



EXISTE O LADO NEGATIVO DA VIDA?

Em conversa com a Pilar falávamos sobre emoções e ela como psicóloga, e pessoa sensível à complexidade do viver interno, ia referindo a importância de sentir as emoções e não as castrar, pois elas não só são necessárias como são uma forma de desenvolver a nossa inteligência emocional. A importância de sentir o lado negativo da vida.

Dessa conversa surgiu este texto, esta reflexão.

Ciúmes, inveja, raiva, medo, ódio contra os outros, contra nós, contra a vida são sentimentos que todos nós já sentimos em alguma fase das nossas vidas e que fazem parte da vida enquanto humanos.

Mas são eles inteiramente negativos? Como poderemos explicar a um cego a complexidade de cores e formas de uma floresta? Claro que podemos tentar mas será quase impossível, ou mesmo impossível.

A vida deu-nos ao nascer não um livro de instruções (“Instruções de como viver – Para humanos”) mas apetrechou-nos de um kit de sobrevivência fantástico que é o nosso corpo e nossa complexa mente. Ao longo da nossa existência nem sempre sabemos usar os nossos recursos da forma correcta, no momento adequado e com a quantidade certa, alias isso faz-me lembrar uma frase de alguém que dizia:

– Exaltarmo-nos, perder a cabeça, a todos nós acontece, mas fazê-lo no momento certo, pela razão correcta e com a intensidade adequada, é que é difícil e raros os fazem.

Viver o lado escuro da vida é fundamental para podermos ter algo que sirva de referência e assim poder reconhecer no outro esse lado e através dessa forma poder entender o seu sofrimento, sem isso seremos cegos para os que nos rodeiam, para as suas necessidades e esperanças. Sem isso como poderemos ser companheiros de percurso?

Passo a citar uma história interessante que encontramos no livro de Daniel Coleman – Inteligência Social.

“Nos primeiros dias da segunda ocupação americana do Iraque, um grupo de soldados dirigiu-se à mesquita local para contactar o principal clérigo da cidade. O objectivo era pedir-lhe ajuda para organizar a distribuição da ajuda alimentar, mas a população, receando que os militares estivessem ali para prender o seu líder espiritual ou destruir a mesquita, um local sagrado, reagiu violentamente.



Centenas de devotos muçulmanos rodearam os soldados, agitando os punhos no ar e gritando invectivas, apertando cada vez mais o cerco ao fortemente armado pelotão. O oficial que comandava o destacamento, o tenente-coronel Christopher Hughes, pensou a toda a velocidade.

Então, pegando num megafone, ordenou aos seus homens que adoptassem a posição de tiro com um joelho em terra.

A segunda ordem foi que apontassem as armas para o chão.

E a terceira:

– Sorriam.

Nesse instante, a atitude da multidão transformou-se. Umas poucas pessoas continuavam a gritar, mas a maior parte esta a sorrir. Algumas chegaram a dar palmadinhas nas costas dos soldados que, por ordem de Hughes, retrocediam lentamente... sempre a sorrir.”

Independentemente da opinião sobre a aberração que é a invasão do Iraque podemos constatar que aqui houve alguém que soube entender rapidamente o que fazer, provavelmente porque soube viver a situação dentro de si e de forma empática.