

MUDAR OS OUTROS. QUEM NÃO TENTOU?

Acreditar que podemos mudar o outro é uma armadilha psicológica, que nos causa muita frustração e como nos disse um Mestre Chamado Hammed, “nos faz cair em um CICLO PERVERSO”.

Insistimos incansavelmente em mudar o que consideramos “pessoas difíceis e problemáticas”, como cônjuges, filhos, pais, amigos, conhecidos ou alguém em dificuldade. O “ciclo perverso” consiste em alternarmos papéis de salvador, vítima e atormentador, que se repetem num espaço de tempo, que varia de pessoa para pessoa. Ou seja, a criatura com a intenção de ajudar, tenta salvar, ora se vitimiza, ora atormenta, num ciclo vicioso. Importante lembrar, que não estou me referindo aqui, aos atos de VERDADEIRO AMOR, que semeia, orienta, com a consciência de que existe uma diferença entre AJUDAR, APOIAR e FORÇAR, INVADIR.

Quer saber se você se enquadra no ciclo perverso? Se você ajuda ou invade?

Então observe as três fases:

O SALVADOR: Aqueles que tentam a qualquer preço resgatar as pessoas de um conflito são os salvadores. Geralmente estão com muita boa vontade, porém quando não são ouvidos, obedecidos, valorizados, acabam entrando na segunda fase do ciclo, o de vítima.

A VÍTIMA: O grande mártir que só quer ajudar. Arrematou para si o papel de vítima da incompreensão alheia e sofre por ver seus conselhos desprezados, sente-se ferido, usado e incompreendido. Cansado de tanta incompreensão entra na terceira fase.

ATORMENTADOR: Na tentativa infrutífera de ver seus conselhos e orientações seguidas, confunde firmeza com indelicadeza, conselho com sentença, apoio com cobrança. Passa a ser um algoz, exigindo o cumprimento dos conselhos dados. A partir daí o ciclo recomeça, gerando dor, aflição, agonia. Tudo na tentativa de mudar o outro, trazendo esquecimento da responsabilidade com a própria vida.

Orientar e Corrigir sempre.

Desistir de melhorias: Jamais. Mostrar caminhos, MAS... Com AMOR e não opressão. Podemos falar o que sentimos e dizer o que gostaríamos COMUNICANDO e não agredindo.

Como saber se estamos ajudando ou entrando no ciclo perverso?

Simple: Você está ajudando quando não perde sua paz, compreensão e equilíbrio, por irritação, lamentos e raiva. FAZENDO DISSO UM DRAMA PESSOAL, COMO A GRANDE VÍTIMA INCOMPREENDIDA.

Faça a sua parte, mas trabalhe seu equilíbrio interior. AFINAL, SE É POR AMOR QUE VOCÊ QUER AJUDAR, VOCÊ É O PRIMEIRO QUE PRECISA ESTAR BEM.

Não mudamos os outros, porém podemos mostrar caminhos, sermos exemplos e inspirar

mudanças. Orientar, apoiar e ajudar.

Não mudamos ninguém, mas podemos mudar a nós mesmos. É hora de reconhecermos que reside em nós, a fonte que determina e controla nossos atos e atitudes, ações e reações.

Como dizia Mahatma Ghandi: “Seja você a primeira mudança a ver realizada na vida” e

como dizia Pitágoras: “Ajuda teu semelhante a levantar sua carga, porém, não a levá-la”.

Até mesmo com nossos filhos, nossos amores, ajudamos quando ensinamos a serem fortes e não, quando fazemos por eles.

Ajude sempre, mas não se martirize por isso, aprenda que para amar o outro é imprescindível em primeira instancia, se amar. Ajude-se, para poder ajudar.

Lilia Barros

Lei de direitos autorais nº. 9610 de 19/02/98

CURSOS, SEMINÁRIOS E PALESTRAS EM DESENVOLVIMENTO

COMPORTAMENTAL, RECURSOS HUMANOS E ORIENTAÇÃO MOTIVACIONAL.