

O amor como alavanca

Saiba como gerir uma mudança familiar



MUITAS VEZES, AS MUDANÇAS DEPENDEM UNICAMENTE DE NÓS. NESSAS OCASIÕES, PODEMOS A QUALQUER MOMENTO ALTERAR ALGUMA COISA DE QUE NÃO GOSTEMOS EM RELAÇÃO AOS NOSSOS PENSAMENTOS, ATITUDES E COMPORTAMENTOS OU MESMO ÀS NOSSAS CIRCUNSTÂNCIAS E MODOS DE VIDA.



Texto: Helena Martins,
Life-Coach e Facilitadora do
Método de Louise Hay
www.vidacomproposito.com

Por sermos os únicos intervenientes no processo, desde que essas coisas se encontrem dentro da nossa esfera de possibilidades, podemos com maior ou menor esforço levar a cabo uma mudança capaz de alterar significativamente o nosso percurso. Contudo, nem tudo depende sempre só de nós próprios e das nossas ações em concreto. Muitas decisões implicam a vida de outras pessoas e por isso carecem de outras opiniões, perspetivas e modos de sentir. A nossa vontade pode mesmo entrar em conflito com a vontade dos outros e colocar-nos perante dilemas nem sempre de fácil resolução.

O Henrique atravessava uma crise e demorou algum tempo até conseguir identificar as causas reais do seu sentimento de vazio e insatisfação. Aparentemente, tinha tudo para ser feliz. Na meia-idade, usufruía de uma situação financeira desafogada que lhe permitia

fazer algumas extravagâncias. Os dois filhos estavam criados, ambos independentes e já afastados do ninho familiar. Viviam com a esposa, com quem mantinha um relacionamento harmonioso de quase trinta anos. Viajavam com frequência e entendiam-se bem. Porquê, então, essa sensação de vazio e insatisfação?

As respostas começaram a surgir ao fim de um período de reflexão, facilitado por várias questões inseridas num trabalho de desenvolvimento pessoal. A verdade é que o Henrique era um homem de gostos simples, amante genuíno da natureza, que vibrava com a presença da fauna e do ciclo natural das estações do ano. **Sentia-se rejuvenescido e pleno de vigor quando em comunhão com as árvores e as plantas e os riachos e as pedras.** Por for-

mais daquele momento de um futuro idealizado.

Contudo, de repente estacou, chocado, quando lhe ocorreu que a família não iria aprovar aquela mudança. A verdade nua e crua é que a companhia não gostava de viver no campo, onde dizia sufocar de tédio. De gostos citadinos, esta apreciava a agitação e movimento, as compras, o *glamour* das roupas e das modas, os espetáculos e exposições artísticas. Acompanhá-lo para um meio rural seria idêntico a retirar um peixe da água.

Como eu dizia antes, nem sempre é possível proceder a mudanças quando existem outras pessoas implicadas no processo. Uma decisão coletiva ou familiar não é tão linear como uma decisão individual. O Henrique não tinha o direito de arrastar a companheira para

“Muitas decisões implicam a vida de outras pessoas e por isso carecem de outras opiniões, perspetivas e modos de sentir”

ça das circunstâncias, para conseguir prosseguir estudos e desenvolver a sua carreira profissional, optara por morar grande parte da sua vida em grandes centros urbanos. Porém, naquela fase específica da sua vida, o seu interior indicava-lhe que a sua vida tinha estagnado e que era altura de se mudar para um meio rural a fim de iniciar uma nova etapa.

Quando foi utilizada uma técnica específica para visualização de um futuro pleno de motivação e entusiasmo, os olhos encheram-se-lhe de lágrimas ao imaginar que estava a viver numa casa perto de olivais e pomares. Seria um sonho poder viver num cenário assim. Começou até a imaginar formas de obter rendimento, viu-se a contratar pessoas e a efetuar contactos. A sua sensação de felicidade foi tão intensa que o seu desejo era não sair nunca





“É fundamental procurar e mesmo negociar soluções em conjunto para satisfazer as necessidades de todos os intervenientes”

fase da nossa vida. Precisamos aceitar a situação presente e as aprendizagens e experiências que recebemos até então. Seguidamente, é necessário que saibamos o que queremos no futuro, para onde queremos ir. Só dessa forma é possível começarmos a delinear um novo caminho.

