



Edição  
Fac-similar

# A simples arte de viver bem

*com qualidade de vida*

Rudi Seger

méritos  
editora



Rudi Seger

A simples arte de  
**viver bem**  
*com qualidade de vida*



Edição  
Fac-similar

*Passo Fundo*  
2011

*méritos*  
editora

2011 – Versão livro em papel  
2023 – Versão e-book/PDF facsimilar

© Livraria e Editora Méritos Ltda.  
Rua do Retiro, 846 - Passo Fundo - RS  
CEP 99.074-270  
Página na internet: [www.meritos.com.br](http://www.meritos.com.br)  
E-mail: [sac@meritos.com.br](mailto:sac@meritos.com.br)

Charles Pimentel da Silva  
Editor

Jenifer Bastian Hahn  
Auxiliar de edição

Leo Hélio Dellazzari  
Revisor

Todos os direitos reservados e protegidos pela lei nº 9.610 de 19/02/1998.  
Nenhuma parte deste livro poderá ser reproduzida sem autorização do(s)  
autor(es) ou da editora, sejam quais forem os meios empregados: eletrônicos,  
mecânicos, fotográficos, gravação ou quaisquer outros.

---

S454s Seger, Rudi  
A simples arte de viver com qualidade de vida/  
Rudi Seger – Passo Fundo: Méritos, 2011.  
158 p.

ISBN: 978-85-89769-94-5

1. Qualidade de vida 2. Equilíbrio emocional  
3. Organização mental 4. Auto percepção 5. Autoestima  
6. Comportamento humano

CDU:159.942

---

Catálogo na fonte: bibliotecária Marisa Miguellis CRB10/1241

*Impresso no Brasil*

*A meus inesquecíveis pais.*

*A minha amada esposa, Iva.*

*A meus filhos queridos, Clau e Johnny  
(Clause e Jonatas).*

*A meus adorados irmãos, especialmente às  
duas almas humanas do tamanho do mundo:  
Dulce e Amália, pelo que fizeram  
ao nosso pai e a nossa mãe.*

*A todos, enfim, que contribuíram para a  
evolução e maturidade da minha mente.*



*Agradeço a um Ídolo que contribuiu  
por demais na minha vida.  
Que me acompanhou desde que fazia  
cocô atrás das moitas em cima dos  
meus próprios suspensórios, para,  
depois, vir minha mãe passar um  
sabugo de milho para limpar-me  
antes de recolocar os suspensórios  
em mim, até onde, com modéstia,  
cheguei, a ponto de sentir em mim a  
necessidade de retribuir, como forma  
de reconhecimento, tudo o  
que me ensinou.*

*Ofereço minha gratidão, do  
fundo do meu espírito, Àquele  
que um dia disse:*

*“Eu sou o caminho, a verdade  
e a vida”.*



# *Prefácio*

Muitas pessoas, quando olham para trás e conseguem ver no seu passado fatos peculiares e interessantes, têm vontade de um dia escrever a sua autobiografia. Eu também sempre tive este desejo, porque a minha história, como a de muitos, certamente é maravilhosa.

Quando fui iluminado ao ter esta oportunidade, cheguei à conclusão de que usar a ferramenta da escrita para registrar as minhas experiências de vida seria muito mais importante do que escrever uma obra para cantar as minhas alegrias e chorar as minhas decepções, mesmo porque, desta forma, também retrataria o meu passado, além de assim contribuir, de maneira singela e modesta, àqueles que buscam uma referência de vida mais saudável e mais feliz.

Esta obra parte do pressuposto de que a sociedade do presente momento histórico passa por uma crise. Considerando que cada ser humano faz parte deste contexto e que as saídas para um mundo melhor partem do propósito de cada um, urge que nos conheçamos, encontremos-nos, e, detectando causas e consequências, possamos evoluir como seres humanos para uma vida de melhor qualidade. As possibilidades de alcançar esse estado

inevitavelmente passam pelo controle das emoções, cuja condição nos torna seres fortes, livres e muito mais felizes.

Para o desenvolvimento desses temas, fundamento-me no preceito de que a vida me ensinou: *é através das coisas simples que nos encontramos*, e através deste encontro maravilhoso alcançamos o estado de equilíbrio mental e uma qualidade de vida. Por isso mesmo, este livro é um simples meio para o leitor divisar caminhos que levem a uma estabilidade do real sentido da vida, cuja evolução somente é possível com o equilíbrio da mente e o conseqüente controle emocional.

Assim posto, tratei de abordar o conteúdo de forma simples, já que o simples é por vezes tão simples, que desperta o novo nos aspectos mais óbvios e aparentemente grotescos do nosso cotidiano, tanto que, no desenvolvimento desta obra, a seqüência de abordagem dilui-se em capítulos de acordo com o momento oportuno.

A leitura e a análise também servem como um espaço de questionamentos, uma vez que cada um tem, naturalmente, as suas próprias experiências, e principalmente porque o assunto em referência é o mais sério da nossa vida: *a própria vida*. Foi a forma de contribuição que encontrei para desnudar a realidade que envolve o ser humano. Aí percebi que, em função da conturbada vida contemporânea, é necessário uma recomposição do espírito de interpretação de existência, e, como ator privilegiado, a retomada de um caminho que contemple uma merecida melhor qualidade de vida.

Por último, minha veia poética implacavelmente intrometeu-se. Deve ser porque a vida de cada um é uma obra prima de Deus. E eu penso que Ele aproveitou e colocou Seu dedo nisso. Convenhamos, neste caso, com razão.

*Rudi Seger*  
*Selbach, inverno de 2011*

# Sumário

PREFÁCIO .....	9
INTRODUÇÃO .....	13
QUALIDADE DE VIDA .....	17
O MEU “EU” .....	29
AS FRUSTRAÇÕES.....	37
A DEPRESSÃO.....	51
AS PAIXÕES.....	61
O ECONÔMICO .....	73
A ORGANIZAÇÃO.....	85
AS PRIORIDADES .....	89
O SIMPLES, TÃO SIMPLES.....	95
A ALIMENTAÇÃO.....	103

O SONO.....	113
O SILÊNCIO.....	117
A NATUREZA.....	121
A MÚSICA.....	127
A HUMILDADE.....	131
A TERNURA.....	137
A PAZ.....	153

# Introdução

O fato de estarmos vivos neste mundo maravilhoso deve ser considerado um grande privilégio. No momento em que a nossa mãe e o nosso pai, num ato de extremo prazer, nos conceberam, estavam em competição de três a cinco milhões de espermatozoides. O fato de que cada um de nós foi um vencedor ante um número tão significativo, deve ser motivo de um reconhecimento todo especial. E bota especial nisso! Independentemente de considerarmos esse feito um milagre ou uma sorte, a verdade é que, a partir daquele momento estivemos envolvidos com o mundo. A nossa história começou ali, e, uma vez inseridos na história da humanidade, inevitavelmente nos tornamos atores compromissados com o seu processo.

*Se somos atores, qual é a nossa participação nesta história? Que personagem somos? Como exercemos o nosso papel?*

A existência do ser humano fundamenta-se na absoluta obediência de que nasceu para conviver com os de sua espécie e, de forma harmoniosa, com o meio ambiente. Esta afirmação não é somente uma lógica, como também um dever, porque somos os únicos seres vivos que falam e que pensam, e, conseqüentemente, temos um enorme compromisso diante dos olhos Daquele que nos projetou de forma tão fantástica.

A partir desta tese, a sociedade em que vivemos deveria ser um paraíso. Mas não é! Porque, apesar de sua admirável constituição física e mental e o conseqüente poder em função disso, o ser humano é dos seres vivos o mais infeliz neste planeta. É um ser que eternamente, ou procura, ou foge. E, dentro deste contexto, estou eu, você, nós.

*Afinal, o que tanto procuramos? Ou, a quem tanto procuramos? Fugimos de quê, ou de quem?*

A evidência nos leva a crer que, numa análise da existência do homem na Terra, a sua conturbada passagem tem causas e conseqüências. Para a pessoa feliz, a relação entre causa e conseqüência é uma concepção simples, enquanto que para a infeliz, é extremamente complexa.

Considerando, portanto, que fazemos parte da espécie humana, que esta espécie não está bem, e que eu, você, nós, somos atores deste contexto, é dever de cada um buscar caminhos que levem a uma vida melhor, mais humana, mais justa, mais igual. Nesse sentido, as soluções para se ter uma vida de qualidade obedecem claramente ao sentido *de dentro para fora*. A própria vida inicia de dentro para fora: a do homem, a da semente, a das entidades constituídas, a das empresas, a das famílias, a das políticas e também a minha, a tua, a nossa.

Supondo então que, uma vez nascidos, somos seres em obstinada fuga, por que fugimos, se nós, digamos assim, fomos um achado na participação da história humana na Terra? E se consideramos que somos seres em eterna procura, o que tanto procuramos?

A resposta é uma só: fugimos de nós mesmos porque não nos conhecemos, a ponto de nossa fraqueza declinar na busca incessante do nosso “eu”. Ou estamos em eterna busca de nós mesmos, porque ainda não nos encontramos. Logo, a vida nos

parece um mistério tão grandioso, porque somos seres que, por interferências na nossa caminhada, de maior ou menor intensidade, conforme a história de cada um, deslocamos-nos dos trilhos, o que faz com que, se não tivermos um controle emocional seguro da mente, ou fugimos da nossa caminhada, ou nos procuramos na nossa caminhada. Uma vez nascidos, caminhar é uma ação inerente ao ser vivo.

Assim sendo, temos um quadro explícito de causa e consequência quanto ao estado contextual da nossa existência: não nos localizamos e, por isto, falta-nos qualidade de vida.

O ser humano da presente era carece de uma nova mentalidade do verdadeiro sentido de viver, cujo processo, de forma imprescindível, passa por uma nova civilização, que pressupõe o cultivo consistente de uma revitalizada e real cultura de vida, ao que podemos resumir na poderosa palavra: humanização. Essa configuração traduz o quanto o valor dos números ofusca o verdadeiro brilho do sentimento de vida do ser humano.

A primeira medida prática consiste em diminuirmos a contínua e desenfreada ansiedade do nosso modo de ser, através de uma retomada da nossa própria história, em cujo momento prevalecia a valorização do tempo. O tempo somente terá consumado o seu devido valor quando assumirmos a vida novamente com mais calma, com muito mais calma, para usufruirmos o máximo de intensidade de cada momento.

A segunda consiste em estarmos muito atentos naquilo que fazemos, isto é, sermos conscientes, presentes e participativos em todas as nossas responsabilidades e ações, ou seja, termos uma vida que contemple a integralidade. Assim posto, evidencia-se uma nova retomada com o intuito de humanizar a nossa sociedade, cujo processo pode-se definir como uma redescoberta.

*A quem compete a responsabilidade de revitalizar o ser humano?*

A princípio, cada um de nós deve fazer a sua parte, mas uma iniciativa paralela de um projeto de tamanha magnitude deve partir de todos aqueles que detêm toda e qualquer representatividade, principalmente dos que têm o poder de transformar a consciência social.

A proposta é de que sejamos estratégicos o suficiente para acharmos as saídas para uma vida mais humana, o que certamente, no conjunto da obra, desembocará numa sociedade mais fraterna e mais feliz. E, para alcançarmos esta meta tão divina, consideremos que é através das coisas simples que encontramos a luz que ilumina a nossa mente para sermos, de direito e de fato, a imagem viva de Quem pôs em prática um projeto tão maravilhoso.

Portanto, nosso compromisso nesta passagem pela Terra é o de deixar, de modo especial aos que continuam a história, uma marca pessoal boa, que faça as pessoas lembrarem-se positivamente de nós. Uma marquinha que seja, mas que expresse com intensidade um exemplo bom como forma de nossa contribuição pelo milagre de termos participado deste mundo. Assim compreendido, mesmo partindo, permaneceremos vivos enquanto houver uma lembrança acesa naqueles que ficam. Por conseguinte, não serão as grandes obras que farão as pessoas lembrarem-se da nossa imagem, mas as pequenas ações que contemplam a intensidade e o significativo simples modo de ser de cada uma. Aparentemente, uns têm mais condições para deixar algum sinal de sua passagem. A outros, as possibilidades não são tão generosas.

Realcemos, pela sua importância: *o que realmente tem valor é a intensidade de cada marca*. Mas, para isto, é preciso atitude de engajamento. É preciso assumir. É preciso ser coerente com a missão confiada Daquele que tanto espera a nossa retribuição.

# Qualidade de vida

*P*artindo do parecer de que somos seres em contínua fuga ou em permanente busca, é necessário criarmos estratégias que nos condicionem a um estado de equilíbrio físico e mental, e, conseqüentemente, a uma melhor qualidade de vida, mas com a capacidade de mantermos-nos seguros nesta fórmula.

*O que é qualidade de vida?*

Antes de qualquer conceito, descartemos que qualidade de vida seja ter necessariamente poder econômico e suas supostas vantagens.

Qualidade de vida é a estabilidade entre a estrutura funcional do nosso corpo e da nossa mente, sobretudo o equilíbrio emocional e o conseqüente modo de ser e agir, cujo estado expande-se na convivência harmoniosa com tudo o que nos cerca. Para chegarmos a este estado, é mais ou menos assim: devemos ser uma mistura entre a mansidão da ovelha e a força do leão. A capacidade de aproximarmos-nos deste estado é possível, pois foi nos dada esta condição, justamente por sermos seres humanos projetados por um Ser Superior, com a estrutura de cérebro que nenhum outro ser tem. O controle total da mente, como uma

clonagem de uma ovelha e de um leão, somente Alguém muito especial conseguiu nesta terra: Jesus Cristo. Nunca alcançaremos a perfeição de Cristo, mas podemos assumir a postura de sempre procurarmos ser melhores, sem a necessidade de compararmos-nos aos outros, e, sim, usarmos preferencialmente um parâmetro de melhora conosco mesmos.

Numa outra metáfora, equilíbrio emocional é a poesia envolvente dos sentimentos e da realidade que nos cerca. Ou seja, a virtude de alcançarmos o estágio de termos a mente aguçada de tal forma que nos faça perceber o antagonismo das cores de uma folha e uma bala perdida no lado esquerdo do peito de alguém.

Quando falamos de coisas belas, referimos-nos com frequência à beleza da flor, do pôr-do-sol, da candura da criança, e não temos a percepção de filtrar o que existe além destas simples imagens visuais, a ponto de perdermos as condições de descobrirmos e nos deliciarmos como que se esconde nas lindas cores das folhas do outono. Da mesma forma, quando falamos em bala perdida, não conseguimos interpretar um todo contexto que envolve uma imagem destas. Alcançamos o nosso equilíbrio mental e uma consequente qualidade de vida somente com a virtude de detectar detalhes que trazem sentido à vida através dos sentimentos que vão além dos olhos, os quais nos conectam ao mundo real, localizam-nos, posicionam-nos, enfim, condicionam-nos a assumir o papel comprometido de atores.

Consideremos uma imagem com uma folha colorida no chão e, ao lado, uma bala perdida. O conteúdo contrastante de uma imagem destas, sob a óptica de quem sabe filtrá-la, será surpreendente. Uma folha matizada é o lado bom da vida do ser humano. Uma bala perdida é o lado triste da vida do ser humano. Esta é a realidade da nossa sociedade: *tem tudo e não tem nada.*

É elementar que, enquanto não houver a evolução do homem no sentido de descobrir-se e, através das coisas simples que o mundo lhe oferece, libertar-se do invólucro de nebulosidade que envolve a sua mente, a sociedade saudável que sonhamos sempre continuará sendo uma mera utopia. Temos, no entanto, muitas razões para acreditar que existe uma luz sinalizando um mundo melhor, a partir da expectativa otimista de que cada um faça a sua parte para que a transformação aconteça, mesmo que de forma lenta, mas consistente e envolvente.

O processo de uma evolução sólida do ser humano somente é possível quando adaptado aos passos de sua caminhada na convivência social, cuja interação harmoniosa e segura realiza-se conforme o grau de desenvolvimento do controle emocional. Se assim for, esse ser certamente será uma pessoa de bem com a vida e uma liderança muito positiva à disposição da convivência grupal. Caso contrário, será frustrado e rejeitado, mais, ou menos, conforme sua reação na expressão desta medida. Não, no entanto, se assumir a condição de ente privilegiado e fizer da sua vida um processo contínuo de reflexão voltado à real boa vontade de compreender que viver é bom de mais, verá que cada momento precisa ser aproveitado equilibradamente.

Na constituição estrutural da região do cérebro do ser humano, além da composição complexa e de significativa importância da área responsável pela memória, mais especificamente denominada hipocampo, em seus hemisférios há um espaço de um poder incrível, que se chama de sistema límbico, em que se concentra o comportamento emocional e o controle do sistema nervoso. Ali situa-se a nossa maior potência de definir e redefinir a vida, considerando que a força mental é imensamente superior à representatividade da massa física, o que leva até a surpreendermos-nos pela capacidade de suportarmos certas situações da

vida, quando, às vezes, achamos que não temos mais forças para nada. O equilíbrio desproporcional deste poder físico e mental é a base da solidificação do nosso bem-estar, que é uma questão de ter virtude para saber gerenciar-se.

A estrutura física faz parte das áreas de abrangência específicas da ciência do corpo humano, por isso é considerado um fim, sob o aspecto de interpretação da vida, e não um meio, embora a relação intrínseca seja uma condição básica, e, por isso mesmo, sua sintonia é de total importância. Seguindo este raciocínio, temos o hábito, que de certa forma é uma questão cultural, de focar as nossas formas de pensar e agir, enfim, nosso modo de ser em geral, somente como um fim e não como um meio. Dos pais ou das pessoas queridas que partiram, lembramos somente dos seus últimos dias. Esquecemos-nos que, inclusive, tiveram momentos de extrema felicidade. Na vivência da espiritualidade, a vida de Jesus Cristo, por exemplo, foi-nos repassada tendo como centro a imagem de sua morte na cruz, isto é, o fim, mesmo que as crenças de fé religiosa interpretem sua morte como um recomeço. Não nos focamos na essência do *durante* de sua vida de trinta e três anos, em cuja passagem extraordinária encontra-se uma imensa riqueza por sua maneira de agir e de pensar, sobretudo no conteúdo do seu discurso. Não levamos em conta que uma palavra-chave deste Ícone imortal pode ser um simples atalho para melhorar nossas vidas.

Da mesma forma, até para aproximarmos-nos mais da nossa realidade no trabalho cotidiano, focamos-nos mais no *fim* do turno do que no *durante*, o que é um reflexo de como a nossa vida diária é desmotivada e é um sacrifício que somente vale a pena porque precisamos do salário no fim de cada mês. Talvez porque tenhamos contas a pagar, ou, o que seria mais deprimente ainda, porque estejamos à espera da aposentadoria.

O que não notamos aqui é que o *durante* é de total importância para o *fim*, do qual até dependem as demais horas depois do expediente e, geralmente, com a família, que, aliás, não merece uma sobrecarga da nossa inoperância de lidar com o trabalho e a consequente falta de parceria no lar. Não nos esqueçamos jamais que o gosto pelo nosso trabalho passa pelo controle da mente, que é a chave para distribuir com abundância ambientes de saúde e de prazer. Na proporção significativa da força de poder da mente com a conclusão natural de que tudo nasce de dentro para fora, as soluções que tanto procuramos encontram-se no psique, isto é, no âmago do nosso ser.

Baseado nos estudos dos grandes pensadores da área da história da humanidade, assim como nas novas descobertas de especialistas no decorrer da era moderna, o ser humano é, de forma simplória, uma criatura por si só programada e programável culturalmente em três áreas, as quais caracterizam o seu modo de ser:

- o *instinto*, sobre o qual não tem nenhum controle;
- o *sociocultural*, influenciado pelo meio em que vive, onde tem o controle parcial;
- a *programada*, da qual tem a possibilidade do controle total e, portanto, as condições de autoprogramar-se.

Dentro desta estrutura, a mente é o estado de consciência ou subconsciência quanto ao aspecto do conjunto de pensamentos. Numa reflexão mais detalhada do *comportamento* humano, o consciente refere-se às lembranças e ações intencionais do momento e do espaço, enquanto que o *subconsciente* abrange a área profunda da mente, em que está registrada a história de cada um e onde se concentra a força vitaminada de evoluir e transformar-se num ser com uma significativa qualidade de vida.

Além do consciente e do subconsciente, o ser humano ainda tem o estado *inconsciente*, em que se concentram as pulsões instintivas. O subconsciente, embora se apresente como um registro, por vezes manifesta-se de forma inconsciente, especialmente através de manifestações físicas, como, por exemplo, a inquietude, o desvio de olhar, o pedido indireto de socorro por um elogio, bem como outras inúmeras formas de expressão.

A partir desta superficial descrição, portanto, o subconsciente é a parte mais significativa do sistema funcional da nossa mente. Para ilustrar esta análise de maneira simples, imaginemos-nos numa noite de verão na cama à espera do sono, quando um inoportuno pernilongo rodeia, rodeia, rodeia a nossa cabeça. Com estratégica astúcia, ficamos totalmente inertes, até que o insistente bichinho pouisa num de nossos ouvidos. Assim como num relâmpago, damos um tapa na orelha. Na maioria das vezes, depois disso tudo silencia e assim pegamos no sono.

Se este tapa fosse dado por uma outra pessoa, qual seria a nossa reação? Então, por que suportamos o nosso próprio tapa, às vezes até dado com uma forte intensidade?

A simples explicação está concentrada no nosso cérebro. O nosso subconsciente se programou minuciosamente para a ação, de modo que a nossa emoção adequou-se para o momento, ao ponto de que o tapa trouxe-nos tranquilidade. Este é apenas um exemplo genuíno do quanto a nossa mente é uma estrutura funcional, incrivelmente perfeita, quando bem gerenciada. Parece que o poder da mente é infinito quanto as suas possibilidades, podendo ir além das condições de interpretação do ser humano quanto aos seus limites, tanto que, se tivermos as nossas emoções controladas, até o tapa que recebemos dos outros suportaremos com sabedoria, ao mesmo tempo que repassamos um poder fantástico de força interna. Este cenário define o homem forte, que assimilou

a sua função de ator e exerce-a com toda a plenitude. É oportuno lembrar que foi isto que o Líder dos líderes quis nos ensinar ao dizer: “Ao que te ferir numa face, oferece-lhe também a outra.”

Sob esta visão do nosso cérebro e funções específicas de cada estado, é necessário que sejamos audaciosos na tentativa de abrir espaços para uma reflexão aprofundada, com o propósito de descobrirmos, com o poder da razão, caminhos que nos beneficiem na obstinada procura de nós mesmos, considerando que o sentido inverso, uma fuga sem fim, será a nossa própria condenação e, conseqüentemente, a constituição de uma sociedade com uma eterna sede de uma vida melhor. De forma mais clara, a coordenada do ser humano seguir para ter uma boa qualidade de vida é pela via da procura, contanto que encontre e assuma a fórmula.

Acrescentamos, de modo especial, que o subconsciente é a parte da mente que registra toda a nossa vida, até mesmo antes de nascermos. Para isso, é preciso perceber que para tudo o que vemos, ouvimos e supomos em nossa vida precisamos saber decodificar. E essa virtude nos condiciona a chegar ao subconsciente com a intenção de gerenciá-lo com sabedoria. A capacidade de discernir causas e conseqüências é um dom com imenso significado, porque pressupõe a definição de ação e a leitura da reação. Isto é, nos dá o privilégio de interpretar o porquê das coisas. Com isto, deduz-se que a virtude de saber filtrar imagens que vão além das que nossos olhos podem ver é o princípio básico para infiltrarmos-nos no subconsciente e tornarmos-nos poderosos em definir e redefinir caminhos.

A propósito, a vida do ser humano está continuamente envolvida em sinais que, uma vez sabiamente filtrados, servem-lhe como instrumentos de prevenção, de escolha e de adequação em todas as áreas da vida. O estado físico febril é a reação de uma causa, logo, um sinal que merece toda a atenção. O olho roxo

do nosso filho quando vem da rua, é um sinal; a dor de cabeça frequente, é um sinal; a falta de sono, é um sinal; a falta de apetite, é um sinal; a falta de harmonia entre casais, é um sinal; a mancha de umidade na parede do banheiro, é um sinal; a batida do nosso carro, é um sinal; a desaprovação do nosso filho na escola, é um sinal; o conteúdo da fala do idoso concentrado no passado, é um sinal. A virtude de termos habilidades apuradas em detectar sinais e a importância que damos à capacidade de discernimento das prioridades na nossa vida, representa uma vantagem significativa no processo de edificação da nossa vida.

Todos os sinais acima citados, entre tantos outros em todas as áreas e momentos da nossa vida, são apenas advertências do óbvio. Identificar os sinais de forma automatizada é uma virtude de alto poder para imprimir uma qualidade de vida.

O verdadeiro homem ator é um ser extremamente atento. É aquele que cuida da sinalização em sua vida e que faz dos sinais a certeza dos passos da sua caminhada. A faculdade de filtrar imagens, ações e sentimentos, portanto, podemos definir como *ver a luz onde há trevas*.

O segredo – se assim quisermos chamá-lo, porque deveria ser natural ao homem viver num estado de bem-estar, de sentir-se leve, seguro, livre, com a autoestima de forma continuada e em nível elevado – está concentrado no poder de administrar as emoções da mente. O controle das emoções solidifica o poder da intuição e da prudência, cujos dons, que fortalecem a tolerância, oferecem-nos condições generosas para manter o equilíbrio. Em termos simples, podemos dizer que *qualquer coisa não nos derruba*. A receita mais adequada para se obter resultados positivos, mais que muita medicação química, na administração do ápice do estresse e da depressão, por exemplo, é o controle das emoções. A vida é muito dinâmica e oscilante, por excelência no aspecto

da mente, de modo que a qualidade de vida depende do controle que temos do nosso “eu”, ao que podemos concluir:

- Qualidade de vida não é consumir drogas!
- Qualidade de vida é catar pitangas por entre a floresta!
- Qualidade de vida não é aumentar a potência do som!
- Qualidade de vida é raspar com o dedo o pote de melado!
- Qualidade de vida não é ter fartura de comida!
- Qualidade de vida é alimentar-se de pensamentos positivos!
- Qualidade de vida não é ter muitos bens!
- Qualidade de vida é ser uma pessoa rica, sim, mas em sentimentos de ternura e bondade!
- Qualidade de vida não é somente ter conhecimentos!
- Qualidade de vida é viver com sabedoria!

Isso tudo porque a qualidade de vida vem da administração do nosso “eu”, sobretudo das nossas emoções e dos nossos sentimentos. Consideremos isso um achado do tesouro perdido. A simples magia de produzir energia humana. O caminho de uma vida madura, equilibrada, sadia, contagiante e merecida como criaturas de Deus!

Lembremos-nos sempre de que as soluções para as situações conflitantes que se desenvolvem dentro de nós encontram-se em nós, mais ou menos profundas, com grau de consequências mais ou menos elevados, conforme variantes que traçaram a nossa vida. Logo, as soluções para os estados que desequilibram a nossa vida passam por uma ponte real: o próprio mundo. Nunca podemos afirmar com total convicção: “Eu nunca vou mudar”, ou: “podemos perder as esperanças, que ele nunca vai melhorar”. O ser humano tem uma fantástica – e invisível – capacidade de se renovar, cujo poder de transformação concentra-se no fundo da mente.

Atentemos-nos também que, para termos uma qualidade de vida, dependemos da convivência saudável com os que nos rodeiam, a ponto de termos a competência de filtrar que o nosso adversário político também é um ser humano. Que o torcedor do outro clube, por mais fanático que seja, também tem sentimentos. Que aquele que professa outra religião, também é filho de Deus. Que a condição social não define o homem. A sociedade não nos define exclusivamente pelo que fazemos, mas especialmente pelo que somos. Desarmarmos-nos, portanto, através de uma consciência madura das armas do sentimento do ódio, do rancor e da rejeição, abre-nos os olhos para perceber que a paz passa pelo controle das nossas emoções e, conseqüentemente, pela nossa autoadministração, isto é, pela evolução da capacidade de domínio do nosso “eu”. Aliás, o sentimento mais repugnante que uma pessoa pode ter é ver com satisfação o sofrimento do outro.

Um ambiente favorável é fundamental para que se concretize um processo de transformação. Assim como a planta precisa de condições favoráveis para desenvolver-se, também para nós o ambiente é um fator indispensável para respirar a vida a cada momento, onde quer que estejamos. Assim sendo, todo ser humano precisa de um lugar ao qual possa referir-se: “Vou para a minha casa”. Dizer isso tem um significado muito mais amplo que imaginamos, não necessariamente pelo sentido de ter, mas pelo significado maravilhoso de ser. O meu lugar, a minha casa, o meu sofá, a minha cama, o meu travesseiro. Melhor ainda se for com o meu companheiro, com a minha companheira, com os meus filhos, com os meus pais, com os meus amigos. Na mesma proporção, ponderemos também de maneira mais abrangente “a minha comunidade”, “a minha terra.”

