito apreciada, mas pouco exercitada. Basta um "bom dia" com um sorriso espontâneo no rosto, é se colocar à disposição para quem está em dificuldade, agradecer por um favor recebido, dar passagem para quem está com pressa, ... São pequenos gestos que fazem toda a diferença.

Ser gentil, em uma conversa, contribui para a busca de um entendimento, serena os ânimos, garantem uma convivência equilibrada para ambas as partes.

A Gentileza traz a paz, a tolerância, a paciência e a capacidade de perdoar.

Como faz falta a "palavra mágica": "*por favor*", "*por gentileza*", "*obrigado*".

Nosso Mestre Jesus já aconselhava: "*faça aos outros aquilo que gostaria que fizessem a você*".

Com estes pequenos gestos, estaremos plantando grandes atitudes em busca de um mundo bem melhor.

Pratique e espalhe a Gentileza!



## I - A prática da Gentileza

A maneira como você se relaciona com as pessoas, mostra quem você é.

Os gestos de falar "bom dia", pedir "por favor", abrir a porta do elevador para que outra pessoa possa entrar, agradecer pelo favor recebido, são condutas que uma pessoa educada pode ter, mas não necessariamente garantem o título de Gentileza.

Não é a educação que deixa uma pessoa gentil.

Gentileza é uma maneira de pensar, de enxergar o mundo, uma postura que vai muito além do que definem os códigos de etiqueta e boa conduta.

Gestos de gentileza precisam passar pelo coração, ter sentimento, tem que fazer parte da personalidade.

Pois é a partir destas atitudes que germinarão outras qualidades de uma pessoa: honestidade, generosidade, capacidade de perdoar e a prática da paciência.

Um ato gentil tem que ter três características:

- (1) Ser gratuito. Ou seja, não esperar nada em troca. É um gesto desinteressado.
- (2) Ser honesto. Não é ser bajulador. Não é dizer sempre "sim" para agradar as pessoas. O "não" é uma resposta tanto quanto um "sim". Geralmente as pessoas associam o "não" como algo raivoso ou agressivo. O "não" pode ser dito sem perder a razão, com calma, firmeza e respeito.
- (3) Atitudes simples. Para ser gentil não precisa de atitudes grandiosas. São gestos simples e que podem ser copiados pelas outras pessoas:
  - ouvir com atenção e respeito o que o outro tem a nos dizer;
  - cumprimentar as pessoas quando entrar num recinto;
  - ser uma pessoa alegre e flexível;
  - evitar discussões desnecessárias, não aceitando provocações gratuitas;
  - não reagir imediatamente quando receber uma crítica. Pense e analise com calma o que foi dito antes de dar uma resposta.



## II - Ser gentil não é demonstrar fraqueza

Muitas pessoas acham que ser gentil e agir com delicadeza são sinais de fraqueza.

Mas, para quem fala sempre "sim" com medo de dizer "não", com medo de magoar as pessoas, está sendo covarde e submisso, não está defendendo os seus pontos de vista. É preciso saber colocar limite, defender seus direitos, mas sem perder a razão, não ofendendo o próximo.

Eis uma grande diferença entre uma pessoa fraca e uma pessoa gentil:

- o fraco reage, grita, revida, é vingativo, perde a razão.

- o gentil é flexível, espera o momento certo para agir, trata o semelhante com afeto e carinho, defende seus direitos com brandura, mas com firmeza.

Podemos fazer uma analogia de pessoas com a virtude da Gentileza com um bambuzal.

O bambu tem raízes sólidas, longas que se espalham horizontalmente pela terra. Estas raízes crescem e se entrelaçam formando uma rede, dando forte sustentação e firmeza no solo. Por outro lado, seus galhos são longos e finos, dando uma aparência de fragilidade. Mas, durante uma tempestade com fortes vendavais mantêm-se flexíveis e não se quebram. As raízes do bambu equivalem aos nossos valores, a nossa filosofia de vida, nossas crenças. Os galhos representam que devemos ser flexíveis, mas firmes, sem quebrar, durante os "vendavais" da vida. Durante o vendaval os galhos se curvam, evitam a resistência, reconhecem que se houver confronto direto, poderão se quebrar. Espera pelo momento certo até que o vendaval cesse para retornar ao seu lugar em riste, ereto, apontando para o alto. Ou seja, devemos resistir com habilidade e destreza os momentos de crise, sempre aguardando o momento certo para reagir, mas mantendo sempre flexível, gentil, com dignidade, tolerância e amor. Sempre respeitando e tratando bem o nosso agressor.