No caso do Henrique, após um período de alguns avanços e recuos, a família chegou a consenso. À primeira vista, uma separação ou o sacrifício dos seus sonhos pareciam ser as únicas saídas possíveis. **É verdade e é preciso dizê-lo muito honestamente que, muitas vezes, quando os caminhos e propósitos de vida são divergentes, a solução do casal passa inevitavelmente por uma rutura.** Mas, neste caso em concreto, a união era perfeitamente funcional. Existiam laços de respeito, partilha e cumplicidade. Acima de tudo, existia amor. Assim, centrados no amor, foi possível negociar cedências de parte a parte, chegando a uma solução aceitável para todos.

Após um diálogo sincero em que o Henrique expôs frontalmente as suas insatisfações, medos e também os seus sonhos, existiu um primeiro momento de confusão e indecisão quanto ao futuro. Mais tarde foram surgindo ideias

uma vida no campo. Mas, bem vistas as coisas, a companheira também não teria o direito de prender o Henrique na cidade depois da sua tomada de consciência de que não era feliz ali. O que fazer se nos virmos colocados perante um dilema idêntico a este?

Antes de mais, é preciso que percebamos que o que vivemos no presente é o resultado dos nossos pensamentos e ações tomadas no passado. Encontramo-nos num cenário que escolhemos num determinado ponto e que talvez até nos tenha sido útil numa ou noutra

PODEREMOS CONSIDERAR AS SEGUINTEs QUESTÕES PARA REFLEXÃO:

• É mesmo imprescindível uma mudança? Imagine-se num futuro de mais ou menos cinco anos se as coisas continuarem da mesma forma que tem vindo a ser até agora. Aperceba-se do que sente ao visualizar-se nesse cenário. De seguida, imagine-se daqui a cinco anos se efetuar a

mudança que lhe parece ser necessária. Do mesmo modo, tome consciência do que sente ao visualizar-se nesse cenário.

- O que ganho se efetuar esta mudança? E o que perco?
- Que soluções me permitem proceder às mudanças que pretendo, com o mínimo de perdas?

que depois de amadurecidas num clima de concórdia e serenidade acabaram por conduzir à solução final.

Mudaram-se para uma cidade mais pequena, para uma moradia situada a uma curta distância de automóvel de um espaço de olival e árvores de frutos que correspondia ao idealizado pelo Henrique. A companheira cedeu em mudar-se da capital, não prescindindo do meio urbano em que se sentia confortável. O Henrique cedeu a não construir habitação no espaço rural mas ganhando uma proximidade ao terreno que lhe permitia ir e vir diariamente consoante as necessidades. Os filhos não colocaram objeções, apoiaram com carinho a resolução dos progenitores e continuaram a visitá-los ainda com mais regularidade do que faziam anteriormente. Um deles percebeu até que compartilhava das paixões do pai e passou a ajudá-lo em todos os seus tempos livres, apoiando-o em tarefas práticas e

nas tomadas de decisões.

O que o Henrique começou por perceber como grande problema e fonte de conflitos acabou por conduzir ao fortalecimento dos laços familiares e não à sua suposta dissolução.

Do que necessitamos afinal para gerir uma mudança que implica várias pessoas? Em primeiro lugar, clarificar muito bem aquilo que necessitamos para uma vida plena e realizada. É necessário saber com clareza o que queremos e quais as nossas necessidades. Depois, precisamos comunicar eficazmente com quem faz parte da nossa vida. Dar a saber a nossa verdade, cruzando-a com a verdade dos outros. É fundamental procurar e mesmo negociar soluções em conjunto para satisfazer as necessidades de todos os intervenientes. O respeito por nós e pelos outros é uma peça-chave.

Por vezes são necessárias roturas temporárias ou definitivas para que todos

possam viver consoante os seus valores e apelos mais profundos. Sacrificar-se pelos outros não é solução. O amor verdadeiro implica a plena liberdade de nós próprios e dos outros. Não prender nem permitir ser preso. Temos o direito e o dever de ser tão felizes quanto possamos ser. Só dessa maneira poderemos fazer os outros felizes.🌀

Pare, pense e reflita

- De o a 10 como classifica a sua satisfação com a sua vida neste momento?
- O que quer mudar na sua vida? Porquê?
- O que a impede de mudar, de avançar? Porquê?
- O que vai fazer?

“Tentar evitar o conflito, fechando-se em si mesmo e não comunicando a sua verdade, não é solução”