Quanto a “minha casa”, para ser realmente “a minha casa”, precisa ter um pouco de representatividade de cada componente

familiar. Os elementos que compõem o seu interior, como os quadros, os retratos, os sofás, a ornamentação, as cores, devem conter significados que expressem, num conjunto, um ambiente personalizado. Além deste espaço físico, no entanto, o ambiente precisa preservar primeiramente as condições necessárias de boas relações, para que cada componente que compõe o corpo familiar possa ser o seu “eu”. Assim considerado, “a minha casa” será também “a nossa casa”. “A minha casa” nós chamaremos porque faremos parte dela. Tanto que, se nos ausentarmos por determinado tempo, sentiremos saudades dela. “A minha casa” sempre será o meu lugar, porque, com os meus, “a minha casa” será o meu “eu”, ao que significativamente poderemos chamar de lar. Este lugar, associado a uma vida sadia, é razão de até gritar: “Eu vivo, eu estou feliz!” Quando estivermos neste estado contagiante, com certeza teremos a qualidade de vida que tanto procuramos.

Por último, consideremos com toda a convicção que a nossa qualidade de vida passa inevitavelmente pelo grau de evolução fundamentada na consciência plena de que precisamos novamente aprender a ver, ouvir e sentir tudo o que nos cerca. Isto é, redescobrirmos-nos, acharmos-nos, até para estancar a necessidade insaciável da procura e da fuga. Precisamos, sim, do que pode parecer uma cafonice, voltar a ver as estrelas à noite no céu. Precisamos, sim, do que pode parecer brega, novamente ouvir o som das cigarras nas tardes de outono. Precisamos, sim, do que pode parecer saudosismo, outra vez sentir o aroma das manhãs de primavera. Isto é, precisamos voltar a participar novamente deste mundo para nos integrarmos como reais partícipes.

O ser humano envelheceu tanto de espírito, que desconSIDERAMOS a primeira rosa que floresce depois do inverno. Não percebemos mais o sorriso da criança ao sentir o movimento de uma folha pela força equilibrada da brisa. Não ouvimos mais os

pássaros ao alvorecer nem ao entardecer. Tampouco notamos que “minha terra tem palmeiras, onde canta o sabiá”. Assim como, a falta de sentimentos humanos ofusca a realidade que nos cerca, a ponto de fazermos vistas grossas às favelas que existem em nossa terra, onde palpita a esperança de milhões de seres humanos. Não notamos, ainda, que na nossa terra tem arranha-céus, onde os idosos talvez terão somente mais uma vez a oportunidade de sair; que na nossa terra tem crianças e jovens, que clamam escancaradamente por um gesto de ternura; que na nossa terra tem terra, tão terra, que em outra terra não há. A nossa terra! Terra tão prodigiosa! Terra tão bonita! Terra que nos oferece tudo para sentirmos a vida intensamente, da imensidão de todas as terras até a terra do vaso de flores da varanda da nossa casa. Parece que desconectamos-nos definitivamente das letras maravilhosas do nosso lindo Hino Nacional: que temos tudo para “dormir em berço esplêndido...”. Isto assim posto, não caracteriza somente um sentimento de patriotismo, mas, sobretudo, a compreensão profunda do verdadeiro sentido da vida.

Ver, ouvir e sentir são regalias de quem se descobriu e alimenta o seu espírito com a visão, com a audição e com a sensibilidade integrando-se ao mundo e, de forma sistemática, compartilhar este foco de luz com aqueles com quem convive.

O sonho de uma sociedade mais humana, portanto, com mais qualidade de vida, passa, inevitavelmente, pela capacidade da descoberta das coisas do mundo através das janelas dos olhos e dos ouvidos, os quais embalam, nestas condições, equilibradamente o espírito do ser humano. Ao homem cabe a responsabilidade de assumir dignamente o privilégio de sua passagem deste mundo tão fantasticamente constituído, o que induz a compreender de que a sua qualidade de vida depende do exercício consciencioso, contagiante, participativo e integrado ao meio em que vive.

# O meu “eu”

## *Quem realmente somos nós?*

É definitivo: somos seres humanos de uma constituição admirável, simplesmente fantástica de corpo e de mente. Esta condição privilegiada e divina atribui-nos uma infinita responsabilidade de gerenciarmos-nos e gerenciar o mundo em que vivemos, tanto quanto a sua preservação, como a estabilidade condicional de uma vida sadia. Uma simples avaliação, no entanto, comprova que o ser humano ignora esta prerrogativa, porque não se integra à composição do universo em que está inserido e não assume o papel de administrador. Esta dormência de indivíduo para indivíduo, além de inviabilizar uma vida plena pessoal, é fator de uma composição desconfortável da sociedade.

Nós sabemos muito mais do que acontece no mundo do que de nós mesmos. Sabemos mais da situação política do nosso município do que da nossa família. Sabemos mais dos nossos vizinhos do que da nossa irmã, do nosso irmão. Conhecemos todos os jogadores do nosso time do coração e não nos conhecemos. A nossa mente está sobrecarregada de informações e de preocupações

mundanas, que obscurecem o conteúdo do nosso universo interior. Por isso é tão difícil, a princípio, responder a pergunta:

*Quem sou eu?*

No dicionário existe um verbo que tem um profundo significado: encontrar. Somam-se a esta palavra, a sua flexão e a sua derivação: encontrar-se e reencontrar-se. A riqueza dos seus conceitos se concentra no significado dos momentos que envolvem a sua consumação.

Encontrar é a palavra que exprime, sobremaneira, o presencial: eu e você; eu e vocês; você e vocês, nós, e, por excelência, eu e o meu “eu”. Todo encontro que se relaciona do ser humano com o ser humano, com o objetivo de conviver, tem o *feeling* da presença de Deus, em função da reação emocional. Enquanto o conteúdo da palavra reencontro tem uma idêntica medida de sentimentos, o desencontro, por sua vez, não pode apenas ser definido como desequilíbrio de vida, senão também como uma adequação na relação pessoal e interpessoal.

Mas a flexão mais bela do verbo encontrar é encontrar-se. Encontrar-se sugere um estado de poder infinito de ser. O poder de encontrar-se nos harmoniza e nos tira qualquer jugo de procura e de fuga. Encontrar-se, enfim, é o momento ápice do sentido de viver, que compreende que as alegrias, as dificuldades, os imprevistos e os sofrimentos fazem parte de nossa passagem.

*Onde realmente está o nosso “eu”?*

Há um lugar dentro da nossa casa em que mais nos aproximamos do nosso “eu”: no banheiro. Além de servir para as necessidades naturais do ser humano, o banheiro nos isola do mundo e oportuniza momentos de nos vermos e sermos como realmente somos. A água escorrendo sobre o nosso corpo durante o banho faz-nos cantar. A água escorrendo pelo rosto pode

também misturar-se com as nossas lágrimas. Se forem lágrimas de dor, deixemos-las esvaírem-se ralo afora. Mas, se forem de sentimentos de alegria, colhamos-las nas palmas das nossas mãos e passemos-las novamente no rosto com a água, para que possamos desfrutar com toda intensidade esta emoção, porque certamente devemos fazê-la por merecer.

*A propósito, qual a nossa reação cada vez que o sabonete foge das nossas mãos?*

A nossa reação é o termômetro que mede o nosso controle emocional. Fazamos uma experiência antes do banho: postemos-nos em frente ao espelho. Se somos homens, onde primeiro olhamos? Não há dúvidas, nas partes íntimas. Por mais importante que seja o órgão sexual, enquanto acharmos que vamos encontrar o nosso “eu” no meio das pernas, a nossa vida não encontrará os trilhos do seu controle. Se somos mulheres e estivermos nuas na frente de um espelho, podemos acreditar que não é pela forma dos seios que acharemos o verdadeiro sentido para a nossa vida. É natural que todo o corpo de um ser humano seja o exemplar de um projeto perfeito.

Há um alvo específico no nosso corpo onde podemos nos achar: no nosso rosto. O rosto é a imagem de Deus e só perto de Deus é que nos descobrimos. Olhemos a nossa testa. Olhemos o meio da testa. Se soubermos penetrar nesta imagem, veremos que, além da testa ser o ponto mais aproximado da nossa identidade, é nesta direção à mente que começamos a nos encontrar. Demos um sorriso e compreenderemos que o nosso nariz, que sempre foi supostamente desproporcional, passa por despercebido. Um sorriso sincero e espontâneo externa com total transparência o estado de domínio do nosso “eu”, e, por conseguinte, a condição de liberdade refletida do controle das nossas emoções. O sorriso mais contagiante é o sorriso expresso pelos olhos. Sorrir e cho-

rar, por razões que se justificam, são expressões potencializadas de extremo envolvimento que caracterizam as efetivas relações humanas, ao passo que, o sorriso sarcástico e o “chorão”, transpiram uma pessoa desestruturada emocionalmente e nociva a uma convivência saudável.

Observemos as nossas mãos e os nossos pés. As mãos e os pés são os meios que definem o perfil de pessoas que somos ou seremos, guiados pela mente. Os pés e as mãos, sobretudo as mãos, são os instrumentos divinos que modelam nosso ser.

*Quantas mãos um homem tem?*

O ser humano, depois que nasce, transforma-se num ator de sua própria história, que dependerá muito de suas próprias mãos. As mãos, as formas de agir das mãos do ser humano se multiplicam, conforme as condições da mente:

- Mãos que secam lágrimas
- Mãos que vibram
- Mãos que abraçam
- Mãos que repelem
- Mãos que se fecham
- Mãos que apertam
- Mãos que sonham
- Mãos que rezam
- Mãos que matam
- Mãos que tremem
- Mãos que abençoam
- Mãos que alcançam
- Mãos que nunca alcançam
- Mãos que fecham portas
- Mãos que abrem janelas

- Mãos que apoiam
- Mãos que se apoiam
- Mãos que agradecem
- Mãos que acariciam
- Mãos enrugadas
- Mãos calorosas
- Mãos frias
- Mãos que ensinam
- Mãos que orquestram
- Mãos traiçoeiras
- Mãos pensativas
- Mãos convictas
- Mãos que edificam
- Mãos que desafiam
- Mãos que lideram
- Mãos que batem roupa
- Mãos que batem no rosto
- Mãos que acalmam
- Mãos que se separam
- Mãos que se encontram
- O homem e tantas mãos!
- O homem e tantas cabeças!
- O homem, a sua mente e suas mãos!

O conceito de um homem traduz-se pelo seu modo de ser e o agir de suas mãos.

Se nos perguntássemos: quais mãos são mais expressivas? A resposta mais sábia seria “as mãos enrugadas, quase que rachadas”. Aquelas mãos encardidas, que aparentemente nunca mais

vão se alisar. Porque estas são todas as outras mãos positivas, mãos criativas, mãos verdadeiras, mãos duras, mãos brutas de atores de coração mole. São as mãos que já registraram a sua marca e nos deixaram à disposição um mundo todo para continuar.

Maravilhosas também são as mãos que plantam flores. Porque mãos que plantam flores alimentam a mente de ternura. Para quem consegue assimilar o real sentido da vida e compreende o que significa plantar flores, sabe que plantar flores é um ato contínuo de semear ternura. E semear ternura é a única solução para melhorar a qualidade de vida da nossa sociedade. E mais, ao plantarmos flores, estaremos nos dizendo que nem tudo o que fazemos precisa necessariamente sempre reverter em dinheiro. Não esqueçamos nunca que será necessário continuamente regar as flores que plantamos, porque uma vez plantadas por nós, somos responsáveis por elas.

Miremos-nos no simples voo da borboleta. Soltemos um pouco mais as nossas mãos, para voarmos com mais liberdade através das coisas simples que a vida nos oferece a todo instante e em todo lugar. Borboletas e flores se completam, assim como as mãos do homem devem servir para se unirem na construção de uma sociedade mais feliz. Olhemos as nossas mãos, conheçamos a nossa história e percebamos por quantas vezes ainda teremos que plantar flores para contribuir com ternura para um mundo melhor.

Enfim, os nossos olhos. Os olhos são um meio e não um fim. Os olhos são as janelas da nossa mente. Uma mente controlada, administrada com maturidade e segurança, é uma mente em paz consigo mesma, capaz de sentir a vida com tanto prazer, a ponto de explodir em necessidade de dividir esta energia positiva com os outros. Isto é ter luz! Não há nada mais carente ao mundo do que a luz de um ser humano. A luz que vem do fundo do

nosso “eu”, oxigenada pela ternura. A luz que nos faz sorrir. A luz que desperta a poesia dos nossos sentimentos e que nos faz tão bem! Os olhos são os cabos que nos levam à luz.

A nossa vida é uma simples bolha de sabão. Uma bolha de uma medida certa de densidade de limites que foi-nos desta forma constituída para procurarmos, assim como o processo de vida da borboleta, evoluir e sair dela para vermos o mundo de um modo diferente. Sejamos muito atentos, para que não permaneçamos sentados no meio da bolha acumulando pesos, a ponto de fazê-la perder-se por aí, até nos sufocarmos dentro dela ou ela explodir conosco.

Quanto mais leve nos mantivermos, a força suave de Alguém muito especial nos guiará a um ponto estratégico de luz que faça a bolha abrir-se para sentirmos a prazerosa sensação da vida.

Para que a poesia desperte novamente o universo do nosso coração, é preciso transpor com sabedoria a bolha que nos envolve e libertarmos-nos para ver um mundo melhor, ouvi-lo melhor, pensá-lo melhor, e sentir a sensação de vida que nos faça crer que, através de uma mente evoluída, os nossos sentimentos de fato seguem o ritmo do coração. Neste estado, o sol, a lua, as estrelas, a chuva, o mar, o riacho, a flor, os olhos, o coração, a alma, o sorriso, as lágrimas, enfim, todos os elementos macros e micros que compõem o universo, conotam-nos uma nova realidade e contagiam-nos como um todo, de forma que nossos sentimentos manifestam-se liricamente em todo nosso ser.



# *As frustrações*

*S*e concebemos que a nossa sociedade está em crise, o ser humano frustrado é parte inerente a sua composição. Não podemos excluí-lo. Muito pelo contrário, inevitavelmente precisamos conviver com ele, o que significa inclusive ajudá-lo, conforme nossas possibilidades. Dizer que o homem é um ser em crise não significa que todos somos indivíduos frustrados, mas é importante estarmos atentos para o fato de que a frustração apresenta-se com intensidade moderada ou extremamente profunda, mas que, tanto uma como a outra, influem sensivelmente no aflitivo contexto em que se encontra a sociedade no atual momento da história humana.

*Afinal, quais as origens de um estado de frustração?*

De maneira superficial, a frustração é um estado de espírito que provém de marcas genéticas e da interferência de variados fatores no decorrer da história de vida.

A evidência de que o ser humano vive numa condição frustrada de interminável procura ou de fuga caracteriza-se pelo fato de estarmos sempre cansados:

- Cansados da solidão e cansados da multidão.

- Cansados de ir e cansados de nunca chegar.
- Cansados de dormir e cansados de insônia.
- Cansados de correr e cansados de estagnação.
- Cansados de ouvir e cansados de falar.
- Cansados de olhar e cansados de não ver nada.
- Cansados de dar as mãos e cansados de rejeição.
- Cansados de alimentarmos-nos e cansados de passar fome.
- Cansados de chorar e cansados de rir.
- Cansados de nós e cansados dos outros.
- Cansados de esperar e cansados de avançar sinais.
- Cansados de trabalhar e cansados de não ter o que fazer.
- Cansados de não ter uma casa e cansados de não ter um lar.

São cansaços de todas as formas, níveis e áreas do nosso ser, a ponto de estarmos até cansados de estar cansados, cujo estado é extremamente deprimente. E saber que a razão de estarmos cansados nem sempre é em função do que fizemos, mas do que deixamos de ser, de fazer e em detrimento do prenúncio psicológico do que está por vir.

O cansaço do trabalho, por exemplo, muitas vezes não provém do que fizemos durante o seu exercício, senão do que inconscientemente premeditamos para o amanhã, em consonância do desconforto em que nos encontramos nele. Quer dizer, a nossa insatisfação é tão marcante, que a alegria de viver se perdeu no passado, não se manifesta no presente e não projeta uma esperança para o futuro. Quando nos referimos ao passado, não nos referimos necessariamente aos nossos pais ou avós, mas a nossa vida, especialmente as de criança e de adolescente. Assim, estamos neste mundo maravilhoso e somos atores inaptos no nosso papel e eternas vítimas. Tudo é difícil! Tudo é complicado!

Tudo é pesado! Só há problemas, problemas e problemas, que parecem nunca ter fim!

*O que nos falta?*

Nada mais do que a presença de nós mesmos, isto é, a capacidade de sentirmos-nos. Estamos incrustados pela forma de vida e não conseguimos mais filtrar a luz do sentimento humano.

Nessas condições, o jovem comumente diria: “É ruim!” É ruim, sim! Por isso é preciso pararmos de fugir sempre. Que paremos com esta inútil e insistente procura. Que demos uma trégua aos nossos conflitos internos, a fim de divisar linhas de horizontes que façam movimentar novamente os nossos sentimentos, cuja postura caracteriza a magnitude de sair da incubadora estrutura mental, a ponto de novamente sentirmos o nosso “eu” palpitar e estender elasticamente a nossa alegria de viver. Esta é uma tarefa que exige uma estratégia que contemple em seu processo uma meditação profunda, aliada à sapiência de que é preciso construir pontes, especialmente conosco mesmos, em que virtudes, como a tolerância, a compreensão, a honestidade, a autenticidade, a humildade, entre outras tantas e de igual importância, sejam os fundamentos que oxigenem o nosso ser na significativa possibilidade de sentirmos-nos.

As frustrações manifestam-se de várias formas e em diversos níveis. A frustração de uma intensidade aprofundada é o estado de uma desorganização e de um desequilíbrio mental, que se manifesta acentuadamente em pessoas que

- falam muito e dizem pouco,
- sempre são do contra,
- sempre são vítimas de tudo,
- expressam agressividade constante,
- estão sempre insatisfeitas no trabalho,

- fazem o mínimo possível,
- são amargas na expressão dos seus sentimentos,
- recolhem-se em si mesmas,
- vivem de “rolos”,
- habitam o balcão do bar,
- falam somente de si próprias etc.

*Considerando estes traços e os vários níveis de frustração, quais são os atalhos que os indivíduos fracassados percorrem na desenfreada busca ou procura?*

Vamos ser realistas e sinceros: principalmente a inconsequente construção de uma vida tendo como alicerces o descontrolo do instinto sexual, a obstinação desorganizada pelo dinheiro, a perdição em jogos de azar e a falta de perfil adequado para o exercício de funções. São caminhos, entre outros, que na realidade são expressões evidentes de desequilíbrios, mas com poucas possibilidades de êxito enquanto nestas condições de conseguir fugir, tampouco de poder achar.

Trajetos de vida que têm estas bases criam, a princípio, seres humanos aparentemente ativos e realizados, mas que na realidade são inquietos e vazios de aspirações de vida, porque não são meios sólidos e duradouros de constituir um estágio seguro de vida, levando em conta que o instinto sexual modera-se, o dinheiro não compra felicidade, o jogo, assim considerado, é uma grande ilusão, e o exercício de uma função sem o devido perfil é extremamente frustrante.

O indivíduo com um elevado grau de frustração contamina a sociedade e, se não tivermos uma redoma de proteção, são grandes as possibilidades de descarregar e de transferir aos outros as suas frustrações. Muitos de nós, em certos momentos da vida,

já nos encontramos extremamente alterados, em especial com indivíduos frustrados, os quais geralmente são muito agressivos.

Todo animal em estado de extrema agressividade conquista-se com paciência e carinho, envolvendo-o no ponto mais fraco. Quanto ao ser humano, não é diferente. O suposto “inimigo” desarma-se sem armas, se considerado que o tratamento tolerante, paciente, carinhoso, transparente, não é uma arma, senão que uma virtude de quem sabe abrandar o espírito dos outros através do controle do seu próprio espírito. Se quisermos ver um cão raivoso avançar em nossa direção, avancemos na mesma medida contra ele. O choque será inevitável. Para desarmar a agressividade, o ódio e o rancor de um animal, nada é mais eficiente do que a aproximação e sua forma de preservá-la. Nas relações humanas, esta estratégia vale na escola, no clube, com o vizinho e, acreditemos sem pismo, até com o mais temível adversário político, mesmo porque o extremo fanatismo político partidário acumula um ódio incontrolável, que, além de constituir um estado que em nada contribui com o coletivo, é um fardo desnecessário que desacelera a qualidade de vida, tanto social, como pessoal. Se, entretanto, tivermos o autocontrole da nossa mente sintonizado, através da filtragem das ações e dos discursos do frustrado, as suas forças negativas não terão espaço para se alojarem em nós, de forma que assim sempre permaneceremos no nosso porto seguro.

O frustrado ignora o que pensamos dele, porque vive na escuridão. A nossa responsabilidade é tolerá-lo, para, depois, termos sempre forças para contribuir, como eternos servidores, na possibilidade de trazê-lo à realidade do mundo, considerando que somente uma coisa pode trazê-lo à vida: *a própria vida*.

O ser humano frustrado assume uma posição insistente e contínua de vítima. É, na realidade, a evidência cristalina da falta de aceitação, bem como uma reação inconsciente de proteção da

fraqueza n'alguma área da sua vivência. No atual estado de crise da sociedade, já é da genética do homem ser um indivíduo que tende ao sofrimento. O seu instinto liga-se em forma de ímã à incessante preservação desta característica. Por isso, sempre tem razões para autoflagelar-se. Tanto que, até para reforçar a tese, quando não tem nada para afligir-se, enfurna-se nos mais diversos motivos, cuja posição assemelha-se a alguém que insiste em raspar uma lixa áspera sobre a ferida para sentir com mais intensidade a dor.

Numa análise do ponto de vista do controle emocional, a totalidade dos argumentos da vítima são definitivamente inúteis no sentido de recuperar vantagens. Muito pelo contrário, estará sujeito a eternamente carregar um ônus que jamais lhe trará em contrapartida um bônus. Da suposta injustiça na distribuição de uma herança, suponhamos, terá de volta algum patrimônio, ainda mais se considerarmos que se passaram cinco, dez, vinte anos?

De maneira extremamente simples, podemos afirmar que, se o nosso cérebro é um sofisticado computador, nele há um compartimento de registro da nossa vida. Precisamos constantemente apagar as forças negativas, sobretudo o rancor, por mais intenso que seja, para dar espaço aos fluídos positivos e, com isto, tornarmos-nos leves e fortes. De nada adianta quereremos melhorar como seres humanos, se conservarmos o engodo do ódio dentro de nós, porque o ódio interminável é o estado ideal para a frustração formatar-se.

Logo, o fato de sermos eternas vítimas significa uma desconexão do verdadeiro sentido da vida. Em primeiro plano, porque representa uma fuga inconstante e, em segundo, porque não vale a pena só olharmos pelo retrovisor para justificar as nossas fraquezas e os nossos fracassos, quando temos um mundo inteiro pela frente para construirmos com otimismo um caminho de

sucesso e de real qualidade de vida. Da mesma forma, torna-se extremamente insuportável e contagiante concentrarmos os nossos diálogos em conteúdos negativos e de pessimismo, como, por exemplo, ficarmos eternamente falando de nossas pequenas dores físicas e insatisfações, lembrando que tanto as dores quanto as falas neste sentido são consequências do nosso desequilíbrio mental. Assim como, no desenvolvimento de um diálogo, torna-se profundamente repugnante a expressão “vou botar os podres para fora”. Esta infeliz colocação manifesta o grau de ódio que se carrega, que, por sua vez, infecta mais ainda as relações e torna o ambiente inóspito. O diálogo sempre será o instrumento mais humano para compreender os outros e com enormes possibilidades de êxito para uma convivência saudável. Afinal, por que foi dado ao ser humano o privilégio de falar e ouvir?

Precisamos absorver melhor o ciclo natural da vida para, além de planejá-lo, aceitá-lo. Todo o processo, em qualquer instância imaginável inerente à vida, invariavelmente pressupõe um início, um desenvolvimento e um fim. Da evolução destes passos naturais dependem os resultados de cada forma de manifestação. Se o início é a célula da partida, o desenvolvimento procede-se de forma ascendente, dentro de um tempo adequadamente determinado e que contempla um momento-ápice pelo qual desabrocha o fim. O fim é o instante supremo do dever cumprido, da satisfação do objetivo alcançado e, assim sendo, a degustação do bem-estar e da paz. A paz, contudo, será a semente do início de um novo processo. Logo, o fim inexistente. É sob este ponto de vista em que se apoiam as crenças religiosas quanto à morte e à ressurreição de Cristo.

Os idosos, com sua sabedoria, aceitam a vida com mais naturalidade e dizem frequentemente com a mente serena: “Isto faz parte”, ou, “se não dá mais, a gente empurra”. Na realidade,

com estas expressões demonstram o poder de aceitabilidade, isto é, a compreensão de integralidade na concepção de vida, cuja sapiência compreende a virtude da persistência, pautada na sempre fortalecida esperança. Os idosos sabem muito!

Quando somos concebidos, preparamos-nos para sermos crianças. Quando crianças, preparamos-nos para a adolescência. Quando adolescentes, preparamos-nos para a idade adulta, que compreende a fase produtiva. Quando adultos, preparamos-nos para uma velhice segura e tranquila.

Este deve ser o projeto inteligente de quem sabe absorver o verdadeiro sentido da vida. Se quisermos projetar o futuro de uma sociedade mais humana, consideremos importante de que a contar da fase de gestação da criança até a adolescência, os pais têm a maior parcela de responsabilidades pelo êxito das demais etapas do futuro dos seus filhos.

Uma vida serena, com uma considerada dose de qualidade, consiste, inevitavelmente, na administração do nosso “eu”, através da evolução do controle das nossas emoções. Quando conquistarmos este estado, concluiremos que, ao invés da lixa áspera, passaremos na ferida uma esponja umedecida com alto grau de aceitabilidade, de intensidade infinita de ternura, de consistente consciência de que tudo tem razão de ser e de que o nosso presente deve focar-se sempre no futuro, apoiado em aspectos de marcas positivas do passado. Poder-se-ia dizer: esquecer isto ou aquilo não é tão fácil assim! Decididamente não é fácil e definitivamente nem é possível esquecer, porque tudo permanece registrado no nosso subconsciente. Temos, no entanto, todas as condições de gerenciar nossas emoções e, através de uma evolução gradual, conviver harmoniosamente com os sentimentos do passado, para sermos mais fortes para o futuro. Todo aquele que pensa em qualidade de vida precisa usar com

sapiência a esponja que cicatriza, para que o subconsciente tenha uma paz duradoura, tendo presente a plena consciência de que a nossa história, apesar de tudo, sempre continua, e a nós sempre é possível uma oportunidade de reagir, de recomeçar e de reviver.

*Quantas e quantas vezes, no desespero, falamos inconscientemente ao vazio: “Por que isto acontece só comigo?” O que faz que sintamos tanta pena de nós? O que faz com que sintamos tanta necessidade dos outros terem pena de nós?*

É bom que saibamos que são raras as pessoas que conseguem transpor-se mentalmente no outro para compreendê-lo e assim afagar a emoção e partilhar o sofrimento. São poucas, muito poucas! Mesmo que a sensibilidade dos outros cumpra uma função importantíssima de humanizar o mundo, se já temos uma sociedade em crise e por isso mesmo as possibilidades de ajuda externa sejam parcas, definitivamente não dá para ficar olhando para todos os lados, com a ansiedade comprimida, e ver o povo passar esperando que alguém nos veja e diga: “Tenho pena de ti!” Ou mais profundamente ainda: “Ah, como eu tenho pena de ti!” Pelo fato de os outros praticamente não terem pena de nós, cujo bem de igual forma teria limites e não seria uma solução definitiva, conclui-se que precisamos fortalecer nosso próprio estado emocional com a compreensão de que a estratégia mais positiva de cada um, para abrandar os seus problemas, é não contar exclusivamente da pena dos outros. Esperar eternamente pena dos outros é a característica mais incontestável de expressão de eternas vítimas. Mesmo que o gesto de ter pena dos outros seja humanamente maravilhoso, mesmo que ter pena de nós mesmos ainda demonstre um fio do nosso lado humano, mais humano, entretanto, é perseverar na insistência de alimentar e realimentar as nossas emoções, com a força invisível, mas extremamente forte, de reação do sentimento emocional do nosso “eu”.

Esta é a postura mais concreta para recompormos-nos, mesmo que de forma lenta, mas convicta, e novamente localizar e posicionarmos-nos como atores integralizados conosco mesmos e com os outros. Qual é a célula que faz a liga entre o sentimento de pena com o real encontro conosco mesmos? A capacidade de ver o mundo, por mais tênue que seja, mas sempre possível, de dentro de nós para fora e associar esta visão a sua composição. Em suma, novamente acharmos-nos, a fim de assumirmos com altivez a nossa função de atores até o último momento das nossas vidas aqui na Terra.

