

Livro das qualidades dos idosos sábios



Gustavo G. Boog

Boog Books

Boog Books (marca fantasia)

Rua Andréa Paulinetti, 274

04707 051 São Paulo SP Brasil

Fone +55 (11) 5183-5187 / 5183-5096

E-mail gustavo@boog.com.br

© Gustavo G. Boog – 2018

© Fotos de Gustavo G. Boog

Todos direitos autorais reservados – este exemplar destina-se a leitura e estudos individuais e sua reprodução por qualquer meio ou forma se constitui em violação dos direitos autorais.

Livro das qualidades dos idosos sábios

Este E-Book apresenta as dez “Qualidades dos sábios em serviço”, elaboradas pela Sage-ing International. A partir deste material foram escritos dez capítulos, cada um baseado em uma das qualidades.



Gustavo G. Boog é coach, consultor e escritor. Apoia pessoas de todas as gerações e organizações a tomarem decisões para serem mais plenas, terem clareza de objetivos e significados de vida. Fundador e Diretor da Boog Consultoria, conduz palestras e workshops sobre temas comportamentais. Foi membro do GEC – Grupo de Excelência em Coaching (CRA-SP), é Coordenador das atividades de

longevidade no Instituto Práxis, foi representante da Sage-international no Brasil, e professor na Universidade Aberta da Terceira Idade da USP. É escritor de mais de 20 livros e E-Books sobre desenvolvimento pessoal e organizacional, entre os quais o “Envelhecer de bem com a vida”.



Gustavo G. Boog

gustavo@boog.com.br

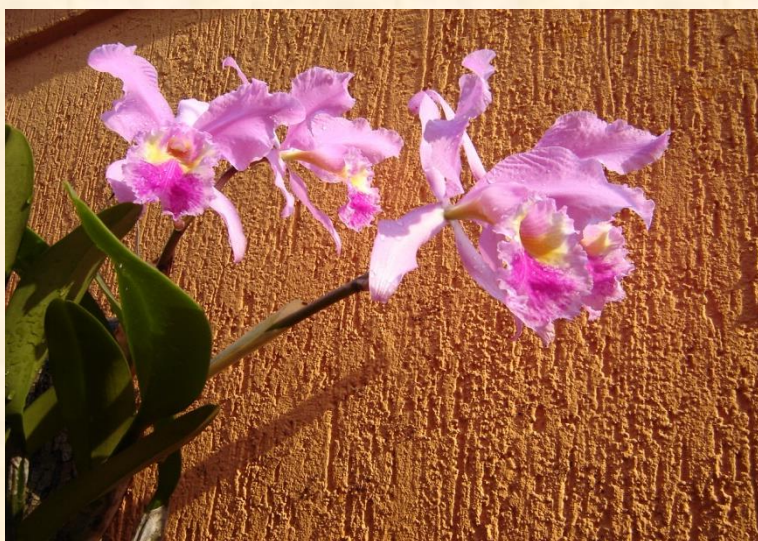
www.boog.com.br/idosos

(11) 5183-5187 ou 5183-5096

Celular: + 55 (11) 99137-7691

RESPEITO

“RESPEITO: Afirmando o valor próprio e dos outros, nós nos empenhamos em tratar os outros como eles querem ser tratados. Respeito é uma atitude de não-julgamento e um sentimento de valor e cuidado por pessoas, lugares e coisas. Esta atitude está ligada ao comportamento de como “tratamos” a nós mesmos e aos outros, em como falamos e o que fazemos.” em “Qualidades dos Sábios em Serviço” , texto elaborado pela Sage-ing International (*).



Respeito é um caminho de duas vias: nós queremos ser respeitados e devemos respeitar os outros. É preciso haver reciprocidade. Uma boa coisa é também respeitar a nós mesmos, reconhecer de fato quem somos.

Respeito tem muito a ver com diversidade: nós somos diferentes um do outro, somos de raças, países, idiomas, tradições, religiões, sexo, idade diferentes, o que nos diferencia um do outro. Cada um de nós tem seus potenciais e suas limitações. E isso se altera no decorrer dos anos. Quando sou jovem, cheio de energia, meu corpo permite que eu faça muitas coisas, por exemplo, ir dançar a noite toda e ir direto ao meu trabalho. Posso comer muito, alimentação não saudável, sem muitos problemas. Mas,

com o passar dos anos, uma noitada vai exigir dois ou três dias de descanso, de um ritmo mais lento. Se comi demais num jantar na casa de amigos, talvez tenha que tomar algum medicamento que ajude a minha digestão, que agora está mais lenta. Respeitar-se é também conviver bem com essas realidades.

Em uma recente apresentação que fiz sobre “O relacionamento entre as gerações: do confronto ao entendimento”, tivemos participantes de todas as idades: a silenciosa (1925-1944), os Baby Boomers (1945-1961), a geração X (1962-1977), a Y (1978-1994) e a Z (a partir de 1995). Agrupamos as pessoas por gerações, em círculos, e discutimos como cada geração se vê, como vê as outras e como gostariam de ser tratados, e o resultado unânime de todas as gerações foi: QUEREMOS SER TRATADOS COM RESPEITO. Os Baby Boomers disseram *com respeito, educação, dignidade, sem cerimônia, como um igual, como amigo*. Os jovens da Geração Z disseram *como igual, como maduros o suficiente, como quem tem potencial de aprender, equilíbrio, respeito e gentileza, aceitar e ser aceito em relação às ideias*. Cada geração é diferente das outras, tem valores e comportamentos próprios, mas é só diferente, e isso não quer dizer que é errada. A data em que cada um nasceu não pode ser mudada, mas a maneira de pensar, sentir e agir pode, para um modo mais respeitoso.

O respeito tem a ver também com humildade, com a postura de reconhecer que o diferente é só diferente. É reconhecer que não temos o monopólio da verdade, das escolhas certas, do caminho correto, é admitir que existam

outras possibilidades diferentes das nossas. E que está tudo certo. Ao reconhecer as diferenças, o respeito é também uma atitude de não julgamento. Envolve respeitar um jeito de ser diferente, sem julgamentos do tipo *está errado, eu faria diferente*.

O respeito próprio é fundamental, aceitando e reverenciando quem somos, como seres únicos, com nossos potenciais e limitações. Se eu sou idoso, e não consigo mais subir uma escada correndo, tenho de respeitar esse limite que a idade trás. Reservar um tempo para nós mesmos é respeitar-se, é equilibrar as minhas necessidades com as necessidades dos outros.

Quando alguém ultrapassa os meus limites, ou os limites da lei, está praticando o desrespeito. As leis e as regras sociais existem para lidar bem com os relacionamentos humanos. Se vou jantar na casa de amigos de outra religião, e eles têm o hábito de fazerem uma oração antes da refeição, devo no mínimo silenciar nesse momento e respeitar uma tradição diferente da minha. Uma pessoa que tem limites rígidos e fechados, constrói muralhas a seu redor, e com isso fica isolado, o que é ruim. Mas quem tem limites fracos, ou até inexistentes, permite que seja invadido continuamente. Buscar um equilíbrio entre a rigidez e a abertura é um desafio, é respeitar-se para ter seus momentos de isolamento e de convívio social.

O respeito é conquistado, por exemplo, pelas contribuições que fazemos à sociedade. Um casal jovem faz muito pelos seus filhos, dá muito a eles. Serão respeitados pela educação

e aprendizagem que proporcionaram aos filhos. Ao se tornarem idosos, devem ser respeitados pelo que fizeram, e que não podem mais fazer, pelo menos na mesma intensidade.

O respeito não pode ser imposto, pois aí se transforma em medo. Um exemplo vale mais que mil palavras. Um pai que dirige com excesso de velocidade, e é repreendido pelo seu filho pequeno, desrespeita a lei. Não adianta nada falar de respeito aos limites de velocidade, se ele não praticar isso. Um líder, dentro de uma empresa ou instituição, deve ser respeitado, mas não temido. Comportamentos ditatoriais, imposição, truculência, crueldade só geram medo, nunca respeito.

Devemos respeitar os compromissos que assumimos, pagar os empréstimos que fizemos, devolver o que emprestamos, consertar o que quebramos, enfim, respeitar o direito dos outros e os relacionamentos. Os políticos, por exemplo, deveriam respeitar as promessas de campanha.

Quando somos desrespeitados, a prática do *feedback* é uma possível solução, assim como o “sinto muito” que isso aconteceu. Em geral retaliações não funcionam bem. A situação é mais complexa se o ofensor for alguém com autoridade legal ou de uma posição hierárquica superior.

