

O que transforma a gente?

Breves
reflexões para
mudanças
profundas



Beth Goulart

 Planeta

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

O que transforma a gente?

Breves
reflexões para
mudanças
profundas



Planeta

Beth Goulart



Planeta

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Beth Goulart, 2024
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2024
Todos os direitos reservados.

Preparação: Fernanda Guerriero Antunes
Revisão: Fernanda França e Ana Laura Valerio
Projeto gráfico e diagramação: Claudia Lino Design Studio
Capa: Isabella Teixeira
Imagens de capa e miolo: Fer Rodrigues

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Goulart, Beth
O que transforma a gente? / Beth Goulart. – São Paulo : Planeta do Brasil, 2024.
160 p.

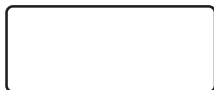
ISBN: 978-85-422-2908-0

1. Desenvolvimento pessoal 2. Crônicas brasileiras I. Título

24-4771

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:
1. Desenvolvimento pessoal



Ao escolher este livro, você está apoiando o
manejo responsável das florestas do mundo e
outras fontes controladas

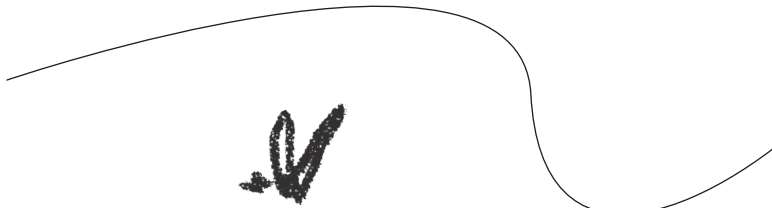
2024
Todos os direitos desta edição reservados à
Editora Planeta do Brasil Ltda.
Rua Bela Cintra 986, 4º andar – Consolação
São Paulo – SP – 01415-002
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Sumário

Os sete minutos mágicos.....	7
Cinquenta anos de palco	15
Ampulheta	21
Esperança ativa	25
A viagem da alma	29
O grande barco da humanidade	35
O retorno a nossas origens	41
Todo rio corre em direção ao mar	47
Se todo mundo sabe como ser feliz, por que não somos todos felizes?	51
Despedida.....	55
Conhecer a própria voz.....	61
A vida é uma grande história a ser escrita por cada uma de nós	71
A luz que é dar à luz.....	77
O ganho de cada perda.....	85

Espelho de almas	87
Construindo um novo futuro	93
Rumi.....	99
Alimentando a criança interior	107
Aprendizado	109
Casulo e borboleta	111
Transformação é o que dá sentido ao movimento.....	113
Os muitos eus de Fernando Pessoa.....	117
As transformações que Clarice Lispector me ensinou a sentir	125
O sertão é em toda a parte	131
A felicidade é o doce da vida	135
Café	139
Eu sou o que eu sou	143
O ovo	145
Viver é transformar-se	149
Agradecer é preciso.....	157



Os sete minutos mágicos

Saber começar é uma grande arte. Os começos são muito importantes, são momentos especiais. É quando somos envolvidos por uma ideia, uma sensação, uma proposta, uma música, um convite, uma obra, um conceito, uma experiência... enfim, seja o que for, é sempre uma troca.

Shakespeare dizia que todo começo é fundamental para um espetáculo. São os *sete minutos iniciais* que podem fazer o público embarcar na proposta do espetáculo ou perdê-lo para sempre. São os “sete minutos mágicos” que nos cativam, nos envolvem, nos seduzem ou nos perdem.

O tempo é cada vez mais precioso e não podemos desperdiçá-lo com aquilo que não capturou nossa atenção ou não nos convenceu a dedicar nosso tempo para o que temos a dizer. E o que faz esse momento ser uma chave? Acho que é encontrar o elo entre nós e quem nos vê, nos escuta, observa, sente ou lê. Qual é o traço comum entre nós e todas as pessoas? São as emoções, sensações e

impressões. São os nossos sentimentos que nos tornam humanos; nos identificamos.

