

Fazer as mudanças possíveis

[José Moran](#)

Pesquisador, Professor, Conferencista e Orientador de projetos inovadores na educação
Trecho do meu livro [Desafios na Comunicação Pessoal](#). 3ª ed. São Paulo: Paulinas, 2007. p.234-238.

É fundamental agir no nosso ritmo, naquele em que nos é possível no momento, e ficarmos atentos para aumentá-lo e tomar decisões sem forçar, aceitando as idas e vindas, as hesitações que aparecem, tentando enfrentá-las e superá-las uma a uma. Vale a pena começar a mudança pelo possível, pelo mais fácil. As práticas na direção libertadora facilitarão as etapas posteriores. Não pensemos em quão comprido vai ser o caminho, mas a andar *step by step*, passo a passo, até onde hoje nos seja possível.

É importante buscar pontos de apoio; procurar grupos que estejam em processos afins; conhecer pessoas em que possamos confiar, que não nos julguem negativamente, nem nos invejem, e interagir com profissionais da comunicação e da saúde para que nos ajudem a perceber-nos melhor e desvendar nossos processos mentais e emocionais. Cada um de nós tem suas crenças e formas de expressar sua religiosidade. Se elas nos ajudam a perceber melhor o que nos acontece, ter paz e comunicar-nos com os outros, podem ser-nos muitos úteis.

O nosso foco não pode permanecer somente no aspecto individual, mas estar também direcionado ao comunitário, aos grupos dos quais participamos. Quanto mais nos inserirmos em espaços de ação comunitária, mais cresceremos, aprenderemos, viveremos. Nessa perspectiva de integração pessoal e comunitária, encontraremos nas tecnologias parcerias permanentes e criativas para expandir permanentemente nossas várias possibilidades de informação, comunicação e ação.

Tomar decisões é fundamental para evoluir, para mudar. Decidir nos assusta. Todas as escolhas implicam riscos, ganhos e perdas. Nada nos garante que não cometeremos outros erros e que iremos acertar sempre. É essencial fortalecer nossa autoestima. Se estamos num processo honesto de mudança, encontraremos o melhor momento e a melhor forma de decidir e de agir.

A mudança ocorrerá quando estivermos convencidos de que uma das opções é melhor que as outras e fortalecer-nos nessa decisão, levando-a adiante, se não houver graves sinalizações em contrário no caminho. Quem não decide não percebe o valor da nova escolha, porque fica de olho também no que vai perder e se apegar a roteiros já conhecidos. Alguns querem mudar e sabem que têm que mudar, mas não sabem o que pôr no lugar. Sentem-se tão machucados com perdas passadas, que permanecem paralisados com o receio apavorante de acumular mais uma derrota.

Cada um precisa de tempos diferentes para tomar uma decisão. É um processo que não se deve apressar ou forçar de fora, mesmo que pareça evidente a solução. Podemos informar alguém que necessita de auxílio, dar-lhe nossos parâmetros, nosso apoio, mas não induzi-lo a decidir. Ele saberá quando é o momento dele. E se não souber, continuaremos apoiando-o, até onde nos for possível e ele precisar. *Non é mai troppo tardi* (Ainda não é muito tarde) era o título de um programa de educação de

adultos da RAI, televisão italiana, anos atrás. Ainda não é tarde para aprender a viver, integrando todas as dimensões da nossa vida: as pessoais, as sociais e as tecnológicas. Fiquemos atentos ao bom gerenciamento de nossos aspectos: do emocional e intelectual, do passado e do presente.

É importante também integrar nossa inserção mais participativa, engajada em grupos e comunidades, assim como todas as tecnologias, potencializadoras da nossa ação pessoal e comunitária. Além de ampliar nossa comunicação em quantidade e qualidade, caminhando na direção de maior confiança, abertura, compreensão e autenticidade. Vamos aprender a expandir nossos círculos de interação e ampliar nossas redes de comunicação, tornando-as mais participativas, de maior qualidade. Vale a pena ampliar a nossa ação comunicativa pessoal, interpessoal e comunitária: a nossa vida e a de muitas pessoas se transformarão de forma contínua e extremamente enriquecedora.

É fundamental primeiro querer ou renovar nosso desejo de mudar. Depois mudar no que nos for possível, no nosso ritmo e do nosso jeito, atentos e ao mesmo tempo aceitando os limites e as dificuldades que se apresentam, sem negá-las. A mudança não pode ter a tônica do sofrimento, mas da alegria, da paz. Há algum sofrimento, sem dúvida. É como quando precisamos retirar um *band-aid* da nossa pele. Quanto maior a ferida, com mais cuidado o retiramos; vamos umedecendo a material e a pele até que desgrude e se liberte. Alguns preferem arrancar de uma vez o curativo. Há momentos em que isso é possível; em outros, podemos agravar a ferida se não estiver cicatrizada.

Os aspectos fundamentais da nossa personalidade são difíceis de mudar. Os referenciais básicos, com os quais construímos nossa identidade também são difíceis de mudá-los diretamente. É mais fácil fortalecer-nos naquilo em que somos fortes para então mudar. É essencial estarmos abertos para o novo, permitir-nos novos olhares e colocar-nos na perspectiva do outro de vez em quando. Ver de forma diferente. Ver em primeiro lugar, sem julgar imediatamente (como um *brainstorming*).

Trabalhar suavemente nas nossas mudanças. Começar pela periferia, pelo que nos é mais fácil e avançar no ritmo, na direção e na frequência, desde que não nos violentem. É importante dar atenção a tudo o que percebemos, sentimos ou fazemos para incorporar algumas ideias, sentimentos e perspectivas, das mais fáceis às mais difíceis. Dar-nos apoio incondicional, mesmo quando retroagimos. O apoio afetivo é fundamental para não esmorecer. E retomar sempre nosso processo de mudança, como um lento cerco que fazemos às muralhas com que nos defendemos.

Continuar à busca de brechas para introduzir-nos, além de fazer pequenos gestos de mudança e avaliar as diversas estratégias de avanço. De pequenas em pequenas mudanças, teremos coragem para chegar àquelas mais abrangentes. Não focar só o longo prazo, mas conquistar aos poucos pequenos espaços de liberdade e realização – progressos possíveis naquele momento. Em seguida, sedimentá-los, reconhecê-los, valorizá-los e incorporá-los.