

Luís Portela

O PRAZER DE SER



EDIÇÕES
ASA

Ficha Técnica

Título: O PRAZER DE SER

Autor: Luís Portela

ILUSTRAÇÃO DA CAPA

*Pormenor de quadro sem título de GRAÇA MORAIS,
gentilmente autorizado pela autora.*

Asa

[uma chancela do grupo LeYa]

*Rua Cidade de Córdoba, n.º 2 - 2610-038 Alfragide
Portugal*

ISBN: 9789892311043

www.asa.leya.com

REFRESCAR AS IDEIAS

(à guisa de introdução)

Em criança fiz algumas férias de Verão na região do Douro. Lembro-me de como era agradável passear pelos montes e pelos campos e, de vez em quando, sentar-me ou deitar-me de barriga para o ar, escutando o silêncio. Mesmo de dia, mas sobretudo nas cálidas noites do princípio de Setembro, gostava muito de ficar quieto, no meio da Natureza, envolvido pela sensação de silêncio.

Em jovem fui mantendo o gosto do contacto com a Natureza, fazendo, por exemplo, passeios a pé, à beira-rio ou à beira-mar. Mas também fui criando o hábito diário de reservar alguns minutos para me afastar do contacto com o mundo, para introspecção e reflexão.

Já homem, procurava fazer férias em sítios calmos — como na ilha de Porto Santo, lugar pouco frequentado naquela época — para poder relaxar em contacto com a Natureza e fazer alguma reflexão existencial. Sentia-me a recuperar energias gastas ao longo do ano, mas também com um acréscimo de lucidez que me permitia melhor raciocinar sobre as minhas grandes opções e melhor traçar o caminho que desejava percorrer.

Depois, ao longo do ano, ia mantendo o hábito diário de, durante alguns minutos, rever se me estava ou não a afastar do caminho apontado. E, em algumas situações mais complicadas da minha vida profissional, fui adoptando alguns pequenos truques que permitiam manter-me mais próximo do que eu gostaria de ser e com níveis de rendimento elevados.

Lembro-me de quando trabalhava como médico no Hospital de S. João, onde, por vezes as solicitações eram muitas e complicadas, e onde, num ambiente que me parecia pesado, começava a sentir-me cansado e algo ansioso. Nessa altura, afastava-me durante alguns minutos, procurando ficar sozinho e desligar o pensamento da confusão que me rodeava, alteando-o e reflectindo um pouco sobre os meus valores e o meu caminho.

Recordo a importância que tinha para mim passar a cara por água fria, por vezes até metendo-a debaixo das torneiras, que eram altas e isso permitiam. Aquele contacto com a Natureza através da água, como que me refrescava as ideias. Quando regressava ao trabalho sentia-me mais forte, mais calmo, mais focado no essencial da minha actividade médica, mais igual a mim próprio.

É para mim um enorme prazer o contacto com a Natureza, procurando sintonizar com ela. Perceber a Harmonia Universal e as suas leis, conquistando o direito e o prazer de participar nessa Harmonia e no cumprimento das leis que tudo regem no Universo. Sentir a vibração da Inteligência Universal. Sentir-me uma partícula do Todo.

Penso que a vida física nos proporciona um conjunto de experiências e vivências que, se bem aproveitadas, nos permitem conhecermo-nos melhor como partículas do Todo, percebendo cada vez mais a Harmonia Universal e como ela se reflecte, ou se pode reflectir, em nós próprios. Trajecto de aprendizado, desejavelmente permanente, que se traduz num real enriquecimento de aproximação, ou talvez até de reaproximação, ao que é total, íntegro, inteiro.

Aproximação individual e colectiva, em que todos podem aprender com todos e em que todos podem apoiar todos. O que é impressionantemente fantástico. Podemos aprender com os melhores, em alguns aspectos e em determinados momentos, seguindo os seus exemplos. E com os piores, em alguns aspectos e em determinados momentos, podemos aprender a não cometer os mesmos erros.

E essas duas atitudes, curiosamente, serão formas de apoio a uns e a outros. Reforçando por solidariedade no primeiro caso, questionando o sentido por afastamento no segundo, a quem, finalmente, também se oferece a força do nosso exemplo.

