



**OS 7'AS: BEM ESTAR E QUALIDADE DE VIDA.**

*Prof. João Beauclair  
Escritor, Palestrante e Conferencista Internacional.  
Doutorando em Educação.*

Refletir sobre qualidade de vida, sobre bem estar e nossas relações interpessoais perpassa por atitudes de proposição de melhoria do nosso próprio modo de sermos viventes.

Ao longo de nossas histórias de vida, vamos aprendendo a lidar com a busca que nos aciona, colocando-nos em movimento para avançar como pessoas que procuram o próprio sentido de serem *Seres Humanos*.

O complicado de tudo isso é quando estagnamos, ou não conseguimos vislumbrar possibilidades de mudanças, processo sempre de escolha entre uma coisa e outra, ou entre várias coisas e outras.

Com isso, podem surgir entraves que nos desafiam ou sentimentos que podem nos paralisar.

Restam-nos, então, poucas alternativas.

Mas nem tudo está perdido e podemos sempre optar: deixamo-nos absorver pela realidade imediata ou seguimos em frente, acreditando que podemos construir dias melhores?

Processo difícil. Não tenho dúvida quanto a isso. Mas sempre sinto e penso que é possível seguir em frente.

Não há, entretanto, uma receita única, óbvia e clara para isso, pois para cada um de nós cabe um jeito próprio de ser e estar neste mundo, um jeito singular de viver.

O que existe, isso sim eu acredito, é a partilha de ideias, de vivências nossas que, pelo fato de serem nossas, pertencem ao campo de nossas subjetividades, mas que podem ser de alguma valia para os outros e, com certeza, para nós mesmos, que resolvemos registrá-las ou, de algum modo, não deixá-las morrer na experiência em si.

Em tempos complexos como o nosso, onde tudo parece estar envolto num imenso turbilhão, interessa-nos a busca de um outro modo de ser e viver?



Será que indagamo-nos sobre os motivos que nos levam a agir de um modo e não de outro?

Desejamos, de fato, alguma mudança em nossas vidas?

Perguntas que vamos fazendo e movimentos de nossos sentimentos mediante as perplexidades do agora.

No meu caso, uma das alternativas sempre foi a seguinte: escrever. Escrevo desde sempre. Ou seja, escrever para mim, é um ato, um hábito antigo que me faz seguir vivo, de algum modo Vivo com letra maiúscula.

Dialogar também é outro hábito: gosto de conversar, partilhar aquilo que me instiga, aquilo que sinto e observo, comunicando o que vejo de belo no viver e o que, neste viver, está precisando de uma nova estética, de um novo brilho, ouvindo o que os outros podem me ensinar sobre tudo isso.

Assim, numa conversa, num papo, num olhar mais atento, numa meditação ou num ouvir canto de pássaros me inspiro para viver a dimensão da Vida que sonho, desejo, visualizo e proponho compartilhar.

**Os 7'As** entram nesta história a partir deste movimento. Alias, a palavra movimento, observei dias atrás é uma das palavras que mais falo, sinto, penso, vivo e escrevo: afinal, vida é movimento, não estagnação.

Sigamos a *sentipensar* que **7'As** podem ser estes.

### ***O primeiro A é de Autoconhecimento.***

Sem ele, não dá para ser feliz.

De uma maneira ou outro, precisamos deste processo vivo em nós, para podermos de alguma maneira ser autores de nossa própria história e nos inserimos na dimensão maior da vida, que é o próprio viver pleno.

Caminhos podem ser muitos para tal, mas autoconhecer-se é uma tarefa que nos exige investimento de todo tipo, sendo morador principal dele o desejo de olhar-se por inteiro e saber de si mesmo. Mas saber de si mesmo, olhando sem piedade nem arrogância, para o nosso ser em plenitude, com todas as qualidades – das quais gostamos de falar e ouvir-, e com todos os nossos defeitos – que nem sempre nos dispomos a ver, sentir e assumir.



Processos de autoconhecimento geram, pelo menos, duas importantes coisas em nossas vidas: a primeira é saber que aqui estamos de passagem e que, por isso mesmo, necessitamos fazer algo com esta nossa breve existência; a segunda, é termos a consciência plena do fato de sermos os únicos responsáveis por nossa evolução.

Com isso, podemos partir para o A número 2, pois somente com a *Amizade* nos é possível existência e evolução.

### ***O segundo A é de Amizade.***

Amizade, no seu sentido mais profundo, é uma relação onde o afeto entre as pessoas gera conhecimento mútuo, lealdade e confiança.

