

CHEGA DE CRISE! DEFINA O SEU PROBLEMA



 Maria
Teresa
Guimarães

www.officinadamente.com

PARA COMEÇAR...



Problemas existem e, naturalmente, queremos resolvê-los o mais rapidamente possível. Neste sentido, pareceria, portanto, que a dificuldade não está no problema em si, mas em como resolvê-lo. E é assim que quando somos procurados, geralmente as pessoas se comportam:

- Meu problema é esse aqui. Agora a dificuldade é que não sei como resolvê-lo!

O que descobrimos ao longo do tempo é que, frequentemente, isso não é verdade.

Leia o conto a seguir, que ilustra muito bem o que estamos dizendo.

A VACA NO PENHASCO



Mestre e discípulo andavam pela estrada. O caminho era inóspito, agressivo. O ambiente não era favorável à vida. Muitas pedras e montanhas escarpadas de muito pouca vegetação. Avistaram, ao longe, uma casinha de aspecto pobre e humilde, e para lá se dirigiram.

Foram recebidos, hospitaleiramente, pelo dono da casa e sua numerosa família. Foram abrigados, e os residentes, com eles, compartilharam sua escassa comida e seu espaço para dormir.

Interrogado pelo mestre, o dono da casa disse que a alimentação provinha de uma única fonte: uma única vaca da qual tiravam leite e seus subprodutos. O excedente era usado para efetuar trocas no povoado mais próximo.

Mestre e discípulo ficaram ali mais alguns dias, e depois partiram. Algumas horas depois da partida, o mestre disse ao discípulo:

- Volte lá, às escondidas, e jogue a vaca no penhasco.

Estupefato, o discípulo argumentou:

- Mestre, como podes me pedir isto? Então não percebes a pobreza de tão numerosa família, e que seu único sustento é a vaca? E, mesmo assim, pedes-me para jogá-la no penhasco?

- Sim - disse o mestre. Jogue a vaca no penhasco.

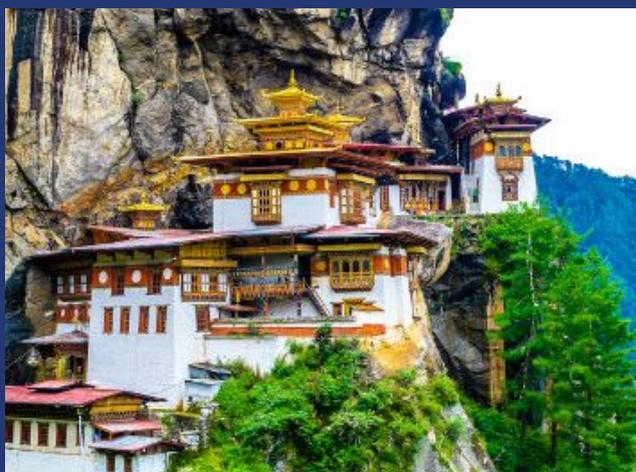
Desorientado, o discípulo decidiu atender o mestre, no entanto, não conseguia fazê-lo, sem sentir uma enorme culpa. Mesmo assim, o fez pelo mestre.

Desorientado, o discípulo decidiu atender o mestre, no entanto, não conseguia fazê-lo, sem sentir uma enorme culpa. Mesmo assim, o fez pelo mestre.

Alguns anos depois, passavam novamente pelas proximidades, o mestre e o discípulo. Sem nada dizer ao mestre, o discípulo decidiu que faria a expiação, e pediria perdão por ter jogado a vaca do penhasco. Assim, dirigiu-se até lá.



Mas, quando chegou, não mais encontrou a pobre casinha em seu lugar. Havia uma construção nova e confortável. As pessoas, que avistou, eram limpas e bem vestidas, o ambiente era de trabalho, e



o progresso era evidente. Foi, então, até uma das pessoas e perguntou:

- Há uns dois ou três anos, aqui havia uma pequena e pobre casinha. Saberá me dizer para onde foram aquelas pessoas?

- Somos nós - respondeu o homem.

- Não, refiro-me àquelas pes-

soas pobres que aqui viviam.