Para uma reação tão complexa, mas imensamente divina, reiteremos: o movimento tem que vir de dentro para fora. Por isso, como ponto de apoio, é bom que observemos que sempre tem alguém muito perto de nós que está numa situação muito pior por motivos fatídicos, mas, com um exemplo de estágio avançado de dignidade de administrar os seus sentimentos e, por isto mesmo, com uma qualidade de vida melhor do que a de um frustrado, porque tem forças de aceitar a situação como parte da vida e, por mais difícil que pareça aos outros, ou até despercebido, bem mais equilibrada.

Só o fato de acordarmos todas as manhãs deveria ser motivo de dar glórias à vida. Só o fato de não estarmos num hospital, internados ou cuidando de outros, deveria ser uma razão imensa de gratidão a Deus. Só o fato de poder ver, deveria ser causa de extremo sentimento de satisfação, tendo assim o privilégio de olhar o entardecer avermelhado do horizonte, o verde das matas, o voo dos pássaros no céu azulado, a chuva de verão, o sorriso do idoso, as mãozinhas lambuzadas de lama da criança, enfim, a vida que brota em todos os cantos e que faz a gente se sentir como seres criados para preservar e enriquecer o mundo.

Tudo na vida tem um processo de evolução lógico. Discerni-lo, decodificá-lo, aceitá-lo e digeri-lo são práticas que favorecem muito para compreender que tudo tem uma razão de ser, e que a capacidade de assimilar esta obviedade nos aproxima a uma qualidade de vida muito consistente. Nada acontece por acaso. A habilidade de interpretar tudo o que nos cerca e tudo o que acontece conosco abre-nos novas portas, muitas vezes para caminhos bem melhores. Basta dar tempo ao tempo, acreditar em si e saber filtrar as luzes de possibilidades com confiança na persistente busca de novos horizontes. Eis o poder do controle da mente. Eis o poder da mente em função do seu controle. Eis a razão de definirmos a solidão conforme o estado do controle da mente. Eis porque se explica que quando estamos de bem com o nosso “eu”, nunca estamos sós.

Portanto, não há razões para estressarmos-nos demasiadamente porque o nosso filho não está bem nos estudos como gostaríamos, levando em conta que há muitas crianças que nos circundam e sofrem de Síndrome de Down. Não desconsiderando jamais, com isso, que a educação dos nossos filhos naturalmente é muito importante, aliás, tão importante que o nosso abalo não pode prejudicá-los mais ainda. Isto é, o estresse jamais será uma ferramenta de auxílio aos nossos filhos. Não há razões também para perturbarmos-nos de forma extrema se uma transação comercial não deu certo, levando em conta que tanta gente praticamente não tem patrimônio nenhum e que a manutenção da serenidade será fator de novas possibilidades. Assim como devemos guardar as nossas energias emocionais e não sofrermos e nem chorarmos antes do que pode ou não pode vir a acontecer. Sem considerar – o que nem sempre serve de justificativa – que, ao partirmos para o além, definitivamente não levaremos nada. Ao contrário, nós é que seremos levados com nada, o que vale

questionarmos-nos se um ser humano materialmente rico não corre o risco de morrer frustrado? Não se trata de desleixo, mas de uma questão de equilíbrio e preservação no intuito de sempre nos condicionarmos à reação.

De forma simples e clara, é injusto levarmos à sociedade a nossa insatisfação e o nosso mau humor, provenientes do desequilíbrio financeiro. Isso contribui para instalar um ambiente insalubre. Assim como, de nada adianta magoarmos-nos por termos sido repreendidos pelo patrão, com ou sem razão, se, por outro lado, tanta gente não tem sequer um emprego. Neste caso, talvez, estejamos no lugar errado, mas mais certo é que precisamos evoluir onde quer que estejamos.

Situações assim não são motivo suficiente para frustrações profundas, embora mereçam sempre a devida atenção. Saber administrar a nossa mente é a maneira mais simples de lidar com as mais diversas situações e aceitá-las, uma vez que todo ser humano, por mais inteligente e sabedor de tudo que pensa ser, por lei natural da vida, sempre tem espaço para evoluir.

Estejamos sempre vigilantes conosco e com aqueles que fazem parte da nossa vida, especialmente com os da nossa família, mesmo porque, por mais difícil que seja para compreender, o estado de frustração tem as suas causas. Precisamos perceber quando o marido, ou a esposa, ou um dos filhos transpira inquietações, para que tenhamos a sapiência de usar a estratégia adequada de lidar com este contexto e assim sermos a mão que serve de âncora, bem como a garantia da conservação de um ambiente familiar saudável. A melhor estratégia é pela ternura, pois pressupõe saber colocar-se no lugar de alguém neste estado.

Para entendermos a situação triste de um frustrado, seria bom saber que se lhe fosse indagado o que mais precisaria num momento como o Natal, por exemplo, certamente responderia

com toda sinceridade: “Poder chorar!” E sabermos que o que mais precisamos é rir com toda a intensidade dos nossos sentimentos de satisfação interior.

Além das frustrações individualizadas, consideremos também as situações inconfortáveis e abrangentes que envolvem a sociedade em geral. Nesse sentido, não sejamos falsos e reconheçamos que o racismo ainda é evidente. Que o desnível social e suas consequentes injustiças também são fatores de frustrações. Que as políticas públicas ainda não priorizam a educação como a mais consistente estratégia de inclusão social. E que as crenças, por vezes, impossibilitam a paz, quando a fé deveria ser a principal ponte para a humanização do mundo.

É oportuno considerar que, para opinar sobre crença religiosa, é preciso ter um cuidado especial, uma vez que a sua concepção varia de pessoa para pessoa, em consonância principalmente à história de vida de cada um. Entretanto, um aspecto nos parece absolutamente lógico: é imprescindível a necessidade de irradiar luz espiritual aos frustrados da vida daqueles que têm a incumbência de guiar os seus rebanhos. Assim como a verdade nos parece clara: o Deus de todos os seres humanos é um só. A vida, se compreendida a sua essência, por si só é uma religião. A forma de conceber a fé resume-se na expressão popular: “Não adianta ir à igreja e fazer tudo errado”. Assim como de nada adianta ir à igreja como que para dizer ao pastor ou ao padre: “Olha, tô aqui!” Se formos a uma igreja, digamos humildemente a Alguém muito especial: “Eis-me aqui, Senhor!” Podemos e até é salutar frequentarmos a igreja, mas o âmago do significado de professarmos uma religião consiste em fazermos o bem, sempre, até porque longe do bem não existe Deus.

Se fazer o bem nos faz bem, a religião assim compreendida é um caminho seguro de nos encontrarmos. É justo, no entanto,

reconhecer a competência com que religiosos, leigos, médicos, psicólogos, professores, empresários, políticos, enfim, profissionais e líderes de todas as áreas, bem como voluntários, exercem a sua missão sublime de irradiar luz à sociedade. São homens e mulheres visionários que praticamente doam a sua vida para o próximo no anonimato, mas que são fontes generosas que saciam a sede dos que sozinhos não conseguem se encontrar.

Para que a vida de um homem não chegue ao estado deplorável de frustração, é preciso que tenha uma infância de sonhos e fantasias; uma juventude alicerçada na construção sadia de sua identidade; uma idade adulta como um ator produtivo, que colhe o que semeia; e uma velhice que tenha a merecida segurança e a certeza de que a vida sempre, sempre continua.

Amparado por este processo da vida, é necessário que ainda tenha presente que, ser uma pessoa organizada mentalmente, aliado à consciência de que tudo, tudo mesmo na vida tem limites, será um fundamento muito importante na construção da sua história de forma sadia.

Se não é simples recompormos-nos, o simples, no entanto é a veia que dá vida à vida. Do simples, conseguimos desvencilharmos-nos das amarras que o “mundo sofisticado” insiste em nos aprisionar. Livres, somos fortes. Livres, somos felizes. Livres, desenvolvemos com alegria a arte de viver, que é, em síntese, o verdadeiro sentido de sermos seres humanos.

E, para não correremos o risco de frustrações, sigamos os seguintes conselhos: crianças, brinquem e ouçam os vossos pais! Jovens, estudem e conscientizem-se que tudo tem limites! Adultos, semeiem e espelhem-se nos idosos! Idosos, aproveitem a vida! E todos nós, homens e mulheres, controlemos as nossas emoções, para que tenhamos um modo de ser na vida que faça iluminar as nossas faces com um sorriso contagiante de paz de espírito.

# A depressão

O somatório de fatores psicossomáticos pode desencadear uma crise existencial através de sentimentos reprimidos, os quais se caracterizam não necessariamente como uma frustração, senão como uma acentuada melancolia, mesmo que a tristeza faça parte da nossa vida.

*Aliás, quem não esteve triste em algum momento da sua vida?*

A música do cantor alemão Heintje, quando ainda menino, no início da década de setenta, traduz bem os momentos que envolvem as nossas tristezas: “O sol nem sempre pode brilhar, porque as nuvens de vez em quando também precisam chorar”.

Quando a tristeza se manifesta de forma profunda e contínua, no entanto, o contexto apresenta-se como uma depressão de variados graus de intensidade, em função de um bloqueio geralmente proveniente da história de vida, somada ou não a caracteres hereditários, que, em última instância, sinaliza uma acentuada falta de emoções, denominada também de transtorno bipolar, cujo aprofundamento neste termo cabe aos profissionais da área. A depressão, quando chega a um grau elevado, leva a vida de um ser humano a lamentáveis condições, uma vez que

sem emoção alguma não há como nem a alegria nem a tristeza manifestarem-se com intensidade equilibrada. A gravidade deste estado se evidencia, uma vez que a alegria e a tristeza são os movimentos das nossas emoções e que dão vida ao ser humano.

Os indivíduos com depressão expressam, entre outras coisas, algumas características pessoais positivas e peculiares, que diferem da frustração. Em geral, possuem bons sentimentos, têm o hábito de serem prestativos e transmitem uma aparência psicológica forte para os outros, especialmente os de fora do vínculo familiar. Na realidade, são almas generosas, de boa índole e sensíveis. Aliás, muito sensíveis, mas que gradativamente acumulam no silêncio a sua posição do inaceitável que veem, que ouvem e que sentem, até que, como um inesperado trovão, tombam psicologicamente no fundo do poço, donde as próprias forças de reação são imprevisíveis.

Constituído este estado, as manifestações das vítimas de depressão são variáveis, como alterações no sistema nervoso, sintomas de desconforto físico, isolamento do convívio social e a conservação de um silêncio profundo, principalmente com aqueles que convivem. Em resumo, tornam-se pessoas profundamente tristes, caracterizadas por um quadro explícito de desequilíbrio psíquico, logo, também físico, vazias de espírito, desconectadas do mundo e com uma infeliz ausência de autoajuda.

Não há um ser humano mais carente de atenção do que alguém em estado crônico de depressão. Toda carência corresponde a um pedido de socorro, até porque o deprimido sofre apenas de forma diferenciada, assim como todo aquele que tem uma doença física e sente dores dilacerantes. O grau significativo de controle da nossa mente é a base para suportar as nossas dores, tanto físicas como mentais, porque esta condição nos faz fortes para aceitarmos que elas fazem parte das nossas vidas e que,

portanto, precisamos fortalecer continuamente a aceitabilidade, cuja virtude favorece o poder da tolerância, o que nos faz suportar os sofrimentos com mais naturalidade e dá-nos a sabedoria para lidar com elas.

Ainda sobre aqueles que sofrem de depressão, é importante ressaltar que, como se já não fosse bastante deprimente o desconforto que sofrem pelo mal ainda tem que conviver com pessoas insensíveis e aparentemente ignorantes quanto ao assunto em questão. Em outras palavras, que nem dão “bola”. Seria tão fácil, bastando um simples gesto como forma de compreensão e de ajuda para fazê-los voltar à tona, como: um beijo na testa, uma carícia no rosto, uma discreta massagem nos ombros, um aperto de mão. A propósito, um carinho suave com as mãos na nuca de alguém abatido tem um poder incrível em despertar uma reação do sentimento emocional. Alguns gestos têm mais poder que a palavra, até porque o que o deprimido menos quer é ouvir o que não quer. O contato físico complementa o sentimento emocional, tanto que o prescinde para manutenção das relações, independentemente de suas formas. O contato físico é um meio de massagear a emoção e torná-la ativa, tanto que a reciprocidade é fator de um ambiente de harmonia imensamente agradável. O contato físico, como forma de carinho provido de uma total pureza, deveria ser um hábito imanente nas relações humanas, com ou sem o estado de depressão.

Toda depressão tem tratamento. Se não pelo autocontrole constituído na mente, pela ajuda compreensiva de amigos e pela psicoterapia. Estejamos sempre atentos de que, se tivermos as condições de encontrar as saídas para as nossas tristezas dentro de nós mesmos, certamente haverá uma recuperação mais consistente e mais duradoura.

Conforme o grau de depressão do indivíduo, recorre-se em última instância, à medicação, que hoje em dia é generosa nesta área, cujo procedimento, às vezes, é necessário por toda a vida. Mas é incontestável que qualquer medicação não é natural ao ser humano, ao que se conclui que sempre haverá possíveis reações colaterais, de maior ou de menor intensidade, mesmo que profissionais da medicina contradigam a bula. Leiamos sempre as indicações e contraindicações constantes nas bulas, de preferência com o profissional da área. Mas, se o uso de alguma medicação for absolutamente necessário, por vezes de forma contínua, que dos males seja o menor, porque o adequado tratamento da nossa saúde sempre deve ser a prioridade das prioridades.

Há que abrir os olhos com a farmácia básica, ou seja, estes remédios comercializados sem receita médica e consumidos de forma indiscriminada, pois estes têm muitas vezes efeitos imprevisíveis, dentre os quais o enfraquecimento da imunidade de autodefesa do corpo, incluindo especialmente o sistema neurológico. Em muitas casas existem “montes” e “montes” de medicamentos que se acumulam sobre geladeiras, prateleiras, inclusive em caixas de sapatos. A falta de uma avaliação e de um acompanhamento dos profissionais especializados quanto ao consumo de medicações, além de propiciarem uma grande possibilidade de prejuízo à saúde, certamente também são prejudiciais às nossas condições financeiras. Assim considerado, pode parecer uma psicologia materialista, mas é uma genuína verdade, porque a sociedade consome medicações em abuso, e sem o devido receituário.

Precisamos entender que, a medicação mais eficaz não está nas prateleiras das farmácias, mas na partilha da convivência harmoniosa. Se temos a plena convicção de que a prevenção é a estratégia mais inteligente para aquele que quer manter uma boa qualidade de vida, este propósito deve ser repartido entre

os que compõem o grupo de convivência, isto é, precisamos ser atenciosos, sensíveis, humanos e construir juntos as condições para que a partilha das boas relações seja um direito natural de todos aqueles com quem vivemos. Sob este enfoque, precisamos ter um cuidado muito especial ao atribuir o estado de depressão somente a fatores genéticos. “Minha mãe tinha, minha tia também”, enquanto as causas podem estar fermentando dia-a-dia ao nosso redor, muitas vezes bem explícitas.

Demos a importância que merece este tema e lembremos que nos aprofundarmos em nós mesmos sem o controle da mente – de maneira programada ou através de interferências de fatores inerentes a nossa caminhada – pode fazer com que nos questionemos: “Vale a pena viver?” Da mesma forma, podemos chegar ao ponto de interrogarmos-nos: “O ser humano, sem o poder da informação sobre o mundo e sua constituição, não teria uma vida mais tranquila?” Se assim o for, ainda não aceitamos que o homem, para Aquele que o projetou, é um ser perfeito, mas fadado ao compromisso de uma eterna evolução. Os avanços no poder de filtrar devem servir como um benefício. Esta afirmação justifica-se pelo fato de, neste estado, vermos o mundo de modo diferente e levarmos-nos, ao invés a uma vida desequilibrada, à possibilidade de uma vida humana mais plena. Saber mais ou saber menos sobre o mundo; ter mais informações ou menos; ter mais poder econômico ou menos, não são razões que nos levem à indefinição da nossa localização na relação humana. É apenas uma sinalização de que o somatório de questionamentos deste nível é o indício da fermentação de uma guerra dentro de nós. Alguma coisa está acontecendo conosco. Neste caso, falta-nos um elemento básico que tem a função de fazer o elo entre o nosso “sabe tudo” com a aceitação de todos e de tudo o que nos rodeia: o sentimento de assumir o nosso papel de atores, para compre-

endermos que o ambiente e as outras pessoas, independente de como são ou não são, fazem parte na construção da nossa história assim como na da humanidade.

Adentrarmos, pois, profundamente em nós e não dominarmos o nosso “eu”, pode ser fatal. Lutar conosco mesmos, sem achar saídas, leva-nos a rodopiar em nosso psique, de modo que o nosso “eu” tende cada vez mais ao negativismo. E o mundo ao nosso redor pode sucumbir conosco às profundezas de um enorme abismo, ao qual, se não houver uma prevenção e um tratamento adequado, estaremos sujeitos à exclusão deste mundo, com ou sem vida.

Para não chegar a um extremo questionamento deste nível, precisamos assumir a condição de compreender que não existe alguém que sabe tudo, como não existe ninguém que não sabe nada. Assim como também o feio e o bonito são questões de concepções. Nem sempre os nossos conceitos são os mais verdadeiros. A humildade exige que quebreemos paradigmas para evoluir e assim entender que as pessoas são diferentes entre si na forma e na intensidade da expressão dos seus sentimentos, mas são seres humanos. A nós requer reconhecermos as diferenças e, acima de tudo, termos estratégias de saber lidar com elas. Nem sempre as pessoas são ruins, mesmo que nos pareçam ruins. A forma de agir e de pensar delas é diferente, assim como as suas necessidades. Em função da diversidade de macro e micro organismos que compõem a estrutura do corpo humano, cada pessoa por si só é um mundo próprio e, como tal, para quem já acordou, esta verdade deve ser encarada como uma lei de sobrevivência, aliada a uma lei natural básica para aceitar o outro: aceitar-se.

Quanto às diferenças individuais, o ser humano assemelha-se, de forma figurada, às árvores. Somos árvores encurvadas, retas, copadas, pequenas, altas, fortes, frágeis, secas, espinhentas,

deformadas, coloridas... Aparentemente, nenhuma árvore é igual a outra. Com efeito, como poderíamos endireitar uma árvore com o tronco encurvado? Teríamos a certeza absoluta de quebrá-la de vez. A nós cabe a consciência de preservá-las, assim como ter a maturidade de aceitar que, tanto árvores como seres humanos, complementam o conjunto da obra, independentemente de como são.

Numa mata nativa, por exemplo, a árvore seca que despon-ta das demais dá um realce especial à paisagem, até porque é em seus galhos que preferencialmente os pássaros fazem o seu pouso. Encorpemos ainda a análise da nossa semelhança com as árvores: o mundo não pertence à árvore. A árvore pertence ao mundo assim como também o homem, o que exclui qualquer possibilidade de poder de posse e de egocentrismo. Esta definição confere com a simples expressão popular: não estamos no mundo para ser servidos, mas definitivamente para servir. Isto é, independentemente de como somos, a nossa missão sempre se centralizará no ser, no integralizar e no interagir, cuja conjuntura desenha o real significado de sociedade.

As contradições, portanto, fazem parte das relações humanas. São posicionamentos em determinadas concepções e modos de ser que têm o grau de ajustamento conforme o nível e a evolução do controle da mente. Para que as contradições na nossa convivência sejam assimiladas, torna-se necessário um processo contínuo que contemple a interação, a conversão e a consumação. No futebol, como forma figurada, dir-se-ia: “tocar a bola”, para “fazer o gol”, para depois “comemorar juntos”. As adequações das contradições nas relações humanas pressupõem um movimento em sentido a um ponto determinante que significa ou a assimilação total, ou o meio-termo do conteúdo. Enquanto a assimilação total significa uma opção definitivamente aceitável, levemos em conta que o

indivíduo que possui o dom do instinto de discernir o meio-termo possui um significativo grau de aceitabilidade pessoal e social. O enquadramento em seu posicionamento flui desta maneira mais natural, por isso, menos comprimido emocionalmente, com a posição de equilíbrio sempre preservada, evitando assim os possíveis conflitos das extremidades.

Precisamos, portanto, abandonar a inútil insistência de querer mudar os outros. Podemos, sim, ser um apoio e acreditar que eles sempre terão espaço para evoluir. Mas o processo de atar boas relações passa pela nossa própria evolução, principalmente no modo de pensar e ser, para, depois, aceitar os outros como são e, se possível for, ser um nobre apoio para que também evoluam. A evolução psicológica de concepção de vida de cada ser humano, agregada à evolução dos que o cercam, formata a sociedade saudável que sonhamos. Poder-se-ia até pensar que isto é uma utopia, mas, acreditemos, enquanto houver um sonho, sempre haverá uma possibilidade. Todos os seres humanos foram projetados por Alguém, para serem como são, mas com a obrigação de sempre evoluírem. A nossa perfeição resume-se nesta afirmação. Subestimar esta realidade é como bater estupidamente a própria cabeça contra o mundo, mesmo porque, mudar os outros é impossível. É mais fácil mudar a si, cujo processo define-se como evolução pessoal. Nascemos mais para servir que para ser servidos e muitas vezes nos traímos nesta fórmula humana tão sublime de ser ao concentrarmos-nos por demais no nosso ego.

É importante termos posse da informação de que a depressão é a consequência silenciosa mais acentuada do contexto de sociedade moderna, que afeta milhões de pessoas a cada ano em todo mundo, independentemente de idade, de sexo, de raça, de religião e de condições econômicas e sociais. Estejamos preparados para

que, quando ela se fizer presente em nossa vida, entendamos suas características e possamos tratá-la devidamente.

Por último, respeitemos de modo especial a tristeza profunda decorrente de acontecimentos bruscos da vida, diríamos como um corte repentino na caminhada, muitas vezes até então, tranquila. Estas situações não se caracterizam necessariamente como uma depressão, pois têm a clara possibilidade de que o tempo, a ajuda, especialmente a autoajuda, farão com que se atenuem e na maioria das vezes esvaíam-se, tornando-se, a partir de então, apenas lembranças marcantes do passado.



# *As paixões*

O nosso cérebro, com sua organização fabulosa, somado a toda compleição do corpo humano, leva-nos, em certos momentos da vida, a situações de intenso envolvimento emocional: as paixões. As paixões constituem-se de estados de êxtase tão intensos, que podem ser definidos como sentimentos de extrema complexidade e, por isto, merecem uma atenção especial, porque, quando se inclinam à margem oposta da realização pessoal, jogam-nos a sofrimentos de expressiva intensidade.

É natural que as paixões controladas ofereçam-nos um estado de forte sentimento de vida, tanto que precisam manifestar-se constantemente. No entanto, algumas paixões tornam-se comprometedoras na nossa vida, que, por estarem envolvidas basicamente na esfera emocional, são fatores de desequilíbrio, por vezes, a ponto de tornarmos-nos prisioneiros de decepções angustiantes que nos contaminam, bem como aos que nos cercam com tanta bondade. São mais precisamente caixas explosivas, sempre prontas para estourar, ou em função de alegria extrema, ou em função de tristeza profunda. Assim sendo, destaquemos

duas paixões que fazem parte da vida do ser humano e que podem trazer consequências doloridas.

A paixão pelos clubes de futebol, como um exemplo simples, é tão forte, que certamente é a que mais mexe com multidões no mundo inteiro. Torcer por um clube, pelo nosso time, é um sentimento maravilhoso, se mantivermos o controle destas emoções extremas que nos envolvem neste esporte. A princípio, é óbvio, sempre há um time vencedor e outro perdedor, supondo que até o empate às vezes significa uma vitória ou uma derrota. Mas é importante considerarmos que no futebol os campeões são muito poucos. Logo, uma parcela de uma população sai deprimida do estádio, acompanhada por uma grande multidão de torcedores que acompanharam a partida pelos meios de comunicação, contaminando por um bom tempo o ambiente em que esta multidão convive.

A verdade precisa ser exposta: homens, mulheres, jovens e crianças criam um clima pesado devido a um jogo de futebol que, em vez de ser uma forma de lazer, e até um exemplo de filosofia de vida, torna-se fator de depressão mental, para alguns, por toda a vida. Não podemos negligenciar que o extravasamento das emoções através do futebol pode esconder realidades que reprimem a manifestação da emoção, que assim passa a ser uma válvula de escape, logo, a expressão de uma acomodação intermitente em função da incapacidade de desenvolver valores mais concretos de viver. Em outras palavras, uma inércia de reação a uma vida mais digna, por tratar-se, na maioria das vezes, supostamente da única alegria. O envolvimento descontrolado pela paixão do futebol não contempla somente indivíduos de baixa renda, mas também todo aquele que foge do desconhecido porque ainda não se encontrou.

A única forma de fazer do futebol uma razão de momento de lazer, independentemente de vitórias ou derrotas, é saber administrar a emoção de tal forma, a ponto de compreender que, para nossa vida pessoal, familiar, coletiva, ganhamos muito pouco para nos exaltarmos com sentimentos tão extremos de alegria ou de tristeza, uma vez que o futebol, por exemplo, envolve imensas fortunas, das quais em nada usufruímos. Por isso, de nada vale ter dificuldades de dormir porque nosso time perdeu. De nada vale trabalhar com a autoestima em baixa porque nosso time perdeu no dia anterior. Enfim, de nada vale deixar de dar carinho para os nossos filhos, nossos parceiros e aos demais com quem convivemos, em função do resultado de um jogo de futebol. Se financeiramente não ganhamos nada, o que vale mesmo é fazer do futebol um meio de socialização, de ocuparmos-nos e ocupar nossos filhos, bem como assim fazê-los saudáveis, com a consciência clara de que sempre podemos ser campeões, perdendo ou ganhando. O futebol é uma paixão maravilhosa se tivermos a competência de saber lidar com os seus resultados.

Da mesma forma, a paixão amorosa muitas vezes se torna conflitante, principalmente na juventude, a ponto de criar situações incontroláveis e de sequelas à saúde. Diferencia-se de outras paixões, por se tratar de uma relação emocional e física de sentimentos intensos. É, no entanto, através da maturidade o caminho para achar na vida a forma de compartilhar o sentimento tão maravilhoso de convivência entre dois seres.

É difícil compreender uma possível ruptura de um namoro de três anos, por exemplo. Como explicar um relacionamento de bem-querer de tantos anos? Dizer-se que o amor acabou talvez seja o mesmo que dizer que nunca houve amor entre os dois. Ou, “o amor foi esfriando”. Ou coisas assim: “ele não é o que eu sonhava”; “não tem mais graça”; “ela não muda nunca”.

*Quem já não viu a bela imagem de duas pombas acariciando-se? Quem não viu em tantos casamentos, pomposos ou não, sobre um bolo, dois cisnes encostando seus biquinhos num gesto de amor? Agora, quantos casais, com esses bolos maravilhosos e apetitosos, em poucos anos têm suas relações estremecidas?*

Se mudar é evoluir, na caminhada dos dois, tudo leva a crer, que alguém andou mais, ou alguém andou menos. Ao que se conclui: não houve sintonia nas relações, inclusive nas sexuais, porque elas têm um forte poder de harmonizar a convivência. Ou por razões instintivas, ou por outros interesses, não houve uma pré-avaliação do nível de evolução mental entre os dois, isto é, uma conscienciosa filtragem de sinais no momento adequado para definir a escolha, por mais complexa que tenha se apresentado. Algum fator muito marcante com certeza criou um estado assim tão complicado, a ponto de no momento praticamente não se achar saídas.

O desnível de evolução do controle emocional entre o homem e a mulher – reiteremos novamente pela importância – pode ser uma causa da relação doentia do casal, agravada com o passar dos tempos com consequências imprevisíveis. A falta de sincronia na convivência inicia-se com pequenos desacordos, que gradualmente vão tomando formas mais acentuadas, a ponto de, ou por parte de um, ou pelos dois, tornarem-se hábitos frequentes e depressivamente sistemáticos. Este estado pode-se comparar como duas pessoas que andam na mesma estrada, mas não de mãos dadas. De maneira mais simples possível, analisemos o contexto com diálogos e modos de agir como “um puxa pra cá”, “o outro puxa pra lá”, “um empurra pra cá”, “o outro pra lá”, a ponto de perder a totalidade de vínculos afetivos. A partir deste estado, também perde-se o total respeito, quando palavras depreciativas, como “tongo” ou “tonga”, “bobalhão” ou “bobalhona”, “burro” ou

“burra”, assim como outras de baixíssimo calão, tornam-se frequentes e impossibilitam consumadamente a convivência. Nestas condições, num dos momentos de maior ápice de desequilíbrio, arrebenta a corrente da afeição e da confiança recíproca e, como consequência, poda-se a liberdade de viver – considerando como definição de liberdade, neste caso, o fiel cumprimento de normas morais e as condições necessárias para a realização pessoal em comunhão.

