



*Ser humilde não é ser menos que alguém. É saber que não somos mais que ninguém.*

**Autor desconhecido**

## Sentido – Tom Coelho

Tenho acompanhado com apreensão leitores e amigos manifestando suas insatisfações para com a vida. São sentimentos diversos que transitam da frustração por conquistas não alcançadas, passando pela desmotivação decorrente da falta de reconhecimento, até a mera desilusão diante da falta de perspectivas. Refletir a este respeito levou-me a reler a obra "Em busca de sentido – Um psicólogo no campo de concentração", de Viktor Frankl, fundador da logoterapia. Trata-se do fascinante relato autobiográfico do autor acerca de sua experiência como prisioneiro em Auschwitz e outros campos durante a Segunda Guerra Mundial. Para ele, a busca do indivíduo por um sentido na vida é a força motivadora primária para o ser humano. Ele apresenta pesquisa feita com quase oito mil alunos de 48 universidades que perguntados sobre o que consideravam "muito importante" naquele momento, 16% declararam "ganhar muito dinheiro" e 78% afirmaram "encontrar um propósito para a vida". Mas esta angústia existencial, a dúvida sobre se a vida vale a pena ser vivida, evidentemente não se restringe ao âmbito profissional. Ela assume contornos maiores, manifestando-se num estado de tédio e apatia através dos quais a pessoa vai morrendo interiormente e lentamente. Como bem diz Frankl, as emoções são como algo em estado gasoso. Tal como um gás preenche de forma uniforme e integral todo um espaço vazio, assim a tristeza, a solidão, a angústia e o sofrimento ocupam toda a alma humana. Por sorte, analogamente, o mesmo se aplica à menor das alegrias. Por isso, não basta o mero interesse primitivo em se preservar a vida. É essencial que cada pessoa identifique sua missão e ouça sua vocação nesta busca por propósito, a qual pode ocorrer a partir de três caminhos básicos: (a) pela necessidade de se concluir um trabalho qualquer que será legado à humanidade e que depende exclusivamente de seu protagonista; (b) pelo sofrimento, como alguém, por exemplo, que luta contra uma doença incurável; e (c) pelo amor, o bem último e supremo que pode ser alcançado pela existência humana – e não necessariamente o amor físico, mas o amor espiritual. Em sua busca por um sentido para a vida, lembre-se de que embora o sucesso seja perseguido do ponto de vista profissional, e a felicidade, no âmbito pessoal, é preciso salientar que ambos devem ser decorrências naturais. Por isso, pare de persegui-los e, quando você não mais se lembrar deles – sucesso e felicidade –, fatalmente acontecerão em sua vida. Tenha também em mente que ambos são transitórios. Afinal, se você fosse feliz o tempo todo, não seria feliz em tempo algum...

**Um dia sem rir é um dia desperdiçado – Charles Chaplin**



*Ser humilde não é ser menos que alguém. É saber que não somos mais que ninguém.*

