

## GERENCIAMENTO INTEGRADO DAS MUDANÇAS PESSOAIS

José Moran

*Pesquisador, Professor, Conferencista e Orientador de projetos inovadores na educação*  
Trecho do meu livro Desafios na Comunicação Pessoal. 3ª Ed, SP: Paulinas, 2007. p.217-224.

### **Pistas de bom gerenciamento pessoal**

Muitas pessoas querem fórmulas para gerenciar suas vidas. O importante não são as receitas, mas as ideias, as crenças, os valores e as atitudes que assumimos a cada dia. Sem cair em esquemas simplistas, apontaremos algumas pistas para saber se estamos gerenciando bem nossos processos de comunicação no âmbito pessoal, grupal e social.

### **Construção de um ambiente pessoal de paz**

Evoluímos à medida que sentirmos um clima de paz dentro de nós e criarmos um ambiente pessoal acolhedor no qual respiramos livremente. A paz é um processo resultante de uma síntese equilibrada de vida, de estar bem consigo mesmo e com os outros, de encarar de forma aberta a vida em todas as suas possibilidades e limitações e de encontrar espaços profissionais adequados ao nosso perfil, nos quais poderemos evoluir e obter retornos interessantes.

Há períodos em que algumas circunstâncias complicam o nosso ambiente de paz, nos perturbam, inquietam e desestruturam. Ninguém é imune a crises, perdas ou tensões. Estamos evoluindo se esses momentos ou períodos não nos tirar totalmente do rumo, se conseguirmos reequilibrar-nos, ao menos parcialmente, e retomar nosso ambiente íntimo e acolhedor (de aceitação, de valorização pessoal) de forma progressiva e consistente.

Paz não é sinônimo de acomodação ou indiferença, mas sim *um processo de construção permanente, de integração crescente, de evolução constante*. Evoluímos mais se nos aceitamos como somos, com as qualidades e contradições, uma aceitação de verdade, carinhosa, compreensiva e progressiva, na busca de encontrar o nosso eixo, nosso ponto de equilíbrio e integração.

A aceitação articula-se com as mudanças possíveis a cada momento e com uma ação constante de melhoria a partir da observação, reflexão e novas práticas, como o desenvolvimento de um ambiente de paz com as pessoas mais próximas, tanto no aspecto afetivo quanto no profissional, aceitando-as como são e interagindo com elas da melhor forma possível, sem agressividade e ressentimentos. É importante também ampliar a integração com outros ambientes (cidade e campo), inclusive os virtuais; enfim, com o universo como um todo.

Se assumimos uma postura fundamentalmente de expansão, abertura e crescimento, sentiremos mais alegria que tristeza, mais paz que inquietação. A alegria interior não depende basicamente das circunstâncias. Não caminhamos entre picos de exaltação e de tristeza, mas, mesmo em momentos difíceis, conseguiremos manter uma atitude de paz, alegria e confiança.

Tudo está interligado. Tudo afeta tudo. Desmatamento, aquecimento global e acidentes ecológicos trazem consequências para milhões de pessoas, abrangendo muitos países, durante muitos anos. Todos somos responsáveis por tudo. Construimos a paz entre todos, porém, *só pode ser duradoura se nascer primeiro dentro de nós.*

### **Maior integração pessoal**

À medida que gerenciemos melhor nossa vida, caminharemos em direção de uma maior integração em todas as dimensões (sensorial, emocional, de idéia, de intuição) na relação pessoal, grupal e social. Se assumirmos progressivamente o comando das nossas ações, (o que decidimos o que acreditamos ser melhor para cada momento), não seremos influenciados por modas ou por outros tipos de pressão; se equilibrarmos compreensão e julgamento, reflexão e ação, entenderemos os pontos de vista dos outros.

É importante aprender a gerenciar as forças contraditórias que pululam dentro e fora de nós, procurando integrar, organizar, coordenar, arrumar e encontrar um sentido para as diferentes forças, ideias, tendências e energias que nos cercam, nos ameaçam e nos puxam para várias direções. É essencial também encontrar e manter nosso núcleo integrador – o eu autêntico, profundo, nosso *self* – a partir do qual percebemos, sentimos, avaliamos, decidimos e interagimos. Se conseguimos definir e organizar esse núcleo pessoal mínimo, torna-se muito mais fácil lidar com o caos, as informações desencontradas, as contradições e as ameaças.

O ponto de partida para sair de onde estamos e melhorar nossa vida é aceitar-nos, assumir tanto o que fizemos até agora quanto o nosso passado, a nossa trajetória e os caminhos percorridos, com todas as suas implicações, reconhecer o que nos ajudou e o que nos complicou, assim como os acertos e os erros, aceitando-nos como pessoas no seu conjunto. Evoluímos mais quando conseguimos integrar o passado e o presente, o individual e o grupal, o material e o espiritual, o trabalho e o lazer, o presencial e o virtual, o tradicional e o inovador, o que está organizado e o que está desestruturado. Evoluímos mais quando integramos nosso “eu” dividido; quando aceitamos nossas contradições, nossos diversos papéis, expectativas e realizações, bem como nossas qualidades e defeitos. A integração de atividade e reflexão, de eficiência e concentração, de razão e intuição é um caminho promissor de evolução pessoal. É importante alternar momentos de relaxamento e de meditação com outros de atividades que exigem resultados – atitudes “zen” com atitudes de dinamismo intenso. Quanto mais unirmos a atitude fundamental de paz e reflexão com a das

realizações concretas, mais evoluiremos e melhores resultados colheremos em todos os campos da vida.

