

Dando um pouco de mim

A vida por vezes é matreira. Muitas das vezes somos ensinados a lutar por nós, lutar pelos nossos sonhos, pelos nossos objetivos. “Esforça-te, faz por ti, tens que fazer sacrifícios para teres aquilo que queres. Se não fizeres por ti, não vai ser ninguém que o vai fazer”. Verdade. Mas poucas são as vezes que valores como o apoio mútuo, ajuda altruísta e preocupação para com o outro, são devidamente ensinados e estimulados a serem praticados.

Num mundo, onde cada vez mais parece que sentimos a necessidade de olharmos por nós, pela nossa segurança, pela nossa felicidade, pelos nossos interesses, e ultimamente pelo nosso futuro, acredito que os valores que falei acabam por ser um pouco esquecidos. Sim, é importante cuidarmos de nós, sim, é importante a nossa individualidade, definitivamente que sim! Mas a vida é coletiva. O ser humano é social. E a maior parte das nossa dores, medos e preocupações, incluem ou derivam desta coletividade. Então porque não enfrentá-la de forma coletiva? Porque não estender a mão? Estender para ajudar e estender para pedir ajuda. Acredito que o pequeno mundo de cada um de nós poderia ser um pouco mais suportável se conseguíssemos ter a capacidade de nos descentralizar um pouco de nós e dedicarmos, nem que seja um pequeno momento do nosso dia, ao outro. “Mas as pessoas são estúpidas, são egoístas, ninguém quer saber de ninguém. Há pessoas muito más neste mundo!”. Não duvido. Mas o que muitas vezes nos esquecemos é que, na maioria dos casos, tratam-se apenas de pessoas que, naquele momento em específico, tiveram uma atitude menos boa.

Vamos lá ser sinceros...quem é que nunca teve uma “má” atitude? Quem é que nunca magoou o outro? (mesmo sem intenção). Todos nós já o fizemos. Seja porque naquele dia estávamos de rastos, cansados, fartos, não dormimos, alguém próximo de nós faleceu, entre tantas outras coisas. Não esquecendo que todos nós temos a nossa história. Todos nós temos um passado. Uns mais risonhos do que outros, e outros bem mais sombrios, mais do que qualquer um de nós possa imaginar. E essas pessoas? Que perderam a esperança, que não veem amor, bondade, cuidado e apoio em lado nenhum. Por vezes não o veem, por vezes não o têm.

Talvez pudéssemos, cada um de nós, nas pequenas coisas do dia-a-dia, tentar tornar melhor o dia de qualquer pessoa, desconhecida ou não, ou mesmo evitar responder a atitudes menos boas de outras pessoas com atitude menos boas da nossa parte. É importante parar o ciclo negativo e iniciar um ciclo

positivo. “Mas essa responsabilidade não é minha!”. Pois não, a responsabilidade é de todos nós. Não me importo de começar. Vou dando um pouco de mim, todos os dias a alguém, não à espera que me deem de volta um pouco de si próprios, mas que deem esse pouco de si a um próximo.

Diogo Fernandes

Psicólogo Clínico e Psicoterapeuta de Apoio

Texto integrado no projecto:

“A escrita como ferramenta de expressão, partilha e aprendizagem” – Dialógicos