### III - Quando você muda, o mundo já ficou diferente

Você deve estar se questionando se compensa efetuar mudanças de comportamento, passando a ser gentil, generoso, honesto e paciente, se o outro não muda e continua tratando mal as pessoas.

Fazer uma reforma íntima é uma decisão difícil e muito pessoal.

Mas, se fizermos a nossa parte, com pequenos gestos de gentileza iremos pouco a pouco contagiando quem está ao nosso redor. Não precisamos forçar as mudanças nos outros.

Quando você muda, o mundo estará diferente, já não será mais o mesmo, porque uma minúscula parte já foi alterada.

Com a sua mudança de postura, estará motivando diversas pessoas ao seu redor a repensarem as suas atitudes.

Não nascemos para ser motivo de aflição e ficar prejudicando a vida do próximo.

É muito importante que desenvolvamos atitudes positivas em nossas vidas. Vamos enaltecer as qualidades e os potenciais de nossos companheiros de jornada evolutiva, fazendo despertar gestos de afeto, de compaixão, tolerância uns para com os outros. Se fizermos isto, com certeza a nossa vida terá sentido e seremos muito mais felizes e pacíficos.

Compensa ter consideração pelos outros, porque a nossa felicidade está interligada a felicidade deles, deixando assim um mundo menos violento e desequilibrado.

Pesquisas científicas comprovaram que fazer o bem ao próximo nos faz bem também, afirmou Suzana Herculana-Houzel, neurocientista e professora da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ): *"o bem que fazemos aos outros retorna ao nosso cérebro quando vemos o resultado estampado no alheio"*.

O neurologista Jorge Moll publicou um estudo em que menciona que a simples decisão de fazer o bem, já ativa o sistema de recompensa do cérebro.

Isto mostra que fazer o bem dá prazer!



#### IV - Como se comportar diante de atitudes agressivas

Evite discussões desnecessárias. Não aceite provocações gratuitas.

É nestes momentos é que somos testados para exercitar a nossa tolerância e a nossa paciência.

A vontade é de dar o revide no mesmo instante.

Pare por alguns segundos, respire calmamente e pense que não precisamos baixar o nível, entrar na mesma frequência e nas atitudes medíocres de nosso agressor.

Muitas vezes, o silêncio é a melhor resposta! "Ante as ofensas e golpes, cala-te e serve pensando em Deus", já dizia Emmanuel, mentor espiritual de Chico Xavier. Daí a importância em exercitar a paciência, pois o tempo e as suas atitudes, e não as suas palavras e constantes justificativas, é que irão esclarecer tudo.

Mas, ser gentil não é aceitar tudo o que os outros nos fazem. É preciso colocar limites, mas sem perder a racionalidade. Não é gritando é que vamos mostrar que temos razão. Nossos valores e nossa postura é que devem ser elevados e não o nosso tom de voz.

É possível dizer "não" sem mostrar raiva e indelicadeza. Podemos defender nossas opiniões com firmeza, sem ser rude e grosseiro.

É possível criar novas maneiras de agir nos lugares onde a Gentileza não está presente.

Não podemos compartilhar as atitudes do tipo: "bateu, levou", "olho por olho", "vai ser pago na mesma moeda" ou algo do gênero.

Afinal, quem ganha com isso? Qual o aprendizado destas posturas?

O que adianta criticar uma atitude de uma pessoa se vamos nos nivelar a ela e responder no mesmo tom de voz?

Infelizmente em nossa cultura, são consideradas pessoas fracas quem não revida e dá o troco ao agressor! Mas existem vários casos de pessoas que mudaram o mundo, influenciaram gerações sem ser agressivas, com fala mansa e gestos delicados: o maior de todos que é Jesus Cristo, Buda, Mahatma Gandhi, Chico Xavier, Madre Tereza de Calcutá, Dalai Lama, Nelson Mandela, Martin Luther King, entre tantos outros.



## V - Por que o Perdão está relacionado com a Gentileza?

Jamais poderemos exercitar a virtude da Gentileza enquanto carregarmos ressentimentos e desejos de vingança em nossas emoções e sentimentos.

Enquanto o passado estiver nos dominando, impedindo de perdoar alguém, não poderemos ser gentis.

