

FOCAR NA SOLUÇÃO, E NÃO NO PROBLEMA

Chave para a Paz e Liberdade Interiores



SEI MUITO BEM O QUANTO É DIFÍCIL DESPROGRAMAR CRENÇAS E COMPORTAMENTOS QUANDO ELAS NOS ACOMPANHAM DESDE SEMPRE... MAS DIFÍCIL NÃO SIGNIFICA IMPOSSÍVEL. E SÓ É DIFÍCIL, ÀS VEZES A PONTO DE PARECER QUASE IMPOSSÍVEL, ENQUANTO NÃO SE COMEÇAR A “TREINAR” PARA MUDAR A SITUAÇÃO.

ISABEL GONÇALVES

M.CSH. – *Coaching* Pessoal,
Formação e Mentoria
www.harmonizando.com
964 480 280

Quando os resultados comecem a surgir – em múltiplas formas e múltiplas áreas da nossa vida – já não queremos voltar atrás. É assim que tem acontecido comigo e com todos aqueles que acreditam ser capazes de ir além do sofrimento. De facto, apesar do muito conhecimento que já temos, não sabemos como o operacionalizar nas nossas vidas e transformá-lo em sabedoria que nos permita viver em estado de quase plenitude, paz e bem-estar. Existem duas boas razões para isso:

1 Geralmente, onde nos é oferecido conhecimento sobre algo que nos constrange (e por isso o procuramos), raramente se disponibilizam as cha-

ves (técnicas ou soluções) para a sua superação;

2 Ou elas existem e são complexas e difíceis de aplicar (na forma de manuais de normas e rotinas) que nos desmotivam de seguir.

Então, ou dispomos dos recursos (temporais e financeiros) para transformar e ultrapassar uma determinada situação e embarcamos em longos processos de formação ou de terapia individual ou coletiva, ou desmotivamo-nos e desinteressamo-nos, que é como quem diz “atiramos para trás das costas”, num processo cego e cumulativo do nosso inconsciente.

ROMPER COM PADRÕES E CRENÇAS

Hoje ouve-se com frequência falar em situações “fora da caixa”, num novo paradigma quântico de infinitas possibilidades a que todos podemos ter acesso e assim mudar a nossa vida, mas na realidade continua-se a viver no “problema” e não na “solução”.

Vejamos. Que sabemos hoje todos com uma boa dose de “certeza”, apoiada esta em novas descobertas científicas na área das neurociências e, em particular, dos estudos da epigenética e da neuroplasticidade humana? Apenas para citar dois aspetos cruciais:

1 Toda a ação/não-ação (nas suas diversas formas de expressão e níveis de consciência) tem um efeito de *biofeedback* (chamemos-lhe atração



ou retorno) de circunstâncias que constituem a nossa realidade (assim interpretada);

2 Tudo aquilo em que focamos a nossa mente (pensamento e ação) cresce. Por exemplo, se acreditar que é vítima de uma determinada situação que considera injusta, fará despoletar todo um sistema de crenças e de sentimentos associados a essa mesma situação ou padrão, que tenderão a alimentar a dor psíquica que lhe é inerente.

Louise Hay dizia que quando nos sentimos vítimas de algo será bom ter em conta que “todos somos vítimas de vítimas”. Muitos dos padrões comportamentais que adotamos e das crenças que alimentamos e que suportam esses comportamentos são reproduções ou extensões da nossa cultura e processo de socialização (seja no modelo familiar ou no processo educativo a que todos estivemos sujeitos). 2