Poetas, escritores, religiosos e muitos outros já se dedicaram a este tema com exaustão.

Aqui, lembro da amizade apenas como ponto de partida nas nossas relações, pois não há como comparar nem medir amizades.

Amigos podem ser cônjuges ou namorados, pais e filhos, irmãs e irmãos, familiares e colegas de trabalho, amigos podem ser nossos animais de estimação, amigos podem ser nossos livros, amigos podem ser as plantas que cuidamos no jardim e na varanda, ou o tempo que temos para fazer algo significativo.

Mas amigo, amigo mesmo nós temos que ser de nós próprios, tratando-nos com o carinho que merecemos e que, em muitos momentos, nos sabotamos para receber.

Se a amizade pode ter sua origem no nosso instinto de sobrevivência como espécie, na nossa imensa e biológica necessidade de proteger e ser protegido por outros seres, só poderemos assim agir se tivermos amizade por nós próprios, sendo cada um de nós nosso próprio "*melhor amigo*".

Talvez eu pense assim agora por saber que, muitas vezes, nossos melhores amigos nos conhecem mais que os nossos próprios familiares e são nossos confidentes porque com eles temos fidelidade e confiamos, numa sinergia imensa que gera em nós o sentimento de felicidade e bem estar.



Portanto, ser o nosso próprio melhor amigo não significa fechar-se para o mundo e não desejar mais compartilhar bons momentos juntos, com a companhia e amizade dos outros.

Hoje, temos tantos ou mais amigos numa nova categoria de amizade, a chamada *amizade virtual*, onde partilhamos muito de nós, numa nova dimensão e significação sobre o que possa ser amizade.

Mas, para mim, bom mesmo é aquele abraço em gente de carne, cheiro e osso, acompanhado por vezes de algumas lágrimas e repleto de sorrisos oriundos do mágico encontro entre pessoas que amigas são.

Sabendo que a amizade é a mais comum de nossas relações interpessoais, quando as coisas entre nós e nossos amigos se complicam, nada melhor que doses imensas de perdão, único modo que podemos ter de sermos capazes de nos reconciliar com os outros.

Afinal, como nos ensinou Carl Rogers, "*a aceitação de cada um como realmente ele é*" pode ser a melhor definição do que seja amizade, ingrediente fundamental para vivermos a *amorosidade*, nosso A número 3.

### ***O terceiro A é de Amorosidade.***

Amorosidade é a qualidade do que é amoroso.

Pronto!

Podia parar por aqui na escrita sobre este nossa A número 3.

No entanto, insisto em desenvolver ainda algumas outras ideias sobre este **A** pelo fato de pensar sobre a *qualidade* da *qualidade* de nossos amores atuais.

Estamos amando uns aos outros?

De que modo manifestamos efetivamente este amor?

Que qualidade possui o tempo que nós dedicamos aos outros ou a alguma causa?

Quais têm sido nossos jeitos próprios de demonstrar o amor que sentimos?

Existe segurança, proteção e abono nas nossas relações amorosas com o mundo, com a vida, com os outros?



Aproximamos uns dos outros ou nos distanciamos até mesmo daqueles que nos estão próximos, tão pertinho?

Questões que nos chegam para tão somente nos lembrar que a vida só é possível inventada no amor, e reinventada no mais Amor!

Estou trabalhando, já algum tempo, com ideias, ideais, sonhos e desejos para a constituição de uma Pedagogia da Amorosidade, que nos lembre valores perdidos ou esquecidos em algum canto de nossa recente história humana. Sinto a falta da amorosidade no cotidiano das pessoas, nos lugares onde preciso ir. Na farmácia, na quitanda, na casa da amiga, nos aeroportos, nos consultórios médicos, nos hospitais, nas instituições, nas empresas, no avião, enfim... Amorosidade parece-me coisa em baixa no mercado.

Por isso, tenho acreditado e pleiteado a Amorosidade como busca cotidiana de felicidade com aquilo que já está ao nosso alcance, no momento mesmo do instante de nossa existência.

Amorosidade é o aqui e o agora, o presente que precisa ser intensamente vivido em sua plenitude.

Amorosidade requer compreensão de que só este momento presente é o real e que tudo mais que reside no antes e/ou no depois faz parte de um ciclo que, ou já se fechou ou ainda vai se abrir.

Amorosidade requer de cada um de nós um ato, uma ação nem sempre tão comum em nossas vidas: a visão da entrega, de estar ungido pela graça da Vida sabendo que o Milagre está no *saber-se ser água e fonte, estrela e céu, mar e azul*.