Atitudes de Gentileza devem ser feitas com alegria, espontaneamente, com prazer em ajudar as pessoas!

Se fizermos alguma pesquisa em algum dicionário e procurarmos a palavra "**Perdoar**", encontraremos os seguintes significados:

- "indulto, desculpar, renunciar a punir, indulgência, misericórdia".

Perdoar não significa que devemos esquecer o que nos causou danos e malefícios. Posso perdoar, não devolvendo o mal que recebemos, ou seja, não sendo vingativo. Mas ficaremos atentos para que no futuro isto não volte a se repetir.

Perdoar é uma oportunidade em fazermos as pazes com o passado, quitando aquele débito e conseguir viver um futuro mais harmonioso.

Precisamos limpar esta raiva que está intoxicando nosso organismo e muitas vezes acabamos criando doenças em nosso corpo físico. Bons pensamentos e bons sentimentos fazem muito bem à nossa saúde!

Em seu livro "A Arte da Gentileza", Piero Ferruci faz uma analogia bastante criativa, do que acontece com o organismo físico e psicológico de uma pessoa que não sabe perdoar com uma cidade onde há um congestionamento crônico, onde todos os carros estão parados com o motor ligado, a fumaça que saem dos veículos está contaminando a atmosfera. Por consequência deste congestionamento, o lixo não é recolhido e fica apodrecendo nas calçadas. As pessoas vão ficando contrariadas, pois não conseguem ir aos seus lares ou ao seu trabalho, não se comunicam umas com as outras. E por fim, ninguém aproveita a vida. Com esta analogia o autor mostra que quando não conseguimos perdoar, em nosso organismo: o rancor fica estagnado, a energia não flui, há tortura nos pensamentos e veneno nos nossos sentimentos.

"O fraco jamais perdoa, o perdão é característica do forte", já dizia Mahatma Gandhi.





## VI - Aprendendo com o inimigo

Dalai Lama, líder político e espiritual do povo tibetano, nos deixou os seguintes pensamentos sobre este tema:

*"Com sentimentos de ódio e rancor, é muito difícil alcançar a paz interior. (...) São os inimigos que verdadeiramente nos ensinam a vivenciar sentimentos de compaixão e tolerância. As guerras surgem porque não há compreensão do lado humano das pessoas. (...) Na nossa vida, cultivar a tolerância é muito importante. Com tolerância pode-se facilmente superar as dificuldades. Caso você tenha pouca ou nenhuma tolerância, ficará irritado com as mínimas coisas. Em situações difíceis, terá reações extremadas. (...) Mas, quem nos ensina tolerância? Pode ser que seus filhos o ensinem a cultivar a paciência, mas é seu inimigo quem irá ensinar-lhe a prática da tolerância. O inimigo é seu mestre. Mostre-lhe respeito, ao invés de ódio. Dessa forma, a verdadeira compaixão irá brotar de seu interior e essa compaixão é a base de tudo aquilo que você é e acredita."*

Realmente você deve estar pensando em como irá aprender algo, de alguma pessoa que não gosta.

Para complementar o pensamento de Dalai Lama, vou citar uma mensagem de Kalil Gibran:

*"Aprendi silêncio com os falantes,  
tolerância com os intolerantes  
e gentileza com os rudes.  
E, ainda assim, estranho, sou ingrato a esses mestres. "*

Não são os nossos amigos que irão apontar as nossas falhas e as nossas limitações.

Vamos julgar menos as pessoas e passar a ver o quanto podemos aprender com elas.

A nossa tendência é reagir imediatamente quando recebemos uma crítica, sempre as interpretando-as como ofensas.

Aprenda a aceitar a crítica como uma oportunidade de aprendizado e crescimento. Quando alguém o criticar, não reaja imediatamente. Pare, respire, "conte até dez". Analise e reflita o que acabou de ouvir. Veja até que ponto o que é verdade ou não. Depois de recuperar a calma, e de analisar a situação, você poderá responder com mais serenidade e com os argumentos necessários para efetuar a sua defesa. Geralmente, a melhor saída para a maioria das críticas, é optar pelo silêncio. Quando você está sendo agredido, o agressor não está pronto para ouvir os seus argumentos. "O silêncio é uma prece".

Geralmente estas pessoas de difícil relacionamento, ou que são agressivas, não estão acostumados a serem tratadas com cortesia, com tolerância, de receberem atenção, que alguém seja paciente com elas.