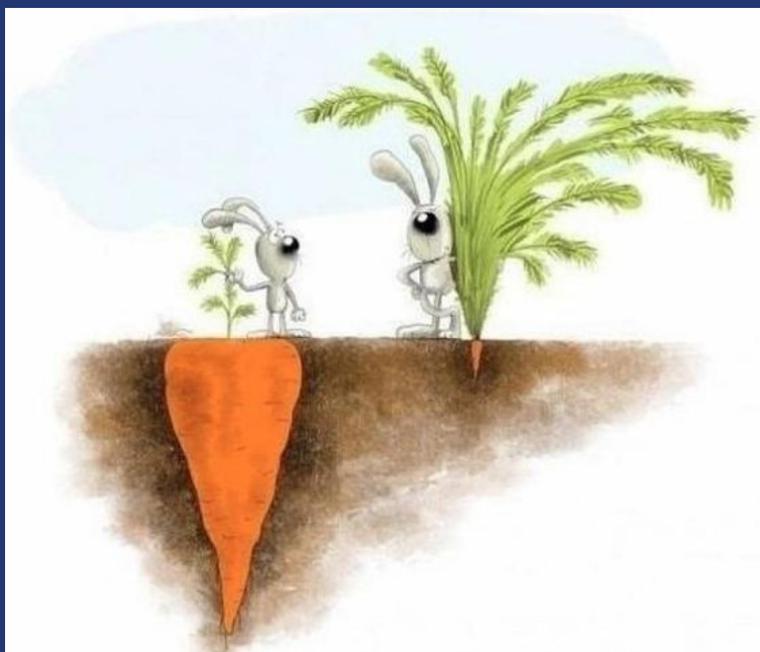
- Somos nós - respondeu ele, novamente.

- Mas, o que aconteceu? - disse, olhando o progresso a sua volta.

- Bem - disse o homem. Aconteceu, numa noite, um terrível acidente, em que nossa vaca, nossa única vaca, caiu do penhasco, e ficamos sem nossa fonte de sustento. Não tivemos alternativa, então, a não ser buscar trabalho. Descobrimos, então, nossas próprias capacidades, e as potencializamos. Como resultado, temos hoje uma bonita e confortável casa.

O que complica nos processos de resolução de problemas é que confundimos o problema com suas consequências. Voltando ao conto, esta foi a percepção do discípulo. Viu como problema o infortúnio da família e, portanto, naturalmente, viu a vaca como a solução. Foi incapaz de perceber a questão essencial da família.

Por isso sua revolta contra a atitude do mestre. Da sua perspectiva (infortúnio = problema e vaca = solução), matar a vaca era causar mais dor à família que os havia recebido. Tratava-se então de uma atitude reprovável e incompatível com um Mestre Zen.



Mas não foi esta a percepção do mestre. Ele foi capaz de ultrapassar as aparências. Pôde perceber a ilusão da situação familiar. Sendo capaz de entender a essência da situação, percebeu que o problema da família era depender de uma única fonte de sustento. Mais que isto era, iludidos pelo que fornecia a

vaca, viam-se incapazes de perceber os seus variados talentos assim como o poder do grupo. Não percebiam que todos, de alguma forma eram capazes de produzir algo, e que todos trabalhando podiam obter mais recursos que aquela única vaca podia fornecer.

Iludidos, sofriam na pobreza. Despertos, mesmo que da forma traumática do conto, puderam atingir a abundância.

E VOCÊ? E NÓS?



Quantas vezes não confundimos problema com consequência? O que o conto nos mostra é esta confusão. Ali, não se trata de falar em preguiça ou indolência. Perceba que de muitas formas, o mundo que nós acreditamos ver, acaba sendo o mundo em que vivemos e principalmente agimos.

Veja que naquela situação familiar, a pobreza era muito marcante. A pobreza causava sofrimento. Portanto, era muito simples e fácil tomá-la como “O PROBLEMA”. Desprender-se da ilusão exigiria reflexão e certo distanciamento. Porém isso era muito difícil diante do infortúnio e da pobreza. Até porque, brincando com as palavras, a pobreza trazia muitos problemas. Não é verdade?

É importante notar que quando sabemos o real significado das palavras isso nos ajuda a crescer e enfrentar as vicissitudes da vida. Por exemplo, o que significam para você as palavras “consequência”, “problema”, “subproblema” e “não-problema”?

Há um antigo conto persa intitulado “Os três príncipes de Serendip” que ilustra muito bem estes significados. Então convidamos você a lê-lo e tentar entender o real significado destas palavras.

OS TRÊS PRÍNCIPES E O MERCADOR



Os Três Príncipes haviam cavalgado por vários dias. E de repente foram atraídos pelo som de água que rugia.

Eles imaginaram que havia um rio próximo e foram procurá-lo. Eles encontraram um rio caudaloso e com águas selvagens. Mas, ao lado da sua margem, havia um homem muito bem vestido com um rico roupão que o identificava como um mercador.