Grifemos, pela importância, o significado maravilhoso da expressão “realização pessoal em comunhão”, cujo conteúdo somente pode ser preservado com duas virtudes básicas: a tolerância e a ternura. É lamentável perceber que, em muitos casos assim, a submissão de um dos envolvidos fortaleça a prepotência do outro, e, com isso, alguém complete a sua vida apenas vegetando, com a preservação de uma situação aparentemente normal, mas movido por chantagens que envolvem os pontos mais fracos da vítima. De maneira oportuna, todo marido ou companheiro deveria ser um pai para a sua esposa ou companheira. Assim como, toda esposa ou companheira deveria ser uma mãe para o marido ou companheiro. A conjunção das duas afirmações expressa o profundo significado: sermos um só, com toda a transparência e segurança que a vida pode nos alcançar.

Quando tratamos de negócios, com uma dose de estratégia, há um acerto amigável ou não e acabou, mas quando se trata de sentimentos, as soluções são extremamente complicadas e, por isso mesmo, doloridas, para as quais talvez apenas o tempo torne-se um conselheiro confiável. Num rompimento de namoro, mães e pais também sofrem, porque foram criados laços de afinidade que neste momento são submetidos a alterações muito marcantes.

## *O que fazer?*

Antes de tudo, é necessário que, tanto namorados como pais, façam uma reflexão sob o ponto de vista estritamente emocional e, para isso, é necessário um espaço de ajustes. A estratégia para uma discussão madura e que realmente leve a resultados positivos, exige a sabedoria, acrescida à tolerância, de pensar duas vezes antes de agir e de falar. Cristo, sempre Ele, quando questionado sobre uma mulher que cometeu o adultério, não respondeu logo. Ficou por um bom tempo escrevendo sobre a areia, para somente depois dar o seu julgamento: “Quem nunca pecou, que atire a primeira pedra”. A resposta foi cuidadosamente construída e foi fatal. Isto é, nada mais houve a tratar. Na maioria das vezes, é melhor dar tempo ao tempo e adiar discussões que se limitam apenas a agredir um ao outro e retomá-las, se for necessário ou conveniente, numa outra oportunidade em que haja um clima emocional em melhores condições para adequar as situações de conflito.

Tanto pais como amigos mais próximos, podem ser parceiros importantes para achar a melhor saída, sabendo-se que praticamente só há duas: ou a reconciliação madura, equilibrada, ou a separação definitiva.

Depois de uma reflexão e de uma tentativa de uma análise do ponto de vista emocional, um caminho terá que ser tomado. E o estágio de evolução na área do conhecimento do “eu” de cada um fará com que as consequências sejam muito profundas, ou mais amenas, ou muito positivas. O fato de um casal de namorados entrar em conflito de relacionamento é um indício de que a sintonia das emoções entre os dois, se talvez já não existiu antes, deixou a desejar há muito tempo e que faltaram, durante o tempo em que estiveram juntos, condições de nivelar a evolução, o que impôs a reação de um dos dois, ou dos dois ao mesmo tempo.

O diálogo é o recurso imprescindível para achar a melhor saída. E para achar a melhor saída, é bom considerar que três anos foi um tempo considerável, que marcaram momentos muito bons e que precisam ser levados em conta.

Uma certeza nos parece evidente num conflito amoroso: houve carência de ternura na vida a dois, porque, com a preservação da ternura, o resto vem por si. Abrir o nó da relação que contempla a ternura é muito difícil, uma vez que a ternura, como uma virtude contínua, consolida as relações. A ternura é fruto da nossa aproximação com o nosso “eu” e esta condição oferece-nos um grande poder de encarar as ondas da vida com muito mais confiança. Lembrando que a prática da ternura entre um casal compreende um homem e uma mulher carinhosos, compreensivos, respeitadores, cooperativos e únicos, cujas virtudes definem o ritmo, a intensidade e a durabilidade da vida harmoniosa.

Consideremos com seriedade que as reflexões pouco favorecem para a busca de saídas sob o enfoque emocional, se no meio do caminho há registros de traições. Isto serve para todos os que estão casados, ou vivem numa condição de vínculo de convivência, não esquecendo de que toda união tem regras morais. A perda absoluta da confiança deixa muito pouco espaço para a reconciliação, cuja decisão seria incoerente do ponto de vista de visão futura, embora outros fatores possam pesar mais no momento. De qualquer forma, o diálogo, através da exposição de motivos e sentimentos, deve fazer parte como um fator imprescindível para que a decisão seja a mais adequada possível, mesmo porque a vida de todos os envolvidos terá sempre que continuar. Vamos repetir: “a vida, apesar de tudo, sempre terá que continuar”. Com sucesso, se tivermos presente que nunca perdemos quando compreendemos que tirar pedras faz parte do nosso caminho e que com elas podemos construir verdadeiros castelos.

Enfatizamos que o hábito de falarmos das relações entre marido e mulher, quando se referem a outros casais, pode levar-nos a cometer graves injustiças ao julgá-las, porque nunca sabemos de todos os detalhes em que se envolvem. Isto é uma verdade absoluta, tanto que nos surpreendemos por certas reações e decisões de casais, a ponto de, em geral, dizermos: “Não esperava isto deles. Pareciam que se davam tão bem!”. Nunca se sabe com totalidade o que se passa entre um homem e uma mulher. O bom senso nos diz que, se não somos chamados, o melhor é silenciar sobre o que acontece com os outros, até porque muitas vezes nos desconcentramos das nossas próprias relações e somos cegos em não perceber o que está acontecendo em nossa volta. Ademais, falar de outros casais não acresce em nada na construção da nossa vida, sem considerar que julgar os outros é uma tarefa muito difícil, em função da incapacidade de nos colocarmos integralmente no lugar dos outros. Falar sistematicamente dos outros, especialmente dos supostos aspectos negativos, é claramente uma fuga dos nossos próprios problemas. Observemos que, quando nos envolvemos em assuntos estritamente da nossa família, especialmente na realização dos sonhos em conjunto, as relações são muito mais motivadoras.

Para que haja um clima que favoreça uma convivência saudável e duradoura, conhecer-se profundamente é com absoluta certeza um fator imprescindível. Conhecer a história do passado, as dores, os desencontros, as dificuldades, assim como as alegrias, as realizações do parceiro e da parceira, é uma partilha que não somente é um fundamento de preservar a confiança recíproca, mas também serve como uma linha de postura mental para filtrar atitudes, palavras e gestos, no intuito de imprimir com naturalidade a tolerância, a compreensão, e a consequente convivência de qualidade. Da mesma forma, a gradual incorporação e a devida interação dos sistemas de modos de ser, pensar e agir, tanto quanto a do casal como a dos que compõem o grupo de convivência

familiar e social, é substancial para uma constituição natural de uma relação harmoniosa. A consistência do convívio harmonioso de um casal depende muito das condições dos dois quando da transposição da etapa em que o aspecto da sexualidade perde as suas forças, muitas vezes até então, como fator determinante no elo das relações. Este ponto de vista está bem explícito na música “El tiempo pasa”, da cantora Mercedes Sosa, composição de Pablo Milanés:

*“El tiempo pasa  
Nos vamos poniendo viejos  
Yo, el amor  
No lo reflejo como ayer  
Em cada conversación  
Cada beso cada abrazo  
Se impone siempre un pedazo  
De razón...”*

A percepção desta necessidade por parte dos dois elimina consideravelmente as possibilidades de conflitos interpessoais massacrantes, mesmo porque o princípio básico de estarem juntos concentra-se na preservação da vida entre os dois através do acoplamento da virtude da compreensão e da tolerância recíproca em todas as abrangências de alcance das relações amorosas. O ideal sempre será a união de duas almas gêmeas, que compreende identidades semelhantes inatas ou construídas. Sempre existe algo a mais que sela as relações perenes entre um casal: a evolução mútua movimentada pelos sentimentos da ternura.

Existem algumas coisas na nossa história, contudo, que, mesmo convivendo em sistema conjugal, temos que levar em silêncio por toda a vida. Em outras palavras, morrer com elas. É o ônus que temos que pagar para preservar a vivência e a convivência. Se vale a pena, o discernimento deve ser de cada

um, após uma análise minuciosa de prós e contras. É, no entanto, muitas vezes o melhor caminho a ser seguido, ainda mais se considerarmos que a tolerância recíproca alimenta-se com a conservação do silêncio consciencioso, que não se caracteriza, neste caso, como uma falta de transparência ou de omissão nem de uma postura de falsidade, mas de uma atitude aconselhável para proteger a continuidade da convivência harmoniosa. Logo, não para salvar o casamento, mas viver o casamento. Em síntese, é uma postura, embora pareça contraditória, aceitável, ainda mais que é uma verdade consumada o fato de que a vida é passageira e que não é aconselhável recomencá-la sempre, sempre e sempre, mesmo que esta possibilidade às vezes seja uma condicionante. Este posicionamento, em certo estágio de adaptação, é dolorido para nós, mas com o tempo, que pode tudo, temos a competência de dominarmos-nos, a ponto de que as interferências sejam insignificantes no nível de relacionamento já constituído.

Para não deixar dúvida a ideia exposta, analisemos dois exemplos concretos e comuns. Primeiro: uma injusta desproporção de ajuda dos nossos pais ou sogros em relação a questões financeiras. Isto é, uns receberam tudo e outros quase nada. Este é um fato ao qual precisamos passar a régua. Segundo: a desarmonia quanto às relações sexuais entre os parceiros, contanto que haja relações que contabilizem uma média aceitável. Enfim, são aspectos que exigem muito equilíbrio e muita maturidade. Excluem-se, na leitura de esquecimento eterno, quaisquer traições na convivência em todas as áreas imagináveis da nossa vida.

É difícil falar sobre paixões, sobretudo amorosas, porque a área emocional do ser humano sente-se vulnerável pela força do sentimento. De qualquer forma, as sequelas das nossas paixões, de todas as áreas e formas imagináveis da nossa vida, são curadas com o tempo e pelo tempo, porque, parece-nos cada vez mais

lógico que o tempo é Deus e que nós somos parte do próprio tempo. Parece que Deus deu ao homem o tempo para tudo:

- O tempo de sair e o tempo de chegar
- O tempo de semear e o tempo de colher
- O tempo de chorar e o tempo de sorrir
- O tempo de se frustrar e o tempo de se encontrar
- O tempo de odiar e o tempo de amar
- O tempo de seca e o tempo de chuvas
- O tempo de caminhar e o tempo de parar
- O tempo de falar e o tempo de ouvir
- O tempo de pecar e o tempo de perdoar
- O tempo de pedir e o tempo de doar
- O tempo de pernas-de-pau e o tempo da bengala
- O tempo de separar e o tempo de esquecer
- O tempo de perder e o tempo de ganhar
- O tempo de machucar e o tempo de curar.

O tempo! Sempre o tempo! O tempo pode tudo, porque o tempo é forte. Porque o tempo é Deus.

Sábio é o ser humano que dá tempo ao tempo e vê no tempo a luz Daquele que o criou. Sábio é aquele que encontra no tempo o seu próprio “eu” como forma de identidade e, sobretudo, sabe fazer do tempo a capacidade de administrar-se, isto é, ser um humano crítico, lúcido, coerente, autêntico e transparente, capaz de tomar decisões certas e na hora certa. Aliás, existe uma diferença significativa entre uma pessoa sábia e uma pessoa culta. Se o acúmulo de informações conceitua a base da cultura, a sabedoria concentra-se no significado de saber viver, com ou sem o acúmulo de conhecimentos. A cultura, portanto, é um fator de vida em abundância se aplicada de forma sábia. Todos nós conhecemos pessoas supostamente cultas, mas que transpiram infelicidade.

Da mesma forma, todos nós conhecemos pessoas sem uma suposta cultura, mas que são muito felizes, como o homem da roça, o morador da favela, o construtor, o gari, o trabalhador da indústria, o empregado do comércio, principalmente quando são idosos, portanto com muita experiência de vida, aos quais costumemente nos referimos: “aquele velhinho é um verdadeiro sábio”. Logo, o conceito de cultura, não se baseia na armazenagem de informações, mas na capacidade de ser equilibrado de espírito. É natural que, assim posto, a libertação ideal do ser humano concentra-se no privilégio e na competência de saber diluir em sua vida a informação e a sapiência, cujo poder de aplicabilidade é fator de significativa influência para um estado saudável de vida pessoal e coletiva. Para enriquecer o conteúdo conceitual de cultura e compreender melhor a sapiência, consideremos que toda cultura que sugere sapiência deve ter presente cor, deve ter som, deve ter gosto, deve ter, sobretudo, luz, porque a luz permeia e condiciona o movimento da emoção.

Consideremos simbolicamente a nossa mente um recinto único, onde habita o nosso “eu”. As paixões conflitantes, assim como as frustrações, obscurecem a nossa luz própria, de modo que tateamos paredes, derrubamos cadeiras, quebramos vasos, batemos a cabeça, à procura de uma tecla que ilumine o espaço. Este é o estado de alguém que busca desesperadamente a luz, ou foge da escuridão. Quando o nosso “eu” encontra-se no estado de semiescuridão, consideremos-nos acomodados na vida. Neste caso, somos apenas mais um alguém que se serve do mundo, mas não serve ao mundo, com a possibilidade inclusive da luz de repente se apagar. Agora, quando o nosso “eu” tem luz própria, temos o controle das nossas paixões e, além dessa maravilhosa condição, somos luzes que permeiam a nossa sociedade, que com certeza será um fator vital para uma vida de qualidade pessoal e coletiva.

# O econômico

*O que faz a gente feliz?*

Se a maioria dos seres humanos fosse confessar com toda sinceridade, certamente responderia: “o dinheiro”. Uma pequena porcentagem, acentuadamente os idosos, diria: “a saúde”. As crianças responderiam: “brincar”. A maior parcela de jovens de hoje responderia: “A parceria, as gatinhas e um *gelinho*”.

*O que é ser feliz?*

Antes de qualquer definição, a princípio, boas ou ótimas condições financeiras oferecem mais possibilidades de desfrutar a vida. Não, no entanto, se não soubermos administrar o nosso “eu”. Há tantas e tantas pessoas “poderosas” financeiramente, com enormes responsabilidades de exercer funções administrativas, mas que não sabem gerenciar-se. Parecem realizadas, mas n’algum espaço este desequilíbrio manifesta-se, inicialmente na família, depois, alastra-se na sociedade. As frustrações acabam sendo fatores de uma vida triste de quem teria todos os privilégios de desfrutá-la com satisfação. Portanto, condições financeiras privilegiadas não significam necessariamente qualidade de vida. Esta é, contudo, a situação de uma minoria, porque estatisticamente

há uma verdade inquestionável de que a nossa sociedade compõe-se de uma porcentagem significativa de indivíduos com poder aquisitivo médio e baixo.

Como se explica que uma família com dois filhos, por exemplo, que recebe dois salários mensais, tenha mais qualidade de vida do que uma abastada e com o mesmo número de filhos? Tudo é questão de administração. Tudo é questão de interpretação. Tudo é questão de controle emocional. Por isto, o conceito de ser rico e de ser pobre também é uma questão de concepção de vida.

Ser pobre é desconhecer seu próprio “eu”. Ser pobre é desconhecer a diferença do valor de um gesto de ternura e de um feixe de um mil reais. Ser pobre é a falta de capacidade de enxergar-se e reconhecer que a imagem que tem de si pode ser um disfarce. Ser pobre é não ver no outro a sua própria imagem. Enquanto ser rico é ver o mundo com a emoção, através dos olhos e perceber que alguns alimentos, como um pouco de carne, arroz, feijão e uma salada no cardápio são mais saudáveis, tanto para o corpo como para a mente, do que uma mesa farta de alimentos, mas vazia de vida. Ser rico é perceber que é através das coisas simples que se constrói uma vida equilibrada. Ser rico é ter a mente apurada a ponto de transbordar de sentimentos de ternura.

Para aprofundar a nossa reflexão quanto à essência do conceito de ser rico ou pobre, acrescentemos que é admirável ver a realização de pessoas na área do empreendedorismo, considerando o esforço, a competência e a honestidade com que alcançaram um bom nível financeiro, contanto que esta conquista não seja um fator de desequilíbrio mental. Se assim compreendido, os indivíduos de um considerável poder aquisitivo são verdadeiros vitoriosos, tanto quanto aqueles que, por fatores inerentes à vida ou à estrutura da sociedade, não tiveram as mesmas oportuni-

des, mas que mesmo assim cumprem, dentro de suas condições, o seu papel com dignidade.

Consideremos importante também que, se estivermos com uma estrutura mental relativamente evoluída, construiremos a nossa independência com as próprias forças, jamais pautada em supostas heranças dos pais ou sogros enquanto vivos, e muito menos ainda deixar o tempo passar, esperando a partida deles. Este último intento, que muitas vezes se programa conscientemente, é uma total falta de dignidade humana e nada mais que uma atitude de desmerecimento dos bons pais, dos bons sogros e, principalmente, um desmerecimento da nossa própria vida. A construção de uma família e o seu patrimônio, realizado com o esforço em conjunto dos elementos que a compõe, é uma face das mais sublimes do real sentido da vida. Se conseguirmos algo além do nosso sacrifício, que seja uma recompensa da bondade dos que deixaram alguma herança na caminhada, esta ajuda nunca deverá ser esquecida, lembrando-nos que só o fato de terem nos dado a vida já deveria ser motivo de eterno júbilo e agradecimento.

Façamos uma referência especial quanto à estrutura da família no que tange à autoafirmação da mulher como partícipe merecedora e efetiva da sociedade, especialmente a partir do espaço conquistado na área produtiva. Este fato marcante na história da humanidade significa uma transformação importante na vida familiar, em cujo contexto as relações entre marido e mulher, bem como em todo o grupo familiar constituído, tomaram um novo posicionamento, que exige uma adequação e que, se não tiver um encaminhamento maduro, poderá abrir caminhos para o descompasso das relações. Nesse processo, é inconcebível a negligência da manutenção da virtude do cultivo da ternura. De maneira bem clara, se consideramos a vida em comunhão um fator importante e que a cada momento nos deparamos com situações de escolhas,

é necessário que o aspecto financeiro também faça parte do processo de partilha, pelo menos como forma de informação, logo, de transparência que de fato se caracterize como vida em comunhão. Por conseguinte, todos os sonhos, todas as escolhas, inclusive as movimentações financeiras da família, devem passar pela competência de repartir, cuja postura saudável cria condições prodigiosas de estreitamento das relações em todas as veias da vida familiar, ao passo que, a falta de reconhecimento deste contexto poderá ser uma causa de frustração intensa e irreparável quanto à aspiração de compor uma família feliz.

A organização da forma de vida do ser humano infelizmente atrai-se na insana estrutura do poder econômico. Para a grande massa totalmente excluída dos direitos de uma vida humana digna, as possibilidades de evolução do controle emocional são aparentemente improváveis de se realizarem. Aparentemente, porque mesmo nestas condições há uma realidade inevitável: a vida ali também pulsa e sempre haverão de existir forças para senti-la, mesmo que se caracterize como uma lei de adequação forçada, mas que o tempo modela, porque a energia mental é poderosa e não escolhe condições econômicas para se manifestar. Se simularmos um olhar sob o ângulo de quem vive fora da triste realidade que envolve a pobreza, poderíamos concluir que é impossível existir uma família pobre, que reside numa favela e com um número elevado de filhos, e que tenha algum fragmento de felicidade. Acreditemos, tem! Em muitos momentos com mais intensidade que uma abastada. É admirável o nível de evolução da estrutura emocional de pessoas sofríveis pela falta de condições financeiras. É admirável o que acontece neste “submundo” de bom no aspecto das relações humanas, mesmo com toda a carga do lixo social, sobretudo no cultivo do sentimento humano. Porque, por mais que o ser humano

seja um ímã do poder, a essência da vida se expande de forma incontrolável em todos os espaços deste mundo, que é, apesar de tudo, e assim compreendido, maravilhoso.

Da onde vem esta receita tão sábia de viver bem com poucas condições financeiras? Ou, de viver bem com boas condições financeiras? Ou ainda, de viver bem sem o poder da informação? Ou, de viver bem com o poder do conhecimento? Vem da capacidade de administrar o nosso “eu”, ao que se conclui que o alcance de um estado elevado de sapiência é uma questão de estratégia de adequação.

### *O que é política?*

Estamos habituados a ouvir de forma frequente sobre política. Esta palavra é uma possibilidade ampla de interpretação. Desconcentramos o seu real significado ao atrelá-lo às políticas públicas e partidárias, que, em função dos seus objetivos muitas vezes desvirtuados, criaram uma incredibilidade social a ponto de interferir até no verdadeiro sentimento de patriotismo. A sociedade está saturada de supostas ideologias políticas. Supostas, porque a identidade partidária perde-se em meio aos interesses dos que detêm o poder econômico e confundem o cidadão quanto à definição de ideologia partidária de esquerda, de direita e de centro. A definição da palavra política, no seu real sentido, não pode vir desacompanhada do conceito de estratégia, que por sua vez significa forma. Assim entendido, a política é um recurso imprescindível no nosso modo de viver, preponderantemente se almejamos uma vida de qualidade.

Excluindo assim as políticas públicas e partidárias, a nossa vida tem espaços amplos para imprimirmos um modo de ser fundamentado em variadas políticas de abrangência pessoal e social, dentre as quais podemos citar: a política da educação dos nossos filhos em casa, que leva a entender a estratégia do

diálogo. A política do professor em sala de aula, que pressupõe a didática da ternura, da organização, da disciplina e do planejamento. A política da “boa vizinhança”, que sugere ajuda mútua e tolerância. A política da convivência social, que fundamenta-se na aceitabilidade das diferenças individuais e a participação. E, naturalmente, a política econômica, cuja estratégia racional concentra-se no planejamento, tendo como pilares básicos o controle das receitas e das despesas, que passa pelo princípio da valorização do simples e do pouco. É neste aspecto que a sociedade peca de mais, tanto que estamos habituados a dizer: Cinco “pila”, dez “pila”, vinte “pila”, em vez de cinco reais, dez reais, vinte reais. Desprezamos ingenuamente a lógica de que na questão especificamente financeira: um mais um são dois, dois mais um são três, e assim por diante.

A falta de organização da mente do ser humano dentro da estrutura social da era moderna é tão contundente a ponto de os talões de cheque, os cartões de crédito e os empréstimos financeiros mal planejados serem os maiores vilões na instabilidade financeira e suas consequências. Todo o cidadão, especialmente o da baixa e média classe social, que premeditadamente não utiliza estes produtos, comprova uma situação financeira muito mais estável, notadamente porque passa a reconhecer os números decimais da nossa moeda, isto é, a valorização das pequenas coisas. É definitivo que não estamos educados para a ideologia do consumismo, cuja aprendizagem inevitavelmente passa pelo grau de organização da mente.

Termos o tino de valorizar o conjunto do pouco e das pequenas coisas é uma virtude muito saudável, porque nos possibilita uma segurança consistente no campo econômico e nos favorece muito na nossa vida como um todo, independentemente se nosso salário é baixo, médio ou alto. Quando integralizamos o aspecto

financeiro à nossa vida, nem sempre cem reais valem mais que dez reais. Tudo depende da consciência de discernir o valor das coisas com o sentimento da intensidade, e a intensidade encontra-se concentrada nas pequenas coisas. É uma questão que se fundamenta na virtude de saber filtrar o mundo e a sua constituição através da mente, bem como a habilidade de instrumentalizar-se de estratégias que contemplem antes de tudo o real sentido da vida do ser humano.

Com o objetivo de comprovar a afirmação anterior, observemos, através de alguns exemplos simples e práticos, de como nos falta o senso de escolha de valores e o quanto isto representa na nossa economia familiar. O princípio da organização financeira de qualquer cidadão é fundamentado em saber quanto recebe para concluir quanto pode gastar. Tendo presente esta regra, quantos refrigerantes são consumidos por mês numa família? Se somado o valor, quantos quilos de carne se poderia comprar com este dinheiro? O que vale mais, a carne ou o refrigerante? É oportuno dizer que sem carne é difícil viver. E sem refrigerante, é tão difícil assim?

Temos a idêntica cultura de consumismo em relação a roupas, eletrodomésticos, carros e, especialmente em relação aos pedidos incessantes dos nossos filhos: sempre acompanhar os avanços da informática; ter camisetas de marca, os melhores tênis e ainda há o uso indiscriminado do aparelho celular. É de assustar-se do fato de que somente um par de tênis muitas vezes custar a metade do valor de um freezer, por exemplo, que poderia melhorar a forma de conservar os alimentos em nossa casa. Aliás, se não temos casa, façamos as contas de quantos sacos de cimento poderíamos comprar com os gastos que fazemos em coisas supérfluas. A evidência é explícita de que somos muito sensíveis e expostos em deixar-nos ludibriar pelos que têm o poder da astúcia de

vender. Quem deve falar mais alto é a nossa mente equilibrada, evoluída, que, nestas condições, impor-se-á e abrirá espaço para a razão definir. Com isso não se quer afirmar que não possamos investir em nossos filhos, se necessário, e inclusive, com um bom computador, um bom tênis, uma boa camiseta, um bom aparelho celular, mas dentro do controle de nossas possibilidades, cuja definição teremos com o equilíbrio mental.

Tais colocações podem parecer ingênuas e até agressivas, mas são genuinamente reais. Cada um deve saber o que pode e o que não pode gastar. Cada um precisa estar consciente de que muitas das nossas insônias e do nosso mau humor provêm da falta de discernimento quanto à valorização das coisas, de maneira especial, da nossa economia mensal, pela qual, a bem da verdade, lutamos tanto. Valorizemos, pois, moedinha por moedinha, para encarar de peito erguido o sistema que insiste em nos engolir. A propósito, existe um exemplo mais contundente de como nossos sonhos são inconsistentes ao frequentarmos com tanta assiduidade as casas lotéricas? A virtude de saber valorizar o que se recebe consolida-se no hábito em resguardar mensalmente algum valor em poupança. Cada um deve saber o que pode, mas, para quem ganha pouco, dez reais, trinta reais, cinquenta reais, além de constituir uma segurança emocional, também é uma possibilidade de um eventual socorro e uma forma de investimento.

As estratégias são fundamentais para o sucesso na vida, pressupondo sempre que sucesso é sinônimo de ter qualidade de vida. Diz a maravilhosa cantora brasileira Elys Regina: “Viver é melhor que sonhar”. Isto é, tomar atitudes de tornar realidade todo o projeto de vida é melhor que ficar esperando as coisas acontecerem. É bom ter a consciência de que sonhar, traçar objetivos e metas precisam fazer parte da nossa vida. Entretanto, é preciso saber também que os resultados dependem de estratégias

rigorosamente programadas e desacompanhadas da sangria desatada do imediatismo.

Todo sonho é uma ideia que cria corpo e que vai sendo registrada no nosso subconsciente. Somente o registro, porém, não basta. A ação, acompanhada de estratégias inteligentes, serão os fatores que realizarão de modo real os nossos sonhos. Além dessas coordenadas, é necessário que projetemos os sonhos possíveis, considerando de onde viemos e onde estamos. A rigor, a essência do sábio ditado secular, “diga-me com quem andas e dir-te-ei quem és”, equivale à obviedade de “diga-me donde vens e dir-te-ei quem és”. Assim sendo, o valor dos nossos sonhos se diferencia de indivíduo para indivíduo e concluiremos mais uma vez que a qualidade de vida está ao alcance de todos.

Acentuemos que sempre precisamos ter um sonho formando-se em nós, que nivele o nosso emocional com as agitações e as preocupações do nosso cotidiano. Alimentar continuamente sonhos que contemplem a intensidade é imprescindível para uma vida motivada, embora possamos dizer que todo o homem que tem uma família unida, uma boa saúde, uma casa, uma escola para os seus filhos e que não vive só, associado a algum patrimônio, como uma simples mobília da casa e um “carrinho”, a princípio não tem o direito de reclamar da vida, supondo que seja hábil em gerenciar-se e gerenciar tudo o que tem, em especial o grupo familiar, através de uma mente equilibrada. Não sejamos tão injustos ao sintetizar a definição do nosso estado de ser a partir das nossas condições financeiras, a ponto de, quando não estão estabilizadas, considerar a vida um “caco”.

*O que basicamente é a sorte?*

Existe um fator determinante que influi para a concretização nos sucessos dos projetos de nossa vida, de modo especial no que tange ao sucesso financeiro, ao que tradicionalmente de-

nominamos de sorte. A sorte, se assim quisermos denominá-la, caracteriza-se pelo encontro simultâneo de quatro elementos: o tempo, o lugar, um motivo e o nosso “eu”. Os alemães, preponderantemente, realçam muito em suas músicas a palavra sorte: “Jeder braucht eine bisschen Glück” (*Todo mundo precisa de um pouco de sorte*). Isso faz parte da vida particularmente de quem acredita nela, isto é, que traga em si a fé de que na nossa caminhada as possibilidades de realizações são infinitas.

