

As prisões que nos impomos

Luciana Jankowsky

Nelson Mandela, lembrando-se do tempo que viveu encarcerado, ponderou as seguintes palavras: "Quando eu saí em direção ao portão que me levaria à liberdade, eu sabia que, se não deixasse minha amargura e meu ódio para trás, eu continuaria preso". O ensinamento transmitido nesta frase traz um gigantesco impacto se o considerarmos como um conselho, oferecido por um grande e amoroso amigo. Mandela conseguiu abandonar a raiva e todas as consequências dela decorrentes, descobrindo algo maravilhoso que o impeliu de compartilhar com o mundo: a compreensão das prisões mentais que criamos e nos impomos, e o sofrimento que acarretam.

Ao ler isso é possível considerarmos simples e lógico, talvez até mesmo fácil de executar. Fico então com a pergunta: "Por que muitas vezes não sentimos ou conseguimos realizar tal intento?".

A resposta mais direta a estas perguntas reside na compreensão de que cada um, individualmente, é responsável pelo mundo que vivencia, pela prisão que cria ou pela liberdade que cultiva. Insisto neste argumento por crer que tudo que experienciamos na vida são na realidade reflexos de como nos relacionamos com nós mesmos. Como podemos perceber isso? Sugiro um experimento. Da próxima vez que um sentimento de felicidade inundar o seu coração faça



algo que realmente ame e, ao viver isso, tente se lembrar da sensação evocada nesse momento. Repita essa situação, porém, quando um sentimento de tristeza ou dor o envolver. Parece ilógico, sei disso, mas pode ser reveladora a reflexão sobre tais situações.

É notável como invertemos as posições, permitindo que o mundo nos dite o que é preciso ter e ser para vivermos felizes. Ao realizar o 'experimento' sugerido, desbertaremos a ideia de que nós influenciemos o mundo e não o contrário. Compreender esta dinâmica é simples, mas não fácil, por originar um sentimento de responsabilidade que pode ser libertador e ao mesmo tempo solitário. Buscamos tanto nos identificar com o mundo por

não querer experimentar a solidão. Quando me conscientizei disto notei que estava construindo minha própria prisão mental, na qual o ciclo de felicidade e sofrimento estava apegado à satisfação dos meus desejos, principalmente o de ser amada e aceita por outros, porém não necessariamente por mim mesma. O mais importante dessa vivência afetiva é o despertar da consciência de que eu, e unicamente eu, sou responsável por minhas ações, pelas consequentes reações e pela maneira como me identifico com o mundo. E isso não implica numa solidão permanente, mas sim no gozo que desperta do amor-próprio, na aceitação de quem sou eu, permitindo uma transformação do meu comportamento frente

aos movimentos do mundo. Ao me permitir isso passo então a compreender o mundo do outro.

Contudo, é preciso coragem para embarcar nessa nova atitude, pois admitir nossa responsabilidade perante as escolhas que fazemos e suas consequências pode resultar no abandono das zonas de conforto. A escolha da liberdade resultará no fim da nossa prisão mental, e não depende de ninguém. É um caminhar interior e sozinho, mas nunca solitário.

Nelson Mandela viveu de acordo com essa sabedoria, que ele desenvolveu depois, não somente por ter vivido na prisão, mas experimentar os terrores e a violência durante o apartheid. Suas ações após abandonar a prisão mental da raiva e do ódio permitiram que ele construísse um legado para toda a humanidade: exemplos contínuos de um ser humano que buscava aprender e amadurecer, cujas ações foram promotoras de paz, tolerância, compreensão e amor genuíno.

Sejamos corajosos, pacientes e amorosos com nós mesmos, pois não estamos sozinhos. Façamos como Mandela, que, ao deixar a prisão, libertou seu coração para ser guiado pela paciência, compaixão e sabedoria.

Luciana Jankowsky, 37 anos, farmacêutica e doutoranda em Tecnologia de Produtos Florestais, na ESALQ/USP.

