

# Roberta Zampetti

## Sala de Estar

Quem tem algo a dizer, diz aqui na sala de estar. A melhor apresentadora de Minas com os melhores entrevistados da atualidade.

### Você é a sua melhor companhia?

Programa de 27 de Fevereiro de 2009



REDE MINAS

Entrevista com Ana Rita de Calazans Perine \*

#### 1 – Podemos ser a nossa melhor companhia?

A Felicidade, como conquista interna, não depende de termos um parceiro ou uma parceira, já que está dentro de nós, e não fora. Precisamos procurá-la nos elementos internos, no mais profundo de nós mesmos. O companheiro ou companheira sempre terá um papel fundamental na completude do ser humano, já que o exercício da afetividade é indispensável para que possamos nos expressar e desenvolver de forma saudável em cada etapa de nossas vidas. A amizade, o companheirismo, a cumplicidade e a sexualidade são importantíssimos, não resta dúvida, quicá todos possamos trafegar com prazer nestas áreas. Mas, é nos encontrando, sabendo quem somos e o que queremos, que verdadeiramente encontraremos o outro. É como se a porta para o outro entrar na nossa vida fosse aberta de dentro de nós mesmos.

#### 2 – Como podemos nos conhecer?

Há que buscar a nós mesmos. Aprender a nós olhar desde dentro, de quem verdadeiramente somos, e não dos papéis que representamos. Nossos papéis só terão sentido e significado se estiverem alinhados com nossa verdadeira natureza. Assim, eles são potencializados e nos realizam. Demanda "vida interior", um exercício de estar comigo mesmo e consciente de mim mesmo, em um espaço de preenchimento, como a acolhida de um forte abraço. Percebo minhas emoções, percebo meus pensamentos. Primeiro separo, diferencio o que é verdadeiramente meu do que não é, depois, na medida das minhas consciência e força, integro e transcendo.

Nunca é demais lembrar que todos nós nos deparamos com lugares que se tornaram estreitos (apertados e limitadores) em determinado momento. Nos sentimos atados, sufocados, ansiamos por amplitude, ar! O estreito, que pode estar tanto no lugar quanto no olhar, rompe com o fluxo, impede o circular, obstrui toda e qualquer ligação. Os mundos internos e externos já não se comunicam. A ponte foi dinamitada, o canal entupido. Não é à toa que sentimos nosso peito oprimido. Estamos dilacerados, completamente fragmentados. O processo de saída nos cobra coragem e muita ousadia. Há que ter clara a desconexão.

### **3 – O que fazer para gostar da nossa própria companhia?**

O mergulho interior demanda coragem e ousadia, de início nos movemos meio às cegas, não distinguimos bem as imagens, tomamos alguns sustos nos deparando com vultos estranhos (isto sou eu?!). Com coragem seguimos em frente e vamos, através de uma força desconhecida, reajustando rotas, nos tornando, paulatinamente, um pouco mais coerentes. Nesta jornada de autodescoberta aprendemos a enxergar o que é brilho em nós, os nossos acertos (e não só os erros). Nos sentimos mais seguros, com mais autonomia, percebemos que, à nossa medida, somos todos capazes de ganhar, dia a dia, mais saúde, mais energia, mais lucidez... Nos percebemos homens e mulheres novos... Fortalecidos (não mais carentes e dependentes), somos generosos, solidários e com necessidade de compartilhar com os demais.

### **4 – O que você nos diz sobre a convivência?**

A convivência é uma arte da qual somos todos aprendizes... Demanda cortesia, que traz a concórdia, que une nosso coração ao coração de todas as coisas, ao coração do Universo. Daí resultam força e felicidade tremendas. A conquista da real convivência é trina, e tarefa de toda a vida. Trina porque o referencial de Felicidade e Bem-Aventura passa por três tipos de convivência:

- a. Convivência comigo mesmo - Vida Interior, um tempo só nosso, "solidão" que preenche, recarrega as baterias, e ensina, potencializa.
- b. Convivência com o sagrado - Contemplar a realidade por de trás de todas as coisas. Perceber a Inteligência, o Princípio Potencializador na natureza, no universo e nos seres humanos. A atenção contemplativa possibilita o entusiasmo, "em Theos", estar envolvido por Deus. Dar o que é próprio de nós, colaborar com a sociedade e a natureza.
- c. Convivência com os demais - Minerais, vegetais, animais e seres humanos. Há muito mais coisas que nos unem do que nos separam. Crescemos com as diferenças, mas elas só podem ser correlacionadas e compartilhadas a partir das semelhanças.

Tarefa de toda vida, porque somos seres sociais e convivência é sempre "elo de relação". O segredo passa por ajustarmos, nesta caminhada, ritmo e contra-ritmo, movimentos e pausas, mantendo a leveza necessária para curtirmos cada etapa da caminhada. Lembrando que a Felicidade não é um caminho a se chegar, mas uma forma de viajar.

(\*) Ana Rita de Calazans Perine - Dirige o Instituto ORIOR. Coordena a Academia CULTURAL Atua nas áreas de Desenvolvimento Humano e Transformação Cultural.