**Autor desconhecido**

## Sentido – Tom Coelho

Tenho acompanhado com apreensão leitores e amigos manifestando suas insatisfações para com a vida. São sentimentos diversos que transitam da frustração por conquistas não alcançadas, passando pela desmotivação decorrente da falta de reconhecimento, até a mera desilusão diante da falta de perspectivas. Refletir a este respeito levou-me a reler a obra "Em busca de sentido – Um psicólogo no campo de concentração", de Viktor Frankl, fundador da logoterapia. Trata-se do fascinante relato autobiográfico do autor acerca de sua experiência como prisioneiro em Auschwitz e outros campos durante a Segunda Guerra Mundial. Para ele, a busca do indivíduo por um sentido na vida é a força motivadora primária para o ser humano. Ele apresenta pesquisa feita com quase oito mil alunos de 48 universidades que perguntados sobre o que consideravam "muito importante" naquele momento, 16% declararam "ganhar muito dinheiro" e 78% afirmaram "encontrar um propósito para a vida". Mas esta angústia existencial, a dúvida sobre se a vida vale a pena ser vivida, evidentemente não se restringe ao âmbito profissional. Ela assume contornos maiores, manifestando-se num estado de tédio e apatia através dos quais a pessoa vai morrendo interiormente e lentamente. Como bem diz Frankl, as emoções são como algo em estado gasoso. Tal como um gás preenche de forma uniforme e integral todo um espaço vazio, assim a tristeza, a solidão, a angústia e o sofrimento ocupam toda a alma humana. Por sorte, analogamente, o mesmo se aplica à menor das alegrias. Por isso, não basta o mero interesse primitivo em se preservar a vida. É essencial que cada pessoa identifique sua missão e ouça sua vocação nesta busca por propósito, a qual pode ocorrer a partir de três caminhos básicos: (a) pela necessidade de se concluir um trabalho qualquer que será legado à humanidade e que depende exclusivamente de seu protagonista; (b) pelo sofrimento, como alguém, por exemplo, que luta contra uma doença incurável; e (c) pelo amor, o bem último e supremo que pode ser alcançado pela existência humana – e não necessariamente o amor físico, mas o amor espiritual. Em sua busca por um sentido para a vida, lembre-se de que embora o sucesso seja perseguido do ponto de vista profissional, e a felicidade, no âmbito pessoal, é preciso salientar que ambos devem ser decorrências naturais. Por isso, pare de persegui-los e, quando você não mais se lembrar deles – sucesso e felicidade –, fatalmente acontecerão em sua vida. Tenha também em mente que ambos são transitórios. Afinal, se você fosse feliz o tempo todo, não seria feliz em tempo algum...

**Um dia sem rir é um dia desperdiçado – Charles Chaplin**

**Preceitos - Emmanuel**

Não percas tempo no caminho da vida, porque o dia responderá pelos minutos. Não te esqueças do poder do trabalho. Não desista de aprender, convencido de que nada se perde. Não hostilizes criatura alguma, porque o ódio começa onde termina a simpatia. Não fujas à escravidão do dever para que a tua liberdade seja digna. Não amasses o pão de tua alegria nas lágrimas dos semelhantes. Não espere pelo dia de amanhã, a fim de praticar o Bem ou ensiná-lo. Não gastes somente com a tua vida o que poderia servir para sustentar dez outras. Não reclames exclusivamente em teu favor, em caso algum. Não uses a verdade apenas para exibir a tua superioridade ou pelo simples prazer de ferir. Não imponhas restrições ao Bem de todos, para que o Bem possa contar realmente contigo. Não elogies a ti mesmo. Não clames contra a ausência dos outros, porque provavelmente os outros esperam por teu concurso. Não abras a tua janela na direção do pântano. Não duvides da vitória final do Bem.

**Doença - Victor Rebelo**

A maior e mais fantástica ação curadora se expressa quando a pessoa doente assume a verdade mental da cura e age como pessoa curada e saudável, mantendo sua mente voltada para o alto. Tanto a saúde quanto a doença são maneiras diferentes de o corpo manifestar amor por seu dono. De imediato, as causas das doenças são o que se deve buscar, para, suprimindo-as, acabar com os estados de enfermidade. Apesar de todo conhecimento humano, o que conhecemos como doença é o derradeiro efeito produzido no corpo, é o produto final de forças profundas da alma decorrentes de sua missão de vida. Em última análise, a doença é um pedido de socorro, quando o corpo avisa que está passando por situação difícil ou grave. Significa um gesto amistoso de quem lhe quer bem e busca a preservação de sua vida. Se eu me vejo frequentemente atingindo um objetivo de saúde, começo a acreditar que posso realizá-la em minha vida. Somente posso trazer a saúde para a minha realidade até o ponto em que posso imaginá-la mentalmente com todos os detalhes, confiante nas leis que regem a vida.

