



SERÁ QUE PODEMOS MUDAR?

Há dentro de todos nós processos complexos, que variam de pessoa para pessoa, e esses processos incidem sobre a forte necessidade de mudança, para que nos possamos colocar na vida da forma em que necessitamos de estar, melhores tanto física, psíquica como espiritualmente.

Nesse processo de mudança é fundamental que possamos caracterizar aquilo que é necessário mudar e depois, com muita honestidade determinar se efectivamente estamos dispostos a fazer o que é necessário para que essa mudança se concretize.

Um livro que claramente recomendo é as “sete moradas” de Santa Tereza de Ávila, obra várias vezes centenária onde se fala de cada etapa da mudança e o que elas trazem de dificuldades.

Qualquer mudança para ser efectivamente feita, na essência e não na forma exterior, requer para além da honestidade acima referida, muito sacrifício, o que hoje em dia é tão pouco valorizado. Este combate interno vai apelar a uma força de vontade férrea porque iremos enfrentar constantemente os nossos demónios interiores, como Nietzsche refere, na sua obra, “Assim falava Zarathustra”. Os nossos medos irão toldar a nossa percepção da realidade e seremos constantemente solicitados a não travar esta luta, “porque é difícil”, “porque não é necessário”, “mais tarde ... agora ainda não”. Estas resistências pessoais não estão sós nesta luta contra a nossa vontade, há processos sociais, uns mais óbvios que outros, que vão dificultar o nosso caminho em direcção à mudança e à nossa liberdade interior. Quem acredita na espiritualidade, e eu sou uma dessas pessoas, também sabe que há forças que não desejam que o homem cresça e se liberte, e as forças são profundamente insidiosas, sabem ser muito atraentes, mas são profundamente inimigas do Ser Humano.

Todo o processo de mudança requer um instrumento. Em alguns casos há que encontre na fé essa ferramenta, outros usaram outros meios ou então complementam a fé religiosa com eles. Uma coisa que é crucial é ter um critério de escolha rigoroso para escolher a ferramenta pois o que está em causa é mais que uma muda de roupa. Não podemos embarcar em escolhas de caminhos que estão constante a surgir perante nós e que são fantasiosos, visões deformadas de ferramentas, perspectivas “esotéricas” que pecam por falta de rigor técnico e científico dos que as seguem, como por exemplo algumas formas de meditação, que aparentemente dão bem-estar, mas porque não vão à essência do problema, acabam frequentemente por criar barreiras à verdadeira mudança. Não estou aqui a criticar aqueles que ingenuamente pensam dominar essas ferramentas e pensam poder participar na ajuda de outros, mas sim de indivíduos que aproveitando-se dos problemas e fragilidades de algumas pessoas, arrastam-nas para dependências que pouco variam de uma “toxicoddependência”. Há pessoas assim por interesse financeiro ou para satisfazerem o seu Ego, tornam-se “doutores”, assumindo-se como tal, ou então por “Mestres espirituais”. Mais não são que versões diferentes de traficantes de drogas mentais



É difícil encontrar quem possa indicar a quem está procurando, a pessoa indicada para ajudar, e isso é frustrante para quem se esforça em encontrar o método adequado para si. Várias vezes fui abordado por pessoas que sofrem de stress, ansiedade ou problemas físicos e sempre aconselho para que nunca fiquem na primeira impressão. A experiência tornou-me cauteloso e às vezes até um pouco “cínico” mas digo sempre que se eu fosse ao médico e ele me aconselhasse a amputar um braço eu iria consultar outros dez antes de tomar uma decisão. Não é agradável dizer a verdade mas prefiro não ter um amigo a dizer aquilo que ele quer ouvir, meias verdades ou mentiras agradáveis. Isso não são escolhas.

A mudança terá ser sempre da responsabilidade de quem quer mudar. Criar qualquer dependência externa é a pior das coisas a fazer. Nesse processo de mudança é importante ser acompanhado por alguém experiente, mas fundamentalmente honesto, que deixe o caminhante trilhar o caminho. Nunca devemos colocar nas mãos do outro aquilo que temos de ser nós a fazer.

Há um ditado sufi que diz:

“A água dos poços é toda igual. Bebe daquele que estiver perto de ti.”

Tentar procurar no exótico, no estranho, no aparentemente espiritual, soluções que na realidade são meras diversões é um erro grave.