Os limites, devem ser respeitados ou desafiados? Não há uma regra geral, mas muitas vezes limites inadequados ou ultrapassados precisam ser desafiados, e isso transforma a sociedade! Confrontar as leis injustas vigentes, as normas inadequadas existentes costuma ser um processo longo, arriscado e difícil, mas necessário para mudanças que renovam as relações. Não devemos nunca nos acostumar com o que nos faz mal.



Respeito é muito importante, em todas as fases da vida, muda de características, mas exige fundamentalmente reciprocidade. Assim podemos respeitar e sermos respeitados, o que é bom.

() Em Pesquisa realizada pela Boog Consultoria em Agosto/2017, com 813 participantes (média geral=7,88), a qualidade “Respeito” ficou em 3º lugar, com uma avaliação de 8,89 numa escala de 0 a 10.*
<http://www.boog.com.br/idosos/imagens/Pesquisa2017.pdf>

INTEGRIDADE

“INTEGRIDADE: Nós praticamos a integridade sendo genuínos e verdadeiros a nós mesmos, sendo honestos e confiáveis na relação com outros, e sendo verdadeiros na palavra e na ação em todas as circunstâncias.”, em “Qualidades dos Sábios em Serviço”, texto elaborado pela Sage-ing International (*).



Integridade significa ser inteiro, completo, uno, intacto. É a qualidade de quem é honesto, incorruptível e cujos comportamentos ou ações demonstram retidão.

Quando as palavras estão alinhadas e coerentes com as ações, temos a integridade. A pessoa íntegra mantém seus pontos de vista, defende-os de forma assertiva, seja na frente de quem for. Integridade tem a ver com ter sua verdade, agir de acordo com ela e assumir as consequências por isso.

Infelizmente é tão comum algumas pessoas falarem algo numa situação, por exemplo, fazendo uma promessa, e depois não a cumprem. É o caso do chefe que assegura um prêmio se determinado objetivo for atingido, e depois não concretiza com a ação correspondente. Ou emprestar uma ferramenta a um vizinho e não tê-la de volta nas condições em que a emprestou. Ou ainda, provocar uma pequena

colisão num carro estacionado, e sair correndo sem assumir os custos da reparação. Frente a essas situações, as *vítimas* se sentem desrespeitadas, revoltadas e frustradas. A pessoa, não sendo íntegra perde a confiança, algo imprescindível nos relacionamentos entre pessoas e organizações.

A integridade deve ser manifestada em todas as dimensões de nossa vida. Vejo que em muitas organizações os discursos não estão alinhados com as práticas. Um exemplo: na entrada da empresa, com todo o destaque, está escrito em sua missão que *o cliente vem em primeiro lugar, ele é o mais precioso*. É uma frase bonita que impressiona aos visitantes e claro, aos clientes. Mas, um jovem da geração Y, que tende a ser pouco tolerante com a falta de coerência, procura seus chefes e diz, em tom irritado: *se o cliente é o mais importante, porque não temos vagas especiais para eles em nosso estacionamento? Porque os Diretores e Gerentes têm vagas reservadas e os clientes não? Isso é hipocrisia e falta de integridade. Das duas uma: ou tiramos essa frase de nossa missão, ou reservamos vagas para os clientes*. Essa atitude pode ser vista como indisciplina do jovem, mas na realidade ele tocou um ponto negativo da empresa: falta coerência entre os discursos e as práticas, ou seja, falta integridade. Mas Pesquisas de Clima Organizacional que realizamos nas empresas, é comum identificarmos como pontos negativos injustiças, grupos fechados, fofocas e favorecimento pessoal. E os procedimentos dizem que o mérito deve ser o critério de avaliação das pessoas. Mas o discurso não se alinha às práticas

Quantas vezes isso ocorre em nossa vida? Falamos uma coisa, praticamos outra. Li certa vez que a integridade é fazer a coisa certa, mesmo que ninguém esteja olhando. Desde muito jovens temos uma lista imensa de deveres e obrigações, um conjunto imenso de “tem que”: ser um bom aluno, estudar numa boa escola, constituir uma família, arranjar um bom emprego, ter filhos etc. etc. etc. É claro que essa lista de obrigações nos ensina a viver em sociedade, a sermos bem sucedidos, mas por outro lado isso tem um custo emocional muito alto. O excesso de exigências muitas vezes nos induz a não sermos íntegros: o pai quer boas notas na escola da filha, e ela esconde algum mau resultado que obteve. E o pai diz que as leis devem ser cumpridas, mas dirige com excesso de velocidade em estradas com pouco policiamento.

Em geral há queixas amargas que os políticos tem pouca (ou nenhuma integridade), pois prometem uma coisa e depois mudam de opinião. Exercitam os “dois pesos, duas medidas”. Mais uma vez, a integridade não foi exercida.

Uma frase de Jung sempre me deixou com uma sensação estranha: *prefiro ser íntegro a ser bom*. Num artigo de Alzira Boechat encontrei a resposta. A inteireza, a integridade significa conviver com duas energias que moram dentro de você, o seu lado positivo e seu lado sombra. Acontece que a sombra costuma ser excluída, escondida e rejeitada. Se eu sou uma pessoa trabalhadora e dedicada, com foco nisso, rejeito o fato de ter um lado meu vagabundo e folgado. A ênfase única no trabalho tira de mim algumas das qualidades da sombra, do vagabundo:

saber usufruir cada momento, ficar no tempo presente, despreocupar-se com o futuro, ter um tempo dedicado a si mesmo.

Se aceito que essas duas forças existem dentro de mim, elas podem conviver em harmonia, e eu ser mais verdadeiro e íntegro. Na sombra, em geral reprimida, existem aspectos que são verdadeiros tesouros. Ser íntegro significa exercitar o seu

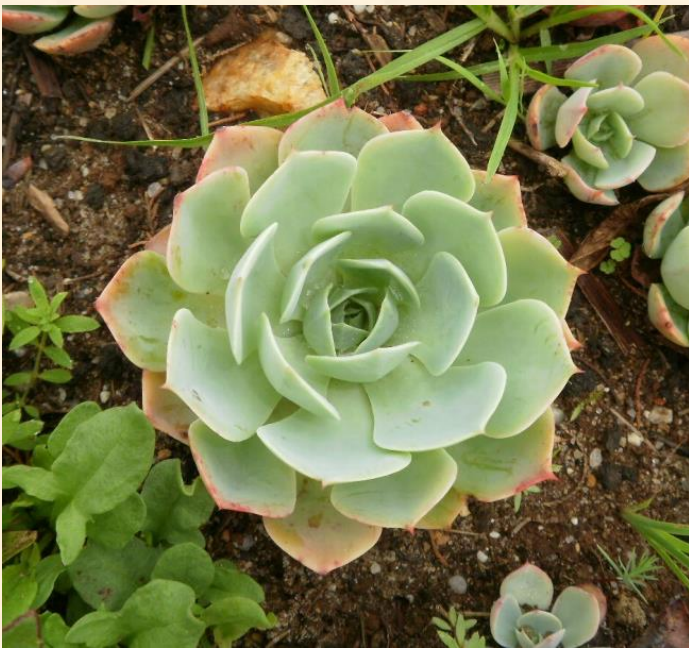


lado honesto e confiável, mas saber que existe um lado obscuro dentro de nós que precisa ser reconhecido em sua existência. Alguém desonesto, um ladrão, age de forma negativa em termos sociais, mas tem qualidades como a determinação, a agilidade, a decisão de correr riscos. Este é o tesouro que a sombra tem. Quando conseguimos reconhecer esse campo de forças antagônicas, podemos ser verdadeiros, e estar em paz. Mas é algo dinâmico que exige nossa atenção plena, em todos os momentos. Quando estes dois lados estão em equilíbrio, posso ser inteiro, posso ser íntegro.

() Em Pesquisa realizada pela Boog Consultoria em Agosto/2017, com 813 participantes (média geral=7,88), a qualidade “Integridade” ficou em 2º lugar, com uma avaliação de 9,10 numa escala de 0 a 10.*
<http://www.boog.com.br/idosos/imagens/Pesquisa2017.pdf>

ESCUITA PROFUNDA

“ESCUITA PROFUNDA: A escuta profunda é nossa habilidade de estar presente à história dos outros, sem querer consertar o problema ou julgar. Escuta profunda está no cerne de nosso serviço, construindo relacionamentos e formando comunidades.” em “Qualidades dos Sábios em Serviço”, texto elaborado pela Sage-ing International(*).



