

INVESTIR EM NÓS MESMOS

# Incerteza e liberdade

A INCERTEZA TENDE A GERAR MEDO E A LIBERDADE PARA CADA UM SE MANIFESTAR NA SUA PLENITUDE PARECE REQUERER UM CONTEXTO DE ESTABILIDADE QUE OFEREÇA SEGURANÇA. CONTUDO, É FACILMENTE POSSÍVEL CONCILIAR A AUTENTICIDADE E A LIBERDADE DE SER GENUÍNO COM O DESEMPENHO DE PAPÉIS SOCIAIS EM CONTEXTOS DE MUDANÇA.

---

## ISABEL GONÇALVES

M.CSH. | *Life & Family Coach*  
Instrutora de Meditação e Formadora  
Autora do livro *Rumo à Minha Plenitude*  
[www.harmonizando.com](http://www.harmonizando.com) | 964 480 280

**N**um período em que observamos, local e mundialmente, o caos e a incerteza, e que sentimos que os sistemas em que nos habituámos a confiar estão a ser abalados e alguns quase aparentam ruir, é verdadeiramente natural que nos sintamos inseguros e que a nossa esperança (na vida, nos homens e no próprio futuro) seja afetada. Habituámo-nos a sentir o “chão sob os nossos pés” e, com base em determinados pressupostos, fomos desenvolvendo crenças e comportamentos automáticos, alguns até normóticos, sem nos questionarmos sobre o verdadeiro significado dos nossos comportamentos. Fomos perdendo a noção de quem realmente somos (na nossa dimensão genuína e individual) e daquilo que verdadeira-

mente nos move para escolhas e atitudes. Isto é, habituámo-nos a viver em “piloto automático”.

## RESGATAR O NOSSO REAL SER

Quando o exercício de Meditação é incluído nas rotinas diárias, vamo-nos habituando de forma totalmente natural a desenvolver a “visão clara”, dissociando o observador do objeto observado ou situação – que é como quem diz, o cenário, os atores, a motivação, as ligações e sequências de acontecimentos.

O que é mesmo verdadeiro é o que é sim-

ples. Ser genuíno pressupõe simplicidade. Podemos desempenhar todos e quaisquer papéis sociais (familiares, profissionais, de cidadania, etc.) que a vida nos traga e simultaneamente mantermos, livres de todos os medos que nos assaltam, a nossa autenticidade – em consciência de quem realmente somos, de onde vimos, do que semeámos na nossa vida, daquilo que temos ou do que nos move, para onde tendemos a caminhar, dos obstáculos que deixámos criar e das portas que aguardam ser abertas e transpostas. Só assim é possível que, mesmo em tempos turbulentos, exigentes, desafiadores, nos possamos manter plenos a cada dia, em estado de





“

POSSAMOS A CADA DIA DESEJAR SENTAR ALGUNS INSTANTES E LOUVAR O ENCONTRO CONSIGO MESMO, SENTINDO A BÊNÇÃO DA VIDA A ACONTECER E DE NELA SE PODER MANIFESTAR RUMO À PRÓPRIA PLENITUDE. NUNCA DESISTIR, SEMPRE CONFIAR.

”

bênção sagrada, de alegria, de harmonia, de confiança e de amor, colorindo os dias com a nossa presença, seja ela qual for. Faça sol ou chuva, seja noite ou dia, a árvore permanece sempre igual a si própria – produzindo o seu aroma, as suas flores e frutos, a sua sombra, a sua madeira. Ela simplesmente é. Tenhamos a capacidade de resgatar aquele que realmente somos.

Possamos a cada dia desejar sentar alguns instantes e louvar o encontro consigo mesmo, sentindo a bênção da vida a acontecer e de nela se poder manifestar rumo à própria plenitude. Nunca desistir, sempre confiar.

**Transformar esta prática num hábito diário salutar é o maior investimento que podemos realizar em nós mesmos.**

Nesta fase de solstício de inverno, em que nos recolhemos para fechar um ciclo e iniciar um processo de maturação interna que nos prepara para um desabrochar na próxima primavera, saibamos agradecer os desafios e reforçar a esperança nas próprias capacidades de superação e, quem sabe, saudar o novo Ser que está a emergir dentro de cada um de nós. E essa emergência só é possível, porque está a ser desvelado aquilo que já existe... 2

## NÃO SE PERCA DE SI MESMO!

O contexto social e económico que estamos a atravessar assemelha-se ao fluir de um rio em que a impermeabilidade constante pode afundar-nos se não estivermos dispostos a navegar nessas águas, sabendo que é sempre possível aprender a navegar. Pilotar em ambientes de mudança permanente requer:

- ✓ **Aceitação e integração**, em vez de vitimização e exclusão;
- ✓ **Adaptação**, ao invés de resistência cega;
- ✓ **Autoconhecimento** para fazer os “ajustes” necessários e manter a autenticidade.

Aquilo que há muito pratico, recomendo e ensino (especialmente agora) pelos seus efeitos altamente benéficos é o encontro consigo mesmo todos os dias. Alguns designam esta prática (hábito ou arte) de Meditação, recolhimento, autoconhecimento, reflexão, técnica de gestão emocional, o que for. Os nomes não importam e as posturas menos ainda. Após tantos anos de aprendizagem e de exercício terapêutico, tendo entretanto conhecido novos sistemas e processos, continuo a sentir que esta prática tão simples é, por excelência, o “instrumento” mais sublime ao dispor do Homem para se encontrar consigo mesmo (na dimensão mais profunda e autêntica de si próprio), com a natureza que o suporta e com a dimensão espiritual superior que o move sem disso ele ter consciência. É um verdadeiro antídoto à ilusão e ao sofrimento. É um verdadeiro suporte de vida, uma prática preventiva de saúde mental, um berço perfeito que alimenta relações genuínas e enriquecedoras, que desperta a criatividade e a intuição, que desenvolve a inteligência e a *performance*, que tende a transformar a consciência resgatando nela o padrão natural de unificação e reintegração que verdadeiramente nos transforma – (re)despertando em nós a alegria, a confiança, a gratidão, a esperança, o amor, a empatia...