Da mesma forma, as letras da música “Malandragem”, dos compositores brasileiros Cazuza e Frejat, repassam um juízo, embora aparentemente questionável, lógico. Porque, assim como a competitividade está instituída no contexto da sociedade, o sistema homem *versus* homem também dilui-se nas mais variadas instâncias da vida humana, cujo aspecto é inerente a sua natureza no que tange às relações interpessoais. Clareando, de certa forma, o encaixe de cada ser humano na sua linha de tempo e em seu lugar na sociedade exige uma certa “malandragem”, uma certa “ginga de corpo”, no intuito de se enquadrar da melhor forma possível numa vida de bem-estar. Sob esta análise, consideremos que ter malandragem tem limites, uma vez que não pode caracterizar-se como uma “sacanagem”, isto é, um desvirtuamento do aspecto ético e moral.

As estratégias de vida exigem uma “pitada” de malandragem, em forma de esperteza, portanto, que não tolera o cultivo desleal de atitudes e posturas, uma vez que, e até porque, se assim for, inevitavelmente o tempo desmistificará a infidelidade, que, por sua vez, forçará uma nova situação e, conseqüentemente, uma nova possibilidade. A frase: “Eu só peço a Deus um pouco de malandragem...” (dos autores em questão) por si só insinua um limite que pontua a consciência do excessivo e do tolerável.

Ser uma pessoa realizada, com efeito, pressupõe a prática de estratégias de forma consciente, ao que podemos chamar de tomada de atitude concreta na travessia entre o objetivo e a meta. O que significa, a princípio, um fracasso financeiro, senão a falta de estratégia de controle entre a receita e a despesa? Este estrago, principalmente nesta área, pode ser irremediável, como pode também servir de lição para futuros empreendimentos, se aprendida a lição de que entre a receita e a despesa existe a forma, que é nada mais nada menos a constituição da estrutura organizacional da mente, ou seja, o estado evoluído de discernir estratégias inteligentes. Quando chegarmos ao estágio de assimilarmos as supostas derrotas, certamente veremos que “perder” é uma questão de interpretação, de filtragem, e se assim entendermos, poderemos chegar ao ponto de considerarmos-nos invencíveis.

Todos nós temos momentos na vida em que a situação financeira não é favorável. Nesta hora, de nada adianta culparmos a Deus, à família, a outros, pela nossa falta de organização nesta área. “Pés no chão” ainda é a estratégia mais simples e inteligente de prevenção no intuito de evitar o acúmulo de crises em detrimento das nossas más condições financeiras. O ser humano é assim: quanto mais, mais. Deveria ser: quanto melhor, melhor, o que supõe que intensidade tem muito mais valor que quantidade.

Um aspecto importante a considerar é o da consolidação financeira. É totalmente passível que, quando a família, por excelência o marido e a esposa, tem uma relação envolvente e acompanhada de limites de obstinação na busca da realização de objetivos que dizem respeito às questões financeiras, os resultados são impressionantes, tanto quanto ao estreitamento das relações afetivas, quanto da estabilidade de uma vida de bem-estar do ponto de vista econômico. Esta possibilidade, naturalmente, torna-se real quando a identidade dos pares se aproxima através

de um autocontrole já constituído, ou pela evolução sincronizada no decorrer da convivência. Quer dizer, a relação conjugal pode e deve ir além do que acontece na cama e além do beijinho matinal, especialmente porque é necessário que o relacionamento, para ser saudável, tenha um grau máximo de envolvimento em todas as áreas de ser da família.

Deve ser uma questão de dignidade e de sensatez reconhecer o nosso avanço excessivo ou inadequado na área financeira, até para buscar, através do controle da mente, formas de revertermos a situação. Em palavras simples: em qualquer revés, independentemente da área, precisamos sempre manter a cabeça erguida e fazer do fracasso uma aprendizagem. Diz um ditado popular que “um homem prudente vale por dois”. Faz muito sentido. Sejamos ao máximo possível prudentes, reservados e silenciosos ao tratarmos sobre qualquer investimento financeiro. E consideremos muito importante que a razão e a emoção devem se conjugar.

A nossa qualidade de vida será real quando tivermos a capacidade de sermos estratégicos o suficiente para encontrarmos-nos e, nestas condições, controlarmos as nossas emoções e assim sermos seres humanos merecedores de uma vida mais tranquila, quando poderemos nos alimentar bem na mesa, dormir bem na cama e considerar a nossa administração financeira, aspecto fundamental no mundo consumista de hoje, controlada, independentemente da nossa renda familiar do mês.

# A organização

*T*odo ser humano que aspira a uma vida segura, saudável e com bom nível de bem-estar, precisa alicerçá-la em uma consistente organização, cuja virtude fundamenta-se na competência de manter o equilíbrio mental.

A organização do espaço físico em que vivemos, tanto dentro de nossas casas como no ambiente do nosso trabalho, dá uma ideia do estado de nossa organização mental. Observemos os nossos quartos. Como estão organizados os armários? Que peças compõem o vestuário que talvez nunca mais usaremos? E o banheiro, como fica após o banho? Onde estão as toalhas e as roupas usadas? Os calçados, onde estão e em que estado estão? Os quadros e adornos nas paredes da nossa casa estão sempre alinhados? No nosso trabalho, a mesa, como está organizada? É tão frequente alguém perguntar: “Onde está a tesoura?” “Onde está a caneta?” Coisas corriqueiras do nosso dia-a-dia.

O controle da mente força e automatiza a organização física e material. Uma cueca usada e atirada ao lado da cesta de roupa pode ser o indício do esparrame dentro do nosso cérebro. O quadro eternamente desalinhado na parede da nossa sala pode

nos dar uma noção de como o espaço da nossa mente está fora do controle. São detalhes, mas o somatório do desleixo na organização de todos os espaços físicos que envolvem a nossa vida é na realidade também um reflexo do estado da nossa mente, considerando que o físico e o psíquico precisam interagir para uma real condição de equilíbrio no nosso modo de ser. Isto não significa, necessariamente, ser perfeccionista. Exigir o máximo de organização de nós mesmos nos leva a uma condição favorável de sucesso na vida, entendendo, mais uma vez, que sucesso é estar de bem com a vida.

Lembremos-nos sempre de que tudo, tudo mesmo na nossa vida, em qualquer faixa de idade, sugere moderação, equilíbrio e disciplina, o que não exclui nunca a ambição de progredir. Assim também é em relação às nossas exigências, até para que o conceito de perfeccionista não tenha um sentido desvirtuado. Se absorvida a ideia de que tudo tem limites, exigir demasiadamente de nós mesmos pode trazer consequências negativas. Assim como, exigir além dos limites dos outros, pode ser um ato até de desrespeito, considerando principalmente as características individuais de cada um.

Enveredando ainda nessa linha de pensamento quanto à organização, quando temos a previsão de receber uma visita, habitualmente preocupamos-nos em organizar bem a sala de visitas. Por que damos tanta ênfase a esse aspecto somente nesse momento? Primeiramente, porque queremos passar uma impressão ao visitante, senão de beleza da sala, a ideia de que não somos desorganizados. Logo, a falsa impressão de que somos organizados. São atitudes, como tantas outras, disfarçadas e na maioria das vezes tardias.

Ao filtrarmos esta situação do ponto de vista de que somos seres que ou fugimos ou procuramos, a visita que recebemos

não representa nada com nosso próprio “eu”. Se assim o fosse, teríamos sempre organizada toda casa, o que leva a deduzir também que o visitante tem pouca importância na óptica da relação afetiva conosco, porque é um momento praticamente restrito ao ambiente externo. Se o encontro fosse verdadeiro, de uma relação realmente amigável, de vivência mútua, certamente nem teríamos nos inquietado quanto ao espaço físico, porque o visitante estaria muito próximo do nosso “eu” e já teria um conceito consumado sobre nós.

A essência de uma qualidade de vida está concentrada na visita, no encontro, com o nosso “eu”. Poderá ser um tanto trabalhoso, porque teremos que organizar toda a casa, a começar pela administração da nossa mente, mas imensamente gratificante! Este encontro conosco terá um sentido todo especial: um processo de aproximação gradual, consistente e de longa duração, portanto, com todo tempo e o poder de controlá-lo e a regalia de desfrutar de uma vida mais saudável e muito mais feliz.

A organização da nossa vida, por conseguinte, deve ser um processo de evolução gradativo, mas de muita constância e persistência. A cada dia, o seu dia. Este hábito nos leva a observar detalhes que amadurecem a nossa existência e enriquecem o nosso espírito. Organizar-se é valorizar-se. Organizar-se é ser um ator competente. Organizar-se é eternamente semear para colher. Afinal, nossa existência resume-se em plantar e colher. A propósito, existem tantas formas de plantar e colher:

- Plantar amor, para colher paz.
- Plantar cultura, para colher liberdade.
- Plantar educação, para colher civilização.
- Plantar a consciência de preservar, para colher um ambiente saudável.
- Plantar fé, para colher equilíbrio de espírito.

- Plantar elogios, para colher autoestima.
- Plantar prevenção, para colher saúde.
- Plantar diálogo na família, para colher um ninho agradável de viver.
- Plantar união, para colher convivência.
- Plantar sonhos, para colher realidades.
- Plantar justiça, para colher fraternidade.
- Plantar humildade, para colher igualdade.
- Plantar tolerância, para colher o trabalho coletivo.

Plantar e colher! A ação e o resultado! Essa é a nossa missão. Plantar para colher e agir para obter resultados são projetos de vida que somente são possíveis quando intermediados por estratégias inteligentes, conscienciosas, sobretudo de uma mentalidade alavancada em hábitos simples, tais como: tudo o que se faz, faz-se com eficiência; o respeito é a base das boas relações; a humildade alimenta a alma e a estratégia de uma vida estável é manter os pés no chão. São fundamentos tão simples!

Enfim, organizar-se é uma atitude de retribuir o privilégio pela participação na história da humanidade e ter a dignidade de reconhecer este fato ao assumir a função de um bom ator na construção de uma sociedade mais feliz.

# *As prioridades*

Saber discernir prioridades na nossa vida é de fundamental importância, levando em conta a necessidade da estrutura organizacional do ser humano no tempo e no espaço. O controle emocional dá-nos condições muito favoráveis de separar o importante do dispensável na nossa caminhada. A propósito, o que seria mais primordial nesta suposição: pagar uma “cervejada” aos amigos ou pagar um exame da próstata? E neste caso: comprar um vestido novo ou restaurar um dente? O que é essencial, falar ou ouvir? São exemplos simples, muito simples, mas que podem tornar-se difíceis escolhas.

A nossa vida está vinculada a permanentes escolhas, por isso é importante termos a virtude de saber discernir prioridades, dentro das quais, preponderantemente, a definição do “sim” e do “não”. Para reforçar a tese, avancemos um pouco mais no campo social e tomemos como análise a tradicional concepção de preferências dos homens: “Mulher, cerveja e futebol”. Apesar de ser conteúdo frequente de propagandas publicitárias e que toda ação de publicidade tem o propósito natural de concentrar-se no consumista, esta expressão esconde uma ideologia machista

e desvirtuada da estratégia de uma vida encorpada e consistente. Ao invés de “mulher, cerveja e futebol”, não seria ideal um conceito mais maduro como concepção de vida ao considerarmos as preferências que seguem: “Esposa, filhos e trabalho?” Ou, “família, religião e viagens?” Ou ainda, “família, comunidade e educação?” Podem parecer ideias moralistas, mas, se conscientemente analisadas, de igual forma podem contemplar uma mulher (a esposa); podem agregar uma cervejinha (de consumo moderado em local adequado); bem como podem acompanhar um futebol (como meio de lazer). Para desconectar uma possível impressão moralista, na mesma proporção de “mulher, cerveja e futebol”, consideremos “pneus, polimento e faroletes”. A escolha de prioridades como estas são corriqueiras, no entanto, falta-nos sensatez suficiente para discernir o que passo-a-passo é mais importante. E, creiamos, esta inoperância pode ser a causa de uma eterna falta de qualidade de vida.

Ter a intuição apurada, com o reflexo rápido, por vezes, em escolher a iniciativa mais adequada, em qualquer momento e em qualquer lugar, beneficia muito o indivíduo no sentido de criar uma estabilidade de vida mais consolidada do ponto de vista de bem-estar como um todo. Lembrando-nos, contudo, que toda prioridade deve ser definida considerando a necessidade do seu devido tempo, especialmente se mantivermos dúvidas em sua escolha.

Ao considerarmos que a mente é o ponto central do nosso ser, e que escolher prioridades significa uma forma de auto-organização, sugerimos que a tomada de atitudes, por vezes brandas, por vezes drásticas, deve fazer parte das iniciativas, das quais a nossa intuição nos dá a certeza de que no momento estamos fazendo o melhor. Consideremos oportunamente que todos os indivíduos com o privilégio de um aguçado grau de observação

têm uma visão profunda de vida e, por isto, são mais exigentes consigo e com os outros. O poder de tomar iniciativas sempre pautadas na absoluta convicção é uma demonstração do grau de conhecimento do nosso próprio “eu” e o quanto esta forma de ser nos traz benefícios, o que às vezes descobrimos somente um bom tempo depois.

Dentro do contexto de tomada de iniciativas, um aspecto é fundamental para a nossa vida do presente e do futuro: a prevenção. Atitude, conduta, organização, prioridade e proatividade devem caminhar de forma unida. O modo moderno de viver, as inovações contínuas da tecnologia, especialmente da ciência da medicina, oferecem infinitas opções de prevenção, além das que comumente devem fazer parte no dia-a-dia. Considerando a importância de sabermos discernir prioridades, uma pinta no rosto, por exemplo, deve ser motivo de investigação, basta ter a atitude. O uso de protetor solar para prevenir o câncer de pele deve ser um hábito, e, por isso, deve ser uma prioridade. Ter ternura com os nossos filhos é uma prioridade de obviedade incontestável. Para cada prioridade cabe uma prevenção.

Na justa e normal preocupação dos pais pela formação dos filhos ainda pequenos, os genitores lidam com situações de certa forma até constrangedoras, tais como quando a criança está na fase de descobrir o mundo e quer mexer em todas as coisas, até que insiste em colocar o seu dedinho na chaleira quente. Em última instância, vem a nossa sentença: “Deixa ela colocar o dedinho, que daí ela aprende”. Apesar de ser fascinante e até necessário conservarmos dentro de nós um pouco de criança, em muitos momentos da nossa vida adulta sentenciamos consequências em função da nossa teimosia e do nosso total desleixo. Falta-nos sabedoria ao tomar definições e posturas, ao não filtrarmos o óbvio, ou até por termos a doentia cultura de opormos-nos às

clarividências na tomada mais adequada possível de decisões. Esta falta de luz interna cria situações de desequilíbrios contínuos nas mais variadas áreas da nossa vida, e o acúmulo dessa persistência inútil de ser assim torna-nos cada vez mais impotentes em realinhar nossa caminhada. Para grifar a nossa negligência neste sentido, consideremos-nos, de forma crua, muitas vezes de uma total imbecilidade.

Se agirmos sempre com a convicção de que aquilo que estamos fazendo no momento é o melhor, através de uma mente madura, evoluída em capacidade de discernimento, não teremos motivo algum para culpar-nos se o resultado não for o que esperávamos. Porque dentro da nossa consciência tentamos fazer o que na oportunidade achamos certo. É importante que, para termos uma segurança maior nas nossas definições, tenhamos uma consciência transitiva crítica de saber separar o que é certo do que é errado, bem como, um desenvolvimento de consciência política de vida concentrada em valorizar o que está certo e repudiar o errado. A postura de um verdadeiro homem de caráter deve ter o insistente desejo de aperfeiçoar-se nesta concepção.

O nosso inconsciente possui uma capacidade interessante em automatizar prioridades. Termos uma bolha no pé nos torna física e até psicologicamente sensíveis e desconfortáveis. Se já temos uma bolha e paralelamente vem-nos uma terrível dor de dente, certamente a dor de dente se sobreporá, de tal forma que a bolha se tornará insignificante. Da mesma maneira, se estamos com um problema financeiro e falece alguém de nossa parte muito querido, o problema financeiro se tornará imperceptível. Ao que podemos concluir da existência de espaços de possibilidades de soluções daquilo que nos parece às vezes tão complicado, bem como, de ilimitado poder de reação, contanto que o nosso “eu” esteja em nível aguçado quanto à percepção desta condição.

Em qualquer lugar que residamos, frequentemente há momentos de palestras informativas, promovidas por escolas, entidades, empresas ou outras instituições, em que se envolvem temas geralmente de extrema importância. Quando da palestra, achamos que o palestrante foi fantástico e o que ele falou foi muito importante. Foi, porque uma semana depois já nos esquecemos de tudo o que foi abordado na ocasião. Será que não houve uma palavra sequer que pudéssemos agregar a nossa vida? Assim, definitivamente não levamos a vida a sério. Falta-nos a postura de tomada de atitudes. Falta-nos uma clara evidência de como ainda somos dormentes em tomar iniciativas e dentro delas escolher as prioritárias e, obviamente, o quanto ainda somos impotentes quanto ao nosso autocontrole.

Saber escolher prioridades e tomar atitudes, de maneira toda especial em relação às prevenções, é um caminho seguro de uma vida mais saudável. Um beijo, um abraço, uma palavra de conforto, um sorriso, são prioridades que têm um baixo custo financeiro, embora exijam uma alta dose de liberdade interior, mas que estabelecem uma qualidade de vida que brota de uma mente solta e livre.



# *O simples, tão simples*

As condições propícias de um ambiente saudável passam pela consciência da obviedade de que o complexo e o simples são antagônicos. Enquanto o complexo é uma incógnita, o simples fortalece o discernimento da certeza. Nada mais consciente usarmos a ferramenta da simplicidade para acharmos o fio da meada de nos encontrarmos.

O futebol é uma das atividades esportivas de difusão no mundo inteiro e de imensa amplitude, uma vez que a sua concepção tem uma linguagem universal. Como outros esportes coletivos, este tem talvez o exemplo mais concreto para compararmos com a nossa vida, especialmente de como deveria ser uma sociedade ideal, de como nós deveríamos ser e agir, enquanto, reiteremos, concebido de forma moderada e não como uma paixão extrema. A comparação tem sentido especialmente no que se refere à organização pautada no cumprimento de regras. Este aspecto identifica-se desde os grandes clássicos destes esportes nos mais faraônicos estádios do mundo até as “peladas” nos campinhos de várzea, onde traça-se um simples e torto risco para delimitar o campo, muitas vezes sem gramado. Coloca-se duas pedras

ou gravetos de cada lado para formar as “goleiras”, e, depois, desenvolve-se um modelo de prática social de modo como deveria compor-se uma sociedade. A propósito, a formação integral dos nossos alunos como seres humanos se realizaria mais sadiamente num campinho de “pelada” do que em sala de aula. Quer dizer, o que as crianças praticam ali, inclusive, com poucas exceções, sem a presença de nenhum comando, é infinitamente mais organizado e infinitamente mais produtivo do que aquilo que observamos, também com poucas exceções, nas salas de aula de hoje em dia, com toda “estrutura de ensino”. A comparação é forte, mas tem muito fundamento.

O que falta basicamente a nossa sociedade é o real gosto pela vida. Gosto pelo que somos e fazemos.

*Por que a mesma criança que causa tantos “problemas” dentro da sala de aula, num campinho de futebol é tão legal?*

É que no jogo de futebol as normas têm seu espaço preservado, sem imposição, porque fazem parte do gosto pelo que se faz, enquanto a desorganização social impõe-se escrupulosamente desde os poderes constituídos dos mais altos escalões, até diluir-se em linha vertical à base da sociedade. Regras e normas precisam fazer parte da constituição social em qualquer lugar e em qualquer tempo, as quais nunca podem caracterizar-se como um sistema de ditadura.

Uma reversão de um quadro tão comprometedor, que na realidade caracteriza-se como um ciclo histórico, até porque precisamos acreditar em mudanças, além de outros fatores, precisa de tempo para adequar-se como uma condição ideal, e isto somente se dará a longo prazo, com certeza.

As possibilidades de aprendizagem através de um jogo de futebol para a nossa vida são inúmeras e, dentre as quais, a que

é mais clara é a simplicidade. Para que complicar a jogada se dá para simplificar? Sem considerar que o futebol é um esporte coletivo, o que nos leva à evidência de que, se fomos feitos para conviver, sozinhos não somos ninguém. O respeito e a disciplina, aliados ao trabalho e à organização, são fatores fundamentais para um resultado positivo. O individualismo, o egocentrismo, o egoísmo e tantos outros “ismos” são modos de ser que travam o processo de humanizar a sociedade. Um grupo social sofre muito quando no seu time tem alguém que chuta contra seu próprio gol. Será que nós não somos algum desses? Quem perde, se assim o for, em primeira instância somos nós, porque seremos pessoas frustradas, e, em segundo lugar, o grupo de convivência, que viverá um estado de desarmonia, muitas vezes, num nível insuportável. O futebol, reforçemos, quando é assumido como uma fonte de cultura, lazer e integração, portanto, não como uma expressão de fanatismo extremo, é uma ferramenta fantástica de modelo de filosofia de vida.

O futebol tem, entre outros, dois princípios básicos que enriquecem a sua simples didática de ser: o posicionamento e o toque de bola. Saber posicionar-se bem na vida significa ter uma identidade assumida e de comprometimento com o coletivo, enquanto a disposição permanente de receber e passar a bola representa nossa maturidade de repartir vida para o bem de todos, em particular a nossa. Quanto à organização, o futebol nos ensina que existem regras, dentre as quais, uma que tabela com todas as outras: nunca devemos tentar fazer o segundo gol antes do primeiro. Assim sendo, a afirmação acima exposta pode parecer-nos lógica por de mais, mas toda ideia transformada em ação, por mais simples que seja, exige um processo gradual de avanço de assimilação da importância do fator da integralidade

como ser vivo, cuja estratégia compreende o controle da mente. A integralidade assim considerada compreende a conjunção de integração e participação, isto é, a presença e a ação.

É importante levar em conta que o futebol tem suas dimensões de área de atuação delimitadas, logo, um espaço de movimento dentro de um contexto de vida humano. Isto é, fora das quatro linhas, o homem estará excluído, cuja causa pode advir de si mesmo, através de vários fatores, como pode dar-se em forma de empurrões. Acrescentemos ainda que todo o jogador é um artista, assim como todo ser humano é um ator. Imaginemos alguém pretender jogar futebol sem uma bola. A nossa vida precisa ter conteúdo, que é o real fator de viver. A total falta de pretensão é a total falta de esperança, que, por sua vez, é a total falta de vida. Sem bola, não há movimento. Sem movimento, não há vida.

Conviver significa repartir, tanto no terreno material, quanto no das áreas que fazem parte do relacionamento humano, contanto que haja sempre um espaço limitado nesta conduta, até para não se caracterizar como um aproveitamento desleal, pessoal, ou até uma submissão inaceitável. Repartir é uma ação de generosidade, mas que precisa estar acompanhada da coerência, de cujo aspecto depende a credibilidade recíproca, ingrediente indispensável para uma relação sadia e duradoura.

A valorização do simples, das pequenas coisas, é seguramente o caminho ideal para a realização de todo ser humano. O contexto do mundo atual, no entanto, apresenta-nos duas antíteses. De um lado, o simples, assim constituído ou herdado dos nossos antepassados, e, do outro, a tecnologia vaporizando o dia-a-dia do ser humano. Quanto à caminhada dos nossos antepassados na história, especialmente na passagem dos dois últimos séculos, houve um descompasso entre o novo e o velho, e a nossa geração

ficou exprimida no meio da transformação, o que acabou afetando o seu posicionamento dentro do contexto, mas com a inevitável obrigação de participar do processo.

Assim, perdemos a noção da distância entre o simples e o sofisticado. Perdemos a noção entre a seca e o buraco de ozônio.

- Entre o rico... e o pobre.
- Entre os valores... e as drogas.
- Entre o mercado econômico... e a oscilação do dólar.
- Entre o preço do exame da ressonância... e o SUS.
- Entre o tempo para a família... e a ânsia desenfreada pelo mais ter.
- Entre o www.com... e o tempo de estudo dos nossos filhos.
- Entre o silêncio na sala de aula... e os gritos do professor.
- Entre o canteiro de flores de amor-perfeito... e o saquinho plástico preso ao cordão da calçada.
- Entre o bater do sino... e a partida de amigos.
- Entre o poder legado pelo povo... e o poder econômico constituído e concentrado.
- Entre a oração do “Pai Nosso”... e o fanatismo partidário e até religioso.
- Entre a música sertaneja... e o rock.
- Entre o estender a mão... e a agressão.
- Entre casamentos pomposos... e filhos de pais separados.
- Entre o prazer do sexo... e o HIV.
- Entre o choro de emoção ao ver um filme... e o conteúdo dos noticiários.
- Entre a alegria da formatura... e a falta de emprego.
- Entre a festinha de 1ª Eucaristia... e a perda da fé.

- Entre o andar sereno e tranquilo do idoso... e a explosão absurda da aeronave.
- Entre o chá de marcela colhido no campo... e o remédio de alto custo.
- Enfim, são muitas distâncias que evidenciam a lógica de que a sociedade encontra-se deslocada.

Por isso, é preciso encontrar o equilíbrio. É preciso achar o ponto de apoio entre o simples e o sofisticado, entre de onde viemos e onde estamos, para não correremos o risco de perdermos a identidade de seres humanos, considerando que a nossa história deve ter uma evolução ascendente e que é saudável subir os degraus com naturalidade, seguindo um processo lógico.

O gigantesco benefício de quem tem um bom avanço no nível de qualidade de vida é, do ponto de vista da simplicidade, saber organizar-se em todas as situações e momentos do cotidiano, o que propicia um equilíbrio consolidado e, com isso, uma condição favorável para que a administração do nosso “eu” seja um processo natural e sistemático no nosso desenvolvimento. Através desta estratégia de viver, se tivermos a habilidade de filtrar o nosso universo de vida, veremos como o simples se torna simples.

Se temos a posição definida de que o ser humano está em crise, que ou procura ou foge, precisamos considerar que lhe é necessário uma “válvula de escape”, que se caracterize como uma estratégia consciente e inteligente de saída. Esta saída deve ser selecionada de maneira cuidadosa, para não correr o risco de agravar a situação.

*Qual a receita mais simples de acharmos-nos?*

A receita mais adequada consiste em apoiarmos-nos nas coisas simples, que nos cercam generosamente em qualidade

e quantidade. Assim posto, dois aspectos são fundamentais na construção e na manutenção de uma vida saudável. Antes de tudo, a diversificação do cultivo de valores, que são as vertentes que regem a nossa existência. Além disso, consideremos com muita seriedade que cultivar ritos são hábitos que preenchem lacunas de desocupação e nivelam sistematicamente a linha de tempo do nosso dia-a-dia. Em termos populares, poderíamos dizer: “Não dá para dar tempo ao azar”. Isto é, precisamos intensificar pequenas ações, que não sejam um castigo, mas um prazer metódico, que indubitavelmente fortaleçam os nossos projetos maiores, porque assim o equilíbrio da mente condiciona com muito mais solidez a realização das nossas aspirações.

Como exemplos singelos, poderíamos considerar um homem que possui um relógio antigo e que todos os dias é atraído a ajustá-lo com hora certa. Poderíamos citar alguém que cria passarinhos; alguém que mantém uma coleção de orquídeas; alguém que cultiva uma horta; alguém que faz crochê; alguém que escreve poesias; alguém que presta serviços voluntários; além de tantas outras formas, como investir em viagens, cultura, arte, leitura, que são iniciativas saudáveis e contribuem significativamente para a sustentação da nossa qualidade de vida.

A propósito, se somos simples, a visita a um doente acamado nos faz bem e como faz bem ao doente! São inúmeras as possibilidades que estão ao alcance de cada um, mas que precisam ser continuamente fomentadas, porque, creiamos, são pequenos detalhes, coisas simples, que se incorporam no nosso viver e nos fazem mais completos, mais fortes e muito mais competentes na vida. Lembremos-nos sempre de que, para incorporar a valorização do simples em nossa vida, antes de tudo precisamos ser simples no nosso modo de ser.



# A alimentação

A alimentação sempre deve ser considerada de extrema importância ao tratarmos de qualidade de vida. Porém, o que se quer propor aqui é dar ênfase a fórmulas de comportamento humano, para que os alimentos consumidos tenham de fato o objetivo alcançado, pressupondo mais uma vez que objetivo e meta não têm sentido se não estiverem ligados a uma estratégia inteligente, sem o que, não alcançaremos de forma alguma um estado de bem-estar.

