

VIVA CONSTRUTIVAMENTE CONSIGO MESMO

Relacionamentos *mindful*



QUANDO APRENDEMOS A CONHECER-NOS, A ACEITAR-NOS COMO SOMOS E A RECONSTRUIRMO-NOS NUMA BASE CONSCIENTE E AMOROSA TENDEMOS NATURALMENTE A REFLETIR ESSE PADRÃO NOS NOSSOS RELACIONAMENTOS. E SE A FELICIDADE E A PAZ DEPENDEM MAIORITARIAMENTE (PARA NÃO DIZER EXCLUSIVAMENTE) DE NÓS, ENTÃO VAMOS APRENDER A CONSTRUI-LAS...

Sempre que projetamos externamente (neste caso, no outro) expectativas, desejos e necessidades pessoais, abrimos a porta à frustração e, através dela, ao sofrimento e à revolta, que são a antítese do que mais desejamos – a felicidade e a paz, entendidas como fonte de realização plena do Ser.


Aprender a viver pacífica e construtivamente consigo mesmo (fora das zonas de “conforto” e rumo à plenitude última de si mesmo) é um desafio permanente, porém limitado, pois só através da interação com o outro podemos real e profundamente conhecer-nos, desafiar-nos e superar-nos. Como se costuma dizer, quem caminha sozinho anda mais rápido, quem segue acompanhado chega mais longe.

“Como se costuma dizer, quem caminha sozinho anda mais rápido, quem segue acompanhado chega mais longe.”

VAMOS APRENDENDO A “ESTAR”

Não há manuais normativos para a vida: vai-se aprendendo a ser filho, a ser mãe, a trabalhar, a conviver. Vai-se aprendendo a “estar” e neste trajeto vai-se aprendendo a “ser”, seja na relação com o outro, seja consigo mesmo. E nesta rota a que chamamos “vida”, os que foram estudando e aprendendo meios hábeis de lidar de forma mais construtiva e eficaz com estes fenómenos de interação intra e interpessoal foram-nos deixando legados que consideramos “pistas” para trilhar estas rotas.

É o que acontece nos programas de base *mindfulness* ou de atenção plena (acessíveis a todos e em qualquer situação) para fomentar a satisfação pessoal através da relação íntima com o outro; ou seja, para fomentar e apoiar relações ditas “conjugais” numa base mais harmoniosa e mutuamente construtiva.

Com base em técnicas simples – que requerem (a) o reconhecimento da autorresponsabilidade nos processos de mudança e (b) o compromisso pessoal para com o desenvolvimento e manutenção de um estado permanente de consciência – estes “programas” propiciam as condições para ambos se realizarem na sua verdadeira essência individual, mantendo uma relação saudável e amorosa (de interajuda e intermotivação). 

O QUE SE APRENDE?

1. Identificar, monitorizar e manter valores que sejam importantes para ambos (individuais e em conjunto);
2. Fomentar a aceitação – nas frustrações, nos jogos de dependência mútua, nas relações familiares fora do núcleo conjugal, nas dificuldades e imprevistos, no processo de envelhecimento, etc.;
3. Dissociar-se (de crenças, atitudes e emoções que “minam” a relação), a largar (o medo, a pressa e a necessidade de controlo e poder), a cultivar e manter o humor e o perdão;
4. Estar presente e inteiramente disponível para o outro (reforçando os laços afetivos);
5. Manifestar a própria individuação e respeito mútuo;
6. Comprometer-se amorosamente consigo mesmo e com o outro.

Este é um dos temas que iremos abordar no Retiro Meditação e *Mindfulness* Vivencial a realizar na Arrábida, em Abril.



ISABEL GONÇALVES

MCSH - Life & Family Coach

Formadora e Terapeuta Transpessoal (Cursos “Amo-me, Curo a Minha Vida e Conquisto os meus Sonhos” seg. Método *Heal your Life*® de Louise Hay e Meditação e *Mindfulness* Vivencial) www.harmonizando.com | 964480280