RECURSOS PARA SE EXPLORAR · DILEMA 03

A página em branco

Um exercício para quando o mapa se rompe e o sentido se desfaz

A PERDA DE SENTIDO

> *«Você fez tudo o que se supunha que devia fazer e, um dia, o mapa se rompeu. Não é uma avaria que precise ser consertada às pressas, nem uma falha sua. O sentido não está escondido debaixo de uma pedra esperando por você: ele não se encontra pronto, se descobre e se constrói vivendo. Este momento é uma página em branco que te convida a decidir e te devolve a liberdade de escolher.»*
>
> SANDRA HEREDIA

Antes de começar. Imprima e procure um momento tranquilo, sem pressa, com papel e caneta. Não há respostas certas: escreva o que surgir. Você pode fazer em vários dias.
Por que à mão. Escrever à mão ativa mais conexões no cérebro do que digitar, e o que anotamos no papel costuma ser lembrado com mais facilidade do que o que escrevemos no celular (Umejima et al., 2021; Van der Weel e Van der Meer, 2024). Além disso, o papel afasta você das notificações e cria um espaço só seu.

PASSO 1

Honrar o mapa que se rompeu

Antes de tentar avançar, vamos tirar o rótulo de «fracasso» deste momento. Talvez o mapa tenha se rompido porque você já não cabia nos limites que ele impunha.

Se o vazio vier acompanhado de uma tristeza intensa, da perda de interesse por quase tudo durante semanas ou de pensamentos de não querer viver, não atravesse isso sozinho: procure o apoio de um profissional.

Abra espaço para a compaixão respondendo a estas perguntas.

A **Olhe para trás com ternura.** Que metas ou mandatos externos você cumpriu até hoje que já não ressoam com quem você é agora? Por exemplo: certo status profissional, agradar às expectativas dos outros, uma antiga ideia de sucesso.

B **Se olharmos para este vazio não como um poço, mas como uma trégua,** que parte da sua vida está pedindo um descanso das velhas obrigações?

PASSO 2

A lanterna: o sentido no pequeno

Quando você não sabe que direção tomar, a pergunta «o que eu quero para o meu futuro?» sufoca. Vamos acender uma lanterna que ilumine apenas o próximo passo. Viktor Frankl descrevia vários caminhos pelos quais o sentido aparece no cotidiano: o que recebemos ao viver algo ou ao encontrar alguém, e o que oferecemos com o que fazemos (Frankl, 1946/2006).

Observe as suas últimas 48 horas e procure pequenos momentos de vitalidade.

A **O que você recebe.** Descreva um instante breve destes dois dias em que você sentiu calma, beleza ou conexão, por menor que tenha sido. Por exemplo: o sabor do café pela manhã, a luz entrando pela janela, uma música, um abraço.

B **O que você oferece.** Em que momento recente você sentiu que a sua presença ou o seu trabalho contribuiu com algo, mesmo que sutil, para alguém ou para o seu entorno? Por exemplo: cuidar de uma planta, escutar com atenção uma amiga, resolver um pequeno problema.

PASSO 3

O experimento da página em branco

O sentido raramente aparece pensando em abstrato: ele se descobre em movimento. Você não precisa ter claras as suas grandes metas hoje. Começamos por algo muito simples e depois olhamos um pouco mais para dentro.

A **Despertar a curiosidade.** Esqueça o que você fazia antes ou o que «deveria» fazer. Se hoje você tivesse 15 minutos de total liberdade, sem produtividade nem expectativas alheias, que pequena atividade desperta em você um pouco de curiosidade ou leveza? Por exemplo: folhear um livro de imagens, ouvir uma música nova, caminhar observando as texturas da rua, provar um chá diferente.

B **A verdade do aqui e agora.** A página em branco não está vazia por fracasso: está limpa para que caiba a sua verdade, sem enfeites nem máscaras. Se você escutar o silêncio deste momento com gentileza, que verdade honesta está pronta para ser reconhecida? Por exemplo: «Hoje reconheço que me cansa sustentar expectativas alheias», «Hoje aceito que não saber o rumo está tudo bem», «Hoje escolho respeitar a minha necessidade de parar».

PASSO 4

Voltar ao presente

O sentido se constrói na prática, decisão a decisão, com o que você tem hoje nas mãos. Frankl lembrava que ele também surge quando nos voltamos para algo ou alguém fora de nós (Frankl, 1946/2006). Escolha o seu pequeno compromisso para as próximas 24 horas.

1 **Um gesto para você.** A partir da curiosidade ou da verdade do passo anterior, que ação pequena, realista e cuidadosa você vai fazer amanhã?

Em que momento do dia?

2 **Um gesto para o mundo.** Que pequeno gesto de atenção ou presença você vai oferecer amanhã ao seu entorno? Por exemplo: responder uma mensagem com toda a sua atenção, olhar nos olhos ao agradecer.

3. Assine a sua página em branco

«Eu, _____, reconheço que o meu mapa anterior se rompeu. Não sei exatamente para onde vou, mas hoje escolho me responsabilizar pelo meu presente e dar o passo que tenho nas mãos.»

Por que ajuda

Sentir que a nossa vida tem sentido está associado a maior bem-estar e satisfação com a vida (Steger et al., 2006), e um propósito de vida mais forte, a menor risco de mortalidade e de problemas cardiovasculares (Cohen et al., 2016). São associações, não uma prova de causa, mas apontam para algo que a abordagem existencial observa há décadas: não é preciso encontrar um sentido pronto, ele pode ser construído no cotidiano.

Sua história é única. Seu processo também.

Se quiser explorar isso em companhia, você pode me escrever em **sandraheredia.com**

Referências

Cohen, R., Bavishi, C., e Rozanski, A. (2016). Purpose in life and its relationship to all-cause mortality and cardiovascular events: A meta-analysis. *Psychosomatic Medicine, 78*(2), 122–133. https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000274

Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press. (Obra original publicada em 1946)

Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., e Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53*(1), 80–93. https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80

Umejima, K., Ibaraki, T., Yamazaki, T., e Sakai, K. L. (2021). Paper notebooks vs. mobile devices: Brain activation differences during memory retrieval. *Frontiers in Behavioral Neuroscience, 15*, 634158. https://doi.org/10.3389/fnbeh.2021.634158

Van der Weel, F. R., e Van der Meer, A. L. H. (2024). Handwriting but not typewriting leads to widespread brain connectivity: A high-density EEG study with implications for the classroom. *Frontiers in Psychology, 14*, 1219945. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1219945

Aviso legal e ético. Este documento é um recurso educativo de autoexploração e crescimento pessoal baseado na análise existencial. O seu download e utilização não constituem, nem substituem de forma alguma, um processo de psicoterapia formal, diagnóstico ou tratamento de saúde mental. Se você estiver passando por uma situação de crise ou sofrimento persistente, sugerimos buscar o acompanhamento de um profissional de saúde qualificado. Se você estiver em perigo ou pensando em se machucar, procure imediatamente os serviços de emergência do seu país.