É importante considerar, que desde o momento em que fomos fecundados, formatou-se o nosso histórico físico e psíquico, e que o de cada um é diferente, sem considerar o padrão genético de cada pessoa. Estes elementos compõem o quadro da natureza biológica de cada ser humano. Torna-se importante, assim sendo, que cada ser humano descubra-se, conheça-se, encontre-se, para, a partir desta condição, assumir a postura mais adequada em relação à alimentação, com a finalidade de incrementar um equilíbrio estável na saúde em sua vida.

*Qual é o órgão mais importante de um ser humano?*

Se fizéssemos uma pesquisa, certamente teríamos como resposta avassaladora o coração. Por que o coração? Em primeiro lugar, o coração tem uma ligação intrínseca no significado lírico de sentimento do ser humano, uma vez que lhe é atribuído o âmago do armazenamento e do movimento da emoção, cuja percepção do ponto de vista romântico e espiritual não deixa de ser maravilhoso e sua perpetuação importante, contanto que a consciência de que o real núcleo do movimento emocional sempre se concentrará na mente. Em segundo lugar, porque o coração é o fim e não o meio, e nós somos seres culturalmente obstinados pelo fim. O fato de o coração parar, significa a morte. A morte significa um mistério. Um mistério é algo que não conhecemos e o desconhecido nos angustia. Assim considerado, o coração é o último órgão a dar sinal de vida, o que nos faz sobrecarregar de importância este músculo pela função que exerce no nosso corpo, e, conseqüentemente, a desconsideração da importância dos demais órgãos.

### *Temos medo da morte?*

Se não temos, é porque estamos com o controle emocional sob domínio e vivemos uma vida de boa qualidade. Agora, se a vida nos parece tão importante, e mesmo assim somos eternos fugitivos ou eternos procuradores, por que não começarmos a entrar em nós mesmos para acharmos o que tanto procuramos? Precisamos nos conhecer melhor, para imprimirmos uma forma de viver que nos preserve saudáveis. E dentro desse quadro, a alimentação é um fator fundamental na definição de qualidade de vida.

A bem da verdade, instintivamente, ninguém quer morrer, mesmo que todo ser humano tenha a certeza absoluta que um dia vai morrer. Apesar de termos posse dessa obviedade, em geral somos desleixados em relação a nossa alimentação. Na mais simples definição dessa contrariedade, podemos defini-la

como uma tolice. Já ouvimos muitas vezes esta frase: “O homem morre pela boca”. Assim colocada, ela nos induz a concluir que falamos de mais, ou comemos de mais. As duas assertivas fazem sentido. Se considerarmos a interpretação da frase no sentido da alimentação, para o pobre, que tem pouco para comer, isto até é uma colocação injusta. Mas para aqueles que têm alimentos suficientes sobre a mesa, o básico que aprendemos desde crianças na escola é que comer muito não significa comer bem. A colocação é banal, porque repetitiva, e mesmo assim não acordamos para esta verdade tão absoluta. Mas é preciso que nos conscientizemos que não é só comendo quantidade moderada que estamos nos alimentando bem.

*Por que dar tanta ênfase à alimentação como um fator determinante de bem-estar?*

Porque, embora todos os órgãos do nosso corpo sejam importantes, cada um com a sua determinada função e cada um com a sua interação, nos parece que o aparelho digestivo é o que carrega uma responsabilidade muito grande para o metabolismo do nosso corpo, tanto como um meio, quanto na ação recíproca com os demais órgãos, sobretudo pela importância que representa ao estado emocional.

De forma aparentemente grotesca, temos uma estratégia simples para avaliar o funcionamento do nosso aparelho digestivo: a periodicidade com que evacuamos e o aspecto das nossas fezes. Quem vai ao banheiro com regularidade e nota suas fezes macias, tem um processo digestivo muito provavelmente saudável. Estamos falando de algo que é natural até para os animais. Os engenheiros-agrônomo ensinam, por exemplo, que quando o seu rebanho bovino apresenta fezes muito secas, logo sabe-se que algo está errado com o pasto, podendo não ser o mais adequado. Há uma relação, portanto, entre o que comemos e o

que evacuamos. Certamente, muitos de nós algum dia já notou diferenças no final do processo digestivo, não apenas depois de abusos na alimentação, notadamente com bebidas alcoólicas, mas também depois de períodos de extremo estresse, quando as fezes alcançam um estado deplorável, às vezes por vários dias. As consequências, nestes casos, são naturais: falta de disposição física e mental contínuas, além das desconfortáveis condições de evacuar. Pode parecer uma maneira agressiva de expor, mas há uma correlação que supõe que as nossas fezes espelham o estado da nossa mente. Ou ela é consistente, equilibrada, ou é uma verdadeira “diarreia”.

O nosso coração, inclusive, pode ter a sua parada decretada muito em função das más condições de funcionamento do nosso aparelho digestivo. É preciso valorizar, sim, a quantidade moderada e a qualidade dos alimentos, mas tão importante é também o modo de como são ingeridos, o que sugere que a alimentação precisa ser conscienciosa e não mecânica. O estômago é muitas vezes o “saco de pancadas” da nossa inoperância de lidar com os problemas do nosso dia-a-dia.

Pesquisas revelam que de cada dez brasileiros, oito consideram que a dor mais frequente é a dor de cabeça. De cada dez pessoas, portanto, oito vão às empresas, às escolas, às reuniões, e convivem com suas famílias sem uma saúde adequada. As consequências são naturais: falta de qualidade para exercer funções diversas, produção insatisfatória, frustrações pessoais e uma convivência social conturbada.

Pelo significado que a escola, por exemplo, representa como extensão da família e conseqüente promotora de formação das crianças e adolescentes, valhamos-nos dos profissionais desta importantíssima instituição como embasamento na análise da influência de uma má alimentação no exercício de uma profissão.

Assim sendo, pobre professor ou professora que entra em cada manhã numa sala de aula com trinta alunos levando os olhos “pesados”, uma certa dor na cabeça e uma má disposição! Mas pobre mesmo são as trinta crianças que ainda não sabem filtrar este estado do professor, ou da professora, mesmo porque não estão ali para isto, e, de forma obrigatória, terão que, digamos isto sem escrúpulos, “aguentar” a quem deveria ser a pessoa mais “legal” durante várias horas por dia.

Há uma hierarquia de responsabilidades, pressupondo que um professor é um líder, e um líder deve ter o perfil de um verdadeiro líder, onde a predisposição, a alegria, o afeto, além de tantas outras virtudes, são imprescindíveis numa sala de aula.

*Cadê a ternura? Cadê o carinho? Cadê a boa convivência com os próprios colegas professores? Cadê a tomada de atitude no exercício de uma vocação tão sublime?*

Precisamos sempre reconhecer a importância do trabalho de cada docente. Lecionar nos dias de hoje não é uma tarefa fácil e os profissionais da área nem sempre recebem o valor que merecem. Bem por isto é necessário que os missionários da vida tenham presente sempre o cultivo da tolerância, que não exclui limites, tanto por alunos como por professores, de cuja virtude depende muito a manutenção da sua própria saúde e a perspicácia de saber exercer a sua nobre função com criatividade, envolvimento e carisma. O aluno não vem somente à escola para aprender, senão da infinita vontade de ser compreendido como um ser humano, em detrimento de sua busca desenfreada de achar-se. Levando em conta a importância da educação para a evolução do mundo quanto à formação de uma sociedade melhor, todo professor deveria atender ao perfil de um verdadeiro mestre, e, com essa qualidade, ser valorizado financeiramente como tal. Na área da educação, definitivamente, não há mais lugar para qualquer

um. A sociedade precisa de bons professores e bons professores merecem a devida valorização.

É transparente a realidade de que os professores são os profissionais que no decorrer de suas carreiras perdem gradualmente a tolerância para ouvir, em função de tanto ouvir e não serem ouvidos. A colocação é grave: se não conseguem ser mestres de si mesmos, como podem ser mestres dos alunos? Excluí-los da profissão não é uma tarefa simples. O ideal seria uma seleção rigorosa daqueles que iniciam o exercício do magistério e, depois, a presença de apoio e de acompanhamento constante de um conselheiro competente, para, em primeiro lugar, esvaziar a sua tensão, e, em segundo, divisar novas luzes que lhe propiciem um poder de estabilidade tensional.

De modo coerente e justo, é preciso considerar que a má alimentação das crianças também interfere com muita intensidade na indisposição e no temperamento das mesmas, tanto em sala de aula como no convívio do cotidiano, pelo que se pode avaliar o quanto esta causa interfere na formação de seres saudáveis. A consumação de uma adequada alimentação do físico e da mente depende da interação entre estes dois para o crescimento e a manutenção de um ser humano salubre.

Pela importância, façamos uma referência especial quanto ao significado do perfil adequado da pessoa no exercício de toda e qualquer profissão. Na escolha de uma função na área produtiva, especialmente, há pessoas que, em decorrência de fatores hereditários e outras variantes de sua história, possuem a tendência de desenvolverem-na com mais eficiência e plenitude apoiadas no poder da mente, enquanto outras têm suas capacidades concentradas mais no poder físico. É, pois, aconselhável que os jovens, e principalmente os pais, tenham presente a sensibilidade de detectar este aspecto em tempo, até para evitar o registro de

futuras frustrações pessoais, muitas vezes para o resto da vida e com sequelas com possibilidades de se propagarem no meio social. Assim como também é aconselhável que aos que cabe a responsabilidade de prover o mercado de trabalho, através da escolha de profissionais, tenham presente o princípio básico de considerar o perfil adequado dos contemplados, até para prevenir futuras frustrações pessoais e outras possíveis consequências.

Ainda em relação ao exercício de uma profissão, emendemos que o projeto pessoal de aprofundar-se na especialidade da função em exercício é muito importante. Nesse sentido, é aconselhável que todo aperfeiçoamento ou todo investimento na área, além de sentir o gosto por ela, siga em linha reta. Esta prática contribui para a concentração da força mental, favorece a preservação da motivação e da autoestima no nosso trabalho e a interação deste estado em todos os ambientes em que vivemos. Enquanto que, querer abraçar com ansiedade e sem limites todas as formas possíveis de “fazer dinheiro”, enfraquece a nossa força e, ao mesmo tempo, sinaliza com clarividência que não nos achamos e que assim nem vamos nos achar.

Dessa forma, o que vale para os profissionais da educação e para as crianças também serve para todos os seres humanos, especialmente aos que desenvolvem funções que compreendem relações interpessoais, independentemente de quais áreas e a importância de cada uma, uma vez que as interferências nestas instâncias são mais acentuadas. De qualquer forma, embora as necessidades e conveniências se sobreponham ao encaixe ideal dentro da estrutura social formatada, nenhum agricultor deveria ser agricultor se não tivesse o devido perfil. Nenhum comerciante deveria ser comerciante se não tivesse o devido perfil. Nenhum padre ou pastor deveria ser padre ou pastor sem o devido perfil. Nenhum político deveria ser político sem o devido perfil. Enfim,

todos nós somos seres importantes onde quer que estejamos e bem por isso é necessário que valorizemos as nossas potencialidades, para que, no conjunto do contexto de vida humana, possamos ser sempre pessoas competentes, dispostas, alegres e contagiantes.

Em relação à alimentação, sejamos atentos, contudo, que a dor de cabeça pode ser uma consequência de outras causas também. Por isso, o sintoma precisa ser diagnosticado por um profissional especializado. Se os resultados dos diagnósticos de exames forem negativos em relação aos aspectos físicos, a probabilidade é muito grande de que seja fruto de uma alimentação inadequada, não necessariamente em função de abundância. E, neste caso, existem duas possibilidades de causas e consequências. A primeira refere-se ao nosso estado tensional, o que nos leva a concluir que a segunda refere-se à maneira de nos alimentarmos. É preciso praticar o ato de alimentar-se com o respeito que nosso ser merece. De nada adianta ter uma mesa com alimentos rigorosamente selecionados para uma boa alimentação, se acompanhados de uma detestável discussão familiar ou um mero ato instintivo de jogar comida goela adentro em decorrência do descontrole emocional. Se assim sempre o for, a dor de cabeça, quase que diária, terá uma grande possibilidade de ser o resultado de uma má digestão contínua e com consequências nada agradáveis.

Só há uma solução para evitar tais situações constrangedoras nas refeições e fazer nosso estômago funcionar bem: controlar as nossas emoções. É a única possibilidade. E esta possibilidade só acontecerá quando nos aproximarmos de nós mesmos e constituirmos um sistema de autocontrole da nossa mente. Uma vez alcançado este nível, o “Bom-dia!” e o “Boa-tarde!” no trabalho serão mais efusivos e muito mais contagiantes. A mãe da professora passará com naturalidade pela cabeça do menino que ela própria sabe que não tomou banho há dias. O erro do

colega na empresa não será um “problemão” assim tão grande, mesmo porque, com as emoções controladas, as soluções aparecem naturalmente.

Para sublinhar a importância da alimentação, tanto o seu balanceamento como a sua absorção no estômago através do controle emocional do momento, é bom sempre observar alguns procedimentos:

- Tomar um café reforçado de manhã, lembrando que o estômago está descansado e logo será exigido.
- Almoçar, considerando o limite de quantidade e variedade de alimentos, mas, sobretudo num ambiente agradável e exclusivo.
- Fazer uma janta leve, porque o estômago precisa descansar, e nós também.

No intento de apenas contribuir com os nutricionistas, sejamos pessoas sábias e façamos uma pesquisa, com experiências pessoais, para descobrirmos quais os alimentos que o nosso corpo absorve melhor, supondo que nós nos conhecemos e conhecemos bem o nosso corpo.

*Por exemplo, qual a quantidade e a variedade de pão que se adapta melhor ao nosso estômago? Quais frutas nos fazem bem?*

O que se pode afirmar com absoluta convicção é que sal, vinagre e gordura, são ingredientes que sobrecarregam o metabolismo natural de qualquer pessoa. Assim como também podemos afirmar com muita certeza que frutas, legumes e cereais, principalmente a aveia, o centeio e a linhaça, aliados ao consumo abundante de água durante o dia, são fatores que contribuem para um estado saudável de forma continuada.

Aqui cabe um alerta de prevenção aos jovens: cuidem do seu aparelho digestivo. Preservem-no para que, quando estiverem na

fase adulta, esteja em condições plenas de funcionamento, e forte para enfrentar a decadência física e a preservação da qualidade de vida até o fim desta. Esse assunto é relevante porque está mais que escancarado o crescente hábito dos jovens ingerirem de forma excessiva bebidas alcoólicas, sem considerar a gravidade de que grande parte deles ainda são crianças e adolescentes. Ainda mais que, sabidamente, este pode ser um dos caminhos naturais às drogas e a outros vícios. É de supor que esta seria a idade ideal para conhecer-se e visualizar-se como um futuro cidadão realizado na vida. Todo abuso agora poderá trazer longos sofrimentos depois. Não nos esqueçamos de que a vida passa de forma implacável e o nosso futuro depende do que somos agora. Toda cirrose, toda pressão-alta incontrolável, toda coluna deformada, toda falta de neurônios ativos, enfim, tantos males físicos e mentais do futuro, podem ser prevenidos através do equilíbrio, ao que mais simplesmente podemos definir com a palavra “limites” nessas idades “frágeis” e “poderosas” ao mesmo tempo, que são a infância e adolescência. Da mesma forma, os pais têm enormes responsabilidades quanto ao crescimento sadio dos seus filhos no que se refere à alimentação.

Façamos uma ressalva especial sobre os salgadinhos e os refrigerantes, os quais não contribuem nem para a formação física e mental, nem para o equilíbrio das condições financeiras de muitas famílias.

E, para reforçar a importância da alimentação, não almocemos conflitos, sentimentos e dissabores. Não estufemos nosso estômago na mesa com problemas que trazemos geralmente de fora de nossa casa, mas que nos alimentemos o dia todo de positividade que nos faça ser o nosso “eu” real, para que, desta forma, possamos cultivar o nosso bem-estar e o dos que nos rodeiam. Assim sendo, o nosso coração sempre agradecerá!

# O sono

Alimentar-se bem e dormir bem têm relações intrínsecas e são imprescindíveis para uma vida de qualidade. Assim como a mesa, a cama deve ser um móvel sagrado para um ser humano. A qualidade do nosso sono deve ser motivo de atenção contínua. Dormir significa o momento do consciente e do físico descansar, mesmo porque o subconsciente sempre permanece programado.

Namorar e fazer sexo na cama, seja ou não de todas as formas imagináveis, são atos de profunda convivência e são fatores importantes de um sono de qualidade nesta maravilhosa relação que Deus criou entre dois seres. É preciso, no entanto, sempre estar atento que, depois, é hora de dormir e, para isso, é preciso desligar-se da rotina do dia. Assim sendo, o quarto não é um lugar para assistir televisão nem para atender a aparelhos telefônicos, exceto em oportunidades muito especiais.

A criança, em geral, leva um sono tranquilo. O adulto, por sua vez – aliás, uma grande parcela de seres humanos –, sofre de frequentes insônias. Parece, por vezes, que são horas marcadas da noite em que acordamos e não conseguimos mais dormir. Se não

é por depressão, as conseqüências provêm de causas que envolvem aspectos de situações e acontecimentos do nosso cotidiano, provenientes do estado de tensão. Antes da insistente escolha de um colchão adequado e da necessidade do uso de uma medicação devidamente receitada, há uma estratégia simples para driblar a insônia: quando ela vier às duas ou às três horas da madrugada, por exemplo, levantemos em direção ao banheiro, atendamos as nossas necessidades e voltemos para a cama. Façamos de conta que despertamos por esta causa específica, o que muitas vezes é possível.

Não sejamos cúmplices do relógio. À noite, o relógio deve servir para definir a hora de nos recolhermos e a hora de nos levantarmos. Dentro deste espaço de tempo, com raras exceções, os ponteiros devem ser ignorados, para não contribuírem num “vício” metódico que acentue o estado deprimente de insônia.

Jamais devemos desistir do sono. Porque se alimentarmos a falta de sono remoendo problemas ou planejando o dia-a-dia; se tivermos que levantar às seis horas, por exemplo, ou levantarmos de vez no momento da insônia, ou acabamos de dormir justamente meia hora antes da marcada para levantarmos-nos. Se não quisermos piorar ainda mais o momento da insônia, controlemos a nossa mente, para que não alteremos no momento ainda mais o sistema nervoso pelo fato de não conseguirmos dormir. Este hábito simples, mas de resultados positivos, depende de um procedimento contínuo, sempre acompanhado de muita paciência. Diz-se que é à noite, quando não se consegue dormir, que surgem as ideias mais luminosas. Esporadicamente isto é possível, mas esta crença não pode tornar-se uma rotina, uma vez que uma pessoa organizada escolhe um lugar e um tempo especial para programar, planejar, projetar ou buscar soluções para o outro dia. A noite existe para descansar. A insistente ocupação das

horas noturnas, na procura quase que desesperada de estratégias para as soluções das lidas diárias, acumula uma desorganização mental a ponto de formar com o tempo um engodo de estresse. As dores lombares, as dores nas costas, as dores de cabeça, as dores musculares e tantos outros sintomas físicos são o acúmulo localizado do nosso desequilíbrio mental. Esta afirmação transmite o óbvio, mas podemos crer que é um sinal claro de que a nossa vida está sendo administrada de forma inadequada e que este fato cria um ser deformado em função do estado de tensão, que é nada mais que uma consequência da falta de capacidade concernente ao controle emocional.

### *Como podemos programar um bom sono?*

Para se dar de forma prática a introdução de um bom sono, é preciso relaxar primeiramente o corpo inteiro, através de simples modos de agir. São aspectos muito simples! Uma vez deitados como de costume, afrouxemos os maxilares superiores e inferiores, e, para isso, ergamos um pouco a cabeça no sentido de desprendê-la do pescoço. Com este ato, percebamos como a tensão deixa os nossos dentes superiores presos aos inferiores. Tanto que, nas primeiras vezes, em poucos minutos a pressão dos dentes retorna, o que nos dá uma ideia do nível que temos da nossa tensão, o quanto o sono está distante e, naturalmente, que precisamos retomar o processo. Em seguida, relaxemos os braços, os dedos, as pernas. Por fim, distendamos as pálpebras e os músculos da face e respiremos profundamente por cinco vezes, até que permaneçamos serenos como se estivéssemos sorrindo. Fisicamente, estaremos preparados para dormir.

Agora não cabem mais diálogos de negócios, de conflitos com vizinhos, dos problemas com os nossos filhos, tampouco é hora de remoer supostas injustiças e derrotas. Aliás, estes aspectos

são muito sérios e por isso devem ter um momento e um lugar especiais, mas, não esqueçamos, nunca na cama.

Por último, como num processo final, se cremos num Ser Superior, oremos um pouco. Isso serve para acalmar o espírito e regar todo o nosso ser de paz. Rezar leva-nos a acreditar em Alguém, ao qual, antes de pedir, temos a obrigação de louvar e agradecer. Se na oração sentimos a necessidade de pedir, não peçamos nem saúde e nem dinheiro, porque da saúde cada um é responsável e Deus não tem dinheiro para dar. Peçamos, sim, paz! Muita paz! Especialmente a paz de espírito, porque a religião tem uma força espiritual ilimitada de reação às adversidades e de manutenção do equilíbrio da nossa mente.

Agora, fechemos os olhos e durmamos bem, para estarmos sempre acordados para a vida.

# O silêncio

Embora o ser humano seja, dentre os animais, o único com o privilégio de falar, esta possibilidade compromete-o significativamente. A partir deste ponto de vista, o silêncio passa a ser o fator moderador do seu estado de qualidade de vida e, conseqüentemente, de sua aceitabilidade e interação social.

A mente, neste sentido, condiciona a manifestá-lo nas mais variadas formas. Assim sendo, o silêncio em forma de isolamento, por um tempo determinado e planejado, faz bem. É no silêncio que chegamos mais perto do nosso “eu”, sobremaneira no intuito de não pensar nada, para que se promova um esvaziamento de tensões e, conseqüentemente, um estado de bem-estar. É no silêncio que o movimento do nosso “eu” faz-se sentir com mais intensidade, uma vez que se concentra no âmago do nosso ser e com amplo domínio de condensar concepções. Tornar tal iniciativa um hábito pode ser uma fonte rica em capacidade de autodisciplinar-nos.

Assim como o velho plátano, na saída do outono, desfaz-se de suas belas folhas para recolher-se em si à procura de renovação, também precisamos fortificarmos-nos através do silêncio do

mundo e aconchegarmos-nos em nosso “eu”. A natureza, além de ser um exemplo para o ser humano em muitos aspectos, é um ambiente propício para realizar este tipo de exercício, considerando que olhos, ouvidos, tato e olfato são os órgãos pelos quais nos condicionamos a ausentar-nos dos pensamentos que insistem em nos devolver aos acontecimentos do mundo. Esta iniciativa não deixa de ser uma expressão de ternura conosco mesmos.

Enquanto o silêncio consciencioso é fonte de renovação, cabe uma atenção especial analisando-o do ponto de vista de ser consequência de uma causa, ao que, tradicionalmente, nós chamamos a pessoa de “emburrada”. Nestas situações, é preciso que tenhamos um cuidado todo especial e, se pudermos nos colocar no lugar de alguém neste estado, certamente compreenderemos que a denominação “emburrada”, machuca. Mesmo que se trate de uma criança, de um adolescente, ou de uma pessoa na idade adulta, é salutar trazê-los ao mundo de relacionamento através da sensibilidade, o que pressupõe, novamente, uma atenção carinhosa, onde a moderação da voz, as palavras certas e a hora adequada são meios eficazes de quebrar este gelo. Acreditemos que, se é deprimente conviver com uma pessoa assim, é extremamente agonizante também o estado de quem sofre estas crises profundas da mente.

Não confundamos o silêncio com a omissão, embora omitir-se possa ser uma estratégia opcional condizente ou não. A forma de expor as nossas ideias, o uso da transparência, da verdade, o mínimo de palavras necessárias e a qualidade aguçada para observar são elementos que contribuem para evitar um desgaste em nós mesmos e uma rejeição perante os outros. Saber calar-se para ouvir-se e ouvir os outros é sinal de um avançado grau de maturidade pessoal, cuja virtude impõe respeito e credibilidade.

Todo o indivíduo que fala, fala e fala inibe a expressão do seu próprio “eu”, porque não se ouve, ao mesmo tempo que expõe aos outros a possibilidade de formatar conceitos, a ponto de os outros o conhecerem melhor do que ele a si próprio. Percebamos o quanto um ser humano pode distanciar-se de sua identidade em função da inoperância em saber ouvir-se e, por conseguinte, em conhecer-se e autocontrolar-se. Cada palavra que sai da nossa boca tem um significado muitas vezes de efeito, ou positivo, ou negativo, ou mesmo de valia nenhuma, porque o ato exprime o nosso conteúdo mental. Saber ouvir é uma virtude rica, que promove a nossa valorização. Saber dosar o silêncio e a expressão oral é uma estratégia de um poder imensurável, considerando que esta capacidade faz com que sejamos bem quistos e nos posicionemos no pódio das pessoas carismáticas, ou seja, das pessoas com luz própria, que irradiam um ambiente agradável, convidativo e de qualidade, onde quer que estejam. Em palavras simples: as pessoas gostam de nós assim.

O fato de alcançarmos esta virtude não ocorre por acaso. Em algum aspecto importante com certeza evoluímos. Em primeiro lugar, temos o controle das nossas emoções, caso contrário, diríamos: “Tem que ter paciência pra aguentar o fulano falar.” Além disso, não teríamos a tolerância de ouvir, se não tivéssemos a capacidade de filtrar o que os outros falam, porque, apesar de praticamente só ouvir, a nossa mente acompanha, suporta e, desta maneira, participa direta ou indiretamente na construção de um outro ser humano melhor.

A constância da prática da virtude de saber ouvir e de usar as palavras mais adequadas possíveis, percebendo no momento onde e com quem estamos falando, reiteremos, desencadeia uma força invisível que abre espaços para um crescimento na aceitabilidade social, em qualquer área de atuação, porque pressupõe

a formação constituída do espírito coletivo. O silêncio inteligente é uma virtude que nos eleva a um patamar de um ser superior dentro da espécie humana. E, como tal, saber ouvir e saber falar expressa nossa moderação emocional, o que nos faz sentir bem e extremamente úteis aos que nos cercam.

O silêncio consciencioso e o trabalho compenetrado são fatores que enriquecem o ser de um homem. Pessoas que têm a intuição desenvolvida em definir o que e quando falar, que são esforçadas em tudo o que fazem, são agentes de qualidade de vida onde quer que estejam. Esta forma de ser tornam-nas imprescindíveis em quaisquer áreas, porque formam ambientes de respeito, de alto nível de bem-estar e muito produtivas.

Assim definido, o silêncio é a forma mais inteligente de expressar-se. Sejamos, portanto, sábios. Usemos o poder da fala para valorizar a vida, cujo dom enobrece a glória de participarmos dessa oportunidade exclusiva deste mundo maravilhoso.

# *A natureza*

No Planeta Terra, em seu ecossistema, mais especificamente na natureza, encontramos motivos infinitos para acreditar e transformar o nosso modo de pensar sobre nós e sobre o mundo. Os pássaros são, dentre os animais, os que mais nos podem servir de um claro modelo de filosofia de vida: seu voo livre no céu, seu cântico maravilhoso, sua beleza natural e, principalmente, sua harmonia em viver como casais e o zelo pelos seus filhotes. A mesma essência expande-se em todas as instâncias imagináveis ou inimagináveis do nosso Planeta, assim tão fantasticamente constituído.

Pode parecer uma fantasia, mas um ninho de joão-de-barro deveria ser material pedagógico de todas as salas de aula; deveria ser um material disponível em todas as livrarias e em todas as casas de comércio de materiais escolares. Um ninho de joão-de-barro deveria ser o símbolo de toda a empresa, de toda a instituição e de todas as associações, porque, através deste modelo desta obra incrível, se tivermos a capacidade de ver além dos olhos, perceberemos a fórmula simples de compreender o lado obscuro das nossas vidas. E tem mais: o joão-de-barro, comprovadamente,

a cada ano constrói um novo ninho, sempre tão fantasticamente igual e com um material genuinamente simples: o barro.

O barro que é a concentração dos elementos que dão vida ao nosso planeta: a terra, a água e o ar. Construir significa trabalhar. Trabalhar significa plantar para colher. Como se explica que pássaros assim, como tantos outros, tenham este maravilhoso instinto de preparar com tanta arte, com tanto esmero seus ninhos, para, depois, acasalarem-se e procriarem com carinho sua espécie?

