

QUEM É ESSE NO ESPELHO?!

Josefina Macedo, Psicóloga Psicodramatista

Vida de gente grande não é fácil! Mas...quem foi que disse que tem que ser fácil para haver proveito, aprendizado e gosto?!

Ouvimos com frequência a frase “o que é bom custa caro” e penso que essa máxima pode se aplicar também as conquistas imateriais da vida! Porém o custo, neste caso, tem a ver com o tanto de esforço e comprometimento envolvidos no processo de busca daquilo que planejamos obter e ser como pessoas...

Sem, nem por um momento, desmerecer as conquistas materiais, tão gratificantes e necessárias também, discuto aqui as conquistas íntimas, pessoais de cada um... aquelas “aquisições” que nunca mais nos permitirão voltar a ser os mesmos de antes...

Após a delícia de ser criança, experimentada na infância e a turbulência vivenciada quando se é adolescente, encaramos a difícil fase do jovem adulto que é tão cobrado! Estás trabalhando? Casado? Tens filhos? Só um menino? Ah, então vão atrás da menina...e por aí vai...incessante listagem de “critérios” que a vida nos impõe e que se não obedecemos a estes padrões, estamos à margem e podemos nos sentir sós... Parece que o alívio vem mesmo com a maturidade...tão doce quanto a infância, com sofrimentos, tal como a adolescência, e as mesmas cobranças do jovem adulto, mas com diferentes recursos e instrumentos internos para lidar com as cartas “ruins” que a vida nos apresenta! E isso faz toda a diferença! Ah, se faz...

Na maturidade as gavetas internas daquele roupeiro bagunçado se acomodam...os valores se consolidam e não tememos ser quem nós somos...se tivermos, claro, consciência de quem somos!!!

Percebe-se que grande parte das pessoas adota “personagens” no desempenho de seus papéis e em determinados momentos de sua história entram em conflito, pelos atrapalhos em que vivem, pela desordem que experimentam ou pela ruína em que transformam suas vidas, pura e simplesmente porque se desconhecem!

O processo de autoconhecimento realmente não é fácil, nem simples - requer atitude, persistência, dedicação e principalmente coragem! Temos que estar dispostos a enfrentar nossos fantasmas que embora possam parecer, num primeiro momento, assustadores, na verdade não o são tanto assim...pois se nos pertencem, vivem no nosso mundo interno, não podem ser maiores do que nós mesmos! Não importa o momento em que nos disponibilizamos a isso, o que importa é que quando decidimos que vamos nos apresentar a nós mesmos, é o exato momento em que isso deve ser feito...nem antes, nem depois...é agora! Quando desejamos nos conhecer é que é a hora certa!!!

Os caminhos escolhidos para tal são particulares a cada um...tem a ver com as crenças, com a disponibilidade emocional e/ou financeira, com a influência do meio em que vivemos, etc...não importa

se é num centro budista, na biodanza, através de livros e debates, na terapia ou em outras formas que o indivíduo escolher para vivenciar este processo. O que é realmente importante é que o faça! E o faça verdadeiramente... Os ganhos são imensos! Deixamos de ser reféns dos nossos sentimentos e emoções, nos apropriamos de nós mesmos, desenvolvemos segurança e originalidade nas nossas atitudes, estabelecemos um parâmetro interno, além de experimentarmos genuína satisfação por conhecer profundamente essa pessoa com a qual convivemos vinte e quatro horas por dia! Nós mesmos!

Cuide dela, da sua companhia permanente e inseparável, escute sua voz interna, conheça e respeite os seus sentimentos, valorize suas conquistas íntimas e experimente a delícia (e as dores também) de saber quem você é! Não vai passar a vida alheio a si mesmo e tomar um susto ao olhar-se e pensar... Quem é esse no espelho?! Vai?!