**Perdão - Carlos Hilsdorf**

Raiva, ódio e mágoa são sentimentos ácidos que corroem as nossas possibilidades de felicidade. Felizmente existe um antídoto: o perdão. Mas não serve qualquer perdão. Somente o perdão sincero é libertador. Quando você não perdoa, está represando energia negativa dentro de si. Isso conduz a doenças do corpo e da alma, e é a maior causa do sofrimento espontâneo (aquele que nós mesmos causamos). Se deseja ser livre, pratique o perdão. Quando você perdoa, não pense que está fazendo algo maravilhoso pelo outro ao perdoá-lo. Se o perdão é importante para o outro, é ainda mais importante para você! Quando você perdoa, você se liberta. Com o perdão, as algemas que te prendiam ao passado se rompem, e você passa a caminhar livremente. Perdoe. Liberte-se!

Projeto Pense Bem - Voluntariado AVESOL – WWW.SERVOLUNTARIO.COM.BR

**Preceitos - Emmanuel**

Não percas tempo no caminho da vida, porque o dia responderá pelos minutos. Não te esqueças do poder do trabalho. Não desista de aprender, convencido de que nada se perde. Não hostilizes criatura alguma, porque o ódio começa onde termina a simpatia. Não fujas à escravidão do dever para que a tua liberdade seja digna. Não amasses o pão de tua alegria nas lágrimas dos semelhantes. Não espere pelo dia de amanhã, a fim de praticar o Bem ou ensiná-lo. Não gastes somente com a tua vida o que poderia servir para sustentar dez outras. Não reclames exclusivamente em teu favor, em caso algum. Não uses a verdade apenas para exibir a tua superioridade ou pelo simples prazer de ferir. Não imponhas restrições ao Bem de todos, para que o Bem possa contar realmente contigo. Não elogies a ti mesmo. Não clames contra a ausência dos outros, porque provavelmente os outros esperam por teu concurso. Não abras a tua janela na direção do pântano. Não duvides da vitória final do Bem.

**Doença - Victor Rebelo**

A maior e mais fantástica ação curadora se expressa quando a pessoa doente assume a verdade mental da cura e age como pessoa curada e saudável, mantendo sua mente voltada para o alto. Tanto a saúde quanto a doença são maneiras diferentes de o corpo manifestar amor por seu dono. De imediato, as causas das doenças são o que se deve buscar, para, suprimindo-as, acabar com os estados de enfermidade. Apesar de todo conhecimento humano, o que conhecemos como doença é o derradeiro efeito produzido no corpo, é o produto final de forças profundas da alma decorrentes de sua missão de vida. Em última análise, a doença é um pedido de socorro, quando o corpo avisa que está passando por situação difícil ou grave. Significa um gesto amistoso de quem lhe quer bem e busca a preservação de sua vida. Se eu me vejo frequentemente atingindo um objetivo de saúde, começo a acreditar que posso realizá-la em minha vida. Somente posso trazer a saúde para a minha realidade até o ponto em que posso imaginá-la mentalmente com todos os detalhes, confiante nas leis que regem a vida.

**Perdão - Carlos Hilsdorf**

Raiva, ódio e mágoa são sentimentos ácidos que corroem as nossas possibilidades de felicidade. Felizmente existe um antídoto: o perdão. Mas não serve qualquer perdão. Somente o perdão sincero é libertador. Quando você não perdoa, está represando energia negativa dentro de si. Isso conduz a doenças do corpo e da alma, e é a maior causa do sofrimento espontâneo (aquele que nós mesmos causamos). Se deseja ser livre, pratique o perdão. Quando você perdoa, não pense que está fazendo algo maravilhoso pelo outro ao perdoá-lo. Se o perdão é importante para o outro, é ainda mais importante para você! Quando você perdoa, você se liberta. Com o perdão, as algemas que te prendiam ao passado se rompem, e você passa a caminhar livremente. Perdoe. Liberte-se!

Projeto Pense Bem - Voluntariado AVESOL – WWW.SERVOLUNTARIO.COM.BR