*Se perguntássemos às crianças o que gostariam de ser, se não fossem seres humanos?*

Elas nos responderiam com certeza: um passarinho. A criança entende melhor de qualidade de vida do que o adulto, o que é compreensível, porque ainda permanece intacta do lodo que envolve a sociedade. O bom de tudo é que nós também podemos ser pássaros. Basta adaptar o nosso modo de vida ao destes alados seres. Saber voar não é tão complicado assim. Querer trabalhar não é tão difícil assim. Cantar não é o dom somente de alguns. Viver em harmonia, tanto coletiva como individualmente, não é tão complexo assim, se compreendermos que é através da percepção das coisas simples, como as luzes, as formas, os cheiros, os sons e os gostos, os quais a vida nos oferece com fartura, que encontramos o nosso autocontrole e, a partir desta condição, uma boa qualidade de vida. Mas a lição mais sublime que os pássaros nos transmitem é a liberdade. O que seria uma sociedade em crise senão ela mesma presa nas próprias amarras?

Se a natureza é a casa do ser humano e se este ambiente precisa de condições propícias para a vida acontecer com naturalidade, aqui cabe a preocupação em relação ao equilíbrio saudável do nosso meio ambiente, especialmente no que tange a nossa responsabilidade em sua preservação.

A natureza tem um poder de energia extremamente forte. A sua reação não se caracteriza um castigo ou uma vingança, senão uma adequação conforme a sua força e as suas necessidades. As mudanças da natureza, conseqüentemente, forçam os seres vivos a se adaptarem às novas realidades climáticas, o que, num futuro bem próximo, acarretará perdas e ganhos nas mais variadas localizações geográficas do mundo.

O que deveria preocupar a humanidade é a inevitável realidade de que povos vão penar longos anos para se readaptarem às novas formas de sobreviver. Estas conclusões baseiam-se em previsões óbvias, levando em conta todo processo de mudanças testemunhado através dos tempos, especialmente na era dita moderna. A verdade é que ninguém precisaria perder nem ganhar, fosse o homem um ser que em conjunto cumprisse o seu objetivo aqui na Terra. As causas do desequilíbrio do meio ambiente restringem-se basicamente a uma estrutura de filosofia de vida do homem sintetizada na seguinte lei: oferta e procura, fazendo da natureza não um meio, mas um fim.

As mudanças climáticas dos últimos anos representam um sinal vermelho de reação da natureza ao ser humano como ator responsável pela sua degradação. A reação é tão evidente que não percebe somente quem não quer. Quando há uma crise econômica global, ou de forma isolada em algum país, quais são as primeiras medidas que os governantes promovem? O socorro aos bancos e às indústrias automotivas. Por quê? Porque os interesses, especialmente econômicos, e estes, por sua vez, alavancados pela política, ainda prevalecem sobre a concepção do verdadeiro sentido de vida.

A prepotência do exercício de poder do homem sobre a natureza traduz-se pelo simples, mas prático, exemplo de que jamais se curvará para passar por debaixo do galho de uma árvore

de sua propriedade. Cortá-lo-á, com certeza. Indiretamente está dizendo: “Sai da minha frente!”

Enquanto governantes e lideranças do mundo inteiro protegem bancos e indústrias automotivas, o meio ambiente definitivamente não vem sendo prioridade. O derretimento do gelo no Polo Norte, os tremores de terra no Haiti e no Japão (a rigor, a humanidade somente percebeu que o Haiti existe depois deste fato, e logo depois, esqueceu-o), as chuvas e os temporais desproporcionais no mundo inteiro e o calor de cinquenta graus centígrados nos Estados Unidos são indícios de que a mudança ocorre muito mais rapidamente do que nossa preocupação. Nesse ritmo, não vai muito e as cigarras não cantarão mais, as borboletas não beijarão mais as flores, a extinção e a deformação das espécies de animais e plantas será uma realidade. No sul do Brasil, o angico, árvore nativa de certas regiões, agoniza. Além da flora, o Planeta Terra já perdeu de mais com a fauna.

*Qual será a próxima vítima?*

Se os que manipulam o poder no mundo fecham seus olhos à natureza, nós temos que fazer a nossa parte, e isto só será possível com uma mente conscienciosa de que, onde quer que vivamos, cumpramos com a nossa parte de seres privilegiados e, portanto, comprometidos com a Terra, mesmo porque as responsabilidades não se restringem exclusivamente às esferas públicas. A propósito, se pudéssemos reunir num local o volume de agrotóxicos espalhados somente num ano no Brasil, certamente ficaríamos estupefatos. Se pudéssemos juntar somente o lixo de plásticos do mundo, certamente o próprio mundo se surpreenderia. Sem considerar outras agressões, principalmente dos demais gases poluentes expelidos nos grandes centros. Definitivamente não dá para entender a inércia das potências mundiais e nem a sociedade em geral em relação ao meio ambiente. O ser humano da presente

era identifica-se como o homem de plástico, porque ingere, inala e polui a sua própria visão com plástico.

A natureza é fonte que verte vida. O nosso compromisso de preservá-la vai além de apenas defendê-la. Só se preserva o que se ocupa, isto é uma regra inerente à vida. Fazer, pois, da natureza um elemento de interação é vital para uma vida sadia e para o conseqüente comprometimento permanente com o meio maravilhoso deste Planeta. É tão simples e belo o gesto de recolher um saquinho plástico atirado na rua. Mas muito mais simples e maravilhoso é o hábito cultural de não jogá-lo ao léu. Somos, na verdade, muito exigentes com os outros e desprezamos as nossas responsabilidades. Enquanto o vento levar os saquinhos plásticos por aí, levará consigo também a nossa esperança de uma qualidade de vida melhor.

Dentro da ótica de que a proporção da força mental é maior do que a massa física, o movimento físico é de extrema importância para uma mente sadia, especialmente quando é realizado no meio da natureza. O movimento físico é o arejo que a mente precisa para purificar-se. Todo movimento significa vida, que abrange todas as áreas e instâncias imagináveis da Terra. O mundo ocidental precisa aprender muito ainda do oriental em relação à meditação agregada ao sábio hábito milenar de investir na vida através da concentração da mente e do movimento do corpo em parceria com a natureza. Porque a natureza, por excelência, deve servir a todas as manifestações de vida como um meio e não como um fim.

Na cultura oriental, o corpo físico é um instrumento básico para a constituição de uma vida humana de profunda intensidade de sentir-se através da centralização de todo poder de forças na mente e, assim, fortalecer-se para um domínio do seu ser de uma amplitude para nós, ocidentais, surpreendente. É uma questão

cultural e naturalmente complexa de ser assimilada por nós. Por isso, há outros procedimentos muito simples ao nosso alcance, como, por exemplo, caminhar de pés descalços na grama, preferencialmente orvalhada. Este hábito é muito mais benéfico do que podemos imaginar. Sentir-se através dos pés, associado à gostosa sensação da grama úmida e o encaixe da planta dos pés no relevo do gramado, é um ato que desenvolve estímulos prazerosos de uma extremidade do nosso ser, a ponto de alimentar de bem-estar a mente, na outra extremidade.

Da mesma forma, saber ouvir o canto dos pássaros, o barulho da água transpondo obstáculos no leito dos rios, sentir o cheiro das matas, dos milharias e das flores, são vertentes que oxigenam a nossa mente e fazem-nos sentir a vida renovar-se. O ser humano somente se realiza através da interação com tudo que lhe cerca, privilegiado pela sua constituição como um ser que fala e que pensa. Se assim for, será o ator principal na preservação e na contínua reconstrução de um mundo melhor.

# A música

O ser humano tem inúmeros recursos para sentir o pulsar da sua vida com intensidade. Se a natureza é um ambiente extraordinário para nos encontrarmos, a música, do mesmo modo, é um meio que tem um poder incrível em aproximar-nos do nosso “eu”, e, desta forma, equilibrar nosso emocional e abrir amplas possibilidades de reação ante as adversidades.

Independentemente de nossos modos de ser e de gostar das variedades que o mundo artístico nos oferece, a música é um dos meios que mais nos fazem sentir a vida. Jazz, orquestrada, bossa nova, forró, sertaneja, rock, reggae, balada, samba, sacra, clássica, enfim, existe uma grande variedade que agrada a muitos gostos.

*Como podemos nos envolver tanto numa música estrangeira, por exemplo, se nem conhecemos as suas palavras?*

Porque a música tem uma linguagem universal. O som, a melodia e a voz, levam-nos ao encanto da doce emoção no fundo da nossa mente. Faz-nos sentir um estado de extrema liberdade, portanto, intensamente humano. O ritmo da música que adoramos ouvir torna-se o pulsar do nosso “eu”. O tipo de música que adoramos ouvir é a nossa cara.

Todos nós conhecemos pessoas que nunca cantaram, mas desconhecemos praticamente quem não goste de ouvir algum tipo de música. O gosto pela variedade musical depende muito da nossa história e da nossa cultura, isto é, todos têm uma caminhada peculiarmente moldada e uma forma de expressá-la. Devemos ainda levar em conta as letras maravilhosas de um número quase infinito de músicas, tanto que muitas se eternizam. Letras que são verdadeiras obras de arte e que podem servir-nos em momentos dos mais variados da nossa vida.

Cantar é bom! Geralmente cantamos sozinhos, em momentos únicos e de extremo bem-estar, isto é, quanto mais perto estamos do nosso “eu”. Onde? Na hora do banho. Cantar é uma consequência da satisfação interior. Cantar é aflorar nossos sentimentos emocionais. Dizer que a música nos eleva a Deus é uma forma de expressar o significado de nos encontrarmos. Na mais pura realidade, todos os seres humanos têm mil razões para cantar a vida, ainda mais quando a vida de cada um implacavelmente corre. Ouvimos tantas e tantas vezes as pessoas dizerem: “Como o tempo passou rápido! Já estamos novamente no fim do ano!” O tempo não passa mais ligeiro, nós é que vivemos a cada ano menos, quando levamos uma vida burocraticamente movimentada, aliada às preocupações diárias sempre iguais.

Isso faz com que cheguemos ao final de cada ano com a impressão de que pulamos dois ou três meses, o que nos leva a concluir que vivemos mais em função da matéria do que do espírito. A música, neste sentido, torna-se um instrumento rico que faz com que sintamos mais o tempo. Tanto melhor, se apreciada com alguém. Mais ainda, se dançada com alguém de que gostamos.

Chegar do trabalho, tomar um banho e ouvir a música preferida nos faz um bem enorme. É uma maneira sadia de relaxar as nossas tensões e suavizar as nossas emoções. Precisamos ouvir

mais a vida do que vê-la. Até porque ouvi-la, nos torna mais capazes de vê-la melhor e de senti-la melhor. Precisamos, pois, desligar mais o aparelho de televisão e ouvir com mais frequência músicas e dispormos-nos a cantar junto. Muitas pessoas levantam-se de manhã e ouvem música. Este hábito é muito salutar, o que, aliás, por si só mostra o grau de disposição para o resto do dia. Se não temos constrangimento, que neste caso não se justifica, existe uma forma muito simples de extravasar os nossos sentimentos, os nossos cansaços e os nossos estresses: ligar um som de volume médio e dançar. Se soubermos de cor as letras das músicas que ouvimos, cantemos e dancemos. Se estivermos sós, dancemos de igual forma, preferencialmente na nossa casa, na sala, na cozinha, o que pode parecer aparentemente um comportamento meio maluco, mas proporciona resultados extraordinários. Com efeito, precisamos por vezes agir como *malucos* e abrir espaços para o nosso “eu” manifestar-se com liberdade.

Se assim considerada, a música pode e deve ser um recurso imprescindível nas salas de aula. Os alunos adoram cantar, independentemente de sua idade. O professor inteligente, aquele que sabe que precisa sair da monotonia, que sabe que os alunos hoje em dia são muito ativos, mas gostam muito de música, tem a sua disposição uma ferramenta envolvente, da qual deve fazer uso para o seu bem e para o dos alunos. A música adapta-se a qualquer disciplina curricular, especialmente ao ensino fundamental e às disciplinas consideradas ciências humanas. Não há técnica melhor, da mesma forma, para um grupo de colegas e amigos integrarem-se e conviverem.

Se a música é uma forma de expressão tão transparente da nossa personalidade, os profissionais da área da saúde deveriam perguntar ao paciente, já na introdução da consulta, que tipo de música mais gosta. O que um psicólogo, por exemplo, concluiria

de alguém que respondesse “samba”? E se respondesse “orquestrada”? Ou, se respondesse “sertaneja”? Repetindo e considerando que todo tipo de música é uma expressão cultural própria, nas três alternativas acima, o profissional não teria um ponto inicial de conexão para aprofundar as suas conclusões sob o ponto de vista emocional do seu paciente? Naturalmente que sim, uma vez que terá uma posição muito aproximada do “eu” do seu paciente, logo, um ponto estratégico de partida para ajudá-lo.

Um pássaro, quando canta, está num momento especial, num momento único, porque sente a vida palpitar com intensidade. Um ser humano, quando se envolve numa música, aproxima-se do encontro com o seu “eu”. Por isso, nada mais prático e encantador do que conhecermos melhor as pessoas através da música.

Cantemos, pois, as coisas belas da vida. Juntemos-nos aos pássaros e assobiemos o privilégio de nossa passagem por este mundo magnífico, cujo Criador só podia ser um Deus. E lembremos-nos sempre: quando crianças, nossas mães cantavam para fazer-nos dormir. Agora, adultos, cantemos para sempre estarmos acordados para a vida.

# *A humildade*

A maior virtude de quem conhece o seu “eu” é a humildade. Ser humilde é ser alguém com um poder extraordinário de livre passagem pelo seu “eu” e pelos que o cercam, portanto, iluminado de vida, o que, a rigor, dentro do sistema de vida do homem, é condição de poucos. Aliás, se afirmamos que a sociedade está em crise, como em geral somos orgulhosos! Como em geral somos egoístas! Como em geral somos ciumentos! O sistema que nos envolveu no consumismo forjou uma mente social para a competitividade como forma de interação, que entremeou-se no modo de vida do ser humano em todas as instâncias imagináveis de agir e de pensar. Este contexto representa-nos a inversão do significado de humanização. A sociedade não consegue desprover-se do sentimento de “matar para viver”, o que caracteriza a falta de uma filosofia de vida voltada à humildade como norma moral de conviver.

O perfil da pessoa humilde, antes de tudo, consiste na capacidade de saber ouvir. Saber ouvir significa, em silêncio, colocar-se no lugar do outro. Saber ouvir é escutar o aspecto emocional do outro, ao que tradicionalmente dizemos “ouvir o coração”. Saber

ouvir é criar um sentimento de credibilidade. Se saber ouvir é tão significativo nas relações humanas, a boca, os ouvidos e os olhos, são instrumentos da mente, que por sua vez é a bússola que guia a nossa rota através dos mares da vida.

O ser humano é muito carente de afeto. Ouvi-lo é uma ação humana das que mais aproxima o homem com Deus. Saber ouvir é um privilégio de quem tem tolerância. Tolerância tem quem se conhece. Quem se conhece, tem o controle emocional. Quem tem o controle emocional, tem qualidade de vida. Qualidade de vida é estar de bem consigo mesmo. Estar de bem consigo é estar de bem com o outro. Este deve ser o processo natural de evolução de um ser humano. Esta deve ser a nossa parcela de contribuição para melhorar o mundo.

A humildade sincera, transparente, de um elevado sentimento humano, acopla-se a algumas qualidades simples, mas básicas, dentre as quais se destacam o respeito, o perdão e a valorização.

#### *O que caracteriza o respeito?*

Considerando o homem um ser que se realiza através da convivência, o respeito é fator de bem-estar, porque pressupõe aceitabilidade e credibilidade como fatores de um relacionamento sadio, cujas qualidades são características de um líder autêntico e, portanto, com possibilidades de muito sucesso na vida. A propósito, como faltam líderes de credibilidade na nossa sociedade! Líderes transformadores, que têm em si a força de guiar rebanhos humanos, logo, bons pastores, confiáveis, “mansos e humildes de coração”. Líderes respeitadores e respeitados, que têm uma receita simples para serem respeitados: respeitar.

#### *O que significa perdoar?*

O perdão, por sua vez, é um dos gestos humanos mais sublimes, porque é profundamente espiritual. A sublimação da

grandeza do homem é pedir perdão, mesmo achando que está absolutamente certo, uma vez que não tem a posse da verdade absoluta. Quando nos sentimos extremamente magoados, ou mesmo quando nos achamos seguros de uma verdade que nos parece absoluta e a partir desta posição sentirmos o desejo de explodir, é oportuno repensar a iniciativa de agressão e assimilar a mensagem de Alguém: “Perdoai-lhes, Senhor, porque não sabem o que fazem.” Esta é a atitude de um grande homem. Um homem que se domina e se administra, porque se conhece. A competência da leitura e da prática desse ensinamento divino expressa o estágio maravilhoso de evolução do ser humano. O perdão sincero, fraterno, acompanhado do abraço da paz, que repassa com humildade e com convicção absoluta o reconhecimento e a intenção de reatar as boas relações, cria um momento mágico que jamais será esquecido pelos envolvidos. O perdão é a estratégia sábia de quem o pede e de quem o aceita, o que incide na admissão de falhas humanas e de consequentes culpas, bem como a valorização da representatividade deste gesto na continuidade de evolução como ser humano.

A complementação do gesto do perdão precisa acompanhar o sentimento da libertação das culpas, mesmo porque errar é humano e perdoar não significa concordar com o erro, mas preservar a nossa personalidade pautada na capacidade de nos autoadministrarmos, portanto, com as condições plenas de nos corrigirmos. Não pode haver virtude mais carregada de sentimentos divinos do que assumir a postura firme, ao dizer: “Eu não quero mais magoar ninguém”. Dizer somente “desculpa-me”, parece-nos claro de que não basta. “Desculpa-me, eu erre”, induz ao reconhecimento do erro e também ao gesto sincero de não errar mais, contanto que não seja uma postura apenas momentânea ou falsa.

Ainda em relação à humildade, temos um instrumento de alto poder de transformação: a valorização. A nossa valorização e a dos outros. Gostar de nós mesmos é investir em nós mesmos, no sentido de alimentar o nosso espírito através de estímulos. Precisamos sim cuidar do corpo por este ser a casa sagrada do nosso “eu”. Para isso, não é necessário utilizar o orçamento mensal, porque, para termos estímulos que elevem a nossa estima, basta um sorriso que seja a imagem do controle seguro da nossa mente, que é de fato o elemento que produz luz própria.

Dentro desta visão, é aconselhável, sim, dar atenção com um carinho especial ao nosso visual físico, contanto que não seja uma forma de nos mascarar. Diríamos, são acessórios importantes, considerando que, como diz Antoine de Saint-Exupéry, na obra *O pequeno príncipe*: “O essencial é invisível aos olhos”.

A valorização do outro, às vezes em forma de um simples elogio, significa o grau de consciência do valor que damos à vida, uma vez que esta atitude por si só contempla a reciprocidade, isto é, se faz bem aos outros, ao mesmo tempo faz bem a nós, mesmo que, ou até principalmente porque, seja um gesto simples, mas o fato é que exige desprendimento de egoísmo. É inadmissível que pessoas com muitas qualidades cheguem ao fim da carreira e nunca tenham sido reconhecidas no seu modo de ser ou em funções que exerceram com tanta competência. Como existem, apesar de tudo, pessoas generosas! Verdadeiros anjos! De forma incoerente, dependendo da interpretação, temos até vontade de dizer que há pessoas no mundo, pela importância que têm para a sociedade, que nunca deveriam morrer, embora suas imagens positivas permaneçam para sempre na memória daqueles que ficam. Mas que fazem falta, fazem! Até para sermos partícipes de recompor a sociedade de pessoas assim, não cometamos o pecado de, durante a nossa vida e a dos outros, cometermos

injustiças em não reconhecer o lado bom dos que nos rodeiam, ao deixar de contribuir, às vezes, com gestos puramente simples na construção de uma sociedade melhor.

Agrega-se à virtude da valorização a gratidão, cujo gesto expressa do fundo da mente um sentimento sincero que revela a aproximação do mundo com o nosso “eu”. Somos, entretanto, muito desatentos quanto ao seu valioso significado para a rotina da nossa vida. Para comprovar a afirmação, simulemos um exemplo extremamente simples e frequente que mostra a nossa falta de reflexo em consumir a prática da gratidão. A funcionária de uma empresa aplica uma tintura em seus cabelos. Chega ao serviço, quando se depara com uma colega que nota a diferença e lhe diz:

– Você pintou os cabelos! Que bonitos ficaram!

E a outra responde:

– Ah, não gostei! Eu não queria que ficassem tão escuros!

A resposta, sob o ponto de vista de integralidade de vida, é extremamente infeliz, uma vez que negligencia o gesto maravilhoso de reconhecimento de quem elogiou, logo, também negligencia o momento ímpar de alimentar a autoestima. Perdeu-se ali uma grande oportunidade de aproximação com o próprio “eu” do outro. Sem falar dos consequentes benefícios dessa interação positiva.

Este é apenas um simples, mas frequente exemplo de um contexto dentre inúmeros outros, e das mais variadas formas, que ilustram a nossa falta de conexão com a vida. Isto é, não decodificamos aquilo que ouvimos e vemos, por isto mesmo as mensagens do real sentido de vida se perdem por aí. Porque a primeira resposta, a mais madura, naquela ocasião, deveria ser:

– Muito obrigada!

Essa frase ecoa como uma massagem recíproca no sentimento da emoção do “eu” de cada um. Precisamos dizer isso mais vezes na vida e perceber, sentir e, principalmente, agir de modo mais ativo e acordado, para que a nossa evolução e a evolução de todos aconteça de fato.

Valorizar o outro, portanto, é libertar-se. É sair de si para afagar o outro. É a essência de entender que a vida é maior que nós. É criar pontes que nos levam a infinitas janelas para ver o mundo de modo diferente, de modo saudável, de modo humano, portanto, muito mais feliz.

Estejamos alertas, contudo, para não apoiarmos as nossas ações, tanto no nosso trabalho quanto na ajuda aos outros, somente na espera de uma recompensa ou de um reconhecimento. Todo o nosso esforço, toda a nossa compenetração, toda a nossa competência, até mesmo as nossas ações voluntárias, não devem focar-se exclusivamente no reconhecimento dos outros. Devemos, isso sim, ter um meio de satisfação pessoal, até para não correr o risco de passarmos por decepções contínuas que afetem a nossa qualidade de vida. Façamos, pois, tudo com prazer, de preferência em silêncio, isto é, de forma simples, não para aparecer, que assim a recompensa merecida virá de maneira natural, na medida certa e no momento certo, mas para a nossa própria satisfação.

E, para complementar, o respeito, o perdão e a valorização somente serão virtudes que enriquecem o sentimento da humildade, se acompanhados da autodeterminação de expressar a verdade. Falemos sempre a verdade, mesmo que arda no momento! Porque, mais cedo ou mais tarde, o processo de evolução da nossa vida nos dará a certeza absoluta de que esta postura sempre acaba sendo a mais correta. Os idosos dizem com soberania que o advogado mais confiável para um homem é o poder de concepção da verdade. Os idosos sabem muito!

# *A ternura*

O amor e a ternura são formas de expressão de vida que caracterizam o lado bom do ser humano. Enquanto o conceito de amor, com a atual constituição da estrutura social materialista, confunde-se com inúmeros outros valores, a ternura, por sua vez, parece que é mais consistente, mais duradoura, porque é mais equilibrada. Isto é, seu universo ainda permanece intacto e delimitado. O maior Líder da História da Humanidade teve o dom – além do da humildade – da ternura: “Deixai vir a mim as criancinhas, porque é delas o reino de Deus”.

Examinemos, como forma de incitar a nossa reflexão, as seguintes sentenças: “Vamos fazer amor!” e “Vamos fazer ternura!” Enquanto a primeira tem um sentido simples e claro de fazer sexo, a segunda expressa uma desconexão na sua leitura. Ouvimos tantas vezes e tantas pessoas dizerem que o amor não existe, que o amor é uma grande ilusão. Aí há uma certeza incontestável: em suas relações faltou ternura. Por isto, enfatizemos mais uma vez: o verdadeiro amor tem em si a essência de um sentimento de algo divino. Se quisermos aproximarmos-nos deste verdadeiro conceito de amor, precisamos de uma estratégia prática, que seja

um desvio que encurte o caminho para alcançá-lo. Somente a ternura abrirá espaço para o amor florescer. A ternura é o fermento do amor. A ternura desconecta-se do sentido de ter e fazer e concentra-se exclusivamente no sentido de ser, logo, com um grau incomparável de intensidade, de consistência e de atitude no significado especial da razão de ser do homem.

Enquanto o conceito de amor se multiplica, especialmente na era dita moderna, a ternura é um aspecto vital um tanto desconhecido do homem, mas ainda com o seu significado intocável, logo, preservado. Assim posto, sob o enfoque conclusivo nas definições de amor e ternura, falta-nos a prática de uma cultura do real sentido da vida, que somente se propagará com o cultivo contínuo da ternura. Isto é, o amor não sobrevive sem ternura. O envolvimento da ternura na prática do amor abre espaço para o lirismo no universo dos sentimentos humanos expressar-se, onde os elementos, como “meu amor, meu bem, meu coração, minha alma, as lágrimas da chuva, a luz do sol, o brilho das estrelas, a beleza das rosas”, entre tantos outros, explodem com naturalidade nas relações afetivas, nas mais íntimas entranhas da vida. Este contexto, sim, traduz o real significado de amor.

*Qual seria a causa de tantos problemas sociais?*

Muitas vezes, somos categóricos ao concluirmos que a causa estaria na família, porque a família seria a célula da sociedade. Sem dúvida, é. Toda a História da Humanidade comprova a participação da família em seu processo e o quanto esta instituição representou no aspecto positivo de seu desenvolvimento. A relação da história com a família nunca teve interrupção em sua linha de tempo, o que nos certifica que a família continuará fazendo parte da vida do ser humano para sempre.

*O que há de tão errado na família dos tempos de hoje?*

Simulemos duas situações imaginárias, mas habituais numa família, considerando a reação do pai em função de seu filho estar ouvindo música em alto som, o que é nada mais que um hábito comum dos jovens e adolescentes de hoje.

Primeira:

– Tira este volume, bobalhão!

Segunda:

– Filho, abaixe o volume, por favor!

Qual é a diferença entre a primeira reação e a segunda? Enquanto a primeira manifesta um ambiente totalmente desequilibrado quanto às relações, a segunda seguramente é harmoniosa, madura, de muita intensidade de sentimento de vida. Não disfarçemos que a primeira reação seja uma exceção. Ao contrário, é uma regra praticamente geral.

Não é um argumento convincente dizer que nas relações com os familiares podemos ter alternâncias nos modos tratamento. Não é porque um pai de família trabalha duramente todo dia que pode ter o poder de impor-se dentro de casa, como se fosse o dono do “pedaço”. O trabalho para o sustento da família é uma responsabilidade inerente ao pai na constituição cultural da sociedade de hoje. Assim como, não é porque uma mãe, que além de exercer cada vez mais uma atividade profissional, limpa a casa, lava a roupa e cozinha, que pode ter o direito de arrogantemente fazer prevalecer o domínio absoluto da sua palavra e das definições dentro do lar. Tanto um pai como uma mãe deveriam estar conscientes dessas regras, antes de assumir um casamento. Trabalhar é preciso, mas não somente trabalhar, trabalhar e trabalhar. Porque “não é só de pão que vive o homem”, muito menos só de bens materiais. Se aos pais não cabe o direito de impor-se de forma desequilibrada, muito menos os filhos têm a autono-

mia de mando na família. A hierarquia moderada, consciente e equilibrada sempre deve prevalecer. A reciprocidade da forma de relacionar-se com o tempo firma-se.

O alimento da afeição, do carinho, da ternura da esposa, do esposo, dos filhos, dos pais, dos avôs, dos sogros, dos amigos e, principalmente, de si para consigo mesmo, é o fermento que sustenta a preservação de famílias saudáveis. Independentemente do modo de vida que levamos, dentro de um compromisso assumido de união, não se admite, sob hipótese alguma, que não haja tempo para a família, porque somos obrigatoriamente responsáveis por tudo aquilo que participamos em se constituir, além da grande resposta por si só que nos compete como seres humanos na construção e preservação do mundo.

Precisamos de tempo para os filhos, para o parceiro ou parceira de vínculo conjugal, para os nossos pais e para os nossos irmãos. Se não dermos espaço para os que compõem a família, aqui vale o trocadilho, a família irá para o espaço, uma vez que o desequilíbrio imperará. Admitamos a verdade: aquilo que não se encontra no lar, a necessidade, em função da desorganização, é buscado fora dele. Esta obviedade, infelizmente, envolve filhos, marido e mulher. Esta é uma lógica que pode fazer-nos compreender até um certo ponto o frustrado e o deprimido, com uma diferença: o frustrado instintivamente não tem mais muito a perder e, por isto, a força deste estado leva-o à busca inconsequente fora do lar, enquanto o deprimido “engole” tudo.