Todas as pessoas, em todo o mundo, em todas as culturas, países, línguas e religiões sentem as mesmas coisas, as mesmas emoções e sensações humanas. Sabemos o que é dor, alegria, sofrimento, fome, medo, dúvida, amor, entrega ao êxtase da carne ou desespero de uma desilusão. Somos humanos, nos reconhecemos assim através de nossos sentimentos, então é por intermédio deles que nos comunicamos mais diretamente, e não apenas com o uso das palavras. Todo o nosso ser tem papel nessa tarefa.

Um olhar, o silêncio, a energia de nossa presença, um sorriso ou uma expressão séria, tudo é objeto de comunicação. Quando estamos num palco ou numa reunião de negócios, numa sala de aula ou vendendo um produto, usamos o nosso corpo para transmitir uma ideia, e isso é percebido por aqueles que nos observam. Somos, portanto, seres comunicativos. E nossa comunicação pode ser sempre elaborada, compreendida e aprimorada.

Meu pai iria ministrar uma palestra abordando esse tema, intitulada “A arte de se comunicar”, na qual transmitiria seus conhecimentos, experiências e técnicas a quem estivesse interessado em aprimorar essa linguagem tão antiga quanto necessária, a comunicação. Ele me convidou para dirigi-lo, o que muito me honrou e estimulou a estudar ainda mais sobre o assunto. À época, pensei que poderíamos ampliar o escopo da palestra para abordar um conceito mais abrangente: “A arte de se comunicar para atingir a arte de viver”. Afinal, a comunicação nos conecta verdadeiramente uns aos

outros, fazendo-nos aprimorar a cadeia de afetos, estabelecer parcerias e crescer.

Crescemos juntos cada vez mais à medida em que aprendemos uns com os outros. A força do coletivo é impulsionada pela comunicação, pela linguagem que unifica a nossa compreensão e fortalece os vínculos de uma construção mútua de propósitos comuns.

Nossa primeira comunicação foi com a nossa mãe; aquele primeiro olhar de amor, portanto, é nossa primeira referência de afeto. Ainda não sabíamos que nosso corpo não era mais o dela, não era mais o mesmo. Quando nos envolveu em seus braços, nos descobrimos separados e sentimos o seu abraço. A dor do ar entrando em nossos pulmões provocou nosso primeiro choro; o alívio da fome foi saciado pelo leite que aprendemos a sugar avidamente de seus seios. Esse é o registro mais antigo de nosso cérebro, o cheiro de nossa mãe. Naquele momento, os sentidos foram nossa primeira forma de comunicação. Aos poucos, nossa mãe foi sendo capaz de decifrar nossa linguagem através das expressões que fazíamos, reconhecendo pelo som de nosso choro qual era a nossa necessidade: “Ah, ela está com fome. Não! Ela está com cólica. Acho que precisa trocar a fralda”.

Conforme fomos crescendo, pouco a pouco, aprendemos mais elementos que melhorassem nossa comunicação – e assim sucessivamente, por toda a vida. Estamos sempre aprendendo, em cada fase de nossa jornada. Algumas pessoas, porém, permanecem sem conseguir expressar de maneira verdadeira e profunda seus sentimentos, o que resulta em relações conflituosas em

que há agressões verbais e físicas, violência doméstica e familiar, preconceito e racismo em ambientes públicos, abusos de poder de todas as formas e em todos os níveis. *E muito por incompreensão do que é diferente.*

O grande problema de nossas relações e da sociedade em geral é a incomunicabilidade: a incapacidade de compreender o outro. A diversidade é uma dádiva da vida, é a oportunidade que temos de aprender com o que é diferente. No entanto, o ser humano não se preparou para aceitar o que não conhece. O desconhecido assusta. A sociedade não consegue se comunicar de maneira ampla, livre, leve, amorosa.