Você realmente escuta o que os outros dizem para você? Em muitos casos a resposta é *não*. A comunicação não violenta, ou comunicação cooperativa, nos dá algumas dicas importantes para melhorarmos nossa habilidade de escutar realmente o que o outro diz. Isso quer dizer que devemos escutar com o coração. A escuta profunda é *eu falo para que você conheça melhor o que eu penso ou sinto sobre determinado assunto* e quem escuta *estou ouvindo para que eu possa realmente conhecer-te melhor*. Nenhuma das partes quer consertar o outro, ou julgar.

O “bastão da fala” (talking stick) vem das tradições dos índios norte americanos, e é um recurso usado em reuniões

da tribo: quem segura o bastão da fala deve usá-lo com sabedoria, para falar a verdade e ninguém pode interromper. E todos devem escutar profundamente quem fala, para entender seus pontos de vista. É uma forma eficaz de assegurar que todos possam falar e serem ouvidos, abrindo espaço para os mais calados falarem e os mais falantes se conterem em sua necessidade de falar.

Nos workshops que conduzo, uma dinâmica que uso é pedir que, em duplas, uma pessoa conte por 1 minuto algo importante para a outra, que deve propositadamente estar distraída, mexendo no celular ou olhando algo escrito. Ou seja, que não esteja realmente escutando. Depois invertemos os papéis. E as pessoas ficam muito irritadas quando falam algo importante e o outro não ouve. E após a dinâmica fazem comparações quando falam com suas esposas ou maridos, com os chefes, colegas ou subordinados, aos vizinhos ou amigos. Quando as pessoas não escutam o que estamos falando, a frustração e irritação é imediata, e tende a cortar qualquer diálogo. Na realidade, torna-se um monólogo a dois. Se queremos uma comunidade, um espírito de equipe, uma abordagem cooperativa, o diálogo é imprescindível, e *escutar profundamente* é fundamental. É algo que pode ser desenvolvido em cada um de nós.

O grande escritor Rubem Alves, no seu texto “Escutatória”, dizia *“Todo mundo quer aprender a falar. Ninguém quer aprender a ouvir. Escutar é complicado e sutil... Parafraseio Alberto Caeiro: ‘Não é bastante ter ouvidos para ouvir o que é dito; é preciso também que haja silêncio dentro da alma’.*

Daí a dificuldade: a gente não aguenta ouvir o que o outro diz sem logo dar um palpite melhor, sem misturar o que ele diz com aquilo que a gente tem a dizer. Como se aquilo que ele diz não fosse digno de descansada consideração e precisasse ser complementado por aquilo que a gente tem a dizer, que é muito melhor. Nossa incapacidade de ouvir é a manifestação mais constante e sutil de nossa arrogância e vaidade: no fundo, somos os mais bonitos... Não basta o silêncio de fora. É preciso silêncio dentro. Ausência de pensamentos. E aí, quando se faz o silêncio dentro, a gente começa a ouvir coisas que não ouvia.”

Eu pessoalmente tenho um hábito, de vez em quando ouvir o que pessoas passantes dizem. Posso estar passeando num Parque e ouço um pedaço do que um casal de namorados discute. Só ouço alguns fragmentos, pois eles logo se distanciam. E assim é como o que dois amigos conversam dentro de um ônibus, ou gente falando num elevador, ou no metrô, na fila de um supermercado ou no meio de uma multidão. E procuro me lembrar daquela frase, eu a anoto e depois deixo minha imaginação continuar a conversa, e isso me leva longe. Essa atividade me dá muito prazer e parece estimular minha fantasia e criatividade. Talvez eu até escreva um livro sobre essas tantas frases recolhidas ao acaso...

Gosto também de colecionar frases de escritores, cientistas, religiosos, são fragmentos de sabedoria. Selecionei algumas delas, ligadas à escuta profunda:

- *A sabedoria vem do escutar. Do falar, vem o arrependimento - Provérbio Italiano*

- *Se alguém tem ouvidos para ouvir, ouça. Marcos 7:16*

Algumas dicas que ajudam a escutar profundamente:

- Faça contato visual. Os olhos dizem muito, e o “olho no olho” cria um ambiente de proximidade e conexão verdadeira. Os olhos são o retrato da alma
- Só escute, não queira palpitar sobre o que está sendo dito
- Só escute, não queira consertar nada do que está sendo dito.
- Suspenda o julgamento, com pensamentos do tipo *eu faria diferente, isso está certo, isso está errado, será que a pessoa não vê que...* procure suspender as ideias pré-concebidas: *lá vem de novo aquele chato*
- eu ouvi você dizer ... eu ouvi você corretamente?
- eu ouço você e te conheço melhor
- não interromper: deixe a pessoa falar até o fim. Se há falta de clareza, diga *eu preciso interromper você para que eu possa ir dando feedback ao longo da conversa... perdoe-me, mas eu realmente quero ouvi-lo, assim deixe-me dar um feedback sobre o que ouvi até agora, para assegurar que eu esteja na trilha, OK?*
- não tirar conclusões antecipadas: a pessoa nem terminou de falar e eu já concluí
- tenha uma postura física receptiva. Um meneio de cabeça incentiva o outro a falar
- faça perguntas para entender o ponto de vista de quem fala (não pergunte para mostrar a vulnerabilidade de quem fala ~ ou embaraçar ~ ou intimidar)

A escuta profunda traz em nós mesmos um recado, escrito por um autor desconhecido: *A natureza deu ao homem dois ouvidos, mas uma única boca para ele poder ouvir o dobro do que fala.*



() Em Pesquisa realizada pela Boog Consultoria em Agosto/2017, com 813 participantes (média geral=7,88), a qualidade “Escuta profunda” ficou em 9º lugar, com uma avaliação de 8,07 numa escala de 0 a 10.*
<http://www.boog.com.br/idosos/imagens/Pesquisa2017.pdf>

SERENIDADE

“SERENIDADE: Praticando a calma interior que pode vir de um senso de gratidão, nós falamos e agimos em formas não-violentas. Buscando soluções pacíficas ao conflito, nós respeitamos e promovemos justiça nos relacionamentos.” em “Qualidades dos Sábios em Serviço”, texto elaborado pela Sage-ing International (*).



A serenidade se expressa com a tranquilidade diante de situações complicadas, em enfrentar as adversidades que a vida nos traz. É o estar sem agitações ou perturbações, com calma, auto controle e *sangue frio*. Serenidade é

o sentimento daquilo que está tranquilo, que é manso, suave e calmo.

A Oração da Serenidade, atribuída ao teólogo Reinhold Niebuhr, teria sido escrita de forma parecida na Idade Média, e nos remete à serenidade:

*Concedei-me, Senhor a serenidade necessária
Para aceitar as coisa que não posso modificar.
Coragem para modificar aquelas que posso e
Sabedoria para conhecer a diferença entre elas.*

A serenidade significa aceitar a si mesmo, com todos os potenciais e limitações, com a sua luz e sua sombra, aceitar as coisas como elas são e não como eu gostaria que fossem, tomando a cada momento as decisões adequadas a cada caso. Com a serenidade vem o poder pessoal, o *eu posso*, que significa ter nas mãos as rédeas da própria vida. É ter autoestima elevada. É estar harmonizado e em equilíbrio. É sair do papel de vítima. É aceitar as coisas como elas são, e ter a coragem de agir em cima disto.

Eu pessoalmente sou uma pessoa impaciente, irritadiça, *pavio curto*. Já fiz muita terapia, exercícios espirituais, meditação, orações, cursos e workshops de autodesenvolvimento, florais, Reiki e outras tantas intervenções para me ajudar neste comportamento que não é adequado. É claro que já mudei muito, sou mais calmo, mas creio que ainda estou longe desta tão almejada serenidade. Para mim, e creio que também para muitos, a serenidade vai sendo conquistada aos poucos, com progressos e regressos. Intelectualmente eu sei tudo, mas na prática eu sofro para domar esse meu jeito de ser. Tenho certeza de que algum dia eu consigo. Com o envelhecer espera-se maior serenidade, ao contrário dos jovens, que tendem a reagir de forma mais explosiva. Mas nem sempre isso é verdade. Reações exageradas podem ser substituídas por respostas mais equilibradas e serenas em eventos emocionalmente carregados., A Desert Alchemy, de Tucson, Arizona, prepara um floral da planta Ocotillo, que atende exatamente a essas situações.

Há uma característica da língua portuguesa, que atribui vários significados à palavra sereno: um é essa qualidade de estar em paz, tranquilo, imperturbável, a ausência de agitação. Mas também em português podemos dizer “o céu está sereno”, límpido, sem nuvens E um outro significado é o orvalho (dew), a chuva finíssima que cai suavemente à noite. Apesar de serem manifestações em diferentes contextos, são muito assemelhados esses significados.