Esta análise poderia questionar, a bem da verdade, até de certa forma desconexa, se não seria melhor ser um frustrado do que um deprimido. Naturalmente que, se houvesse as condições necessárias dentro de um real sentido da razão de ser, nem a depressão e nem a frustração condizem com uma vida humana digna. O que cabe à vida é uma “pitada” de ternura todos os

dias aos que compõem o círculo familiar, cujo gesto se sobreporá àquilo que a sociedade oferece com “fartura” lá fora. Aceitemos definitivamente a realidade uníssona de que sempre haverá o tempo em que os filhos precisam dos pais e dos irmãos, assim como sempre haverá o tempo em que os pais dependerão dos filhos, querendo ou não.

Sorrateiramente, o sistema de vida moderna passa uma falsa convicção de que a constituição segura de uma família concentra-se na manutenção de boas condições financeiras. Existe, no entanto, um outro lado infinitamente mais importante, porque é infinitamente mais envolvente: o lado afetivo, o das relações saudáveis, cuja preservação é a bússola norteadora e segura de que ela cumpre com plenitude a sua função tão importante de ser a célula da sociedade. Logo, a responsabilidade dos pais, estende-se além do simples prover alimentos à família, do vestuário, dos carros, dos computadores, das viagens, das reformas da casa e dos pagamentos dos estudos dos filhos. Tudo isso faz parte, mas terá um significado vazio se não acompanhado de tolerância, de diálogo, de orientação, de compreensão, de transmissão de valores morais e éticos, sobretudo do cultivo de relações saudáveis, que é a estratégia divina de criar e recriar seres humanos mais mansos e mais humildes.

Se não houver uma sintonia sincera na família, da qual jamais excluem-se diálogos de negociação, independente da área de abrangência, estaremos expostos a um permanente clima frustrado de convivência. Para quem possui uma sensibilidade evoluída de poder de leitura de vida familiar sabe que em muitos lares há, atrás das cortinas, uma guerra silenciosa, fria, insistente, contínua e insuportável, que se formata entre o casal e contamina primeiramente os da família, depois, os da sociedade. É uma guerra desumana e destruidora, na qual instintivamente um

procura “matar” o outro. As agressões verbais, que às vezes são mais fortes que as físicas, as atitudes e a brutalidade na forma de ser são armas letais, considerando-se a metódica deste processo histórico e suas consequências. A autodefesa geralmente culmina, senão na separação definitiva, na procura da receita médica, que muitas vezes vem tardia. E saber que a vida oferece receitas tão acessíveis! Infelizmente, esta é a realidade de certa forma repugnante do ponto de vista de sentimento humano. Repugnante, mas muito comum. Sabemos que as divergências de variados níveis de intensidade fazem parte de quaisquer relacionamentos entre casais. O que inviabiliza o sonho de uma sociedade sadia é a falta de evolução do controle da mente para divisarem-se saídas maduras e que sejam de fato “vida”, e não “morte”.

Quando temos uma família constituída com filhos, muitas vezes usamos o pretexto de que vivemos mais em função deles para justificar nossas faltas. Do ponto de vista financeiro, é possível. Mas do ponto de vista da formação de um ser humano saudável, nem sempre. Daí, ainda nos questionamos: “Por que nossos filhos são tão problemáticos? Não faltou nada para eles!”. É preciso acordar a mente para, através das coisas simples, focar o lado humano da vida àqueles que nós mesmos colocamos no mundo. E isto só é possível através do gesto consciente da ternura.

Aprofundemos ainda este conteúdo com uma expressão, que hoje em dia é comum, de um jovem drogado, que diz: “Minha família é uma droga”.

*O que é realmente droga? Onde está realmente a droga? Quem realmente é drogado? Quem realmente semeia drogas?*

Dois males da sociedade sobrepõem-se aos demais e se caracterizam cancerígenos, dos quais um se apresenta como benigno e o outro maligno: a depressão e as drogas. Enquanto o deprimido é um indivíduo que se procura no meio em que

vive, o drogado silenciosamente foge de si mesmo, sob a mira permanente da morte. A propósito, as nossas crianças e os nossos jovens, ao invés de assobiarem, inalam a vida. Infelizmente o “pozinho” e o “fuminho”, entre outras, são drogas que sempre vão existir. Isto é uma questão definitiva. É também conclusivo afirmar que toda droga, lícita ou ilícita, é prejudicial à saúde e que origina desencontros de relações extremamente conflitantes, principalmente nas famílias.

Uma vez que as drogas ilícitas por si só compõem um conteúdo suficiente para uma obra escrita e a depressão já teve uma atenção especial nos capítulos anteriores desta, destaques com preocupação o uso das drogas lícitas, pelo fato de serem consumidas com maior liberdade e, por isto mesmo, de conflitos também de maneira muito contundentes.

Além do tabagismo, o consumo indiscriminado de bebidas alcoólicas é motivo de interferências extremas numa convivência harmoniosa. O alcoólatra passa a ser, na verdade, por mais afinidade familiar que tenha, um sujeito insuportável dentro do lar. Tão contaminante que as possibilidades para uma vida sadia para os demais membros da família também se tornam praticamente impossíveis. O “bafo do álcool” infesta o ambiente com tamanha intensidade que inviabiliza um convívio consolidado de harmonia.

O insistente diálogo com o viciado, na tentativa de repassar uma conscientização assumida, é a única forma para alcançá-lo e fazê-lo compreender a dimensão do estrago e, a partir desta aceitação, levá-lo a um tratamento adequado, sempre acompanhado pela família.

As estatísticas mostram um número significativo de ex-alcoólatras que vive uma vida normal, dentro de um ambiente propício, o que é, senão, o reflexo do nível de autocontrole das emoções dos que compõe o grupo familiar e, de maneira espe-

cial, da evolução do próprio paciente. O tratamento de forma participativa dentro da família de um alcoólatra, assim como de qualquer outro drogado, pressupõe o mesmo que um “tratamento cirúrgico” de alta sensibilidade, uma vez que o processo por si só é muito complexo, e exige um envolvimento e uma estrutura psicológica sólida por parte de todos os participantes.

A reversão de um quadro assim, através do gesto insistente da ternura e da compreensão, é no mínimo maravilhosa para um grupo familiar que passou por momentos de verdadeiro “nojo” da vida. Estejamos atentos, contudo, porque um recém ex-alcoólatra apenas entrará num estado de calma, como o de vulcão.

A prática consistente da ternura e da compreensão significa a preciosa capacidade de tolerância, porque a virtude de cultivá-la evidencia o grau de poder de controle da mente. A tolerância é a redoma de proteção que cria no indivíduo uma postura humana consistente, em que o estado de serenidade tem seu espaço preservado. Ser extremamente tolerante é ser extremamente forte, a ponto de se conservar inatingível pelo negativismo, enquanto, ao mesmo tempo, revela aos outros alguém que abre espaço para ser um apoio de confiança e um modelo a ser seguido. A tolerância, contudo, não pode ser uma postura de submissão. Enquanto a tolerância caracteriza-se como uma posição conscienciosa e uma estratégia psicológica, a submissão é a total “entrega de pontos”, isto é, uma aceitação definitiva de subjugação. A tolerância sustentando um processo mental de certa forma complexo, que consiste não somente em calar-se, mas, na decodificação contextual, além de sua absorção, a sua equivalente reação. Assim posto, a tolerância somente estará consumada quando a emissão e a recepção tiverem sua interação efetivamente complementada, cujo processo precisa ter o seu devido tempo, conforme a dimensão de sua composição.

As famílias são sim as células da sociedade e elas não estão bem. Falta-lhes uma relação saudável. Falta-lhes saber quem é quem nesta instituição tão importante. Será que um ambiente de ternura, de carinho, não mudaria este quadro? Qual o pai que ainda passa com ternura as suas mãos nos cabelos do seu filho de dezesseis, dezoito, vinte anos? Ou que pega com ternura no colo a sua filha de dezesseis, dezoito, vinte anos? Qual a mãe que repreende seu filho com humildade, com carinho, sugerindo que ouvir é mais importante que falar? Ou que precisa e sabe dizer de forma moderada ao seu filho um “não”? Cada vez que um pai ou uma mãe beija seu filho, demonstra a intensidade de afeição que tem por ele.

Para entendermos o real poder da ternura, quando nos encontramos com a situação financeira desequilibrada, a quem recorreremos por primeiro? Comumente às pessoas fora do vínculo familiar. Quando, todavia, temos problemas de saúde na família, ou dores que envolvem sentimentos emocionais, a quem abrimos o nosso coração e pedimos apoio? Geralmente, se não temos mais os pais, aos nossos irmãos de sangue. Por que agimos assim? Pedimos socorro financeiro a outros, ou para não mostrarmos as nossas fraquezas nesta área, ou porque instintivamente queremos preservar as nossas relações de vínculo familiar. Buscamos auxílio nos da família, porque os sentimentos forçam a nossa relação de filhos ou irmãos, pois o subconsciente tem guardado o registro dos momentos de ternura do laço familiar tão profundamente que, quando estamos frágeis na área emocional, somos atraídos a aproximarmos-nos daqueles em quem realmente temos confiança, portanto, com muito mais possibilidades de nos ajudarem, sobretudo porque as marcas dos sentimentos de ternura do passado nos aproximam a compreender-nos melhor.

Existem formas muito simples no nosso cotidiano de expressar e continuamente alimentar a ternura: ajudar a esposa a secar a louça, sentar junto ao filho e olhar o seu caderno de aulas, dar um beijo de boa noite aos que formam o grupo familiar, tocar-se fisicamente, jogar um carteadado com o vovô (não esquecendo que um dia pediremos encarecidamente aos nossos filhos, aos nossos netos, que joguem uma partidinha de canastra conosco), repousar a cabeça no colo do nosso parceiro ou parceira, massagear os pés, passar carinhosamente os dedos nos cabelos, ajeitar a gola da camisa, fechar os sutiãs, andar de mãos dadas, cantar juntos.

Essas são expressões, entre tantas outras, de relações saudáveis que formatam e fomentam um significativo envolvimento emocional, principalmente em relação à formação dos filhos, lembrando que, quando nasceram e até uma determinada idade, foram meigos, puros, verdadeiros anjos. Aliás, o que aconteceu depois, se, quando nasceram choramos de felicidade e, quando maiores, tornam-se tão problemáticos, a ponto de tomarmos a postura de total negligência ao pensarmos ou dizermos: “Então faz o que tu qué!”

Três conclusões básicas podem ser consideradas dentro desta análise. Primeira, não é aconselhável cometer a ruptura de vínculos familiares, às vezes por questões, digamos, mesquinhas. Segunda, a intensidade dos sentimentos é infinitamente maior do que qualquer valor material, ainda mais quando se trata da ternura, porque nada é mais belo aos olhos do Criador do que o perpétuo elo harmonioso entre os indivíduos que constituem o mesmo sangue, cujo aspecto sublima a eterna relação familiar. Terceira, a prática da ternura se concretiza com uma identidade cultural definida, e este aspecto consolida um processo seguro de formação de crescimento.

Da mesma forma, a manutenção da serenidade de uma maneira segura e não disfarçada favorece a constituição de um poder incrível para uma vida regada de uma plenitude de bem-estar. A serenidade é o estado de um nível avançado de incorporação da capacidade de cultivar a tolerância, que, por sua vez, reflete o grau de controle emocional do indivíduo. A calma é a imagem da alma. Precisamos admitir, contudo, que o homem é um ser limitado, conseqüentemente nem sempre tem o controle de manter a serenidade, mais ainda enquanto se encontra em estágio lento de amadurecimento em relação ao equilíbrio mental. Nesse momento, cabe-lhe a possibilidade de recompor-se. Recompor-se é uma virtude sábia de valorizar o tempo como parceiro, uma vez que agrega alguns passos sequenciais básicos ao processo de buscar a retomada do controle mental, entre os quais, a considerar: acordar a consciência; ser humilde e desculpar-se; detectar o ponto exato da desconexão do descontrole e retomar, a partir daí, a linha de equilíbrio da mente para apaziguar e apaziguar-se.

Todo ser humano que almeja uma vida saudável precisa aceitar e compreender que é um ser vulnerável, cujo fator implica perder involuntariamente o controle de si mesmo em determinadas situações na vida, mas que, em contrapartida, foi lhe dado o poder de reconhecer sua fragilidade e a significativo compromisso de sempre e sempre recompor-se. Sempre e sempre recompor-se leva a fortificar gradualmente a manutenção da serenidade, de modo que a incidência do descontrole tende a diminuir com o tempo.

Os bons relacionamentos são norteadores de uma vida harmoniosa e saudável e, neste conceito, a confiança recíproca é ingrediente imprescindível. Assim posto, o grau de incompetência para lidar com a fase da adolescência de nossos filhos, por exemplo, origina-se da falta de capacidade do controle das

nossas próprias emoções, e, por conseguinte, vem a fragilidade de manter a serenidade, que, por sua vez, implica a dificuldade de interação em inúmeros outros aspectos na vida em comum.

Dessa forma, podemos perceber a cadeia de consequências que envolvem a complexidade de convivência do ser humano. Quer dizer, o que falta aos filhos, falta aos pais, o que leva a crer que é preciso uma nova frente, com um caminho reverso, baseado na estratégia de reeducar os pais. Este contexto não escolhe a classe social de famílias. Por isso mesmo, ter poder econômico não significa necessariamente ser feliz. Assim como, ser pobre, sob o ponto de vista financeiro, também não significa a impossibilidade de ser feliz. A certeza encontra-se na absoluta verdade: a ternura é a estratégia para tornar o mundo mais humano. E, neste quadro, principalmente as famílias, as escolas, as religiões e demais poderes constituídos, especialmente os políticos, são instituições fundamentais que podem, de forma gradual, contribuir significativamente para uma sociedade mais feliz.

Nenhum ser humano, nenhuma família, nenhuma escola, nenhuma igreja, nenhum poder constituído, terá sua missão cumprida sem o princípio da prática da ternura como meio de formação do homem. Para isso, é necessário que família, escola, igreja e todas as instâncias que detêm poderes políticos e econômicos incorporem-se na atual constituição social, cuja prática somente se dará a partir da compreensão, da aproximação e da interação desta possibilidade. Às escolas, especialmente, recai uma enorme responsabilidade de remodelar a sociedade, uma vez que representam o cordão umbilical com a família.

Pais, mães e professores: conheçamos-nos, para conhecermos melhor os nossos filhos e os nossos alunos. Tratemos com tolerância, com serenidade, com humildade, com ternura, sobretudo com ternura, àqueles que tanto dependem de nossas estratégias

de fazer a vida acontecer. Não esqueçamos nunca que a ternura “chama” e que a arrogância “repudia”. Lembremos-nos também de que a valorização das coisas simples da vida é a possibilidade mais consistente de viver e fazer viver os que nos cercam. Assim, veremos que nossos filhos, nossos alunos e nossos colegas de trabalho são criaturas maravilhosas e parcerias importantes na nossa vocação divina de qualificar a sociedade.

Não excluamos a responsabilidade de todas as lideranças da obra de remodelar a sociedade, especialmente as que exercem políticas públicas e privadas, bem como de todos aqueles que têm o poder de mudança nas mãos, para que a desova da evolução aconteça de forma natural, coletiva e consistente. Tampouco desconsideremos virtudes, como a humildade, o carinho, a generosidade, a caridade, a gentileza, por mais irrelevantes que possam parecer para as áreas produtivas, como estratégias concretas de boas relações para fazer o melhor para o melhor.

Tenhamos a consciência, no entanto, de que a gentileza e a caridade transcrevem apenas um movimento rotativo em torno da ternura, enquanto a humildade, o carinho e a generosidade conectam-se diretamente à ternura. A gentileza e a caridade são traços maravilhosos de uma pessoa, mas o intencional, tanto de uma como de outra, não têm linhas especificamente delimitadas. O carinho, a humildade e a generosidade, por sua vez, contêm uma identidade que se aproxima da natureza íntima do sentimento da ternura.

Enfatizemos o que deveria ser o ideal: grandes poderes, grandes responsabilidades. Sejamos realistas e consideremos que dentro do jogo de interesses dos que detêm o poder, a hipocrisia impera e poda a realização do sonho de construir uma sociedade fundamentada na preservação de valores éticos e morais. Pode parecer uma quimera, mas é preciso implementar uma linha-

mestra de conduta solidificada numa cultura que contemple o real sentido da existência do ser humano, isto é, a constituição de um elemento-chave que norteie a luz da sua caminhada, qual seja: a humanização da vida.

A abrangência da adoção de uma cultura mais humanizada também na cadeia produtiva é acreditar que nosso mundo pode ser um outro mundo, bem melhor para viver e conviver. É conclusivo que os setores produtivos contribuem com altos impostos e que estes recursos são privilégios d'alguns, mas, ao tratar de conviver, pressupõe-se servir, dividir, para somar. Enquanto houver políticas que priorizam interesses pessoais e de pequenos grupos, enquanto nos considerarmos sempre vítimas de governos, enquanto não tivermos o bom senso de praticar a virtude de repartir, tanto no terreno material quanto no sentimental, e enquanto não nos convenceremos de que somos passageiros dessa nossa existência, as portas permanecerão fechadas para sonhar uma sociedade mais feliz.

Com a solidez do sistema capitalista, há uma distância muito grande entre os que mantêm o poder econômico, e consequentemente político, e os que anseiam e fazem a sua parte, digamos, lá embaixo, sob a luz da consciência de que o sol brilha para todos. A necessidade está explícita: urge incorporar ao mundo o sentimento da ternura, porque a sociedade carece deste fermento que humaniza a vida.

Talvez seja necessário atualizar o nosso conceito de sonhar, levando em conta a explosão de desenvolvimento do mundo moderno e a composição dos seus valores. É natural que não podemos ignorar a importância das avançadas e contínuas invenções tecnológicas, especialmente na área da informática, que por sua vez exercem uma função social significativa, se instrumentalizadas de maneira adequada. Precisamos, contudo, primeiro fazer os

nossos filhos compreenderem que o nosso cérebro é muito mais eficiente, muito mais sofisticado do que o computador, o qual serve para potencializar, não para criar. É incrível o quanto de poder pode vir do que nossas mãos farão, de onde nossos pés nos levarão e da qualidade de vida que escolhamos ter. Precisamos estender esta compreensão ao ponto de fazê-los entender que as relações humanas corpo-a-corpo são muito mais saudáveis do que simplesmente navegar sem limites pela internet.

Existe uma certeza absoluta: a prática da ternura, com a intensidade que o calor humano alcança, é o caminho mais consistente e curto para uma sociedade feliz. E, para enriquecer e concluir o conteúdo em análise, lembremos-nos sempre de que todo gesto que expressa a prática da ternura reverte em dobro a satisfação de viver.



# A paz

A incessante busca – ou a interminável fuga – do ser humano concentra-se na triste carência do sentimento de paz. O foco, tanto de uma como de outra, embora aparentemente configurem instintivamente uma linha gradual de distanciamento, convergem num mesmo ponto: a luz da paz. A paz que estanca a desenfreada condição de ansiedade e de mal-estar e faz sentir intensamente o pulsar da vida.

## *Como se define um estado de paz?*

De forma mais simples possível, a paz é o resultado da mistura luminosa do sentimento da esperança e da liberdade, fruto da gloriosa conquista de um estado de equilíbrio mental.

A paz é o estado de vida que aproxima o ser humano da razão de sua passagem pela terra. A compreensão do verdadeiro sentido da paz por si só já é uma dádiva divina, porque, compreendê-la, sugere que estamos acordados para a vida. A paz conosco mesmos e a paz com os outros é a síntese das sínteses de um homem-anjo, que compreende e assume a sua missão maravilhosa de ator da história da humanidade. A essência do real sentido

de paz consiste no consciencioso estado de mansidão. A partir dessa definição, o ser humano tem paz:

- Quando se conhece
- Quando sabe administrar a sua mente
- Quando se valoriza e valoriza o outro
- Quando valoriza o simples
- Quando alimenta bem o seu corpo e a sua mente
- Quando dorme tranquilo
- Quando cultua a ternura
- Quando é humilde
- Quando sabe ouvir
- Quando canta a vida
- Quando administra suas paixões
- Quando procura fazer sempre o melhor
- Quando sabe discernir prioridades
- Quando usufrui do silêncio
- Quando convive com a natureza
- Quando diferencia o certo do errado
- Quando é organizado
- Quando não perde a esperança
- Quando compreende que a vida tem o poder de se renovar.

Enfim, quando conhece o seu “eu”, e, por conseguinte, tem o controle das suas emoções e o poder de equilíbrio da sua mente.

A paz é uma conquista de valor infinito, que pressupõe um processo de evolução gradual e maduro na capacidade de se relacionar consigo mesmo e com os outros. Se a paz concentra-se na essência do relacionamento pessoal e interpessoal:

*Como podemos ter paz, se não gostamos dos nossos cabelos?*  
*Como podemos ter paz, se chamamos o nosso filho de “burro”?*  
*Como podemos ter paz, se odiamos alguém?*  
*Como podemos ter paz, se somos racistas?*  
*Como podemos ter paz, se não temos fé?*  
*Como podemos ter paz, se não vamos à celebração por causa do padre ou do pastor?*  
*Como podemos desejar um feliz Natal, se nós próprios não temos paz?*  
*Como podemos pregar a paz, se somos líderes prepotentes na nossa família, na nossa escola, no nosso clube, na nossa igreja, na nossa empresa, na nossa área de atuação política?*

Precisamos compreender melhor o significado de paz, até porque é necessário aproximá-la do meio em que vivemos. Sabemos que as guerras, as mortes no trânsito, a falta de segurança, o ódio, a competitividade desleal, as corrupções, o desnível social e os verdadeiros furtos dos que detêm o poder político através de impostos dos que realmente fazem o desenvolvimento acontecer são aspectos de abrangência social, entre tantos outros, antagônicos à paz. É imprescindível, porém, saber que, para construirmos uma sociedade mais humana, é necessário que cada um faça a sua parte, isto é, faça irradiar a luz de um ponto estratégico do nosso “eu”, partindo da crença de uma verdade absoluta: a paz contagia.

– *E daí, tudo bem?*

Quando encontramos alguém, geralmente usamos essa forma habitual de atar um diálogo.

Uma resposta para esta pergunta banal poderá ser extremamente repugnante. Podemos responder “tudo bem” ou até “tudo mal”, mas se respondermos “mais ou menos” ou “por enquanto”, essa frustrante expressão, seria, por certo, até mais contaminante.

Se respondermos ou ouvirmos “está tudo bem”, mesmo que nem tudo esteja conforme gostaríamos, estabeleceremos as condições necessárias para um clima de relações no mínimo de forças positivas. Se respondermos, ou ouvirmos, “tudo está mal”, suporemos, com poucas exceções, de que pelo menos houve sinceridade no sentido de externar uma situação da qual definitivamente não se tem o autocontrole. “Mais ou menos” ou “por enquanto”, contudo, passam uma falta de convicção e de esperança, bem como de prepotência e de revolta interior. Assim como num *flash*, se soubermos filtrar a resposta, saberemos quem temos na nossa frente. O certo é que não podemos ser injustos e desprezar dez aspectos positivos em função de um negativo.

De forma convicta e conclusiva, para quem compreende profundamente a vida, podemos dizer que, uma vez vivos, estamos bem. Se na caminhada da vida alcançarmos um estágio de evolução consistente e seguro no sentido de administrar as nossas emoções, poderemos excluir qualquer resposta, mas jamais a de “estou bem”, mesmo que supostamente tenhamos razões suficientes de dizer que temos os nossos problemas. Ao integralizarmos-nos ao real significado da vida, através do domínio do nosso “eu”, só teremos uma resposta a quem nos pergunte como vamos: “Eu vou bem!” Nesta condição sublime, expressamos nosso estado de espírito, porque estamos bem:

- Com ou sem câncer
- Com ou sem dor
- Com ou sem perna
- Com ou sem a vitória
- Com ou sem dinheiro
- Com ou sem um namorado
- Com ou sem os filhos
- Com ou sem a companhia dos pais

- Com ou sem o carro sonhado
- Com ou sem o telhado que o vento levou
- Com ou sem cabelos
- Com ou sem um corpo esbelto
- Com ou sem espinhas.

Assim posto, o estágio mais elevado do equilíbrio da mente de um ser humano caracteriza-se pela compreensão de que primeiro precisamos aceitar que nada é perfeito, para depois podermos entender que tudo é perfeito. Nesse significativo nível de evolução, a virtude de saber autoadministrarmos-nos liberta e nos faz muito fortes. Mesmo porque, quando se tem a verdadeira paz, tem-se tudo, porque a verdadeira paz vem “da luz que não se apaga”. Em muitos casos, mais que a própria morte, porque a vida, assim entendida, tem o domínio da consciência plena de que somos passageiros, que cada momento é único, e que precisamos aproveitá-los ao máximo e da melhor forma possível, mesmo porque não levaremos nada conosco quando falecermos. E quando isso acontecer restará apenas a nossa imagem, marcada, ou não, pela nossa virtude de cultivar boas relações.

Só teremos uma sociedade com uma melhor qualidade de vida se tivermos mais paz nas famílias, nas escolas, nas associações, nas instituições, e, principalmente, na harmonia da dupla mais “legal” do Universo, o meu “eu” e Deus. E isso somente será possível com a conservação contínua da ternura, que é a virtude mais consistente para o verdadeiro amor se manifestar. Até porque se todos somos filhos de um Pai, todos somos irmãos. Vivamos intensamente a nossa vida. Se ainda não temos presente o entendimento de que nem sempre os outros são como queríamos e que nem tudo é como gostaríamos que fosse, consideremos, como um significado todo especial, as palavras de São Francisco

de Assis, o santo que colocou-se à disposição do mundo como instrumento de paz: “Alegria é viver as contrariedades da vida”.

Para evoluirmos na nossa caminhada, há somente uma fórmula humanamente segura: descobriremos o nosso verdadeiro “eu”, para controlarmos as nossas emoções e, através das coisas simples que a vida nos oferece, buscarmos o equilíbrio da mente e assim desfrutarmos com merecimento uma qualidade de vida melhor. Para uns, esta fórmula pode ser bem acessível, para outros, menos, mas para todo aquele que assumir a missão de ator na história da humanidade, a tarefa de servir será iluminada por uma mente sadia, através do controle contínuo, metódico e consistente das suas emoções, que proporcionará equilíbrio em todos os momentos e formas do seu ser.

E, como alerta, sejamos vigilantes e resguardemos com todas as nossas forças, como postura de seres humanos que valorizam o privilégio da vida que recebemos, aquilo que já conquistamos, principalmente o nosso nome e tudo de bom que avançamos na área da evolução mental, isto é, no nosso modo positivo de ser.

Por favor, não esqueçamos nunca de que a ternura é a ferramenta mais adequada para engendrarmos a paz!

Ah! Outra coisa: Plantemos frequentemente flores, mas nunca deixemos de regá-las!





*Quando concebidos, somos preparados para a infância. Daí, para a adolescência. Desta fase, preparamos-nos para a idade adulta e consequentemente para uma velhice segura e tranquila. Nas palavras de Rudi Seger, por esse simples caminho é que se absorve o verdadeiro sentido da vida. O que impede, então, muitos de seguirem estes passos?*

*A resposta encontra-se nos tópicos deste livro: o “eu”, a frustração, a depressão, a paixão, a economia, a organização, a prioridade, a simplicidade, a alimentação, o sono, o silêncio, a natureza, a música, a humildade, a ternura e a paz. Antes de buscar entender a qualidade de vida, porém, o autor recomenda conhecer a si mesmo e mudar de dentro para fora, superando a sobrecarga de informações e preocupações mundanas da sociedade contemporânea. Só assim veremos o conteúdo do nosso universo interior. Isso é possível, uma vez que o ser humano é programável culturalmente. O controle da mente força e automatiza a organização física e material, sendo esta a primeira condição para alcançar sucesso nas realizações.*

*O autor lembra também que qualidade de vida nada tem a ver com acúmulos de dinheiro, cultura, comida ou remédios. Ter mais ou menos poder econômico não define nossa humanidade, pensar muito nisso pode até fermentar uma guerra dentro de nós. A sabedoria verdadeira é a de saber viver. O estômago é muitas vezes o “saco de pancadas” da inoperância em lidar com os problemas do dia-a-dia, quando deveria ser o segundo estágio de uma alimentação conscienciosa e menos mecânica. E a medicação mais eficaz não está nas prateleiras das farmácias, mas na convivência harmoniosa em sociedade.*

*Entre tantos conselhos preciosos, Rudi Seger explica, nesta obra, que a qualidade de vida é a estabilidade entre corpo e mente, que deve expandir-se em tudo o que nos cerca, na justa medida da mansidão de uma ovelha e da força de um leão.*

*Charles Pimentel da Silva,  
editor de livros*

ISBN 978-89769-94-5



www.meritos.com.br