



### **O que os outros estão contando sobre você?**

*Com o passar do tempo parece que nos tornamos primorosos em apontar os erros alheios, mas, quando o dedo vem na direção inversa, aí a maioria de nós tende a ficar bem enfurecido, magoado, e pode até não externar isso, mas vem logo como uma resposta automática de defesa.*

Tenho uma crítica a fazer sobre você, sobre mim e sobre quase todo mundo que conheço: com frequência temos MUITAS dificuldades em aceitar e lidar com as críticas, não é mesmo? Brincadeira à parte, escolhi abrir esse texto dessa forma para enfatizar a ironia em que temos vivido. Com o passar do tempo parece que nos tornamos primorosos em apontar os erros alheios, mas, quando o dedo vem na direção inversa, aí a maioria de nós tende a ficar bem enfurecido, magoado, e pode até não externar isso, mas vem logo como uma resposta automática de defesa.

É um impulso tão rápido sobre o qual estamos treinados que, inicialmente, poderia até dizer que é uma reação de defesa pela “sobrevivência”. Porém, o que desejo enfatizar como grande reflexão é a importância para a qual precisamos urgentemente treinar o “*como ouvir*” para podermos dar uma resposta diferente.

Em muitas situações, o que as outras pessoas estão contando a respeito de nós e, em especial, aquelas que estão mais próximas (no entorno pessoal, profissional e social), tende a nos dar indícios importantes sobre os nossos comportamentos, sobre como estamos nos movendo no mundo. Eu chamo isso de ‘placa de sinalização’.

As pessoas podem nos dizer algo até sem querer, mas quando essas ‘placas’ surgem em forma de crítica, com frequência reagimos negativamente - ficamos ofendidos, quando não culpados ou imediatamente prontos para devolver a crítica.

Em minhas palestras e cursos, costumo relatar o quanto foi difícil até que eu saísse desse padrão prejudicial e começasse a entender o que as pessoas ao meu redor falavam sobre mim e para mim. As lições que tinha aprendido ainda pequena tornavam esse processo de entendimento e aceitação muito complicado, mas, assim que busquei modificar

profundamente essas crenças, comecei a perceber algo maravilhoso: aquilo que tentavam me dizer poderia servir para o meu bem, minha evolução e meu aperfeiçoamento.

Esse processo se deu e ainda se dá conforme amplio a minha Autoconsciência, o meu Autoconhecimento. Desde então, sempre reitero que as reações impulsivas limitam a nossa capacidade de crescimento. Quando decidimos ignorar a opinião alheia, escolhemos permanecer no mesmo lugar, do mesmo jeito. Então, minha dica é aproveite este momento! Reflita: este comportamento no fundo me pertence? Pode ser que tenha evitado olhar para ele porque seja mesmo doloroso, mas é a partir dos nossos próprios reconhecimentos que podemos mudar o que não está bom, fazer diferente e melhor por nós, para nós e para mudar os resultados à nossa volta.

As placas de sinalização surgem para corrigir os pontos cegos que temos colocado em nossa trajetória. Aqueles que estão ao nosso redor, seres únicos e gregários como nós, podem nos indicar características e comportamentos que, sozinhos, levaríamos muito mais tempo para identificar – e o fazem, ainda que sem saber, com a melhor das intenções.

Isso não significa necessariamente aceitar e acatar tudo como verdade máxima; pelo contrário, significa ouvir com abertura e discernimento, dentro de si, para com maior tranquilidade, aprender a seguir por um processo interno e positivo de investigação, descoberta e, quando necessário, mudança.

*Heloísa Capelas é considerada uma das maiores especialistas do país em Autoconhecimento e Inteligência Comportamental. Há cerca de 30 anos atua com desenvolvimento humano e aplica cursos com a metodologia Hoffman, considerada por Harvard um dos trabalhos mais eficazes de mudança de paradigmas. Conferencista nacional e internacional, é autora do livro “O Mapa da Felicidade” e coautora de mais cinco livros sobre Gestão de Pessoas, Coaching e Inteligência feminina. Diretora do Centro Hoffman, é Coach, Master Practitioner em PNL, Pós-Graduada em RH e Graduada em Assistência Social.*

*Para falar com a especialista, escreva para [heloisa@centrohoffman.com.br](mailto:heloisa@centrohoffman.com.br).*

**Visite também:** [www.centrohoffman.com.br](http://www.centrohoffman.com.br) e [www.heloisacapelas.com.br](http://www.heloisacapelas.com.br).