PARA TODAS AS PESSOAS QUE SENTEM

Ricardo Reis

Título Original
Para todas as pessoas que sentem

Capa, ediçao e projeto gráfico
Ricardo Reis

Revisão
Raphaela Machado

Impressão
Editora Clube dos Autores

Imagens do miolo
Arquivos Gratuitos da Internet

Imagem da Capa
Arquivos Gratuitos da Internet

Autopublicação
2024

Todos os direitos desta obra está reservado aos autores. Proíbido a reprodução sem autorização dos mesmos.

Texto de acordo com as normas do Novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.

REIS, Ricardo. Para Todas As Pessoas Que Sentem, edição um. São Paulo; Autopublicação; 2024. 100 pág.

1. Poesia
2. Psicologia
3. Pensamentos

Dedico essa obra aos meus pacientes que dão sentido a minha profissão. Dedico a todos os intensos, ao amor que ficou e também ao que já foi. Dedico para todas as pessoas que sentem. Eu também sinto, e sinto muito.

Ricardo Reis

“O poder de se colocar no lugar do outro”

Muitos dizem que empatia é o poder de se colocar no lugar do outro, e eu até acho bonito esse pensamento, contudo, não me soa efetivo. Quando me coloco no lugar do outro, acabo tirando o outro do lugar. Aquele lugar não é meu, não tenho direito de ocupar um espaço que não me cabe, que não me pertence. Compreendo que empatia - e esse é o MEU ponto de vista - é um ato de sensibilizar-se com a dor do outro, de olhar com os meus olhos e *“imaginar”* o que o meu igual está passando, mas NUNCA me colocar nesse lugar. O Outro já está em uma situação de sofrimento e vulnerabilidade, e eu com a minha régua social ainda quero me colocar em seu lugar? A partir do momento em que me “coloco no lugar”, começo a pensar “Se fosse eu faria isso e aquilo” “Mas poxa, fulano podia pensar dessa forma”.

Um sofrimento que não me pertence cabe a mim ter empatia e acolher, ouvir - não opinar - e abraçar aquele que sofre. Uma das definições do dicionário para a EMPATIA é: *faculdade de compreender emocionalmente um objeto (um quadro, p.ex.).* Me é significativo, o objeto de minha afeição é o outro e a ele que abraço e nele também me reconheço. Não sinto a sua dor, mas, me compadeço por ela. Somos dois seres humanos, que em momentos da vida foram atravessados por sofrimentos, partilhamos lágrimas, sentimos, sorrimos, tememos, erramos e continuamos tentando ser melhores do que um dia já fomos. Para mim a empatia é o poder de olhar para o outro e dizer *“Eu imagino o quanto está sendo difícil para você, mas, eu estou aqui para te ouvir...Se você quiser.”* O **All Migth** personagem do anime *My Hero Academia* me chama muito atenção, porque sempre que ele chega para salvar alguém do perigo, sorrindo ele diz “Eu estou aqui”. Em um momento de dor

e sofrimento, onde você pensa estar sozinho e em desespero, ter alguém contigo para dizer **EU ESTOU AQUI** é o maior ato de empatia, e é aqui que mora o grande poder de ser empático. Acolher com amor a dor do outro. Não o tirando do lugar, mas indo até o lugar dele e abraçando.

Passear por minhas ruínas me reconstrói

Não quero viver arrependido
Eu só quero viver
Não quero deixar de ir ao Rock in Rio, só porque me roubaram na semana passada.
Não quero parar de ouvir músicas bregas, só porque dizem que não é pop.
Não quero deixar de dizer "Eu te amo" só porque um dia não fui correspondido.
Não quero às coisas rasas, eu quero mergulhar fundo.
Não quero deixar de ter um gato, só porque ele quebrou minha caneca preferida.
Não quero que o luto me impeça de viver.
Não quero ter medo de andar de skate, só porque caí em todas as tentativas.
Não quero deixar de lutar, apesar das derrotas.
Não quero parar de fazer perguntas, mesmo quando às respostas são "Não".
Não quero parar de cantar, mesmo estando desafinado e na maioria das vezes estou.
Não quero que por causa de um acidente, eu não volte a viajar
Não quero que por causa dos mosquitos, eu não queira mais fazer trilha no mato.
Não quero deixar de ir para Igreja, só por causa de 2020.
Não quero que por causa da chuva, eu tenha medo de sair sem guarda-chuva.
Eu quero viver profundamente mesmo apesar de tudo que aconteceu. Eu quero viver com a certeza de que enquanto estiver vivo, eu serei capaz de reconstruir e recomeçar.

Adianta sim, **chorar pelo leite derramado.**

Em sessão com um paciente:

- *Ricardo, de que adianta eu vir aqui e falar sobre eles? O que aconteceu já aconteceu! Não adianta chorar pelo leite derramado.*
- *Adianta sim. - Falei*
- *Por quê?*
- *Adianta porque você está sentindo. E se você está sentindo vontade de chorar pelo leite que se derramou, então é preciso chorar! Não vai trazer o leite de volta ao copo, mas, vai jorrar a tristeza que habitou em você.*

Então eu lhe digo que sim! Adianta chorar pelo leite derramado, se você precisa chorar esse choro, então derrame. Se precisa sentir essa dor, sinta. Eu tenho dois gatos o Anakin e a Nala, e um dia sai de casa e ao voltar encontrei minha caneca preferida de Star Wars (que brilhava no escuro) espatifada no chão. Aquilo me entristeceu pois, gostava muito daquela caneca. Não sei quem quebrou – desconfio que foi o Ani – e também não fiquei bravo com meus gatinhos, mas, eu me permiti sentir a tristeza da caneca preferida quebrada. Naquele momento era preciso sentir, era necessário assumir esse sentimento. Era necessário deixar derramar. **Adianta chorar pelo leite derramado, porque eu estou sentindo!**