

ABRA A SUA ALMA

A árvore e o sol

“(…) AH, A FOTO ESTÁ ESPETACULAR, MAS DEVIAS TER CORTADO A TUA GARAGEM, BEM COMO O TAPETE E O GRELHADOR PENDURADOS NA REDE...”. ESTES SÃO ALGUNS DOS COMENTÁRIOS POSSÍVEIS A ESTA FOTOGRAFIA, COMENTÁRIOS QUE ME LEVAM A REFLETIR TAMBÉM NA VIDA. AFINAL, O QUE É MAIS IMPORTANTE? A ESSÊNCIA, QUE É A PAISAGEM, O SOL, O BRILHO DA MANHÃ, AS VÁRIAS NEBLINAS QUE ASSOLAM OS MONTES E O VALE DO TÂMEGA, OU ESTES PORMENORES QUE SURGEM NO RODAPÉ DA FOTOGRAFIA? AFINAL, NA VIDA, O QUE É MAIS IMPORTANTE?

PEDRO QUARESMA DA SILVA

Life Coach

E-mail: pqs@pqslifecoach.com

As vivências felizes, as pessoas que nos fazem bem, os amigos, a família, as boas memórias, etc., ou o facto de o cachorro do vizinho ter libertado no passeio os seus dejetos? O que vai potenciar o meu dia? Em que me vou focar para o dia que quero ter? Que memórias deverei reter para inspirarem o meu dia? Por aqui se nota que a vida que vivemos depende muito do foco que optamos ter.

Nesta fotografia é perfeitamente possível observar toda a beleza natural, relevando os pormenores menos bonitos que ao fundo aparecem, se quisermos

focar-nos em toda a beleza, paz, inspiração que queremos receber desta paisagem. Porém, se preferirmos, também conseguimos abstrair-nos de tudo isto, focando-nos apenas na rede com o tapete e o grelhador, ou no telhado da garagem, ou até em pormenores técnicos da qualidade da fotografia, como a luz, as sombras, isto ou aquilo...

MEDO CASTRADOR

Estes comentários lembram-me a história de dois amigos que na sua caminhada se sentaram num muro de pedra, na beira da estrada. Um muro que separava

a estrada de um terreno em pousio e que na altura da primavera se encontrava cheio de ervas e flores silvestres.

Num canto desse terreno existia um pequeno pedaço de terra, que por alguma razão não tinha as mesmas ervas e flores silvestres. Nisto, diz um deles: “(...) repara bem como é lindo este terreno... Tantas cores, tanta diversidade de ervas e flores silvestres, que magnífica obra da natureza”. O seu amigo, igualmente agradado com o que tinha à rente, respondeu: “(...) de facto... Mas é pena aquele bocado, que estraga o todo da paisagem”.

Através deste diálogo percebemos a imensa importância da for-





ma como olhamos para a vida e daquilo que escolhemos para nos inspirar.

Retomando o exemplo dos dois amigos, um deles focou-se na grandeza do que via, enquanto o outro procurou o menos bom da mesma grandeza... Foco!

Na nossa existência surgem situações em que, pelo tipo de trabalho que temos ou por quaisquer outras questões, somos obrigados a viver de determinada forma por razões que nos são alheias; e outras, na minha opinião a maioria, são as que optamos por viver, são aquelas que são fruto das nossas opções livres e conscientes. Talvez rumemos muitas vezes

“
O SER HUMANO
É MUITO HÁBIL A
TRANSFORMAR AS
COISAS SIMPLES EM
DIFÍCEIS.
”

em direção ao que não é importante, desviando-nos do essencial. Talvez até nos desviemos deliberadamente pelo caminho mais confortável... Talvez ainda nos desviemos para evitar esta ou aquela situação que não acreditamos ser capazes de ultrapassar, alimentando assim crenças limitadoras que castram a nossa capacidade de optar. Quem sabe quantas vezes culpamos tudo o que nos rodeia pela má opção que tomamos, esquecendo-nos que essa opção foi nossa?

O ser humano é muito hábil a transformar as coisas simples em difíceis. Estas opções transportam-nos para vários sentimentos, uns de culpa, outros de culpabilização. Cada um de nós é absolutamente responsável pelas suas opções e por isso devemos pensá-las com o máximo cuidado, mas, por favor, não confunda cuidado com medo. 7

NÃO SE DEIXE AMEDRONTAR!

O cuidado é prudente, mas o medo é a melhor forma de nos altermarmos a crenças que nos impedem de progredir, crescer, evoluir. Não! Não se trata de demagogia. Não é uma utopia... Nós podemos optar por sermos felizes. Nós podemos optar por sermos saudáveis. Posso optar na vida pela posição que quero ter, tal como na fotografia que quero tirar de uma árvore, retirando partido do Sol. Se me colocar de frente para a árvore e de frente para o Sol, também terei uma belíssima imagem, aproveitando os raios de Sol que invadem a árvore num jogo de sombras e luz. Mas a árvore ficará escura e não poderei apreciar a beleza das cores das suas folhas no outono. Se, por outro lado, me colocar de costas para o Sol, tirarei partido da sua luz para conseguir toda a beleza das cores das mesmas folhas, do mesmo tronco, dos mesmos ramos.

Repare bem... A árvore é a mesma, o Sol é o mesmo, a hora é também a mesma, bem como o local e até o fotógrafo. A única coisa que mudou foi o foco. Fiz a minha opção relativamente ao objetivo que pretendia atingir... A Árvore ou o Sol. Por favor, seja feliz.