Gosto da palavra oferece, talvez porque o que de mais bonito há na vida não se compra, nem se vende. Conquista-se, ganha-se, descobre-se, encontra-se, sente-se, vive-se, transmite-se, dá-se.

E assim nos vamos sentindo cada vez mais iguais a nós próprios, não por ter, nem por parecer, mas, afinal, por ser. Por nos irmos aproximando, gradual e lentamente, daquilo que desejamos ser. Por irmos conquistando o direito de sermos iguais a nós próprios. Pelo prazer de ser.

UMA (ENORME) FALÁCIA

«Um rapaz insiste em esgueirar-se para o bosque, uma ou duas vezes por dia. O pai começa a ficar preocupado. O que andar­á o rapaz a fazer ali todos os dias? Certo dia, o pai pergunta ao rapaz:

— Porque passas tanto tempo nesse bosque?

E o rapaz responde:

— Para estar mais perto de Deus.

— Bem, — diz o pai, aliviado — não tens de ir para o bosque para fazer isso. Deus está em toda a parte. Deus não é uma coisa na floresta e outra diferente no resto do mundo.

— Sim, pai, — diz o rapaz sorrindo — mas, no bosque, eu sou diferente.»

Esta é uma história contada pelo escritor norte-americano Neale Donald Walsh no seu livro *As Novas Revelações*, a propósito daquilo que considera ser a «falácia» de que os homens estão separados de Deus.

Tanto o pai como o filho parecem ter dito verdades. Num mundo em que, aparentemente, muita gente considera não ter tempo para parar um pouco e reflectir donde vem, onde está e para onde será melhor ir, é louvável que um jovem busque a aproximação à entidade criadora de todas as coisas, nas condições que lhe parecem mais favoráveis.

E, como ele, outras pessoas guardam para si alguns minutos ao início e/ou ao fim do dia para, no recolhimento do seu quarto, altearem o seu pensamento. Ou para, num local de culto, manterem periodicamente um diálogo com Deus, na forma da religião que professam. Ou para, aos fins de semana e/ou durante as férias, procurarem aproximar-se

da Natureza, nela se inspirando para ajustamentos e reajustamentos no rumo da sua vida.

Uns serão melhor sucedidos, outros nem tanto. Mas as pessoas que realizam exercícios deste tipo de uma forma honesta para consigo próprias — sem esperarem que qualquer entidade mais ou menos divina venha fazer o que lhes cabe, antes se disponibilizando para darem o melhor de si pelo cumprimento dos seus objectivos e no apoio desinteressado a quem puderem ser úteis —, parecem criar condições para viverem melhor, pelo ajustamento progressivo de pensamentos, de palavras e de actos. Como que se vão encontrando a si próprias. Como que vão encontrando o melhor de si.

Depois, ao longo dos dias que passam, nos embates mais diversos, nas situações mais complicadas, nem sempre se lembram da orientação que entendem ser a melhor, daquilo que prometeram a si próprias ser ou fazer. Assim permitem que as situações se tornem desfavoráveis. Assim o homem se infelicitava, nem sempre quando se desvia, mas naturalmente quando sofre as consequências da má utilização do seu livre arbítrio.

Contudo, insistindo no exercício da meditação e persistindo na vontade firme de ser o que quer ser e de fazer o que entende ser mais propício, talvez o homem se vá tornando cada vez mais completo. Ou, pelo menos, sentindo-se cada vez mais igual a si próprio. Outros dirão mais evoluído ou mais puro. Outros ainda, mais próximo de Deus. E outros sentir-se-ão mais integrados no Todo, de que afinal seremos, cada um, uma pequena partícula.

Então, talvez nos sintamos capazes de ser iguais a nós próprios em qualquer momento e em qualquer lugar. Se somos uma partícula de Deus, nós estamos em Deus e Deus está em nós. Assim, não faz sentido que falhemos.

Por isso aquele pai entendeu que não era necessário ir para o bosque. A vida realiza-se quando cada um de nós traz o «bosque» permanentemente consigo; quando cada

um de nós adquire o conhecimento de sentir Deus em qualquer momento e em qualquer lugar. Ou, por outras palavras, quando cada um de nós aprende a vibrar permanentemente em sintonia com a Inteligência Universal.

