



Saiba como ser tolerante
ajuda a um maior bem-estar

Tolerância e felicidade



ISABEL GONÇALVES
LIFE COACH, FORMADORA
E TERAPEUTA INTEGRATIVA
[MYZENLIFE.PT/ISABELGONCALVES](https://myzenlife.pt/isabelgoncalves)

**MAIS DO QUE UM VALOR HUMANO E SOCIAL, É ACIMA DE TUDO UM BEM COLETIVO.
APRENDA A PRATICÁ-LA COM SABEDORIA E ALEGRIA E COLHA OS BENEFÍCIOS NA SUA VIDA.**

O direito a ser aceite, reconhecido e incluído é tão natural e legítimo para todos os seres quanto o de respirar. Este é um princípio hoje considerado irrefutável. E, contudo, quem nunca numa determinada fase ou circunstância da sua vida não viveu já alguma experiência que lhe trouxe sofrimento ou medo, inerentes à sensação de se sentir excluído ou rejeitado.

Desta forma é preciso dar espaço a pertencer. Estudos científicos recentes na área comportamental, da saúde mental e produtividade vieram claramente evidenciar a importância do sentimento de “pertencer”.

Após estudos de caso e investigação conduzida nesta base, foi demonstrado que é fundamentalmente a sensação de pertença a uma comunidade ou grupo aquela que mais contribui para nutrir nos indivíduos um sentimento de felicidade associado ao seu equilíbrio emocional,

à participação responsável nos atos coletivos e à sua consciência cívica, à produtividade no trabalho, à saúde mental, entre outros.

Situações de exclusão ditadas pela intolerância a diferentes ideias, culturas ou grupos tendem a ditar a marginalização dos que “não pertencem” e gerar indiferença ou mesmo ostracização daqueles que excluem. Estas formas de exclusão são claramente um sintoma de uma consciência do coletivo em estágio ainda embrionário. E assim, cidadãos e comunidades (sejam famílias, grupos ou sociedades) podem gerar problemas graves e por vezes dificilmente reversíveis de ordem individual e social.

**O Dia
Internacional da
Tolerância é celebrado
anualmente a 16 de
novembro.** A data foi aprovada
pelos estados membros da
UNESCO após a celebração,
em 1995, do Ano das
Nações Unidas para a
Tolerância





Tolerância, Liberdade e Limites

Tolerar – aceitando o que não se identifica consigo, mas não colide com os seus valores básicos essenciais, é inequivocamente um sinal de maturidade emocional. Não apenas pelo reconhecimento do outro à forma como vive e expressa as suas diferenças, mas sobretudo à abertura para o crescimento através do outro.

É positivo interrogar-se porque não aceita essa situação que o incomoda... o que sente no seu corpo e que memória é ativada... se precisa de sentir isso agora... e sobretudo, posicionar-se além desse constrangimento e tomar consciência de como seria a sua vida se essa situação não o incomodasse... não custa nada tentar.

Tolerar é sinónimo de não julgamento. Quem julga está aprisionado nas suas crenças e emoções. Quem tolera

liberta-se do peso da crítica, da emoção sempre perturbadora e fica genuinamente mais leve e solto para viver a sua própria forma de ser, estar e expressar-se para criar, para gerar novas formas de abundância.

Tolerância e Limites. Não se pode falar de tolerância sem abordar a questão dos limites. Especialmente no plano dos relacionamentos de proximidade, e em situações de uma consciência imprevista, a tolerância abre por vezes a porta a situações de abusos na figura de ultrapassagem dos direitos do outro. O que muitas vezes se desconhece é que estas situações ocorrem porque os limites não são claramente identificados nem sabiamente comunicados. Como tal não podem ser preservados. Mas todo este processo se aprende.

Educar para a Tolerância

Independentemente do grau de rigidez da educação que recebemos, fomos educados a ouvir dos nossos pais e educadores, umas vezes “**Sim**” e outras vezes “**Não**”.

Este modelo revelou-se por vezes imperfeito quando foi transmitido num quadro meramente normativo e de imposição social, mas de qualquer forma ter-nos-á preparado para uma atitude de aceitação e de flexibilidade – valores fundamentais que aplicamos por vezes inconscientemente às nossas relações afetivas, familiares, de trabalho e sociais.

Quando as crianças são educadas num quadro de total permissividade, não são treinadas para responder construtivamente a adversidades. Permanecem ao longo da vida emocionalmente imaturas nos seus relacionamentos afetivos e em contextos académicos, profissionais, de vizinhança e sociais.

É fácil gostar e acolher o que se assemelha a si mesmo – em matéria de valores, crenças, hábitos ou interesses – e rejeitar o que provoca desconforto ou desagrado, com base no medo. É absolutamente crucial ensinar para a aceitação da dualidade que está presente em todos os fenómenos na vida, pois não há luz sem sombra.

