O que aprendi no longo período de recuperação

José Moran
Educador e pesquisador de projetos de inovação

Nos últimos meses fiquei em casa, cuidando da saúde: cirurgia, incertezas, muitos exercícios, fisioterapia, melhoria lenta, muita paciência. Tive tempo para desligar da rotina, refletir sobre a vida, avançar no autoconhecimento, permitir-me mais lazer, deixar a vida fluir mais, sem tantas cobranças e exigências.

Depender em todo momento da ajuda dos demais é difícil para quem sempre procurou ser autônomo. Sou muito grato aos diferentes profissionais que me ajudaram neste percurso, aos familiares que me apoiaram. Dependemos de muitas pessoas, grupos, organizações, em todos os campos para que tudo caminhe bem. Sabemos que há falhas e contradições, mas somos interdependentes, tanto no que nos ajuda a evoluir como o que nos complica.

A vida é assustadoramente frágil. Tudo pode desandar de uma hora para outra. Experimentei muitos momentos de incerteza, de angústia, de medo de ficar com sequelas. Antes me achava mais forte, corajoso, equilibrado. Pensei que estivesse mais preparado para aceitar minhas limitações físicas e a possibilidade de perder a vida, mas percebo o quanto estou apegado a tudo, como busco mais a segurança do que o risco e a rotina mais do que as surpresas. Há uma distância maior entre o saber intelectual e a vivência real. Falo em desapego, enquanto me apego a pessoas queridas, a hábitos consolidados, a rotinas anestesiantes. Falo e pesquiso sobre inovação, transformação e ´e muito mais avançada nas ideias do que nas minhas atividades.

Meus movimentos estão mais lentos, me custa mais manter a concentração. Digo “é uma fase, daqui a pouco tudo volta ao normal”. Pode ser, mas percebo menos agilidade física e mental e que o esforço para realizar as atividades habituais é maior. Estou aprendendo a fazer o que me é possível neste período, a não me cobrar tanto pelas falhas e dificuldades. Sigo avançando – no meio de muitas contradições - no caminho de tornar-me mais humano, de ser mais aberto, compreensivo, menos apegado, menos medroso, mais aberto a novas experiências. Tento viver com maior equilíbrio, bem-estar, paz e aceitar melhor os avanços e dificuldades em cada etapa do percurso da minha vida.

Muitos anos atrás, o psicólogo humanista Carl Rogers dizia que encontrava sentido, já idoso, em seguir aprendendo, procurando rever seus conceitos, atitudes e mudando algumas práticas. Isso me impactou fortemente e me serviu como orientação para, quando ainda jovem, perceber a vida como um projeto de aprendizagem que vale a pena ser desenvolvido todos os dias até o final. Hoje estou entrando nessa idade mais avançada e reafirmo a importância de tornar consciente essa visão de envelhecer aprendendo cada dia, mantendo o equilíbrio possível e divulgando esta proposta de viver a vida com a maior realização possível para cada um de vocês.