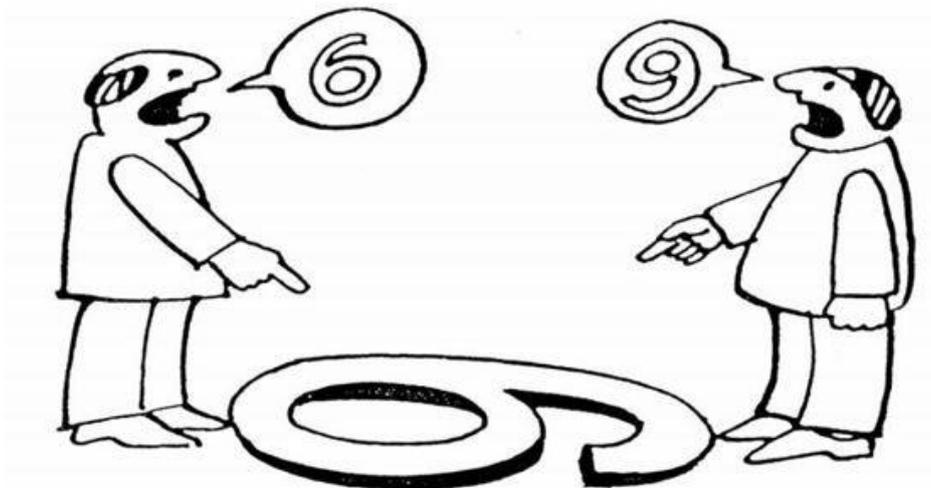


SKU – 050.052

## Quando é que a percepção se torna realidade?



**“Fatos são negociáveis, percepção não.” – Jim Cuningham**

É bem provável que, em algum momento, seu comportamento foi percebido de uma forma diferente da que você gostaria de apresentar, certo?

Dia desses fui almoçar com amigos queridos que tive a alegria de conhecer na época em que trabalhei no corporativo. Durante a conversa surgiu o seguinte comentário: “percepção é realidade”. O contexto da afirmação estava relacionado à essa pessoa estar liderando uma nova equipe, e ter recebido feedbacks a respeito da sua objetividade, de sua fala assertiva – muitas vezes dura – e o quanto isso gerava um certo desconforto e uma falta de abertura pra trocas dentro do time.

Eu, que conheço bem o perfil dessa pessoa, sei que por trás de toda essa assertividade há muita competência, conhecimento estratégico, e uma vontade genuína de mover para ação, tirando o time do lugar-comum.

Mas a percepção é exatamente esse olhar que cada um tem sobre os fatos, a forma como o outro percebe e entende o que está acontecendo. A realidade pode até mostrar que algo é bom, bem-feito e confiável, mas se a percepção de quem está recebendo a informação disser o contrário, o que vai valer é a percepção.

Se fizermos uma reflexão, boa parte dos desentendimentos – principalmente no âmbito profissional, mas não limitando – acontece porque temos a tendência de projetar nossas próprias experiências nos outros e assumir como eles deveriam se sentir a partir disso. Esquecemos que pessoas são diferentes entre si, cada um com sua forma de pensar e experimentar as situações.

É por isso que algo que me cause ansiedade, como uma apresentação para um diretor, por exemplo, pode ser absolutamente trivial e até motivador para o meu colega. Isso porque eu posso ter experimentado uma situação parecida no passado que me deixou muito ansiosa, e

enfrentar isso novamente se torna gatilho. Já para o meu colega, que teve excelentes experiências em situações assim, o processo se torna muito mais tranquilo e positivo.

O que constrói aquilo que é real para você são os seus pensamentos, sentimentos e experiências. A maneira como você vê e percebe as coisas é considerada a sua realidade. Sendo assim, a sua realidade não é a realidade geral. Ela é subjetiva, uma vez que está relacionada à sua percepção pessoal.

Agora você deve estar se perguntando: qual a melhor maneira de conectar a minha realidade (baseada na minha percepção) com a forma como as coisas realmente são?

O primeiro passo é fazer uma verificação dos fatos. Faça uma lista de todos os fatos envolvidos na situação, separando-os totalmente de qualquer sentimento ou sensação que possa ter se apresentado em você a partir deles.

O segundo passo é perceber como as suas experiências passadas interferem na percepção dos fatos. É aqui que você enxerga claramente o que é a sua realidade, diferente da realidade geral.

Vamos a um exemplo.