Há uma frase da Roma Antiga que diz “os jovens devem ir à guerra, os idosos para os Conselhos”. Quem é jovem batalha por conseguir um bom lugar na sociedade, conseguir uma carreira bem estruturada, estudar, casar, ter filhos, construir um patrimônio, o que não deixa de ser uma “guerra”. E este é o papel dos jovens. Os idosos já passaram por isso, devem ir aos Conselhos, o lugar onde se analisam os acontecimentos, onde se procura uma visão ampla e estratégica do que está ocorrendo e dar recomendações para solucionar problemas, definir novos rumos, minimizar efeitos adversos. É um lugar onde a sabedoria que os mais velhos desenvolveram ao longo da vida pode ser colocada a serviço de uma causa maior. O aconselhamento vem dos idosos, as ações cabem aos mais jovens. Mas... muitos idosos tem dificuldades em exercerem esse papel, de ficarem afastados das guerras. Querem continuar a ser guerreiros. Muitos ainda querem ser jovens, apesar de serem idosos. E isso causa uma enorme perda de serenidade. A aceitação de seu papel, de sua idade, de suas limitações físicas é uma das chaves para conquistar a serenidade.

Diz o Dalai Lama: *a mais profunda raiz do fracasso em nossas vidas é pensar, 'Como sou inútil e fraco'. É essencial pensar poderosa e firmemente, 'Eu consigo', sem ostentação ou preocupação.*

Quando eu pessoalmente busco estar mais sereno, algumas coisas que me ajudam:

- Estar em contato com a Natureza: para mim caminhar num bosque, ver árvores e plantas, ver o sol buscando um lugar no meio das sombras, ouvir um pequeno riacho murmurando no meio da mata, o rugido de uma cachoeira fazem muito bem à minha alma, e me lembram de ser mais calmo e mais paciente com os ritmos da Natureza
- Escrever: adoro colocar minhas ideias e sentimentos por escrito. É um tipo de desabafo e uma intenção de compartilhar minhas descobertas com os outros
- Cozinhar para família e amigos: o ato de cozinhar é uma alquimia, onde os ingredientes se misturam e transformam, trazendo novos sabores e aromas. É uma forma para mim de sair do nível mental e ir para ações concretas.
- Viajar a lugares especiais, sem correrias: já tive a oportunidade na vida de conhecer alguns lugares especiais, sagrados, que me conectaram com a minha essência, como o Grand Canyon, Stonehenge e a Chapada Diamantina. Conhecer gente nova, lugares novos, culturas e tradições diferentes me fazem muito bem

- Estar com meus netos: isso me traz vida, ver os netos crescerem, tornarem-se pessoas de bem, e ver em suas atitudes que “o mundo tem solução” com a beleza de suas formas de agir
- Fazer jardinagem: sou muito “cabeça”, e colocar as mãos na terra, semear e ver as plantas crescerem, algumas dando frutas, outras florescendo é muito bom
- Fazer coaching: poder ouvir as dificuldades de pessoas que são meus clientes de coaching, e eu poder explorar com eles novas percepções de sua realidade, descobrir caminhos novos, poder explorar novas oportunidades, me faz bem
- Caminhar: mesmo estando numa enorme metrópole como é São Paulo, há sempre espaço para estar comigo mesmo por um tempo, além de poder exercitar meu corpo em Parques e jardins da cidade.



Esta é a minha experiência, e tenho certeza de que você também achará momentos que levem à serenidade.

() Em Pesquisa realizada pela Boog Consultoria em Agosto/2017, com 813 participantes (média geral=7,88), a qualidade “Serenidade” ficou em 8º lugar, com uma avaliação de 8,16 numa escala de 0 a 10.*
<http://www.boog.com.br/idosos/imagens/Pesquisa2017.pdf>

COMUNICAÇÃO ABERTA

“*COMUNICAÇÃO ABERTA: Nós praticamos a comunicação eficaz, honrando a reciprocidade na fala com uma linguagem que reflete precisão, informação clara e que nutre confiança nos relacionamentos*”, em “Qualidades dos Sábios em Serviço”, texto elaborado pela Sage-ing International (*)..



Uma das grandes dificuldades nos relacionamentos humanos é a comunicação inadequada. Quando se diz *dificuldades na comunicação* em geral isso vem de outros fatores: um quer impor suas ideias ao outro, o

tom de voz, a postura corporal, a falta de clareza e objetividade, o medo de dar e receber feedback, a falta de um vocabulário comum, entre outras. Comunicação aberta quer dizer diálogo, e não um monólogo a dois.

A empatia é fundamental nesse processo, é preciso ter ou criar um espaço comum que viabilize a comunicação. Imagine se uma pessoa que ocupa um cargo de direção

numa empresa e precisa se comunicar com pessoas do nível de operação. Um está no nível estratégico, pensando em ações predatórias da concorrência, e outro nas dificuldades de regulação de um equipamento. Sem uma linguagem comum a comunicação acontece de forma incompleta.

No processo de comunicação existem sempre cinco elementos: quem fala (emissor) o que (conteúdo da mensagem) de que modo (meios) para quem (ouvinte) com que resultados (feedback). Em cada um desses elementos podem ocorrer ruídos, que tornam a comunicação ineficiente. Alguns ruídos, barreiras à comunicação podem ser:

- Audição Seletiva (filtragem) – eu só ouço o que quero ouvir. Fico vagando em minha mente ao ouvir coisas que não me interessam
- Juízo de Valores: antes de ouvir eu julgo se aquilo que será dito tem valor ou não. É um preconceito contra a credibilidade da fonte
- Linguagem Intragrupal – é muito comum o uso de siglas ou nomes técnicos, que não fazem sentido para quem não conhece seu significado
- Pressões do Tempo – a sobrecarga de informações, associada à pressa com que precisamos fazer nossas tarefas dificulta um bom entendimento

A *escuta profunda* é uma qualidade essencial à comunicação aberta. Vivemos sobrecarregados com e-mails, whatsapp, Facebook, Twitter etc. É muita informação

que não nos diz respeito, e que toma um tempo que já é muito escasso. Todos têm pressa, pouco tempo e impaciência para se comunicar eficazmente. E aí problemas surgem. Por não investir um minuto a mais para assegurar uma boa comunicação, depois precisamos investir horas em corrigir as consequências. Ao nos comunicarmos com alguém, é comum a pergunta *você entendeu?* Mesmo que a pessoa não tenha entendido, ela certamente dirá *sim, eu entendi*. E aí o que se esperava como resultado não acontece. Será muito mais eficiente se quem comunica disser *eu fui claro? Deixe-me assegurar que estamos entendendo a mesma coisa*. E aí as probabilidades de sucesso na comunicação serão muito maiores.

O *feedback* é comunicar como a atuação de uma pessoa ou de um grupo está afetando outro(s). Sem um bom feedback podemos achar que a comunicação ocorreu, e isso pode não ser verdade. Ficamos com a ilusão de que a comunicação ocorreu. Para isso são precisos 3 passos:

- Fale do comportamento do outro (ao outro!), de forma concreta e específica, na hora certa
- Fale sobre o efeito em você, as consequências e os impactos físicos e emocionais
- Se houver espaço, combine formas para que a próxima comunicação seja mais efetiva

O feedback deve ser:

- Descritivo e não valorativo: descrever e não julgar
”Quando você fala muito alto eu não consigo entender

teus objetivos e acabo comprometendo a qualidade do trabalho”

- Baseado em observações e não em inferências *“Você chegou atrasado nas últimas três reuniões. Isto está prejudicando o desempenho do grupo”*
- Colocar os próprios sentimentos *“Quando você fala desta forma, eu me sinto agredido”* x *“Você me agride ao responder desta forma”*
- Referido a um comportamento modificável
- Dado o mais próximo possível do fato, mas o momento deve ser considerado
- Confirmado junto ao receptor.

Cabe lembrar que no processo de comunicação, apenas 7% da eficácia é *o que você diz*, as palavras que usa. E os 93% vem de *como você diz* e do *comportamento não verbal*.

A comunicação não violenta diz que para evitar barreiras e defesas, os comportamentos de quem fala devem ser: *Eu falo para que você conheça melhor o que eu penso ou sinto sobre determinado assunto* e de quem ouve: *Eu ouço pois estou interessado em conhecer melhor teus pontos de vista*.

“A verdade não é simplesmente o que você pensa que é; também são as circunstâncias na qual é dita, e para quem, porque e como é dita”, disse ex-presidente da República Checa, Václav Havel.