Diz Walsh «que há, de facto, apenas um campo de forças. Que há uma única energia. Que esta é a energia da Vida em Si, e que é a esta energia que algumas pessoas chamam Deus.»

DOS PROBLEMAS

Há pessoas que têm dificuldade em identificar os seus problemas. Usando de uma grande capacidade de adaptação, vão-se habituando a que as coisas lhes estejam a correr menos bem, sem conseguirem perceber exactamente qual o ou os problemas que os apoquentam.

Mas também existe quem tenha tendência para pensar que o problema não é seu. Percebem que ele existe, identificam-no, mas comportam-se com alguma indiferença, como se o problema fosse dos outros, não assumindo a sua responsabilidade.

Há ainda quem fique à espera que os problemas se resolvam por si, ou que alguém lhes resolva. Embora consigam identificá-los e reconhecê-los como seus, parecem considerar que compete a outros — familiares, amigos, colegas — ou à sociedade em geral resolvê-los.

Assim como existe quem, em vez de se dedicar a procurar solução para os seus problemas, concentrando neles a sua atenção e canalizando para a sua resolução a energia possível, prefira desenvolver práticas místicas, pretendendo que uma ou várias entidades mais ou menos divinas façam o que afinal lhes compete a eles próprios fazer.

Um problema é uma coisa difícil de compreender, explicar ou resolver. É tudo aquilo que resiste à penetração da inteligência, constituindo uma incógnita ou dificuldade a resolver. Mas é uma questão para ser ultrapassada. Como afirma o psiquiatra norte-americano M. Scott Peck, «não podemos resolver os problemas senão resolvendo-os.»

Para que serve o indivíduo intimidar-se com os problemas que lhe surgem, assustando-se, desconcentrando-se,

desmotivando-se, desanimando ou fugindo? Se existem, devem ser encarados de frente, com naturalidade e com responsabilidade.

Quando assim se procede, torna-se mais fácil a sua identificação, bem como das suas causas e consequências possíveis. A partir daí podem ser definidos os meios necessários para a sua resolução, a estratégia a aplicar para o conseguir e o plano de acção a desenvolver.

A tudo isso será necessário adicionar a forte vontade de resolver os problemas, que se traduzirá numa atitude de grande concentração, dinamismo e persistência. E, ainda, o bem querer, a boa intenção de encontrar soluções sem prejudicar seja quem for, antes procurando o benefício próprio, das restantes entidades envolvidas e de todos.

O bem atrai o bem. Pensar o bem cria condições à intuição apropriada. Falar no bem desenvolve o ambiente propício. Actuar por bem induz a resolução dos problemas. Assim se fortalece a autoconfiança; assim se estabelece o ciclo virtuoso de fazer bem e à primeira.

Os problemas passam então a ser olhados como algo que nós não soubemos evitar, oportunidades para corrigirmos erros ou defeitos, ocasiões favoráveis para progredirmos através da sua resolução. E parece ser na resolução dos problemas mais intrincados que o homem cresce, evolui, se aperfeiçoa.

Sempre que resolvemos um problema, sentimo-nos satisfeitos, gratificados, capazes de resolver outro da mesma dimensão e até capazes de tentar a resolução de um algo maior. E à medida que nos exercitamos na resolução de problemas maiores, vamos conquistando o direito de os resolver, sempre e cada vez mais.

Não há, assim, razão para deixar para amanhã aquilo que podemos fazer hoje, adiando a resolução dos nossos problemas. Pelo contrário, será bom sabermos esperar pelo momento oportuno da gratificação, nunca esquecendo que

«não podemos resolver os problemas da vida senão resolvendo-os».

E tudo isto parece ser válido em termos individuais, mas também em termos colectivos. Não sendo de esperar que cada um de nós vá resolver os problemas de todos, tornar-se-á aconselhável que procuremos dar o nosso melhor contributo para a resolução dos problemas próximos e mesmo distantes, através do pensamento positivo, da palavra incentivadora e da atitude construtiva.

AS CRIANÇAS

«E uma mulher que trazia um menino ao colo disse:

— Fala-nos das Crianças.

E ele respondeu:

— Os vossos filhos não são vossos filhos, são filhos e filhas da própria Vida. Vêm por vosso meio, mas não de vós; e apesar de estarem convosco, não vos pertencem. Podeis dar-lhes o vosso amor; mas não os vossos pensamentos porque eles têm os seus.

