Ficar, Sem Resolver

TIPO

Dinâmica

MODALIDADE

Individual

Há situações difíceis de enfrentar na nossa vida e na vida dos que nos rodeiam. Pensa em alguém que conheças (ou em ti mesmo) que esteja hoje a atravessar uma dor: uma doença, uma perda, uma tristeza que não tem solução imediata. Não precisa de ser a dor mais grave que conheces, apenas uma situação real e presente. Senta-te num local tranquilo e guarda alguns minutos em silêncio, sem tentares "resolver" mentalmente a situação, sem procurares palavras de conforto para dizer, sem planeares uma ação concreta. O único movimento permitido é: manter as mãos unidas ou pousadas sobre o peito, como sinal de presença silenciosa, e repetir mentalmente, devagar, apenas isto: "estou aqui, fico". Não seria contraprodutivo, aqui, tentar aliviar a dor com pensamentos positivos ou soluções; o exercício é precisamente resistir a essa vontade e ficar, apenas ficar, sem fugir do desconforto de não poder mudar nada. No fim dos três minutos, se sentires que é apropriado, e só se for uma pessoa próxima e a relação o permitir, envia-lhe uma mensagem simples e sem grandes explicações: "hoje pensei em ti e fiquei contigo, mesmo que à distância." Mas sê consciente que nem todas as dores se resolvem com uma mensagem... (Nota: se este exercício trouxer à memória uma dor pessoal muito recente ou intensa, faz apenas a parte do silêncio e das mãos unidas, sem avançares para a mensagem, e permite-te parar a qualquer momento se sentires que precisas.)

Questões para Reflexão

• O que é que foi mais difícil: o silêncio em si, ou resistir à vontade de "fazer alguma coisa" para aliviar a dor pensada?

• Maria não teve palavras que explicassem a cruz do filho; teve apenas a fidelidade de ficar. Que situações da minha vida tenho tentado resolver com palavras ou ação, quando possivelmente só fosse pedida a minha presença silenciosa?

• Maria permaneceu de pé junto da cruz. Também hoje Deus continua a pedir menos soluções e mais presenças.

• Fiquei desconfortável com a ideia de "não poder ajudar mais do que isto"? O que essa

sensação me ensina sobre os limites do meu controlo sobre o sofrimento alheio?