Digamos que você esteja passando por um período bastante atarefado no trabalho. Seus amigos decidem fazer um happy-hour no meio da semana e não te convidam, por saber que você não teria agenda para participar.

Se suas experiências passadas te fizeram se sentir excluído ou não importante em relação às amizades, esses sentimentos podem vir à tona assim que você vir as fotos do encontro no grupo de whatsapp da turma.

Agora façamos o exercício de separar os fatos dos sentimentos.

O fato é que você realmente não conseguiria estar presente no happy-hour, mesmo que seus amigos te convidassem. Quando paramos para examinar o fato, descobrimos que o que incomoda não é o fato em si, e sim o sentimento que esse fato carrega simplesmente por ele te lembrar de outras situações que você viveu no passado. É aí que entra o trabalho de auto-observação, de se perguntar por que você se sente dessa maneira em situações parecidas com essa.

Um outro passo interessante é tentar enxergar com o ponto de vista da outra pessoa. Será que a intenção por trás dessa atitude é igual à forma como eu percebi a situação? Nessa hora, nada melhor do que uma boa conversa, procurando entender a forma como a outra parte está vendo essa situação.

Observar a forma como você percebe as situações é um importante passo em direção ao autoconhecimento. Através desse exercício você será capaz de entender o quanto as suas experiências moldam a realidade que você cria para si e, a partir disso, corrigir a rota, modificando suas percepções para uma visão mais positiva, agradável e gerenciável.

No caso do exemplo acima, ao invés de se sentir sem importância, você poderia ver a situação exatamente como ela é: você não conseguiria estar presente no encontro por excesso de trabalho. E a partir desse fato, avaliar se há algo que você precise melhorar a sua rotina profissional e abrir espaço para seus momentos de lazer. É nesse momento que a sua percepção sai de uma sensação de se sentir excluído, para uma oportunidade de reavaliar sua rotina. Sair de algo que te paralisa para algo que te coloca em movimento.

Compreender o seu papel na sua realidade é fundamental, mas não é necessariamente uma tarefa simples. A psicoterapia pode ser um bom aliado nesse sentido. Um bom terapeuta terá a capacidade de te guiar no entendimento do porquê você percebe as coisas de uma certa maneira e, a partir daí, trabalhar na quebra de padrões de percepção.

Dedicação, consistência e auto-observação são as chaves para a mudança de percepção e, conseqüentemente, o crescimento pessoal.

## **Informações do Autor**

### **Juliana Cória**

Experiência de 18 anos na indústria farmacêutica, nas áreas de Marketing, Eventos, Projetos e Treinamento e Desenvolvimento da Força de Vendas. Nos últimos anos dentro do corporativo, tive a oportunidade de ministrar workshops e treinamentos em autoconhecimento e meditação. Psicoterapeuta integrativa, com diversas formações em coaching e terapias holísticas, hoje dedico minha carreira a guiar pessoas na jornada de autoconhecimento, ajudando-as a encontrar a chave que abre as portas para uma vida plena e saudável. Foi a partir da minha própria autodescoberta, usando técnicas de vanguarda que tratam o ser em sua totalidade, que eu desenvolvi uma forma de atendimento que tem ajudado muitas pessoas a se descobrirem dentro de sua própria história. Através de uma abordagem positiva e consciente dos desafios da vida, ajudo as pessoas a “ligar os pontos” quanto às muitas influências que guiaram suas decisões de vida e, assim, superar obstáculos para direcionar suas vidas para o caminho que desejam.

[contato@julianacoria.com](mailto:contato@julianacoria.com)

### **Direitos Autorais**

O conteúdo deste artigo é de inteira propriedade do “Autor”, e seus respectivos direitos autorais são protegidos pela Lei 9.610 de 19.02.1998. Qualquer uso, divulgação, cópia ou disseminação de todo ou parte deste material sem a citação da fonte, são expressamente proibidos.

### **Responsabilidades Autorais**

Adicionalmente além dos direitos da posse do conteúdo, também incide sobre o “Autor” os deveres e responsabilidades sobre sua criação de conteúdo. Este artigo é de inteira responsabilidade do “Autor” e pode não refletir necessariamente a linha educacional, conceitual, ideológica ou programática da SBTD – Sociedade Brasileira de Treinamento e Desenvolvimento.

### **Key Words deste Artigo (em ordem alfabética)**

- Empatia
- Pensamento
- Percepção
- Realidade
- Sentimento
- Terapia

