

Opinião



Luci Pais

Setembro | Be part of something bigger

O Aqui e Agora nunca fizeram tanto sentido. Este texto pode ser lido por todos, mas vamos dar especial atenção aos jovens.

Vivemos na ânsia de captar o nosso melhor ângulo, para publicar no Instagram e obter aquele número de likes mágicos. Será que pensamos neste gesto que caminha de asas abertas para a superficialidade ou será que queremos registar aquele momento único sem contabilizar gostos?! Vive a tua vida com um propósito. Pensa se esse melhor ângulo testemunha aquilo que realmente estás a sentir e és.

TU, sim TU, fazes parte de algo maior. Não falamos de religião, mas da energia que nos une. A tua essência revela-se a cada gesto teu. Comunicas com todo o teu corpo e não apenas com o som que sai pela tua boca.

Terminadas as férias, chega o momento de relembrares os melhores momentos que viveste. Aquelas imagens que trocas pelo Whatsapp. As paixões e amores de verão. Aquelas festas que danças até ser dia. Magnífico não é?! Reviver os dias especiais. Lembraste quando o "João" te olhou nos olhos ou a "Joana" te devolveu o sorriso? Ai, ai, se pudesses voltar para ali e parar o tempo. Há coisas que não precisas de magia para reviver. Basta fechar os olhos e ires até lá. Como vês, tens super-poderes. Nem imaginas o quanto são poderosos.

"Dá ouvidos à tua intuição. Sente o momento. Esquece as dores, os problemas. Tu és a tua maior cura quando aprendes a olhar para dentro de ti, seja num bom ou mau dia."

Dá ouvidos à tua intuição. Sente o momento. Esquece as dores, os problemas. Tu és a tua maior cura quando aprendes a olhar para dentro de ti, seja num bom ou mau dia. Medita. Oferece-te essa possibilidade. Poderão existir muitas pessoas que te conhecem bem, mas nunca ninguém mais do que tu. Vamos fazer um exercício: Repara se a tua respiração é curta ou prolongada. Se não fazes inspirações e expirações profundas não estás a respirar corretamente. Aprende a fazê-lo com pessoas e frases inspiradoras que a Geração S+ procurou e escreveu só para ti, tanto no Facebook, como no Instagram ou Twitter.

Fica a pergunta: Qual aquele sítio, música, estado, pessoa, objeto (entre tantas outras coisas) que te dá/dão paz? Todos temos esse lado. Procura-o. Mergulha na tua verdadeira natureza, como quem diz, no teu eu. Não tenhas medo, serás muito mais feliz, quanto melhor te conheceres.

E mais uma coisa: isto de andares e não sentires o chão nos teus pés; comeres e não saboreares; ver e não observares; respirares e não dares por ela... tem mesmo de acabar. Sente as sensações. Sente o teu corpo. Isto é Mindfulness: o AQUI e o AGORA. Sente, simplesmente.

PSICÓLOGO DÁ DICAS PARA ENCONTRAR (E FAZER) O QUE NOS FAZ SENTIR VIVOS

Ser parte de algo maior traz sentido à vida?



Se nos ligarmos a algo em que acreditamos e maior que nós mesmos – espiritual ou não – faz com que sejamos mais saudáveis e felizes. Será mesmo assim? Como e onde encontramos o significado e o propósito da vida? Vamos por partes.

"Enquanto para muitos de nós, os nossos relacionamentos com outras pessoas são a principal fonte de significado nas nossas vidas – relação com os pais, os amigos ou os membros de uma comunidade –, para outros é a religião ou algo espiritual. Outros há que encontram este significado num trabalho, numa atividade, movimentos de defesa da natureza, do ambiente", considera o psicólogo João Mota. O que é realmente importante "é que este sentimento de pertença se faça não por ser moda como muitas vezes acontece, mas porque realmente é algo em que acreditamos, sem cair em extremismos ou interesses políticos, económicos ou outros", nota.

E como encontramos respostas ao significado e ao propósito da vida? "Tudo depende dos percursos de vida, das prioridades que fazemos, das experiências que vamos tendo, dos encontros e desencontros, das pessoas que se vão cruzando connosco, da forma como decidimos os

nossos relacionamentos, dos amores e (des)amores, das verdades, das mentiras, das encruzilhadas em que nos metemos, das escolhas que fazemos relativamente à nossa família, amigos, o estilo de vida que optamos", explica o psicólogo.

