

## Como você sente e percebe a vida faz muita diferença

**Autor:** [Eliana Comério](#)

*Nós somos aquilo que fazemos repetidamente. Excelência, então, não é um modo de agir, mas um hábito. (Aristóteles)*

Que somos únicos, todos nós sabemos! Sabemos também que as pessoas que passam por processos semelhantes, que convivem no mesmo ambiente por toda uma vida terão suas individualidades e uma maneira particular de ver o mundo e encarar as situações pelas quais são submetidas. Mas, afinal, o que nos faz únicos a ponto de pessoas da mesma família, até mesmos os gêmeos gerados na mesma placenta serem tão diferentes?

Vários foram os teóricos que fizeram do “mistério” da individualidade do ser humano objeto de estudo de uma vida inteira, surgindo daí diversas correntes para explicar esse processo. Não vou aqui me ater a uma linha ou outra, pois penso que cada uma tem algo de importante para chegarmos ao conhecimento que está aí, disponibilizados a quem busca determinadas respostas. Seria no mínimo paradoxal defender uma linha, diante do que escrevo abaixo, pois a maneira de encarar a realidade é muito particular e não existe uma verdade absoluta sobre esse assunto, apenas percepções.

Tudo o que aprendemos passa por nossos sentidos (visão, audição, tato, paladar, gustação e olfato) e o sentido que damos às coisas e situações vai depender de como percebemos e armazenamos cada imagem, som, palavras, emoções e sensações do mundo em que vivemos. É esse acúmulo de conhecimento, percepções, aprendizados, vivências e experiências que forma o nosso mapa mental, orientando nossas escolhas e comportamentos por toda a vida. Isso pode ser entendido melhor quando lembramos algumas particularidades ao escolher uma roupa, por exemplo: ao olhar, você pode achar lindíssimo e uma outra pessoa jamais vestiria aquela peça, porque ela não consegue ver a mesma beleza que você. Ou ainda quando você está ouvindo uma piada e enquanto a maioria ri muito, você não consegue achar graça.

Outro fator que compõe nosso mapa mental são as crenças e valores que, muitas vezes, foram-nos passadas como verdades imutáveis, tornando a vida de muitas pessoas mais difíceis, por acreditarem que aquelas não podem mudar. É importante nos perguntarmos se aquilo em que acreditamos está nos elevando e ajudando na busca dos nossos objetivos ou nos impedindo de ousar. Muitas pessoas passam a vida toda experimentando situações desagradáveis e não têm a consciência de que suas crenças podem estar lhes impedindo de serem felizes como merecem.

Desde o momento da concepção, vai sendo registrado na nossa mente todas as experiências que formarão e definirão a nossa personalidade. As experiências vividas são registradas de uma forma única, assim como as nossas digitais. Cada ser humano tem a sua. No entanto, as digitais serão as mesmas ao longo de toda a vida (salvo os casos de algum acidente), e o registro das experiências nunca se repetirá, por mais que façamos a mesma coisa mil vezes, o cérebro sempre reeditará, acrescentando uma nova versão.

Essas diferenças fazem com que cada pessoa comunique, baseada no que seu cérebro registrou, seja consciente ou inconscientemente. E são algumas dessas particularidades que vão influenciar na qualidade da nossa convivência com todos que fazem parte da nossa vida, começando por nós mesmos.

A maneira que nos comunicamos com o outro é tão importante quanto à maneira que nos comunicamos conosco. Isso ainda não está sendo ensinado nas escolas de modo satisfatório e produtivo. Ouvimos muito falar que somos seres individuais, acreditando que isso basta para mudança de comportamento, mas pouco sabemos o que realmente nos torna diferentes, para que, a partir daí, passemos a ter uma convivência com harmonia e respeito ao outro. Infelizmente, por fatores diversos: culturais, econômicos, religiosos, educacionais, entre outros, o homem, principalmente os que têm menos acesso a uma formação acadêmica decente, vai criando uma concepção negativa da sua capacidade, do seu poder de transformação da realidade e da conquista dos seus sonhos e metas.

De acordo Charles Jones "Daqui a cinco anos você estará bem próximo de ser a mesma pessoa que é hoje, exceto por duas coisas: os livros que ler e as pessoas de quem se aproximar". Acrescentaria a essa lista as palavras que ouvimos. As palavras que chegam até nós, faladas ao longo da vida, são de extrema importância, e como elas são faladas instalam uma emoção e uma reação, que talvez não seja esboçada e/ou extravasada no mesmo momento, mas é instantaneamente registrada e prestidigitada pelo cérebro.

A PNL explica isso com simplicidade e objetividade e quando compreendido, contribui para solucionar desde os conflitos mais simples nos relacionamentos, como também os mais trabalhosos.

Se entendermos um dos pressupostos da PNL "O Mapa não é o território", considerando que o mapa não é a realidade e sim a representação da realidade feita por alguém a partir das suas impressões, poderá ajudar a entender que as pessoas reagem não à minha realidade, mas a partir da representação que têm dentro da sua mente. Segundo o filósofo Epíteto, não são as coisas que levam o homem ao sofrimento, mas a interpretação que o homem faz dessas coisas.

Por isso, acreditamos que as pessoas quem têm o mapa mais rico, um mapa positivo da vida, são mais felizes. Isso se dá de várias formas: novos conhecimentos, novos desafios, experiências e tudo que leva ao desenvolvimento do ser humano, mas talvez o que tem resultado mais eficaz é quando o indivíduo passa a assumir a responsabilidade da sua vida, deixando de ser vítima do que viveu e passando a ser protagonista da sua própria história. As pedras preciosas do tesouro de uma vida feliz estão muito mais perto de que possamos imaginar. Basta olhar para dentro de nós mesmos e nos atrevermos a garimpar o que temos de melhor. Essas são as minhas percepções.

**Sobre a**

**Autora**



Eliana Comério - Pedagoga pela FAFIC - Faculdade de Filosofia Ciências e Letras de Colatina , Pós graduada em Planejamento do Ensino pela UNIVERSO, Avatar pela Star Edge - Flórida, Master em PNL pelo Instituto INDESP - Vitória-ES e Trainer em PNL com certificação internacional pelo Metaforum.