



◆ Saber pôr-se no lugar do outro ◆

Todos os dias tenho sentimentos muito diferentes.

As outras pessoas também.

E eu quero compreender como elas se sentem.



Quando acontece alguma coisa a alguém,

consigo imaginar como me sentiria se tivesse acontecido comigo.

Eu compreendo como essa pessoa se sente.



Quando vejo a minha amiga rir, sei que se sente feliz.

Como compreendo o que sente, alegro-me por ela.



Quando algo de bom acontece a alguém,

consigo lembrar-me dos momentos em que me senti contente.

Consigo imaginar como me sentiria se estivesse no lugar dessa pessoa.

Consigo compreender como ela se sente,

e posso demonstrar-lhe o meu apoio.





Às vezes, alguém que conheço sente-se triste quando algo lhe corre mal.
Franze o sobrolho ou chega mesmo a chorar.

Também eu me sinto triste quando algo me corre mal.

Por isso, consigo imaginar como me sentiria se me tivesse acontecido o mesmo.



E porque consigo compreender como a pessoa se sente,
posso mostrar-lhe que me preocupo com ela.



Às vezes, as pessoas sentem-se zangadas quando as coisas não correm como querem.

A ira pode ver-se na cara, na voz e no corpo.

Lembro-me de me sentir zangado quando as coisas não correram como eu queria.

Posso tentar compreender como a pessoa se sente.

E posso mostrar-lhe que me preocupo com ela.



★ ★

Se não souber bem como alguém se sente, posso sempre perguntar-lhe:

— Como te sentes?



E posso escutá-la.

Escutar uma pessoa mostra que a respeito e que desejo compreendê-la.

★ ★



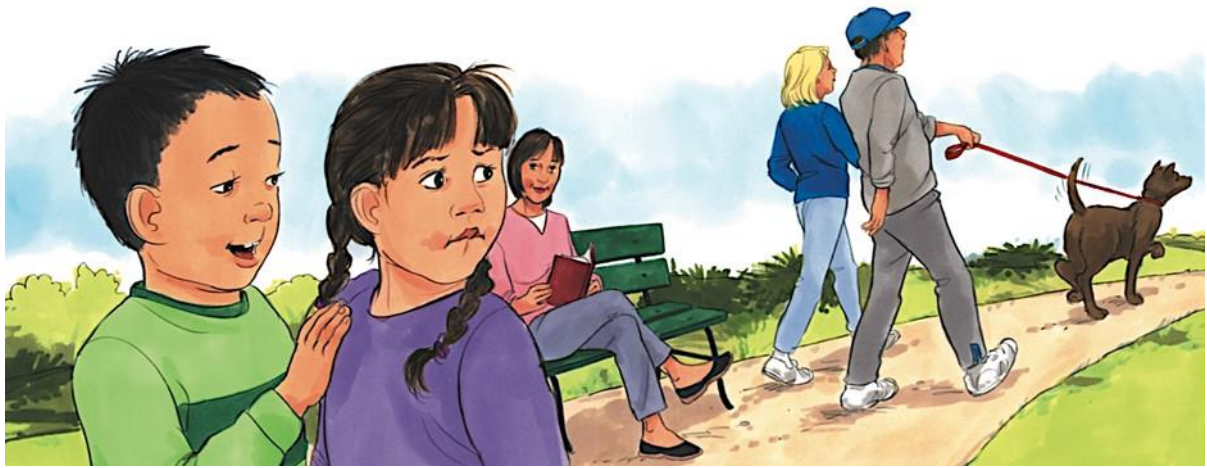
Quando quero compreender como alguém se sente, posso observar como se comporta.

Posso lembrar-me de quando me senti assim.

Posso imaginar como me sentiria.

Posso fazer perguntas e escutar.

Posso mostrar que me preocupo.



Compreendermo-nos uns aos outros ajuda-nos a conviver em harmonia.

É sempre bom pôr-se no lugar do outro!



Cheri J. Meiners, M. Ed.(Ill.)
Understand and Care
Minneapolis, Free Spirit Publishing, 2003
(Tradução e adaptação)