Podeis acolher os seus corpos mas não as suas almas: porque as suas almas habitam a casa do futuro que vós não podeis visitar nem em sonhos.

Deveis esforçar-vos por ser como eles, mas não tenteis que sejam como vós. Pois a vida não anda para trás, nem se detém no passado».

Belo trecho de *O Profeta* de Khalil Gibran, pintor e escritor libanês que estudou e viveu em França e nos Estados Unidos da América nas primeiras décadas do século XX.

Há quem trate os filhos como seres sobre os quais entende ter o direito de criticar o passado, julgar o presente e decidir o futuro. E tudo isto por amor. Claro que um amor possessivo, por vezes castrante ou asfixiante.

As mães e os pais que assim procedem, amam os filhos, mas demoram por vezes muitos anos a perceber como são incorrectos para com eles e como os prejudicam e infelicitam.

Os progenitores não são os donos dos filhos, mas os veículos utilizados para os apoiarem na sua adaptação à vida terrena, no respeito pela sua personalidade, pelas suas perspectivas e pelas suas opções. Companheiros de viagem com maior experiência recente da vida no planeta, não lhes

cabe impor soluções, mas partilhar, apoiar, sensibilizar, amar.

Os pais responsáveis e conscientes da sua missão preocupam-se em transferir os seus conhecimentos para os filhos de uma forma dedicada, transparente e construtiva, habituando-os a viver e decidir em liberdade e procurando desenvolver-lhes o sentido da responsabilidade.

O pai que deseja o melhor para o filho não precisa de lhe bater para lhe apontar o caminho; deve, isso sim, oferecer-lhe o exemplo de comportamento e a análise serena dos factos. A mãe que pretende que o filho se aperfeiçoe não precisa de lhe berrar; será bom que lhe demonstre carinhosamente os erros, as vantagens de os corrigir e as desvantagens de os manter.

O respeito pelo semelhante deverá então começar no ambiente do lar, entre os cônjuges e destes para com os filhos, desde o momento do nascimento. O recém-nascido, o bebé e a criança merecem tanto ou mais respeito que qualquer outro ser humano, na medida em que se encontram indefesos perante o mundo.

Especialmente a partir da adolescência, os pais devem estar preparados para admitir que os filhos tenham ideias, atitudes e comportamentos diferentes dos seus e daqueles que acham melhores para eles.

Os pais que amam verdadeiramente os filhos não precisam nem querem impor-lhes as suas ideias, as suas concepções e as suas decisões. Mas também não devem abdicar de lhes oferecer a presença carinhosa, a orientação apropriada, o apoio generoso e a motivação indutora das boas realizações. E há momentos apropriados para tudo, desde a palavra amiga até à acção exemplarmente construtiva, sempre apoiadas no pensamento positivo, forte e sereno.

A relação pai-filho culmina quando o progenitor abdica de si em prol daquele a quem muito ama. Proporcionando-lhe os alimentos ou os abrigos de que deixa de dispor,

apagando-se perante os outros para que o filho possa brilhar, desejando vigorosamente que o filho vá mais além do que ele foi e criando condições factuais para isso.

Nesta relação é muito bonito que ambos mantenham a disponibilidade permanente e solidária para se darem um ao outro e, sobretudo, para aprenderem: os filhos com os pais e os pais com os filhos, mesmo quando ainda crianças.

VINGANÇA OU PAZ

Vingança, retaliação ou desforra é o acto ou efeito de fazer alguém pagar por um erro ou um crime ou qualquer mal que tenha causado. Era como que um direito reconhecido à vítima de determinado delito para punir o ofensor.

Muitas vezes foi tida como reacção instintiva de defesa. Outras vezes foi aceite como primeira fase da repressão criminal, considerada legítima, quer na forma de justiça privada — exercida pelo ofendido ou seus familiares —, quer na forma de justiça pública — exercida pelas autoridades instituídas.

Ponderando, rapidamente se pode concluir que a reacção de defesa não precisa de incluir retaliação. Para se defender de uma agressão, um indivíduo ou um grupo apenas necessitam de criar condições para que o agressor não possa concretizar as suas intenções malévolas. Não faz falta a agressão de desforra, a qual poderá provocar um ambiente de retaliações sucessivas de parte a parte, prejudiciais para todos.

