

# O terceiro compromisso:

## NÃO TIRE CONCLUSÕES. ATENHA-SE À REALIDADE E EVITE SOFRIMENTO

Por Regina Laranjeira Baumann

Imagine uma cena onde a mulher chega ao restaurante e o namorado demonstra felicidade ao vê-la, com uma caixinha de joia dispolcemente colocada ao lado dos talheres. A moça não resiste e começa a imaginar como deverá se comportar quando ele a pedir em casamento. Imagina-se experimentando o vestido, escolhendo o local da festa, a dança com as amigas e até a hora em que jogará o buquê.

O jovem está realmente feliz e diz: "Neste final de semana será aniversário de 15 anos de minha afilhada e quero apresentar você à minha família. Aproveitei a manhã livre e comprei um anel para dar de presente à pequena".

Fim. Acabou o almoço, o sonho, o buquê. E o que seria legal (conhecer a família) se tornou a razão de sua infelicidade.

Não devemos tirar conclusões,

nunca. E a forma de evitar isso é perguntar. No caso acima, onde a expectativa era plausível, o erro não está em não haver feito a pergunta, mas em concluir.

De uma maneira geral, a forma de evitar tirar conclusões é fazer perguntas. Se você não compreende, pergunte. E não é preciso ter coragem para isso, basta agir naturalmente, sem concluir, sem imaginar.

"Os quatro compromissos", obra que inspirou esta e as duas colunas publicadas nas edições anteriores, reflete sobre ensinamentos que aplicados ao dia a dia tornam nossa vida mais feliz.

Temos a tendência de tirar conclusões sobre tudo e



Depositphotos

acreditamos piamente que elas sejam verdadeiras. Podemos chegar ao absurdo de nos magoarmos quando a realidade é diferente ou oposta. Levamos para o lado pessoal, nos

envenenamos e culpamos o outro pela nossa infelicidade.

Ao não levar nada para o lado pessoal (segundo compromisso) e não tirar conclusões, você retira de si a ansiedade e não

cria expectativas, positivas ou negativas, e quando recebe a informação, atribui a ela o verdadeiro e real valor.