

DESCOBRIR E NUTRIR O SELF

# Não há nada como "Casa"

DAMOS A MAIOR IMPORTÂNCIA AOS NOSSOS  
RELACIONAMENTOS, MAS NÃO SABEMOS  
RELACIONAR-NOS CONNOSCO POR  
DESCONHECERMOS QUEM REALMENTE SOMOS  
POR DETRÁS DAS NOSSAS MOTIVAÇÕES E  
REPRESENTAÇÕES... E NÃO HÁ NADA COMO ESTAR  
EM "CASA" PARA RESTABELECERMOS CONTACTO  
CONNOSCO MESMOS.

“  
CUIDAR DO EU É UM  
ATO DE AMOR – POR  
NÓS MESMOS E POR  
CADA UM DE TODOS  
AQUELES COM QUEM NOS  
RELACIONAMOS.  
”

## ISABEL GONÇALVES

M.CSH. – Coaching Pessoal,  
Formação e Mentoria  
[www.harmonizando.com](http://www.harmonizando.com)  
964 480 280

Não, desta vez não vou falar de meditação, mas de conexões internas. Sentar-se, fechar os olhos e meditar é apenas uma das formas de estar “em casa”, mas há

muito mais para se cuidar e mimar, para se reforçar, para encontrar a paz, para reconquistar a sua autenticidade.

Desde que abre os olhos quando acorda até que os fecha à noite para dormir, está sempre a relacionar-se com o mundo (dito) exterior. Quer se veja ou não aquilo que o cerca. Quer se capte ou emita informação. Mas o *rappor*t é sempre com os fenómenos que o cercam – seja por si mesmos ou na sua relação com eles.

Não aprendemos a fazer de outra forma e, como tal, está tudo bem assim. Só que o “mundo” muda e a nossa consciência do que existe à nossa volta e da forma de nos relacionarmos com ele também muda, bem como muda a perceção que temos das relações que estabelecemos com o mundo. O conceito de “fora-e-dentro” tem-se vindo cada vez mais a esbater. E o que tem acontecido na consciência da relação entre o Eu e os outros também

está a acontecer na consciência da relação entre Eu e eu mesmo, isto é, entre as partes do Eu.

**É cada vez mais frequente registar-se em sessão terapêutica a sensação de se estar “perdido” ou a falta de se ser genuíno, de mal-estar, angústia, desespero ou esgotamento (burnout).**

## SINTA-SE, CUIDE DE SI

O movimento pendular da vida, a que designamos de biorritmo, mostra-nos que a uma expiração corresponde uma inspiração, o dia corresponde à noite, etc. É muito importante ter isto presente para compreender que todo o movimento requer repouso e toda a manifestação exige integração. Por outras palavras, para nos reestruturarmos e curar de forma integrativa depois de um período em interação com o mundo exterior, é crucial dedicar idêntico período à reconexão interior. Estar consigo mesmo e sentir-se. Sentir as sensações no corpo e da alma, tomar consciência das reações que emergiram, etc. Até que ponto estou a honrar os meus limites? E se não, porque não o faço? Isto é cuidar de si. Sem dor, sem culpa nem crítica, sem raiva ou tristeza, mas apenas em pura consciência. Com o olhar da águia que observa por cima todos os elementos do terreno.

## REDESCOBRIR O SELF

Desconhecemos a existência do *Self*, do ser autêntico, aquele que se move, que pensa, que atua, que reage, que atrai – desidentificado da dimensão em cada um que se funde com os outros e os processos que vivencia. E os maiores obstáculos à reconfiguração do Eu é, em primeiro lugar, a ausência de consciência das fronteiras e dos processos de identificação e, em segundo lugar, a “falta de tempo”. Por tudo isso, e cada vez mais nos dias de hoje (em que a informação nos submerge e os nossos papéis se multiplicam), é vital cultivar a prática do “estar em casa” para manter o equilíbrio e a saúde mental, física e social. Aprender a cultivar a percepção do Eu – aquele que transcende todos os medos e limitações – e a nutrir a teia das infinitas possibilidades, num processo de descoberta e de (re)conquista, é o maior

bem que se pode oferecer a si mesmo. Além da paz interior e da confiança (que abre portas à alegria e motivação), irá gradualmente nutrir-se com amor que passará a ser a natureza dos seus pensamentos e de todas as suas ações. A natureza da sua vibração. E, como se sabe, é a partir da frequência daquilo que se emite que se irá atrair. Sendo todos nós um íman dos nossos relacionamentos, só depois de nos habituarmos a estar em casa e de nos cuidarmos e nutrirmos com amor, de aprender a honrar limites, é que somos capazes de atrair relações (amorosas, fami-

liares ou profissionais) edificantes. Aquelas que despertam o melhor que há em nós. Aquelas em que as pessoas se sentem bem connosco e nos procuram – não para partilhar as suas dores (limitações), mas as suas alegrias (possibilidades).

Redescobrir e cuidar do *Self* nada tem a ver com egoísmo, bem pelo contrário. Tem a ver com o reencontro com a dimensão sagrada e plena de potencialidade em cada um. Cuidar do Eu é um ato de amor – por nós mesmos e por cada um de todos aqueles com quem nos relacionamos.

**Estar em casa ... Já lá esteve hoje? ?**