É importante criar condições para que a agressão inicial não se possa concretizar ou repetir. Para isso, é crucial que o agressor aprenda que o seu acto é incorrecto e que não o deverá repetir. Ora, não será com acções de vingança que será fácil obter esse aprendizado por parte do agressor, pois a vingança gera hostilidade, ódio, confrontação, guerra.

Talvez por assim entender, a sociedade ocidental aboliu a Lei de Talião — «olho por olho, dente por dente» — e passou a considerar que a ninguém é lícito fazer justiça por suas mãos, vigorando portanto apenas a justiça pública. Cabe a esta actuar sobre o autor do facto ilícito, prevenindo

futuras violações desse tipo por ele, mas também por outros.

Jesus terá influenciado fortemente esta evolução, ao ensinar o perdão das injúrias e o amor aos próprios inimigos. Muitos outros pensadores defenderam que a paz só se pode construir com uma atitude pacífica. Quando serenamente fazemos o exercício da introspecção parecemos natural o caminho do amor (e não do ódio e da vingança) e da paz (e não do conflito e da guerra).

Porém, ao vermos os noticiários, verificamos que proliferam as atitudes de vingança e, conseqüentemente, de guerra. Entre israelitas e árabes. Entre irlandeses católicos e protestantes. Entre muçulmanos radicais e norte-americanos. Mas também nas pequenas comunidades, nas ruas, no interior dos lares.

Parece que os seres humanos se esquecem que têm o direito de usufruir o ambiente que eles próprios constroem. Parece que nos esquecemos que se queremos paz, precisamos de assumir uma atitude pacifista, que passa pelo respeito dos outros (mesmo nas diferenças, mesmo nos erros); pelo desenvolvimento do espírito de tolerância; pela conquista de uma atitude inteligentemente construtiva de busca permanente da melhor solução para o indivíduo, para o seu eventual agressor e para todos em geral; pelo assumir de uma postura de amor.

Esta é uma tarefa de todos, especialmente dos líderes políticos e religiosos. Parece que se torna imprescindível que os líderes políticos — ou pelo menos alguns — se assumam como verdadeiros defensores dos mais superiores interesses dos seus países e da Humanidade, esquecendo vinganças mesquinhas e interesses relativos. Parece que se torna imprescindível que os líderes religiosos assumam uma conduta de amor e de paz, ainda que denunciando como incorrectos alguns textos considerados sagrados, que apresentam um Deus vingativo.

Não pode existir Deus que incite à vingança ou à guerra. Esteja isso escrito onde estiver, está errado. E se está servindo de base para que alguns fundamentalistas construam os seus raciocínios destruidores, deve ser denunciado com frontalidade e com amor: à verdade, à Humanidade e à entidade criadora de todas as coisas.

Torna-se necessário construir uma onda de lucidez, amor e paz, que subleve a actual situação. Importa sublinhar que essa onda de paz só poderá ser uma realidade quando cada um de nós, vulgares cidadãos, dermos o nosso contributo, pensando a paz, falando na paz e actuando em paz e pela paz.

POLTERGEIST

Poltergeist é um termo utilizado em Psiquiatria e em Parapsicologia, que abarca um conjunto de fenómenos psicocinéticos pouco frequentes e de origem desconhecida, por vezes atribuídos à presença de determinada pessoa ou de seres espirituais. Estes fenómenos manifestam-se normalmente ligados a um lugar, pelo que foram muitas vezes relacionados com aquilo que se chamou «casas assombradas» ou «lugares assombrados».

Estão descritos bastantes casos destes, envolvendo o aparecimento de imagens não retinianas, a audição de vozes e de sons estranhos e aparentemente de origem não física, bem como a movimentação de objectos sem interacções explicáveis dentro dos paradigmas habituais. Estas situações são frequentemente associadas à presença de determinada pessoa — muitas vezes uma criança ou um adolescente —, com grande sensibilidade, a quem poderão ser atribuídas características de sensitivo ou «médium».

