

VIVER E DEIXAR VIVER

Recentemente, frequentei um curso de formação sobre inteligência emocional e, durante a formação, fizeram-se vários exercícios e um deles foi escrever num papel um problema que nos afiguisse. Depois os papéis foram baralhados e distribuídos pelos formandos, para que cada um falasse do problema que lhe calhou como se fosse seu. Isto para ver se conseguíamos ser empáticos, ou seja, colocarmo-nos no lugar do outro.

Éramos 18 pessoas e só 2 ou 3 é que escreveram problemas pessoais, ou porque se consideravam bruscos a lidar com outras pessoas, ou porque tinham uma grande impaciência em situações adversas. A grande maioria dos problemas apontados eram que o irmão não lhe falava, a nora não a deixava ver os netos, os patrões não a tratavam bem, a cunhada não gostava dela, etc., etc., etc.

Vivemos em sociedade, temos família e amigos e as pessoas nem sempre são como gostaríamos que fossem, nem se comportam da forma que consideramos correcta.

Amarmo-nos uns aos outros é difícil, mas podemos ter tolerância e aceitação, palavras-chave para viver, cordialmente, nos relacionamentos.

Esta situação fez-me lembrar quando os meus filhos cresceram e entraram na adolescência. Todos os dias havia peripécias lá em casa, ou porque traziam para casa os problemas existenciais deles, que me deixavam preocupadíssima, sempre com medo que se desviasssem para caminhos incertos, ou porque eram irreverentes e já não nos consideravam, os pais, como as melhores pessoas do mundo, como até aí.

Um colega meu do trabalho viu-me um dia tão preocupada, que me emprestou um livro, destinado a pais de adolescentes.

Lembro-me de poucas coisas do livro, mas ficou-me na memória o primeiro exercício que o autor propunha: sentarmo-nos confortavelmente, e escrever, numa folha de papel, todos os nossos problemas relacionados com os nossos filhos. Depois, lermos com atenção o que escrevemos e verificar se os problemas eram na realidade nossos ou se eram dos nossos filhos, por exemplo: se não quer estudar, se deixa o quarto todo desarrumado, se começou a fumar, se começou a conviver com pessoas que não são convenientes, etc.

Depois devíamos verificar quais eram os nossos problemas e quais eram os problemas dos nossos filhos. E a conclusão era que a grande maioria dos problemas eram deles, e não nossos. Nossa, era o sentimento de impotência, de ver que eles estavam a seguir um caminho duvidoso, face aos nossos parâmetros, claro, e não podíamos fazer nada. Apenas tentar falar com eles e fazer-lhes ver pelos vários exemplos de vida que conhecíamos, que eles deviam pensar bem no que estavam a fazer e que futuro queriam. O livro recomendava que os pais deveriam manter um amor firme, ou seja, as regras lá de casa eram para cumprir, e em último caso, poderia até chegar-se ao limite, de “se não cumplires, terás que sair”. Graças a Deus, na minha casa não foi preciso chegar aí, embora eles não tivessem a aparência que eu desejava, não tivessem as altas notas na escola para escolherem os melhores cursos e começassem a fumar e a beber bebidas alcoólicas contra a minha vontade.

A partir daí, mudei de atitude. Pus o coração ao alto e deixei-os nas mãos de Deus.

As preocupações não me abandonaram na totalidade, nem deixei de falar com eles quando entendia, mas percebi que, de facto, as pessoas têm que exercer o seu livre arbítrio e viver a sua própria vida.

Termino com as palavras de Manly P: Hall:

"A placidez surge da realização da absoluta rectidão do universo como ele é; a justiça absoluta que dirige as actividades de todas as forças que compõem a vida do universo. Ninguém sofre pelos pecados dos outros; ninguém está num lugar que ele não tenha ganho por si próprio; ninguém merece mais do que tem; e ninguém devia ser feliz com quem não é.

A felicidade vem de dentro e é o resultado do desenvolvimento espiritual; quem não possui esse desenvolvimento não pode ser feliz. Não há ninguém no universo que nunca tenha tido uma hipótese. Não há ninguém que seja vítima das maquinações dos outros. Não há ninguém que tenha tido mais adversidades do que mereceu. E não há ninguém que possa escapar das suas justas recompensas.

Uma das principais causas do stress interior é o pensamento desperdiçado, com preocupações pelas outras pessoas; tentando viver as suas vidas e salvá-los dos seus justos desertos. Um ser humano não pode ser ajudado a escapar de uma experiência que lhe é necessária. E, portanto, há muito pouca utilidade em tentar proteger as pessoas de si próprias; das experiências que elas precisam para poderem crescer."

Sejam felizes!

10/11/019

Fátima Capela