Esse processo de ação-reflexão, embora tenha muitas formas de expressão, denomina-se processo de interiorização: o ato de perceber formas mais e mais complexas e profundas de compreensão da realidade e de comunicação conosco, com os outros e com o universo como um todo. As formas concretas de integrar esses dois modos de viver, essas duas filosofias básicas, dependerão muito da personalidade de cada um, da sua história de vida. Mas é importante fazer experiências de integração em que nos sintamos confortáveis e não nos forcem violentamente nossa forma de ser, que acrescentem, mas não sufoquem aquilo que já fazemos bem. Integrar, acrescentando e não diminuindo. Para que esse processo de interiorização evolua satisfatoriamente, é fundamental ficar com as *antenas ligadas* e os *canais sensoriais, intuitivos e de organização do conhecimento abertos* para captar, de forma tranquila, informações soltas, dispersas, nesse múltiplo contato com tantas realidades distintas.

### **Maior flexibilidade**

Um critério avalizável da nossa evolução pessoal é a capacidade de: perceber e aceitar pontos de vista diferentes; colocar-nos no lugar dos outros; rever posições assumidas; aceitar erros; experimentar novas propostas, e adaptar-nos a cada nova circunstância, a cada pessoa, a cada grupo. Evoluímos mais quando buscamos maior número de alternativas. O novo surge muitas vezes de novas interpretações de dados, de novas conexões e de novas relações. É fundamental estimular essa busca.

*A pessoa rígida só aceita uma alternativa, a mesma de sempre, a previsível. A pessoa aberta acredita que sempre poderá haver uma outra solução para um problema. Se temos uma visão aberta, integradora da realidade e relacionamos cada informação com o conjunto, tudo começará a fazer sentido. Se estivermos atentos ao que acontece ao nosso lado, encontraremos novas formas de compreensão, ação e realização.*

Vale a pena comunicar-nos com um novo olhar, com uma nova prática mais compreensiva, no duplo sentido de compreender empática e intelectualmente o outro, o mundo, nós mesmos. E compreender também no sentido de abranger, integrar, cercar e delimitar de forma ampla. Comunicar-nos através de um olhar compreensivo, que enxerga além das aparências, que percebe como raios X, e além do imediato, do material, o processo de evolução pessoal, organizacional e social. As pessoas, os grupos e a sociedade tendem a melhorar, embora não seja de forma linear. Numa perspectiva diacrônica, de longo prazo, a tendência é evoluir, humanizar-nos para tornar-nos mais complexos.

Em cada organismo há um movimento em direção à realização construtiva, ao desenvolvimento mais complexo e mais complexo.

É possível observar se mantemos formas de comunicação participativas, criativas e produtivas com os que convivem conosco, com familiares, parceiros, amigos e colegas, como também interações grupais equilibradas, predominantemente positivas. O fato de estarmos mais abertos a novas interações é uma constatação de que evoluímos na direção certa. É importante desenvolver processos de educação e de mudança novos. Uma nova educação será feita por pessoas e instituições que também estejam em mudança, adotando paradigmas e atitudes inovadores e integradores.

### **Ser produtivo**

Evoluímos à medida que desenvolvemos uma atuação produtiva para a sociedade, dentro das nossas possibilidades, mas também quando os outros reconhecem o nosso valor, várias instituições nos aceitam, somos recompensados financeiramente e ganhamos maior *status* profissional e social. Muitas pessoas estão dispersas na vida, desfocadas. Fazem muitas atividades, mas sem um objetivo, uma direção. A vida ganha novo sentido quando definimos alguns focos: algo que nos motiva e em que vamos investir mais.

Nossa vida é um conjunto de ações soltas, sequenciadas e sustentadas por um laço invisível que é o ter ou não um foco, um direcionamento. Alguns têm, por trás das ações, focos bem definidos. Outros deixam-se levar pelos acontecimentos, vão à mercê das solicitações. A vida passa a ter sentido quando há um foco integrador, quando nosso eu coordena as múltiplas tarefas e as direciona para uma busca de sentido progressivamente realizador. O foco é um polarizador para o qual convergem as energias, os esforços.

Um foco difuso é mais abrangente, mas ilumina pouco. O foco não pode ser rígido, excessivamente estreito, pois perdemos de vista outras dimensões. Pode ser mudado, mas em cada etapa é bom defini-lo para ficar claro. Aparece em algo que nos é mais fácil e em que os outros sempre nos elogiam. Aquilo que para outros é difícil, torna-se, para nós, fácil. Cada um tem aptidão para algo, que fará melhor que os outros. Esse pode ser o foco principal.

A integração desses níveis é importante para o crescimento pessoal e comunitário. Nós nos sentiremos realizados se estivermos centrados e reequilibrados. Mas também crescemos ao desenvolver interações positivas nos vários ambientes em que nos movemos e, finalmente, necessitamos também do reconhecimento social, que se manifesta na nossa aceitação como cidadãos e na valorização monetária do nosso trabalho e em ser bem aceitos por vários grupos sociais e instituições. Quanto mais integrarmos essas dimensões, mais fácil nos será viver.