A Lei de Sócrates nos ajuda muito a termos uma comunicação aberta, fazendo a si mesmo três perguntas:

- O que se vai contar é verdadeiro? É um fato? É o momento apropriado? “Cheira” fofoca e maldade?
- O que se vai contar tem bondade? (é algo de bom para o outro? Estou certo de que, quem ouve quer ouvir? Estou divulgando o segredo de alguém?)
- O que se vai contar é necessário, útil, melhora alguma coisa? Agrega valor?

Boas comunicações são essenciais ao bom relacionamento entre pessoas, à junção de esforços para bons resultados. Muitas armadilhas surgem nesse caminho, mas se formos atentos aos passos para a comunicação eficaz, poderemos ter a verdadeira comunicação aberta!



() Em Pesquisa realizada pela Boog Consultoria em Agosto/2017, com 813 participantes (média geral=7,88), a qualidade “Comunicação Aberta” ficou em 4º lugar, com uma avaliação de 8,57 numa escala de 0 a 10. <http://www.boog.com.br/idosos/imagens/Pesquisa2017.pdf>*

INCLUSÃO

“INCLUSÃO: Aceitando e celebrando a rica diversidade de etnias, estilos de vida, históricos, idades e tradições espirituais/ sabedoria em cada comunidade, nós cooperamos em ajudar outros e fazendo a diferença para o bem no mundo” em “Qualidades dos Sábios em Serviço”, texto elaborado pela Sage-ing International (*).



Todos os elementos que compõe um sistema devem ser incluídos. Deve haver o sentido do “eu pertencço”, “eu me sinto parte”. Este é também um princípio definido na abordagem das Constelações Sistêmicas, em suas versões familiar e organizacional. Se isso não acontece, surgem dificuldades.

Nós pertencemos a muitos sistemas, o que gera tensões entre elas: um exemplo clássico são as tensões dentro da família e trabalho. Sou obrigado a fazer uma viagem para resolver algo de um contrato importante, no mesmo dia da formatura de meu filho. O coral onde canto vai se apresentar em outra cidade, e isso coincide com o aniversário de casamento. É clássica a

divergência entre quem produz e quem vende, nas organizações. Imaginem um grupo de coral, sempre reunidos para cantar. Mensalmente celebram os aniversariantes do período. Imaginem que alguns dos membros são convidados, mas outros não. Como eles se sentem? Que tipos de pensamentos passam na cabeça deles? Como será a relação com os membros do coral?

A inclusão significa ter a excelência no trabalho em equipe, no verdadeiro diálogo, com pessoas diferentes mas imbuídas de um espírito comum. Na medida em que deixamos de lado as nossas diferenças de etnias, estilos de vida, hierarquia, históricos, idades, classe social, tradições espirituais e de sabedoria, podemos nos sentir incluídos. É mais que deixar de lado as diferenças, mas sim aceitar, reverenciar e celebrar as diferenças, o que promove a inclusão.

Um dos sentimentos mais pesados e amargos que o ser humano pode ter é sentir-se excluído, sentir-se que não faz parte, sentir-se diferente e não aceito pelo grupo ao qual quer fazer parte. Preconceitos, assédios, piadas de mau gosto incentivam a exclusão e devem ser eliminados. As pessoas excluídas tentam de todas as formas possíveis serem incluídas, tentam achar um ponto fraco para ingressar num grupo, tentam *comprar* alguém do grupo, tentam forçar a entrada. Quando isso não acontece vem a revolta, o isolamento, a agressão e a violência.

Há alguns anos fiz uma caminhada de 240km (150 milhas) em 11 dias, chamada de “Caminho do Sol”, uma versão

brasileira do famoso “Caminho de Santiago de Compostela”. Nós éramos um grupo que se conheceu no dia da partida e logo ficamos amigos. Como em todo o trekking, cada um levava o mínimo de peso em sua mochila, um bastão de caminhada e roupas simples e leves para enfrentar todos os desafios da caminhada. Numa das Pousadas onde chegamos, um dia antes do previsto, ao entardecer, tudo o que queríamos era tomar um banho, jantar e dormir. E fomos expostos a uma exclusão que me marcou muito. O local era uma Pousada muito bonita, com gente em trajes elegantes, e que jantavam comidas refinadas, cada qual comentando sobre o desempenho esportivo de seus filhos. Nós chegamos empoeirados, cansados e famintos, parecíamos andarilhos. Fomos recebidos com frieza, fomos olhados de cima a baixo, e nos alojaram de forma precária, e ficava claro que não éramos bem-vindos ao local, apesar de termos pagado por ele. Esse sentimento de exclusão que eu e o grupo sentimos na própria pele, mostrou de forma dolorosa como é penoso sentir-se fora de um grupo, sentir-se excluídos, não aceito.

Os excluídos muitas vezes sentem-se invisíveis na sociedade, com um sentimento de *ninguém me olha, ninguém liga para mim, ninguém me quer*. Um sorriso, um cumprimento, um bom aperto de mãos pode ser um primeiro passo para incluir alguém que se sente excluído. Temos de ir muito além de *suportar* os diferentes. Se quisermos ter um verdadeiro sentido de comunidade, a inclusão deve ser forte, verdadeira e total. Outros fatores também precisam ser levados em conta: se sou parte de uma comunidade, tenho direitos e deveres. E é preciso que

isso esteja bem equilibrado, na ótica de todos envolvidos. Aqui negociação é uma habilidade importante para se alcançar isso. Se moro em um condomínio, usufruo todos os benefícios, como piscina e segurança. Cabe a mim remunerar adequadamente esses benefícios, bem como participar nas reuniões dos condôminos. Se não fizer isso, após muitas tentativas de negociação, poderei ser excluído, não só legalmente, mas principalmente como um membro da equipe.



As pessoas podem até conviver com desequilíbrios passageiros entre o dar e o receber, mas isso se torna insustentável se for de caráter permanente. É o exemplo de eu dar muito à comunidade e não

receber quase nada de volta. Se isso persistir, com certeza ou sairei da comunidade ou diminuirei o que dou. Isso vale no mundo do trabalho: se não recebo um salário equilibrado com minha contribuição, posso conviver com isso por um tempo, mas indefinidamente não. Numa das frases de Rudolf Steiner, criador da antroposofia, encontramos “Salutar só é, quando no espelho da alma humana forma-se toda a comunidade; e na comunidade vive a força da alma individual”.

Pratique a inclusão. Ela é fundamental para você e para os demais.

() Em Pesquisa realizada pela Boog Consultoria em Agosto/2017, com 813 participantes (média geral=7,88), a qualidade “Inclusão” ficou em 5º lugar, com uma avaliação de 8,55 numa escala de 0 a 10.*
<http://www.boog.com.br/idosos/imagens/Pesquisa2017.pdf>

APRENDIZADO VITALÍCIO

“APRENDIZADO VITALÍCIO: Com curiosidade duradoura e criatividade inovadora, nós temos a missão pessoal de continuar a crescer espiritualmente, cognitivamente e emocionalmente”, em “Qualidades dos Sábios em Serviço”, texto elaborado pela Sage-ing International()*.



Quando alguém diz *já sei tudo* ou *não quero nem preciso aprender mais nada*, ela está fechada para aprender. Não deixa de ser uma atitude de arrogância. E isso é péssimo, principalmente num mundo com rápidas,

intensas e radicais mudanças e transformações. A pessoa fica rígida em conhecimentos obsoletos, que muitas vezes não se ajustam mais às novas realidades.

As oportunidades de aprender estão à nossa volta. A *escola da vida* tem muito a nos ensinar. E são muitas as coisas a aprender, o tempo inteiro. Um avô que conversa com seu neto pode aprender muito, perceber como ele vê o mundo, quais são seus valores, suas formas de agir. E comparar com as dele, e aprender algo dessa reflexão. Aprender não quer dizer só entrar em contato com o novo, quer dizer também

abandonar crenças, ensinamentos, paradigmas que já não nos servem mais. É o processo de aprender e desaprender. Para que o novo ensinamento entre em nós, é preciso colocar o que está obsoleto de lado. Ele já cumpriu seu papel, devemos ser agradecidos ao que fez na época, mas agora os desafios são outros.