Amorosidade é descobrir que a poesia na simplicidade do existir, desejando ser feliz por confiar na proposição de nossas vidas, perguntando sobre qual é o sentido maior de nossa existência, mesmo sabendo que ela é, e será, sempre efêmera.

*Amorosidade* é junção de *autoconhecimento* com amizade, para seguirmos no ciclo dos 7 A's, refletindo um pouco sobre *autoestima*, o A número 4 desta série.



### ***O quarto A é de Autoestima.***

Autoestima envolve a amorosidade que citei acima, o autoconhecimento e a amizade porque com esses movimentos ampliamos nossas crenças e nossas emoções auto-significantes, que se associam no nosso acionar cotidiano.

Relacionada aos nossos processos atitudinais corriqueiros, presentes no nosso dia a dia, é processo construído a partir do desejo de estar bem, de bem estar vivendo a vida em suas coisas boas e também nas coisas não tão boas assim.

Autoestima pode ser um estilo de viver, mas dependendo da nossa fase atual, do momento pelo qual estamos passando, graus de variação podem acontecer.

Uma vez ouvi de uma professora (isso faz tanto tempo!!!) que não podemos ser alegres o tempo todo nem triste a vida inteira: faz parte do viver sentir as emoções que a vida nos oferece, mas sem desejar ficar usando uma máscara tanto de uma coisa como de outra.

Também já aprendi que autoestima pode ser uma permanente característica construída em nossas personalidades ou até mesmo uma temporária condição psicológica, sem falar que auto-estima também pode ter uma dimensão específica, particular.

Hoje, entretanto, acredito que o que faz com que a gente não deixe a peteca cair é estar feliz com a vida que possuímos, mas sem ficar plenamente satisfeito com ela. A meu ver, autoestima envolve o desejo de mudança, de validação do que temos de melhor, de aceitação de nossos tantos limites, mas também da ciência e consciência que todos nós, sem exceção, podemos melhorar as nossas próprias vidas.

Em tempos de redes sociais virtuais, de amigos que se espalham pelo mundo, vamos ampliando este acionar nosso interagindo com redes de relacionamentos, por vezes com pessoas que são amigos de nossos amigos e que, por isso, acabamos por conhecer nos bytes e megabytes da vida!

Quanta coisa boa nos chega, em determinados momentos de nossa vida, quando lemos um e-mail que alguém nos envia, com uma mensagem positiva, de alto-astral, que casa sinergicamente e sincronicamente com o nosso momento pessoal e nos dá a certeza de que o melhor mesmo é seguir em frente.



Uma experiência que vivi anos atrás, num dia daqueles que eu chamo de bem complicadinhos, foi a leitura de um texto enviado por um amigo querido que me motivou a fazer valer para sempre em minha vida a seguinte estrofe de uma música bem conhecida: “levanta, sacode a poeira e da volta por cima”.

Autoestima também vincula-se ao desejar bem a si mesmo, para poder fazer o mesmo com as outras pessoas.

Com a autoestima bem trabalhada em nós, sem dúvida alguma, vamos agregando imenso valores aos nossos processos de autoconfiança, o nosso quinto A, que veremos a seguir.

### ***O quinto A é de Autoconfiança***

O quinto A é um dos meus preferidos: *Autoconfiança*. Esse é como um raio de sol matutino que a gente tem que colocar no coração mesmo em dias nublados. Quando crianças, somos autoconfiantes, mas por uma série de questões, vamos perdendo aos poucos esta possibilidade de existência.

De modo muitas vezes inconsciente, vamos ouvindo tantos não de nossos pais, professores e cuidadores que terminamos por não ter uma posição positiva diante da vida. Mas nada está perdido: podemos mudar.

Autoconfiança é uma postura nossa, onde devemos saber, sentir, pensar e introjetar que seremos capazes de bem lidar com nossos próprios desempenhos e capacidades, mesmo quando isso nos exige disciplina e determinação. Afinal, tudo é trabalho de aprimoramento, concordam?

Autoconfiança carrega em si mesmo a certeza de saber que iremos conseguir realizar algo, mesmo que seja acertar o ponto de um doce ou fazer uma receita culinária complicada, mas que seu desejo é fazer bem o prato escolhido.

Autoconfiança é desejar fazer bem coisas corriqueiras, é vislumbrar a possibilidade de realizar bem uma tarefa, de alcançar algo que, em outro momento, parecia coisa do impossível.