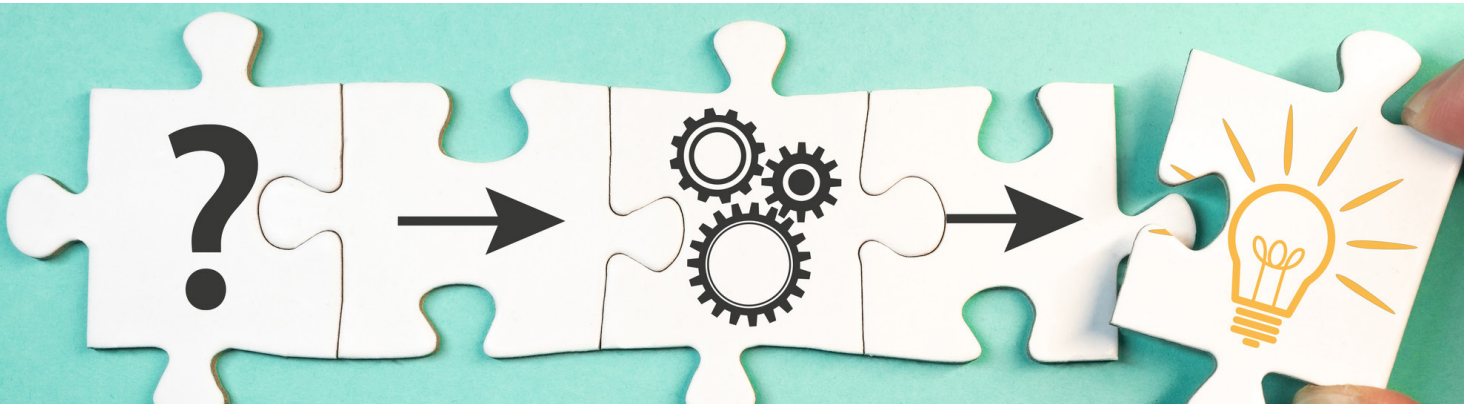
ESCOLHE VIVER NO PROBLEMA OU NA SOLUÇÃO?

- Viver no “problema” é, por exemplo, responsabilizar os seus ancestrais (pais, educadores e outros) por aquilo que se considera imperfeito à luz do conhecimento atual e que julgamos ser a causa de manifestações imperfeitas na própria vida. Viver na solução é recordar que todos os que nos antecederam e exerceram a sua influência em nós fizeram o que melhor sabiam e podiam no contexto do seu condicionamento (crenças e capacidades) de então, cabendo-nos a nós honrá-los pelo seu amor e dedicação, ao mesmo tempo que nos sentimos livres para prosseguir a nossa maravilhosa jornada de vida num patamar mais elevado de sabedoria.

- Viver no problema é, por exemplo, viver a criticar os “outros”, esquecendo que nada existe separado do todo. Viver na solução é questionar-se, pelo contrário, sobre o que é possível fazer por si mesmo para ajudar a melhorar uma determinada situação. A crítica é o pior dos venenos.

- Viver no problema é estar aquém dos “véus da consciência” e sentir que não se é merecedor, capaz, velho, demasiado novo, ou desconhecedor, ou...ou... Enquanto viver na solução é ser capaz de ouvir o apelo do coração (que é a raiz da Alma), acreditar em si mesmo e seguir em frente.

Não é necessário racionalizar processos. É preciso, sim, ser capaz de se auto “perdoar” num estado de grande amorosidade compassiva. Não é um perdão assente na autocritica e autoflagelação, mas um reconhecimento do despertar de um pesadelo. Qual? Aquele pesadelo que tem acompanhado os homens nestes últimos séculos do mundo ocidental: o de não ser capaz, não ser merecedor, ser vítima, etc.



EXERCÍCIO PRÁTICO

Qualquer dia ou qualquer condição de vida é o momento certo para acordar e determinar firmemente que basta, chega de arrastar o “passado” (ilusório) e temer o “futuro” (igualmente ilusório). É hoje que toma a decisão de se libertar de críticas e medos, recordando que onde a mente se foca, tudo cresce. Foque-a em tudo o que é bom e escolha só o Bem (no pensamento, na palavra e na ação).

O amor é, simultaneamente, a natureza e o alimento do coração, e a sua chave é o perdão, pelo que libertar-se de toda a crítica ou culpa (que é a crítica autodirigida) é assinar um contrato de felicidade consigo mesmo. Estar em paz e harmonia interior e com o mundo que nos rodeia é a maior das bênçãos, pois tudo o que semearmos volta para nós multiplicado.

→ Para as leitoras (as mulheres gostam de tudo com sentido prático) faço uma sugestão, tal como num ginásio da mente: a cada manhã, antes de sair de casa ou ao levantar-se, diga para si mesma: Só por hoje não critico nada, nem ninguém. Pratique com esse foco mental (em estado *mindful*), sempre com persistência, durante 21 dias. Antes de começar, adquira um caderninho e faça o seu *journaling* (registo escrito diário manual) todos os dias ao serão. Não se critique se falhar, é natural - mas tomar consciência já é mudar.