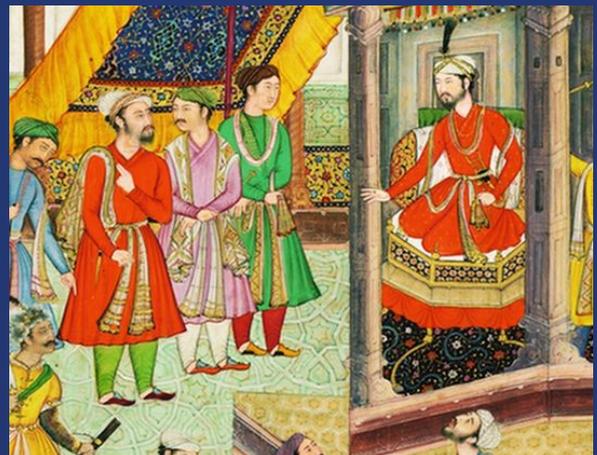
Mas o mercador estava chorando e amaldiçoando os deuses.

Os Três Príncipes lhe perguntaram a razão do choro e das maldições. "Catástrofe!". Lamentou em altos brados, amaldiçoando o mal que havia desabado sobre ele. "Fui amaldiçoado".

"Diga-nos o que aconteceu com você"; quiseram saber os três príncipes ". "Talvez possamos ajudá-lo".

"Ninguém pode me ajudar" gemeu o mercador enquanto olhava tristemente para o rio - "Para lá, debaixo das águas do rio, está minha fortuna e o futuro feliz. Eu, como você pode ver, era um mercador. Viajei por muitos reinos construindo grandes riquezas e coletando os melhores tesouros".

"Voltei aqui para este rio para construir meu palácio às suas margens, e para nele abrigar meus tesouros e riqueza."



“Nunca se soube que este rio ultrapassasse suas margens, mas agora o fez. E com isto destruiu meu palácio, roubando meus tesouros e a maior parte da minha riqueza”.

E o mercador continuou a gemer.

"Mas você recebeu uma grande Bênção!" - gritaram os príncipes. Confuso e perplexo com o que eles disseram, o comerciante quis saber por que eles haviam dito aquilo.

"Você foi abençoado. Pois, se você procurar o bem em sua desgraça, você encontrará fortuna ainda maior."

“Obrigado por essa lição”. E com essas palavras, os três príncipes partiram deixando o mercador a pensar em suas palavras.

Poucos anos depois, quando eles estavam voltando para seu reino natal, aconteceu deles se depararem com o mesmo rio. Não era este o mesmo lugar onde, poucos anos antes, haviam se encontrado com o mercador?



Naquele momento, um criado veio correndo até eles e pediu-lhes para ir à casa do seu senhor para aproveitar a hospitalidade de seu mestre.

Os príncipes seguiram o servo para um belo palácio construído no alto de um penhasco de onde se via o rio e foram recebidos na porta pelo mesmo mercador que eles haviam conhecido poucos anos antes.

O mercador cumprimentou-os com grande alegria e pediu-lhes para descansar, refrescar-se e juntar-se a ele naquela noite para jantar, pois ele tinha muito a contar.

Naquela noite, depois de um esplêndido jantar, o mercador contou sua história para os príncipes.



"Depois que vocês saíram, fiquei pensando sobre o que me disseram. E, ao fazer isso, olhava para o rio que havia tirado tanto de mim. Então percebi a razão que me levou a construir aqui o meu primeiro palácio. Foi porque na minha juventude havia dispendido muito do meu tempo no rio, brincando nas águas e sussurrando meus sonhos mais secretos. Amei o rio e senti que ele me amava."

"Pois senti, quando menino, que ele até mesmo me falava. Agora, adulto, percebi como havia esquecido isso. Então me aquietei e comecei a ouvi-lo novamente com meu coração."