Nelson Mandela dizia: “As pessoas não nasceram odiando, elas aprenderam a odiar, então também podem aprender a amar”.¹ É isso mesmo, essa é a chave: tudo pode ser aprendido. Aprendemos todos os dias com nossos erros; se insistirmos em cometê-los, porém, aí não é ignorância, mas burrice. A transformação da humanidade só será possível pela educação. Não apenas na escola, mas também dentro de casa, na comunidade, no trabalho, na diversão, na arte, na cultura, na internet, nas relações de maneira geral. Como podemos nos comunicar melhor de modo que sejamos entendidos e aceitos?

Primeiro, é necessário aceitar e compreender a nós mesmos e ao contraditório, aquele que pensa diferente. Essa é uma tarefa que exige respeito e reconhecimento de liberdade – e a nossa liberdade termina quando começa a do outro. *Precisamos ter limites dentro de um*

¹ MANDELA, N. *Longo caminho para a liberdade uma autobiografia*. [s.l.] São Paulo: Siciliano, 1995.

espaço comum para que a voz de um tenha o mesmo peso que a voz do outro. Todos têm o direito de se manifestar e de ser ouvidos. É o princípio da democracia. Sem respeito não há democracia; sem limites não há respeito; sem respeito não há lei; sem lei não há sociedade livre, só o CAOS – que é a ausência de leis. As leis são delimitações aceitas como normas a serem seguidas por todos. Trata-se “das regras do jogo” – e sem regras não há jogo.



**Assim, nossa
sociedade ainda precisa
melhorar muito sua
comunicação direta com
o cidadão para que ele seja
ouvido e protegido,
muitas vezes, de si mesmo
e da própria ignorância.**



A arte da comunicação está presente em todas as circunstâncias da vida. No trabalho, por exemplo, temos que saber comunicar nossa opinião sem ferir o orgulho e a vaidade dos colegas, mas é preciso saber se posicionar corretamente. E caso estejamos conduzindo uma equipe, isso requer um nível refinado de habilidades comunicativas. Um líder deve comunicar sua visão com clareza e, ao mesmo tempo, ouvir e

valorizar o potencial do grupo. É uma tarefa delicada guiar cada membro na direção de uma meta coletiva: a meta escolhida. No papel de dirigente do barco, é ele quem vai orientar para que lado se deve remar, qual a força e a direção de acordo com o vento. É ele quem precisa estar sempre atento às mudanças que podem surgir no meio do percurso. Se uma tempestade se formar, por exemplo, cabe a ele decidir qual é a prioridade e ajustar o curso conforme necessário.

O teatro é um microcosmo da vida e da sociedade. Nele, contamos histórias que podem levar ao público conhecimentos novos, reflexões profundas, opiniões diferentes. É um exercício de liberdade criativa de ambos os lados, palco e plateia. Ao apresentar um espetáculo, passamos pelos mesmos processos de uma empresa em criação: lançamento e sustentação de um produto a que nos dedicamos. A diferença é que nosso produto é mais sutil, impalpável. O produto final de um espetáculo não é apenas o espetáculo em si, mas a impressão que ele deixa em quem o prestigiou. É nesse momento que nossa arte está mais viva na mente e no coração daquele que, depois de uma apresentação, chega em casa trazendo na bagagem reflexões, experiências, emoção e transformação. E essa é a beleza de nossa arte.

Se conseguirmos tocar o coração da plateia, sere-
mos tocados também por ela. É aí que nossa arte ganha o maior de todos os significados. Saímos diferentes de quando entramos. Fomos tocados pela arte, fomos instrumentos de uma comunicação muito profunda, de alma para alma – a comunicação mais importante de todas.

Fomos transformados pela entrega, pela generosidade, pela cumplicidade que se estabeleceu ali, pelo sentimento mais essencial e transformador da vida: o amor. Que ele seja sempre a fonte e o objetivo final de nossa entrega, porque ele é a base de qualquer criação. É de onde saímos e para onde retornaremos quando nossa trajetória for finalizada. Ele é a totalidade e a singularidade em cada um, é o Absoluto em nós.



Planeta