Quantas mudanças aconteceram nessas últimas décadas? Como idosos nós sentimos na pele e vivenciamos profundas e rápidas mudanças em todas as áreas de nossas vidas. Como Baby Boomers nós apoiamos e até lutamos para que muitas dessas mudanças acontecessem. Só para citar algumas: na telefonia e telecomunicações, o que demorava horas para se realizar, hoje com celulares podemos ligar instantaneamente para qualquer lugar do planeta; com a Internet podemos nos comunicar com textos, imagens, vídeos com outras pessoas (quanto tempo levava uma mensagem por carta para atravessar o Atlântico?); as tradicionais enciclopédias tornaram-se obsoletas e podemos acessar qualquer tipo de informação instantaneamente; famílias tinham muitos filhos, mas agora são poucos; mulheres eram donas de casa, e agora trabalham, tem suas carreiras e ganham seu dinheiro; o papel da mulher na sociedade foi muito modificado, sendo muito mais protagonistas de suas vidas; transporte, o que era feito por ônibus ou trens hoje circula pelo planeta com rápidos aviões; na medicina hoje temos equipamentos e medicamentos que podem trazer a cura para muitas doenças. Com tantas mudanças, como podemos parar de aprender?

No meu tempo de estudante de engenharia, eu usava régua de cálculo e uma calculadora para os projetos. Elas foram tornadas obsoletas por notebook que fazem qualquer cálculo instantaneamente. Eu aprendi a lidar com computadores usando o antigo DOS. Lembro que quando entrou o sistema Windows, tive que me adaptar rapidamente a uma nova forma de atuar. Toda mudança vem junto com a resistência às mudanças, que precisam ser superadas com a vontade de aprender sempre.

A melhor forma de aprender é ter que ensinar. Isso nos ajuda a organizarmos nossos pensamentos, nossas experiências. Aprender pode também ser frequentar um curso, uma escola ou um grupo de estudos. Diversas universidades oferecem cursos para gente madura, muitas vezes gratuitamente, e aí podemos entrar em contato com novos ensinamentos e com gente nova, abrindo relacionamentos interessantes. Muitos idosos têm ingressado numa segunda carreira, estudando num curso superior ou técnico, com novas possibilidades de realização pessoal e profissional. Os idosos provavelmente não querem voltar a frequentar as pressões do mundo corporativo ou as demandas de administrar um negócio próprio, e a opção de ser tornarem mentores ou coaches dos mais jovens é muito interessante, mas é preciso mais uma vez ter a abertura para aprender habilidades novas.

Aprender pode ser relacionar-se com outros, amigos, família, pessoas que eu adoro e gente que eu não gosto muito. Sempre podemos aprender. O que não gostamos nos outros se liga aos nossos lados escuros, aqueles lados que

estão em mim e eu não aceito e não reconheço. Se eu aceitar isso, posso conviver melhor com esse lado sombrio. E isso é uma aprendizagem nada fácil.

A leitura é outra forma excelente de aprender. Há milhões de livros para todos os gostos, onde podemos aprender de forma prazerosa, tanto com livros impressos como os E-Books. Muito se fala das dificuldades dos idosos com a tecnologia. Uma coisa é verdade: eles são mais lentos que os jovens. Eles entraram em contato com as novas tecnologias quando adultos, ao passo que os jovens já nasceram com isso em suas casas. O computador e a Internet era um dos equipamentos disponíveis. Mas os idosos podem aprender e conviver com os benefícios das tecnologias. É totalmente falso o velho paradigma que diz *não dá para ensinar truques novos para cachorro velho*. Eu acho essa frase horrível!



Cinthya Kemp Scherer, uma competente terapeuta que mora em Tucson, no Arizona, tem um ensinamento que gosto muito: *não diga que tem um problema, mas sim um projeto*. E aprender de forma vitalícia é um excelente projeto. Se prestarmos atenção, se vivenciarmos o aqui e o agora, em cada situação de vida, e nos perguntarmos *o que posso aprender dessa situação?*, estaremos praticando a aprendizagem vitalícia, e crescendo em todas nossas dimensões de vida.

() Em Pesquisa realizada pela Boog Consultoria em Agosto/2017, com 813 participantes (média geral=7,88), a qualidade “Aprendizado vitalício” ficou em 1º lugar, com uma avaliação de 9,11 numa escala de 0 a 10. <http://www.boog.com.br/idosos/imagens/Pesquisa2017.pdf>*

ALEGRIA

“ALEGRIA: Através da profunda aceitação de nossas vidas, nós nos lembramos de rir, brincar e ver humor na vida. Nosso espírito é periodicamente preenchido com sentimentos de alegria quando nós celebramos o quão extraordinário é estar vivo”, em “Qualidades dos Sábios em Serviço”, texto elaborado pela Sage-ing International()*.



Se tivermos alegria, nós temos tudo! A tristeza, a melancolia, a desmotivação são contrários à alegria, mas também existem, precisam ser reconhecidos. Mas, o mais importante é que temos a nossa vida. E a

vida é bela! Quando estamos no meio de uma crise, tudo o que queremos é alívio dela. Ficamos tensos, preocupados e talvez até mal humorados. A alegria deixa de existir. Mas passado um tempo, vemos que aquela crise foi um momento de intenso desenvolvimento. Um momento que demandou mudanças e transformações. A perda de um emprego pode ser algo devastador, mas muitas vezes é o empurrão que faltava para a pessoa sair de um trabalho desgastante e abrir um negócio próprio ou mudar para outro tipo de emprego. E aí a alegria retorna.

Todos buscamos a alegria e queremos evitar a tristeza, mas precisamos conviver com essas duas emoções, pois elas fazem parte de todas as vidas. Mas a alegria é muito mais gostosa. Shakespeare escreveu *A alegria evita mil males e prolonga a vida*, assim como Baden Powell e Vinicius de Moraes colocaram na música “Samba da bênção” *É melhor ser alegre que ser triste, alegria é a melhor coisa que existe*. Vinicius também compôs a música Tristeza, que diz: *Tristeza, por favor vai embora, a minha alma que chora, está vendo o meu fim. Fez do meu coração a sua moradia, já é demais o meu penar, quero voltar aquela vida de alegria, quero de novo cantar*.

Cantar, assoviar, risos são expressões de alegria. A Bíblia também fala da alegria. Em Eclesiastes 9:7, encontramos *Portanto, vá, coma com prazer a sua comida e beba o seu vinho de coração alegre, pois Deus já se agradou do que você faz*. Eu gosto muito do Salmo 23, que diz *O Senhor é meu Pastor, nada me faltará*. Se nada me faltará, então posso ficar alegre!

Quando estamos alegres nós sorrimos. E como é bom encontrar alguém e ser recebido com um sorriso aberto e sincero. As crianças são alegres e espontâneas, qualidades que muitas vezes perdemos ao crescermos e nos tornarmos *adultos responsáveis*. Mas, em qualquer época da vida podemos e devemos resgatar nossa criança interior, para sermos alegres, otimistas e bem dispostos. Nós não precisamos nos levar tão a sério! Em muitos ambientes a alegria é vista com desconfiança, como se ser carrancudo e

mal humorado fosse uma virtude. Nesses locais a alegria, quando vem, é confundida com leviandade, irresponsabilidade e indisciplina, o que não é verdade.

Rir é bom, reflete alegria e otimismo. Gosto do texto Votos, de Victor Hugo, que diz em uma de suas partes *Desejo por final que você seja triste; não o ano todo, nem um mês, apenas um dia. Mas que nesse dia você descubra que o riso diário é bom; riso habitual é insosso e o riso constante é insano.* Ou seja, rir é muito bom, mas é preciso que seja algo espontâneo e saudável. Sendo exagerado, torna-se algo doentio. É inevitável que enfrentemos em nossas vidas momentos de tristeza, de melancolia e talvez até de desespero. Nessas horas a alegria não tem lugar. E é certo, saudável e necessário nessas horas difíceis expressar esses estados emocionais. Na Terapia Floral desenvolvida pelo Dr. Edward Bach, há uma essência chamada Agrimony, das pessoas que usam uma máscara de bom humor e alegria, mas que por dentro se desgastam com preocupações e dores. Costumam ser a alegria das festas, e poucos sabem o que de fato se passa em suas almas. A imagem perfeita é do palhaço de circo, que faz todos rirem, mas por dentro tem um imensa tristeza. Muitas vezes os tipos Agrimony recorrem ao álcool ou drogas para sentirem-se “alegres”. A alegria, o riso, devem ser verdadeiros e não uma forma de disfarçar um estado de tristeza, preocupação e angústia.