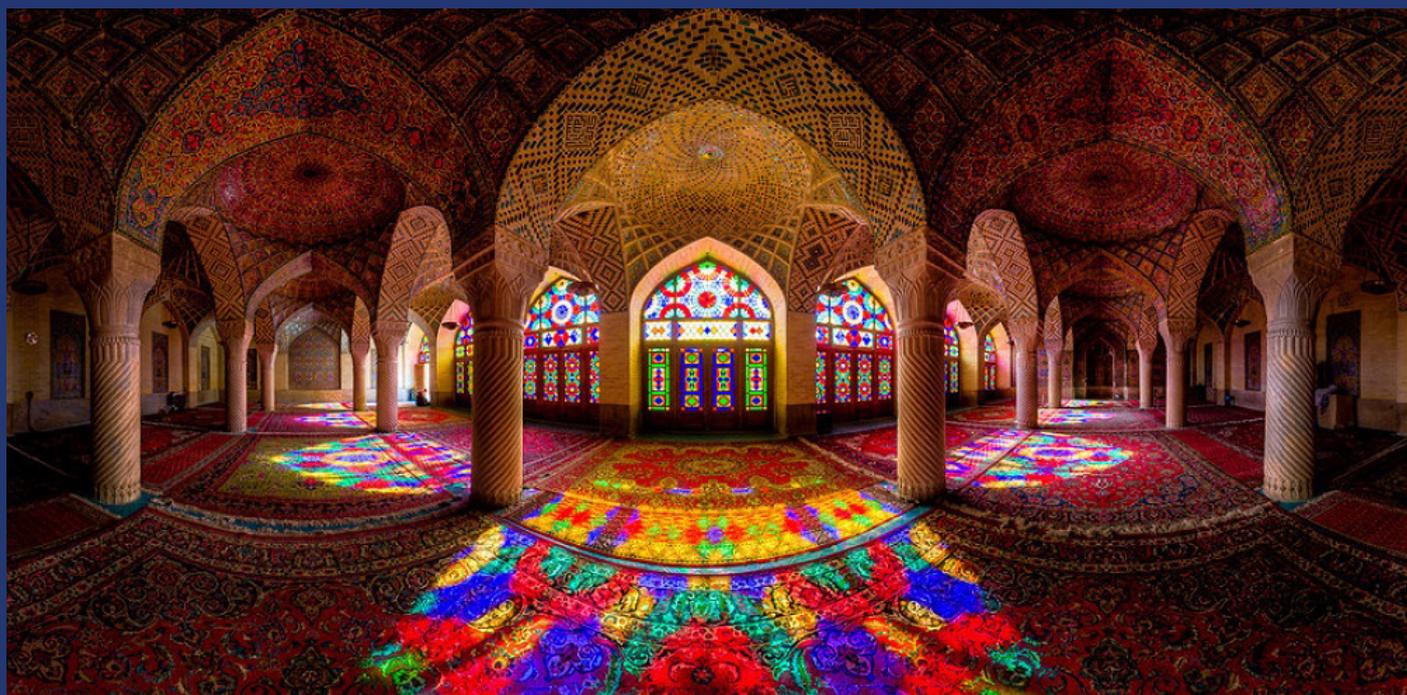
"Depois de um tempo, pareceu-me que ele, novamente, falava comigo e dizia: 'Este não é o lugar, levante os olhos e você verá!'"

"Depois de um tempo, pareceu-me que ele, novamente, falava comigo e dizia: 'Este não é o lugar, levante os olhos e você verá!'"

"Olhei para cima e vi o penhasco. Percebi então que ali eu teria uma visão ainda mais maravilhosa do rio do que ficando às suas margens. Sou abençoado, pensei; e enviei meus servos para preparar o terreno para construir pelo menos uma casa humilde com o pouco de riqueza que havia sobrado."

"Mas enquanto meus criados preparavam o terreno, encontraram um grande campo de pedras preciosas de grande riqueza. Eu sou abençoado; pensei quando me trouxeram as notícias. Pois com a riqueza para qual o rio me guiou, consegui construir um magnífico palácio."

"Então, de todos os reinos que viajei, convidei todos os que conheci, para compartilhar da minha hospitalidade. E os viajantes cansados que não conhecia, também os convidei para descansar e refrescar-se."



“**T**odos vieram e cada um me trouxe tantos tesouros que preencheram meus muitos quartos. Mas o maior de todos os tesouros foi sua companhia e amizade; porque isso é mais precioso que toda a riqueza dos muitos reinos.”

“E fui abençoado além da medida, pois meu entusiasmo juvenil retornou, e descobri que minha família, meus amigos e minha boa saúde são meus maiores tesouros. Por meio do infortúnio fluiu o maior dos bens, e descobri minhas Maiores Bênçãos.”

CONCLUSÃO



É então importante perceber que quando nos encontramos frente a dificuldades, devemos identificar o verdadeiro problema. E isto nem sempre é fácil. Temos que ter um método que nos ajude a pensar. Que evite nossas ilusões e permita que possamos separar o problema da sua consequência. E é por isto que te convidamos para trabalhar nisso.

É por isso que nosso próximo Workshop se chama **Chega de crise!**. Problemas existem sempre, de todos os tipos e em todos os lugares. O que faz a diferença é como nós agimos em relação a eles.

E é também por isso que ele se chama **Defina o seu problema**. Porque se você não sabe qual é o seu verdadeiro problema, corre o risco que decidir-se por muitas “soluções” que nunca dão certo.

Aceite o nosso convite. Venha descobrir como chegar ao seu verdadeiro problema. Venha descobrir qual é o seu “PROBLEMA”!

Data: Sábado, 8 de julho de 2017

Horário: 9h30 às 13h30

Investimento: R\$ 90,00

Local: Oficina da Mente – Tijuca (próximo à estação Uruguai do Metro)

Coordenação:

Professor Mauricio Peixoto – CRM RJ 52 35696-0

Psicóloga e Psicoterapeuta Maria Teresa Guimarães – CRP 05/4738

Informações e inscrições:

(21) 9886-9542

contato@officinadamente.com.br

Ou clique aqui para fazer a sua inscrição

**Maria
Teresa
Guimarães**
www.officinadamente.com