Desde tempos remotos que o povo atribui a origem destes fenómenos a seres espirituais, identificando por exemplo alguém já falecido que habitou a casa ou se relacionou com os seus habitantes. A presença do dito sensitivo serviria como detonadora dos fenómenos, por ele poder ser um meio propício à manifestação de energias ainda não abrangidas pelo conhecimento científico.

Durante séculos este tipo de situações não mereceu a atenção dos cientistas, o que fez prolongar a ignorância sobre elas, a que se juntaram práticas fantasiosas, e/ou místicas, permitindo a exploração negociada dos incautos. Gerou-se falta de credibilidade em tudo isso, o que dificultou o interesse dos homens de Ciência.

Finalmente nas últimas décadas diversos investigadores de várias universidades europeias e norte-americanas decidiram dedicar-se ao estudo destes fenómenos, apesar da dificuldade de enquadramento no método científico, pois que a generalidade dos fenómenos descritos são muito dificilmente reproduzíveis em condições experimentais.

O investigador inglês Alan Gauld compilou quinhentos casos de *poltergeist*, analisando as suas diferentes características e relatando a presença ou ausência de cada uma delas, com grande variabilidade. Mais recentemente, James Houran e Rense Lange, investigadores do departamento de Psiquiatria da «Southern Illinois University School of Medicine», publicaram em livro — *Hauntings and Poltergeists — Multidisciplinary Perspectives* — um grande balanço sobre o tema. Ali são relatados muitos casos verídicos de *poltergeist*; descrevendo o contexto sociocultural; avançando as explicações conhecidas e as hipóteses que têm vindo a ser colocadas; apresentando uma discussão entre aqueles que realçam certas práticas fraudulentas, mantendo um grande cepticismo, e aqueles que evidenciam os factos incontestáveis, apontando a necessidade de se incrementar a investigação de base científica que permita alicerçar e desenvolver o seu conhecimento.

O crescente interesse do tema fica evidenciado pela sua divulgação, também recente, no cinema e na televisão. Impressiona verem-se objectos a voar, ouvirem-se vozes de defuntos ou ruídos estranhos, verem-se imagens maravilhosas ou aterradoras, por vezes mesmo de familiares já falecidos. Mas também impressiona o facto de a Ciência não ter aprofundado o estudo de tudo isso, de modo a esclarecer o que é fantasia ou abstracção e o que é realidade; e, ainda, de modo a encontrar solução satisfatória para estes casos.

Como diz Gertrude R. Schmeidler, professora de Psicologia na Universidade de Nova Iorque: «cépticos e

parapsicólogos só podem beneficiar da investigação científica das experiências e das crenças do paranormal, e assim concordarem em quais as reais causas dos fenómenos, ... certos de que quanto mais investigarem, mais consensos se formarão».

OS MAIS POBRES

Ao visitar pela primeira vez a Grécia, fiquei com a sensação de que estava num país com um nível de vida semelhante ao português e com problemas não muito distantes dos nossos. Lá como cá, a falta de um plano urbanístico digno desse nome nas principais cidades é evidente. A febre consumista que anima os gregos não será muito diferente da que absorveu os portugueses. A notória indisciplina do estacionamento automóvel ateniense só terá comparação, na Europa, com o que se passa em Lisboa ou no Porto.

Mas reparei nalguns aspectos claramente positivos. Impressionou-me a preocupação em incentivar a produção local, com apoios importantes à indústria que queira investir na Grécia, bem como os generosos incentivos à investigação e desenvolvimento, procurando o desenvolvimento de médio e longo prazo, com base na qualidade e na inovação.

Também me chamou a atenção o facto de os gregos estarem a organizar os Jogos Olímpicos com custos bastante baixos, de uma forma aparentemente bem planeada e com um forte apelo ao retorno ao investimento. Os artigos relativos aos jogos, desde *t-shirts* a guarda-chuvas, lapiseiras, canivetes, etc., etc., pululavam por tudo quanto era sítio, quando ainda faltavam cerca de dois anos para a sua realização.

Quando, um pouco depois, tomei conhecimento dos dados divulgados pela Comissão Europeia, segundo os quais a Grécia ultrapassou Portugal no *ranking* da riqueza, atirando o nosso país para a cauda da União Europeia dos 15, não fiquei muito admirado. Voltamos a ser o país com o