Thomas Moore, em seu livro *The Care of the Soul*, diz que são presentes da alma o trabalho realizador, os relacionamentos compensadores, o poder pessoal e o alívio dos sintomas. O trabalho é uma parte muito importante da vida, e principalmente na aposentadoria o idoso deve buscar atividades, remuneradas ou voluntárias, onde possa se sentir útil e realizado. Os relacionamentos devem ser compensadores, ou seja, devem ter um equilíbrio entre o dar e o receber. Muitas vezes na maturidade, amigos morrem, cônjuges se vão, filhos se mudam. São desafios



muito grandes, mas o mundo sempre está aberto a novas possibilidades de relacionamento. Como idosos queremos ter autonomia e poder pessoal sobre nossas decisões, mas chegam os momentos em que a aceitação de limitações se faz necessária. Poderemos não ter mais controle sobre muitas coisas dentro de nós ou ao nosso redor, mas sempre podemos manter e aumentar nossa vida interior. E, finalmente, em qualquer dor, física ou emocional, queremos ter alívio dos sintomas. Entrar em contato com as

causas pode ser um processo difícil, mas é a forma de se des-identificar com as dores, e assim ter alívio. Esses presentes da alma trazem alegrias, e podem ser desfrutados em qualquer fase de nossas vidas. E se estamos vivos, esse é o melhor presente, que deve ser comemorado a cada instante com muita alegria.

() Em Pesquisa realizada pela Boog Consultoria em Agosto/2017, com 813 participantes (média geral=7,88), a qualidade “Alegria” ficou em 6º lugar, com uma avaliação de 8,41 numa escala de 0 a 10. <http://www.boog.com.br/idosos/imagens/Pesquisa2017.pdf>*

COMPAIXÃO

“COMPAIXÃO: Com uma profunda consciência do sofrimento do outro, acoplado com o desejo de aliviá-lo, nós servimos com uma profunda paixão que inclui cuidados e compreensão, reciprocidade e perdão”, em “Qualidades dos Sábios em Serviço”, texto elaborado pela Sage-ing International()*.



Para mim a compaixão é uma qualidade difícil de ser exercida, baseada no *não julgamento*. Ao longo da vida, nós nos avaliamos e somos avaliados desde o começo, somos todos juizes severos de nós

mesmos e dos outros. Ao darmos um dinheiro a algum pedinte na rua, é muito fácil entrar no pensamento de *por que essa pessoa não vai trabalhar? será que ela vai usar o dinheiro para se alimentar ou para comprar drogas?* Ou outras perguntas desse tipo. De certa forma, ao dar esse dinheiro, eu também alivio um pouco o sentimento de culpas: *eu tenho e essa pessoa não tem*. Com certeza é muito mais fácil dar uma esmola que envolver-se na vida dessa pessoa, e de alguma forma ajudá-la a sair do

sofrimento e crescer com o ser humano. Nessa opção, é preciso que haja reciprocidade nesse relacionamento.

Não é nada fácil praticar a compaixão, pois significa colocar-se no lugar do outro, buscar enxergar o mundo através de seus olhos e de alguma forma procurar aliviar o seu sofrimento. A compaixão vai muito além da empatia pelo outro. A compaixão se revela em ações concretas.

É muito fácil ter compaixão para aqueles que são parecidos conosco, que para com os diferentes. Nós nos sentimos membros de uma tribo, e poderemos mais facilmente sermos compassivos com os iguais, pois isso reforça nosso sentido de inclusão, segurança e proteção, de sermos acolhidos e compreendidos. Gastamos muito tempo nos interesses da própria tribo, reforçados pelos valores e crenças existentes. Mas, na relação com os diferentes, as outras tribos, os comportamentos mudam. Como é a compaixão por quem tem raça diferente, ou cor de pele, ou religião, ou nível social, ou hierarquia ou idade? São clássicas as diferenças e desentendimentos entre culturas diferentes que convivem num país, nas dificuldades de relacionamento que surgem entre departamentos diferentes dentro de uma mesma organização, cujas relações muitas vezes se deterioram ao nível de conflitos pessoais. Se procurarmos ver as coisas pelos olhos das pessoas de outra tribo, poderemos superar os abismos que separam, e estaremos dando um passo em direção à compaixão. Ao invés de construir muros, é preciso construir pontes que unam os diferentes.

A compaixão pode e deve ser exercida no trabalho e na casa. É clássico o exemplo da pessoa que conduz com brilhantismo um trabalho voluntário, exercendo de todo o coração a compaixão por doentes, necessitados ou drogados, por causas meritórias, mas não tem nenhum sentimento desse tipo em relação a sua família: o cônjuge, os pais, irmãos, filhos e netos. Muitas vezes essa compaixão se dá como uma fuga de problemas familiares ou por um orgulho e superioridade moral do tipo *vejam como eu sou bom e ajudo os outros*. Todos precisam de compaixão, na casa, no trabalho e na sociedade.

A prática da compaixão tem barreiras difíceis de serem superadas: você ajuda uma pessoa em dificuldades, arruma um trabalho para ela, empresta dinheiro, torna-se fiador, e muitas vezes só colhe ingratidão e ressentimentos. Mais difícil ainda, como ter compaixão por um político que rouba o dinheiro que seria destinado a alimentação de crianças carentes? Como ter compaixão por um assassino, que estuprou e matou covardemente uma jovem? Essas são situações difíceis, para as quais não tenho nenhuma resposta pronta.

Eu tenho a crença de que cada pessoa deve ser 100% responsável por sua vida. nada menos que isso. Por compaixão devemos ajudar uma pessoa necessitada a se levantar, a ter novas oportunidades. Mas também é preciso que quem recebe a compaixão de alguma forma faça o movimento para se erguer. A compaixão dá as mãos de apoio, mas a pessoa precisa se levantar com as próprias pernas. Portanto, penso que a compaixão deve ocorrer por

um tempo limitado, caso contrário vira paternalismo, incentivando a irresponsabilidade, a preguiça e o sentimento de ser uma eterna vítima. Eu entendo que a compaixão é um movimento de ajudar concretamente a aliviar o sofrimento do outro, dar-lhe apoio material, emocional e espiritual; vejo que muitas vezes quem recebe esse apoio não dá o passo que lhe cabe, e fica por tempo indeterminado na posição de vítima. Na frase da Sage-ing que define essa qualidade há o termo “reciprocidade”, e é movimento equilibrado do “dar e receber” que é a minha forma de entender essa palavra.

Para tornar-se um adulto responsável muitas vezes temos de abrir mão de nossos sonhos, fazer coisas que contrariam nossa natureza, fazer o que nos mandam fazer para agradar os outros. E isso representa um



altíssimo custo emocional. Na fase idosa da vida temos a chance de rever tudo isso, perdoar o passado pelas coisas feitas e pelas que deixamos de fazer, e buscar um recomeço. E para isso, ao invés de sermos algozes de nós mesmos, podemos e devemos ter compaixão por nós mesmos. E pelos outros também.

() Em Pesquisa realizada pela Boog Consultoria em Agosto/2017, com 813 participantes (média geral=7,88), a qualidade “Compaixão” ficou em 7º lugar, com uma avaliação de 8,25 numa escala de 0 a 10.*
<http://www.boog.com.br/idosos/imagens/Pesquisa2017.pdf>

REVERÊNCIA À VIDA

“REVERÊNCIA À VIDA: Nós trazemos uma atitude de respeito e cuidado para com todas as coisas vivas e nos tornamos servidores/ depositários de nosso precioso planeta Terra. Nós nos empenhamos em programas e projetos com parcerias para nutrir e sustentar o bem-estar da família humana e o planeta Terra”, em “Qualidades dos Sábios em Serviço”, texto elaborado pela Sage-ing International ().*



A vida é o bem mais precioso que nos foi dado. Um dia nascemos, um dia morreremos, e nesse intervalo vivemos. A reverência aos pais e aos antepassados, numa atitude de gratidão, é uma boa forma dizer a eles *muito agradecido, vocês me deram a vida.*

A vida é sagrada, é algo a ser venerado. Muitas tradições espirituais reforçam a vida, por exemplo o Reiki, que diz nas palavras de seu fundador Mikao Usui: *demonstra gratidão a tudo que é vivo.* A Terra, que é o planeta que habitamos, é nossa casa, é um ser vivo, é Gaia, e isso inclui

todas as formas de vida: as plantas, os animais, nós humanos.

Um tema profundamente ligado à reverência à vida é a sustentabilidade, a qualidade de quem pode sustentar. O aquecimento global, a poluição nos grandes centros urbanos, a violência nas cidades, a exploração desenfreada de recursos naturais, as desigualdades de renda, as carências de moradia, educação e saúde, a corrupção são ameaças que tornam a vida insustentável. Nos últimos anos cresceu a percepção de que somos todos habitantes do Planeta Terra, e que é nossa responsabilidade conjunta cuidar bem desse patrimônio.