Há uma passagem, que muito me agrada, dentro da Epístola aos Romanos de Paulo de Tarso, que diz o seguinte:  
"Abençoai os que vos perseguem; abençoai e não amaldiçoais".

Vamos ser gratos àqueles que mais nos irritam e nos agridem, pois com eles poderemos exercitar a prática da paciência e a capacidade de perdoar.



## VII - Exercitando a Paciência

Vivemos nos dias de hoje correndo para lá e para cá em constante movimento. Estamos sempre com pressa e queremos que as pessoas que nos cercam nos acompanhem nesta velocidade.

Qualquer lentidão nos deixa muito irritados e impacientes:

- no trânsito, o sinal fica verde e o carro da frente ainda não saiu do lugar;
- o computador que demora em ficar operacional quando é ligado;
- o companheiro de trabalho que é lento para realizar as tarefas solicitadas;
- é a fila do banco, da casa lotérica, do cinema,...

Na verdade, para enfrentar o nosso dia-a-dia, se não começarmos a praticar a paciência, com certeza somatizaremos doenças em nosso organismo: stress, úlceras estomacais, enxaquecas e até um infarto.

Com a prática da paciência obteremos:

- autocontrole para vivenciar o momento presente;
- seremos mais amáveis com as pessoas;
- teremos paz de espírito;
- poderemos analisar os problemas com serenidade.

Enfim, a paciência nos ajuda a aceitar as dificuldades e obstáculos da vida, e a superá-los com coragem e alegria.

Não estou pedindo para ser passivo. Apesar de todo sofrimento, não devemos optar pela amargura, pela raiva, pelo desespero e por sentimentos de vingança. Devemos sim, arregaçar as mangas e enfrentar os desafios com esperança e valentia.

Mas, há situações em que não podemos ir contra. Vamos dar um pequeno exemplo: nos relacionamentos pessoais, não compensa ficar constantemente brigando com um chefe que seja autoritário e centralizador. A saída é aceitar estas situações sem sofrer, com paciência, e se preparar para buscar uma nova oportunidade de transferência de departamento, ou até mesmo de empresa. Se neste caso houver sofrimento, é porque você não está utilizando a paciência, está sendo submisso. Para dar solução para este caso, devemos buscar a paciência construtiva.

No trânsito é a mesma coisa. Não adianta ficar utilizando desnecessariamente a buzina, achando que com este artifício os carros passarão a andar neste congestionamento. Busque soluções alternativas para não se estressar. Coloque uma música tranquila ou ouça um áudio-livro para tentar esvaziar a mente.

A virtude da paciência também nos auxilia a lidar com pessoas difíceis e problemáticas. Se tratarmos essas pessoas com jeitinho e gentileza, com certeza poderemos ajudá-las a se sentirem melhores e poderão, no decorrer do tempo, refletir sobre suas atitudes e, quem sabe, efetuarem uma mudança na maneira de se comportarem. Geralmente

são pessoas infelizes que procuram desesperadamente serem aceitas. No fundo, estão precisando de amparo e ajuda!

Deu para perceber como a paciência faz parte das atitudes de gentileza? Como poderemos ser gentis se não respeitamos o ritmo e a fraqueza de nossos semelhantes?

Na Epístola aos Coríntios, Paulo diz que *"a caridade é paciente, é benigna,...., não se irrita... Tudo tolera, tudo crê, tudo espera!"*.



VIII - Fontes bibliográficas utilizadas como pesquisa

- (1) "A Arte da Gentileza" - Piero Ferruci - Ed. Campus
- (2) "O Poder da Gentileza" - Rosana Braga - QualitMark
- (3) "O Poder da Paciência" - M.J.Ryan - Ed. Sextante
- (4) "O Evangelho Segundo o Espiritismo" - Allan Kardec
- (5) "Revista Cristã de Espiritismo" n°84 - Ed. Minueiro
- (6) "Revista Vida Simples" n° 71 - Ed. Abril
- (7) "Revista Bons Fluídos" n° 70 - Ed. Abril

Biblioteca Virtual Espírita

[www.bvespirita.com](http://www.bvespirita.com)

Rubens Santini ([rubens.santini@gmail.com](mailto:rubens.santini@gmail.com))

**Distribuição gratuita. Não é permitida a sua venda. A cópia é permitida para distribuição gratuita.**

São Paulo, janeiro de 2011