Alguns tentam arriscar na procura de algo, outros preferem "acomodar-se" ou não sair da sua zona de conforto. "A verdade é que isso nem sempre é possível. Todos/as querem mudar desde que isso não implique mudança nas suas vidas", argumenta João Mota. Como isso é "impossível", é importante sensibilizar para esta alteração de paradigma. "Todos/as podemos ajudar, contando experiências, motivando, ponderando opções, escutando, estando alerta para alguns sinais. Nunca é tarde para mudar", frisa. Pense no que acontece às pessoas que não encontram o que os pode fazer voltar à vida. "Ficam doentes, vão ao médico, são medicadas e continuam a trabalhar – se o conseguirem – até se reformarem", atira o responsável.

A busca de respostas e a conquista da paz também passa por um "mergulho" no nosso eu. "Trata-se no fundo de nos conhecermos melhor para assim podermos enfrentar o mundo, ajudando a compreender os outros assim como a sua realidade. A questão re-

mete para algo que deveria ser trabalhado desde a infância, nas famílias e nas escolas – a inteligência interpessoal", sublinha o psicólogo. "Mergulhar em nós implica investimento, tempo e sobretudo muito treino. Não sabemos se este mergulho nos facilitará a conquista da paz, mas certamente irá dar-nos a possibilidade de nos apreciarmos e aceitarmos como somos realmente, encontrando outras respostas, num caminho nem sempre linear", acrescenta.

Para João Mota, "vivemos com a convicção que temos de ser filhos perfeitos, irmãos heroicos, companheiros dóceis, super pais, seres invencíveis. Preenchemos tantos papéis na nossa vida que às vezes nos esquecemos de quem nós somos". E isso leva-nos aos clichés: "Se não temos tempo para nós, como podemos tratar bem dos outros? Será que podemos cuidar dos que estão à nossa volta se não formos capazes de cuidar de nós?". Urge refletir sobre isto e mergulhar no nosso interior mais profundo e fazer alguns exercícios de autoconhecimento, com a certeza de que "buscar o sentido da vida, não a felicidade, é o que te faz viver melhor" (Thomas Oppong).

texto SARA VIEIRA



Felicidade partilhada

A cada mês, até agosto do próximo ano, a Geração S+ vai trabalhar um tema diferente, para que a sua felicidade aumente. Vamos juntos ajudar na construção de uma sociedade mais feliz, mais cuidada. Pessoas com propósitos nas suas vidas são mais felizes, sentem que controlam mais as suas vidas e aproveitam melhor os momentos. Além disso, têm menos stress, ansiedade e depressão.

Mente sã em corpo são. Há frases que estamos cansados de ouvir, mas será que vivenciamos a sua mensagem? Pense um pouco neste tema.

Abraço a minha natureza. Qual foi a última vez que parou para se abraçar?! Sim, para se abraçar. Seja qual for a sua verdadeira natureza, aceite-a. Ame-se tal como é. A perfeição não existe.

Mindfulness muda o cérebro. Sinta o que se passa a sua volta. Saboreie cada garfada que leva à boca, os sons que o rodeiam. O sabor da pasta de dentes pela manhã. Escute com atenção. Isto é Mindfulness: o AQUI e o AGORA.

Tome conta do planeta. A jovem sueca Greta, de apenas 15 anos, lançou um movimento de defesa do planeta. Hoje, tem milhares

de seguidores. Você também pode fazer a diferença onde se encontra. "Sê a mudança que queres ver no mundo", Mahatma Gandhi.

Felicidade partilhada. Junta-se a um grupo ou crie um e partilhe felicidade. Tem de existir uma: ESTRUTURA (reunir regularmente); INSPIRAÇÃO (partilhar ideias); APOIAR (ajudar pessoas); PRAZER (falar sobre felicidade). Está disposto?

#BeActive. Ao ser ativo, estás a transformar o seu mundo e a ser exemplo para quem o rodeia. O seu desafio é juntar um amigo ou familiar ao seu exercício físico.