

Depois do inverno vem a PRIMAVERA

“*Sentado no sopé da montanha, observo o romper de um novo dia. A noite passou. O frio deu lugar ao sol. A escuridão cedeu à luz. Tudo ganhou um colorido novo e a vida voltou à Terra. O vermelho forte de pequenas flores contrasta com o verde vivo da mata. Os pássaros se deixam levar pelo vento e cantam felizes. Tenho a impressão de que jamais haverá noite.*”

Durante a escuridão e a tormenta, nosso único desejo é de que a luz e a solução de todos os nossos desafios cheguem para ficar e jamais nos abandonem. Isso, porém, seria como desejar um dia eterno. Sabemos que não é possível isso acontecer em um mundo sustentado pelo movimento e pela mudança. Depois do dia, vem a noite; depois da escuridão, a luz.

Nossa primeira tentativa pode ser desistir da luta – jogar a toalha. Uma reação comum às frustrações do cotidiano tem sido a depressão. Pesquisas recentes indicam que essa será a principal doença a partir de 2020. Uma das explicações é que, além dos nos-

so problemas pessoais, temos conhecimento imediato das crises globais e somos bombardeados pela mídia com notícias ruins. Portanto, além de saber lidar com nossas próprias questões, é importante filtrar com discernimento o que os noticiários nos apresentam. Para preservar a saúde, podemos nos focar no presente e saber que tudo, absolutamente tudo, passa.

A impermanência é um dos princípios das tradições religiosas. Os ensinamentos dos grandes mestres apontam para a fragilidade da vida material. Um dia a pessoa está saudável, no outro está doente. Mesmo desfrutando de enorme riqueza, tudo fica para trás no dia de sua passagem deste mundo. Nada permanece no mundo dos seres e das coisas. Tudo muda. E com os eventos, tanto bons como ruins, acontece o mesmo: passam. Essa realidade deve ser o nosso consolo durante as crises. Por pior que seja a situação, as coisas sempre mudam.

Alegrias ou tristezas: todas passam!

Quando enfrentamos dificuldades pessoais e profissionais, temos a im-

pressão de que elas jamais passarão. Quando estamos sofrendo, parece que o tempo pára. Mas quando a felicidade nos visita, o tempo se acelera e desaparece ligeiro. Assim, parece que nos ancoramos na tristeza e deixamos escapar a alegria. Qual é a solução para esse dilema?

É ter uma consciência viva de que tudo passa e transformar nossos desafios em aprendizado. Anos depois de passarmos por uma turbulência é que nos damos conta do valor positivo daquela experiência desagradável. Então, procure suportar com serenidade e otimismo a fase difícil e se prepare para dias melhores. Mas aproveite as dificuldades. Sim, podemos aprender com a noite – olhar as estrelas e refletir sobre as soluções que nos aguardam no dia seguinte. A escuridão da noite, se bem aproveitada, poderá nos encher de energia e trazer de bandeja a solução de problemas tidos como insólveis.

Temos em nós um manancial criativo. Essa fonte inesgotável de inspiração pode ser acessada durante o sono. Quando estiver enfrentando um problema e achar que não vencerá a batalha, pare!

Talvez, o melhor seja deixar a luta para o dia seguinte e buscar recursos numa boa noite de sono. Antes de se deitar, escreva o problema em uma folha de papel e o coloque do lado da cama. Formule uma pergunta que vise a solução para a questão que o aflige. Na manhã seguinte, procure se lembrar do que sonhou.

Se a solução não aparecer de imediato, insista: repita o procedimento por alguns dias. Anote seus sonhos – mesmo que pareçam não ter nada a ver com o problema. Reflita sobre os símbolos que lhes foram apresentados, pois, muitas vezes, uma imagem inócua se revela como a chave para a solução de uma questão. Se pensar em desistir, lembre-se de que durante as tormentas é de suma importância saber que tudo passa. Nada permanece. Depois do inverno vem, inexoravelmente, a primavera.

Ômar Souki

ministra treinamentos para equipes de vendas de empresas nacionais e internacionais. Seus cursos, assim como seus livros, têm promovido transformações nas pessoas e nas empresas.

E-mail: omar@souki.com.br

“O inverno cobre minha cabeça, mas uma eterna primavera vive em meu coração”.

(Victor Hugo, escritor francês)