

O Poder do Elogio

Uma das maiores formas de demonstrar amor ao próximo é o elogio (Maimonides)

Tempos de quarentena, confinamento, não está fácil para muitos que atendo lidar com o inesperado, imprevisível, novo!

Momento de contrastes, de coexistência para alguns, tédio para outros, fora as discussões com aquele que pouco viamos! A situação chega a tão ponto que parece que não se está mais na mesma casa, mas em uma Torre de Babel que ninguém escuta e preza pelo bem coletivo!?

Como chegar na coexistência, respeito mútuo, em meio a briga? Como psicólogo, digo para as pessoas que atendo para fazerem dois exercícios para reconhecer o outro em sua particularidade:

1) Reconhecer, ter paciência, no esforço do outro ao novo, o que para você é algo rotineiro, para o outro pode ser um desafio, uma nova realidade não antes enfrentada!

2) Passe a reconhecer o papel, contribuição da parceira em sua vida, ainda mais agora que você vê o “quanto” trabalhoso ela faz por você dia a dia, perceba como ela é especial: elogie! E passe a contribuir mais nas tarefas de casa, mesmo depois da quarentena.

Assim, reconhecendo o outro em sua particularidade, passamos a ter uma relação mais harmônica em casa, com nossos netos, filhos e cônjuges.

Abraços ou melhor, toque no cotovelo.

FELIPE ROSENBERG, Psicólogo, Coach e Mediador de Conflitos

@DescobrimdoOSentido (Instagram e Facebook)