Autoconfiança requer uma boa dose de resiliência, para poder enfrentar obstáculos e dificuldades, mas olhando para a conquista com olhos de antecipação de futuro, acreditando no desejo.



Nos tempos idos de minha graduação, em muitos momentos, com as não poucas dificuldades enfrentadas, tive vontade de desistir algumas vezes. Mas lembrava de uma avó que me dizia: vontade é coisa que dá e passa, mas desejo a gente deve cuidar e manter vivo como uma planta bonita que só vemos florescer em maio.

Sendo autoconfiantes os obstáculos tornam-se menores e a vida ganha a força de sabermos que alegria e o prazer de conquistar, seja lá o que for em nossas vidas, vai gerar motivação para nos autoajudarmos na caminhada e seguir adiante, evoluindo e sempre aprimorando nosso percurso e a autoajuda é essencial para tal. Vejamos nosso sexto A.

### **O sexto A é de Autoajuda.**

Apesar da popularização, nem sempre bem compreendida desta expressão ampliada com os sucessos editoriais de muitos e famosos livros, autoajuda é tão importante como qualquer uma das atitudes anteriormente citadas.

Para quem ainda não sabia o termo autoajuda não é recente na literatura, pois o primeiro livro do gênero, intitulado "Auto-Ajuda" foi publicado em 1859 por Samuel Smiles.

A frase que inicia o livro é interessante: "*O Céu ajuda aqueles que ajudam a si mesmos*", uma variação de uma outra máxima, com frequência citada no Poor Richard's Almanac, de Benjamin Franklin, que diz assim: "*Deus ajuda aqueles que ajudam a si mesmos*".

Então, depois de tantos "quem somos nós" e "segredos", que tal encontrarmos nosso cantinho, tempo e espaço especiais para ajudar a si mesmo num encontro com nosso Deus Pessoal, Aquele que é só nosso e que está Vivo em nossos corações?

A minha percepção disso é que somente com nossos psiquismos limpos, longe de energias e movimentos que não nos favorecem neste sentido, que poderemos nos autoajudar.

O poder do pensamento negativo é tão forte como o do pensamento positivo. Que tal escolhermos o que será melhor para nós? Faça uma abertura de coração e



mente e siga positivo, pois como Einstein um dia escreveu: “*é melhor ser otimista e estar errado, do que ser pessimista e estar certo*”.

### **O sétimo A é de Abertura.**

Este último A desta nossa lista favorece nossas emoções e pensamento para *sentipensar* nossas realizações de metas, refletir sobre a real importância dos nossos desejos, amplia com clareza a manifestação daquilo que desejamos.

Estarmos abertos e receptivos exige a construção de uma postura nem sempre lembrada: a postura da entrega.

A vida e suas vicissitudes nem sempre coloca a nosso frente diversas opções e nosso caminhar nunca é simples, pois o caminhar exige-nos a arte da atenção, como nos ensina Jean Yves Leloup.

Mas, coração e mentes abertas farão com que vejamos melhor as pedras deste caminho, as possibilidades de mudar para outras estradas até então inimagináveis, enfim...

Vida não tem bula nem manual de instrução, mas sim possibilidades infinitas, onde o Universo pode manifestar opções nunca percebidas.

Estarmos em processo de abertura é ousar, correr riscos, conectar-se com o seu coração.

Com esta conexão, todos os nossos 7'As, **autoconhecimento, amizade, amorosidade, autoestima, autoconfiança, autoajuda e abertura** nos auxiliarão a sentir melhor as opções que o Universo nos doa diariamente.

A Vida é agora, no hoje, no presente: por isso, vamos nos presentear com motivação e coragem, seguindo nosso coração ao agir e desejar nossa Evolução para a Luz!

**Saúde e Paz.**



**CEITEC**  
Eventos  
Educando para a vida!

**Prof João Beauclair** é Escritor, Palestrante e Conferencista Internacional. Doutorando em Educação (Currículo) pela PUC Pontifícia Universidade Católica de São Paulo e Doutorando em Intervenção Psicossocioeducativa pela Universidade de Vigo, Ourense, Galícia, Espanha. Escritor, Arte-educador, Psicopedagogo, Mestre em Educação.

homepage: <http://www.profjoabeauclair.net>

"O amor nos permite sentir as estrelas na respiração do Universo".

BEAUCLAIR, João. Pedagogia da Amorosidade.

Blog <http://joabeauclair.blogspot.com/>