Se quisermos reverenciar a vida, precisamos estar conscientes da interdependência de tudo que existe nesse mundo. Ninguém é uma ilha isolada: uns dependemos dos outros, pois os relacionamentos e as trocas justas são essenciais à vida. Nessa ótica, a sustentabilidade deve ser praticada em três níveis: a econômica, a ambiental e a social. É como está nessa frase, de autoria desconhecida: *“Tornar o mundo um lugar melhor não é apenas sua responsabilidade; é sua escolha, é sua bênção, é seu presente, é sua responsabilidade, é fazer a vida valer a pena”*.

Para reverenciar a vida, devemos ter atitudes sustentáveis, como:

- ter uma visão ampliada de nossas decisões, colocando-as num contexto mais amplo e refletindo sobre as

consequências de seus atos. Pensar globalmente e agir localmente, além das fronteiras, no benefício do todo. Ter serenidade, sair do imediatismo e colocar suas decisões num escopo de tempo muito maior

- ter consciência de que colherá aquilo que semear. Tomar iniciativas e promover um equilíbrio entre o dar e o receber, entre razão e emoção, entre o curto prazo e o longo prazo.
- buscar resultados concretos na sociedade, na família, nas organizações, pois é preciso ser prático e ter firmemente os pés no chão.
- aliar a sua competência a um profundo respeito e sensibilidade ao “ser humano”
- respeitar a ordem e a hierarquia, sabendo que o respeito ao passado cria condições para que o futuro seja melhor
- ter consciência de suas formas de atuação, de seus pontos fortes e dos pontos que precisam ser desenvolvidos, das lições a aprender. Investir sempre no autodesenvolvimento, sendo um eterno aprendiz.
- promover a inclusão, o espírito de equipe, a confiança e a comunicação aberta. Pertencer a um grupo significa direitos e obrigações
- alinhar o pensar, o sentir e o querer. O seu discurso deve ser alinhado com a sua prática, gerando exemplos com a sua conduta ética.

Para a construção desse mundo melhor, com novos paradigmas de envelhecimento, os idosos podem tomar a liderança desse processo de reverenciar a vida, significando

desenvolver a si próprio, ter a capacidade de ver o quadro inteiro, prestar atenção nas suas ações e consequências e inspirar os outros para se unirem a você.

Na busca da reverência à vida, é preciso que os diversos atores desse processo se integrem, pois, em geral:

- O poder público (governo) tem poder, mas não tem eficácia
- O poder privado (empresas) tem dinheiro, mas não tem credibilidade
- O terceiro setor, as ONG's tem ideias, mas não tem dinheiro

A reverência à vida significa a busca da felicidade e o afastamento do sofrimento. Gosto especialmente das palavras do Dalai Lama:

1- Sou um ser humano e não os papéis que desempenho

2- Quero ser feliz e não quero sofrer

3- Outros seres humanos, como eu, também querem ser felizes e não querem sofrer.

Na filosofia budista, existem os “stupas”, monumentos que muitas vezes têm 3 níveis, que são:

- o físico, ligado à sobrevivência
- o emocional, ligado aos relacionamentos, autoestima
- o espiritual, servir à humanidade e ao planeta

Este é um caminho em direção à reverência à vida, como Fritjof Capra escreveu *“Num nível profundo, a ecologia se funde com a espiritualidade pois a experiência de estar*

conectado com o toda natureza, de pertencer ao universo, é a essência da espiritualidade”.

Como reverenciar a vida? Por exemplo, na dimensão econômica não consumir além do necessário, privilegiar produtores locais, incentivar deslocamentos a pé ou de bicicleta; na ambiental ter cuidados com o lixo reciclável, não gastar água em excesso, não poluir; na social ter atitudes de inclusão e apoio à educação, ter compaixão, desenvolver trabalhos voluntários. Cada um, dentro de suas possibilidades e motivações, pode contribuir para uma vida melhor.

Mercedes Sosa, a grande cantora argentina, cantava um de seus grandes sucessos, e dizia *Graças pela vida, que me tem dado tanto*. Sendo esse a última das dez “Qualidades dos Sábios em Serviço”, se aplicarmos cada uma das dez qualidades em nosso dia a dia, estaremos reverenciando a vida. Em resumo:

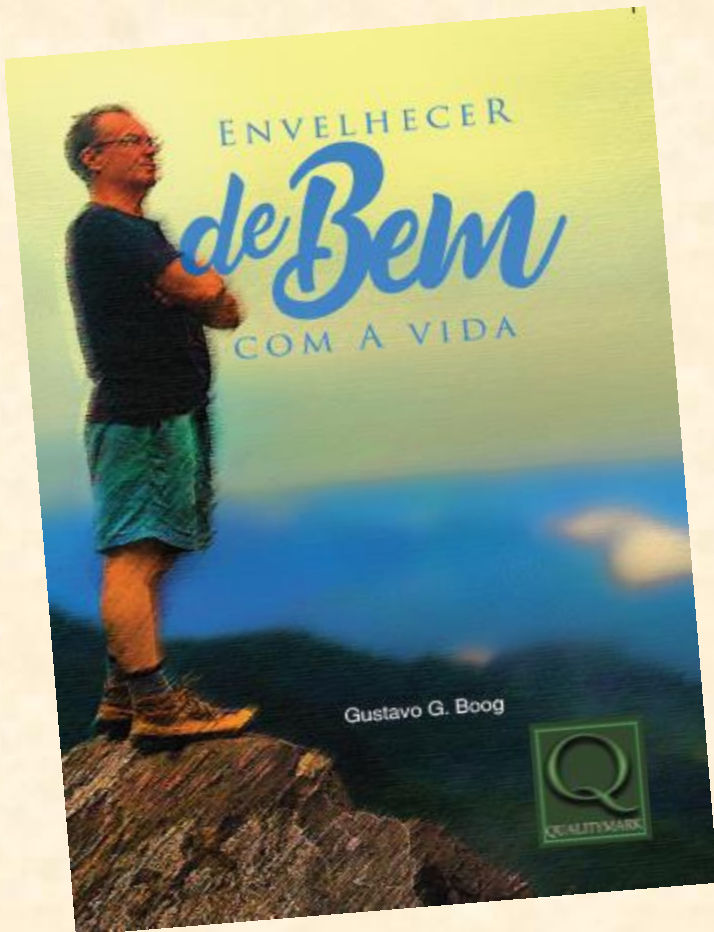
- Não podemos curar o mundo sem nos curarmos primeiro
- Nunca é tarde para se fazer a coisa certa
- Que serviços você prestou? O que você fez para ajudar?.



(Em Pesquisa realizada pela Boog Consultoria em Agosto/2017, com 813 participantes (média geral=7,88), a qualidade “Reverência à vida” ficou em 10º lugar, com uma avaliação de 7,88 numa escala de 0 a 10.
<http://www.boog.com.br/idosos/imagens/Pesquisa2017.pdf>*

ENVELHECER DE BEM COM A VIDA

Um livro estimulante para descobrir novos significados e alegrias de viver na segunda metade da vida; para as famílias lidarem melhor com os mais idosos e para as organizações aproveitarem as suas enormes competências. O texto é de fácil leitura, com conceitos, dicas, relatos pessoais e roteiros para envelhecer bem.



Os idosos de hoje são os pioneiros nas novas formas de envelhecer, pois nunca se viveu tanto. Com a maior longevidade, ao ingressar na fase idosa a pessoa tem mais duas ou três décadas de independência e autonomia,

tendo grandes contribuições a dar. Este é um tempo de mais consciência, sabedoria e de curtir a vida. Já que você chegou até aqui, que tal aproveitar? Agora é o tempo de envelhecer de bem com a vida!

Para adquirir: https://produto.mercadolivre.com.br/MLB-1083230812-livro-envelhecer-de-bem-com-a-vida-de-gustavo-g-boog-_JM



Sage-ing® International

Wisdom and Spirit in Action

Que tal associar-se? É **grátis** e muito **rápido**, no link <http://www.sage-ing.org/about-us-2/membership/>.

Você receberá os informativos periódicos e informações sobre eventos internacionais, locais e webinars.

A Sage-ing International está dedicada a apoiar idosos a exercerem seus papéis de líderes, compartilhando a sabedoria e o espírito essenciais para criar um mundo melhor para as atuais e futuras gerações. É uma organização não lucrativa comprometida em transformar o atual paradigma de envelhecimento em sabedoria, através de aprendizagem, serviço e comunidade. Sage-ing baseia-se no livro “Mais velhos, mais sábios”, de Rabbi Zalman Schachter-Shalomi, e Ronald S. Miller. As Qualidades dos Sábios em Serviço cresceram a partir de sementes do clássico trabalho do Rabbi Zalman, e foram trabalhadas pelo Comitê de serviços da Sage-ing International.