QUEM TOLERA LIBERTA-SE DO PESO DA CRÍTICA, DA EMOÇÃO SEMPRE PERTURBADORA E FICA GENUINAMENTE MAIS LEVE E SOLTO PARA VIVER A SUA PRÓPRIA FORMA DE SER, ESTAR E EXPRESSAR-SE PARA CRIAR, PARA GERAR NOVAS FORMAS DE ABUNDÂNCIA.





Tolerância – Vamos Praticar e Promovê-la

Podemos nadar e brincar no mar junto à praia nas alturas de maré cheia e também nas de maré vazia – de forma diferenciada e distinta, ambas nos proporcionam momentos de alegria e satisfação. Assim, porquê irritar-se quando a maré está vazia? Tudo tem um tempo, e o ciclo das marés é alternado e contínuo, aliás como tudo na vida, incluindo a nossa respiração. São “leis” inexoráveis.

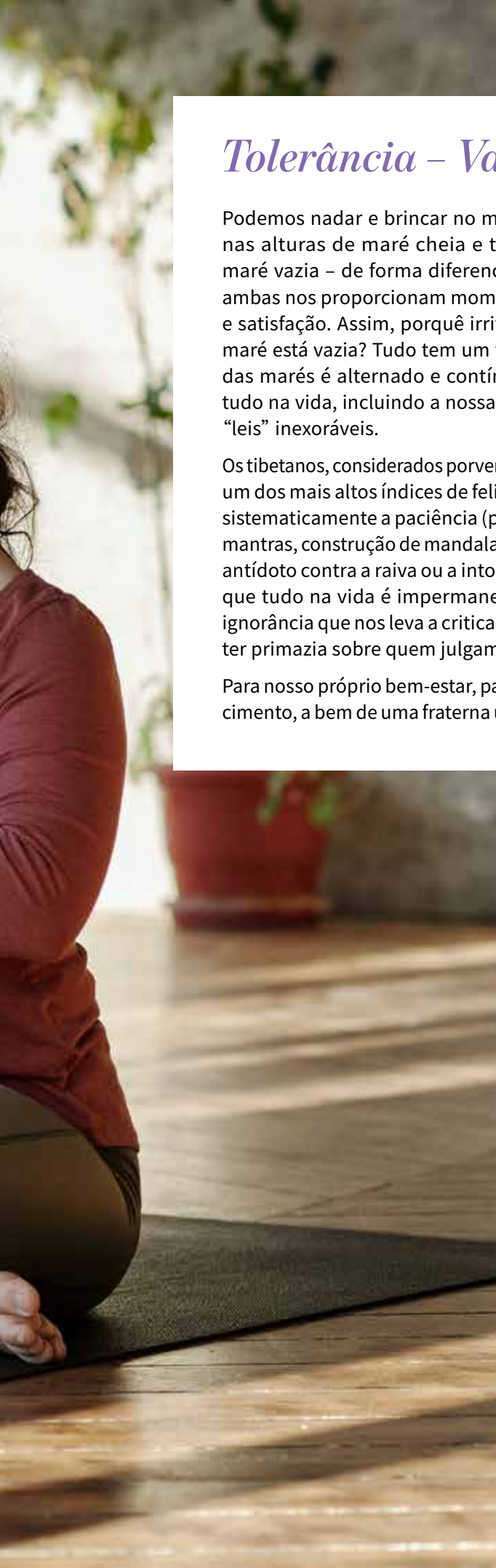
Os tibetanos, considerados porventura o povo com um dos mais altos índices de felicidade, treinam sistematicamente a paciência (pela entoação de mantras, construção de mandalas, etc.) como um antídoto contra a raiva ou a intolerância. Sabem que tudo na vida é impermanente, tal como a ignorância que nos leva a criticar para supormos ter primazia sobre quem julgamos.

Para nosso próprio bem-estar, paz interior e crescimento, a bem de uma fraterna união com quem

nos acompanha ou partilha conosco espaços públicos e de trabalho, sejamos capazes de dizer para nós mesmos e praticar hoje já: Comprometo-me a erradicar toda a crítica que me destrói e corrompe tudo o que me cerca.

Quando não somos tolerantes para com os outros, é porque nos habituámos a viver com a crítica e com a culpa na nossa vida, aplicando-a a nós mesmos como uma expressão de auto desamor que nos impede de manifestar a própria plenitude. Quando aprendemos a aceitarmo-nos com as nossas imperfeições, tendemos naturalmente a aceitar os outros.

A tolerância é um dos principais atributos para a Cooperação – e este é o modelo que pode sustentar eficazmente a sociedade que todos queremos ajudar a construir – **JÁ!**



PROGRAMAS INDIVIDUAIS E WORKSHOPS

SUPERAÇÃO DE LIMITAÇÕES PESSOAIS E AUTO-CAPACITAÇÃO

Para todas as idades



Harmonizando
www.harmonizando.com

ISABEL GONÇALVES
964 480 280